

Tennis für Wiedereinsteiger

Bericht von Dirk Ludwig, in der TennisSport 4/2020 veröffentlicht

Tennis ist bekanntlich eine Sportart, die man bis ins sehr hohe Alter treiben kann.

Es ist keine Seltenheit, wenn man Seniorinnen oder Senioren über 80 Jahre im Verein oder auf Turnieren spielen oder wetteifern sieht. Im Fokus der heutigen Ausgabe stehen die sogenannten Wiedereinsteiger, die aus beruflichen oder privaten Gründen mit dem Tennis, das sie sehr oft in der Jugend erlernt haben, aufhörten oder es zeitlich unterbrachen. Mit Abschluss der Schule, Erlernen eines Berufes oder Weiterbildung per Studium sowie Familiengründung bleibt vielen jungen Tennisspielerinnen und -spielern kaum Zeit, sich dem Hobby zu widmen, das sie in der Jugend erlernt haben.

Gerade in der heutigen Zeit aufgrund der Corona-Pandemie entdecken viele Menschen den Tennissport wieder, da er relativ ungefährlich ausgeübt werden kann, die Distanzen sind gegenüber anderen Sportarten erheblich größer. Aber auch in vergangener Zeit waren viele Leute wieder dabei, nach längerer Pause von 15 oder 20 Jahren wieder den Tennissport für sich als Hobby oder als Leistungssport im Verein oder sogar zu Turnieren zu entdecken.

Viele wenden sich nach einer längeren Pause an ortsansässige Tennisschulen oder an Tennislehrer, die ihnen den schnellen Wiedereinstieg ermöglichen sollen.

Hierbei gilt es in der Interaktion von Tennislehrer und Wiedereinsteiger folgende Punkte zu beachten:

- was möchte der Teilnehmer erreichen?
- wie sehen seine physischen und psychischen Konstitutionen aus?
- welches Spiellevel hat er vor der längeren Pause gehabt ?
- welche Griffe hat er für die verschiedenen Schlagtechniken benutzt?
- ist ein Umlernen von Griffen sinnvoll?
- möchte man seine Spielweise ändern?
- ist ein Einsatz von Lernbällen am Anfang (meistens: grüner Punkt, STAGE 1) sinnvoll?
- wie oft möchte er trainieren und spielen?
- was bevorzugt der Kunde? Einzel oder/und Doppel?

Diese Punkte sollte man ausführlich in Gesprächen mit dem Kunden erörtern und seine aktuelle Fitness bzw. Technik in ersten Einheiten kennenlernen, um den richtigen Ansatz für weitere Stunden zu erhalten.

Was möchte der Teilnehmer erreichen?

Das sollte für jeden Tennislehrer das erste Gespräch mit dem Kunden sein, man sollte dessen Wünsche und Vorstellungen hinsichtlich genau berücksichtigen und gemeinsam eruieren, ob diese Ziele des Kunden auch erreicht werden können. Man sollte ihm von Anfang an klar machen, wenn er wieder ein bestimmtes Level erreichen möchte, dass es mit wenigen Stunden mit Sicherheit nicht getan ist.

Möchte der Kunde nur ab und zu eine Trainerstunde haben, um einfach wieder bisschen Freude an der Bewegung zu haben und ein Mitspielniveau mit anderen Vereinsmitgliedern zu haben, ist dies genauso in die Überlegungen des Coaches mit einzubringen.

Wie sehen seine physischen und psychischen Konstitutionen aus?

Die physischen Voraussetzungen lassen sich schnell am Äußeren des Kunden erkennen. Viele sind während des Studiums oder nach Gründung einer Familie und während des normalen Arbeitslebens etwas fülliger geworden, weil ihnen einfach der Sport als Ausgleich gefehlt hat. Andere haben weiterhin weitestgehend asketisch gelebt und sind sofort besser belastbar als andere Kunden.

Bei untrainierten und etwas beleibteren Kunden ist unbedingt darauf zu achten, dass gerade in den ersten Trainingseinheiten der Kunde sich nicht so schnell körperlich verausgabt. Dosierte Trainingseinheiten hinsichtlich Timing und Schlagrhythmus sollten hier zuerst am Anfang stehen. Hat der Schüler dies nach einigen Einheiten verinnerlicht, kann man etwas mehr das Training in Richtung Belastung ausbauen. Auch bei den weiteren Einheiten sollte Volley, Aufschlag und Return mit eingebaut werden.

Beim etwas fitteren Kunden kann man nach ein oder zwei Grundlinieneinheiten schneller die Grundschläge aus Belastungssituationen üben. Längere Rallyes oder gezielte Korbübungen, die die physischen Fähigkeiten des Schülers testen, sollen trainiert werden. Viele dieser körperlich mittel bis gut trainierten Schüler möchten dies auch gerne so erleben.

Psychische Komponenten lassen sich oft nach den ersten Trainingseinheiten beobachten. Für jede Wesensart der unterschiedlichen Kunden sollte ein guter Trainer gewappnet sein. Ist der Kunde schnell frustriert, wenn gewisse Schläge

oder Übungen nicht so funktionieren, wie er sich es vorstellt, kommt es oft zu Schlägerwürfen oder verbalen Ausbrüchen. Da sollte ein Trainer behutsam auf den Kunden eingehen und ihm verständlich machen, dass man sich mit diesem Verhalten nur selbst im Weg steht und ein Optimieren von Techniken wesentlich länger dauern wird. Gegebenenfalls muss man auch einen Schritt zurückgehen und die Übung oder Spielform etwas einfacher gestalten, damit der Kunde einen Erfolg sieht. Grundsätzlich sollte ein jeder Kunde in einer Trainerstunde immer mit einem guten letzten Schlag seine Einheit beenden können!!!

Auch bei ruhigeren Vertretern des Tennisspielers sollte ein Coach immer wieder motivierend agieren, loben und verbessern.

Welches Spiellevel hat der Kunde vor seiner längeren Pause gehabt?

Dies ist auch eines der zentralen Themen, die zwischen Coach und Schüler erörtert werden müssen, bevor man mit den Unterrichtseinheiten beginnt. Viele haben in der Jugend bereits Mannschaft gespielt, Turniere absolviert und regelmäßig trainiert. Andere haben nur sporadisch oder einmal die Woche im Jugendtraining gespielt, manche haben ohne irgendeine Anleitung eines Trainers früher untereinander Bälle geschlagen.

Bei Kunden, die bereits Erfahrungen mit regelmäßigem Training und Turnieren hatten, lässt sich schnell feststellen, dass Techniken schnell wieder erlernt und verfestigt werden, wenn Timing und Rhythmus optimiert wurden. Hier empfiehlt es sich, viele Ballwechsel zu trainieren, um Distanzen zu verfeinern und Treffpunkte zu verbessern. Auch sollte zügig um Punkte gespielt werden, denn gerade diese Kunden, die früher einmal Matches gespielt haben, bleiben in der Regel auch Wettkämpfer im Tennis.

Bei Kunden, die weniger oder nur selten in der Jugend gespielt haben, sollte ein Trainer mit dem Kunden vorab genau erörtern, welche Ziele man sich steckt. Viele Wiedereinsteiger wollen ihre Schlagtechniken hinsichtlich der Grundschläge verbessern. Ein gutes Zu- und Mitspielen seitens des Trainers ist hier unerlässlich, sei es im Ballwechsel miteinander oder ab und zu in einem Korbzuspiel. Die Schüler sollten sich auf nahezu gleichmäßiges Zuspielen verlassen können, um die Basistechniken zu verfeinern. Ein längeres Einspielen im T-Feld und Midfeld ist hier immer in einer Trainingseinheit einzubauen. Nur so bekommen die Schüler das Gefühl und das Timing für die Schläger wieder zurück. Niemals die Kunden direkt an der Grundlinie positionieren und darauf losschlagen lassen! Ein gutes und dosiertes Einspielen ist immer ein Garant für eine funktionierende Trainingseinheit.

Welche Griffe hat er für die verschiedenen Schlagtechniken benutzt?

Diese Frage kann der Coach sehr schnell beantworten, in dem er den Schüler vor der ersten Einheit die Grundschläge ohne Ball zeigen lässt, dabei den Schläger im Vorhand- bzw. Rückhandgriff hält, wie er vor längerer Zeit gespielt hat. Auch leichte Schlagübungen im T-Feld lassen sofort Rückschlüsse auf die Griffe zu.

Spielerinnen und Spieler, die länger als 20 Jahre oder mehr pausiert haben, erlernten in ihrer Jugendzeit noch oft die sogenannten klassischen Griffe, ein Semikontinentalgriff auf der Vorhand und eine einhändige Rückhand mit dem klassischen Kontinentalgriff. Die Spielweise war demzufolge eher etwas weniger Spin in den Grundschlägen, bei der Rückhand eher ein Drive mit weniger oder kaum Drall, bei der Vorhand ebenfalls. Rückhand-Slice wurde sehr viel trainiert, Topspin weniger.

Heutzutage hat sich das Spiel enorm verändert, extremere Griffe werden auf Vor- und Rückhand gespielt, demzufolge viel mehr Topspin, Slice war bis vor ein paar Jahren ganz aus der Mode gekommen, was sich aber wieder geändert hat. Viele Topathleten präferieren wieder den Slice aus der Bedrängnis heraus oder sogar als Angriffsball.

Für einen Trainer und seinen Kunden stellt sich jetzt eine etwas kniffligere Frage: belasse ich es bei den Griffen oder wäre ein Umlernen von Griffen sinnvoll, um eine druckvollere Spielweise hinzubekommen?

Es ist Pflicht eines jeden Trainers, auf Vorteile und Nachteile eines Umlernens hinzuweisen. Vorteile wären eine modernere, attraktivere und druckvollere Spielweise, mehr taktische Möglichkeiten in verschiedenen Spielsituationen. Nachteile wären ein längeres regelmäßiges Training, verbunden mit mehreren Einheiten pro Woche und einer relativ langen Zeit (etwa ein halbes bis zu einem Jahr), bis die Schläge auch in einer Wettkampfsituation zielgerichtet angewendet werden können. Es kann bei einigen Kunden zu Frustration führen, wenn sich der gewünschte Erfolg einer oder mehreren Schlagtechniken nicht einstellt. Hier ist Geduld auf Seiten des Schülers und Trainers gefragt sowie eine gewisse Empathie des Coaches von zwingender Notwendigkeit.

Leichter ist es, die Griffhaltungen von früheren Jahren zu belassen, ein schnelleres Timing und Rhythmusgefühl entsteht. Aber die Grenzen sind vorprogrammiert, weniger druckvollere Schläge, weniger taktische Lösungsmöglichkeiten sind vorhanden. Ein etwas eindimensionales Spiel des Kunden bleibt vorhanden, ist somit wenig ausbaufähig.

Letztlich hat der Kunde das entscheidende Wort, welchen Spielstil er bevorzugt und ob er ein Umlernen möchte. Er ist in jedem Fall in seiner Entscheidung bestmöglich seitens des Trainers zu fördern und zu unterstützen.

Ist ein Einsatz von Lernbällen am Anfang der Einheiten oder auch bei einem Umlernen sinnvoll?

Grundsätzlich für eine erste Einheit kann man durchaus auf die Bälle mit dem grünen Punkt (STAGE 1) zurückgreifen, um den Kunden eine bessere Einstiegsmöglichkeit für das Gefühl hinsichtlich Rhythmus, Ballkontrolle und Timing zu geben. Kunden, die früher nicht in der Jugend viel aktiv waren, können auch mehrere Trainingssaisons mit den grünen Bällen absolvieren, es stellen sich leichter Fortschritte ein, weil sie durch den langsamer fliegenden Ball weniger Zeitprobleme haben und durch den niedriger abspringenden Ball auch Treffpunkte besser in Hüfthöhe (der optimalen Treffhöhe) haben. Wiedereinsteiger, die bereits viel in Jugendjahren gespielt haben, können auch selbstverständlich eine Einheit komplett mit den grünen Bällen absolvieren. Es schadet mit Sicherheit nicht, wenn man auf diese Art schneller Ballwechsel und Erfolg erreichen kann.

Möchte ein Schüler seine Technik ändern, ist ein Einsatz von grünen Bällen sicherlich sehr von Vorteil. Es ermöglicht dem Kunden, neue Bewegungsabläufe besser und schneller zu erlernen, weil die gewonnene Zeit durch den langsameren Ball ein nicht zu unterschätzender Faktor ist und der Ball etwas leichter zu handeln ist. Es ist durchaus sinnvoll im Sinne einer längerfristigen Trainingsstrategie, mehrere Einheiten oder Wochen mit dem STAGE 1 Ball zu spielen und zu trainieren, um ein Umlernen schneller und zielgerichtet zu gestalten. Allerdings ist hierbei immer der Kunde für diese Art des Umlernens zu begeistern und zu gewinnen und ihn von der Trainingsarbeit zu überzeugen. Ist eine bessere Technik in diesen Wochen erfolgt, kann das Einsetzen der normalen gelben Bälle erfolgen, aber auch hier zunächst mit etwas reduziertem Tempo.

Wie oft möchte ein Kunde spielen oder trainieren?

Auch diese Frage stellt sich immer zuerst vor einer Einheit, die man mit dem Kunden diskutieren sollte. Möchte er nur einmal die Woche oder sporadisch trainieren, so sollte das Programm mit dem Kunden klar abgesprochen sein, dass hauptsächlich die Grundschnitte hinsichtlich Vor- und Rückhand sowie Aufschlag plus Return geübt werden sollen. Speziälschnitte sollen auf Wunsch des Kunden einstudiert werden, wenn er z.B. einen Stoppball erlernen und einsetzen will.

Möchte er regelmäßig, auch zweimal in der Woche trainieren, sollte der Coach mit seinem Schüler einen langfristigen Trainingsplan erstellen. Mehrwöchige

Blöcke von Grundsschlägen, Aufschlägen plus Return, Volleyeinheiten sowie Schmetterball beim Netzspiel und taktische Trainingsblöcke sind sicherlich von Vorteil, um die gewünschten Schläge oder Taktiken zu verfestigen und matchähnlich im Training oder Spiel einzusetzen.

Selbstverständlich ist dies immer abhängig vom Einsatz und Willen des Kunden sowie seines Kleingelds.

Möchte der Kunde lieber Einzel oder Doppel spielen?

Bei etwas betagteren Kunden ist eine Tendenz zum Doppelspiel erkennbar, da sie sich nicht mehr so gut bewegen wie in früheren Jahren. Hier wäre es ratsam, einen in etwa gleichstarken Partner im Training dabei zu haben, um ein Einstudieren von taktischen Aspekten im Doppel zu üben. Volleyspiel plus Schmetterballübungen stehen ebenso im Fokus wie Grundsschläge und Aufschläge.

Jüngere Kunden tendieren in der Regel eher zum Einzeltraining, manchmal wird auch ein Sparringspartner gesucht um matchähnliche Situationen durchzuspielen, wobei der Trainer als Beobachter fungiert und taktische Aspekte immer mal wieder mit einfließen lässt.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass Wiedereinsteiger eine sehr gute Zielgruppe für Trainer darstellen, da sie sich nach längerer Pause entscheiden, wieder sportlich aktiv zu werden. Da sie meistens in der Jugend die Basistechniken mehr oder weniger gut erlernt haben, ist davon auszugehen, dass sie eine höhere intrinsische Motivation haben, wieder einen Sport auszuüben, den sie schon einmal erlernt haben und sich erhoffen, mit fundiertem Wissen ihres Trainers einen schnellen Wiedereinstieg in den Tennissport zu erhalten.