



Silvesterparty im Club

Ins Neue Jahr im MTHC: Unsere Gastronomie mit **Alex und Rafael** an der Spitze veranstaltet zu Silvester eine zünftige Party mit einem leckeren Buffet, coolen Drinks und heißer Musik. Was Alex und Rafael drauf haben, konnten sie beim Martinsgansessen bereits unter Beweis stellen. Bei „ausverkauftem Haus“ waren die Tische hübsch dekoriert, der Service freundlich und tadellos – und die Gans mundete auch. Silvester bietet die Küche ein Buffet mit Karotten-Ingwer-Suppe, irischem Wildlachs, Rote-Beete-Salat mit Schafkäse, mit Saltimbocca auf Ratatouille, Zanderfilet und Scampi sowie Rote Grütze und Mousse au chocolate an: inklusive Sekt und Berliner für **39,50 Euro** (Kinder bis 12 Jahren zahlen die Hälfte, bis 6 Jahren gratis). Anmeldungen nimmt die Gastro telefonisch entgegen unter 655 1001 oder per Mail unter mthc-gastro@gmx.de

Wer kann eine Website bauen?

Das neue Team der MTHC-Öffentlichkeitsarbeit (**Lara Reiners, Imke de Kuijper, Tessa Hartmann und Malina Hecher**) sucht ein Clubmitglied, das Kenntnisse, Zeit und Lust hat, unsere Homepage auf Vordermann zu bringen. Wenn es jemanden gibt, der uns bei einem Relaunch helfen kann, möge sich bitte bei uns oder im Sekretariat melden!



B2-Knaben gewinnen Turnier in Bremen!

Die von **Nicolaus Georgi** gecoachten B2-Knaben fuhren Mitte November nach Bremen zu einem Hallenturnier beim Club zur Vahr. Angetreten mit dem Ziel, Spielpraxis zu sammeln und ein paar Spiele zu gewinnen, entwickelte sich ihr Auftritt zu einem Triumphzug. Mit fünf Siegen in fünf Spielen holte sich das Team souverän den Turniersieg. Hannes Kammermeier (sieben Treffer) und Ole Larsen (sechs) setzten den Grundstein für eine disziplinierte und reife Leistung der MTHC-Jungs.



Interview mit Andy Fahlke (Teil 2)

Der Druck der Eltern...

Andy Fahlke, der in der Jugend im MTHC von Mike Reynolds trainiert wurde, spielte später als Profi auf der Tour, coachte Weltklassespieler und absolvierte eine Ausbildung zum Psychotherapeuten. Im MTHC Journal stand er Rede und Antwort zu seiner Karriere, seinem Beruf als Mentalcoach und vieles andere mehr. Im zweiten Teil des Interviews spricht er nun über die Krise im deutschen Herrentennis, das richtige Alter, um Tennis zu erlernen und wie Eltern mit einem ehrgeizigen Kind umgehen sollten.

MTHC AKTUELL: Warum fällt es der aktuellen Generation bei den deutschen Herren – von Philipp Kohlschreiber abgesehen – so schwer, in die absolute Weltspitze zu kommen?

Andy Fahlke: Interessante Frage. Bei der A-Lizenz, die ich gemacht habe, geht es ausschließlich um Leistungssport, also auch um Profitennis. Seitdem weiß ich: Wir Deutschen sind Weltmeister in Trainingswissenschaft. Wir untersuchen, ob man Korbtraining besser mit vier, sechs, acht oder zehn Schlägen machen sollte. Ich denke, wir sind zu verkopft.

Werden deutsche Talente zu früh verwöhnt, investieren sie zu wenig Herzblut?

Bei einigen mag das so sein. Ich sehe die deutschen Defizite aber auch im System der Verbände. Und der Trainer-Struktur. Ich sehe dort Bequemlichkeit, Nachlässigkeit, Trägheit. Eigentlich sollten die Stützpunkttrainer allein im Interesse der Kinder arbeiten. Aber teilweise tun sie das nicht. Trainer dürfen nicht an ihr Wohl denken, an den Vertrag, die Rente, an bequeme Gruppen. So holen sie nicht das Maximale aus den Talenten heraus.

Was raten Sie Eltern, wann Kinder mit dem Tennis beginnen sollten?

Mit sieben, acht Jahren sollte begonnen werden – wenn man eine gute motorische Ausbildung erreichen will. Zwischen acht und zwölf Jahren werden Bewegungsabläufe am besten eingeschliffen, das ist wissenschaftlich erwiesen. Die Gehirnstruktur wächst, Eiweißstrukturen, sogenannte Engramme, verfestigen sich, und sie tun es, je mehr man





Fortsetzung...

eine Technik einübt. Es ist aber auch gut, nicht immer nur Tennis zu spielen. Ich halte eine Kombination mit einer Mannschaftssportart wie Basketball oder Fußball für ideal. Das schult die Orientierungsfähigkeit, verbreitert die motorische Grundausbildung. Sportarten ergänzen sich, und vieles, was man zum Beispiel beim Basketball übt, braucht man auch beim Tennis. Antreten, abstoppen, springen, Richtungswechsel etc.

Aber gehört ein bisschen Faulheit nicht zur Natur des Menschen?

Das Problem ist: Druck läuft ganz oft unterbewusst ab. Eltern drücken, obwohl sie es gar nicht merken. Eltern, die gewisse Dinge nicht erreicht haben, die wollen es mit oder über ihre Kinder erreichen. Das ist sooo häufig. In der Tiefenpsychologie nennt man das Delegation. Da laufen Abwehrmechanismen ab, zum Beispiel Verdrängung, damit man mit Situationen klarkommt, damit sich das „Ich“ wohler fühlt. Eltern merken das nicht. Kinder durchschauen es nicht. Aber der Druck ist da.

Aber wie kann man unterscheiden, ob mein Kind nur mal einen kurzfristigen Ansporn braucht oder ob es grundsätzlich überfordert wird?

Man muss den Kindern zuhören. Sie lügen nicht so oft wie Erwachsene. Sie sagen meistens, wie sie sich wirklich fühlen. Wenn ich einem Kind sagen muss, bitte trainiere weiter, dann steht es nicht wirklich dahinter. Wir sprachen bereits über Herzblut, das nötig ist. Des Weiteren muss man auf die Körpersprache achten, Mimik, Gestik. Der Körper drückt nämlich das aus, was in dem Kind wirklich vorgeht.

Kinder wollen gefallen und fühlen sich womöglich in der Pflicht, einer Mutter, die sie täglich zum Training fährt, etwas zurückzugeben.

Das Schlimmste ist: Das sind nonverbale Prozesse. Ich empfehle Eltern: Das Kind muss auch nach einer Niederlage geliebt werden – sonst wird nämlich Druck aufgebaut. Eltern müssen die Signale des Kinders wahrnehmen wollen und dürfen nicht ihre eigenen Wünsche auf das Kind projizieren. Die Kinder werden sich später nicht dafür bedanken, dass sie zum Weitermachen gedrängt wurden. Das sind Narben, die bleiben. Ich denke immer an die Gesundheit der Psyche des Menschen. Es nützt nichts, wenn das Kind etwas erreicht, viele Leute applaudieren, sich aber zwischen Eltern und Kind ein großer Konflikt herauskristallisiert. Das sollte der Leistungssport nicht wert sein.

Interview: Alfred Weinzierl

Dezember

AKTUELL



www.goodbuygutscheinheft.de

CLEVER SPAREN ... SPORT FÖRDERN

Hier in deinem Verein

HAMBURGER SPORTBUND

GOOD BUY

2016

VORTEILE NUTZEN - SPORT FÖRDERN

HAMBURG JAN - DEZ 2016
9. AUSGABE

81 VORTEILE

RABATTE: 20% UND MEHR

Freizeit, Sport & Kultur
Essen & Trinken
Beauty & Wellness
Shopping & Lifestyle

1 Jahr gültig
Preis: 20 Euro
(davon 50% für deinen Verein)

Herausgeber
HSB
Hamburger Sportbund

TEAM HAMBURG 2016

ARTEM

© Winters