

Tennis als Leistungssport

Wann ist jemand eine leistungssportliche TennisspielerIn ? ¹

Ist das am Erfolg oder Trainingsaufwand zu messen ? Ist der Vergleichsmaßstab mein Können in der Vergangenheit oder mein Können im Vergleich mit anderen ? Das sind entweder-oder-Fragen, die Antwort liegt im sowohl-als-auch.

Leistungssport kennzeichnet sich sowohl durch

- Trainingsaufwand,
- die persönliche Könnensentwicklung, die sich durch Tests objektivieren lässt,
- die Könnensentwicklung, die sich bei Wettkämpfen zeigt,
- wie auch durch den Erfolg, der subjektiv erlebt wird.

Trainingsaufwand

Die Expertiseforschung brachte die 10-Jahres-Regel und die 10.000-Stunden-Regel hervor. Das heißt, künstlerische wie sportliche Experten übten an bzw. arbeiteten mit ihren Fähigkeiten zehn Jahre lang im Durchschnitt 20 Stunden pro Woche.

Talent reicht also nicht !

Steffi Graf und Roger Federer haben sicherlich Talent, doch haben sie auch viel trainiert – ohne dies würden wir ihre Namen nicht kennen.

Weniger Talent ist kein Knock-Out-Kriterium.

Weil Talent in der Regel den Unterschied in der Lernschnelligkeit ausmacht, hinkt die weniger Talentierte zwar hinterher, doch kann sie aufholen, denn auch die Talentierte erlebt Stagnations- bzw. Plateauphasen im Lernverlauf – niemand weiß, wann dies passiert und wie lange sie dauern.

Könnensentwicklung und Tests

Was muss eine TennisspielerIn können und was kann objektiv getestet werden ?

Nüchtern gesprochen reicht es für den Matchgewinn, den Ball viermal mehr über das Netz ins Feld zu schlagen als die GegnerIn. Wir alle wissen, dass viel Arbeit notwendig ist, um diese Nüchternheit gegen gute Gegner/innen umzusetzen. Es wurden viele Bücher über Tennis geschrieben, doch sind die Daumenregeln für das Leistungsprofil im Tennis einfach :

Ausdauer: Wenn eine TennisspielerIn 40 Minuten am Stück laufen kann, ist sie im grünen Bereich, da sie sich bei einem Zwei-Stunden-Match nur 18 bis 36 Minuten bewegt (Hart-/Sandplatz) und dabei maximal 3 km läuft (bei einem Herren-Match maximal 6,5 km). Die Grundlagenausdauer dient vor allem einer schnellen ATP-Stoffwechsel-Regeneration in den Pausen während eines Matches.

¹ Zur Leseerleichterung wird die weibliche Form verwendet. Selbstverständlich ist das männliche Geschlecht mitgedacht und darf sich angesprochen fühlen.

Schnelligkeit: Die im Tennis geforderte Ausdauer verlangt, ein ganzes Match immer wieder explosionsartig und schnell mit Richtungswechseln zum Ball zu rennen, wobei rund 80% der Laufbewegungen in seitliche Richtung zu absolvieren sind. Neben der Laufschnelligkeit braucht es auch eine Schlagschnelligkeit, um die Bälle als „Schuss“ in das gegnerische Feld setzen zu können. Schließlich braucht es eine schnelle Reaktionsfähigkeit beim Return.

Beweglichkeit: Gelenke und Muskeln müssen die Schnelligkeits- und Gleichgewichtsanforderungen erfüllen können. Eine die Begriffe Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit verbindende Trainingsform ist das High Intensity Interval Training; hinzu kommt ein Dehnprogramm und das Training einer tennisspezifischen Beweglichkeit im Schulterbereich für einen guten Aufschlag.

Kraft: Tennis wird mit Schwung gespielt. Kraft unterstützt die Schwunggeschwindigkeit. Für das Tennisspielen reichen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und dem Medizinball. Eine trainierte Rumpfmuskulatur dient dem Schwung durch eine schnelle Oberkörperrotation. Zur Kräftigung der Schultermuskulatur empfehlen sich Übungen mit Tube oder Thera-Band. Die Abrundung erfolgt durch Stabilisierungsübungen, die in ein Aufwärmtraining gehören, sowie durch dynamisches Dehnen vor und statisches Dehnen nach dem Training. Kraft- und Dehnübungen haben auch eine verletzungsvorbeugende Funktion.

Eine gute *Kraftausdauer* braucht es für Schläge mit starkem Topspin und für eine durchgehend hohe Aufschlaggeschwindigkeit. Es braucht *Schnellkraft* in Arm und Oberkörper, um einen schnellen Zug in den rund 100-150 Millisekunden der Aufschlagbewegung zu erzeugen, die den Schlägerkopf aus der Kehre hinter dem Rücken bis zum Treffpunkt maximal beschleunigt.

Die Grundlage für die tennisspezifische Schnelligkeit und Kraft ist das koordinative Training mit *Stabilisierungsübungen* – die Übungen wirken zusätzlich verletzungsvorbeugend.

Das Anstrengende am Tennis ist, auf unterschiedlichen Belägen über eine Matchlänge von zwei bis vier Stunden mit hoher *Konzentration* aus jeder Situation den Ball optimal in die gegnerische Spielhälfte schlagen zu können und *reaktionsschnell* den Aufschlag des Gegners retournieren zu können.

Das heißt, die koordinativ-schnellkräftigen und die mentalen Fähigkeiten sind das Kernstück der tennisspezifischen Beanspruchung.

Da der Mensch zwischen dem 7. und 12. Lebensjahr eine sehr gute Lernfähigkeit im koordinativen Bereich aufweist, sollten die koordinativen Fähigkeiten bereits hier trainiert werden. Im Jungendalter wird die Schnellkraft trainiert. Die mentale Stärke entwickelt sich mit der zunehmenden Turnierpraxis und mit der Reflexion über die bestrittenen Matches – dabei ist das Gespräch mit dem/der Trainer/in wichtig.

Der DTB hat seit 2014 einen erneuerten Konditionstest mit dem ein Trainingswissenschaftler-Team der Ruhr-Universität Bochum zweimal im Jahr (Frühjahr und Herbst) in die einzelnen Landesverbände fährt und dort vor Ort mit den Kader-Kindern den Test durchführt (auf Anfrage auch mit anderen Kindern). Ein Mentaltest wurde ausprobiert, doch hapert es an der trainingspraktischen Umsetzung. Ein tennisspezifischer Test für die koordinativen Fähigkeiten ist mir nicht bekannt.

Könnensentwicklung und Wettkampf

Es ist ein ausreichendes und befriedigendes Ziel, einen Sport ohne Wettkampfehrgeiz auszuüben, einfach aus Freude an der Sportart – vielleicht noch gepaart mit dem Ziel, die Bewegungen mit besonderer Eleganz zu vollführen. Ein solcher Mensch würde die Ausübung der Sportart nicht mit dem Begriff „Leistung“ in Verbindung bringen wollen – diese Person braucht keinen Test und keinen Wettkampf.

Eine leistungsorientierte Spielerin wird zwar auch kooperative Trainingsformen begrüßen, aber mit dem Ziel, dass sie dadurch ihre kompetitive Spielfähigkeit verbessert. Das zum Leistungsbegriff gehörende Element ist der Wettkampf – es gilt, besser als die Anderen zu sein.

Inzwischen gibt es auf internationaler Ebene Daumenregeln, welchen Erfolg Spieler/innen in welchem Lebensalter vorweisen sollten, wenn sie eine Profi-Karriere anstreben. Mädchen sollten mit 16 Jahren im WTA-Ranking zu den 1000 Besten und gleichzeitig zu den 50 Besten der ITF-Junioren-Rangliste gehören. Die Jungs sollten mit 17 zu den 50 besten ITF-Junioren und mit 18 zu den 1000 besten ATP-Spielern gehören. Um diese Ziele zu erreichen, braucht es viel Geld.

Wettkampf ist bereits die Club-Meisterschaft, oder ein Turnier in der Region. Es muss nicht die Profi-Karriere sein. Der Weg zum Profi empfiehlt sich nur, wenn die harte Arbeit von überwiegend positiven Gefühlen begleitet wird.

Was ist Erfolg und wer bestimmt das ?

Der Maßstab für Erfolg ist das Urteil des jeweiligen Sportlers. Übertriebener Ehrgeiz von Eltern oder Trainern ist Gift für die Entwicklung eines kindlichen und jugendlichen Sportlers. Richtig ist allerdings, Kindern und Jugendlichen klar zu machen, dass ihr Idol nur durch Arbeit den Erfolg erreicht hat und dass Erfolg ohne Verzicht nicht möglich ist. Eine Party bis in die Nacht verträgt sich einfach nicht mit einem Turnier-Match am nächsten Morgen.

Wenn ein Kind/eine Jugendliche Verzicht nicht als Mangel empfindet, sondern es gerne tut, weil es Ziele erreichen will, handelt das Kind/die Jugendliche aus eigenem Antrieb. Dieser eigene innere Antrieb ist die notwendige Voraussetzung für Erfolg.

Da Erfolg nicht nur mit Arbeit sondern bei dem Ziel einer Profi-Karriere auch mit Kosten verbunden ist, braucht es bei den Geldgebern eine Klarheit darüber, dass alles „umsonst“ sein kann, wenn sich der angestrebte Erfolg nicht einstellt, oder das Kind/die Jugendliche irgendwann keinen inneren Antrieb mehr verspürt. Im günstigsten Fall reicht es dann für ein Tennis-Stipendium in den USA oder für einen Trainer-Schein, der die selbständige Finanzierung eines Studiums ermöglicht.

Während Erfolg in Siebertreppchen-Sportarten sich nur auf die besten 3 beschränkt und sich das nur bei sehr Wenigen mit finanziellem Erfolg verbindet, stellt sich beim Tennis der finanzielle Break-Even bereits mit einer ATP-/WTA-Position ab ca. 150 ein und wird zu finanziellem Erfolg, wenn die Position verbessert und mehrere Jahre gehalten werden kann. Bei den Männern braucht es 4-7 Jahre um von der Position 1000 in die Top-100 vorzudringen – einmal dort angekommen, halten sie sich 5-8 Jahre. Das Durchschnittsalter der Top-100-Männer liegt bei 28 bis 31,5 Jahre.