

 Richard Schönborn

ENTWICKLUNG IM TENNIS



Es gibt im Prinzip zwei Wege im Tennis, die man von der Kindheit an beschreiten kann. Einmal ist es der bis heute noch von der Mehrzahl der Jugendlichen begangene, alles verblendende Weg des schnellen und frühzeitigen Turniererfolgs. Der bessere Weg ist der des geduligen, langfristigen und sachkundigen, systematischen Leistungsaufbaus.

Jürg Vogel



**ACHTUNG,
BAUSTELLE IN
BIEL** (Auszug

SMASH Artikel September 2005)



Richard Schönborn, A-Trainer, war 26 Jahre lang Cheftrainer des Deutschen Tennis-Bundes (DTB) und Davis-Cup- und Federation-Cup-Coach. In seiner aktiven Zeit war er nationaler Meister, Turniersieger in 31 nationalen und internationalen Turnieren und Mitglied im tschechoslowakischen Davis-Cup-Team. Heute arbeitet er als Dozent an der Trainerakademie in Köln und ist Mitglied der ITF-Trainer Kommission.

Im Resort Leistungssport des Verbandes türmen sich Baulatten, Dachlatten, Wegweiser, Signallampen und Pumpen. Die bittere Konsequenz: Die Schweiz hat seit über 80 Wochen eine historische Weltnummer 1, aber im Verband zu wenig Ordnung und kaum eine Förderung mehr, welche für Eltern Sinn macht, ihre Sprösslinge Swiss Tennis anzuvertrauen.

Autor: Jürg Vogel
Der Kolumnist ist Sportautor der Neuen Zürcher Zeitung und ein erfahrener Szenekenner Europas im Welttennis.

Der Weg des schnellen und frühzeitigen Turnier-erfolgs:

Kinder, die diesen Weg gehen, werden von Anfang an fälschlicherweise über den Match-erfolg an das Leistungstennis herangeführt. Erfolgreiche Kinder werden dann automatisch als grosse Talente und zukünftige Stars bezeichnet. Weil diese Kinder von Anfang an (vom 6./7- Lebensjahr) die schon in diesem Alter über viele Jahre viele Wochenstunden Tennis spielen, viele Trainerstunden genommen haben und viele Turniere absolvieren. Unsere Analysen haben ergeben, dass schon 10-11-jährige an die 80-90 Turniermatches pro Jahr spielen! Das bedeutet, dass sie jährlich an 25-35 Turnieren teilnehmen müssen! Das ist heller Wahnsinn. Nicht einmal die Nr. 1 der Welt bringt es annähernd auf diese Zahl, obwohl er durch den Terminkalender und Verpflichtungen seiner und unserer Meinung nach ein zu grosses, unnatürliches und schädliches Turnierpensum absolvieren muss.

Diese Kinder sind die ‚berühmten‘ Sieger in den Alterskategorien 3 (unter 14 Jahre), 4 (unter 12 Jahre) und 5 (unter 10 Jahre). Deren Leistungskurve steigt am Anfang recht steil an. Leider wird dieser falsche Weg, durch das Turniersystem, das Ranglistensystem und die daraus resultierenden ‚Förderungsmaßnahmen‘, sowie durch überbegehrte Eltern und erfolgshungrige Trainer und Funktionäre unterstützt.

Um das 14. Lebensjahr kommt es bei diesen Kindern in der Regel zur ersten Stagnation. Diese Stagnationsphase dauert in der Regel ca. zwei Jahre. Danach kommt der zweite Leistungsanstieg (falls sie wegen Erfolglosigkeit oder Verletzungen nicht die Lust verloren haben und ausgestiegen sind) und sie erreichen die individuelle Leistungsgrenze um das 20. Lebensjahr herum.

Da ihr gesamter Organismus für diese hohen Leistungsansprüche jedoch nicht vorbereitet ist, bleiben sie weit unter ihren potenziellen Möglichkeiten und können nicht einmal diese erreichte individuelle Leistungsspitze lange halten. Sie bauen relativ schnell ab und verschwinden bald im Durchschnitt der Namenlosen.

Der Weg des geduldigen, langfristigen und sachkundigen systematischen Leistungsaufbaus:

Anders verläuft der geduldige und langfristige Weg des systematischen Aufbaus. Bei Kindern bis zum ca. 12. Lebensjahr stehen der koordinative Aufbau, der Aufbau der Schnelligkeit und der Vielseitigkeit der Tennistechnik im Vordergrund. Dadurch können weder die Turnierbeteiligung noch die technische Sicherheit forciert werden. Aus diesen Gründen findet man diese Kinder in der Regel eher unter den Verlierern. Deren Leistungsanstieg bis zum ca. 13./14. Lebensjahr verläuft relativ langsam. Um das 14. bis 15. Lebensjahr beginnt sich allerdings das Bild dramatisch zu verändern. Weil diese Kinder eine lange und breite Grundausbildung absolviert haben, sind sie kräftig, schnell und tennistechnisch versiert. Auf Grund dieser Tatsachen fangen sie an, die ehemaligen Sieger der jüngeren Altersklassen zu schlagen. Zusätzlich wächst ihre Leistungskurve über eine Periode von ca. zwei bis drei Jahren steil an und dieser Leistungszuwachs stabilisiert sich auch relativ rasch.

Nach dieser Phase steigt deren Leistungskurve weiter an (vorausgesetzt, dass die Trainingsinhalte stimmen) und sie erreichen das individuelle potenzielle Leistungsoptimum, das wesentlich höher liegt als das der ersten Gruppe, um das für einen Tennisspieler ideale Alter von ca. 23/26 Jahren. Auf Grund der ausgezeichneten körperlichen und technischen Grundlagen können sie dieses hohe Leistungsniveau auch über mehrere Jahre halten bzw. sogar noch verbessern. Darüber sind sie kaum verletzungsanfällig, schnell regenerationsfähig und mental stark.

Was zeichnet letztlich die Spielerin und den Spieler, die die Weltklasse erreichen, aus? Die Antwort ist einfach: Sie sind erstens begnadete Talente und zweitens sind sie den oder einen ähnlichen Weg in ihrer Leistungsentwicklung gegangen, der zuvor beschrieben worden ist.



Der langfristige Aufbau im Tennis

Seit 5 Jahren bin ich mit meinem besten Schützling von Anfang an den Weg des langfristigen und systematischen Leistungsaufbaus (siehe Tabelle) gegangen.

Trainingsstufe	Alter
Allgemeine/vielseitige Grundausbildung	ca. 4-6/7
Grundlagentraining	ca. 6/7-9/10
Aufbautraining 1	ca. 9/10-11/13
Aufbautraining 2	ca. 11/13-14/15
Anschlussstraining	ca. 14-16/18
Hochleistungstraining	ab ca. 16/19

Tabelle: Stufen des langfristigen Leistungsaufbaus (aus: GROSSER/STARISCHKA 1998, 183)

Jede Trainingsstufe hat seine klaren Inhalte bezüglich Technik-/Taktik-/Konditionstraining und definiert klar in welchem Umfang Turniere gespielt werden sollen. Wichtig ist, dass Turniererfolge bis zum Aufbautraining 2 (14 Jahre) zwar schön, aber unwichtig und schon gar nicht richtungsweisend sind und für die spätere Karriere eine untergeordnete Rolle spielen.

Ohne Druck von Kader-Selektionen und übermässigen Turnierspielen gehört mein Schützling als R3 Spieler (bald R2) zu den Top-Junioren der Schweiz in seiner Altersklasse. In jeder Trainingsstufe hat er die inhaltlichen Ziele erreicht und sein Tennis auf ein hohes Niveau entwickelt.

Swiss Tennis und die regionalen Tennisvereinigungen unterstützen und fördern den Weg des schnellen und frühzeitigen Turniererfolgs. Die Selektionskriterien für die Kaderzugehörigkeit bevorzugen die Spieler, die jährlich 25 - 30 Turniere spielen. Alle Spieler gehen durch dasselbe System in dem Sinne, dass wenn es nicht nach ihrem Sinne läuft, sie es am besten noch einmal machen, denn irgendwann müssen sie es ins Kader schaffen.

Long Arnold

Persönlichkeitsentwicklung

Viele sogenannte Jungstars bezahlen einen hohen Preis, den ihre überehrgeizigen Eltern auf sich nehmen, damit ihr Prestigedenken und ihre Erwartungen an das Kind erfüllt werden: Sie sind bereit, die Kindheit ihres Sohnes oder ihrer Tochter für den sportlichen Erfolg zu opfern.

Nur kann man diese Kindheit später nicht nachholen! Mein Schützling sollte solange wie möglich, diese Kindheit erleben und ausleben dürfen. Deswegen habe ich von Anfang an die Trainingseinheiten und die Turnierbeteiligung auf ein vernünftiges Mass reduziert, damit er mit seiner Familie auch Kindsein leben konnte.

Die Konsequenz dieser Entscheidung ist, dass er mit 10 oder 12 Jahren nicht ein Jungstar ist, der in einem Kader trainiert und viele Wochenenden auf dem Turnierplatz ist.

Ich wollte ihm, und tue es immer noch, klarmachen worum es beim Tennis geht. Es geht darum, wer er ist und wie sich seine inneren Werte entwickeln. Der Wert seiner Person kann niemals an Siegen oder Niederlagen gemessen werden. Tennis ist eine Lebenserfahrung, die seiner Persönlichkeit nützt. Tennis kann ihn eine Menge lehren: etwas leisten zu wollen, normale Grenzen zu überschreiten, neue persönliche Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erlangen, seine eigenen Ängste und Zweifel zu bewältigen. Darum geht es im Leben und im Tennis. Dieser Kampf sollte ihn als Person stärker und nicht schwächer machen. Tennis sollte seine persönliche Kompetenz erweitern, weil es Fertigkeiten fürs Leben vermittelt. Die richtige Perspektive im Tennis ist das gesamte Bild, und das ist er selbst.



Long Arnold ist diplomierte Tennislehrer und Wettkampftainer B Swiss Tennis. Er unterrichtet schon seit mehr als 14 Jahren Tennis und ist Clubtrainer des Carlton Tivoli Tennis Clubs Luzern.

Der langfristige Aufbau kann nur erfolgreich bestritten werden, wenn die Eltern sich für einen Tennistrainer entscheiden und dieser die volle sportliche Verantwortung für den Schützling übernimmt. Ansonsten wird jeder zusätzliche Trainer ein bisschen improvisieren und keine sportliche Verantwortung übernehmen müssen, da der Spieler ja noch 2-3 andere Trainer hat. Von einem langfristigen Aufbau ist da keine Rede, sondern mehr von der Kunst der Improvisation der Trainer auf Kosten des Spielers.

Volle sportliche Verantwortung bedeutet in meinem Fall, dass ich für meinen Schützling die gesamten Rahmenbedingungen auf und ausserhalb des Tennisplatzes festlege, plane und umsetze, um die hohen sportlichen Ziele zu erreichen. Die Rahmenbedingungen sind:

1. Schule, Tennistraining, Konditionstraining, Turniere realistisch in eine Harmonie zu bringen.
2. Die sportlichen Zielsetzungen definiere und kontrolliere, ob diese erreicht werden.
3. Turnierbetreuung auf und ausserhalb des Tennisplatzes.
4. Perspektiven und Visionen aufzeige.
5. Ihn menschlich zu fördern, indem ich an ihn glaube und alles daran setze, dass er seine sehr hohen Ziele bestmöglichst erreichen kann.

Erfolg haben wirst du nur dann, wenn du bereit bist, neue Wege auszuprobieren, wenn du offen für Experimente und Alternativen bist.

Nur wer bereit ist, altbekannte Grenzen zu verlassen, wird sich von der Masse abheben. Die Spitze im Hochleistungssport ist heutzutage mikroskopisch klein und eng geworden.

Konsequenz, ein eiserner Wille, Ausdauer und die Fähigkeit, bekannte Pfade zu verlassen, sind die Voraussetzungen für den Spitzensportler des nächsten Jahrtausends.

Zielsetzungen

Oberste Zielsetzung muss sein, dass der Spieler sich als Mensch zu einer starken Persönlichkeit entwickelt. Die sportlichen Erfolge stärken das Selbstvertrauen, aber der Umgang mit Niederlagen zeigt den wahren Charakter einer Persönlichkeit. Das Umfeld kann ganz Entscheidendes dazu beitragen, dass nicht die Angst vor der Niederlage sondern das Vertrauen und den Mut fördert, sich immer wieder der nächsten Herausforderung positiv zu stellen.

Die sportlichen Zielsetzungen sind, sich auf allen Ebenen, spielerisch, technisch, physisch und mental, immer auf ein höheres Niveau weiterzuentwickeln. Erst ab dem 14. Altersjahr (!) werden Klassierungsziele gesetzt und sind entscheidend für die sportliche Karriere. Erfolge vor dem 14. Altersjahr sind zwar schön, aber unwichtig und schon gar nicht richtungsweisend.

Wenn Schule und Trainingseinheiten nicht in Balance sind, werden die Konsequenzen am Turnier offen gelegt. Es muss das Ziel eines jeden Trainers sein, der schulischen Ausbildung dieselbe Gewichtung beizumessen, wie der sportlichen Ausbildung.

Im Spitzensport zählt die Leistung. Ziele müssen gesetzt und darauf hintrainiert werden. Hat man diese erreicht, muss gleich die nächste, höhere Zielsetzung kommen. Das ist die Aufgabe eines Trainers: Immer Ziele setzen und mit seiner Fachkompetenz den Schützling dahin führen.



2 TALENTE - 2 WEGE IM TENNIS

Dies sind zwei realistische Wege. Talent 1 geht den Weg, den die meisten gehen. Talent 2 geht einen anderen, eigenen Weg. Bei Talent 1 ist niemand verantwortlich, wenn die Karriere nicht so verläuft, wie man es sich wünscht. Talent 2 hat einen Verantwortlichen.

Talent 1 (Kader Weg)

- Beginnt Tennis mit 5/6 Jahren
- Macht schnell Fortschritte in der Gruppe
- Privatlektionen 3 - 4 Mal in der Woche
- Beginnt mit 7 Jahren Turniere zu spielen
- Ist erfolgreich und möchte viele Turniere spielen
- Trainiert Vorhand/Rückhand viele Stunden
- Spielt Turniere mit dem Ziel regionales Kader
- Beginnt mit 8/9 Jahren mit dem Konditionstraining
- Spielt fast jedes 2. Wochenende ein Turnier
- Erfüllt die Selektionskriterien für das Kader
- Entwickelt sein Tennis über das Turnierspielen
- Hat mehrere Trainer
- Viel Druck von den Eltern
- Widmet seine ganze Freizeit dem Tennis
- Erste Burnout Zeichen im Alter von 12/13 Jahren
- Beherrscht die Basisschläge gut
- Spielt monotones Powertennis
- Ernsthafte körperliche Beschwerden mit 14 Jahren
- Stagnation - Burnout
- Dünne Tennisbasis erlaubt kaum noch Fortschritte
- Ausstieg aus dem Tennis oder Abstieg im Tennis

Talent 2 (Long Arnold)

- Beginnt Tennis mit 7/8/9 Jahren
- Macht schnell Fortschritte in der Gruppe
- Privatlektion 1 Mal in der Woche
- Beginnt mit 9 Jahren Turniere zu spielen
- Ist erfolgreich und möchte viele Turniere spielen
- Trainiert Vorhand/Rückhand/Volley/Smash/ Aufschlag
- Spielt sehr wenige Turniere und macht viele Pausen
- Trainiert viel Koordination
- Spielt maximal 1 Mal im Monat ein Turnier
- Hat nicht die erforderliche Klassierung fürs Kader
- Entwickelt sein Tennis systematisch und vielseitig
- Hat einen Trainer
- Viel Vertrauen von den Eltern
- Widmet seine Freizeit der Familie und Freunden
- Voller Lust und Spass beim Tennis
- Beherrscht das ganze Technikrepertoire
- Spielt variabel und druckvoll
- Kräftig und kaum verletzungsanfällig
- Steile Leistungskurve
- Breite Tennisbasis erlaubt sich weiterzuentwickeln
- Hohes Tennisniveau - Spitzensport