

Gedanken zum Training, einem Ritual 23.04.2012

Wie würden sie Ritual definieren? Der Ritus ist ein feierlicher religiöser Brauch. Etymologisch ist das Wort Ritus mit dem Wort Reim verwandt. Niklaus Bärtschi, ein Schweizer Jazzmusiker und Philosoph, definierte Ritual als Kultivierung der Wiederholung. Als Musiker, Klavierspieler und Perkussionist erweiterte er den Begriff des Rituals in seiner Bedeutung um Rhythmen zu beschreiben, was kunstvolle, gefühlte Wiederholungen sind.

Das Wort Tennis stammt von tenir und soll wohl bedeuten, dass der Ball im Spiel gehalten wird. Sport kommt von lat. deportare, wegtragen oder im übertragenen Sinne, sich vergnügen. Engl. Disport = Vergnügen wurde zu Sport und meinte nur noch das Bewegungsvergnügen. Damit sie Tennis geniessen können, müssen Sie zuerst trainieren. Swisstennis hat im November 2011 ein Buch herausgegeben mit dem Titel „Bewegungslernen im Tennis. Untersuchung zum Wandel der Unterrichtsmethoden in der Schweiz von 1880 bis 2010“. Darin werden alle Schwerpunkte wie Tennis, Bewegung, Timing, Sport und Vergnügen, Training etc. aufgenommen. Auch das Training stellt ein Ritual dar, welches sich im Laufe der Zeit wandelte.

In den Anfängen stellte Tennis lediglich ein Flirtspiel dar, wo sich Frauen und Männer ungezwungen treffen konnten und nur mittels Vorhand „Ball über die Schnur“ spielten. Bereits 1912 tauchten aber die ersten Berufstennisspieler auf. Diese wurden von Clubs als Lehrer engagiert. Bis 1920 gab es keine eigentlichen Tennistrainer, sondern lediglich braungebrannte Leute, die sechs oder mehr Bälle in einer Hand halten konnten. Damals fingen viele bedeutende Tennislehrer und Spieler als Balljungen an, weshalb allen Tennisspielern geraten wurde, sich mit den Balljungen gut zu stellen. Schliesslich können aus Ballboys, welche mit alten Rackets zu spielen beginnen, nicht selten grosse Tennismeister werden.

Ab 1920 entwickelten erfolgreiche Tennislehrer ihre eigenen Trainings- und Spielsysteme. Diese orientierten sich nicht an den Bedürfnissen der Tennisschüler, sondern nahmen in der Regel die Technik einzelner aktueller Tenniskönner zum Vorbild, so dass auch viele unterschiedliche Tennisschulen entstanden. Diese Schulen waren Eminenz basiert. Initial waren Eleganz und Anmut wichtig. Mit den Amerikanern kamen dann Kraft, Dynamik und Athletik hinzu. Tennis wurde um 1920 zu einem Sport im vollsten Sinne des Wortes und erfüllte alle Zwecke des Sports: „Muskelkraft, Gesundheit, Schärfe des Blicks und körperliche Gewandtheit, schnelle Überlegung und ruhiger Entschluss werden wohl durch keinen andern Sport in dem Masse gefördert, wie durch das Lawn-Tennispiel“. Alle Clubs Anfangs des 20 Jahrhunderts nannten sich in der Schweiz Lawn-Tennisclubs. Das Lawn hat nichts mit Rasenplätzen zu tun, sondern bedeutet lediglich, dass man die Tennisregeln und Platz Abmessungen des Londoner Lawn Tennisclubs von Wimbledon als Spielgrundlage heranzog. 1930 wurde in der Schweiz der erste Tennislehrerverband gegründet und erstmals auch Tennislehrer Prüfungen durchgeführt. Ab 1940 taten sich der schweizerische Tennisverband und der Tennislehrerverband zusammen. Ab 1970 wurde der Tennissport auch in das Jugend und Sport Programm integriert.

Bezüglich Trainings wurde ab 1920 ein deduktives Verfahren angewendet. Anhand erster methodischer Konzepte auf der Grundlage einer analytischen Bewegungszergliederung in einzelne Phasen der Bewegung für jeden einzelnen Schlag wurde eine Art Einheitslehre des richtigen Tennisspiels geschaffen. Dabei legte man früher grossen Wert auf das richtige Erlernen der Schlagbewegung mittels Trockenübungen. Die Schüler mussten eine z.B. Vorhandbewegung erst 1000 Mal ohne Ball und in der Folge mit Ball üben. Erst wenn dieser Schlag sass, wurde z.B. der Backhand instruiert. Es gab keinen Raum für individuelle

Schlaganpassungen und es wurde von den Schülern viel Geduld im Erlernen des Tennis Sports gefordert. Tennis spielen wurde zu einem grossen Ritual. Ab 1930 wurde die Zergliederung der Schlagbewegung in einzelne Phasen aufgegeben und ein globaler Vorhandschlag instruiert, so dass fließendere Bewegungsabläufe entstanden.

In den 1940er Jahren entwickelte De Senarclens eine Lehrmethode, bei der der Schüler seinen Bewegungsrhythmus möglichst präzise auf den Flugrhythmus des Balls abzustimmen hatte, d.h. die perfekte Bewegungsausführung nicht mehr das wichtigste Ziel war, sondern den Ball zu treffen. Seit den 1960er Jahren wurde vermehrt auf vielfältige Spielformen im Unterricht geachtet. Aufgrund des Aufschwungs des Tennissports mussten anstelle von Einzelunterricht auch Gruppenunterrichtsformen gefunden werden. Ich habe Übungen gesehen, bei welchen bis zu 8 Spieler gleichzeitig auf einem Spielfeld trainierten.

Brechbühl hat in der Folge das moderne Schulungsmodell entwickelt. Es handelt sich um ein induktives Verfahren mit offenem Lernweg. Er löste sich konsequent von der Aussensicht einer Schlagbewegung. Statt den Schülern motorisch klar definierte Schläge beizubringen, konzentrierte er sich darauf, das Treffen des Balls mit dem Schläger zu vermitteln. Tennisschläge wurden als Teil eines umfassenderen Handlungsprogramms gedeutet und es wurden von Anfang an alle Schläge trainiert. In den letzten Jahren schliesslich wurde die Brechbühlsche Handlungsmethodik in dem Sinne ausgebaut, dass sie mit der Spielorientierung und den strukturellen Grundlagen des Tennisspiels verknüpft wurde. Dazu gehören die drei Kernbewegungen mit schwingen, blocken und werfen, die drei Tennisspielelemente Richtung, Geschwindigkeit und Drall, die fünf Basis-Spielsituationen mit Service, Return, Grundlinienspiel, Angriff und Verteidigung. Verfeinert werden diese Trainingsmethoden noch durch Konditionstraining, Taktiktraining und Mentaltraining, wobei sich durch Üben von Spielzügen Kombinationen dieser Trainingsziele erreichen lassen.

Zusammengefasst war es ein langer Weg von den Anfängen der Bewegungswissenschaft bis zum qualitativen Bewegungslernen von heute. Das Training stellt aber immer noch ein Ritual im Sinne der eingangs erwähnten Definition dar. Erfahren sie selber, wie viel Spass Trainingsrituale bringen können und geniessen Sie den Sport.

© Dr. med. M. Kowalski