

5–10 Psyche

Autor: Jürg Bühler

1

Entwicklungspsychologie der 5–10-Jährigen

Den Altersabschnitt 5–10 bezeichnet man als Kindheit. Diese wird in der Entwicklungspsychologie oft noch unterteilt in das Spiel- und in das Schulalter (frühes Schulkindalter). Im Sport wird dieser Altersabschnitt meist Grundlagentraining oder Initiierung genannt. In der Folge eine kurze Charakterisierung der 5- bis 10-Jährigen:

- Unmittelbares Vergnügen gilt als Hauptmotiv
- Sie wollen sofortige Bedürfnisbefriedigung
- Sie verfügen über eine grosse Lernbereitschaft und einen grossen Bewegungsdrang
- Umgang mit Autoritätspersonen problemlos
- Sie sind sehr ichbezogen und unbekümmert
- Sie verfügen über ein gutes psychisches Gleichgewicht
- Sie lernen sehr schnell und viel
- Sie haben eine grosse Vorstellungskraft
- Sie probieren gerne Neues aus
- Sie wollen viele Kompetenzen erwerben. Nach Erikson besteht der Konflikt «Kompetenzen versus Minderwertigkeitsgefühl». Motto: «Ich bin, was ich lerne».

Zielvorgaben für 5–10-Jährige

Als Hauptziele im mentalen Bereich gelten in der Altersklasse der 5–10-Jährigen:

- Sich über längere Zeit (ein ganzes Match) konzentrieren können
- Sich entspannen und aktivieren können
- Positive Körpersprache entwickeln

Zusätzlich können noch weitere Ziele in Angriff genommen werden. Die Kinder sollten...

- fähig sein, sich einfache Ziele zu setzen
- einfache Techniken zur Kontrolle der Atmung kenne
- einfache Basics des Visualisierens beherrschen und anwenden
- die Konzentration bewusst auf verschiedene Stimuli lenken können von sich aus (innerlich) motiviert sei
- Aktivitäten geniessen können, unabhängig vom Resultat
- eine positive Einstellung bezüglich Lernen, Gewinnen und Verlieren entwickeln
- Lernen, dass Spiel und Spass so auch zur Erholung dient

Trainingsempfehlungen für 5–10-Jährige

Allgemeine Empfehlungen

- Methodisches Differenzieren zwischen den 5–7-Jährigen und den 7–10-Jährigen.
- An den Grundlagen arbeiten.
- Altersgerechte Sprache und Bilder verwenden. Kurze, knappe, einfache und präzise Sprache.
- Engagement und Anstrengung der Kinder mit Lob unterstützen.
- Instruieren durch Vorzeigen oder von den Kindern selbstgewählte Übungen machen lassen.
- Durch viele Variationen und abwechslungsreiche Wiederholungen ein anregendes Umfeld schaffen für Bewegungsherausforderungen. Die Erfolgsquote sollte bei ungefähr 50% liegen.
- Machen lassen und nicht strikt vorgeben – anregen zum Bewegen und nicht bestimmen «so ist es zu tun» → Lernen durch entdecken.
- Bewegungslernen aufbauen «vom Bekannten zum Neuen» und «vom Leichten zum Schweren»

- Viel Bewegung und kurze Wartezeiten – «es läuft etwas».
- Gruppenerlebnisse fördern (positive Trainingsatmosphäre).

Anforderungen an den Trainer

Der Trainer sollte...

- das Alter (U10) verstehen (soziale, psychologische und physiologische Entwicklung) und Geduld haben.
- mit Kindern arbeiten wollen. Die Kinder merken sehr schnell, wenn keine Freude beim Unterrichten vorhanden ist. Kinder sind ehrlich und direkt.
- eine kindsgerechte Sprache anwenden, aber nicht verniedlichen und minorisieren. Eine klare und einfache Sprache.
- den Kindern bestimmt und direkt Leitplanken setzen und Verhaltensregeln durchsetzen.
- zuhören können, die Kinder sprechen lassen und sie auffordern, sich mitzuteilen.
- methodisch kindsgerecht unterrichten, Vielfalt und Variation fördern und Lösungen finden und ausprobieren lassen.

Empfehlungen für das psychologische Training

Damit diese Zielsetzungen erreicht werden können, sollte der Trainer die psychologische Entwicklung fördern indem ...

- er in jeder Trainingseinheit auch ein psychologisches Ziel einbaut
z.B. eine Visualisierungsübung («best match in my life») vor dem Training durchführen
- er psychologisch trainiert, ohne dass die Kinder es merken
z.B. gibt negative Körpersprache Punkteabzug und positive Gesten geben Bonuspunkte
- er viele praktische Übungen macht
z.B. Service-Ritual üben oder Trainingsmatches unter erschwerten Bedingungen spielen
- er positive psychologische Fertigkeiten lobt
z.B. «Jetzt siehst du aus wie ein Sieger!» oder «Jetzt hast du dich gut vorbereitet auf den nächsten Punkt.»
- er das Training unterbricht, wenn das gewünschte Verhalten nicht gezeigt wird
z.B. Wenn das Ziel aus den Pausen-Ritualen besteht (z.B. Saiten richten, tief durchatmen), abbrechen wenn sie gar nicht ausgeführt werden
- er individuelle Lernziele setzt
z.B. muss sich der eine nach dem Punkt mit Hilfe der Atmung beruhigen, während der andere sich mit Hilfe von Motivierungssprüchen aktivieren muss

Umfangs- und Belastungsempfehlungen

Total	Tennistraining	Kondition	Freies Spielen (inkl. Turniere)	Psyche
9–12 Stunden	50%	30%	20%	Integriert im Tennistraining. Spez. Trainingstage 1 x Saison
	45–90 Minuten/ Lektion	30–60 Minuten/ Lektion	1–3 x freies Spielen/Woche	Jedes Tennistraining sollte auch eine mentale Zielsetzung haben
	3–5 Einheiten/ Woche	1–3 Einheiten/ Woche		