

Die A.T.P.–Trainingsperformance

Zur Philosophie „Training mit System – mit System zum Erfolg“ in der Tennisakademie Rhein Neckar

Technik und Taktik, Kondition und mentale Fitness sind die tragenden Säulen des Trainings. In einer ganzheitlichen Perspektive verfolgen wir in der Tennisakademie Rhein Neckar der Grundüberlegung, dass es sich beim Tennis um ein Spiel handelt, bei dem für alle Wettkampfspieler eine einzige Kernfrage im Mittelpunkt steht: „Wie schaffe ich es, mir einen Vorteil zu erspielen, der schlussendlich zu eine Punkt führt?“

Die Antwort auf diese Frage liegt in der Gestaltung unserer Trainingseinheiten: wir trainieren nach taktischen Gesichtspunkten, dem alle anderen Leistungsaspekte nachgeordnet sind. Das bedeutet, dass die Technik sich immer an der taktischen Lösung einer Spielsituation orientiert und demzufolge niemals als Selbstzweck trainiert wird. Mit den mentalen Aspekten einer Matchführung verhält es sich ebenso!

Das Techniktraining verbinden wir in allen Ausbildungsstufen mit der Aufgabe, durch das Ansteuern von Zielen konkrete Spielsituationen zu lösen: „Spiele den Ball lang oder kurz, schnell oder

langsam, mit viel oder weniger Drall auf ein genaues Ziel, damit der Gegner in eine schlechte und Du in eine gute Position kommst!“ Dieser Leitfaden unseres Trainings verfolgt das Ziel, kompetent und situationsangemessen handeln zu lernen.

Um unsere Trainingsphilosophie und die damit verbundene Erwartungshaltung an unsere Sportlerinnen und Sportler in einem schlagkräftigen Slogan zum Ausdruck zu bringen, sprechen wir von der **A.T.P. -Trainingsperformance**: Alle Trainingsformen Punktbezogen.

Dahinter steht der Gedanke, dass bei allen Trainingsübungen auch eine mentale Einstellung gefordert wird, die auf das erfolgreiche Bewältigen von Spielsituationen gerichtet ist. Das Training ist den realen Wettkampfsituationen angelehnt. Die Konzentration und den Einsatz, den wir fordern, ist zielorientiert ausgerichtet und gekennzeichnet von der Bereitschaft, immer das Beste zu geben.

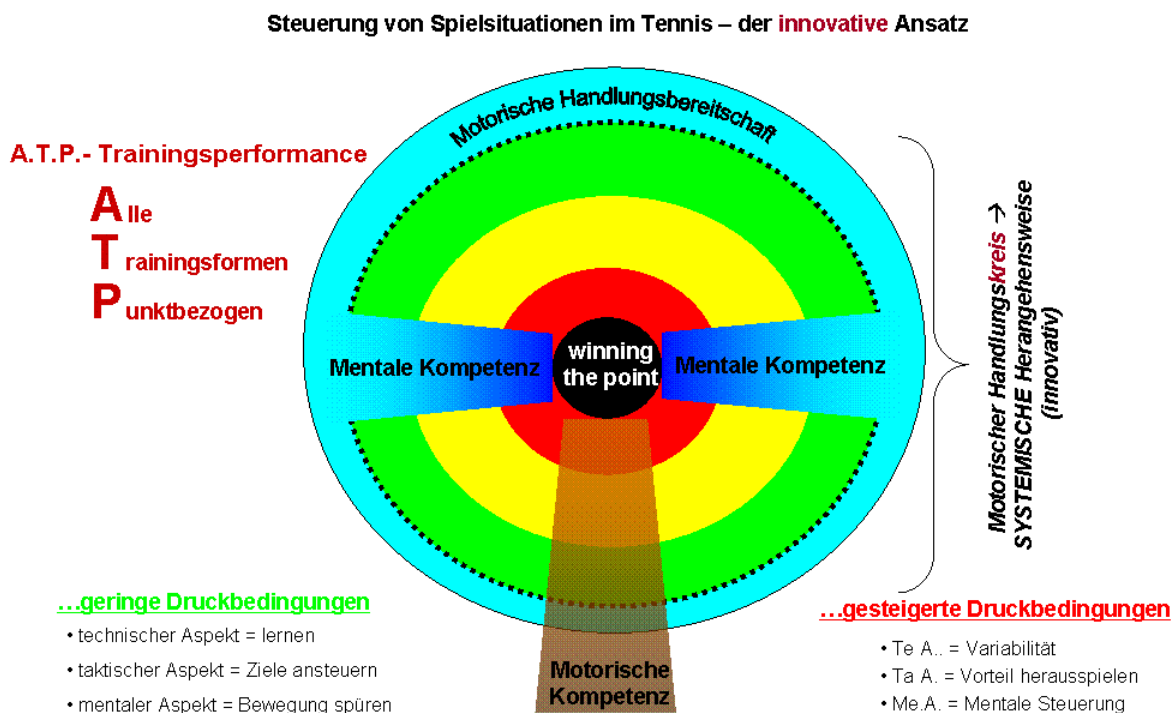


Abb.: A.T.P. – alle Trainingsmaßnahmen punktbezogen: die „Zentrierung“ als Form der Veranschaulichung

Die Abbildung macht deutlich, dass eine ganzheitliche Ausbildung nicht in Form einer sukzessiven Erarbeitung von tennisspezifischen Fähigkeits- und Fertigungsaspekten als „Leistungskette“ erfolgt. Unser Ausbildungsanspruch zielt vielmehr auf die ganzheitliche, synergetische Fähigkeitsentwicklung in

Ausrichtung der altersgemäßen Leistungskompetenz auf die erfolgreiche Lösung spieltaktischer Aufgaben: die Erzielung eines Punkts!

Rolf Staguhn