



# ERFOLGREICH UND GEZIELT TENNIS- TURNIERE BESTREITEN

## ERFOLGREICH UND GEZIELT TENNISTURNIERE BESTREITEN

BY  
LONG ARNOLD

Viele junge ambitionierte SpielerInnen und deren Eltern wenden einen grossen Zeit- und Energieaufwand auf, von Turnier zu Turnier zu reisen, in der Hoffnung und Erwartung erfolgreich zu sein. Leider haben die meisten keine Struktur oder einen gezielten Turnierplan, sondern schlagen den Turnierkalender auf und wählen nach dem Zufallsprinzip ihre Turniere aus. Es braucht aber einiges mehr als nur den Turnierkalender aufzuschlagen, um an Turnieren siegen zu können ...

### VOR - WÄHREND - NACH - DEM TURNIER

- TURNIERAUSWAHL
- TRAINING - ZIELSETZUNGEN
- VORBEREITUNG WETTKAMPF
- PAUSE AN TURNIEREN
- SPIELANALYSE
- 1. TRAINING NACH DEM TURNIER
- HINWEIS FÜR DIE ELTERN

**Talent**  
FÖRDERUNG

Long Arnold 079 325 41 21 [long.arnold@bluewin.ch](mailto:long.arnold@bluewin.ch) [WWW.GAME-SET-MATCH.CH](http://WWW.GAME-SET-MATCH.CH)

Dipl. Tennislehrer/Wettkampftrainer B Swiss Tennis, Exklusivtrainer PALACE Luzern

## TURNIERAUSWAHL

# LEICHT-MITTEL SCHWER RHYTHMUS

Die Turnierqualität bestimmt sich nach dem so genannten Drittelprinzip; d.h. die Spieler sollen grundsätzlich 1/3 aller Matches gegen Schwächere, 1/3 gegen Gleichwertige und 1/3 gegen stärkere Gegner spielen.

Gegen Schwächere müssen sie beweisen, dass sie tatsächlich fähig sind, diese Spieler auf Distanz zu halten. Hierbei lernen sie, ihre Position zu verteidigen, die Angst vor dem Versagen zu bewältigen, den Gegner nicht zu unterschätzen und Selbstvertrauen aufzubauen. Gegen gleich starke Gegner müssen sie

Mit diesem Drittelprinzip (zwei Siege und erst dann eine eventuelle Niederlage) kann man z.B. im Profitennis bis in die Top 20 kommen.

lernen zu fighten, eventuelle Rückstände aufzuholen, niemals aufzugeben, schwankende Matchform zu akzeptieren, erfolglose Taktiken zu verändern, ungünstige äussere Umstände zu bewältigen und vieles mehr. Gegen stärkere Gegner können sie frei aufspielen, über sich hinauswachsen, nicht erwartete Leistungsfähigkeit entdecken, neue Taktiken oder Schlaganwendungen, Schlaggeschwindigkeiten oder Schlageinsatzvariationen ausprobieren. Auch ist es entscheidend, dass es einen Rhythmus zwischen Turniere spielen, Trainieren und Regeneration gibt, will man ein Burn-Out vermeiden.

## TRAINING-ZIELSETZUNGEN SPIELERISCH SICH WEITERENTWICKELN

An ein Turnier zu gehen, ohne sich technische, taktische oder mentale Zielsetzungen zu stecken, ist bei den meisten Turnierspielern sehr verbreitet. Weshalb? Weil ihre Trainer ihnen keine Ziele vorgeben! Die Spieler müssen mehr oder weniger selber an einem Turnier herausfinden, wie sie ihr Tennis besser durchsetzen können. Dabei ist es entscheidend, je nach Schwierigkeitsgrad des Turniers (siehe Drittelprinzip) die geeigneten Ziele zu setzen, zu trainieren und im Turnier anzuwenden, will der Spieler sein Spiel weiterentwickeln.

## SPIELANALYSE WO IST MEIN TRAINER?

Wie kann ein Trainer überprüfen, ob sein Schützling im Wettkampf seine Zielsetzungen befolgt? Wie erkennt der Trainer, welche kurz-/mittel-/langfristigen Ziele in der Tennisentwicklung seines Schützlings gesetzt werden müssen, wenn er nicht sieht, wo sein Spieler im Ernstkampf steht? Wie soll der Spieler sich taktisch richtig auf die Gegner einstellen, wenn sein Trainer nie vor Ort ist und ihm mit seiner Erfahrung und seinem Know-How wichtige Tips geben könnte? Wie motiviert ist man als Spieler, wenn der Trainer nie an ein Turnier mitkommt?

## VORBEREITUNG WETTKAMPF RICHTIG FOKUSSIEREN

Ein Spieler, der im Restaurant sitzend auf seinen Matcheinsatz wartet und sich dann unmittelbar auf den Tennisplatz zum Wettkampf begibt, wird wahrscheinlich böse unter die Räder kommen, wenn er gegen jemanden spielt, der vom ersten Punkt an Vollgas gibt. Einlaufen, in Bewegung bleiben, Ziele noch einmal mental durchgehen und dann mit voller Energie auf den Platz gehen, so fokussiert man sich auf den Ernstkampf.

## 1. TRAINING NACH TURNIER NUR LOCKER

Turnier spielen bedeutet Stress für den Körper und den Geist. Ein Spieler, der am Wochenende bis ins Finale kommt, ist am nächsten Tag physisch und mental k.o.. Für den Trainer gilt es, das Turnier zusammen mit dem Spieler zu analysieren und dann nur ein leichtes, lockeres Training zu absolvieren, ohne mentalen oder körperlichen Stress.

## PAUSE AN TURNIEREN SCOUTING

Die Pausen an Turnieren sollte man nutzen, um zusammen mit dem Trainer den nächsten möglichen Gegner zu beobachten (Scouting) und die geeignete Taktik aufzustellen. Auch ist es sehr wichtig, sich richtig zu ernähren und zu entspannen. Entscheidend ist, dass der Spieler fokussiert bleibt.

## HINWEIS AN DIE ELTERN DAS GESAMTBILD

Beim Tennis geht es darum, **wer ihr Sohn/ihre Tochter ist und wie sich ihre inneren Werte entwickeln. Der Wert ihrer Person kann niemals an Siegen oder Niederlagen gemessen werden. Die richtige Perspektive im Tennis ist das gesamte Bild, und das ist ihr Sohn/ihre Tochter selbst. Ihr Kind sollte Tennis spielen, weil es so eine grossartige Sportart ist und weil es gut für sie/ihn ist.** Zeit, Geld und andere Opfer, die sie dafür erbringen, lassen sich nur auf dieser Basis rechtfertigen.