

# Tennisprofi?

Text Long Arnold

## Unser Kind möchte Tennisprofi werden? Was heisst das für uns als Eltern und für unser Kind?

Diese Frage stellen sich die wenigsten Eltern, bis sie eines Tages erwachen und sehen, dass sehr viel Zeit und Geld investiert wurde und sie dennoch weit entfernt vom Ziel Tennisprofi sind. Langsam erkennen sie, dass viele Fehler in den Jahren zuvor gemacht wurden, die sich jetzt, in der Phase eines möglichen Durchbruchs, negativ auswirken.

Welche Fehler sind das?

- Häufige Trainerwechsel
- Häufige Umgebungswechsel
- Keine sportmedizinische Begleitung
- Kein gezieltes physisches Aufbautraining
- Zuviele Turniere gespielt
- Lange Fahrtwege zum Training
- Keine solide Finanzierung

### Häufige Trainerwechsel

Die Zeit ist ein wichtiger Faktor während einer gesamten Tenniskarriere. Es kommt auf jeden Tag, jede Woche, jeden Monat an, in der gezielt und fokussiert an der Zielsetzung Tennisprofi gearbeitet wird. Ein Trainerwechsel bedeutet immer ein Zeitverlust und kann Gutes, das der vorherige Trainer aufgebaut hat, gefährden oder gar zunichte machen. Zeitverlust kommt zustande, da es eine Weile dauert, bis der neue Trainer weiss, wie der Spieler tickt und umgekehrt.

Viele Spitzenspieler haben bis zum internationalen Durchbruch denselben Trainer seit Anbeginn gehabt und erst später als Tennisprofi den Trainer gewechselt, oder in den meisten Fällen den Jugendtrainer (Bsp. Rafael Nadal, James Blake, Stanislaw Wawrinka) beibehalten.

Jeder Trainerwechsel bedeutet einen Zeitverlust von 4 - 6 Monaten. Wechseln sie als Eltern 4 Mal den Trainer haben sie 2 Jahre in der Tennisentwicklung verloren - sprich die Tenniskarriere ist meistens schon vorbei, bevor sie begonnen hat - aus Zeitgründen.

### Häufige Umgebungswechsel

Tennisakademien und Kadertrainings bedeuten für das Kind sich auf neue Personen (nicht Betreuer) einzustellen, lange Fahrtwege oder Wegzug von zuhause in Kauf zu nehmen. Was bedeutet das für das Kind? Sich Leuten anzuvertrauen, die es gar nicht kennt und mit einem hohen Leistungsdruck (Selektionskriterien) selbständig lernen umzugehen. Anstatt sich voll aufs Tennis zu konzentrieren, muss es sich mit emotionalen Konflikten und Sehnsüchten auseinandersetzen. Viel Erwartungsdruck lastet auf diesen Kindern.

Sich voll aufs Tennis zu konzentrieren, braucht schon alle Kraft, und da hat es nicht viel Platz für emotionale Konflikte und Erwartungsdruck. Eine gesunde emotionale Persönlichkeitsentwicklung ist nicht nur Voraussetzung, um im Leben sein Glück zu finden, sondern auch um sich im Spitzensport zu behaupten.

### Keine sportmedizinische Begleitung

Es ist fahrlässig, wenn man das Ziel Spitzensport anstrebt, ohne von Beginn weg eine sportmedizinische Begleitung zu organisieren. Tägliche Tennistrainings sind intensive Belastungen für den Körper. Besonders in der Phase des Wachstums gilt es sehr gut zu beobachten, was mit dem Körper geschieht, um rechtzeitig Präventionsschritte in die Wege zu leiten. Verletzungen und chronische Schäden sind die Karrierekiller schlechthin! Also gilt es, die Verletzungen minim zu halten und chronische Schäden zu meiden. Ansonsten ist die Karriere vorbei, bevor sie begonnen hat.

### Kein gezieltes physisches Aufbautraining

Ein Spitzenspieler ist zugleich ein Spitzenathlet. Um ein Spitzenathlet zu werden, muss man über viele Jahre ein gezieltes Aufbau- und Leistungstraining betreiben, mit der Zielsetzung keine athletischen Defizite zu haben. Was man in jungen Jahren versäumt, kann man später kaum noch nachholen. Zudem hilft ein gezieltes physisches Aufbautraining Verletzungen zu minimieren. Nur topfitte Spieler haben eine reale Chance sich im Spitzentennis zu behaupten.

### Zuviele Turniere gespielt.

Viele Spieler scheinen nie etwas von Reeneration gehört zu haben. Sie rennen von Turnier zu Turnier, ohne sich eine Pause zu gönnen. Verletzungen häufen sich, Burn-out Syndrome treten auf und man realisiert zu spät, dass man zu viele Turniere spielt.

Das Resultat: Mittelmässige Erfolge an Turnieren - genügend Punkte um ein guter Spieler zu sein, zuwenig Punkte um ein Spitzenspieler zu werden.

### Lange Fahrtwege zum Training

Beispiel: Sie fahren 60 Minuten zum Trainingsort, trainieren 2 Stunden und fahren weitere 60 Minuten zurück nach Hause. In der Zeit, in der der Spieler im Auto sitzt und nichts tut, könnte er 2 Stunden Fitnessstraining machen, oder noch eine zusätzliche Tenniseinheit absolvieren.

### Keine solide Finanzierung

Zum Erreichen eines nationalen Ranking müssen sie schon viel Geld investieren. Zum Erreichen des Weltrankings im Tennis müssen sie sehr viel Geld zur Verfügung haben. Nur haben die meisten Eltern nicht die nötige finanzielle Power. Daher sparen sie in all den Punkten, die ich vorher erwähnt habe: Verpflichtung eines günstigen und meist inkompetenten Trainers, Kadertrainings senken die Kosten, keine sportmedizinische oder sportphysische Begleitung, die nur Geld kostet, möglichst viele Turniere spielen, so dass man das Maximale an Punkten holen kann, lange Fahrtwege in Kauf nehmen, weil man am betreffenden Trainingsort günstiger trainieren kann usw..

Die Chance mit begrenzten finanziellen Mitteln, es in der Sportart Tennis zu schaffen ist extrem klein. Daher sollten sie als Eltern das Ziel Tennisprofi nur in Anbetracht ziehen, wenn sie entweder über die nötigen finanziellen Mitteln verfügen, oder wissen, wie sie diese bekommen. Sie tun ihrem Kind keinen Gefallen, wenn sie es in einem Projekt unterstützen, bei der sie im voraus wissen, dass sie eines Tages ihrem Kind sagen müssen, dass seine Karriere endet, weil kein Geld vorhanden ist.

**Kontakt Long Arnold**  
Tel. 079 325 41 21  
long.arnold@bluewin.ch  
www.game-set-match.ch



# Beratung

## Unser Kind möchte Tennisprofi werden? Welche Schritte müssen wir als Eltern und unser Kind unternehmen?

Vom Anfänger bis zum Weltklassespieler dauert es ungefähr 10 - 12 Jahre. In dieser Zeit müssen viele richtige und weitsichtige Entscheidungen von Trainern und Eltern getroffen werden. Sobald sie als Eltern und ihr Kind sich dafür entscheiden, Richtung Spitzensport zu gehen, sollten sie sich fragen, was in den nächsten 10 - 12 Jahren alles richtig gemacht werden muss, damit der Durchbruch im Spitzentennis ihres Sohnes oder ihrer Tochter eine realistische Chance hat?

## 4 Schlüssel Entscheidungen

1. Auswahl der Schlüsselpersonen
2. Weitsichtige Strategieplanung
3. Gewährleistung der Finanzierung
4. Inhalt Verträge

Diese 4 Entscheidungen bestimmen, wie weit es ihr Sohn/ihre Tochter im Tennis bringt, vorausgesetzt, sie setzen sich das Ziel Tennisprofi.

### Schlüsselperson Trainer

Mit dem Trainer steht und fällt vieles. Nur mit einem Trainer, der die gesamte sportliche Verantwortung übernimmt, ist eine reale Chance möglich, das Ziel Spitzentennis zu erreichen. Eine sportliche Gesamtverantwortung beinhaltet folgende Punkte:

- Planung und Durchführung der wöchentlichen Trainingseinheiten
- Planung und Betreuung an Turnieren
- Planung der Regenerationsphasen
- Planung des Konditionstrainings
- Planung und Durchführung von Trainingscamps
- Buchung von Hotels bei nationalen und internationalen Turnieren
- Entscheidung hinsichtlich Interclub-, Davis-cup Einsätzen
- Saisonaler Rapport (alle 6 Monate) bei den Eltern über die Entwicklung des Spielers

Der Trainer bestimmt zusammen mit den Eltern die weiteren Schlüsselpersonen.

### Weitsichtige Strategieplanung

Phase 1 dauert 5 Jahre. In dieser Phase muss eine solide Tennisausbildung erfolgen. Der Spieler wird gezielt Richtung Spitzentennis geführt.

Meilenstein 1 dauert 2 Jahre. In dieser Phase gilt es den Durchbruch Richtung nationaler Spitze zu schaffen. Es ist die erste kritische Phase, die zeigt, ob der Spieler sich positiv Richtung internationaler Karriere entwickelt und entsprechende Leistungen bringt.

Meilenstein 2 dauert 3 Jahre. In dieser Phase wird der Durchbruch im Weltklasse-tennis angestrebt. Es ist die kostenintensivste Phase.

### Gewährleistung der Finanzierung

Wie schon erwähnt, macht man aus Spargründen zu viele Eingeständnisse (Fehler), die es dem Trainer verunmöglichen, ein ideales Trainingsprogramm und eine optimale Betreuung zu planen und auszuführen. Ein kompetenter Trainer kann ganz genau beziffern, was eine Tenniskarriere im Detail kostet und welche Finanzierungsmöglichkeiten es auf dem Markt gibt.

Umgekehrt ermöglicht eine optimale Finanzierung, den Fokus voll aufs Tennis zu richten und alle Schritte zu unternehmen, die notwendig sind, um eine reale Chance zu haben, das Ziel Tennisprofi zu erreichen.

### Inhalt Verträge

Ein kompetenter Trainer kann ganz genau beziffern, was eine Tenniskarriere im Detail kostet und welche konkreten Schritte in den verschiedenen Phasen unternommen werden müssen. Er soll ihnen als Eltern, die Zahlen und detaillierten Zielsetzungen schriftlich festlegen. So wissen alle Beteiligten ganz genau, auf was sie sich einlassen können und wollen.

### Beratung Long Arnold

Ich biete interessierten Eltern und Trainern eine Tenniskarriereberatung an, wo es nur darum geht, die Inhalte der 4 Schlüssel-Entscheidungen im Detail zu diskutieren und mögliche Wege zu zeigen.

Der 1. Termin (60 Min.) ist kostenlos. Terminvereinbarungen sind möglich unter der Nummer 079 325 41 21 oder per E-Mail long.arnold@bluewin.ch.