



Text Long Arnold

NUR MIT EINEM KONSEQUENTEN TRAINING KOMMT MAN IM TENNIS WEITER

Der Trainingsalltag läuft bei vielen Turnierspielern und deren Trainern nach dem Motto: Auf was haben wir heute Lust zu trainieren? Jede Woche gibt es ein neues "Beschäftigungsprogramm". Zielsetzungen gibt es keine, da man ja jede Woche etwas anderes trainiert.

Wer es im Tennis aber weiterbringen will, muss zielgerichtet, systematisch und vor allem konsequent an seinem Tennisspiel arbeiten. Wie aber arbeitet man konsequent an seinem Tennis?

Konsequentes Tennistraining Turnierspieler



TENNIS
LONG ARNOLD

DIPL. TENNISLEHRER/WETTKAMPFTRAINER B

SWISS TENNIS/TVS



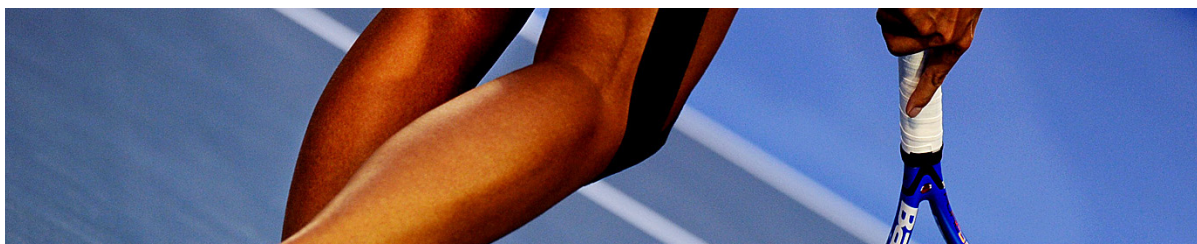
WAS SIND DEINE SAISONZIELE?

Dein Trainer sollte zu Anfang der Saison die Saisonziele und den Zeitrahmen mit dir definieren. Es ist ganz wichtig, dass du dir einen realistischen Zeitrahmen gibst, dein Tennis stetig weiterzuentwickeln.



Trainiere konsequent und fokussiert

Konsequent trainieren, heisst im Tennis über mehrere Wochen und Monate gezielt an den vorgegebenen Zielsetzungen zu arbeiten. Ein Beispiel wäre, dass du deine Beinarbeit an der Grundlinie verbessern solltest. Dein Trainer gibt dir ein Programm vor, das einem Circuit ähnelt, wo du verschiedene einzelne Posten erfolgreich bestehen musst, um zum nächsten Posten weiterzugehen. Er möchte, dass du nicht nur die Technik sauber ausführst, sondern auch fehlerfrei die Technik umsetzen kannst. Der vorgegebene Circuit dauert mindestens 3 Monate und wird jede Woche konsequent wiederholt. Nach den 3 Monaten schaut der Trainer, ob du noch mehr Zeit brauchst und dasselbe Circuittraining beibehält, oder dir einen neuen Circuit plant. Nur wenn du jede Woche mehrere Male diesen Circuit durchspielst, wirst du Fortschritte in deinem Spiel erkennen können. Wichtig ist auch, dass du fokussiert bleibst, dich nicht von den Zielsetzungen abbringen lässt, auch wenn es dir im Turnierspielen nicht immer gelingt, das Trainierte optimal umzusetzen. Langfristig Denken ist wichtiger als kurzfristiges Erfolgsdenken.



Vertraue deinem Trainer

Ein guter Trainer hat immer dein physisches und emotionales Wohl als oberste Priorität und unterstützt dich jederzeit mit seinem Know-How und seiner Erfahrung im Tennis.

Es ist ganz wichtig, dass du deinem Trainer bedingungslos vertraust. Er ist die Person, die dich im Tennis weiterbringen möchte und weiss, wie du es im Tennis weit bringst. Der langfristige Aufbau ist für dich als Spieler nicht immer einfach nachzuvollziehen, weil du immer nur Puzzleteile und nie das gesamte Bild siehst, das dein Trainer hat. Dein Trainer hat eine klare Vision, wie und in welche Richtung er dich führen muss, damit du deine eigenen und die Ziele des Trainers erreichen kannst. Er wird dich auch beschützen und die Stütze sein, die du brauchst, wenn es Krisen gibt. Setze deine Saisonziele, arbeite konsequent an deinen Zielen, bleibe fokussiert und vertraue deinem Trainer!



TENNIS
LONG ARNOLD

DIPL. TENNISLEHRER/WETTKAMPFTRAINER B

SWISS TENNIS/TVS