



Themen	Seite
• Einführung, Leistungsanforderungen	2
• Die langfristige Leistungsentwicklung	4
• Trainingslehre	5
• Ratschläge für Eltern	6
• Die Suche nach einem/einer guten Trainer/in	8
• Noch etwas Trainingslehre	9
• Selbstständigkeit fördern / Zeitplan	10
• Die Eltern als Spiel- und Trainingspartner ihrer Kinder	11
• Turnierplanung / Regeneration	12
• Coaching durch die Eltern	13
• Coaching durch den Vereins-Bezirks- oder Verbandstrainer	14
• Das leistungsorientierte Kind	15
• Empfehlung für das Spiel ohne Schiedsrichter (ITF-Regelung)	16
• Etikette für Spieler/innen	17

**Anmerkung:** Aus Gründen der besseren Lesbarkeit kann die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen nicht immer gewährleistet werden. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten aber immer für beide Geschlechter.

Michael Kreuzer (Ausbildungsleiter Hessischer Tennis-Verband e.V.), September 2019

Literaturhinweise zum Thema können nachgefragt werden.

## Einführung

Untersuchungen zeigen, dass Tennis für Jugendliche als einer der attraktivsten Sportarten gilt. Sportliche Erfolgserlebnisse, körperliche Ertüchtigung, Spaß an komplexen Bewegungen, Mannschaftsgeist oder Spannung im Wettkampf, es gibt viele gute Gründe sich für den Tennissport zu entscheiden. Besondere Herausforderungen warten allerdings, wenn Tennis als Leistungssport betrieben wird. Damit ist nicht die bloße Teilnahme an wenigen Wettkämpfen gemeint, sondern das planmäßige Trainieren und Spielen unter Leistungsaspekten mit dem Ziel eine spätere individuelle Höchstleistung zu erreichen. Dieser Elternratgeber möchte Aufklärung über den Weg zu einem späteren „Leistungssportler“ geben.

## Einordnung der Sportart Tennis

Tennis ist als Sportsportart ein Rückschlagspiel mit einem Gegner (Einzel) oder zwei Gegnern (Doppel). Die Regeln und die Ausführungsart sind seit weit über 100 Jahren fast unverändert geblieben. Die Änderungen im Material und die heute fast perfekte Athletik führten zu einer deutlichen Geschwindigkeitszunahme der einzelnen Schläge. Die technische Durchführung hat sich aber in den letzten 50 Jahren weniger geändert als viele es vermuten würden. Rod Laver, zweimaliger Grand-Slam Sieger mit Gewinnen bei allen vier Turnieren innerhalb eines Jahres (1962 und 1969) hat zu seiner Zeit schon modernstes Tennis gespielt und jeden einzelnen Schlag in Perfektion beherrscht.

Die sportlichen Anforderungen im Leistungstennis sind komplexer Natur. Eine notwendige hohe technische Kompetenz ist nur mit einer starken Athletik und Physis durchsetzungsfähig. Die athletischen Fähigkeiten mit den einzelnen Komponenten werden immer mehr zu einem leistungslimitierenden Faktor. Die Vielfältigkeit der Einflussfaktoren auf die tatsächliche Leistung und die weitere Entwicklung des Sportlers lässt sich mit nachfolgenden Leistungsanforderungen beschreiben.

## Die tennisspezifischen Leistungsanforderungen

- die technische Entwicklung des Sportlers (u.a. technische Meisterschaft bis 11/12 Jahre)
- die taktische Entwicklung des Sportlers (u.a. strategisches Handeln, Spielsysteme erlernen, anwenden und variieren können, wahrnehmen)
- die athletische Entwicklung des Sportlers (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination)
- die mentale Entwicklung des Sportlers (u.a. realistische Einordnung der eigenen Leistung, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Verarbeiten von Niederlagen etc.)

## Die tennisspezifischen Persönlichkeitsfelder

- die soziale Entwicklung des Sportlers (u.a. Disziplin im Training, positive Rolle in der Trainingsgemeinschaft, fair play, Respekt gegenüber anderen etc.)
- die Rolle und Unterstützung der Eltern (u.a. unterstützen ohne sinnlosen Leistungsdruck zu erzeugen, das Kind als Mensch und nicht als Sportler wahrnehmen etc.)
- die Erziehung und Ausbildung des Sportlers (u.a. die Ausbildung unabhängig vom Leistungssport als wichtig erachten, die sozialen Bindungen zu anderen „Nichttennisspielern“ bestehen lassen, nach Möglichkeit zu Klassenfahrten mitschicken und Familienurlaub sinnvoll einplanen etc.)
- die Trainings- und Turnierplanung des Sportlers (u.a. realistische Planungen entsprechend einer fachlichen Beratung durch den Trainer etc.)

## Über die Komplexität des Tennisspiels

Die meisten Tennisspieler wissen zwar, dass es gar nicht so einfach ist die Bälle gut zu treffen und platziert an die gewünschte Stelle zu spielen, aber nur wenige kennen die Gründe für die Komplexität der Sportart Tennis. Die erste Schwierigkeit besteht darin, dass man den Treffmoment, also die Berührung des Balles mit dem Schläger zwar wahrnimmt, aber mit den Augen nicht wirklich sehen kann. Der Ball wird in diesem kurzen Zeitpunkt (3-5/1000sec) nur mit Strichen auf der Netzhaut abgebildet, die Geschwindigkeit ist für das Auge zu schnell, um ihn scharf abbilden zu können. So ist zwar die Anweisung des Trainers, man möge doch bitte den Ball genau anschauen ein gut gemeinter Ratschlag, rein biologisch gesehen aber unausführbar. Auch den gegnerischen Treffpunkt kann man nicht wahrnehmen. Alles was wir in die Waagschale werfen können ist unsere Fähigkeit der Antizipation und der Speicherung von Erfahrungen.



## Elternratgeber

Eine vielseitige sportliche Grundausbildung, die Auseinandersetzung mit fliegenden Bällen und umfangreiche Bewegungswahrnehmungen und Bewegungserfahrungen ermöglicht es uns Flugbahnen zu berechnen und die entsprechenden Bewegungen angepasst durchzuführen. Das muss dann allerdings auch unter einem hohem Zeitdruck möglich sein, denn ein schneller Ball fliegt vom gegenüberliegenden Treffmoment nur ca. 1,2-1,5 Sekunden, bis er bei uns an der Grundlinie angekommen ist. Verdammt wenig Zeit, für das was wir alles erledigen müssen:

- Antizipieren und wahrnehmen wo der Ball hinfliegen und landen wird.
- Den eigenen Schlag planen, dabei die eigene Schlagposition einnehmen und die Spielabsicht technisch durchführen.
- Exaktes Treffen des anfliegenden Balles ohne den Ball scharf fokussieren zu können.

Das machen wir und unser Gegner dann ca. 200 mal in einem Zwei-Satz Match (6-3 6-4) = 19 Spiele mit ~ 6 gespielten Punkten pro Spiel = 114 Punkte mit durchschnittlich 3,5 Schlägen (von beiden Spielern) pro gespieltem Punkt = 399 Schläge pro Match. Nimmt man jetzt nur die Zeit des Treffmoments (ca. 4/1000 sec.) und multipliziert diese Zeit mit allen gespielten Schlägen kommt man auf den erstaunlichen Wert von nur 1,6 sec. in denen sich das ganze Match entscheidet. Der Ballkontakt ist entscheidend für den Ballflug. Natürlich versuchen wir die Schlagvorbereitung und Schlagdurchführung so zu gestalten, das eine hohe Chance besteht, um den Ball optimal zu treffen, aber schon geringe Abweichungen der Schlägerflächenstellung im Treffpunkt oder ein nicht zentrales Treffen führt zu einem misslungenen Schlag.



### Die Rahmenbedingungen

Tennis ist ein sehr schwieriger Sport mit einem hohen Anforderungsprofil in vielen verschiedenen Bereichen. Es stellt sich die Frage, wann die Ausbildungszeit günstiger Weise beginnt und ob es einen verlässlichen Weg gibt die Entwicklung positiv zu steuern? Jetzt sind wir natürlich bei einem schwierigen Thema angekommen, wie so häufig gibt es verschiedene Wege nach „Rom“.

Gehen wir von den häufigsten Annahmen aus, dann:

- fangen mittlerweile viele Kinder im Alter von 4-6 Jahren mit der Sportart Tennis an.
- betreiben viele der sportlichen Kinder im Grundschulalter noch andere Sportarten.
- spielen die Kinder heute fast ausschließlich im organisierten Trainingsbetrieb und kaum im freien Spiel.
- ist die zeitliche und inhaltliche Selbstorganisation (Vereinssuche, Trainersuche, Trainingstermine, Turniere, Athletik) komplexer als in vergleichbaren Sportarten.

Bei der Ausübung einer Sportart gibt es zudem drei Erfolgsfaktoren, die dazu führen, dass sich der Sportler gerne in der Sportart aufhält und lange dabei bleibt.

1. Spaß und Freude im Training und im Wettkampf
2. Persönliche Erfolgserlebnisse
3. Sichtbare Leistungssteigerungen

# Elternratgeber

## Die langfristige Leistungsentwicklung

In der langen Zeit der Ausbildungs- und Entwicklungsphase stellen Eltern viele Überlegungen an. Listen wir einige davon auf:

- Wir wollen unserem Kind jegliche Unterstützung geben und haben Bedenken etwas zu versäumen, vor allem wenn andere Eltern sichtbar mehr machen.
- Wir hören so viele verschiedene Meinungen und wissen nicht, ob wir auf dem richtigen Weg sind.
- Jeder Trainer erzählt etwas anderes und wir verstehen zu wenig, um zu entscheiden was richtig ist.
- Wenn es mal nicht so läuft, sind wir verunsichert und das wirkt sich auch auf die Beziehung zu unserem Kind aus.
- Wenn die stressige Schule nicht wäre, dann sehe es ganz anders aus. Welche alternativen Schulmodelle gibt es für leistungsorientierte Kinder und Jugendlichen?
- Wir wissen gar nicht, ob unser Kind wirklich so talentiert ist, und ob sich der gesamte Aufwand lohnt.
- ...und viele weitere Fragen, die sich im Laufe der jugendlichen „Karriere“ ergeben.

Die nachfolgenden Ausführungen möchten Hilfestellungen zu diesen „Überlegungen“ leisten, vielleicht auch Fragen beantworten, aber vor allem Mut zum Nachforschen machen. Nicht wenige der Väter oder Mütter von erfolgreichen jugendlichen Leistungsspielern haben sogar eine Trainerausbildung gemacht, nur um ihren Kindern auch als fachliche Bezugsperson zur Seite stehen zu können. Allerdings soll der vorliegende Elternratgeber auch keine „Anleitung zum Beruf Tennisprofi“ sein. Es wird ein Rahmen aufgezeigt, in dem Leistungssport eine freudvolle und für das Leben gewinnbringende Tätigkeit anzusehen ist. Entscheidend ist immer die langfristige Entwicklung, als Mensch und als Sportler.

Was haben Novak Djokovic, Rafael Nadal, Roger Federer oder Stan Wawrinka gemeinsam? Sie sind über 30 Jahre alt und sind immer noch auf einem absoluten Topniveau. Das Höchstleistungsalter im Tennis hat sich nach hinten verschoben, der Eintritt in die absolute Spitze gelingt den ganz jungen Spielern seltener. Diese Feststellung ist die zwangsläufige Konsequenz aus der vorher beschriebenen Komplexität der Sportart Tennis. Bis alle Komponenten auf höchstem Niveau abrufbar sind und leistungsmäßig ineinandergreifen vergehen viel Jahre. Wir gehen heute von einer Ausbildungs- und Entwicklungszeit von mehr als 15 Jahren aus. Damit ist die Zeitdauer vom Beginn des zielorientierten Leistungstrainings bis zum Erreichen der individuellen Höchstleistung gemeint. 90-95 % der individuellen Höchstleistung wird dabei im Alter von 22-24 Jahren möglich sein, manche Tourspieler erreichen sogar erst kurz vor dem 30. Lebensjahr ihre höchste Ranglistenplatzierung oder feiern ihren ersten ATP Turniersieg.

**Beispiel:** Radu Albot, der auch in Hessen seine sportlichen Wurzeln hat. Mit 29 Jahren gewann der Moldawier im März 2019 in Delray Beach sein erstes ATP Turnier und belegt danach mit Platz 44 die höchste Weltranglistenposition in seiner Karriere.

Auch wenn es bei den Damen leistungsmäßig etwas früher losgeht, so ist auch hier die gleiche Tendenz festzustellen. Die Erfolge der früh spezialisierten Teenager, wie sie früher an der Tagesordnung waren, sind fast verschwunden. Diesem Gedankengang folgend entscheidet nicht die frühe jugendliche Leistungsfähigkeit über die spätere Höchstleistung, sondern das geduldige Abarbeiten von sinnvollen Trainingsinhalten und Wettkamperfahrungen führen zu einer persönlichen Weiterentwicklung. Wie weit die Leistungsentwicklung vorangeht ist nicht prognostizierbar und schon gar nicht mit Geld zu bezahlen. Da spielen neben der genetischen Disposition viele andere Faktoren eine Rolle, dass man gut daran tut, im „Hier und Jetzt“ zu arbeiten und dabei keine Hochrechnungen anzustellen.

## Bildliche Vorstellungshilfe zur Langfristigkeit des Leistungsaufbaus

Der menschliche Körper ist kein riesengroßes Sparschwein. Wäre es so, würden alle Trainingsgewinne und Trainingserkenntnisse hineinwandern und nie mehr verschwinden. Allerdings müssen wir uns eher ein großes brach liegendes Stück Land vorstellen, das im Laufe der Zeit bewirtschaftet wird. Es werden kleine und große Bäume gepflanzt, Pflanzen und Blumen gesetzt und Wege angelegt. Nicht alles gelingt, manche Pflanzen gedeihen nicht so recht, weil vielleicht der Boden nicht für großes Wachstum geeignet ist. Auch Unwetter oder Trockenphasen können Wachstum verhindern, vielleicht sogar Schäden anrichten. Manche Pflanzen blühen nicht jedes Jahr, Obstbäume haben auch mal eine schlechte Ernte. Dazu kommt, dass sich die Größe des Landes von Mensch zu Mensch unterscheidet. Talente haben mehr Fläche zur Verfügung als weniger Talentierte. Aber vielleicht hat ein Talent keine Lust es zu bewirtschaften und ein anderer arbeitet unermüdlich und verwandelt ein kleineres Land in ein wunderschönes Stück Natur. Je nach Jahreszeit ist mehr oder weniger zu tun, manche Phasen eignen sich dafür etwas weniger zu arbeiten (Regeneration), um dann für arbeitsintensive Intervalle vollständig bereit zu sein (Periodisierung).

Überträgt man diesen Vergleich auf die sportliche Laufbahn wird einem schnell deutlich wie komplex und langfristig eine sportliche Leistung gesehen werden muss. Es wird trotz guten Trainings auch Phasen der Stagnation geben

können, aber auch unerwartete Erfolge nach überstandenen Verletzungen. In einem schönen Jahr wächst und gedeiht dann einfach alles und man kann sich durch eine reiche Ernte für die jahrelange Arbeit entlohnen.

### **Etwas Trainingslehre**

Trainingseinflüsse müssen verarbeitet werden. Die Anpassungen des Körpers an die unterschiedlichen Trainingsreize verlaufen in unterschiedlichen Zeitintervallen ab. Manche Anpassungsvorgänge vollziehen sich schon in der gleichen Trainingseinheit, z.B. können bisweilen technische Anweisungen des Trainers sofort umgesetzt werden. Andere Anpassungsvorgänge benötigen eine längere Zeit. Das athletische Training, insbesondere Kraft- und Ausdauerfähigkeiten werden erst ab einem gewissen Alter mit mehrmonatigen, regelmäßigen Trainingseinheiten Wirkung zeigen. Die Trainingsgewinne müssen dann noch in die tennisspezifische Tennistechnik übertragen werden.

Der langfristige Aufbau zeichnet sich durch eine sukzessive Zunahme von Trainingsumfängen und Trainingsintensität aus. Diese darf nicht vorweggenommen werden. Es ist darauf zu achten, dass Schwerpunkte und Prioritäten gesetzt werden, um altersgerechte Ziele zu erreichen.

**Beispiel:** Erst im Alter von 13 -15 Jahren werden Jugendliche „freie Punkte“ mit dem ersten Aufschlag (hohe Geschwindigkeit, wenig Drall) erzielen können. Einen ersten Aufschlag mit hohem Tempo zu spielen, macht deshalb nur Sinn, wenn der Jugendliche einen sicheren zweiten Aufschlag mit Drall als „back-up“ hat. Also ist es naheliegend sich zunächst nur mit dem zweiten Aufschlag zu beschäftigen, möglichst schnell den Übergang vom anfänglichen Vorhandgriff auf den Mittel- bzw. Rückhandgriff anzugehen, um nach einiger Zeit auch in engen Wettkampfsituationen mit Drall servieren zu können.

Viele Eltern haben Bedenken zu wenig für ihr „talentiertes Kind zu tun. Natürlich unterstützen viele Schlagwiederholungen den Schlagautomatismus. Entscheidend ist aber die richtige Mischung von Trainingsinhalten, Trainingshäufigkeit und Regenerationsmaßnahmen bezogen auf die Individualität jedes einzelnen Sportlers. Die frühspezialisierten und frühtrainierten Kinder sind prädestiniert für frühe Erfolge im jugendlichen Alter, stehen aber auch für eine hohe drop-out Rate im späteren Verlauf. Der Auftrag an die Eltern lautet, sich sachkundig zu machen und dann zusammen mit dem Kind verantwortungsbewusst zu entscheiden, welcher Weg eingeschlagen wird, um die Möglichkeiten für eine spätere Leistungssportkarriere zu erhalten.

### **Zusammenfassend:**

- Der langfristige Leistungsaufbau hat das Ziel die genetisch vorhandenen Anlagen zum Ausdruck zu bringen.
- Dieser Reifeprozess beträgt mehr als 15 Jahre betragen und verläuft niemals linear.
- Die Langfristigkeit kann nur mit Spaß und Freude am sportlichen Tun bewältigt und durchgehalten werden.
- Der Sportler selbst muss, genauso wie die am Trainingsprozess Beteiligten, auf Belohnungen warten können.
- Es sollte immer realistisch analysiert werden, welche Maßnahmen sinnvoll sind und ob die gesteckten Ziele erreichbar sind oder nicht. Dazu ist es wichtig fachlichen und unabhängigen Rat einzuholen oder sich selbst fachkundig zu machen (Trainerausbildung).

Tennis als Leistungssport erfordert Disziplin, Geduld und ein hohes Maß an persönlichem Einsatz vom Athleten. Zielgerichtet und sinnvoll durchgeführt gibt der Leistungssport aber auch einiges zurück. Es ist davon auszugehen, dass erfolgreiche Athleten auch in der Schule und einem späteren Beruf einen erfolgreichen Weg einschlagen. Umgekehrt ist eine schwache schulische Performance nicht förderlich für den Leistungssport. Erfolge im Sport, besonders wenn sie hart erarbeitet wurden, fördern das Selbstvertrauen und die Selbstachtung. Wenn weitere Faktoren wie Selbstständigkeit und Respekt gegenüber anderen dazukommen ist das leistungssportliche Tun als ein nicht zu unterschätzender Bildungsfaktor zu bewerten.

Allerdings ist dieser Bildungsprozess zu steuern und es müssen auf den einzelnen Abschnitten des Weges wichtige Impulse an den lernenden Leistungssportler gegeben werden. Zunächst denkt man dabei vorzugsweise an die Trainerinnen und Trainer, die Technik, Taktik oder Athletik vermitteln. Aber was ist mit den Eltern, die den ganzen Weg begleiten, mitfiebern, beraten, schimpfen oder Lobesgesänge anstimmen. Sie können in vielen Situationen eine Hilfe sein oder bewusst oder unbewusst das Erreichen einer guten Leistung durch ihr Verhalten blockieren. Für die Eltern gibt es keine Ausbildung zum „staatlich geprüften Leistungssportbegleiter“. Selbst wenn es diese Ausbildung gäbe, immerhin ist diese Broschüre der Beginn eines Curriculums, wäre es fraglich, ob rationale Überlegungen in der emotionalen Beziehung Vater-Sohn oder Mutter-Tochter überhaupt Platz finden. Mal ganz ehrlich, liebe Eltern, eine Niederlage ihres Kindes ist wie eine eigene Niederlage. Findet man das gut? Natürlich nicht. Also versucht man die Niederlage zu erklären. Einfache Erklärungen beschäftigen sich mit einer „externen Kausalattribution“, also Gründen, die nicht im Sportler selbst liegen (unfaire Entscheidungen, Glück des anderen, Sicht und Platzverhältnisse etc.). Ganz einfache Erklärungen wischen das Ergebnis in ein paar Sekunden vom Tisch („hatte keinen touch heute“, „der

hat auch nur gelöffelt, so wird aus dem nie was“). Sachliche Analysen mit nachfolgenden Lösungsansätzen („Der Return war häufig zu kurz und deshalb kam ich gleich unter Druck, ich muss unbedingt das Returnspiel verbessern und verschiedene Returnalternativen erlernen“) passen nicht in die augenblicklich gestörte emotionale Gedankenwelt. Schon an diesem kleinen Beispiel erkennen wir die möglichen Stolpersteine bei „Tenniseltern“. Sie begleiten bewusst und unbewusst einen langfristigen Prozess. Jeder möchte zum Wohl des eigenen Kindes handeln. Wie soll man immer wissen, was das Beste für sein Kind ist? Es stellen sich immer wieder neue Fragen, aber wer gibt die kompetentesten und nicht nur die angenehmsten Antworten. Gerade Eltern, die selbst nie Leistungs- oder Wettkampfsport betrieben haben, müssen sich in vielen Dingen Wissen aneignen. Es gibt viele individuelle Beispiele und Wege in den Spitzensport und wenig Richtlinien, denen man einfach folgen kann. Viele Eltern sind verunsichert und verlassen sich dann auf ihre natürlichen Instinkte, aber genau das ist oftmals falsch. Untersuchungen zeigen, dass die Unterstützung und das Interesse der Eltern entscheidend für das sportliche Weiterkommen des Kindes sind. Allerdings wird auch psychischer und physischer Stress der Kinder größtenteils von den Eltern erzeugt. Die Konsequenzen von übermäßigem Stress sind eindeutig negativ und führen dazu, dass sich die Kinder ausgebrannt fühlen und der Druck von den Eltern auch der Eltern/Kind Beziehung schaden. Eltern übernehmen zwar eine sehr wichtige Rolle in der Tennisentwicklung ihrer Kinder, sie müssen aber auf diese Rolle vorbereitet werden. Dies ist auch der Grund, warum diese Broschüre geschrieben wurde, es soll Ihnen als Elternteil helfen, mit der komplexen und manchmal auch verwirrenden Welt im Tennissport umzugehen. Es gibt Ihnen Tipps, wie Sie Ihr Kind am besten unterstützen können ohne, dass sich Ihr Kind bevormundet vorkommt oder auch Sie sich nicht wohlfühlen. Allerdings gebe ich zu bedenken, dass Sie vieles was in diesem Ratgeber beschrieben wird auf den Trainings- und Turnierplätzen so nicht wiederfinden werden. Das bedeutet aber nicht, dass die Ratschläge nicht zutreffend sind. Es ist wahrscheinlich nur so, dass noch mehr Eltern, Trainer und Funktionäre sich des Themas aktiv annehmen sollten, um die Richtlinien zum verantwortungsvollen, langfristigen Leistungsaufbau in der Sportart Tennis anzuwenden. Als Trainer, Ausbilder und Vater zweier Kinder ist es spannend zu beobachten, wie sich Kinder zu Erwachsenen entwickeln und welchen Weg sie dabei nehmen. Aus diesen Erfahrungen heraus kann ich die nachfolgenden Handlungsanweisungen, die sich aus internationalen Quellen zusammensetzen bestätigen und weiterempfehlen.

### **Ratschläge für die Eltern**

- Konzentrieren Sie sich hauptsächlich auf das Auftreten Ihres Kindes und nicht nur auf die reinen Ergebnisse.
- Belohnen Sie den Einsatz und die harte Arbeit. Vermeiden Sie es nur Erfolg zu würdigen.
- Fördern Sie die Ansicht, dass auch Tennis nur ein Sport ist, Tennis sollte nie das ganze Leben ausmachen und schulische Leistungen haben einen höheren Stellenwert!
- Versuchen Sie Ihr Kind zu verstehen, es muss mit großen emotionalen Druck und Stress fertig werden, dies darf keinesfalls unterschätzt werden.
- Übertragen Sie Ihrem Kind Aufgaben und Verantwortung, um seine Unabhängigkeit zu fördern und sein Selbstbewusstsein aufzubauen. Vermeiden Sie, dass das Kind zu abhängig von Ihnen wird.
- Stellen Sie sicher, dass Tennis eine gute Erfahrung bleiben sollte, hauptsächlich sollte es helfen bei Ihrem Kind positive Eigenschaften wie Sportlichkeit, Moral, Verantwortungsgefühl und Respekt anderen gegenüber zu entwickeln. Keinesfalls sollten Training und Wettkämpfe zu einer negativen Erfahrung werden.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich kümmern und sorgen, und dass Sie für es da sind, sollte es Ihre Hilfe brauchen. Vermeiden Sie aber, sich zu sehr einzumischen!
- Seien Sie darauf vorbereitet auch mal zuzuhören und zu lernen. Vermeiden Sie zu denken, Sie wüssten alles übers Tennis!
- Seien Sie bereit, Ihrem Kind in schweren Zeiten emotional beizustehen und ihm Ihre Unterstützung anzubieten. Vermeiden Sie es mit Liebesentzug, weniger Aufmerksamkeit und Wärme zu bestrafen, nur damit es besser trainiert bzw. erfolgreicher spielt.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, was es Ihnen bedeutet und bauen Sie sein Selbstbewusstsein auf, erst recht wenn es verliert. Vermeiden Sie, Kritik an seinen Ergebnissen zu üben.
- Stellen Sie klar, dass Ihr Kind spielt und dass Sie zur Unterstützung da sind. Sagen Sie nicht Sätze wie: „Wir spielen heute gegen...“! Sie stehen nicht auf dem Platz!
- Erkennen Sie die Erfolge an, aber bleiben Sie auf dem Boden, stellen Sie Ihr Kind keinesfalls auf ein Podest.
- Verdeutlichen Sie Ihrem Kind, dass Sie es genauso lieben werden, egal ob es gewinnt oder verliert! Behandeln Sie es nicht anders, auch wenn es einen schlechten Tag hat!
- Seien Sie das ganze Match über anwesend und gehen Sie nicht weg, nur weil Ihnen der Spielstand nicht passt oder ihr Kind ein paar leichte Fehler macht. Dadurch zeigen Sie ihm, dass Sie seine Arbeit schätzen!

## Elternratgeber

- Beurteilen Sie das Spiel und nicht das Ergebnis. Stellen Sie Fragen, wie: „Wie hast Du Dich im Match gefühlt? Was war gut, was war weniger gut? Diese Fragen zeigen, dass Sie sich inhaltlich und sachlich mit dem Wettkampf auseinandersetzen und dass Ihnen das Wohlbefinden Ihres Kindes wichtiger als ein Ergebnis ist!
- Beachten Sie die notwendigen Regenerationsphasen für ihr Kind (Schlaf, trainingsfreie Tage, Urlaub). Hören Sie auf die Ratschläge der Betreuer (Trainer, Athletiktrainer, Physiotherapeut).
- Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Sportausübung. Machen Sie deutlich, dass Sie gerne helfen und sein Engagement beim Tennis schätzen. Machen Sie ihm keine Schuldgefühle, weil es Ihre Zeit und Ihr Geld in Anspruch nimmt!
- Informieren Sie sich, bevor Sie zu Einschätzungen und Beurteilungen kommen und kommunizieren offen und ehrlich mit den Beteiligten des Trainingsprozesses.
- Bedenken Sie, dass nicht nur bessere Trainingspartner das Kind weiterbringen.
- Nehmen Sie die Ranglistenposition als wenig wichtig wahr und nehmen Sie die Entwicklungen und Bedürfnisse des Kindes als sehr wichtig wahr.
- Vermuten Sie nicht hinter allem eine böse Absicht gegenüber dem eigenen Kind.
- Sie wissen, dass sich ein Talent auch durchsetzt, wenn es nicht im besten Verein der Welt ist und mit dem besten Trainer der Welt spielt.
- Versuchen Sie Ihr Kind zu ermutigen, unabhängig zu sein und für sich selbst zu denken! Coachen Sie nicht vom Zaun aus!
- Sollte Ihr Kind doch einmal verlieren, machen Sie ihm klar, dass dadurch die Welt nicht untergeht. Tennis ist nicht alles im Leben! Missbrauchen Sie keinesfalls Ihr Kind, weder körperlich noch mit Worten!
- Seien Sie immer ehrlich und beständig, lügen Sie Ihr Kind nicht an!
- Lehren Sie Ihrem Kind die Verantwortung für sein Spiel zu übernehmen! Der Boden ist nicht schuld, alle Spieler spielen unter denselben Bedingungen! Entschuldigungen und Ausflüchte bringen einen nicht voran!
- Zeigen Sie am Spiel Interesse, seien Sie aber **nicht** bei jedem Match und jedem Training anwesend!
- Lassen Sie den Trainer entscheiden, wie viel Training Ihr Kind braucht, Qualität ist entscheidender als Quantität!
- Verstehen Sie die Risiken von Stress und achten Sie auf erste Anzeichen, wie: Schlaflosigkeit, Empfindlichkeit und Schummelei. Achten Sie auf die Unsicherheiten und eventuell auch Angst, die der Leistungssport erzeugen kann.
- Die einzige Erwartung, die Sie haben sollten, ist, dass die sportliche Betätigung Ihrem Kind hilft, eine bessere Person und ein besserer Athlet zu werden. Alles andere ist ein Bonus. Es ist falsch sehr früh zu erwarten, dass ihr Kind ein professioneller Tennisspieler wird.
- Lassen Sie Ihr Kind auch andere Sportarten bzw. Aktivitäten ausprobieren. Zwingen Sie es nicht, sich nur auf Tennis zu konzentrieren. Realisieren Sie, dass Kinder auch das Recht haben nicht mehr Tennisspielen zu wollen.
- Vergleichen Sie die Entwicklung Ihres Kindes mit **seinen** Möglichkeiten und Zielen und nicht mit anderen Kindern!
- Versuchen Sie Ihr Kind in einer positiven und sich sorgenden Art zu motivieren. Positive Kommentare sollten immer in einem Verhältnis von 3:1 zu negativen stehen. Schikane und Sarkasmus sind keine Art zu motivieren!
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind die Prinzipien von Sportlichkeit, Verhalten und Moral respektiert. Die soziale Entwicklung ist genauso wichtig wie die sportliche, also ignorieren Sie keinesfalls, wenn Ihr Kind schummelt, flucht oder sich anderen gegenüber respektlos verhält!
- Belohnen Sie Ihr Kind für seine menschlichen Fähigkeiten und nicht für seine Erfolge im Tennis. Vermeiden Sie spezielle Privilegien oder Preise für Siege zu vergeben!
- Verstehen Sie, dass Ihr Kind auch andere Interessen hat und diese zur Entwicklung benötigt, nur über Tennis zu reden, schadet ihm!
- Das Wohlergehen Ihres Kindes sollte das Wichtigste sein, sein Tennisspiel sollte auf keinen Fall im Vordergrund stehen.
- Seien Sie sich im Klaren darüber, dass ein Spieler nach einer Niederlage etwas Zeit für sich braucht. Aufbauende Worte sind hier viel hilfreicher, als das Spiel sofort analysieren zu wollen.
- Nehmen Sie Verletzungen und Schmerzen ernst, im Zweifelsfall sollten Sie besser einen Arzt konsultieren. Das Kind sollte in gar keinem Fall unter Schmerzen oder krank Tennis spielen.
- Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie immer für es da sind, ob es gefahren werden muss oder einfach nur reden möchte.

# Elternratgeber

## Eltern für sich

- Versuchen Sie positiv, entschlossen, ruhig und entspannt während des Spieles zu wirken. Vermeiden Sie, negative Emotionen, indem Sie nervös oder verärgert schauen, wenn Ihr Kind mal einen Fehler macht, so unnötig er auch ist!
- Verlieren Sie nicht Ihren Humor und haben Sie auch Spaß am Spiel Ihres Kindes. Negative Emotionen helfen keinen von Ihnen weiter!
- Bleiben Sie Ihrer Rolle als Elternteil gerecht und übernehmen Sie nicht die des Trainers!
- Leben Sie Ihr eigenes Leben abseits vom Tennis weiter, auch Sie haben Bedürfnisse! Leben Sie auch nicht Ihren gescheiterten Traum des Tennisprofis in Ihrem Kind aus!
- Erkennen Sie die Leistungen der Gegner Ihres Kindes an! Ignorieren oder kritisieren Sie keinesfalls diese! Auch ein gutes Verhältnis unter den Tenniseltern ist wichtig für das Gleichgewicht ihres Kindes!
- Halten Sie das Gleichgewicht zwischen Tennis und den anderen Mitgliedern Ihrer Familie, vergessen Sie nicht Ihre anderen Kinder!

Spaß und Freude im Training ist die Grundvoraussetzung für eine langfristige Leistungsentwicklung.



## Die Suche nach einem/einer guten Trainer/n

Sie suchen den kompetentesten Arzt, den fähigsten Juristen und natürlich den besten Tennistrainer bzw. die beste Tennistrainerin. Nun, das ist gar nicht so einfach. Sie werden zustimmen. Also fangen wir anders herum an. Nehmen sie einfach nicht die schlechtesten der Branche, dann sind sie auf dem richtigen Weg einen guten, vielleicht auch einen sehr guten Tennistrainer oder eine sehr gute Tennistrainerin für ihr Kind zu bekommen. Zunächst mal einige Punkte, die ihnen einen gewissen Überblick über Qualitätsmerkmal geben werden.

### „On Court“

- **Kein** Handybetrieb während der Trainingsstunde. In dieser Zeit wird der Trainer für den Unterricht bezahlt und nicht für die Telefonate mit anderen Leuten. Seltene Ausnahmen werden vom Trainer angekündigt („Ich erwarte eine kurzen, aber wichtigen Anruf und muss heute das Handy ausnahmsweise anlassen.)
- Der Trainer ist pünktlich und arbeitet sorgfältig, ohne sich ablenken zu lassen.
- Der Trainer ist verantwortungsvoll, motiviert, ehrlich, zuverlässig und zielorientiert.
- Der Unterricht ist geplant und strukturiert und hat mit seinem Unterricht Erfolg.
- Die Trainingsatmosphäre ist positiv entspannt. Das Training macht Spaß.
- Der Trainer gestaltet das Training mit Erkenntnissen der modernen Tennistechnik und Biomechanik.
- Der Trainer holt sich gegebenenfalls Zweitmeinungen ein.
- Der Trainer spricht nicht abfällig über Kollegen.
- Der Umgang mit dem Schüler ist respektvoll.
- Der Trainer ist sportlich fair.
- Der Trainer fordert und fördert die Kinder.
- Trinkpausen und Besprechungspausen werden sinnvoll und angemessen eingebaut
- Der Trainer ist die komplette Unterrichtszeit präsent.
- Es werden moderne Trainingsmaterialien und Trainingsmethoden (z.B. videounterstütztes Training) sachlich angemessen eingesetzt.



## „Off Court“

- Informieren Sie sich über die Aus- und Fortbildungen, die der Trainer gemacht hat. Eine hohe Ausbildungsstufe ist nicht alles, aber es ist ein wichtiges Indiz dafür, dass der Trainer seinen Beruf ernst nimmt und lernbereit ist.
- Respektieren Sie die Fachkenntnis des Trainers und kritisieren Sie nicht öffentlich seine Trainingsmethoden! Stellen Sie ihm Fragen, falls Sie etwas nicht verstehen oder andere Ansichten haben.
- Überzeugen Sie sich dann über die konkreten Perspektiven und Ansichten des Trainers und achten Sie darauf dass Sie und/oder der Coach nicht zu ehrgeizig und ergebnisorientiert sind!
- Stellen Sie klare Richtlinien bezüglich der Kommunikation mit dem Trainer auf. Informieren Sie sich auch regelmäßig über die Entwicklung Ihres Kindes, vergleichen Sie Ihre Ziele mit denen des Trainers.
- Seien Sie sich im Klaren darüber, dass der Trainer gut ausgebildet wurde und nicht nur Ihrem Kind auf mehreren Ebenen helfen kann, sondern auch Ihnen. Also helfen Sie ihm Ihr Kind besser zu verstehen, vermeiden Sie ihn nur als „Ballfütterer“ zu sehen!

## Verhältnis Eltern / Coach - Eltern müssen und sollen nicht...

- **jedes** Training verfolgen und die Anzahl der zugespielten Bälle zählen
- beim Sammeln helfen, während das Kind Trinkpause macht
- dem Trainer die Trainingsinhalte und Anweisungen vorgeben
- während der Trainingszeit ausladend mit dem Trainer die letzten Ergebnisse des Kindes diskutieren
- den Trainer bei jedem Match mit whatsapp über den aktuellen Spielstand informieren
- ohne Absprache noch andere Trainer verpflichten
- unruhig werden, wenn ihr Kind die Übungsformen nicht sofort beherrscht
- mit jedem Training eine Leistungssteigerung erwarten
- die Turnierergebnisse sofort mit dem kürzlichen Training in Verbindung bringen
- den Trainer zum Einspielen ihres Kindes verpflichten
- dem Trainer ein schlechtes Gewissen machen, wenn er nicht bei allen Matches des Kindes anwesend ist
- dem Trainer erklären, dass beim letzten Turnier alles unfair war und alle anderen betrügen
- auf andere mehr hören als auf den eigenen Trainer

## Noch etwas Trainingslehre

Das individuelle Höchstleistungsalter hat sich in den letzten Jahren weiter nach hinten geschoben. Die Zeiten, in denen sehr früh auf der Erwachsenentour gespielt wurde und noch nicht volljährige Sportlerinnen und Sportler herausragende Erfolge feiern konnten scheinen zunächst vorüber. Auch einzelne Erfolge (z.B. Alexander Zverev, ATP Weltmeister) ändern daran nichts. Viele Eltern überblicken diese lange Zeitspanne nicht und wollen den frühen jugendlichen Erfolg. Dieser kann aber zu Lasten des späteren Erfolges gehen, vor allem dann, wenn die Trainingsinhalte und die Trainingsumfänge nicht aufbauend sondern vorwegnehmend angeeignet werden. Höchstleistungstraining für einen Körper, der dafür noch nicht reif ist, schadet. Das bedeutet nicht, dass Kinder nicht auch hart und intensiv trainieren sollen, aber auf die individuelle biologische Reifung ist immer Rücksicht zu nehmen. Die Trainingsinhalte sind zu planen und zu gewichten. Dafür nachstehend einige Empfehlungen.

- Aus der Talentforschung wissen wir, dass es im Grundlagen- und Aufbautraining günstig ist, neben Tennis eine weitere Sportart wettkampfgemäß auszuüben. Für das Tennisspiel günstige, unterstützende Sportarten sind neben den anderen Ballsportarten (Fußball, Handball, Basketball) auch Leichtathletik oder Turnen.
- Das motorische Training (Athletiktraining) soll den Trainingsprozess von früh an begleiten. Zu Beginn soll die athletische Ausbildung sogar überwiegen und auch im späteren Leistungsalter einen erheblichen Teil des Trainingsaufwandes darstellen. Die Schnelligkeit und die Kraft können und dürfen zielgerichtet und kindgemäß schon ab einem Alter von 6 Jahren trainiert werden. Informieren Sie sich bei einem kompetenten Trainer / Athletiktrainer über mögliche Trainingsübungen.
- Bei einem frühen Trainingsbeginn sollte bis zum Alter von 11-12 Jahren die sogenannte „technische Meisterschaft“ erreicht werden. Alle Schläge und Beinarbeiten sollen dabei koordinativ beherrscht werden. Das bedeutet auch, dass die technische Ausbildung bis dahin ein Trainingsschwerpunkt sein muss. Immerhin betreibt man die Sportart Tennis mit dem in jungen Jahren gelernten Tennis hoffentlich ein Leben lang.
- Der Gesundheitszustand hat oberste Priorität. Wer krank ist oder sich nicht fit fühlt sollte nicht trainieren. Bitte regelmäßig den Gesundheitszustand bei einer sportärztlichen Untersuchungsstelle checken.
- Die Leistungsanforderungen sollen den momentanen biologischen Gegebenheiten angepasst sein.

# Elternratgeber

- Lassen Sie genügend Freiraum für außerschulische und andere sportliche Betätigungen.
- Training und Wettkämpfe sollen schulische/berufliche Leistungen nicht wesentlich beeinflussen.
- Talente entwickeln sich erfahrungsgemäß besser in elterlicher Geborgenheit als in Internaten („Kasernierung“). Man muss bereit sein sich im Training zu verändern. Veränderungsprozesse sind notwendige Lernvoraussetzungen. Veränderungen (Anpassungsprozesse) können ungemütlich und ungewohnt sein. Wer sich nur in einer Wohlfühlatmosphäre bewegen möchte, blockiert notwendige Anpassungsprozesse. Das Bestreben sich immer weiterzuentwickeln und sich komplex auszubilden (zielorientiertes Bewegungstraining) ist eine der wichtigsten Voraussetzungen des leistungssportlichen Lernens.
- Regenerationsphasen sind genauso wichtig wie Trainingsphasen. Sie sichern das Erlernte.
- Es ist wichtig auch handlungs- und bewegungsorientiert arbeiten zu können und nicht ausschließlich ergebnisorientiert. So kann man den Erfolg als Ergebnis der Handlung geschehen lassen (Erfolg erfolgt). Mit dieser Einstellung ist man auch bereit auf Belohnungen warten zu können und sie nicht als unmittelbare Konsequenz des Trainierens zu fordern.

## **Wichtigkeit der Entwicklung von Unabhängigkeit und einer professionellen Einstellung**

Die Trainer und Eltern sollten sich darüber im Klaren sein, dass die Entwicklung einer professionellen Haltung bei jungen Spielern ein langwieriger Prozess ist und mehrere Jahre dauern kann. Dies im Hinterkopf, sollte man schon im frühen Alter anfangen die Spieler dahingehend zu beeinflussen. Natürlich sollten die Aufgaben und Verantwortung, welche wir Ihnen übertragen altersgerecht sein! Im Folgenden finden Sie ein paar Beispiele von vernünftigen Erwartungen, die Sie an Spieler verschiedenen Alters stellen können. Wenn Sie die Verantwortlichkeitsbereiche langsam steigern, wachsen das Selbstbewusstsein und die Unabhängigkeit ihres Kindes.

### **12 Jahre und jünger** Die Kinder sollen...

- lernen ihre Sachen selbst herzurichten
- immer pünktlich beim Training erscheinen
- die Basistennisregeln kennen (Zählen, Zeit zwischen Ball- und Seitenwechseln, wichtige Regeln, etc.).

### **U14 und älter**

- Selbstständiges, effektives Aufwärmen vor dem Training und den Spielen, ohne dazu aufgefordert und beaufsichtigt zu werden,
- Entwicklung korrekter Trinkgewohnheiten (daran sollte sich auch während des Trainings gehalten werden),
- Turnieranmeldungen selbstständig ausfüllen und verschicken,
- Eigenständig den Doppelpartner suchen,
- Schläger selbst zum Bespannen bringen
- durchgehend mit der gleichen Qualität und Intensität trainieren (volle Konzentration und voller Einsatz)
- sich emotional unter Kontrolle haben.
- selbstständig Übungsplätze und Bälle organisieren,
- Wecker stellen bei Turnieren
- gute Essgewohnheiten beibehalten (viel Obst und Gemüse, Nudeln, Fisch, helles Fleisch)
- Ihre eigene beste Vorbereitung für Spiele finden, eventuell auch die nächsten Gegner beobachten
- zuhause die Schläger selbst bespannen
- die Taschen komplett selbst packen (mit Tape, Schnürsenkel, Bananen, Riegel, Ersatzshorts und –hemden, Socken, Griffband, Handtuch),
- die verschiedenen Turnierebenen (Juniors, Satellites, etc.), das Ranglistensystem, die Turnierregeln (wie das sign-in abläuft, etc.) und die allgemeinen Regeln verstehen und anwenden
- selbst herausfinden, wann ihr nächstes Match ist,
- das Match realistisch beurteilen und analysieren können

Meistens übernehmen die Eltern oder der Trainer die obengenannten Aufgaben, da sie dem Spieler helfen wollen. Während die Eltern/der Coach dem Kind mit Ratschlägen zur Seite stehen können, sollten Sie aber darauf achten, dass das Kind unabhängig wird und auf seinen eigenen zwei Füßen steht. Sie können nicht immer dabei sein! Wenn Sie den Kindern nach und nach mehr Verantwortung und Aufgaben übertragen, wird deren Selbstbewusstsein gestärkt und sie werden unabhängiger. Dies führt dazu, dass sie eine professionelle Einstellung und Haltung entwickeln, das sollte das Ziel der betreuenden Personen sein.

# Die Eltern als Spiel- und Trainingspartner ihrer Kinder

Eltern müssen im Leistungssportlichen Kontext eine Antriebsfeder für ihre Kinder darstellen, ohne jedoch die oben genannten Grundsätze zu missachten. Eine Möglichkeit, um finanzielle Ressourcen zu schonen, ist es bestimmte Trainingsaufgaben selbst zu übernehmen oder zu überwachen. In der gemeinsamen Übereinkunft von Trainer, Eltern und Spieler ist es durchaus möglich ein Elternteil in den Trainingsbetrieb miteinzubeziehen.

## 1. Welche Voraussetzungen sollten die Eltern besitzen? Wie könnte diese Partnerschaft aussehen?

- Idealfall: Die Eltern haben selbst eine Trainerausbildung oder machen sich in entsprechenden Trainerseminaren/Schulungen fachkundig.
- Oder: Der Vereinstrainer unterrichtet zweimal im Jahr die Eltern über ihre Rolle als Trainingspartner ihres Kindes. Dabei wird vor allem das leistungsgerechte und situativ notwendige Zuspiel geübt und besprochen.
- Die Trainingsinhalte werden gemeinsam besprochen und weiterentwickelt.
- Die Eltern sollten selbst das Tennisspiel kontrolliert und nahe einem biomechanischen Optimum beherrschen. Zu viele Individualitäten im eigenen Spiel lassen die Kinder visuell ungünstig lernen, da sie bei Akzeptanz der Eltern (und davon ist auszugehen) „spiegeln“ und sich ungünstige Bewegungen aneignen können.
- Die Eltern sollten selektives Wahrnehmen lernen und Eindrücke realistisch verarbeiten können.
- Die Eltern sollen die Freude am Sport, insbesondere am Tennisspiel vorleben.
- Die Eltern können als zeitlich bestens kalkulierbarer Spielpartner ihren Kindern zu verschiedenen Zeiten immer zur Verfügung stehen

## 2. Welche Teile des Trainings könnten die Eltern übernehmen? Welche Schwerpunkte sollten von ihnen abgedeckt werden?

- Ein motorisch, koordinativer Teil kann mit den Eltern zu Hause wie auch auf dem Platz nach Anweisung des Trainers praktiziert werden.
- Im Tennistraining können Eltern als Spielpartner und Zuspieler zur Verfügung stehen
- Bei Turnieren können Eltern als Spielbeobachter die Eindrücke an den Trainer weitergeben. Allerdings sollte sichergestellt werden, dass die Eindrücke weitestgehend objektiv zusammengefasst werden.
- Die Eltern sollen durch das Organisieren von Schule und Sport (Hausaufgaben, Trainingstermine, Arbeitsdisziplin) den Terminstress sicher verwalten und damit bei den Kindern psychisch den Kopf für das Training frei machen.
- Hinführung und Unterstützung im Umgang mit sportgerechter Ernährung und sportlicher Lebensweise
- Unterstützung bei der Persönlichkeitsentwicklung, Unterstützen beim Bewältigen von Stresszuständen, Aufbau des Selbstvertrauens (Psychoregulation), Vermittlung von Konzentration- und Entspannungsübungen

**Bei allen Vorteilen der aktiven Einbindung der Eltern ist immer auf eine klare Abgrenzung von der Arbeit des Trainers und der möglichen Aufgaben von Eltern zu achten.**

Eltern sollten zusammen mit den Kindern die Turnierorganisation und Turnierplanung durchführen. Hierfür eine kleine **Turniercheckliste**

- Bitte überprüfen Sie immer aktuell die genauen Daten des gewünschten Turniers
- Zulassungsmodalitäten - Startberechtigungen - Nenngeldzahlungen
- Meldefristen - Beginn Qualifikation, Beginn Hauptfeld, Sign-in Zeiten,
- Fristen für die rechtzeitige Turnierabsage - Vermeiden Sie Doppelmeldungen für Turniere in der gleichen Zeit bzw. verspätete Absagen.
- Rechtzeitige Anreise
- Übernachtungen vorbuchen
- Mitnahme des Personalausweises wegen Nachweis des Alters
- Gegebenenfalls Nachweis über E-Learning Kurs Anti-Doping (z.B. Deutsche Meisterschaften)
- Sportausrüstung (Schläger, Besaitungen, Griffbänder, Getränke, Schuhe für alle Bodenbeläge, Wechselkleidung, Handtuch)
- Erste Hilfe Set (Blasenpflaster, Schere, Tape u.s.w.)
- Seilchen, Tube, Trainingsbälle

# Turnierplanung

Grundsätzliche Informationen zur Turnierplanung. Es ist nicht möglich, das gesamte Jahr auf seinem individuell höchsten Leistungsniveau zu spielen. Aus diesem Grund sollte man sich das Jahr gut einteilen und dabei drei verschiedenen Phasen berücksichtigen:

1. Vorbereitungsphase
2. Wettkampfphase
3. Übergangsphase

Die Vorbereitungsphase dient dem Aufbau der Leistung nach einer Pause oder einer Trainingsphase mit Umstellungscharakter. Das Ziel der Vorbereitung besteht in der Optimierung aller Leistungsvoraussetzungen (Technik, Taktik, konditionelle Faktoren, psychische Vorbereitung) für eine folgende Wettkampfperiode. In der Wettkampfperiode geht es um das Aufbauen und Finden einer guten Turnierform. Es empfiehlt sich ein Verhältnis von 3 zu 1, also maximal drei aufeinanderfolgende Turniere und einer Woche Turnierpause. Die Turniere sollten vom Schwierigkeitsgrad gesteigert werden. Bei gleichschweren Turnieren sollte ein leichtes Turnier oder Mannschaftswettkampf vorgeschaltet werden, um in die entsprechende Wettkampfform hineinzufinden. Das Verhältnis der Schwierigkeitsgrade der Aufgaben sollte gedrittelt werden. 1/3 leichte Aufgaben (Turniergewinn gut möglich, Siege) 1/3 mittlere Aufgaben (mindestens ausgeglichene Chancen, eher mehr Siege) 1/3 schwierige Aufgaben (höhere Wahrscheinlichkeit auch in der ersten Runde auszuschneiden, aber eben auch mit der Möglichkeit mal zwei Runden zu gewinnen oder in einer Nebenrunde weiter zu kommen).

**Merke:** Erfolg hat man, wenn man auf Turnierebene mehr gewinnt als man verliert, also insgesamt eine positive Bilanz vorweisen kann. Nun ist Tennis ein Ganzjahressport geworden, zu fast jeder Zeit ist es möglich Turniere zu spielen. Die Trainings- und Turnierplanung muss daher ständig überprüft werden, es können im Laufe des Jahres viele Dinge passieren, die eine veränderte Planung erfordern. Die technische und koordinative Ausbildung spielt in diesem Alter immer noch eine dominierende Rolle und muss in Absprache mit den Trainern auch in einer Wettkampfperiode weiter erarbeitet werden. Die Übergangsphase ist geprägt von Regeneration und aktiver Erholung. Es können in dieser Zeit andere Sportarten betrieben werden oder auch nur Urlaub gemacht werden. Grundsätzlich sollte das gesamte Jahr auf die Regeneration geachtet werden. Die Trainingsanpassung findet immer in der Regenerationszeit statt. Somit ist Regeneration ein unersetzlicher Teil des Trainings.

## Grundlagen der Regeneration im Sport

Es gelten folgende Grundsätze:

**"Ein erschöpfter Muskel ist nicht trainierbar" und "Ein ermüdeter Kopf ist nicht lernfähig".**

Dies gilt besonders für Techniktraining, Schnelligkeitstraining, Koordinationstraining und Mentaltraining.

## Wie erkennt man Ermüdung oder Übertraining?

- Leistungsver schlechterung oder Verletzungen ohne erkennbaren Grund
- Motivationskrise als geistige und körperliche Abwehrreaktion des Körpers (Schutzfunktion)
- Nervosität, Unlust
- Keine Trainingsfortschritte trotz planmäßigem Training

## Wodurch kann Übertraining/Erschöpfung auftreten?

- Zu intensives Training, zu kurze Pausen, zu hohe Trainingsumfänge
- Training trotz Erkrankung oder Verletzung
- Wenig Spaß und Freude am Training
- Keine sportlergerechte Ernährung

## Zur Regeneration gehören:

- ⇒ Ein ausreichender und erholsamer Schlaf.
- ⇒ Eine sportgerechte Ernährung und ein ausgeglichener Flüssigkeitshaushalt.
- ⇒ Das Auslaufen, sowie ein Beweglichkeits- und Dehnungsprogramm nach dem Training.
- ⇒ Ein ganzjähriges Körpertraining zur Vorbeugung von körperlichen Dysbalancen. Kein Sport bei Infekten oder unklaren Beschwerdebildern!
- ⇒ Andere sportliche Beschäftigungen, Hobbies und soziale Kontakte.

# Coaching durch die Eltern

## A) Passives Coachen

Die Eltern fahren mit ihrem Kind zu einem Turnier. Es ist kein Trainer dabei. Die Eltern stehen während des Spiels am Rand und unterstützen das Kind. Idealerweise spielt das Kind selbstständig, mit nur wenigen Augenkontakten zu den am Rande stehenden Eltern. Die Eltern klatschen nach guten Ballwechsell. Das darf auch bei einem gut herausgespielten Punktgewinn des Gegners sein, den damit zeigen Sie, dass der Punktverlust für das eigene Kind trotz seiner guten Leistung eingetreten ist, der Gegner also noch besser gespielt hat.

Warum wenig Augenkontakt wo doch fast alle dauernd rausschauen? Merken Sie sich hierzu folgenden Satz: *Wenn die Augen wandern, wandern die Gedanken*. Die Kinder und Jugendlichen müssen lernen einen Wettkampf selbstständig zu führen. Das Leistungspotential kann nur ausgeschöpft werden, wenn der Leistungssportler sich im **“Hier und Jetzt”** befindet. Das **Hier** bedeutet den Ort, also den Platz und nicht die Zuschauer oder Nebenplätze und das **Jetzt** bedeutet den Zeitpunkt, also genau in diesem Augenblick. Die Eltern können oder sollen beim passiven Coachen aktiv einschreiten, wenn...

- das Kind sein Material „überstrapaziert“ oder sich auf dem Platz anderweitig schlecht benimmt.
- das Kind offensichtlich mit Fehlentscheidungen des Gegners konfrontiert wird und die Eltern um Hilfe bittet, um den Oberschiedsrichter zu holen
- das Kind etwas zu trinken oder zu essen benötigt.
- das Kind Sie um einen Rat fragt, der nichts mit der Spieltaktik zu tun hat, beispielsweise bei einer Verletzung.

Die Selbstständigkeit des Spielers zu fördern ist das Ziel eines guten Coaches und sollte auch das Ziel der Eltern sein. Das ist genauso zu trainieren wie eine Vorhand oder eine Rückhand und es wird auch nicht auf Anhieb gelingen. Ein dauerhaft abhängiger, unselbstständiger Spieler wird niemals sein volles Leistungspotential ausschöpfen können.

## Regeln für das Ende des Matches beim Passiven Coachen

Das Wichtigste: Lassen Sie das Kind nach einem verlorenen Match in Ruhe. Es soll Sie abklatschen und sich für die Unterstützung bedanken und dann die erforderlichen Regenerationsmaßnahmen einleiten. Eine Analyse des Wettkampfes soll erst Stunden später erfolgen. Halten Sie dabei keine Monologe, sondern lassen Sie das Kind sprechen und Gedanken zum Spiel frei legen. Versuchen Sie das Spiel realistisch zu analysieren und sprechen Sie auch über die positiven Dinge. Teilen Sie das Gesehene sachlich dem Trainer/Trainerin ihres Kindes mit. Vermeiden Sie alle Bewertungen die niemanden weiter bringen, wie:

- Nur verloren, weil der andere alle Bälle aus gegeben hat
- Nur verloren, weil der Platz so schlecht war
- Nur verloren, weil alle Zuschauer gegen das Kind waren
- Nur verloren, weil der Andere mehr Glück hatte

## B) Aktives Coachen

Eltern wollen oft die Aufgabe des Trainers übernehmen und geben ihrem Kind Anweisungen, wie es zu spielen hat. Das geschieht sowohl in Mannschaftswettbewerben (Coachen erlaubt) als auch in Einzelwettbewerben (Coachen nicht erlaubt, aber leider teilweise geduldet). Normalerweise sind Eltern dafür nicht ausgebildet, außer sie haben eine Trainerausbildung oder Fortbildungsseminare zu diesem Thema besucht. Dazu kommt, dass sich Kinder ab einem gewissen Alter nichts mehr von ihren Eltern sagen lassen möchten. Meistens führt das dann zu Streit oder einem Eltern / Kind Verhältnis was von außen betrachtet als respektlos bezeichnet werden kann. Folgende Voraussetzungen für ein Elterncoaching sollten gegeben sein.

- Gegenseitiger Respekt
- Einwilligung und Absprache mit dem Trainer/Trainerin
- Ausbildung oder Einweisung durch einen ausgebildeten Trainer/Trainerin
- Das eigene Kind so behandeln, wie man auch andere Kinder als verantwortungsvoller Coach behandeln würde
- Sich Rückmeldungen über das eigene Verhalten zu holen und insgesamt an einer positiven Ausrichtung arbeiten, falls Handlungsbedarf erkannt oder empfohlen wird.

## C) Das sollten Sie nicht tun:

- Bei einem ungünstigen Spielstand die Zuschauerposition demonstrativ verlassen.
- Die Seite mit dem Gegner wechseln, um die Entscheidungen zu überprüfen.
- Bei Fehlern des Gegners klatschen.
- Emotionales Reinrufen bei Entscheidungen auf dem Platz.
- Laut anfeuern und damit die Aufmerksamkeit auf sich ziehen.

## Coaching durch den Vereins-, Bezirks-, oder Verbandstrainer

Bei leistungsstärkeren Spielern wird sich die Möglichkeit von Turnierbetreuungen ergeben. Eine Vollbetreuung ist gegeben, wenn der gesamte Turniereinsatz organisiert wird und die Eltern Ihre Kinder im Club oder Verband lediglich abgeben und wieder abholen müssen. In diesem Fall wird dringend empfohlen, den Kindern die Möglichkeit zu geben die Betreuungsmaßnahme tatsächlich ohne die Eltern zu „genießen“. Die betreuenden Trainer haben die Möglichkeit die Kinder in vielfältigen Wettkampfsituationen näher kennen zu lernen und gemeinsam die gesammelten sportlichen Eindrücke zu besprechen.

### Ich möchte nachfolgend einige Erfahrungsberichte und Hinweise zu betreuten Turnieren geben.

Die Beziehung der Eltern zu den Kindern und Jugendlichen ist bisweilen sehr eng. Die Eltern fordern die Kinder und Jugendlichen auf sie ständig über das Geschehen auf einem Turnier zu informieren. So geschieht es viel zu häufig, dass schon beim Abziehen des Platzes telefoniert wird und das Spielergebnis besprochen wird. Im Falle eines Sieges ist es respektlos, denn der geschlagene Gegner kann sich dieser unmittelbaren Übermittlung nicht entziehen. Im Falle einer Niederlage steht der betreuende Coach abseits und muss warten bis der schluchzende Spieler seinem Vater oder Mutter die Gründe für die Niederlage erklärt hat. Diese sind selten objektiv, wie sollen sie es auch in einer so emotionalen Situation sein. Für die Eltern wirkt das wie ein Hilferuf des Kindes, aber sie können nicht helfen, da sie nicht am Turnierort sind. Aus diesem Grund ist folgender Fahrplan strikt einzuhalten.

### Verhalten nach dem Match:

- Gegner gratulieren bzw. sich bedanken
- Platz abziehen, Bälle zurückbringen, Ergebnis melden
- Trainer kontaktieren, Kurze prägnante Anmerkung des Trainers, weiteren Zeitplan besprechen
- Kurze SMS/Whatsapp an die Eltern mit Ergebnis, Einzelheiten später
- Auslaufen, Dehnen
- Umziehen, frisch machen
- Trainerbesprechung mit beiderseitigem Austausch
- Abends Gespräch mit den Eltern, dort können dann die Informationen des Trainers miteinfließen

Befolgt man diesen Fahrplan sind beide, Spieler und Eltern, vor der emotionalen Erstreaktion geschützt. Die Analyse wird sachlicher ausfallen können und tröstende Worte des Trainers („Du hast in vielen Phasen des Matches gut gespielt“) mit einfließen. Nach der Rückkehr vom Turnier können dann weitere Eindrücke des Trainers weitergegeben werden.

Die Selbstständigkeit der Spieler soll ständig erweitert werden. Der aufgezeigte Fahrplan hilft, aber es ist nur ein kleiner Teil der gesamten Geschichte. Die Hauptinhalt findet auf dem Platz während des Spiels statt. In einem 90 minütigen Match mit hohem emotionalem Druck finden viele Selbstgespräche statt, die wiederum von unterschiedlichen Umständen beeinflusst werden. Es ist an dieser Stelle leider nicht möglich die gesamten mentalen Prozesse darzustellen, die zu einer positiven oder negativen Einstellung des Spielers führen. Zu diesem Themenkomplex werden aber immer wieder Fortbildungen im Hessischen Tennis-Verband angeboten.

### Inhalte in einem solchen Seminar sind unter anderem:

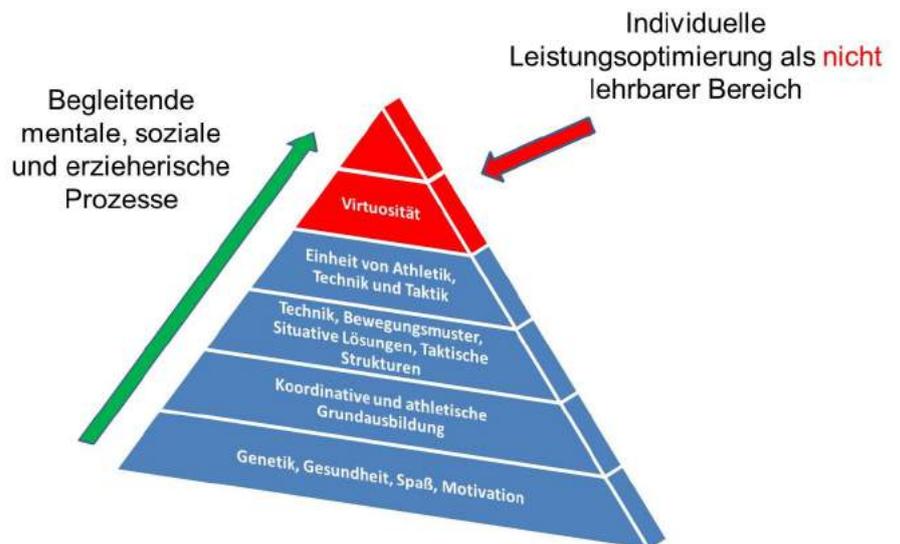
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Selbstgesprächssteuerung
- Spannungsregulation
- Konzentrations- und Aufmerksamkeitstraining
- Verhalten zwischen den Punkten
- Verhalten beim Seitenwechsel
- Umgang mit Fehlentscheidungen
- Körpersprache
- Matchanalyse



Auch das gehört zu einer Turnierfahrt. Ablenkung abseits des Platzes, wenn es die Zeit erlaubt.

# Das leistungsorientierte Kind

Nun haben wir den Eltern schon genügend Verhaltensmaßregeln gegeben und dabei an nichts gespart. Das Kindeswohl steht an oberster Stelle, die Eltern haben diesbezügliche Verpflichtungen. Ein Kind das in den Leistungssport eintritt wird im Laufe der „Karriere“ aber auch immer mehr selbst in die Verantwortung genommen. Erinnern wir uns, die langfristige Leistungsentwicklung erstreckt sich über einen Zeitraum von mehr als 15 Jahren. In dieser Zeit findet ein riesiger Wissenstransfer statt. Der Leistungssportler hat am Ende sehr viel gelernt, vergleichbar einer Reifprüfung. Das organisierte Training spielt hier eine große Rolle, aber dominierend ist nach wie vor die Eigenwahrnehmung und Eigenleistung des Schülers. Bestimmte Verhaltensweisen im Wettkampf können gar nicht „extern“ vermittelt werden. Das sind Bereiche (rotes Dreieck), für die der Spieler selbst verantwortlich ist. Die Eigenmotivation, die Mitarbeit des Schülers im Training, das eigene Entdecken und Ausprobieren sind wesentliche Triebfedern des motorischen Lernprozesses. Behaltensvorgänge funktionieren immer dann gut, wenn positive Emotionen mit verknüpft sind. Hierfür ein Praxisbeispiel aus dem Bereich Aufwärmen: Ein 9-jähriges Kind wird sich noch nicht alleine aufwärmen, sondern reagiert in diesem Alter nur auf die Traineranweisung. In den Folgejahren sollen aber alle Übungen zum Aufwärmen bekannt gemacht werden, um dann korrekt und in der notwendigen Intensität durchgeführt zu werden, und zwar unabhängig davon, ob es jemand kontrolliert oder nicht. Ein interessiertes Kind wird nach und nach Rituale der besten Spieler der Welt aufnehmen, wenn es diese einmal gesehen hat. Genauso wird ein jugendlicher Fußballer, der im Bundesligastadion das Aufwärmen seiner Lieblingsmannschaft verfolgt, nicht auf die Idee kommen, dass es überflüssig wäre. Zunehmend wird man den eigenen Körper besser kennenlernen, die einzelnen Muskeln benennen können und ein Gefühl für Intensitäten entwickeln. Allerdings: Nicht alle schaffen diesen Wissenstransfer. Daher einige Beschreibungen eines leistungsorientierten Sportlers (Kind / Jugendlicher / Erwachsener).



## Der leistungsorientierte Sportler / die leistungsorientierte Sportlerin...

- zeigt stetig guten Einsatz
- arbeitet bewusst und aufmerksam mit
- hat Disziplin und Ehrgeiz
- kann sich Trainingsinhalte, Korrekturen und Anweisungen gut merken
- entwickelt eine realistische Wahrnehmung für das eigene Tun
- strengt sich auch in schwierigen Situationen noch an
- ist bereit sich immer weiter zu verändern, indem es ausprobiert.
- kann Niederlagen verarbeiten
- hat ein soziales Verhalten
- nimmt an Turnieren teil
- nimmt an verpflichtenden Veranstaltungen teil
- versucht sich zu verbessern
- kommt pünktlich und regelmäßig zum Training
- sagt ab, falls eine Teilnahme am Training nicht möglich ist
- berichtet über die Turnierergebnisse und führt ein Turniertagebuch
- zeigt Fair Play

# Spiel ohne Schiedsrichter

## AUSHANG UND SPIELERINFORMATION „SPIEL OHNE SCHIEDSRICHTER“ RICHTLINIEN FÜR SPIELER/INNEN

Bei dieser Veranstaltung werden Wettspiele ohne Schiedsrichter durchgeführt. Alle Spieler haben die folgenden Grundsätze zu beachten, wenn sie ein Match ohne Stuhlschiedsrichter bestreiten:

- Jeder Spieler ist für Tatsachenentscheidungen auf seiner Seite zuständig.
- Alle »Aus«- oder »Fehler«-Rufe müssen unmittelbar, nachdem der Ball aufgesprungen ist, erfolgen und zwar so laut, dass der Gegner sie hören kann.
- Im Zweifelsfall muss der Spieler zugunsten seines Gegners entscheiden.
- Sofern nicht auf Sandplätzen gespielt wird: Ruft ein Spieler irrtümlich einen Ball »aus« und bemerkt dann, dass der Ball gut war, wird der Punkt wiederholt. Hat es sich um einen Schlag zum Punktgewinn gehandelt, erhält automatisch der Gegner den Punkt. Im Wiederholungsfall, dass ein Spieler schon vorher während des Matches einen Ball irrtümlich »aus« gerufen hat, erhält der Gegner automatisch den Punkt.
- Der Aufschläger soll vor jedem ersten Aufschlag den Punktestand deutlich hörbar für seinen Gegner ansagen.
- Ist ein Spieler mit dem Verhalten oder den Entscheidungen seines Gegners nicht einverstanden, ruft er den Oberschiedsrichter (oder Assistenten).

Für Spiele auf Sandplätzen gelten die nachfolgenden zusätzlichen Verfahrensweisen, die alle Spieler befolgen sollten:

- Der Ballabdruck kann nach dem Schlag zum Punktgewinn oder, wenn das Spiel unterbrochen ist, kontrolliert werden (ein Reflex-Rückschlag ist erlaubt, aber danach muss der Spieler das Spiel sofort unterbrechen und aufhören weiterzuspielen).
- Zweifelt ein Spieler die Entscheidung seines Gegners an, darf er ihn bitten, ihm den Ballabdruck zu zeigen. Um den Ballabdruck anzuschauen, darf er die Spielfeldseite des Gegners betreten.
- Verwischt ein Spieler den Ballabdruck, erhält sein Gegner den Punkt.
- Gibt es Meinungsverschiedenheiten über den Ballabdruck, kann der Oberschiedsrichter (oder Assistent) gerufen werden. Dieser trifft eine endgültige Entscheidung.
- Ruft der Spieler einen Ball »aus«, soll er unter normalen Umständen auch in der Lage sein, den Ballabdruck zeigen zu können.
- Ruft der Spieler fälschlicherweise einen Ball »Aus« und stellt dann fest, dass der Ball gut war, verliert er den Punkt. Spieler, die diese Verfahrensweisen nicht fair einhalten, können wegen Behinderung oder unsportlichen Verhaltens nach dem Verhaltenskodex bestraft werden. Alle Fragen zu diesen Verfahrensweisen sollten dem Oberschiedsrichter gestellt werden.

<https://www.dtb-tennis.de/Verband/Service/Regeln-Ordnungen>

# Etikette für Spieler

Der Australische Tennisverband hat zusätzlich zu den ITF-Regeln für das Spielen ohne Schiedsrichter noch einige Punkte in Form einer Etikette aufgeführt, die wir hier in ergänzter Form vorstellen. Diese Verhaltensmaßnahmen erleichtern den fairen Ablauf eines Spiels.

## Etikette Spieler

- Die herumliegenden Bälle auf Deiner Seite des Netzes sind aufzuheben und dem Aufschläger in geeigneter Form überzugeben. Das Holen eines Balles soll nicht absichtlich verzögert werden.
- Die Zeit zwischen dem Ball beträgt 20 Sekunden. Achte auch bei einem Spiel ohne Schiedsrichter auf ein kontinuierliches Spiel ohne absichtliche Verzögerung. Das Abtrocknen nach jedem Punkt insbesondere nach kurzen Punkten ist zu unterlassen, da es dem Prinzip des kontinuierlichen Spiels entgegensteht.
- Eigene Anfeuerungen und Bekräftigungen (come on, vamos dein Spiel etc.) sollen:
  - \* Nicht provozierend wirken
  - \* Nicht darauf angelegt sein, nur den Gegner in seiner Konzentration zu stören
  - \* Nicht zwischen dem 1. und 2. Aufschlag des Gegners erfolgen
- Das sehr starke Feiern eines Punktgewinnes in direkter Richtung zum Gegner kann als bewusste Einschüchterung angesehen werden und ist damit als unsportliches Verhalten zu würdigen.
- Zur Vermeidung von Diskussionen sollte der Aufschläger den Spielstand vor jedem Aufschlagsspiel und den Punktstand nach jedem gespielten Punkt ansagen.
- Ein Spieler, der die Spielstandsanzeige bedient, muss dabei auch immer die vom Gegner gewonnenen Spiele berücksichtigen.
- Beziehe keine Zuschauer, Eltern oder Trainer ein, um Ballentscheidungen zu treffen oder andere Angelegenheiten im unmittelbaren Spiel zu regeln.
- Regelmäßiges lautes Schreien kann andere Spieler beeinträchtigen und als unfaires Verhalten ausgelegt werden.
- Als Rückschläger sollte man den Return auf den des ersten Aufschlages nicht zurückspielen, wenn der Aufschlag deutlich im Aus war. Lass den Ball vorbeifliegen oder stoppe ihn ab.
- Warte den gespielten Punkt ab, bevor Du hinter einem Spielfeld entlanglaufen musst, um einen Ball zu holen.
- Musst Du einen auf Deinem Feld liegenden oder fliegenden Ball zurückgeben, warte bis auf dem anderen Feld der Punkt zu Ende gespielt ist.
- Sei nicht schlechter Laune, unfair oder lamentierend.
- Bestreite den Tenniswettkampf als Spiel und nicht als feindliche Auseinandersetzung.