

19–23 (Road to top Boys N1, Girls N1)

Psyche

Autor: Jürg Bühler

1

Entwicklungspsychologie der 19–23-Jährigen

Die wichtigsten Themen im frühen Erwachsenenalter sind Beruf (= Sport) und Partnerschaft. Im Sport spricht man vom Übergang in die Hochleistungsphase, Übergang zur Elite-Ebene (Transition) oder Vervollkommnung (Engl. Perfection). Die Leistung steht nun im Vordergrund (gut sein, wenn's drauf ankommt).

Junge Menschen in diesem Altersabschnitt entscheiden sich bewusst (und nicht gezwungenermaßen wie die Jugendlichen) zum Experimentieren mit Lebensformen und Anschauungen.

Havighurst (1976) beschreibt folgende hauptsächlichen **Entwicklungsaufgaben** in diesem Alter:

1. Auswahl eines Partners
2. Mit dem Partner leben lernen
3. Gründung einer Familie
4. Versorgung und Betreuung der Familie
5. Ein Heim erstellen und Haushalt organisieren
6. Berufseinstieg
7. Verantwortung als Staatsbürger ausüben
8. Eine angemessene soziale Gruppe finden

Vor allem das Gründen eine Familie erfolgt bei Spitzensportlern eher später als beim Durchschnitt.

Junge Erwachsene sind verantwortungsbewusster, reifer, haben mehr Selbsterkenntnis, sind ausgeglichener und treffen ethischere und bessere Entscheidungen als Jugendliche (Crespo, 2011).

Nach Erikson steht der Konflikt zwischen Intimität und Isolierung in diesem Alter im Mittelpunkt.

Zielvorgaben für 19–23-Jährige

Als Hauptziele im mentalen Bereich gelten für die 19–23-Jährigen:

- Kann mit maximaler Konzentration und maximaler Intensität trainieren
- Verfügt über gute Visualisierungstechniken und Zielsetzungstechniken
- Hat ein gutes Time-Management

Weitere mentale Zielsetzungen für diese Altersgruppe sind:

- Kann SMARTER-Ziele setzen
- Verfügt über Lifestyle-Skills
- Verfügt über Media-Skills
- Hat ein gutes Time-Management
- Unabhängig und selbständig
- Kann selber planen
- Kann Schmerz ertragen
- Hat Respekt gegenüber anderen
- Leistung vor Entwicklung
- Kann Atmungstechniken gezielt einsetzen

Trainingsempfehlungen für 19–23-Jährige

Allgemeine Empfehlungen

- Die Planung wird gemäss Planungsrichtlinien von Swiss Tennis mit dem Spieler und dem Umfeld besprochen und danach angepasst und umgesetzt.
- Zwischen Eigenverantwortung des Spielers und «geführt werden durch den Coach» muss ein Gleichgewicht gefunden werden, das für alle stimmt.
- Die Trainings sollen individuell ausgerichtet sein. Der Spieler will und soll wissen, warum welche Themen trainiert werden.
- Die langfristigen Planungsziele (12–24 Monate) sollen auch bei kurzfristigen Anpassungen nicht aus den Augen verloren werden.
- Diese Altersperiode ist ein Übergang vom Junior zum Erwachsenen. Es ist normalerweise die schwierigste Phase in der Karriere. Es wird entschieden zwischen «Traum verwirklichen» und «Neuorientierung». Der Spieler braucht positive Unterstützung, obwohl es möglicherweise viele Zweifel gibt.

Anforderungen an den Trainer

- Der Spieler verlangt individuelle, präzise und hilfreiche Inhalte. Er will den direkten Nutzen für sein Tennis erkennen.
- Die Lektionen fordern den Spieler (Intensität). Er kennt das Ziel, den zu bearbeitenden Faktor und weiss, welche Ausführungsqualität verlangt wird.
- Der Trainer weiss, wie die Belastungen und Themen innerhalb des Tages und der Woche gesteuert werden.
- Der Trainer kennt die langfristigen Ziele, die Schwächen und Stärken des Spielers und bespricht diese mit dem Spieler und dem Betreuer-Team. Es wird für den Spieler ein individuell zugeschnittenes Programm zusammengestellt.
- Der Trainer hilft dem Spieler, sein Umfeld aktiv zu gestalten. Der Spieler sollte im Mittelpunkt des Betreuer-Teams stehen.
- Der Trainer sollte dem Spieler emotionale Stabilität vermitteln und vorleben.

Trainingsempfehlungen für das psychologische Training

Übung zum Ziel «Kann mit maximaler Konzentration und maximaler Intensität trainieren»

Übungen müssen vermehrt über längere Zeiträume gemacht werden, um so auch die Ausdauer im Kopf zu trainieren.

Körpersprache

Mit Spieler besprechen, was alles zur positiven Körpersprache und zu den positiven Äusserungen gehört. Punkte spielen, Trainer beobachtet. Bei positivem Verhalten +1, bei negativem –1, wenn negativ und dann sofort positiv = neutral. Ev. taktische Aufgaben stellen und Regeln erschweren.

Variation: Wenn Spieler negatives Verhalten des Gegners selber sieht +1.

Konzentration über mehrere Punkte, «Big Points»

3 Gewinnsätze auf 6 Punkte spielen: Wenn 3 Punkte in Reihenfolge, Satz gewonnen.

Konzentration steigern über mehrere Punkte

Auf 10 Punkte spielen: 1. Punkt zählt 1; 2. und 3. Punkt zählen 2; 4. und 5. Punkt zählen 3; 6. und 7. Punkt zählen 4; 8. und 9. Punkt zählen 5; 10. und 11. Punkt zählen 6.

Ziele setzen für Übung oder Tie Break

Die Spieler müssen in einer Zielübung vorher tippen, wie viele Treffer sie schaffen (Leistungsziel) und aufschreiben, wie sie spielen wollen oder auf was sie sich konzentrieren wollen (Handlungsziele).

Nach der Übung analysieren und neue Ziele setzen.

Übung zum Ziel «Verfügt über gute Visualisierungstechniken und Zielsetzungstechniken»

Mit dieser Übung soll dem Sportler ein «winning feeling» (Siegergefühl, siehe auch www.mobilesport.ch) vermittelt werden. Ebenso hilft sie, die Motivation zu steigern und Zuversicht zu entwickeln.

Die ganze Übung dauert 10 bis 15 Minuten, in einem ersten, zweiten und dritten Schritt je 3 bis 5 Minuten. Der Sportler führt sie einmal in ungestörter Umgebung kurz vor dem Aufwärmen zum Wettkampf aus.

- Erster Schritt: Der Trainer leitet den Sportler an, eine bequeme Körperhaltung einzunehmen, die Augen zu schliessen und gleichmässig und ruhig zu atmen.
- Zweiter Schritt: Der Sportler baut in Gedanken die Erinnerung an einen früheren gewonnenen Wettkampf auf. Er erlebt den Moment des Erfolgs noch einmal intensiv in allen Einzelheiten nach. Er kostet das Gefühl des Triumphes aus und setzt möglichst alle Sinne ein.
- Dritter Schritt: Der Sportler atmet ruhig und gleichmässig. Er sagt sich bei jedem Ausatmen in Gedanken: «In mir steckt ein Sieger!» Dieses «winning feeling» nimmt er in den folgenden Wettkampf mit.

Quelle: Birrer, D., Morgan, G., Ruchti, E. (2010). *Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele*. Magglingen: BASPO.

Übung zum Ziel «Hat ein gutes Time-Management»

Der Spieler muss lernen, sein Zeitmanagement bewusst zu planen und zu kontrollieren. z.B. nach der ALPEN-Methode (Seiwert, 2005):

Aufgaben, Termine und Aktivitäten aufschreiben

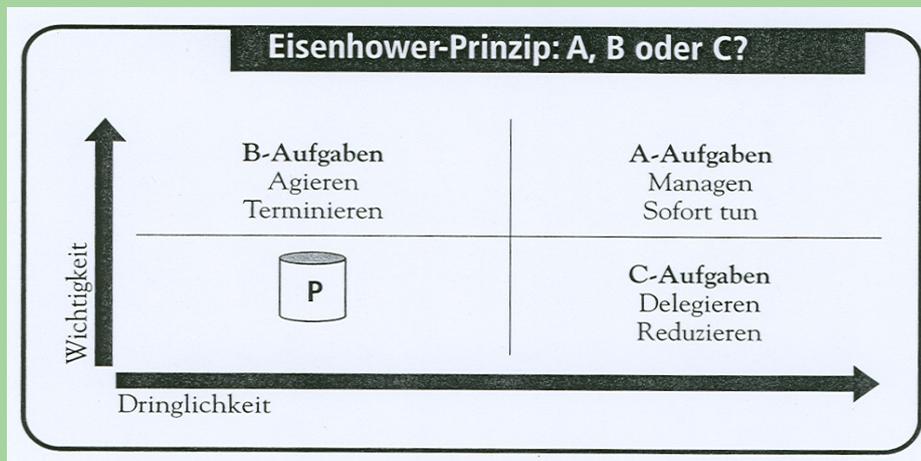
Länge (Dauer) der Aktivitäten einschätzen

Pufferzeiten reservieren

Entscheidungen treffen (Prioritäten, Kürzungen und Delegationsmöglichkeiten)

Nachkontrolle – Unerledigtes übertragen

Oder nach dem Eisenhower-Prinzip (Seiwert, 2005):



Dies ist ein Entscheidungsraaster, bei dem die Prioritäten nach den Kriterien **Wichtigkeit** und **Dringlichkeit** gesetzt werden.

Umfangs-/Belastungsempfehlungen

- Halbprofis trainieren ca. 15h/Woche
- Profis trainieren ca. 22–27h/Woche, wobei die Wochenbelastung/Intensität gemäss Periodisierung verschieden sein kann.

Die Planung mit deren Zielsetzungen (Wochen-/Saison-/Jahresplanung) wird zum Führungsinstrument der Karriereentwicklung. Darin sind folgende Punkte berücksichtigt.

- Turnierphasen
- Verschiedene Belastungen/Intensitäten (Aufbauphasen, intensive Wochen, Trainingslager)
- Erholung (freie Tage, Ferien ohne Tennis)
- Leistungstests
- Sportmedizinische und physiotherapeutische Tests