

Bessere Tenniseltern?! Trainings- und Wettkampfplanung

Einleitung:

Tennis ist gesund, ein Lifetime-Sport und kann auf der ganzen Welt gespielt werden. Die Kinder bekommen Selbstvertrauen, lernen Selbstdisziplin und lernen den anderen zu achten. Tennis verbindet körperliche Anstrengung und Spaß. Es haben noch nie soviel Kinder wie heute Tennis gespielt! Aber es ist ein großer Unterschied zwischen einem Kind das die Schläge und das Spiel erlernt und Wettkampftennis auf hohem Niveau erfolgreich zu spielen!

In Einzelsportarten, wie Tennis, lernen die Kids hart zu arbeiten, Stress zu bewältigen, unter Stress zu lernen und ihre emotionale und körperliche Balance auszutesten. Es kann aber auch zuviel Druck auferlegt werden wenn falsch gehandelt wird. Es kommt häufig zu Schwierigkeiten für Spieler/Eltern weil die Wettkampfsituation neu ist.

Tenniseltern

Sie bezahlen den Coach und haben das Recht involviert zu sein!

Sie sind für die Sicherheit ihrer Kinder verantwortlich!

Sie suchen den Coach aus!

Sie entscheiden mit über die Tenniszukunft ihres Kindes!

Eltern sind Eltern, und zwar das ganze Leben - der Trainer ist nur für einen gewissen Zeitabschnitt verantwortlich!

Eltern und Tennis

- Im Mittelpunkt steht die Leistung und nicht die Ergebnisse und Ranglistenplatzierungen.
- Belohne Trainingsfleiß und Arbeit für den Erfolg – Vermeide nur Resultate zu belohnen.
- Tennis ist ein toller Sport und eine gute Vorbereitung für das Leben – Mach Tennis nicht zu wichtig (z.B. wichtiger als eine Schularbeit)!
- Versucht als Tenniseltern den Druck und die Komplexität des Sports zu verstehen und zeige Verständnis dafür – Unterschätze nicht den Stress einer Individualsportart.
- Gib den Kindern Aufgaben und Verantwortung, baue Selbstvertrauen und Unabhängigkeit auf – Vermeide, dass das Kind von euch abhängig ist.
- Seht den Wettkampf als positive Erfahrung für die Entwicklung des Kindes.
- Betone fair-play, Persönlichkeitsentwicklung und Verantwortung!
- Pflege eine gesunde Einstellung in einem großen Sport!
- Vermeide, dass für Eltern/Spieler Training & Wettkampf eine negative Erfahrung ist.
- Lass deinem Kind auch einmal die Wahl „**Nein**“ zum Tennis zu sagen
- Zeige deinem Kind dass du da bist wenn es dich braucht.
- Vermeide zu stark in das Tennis deines Kindes involviert zu sein.
- Habe die Fähigkeit zuzuhören und zu lernen - Denke nicht alles über das Tennis zu wissen.

Eltern und ihre Kinder

Lass den Coach entscheiden wie oft trainiert wird – Kritisiere nicht dein Kind mehr zu spielen und härter zu trainieren. Qualität im Training ist wichtiger als Quantität.
Versteh die Risiken und erkenne die ersten Anzeichen von Stress – Sei nicht unsensibel für die Ängste und Unsicherheit des Kindes durch die Schwierigkeiten im Wettkampf.
Fördere auch andere Sportarten, um Freundschaften aufzubauen und an andere Aktivitäten teilzunehmen – Vermeide die Einseitigkeit.

Eltern selbst

Wirke positiv, zufrieden, ruhig und relaxed während einem Match – vermeide negative Emotionen und Nervosität!
Behalte deinen Humor und hab Spaß am Tennis deines Kindes – Sei nicht zu negativ und zu kritisch, gute Tenniseltern können ihre Emotionen kontrollieren.
Bleibt in der Rolle der Eltern – Vermeide zu versuchen der Coach zu sein.
Leb dein eigenes Leben abseits vom Tennis, du hast auch eigene Bedürfnisse.
Vermeide deine unerfüllten Träume durch das Tennis deines Kindes zu erleben.
Erkenne die Leistung des Gegners an – Ignoriere und kritisiere ihn nicht.

Eltern, Trainer und andere

Habe Respekt vor den Fachkenntnissen des Trainers – Kritisiere nicht seine Trainingsmethoden.
Vergewissere dich, dass euer Coach die richtigen Werte bestärkt (Fair-play,...).
Vermeide, dass er zu hart bestraft, negativ und zu resultatsorientiert ist.
Besprich mit dem Coach Fortschritt und Ziele, emotionale Entwicklungen – geh einer Kommunikation nicht aus dem Weg.
Engagiere keinen neuen Coach ohne die alte Beziehung ehrlich und fair beendet zu haben.
Verstehe, dass der Coach als Fachmann deinem Kind in vielen Dingen helfen kann, ebenso kann er deine Tenniskenntnisse verbessern.
Hilf ihm als Elternteil mehr über seinen Spieler im emotionalen Bereich zu erfahren.
Siehe den Coach nicht nur als Ballfütterer mit finanziellen Interessen.
Erkenne die Leistung des Gegners an, so kann auch unter den Spielereltern eine angenehme Beziehung entstehen.
Schau auf ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Tennis und den Interessen der anderen Familienmitglieder – Übersehe niemanden in der Familie.

Die Rolle der Eltern

- Verantwortlich für den Start der „Karriere“
- Emotionale Unterstützung
- Finanzielle Unterstützung
- Organisatorische Unterstützung
- Coach, Verein, Transport,...

Aufgaben der Eltern

Startphase bis zum 10. Lebensjahr

- Tennis ermöglichen, fördern und Spaß am Sport vermitteln
- Andere Sportaktivitäten fördern und „zuviel Tennis“ stoppen
- Das Positive am Sport fördern
- Wenn möglich mit dem Kind Tennis spielen, aber den Coach seinen Job machen lassen

Übergangsphase vom 10.-14. Lebensjahr

- Die Aufgaben der Startphase fortführen
- Druck von dem Kind nehmen, aber das Kind optimal „pushen“ wenn es Wettkampftennis spielen will
- Das Kind zu 100% Einsatz ermutigen
- Auch Nicht-Tennis-Aktivitäten planen und durchführen
- Das Kind zu mehr Eigenverantwortung im Tennis anleiten und an alle Entscheidungen teilhaben lassen
- Die Liebe zum Kind nicht vom sportlichen Erfolg abhängig machen

Hochleistungsphase ab dem 15. Lebensjahr

- Die Aufgaben der ersten Phasen fortführen
- Weniger pushen, dies muss das Kind nun selbst übernehmen
- Ehrlich zum Kind sein
- Unterstützung abseits des Courts (Finanzen/Sponsoren)
- In den Entscheidungsprozessen ein guter Ratgeber sein, aber dem Kind die letzte Entscheidung überlassen

Aufgaben der Eltern

Zu Hause:

- Das Tennis auch einmal vergessen
- Die anderen Familienmitglieder nicht ignorieren
- Familienaktivitäten organisieren

Im Training:

- Trainingsfahrten organisieren, Pünktlich sein
- Das Training des Kindes unterstützen (Essen, Trinken, Equipment,..)
- Zum Training ermuntern, aber nicht unter Druck setzen. Achtung vor Übertraining, burn-out,...
- Die Qualifikation des Trainers sicherstellen
- Das Kind wenn nötig disziplinieren
- Interessierte Beobachter von Zeit zu Zeit aber kein „Über-Trainer“ sein
- Nach dem Training vergewissern, dass das Kind duscht, rastet und sich erholt
- Mit anderen Eltern Erfahrungen austauschen

Vor dem Match:

- Transport zum Match, Pünktlichkeit!
- Vergewissern, dass das Kind gut vorbereitet ist (Aufwärmen, Einschlagen, Trinken...)

- Die Ziele des Kindes für das Match checken

Im Match:

- Ein fairer Zuschauer sein
- Coache dein Kind nicht
- Unterstütze dein Kind, aber sei nicht bei jedem Match
- Kontrolliere deine Emotionen
- Applaudiere auch dem Gegner bei guten Punkten

Nach dem Match:

- Nach dem Match vergewissern, dass das Kind duscht, rastet und sich erholt
- Vermeide zu fragen: „Hast du gewonnen?“
- Vermeide zu sagen: „Wir haben gewonnen/Verloren!“
- Gib deinem Kind erst einmal ein bisschen Zeit nach dem Match
- Diszipliniere es, falls nötig

Die Langzeitentwicklung eines Tennisspielers

| Alter | % Tennis : anderer Sport | Kondition Training | Technisch- taktisches Training | Matches & Wettkampf- training | Trainer Aufgaben |
|--------------------------|-----------------------------------|--|--|--|--|
| 6-8 | 30:70 | Viele Sportarten Entwicklung Koord. Fähigkeiten ca. 2,5 h/Woche | Miteinander Ball im Spiel halten 1,5 h/Woche | Minitennis- Team Wettkämpfe | Variationen, Spaß, freies Spielen, Kreativität |
| 9-10 | 50:50 | Ballsportarten Beinarbeit, Beweglichkeit Ca. 4,5 h/Woche | Grobform aller Schläge Alle taktischen Phasen Ca. 4,5 h/Woche | Ca. 15 Einzel und 30 Doppel/Jahr Round-Robin- Turniere | Gute Demonstrations- fähigkeit |
| 11- 12 | 55:45 | Reaktion, Beweglichk., Kraft Ergänzende Sportarten Ca. 5 h/Woche | Offensive Spielweise & Taktik Technikfeinform Ca. 6 h/Woche | Ca. 50 Einzel und 30 Doppel/Jahr Regionale/nati- onale Turniere | Schwerpunkt auf Fortschritt & Entwicklung <u>nicht</u> auf Resultate |
| 13- 15 | 65:35 | Schnelligkeits- ausdauer & Kraft Ergänzende Sportarten ca. 8 h/Woche | Tempo/Druck in den Grund- schlägen Individuelle aber variable Spielweise Ca. 12 h/Woche | Ca. 70 Einzel und 35 Doppel/Jahr Nationale/ Internationale Turniere | Coach achtet vor allem auf die Eigen- verantwortlich- keit des Spielers |
| 16- 18 und mehr | 70:30 | Volle Entwicklung der Ausdauer, Krafttraining Ca. 8 h/Woche | Individueller Stil Weiterentwick- lung der Grundschnläge Ca. 15-20 h /Woche | Ca. 80-100 Einzel und 40-50 Doppel/Jahr | Coach ist mehr Manager des Spielers |

Vermittlung von Unabhängigkeit und professioneller Einstellung

- Entwicklung über einen langen Zeitraum
- Möglichst früh damit beginnen
- Altersspezifisch
- Aber auch Veranlagung!

Unter 12

- Dinge selbst vorbereiten
- Tennistasche selbst packen (Schläger, Bälle, Trinkflasche,...)
- Pünktlichkeit
- Basis-Tennisregeln (Zählweise, zwischen den Punkten,...)

Unter 14

- Richtiges, selbstständiges Aufwärmen vor Training und Wettkampf
- Trinkgewohnheiten
- Selbständige Nennung bei Turnieren
- Doppelpartner selbst suchen
- Bespannen können, Saitenkenntnisse

Unter 16 - 18

Im Training (egal mit oder ohne Coach):

- Mit Qualität und Intensität trainieren (volle Konzentration und Anstrengung)
- Emotionale Kontrolle (im Training und im Wettkampf)

Unter 16 - 18

Bei Turnieren:

- Trainingsplätze selbst buchen, Trainingsbälle besorgen
- Seinen nächsten Gegner selbstständig beobachten
- Gute Essgewohnheiten beibehalten
- Eine eigene, effektive Matchvorbereitung finden

Unter 16 - 18

Bei Turnieren:

- Bag richtig/vollständig packen (Blasenpflaster, Ersatzschuhbänder, Bananen, Ersatzkleidung, Handtuch, Griffband, ..)
- Schläger selbst bespannen, (wenn zu Hause)
- Kenntnis über Turnierkategorien und -bestimmungen, Ranglisten, Regelkenntnisse
- Wann ist das nächste Match?
- Richtiges Einschätzen die eigenen Matchleistung

Der typische Karriereweg

1. Top 2 in der nationalen Jugendrangliste
2. Teilnahme an internationalen U14/U16-Turnieren um Top 30-Niveau in der Tennis Europe-Rangliste zu erreichen
3. Teilnahme an ITF-Jugendturnieren und Ziel: Top 20 ITF, damit Teilnahme an den Jugend-Grand Slams, zusätzlich schon einige Wochen Profiturniere um Erfahrung zu sammeln

Wie viele Turniere und welche?

- Faustregel: 2 Siege / 1 Niederlage
- Zuerst in seiner Altersgruppe Top Level dann erst höhere Kategorien spielen
- Wettkampf ist etwas Positives
- 100% in jedem Match
- Ohne Druck/mit Druck spielen müssen
- Wenn geht immer auch für´s Doppel nennen, offensive Spieltaktik wird gefördert
- Ab dem 13/14 Lebensjahr verliert das Techniktraining immer mehr an Bedeutung,
- wichtig wird die richtige Trainings- und vor allem Wettkampfplanung

Was, Wann, Wieviel???

| Alter | Turnier-kategorien | Wochen /Jahr | Matches /Jahr | Ranglisten ziele | Kosten /Jahr |
|-------|--|---|------------------------------------|---|-----------------------------------|
| 12-15 | <ul style="list-style-type: none"> 🎾 National Jugend 🎾 Internat. Jugend 🎾 National Allg. Kl. 🎾 Teamwettkämpfe 🎾 WTA (10.000 \$) | 5-10 2-5 4-8 3-6 1-2 Total: 15-31 | 60-70 Einzel 25-45 Doppel | National: A-Kader ITF Junior: (Mädchen Top 100) Europa: Top 30 WTA: 1000-800 | € Ca. 7.000 |
| 15-17 | <ul style="list-style-type: none"> 🎾 National Jugend 🎾 Internat. Jugend 🎾 National Allg. Kl. 🎾 Teamwettkämpfe 🎾 ITF Men (-15.000\$) 🎾 WTA (25-50.000 \$) | 2-4 5-10 5-10 2-4 2-5 2-5 Total: 16-33 | 70-80 Einzel 30-50 Doppel | National: A-Kader ITF Junior: Top 50 ATP: 800 WTA: 800-200 Fed-Cup- Team | € Ca. 12.000 - 15.000 |