



TRAININGSREGELN & ERWARTUNGEN

**Regeln und Werte für den Trainingsbetrieb der
Dr. Peng Tennis Academy**

**Stand:
24.04.2024**



DR. PENG
TENNIS ACADEMY

Erwartungen an Trainingsteilnehmer und das Trainerteam

Die niedergeschriebenen Erwartungen bzw. Regeln und Werte sollen ein respektvolles Miteinander im Trainingsbetrieb der Dr. Peng Tennis Academy bzw. in den betreuten Vereinen fördern. Die Regeln sollen sowohl für Trainer als auch für Schüler gleichermaßen gelten – egal ob auf/neben dem Platz, im Training/Wettkampf oder in der Freizeit!

1. Motivation und Wille

Eine positive Einstellung und Willensstärke sind der Schlüssel zum Erfolg, nicht nur im Tennis. Trainer sollten geduldig sein und ihre Schüler motivieren und unterstützen, selbst in schwierigen Momenten. Schüler sollten sich stets bemühen, ihr Bestes zu geben und gleichzeitig motiviert bei der Sache zu sein. Dies gilt unabhängig von Spielstärken oder individuellen Fähigkeiten. Das Training soll motivierend, vielseitig und abwechslungsreich gestaltet sein.

2. Pünktlichkeit, Disziplin und Verantwortungsbewusstsein

Die Teilnehmer und Trainer sind angehalten, pünktlich zum Training zu erscheinen. Pünktlichkeit ist ein Zeichen von Respekt, Motivation und Engagement. Verspätungen beeinträchtigen nicht nur den eigenen Trainingsfortschritt, sondern auch den der Mitspieler. Bei verspätetem Erscheinen ist die Trainingszeit verkürzt und nicht nachholbar.

Im Falle einer Verspätung sollte der Trainer informiert werden da dies auch die Planungen des Trainers beeinflussen. Trainer planen mit ausreichend Sicherheitspuffer, um Pünktlichkeit zu gewährleisten. Im Falle von unvorhersehbaren Ereignissen werden sofort alle relevanten Personen informiert.

Disziplin und Verantwortungsbewusstsein sind entscheidend für den Erfolg im Sport und in allen Lebensbereichen. Trainer sollten als Vorbilder fungieren, indem sie ihre eigenen Regeln befolgen. Schüler sollen lernen, Verantwortung für ihr eigenes Training und Verhalten zu übernehmen. Trainer geben stets Denkanstöße, kommunizieren respektvoll und sind absolute Vertrauenspersonen.

3. Respekt, Höflichkeit, Vielfalt und Fair Play

Wir legen großen Wert auf respektvolles Verhalten gegenüber Schülern, Trainern, Mitspielern, Teamkollegen und den Einrichtungen. Alle sind willkommen (Teamgeist). Wir grenzen niemanden aus und unterstützen uns gegenseitig. In der *Dr. Peng Tennis Academy* herrscht eine respektvolle und freundliche Atmosphäre. Beleidigungen, negative Kommentare oder Verhalten sowie unfaire Spielweise sind nicht akzeptabel. Alle sollen sich gegenseitig mit Höflichkeit und Fairness behandeln, sowohl auf dem Platz als auch außerhalb. Speziell Trainer sind angehalten mit positiver Energie, Freundlichkeit und Motivation aufzutreten und jedes Kind/Jugendlichen gleichermaßen zu fördern.

Die Trainer der *Dr. Peng Tennis Academy* verstehen sich als Vorbilder. Sie treten stets freundlich, respektvoll und mit einer positiven Einstellung auf. Trainer sollen mit Engagement und Freude die Werte des fairen Spiels und die Bedeutung von Teamarbeit und Respekt vermitteln. Ein respektvoller Umgang, auch und speziell in herausfordernden Situationen, ist für die Trainer ebenso wichtig wie für die Schüler. Wir alle leben in herausfordernden oder stressigen Zeiten. Wir haben Verständnis füreinander, sind geduldig und kommunizieren ehrlich. Die Tennisschule und der Verein verstehen sich als safe space.

4. Trainingsausstattung, Ordnung und Sicherheitsvorkehrungen (Gesundheit)

Jeder Spieler/Trainer muss mit geeigneter Tenniskleidung und Tennisschuhen erscheinen (Sicherheitsaspekte & Erhalt einer einwandfreien Infrastruktur). Sicherheitsmaßnahmen auf und neben dem Platz sind stets einzuhalten (z.B. bei der Nutzung von Geräten). Trainer weisen immer und sofort auf Gefahrenquellen, wie z.B. umherliegend Bälle, hin. Der Trainingsbereich sollte immer sauber und ordentlich hinterlassen werden. Jeder ist dafür verantwortlich, seinen Platz zu halten, insbesondere beim Aufräumen des Trainingsequipments. Generell legt die *Dr. Peng Tennis Academy* großen Wert auf zeitgemäßes Trainingsequipment, welches zu einem vielseitigen Training beiträgt.

Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Verletzungen sollte der Trainer sofort informiert werden, um gegebenenfalls das Training anzupassen oder abubrechen. Gesundheit hat Vorrang. Jeder Teilnehmer sollte auf seinen Körper hören und bei Unwohlsein oder Verletzungen sofort den Trainer informieren. Alle sollten auf ausreichende Erholung, Ernährung und Flüssigkeitszufuhr achten. Trainer sind dafür verantwortlich, Trainingsmethoden anzupassen, um Verletzungen zu vermeiden (und ggf. bei Auffälligkeiten mit den Trainingsteilnehmern und den Erziehungsberechtigten über den Trainingsbetrieb hinaus Rücksprache zu halten).

5. Fokus und Teamarbeit

Jeder Teilnehmer sollte sich auf das Training konzentrieren und sein Bestes geben. Ablenkungen, wie Handys oder Gespräche während des Trainings sind explizit nicht verboten (kann auch aus Gruppendynamik-Sicht förderlich sein), sollten aber auf ein sinnvolles Maß reduziert werden. Die Trainer gehen auf alle Spieler individuell ein wobei die Anweisungen der Trainer beachtet werden sollten um aktiv und fokussiert am Training teilnehmen zu können. Das Training basiert auf Zusammenarbeit der Trainer und der Schüler. Alle Beteiligten sollten offen für Feedback sein. Ein positiver und unterstützender Teamgeist sollte gepflegt werden, um das beste Ergebnis zu erzielen.

Eltern dürfen das Training beobachten, jedoch nicht in den Ablauf eingreifen und nur in Ausnahmefällen mit den Schülern sprechen, um die Konzentration bzw. das Training nicht zu stören. Zuschauer müssen sich an die Platzordnung und Sicherheitsbestimmungen halten.

6. Spaß, Entfaltung und Kreativität

Das Training soll Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit bieten, sich spielerisch zu entfalten und ihre Freude am Tennissport und an der Bewegung zu entdecken. Es wird ein kreativer, spielerischer Ansatz (play-and-stay) im Training verfolgt, der den Spaß fördert und gleichzeitig technische Fähigkeiten verbessert. Methodisch-didaktisch sowie altersgerecht-sinnvolle Ansätze bzw. Methoden und Trainingsmaßnahmen werden durch das Trainerteam angewendet. Das Training soll vielseitig und abwechslungsreich sein. Inhaltliche Schwerpunkte der *Dr. Peng Tennis Academy* sind Tennis-Technik und -Taktik aber auch konditionelle Fähigkeiten (v.a. die Koordination). Die Kinder sollen ermutigt werden, neue Dinge auszuprobieren und sich in einem positiven, stressfreien Umfeld weiterentwickeln. Positive Ermutigung und Lob durch das Trainerteam sind integraler Bestandteil des Trainings, um das Selbstbewusstsein der Schüler zu stärken.

7. Feedback und Kommunikation

Spieler haben jederzeit die Möglichkeit, nach dem Training Feedback zu geben und Fragen zu stellen. Die Trainer sind stets bemüht, den Trainingsplan auf die Bedürfnisse der Schüler anzupassen. Ein regelmäßiges Feedback ist dennoch erwünscht. Offene Kommunikation und aktive Trainingsteilnahme (Meinung des Athleten) wird gefördert. Trainer fragen nach und fördern das „Denken und Hinterfragen beim Training/Tennisspielen“. Die *Dr. Peng Tennis Academy* legt großen Wert auf die Komponente „Kopf“ beim (Tennis-)Sport.

Feedback ist ein wichtiger Bestandteil des Lernprozesses. Konstruktives Feedback soll immer respektvoll und zielorientiert sein. Trainer geben Feedback, um zu fördern, nicht zu kritisieren, und Schüler nehmen dieses Feedback an, um sich zu verbessern. Bei größeren Anliegen oder spezifischen Wünschen steht das Team der *Dr. Peng Tennis Academy* gerne zur Verfügung. Sollten Kinder oder Eltern Bedenken hinsichtlich des Trainingsablaufs haben, stehen die Trainer ebenfalls jederzeit für Gespräche zur Verfügung.

Gute Kommunikation unter den Trainern ist entscheidend für den Erfolg einer Tennisschule, da so die bestmögliche Betreuung der Schüler gewährleistet ist. Die *Dr. Peng Tennis Academy* mit ihrem Trainerteam sorgt für regelmäßige Meetings bzw. team-interne Gespräche, transparente/offene Kommunikation, faire/geregelte Behandlung aller Trainer (z.B. hinsichtlich Gehaltes), gemeinsame Arbeitsplattformen, Feedback-Kultur, klare Aufgabenverteilungen, Vertraulichkeit und professionellen Umgang mit Informationen. Alle Trainer gehen proaktiv aufeinander zu.

Stand: April 2025



www.drpeng.de



**DR. PENG TENNIS ACADEMY • Dr. Gregor Sailer DOSB/DTB-Trainer B Leistungssport (Tennis)
Talhäuser Straße 9 • 72072 Tübingen • Telefon +49 (0) 171 9136269 • tennis@drpeng.de**

30.04.2024