

Benimm Dich – oder Der Problemspieler

In unserer Rubrik „Mental-Tipp des Monats“ zeigt Expertin Nina Nittinger Möglichkeiten auf, wie man als Trainer und Eltern die mentale Stärke von Kindern verbessern kann. Viele Übungen, Tipps und Tricks sollen dazu beitragen, dass die Kinder Spaß haben und viele positive Erfahrungen sammeln können.

Gerade junge Spieler, die noch nicht gelernt haben, wie man sinnvoll mit seinen Emotionen auf dem Platz umgeht, rutschen über ihre negativen Emotionen sehr schnell in negatives Verhalten auf dem Platz.

Sobald etwas nicht so läuft, wie sie es sich vorstellen, fangen sie an zu schimpfen und sich selber schlecht zu machen, Bälle werden plötzlich über den Platz geschossen oder der Schläger wird geschmissen. Dieses Verhalten ist in keiner Weise hilfreich, im Gegenteil, es macht alles nur noch schlimmer. Von Trainern, Eltern, Turnierveranstaltern und anderen Außenstehenden wird solches Verhalten nicht gern gesehen, aber es kommt leider sehr häufig vor. Auch die jungen Spieler wissen, dass ihr eigenes Verhalten nicht korrekt ist, aber sie wissen nicht, wie sie dies verhindern oder kontrollieren können. Bei negativem Verhalten kann man in den meisten Fällen davon ausgehen, dass die jungen Spieler noch nicht gelernt haben, wie sie ihre leistungsmindernden Emotionen kontrollieren können. Sie sind nicht in der Lage, ihren emotionalen Zustand zu erkennen und in die richtige Richtung zu leiten. Neben den Emotionen kann es auch andere Gründe geben, warum sich ein Spieler schlecht benimmt und zum Problemspieler wird.

Nun stellt sich die Frage, was ein Problemspieler oder schwieriger Spieler ist, ob es diesen wirklich gibt, und welche Ursachen diesem „schwierig“ sein zugrunde liegen. Man sollte natürlich auch davon ausgehen, dass es nicht immer nur am Spieler selber, sondern auch am Trainer oder anderen Umständen liegen könnte, dass ein Spieler sich problematisch verhält. Bei zwischenmenschlichen Pro-

blemen tragen in den meisten Fällen alle Beteiligten etwas dazu bei. Gerade die Kommunikation zwischen Trainer und Spieler, Spieler und Eltern, Eltern und Trainer ist eine große Quelle für Miss-

verständnisse. Wie die Botschaften eines Absenders gemeint sind und wie sie letztendlich ankommen, hängen stark von der Erwartung, Einstellung, Erfahrung, der momentanen Stimmung und vielen anderen Faktoren ab. Grundsätzlich kann man davon ausgehen, dass eine Botschaft nicht genau so ankommt, wie sie der Absender meint. Nachfolgend einige Tipps für Eltern, Trainer und Spieler, mit denen man Missverständnisse aus dem Weg räumen und eine gute Zusammenarbeit

fördern kann. Sollte das Verhalten eines Spielers so problematisch sein, dass es auf diesem Weg nicht zu lösen ist, dann sollte man einen Sportpsychologen zu Rate ziehen.

MENTAL-TIPP DES MONATS



MENTALTRAINING NITTINGER

Nina Nittinger hat neben ihrem Betriebswirtschafts- und Sportstudium ein Fernstudium in Sportpsychologie absolviert. Sie ist zudem A-Trainerin im Tennis (DTB und Swiss Tennis) und A-Trainerin im Bereich Kondition. Momentan ist sie als Buchautorin und im Ausbildungsteam von Swiss Tennis tätig. Sie tritt bei nationalen und internationalen Kongressen und Fortbildungen als Referentin auf.

Weitere Informationen über Nina Nittinger finden Sie unter: www.ninisports.com



Tipps für Eltern, Trainer und Spieler:

- **Egal, ob es sich um die Beziehung zwischen Trainer und Spieler, Trainer und Eltern oder Spieler und Eltern dreht, als erstes sollten alle Beteiligten die wichtigsten Dinge klären und sich die folgenden Fragen stellen (die Fragen lassen sich natürlich beliebig erweitern oder abändern):**
 - ▶ Welche Erwartung habe ich als Elternteil/Trainer/Spieler an das Training?
 - ▶ Welche Erwartung habe ich als Elternteil/Trainer/Spieler an das Verhalten während eines Matches?
 - ▶ Was erwarte ich als Trainer von meinem Spieler?
 - ▶ Was erwarte ich als Spieler von meinem Trainer?
 - ▶ Was erwarte ich als Elternteil von dem Trainer?
 - ▶ Was erwarte ich als Trainer von den Eltern?
 - ▶ Erwarte ich Dinge von meinem Spieler, die ich selber glaubwürdig vertrete?
- **Schon bei den kleinsten Abweichungen der Erwartungen können Konflikte entstehen. Ein Spieler, der ständig zu spät kommt, ist mühsam für die ganze Gruppe. Erwartet ein Trainer z.B., dass sein Spieler immer pünktlich zum Training kommt, er selber aber kommt öfters zu spät, dann ist das nicht glaubwürdig. Kommt der Spieler dagegen vielleicht zu spät, weil es die Mutter nach der Arbeit nicht früher schafft, dann kann der Spieler nichts dafür und ein Konflikt zwischen Trainer und Spieler wäre sinnlos.**
- **Erstellen Sie Grundregeln für das Training, die alle kennen und die immer und für alle gelten, wie z.B.:**
 - ▶ Ich (der Trainer) erwarte, dass alle Spieler 15 Minuten vor dem Training da sind, um sich aufzuwärmen
 - ▶ Beim Training erwarte ich zu jeder Zeit 100 Prozent Einsatz
 - ▶ Beim Match erwarte ich...
- **Das Gleiche gilt für die Eltern und Spieler**
- **Natürlich sollte es auch Konsequenzen geben, falls Dinge nicht eingehalten werden. Diese müssen offen kommuniziert und eingehalten werden.**

Wenn sich ein junger Tennisspieler problematisch auf dem Platz verhält, kann dies auch an Dingen liegen, die nicht unbedingt von Emotionen oder Missverständnissen in der Kommunikation ausgelöst wurden. Laut Linz sind die typischsten problematischen Verhaltensweisen Disziplinlosigkeit, mangelnde Einstellung, fehlende Selbstkritik, Eigensinn und Unehrllichkeit.

Sehr häufig hört man, dass junge Spieler auf dem Platz wenig Disziplin zeigen. Das kann daran liegen, dass keine klaren Regeln aufgestellt wurden oder dass dem Spieler Disziplin zuhause nicht vermittelt wurde.

Eine mangelnde Einstellung deutet meistens darauf hin, dass der Spieler seine Ziele noch nicht definiert hat. Auch hier spielt das Abklären der Erwartungen eine große Rolle. Will der Spieler wirklich etwas erreichen, dann muss der Trainer auch eine sehr gute Einstellung fordern. Eine mangelhafte Einstellung oder geringe Motivation kommt im Jugendbereich des Öfteren vor, wenn die Spieler sich über ihre Motivation nicht im Klaren sind. Sie haben keine konkreten Ziele und der Zusammenhang zwischen Aufwand und Ertrag ist für sie nicht sichtbar. Viele träumen davon, einmal Tennisprofi zu werden, sind sich aber nicht im Klaren, was dies konkret bedeutet und wie hart man dafür jahrelang arbeiten muss. Es kann aber auch sein, dass die Eltern ehrgeiziger sind und viel größere Träume haben als ihre Kinder.

Auch der Umgang mit solchen Spielern ist problematisch, die nicht in der Lage sind, Selbstkritik zu üben, immer wieder Ausreden suchen und Misserfolg auf äußere Umstände oder das Umfeld schieben. An dieser Stelle kann zum Beispiel ein Prognosetraining dem Spieler helfen, sich auf dem Platz realistischer einzuschätzen.

Eigensinnige Spieler stellen zu sehr den eigenen Vorteil in der Vordergrund. Übermäßig egoistisches Verhalten führt früher oder später zu Problemen. Ein Beispiel sind Spieler, die immer nur mit besseren, aber nie mit schwächeren trainieren möchten.

Ist ein Spieler unehrlich und intrigiert gegen den Trainer oder Andere, schafft dies enorme Probleme. Unehrllichkeit beim Athleten ist entweder ein Zeichen mangelnden Mutes oder mangelnden Respekts (Linz).

Tipps für Eltern und Trainer:

- **Stellen Sie klare Regeln auf und stellen sie konkrete Forderungen an den Spieler**
- **Falls dies auf dem Platz nicht funktioniert, führen Sie ein klärendes Vier-Augen-Gespräch mit dem Spieler**
- **Verpacken Sie Kritik mit der Sandwich-Methode: Dabei sagt man erst etwas Positives, dann etwas Kritisches, und dann wieder etwas Positives**
- **Konfrontieren Sie den Spieler (und/oder die Eltern) mit Ihrer Sichtweise**
- **Benutzen Sie bei Gesprächen immer die Ich-Form, diese Form stellt Ihre persönliche Meinung dar und lässt auch andere Sichtweisen zu**
- **Ein gemeinsames Gespräch mit Eltern und Spieler kann/sollte nach der Einwilligung mit dem Spieler folgen**
- **Fordern Sie Strafen bei Nichteinhaltung ein und seien Sie konsequent bei der Durchführung**
- **Machen Sie es Ihrem Schützling leicht, sich zu öffnen, indem Sie z.B. auch über Dinge reden, die Ihnen persönlich unangenehm sind**
- **Zeigen Sie dem Spieler, dass Sie ihn respektieren**
- **Zeigen Sie dem Spieler, dass er Ihnen wichtig ist und Sie ihm helfen wollen**
- **Respekt vom Spieler verdienen Sie sich mit Kompetenz, glaubwürdigem Verhalten und Konsequenz**
- **Unterscheiden Sie immer zwischen subjektiven Ansichten und objektiven Fakten**