

Alternative Wege im Tennistraining

Referent: Frercks Hartwig





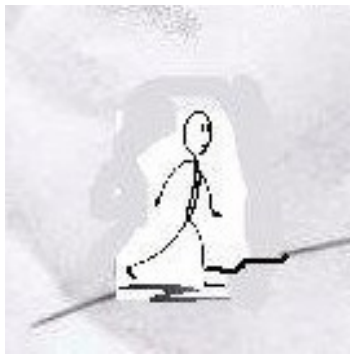
Der Plan:

1. Theoretisches

- - „Top down“ Analyse
 - Probleme im technikorientierten Training
 - Wissenschaftsbasierte Ansätze („evidence based“)
 - „Alternative Wege“

2. Praxisbeispiele („Drills“)

**"Jeder Mensch hat die Fähigkeit,
Tennis spielen zu lernen, so wie er
als kleines Kind auch das Gehen
gelernt hat!"**



Die Ausholbewegung beginnt aus der Ausgangsstellung mit leichtem Anwinkeln und gleichzeitigem Zurücknehmen des Ellenbogens entgegen der Schlagrichtung, wodurch der Unterarm parallel zum Boden angehoben wird.

Der Oberkörper dreht sich unter Verlagerung des Körpergewichtes auf den linken Fuß nach rechts, während der Schläger in einem flachen oberen Bogen einer Schleife nach hinten geführt wird..

Der Schläger wird in einem kleinen Bogen herunter und dann parallel zur Hüftachse mit zunehmender Beschleunigung relativ flach vorwärts aufwärts dem ankommenden Ball entgegengeschwungen.

Der optimale Treffpunkt liegt vor der linken Hüfte...Erst kurz vor dem Treffpunkt und vor allem nach diesem folgt er der Armbewegung und dreht sich in die frontale Stellung, wodurch dem Arm beim Durchziehen ein langes Schwingen des Schlägers in die Schlagrichtung ermöglicht wird.

Anschließend wird der Schläger zur linken Schulter natürlich ausgeschwungen“ (DTB 1975)



„Methodischer Traditionalismus“



aus: Piem, Die Wahrheit über Tennis

„Methodischer Traditionalismus“

„Märchenstunden“



„Hol-früh-aus“ - „Obere Schleife“ - „Linkes-Bein-vor“ -
„In-die-Knie“ - „Schau den Ball an“

Alle Trainer richteten sich danach!!!
Verbesserung der Technik der Schläge nach Schema

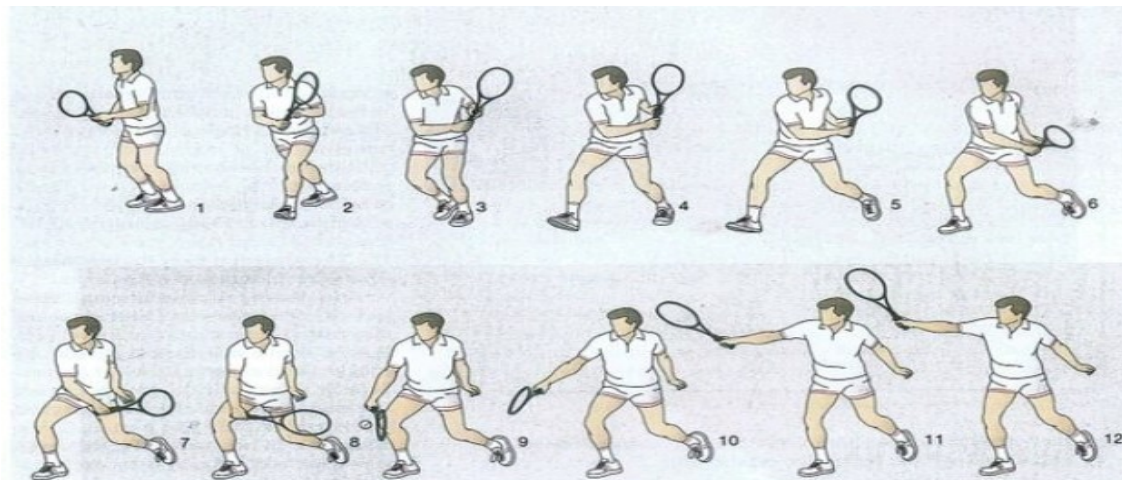
Kennzeichen der Hauptaktion innerhalb der Schlagphase: Der Schläger wird vorwärts, leicht aufwärts geschwungen, damit der Ball etwas Vorwärtsdrall erhält.

Der Schläger wird beschleunigt, um die gewünschte Ballgeschwindigkeit zu erzielen. Der Schläger wird weit in Schlagrichtung geschwungen, um größere Genauigkeit und Sicherheit zu erreichen.

Der Ball wird in angepaßtem seitlichen Abstand und vor dem Körper mit senkrechter Schlagfläche getroffen, um eine optimale Energieübertragung zu erzielen.

Das Handgelenk wird unmittelbar vor dem Treffen in eine der Abfluggeschwindigkeit entsprechende Position gebracht, um eine möglichst hohe Genauigkeit zu erreichen. Im Treffpunkt wird die Grifffestigkeit verstärkt und das Handgelenk sehr kurz fixiert...

(DTB 1995)





Die zur Lösung einer bestimmten Bewegungsaufgabe notwendige Hauptaktion ist festgelegt. Ein Abweichen von dieser festgelegten Bewegungsform ist fehlerhaft. (DTB 2001)



„Wenn jemand einen Hammer in der Hand hat,
dann sieht jedes Problem aus wie ein Nagel.“

nach Paul Watzlawick

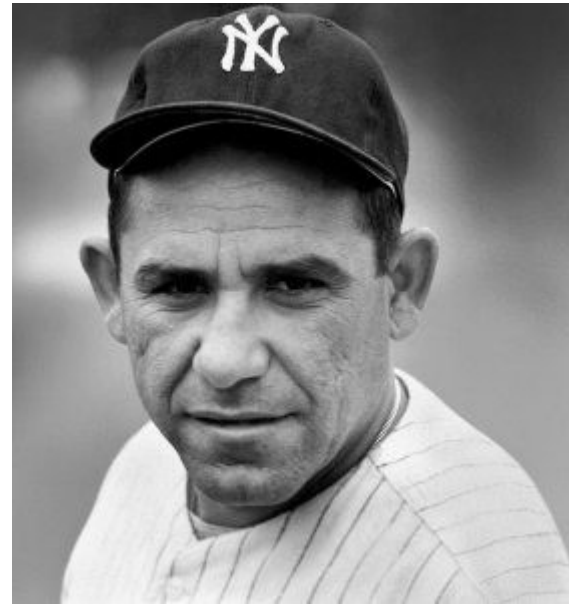


„Scheitern unter Druck“

Paralyse durch Analyse



“Think?!”
How the hell are you gonna think
and hit at the same time?”
(Yogi Berra, Baseballcoach)





Die Verteufelung des Fehlers

"Lassen Sie sich nicht von rigorosen Tennislehrer-Regeln beeinflussen. Entdecken Sie lieber Ihre individuellen Fähigkeiten, experimentieren Sie herum. Ich habe fast jede Lehrbuch-Regel der letzten 30 Jahre gebrochen!"

(Björn Borg, Schweden,
Wimbledonsieger)

„Wer schlecht über sich denkt, antizipiert eigenes Versagen, gerät dadurch in Stress und versagt tatsächlich!“

(Manfred Spitzer,
Neurowissenschaftler)



Sind Tennisspieler*innen multitasking fähig?

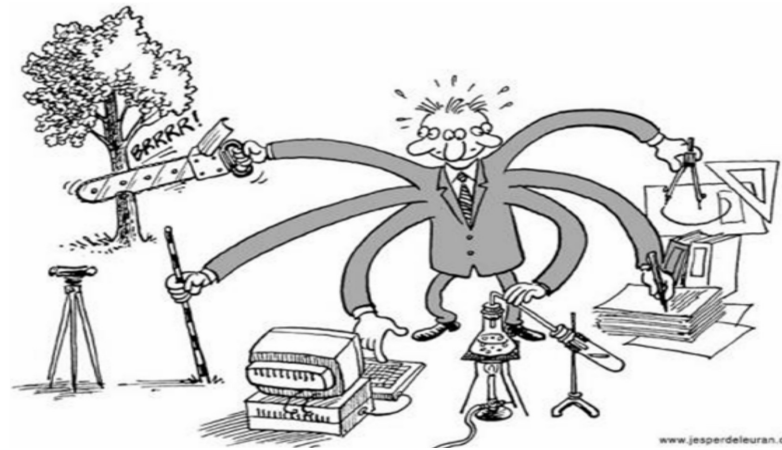
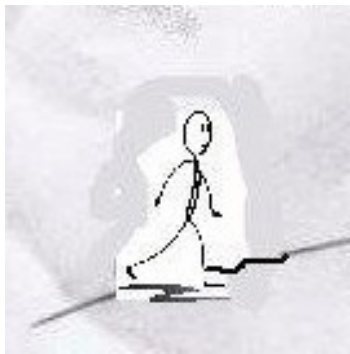


Abb. 7.1 Quelle: King Features.

© King Features Syndicate, Inc, 1977. Reprinted with permission.

„Interner Fokus“
(Lernende achten auf die
Bewegungen des Körpers)

„Externer Fokus“
(Lernende achten auf Effekte
der Bewegung oder auf Ziele)



Externer Fokus

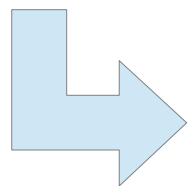


16 Years of research has shown that internal focus constrains the motor system, while external focus allows the motor system to self-organize efficiently to improve performance

(Wulf, 2012)

Das Prinzip der Nichtwiederholbarkeit einer Bewegung

- Umwelt
- Spielpartner*innen
- Wetter
- Platz
- Bälle
- Zuschauer*innen
- Emotionen
-



Es gibt keine identischen Schlagbewegungen

Jeder Schlag ist anders!



„Sobald der Ball in Bewegung ist, kommt er in einer unendlichen Anzahl an Winkeln und Geschwindigkeiten auf dich zu; mal mit mehr Topspin oder Backspin, mal flacher, mal höher. Der Unterschied mag nur gering sein, mikroskopisch, aber genau so sind die Variationen, die dein Körper macht – Schultern, Ellbogen, Handgelenk, Hüfte, Fußgelenke, Knie – in jedem Schlag.“

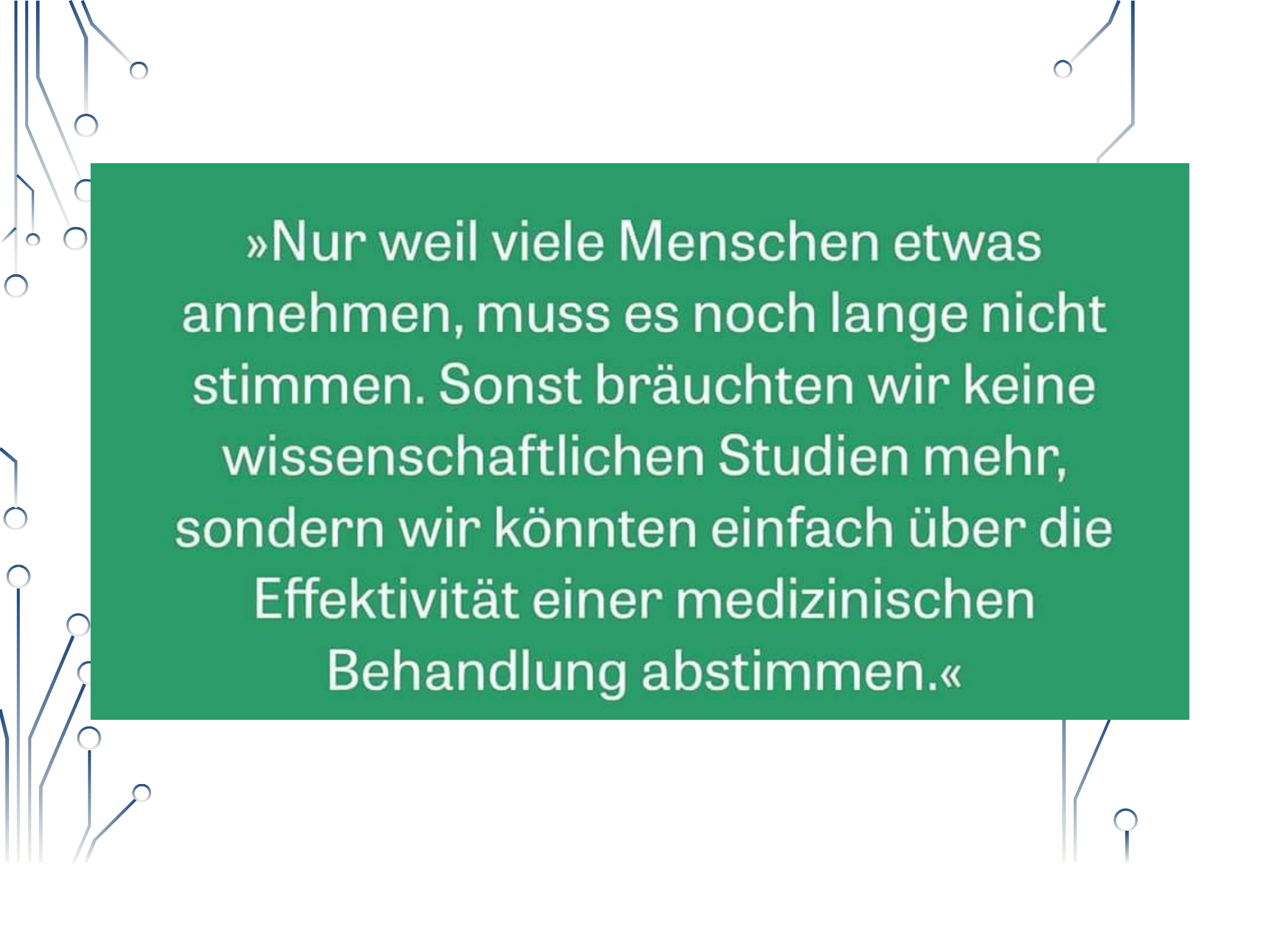
Rafael Nadal

Viele Wege führen nach



Ob implizites, explizites, differenzielles oder inzidentelles Lernen oder, um im Fußballjargon zu bleiben, die Straßenfußball- oder die Coerver-Methode: Das ist nicht entscheidend! Jeder Trainer hat seine Philosophie – und ich habe von jedem Kuchen ein Stück genommen: Peter Hyballa, 2017, Fußballtrainer

„...there is no right way to do a wrong thing.“
Bain/McGown

The image features a central green rectangular box containing white text. The background is white with decorative blue circuit-like lines and small circles at the corners and edges, suggesting a technological or scientific theme.

»Nur weil viele Menschen etwas annehmen, muss es noch lange nicht stimmen. Sonst bräuchten wir keine wissenschaftlichen Studien mehr, sondern wir könnten einfach über die Effektivität einer medizinischen Behandlung abstimmen.«

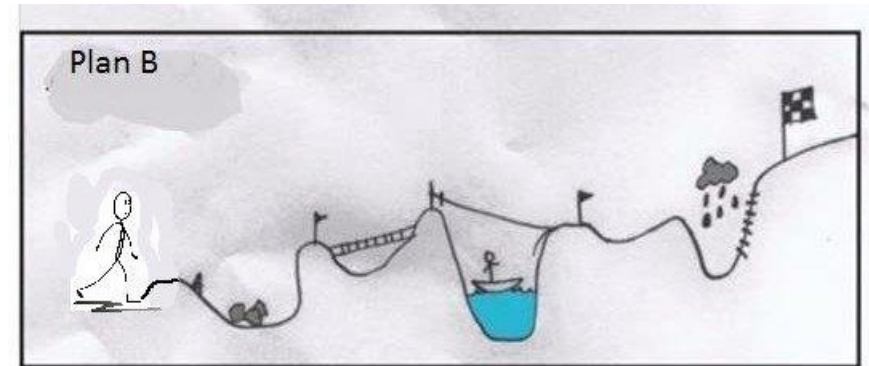
The image features a white background with decorative blue circuit-like lines in the corners. These lines consist of straight segments and small circles, resembling a stylized PCB or network diagram. The lines are positioned in the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right corners, framing the central text.

„Die spielen ja nur,
das ist gar kein richtiges Training“

Lernen im Schlaf



Gehen lernen



„Wenn ich willentlich zu gehen beginne, ist meine Absicht nicht darauf gerichtet, meine Beine alternierend in einer bestimmten Weise zu bewegen; mein Wille ist darauf ausgerichtet, einen bestimmten Ort zu erreichen. Ich bin nicht in der Lage, zu beschreiben, welche Bewegungen meine Arme oder Beine dabei machen werden; aber ich vermag festzustellen, welches Ergebnis ich zu erreichen beabsichtige.“ (Woodworth 1899)

„Neue“ Wege im Tennistraining

ziel- und handlungsorientiert

spielerisch (game based)

Metaphern und Analogien

„angewandter Unfug“

trick the mind

implizit

constraints led

non-linear

„kontrolliertes Chaos“

externer Fokus

differenziell

stressresistenter – stabiler – kreativer
– mehr Spaß - höhere Motivation



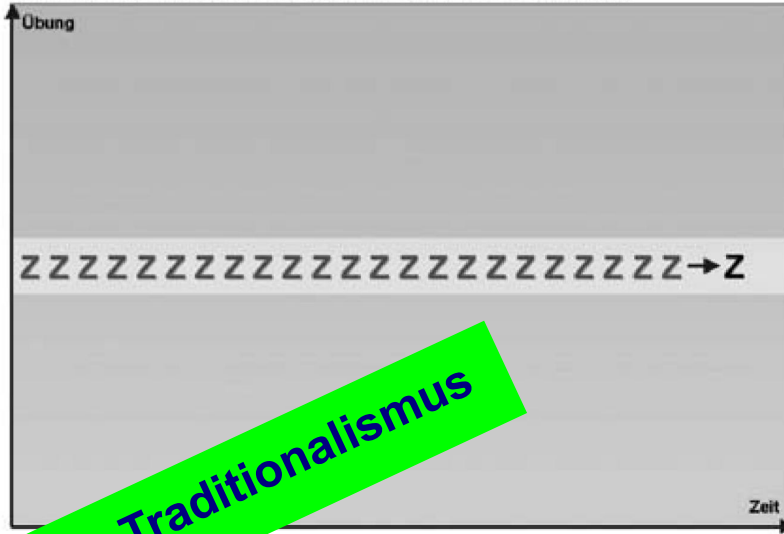
Implizites Lernen

Erst durch Tun lassen sich die motorischen Lösungsmöglichkeiten der vorliegenden Bewegungsaufgaben entwickeln. Die Absicht, den Bewegungsablauf bewusst zu kontrollieren, scheint dabei den Lernprozess eher zu stören als zu fördern. (Wulf 1998)



„Verantwortung für das Lernen und Autonomie im Lernen werden an den Lernenden zurückgegeben.“

Lernen durch Wiederholen/ „Einschleifen“ (Gentile 1972)



„Methodischer Traditionalismus“

Methodische Übungsreihe (Gaulhofer & Streicher, 1924)

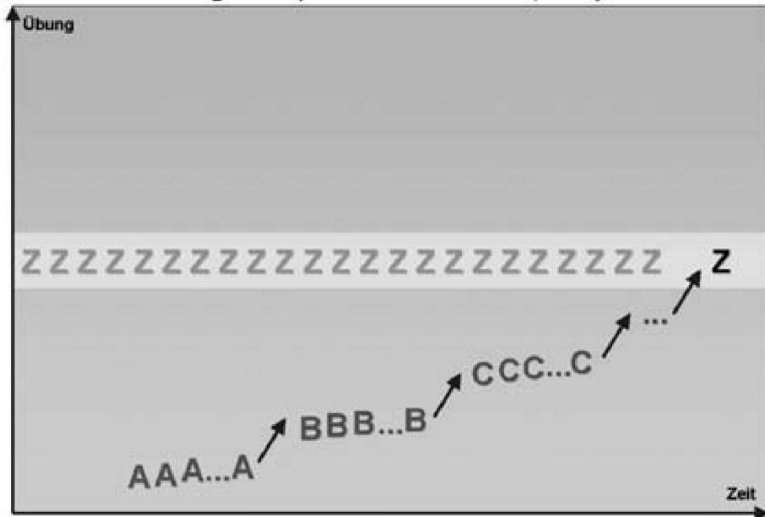


Abb. 2

Differenzielles Lernen (Schöllhorn, 1999)

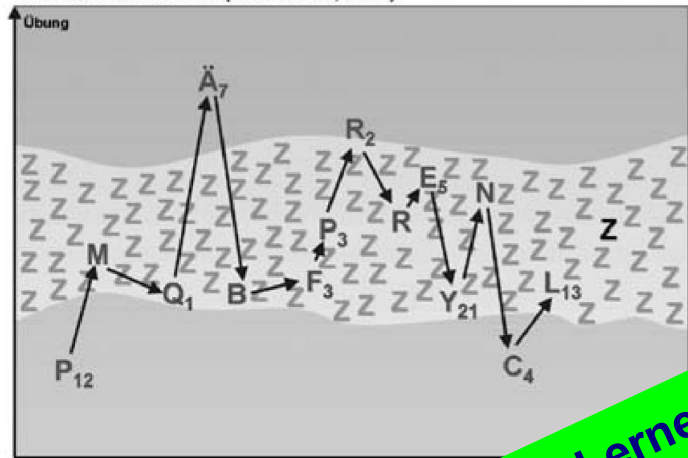
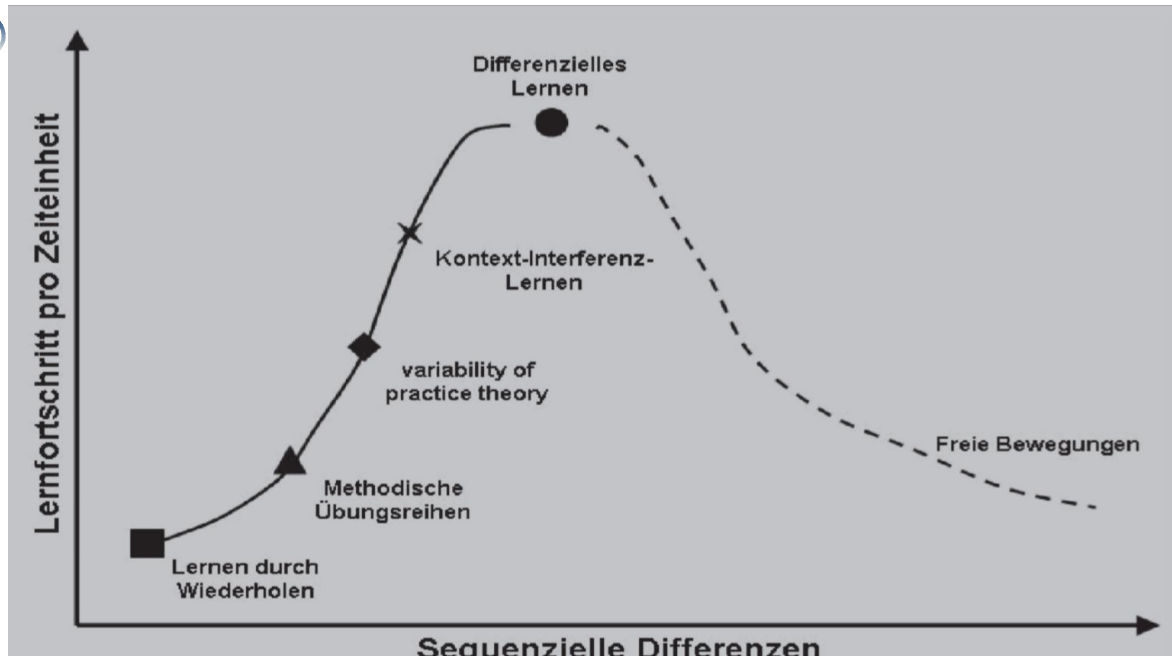


Abb. 6

Differenzielles Lernen

Quelle: Sportunterricht 58/2009

Differenzielles Lernen



Variation von

- Bewegungsgeometrie
- Bewegungsgeschwindigkeit
- Bewegungsrhythmus
- Randbedingungen der Bewegungskonfiguration (constraints)

Constraints led approach

- Ziele
- Spielfeldbegrenzungen
- Regeln
- Spielpartner*innen/Gegner*innen
- Mitspieler*innen
- Equipment (Netze, Schläger, Bälle,...)
- Zeit
- Information



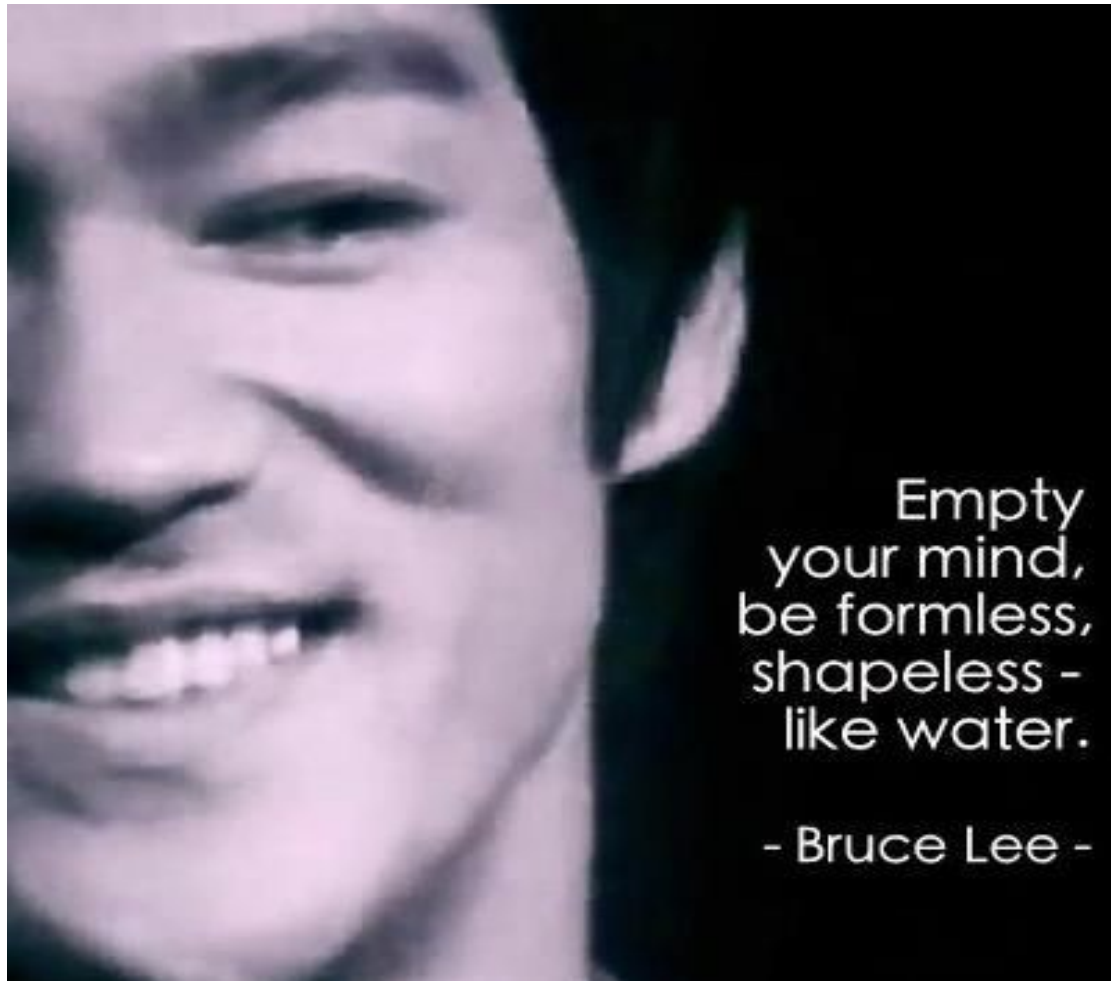
“Let the drill do the talking and the athlete do the walking”

Trick the mind

1-2
oder
Hopp-Hit



Metaphern und Analogien



Empty
your mind,
be formless,
shapeless -
like water.

- Bruce Lee -

Der Coach:

- Begleiter/Unterstützer im Lernprozeß
 - Vermittler
 - Ermöglicher effektiven Lernens



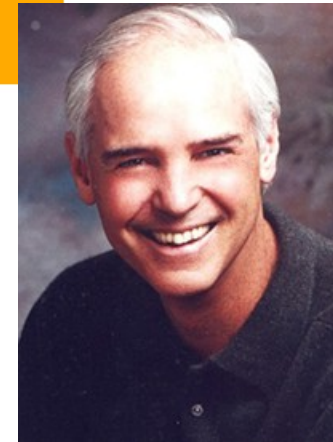
“Wir müssen uns als Trainer disziplinieren und einfach mal die Klappe halten!... Hinnehmen, dass Konzentration leise ist....” (Prof. Dr. Dirk Schwarzer, DTB-A-Trainer Fortbildung 2013)



"As a coach, control what you can control: your mouth." (Timothy Gallwey)

"Sometimes the best coaching is, when you don't say anything!"

Jose Higuera, Spanien, Ex-Profi und Coach



Inner Coaching

evidence based
(auf wissenschaftlicher Grundlage)

Systemtheorie (Systemdynamik)

Neurowissenschaft (Brainscience)

action approach

Selbstorganisationsfähigkeit/Autonomie

implizites Lernen

differenzielles Lernen

„Lob dem Fehler“

paradoxe Interventionen

„praktizierter Unfug“

spiel- und situationsnahes Lernen

constraints led coaching

nondirektive Pädagogik

externer Aufmerksamkeitsfokus

unterstützende Faktoren

Inner Game

priming

trick the mind

Dialog

unterstützende Faktoren

Musik

Bewegungstransfer

Zen

Metaphern und Analogien

Erfahrungswissen

Konzentration

Selbstwirksamkeit

exekutive Funktionen

choking under pressure
(Stressresistenz)

Körpergefühl
„body awareness“

Kreativität

Praxis: „Drills“

Stell Dir vor:

„Dein Schlägergriff ist ein kleiner Vogel, den Du in der Hand hältst und dem Du nicht wehtun möchtest.“

Spiele nun mit diesem Gedanken mit Deinem Partner Ballwechsel hin und her....



www.innercoaching-blog.de

Facebook: Inner Coaching im Sport

Twitter: IC_Blog

