

Erasmus Erfahrungsbericht Auslandspraktikum Vilas Tennis Academy.

1. Allgemeines

Für mich stand schon von Beginn des Studiums fest, dass ich mich auch durch mein Studium international vernetzen möchte. Deshalb habe ich mich auf initiativ Bewerbung bei verschiedenen Einrichtungen beworben. Zum Tennis Leistungssport bin ich durch mein Spezialfach im Rahmen meines Bachelorstudiengangs gekommen. Dort haben wir verschiedene Einblicke in den Breiten und Leistungssport im Tennis bekommen, sowie die Möglichkeit beim westfälischen Tennisverband eine Trainerlizenz zu erwerben, welche ich wahrgenommen habe. Für mich wurde das Auslandspraktikum in Spanien besonders Interessant, nachdem ich einen Gastvortrag vom Professor Jaime Fernandez-Fernandez von der Universität Leon gehört habe, in der er über die spanische Jugendarbeit im Tennis referiert hat. Beworben habe ich mich dann bei verschiedenen spanischen Tennis Akademien über die offizielle Email Adresse. Für die Vilas Academy habe ich mich entschieden, da ich von anderen Tennisspielern aus Deutschland viel Positives gehört habe und die Kommunikation recht gut funktioniert hat, sowie der zeitliche Rahmen dort optimal gepasst hat. Die Anreise, samt Planung war sehr komfortabel, sodass ich mit einem günstigen Flug aus Köln nach Palme geflogen bin und anschließend mit dem Taxi zur Akademie gefahren bin. Dort wurde ich von zwei Trainern in Empfang genommen und habe die Möglichkeit bekommen, noch etwas zu essen.

2. Unterkunft

Die Vilas Tennis Academy liegt etwa 25km westlich von Palma und der Strand ist fußläufig innerhalb von 5min erreichbar. Das Wetter war tagsüber durchgängig über 30 Grad Celsius, sodass Sonnencreme und eine Kopfbedeckung mein täglicher Begleiter waren. Meine Unterkunft war eine von fünf Spieler/Trainerkabinen, direkt neben den Tennisplätzen. In dem Zimmer standen das notwendigste, ein Bett, eine Kommode und ein Nachttisch. Das Bad habe ich mir immer mit einem anderen Spieler geteilt. Wir haben die Möglichkeit bekommen, unsere Wäsche dort für 8 Euro pro Wäsche waschen zu lassen. Was bei täglichem Sport schon einiges an Geld gekostet hat. Was sehr gut war, war die Verpflegung. Für die Trainer war immer genügend gekühltes Wasser, kostenlos vorhanden, sowie Softdrinks, Glykogen haltige Getränke und Café am Morgen für einen Euro zu erwerben. Die Anlage besteht aus 12 Clay-court Plätzen, zwei Hardcourt plätzen, sowie einem Pool, einem ganz in Ordnung ausgestatteten Kraftraum und zwei weiteren Padel tennis Plätzen. Die Qualität der Clay-court Plätze war sehr gut. Von der Academy aus waren alle wichtigen Orte in der Umgebung Fußläufig gut zu erreichen, sodass der nächste Supermarkt nur wenige Minuten entfernt lag.

3. Praktikum

Mein Arbeitsalltag war sehr praxisorientiert, sodass ich schon nach kurzer Zeit viele Aufgaben übernehmen durfte. Morgens um 8:30 Uhr, eine halbe Stunde vor Beginn des Trainings haben sich alle Trainer und Mitarbeiter zur Besprechung des Tages oder der anstehenden Turniere getroffen. Diese morgentlichen Meetings haben sich für mich allerdings als etwas schwierig herausgestellt, da dort kaum auf Englisch, sondern zumeist auf Spanisch kommuniziert wurde. Für mich hat dann der Athletiktrainer [REDACTED] alles Wichtige übersetzt. Anschließend habe ich zwei Wochen lang immer

morgens von 09-11 Uhr mit dem Athletiktrainer eine Gruppe von 5-15 Kindern trainiert. Je nach Trainingsstand sind wir morgens an den Strand gegangen um dort ein Tennisspezifisches Intervalltraining oder ein Grundlagenausdauertraining durchzuführen. Diese Einheiten waren für mich immer etwas Besonderes, da der Athletiktrainer ebenfalls ein Studierender Sportwissenschaftler aus Argentinien ist und wir sowohl menschlich als auch fachlich gegenseitig viel voneinander gelernt haben. Außerdem hat es uns die Möglichkeit gegeben bei Bedarf die Gruppe aufzuteilen oder mit, dass einer von uns mit der Gruppe und der andere individuell, mit einem Spieler, zum Beispiel bei der Rückkehr nach Verletzungen, trainieren konnte. Außerdem konnte ich vieles von dem, was ich im Studium gelernt habe in der Praxis anwenden und ausprobieren. Dadurch ist meine Beziehung zu den Spielern im Laufe der Zeit immer besser geworden und man konnte merken, wie von Tag zu Tag sowohl Spieler, als auch Trainer besser miteinander harmoniert haben. Nach der Athletikeinheit am morgen gab es meist eine 15-20-minütige Pause, in der die Spieler auf Hinweis der Trainer Glykogen und Proteinreiche Snacks zu sich genommen haben und anschließend von 11-13 Uhr ein Gruppentraining im Tennis absolviert haben. Hierbei habe ich meist auf einer der hinteren Plätze, bei den Fortgeschrittenen Spielern, aber nicht den professionellen Spielern gearbeitet. Dort habe ich vor allem ab der zweiten Woche meine eigene Trainingsgruppe betreut und sowohl Technik, als auch Taktiktraining mit meinen Spielern gemacht. Unterstützung hatte ich, wenn ich sie brauchte von den anderen Trainern, was die Arbeit sehr angenehm gemacht hat. Etwas schwierig war hierbei allerdings die Rolle des Cheftrainers, der einen eher altmodischen Führungsstil bevorzugte und damit häufig und sehr direkt auf Konfrontation mit dem anderen Trainer gegangen ist, sodass es immer wieder zu Konflikten zwischen dem Cheftrainer und den anderen Trainern, Eltern oder Spielern kam. Nach der zweistündigen Tenniseinheit wurde immer ein gemeinsames 15-minütiges Dehnprogramm durchgeführt, welches ich an einigen Tagen anleiten durfte. Die andere Variante, die ich ebenfalls zwei Wochen durchgeführt habe, war anstelle des Athletiktrainings von 09-11 Uhr, eine Kinderstunde, zusammen mit dem Cheftrainer und einem weiteren Trainer. Hierbei hat jeder Trainer eine Trainingsgruppe von maximal vier Kindern betreut und verschiedene spielerische, sowie technische und taktische Aspekte vom Tennis behandelt. Nach der Einheit habe ich dann von 11-13 Uhr, zusammen mit dem Athletiktrainer eine Gruppe von Kindern betreut. Hierbei ging es weniger um Tennis, mehr um Sport an sich, sodass wir häufig verschiedene Lauf oder Schwimmübungen gemacht haben. Nach der Mittagspause ging es von 16:30-17:30 weiter mit Einzelstunden. Diese konnten im Büro individuell bei den einzelnen Trainern gebucht werden. Hier hatte ich die Möglichkeit entweder selbst zu trainieren oder mir etwas bei den Trainern abzuschauen. Von 17:30-19:30 gab es noch einmal zwei Stunden Tennistraining, allerdings nur mit der professionellen und fortgeschrittenen Gruppe. Hierbei habe ich meist nur dem Cheftrainer assistiert und das Warmup, sowie das Dehnprogramm am Ende geleitet. Dieser Tagesablauf war typisch von Montag bis Donnerstag. Am Freitag wurde immer ein Wochenturnier mit kleineren und größeren Gewinnen durchgeführt. Die morgentliche Trainingseinheit mit dem Athletiktrainer war dann weniger intensiv und wurde eher zur Regeneration oder als Warmup für das Turnier genutzt. Das Turnier hat nach dem Prinzip jeder gegen jeden funktioniert. Sodass der Spieler, der am Ende die vier Spieler mit den meisten Punkten ins Halbfinale und dann im Finale gegeneinander gespielt haben. Die Nachmittagseinheit hat sich dann speziell an denen im Turnier auffällig gewordenen Fehlern orientiert, wobei dann auch individuell, sowie in Gruppen gearbeitet wurde. Samstags wurde nur vormittags trainiert. Von 09-11 Uhr waren meist erwachsene Amateurspieler in den Gruppen, wobei ich selbst meist meine eigene Gruppe leiten konnte. Von 11-13 Uhr gab es dann eine weitere Trainingseinheit für die professionellen Spieler, wo ich ebenfalls meist dem Cheftrainer assistiert habe.

4. Alltag und Freizeit

Neben der oben beschriebenen alltäglichen Arbeit als Tennistrainer in der Akademie blieb nicht viel Energie und Zeit für andere Aktivitäten. Trotzdem habe ich versucht für mich jeden Tag noch selbst Sport zu machen, sei es im Kraftraum der Akademie, im Meer schwimmen oder selbst Tennisspielen. Außerdem habe ich viel Zeit mit einigen Spielern aus der Akademie verbracht, die dort über Monate hinweg trainieren. Das gemeinsame Sportmachen und anschließende Essen mit den Spielern aus verschiedenen Kulturen war eines meiner besten Erfahrungen dort in der Akademie. Meine Zimmernachbarn kamen aus den verschiedensten Ländern der Welt und so hat jeder auch ein Stück seiner Kultur mit an diesen Ort gebracht. Einen Tag habe ich gemeinsam mit einem der Spieler die Rafa-Nadal Academy in Manacor besucht und dort beim Training von Rafael Nadal zugeschaut. Außerdem durfte ich mit auf die Geburtstagsfeier von einem der Eigentümer der Akademie, welche Traditionell nach argentinischer Art gefeiert wurde.

5. Fazit

Auch wenn ich verletzungsbedingt nur etwas mehr als die Hälfte der Zeit dort bleiben konnte habe ich in der Zeit unglaublich viele neue Erfahrungen gemacht und extrem viel gelernt. Nicht nur fachlich, sondern auch zwischenmenschlich habe ich viele tolle Erfahrungen mit den Menschen dort gemacht. Auch die Unterstützung seitens der Akademie nach meiner Verletzung war sehr gut und hat mir extrem geholfen. Allerdings habe ich auch einige Dinge erlebt, mit denen ich Schwierigkeiten hatte. Vor allem pädagogisch und zwischenmenschlich gab es, wie schon angesprochen, einige Konflikte mit dem Cheftrainer, wo auch ich, mit der Arbeitsweise und mit der Art des Umgangs vom Trainer zum Spieler, aber auch mit den anderen Trainern nicht einverstanden war. Alles in allem war die Zeit dort jedoch geprägt von vielen tollen Erfahrungen im Austausch mit Menschen aus verschiedensten Kulturen, die der Sport Tennis vereint. Eines der wichtigsten Grundprinzipien, die ich aus der Zeit mitgenommen habe ist, dass mein Anspruch an mich selbst, egal wie gut oder schlecht ein Spieler Tennis spielt, sein muss, dass er nach der Stunde etwas gelernt hat, dass ihn besser macht und er mit einem guten Gefühl den Trainingsplatz verlässt.