

Ratgeber für Tenniseltern

Einführung

Untersuchungen haben gezeigt, dass Tennis einer der gesündesten Sportarten ist, die Jugendliche betreiben können. Tennis kann man sein Leben lang spielen. Es fördert das Selbstvertrauen und auch die Selbstachtung. Außerdem lehrt es auch Selbstdisziplin, Selbstständigkeit und Respekt anderen gegenüber. Aber das wichtigste ist das körperliche Training während man Spaß hat. Heutzutage spielen mehr Kinder Tennis als jemals zuvor.

Dennoch besteht ein großer Unterschied darin, die Grundschnitte für den Freizeitbereich zu erlernen oder auf professionellem Level zu spielen.

Eine leistungsorientierte Einzelsportart wie Tennis lehrt die Jugendlichen hart zu arbeiten, mit Stress umzugehen, unter Druck zu spielen und ihr inneres und physisches Gleichgewicht zu finden. Aber dieser Druck kann auch schaden, wenn man falsch mit ihm umgeht.

Leistungstennis im Jugendbereich kann manchmal sowohl für die Eltern wie auch für die Kinder schwierig sein, da es für beide eine ganz neue Umgebung ist.

Für Eltern ist dies eine weitreichende Erfahrung, erst recht, wenn sie selbst nie Leistungssport betrieben haben. Für die Kinder entstehen Probleme dadurch, dass Tennis auf so einem hohen Level über ihren Möglichkeiten liegt.

Als Elternteil sollten Sie versuchen für Ihr Kind in dieser neuen Situation genauso dazusein, wie Sie auch in Belangen in der Schule, Freundschaften und Familie für es da sind. Sie möchten, dass Ihr Sprössling glücklich ist, Spaß hat und Tennis bis zu einer vernünftigen Ebene lernt. Es besteht kein Zweifel, dass dies die Gründe sind, warum Sie sich für das Tennisspiel entschieden haben.

Sie haben sicherlich schon gemerkt, dass es nicht immer einfach ist ein gutes Elternteil zu sein, aber Tenniseltern haben es noch schwerer. Wie soll man immer wissen, was das Beste für sein Kind ist?

Es kommen viele Fragen auf einen zu, aber man weiß nicht immer, an wen man sich wenden soll und kriegt zudem nicht immer klare Antworten und es gibt auch keine Richtlinien, denen man stur folgen kann. Viele Probleme entstehen dadurch, dass Eltern unsicher sind und sich dann auf ihre natürlichen Instinkte verlassen, aber genau das ist oftmals falsch.

Es ist interessant zu sehen, dass Untersuchungen gezeigt haben, dass die Unterstützung und das Interesse der Eltern entscheidend für das sportliche Weiterkommen des Kindes sind. Zudem wurde gezeigt, dass der psychische und physische Stress der Kinder größtenteils von den Eltern erzeugt wird. Die Konsequenzen von übermäßigem Stress sind eindeutig negativ und führen dazu, dass sich die Kinder ausgebrannt fühlen, zudem kann zuviel Druck von den Eltern auch der Eltern/Kind Beziehung schaden.

Eltern übernehmen zwar eine sehr wichtige Rolle in der Tennisentwicklung ihrer Kinder, trotzdem müssen sie darauf vorbereitet werden.

Dies ist auch der Grund, warum dieses Dokument geschrieben wurde, es soll Ihnen als Elternteil helfen, mit der komplexen und manchmal auch verwirrenden Welt im Tennissport umzugehen. Es gibt Ihnen Tipps, wie Sie Ihr Kind am besten unterstützen können ohne, dass sich Ihr Kind bevormundet vorkommt oder auch Sie sich nicht wohlfühlen.

Eltern und der Tennissport

- Konzentrieren Sie sich hauptsächlich auf das Auftreten Ihres Kindes und nicht nur auf die Ergebnisse.
- Belohnen Sie Einsatz und harte Arbeit, vermeiden Sie nur Erfolg zu würdigen.
- Fördern Sie die Ansicht, dass auch Tennis nur ein Sport ist, Tennis sollte nie das ganze Leben ausmachen und schulische Leistungen haben einen höheren Stellenwert!
- Versuchen Sie, Ihr Kind zu verstehen, es muss mit großen emotionalen Druck und Stress fertig werden, dies darf keinesfalls unterschätzt werden.

Ratgeber für Tenniseltern

- Übertragen Sie Ihrem Kind Aufgaben und Verantwortung, um seine Unabhängigkeit zu fördern und sein Selbstbewusstsein aufzubauen. Vermeiden Sie, dass das Kind zu abhängig von Ihnen wird.
- Stellen Sie sicher, dass Tennis eine gute Erfahrung bleiben sollte, hauptsächlich sollte es helfen bei Ihrem Kind positive Eigenschaften wie Sportlichkeit, Moral, Verantwortungsgefühl und Respekt anderen gegenüber zu entwickeln. Keinesfalls sollten Training und Wettkämpfe zu einer negativen Erfahrung werden.
- Realisieren Sie, dass Kinder auch das Recht haben nicht mehr Tennisspielen zu wollen.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich kümmern und sorgen, und dass Sie für es da sind, sollte es Ihre Hilfe brauchen. Vermeiden Sie aber, sich zu sehr einzumischen!
- Seien darauf vorbereitet auch mal zuzuhören und zu lernen. Vermeiden Sie zu denken, Sie wüssten alles übers Tennis!

Eltern und ihre Kinder

- Seien Sie bereit, Ihrem Kind in schweren Zeiten emotional beizustehen und ihm Ihre Unterstützung anzubieten. Vermeiden Sie es mit Liebesentzug, weniger Aufmerksamkeit und Wärme zu bestrafen, nur damit es besser trainiert bzw. erfolgreicher spielt.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, was es Ihnen bedeutet und bauen Sie sein Selbstbewusstsein auf, erstreckt wenn es verliert. Vermeiden Sie, Kritik an seinen Ergebnissen zu üben.
- Stellen Sie klar, dass Ihr Kind spielt, und dass Sie zur Unterstützung da sind. Sagen Sie nicht Sätze wie: „Wir spielen heute gegen...“! Sie stehen nicht auf dem Platz!
- Erkennen Sie die Erfolge an, aber bleiben Sie auf dem Boden, stellen Sie Ihr Kind keinesfalls auf ein Podest!
- Verdeutlichen Sie Ihrem Kind, dass Sie es genauso lieben werden, egal ob es gewinnt oder verliert! Behandeln Sie es nicht anders, auch wenn es einen schlechten Tag hat!
- Seien Sie das ganze Match über anwesend und gehen Sie nicht weg, nur weil es hinten liegt oder ein paar leichte Fehler macht. Dadurch zeigen Sie ihm, dass Sie seine Arbeit schätzen!
- Stellen Sie Fragen, wie: „Wie war das Match? Wie hast du gespielt? Hat es Dir Spaß gemacht?“, diese zeigen, dass Sie sich sorgen, und dass Ihnen das Wohlbefinden Ihres Kindes wichtiger als Ergebnisse ist! „Hast du gewonnen?“ ist die falsche Frage!
- Lassen Sie Ihr Kind nicht zuviel trainieren, es befindet sich immer noch in der Wachstumsphase!
- Unterstützen Sie Ihr Kind (finanziell und auch anders), machen Sie ihm klar, dass Sie ihm gern helfen und sein Engagement beim Tennis schätzen. Machen Sie ihm keine Schuldgefühle, weil es Ihre Zeit und Ihr Geld in Anspruch nimmt!
- Versuchen Sie Ihr Kind zu ermutigen, unabhängig zu sein und für sich selbst zu denken! Coachen Sie nicht vom Zaun aus!
- Sollte Ihr Kind doch einmal verlieren, machen Sie ihm klar, dass dadurch die Welt nicht untergeht. Tennis ist nicht alles im Leben! Missbrauchen Sie keinesfalls Ihr Kind, weder körperlich noch mit Worten!
- Seien Sie immer ehrlich und beständig, lügen Sie Ihr Kind nicht an!
- Lehren Sie Ihr Kind die Verantwortung für sein Spiel zu übernehmen! Der Boden ist nicht Schuld, alle Spieler spielen unter denselben Bedingungen! Entschuldigungen und Ausflüchte bringen einen nicht voran!
- Zeigen Sie am Spiel Interesse, seien Sie aber nicht bei jedem Match und jedem Training anwesend!
- Lassen Sie den Trainer entscheiden, wie viel Training Ihr Kind braucht, Qualität ist entscheidender als Quantität!

Ratgeber für Tenniseltern

- Verstehen Sie die Risiken von Stress und achten Sie auf erste Anzeichen, wie: Schlaflosigkeit, Empfindlichkeit und Schummelei. Achten Sie auf die Unsicherheiten und eventuell auch Angst, die der Leistungssport erzeugen kann.
- Die einzige Erwartung die Sie haben sollten, ist die, dass die sportliche Betätigung Ihrem Kind hilft, eine bessere Person und ein besserer Athlet zu werden, alles andere ist ein Bonus. Es ist falsch zu erwarten, dass das Kind ein professioneller Tennisspieler wird.
- Lassen Sie Ihr Kind auch andere Sportarten bzw. Aktivitäten ausprobieren. Zwingen Sie es nicht, sich nur auf Tennis zu konzentrieren.
- Vergleichen Sie die Entwicklung Ihres Kindes mit seinen Möglichkeiten und Zielen, keinesfalls mit anderen Kindern!
- Versuchen Sie Ihr Kind in einer positiven und sich sorgenden Art zu motivieren. Positive Kommentare sollten immer in einem Verhältnis von 3:1 zu negativen stehen. Schikane und Sarkasmus sind keine Art zu motivieren!
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Kind die Prinzipien von Sportlichkeit, Verhalten und Moral respektiert. Die soziale Entwicklung ist genauso wichtig wie die sportliche, also ignorieren Sie keinesfalls, wenn Ihr Kind schummelt, flucht oder sich anderen gegenüber respektlos verhält!
- Belohnen Sie Ihr Kind für seine menschlichen Fähigkeiten und nicht für seine Erfolge im Tennis. Vermeiden Sie spezielle Privilegien oder Preise für Siege zu vergeben!
- Verstehen Sie, dass Ihr Kind auch andere Interessen hat und diese zur Entwicklung benötigt, nur über Tennis zu reden, schadet ihm!
- Das Wohlergehen Ihres Kindes sollte das Wichtigste sein, sein Tennisspiel sollte auf keinen Fall im Vordergrund stehen!
- Seien Sie sich im Klaren darüber, dass ein Spieler nach einer Niederlage etwas Zeit für sich braucht. Aufbauende Worte sind hier viel hilfreicher, als das Spiel sofort analysieren zu wollen.
- Nehmen Sie Verletzungen und Schmerzen ernst, im Zweifelsfall sollten Sie besser einen Arzt konsultieren. Das Kind sollte in gar keinem Fall unter Schmerzen oder krank Tennis spielen.
- Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie immer für es da sind, ob es wohin gefahren werden will oder einfach nur reden muss.

Eltern für sich

- Versuchen Sie positiv, entschlossen, ruhig und entspannt während des Spieles zu wirken. Vermeiden Sie, negative Emotionen, indem Sie nervös oder verärgert schauen, wenn Ihr Kind mal einen Fehler macht, so unnötig er auch ist!
- Verlieren Sie nicht Ihren Humor und haben Sie auch Spaß am Spiel Ihres Kindes. Negative Emotionen helfen keinen von Ihnen weiter!
- Bleiben Sie Ihrer Rolle als Elternteil gerecht und übernehmen Sie nicht die des Trainers!
- Leben Sie Ihr eigenes Leben abseits vom Tennis weiter, auch Sie haben Bedürfnisse! Leben Sie auch nicht Ihren gescheiterten Traum des Tennisprofis in Ihrem Kind aus!
- Erkennen Sie auch die Leistungen der Gegner Ihres Kindes an! Ignorieren oder kritisieren Sie keinesfalls diese!

Eltern, der Trainer und andere

- Zollen Sie der Fachkenntnis des Trainers Respekt und kritisieren Sie nicht seine Trainingsmethoden!
- Stellen Sie sicher, dass der Trainer die richtigen Perspektiven hat und auch außerhalb des Platzes die richtigen Werte an Ihr Kind weitergibt (siehe ITF Coaching Code of Ethics). Passen Sie auf, dass der Coach nicht zu ehrgeizig und ergebnisorientiert ist!
- Stellen Sie klare Richtlinien bezüglich der Kommunikation mit dem Trainer auf. Informieren Sie sich auch regelmäßig über die Entwicklung Ihres Kindes, vergleichen Sie Ihre Ziele mit denen des Trainers. Vermeiden Sie keinesfalls Zusammentreffen!

Ratgeber für Tenniseltern

- Bevor Sie einen Trainer engagieren, stellen Sie sicher, dass sein vorheriges Trainer – Schüler Verhältnis gut geendet hat!
- Seien Sie sich im Klaren darüber, dass der Trainer ausgebildet worden ist und nicht nur Ihrem Kind auf mehreren Ebenen helfen kann, sondern auch Ihnen. Also helfen Sie ihm Ihr Kind besser zu verstehen, vermeiden Sie ihn nur als „Ballfütterer“ zu sehen!
- Seien Sie großzügig in der Anerkennung der Leistung der Gegner Ihres Kindes. Auch ein gutes Verhältnis unter den Tenniseltern ist wichtig!
- Halten Sie das Gleichgewicht zwischen Tennis und den anderen Mitgliedern Ihrer Familie, vergessen Sie nicht Ihre anderen Kinder!

Wichtigkeit der Entwicklung von Unabhängigkeit und einer professionellen Einstellung

Die Trainer und Eltern sollten sich darüber im Klaren sein, dass eine die Entwicklung einer professionellen Haltung bei jungen Spielern ein langwieriger Prozess ist und mehrere Jahre dauern kann. Dies im Hinterkopf, sollte man schon im frühesten Alter anfangen die Spieler zu beeinflussen, eigentlich von Beginn an.

Natürlich sollten die Aufgaben und Verantwortung, welche wir Ihnen übertragen altersgerecht sein! Im Folgenden finden Sie ein paar Beispiele von vernünftigen Erwartungen, die Sie an Spieler verschiedenen Alters stellen können. Wenn Sie die Verantwortlichkeitsbereiche langsam steigern, wächst das Selbstbewusstsein und die Unabhängigkeit – eine Art Embryo für einen richtigen Profi ist geboren.

12 Jahre und jünger

- Die Kinder sollten ihre Sachen selbst herrichten,
- Sie sollten die Taschen selbst packen (Schläger, Bälle, Ersatzhemd, Wasser, etc.),
- Immer pünktlich beim Training sein,
- Basistennisregeln kennen (zählen, Zeit zwischen Ball- und Seitenwechseln etc.).

U14

- Selbstständiges, effektives Aufwärmen vor dem Training und den Spielen, ohne dazu aufgefordert und beaufsichtigt zu werden,
- Entwicklung korrekter Trinkgewohnheiten (daran sollte sich auch während des Trainings gehalten werden),
- Turnieranmeldungen selbstständig ausfüllen und verschicken,
- Eigenständig den Doppelpartner suchen,
- Schläger selbst zum Bespannen bringen

U16 und U18

Im Training:

Egal ob ein Trainer anwesend ist oder nicht, Kinder in diesem Alter sollten:

- durchgehend mit der gleichen Qualität und Intensität trainieren (volle Konzentration und voller Einsatz),
- sich emotional unter Kontrolle haben.

Bei Turnieren:

- selbstständig Übungsplätze und Bälle organisieren,
- Weckrufe bestellen,
- die nächsten Gegner beobachten,
- gute Essgewohnheiten beibehalten (die richtige Essen auswählen: viel Obst und Gemüse, Nudeln, Fisch, helles Fleisch; falls notwendig müssen die Lebensmittel selbst eingekauft

Ratgeber für Tenniseltern

werden, es sollte aber unter keinen Umständen Essen mit geringen Nährwerten zu sich genommen werden),

- die sollten ihre eigene beste Vorbereitung für Spiele finden,
- die sollten ihre Taschen komplett selbst packen (mit Tape, Schnürsenkel, Schokolade, Traubenzucker, Bananen, Ersatzshorts und –hemden, Socken, Griffband, Handtuch),
- die Schläger selbst bespannen (zu Hause),
- die verschiedenen Turnierebenen (Juniors, Satellites, etc.), das Ranglistensystem, die Turnierregeln (wie das sign-in abläuft, etc.) und die allgemeinen Regeln verstehen,
- selbst herausfinden, wann ihr nächstes Match ist,
- ihr Spiel auswerten.

Meistens übernehmen die Eltern oder der Trainer die obengenannten Aufgaben, da sie dem Spieler helfen wollen. Während die Eltern/der Coach dem Kind mit Ratschlägen zur Seite stehen können, sollten Sie aber darauf achten, dass das Kind unabhängig wird und auf seinen eigenen zwei Füßen steht. Sie können nicht immer dabei sein!

Wenn Sie den Kindern nach und nach mehr Verantwortung und Aufgaben übertragen, wird deren Selbstbewusstsein gestärkt und sie werden unabhängiger. Dies führt dazu, dass sie eine professionelle Einstellung und Haltung entwickeln, das sollte das Ziel der betreuenden Personen sein.

Moralische Richtlinien für die Trainer

1. Behandeln Sie Ihre Schüler jederzeit mit Respekt. Seien Sie ehrlich und beständig!
2. Geben Sie Ihren Schülern den nötigen Rückhalt und positive Unterstützung, vermeiden Sie negative Kommentare.
3. Akzeptieren Sie, wenn der Schüler sich von anderen Personen Ratschläge holt. Arbeiten Sie mit diesen zusammen.
4. Beurteilen Sie die Kinder im sportlichen Umfeld und nicht nach deren Religion, Geschlecht, sportlichen Fähigkeiten, sexuellen Präferenzen, politischer Ausrichtung, gesellschaftlichen Status oder ähnlichem!
5. Fördern Sie die Unabhängigkeit der Kinder, speziell in ihrem Verhalten, ihren Entscheidungen und ihrer Leistung.
6. Seien Sie offen anderen Meinungen gegenüber und auch bereit dazuzulernen.
7. Tragen Sie den Kindern nur Aufgaben auf, die altersgerecht sind!

Entnommen aus:

Being a Better Tennis Parent
Guidelines to help the parents of young tennis players
By The International Tennis Federation
Published by the ITF Development Department 2004

<http://www.itftennis.com/coaching/practicalinfo/beingabettertennispent.asp>

8. Dreiecksverhältnis Eltern – Trainer – Kind

Im Sport haben Eltern, Trainer und Kinder ihre ganz spezifischen Aufgaben, die sie zu erfüllen haben. Oftmals sind diese nicht allen bewusst und sie werden nicht richtig eingehalten. Dies führt oft zu Konflikten, Trainerwechsel und Ausstieg aus dem Leistungssport.

Ich führe hier eine Liste mit den Aufgaben der jeweiligen Person auf und zeige anschliessend Beispiele, wie Konflikte entstehen können. Sie können ihre Situation auch ganz leicht selber testen. Eltern, Trainer und Spieler sollen jeweils aufschreiben, was sie voneinander erwarten und welche Aufgaben sie selber haben. Vergleichen Sie anschliessend das Ergebnis untereinander. Herrscht auch in Ihrem Dreiecksverhältnis ein Konfliktpotenzial?

8.1 Die individuellen Aufgaben

Aufgaben der...

...Eltern:

- **finanzielle Unterstützung:**
Die Eltern bezahlen Material, Training und Turniergeld in einem angemessenen Rahmen. Für nicht dringend notwendige Materialien beispielsweise, können die Kinder auch selber dafür aufkommen, müssen aber nicht.
- **Fahrdienst:**
Bei weiten Strecken oder schlechten Verbindungen des öffentlichen Verkehrs sind die Eltern für den Fahrdienst zuständig.
- **positive Unterstützung:**
Die Eltern sollen den Spass am Sport ihrer Kinder erhalten und sie dazu ermuntern, freiwillig Sport zu betreiben. Aufmunterung und Lob nach Wettkämpfen, vor allem nach erfolglosen, gehören ebenfalls dazu.

...Trainer:

- **Vermitteln der Technik, Taktik und Kondition**
- **Beratung in Materialfragen:**
Welches Racket, welche Schuhe sind für das Kind ideal?
- **Betreuung an Turnieren:**

Ab und zu an Turnieren anwesend sein. Sonst selbständige Erkundigung nach Resultaten.

- **Turnierplanung:**

Der Trainer stellt einen angemessenen Turnierplan auf, mit Absprache der Eltern.

...Kind:

- **Spaß und Motivation:**

Der Spieler soll Freude am Sport zeigen und sich selber motivieren können.

- **sorgfältiger Umgang mit dem Material:**

Es ist die Aufgabe des Kindes, auf das Material zu achten, d.h. Schläger werden nicht geschmissen, Taschen nicht liegengelassen.

- **Turniervorbereitung:**

Material-Check, Ernährung, Schlaf, Aufwärmen...

- **Selbständigkeit auf dem Platz:**

Im Match ist das Kind auf sich allein gestellt. Es trifft jegliche Entscheidungen alleine.

8.2 Konfliktpotenzial

Konflikte können immer dann entstehen, wenn

1. diese Punkte nicht eingehalten werden.

Beispiele:

- Die Eltern loben ihre Kinder nie
- Der Trainer interessiert sich nicht für Turnierresultate
- Das Kind kann sich nicht selber motivieren

2. die Aufgaben eines anderen übernommen werden.

Beispiele:

- Eltern wollen oft die Aufgabe des Trainers übernehmen und geben ihrem Kind Anweisungen, wie es zu spielen hat. Das ist einzig und allein die Aufgabe des Trainers, denn dieser wurde auch speziell dafür ausgebildet. Ausserdem wird das

Kind durch verschiedene Anweisungen durcheinander gebracht. Pascal Schwarb meint dazu: „Gutes Coaching ist sehr anspruchsvoll. Die Eltern sind dafür normalerweise gar nicht ausgebildet. So werden die Kinder nicht richtig unterrichtet. Ausserdem lassen sie sich in diesem Alter häufig nichts von ihren Eltern sagen. Meistens führt das dann zu Streit.“

Auch während einem Match dürfen die Eltern sich nicht einmischen, die ganze Entscheidungs- und Durchsetzungskraft liegt beim Kind. Es gibt eine einzige Ausnahme: wenn sich das Kind auf dem Platz schlecht benimmt, darf es jederzeit von den Eltern vom Platz geholt und der Wettkampf somit beendet werden.

- Ist das Kind der Ansicht, dass der Trainer dafür zuständig ist, für Motivation zu sorgen, besteht auch hier ein Konfliktpotenzial. Natürlich kann ein Trainer das Training interessanter oder weniger interessant gestalten. Allerdings kann auch der ambitionierteste Trainer mit einem demotivierten Kind keine Fortschritte erreichen.
- Überlässt der Trainer die Turnierplanung den Eltern und dem Kind, kann das unter Umständen negative Folgen haben, da diese oft Turniere auswählen, welche nicht dem „Drittelpinzip“ (vgl. 2.3.1.3) entsprechen.

Aus einer Diplomarbeit von Tina Markutt "Leistungsdruck im Tennis" Einflüsse von Eltern und Trainer

veröffentlicht auf der Homepage des Schweizer Tennis Verbandes
www.mytennis.ch, dann unter Ausbildung, dann unter Downloads.

HTV 2008