

---

# Beziehungen hoch gewichten

## Dor Arnold / Tennisschule Säuliamt

19. Februar 2020

---

### Was nützt der Gesundheit von Kindern & Jugendlichen?

Ein gesundes Kind kann seine Möglichkeiten realisieren - Herausforderungen in verschiedenen Lebensphasen bestehen - hat die Fähigkeit mit Schwierigkeiten umzugehen.

... wenn Kinder **gute Voraussetzungen in der Kindheit erlebt haben**. Das heisst aber nicht, dass Kinder nie krank sein dürfen oder keine Behinderung haben dürfen.

### Herausforderung

Ein Tennismatch ist vollgepackt mit Schwierigkeiten, Herausforderungen, Hindernissen und Gefahren. Gefragt ist eine Tennisschule, die herausfordernde Situationen schafft, Überwindung von Hindernissen einübt und wo man lernt, unter verschiedenen Bedingungen sich durchzusetzen. Einige können besser mit Stress, andere schlechter umgehen. Wie gewöhnen wir junge Menschen daran? Das ist immer personenabhängig.

### Trainer sein

Ein Trainer ist erfolgreich, wenn er ein Gespür dafür entwickelt, was der Spieler braucht und was ihm gut tut. Ein guter Trainer adaptiert sich, er schaut, was die Möglichkeiten des Spielers sind, in welche Richtung man mit einem Spieler geht. Wenn du Einfluss auf andere Menschen ausüben willst, musst du ein wirklich anregend und fördernd auf andere Menschen wirkender Mensch sein.

### Unterschiede akzeptieren

Jedes Kind hat individuelle Eigenschaften, Begabungen, Neigungen und Vorstellungen. Wir denken und handeln, als ob wir alle gleich wären, alle das Gleiche leisten könnten. Dem ist aber ganz und gar nicht so. Man kann keine Fähigkeit über das Begabungspotential eines Kindes hinaus fördern. Deshalb ist es enorm wichtig, diese Unterschiede wahrzunehmen und aufzugreifen im Training. Sich zu überlegen, wie das jeweilige Kind mit seinen Stärken und Schwächen am besten unterstützt werden kann.

Egal, welche Voraussetzungen man mitbringt; man kann immer besser werden. Man kann nicht vorhersehen, wie weit es ein Spieler bringt. Wichtig ist, dass man jeden Tag weiterkommt.

### Beziehung

Wichtig ist die Beziehung der Kinder untereinander, die Beziehung des Kindes zum Trainer und die Beziehung des Trainers zum Kind. Ein guter Trainer lenkt die Kinder in eine Bahn, wo sie sich gut entwickeln können. Er ist optimistisch, glaubt an die Fähigkeiten der Schüler und vermittelt ihnen Selbstbewusstsein, Entscheidungsfreudigkeit, Entschlossenheit.

Kinder brauchen emotionale Nähe, sie brauchen jemanden, der sich um sie kümmert, der ihnen jeden Tag immer wieder von Neuem signalisiert: Für Dich setze ich mich ein, du bist mir wichtig. Ich möchte sehen, was Du machst. Und ich setze mich für Dich ein, wenn man Dir Unrecht tut!

---

## Sich bewusst sein

Ambition, Hingabe, Selbstvertrauen, gute Trainer, gutes Umfeld und harte Arbeit sind der Schlüssel zum Erfolg, um die eigenen Erwartungen zu erfüllen. Wir (Trainer als auch Eltern) müssen uns bewusst sein, was wir den Kindern mitgeben möchten und dabei kontinuierlich dran bleiben.

Es ist wichtig, sich mit seinen Ängsten auseinanderzusetzen. Als Tennisspieler musst du deine Stärken und Schwächen kennen. Wenn du ignorant bist und denkst, du hättest keine Schwächen und seist sowieso der Beste, kommt es nicht gut. Wichtig ist, ein **gesundes Selbstvertrauen** zu haben. Aber du musst dich auch gut einschätzen können. Als Spieler wie als Person. Da gehören die Schwächen dazu. Es ist wichtig, dass wir total offen miteinander reden. Nur so kommen wir weiter! Als Trainer gebe jeden Tag alles dafür, um diesem Anspruch gerecht zu werden.

## Was schadet

Viele Eltern verlangen wahnsinnig viel von ihren Kindern und setzen sie dadurch unter enormen Druck. Den meisten Kindern ist dies nicht bewusst. Für sie ist das normal, sie kennen nichts anderes. Würden sie es wissen, hätten sie vermutlich bereits aufgehört zu spielen.

Falsch verstandener Ehrgeiz - zu hoher Erwartungsdruck. Es gibt kaum Faktoren, die einen fataleren Druck auf Spieler, insbesondere auf junge Spieler ausüben, als der Druck, den Eltern als auch Trainer erzeugen. Die Folgen daraus sind: Physische Müdigkeit, Erschöpfung, physische Überforderung, Ablehnung, Weigerung, Frustration usw..

## Unser Weg

Die angeborenen Voraussetzungen, die Gene, machen nur einen Teil aus. Die Gene liefern Bleistift und Papier, die Geschichte schreiben wir selbst. Die Aufgabe eines guten Trainers besteht darin, inspirierende Perspektiven den jungen Menschen zu geben, dass sie durch intrinsische Motivation lange genug dabei bleiben. Nur so kann man Jugendliche motivieren und ihnen den Spass am Tennis erhalten.

Gefragt ist eine Tennisschule, die Beziehungen hoch gewichtet, die herausfordernde Situationen schafft, Überwindung von Hindernissen einübt und die von Schülern verlangt, an einer Sache dran zu bleiben.

**Es ist wichtig, dass Kinder im Verlauf ihrer Entwicklung lernen, wie sie mit eigener Kraft etwas bewirken und zum Positiven hin ändern können.**

**Kinder brauchen Struktur und Stimulation. Sie brauchen eine anregende, fordernde und fördernde Umwelt.**

Trainer wie auch Eltern sollen darum mehr **Vertrauen** in die Fähigkeiten des/r Kindes/r haben, Geborgenheit und Sicherheit vermitteln, aber auch einen Rahmen und Struktur geben. Es gilt zu spüren, was ein Kind bewältigen kann und in welchen Situationen es überfordert ist und die entsprechende Unterstützung sowie Führung benötigt. Dazu braucht es eine gehörige Portion Gelassenheit.

Locker lassen, die Dinge so hinnehmen wie sie sind, auf die eigenen Fähigkeiten und Stärken vertrauen, ist der beste Weg, eine starke Persönlichkeit zu entwickeln.

Und wenn man sie auf diesem Weg unterstützen kann, macht das einen **grossen Unterschied**.

Dor Arnold

Dipl. Tennislehrer & Wettkampftainer SPTA