

# TENNISUNTERRICHT IM FUNSPORT



VDT – Ausbildungskonzept 2005

Das VDT – Ausbildungskonzept für den FUNSPORT  
wurde in der VDT - Ausbildungsstätte Essen entwickelt

von:

**H. Eckner und P. Schuster,**

unter Mitarbeit von:

M. Dressel, R. Handl, C. Lemke und

M. Wagner

## Vorbemerkungen

Kluge Marketingstrategen haben den Begriff **FUNSPORT** geprägt und meinen damit vor allem neue Freizeitaktivitäten, nicht aber die etablierten und bewährten Sportarten. Damit werden automatisch alle diese Sportarten, wie auch das Tennisspiel, abgewertet und in die **NICHT-FUN-ECKE** abgeschoben. Wir glauben, dass diese Einschätzung falsch ist.

## Ist Tennis ein **NICHT-FUNSPORT**?

Die wachsende Zahl der so genannten Funsportler und der stetige Rückgang der Anzahl der Tennisspieler bedeutet nicht, dass Tennis kein **FUNSPORT** ist.

Vielmehr erlebt der Tennisspieler seinen Sport anscheinend immer seltener als **FUNSPORT**, und uns gelingt es häufig nicht, dem Tennisspieler das Erlebnis "**TENNIS IST FUNSPORT**" zu vermitteln.

## Konsequenzen

Im VDT haben wir daraus zwei Konsequenzen gezogen:

1. Wir wollen das Tennisspiel ganz bewusst als **FUNSPORT** darstellen und vermarkten, um nicht durch Sprachspiele ins Abseits zu gelangen.
2. Wir wollen für das Tennisspiel den **FUNFAKTOR** herausarbeiten und stärker in den Tennisunterricht einbinden.

**Wir haben uns also auf den Weg  
gemacht und versucht  
herauszufinden, was  
Tennisspielern eigentlich Spaß an  
ihrer Sportart macht.**

## Ausgangspunkt

Tennisspieler wollen im Tennisunterricht tennisspezifische Fertigkeiten erlernen, stabilisieren und verbessern. Dazu erhalten sie Unterricht in folgenden Bereichen: Tennistechnik, Tennistaktik, Wettspiel, konditionelles und psychologisches Training.

## Ausgangspunkt

Fortschritte und Erfolge sind in der Regel nicht Selbstzweck, sondern sollen helfen, individuelle Ziele zu erreichen. Diese Ziele sind mit erwünschten, persönlichen Erfolgen verknüpft und zusätzlich mit dem Erleben positiver Gefühlszustände verbunden.

Diese Gefühlszustände werden heute im allgemeinen mit den Begriffen FLOW oder FUN beschrieben.

## FUNSPORT TENNIS

**Anfänger** sind in der Lage, durch moderne methodische Hilfen genau die Erlebnisse = **FUN** zu erhalten, die sie von der Sportart Tennis erwarten. Methodikbälle, Methodikschläger und veränderte Spielfelder seien beispielhaft erwähnt.

**Gute Tennisspieler** sind in der Lage, die erwünschten Erlebnisse während ihres Tennisspiels selbst zu produzieren und können so häufig Spaß bzw. **FUN** erleben.

**Schwächere Tennisspieler**, die mit normalen Gerät arbeiten und sich auf der Zwischenetappe zwischen Anfänger und gutem Spieler befinden, können das alles nicht und erleben in der Konsequenz deutlich seltener Spaß am Tennis, sie hören deshalb eher wieder auf.

## Funsport im Tennisunterricht

Tennisunterricht = Technik, Taktik, Kondition, Psyche + **“FUN”**

Das Modul **“FUNSPORT”** hat den Anspruch, dem Tennisschüler auf seinem Leistungsniveau und genau nach seinen Wünschen Unterrichtsformen zu präsentieren, die es ihm ermöglichen, **FUN** oder Spaß zu erleben.

Das Ziel ist also ein aktuelles positives Erleben des Tennisspiels, um den Schüler dadurch an den Tennissport zu binden.

## FLOW ODER FUN

Was verstehen wir eigentlich unter **FUN**?

Wir verstehen unter Freude = **FUN** einen **FLOW-ZUSTAND** im Sinne Csikszentmihalyi:

„**FLOW** ist ein Zustand des völligen Versinkens in eine Tätigkeit bei totaler Konzentration und gleichzeitiger Abschaltung sämtlicher Störreize.“

Nach Csikszentmihalyi ist **FLOW** „Glück pur“.

(Literatur: „Flow im Sport“ von Mihaly Csikszentmihalyi erschienen im BLV-Verlag)

## FLOW ODER FUN

Wie erreichen wir, dass das Tennistraining beim Spieler Spaß (= **FUN / FLOW**) erzeugt:

1. Ziele für das Training entwickeln
2. die Aufgaben müssen den Fähigkeiten entsprechen
3. eindeutige, sofortige Rückmeldungen
4. der Spieler gibt sein Bestes.

## Teilnehmeraufgabe

1. Bitte überlegen Sie einen Moment lang, aus welchen Gründen Sie Tennis spielen.
2. Bitte überlegen Sie nun, was Ihnen eigentlich am Tennisspiel Spaß macht.

## Zielorientiert trainieren

Wenn die erste Bedingung für **FLOW** darin besteht, dass der Spieler Ziele entwickelt oder bereits hat, dann müsste zunächst die Frage geklärt werden, welche Ziele Tennisspieler normalerweise durch Tennis erreichen wollen. Wir haben viele Befragungen durchgeführt, die zu zwei Antwortgruppen geführt haben:

1. Antworten, in denen es primär um Tennis geht
2. Antworten, in denen es nur sekundär um Tennis geht.

## Primäre Ziele im Tennis

Die meisten Tennisspieler und Tennisspielerinnen empfinden ein Höchstmaß an Glücksgefühl beim Tennisspiel, wenn sie den Ball aus einer Bewegung heraus optimal schlagen und so spielen können, dass der Gegner den Ball nicht mehr erreicht.

**Dieses primäre Ziel ist nur durch das Tennisspiel erreichbar!**

## Sekundäre Ziele im Tennis

Tennisspieler sind aber auch aus anderen Gründen motiviert, Tennis zu spielen, zum Beispiel:

- aus gesundheitlichen Gründen
- ich kann Freunde treffen
- ich kann Erfolg haben
- ich kann meinen Gegner austricksen
- Ich kann sozial aufsteigen, usw.

Wir haben alle diese Motivationen als sekundäre Ziele im Tennis bezeichnet, da diese Ziele auch durch andere Aktivitäten erreicht werden können.

## Diagnostik sekundärer Ziele

Zur Kategorisierung der sekundären Ziele haben wir ein Diagnoseschema entwickelt, das diese Ziele den folgenden 1 + 3 Motivationsarten für das Training zuordnet:

### Trainingsmotivation

Unter **Trainingsmotivation** versteht man den Wunsch an einem Training teilzunehmen, d.h., eine Person zu haben, die im Sinne eines Animateurs oder besseren Spielers die Gestaltung des Tennisunterrichts übernimmt.

## Diagnostik sekundärer Ziele

### 1. Lernmotivation

Unter **Lernmotivation** versteht man den Wunsch, die eigenen Tennisfähigkeiten zu verbessern.

### 2. Bewegungsmotivation

Unter **Bewegungsmotivation** versteht man die Absicht, die eigenen Bewegungswünsche zu erfüllen.

### 3. Spielmotivation

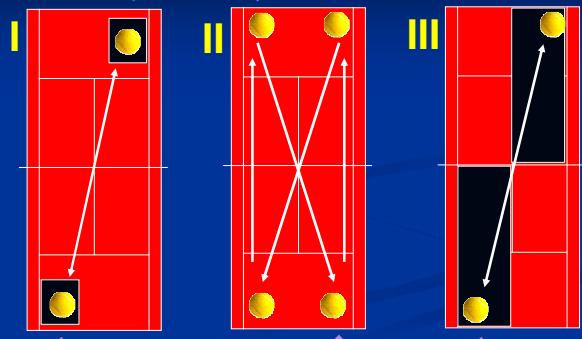
Unter **Spielmotivation** versteht man den Wunsch, sich im Wettkampf mit anderen zu messen.

## Diagnostik

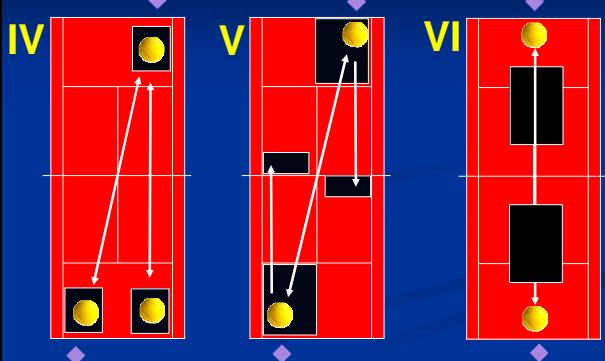
Bitte beurteilen Sie die folgenden Übungen:

1. Geben Sie jeder Übung eine Note von 1 – 6, wobei die 1 die beste Note ist.
2. Ab der zweiten Übung vergleichen Sie bitte diese mit der ersten und streichen die weniger beliebte durch, das machen Sie dann bitte im folgenden immer mit der übrig gebliebenen Übung und der jeweils neuen Übung.

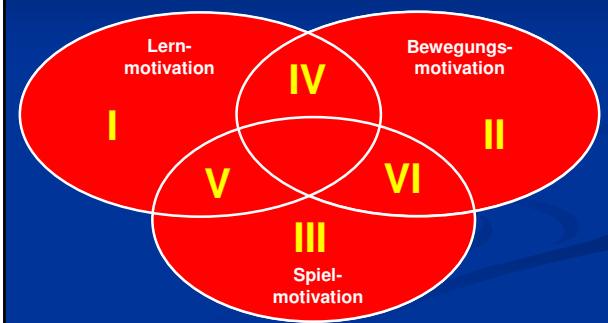
### Übungen zur Feststellung der vorrangigen Motivation des Schülers Tennisunterricht zu nehmen



### Übungen zur Feststellung der vorrangigen Motivation des Schülers Tennisunterricht zu nehmen



## Motivation des Schülers Tennisunterricht zu nehmen



## Integration von "FUNSPORT TENNIS" in die Übungsstunde

Wir möchten Ihnen unser Unterrichtsmodul "FUNSPORT" im Tennisunterricht vorstellen, das 10 Minuten bis 50 Minuten pro Trainingseinheit dauern kann, je nach den Absichten des Tennislehrers. Es kann am Anfang, am Ende oder zwischendurch eingeschoben werden; einmal oder auch mehrmals, z.B. alle 10 Minuten.

## Aufbau der Übungsformen

Ausgangspunkt ist die Orientierung am grundsätzlichen Ziel im Tennis:

1. Lassen Sie den Spieler zum Ball laufen.
2. Sorgen Sie dafür, dass der Ball nicht zu schwer zu spielen ist. Dafür sollte der Tennislehrer häufiger selbst den Ball zuspielen oder eventuell auch die Distanz verkürzen.
3. Lassen Sie den Spieler Ziele legen, wohin er den Ball spielen will und fragen Sie ihn, wie er den Ball spielen will.
4. Organisieren Sie den Ablauf für den Gegner so, dass er es sehr schwer hat, den Ball zu erreichen.

## Aufbau der Übungsformen

1. Geben Sie mehrere Übungsformen zur Auswahl.
2. Evaluieren Sie, ob eine Trainingsform so ist, wie der Schüler sie gerne hätte, fragen Sie nach und verändern Sie so lange, bis der Spieler sagt: Ja, das ist es. Lassen Sie Ihre Schüler die Übungsformen selbst aussuchen, sie geben nur die Übungen vor.
3. Die Spieler einer Gruppe können gemeinsam die Ziele festlegen oder auch jeder Spieler setzt sich eigene Ziele ( Zielflächen vs. Zielpunkte )

## Übungsformen 1

### Training unter Berücksichtigung der beliebtesten Übungsform

Lassen Sie die Spieler ihre Lieblingsübungsformen vorstellen und trainieren Sie diese.

Ergebnis Evaluation Hannover:  
Mehrheitlich spiel- & bewegungsmotiviert:  
Z-Läufe, Pfostenspiel, Smash, Halb gegen Ganz  
Ausnahme: Keule, Tüte

## Übungsform 2

### Training unter Berücksichtigung der Vorbilder des Spielers.

#### Nennen Sie uns Ihr Vorbild.

Bringen Sie Videos von diesem Spieler mit und lassen Sie seine Ballwechsel erfolgreich nachspielen.

Lassen Sie den Spieler taktisch die Varianten erfolgreich spielen, die sein Vorbild spielen würde.

## Übungsformen 3

### Training unter Berücksichtigung der beliebtesten Situation.

#### Nennen Sie uns Ihre bevorzugte Situation.

Lassen Sie den Tennisspieler seine Lieblingssituationen trainieren und erfolgreich bewältigen.

## Übungsformen 4

### Training unter Berücksichtigung des beliebtesten Matchballs

#### Nennen Sie uns den Ablauf ihres Traum – Matchballes.

Bauen Sie aus den vorgegebenen Matchbällen erfolgreiche Übungsformen auf, aber nicht nur Aufschlag – As oder Return – Punkt. Lassen Sie den Spieler aus den Matchbällen der anderen Spieler diejenigen heraussuchen, die er auch gerne spielen würde.

## Abschlussbemerkungen

### Anforderungs-Fähigkeits-Anpassung:

Erhöhung der Genauigkeit, des Tempos, der Komplexität, der Kreativität, der zeitlichen Vorgaben, der Wettspielangebote, usw.

### Feedbackmitteilung:

Darauf achten, dass die Spieler immer die richtigen Rückmeldungen betrachten und nicht im Nachhinein ihre Ziele verändern. Insbesondere bei Kindern ist es zur Stärkung des Selbstbewusstseins gut, erfolgreiche Aktionen bewusst bekräftigen zu lassen.

### Anstrengungsbereitschaft

Steigerung der Beliebtheit der Übungsformen und schaffen Sie so einen zusätzlichen Spannungsbogen im Training. Mischen Sie die einzelnen Übungsformen. Jede Übungsform sollte mit einem guten Schlag enden

**Nur wer sich 100% einsetzt, kann FLOW erleben.**

Wir danken Ihnen  
für Ihre Aufmerksamkeit  
und stehen für Fragen  
gerne zur Verfügung.