



**Dr. Dirk Schwarzer** erläutert in seinem Beitrag die Optimierung der Wettkampfleistung und Trainingseffektivität durch **Prognosetraining** am Beispiel der Spieleröffnung.



# Spieleröffnung im Prognosetraining

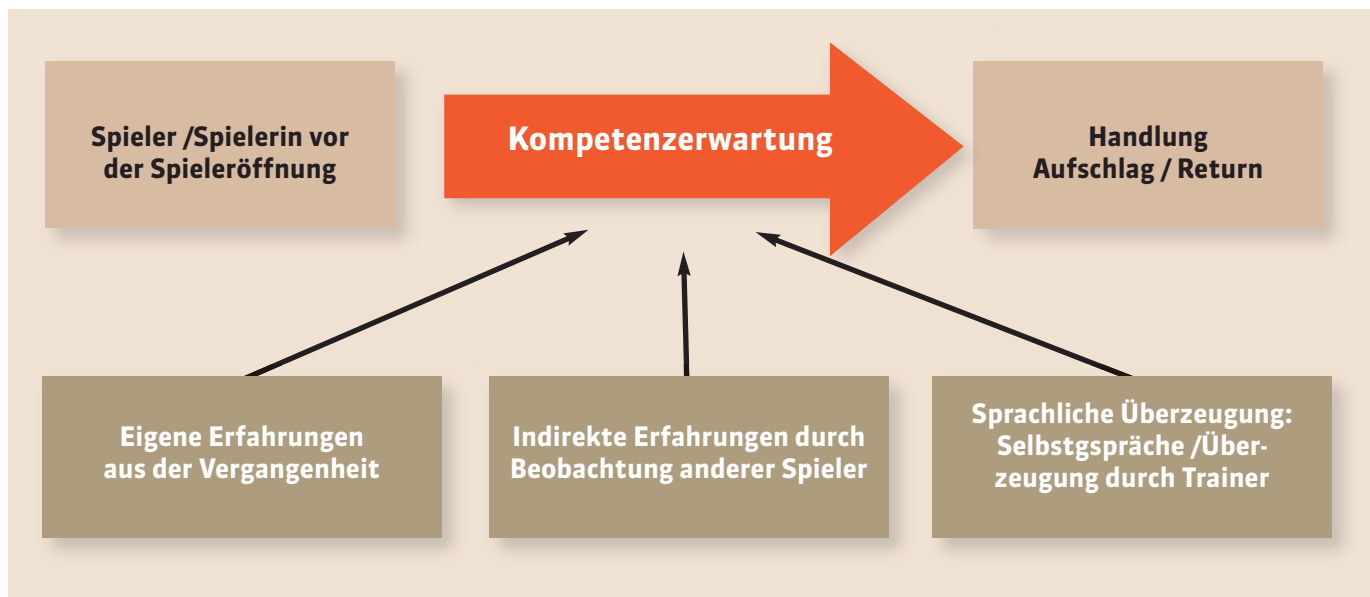
**M**odernes Leistungstraining im Jugendbereich ist an den spielstrukturellen Gegebenheiten des realen Wettkampfes auszurichten. So muss ein optimaler, langfristiger und entwicklungsgemäßer Aufbau der Leistungskomponenten Kondition, Koordination/Technik, Taktik und Psyche stets auch den neueren Tendenzen in der Weltspitze Rechnung tragen. Jene Tendenzen zeigen sich insbesondere in

den Bereichen Belastungsdauer/Pausenzeiten sowie in der Qualität und Quantität der Belastungen bzw. Schläge in einzelnen Ballwechseln.

## **Ausgangslage: Analyse der Spielstruktur**

In einer aktuellen Studie zu den neuen Entwicklungen im Welttennis machen die Autoren Weber u.a. (2010, S.42) darauf aufmerksam, dass die Spie-

ler der Weltspitze im vergangenen Jahrzehnt „sämtliche objektiv quantifizierbaren Qualitätsmerkmale des ersten und zweiten Aufschlages (Geschwindigkeit, Präzision, Asse, Erfolgsquote für nachfolgende Ballwechsel) erheblich verbessert“ haben. Weiter zeigte sich, dass sogar auf Sandplätzen im Herrentennis der Weltspitze durchschnittlich ca. 50-60 Prozent aller Ballwechsel nach vier Schlägen beendet sind. Was die Situation im



**Abbildung 1: Die Kompetenzerwartung (self-efficacy oder Selbstwirksamkeit) steht für die Überzeugung eines Athleten, bestimmte Handlungen auch in schwierigen Situationen umsetzen zu können (modifiziert nach Hermann/Eberspächer 1994).**

Damentennis anbetrifft, so ist eine eindeutige Verkürzung von Schlaghäufigkeit und Zeitdauer der einzelnen Ballwechsel zu verzeichnen; somit nähert sich das Damentennis in der Tendenz auch spielstrukturell dem Herrentennis an. Eine große Diskrepanz zwischen Damen- und Herrentennis der Weltspitze offenbart sich allerdings nach wie vor in der Durchschlagskraft und Erfolgsquote des ersten und zweiten Aufschlages: zwar haben die Damen die Geschwindigkeit des ersten Aufschlages deutlich verbessern können, trotzdem „reicht die Qualität des 1. und 2. Aufschlages (noch) nicht aus für eine sichere Dominanz im folgenden Ballwechsel, sodass im Damentennis der Verlust eines Aufschlages häufiger resultiert als bei den Herren“ (Weber u.a. 2010, S.11).

Die Ableitungen dieser „harten Daten“ für das Leistungstraining im Jugend- und Nachwuchsbereich liegen auf der Hand und dienen als Hintergrundfolie für die nachfolgenden Ausführungen

- Insgesamt stärkere Gewichtung des Spieleröffnungstrainings in der Trainingsplanung.
- Schärfung des Bewusstseins der Spieler für die hohe Bedeutung der Spieleröffnung.
- Systematisches Training für Geschwindigkeit, Präzision und Sicherheit der Aufschläge.
- Kombination von Aufschlag/Return und der unmittelbaren Folgeschläge.

- Gewährleistung von höchster Qualität u.a. im Training taktisch sinnvoller Spielzüge.

- Verbesserung der mentalen Kompetenzerwartung der Athleten in der Spieleröffnung.

### Leistungslimitierender Faktor Kompetenzerwartung

Über die Gründe, warum ein systematisches Training des Aufschlages und vor allem des Returns nach wie vor in vielen Vereinen ein Schattendasein führt (nach Augenscheinbeurteilung des Autors), kann nur spekuliert werden. Möglicherweise liegt es an der geringen Aktionsdichte, die dem Spieleröffnungstraining zu eigen ist und vielen Trainern zu widerstreben scheint: So stehen bspw. bei der Verbesserung der Aufschlagpräzision (isoliertes Aufschlagen auf Zielfelder) Konzentration und Qualität der einzelnen Aufschläge im Vordergrund – es passiert naturgemäß relativ wenig –, wohingegen im Konditionstraining (z.B. beim Training der Schnelligkeitsausdauer) Spieler und Trainer voll aus sich rausgehen können und somit auch das subjektive Gefühl zurückbleibt, wirklich hart trainiert zu haben. Ob diese Vermutung zutreffen mag oder nicht, es bleibt der Anspruch auf eine stärkere Gewichtung des Spieleröffnungstrainings im Jugend-Leistungsbereich.

Zur Optimierung der Trainings-

effektivität und der Wettkampfleistung hinsichtlich der Spieleröffnung wird in Anlehnung an Eberspächer (2007; vgl. auch Hermann/Eberspächer 1994) das Prognosetraining vorgeschlagen und später ihm Rahmen des Spieleröffnungstrainings skizziert. Dieses mentale Fertigkeitstraining zielt auf eine Stärkung des Selbstvertrauens in die eigene Leistungsfähigkeit in Situationen, bei denen tatsächlich etwas „auf dem Spiel“ steht. Nach Bandura (1977) ist die Kompetenzerwartung (self-efficacy oder Selbstwirksamkeit) jene Überzeugung eines Athleten, bestimmte Handlungen auch in schwierigen Situationen umsetzen zu können. So hat bspw. ein Athlet bei einem kritischen Spielstand – etwa dritter Satz, 4:4, Vorteil Rückschläger – vor seinem ersten Aufschlag die subjektive Überzeugung, diesen auch gewinnbringend ins Ziel zu bringen (siehe Abbildung 1, oben):

Aus Abb.1 geht hervor, dass die Kompetenzerwartung eines Spielers im Wesentlichen aus drei Wurzeln genährt wird. Die erste und nachhaltigste Quelle sind die eigenen Erfahrungen des Athleten. Die Erinnerung an die erfolgreiche Bewältigung schwieriger Situationen in der Vergangenheit stärkt die Kompetenzerwartung („Vergangene Woche war ich in der gleichen Situation – und da habe ich ein Ass serviert“), wohingegen negative eigene Erfahrungen zu einer Minderung derselben führen. Auch stellvertretende Erfahrungen durch die Beobachtung



**Auf das ausverkaufte „Arthur Ashe Stadium“ in New York kann man zwar versuchen, sich mental vorzubereiten, sollte aber bedenken, dass sich das Match-Play doch erheblich von Trainingssituationen unterscheidet.**

Anderer, bspw. des Trainingspartners, können das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit steigern („Sie hat eine Top10-Spielerin geschlagen, dann traue ich mir das auch zu, dann schaffe ich das auch!“). Und ferner können positive Selbstgespräche („Ich habe schon oft bewiesen, dass ich es kann!“) und die sprachliche Überzeugung durch den Trainer oder andere Personen des Umfeldes ihren Beitrag zum Aufbau von Kompetenzerwartung leisten.

## **Unterschied von Wettkampf- und Trainingssituationen**

Die Spieleröffnung im Tennis ist gerade bei engen Spielständen eine schwierige Anforderungssituation – und mental starke Athleten zeigen gerade dann ihr ganzes Vermögen. Dieses Vermögen beruht sowohl auf der tiefen Überzeugung von den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten als auch auf der angemessenen Einschätzung der gestellten Anforderungen. Will man nun die Kompetenzerwartung verbessern und ein konkretes Training mit der entsprechenden Zielrichtung planen, dann muss man sich über die grundlegenden psychologischen Unterschiede von Wettkampfsituationen einerseits und Trainingssituationen andererseits im Klaren sein (vgl. Eberspächer 2007):

1. Turniermatches im KO-System sind im Gegensatz zu Trainingsmatches einmalig, also nicht wiederholbar. Bei Niederlage im Turnier ist man ausgeschieden, im Training kann man gegebenenfalls um eine sofortige Revanche bitten.

2. Wettkampfsituationen sind dadurch charakterisiert, dass der Athlet bewusst oder unbewusst eine Vorhersage über das zu erwartende Ergebnis macht. Emotionen wie Freude, Frust, Enttäuschung oder Zufriedenheit nach dem Match sind Ausdruck und Folge dieser Prognose. Im Training ist dies – zumindest in starker Ausprägung – meistens nicht der Fall.

3. Wettkampfsituationen haben immer Konsequenzen, bspw. der Aufstieg in einen höheren Kaderstatus, der Abstieg aus der Oberliga bei den Medenspielen oder der „Verlust“ von Weltranglistenpunkten, die man zu verteidigen hatte.

4. Der Ausgang von Turniermatches steht ab einer bestimmten Spielstärke im öffentlichen Interesse: Erwartungen seitens der Zuschauer und der Öffentlichkeit beeinflussen in aller Regel das psychische Erleben von Spielerinnen und Spielern (positiv wie negativ).

5. Die Leistungserbringung im Turnier hat zu einem fremdbestimmten Zeitpunkt zu erfolgen. Ein Aufschieben des Matches etwa aufgrund eines körperlichen Unwohlseins („Ich fühle mich gerade nicht so gut! Könnten wir nicht später...“) kann in Trainingssituationen vereinbart werden, nicht aber im Wettkampf (oder beim Halten eines öffentlichen Vortrages).

Eine psychische Beanspruchung im Training wird immer dann vermieden, wenn man zuerst handelt – in unserem Fall bspw. eine Aufschlagserie spielt und die Trefferquote ermittelt – und hinterher das Ziel festlegt, also das Ziel an den Ausgang der Handlung anpasst. Die Argumentation lautet dann häufig so: „Sieben aus 20 möglichen Treffern – ich wollte mich heute eh nur locker einschlagen“. Dieses Verfahren, so Eberspächer (2009, S.106) entspricht „dem Vorgehen eines Mannes, der seine Treffsicherheit mit Pfeil und Bogen überprüfen will. Er sucht sich eine leere Wand, schießt darauf und malt danach um die Einschlagstelle herum eine Zielscheibe. Er hat genau ins Schwarze getroffen!“ Das Prognosetraining geht den umgekehrten Weg: erst ein Ziel setzen (die Prognose), dann die Handlung.

# Ablauf des Prognosetrainings

## 1. Aufgabenstellung

Der Athlet hat die Aufgabe, 20 Aufschläge (oder 40 in mehreren Serien) so hart wie möglich (1. Aufschläge) in ein markiertes Zielfeld innerhalb des Aufschlagfeldes zu platzieren. Es wird hier die Vorteil-Seite gewählt, da dort im realen Wettkampf häufig kritische Spielsituationen (z.B. Break-Ball-Situation) zu meistern sind.

## 2. Ziel setzen/Prognose abgeben

Athlet wird befragt: „Wie viele Treffer wirst du von den 20 möglichen schaffen? Wie viele traust du dir zu?“. Bestenfalls sollte die Prognose in irgendeiner Form schriftlich festgehalten werden, um sie damit verbindlich zu machen.

## 3. Durchführung

20 Aufschläge sind zu spielen. In Anpassung an die Matchsituation sind zwischen den Durchgängen ca. 20 Sek. Pause einzuhalten. Variation: einige Spieler stehen am Court und beobachten aufmerksam den Ablauf des Trainings. Erhöhte Beanspruchung bei schlechten Witterungsverhältnissen, v.a. Wind. Eventuell Aufzeichnung des Verlaufs per Video (gerade bei Matchprognosen).

## 4. Ergebnisfeststellung/ Soll-Ist-Vergleich

Feststellung der Diskrepanz zwischen Prognose und erzieltm Ergebnis.

## 5. „Objektive“ Analyse

Dieser Schritt ist sehr wichtig: Analyse des Ergebnisses in einem Gespräch zwischen Trainer und Athlet. Der Trainer stellt Fragen bzgl. der wahrgenommenen Situationen durch den Spieler. „Hat sich die Beanspruchung in irgendeiner Form bemerkbar gemacht?“, „Welche Probleme gab es hinsichtlich der technischen Ausführung (Innen- und Außenperspektive, Trainer und Athlet)?“, „Zu welchem Zeitpunkt wurden die meisten Treffer erzielt?“, „Gab es einen Konzentrationsbruch?“, „Wenn ja, wann?“, „Wie muss zukünftig trainiert werden, um die Diskrepanz zwischen Prognose und Ergebnis zu reduzieren?“ (z.B. Mentaltraining); „War die Zielsetzung angemessen?“.

| Ablaufschritt | Vorgehen                        | Beteiligte Personen          |
|---------------|---------------------------------|------------------------------|
| 1             | Aufgabenstellung                | Trainer, Spieler             |
| 2             | Zielsetzung/Prognose            | Spieler                      |
| 3             | Durchführung/Handlung           | Spieler                      |
| 4             | Ergebnisfeststellung/ Vergleich | Traine, Spieler              |
| 5             | „Objektive“ Analyse             | Zuerst Spieler, dann Trainer |
| 6             | Prognose überprüfen/revidieren  | Spieler                      |

Abb.2. Ablauf des Prognosetrainings (vgl. Hermann/Eberspächer 1994)

## 6. Prognose überprüfen/ ggf. revidieren

Es ist abschließend zu klären, inwieweit die Prognose dem tatsächlichen Leistungsvermögen des Spielers entspricht und ob Zielsetzungen korrigiert werden müssen, bspw. wenn die Trefferquote bei weitem nicht der Prognose entspricht oder aber die Ziele zu defensiv gewählt wurden (z.B. zur Vermeidung von Misserfolg).

Zum Aufbau einer wettkampfspezifischen Konzentration – allen voran bei „Trainingsweltmeistern“ – bietet sich eine verschärfte Variante des Prognosetrainings an: zusätzlich zu den

genannten Ablaufschritten wird der Athlet vor der Durchführung über die Konsequenzen bei Nicht-Erreichung des gesteckten Zieles aufgeklärt (eine unangenehme, aber nicht entwürdigende Aufgabe; bspw. muss am Abend der Thekendienst übernommen oder eine konditionelle Zusatzaufgabe geleistet werden). Ein anschauliches Beispiel zum Ablauf und auch zur Wirksamkeit des Prognosetrainings ist in dem Dokumentarfilm über die Fußball-WM 2006 „Deutschland ein Sommermärchen“ dargestellt (Kapitel „Elfmeter mit Ansage“ und späterer Erfolg im Elfmeterschießen gegen Argentinien).

|                                             |                |
|---------------------------------------------|----------------|
| ▪ Aufschlag isoliert auf Zielfelder         | <b>Stufe 1</b> |
| ▪ Aufschlag + Return (+Folgeschläge)        | <b>Stufe 2</b> |
| ▪ Freies Spiel: Aufschlag + Return offensiv | <b>Stufe 3</b> |
| ▪ Psychologisch orientiertes Matchtraining  | <b>Stufe 4</b> |

Abb.3 Möglicher methodischer Aufbau bei einer 120min-Trainingseinheit im Nachwuchsbereich. Einige Elemente der Übungen sind auch zu finden bei Heger (2010, S.16-20).

# Übungsauswahl

## Spieleröffnungstraining

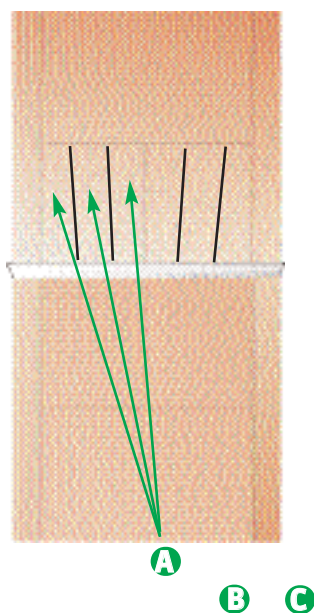
### 1. Aufschlagvariationen isoliert mit Winkelvorgabe

**Ablauf:** Spieler servieren zeitversetzt je drei Aufschläge auf Zielfelder/ Zielstangen (Verbesserung der Präzision bei Drallvariationen)/1. Innen, 2. Körper, 3. Außen/pro Treffer im Ziel 1 Punkt; 2 Zusatzpunkte, wenn Ball die Stange passiert (5 Punkte max.) / pro Durchgang: 24 Aufschläge – Wer hat mehr Treffer?

**Variationen:**

- Trainer gibt von außen vor, welcher Aufschlag gespielt werden soll.
- Spieler sagen vor jedem Aufschlag laut an, welcher Aufschlag gespielt wird.
- Spiel gegeneinander: „Wer hat zuerst 20 Treffer?“
- Anschlussmöglichkeit Prognose: Spieler geben vorher eine Prognose, wie viele Treffer sie erreichen werden (siehe Ablauf oben).

**Ziel:** Optimierung von Aufschlagrhythmus, Präzision, Drall und Winkel. Verbesserung der Kompetenzerwartung.



Stufe I: Aufschlag isoliert

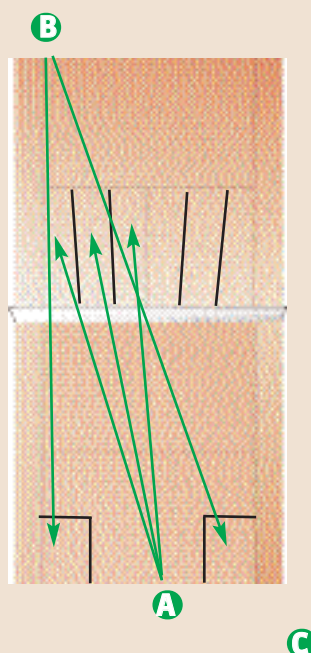
### 2. Aufschlagvariationen + Returns in Zielfelder (Return-Management) + 2 Folgeschläge

**Ablauf:** Ein Spieler serviert 2 erste Aufschläge auf Zielfelder; Richtung wird dem Trainer leise bekannt gegeben (3 Möglichkeiten, Innen/Körper/Außen). Pro Treffer im Feld 1 Punkt, im Zielfeld (markiert) 3 Punkte, Ass 5 Punkte. Aufschlag-Fehler: 1 Punkt für Gegner. Return: Pro Treffer im hinteren Feld 1 Punkt, im Zielfeld 3 Punkte. Wer hat zuerst 20 Punkte? Alternativ ist natürlich auch eine andere Punktevergabe denkbar.

**Bsp. für einen Spielzug:** 2. Aufschlag nach außen, Return longline, nächster Ball cross, nächster Ball cross (neutralisieren), dann frei ausspielen.

**Variationen:**

- Vorgaben für Return-Spieler, z.B. Schlagposition im Feld oder Rückhand umlaufen.
- Treffer in den Zielfeldern werden gezählt; Wettkampf gegeneinander durch Punktesystem. Anschluss-



Stufe II: Aufschlag + Return (+2)

möglichkeit für Prognosetraining.

- Sinnvolle taktische Spielzüge durch Einbezug der unmittelbaren Nachfolgeschläge, z.B.: Aufschlag Slice nach außen (Einstand-Seite), Return cross, erster Folgeschlag longline, zweiter Folgeschlag cross, anschließend Punkt frei ausspielen.

**Ziel:** Optimierung von Aufschlagrhythmus, Präzision, Drall und Winkel sowie des Return-Managements (Risiko, Sicherheit, Angriff, Verteidigung, Umlaufen, Richtung, Härte, Slice, Topspin usw.). Verbesserung der Kompetenzerwartung bei der Spieleröffnung.

### 3. Return (und Aufschlag) offensiv

**Ablauf:** Zwei Spieler gegeneinander im freien Spiel; Aufschläger hat nur einen zweiten Aufschlag. Der Returnspieler kann nur Punkte gewinnen, wenn er spätestens mit seinem zweiten Schlag den Punkt gesichert hat (z.B. Return-Angriff + Volley-Winner) oder der Aufschläger einen Aufschlagfehler macht. Kommt der Aufschläger in eine längere Rally, wird der Punkt ausgespielt, wobei der Returnspieler nur noch den „Pluspunkt“ für den Aufschläger verhindern kann (er kann dann selbst keine „Pluspunkte“ sammeln).

**Variationen:**

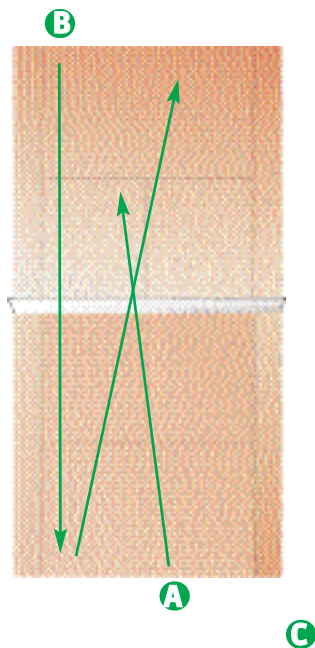
- Punkte für Returnspieler nur bei Return-Angriff (Topspin oder Chip & Charge).
- Kick-Aufschlag Vorteil-Seite; Punktgewinn muss durch Vorhand-Return vorbereitet werden (umlaufen).

**Rollentausch:** gleicher Übungsaufbau, nur wechselnde Rollen: Aufschläger hat wieder zwei Aufschläge, Ass und Aufschlagwinner geben jeweils zwei Punkte für den Aufschläger. Kann der Aufschlag returniert werden, kann nur noch der Returnspieler Punkte sammeln.

### Anschlussmöglichkeit Prognosetraining:

„Mit welchem Ergebnis wirst du den Satz (z.B. bis 15 Punkte) gewinnen?“

**Ziel:** Verbesserung des offensiven und aggressiven Return- und Aufschlagverhaltens. Erhöhung der Qualität des zweiten Aufschlages. Optimierung der Durchsetzungsfähigkeit in der Spieleröffnung („Die Macht des ersten Schlages“).



Stufe III – Freies Spiel: AS + Return offensiv

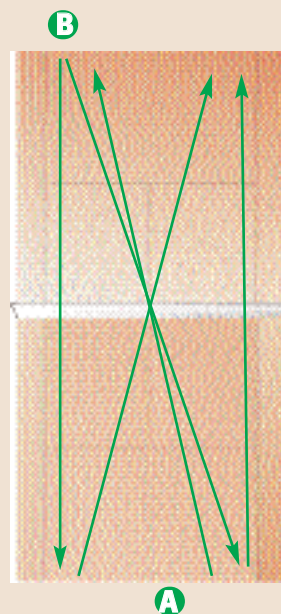
# Fazit

Abschließend sei darauf hingewiesen, dass die alltägliche Trainingspraxis gewiss nicht nur aus Prognosetraining bestehen kann und auch nicht bestehen sollte. So kann es durchaus angebracht sein, eben keine Ergebnisziele zu setzen, sondern sich lediglich auf die Bewegungsausführung von Aufschlag und Return zu konzentrieren. Andere Zielsetzungen implizieren andere methodische Vorgehensweisen. Doch als Zubehör des mentalen Werkzeugkastens guter Trainerinnen und Trainer und im Sinne des psychologisch orientierten Trainings (Gabler/Maier 1998), bei dem mentale Aufgabenstellungen in die Trainingspraxis mit einfließen (ohne den Spielern dies ausdrücklich als „psychologisch“ anzukündigen), ist das Prognosetraining geeignet und sinnvoll, eine wettkampfspezifische Konzentration und Kompetenzerwartung bei der Spieleröffnung aufzubauen. Die genannten Übungen liefern eine geeignete Plattform, Prognose- und Spieleröffnungstraining zusammenzuführen. Der Zeitpunkt für ein solches Training will sorgfältig gewählt sein. In der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung (z.B. einen Tag vor einem wichtigen Match) sind Negativerfahrungen als mögliche Folge des Prognosetrainings (große Diskrepanz von Zielsetzung und Handlung) der Turnierleistung in aller Regel abträglich. Demnach ist darauf zu achten, ausreichend Zeit für eine positive Korrektur einzuplanen.

## 4. Psychologisch orientiertes Matchtraining / Handicap-Training

Match gegeneinander mit unterschiedlichen Handicaps:

- Aufschläger hat insgesamt nur 10 (bzw. 8) Aufschläge pro Spiel (Konzentration!)
- Doppelfehler führt zu direktem Spielverlust (unangenehm bei 40:0; Frustrationstoleranz!)
- Return-Fehler bei 2. Aufschlag führt zu direktem Spielverlust.
- Prognosetraining: „Wie wird das Match ausgehen?“ (damit verbunden auch die Einschätzung des Gegners).
- Weitere Beispiele bei Gabler/Maier 1998.



Stufe IV: POT Matchtraining (Handicap)

**Autor:** Prof. Dr. phil. **Dirk Scharzer** ist DTB A-Trainer und Mitglied im Lehrteam des Württembergischen Tennis Bundes. Neben seinen Tätigkeiten als Professor an der Dualen Hochschule Baden-Württemberg und Tennistrainer ist er Sportlicher Leiter des Challenger Turniers „Intersport HeilbronnOpen“.

**Kontakt:** [info@mensmovens.de](mailto:info@mensmovens.de)  
[schwarzer@dhw-mosbach.de](mailto:schwarzer@dhw-mosbach.de)