SAISONSTART

Mein Saisonbogen

Für Schwimmen und Triathlon ab 12 Jahren

Am Anfang machen deine Eltern fast alles. Tasche packen. Wecker stellen. Anmelden. Ans Trinken erinnern. Mit acht Jahren ist das richtig so. Mit zwölf nicht mehr ganz. Mit fünfzehn gar nicht mehr.

Denn irgendwann steht niemand neben dir. Im Wettkampf. Bei einer harten Einheit. An einem Abend, an dem du keine Lust hast. Wer das nie geübt hat, steht dann da und weiß nicht weiter.

Dieser Bogen zeigt, was du schon selbst machst — und was du als Nächstes übernimmst. Du füllst ihn jedes Jahr neu aus. Und jedes Jahr steht mehr in deiner Spalte.

01 Dein Bild von später

Keine Zeit, kein Platz — ein Bild. Stell dir vor, du bist drei Jahre älter. Was für ein Sportler bist du dann? Wie trainierst du? Was sagen andere über dich?

> So könnte das aussehen
> „Ich bin der, auf den sich die Gruppe verlassen kann. Ich komme auch, wenn es regnet. Ich weiß bei jeder Einheit, warum ich sie mache. Und ich habe immer noch Bock."

02 Deine Ziele

Ergebnisziele sind Zahlen: eine Zeit, ein Platz. Da reden andere mit. Prozessziele sind Dinge, die du tust — die hängen nur von dir ab. Zu jedem Ergebnisziel gehört mindestens ein Prozessziel.

> So könnte das aussehen
> Bis zum nächsten Wettkampf — Ergebnisziel: 100 Freistil unter 1:02 · Prozessziel: bei jedem Start die letzten 5 m durchziehen

Zeitraum	Ergebnisziel	Prozessziel
Bis zum nächsten Wettkampf		
Diese Saison		
In zwei bis drei Jahren		

© Jens Kleinert · jenskleinert.me

DER WICHTIGSTE TEIL

Die Übergabe

Geh die Liste mit deinen Eltern durch. Sei ehrlich. Setz in jeder Zeile ein Kreuz.

Machen meine Eltern — das ist okay, das ist der Start. · Übernehme ich — such dir 2 bis 4 Zeilen aus, nicht alle. · Mache ich längst — das hast du schon geschafft.

Aufgabe	Machen meine Eltern	Übernehme ich diese Saison	Mache ich längst selbst
Tasche packen			
Wecker stellen und aufstehen			
Trinkflasche füllen, Essen einpacken			
Wissen, was heute im Training drankommt			
Nachfragen, wenn ich eine Übung nicht verstehe			
Absagen, wenn ich nicht kann			
Nach dem Training trinken und essen			
Wettkampftermine kennen			
Video von mir anschauen			
Nasse Sachen aufhängen			

03

Das übernehme ich diese Saison

Nimm dir nicht alles auf einmal vor. Zwei Zeilen, die du durchziehst, sind besser als zehn, die nach drei Wochen wieder bei deinen Eltern landen.

> So könnte das aussehen
> 1. Tasche packen · 2. Absagen, wenn ich nicht kann

Wann schaue ich das nächste Mal drauf?

Trag ein Datum ein, kein „bald“. An dem Tag schaust du nach, ob das mit der Übergabe klappt — am besten zusammen mit deinen Eltern. Zum Beispiel: 10. Januar.

04 Wie viel Kraft steckst du rein?

Deine Kraft ist nicht unbegrenzt. Schule, Freunde und Schlaf brauchen auch welche. Verteile 100 Prozent. Wenn du überall Vollgas einträgst, stimmt der Bogen nicht.

> So könnte das aussehen
> Schwimmen 50 % · Schule 30 % · Freunde und Familie 20 % = 100 %

Wofür	Prozent
Zusammen	100 %

05 Wer hilft dir?

Die letzte Spalte ist die wichtigste. Was nie ausgesprochen wird, kann auch niemand einhalten. Frag diese Woche mindestens eine dieser Personen wirklich.

> So könnte das aussehen
> Trainerin — sagt mir ehrlich, wenn die Technik nicht stimmt — ja, habe ich gefragt
> Papa — fährt mich dienstags, redet danach nicht über Zeiten — ja, besprochen

Wer	Was diese Person tut	Weiß sie es?
Trainer / Trainerin		
Eltern		
Trainingsgruppe		
Schule		
Jemand anders		

© Jens Kleinert · jenskleinert.me

06 Was für ein Typ bist du?

Eigenschaften, nicht Fertigkeiten. Also nicht „gute Wende“, sondern: Bist du zäh? Zuverlässig? Lernst du schnell? Bleibst du ruhig, wenn es eng wird?

So könnte das aussehen
zäh · zuverlässig · lerne schnell · bleibe ruhig, wenn es eng wird · helfe anderen in der Gruppe

07 Was kannst du jetzt schon?

Sachen, die du beherrschst — heute, nicht irgendwann. Zum Beispiel: eine saubere Rollwende, die Renneinteilung, der Delfinkick nach dem Start. Fällt dir nichts ein? Frag deine Gruppe.

So könnte das aussehen
saubere Rollwende · Renneinteilung über 200 m · Delfinkick nach dem Start

DER RÜCKWEG

Woran merkst du, dass es noch stimmt?

Dieser Bogen misst nur einen Ausschnitt. Kein Feld hier misst, ob du morgens gern ins Wasser gehst. Oder ob du nach einem schlechten Wettkampf wieder aufstehst. Deshalb kommt zum Schluss keine Zahl, sondern eine Frage.

08 Woran merkst du, dass es dir noch Spaß macht?

Zum Beispiel: „Ich freue mich auf Dienstag.“ · „Ich erzähle von selbst vom Training.“ So genau, dass du am Saisonende nachschauen kannst.

So könnte das aussehen
„Ich freue mich auf Dienstag.“ · „Ich erzähle von selbst vom Training.“ · „Nach einer guten Einheit will ich es jemandem sagen.“

09 Und andersherum: Woran würdest du merken, dass es kippt?

Zum Beispiel: „Ich suche Gründe, nicht hinzugehen.“ · „Ich zähle nur noch die Wochen bis zu den Ferien.“

So könnte das aussehen
„Ich suche Gründe, nicht hinzugehen.“ · „Ich zähle nur noch die Wochen bis zu den Ferien.“

© Jens Kleinert · jenskleinert.me

AM SAISONENDE

Hol den Bogen wieder raus

1 Was habe ich geschafft? Bei den Ergebniszielen und bei den Prozesszielen.

2 Hat die Übergabe gehalten? Was kommt nächste Saison dazu?

3 Haben meine Unterstützer ihren Teil getan? Und ich meinen?

4 Stimmt meine Antwort auf Nummer 8 noch?

Eine Seite für die Eltern

Dieser Bogen ist nicht für Sie. Er ist für Ihr Kind. Drei Bitten:

Lassen Sie Ihr Kind schreiben. Auch wenn die Schrift krakelig ist und die Ziele zu hoch sind. Ein Bogen in Erwachsenenschrift ist ein Elternbogen — der hält keine schlechte Woche aus.

Halten Sie die Übergabe aus. Wer eine Aufgabe abgibt, gibt auch die Fehler ab. Die vergessene Trinkflasche gehört dazu. Packen Sie sie heimlich doch ein, ist die Aufgabe wieder bei Ihnen. Und Ihr Kind merkt das.

Fragen Sie nach Nummer 8, nicht nach Nummer 2. Fragen Sie nach der Freude, nicht nach der Zeit. Die Zeit steht sowieso im Protokoll.

> Wer seine Zeit verfehlt und trotzdem gern trainiert, hat mehr gewonnen als jemand, der alles trifft und vergessen hat, warum er angefangen hat.

Grundstruktur nach sportpsychologischem Standard (Vision · Ziele · Prüfpunkte · Energieeinsatz · Stärken · Unterstützer · Kompetenzen), wie er u. a. bei Bußmann / Heinze, „Mental stark“ (FN-Verlag) verwendet wird. Der Übergabeteil, die Trennung Ergebnis/Prozess und der Rückweg sind eigenständig ergänzt, aufbauend auf Gamble (Athlete Generation) und Bucher Sandbakk et al. (2023).

© Jens Kleinert · jenskleinert.me