

Sportpsychologie für die Tennis-Praxis „work in – to win“

Folgt man der Werbung, dann nennen wir heute ein gutes Fitnesstraining amerikanisch ein: „work out“.

Wenn es um die inneren Fertigkeiten des Sportlers geht, dann haben wir hierzulande Begriffe wie: psychologisches Training, psychologisch orientiertes Training, mentales Training, Inner Coaching, etc.

Ich werde nun diese Begriffspalette erweitern und das – wie ich finde – griffige Motto: „work in“ noch hinzufügen. Oder noch besser: „work in – to win“, da dieses Training nicht der allgemeinen Befindlichkeitsverbesserung sondern vor allem einem Ziel dient: Der Sportler will durch ein inneres Training erfolgreicher werden – er will gewinnen!

Unter meinem Motto: „work in – to win“, möchte ich nun in unserem VDT Tennis-Report eine neue Serie zum psychologischen Training beginnen, die meine Gedanken zum Thema widerspiegeln.

Entstanden ist diese Idee wieder einmal mehr aus der Verlegenheit, dass es immer schwieriger wird, Autoren für unseren Tennis-Report zu finden, die praxisorientiert schreiben können und wollen. Zusätzlich haben mich die damals doch vorwiegend positiven Rückmeldungen zu meiner Serie über das Mannschaftstraining ermuntert weiter zu machen.

„work in – to win“

Tennisspieler wollen Tennis spielen – und im Tenniswettkampf gewinnen. Mehr nicht! Alles was ein Tennislehrer im Unterricht mit seinen Schülern trainiert, sollte diesem Ziel dienen. Nur wenn der Spieler irgendwann einmal – möglichst bald – erfolgreich im Wettkampf ist, wird er Lust haben, sein ganzes Leben lang Tennis zu spielen. Dann ist Tennis sein „fun-Sport“ Nummer 1!

Wer im Wettkampf erfolgreich sein möchte, sollte auch im Training häufig Wettkämpfe spielen und trainieren. Doch wie oft spielen Sie mit Ihren Schülern Wettkämpfe im Training? Überlegen Sie einmal, wie viele Schüler Sie haben, die Sie noch nie in einem richtigen Wettkampf gesehen haben. Ich meine nicht die letzten 10 Trainingsminuten, in denen die Spieler noch ein paar Spiele machen dürfen, sondern einen ganzen Wettkampf oder zumindest einen oder zwei ganze Sätze. Früher, als noch der Einzelunterricht dominierte, war es üblich, dass der Trainer regelmäßig gegen seine Schüler Wettkämpfe spielte. Heute geben viele Trainer vorrangig Gruppenunterricht und da bleibt das Wettkampftraining häufig auf der Strecke. Vor allem, wenn die Schüler nur einmal in der Woche Training haben. Erstaunlicherweise ist es im Tennisunterricht meistens so, dass die Spieler im Training Übungsformen ausführen und in ihrer Freizeit alleine das Wettkampfverhalten ausprobieren. Warum geht es nicht auch umgekehrt? Warum können die Schüler nicht zwischen den Trainingseinheiten Aufgaben erfüllen und in der Trainingsstunde lernen, das Geübte in den Wettkampf einzubauen? Weil dann die Eltern und Funktionäre meckern, dass das doch kein richtiges Training sei, wenn der Schüler im Unterricht Wettkämpfe unter Anleitung des Trainers spielt? Training sei nur dann gut und sinnvoll, wenn der Trainer irgendwelche Bälle hin- und herspielt, so sagen es mir zumindest immer die jungen KollegInnen. Doch wenn wir ehrlich sind: Wie oft stehen wir im Gruppentraining an der Seite, spielen Bälle ins Spiel und sind ansonsten am Ballwechsel unbeteiligt? Dann wäre es doch besser, wenn wir die Spieler gleich ein richtiges Match spielen lassen. Ich glaube, dass wenigstens 30 % der Trainingszeit für Wettkämpfe verwendet werden sollte, wenn wir die Spieler auf Wettkämpfe vorbereiten wollen. Und dazwischen wäre es für die Entwicklung der inneren Fertigkeiten gut, wenn wir bei den meisten Übungs- und Spielformen wenigstens eine wettkampfähnliche Situation schaffen und die Spieler zählen lassen, wie im richtigen Match.

Etwas habe ich bis heute nie verstanden: Warum werden so selten Spielformen mit der normalen Tenniszählweise gespielt. In der Tennisliteratur werden sie praktisch nie diesen Hinweis finden, lediglich die Aufforderung, bestimmte Spielstände (z.B. 30:30, 40:15) zu trainieren. Jeder

Tennisspieler weiß, das gerade die tennisspezifische Zählweise, die wesentlich häufiger als ein Tie-break vorkommt, einen großen Teil des Reizes eines Tenniswettkampfes ausmacht. Gute Wettkampfspieler müssen den Umgang mit dieser Zählweise lernen und sich darin zurechtfinden. Sie müssen z.B. begreifen, dass kein Spielstand im Tennis für den Spieler aussichtslos sein muss. Ich selber habe einmal – und dafür habe ich Zeugen – 0:6, 0:5 und 0.40 zurückgelegen und danach doch gewonnen. Die psychologische Bedeutung eines Spielstandes im Tennis richtig zu verstehen, kann man auch im Training lernen.

Fazit: Lassen Sie Ihre Schüler viele Wettkämpfe im Training spielen oder wenigstens Spielformen, bei denen ganz normal gezählt wird.

Natürlich weiß ich, dass kein Trainingsspiel einen richtigen Wettkampf ersetzen kann, doch gerade weil die Ernstsituation immer eine Ernstsituation ist, sollten wir so nahe am Wettkampf trainieren wie möglich.

Ein „work in – to win“ beginnt also damit, dass wir die Schüler viele Wettkämpfe – eben auch im Training – spielen lassen und dann an ihrem Wettkampfverhalten arbeiten. Bei 4 Spielern könnte es etwa so aussehen, dass 2 Spieler gegeneinander spielen und zwischen ihren Punkten spielen die anderen beiden ihr Match.

Wenn es dann aber ein Training „auf Sieg“ sein soll, dann müssen wir zusätzlich die Rahmenbedingungen wettkampfgerecht gestalten, damit wir beim Schüler das aufbauen können, was er so dringend braucht und was das Thema meines nächsten Artikels sein wird: die wettkampforientierte Problemlösekompetenz! Doch diese innere Fähigkeit eines erfolgreichen Wettkampfspielers können wir nur schulen, wenn die äußeren Bedingungen im Training wettkampfgerecht sind. Hiermit möchte ich den ersten Teil dieser Serie beginnen.

Äußere Bedingungen für ein „work in – to win“:

Als erstes sollten die Spieler sich wettkampfgerecht einspielen. Wie oft wird im Training dieses Einspielen, das häufig nur 5-10 Minuten im Ernstfall dauern darf, geübt? Gerade Spieler, die nur langsam starten, sollten lernen, sich wettkampfgerecht einzuspielen. Und einspielen heißt nicht, immer zum Ballwagen zu laufen und sich ein paar Bälle herausnehmen, die man dann beliebig verschießt, sondern die Schüler sollen lernen, sich mit den obligatorischen 3-4 Bällen einzuspielen. Und wenn Sie den Spielern dazu noch neue Bälle geben würden, das wäre wirklich wettkampfgerecht. Wie viele Tennisspieler haben auf schnellen Böden anfangs Schwierigkeiten mit neuen Bällen zu spielen, wie oft verlieren Spieler bereits hier ihren Rhythmus.

Dann ist es – mein altes Thema – natürlich notwendig, Single-Stäbe aufzustellen. Allein dadurch entsteht eine psychologische Veränderung, die ansonsten leicht zur Wettkampfbelastung werden kann.

Weiter sollte es selbstverständlich sein, dass die Spieler zu Beginn wählen, wer aufschlägt und wer auf welcher Seite spielt. Lassen Sie es nicht zu, dass wichtige Wettkampszenarien ausgelassen werden.

Natürlich gehört zu einem echten Wettkampftraining, dass die Spieler die Seiten wechseln und beim Seitenwechsel ihre Pausen einhalten und lernen, sie wettkampforientiert zu nutzen. Das mögen die meisten Spieler überhaupt nicht. Die schöne Trainingszeit, die dabei verloren geht! Doch im Wettkampf – und das wissen alle – besteht die meiste Zeit nun einmal aus „Nichtstun“ und das will schließlich gelernt werden. Ich weiß, dass es leichter und angenehmer ist, im Training immer nur möglichst oft auf den Ball zu knallen, bis der Korb leer ist, doch dadurch lernt man kein Wettkampftennis.

Halten Sie diese äußeren Bedingungen eines Wettkampfes also auch im Training unbedingt ein und versuchen Sie sogar, einfache Übungs- und Spielformen in diesem Rahmen durchzuführen.

Auch bei Übungs- und Spielformen kann man Single-Stäbe einsetzen, die Seite wechseln etc.

Die wichtigsten Aspekte wettkampforientierter Übungsformen sind aber:

1. Lassen Sie keinen Ball wiederholen, das geht im Wettkampf auch nicht. Das dürfen Sie nur bei reinem Techniktraining zulassen.
2. Trainieren Sie immer azyklisch, dass heißt, wiederholen Sie keine Übungsform direkt. Spielen Sie z.B. nicht 10 Mal die gleiche Übungsform, sondern spielen sie 10 verschiedene Übungsformen abwechselnd. Im Wettkampf können niemals zwei gleiche Abläufe aufeinanderfolgen, da der nächste Aufschlag immer von der anderen Seite erfolgt. Gerade Spieler, die nach einem verlorenen Match darüber klagen, dass sie ihren Rhythmus nicht gefunden haben, brauchen diesen schnellen Wechsel im Training, um sich an den Wettkampf zu gewöhnen. Sie müssen lernen, ihren Rhythmus bei unterschiedlichen Abläufen zu finden.

(Die Wichtigkeit dieser Trainingsarbeit wurde mir erneut deutlich durch einen Vortrag von Herrn Dr. Vogt, Bundestrainer im Beach-Volleyball, bei der letzten A-Trainer Fortbildung in Halle 2000.)

Wenn Sie Ihre Spieler daran gewöhnen, immer unter diesen wettkampfgerechten äußeren Bedingungen Übungsformen, Spielformen und Trainingswettkämpfe zu spielen, dann schaffen Sie nicht nur die Voraussetzungen für ein echtes „work in – to win“, sondern sind schon mitten drin.

Im nächsten Teil geht es dann weiter mit der Frage: Wie trainiere ich die wettkampforientierte Problemlösekompetenz.

Bis dahin:

Ihr

Hans Eckner