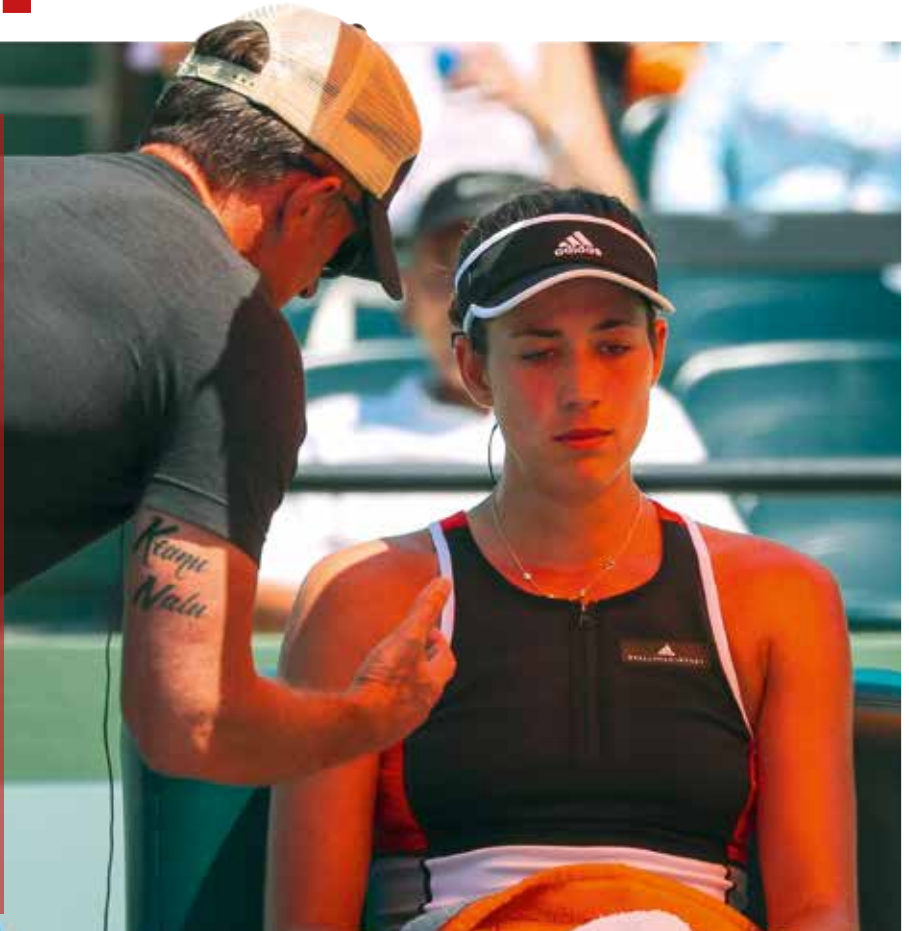




# Empathie ist Trumpf

Ein Trainer hat viele Rollen auszufüllen. Er muss fachlich wie pädagogisch versiert sein, Organisationstalent besitzen, zugleich als Ratgeber, Unterstützer und Mentalcoach fungieren. Und er braucht Einfühlungsvermögen, um psychologische Konflikte mit seinen Schülern zu entschärfen oder gar zu vermeiden.



Fotos: Imago, Ralf Nonnenweiler

Im organisierten Wettkampf- und Mannschaftssport kommt dem Coach oder Trainer heutzutage sowohl auf Breiten- als auch auf Leistungssportebene eine immer höhere Bedeutung zu. Er ist Ratgeber, Unterstützer und Mentalcoach zugleich. Wie jede Sportart, so ist auch der Tennissport ohne Trainer und ohne deren Fachkompetenzen, pädagogisches Geschick und psychologisches Einfühlungsvermögen undenkbar. Angesichts einer technisch so schwierigen Sportart wie Tennis ist ein Coach auf allen Ebenen des Turnier- oder Mannschaftstennis eine kaum entbehrliche Entwick-

lungshilfe. Er sollte in Theorie und Praxis ein Fachmann sein, aber auch die Fähigkeiten besitzen, Schüler oder Teams in Bezug auf ihre Motivation, mentale Einstellung zu ihrem Sport und Teamgeist zu fordern wie zu fördern. Ein guter Tennislehrer kann deswegen nur sein, wer selbst voller Wissensdurst ist und versucht, sein eigenes Fachwissen stets zu erweitern und dieses seinen Spielern näher zu bringen. Leider gibt es auch heute noch selbsternannte „Trainer“, die glauben, auf Grund einer Trainerlizenz –oder zeitweise sogar ohne irgendeine Berechtigung –, Tennis lehren zu können sowie Trainer die

glauben, von dieser komplexen Sportart schon alles zu wissen.

## Nicht jeder Trainer passt zu jedem Schüler

Ein „idealer Trainer“ bleibt natürlich eine Wunschvorstellung. Man hat seine Stärken als Coach entweder mehr in fachlicher Hinsicht Richtung Technik und Taktik oder eher in pädagogischer und psychologischer Richtung. Es gibt wie in allen anderen Lehrberufen auch unter Tennislehrern solche, die eine hervorragende Fachkompetenz besitzen, aber wenig plausibel vermitteln

können. Andererseits gibt es weniger gute fachliche Trainer, die aber eine hohe pädagogische und psychologische Kompetenz besitzen. Nimmt man zu dieser Erkenntnis nun die Tatsache hinzu, dass die Tennisschüler hinsichtlich ihrer Tennisbegabung, ihres Anspruchsniveaus, ihrer Psyche, ihrer eigenen Ziele im Tennis, ihrer Auffassungs- und Nachahmungsgabe sehr verschieden sind, dann ist nachvollziehbar, dass nicht derselbe Trainer für alle Schüler gleich gut geeignet ist und folglich auch nicht bei allen gleich gut ankommen wird.

Stichwortartig lassen sich für einen guten und erfolgreichen Coach folgende Eigenschaften anführen.

#### Er sollte...

- ...andere zu Höchstleistungen motivieren können
- ...flexibel und kreativ sein
- ...Organisationstalent besitzen
- ...kontaktfähig sein
- ...über persönliche Ausstrahlung verfügen
- ...selbstbewusst und zugleich bescheiden
- ...verantwortungsbewusst, ehrlich und tolerant sein.

Wenn ein Trainer einen oder mehrere Spieler sowie eine Mannschaft coacht und betreut, hat er einige Aufgaben zu erfüllen. Die Organisation der äußeren Bedingungen wie Anreise, Verpflegung, gegebenenfalls Übernachtung, die Überprüfung der Wettkampfbedingungen und Ausrüstung sowie das Eingehen auf individuelle Besonderheiten eines jeden Spielers gehören dazu. Weiterhin muss der Trainer vor und während eines Spiels motivierend, beratend und auch manchmal beruhigend auf die Spieler einwirken, ihnen helfen, Erfolge und Misserfolge zu verarbeiten.

## Psychologische Konflikte zwischen Trainern und Schülern

Ein guter Coach kann noch so viel Fachwissen hinsichtlich Technik, Taktik, Spielbeobachtung, Trainingslehre sowie Bewegungslehre haben, vor psychologischen Konflikten zwischen ihm und seinen Schülern ist er niemals gefeit. Je mehr sich ein Coach dessen bewusst ist und sich die Ursachen vor Augen führt, umso besser kann er sie vermeiden. Es lassen sich drei Ursachen unterscheiden:

### a) zu große Erwartungshaltungen

### b) Überforderung im Training

### c) fehlende Anerkennung Schüler – Trainer

#### a) zu große Erwartungshaltungen:

Es lässt sich oft beobachten, dass es auf beiden Seiten eine überzogene Erwartungshaltung gibt. Fast alle Trainer und auch fast alle Schüler überschätzen sich gewaltig hinsichtlich ihres Wissens und Könnens, und viele Eltern überschätzen ihre eigenen Kinder in Bezug auf ihr spielerisches Vermögen sowie Können. Die logische Folge ist, dass die Trainer von den ihrer Meinung nach zu geringen Fortschritten ihrer Schüler enttäuscht sind. Umgekehrt denken die Schüler, sie haben nicht den richtigen Trainer. Sehr häufig lässt sich hier ein überstürzter Trainerwechsel beobachten, der meistens mehr schadet als nützt.

Gute und kluge Trainer sollten sich immer wieder selbstkritisch hinterfragen und eine gewisse Bescheidenheit an den Tag legen, sich eingestehen, dass sie keine Wunder vollbringen können. Viele junge Talente träumen von einem Leben als professioneller Tennisspieler auf der Tour, nur ganz wenigen wird es ver-

gönnt sein. Auch wird es immer einen noch besseren Tennislehrer geben, als man selbst ist!!! Ein guter Coach sollte Schülern und Eltern von Anfang an klarmachen, wie schwierig und langwierig der Weg in einer so komplexen und koordinativ hoch anspruchsvollen Sportart wie Tennis ist.

Dazu kommen die individuellen pädagogischen und psychologischen Konflikte in einer Trainer-Schüler-Beziehung. Dass Schüler sich immer mal wieder von einem Trainer oder Coach trennen, ist ein normaler Vorgang, von dem kein Trainer verschont bleiben wird. Aber es kommen auch immer mal wieder „Abtrünnige“ zurück.

#### b) Überforderung im Training:

Zu einer weiteren Belastung kann es zwischen Coach und Schüler kommen, wenn beide Seiten unterschiedliche Ansichten davon haben, wie man eine höhere Leistungssteigerung erreicht. Viele Trainer sehen den einzigen Weg darin, das Training hinsichtlich Belastung und Umfang intensiver zu gestalten, was insbesondere bei technisch sehr talentierten Spielern nicht gerade gut ankommt. Diese meinen sehr oft, es müsse auch ohne viel Quälerei funktionieren.

Hier liegt nun die Aufgabe des Coaches darin, dem Schüler zu vermitteln, dass er ohne diese neuen Reize im Training niemals eine Chance haben wird, sich weiter so zu verbessern, dass sein Spiel eine höhere Qualität bekommt. Nur durch neue Reize und Ansätze hinsichtlich Willensstärke und konditionelle Trainingsansätze wird der Schüler neue Leistungsreserven mobilisieren können, die er auch später im Match abrufen kann. Wichtig ist es zudem, dass der Coach dem Schüler klar machen kann, dass Unlusterlebnisse sowie Härte im Training und deren Überwindung



**TennisMan.de**  
DER GÜNSTIGE TENNISVERSAND

**SUPER PREISE – TOLLE AUSWAHL  
TOP BERATUNG**

Alles rund um das Tennis. Z. B. Besaitungs- und Ballwurfmaschinen, Saiten, Tennisschläger, Tennisbälle, Griffbänder, Bekleidung, Schuhe und vieles mehr.“



+ 49 8304 92 93 91 | info@tennisman.de | www.tennisman.de

eine absolute Hauptquelle der Selbstbestätigung im Sport sind.

### c) gegenseitige Anerkennung:

Ein weiterer psychologischer Konflikt kann sich daraus ergeben, dass sich Coach und Schüler, die in der Regel ehrgeizig und erfolgsorientiert sind, Erfolge alleine zuschreiben möchte. Optimal wäre es, wenn der Coach der Klügere ist, sich vom Schüler niemals direkt oder indirekt Dank für seine Arbeit einfordert. Der Schüler wird mit der Zeit selber Dankgefühle entwickeln. Auch Außenstehende oder Eltern wissen die Rolle eines guten Trainers zu würdigen, wenn der Schützling erfolgreich agiert.

Ganz wichtig ist es also, dass sich Trainer bei Siegen so gut wie unsichtbar machen sollten und den Sieg mit Eltern, Bekannten oder auch Funktionären auskosten sollten. Hat der Schützling oder das Team verloren, so sollte sich der gute Coach um ihn oder das Team kümmern, ihn oder es innerlich wieder aufbauen und nach einer gewissen Dauer und nach zeitlichem Abstand zum Match dieses mit dem Spieler oder der Mannschaft analysieren.

Obige Spannungen lassen sich schon im Keim ersticken, wenn Trainer ihre Schüler, auch Anfänger im Jüngsten- oder Erwachsenenbereich, als gleichberechtigte Partner sehen und akzeptieren. Leider ist es so, dass bei vielen Trainern eine extreme Überheblichkeit, ja Arroganz beobachtet werden kann. Diese Eigenschaften sind auf Dauer die absoluten Totengräber eines guten zwischenmenschlichen Verhältnisses, wie es bei Trainern und Spielern beziehungsweise einer Mannschaft vorkommen sollte, um eine fruchtbare fachliche wie auch menschliche Bindung entstehen zu lassen.

## Führungsstil im Tennisunterricht

Ein guter und leistungsorientierter Tennisunterricht sollte grundsätzlich aus einer Mischung von autoritärem und demokratischem Führungsstil sein. Im Gruppenunterricht oder Mannschaftsunterricht überwiegt der autoritäre Stil etwas, im Einzelunterricht eher der demokratische Stil. Der eher autoritäre Stil hat die Vorteile, dass er zeitsparender ist und Schüler schneller und leichter dazu veranlasst werden, Trainingsformen durchzuspielen, die sie vielleicht nicht so mögen, die aber trotzdem sinnvoll und wichtig sind. Auch in Landesverbänden oder auf Bundesebene herrscht eher ein etwas autoritärer Stil, hier ist er ausgeprägter als auf Clubebene.

### Als Grundsatz kann man festhalten:

**So wenig autoritärer Führungsstil wie nötig, so viel demokratischer Führungsstil wie möglich!**

Inwieweit das eine nötig, das andere möglich ist, hängt selbstverständlich vom Trainer wie auch von den Schülern ab. Je größer die Fähigkeit des Trainers ist, seine Schüler vom Sinn und Nutzen einzelner Trainingsformen, von der Notwendigkeit des Sich-Quälens überzeugen kann, desto demokratischer kann der Trainer verfahren. Auch wenn er als Person eine natürliche Autorität ausstrahlt und als ausgewiesener Fachmann gilt, kann er demokratischer vorgehen. Natürlich auch dann, wenn die Schüler lernwillig und einsichtig sind.

## Rolle des Trainers/Coaches bei Medenspielen

Für einen Trainer, der als Betreuer und Coach einer Mannschaft in der Jugend oder bei den Aktiven –sei es im Damen-, Herren- oder Seniorenbereich fungiert, kommen vielfältige Aufgaben hinzu.

Er sollte sich vor Beginn der Spiele darum gekümmert haben,

- ob seine Mannschaft vollzählig ist und im Notfall ein Ersatzspieler kurzfristig einspringen kann,
- ein Oberschiedsrichter (falls erforderlich) bereitsteht,
- genügend Bälle und der Spielberichtsbogen vorhanden sind,

- sich die Plätze in einem einwandfreien Zustand befinden,
- alle Spielerinnen oder Spieler eine positive Grundstimmung bezüglich des Mannschaftsspiels haben. Dazu gehört zweifelsohne, dass man jeden Einzelnen auf seine Stärken hinweist, die Stärke eines Teams hervorhebt, dass jeder für den anderen kämpft.

**Nach Ausfüllen des Spielberichts bogens** sollte der Coach sich mit jeder **Einzelpaarung** befassen, den eigenen Spieler jeweils auf seine eigenen guten Fähigkeiten hinweisen, ihn stark reden und ihn auf Schwächen des Gegners aufmerksam machen, falls die gegnerische Mannschaft bekannt ist. Bei einer neuen Mannschaft als Gegner sollte der Coach sich schon beim Einspielen einen Überblick verschaffen, wie der Gegner agieren wird, Schwächen und Stärken erkennen und diese dem eigenen Spieler mitteilen.

**Während der Einzelspiele** sollte sich ein Coach im Sichtfeld der eigenen Schüler aufhalten. Viele Spieler benötigen einen unmittelbaren Bezugspartner während des Einzels. Alleine ein Kopfnicken oder ein Ballen der Faust hilft schon sehr für die positive Haltung des eigenen Schützlings, besonders nach einer gelungenen Aktion während des Matches. Beratend kann der Trainer während des Seitenwechsels auf taktische Maßnahmen eingehen; weniger auf technische Änderungen, da der Spieler in einer Wettkampfsituation meistens sehr angespannt ist und sich technische Umstellungen in der Kürze der Zeit nur sehr schwer umsetzen lassen.

**Nach dem Spiel** sollte der Coach mit jedem Spieler das Match kurz reflektieren, bei einer Niederlage seinen Schützling behutsam aufbauen und das Match erst etwas später detaillierter ansprechen. Hat sein Spieler seine Partie gewonnen, ist eine kurze Gratulation angemessen, der Trainer sollte aber den Spieler seinen Sieg selbst und seinen Mannschaftskameraden genießen lassen.

Etwas schwieriger ist es bei den **Doppeln**, besonders wenn diese Doppel entscheidend für den Ausgang einer Partie sind. Bevor die Paarungen notiert werden und die Matches beginnen, sollte jeder Coach mit allen Doppelspielern des Teams besprechen, wer mit wem am besten zusammenspielen wird, um den Erfolg für das Team wahrscheinlich zu gestalten.

Hier kommt dem Coach eine besondere Aufgabe zu, wenn es gilt, funkti-



onierende und harmonische Paarungen aufzustellen. Im Jugendbereich ist dies meistens unproblematischer, im Erwachsenenbereich und besonders ab dem Seniorenbereich wird es diffiziler. So scheint es manchmal bei den Seniorinnen und Senioren, dass sich bei der Einteilung der Paare Diskussionen ergeben, die einer Gipfelkonferenz an Kompliziertheit in nichts nachstehen. Dabei sollte jeder gute Coach darauf achten, dass sich Befindlichkeiten der eigenen Mannschaft untereinander immer hinter dem Geist des Mannschaftserfolges anzustellen haben und ein jeder sich auch mal für den Erfolg des Teams zu opfern hat. Das ist zeitweise ein schwieriges Unterfangen, aber mit etwas Fingerspitzengefühl und Überzeugungskraft lassen sich solche Probleme lösen.

Ideal für eine Doppelpaarung im Breitensportbereich ist eine Kombination aus einem etwas aggressiveren Spieler mit einem etwas passiveren Spieler, der jedoch über Fingerspitzengefühl verfügt. Oder, der Trainer stellt zwei etwas offensiv ausgerichtete Spieler auf, die beide bevorzugt ihr Glück am Netz suchen. Selbstverständlich ist auch eine eher etwas defensiv eingestellte Doppelpaarung schwer zu knacken, die nur von

der Grundlinie aus agiert. Auf längere Sicht ist aber eher die etwas offensivere Variante zu empfehlen, da Doppel mehr am Netz entschieden werden.

Es ist bei der Aufstellung eines Doppels darauf zu achten, welcher Spieler der bessere ist. Dieser sollte eher auf der Vorteilsseite im Doppel stehen, denn er hat eine höhere Entscheidungskompetenz auf der Vorteilsseite als der Spieler auf der Einstandsseite. Bei 0-40, 30-40, 40-30, 40-0, Vorteil Auf- und Rückschläger bei gegnerischem Service hat der Spieler auf der Vorteilsseite dreimal so viel Entscheidungsmöglichkeiten als sein Partner auf der Einstandsseite, der nur bei 15-40 und 40-15 bei gegnerischem Aufschlag das Spiel entscheiden kann. Daher sollte der bessere Spieler auf der Rückhandseite (bei zwei Rechtshändern) spielen. Sind beide Akteure in etwa gleich stark, können die beiden Spieler untereinander ausmachen, wer auf welcher Seite agieren möchte. Manche Spieler verfügen etwa über einen sehr guten Rückhand-Longline-Schlag, dieser sollte dann auf seiner Rückhandseite spielen. Wichtig ist es auch, dass der Coach seine Spieler dazu animiert, während des gesamten Matches zu kommunizieren, sich

gegenseitig zu unterstützen, sich nach Fehlern gegenseitig aufzubauen. Auch verloren geglaubte Matches lassen sich insbesondere im Doppel noch umbiegen. Spielzüge sollten die Doppelpartner vor jedem Aufschlag besprechen, wobei dem Netzspieler eine besondere Aufgabe zukommt: Er sollte versuchen, möglichst viele Bälle am Netz zu erreichen und den Gegner so unter Präzisionsdruck zu bringen, ihn zu leichten Fehlern oder überhasteten Schlägen zu zwingen.

Auch im Doppel sollte der Coach immer Augenkontakt mit seinen Spielern halten und ihnen beim Seitenwechsel taktisch sinnvolle Tipps erteilen. Ein oder zwei Tipps während eines Seitenwechsels sind hierbei absolut ausreichend, um die Spieler nicht mit zu vielen Informationen zu überfordern.

### Zum Autor

**Dirk Ludwig** ist DTB-A-Trainer, Referent im Deutschen Tennis Bund sowie Referent und Co-Ausbildungsleiter im Saarländischen Tennisbund.

Kontakt: [dirk-ludwig1@arcor.de](mailto:dirk-ludwig1@arcor.de)

# CONTROL



Ein Test der European Raquet Stringers Association aus 2016 bescheinigt der MSV FOCUS HEX® eine „Exzellente Kontrolle und keine echte Schwäche. Sehr gutes Spin Potential.“ Zu diesem Ergebnis kamen 30 Spieler, die unseren Co-Polyester-Saiten alles abverlangt haben. Das einzige, was wir nicht kontrollieren können: Die Freude über dieses Lob.

**MSV**  
TENNIS   
[MSV-TENNIS.COM](http://MSV-TENNIS.COM)