



## ➔ Die Traineraufgabe (Teil 6): Training „SL“

SpitzenLeistungen definieren, entwickeln, würdigen  
von Dr. Matthias Zimmermann

### „Konzept der Tennisakademie Rhein-Neckar vervollständigt!“

Zu Recht haben wir diesem Satz – geschrieben in der Ausgabe 15 unseres RC Premium (11/2007, S. 30) – ein Fragezeichen beigefügt. Zwar wissen wir heute, dass das Mentalprogramm mit Herrn Prof. Knörzer, welches Anlass zu diesem Artikel über unser Akademieschaubild gewesen war, ein Meilenstein unserer Konzeptentwicklung ist. Doch auch dem Laien war ersichtlich: „da fehlt doch die Spitze auf dem Schaubild“. Genau dies haben wir nun ergänzt. Wenn wir „gute Sportler ausbilden“ wollen, wie wir für uns in Anspruch nehmen und als zentralen Satz unserer Ausbildungsphilosophie genau so formulieren, dann müssen wir uns fragen: wie definieren wir Spitzenleistungen, auf welche Weise werden sie entwickelt und in angemessener sowie in motivierender Form gewürdigt? So steht „SL“ – veranschaulicht in der „Konzeptspitze“ – für „Spitzenleistung“ (bzw. Exzellenz) und damit als finales Ziel all unserer Anstrengungen.

#### A. Objektive und subjektive Aspekte von „Spitzenleistungen“

Die Bewertung von Spitzenleistungen erfolgt gerade im Sport in „absoluter“ Weise. Es gibt in den meisten Sportarten (ausgenommen der B-Noten in Kunstsportdisziplinen wie Turnen, Eiskunstlauf, Tanz etc.) messbare Kriterien für Spitzenleistungen – direkt objektive wie Zeit, Distanz, Geschwindigkeit und daraus unmittelbar abgeleitete wie Turniersiege, Weltranglistenpunkte, Rankings etc.

Eine „relative“ Leistungsbewertung, verbunden mit dem Mut zur „Subjektivität“, wird dadurch gerne in den Hintergrund gedrängt. Genau diese

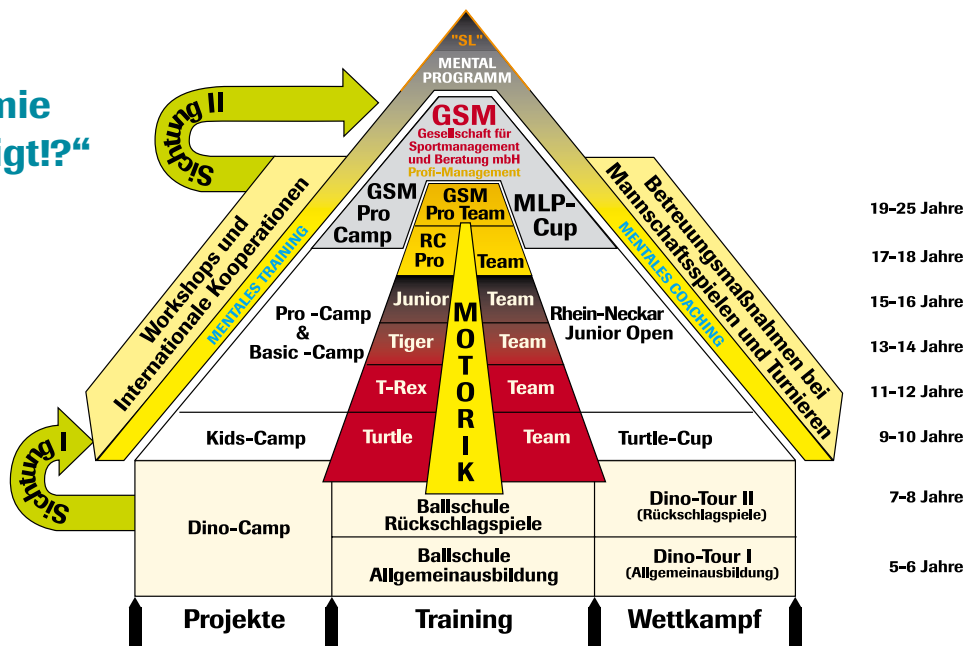


Abb. 1: Das Ausbildungskonzept der Tennisakademie Rhein-Neckar – ein Ansatz zur Entwicklung von Spitzenleistungen?

Fähigkeit aber erachten wir als zentrale Aufgabe der Trainer unserer Akademie, denn:

1. Spitzenleistungen sind das Ergebnis eines soliden Leistungsvermögens, herausragenden Leistungswillens und der realisierten Leistungsfähigkeit.
2. das modulare Ausbildungskonzept der Tennisakademie Rhein-Neckar folgt einem dreigliedrigen Prinzip: neben...
  - a) psychomotorischen Zielen, ist uns die
  - b) Entwicklung sozialer Kompetenzen, und
  - c) emotional-affektiver Eigenschaften ein wesentliches Anliegen.
3. Spitzenleistungen – selbst in absoluten Zahlen gemessen – müssen vor dem Hintergrund ihres Zustandekommens definiert, interpretiert und gewürdigt werden.

#### B. Spitzenleistungen definieren

Zu 1. Drei Komponenten bestimmen die Spitzenleistung: das **Leistungsvermögen** kennzeichnet das Potenzial, das sich jemand durch hartes Training erarbeitet, um Spitzenleistungen zu erzielen. Die **Leistungsfähigkeit** kennzeichnet die momentan, z.B. im Augenblick des Wettkampfes, verfügbare Kompetenz, um Spitzenleistungen zu erzielen. Der **Leistungswille** definiert die innere Bereitschaft dazu. Alle drei Komponenten müssen sich zusammenfügen, um eine brillante Leistung zu erzielen. Bleibt eine erwartete Spitzenleistung aus, stellt sich die Frage: hat er's nicht drauf? Kann er gerade nicht? Will er nicht? Wenn jedoch jemand gut trainiert, sein Leistungsvermögen umsetzt und einen starken Willen zeigt, erbringt er, im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten, eine Spitzenleistung – mag sein, nicht an einem absoluten Maßstab (Wimbledonsieg) bemessen, aber doch relativ zu seinem Talentpotenzial (siehe dazu Heft I/2005 – „welch ein Talent...“, S. 23ff.).

Abb. 2: Komponenten der Spitzenleistung  
- Vermögen, Fähigkeit, Wille.



Zu 2.

a) Leistungen im psychomotorischen Bereich werden bestimmt durch konstitutiv-konditionelle, koordinativ-technische und mental-taktische Kompetenzen. Taktikverhalten im Sinne individueller Handlungsentscheidungen kann völlig autonom bestimmt (der Marathonläufer, Langstreckenschwimmer, Triathlet bestimmt seine Wettkampftaktik primär allein aus sich heraus), gegnerabhängig (der Boxer, Fechter, Kampf- o. Racket-Sportler in Abhängigkeit des Gegnerverhaltens) oder zusätzlich Mitspielerbestimmt sein (klassische Mannschaftssportart, in der das Agieren des Mitspielers für das eigene taktische Verhalten maßgeblich ist). Es darf die These erlaubt sein, dass diese sportartspezifischen Taktikmuster die individuelle Aufmerksamkeitssteuerung in besonderer Weise beanspruchen (Konzentration auf sich selbst – „enge Aufmerksamkeit“ oder Beachtung der Mitspieler – „weite Aufmerksamkeit“) und dadurch die Denkweise des Sportlers nachhaltig prägen.

b) Neben Kraft & Schnelligkeit, Aufschlag & Return usw. messen wir den Denkweisen junger Sportler eine wichtige Bedeutung bei. Die Einzelsportart bringt es mit sich, dass diese Denkweisen primär „ich-bezogen“ sind. Um im sportlichen Wettkampf zu bestehen, braucht es eine Portion Egoismus. Dies ist solange zu rechtfertigen, als der Gemeinschaftsinn einen dem entsprechenden Stellenwert behält. Die Balance zwischen individuellem Ehrgeiz und solidarischem Verhalten ist eine Leistung, die als soziale Kompetenz definiert werden kann und in einem Ausbildungsbetrieb des Sports mit im Fokus stehen muss!

c) Wettkampfsport bedeutet Stress. Der lässt sich nur bedingt vermeiden – er muss bewältigt werden. Es liegt in der Natur des Sports, dass dies nicht immer gelingt. Siege zu genießen, ohne die Bodenhaftung zu verlieren und Niederlagen zu verarbeiten, ohne ins Bodenlose zu verfallen – das ist die Kunst des Spitzenleistungssportlers.

Sowohl ein Match („Situationskrise“: das Break, der verlorene Tiebreak, die vergebene Breakchance etc.), als auch eine ganze Karriere ist von Krisen (Verletzungen, Pubertätsprobleme, Übergangsschwierigkeiten ins Erwachsenenennis, der Rückfall in der Rangliste etc.) geprägt. Eine Krise als Chance zu erkennen, emotional-affektiv zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen – dies definiert Spitzenleistungen.

Zu 3.

Ob eine erzielte Leistung als Spitzenleistung definiert wird, hängt auch davon ab, unter welchen Bedingungen sie zustande kommt. Gesteht man einer Leistung eine relative Beurteilung zu, dann muss man fragen: welche Baseeigenschaften (z.B. angefangen von der Körpergröße bis hin zu bspw. genetisch bedingten Stoffwechselfunktionen) bringt jemand mit und welchen Anforderungen steht er in anderen Teilbereichen des Lebens gegenüber (z.B. angefangen von den Möglichkeiten des Elternhauses bis zu bspw. seinen schulischen, musischen oder sonstigen Engagements)? Hat er umfangreiche Trainingsmöglichkeiten oder sind diese eingeschränkt? Und verhält er sich regelgerecht? So stehen leistungsfördernde Maßnahmen mit unerlaubten Mitteln völlig außerhalb jeglicher Akzeptanz. Doping ist nach unserer Auffassung Betrug an den Mitstreitern, sich selbst und der Gesellschaft. Auch unfaires Verhalten (Betrug, Fälschungen, Spionage) etc. stehen im krassen Widerspruch zu unseren Akademiegrundsätzen.

Abb. 3: Der Spieler im Zentrum einer ganzheitlichen Leistungsentwicklung – in sozial-kognitiver, psychomotorischer und emotional-affektiver Hinsicht.



### C. Spitzenleistungen entwickeln

Zu 1:

Das Leistungsvermögen eines Spielers entwickelt sich trainingswissenschaftlich nach folgendem Prinzip:

$$\text{Trainingsdauer} \times \text{Trainingsintensität} = \text{Trainingsumfang} \times \text{Trainingshäufigkeit} = \text{Gesamt-Trainingsumfang}$$

Der Trainingsumfang ist das Produkt aus der Intensität und der Dauer einer Trainingseinheit. Dieser Umfang multipliziert mit der Häufigkeit, ergibt den Gesamttrainingsumfang. Dieses natürlich sehr vereinfachte Konzept klammert qualitative Trainingsaspekte aus. Dennoch lässt sich zumindest soviel sagen: den entscheidenden Einfluss auf die Entwicklung des **Leistungsvermögens** hat die Trainingshäufigkeit. Zu seltenes oder nicht regelmäßiges Training kann durch „einmal und dann volle Pulle“ nicht kompensiert werden. Auch zwischenzeitliche Höchstumfänge ohne die gebotene Nachhaltigkeit gewährleisten ein optimales Leistungsvermögen nur bedingt. Die Konsequenz: Kooperation auch mit anderen Trainern und Trainingsstätten, Förderung des freien Trainings sowie Sparringsmaßnahmen und – auch das ist wichtig – ein degressives Preiskonzept, das häufiges Trainieren auch mit einem überschaubaren Budget möglich macht!

Die **Leistungsfähigkeit** braucht eine hohe Kompetenz in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung. Mangelhafter Schlaf, unzureichende Ernährung, ungeeignete Aufwärmmaßnahmen usw. stehen einem optimalen Leistungsabruf entgegen. Neben einem soliden Wissen über grundlegende Zusammenhänge zwischen Schlaf, Ernährung, Matchvorbereitung u.v.m. muss ein Empfinden dafür entwickelt werden, was für den jeweiligen Spieler am besten ist. Hier ist auch die Begleitung eines Coachs gefordert, der darauf achtet, dass die entsprechenden Bedingungen vorherrschen und ein konsequentes Verhalten stattfindet.

Der **Leistungswille** entwickelt sich tatsächlich durch eine hohe Intensitätstoleranz. Nicht nur die physische, sprich anaerob-laktazide Verträglichkeit, sondern auch die Kompensation hinderlicher psychischer Einflüsse ist im Rahmen eines „natürlichen Ehrgeizes“ systematischentwicklungsfähig. Der absolute Wille zum Sieg ist einem nicht nur in die Wiege gelegt – er muss systematisch aber auch sehr behutsam gefördert werden.

Zu 2:

Grundsätzlich gilt für die systematische **psychophysische** Leistungsentwicklung das Prinzip der Transparenz. Dies beginnt mit einfachen Dokumentationen der konstitutiven Entwicklung (Wachstum, Gewicht etc.), setzt sich fort mit motorischen Tests (Gleichgewicht, Schnelligkeit etc. – hier existiert eine breite Testpalette),

braucht auch physiologische Checks (insbesondere im zunehmenden Spitzenbereich) und tennisspezifische technisch-taktische Prüfparameter, die von Rolf Staguhn entwickelt und im Trainingsbetrieb der Tennisakademie Rhein-Neckar regelmäßigen Einsatz finden (siehe Rolf Staguhn, Heft II/2007, S. 10ff.). Dies klingt nach Leistungsobjektivierung, setzt aber gerade bei der Entwicklung von Ziel führendem Taktikverhalten enormes Fingerspitzengefühl des Trainers voraus. Dabei sind alle Leistungsparameter nach dem „A.T.P.-Prinzip“ zu entwickeln. Alle Trainingsmaßnahmen sind auf die Erzielung eines Punkts auszurichten (siehe S. 19 in diesem Heft).

Um **sozial-kognitive** Kompetenzen zu entwickeln, gilt in unserer Tennisakademie das Prinzip, die Einzelsportart Tennis als Gemeinschaftssport erlebbar zu machen. Im täglichen Training besteht das Trainergeschick darin, individuelle Spitzenleistungen in einem gruppenorientierten Teamtraining auszubilden. Workshops und Camps sind wichtige Ausbildungsstationen, die zu einem größeren zeitlichen Verfügungsrahmen für Spieler und Trainer auch außerhalb des Platzes führen.

Anzeige

Erst dadurch lernt man sich wirklich kennen, lernt Denkweisen abzuschätzen und darauf Einfluss zu nehmen. In diesem Rahmen lässt sich in Ruhe über Themen reden, die im Leistungssport wichtig sind wie Einstellung, Motivationen und Ängste (siehe emotional-affektiver Aspekt), Dopingprävention, Verhalten auf und neben dem Platz etc. Um auch die soziale Kompetenz – die Hilfsbereitschaft, das Einstehen für andere usw. – zur Spitzenleistung zu führen, braucht es eine offene und konstruktive Kommunikationskultur. Die Fähigkeit, sich adäquat mitzuteilen, ist auch eine Frage der Sprache. Eine differenzierte Sprachentwicklung ist den Trainern der Tennisakademie Rhein-Neckar ein wichtiges Anliegen. Dazu gehört auch in Trainings- und Turnierpausen einmal ein Buch zur Hand zu nehmen...!

Um Wettkampfherausforderungen in **emotional-affektiver** Hinsicht anzunehmen und zu bewältigen, bedarf es einer behutsamen Heranführung an Wettkämpfe, die in adäquater Weise fördern durch fordern. Als „Dauerwettkampfsport“ in dem Sinne, dass ein Tennisspieler in nahezu jeder Woche im Jahr an einem Turnier teilnehmen kann, kommt der

Turnierplanung eine enorme Bedeutung zu. Hier darf man junge Spieler und unerfahrene Eltern nicht alleine lassen.

Um Pläne einhalten zu können, braucht es eine Anleitung zu systematischen prophylaktischen Maßnahmen. Dazu gehören Ernährung, Physiotherapie, Stressprävention und simple Verhaltensweisen zur Vermeidung von Infektionskrankheiten. Andernfalls kommt es zu Leistungsstörungen, die Krisen zur Folge haben. Auch bittere Niederlagen können so genannte „Coping-Strategien“ und „Coping-Mechanismen“ erforderlich werden lassen, um zu einer schnellen und gründlichen Bewältigung solcher Krisen beizutragen. Es kann zwischen adaptiven und maladaptiven Copingstrategien (CS) unterschieden werden. Erstere tragen zu einer langfristigen und nachhaltigen Lösung eines Problems bei, während bei maladaptiven CS der Ablenkungscharakter im Vordergrund steht. Nicht die Beschaffenheit der Reize oder Situationen sind für die Stressreaktion von Bedeutung, sondern deren individuelle kognitive Verarbeitung. Dies impliziert die Entwicklung ganz individueller, persönlichkeitspezifischer Strategien (Stresstheorie nach Lazarus).



# Einfach gut gewählt

« Die Bank der Region »»

Die zentrale Service-Nummer für  
alle Filialen der Volksbank Wiesloch:

01801 / 672 922 00\*



\*Deutschlandweit aus dem Festnetz zum Ortstarif,  
Montag bis Freitag 8.00 bis 18.00 Uhr.

Zu 3:  
Maßnahmen zur Leistungsförderung und Karriereentwicklung müssen stets **im Lichte der Bedingungs-lage** geplant und durchgeführt werden. Unter Bedingungs-lage verstehen wir die „Strapazierfähigkeit“ der Eltern, die schulische Situation und die Reifeentwicklung. Der elterliche Entwicklungsbeitrag ist ein ganz enormer und unverzichtbarer – persönlich-emotional, zeitlich und finanziell. Regelmäßige Elternabende und feste Elternsprechzeiten geben in der Tennisakademie Rhein-Neckar der notwendigen Eltern-Trainer-Kommunikation einen professionellen Rahmen. Die schulische Belastung ist von vielen Faktoren abhängig: G8 oder G9, Klassenstufe, Klausurphasen etc. Dazu kommt, dass der Hauptteil der Tennisausbildung in der Pubertät stattfindet. Die Phasen der Reifeentwicklung junger Menschen müssen bei der Entwicklungsplanung von Spitzenleistungen stets im Blick behalten werden.

**D. Spitzenleistungen würdigen**

In der Würdigung von Spitzenleistungen kommen der Mut zur subjektiven Bewertung, die Erfahrung und das Fingerspitzengefühl der Trainer zum tragen. Hier zeigt es sich, ob ein Trainerteam funktioniert und gegenüber Eltern und Spieler „mit einer Sprache“ spricht. Genau dies definiert eine „Akademie“ – kein loser Zusammenschluss nebeneinander (her) trainierender Trainer, sondern ein kompetenter Lehrkörper. Gerade bei der subjektiven Bewertung muss es gelingen, dem jungen Spieler ein klares Bild darüber zu vermitteln, wie seine Leistung von außen wahrgenommen wird. Schließlich liegt das Bewertungsmotiv darin, Selbstbild und Fremdbild in Einklang zu bringen. Dazu sind Leistungen in motivierender Weise zu würdigen. Manchmal sind Trainer veranlasst, einem jungen Sportler die Realitäten vor Augen zu führen und seine Anspruchshaltung zu relativieren. Nachhaltige Motivation entsteht nur dadurch,

Anzeige

**meister** GmbH  
Sanitär und Heizung  
Westring 3 • 69226 Nußloch  
Telefon (06224) 10965  
[www.meister-nussloch.de](http://www.meister-nussloch.de)

dass realistische Ziele gesetzt werden und eine gesunde Selbsteinschätzung entwickelt wird. Und Motivation ist der Ursprung allen Lernens und damit die zentrale Voraussetzung zur Entwicklung von Spitzenleistungen. Sowohl in sportlicher als auch in sozialer und emotionaler Hinsicht sollen Leistungen so gewürdigt werden, dass junge Sportler in ihrer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung zu Leistungsträgern werden – im Sport, im Beruf und im privaten Leben.

**E. Zusammenfassung**



Spitzenleistungen auszubilden ist das Ziel unserer Trainer. Dabei ist die Sichtweise auf Spitzenleistungen von einer mehrdimensionalen Perspektive geprägt: nicht nur objektive, sondern auch subjektive Maßstäbe spielen eine Rolle. Dies kommt dort zum Tragen, wo Messbarkeit nicht gegeben ist. Mangelnde Objektivierbarkeit darf nicht dazu verleiten, die Sicht auf absolute Erfolge zu verengen. Der Ansatz, „gute Sportler ausbilden zu wollen“, fordert den Trainern der Tennisakademie Rhein-Neckar eine Kompetenz und ein Engagement ab, das über die Spielfähigkeitsvermittlung hinausgeht. Den Anspruch an eine ganzheitliche Ausbildung kann auch ein gutes Team an Ausbildern nur durch Beratungsoffenheit und ständige Lernbereitschaft erfüllen. Sich in all diesen Punkten (psychomotorische Tests mit Hilfe adäquater Apparaturen, soziale Kompetenzentwicklung durch Kommunikation, Coping-Strategien durch mentale, Stress bewältigende Intervention) stets die richtungweisende Expertise einholen zu können, zählt zu den Stärken unserer Akademie.

Anzeige

Galvanischer Strom:  
**Lifting ohne OP – In 15 Minuten zum Erfolg!**

Ohne Unterspritzen und ohne vielversprechende Masken. Das handliche Gerät kann überall eingesetzt werden. Schmerzfrei, sicher und preisattraktiv!

**Erzählen kann man viel, überzeugen Sie sich selbst!**

- Glättung der Gesichts- und Nasolabialfalten
- Glättung und Straffung der Stirnpartie
- Straffung des Augenlides
- Wirkungsvoll mit sofort sichtbaren Ergebnissen
- Behandlung von Hals und Dekollete
- Bei Cellulite erstklassige Ergebnisse
- Reaktiviert Haarwuchs
- Für Sie und Ihn – und für jeden Hauttyp geeignet

**Glauben Sie nicht? Ich zeige es Ihnen!**

Wellness & Beratung  
Tel: 06224 170 327  
mobil: 0179 67 11 658

**Magdalena Mattern**  
Faltenreduktion