



news

Tennisclub Oberhofen

Nr. 6, Mai 2008



Klubmeister Markus Jost (links) und Finalist Martin Stauffer

Grillzeit

Kennen Sie unser grosses Angebot?
Wenn nicht, dann sollten Sie einmal vorbeischaun.

Wir stellen unsere Wurstwaren noch selber her, und dies vorwiegend mit Fleisch aus der Region.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Daniel Stulz
3653 Oberhofen, Tel. 033 243 15 48

Metzgerei

Party-Service

Fischspezialitäten

Nichtraucher und Raucher essen bei uns in räumlich getrennten Restaurants!

Schöne Bankett-Säle für Ihren Anlass.

Von Oktober bis April am Montag geschlossen.

Reservieren Sie noch heute Ihren Nichtrauchertisch.

Wir freuen uns auf Sie.
Familie Beutler und das ganze Team.



Telefon 033 243 15 53
laendte@bluewin.ch



Ihre Versicherungs- und Vorsorgefragen besprechen Sie am besten gleich bei Ihnen in der Nähe, mit Herrn Bärtschi, zuständig für die Versicherten in den Gemeinden des rechten Thunerseeufers.

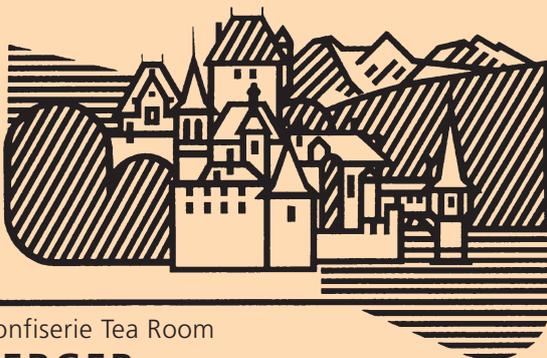
Nehmen Sie mit ihm Kontakt auf. Er hilft Ihnen gerne: persönlich, rasch, unkompliziert – und kompetent. Er freut sich auf Ihren Anruf.

Peter Bärtschi, Versicherungs- und Vorsorgeberater, Telefon 033 226 88 32 oder 079 257 24 20, peter.baertschi@mobi.ch

Die Mobiliar
Versicherungen & Vorsorge

Generalagentur Thun, Sonderegger Herbert
Bälliz 62, 3601 Thun, Telefon 033 226 88 88
thun@mobi.ch, www.mobithun.ch

210207D01GA



Confiserie Tea Room

BERGER

Staatsstrasse 4, 3653 Oberhofen, Telefon 033 243 13 32
Donnerstags geschlossen

Wussten Sie, dass

- wir ab **6.50 Uhr** geöffnet haben
- alles im Hause **gebacken** wird
- wir **ohne** chemische Hilfsmittel unsere **feinen Sachen** herstellen
- Konfekt und Pralinen **hausgemacht** sind
- wir spezielle **Cremeschnitten** anbieten
- wir eigene **Parkplätze** haben

Liebe Mitglieder



An der Hauptversammlung vom 13. März 2008 hat Hans-Ruedi Regez nach 18-jähriger Tätigkeit im Vorstand sein Amt als Präsident abgelegt. Hans-Ruedi hat in den 10 Jahren als Präsident viel bewegt und massgeblich zur Entwicklung des TCO beigetragen. Im Namen des Vorstandes danke ich Hans-Ruedi für alles Geleistete und für seinen Einsatz.

Als frisch gebackener Präsident des TCO freue ich mich auf

die neue Aufgabe im gut eingespielten Vorstand unseres Tennisclubs. Ohne die ehrenamtlichen Arbeiten sämtlicher Vorstandsmitglieder wäre ein Aufrechterhalten des Spielbetriebes auf unserer schönen Anlage nicht möglich. Ich möchte daher die Gelegenheit nutzen, all denjenigen, welche sich in irgendeiner Form (auch ausserhalb des Vorstandes) für das Wohl des TCO einsetzen, herzlich zu danken! Die letzte Tennis-Saison verlief ohne ausserordentliche Zwischenfälle trotz einiger Wetterkapriolen gut. Die durch die Interclubmannschaften organisierten Smash-& Food-Anlässe mussten wegen schlechten Wetters grösstenteils abgesagt werden. Die drei Mannschaften kämpften dagegen erfolgreicher im Tennis-Wettkampf, mehr dazu können Sie den Berichten des Spielleiters und der Captains entnehmen. Für die laufende Saison möchte ich drei Punkte speziell erwähnen:

- Ich möchte möglichst viele Mitglieder dazu animieren, an den Klubturnieren teilzunehmen (Termine gemäss Jahresprogramm), da der Spielmodus allen Spielern sämtlicher Stärkeklassen viele Begegnungen ermöglicht – eine gute Gelegenheit, andere Mitglieder kennen zu lernen.
- Mit Bent Bärswyl konnten wir einen neuen, professionellen Klubtrainer finden. Er hat sich bereit erklärt, diese Saison Lektionen auf unseren Plätzen anzubieten. Details dazu auf Seite 14. Ich freue mich auf den Einsatz von Bent und hoffe auf eine gute Resonanz und trainingsfleissige Mitglieder!
- Neu ist ebenfalls eine Regelung im Zusammenhang mit Gästen, welche ihre Ferien in der Region Oberhofen-Hilterfingen verbringen. Kurtaxenpflichtige Gäste können in dieser Saison auf einem Teil unserer Anlage in eingeschränkter Form Tennis spielen.

Es liegt dem Vorstand jedoch sehr daran, dass durch diese Regelung die Mitglieder des Tennisclubs in keiner Form eingeschränkt werden. Falls es in diesem Zusammenhang trotzdem zu Konflikten kommen sollte, bitte ich Sie, sich mit dem Vorstand in Verbindung zu setzen, damit sofort Massnahmen zur Verbesserung getroffen werden können.

Ich hoffe, dass Sie alle gut in die neue Saison auf Sand gestartet sind, oder dies noch nachholen werden, und freue mich darauf, möglichst viele Mitglieder beim Spielen auf dem Platz anzutreffen. Ich wünsche im Namen des gesamten Vorstandes allen eine schöne, sonnige und erfolgreiche Tennissaison!

Der Präsident
Martin Stauffer

Inhaltsverzeichnis

Bericht des Spielleiters	4
Spielberichte Interclub 2007	6
Interview: Jürg Bühler über Selbstvertrauen im Tennis	8
Tennis-ABC	10
Neues Team	14
Saisonausklang	15

Beilagen:
Adressliste
Trainingszeiten und Interclub-Daten

Wichtige Adressen

Präsident

Martin Stauffer
Grabenstrasse 28, 3600 Thun
Mobile 079 285 79 42
E-Mail: info@wstaufferag.ch

Spielleiter

Mathias Kobel
Wylersstrasse 57, 3014 Bern
Tel. 031 332 18 12, Mobile 079 370 24 89
E-Mail: thisko@sunrise.ch

Finanzen

Rolf Fankhauser
Chartreusestrasse 17, 3626 Hünibach
Tel. 033 243 38 84
E-Mail: r.fankhauser.treuhand@bluewin.ch

Mitgliederverwaltung / Kontakt Neumitglieder

Silvia und Martin Fink
Schönbergstrasse 91, 3654 Gunten
Tel. P 033 251 40 32
G 033 334 42 60
E-Mail: martin.fink@duscholux.ch

TCO-News

Ueli Frutiger
Schneckenbühlstrasse 13, 3653 Oberhofen
Tel. P 033 243 17 73
E-Mail: u.frutiger@bluewin.ch

Dank an die Inserenten

Wir bedanken uns bei allen Inserenten, denn ohne sie ist das TCO-News nicht realisierbar.

Bericht des Spielleiters

Kaum ist eine Saison vorbei, bereitet man sich bereits wieder auf die nächste vor. Obschon der Blick in die Zukunft wichtig ist, blicke ich kurz auf die Aktivitäten des letzten Jahres zurück. Aus meiner Sicht konnten wir eine erfreuliche Spielzeit absolvieren. Der Start in die Saison glückte hervorragend, denn ich durfte am Gongturnier bereits 16 bis 18 Klubmitglieder begrüßen. Bei herrlichem Frühlingswetter zeigten alle Teilnehmer bereits eine gute Frühform. Ich hoffe, dass die neue Saison wieder in einem solchen Einklang beginnt.

Die anschliessende Interclubmeisterschaft verlief in den einzelnen Teams unterschiedlich. Die genauen Berichte sind nachfolgend aufgeführt. Ich erlaube mir, nur kurze Bemerkungen zu machen.

Herren Senioren 3. Liga

Die Herren «in ihrem jugendlichen Alter» mussten letzte Saison mit Verletzungspech kämpfen und konnten selten mit ihrem stärksten Team auftreten. Sie spielten sich trotzdem tapfer durch die Meisterschaft und konnten am Schluss nur knapp nicht aufsteigen. Der Spielermangel ist bei den Senioren ein Problem und wir hoffen, dass sie in Zukunft vom Verletzungspech verschont bleiben. Dem Captain dieser Mannschaft, Rolf Fankhauser, danke ich für seinen spontanen und engagierten Einsatz und hoffe, dass er dieses Jahr noch einmal in die Bresche springen kann.

Herren Jungsenioren 2. Liga

Bei den Jungsenioren wurde das Saisonziel erreicht. Sie kämpften bis zum letzten Ball, damit der Ligaerhalt bewerkstelligt werden konnte. Ich gratuliere dem ganzen Team zu diesem Resultat und bin überzeugt, die Saison 2008 wird noch besser. Ich danke auch hier dem rotierenden Captain für seine gute

Arbeit. Personell kann dieses Team Nachwuchs gebrauchen. Wer im richtigen Alter ist und Lust auf Matches hat, soll sich doch bei mir melden. (Mathias Kobel 079 370 24 89)

Herren Aktive 2. Liga

Endlich konnte das schon lang ersehnte und erhoffte Ziel erreicht werden. Die Aktiven werden nächste Saison in der 1. Liga spielen. Die Saison verlief für dieses Team super und die Gegner wurden nur so an die Wand gespielt. Mit praktisch allen gewonnenen Spielen qualifizierten sie sich für die 1. Liga. Nächste Saison bläst höchstwahrscheinlich wieder ein anderer Wind und wir sind gespannt, wie sie ausfallen wird. Den Klubmitgliedern kann ich die Heimpartien nur wärmstens empfehlen, es hat sich in der Vergangenheit gezeigt, dass es gute Partien zu sehen gibt. Dem langjährigen Captain Markus Jost danke ich ein weiteres Mal für seine Arbeit und hoffe, als Spielleiter und Spieler, dass er diesen Job die nächsten 10 Jahre noch weiterhin ausübt.

Den Klubmitgliedern möchte ich an dieser Stelle danken, dass sie weiterhin diesen Wettkampfteil unseres Klubs unterstützen und den Interclubspielern die Möglichkeit bieten, an den Frühlingswochenenden die Plätze für ihre Spiele zu benützen. Auch für die festgelegten Trainingszeiten sind die Spieler sehr dankbar. Sie werden auch sehr rege genutzt. Vielen Dank!

Smash and Food

Smash and Food wird von den Mitgliedern weiterhin sehr geschätzt. Leider hatten wir dieses Jahr eher Pech mit dem Wetter. Wenn ich es richtig im Kopf habe, mussten leider zwei der drei Events abgesagt werden. Wir hoffen, dass in der nächsten Saison das Wetterglück wieder auf unserer Seite ist. Die Daten finden Sie im Jahresprogramm.

Klubmeisterschaft

Die Herren-Einzel-Klubmeisterschaft hat sich etabliert und war dieses Jahr ein schöner Wettkampf. Es meldeten sich über 20 Mitglieder an und diese konnten durch den Sommer hindurch in 4 verschiedenen Gruppen gegeneinander spielen. Dieser Anlass belebt den Klub im August sehr und es war erfreulich, wie die Spieler ihre Spiele rechtzeitig absolvierten. Das Finalwochenende war leider von einzelnen Verletzungen geprägt. Somit gab es einige Absagen. Trotzdem konnten die Tableaus für die Finals gefüllt werden. Klubmeister wurde Markus Jost, der sich im Final gegen Martin Stauffer mit 6:2; 6:2 durchsetzen konnte. Der Final war taktisch geprägt und das warme Septemberwetter forderte von den Akteuren einiges ab. Das Trosttableau wurde vom «Altmeister» Bernhard Krebs gewonnen, der sich im Final gegen Rolf Fankhauser durchsetzen konnte. Den Siegern, wie auch allen Teilnehmern, gratuliere ich zu ihrem persönlichen Erfolg und danke für ihr Mitmachen. Ein Klub braucht solche Anlässe und ich hoffe, dass wir diese noch lange durchführen können. Die genauen Resultate finden Sie im Anhang meines Berichtes.

Ich danke allen Mitgliedern, die mich im letzten Jahr unterstützt haben. Auch danke ich den Spielerinnen und Spielern, die an den einzelnen Aktivitäten teilnehmen, denn nur so können wir weiterhin interessante Matches auf unseren Plätzen mitverfolgen. Ich wünsche allen eine spannende, unfallfreie und schöne Saison 2008.

Mathias Kobel, Spielleiter

Resultate

Klubmeisterschaft Herren Einzel 2007

Final

M. Jost vs. M. Stauffer 6:2 6:2

Halbfinal

M. Jost vs. H. Wernli 6:2 6:2

M. Stauffer vs. M. Kobel wo.

Viertelfinal

M. Jost vs. M. Zahnd 6:1 6:2

H. Wernli vs. U. Müller 6:3 6:0

M. Kobel vs. Stefan Heusser 6:2 6:2

M. Stauffer vs. R. Pfiffner 6:2 6:2

Das Trosttableau gewann B. Krebs gegen R. Fankhauser mit 6:1; 6:4.



tel. 033 243 05 50

fax 033 243 05 52

www.vogt-elektro.ch

Interclub 2007

Herren Aktive 2. Liga

Unsere Saison begann traditionsgemäss mit dem 4-tägigen Trainingslager in Andora. Hier an der ligurischen Küste konnten wir uns bei sonnigem Wetter und auf bestens hergestellten Sandplätzen auf die sportliche Vorgabe «Aufstieg in die 1. Liga» vorbereiten. Zusätzlich haben wir uns auch die nötigen Kenntnisse mit dem Swiss-Tennis-Reglement angeeignet, damit Vorfälle wie letztes Jahr ausbleiben.

Zum ersten Gruppenspiel reisten wir nach Gstaad. Es war uns bekannt, dass diese Mannschaft normalerweise in der 1. Liga spielt und wahrscheinlich der härteste Widersacher um den Gruppensieg sein wird. Den ersten Dämpfer erhielten wir vorab mit der Bekanntgabe, dass die Begegnung in der Tennishalle ausgetragen wird. Dies trotz schönem Wetter und vorhandenen Sandplätzen. Der Belag in der Tennishalle wurde eigens für das Gstaader ATP-Turnier verlegt. Auf uns machte er den Eindruck einer «Duschvorlage» oder einer «Badewannen-Antirutschmatte». Kurz gesagt: Hier bestand nur, wer ein gutes Serve-Volley-Spiel beherrscht. Wir wehrten uns tapfer, mussten aber am Ende mit einer 6:3-Niederlage nach Hause reisen. Die zweite Begegnung wurde

in der schönen Anlage des TC Lawn BE ausgetragen. Allen war klar, dass von jetzt an jedes Game zählte, sollte der Gruppensieg noch Tatsache werden. Mit einem 9:0 wurde diesem Druck klar standgehalten. Im letzten Gruppenspiel besiegten wir Sporting BE mit 8:1 und hatten so zumindest den zweiten Platz auf sicher. Es stellte sich jedoch heraus, dass Gstaad auf fremden Plätzen nur halb so gut spielt wie zu Hause. Unter dem Strich reichte es mit einem Punkt Vorsprung zum Gruppensieg und wir konnten somit gegen ein zweitplatziertes Team zum ersten Aufstiegsspiel antreten.

Mit einem 6:0 gegen Spiez (Doppel wurden nicht ausgetragen) und einem 8:1 gegen Kyburg Thun feierten wir den verdienten Aufstieg in die 1. Liga der Aktiven. Diese Saison zeigte, dass wir in der 2. Liga noch immer keinen Gegner zu fürchten brauchen. Gratulation nochmals an alle Spieler, die den Aufstieg möglich gemacht haben.

*Markus Jost,
Captain Herren Aktive*

Herren Jungsenioren

Zum Auftakt unserer Aussentennissaison mussten wir dieses Jahr nicht allzu fest um eine genügende «Spielerdichte» besorgt sein... Schlussendlich setzte sich unsere Mannschaft aus folgenden topmotivierten Spielern zusammen:

Regez Hans-Rudolf, Orhan-Sauser Nicolas, Zahnd Marc, Pfiffner Roland, Heusser Stefan, Zoss Marcel, William Studer (bis zu seiner Weltreise ab Juni), Pfister Daniel und Blain Adrian.

In einer starken Gruppe mit Sagi Bolligen (Hallenspiele wegen Regen), Deisswil und Belp (da war uns zu Hause das Wetter gut gesinnt) konnten wir trotz zum Teil guter Gegenwehr keine Begegnung für uns entscheiden.





Ein schwacher Trost waren da die Komplimente der Gästeteams betreffend Qualität des Standortes unserer Tennisplätze sowie der Food&Beverages-Anstrengungen unseres Teams. Auch bleiben die immer grosse Fairness in all diesen Begegnungen und das anschliessende gemütliche Zusammensitzen in bester Erinnerung.

Also mussten die Matches am 16. Juni gegen TC Alpenregion in Meiringen (wiederum in der Halle) den Entscheid um den Verbleib in der 2. Liga bringen. Dank einer geschlossenen Teamleistung (ein Bravo für die anwe-

senden Spieler). wurde diese Begegnung gewonnen. So können wir auch in der anstehenden Saison auf ansprechendem Niveau viele Punkte sammeln.

*Adrian Blain,
Captain Jungsenioren*

Herren Senioren

Die Seniorenmannschaft 2007 bestand aus 11 Spielern, wobei 2 bereits vor Saisonbeginn verletzt die Segel streichen mussten und 1 Spieler wegen Ortsabwesenheit nicht dabei sein konnte.

Die Gruppe 51, 3. Liga, bestand aus sechs Mannschaften, davon drei Absteiger aus der 2. Liga.

Diese schwierige Konstellation führte leider dazu, dass wir trotz zwei 7:0-Siegen den angestrebten Wiederaufstieg in die 2. Liga nicht erreicht haben und «nur» den unglücklichen 3. Gruppenplatz belegten.

Wir hoffen nun auf eine verletzungsfreie Saison 2008 mit vielen schönen und fairen Spielen und einem anschliessenden gemütlichen Beisammensein.

*Rolf Fankhauser,
Captain Senioren*

Ihr starker Partner in Sachen Haustechnik mit erneuerbaren Energien

Heizung	Sanitär	Lüftung	Solar	GEKO	Service
					 24 h

Wir freuen uns, Sie auf unserer Webseite www.fritzkrebs.ch begrüssen zu dürfen!

Wenn Sie kompetente Partner und Fachleute rund um die Haustechnik suchen, dann sind Sie bei **Fritz Krebs & Co. AG** richtig.

Ganzes Unternehmen
ISO 9001:2000 zertifiziert und zertifizierter Lehrbetrieb

<p>3653 Oberhofen Staatsstrasse 14 033 243 14 21 oberhofen@fritzkrebs.ch</p>	<p>3608 Thun Biergutstrasse 8 033 336 77 33 thun@fritzkrebs.ch</p>	<p>3270 Aarberg Aareggdamm 3 032 392 31 61 aarberg@fritzkrebs.ch</p>
---	---	---

«Selbstvertrauen im Tennis»



Jürg Bühler ist Sportpsychologe (lic. phil.) und Tennislehrer im CIS Heimberg. Weitere Infos unter www.juergbuehler.ch.

Was verstehst du unter dem Begriff «Selbstvertrauen»?

Selbstvertrauen (SV) heisst sich realistische Ziele setzen und an seine Fähigkeiten glauben, diese Ziele erreichen zu können und konsequent darauf hinarbeiten zu können. Die geläufigste Theorie in der Psychologie, die das SV beschreibt, ist die Selbstwirksamkeitstheorie (Self-efficacy) von Bandura.*

Welche Rolle spielt das Selbstvertrauen im Tennis?

Im Tennis spielt das SV eine wichtige Rolle. Ich unterteile die «mentale Stärke» im Tennis in die zwei Hauptbereiche SV und Selbstkontrolle, wobei das SV die Selbstkontrolle beeinflusst und mitbestimmt. Das heisst, ich kann meine Emotionen und Gedanken während des Matches besser kontrollieren, wenn ich ein hohes SV habe. Das SV ist immer sehr wichtig und die Selbstkontrolle ist vor allem während des Matches ausschlaggebend. An der Selbstkontrolle arbeite ich während des Trainings und am Selbstvertrauen eher vor und nach dem Match.

Was fördert/hemmt das Selbstvertrauen in einem Tennismatch?

Nach Bandura gibt es vier Quellen zur Förderung des Selbstvertrauens:

1. Erfolgserlebnisse
2. Lernen am Modell (Vorbilder)
3. Soziale Unterstützung (Lob)
4. Stressvermeidung

1. Ich kann also mein Selbstvertrauen im Tennismatch fördern, indem ich Erfolgserlebnisse habe. Also muss ich mir immer wieder hohe, aber realistische Ziele setzen für die Saison, den Match, den Satz und für die einzelnen Punkte. Wobei ein Ziel nicht nur «Gewinnen» heisst, sondern auch das «Wie gewinnen?» enthalten muss. Ich muss mir immer im Klaren darüber sein, was ich beim nächsten Punkt für eine Aufgabe habe. Sobald ich ein Ziel erreicht oder nicht erreicht habe, muss ich nach beeinflussbaren Gründen dafür suchen und mir ein neues Ziel stecken. Dies ist übrigens auch einer der wichtigsten Prozesse, wenn ich mit Sportlern zusammen arbeite.

2. Ich kann mir mein Idol/Vorbild gedanklich vorstellen im Tennismatch oder vorher im Video anschauen.

3. Das Lob und die Anerkennung der anderen Leute fördert mein SV. Ein stabiles SV ergibt sich vor allem dann, wenn ich für meinen Einsatz und meine Anstrengung gelobt werde und nicht nur für den Sieg oder die schönen Kleider. Also muss ich mich mit ehrlichen Personen umgeben, die mich schätzen.

4. Ich muss möglichst Zeitdruck vermeiden, damit ich freie Gedanken habe und im Match nicht an andere Sachen denke. Wenn ich im Stress bin, kann ich den bekannten Tunnelblick kriegen und nur noch die negativen Seiten sehen.

Grundsätzlich kannst du als Tennisspieler im Match deine Gedanken und deine Bilder im Kopf (Visualisieren) sowie die Körpersprache und die Atmung kontrollieren. Dies alles wenn möglich wie in den vier Punkten genannt, sodass es das SV fördert.

Wie viel Selbstvertrauen braucht ein Spieler/eine Spielerin, um an die Weltspitze zu gelangen?

Er/Sie braucht sicherlich sehr viel SV. Das ist vor allem im Juniorenanter trainierbar. Wenn er/sie es bis zur Pubertät noch nicht hat, wird es sehr schwierig, den Durchbruch noch zu schaffen. Im Erwachsenenalter können auf der mentalen Ebene immer noch Fortschritte erzielt werden, es dauert einfach länger. Es ist eigentlich der gleiche Ablauf wie beim Technik-Lernen: Je älter der Spieler ist, umso mehr muss er trainieren.

Was verstehst du unter mentalem Training?

Unter dem in der Alltagssprache geläufigen Begriff «mentales Training» meint die Sportpsychologie die Technik des Visualisierens (siehe z.B. Eberspächer: Mentales Training.). Das heisst je nach Absicht (Technik verbessern, SV erhöhen, Taktik lernen...) stellt sich der/die Sportler/-in vor oder während des Matches möglichst intensiv ein Bild vor und unterstützt dies noch mit Selbstgesprächen und einer ruhigen Atmung. Das Ziel des mentalen Trainings ist es, das Unterbewusstsein, wo die Emotionen herkommen, positiv zu beeinflussen.

Betreibst du dieses Training bewusst mit den Sportlern/-innen? Konkrete Methoden?

Sicher betreibe ich dieses Training bewusst mit Sportlern und Sportlerinnen. Das mentale Training oder eben das Visualisieren ist jedoch nur ein Bestandteil des ganzen Trainingsprogramms. Auch Selbsteinschätzung, Zielsetzungen, Zielanalyse, Selbstkontrolle, soziale Kompetenz, Karriereplanung usw. sind Themen in den Beratungen und Trainings. Die Methoden sind immer auf das Individuum ausgerichtet. Es gibt eine Broschüre (Mobile Praxisbeilage 6/03) der

EHSM Magglingen, die eine Sammlung solcher Übungen und Methoden zeigt. Solche Übungen muss ich jeweils aber noch ziemlich anpassen auf den jeweiligen Sportler oder die jeweilige Sportlerin. Interessenten unter euch, die sich bei mir melden, kann ich die Broschüre als PDF-Datei mailen (info@juergbuehler.ch).

Wie sieht deine Arbeit als Sportpsychologe sonst noch aus?

Wie schon erwähnt, arbeite ich mit einzelnen Sportlern aus verschiedenen Sportarten. Zurzeit betreue ich mehrere Eishockeyspieler, einen Radprofi, einen Fussballgoalie, eine Eiskunstläuferin, mehrere Tennisspieler, mehrere Handballspieler, einen Skifahrer und einen Billardspieler. In der Zwischensaison arbeite ich auch mit einem Handballteam. Einen grossen Stellenwert in meiner Arbeit hat auch die Trainer- und Leiterausbildung. Bei Swiss Tennis bilde ich Trainer und Tennislehrer aus. Dazu unterrichte ich in J+S-Leiterkursen und in der Trainerausbildung bei Swiss Sailing und Swiss Ski. Als dipl. Tennislehrer organisiere ich auch spezielle «Mentale Stärke»-Kurse auf dem Tennisplatz im CIS Heimberg und habe Partnerschaften mit anderen Tennisschulen.

* Albert Bandura wurde am 4. 12. 1925 in Alberta (Kanada) geboren. Dort verbrachte er auch seine Jugendjahre. Sein Studium begann er auf der Universität von British Columbia. Danach entschied er sich für die Universität von Iowa, um dort Klinische Psychologie zu studieren. Er entschloss sich für diese Universität, da sie einen guten Ruf in Bezug auf die Erforschung von Lernprozessen hat. Von dieser Zeit an interessierte er sich für die Anwendung der Lerntheorien auf klinische Phänomene. 1950 ging er nach Stanford und arbeitete dort auf dem Gebiet der Interaktionsprozesse in der Psychotherapie und dem Familienmuster, das Aggressivität bei Kindern erzeugt. Während der Arbeit auf diesem Gebiet stiess er auf die zentrale Rolle des Modelllernens bei der Persönlichkeitsentwicklung.

Tennis-ABC

Die Anfänge des «weissen Sports»

Tennisähnliche Spiele waren schon im alten Ägypten und im antiken Griechenland bekannt. Das Spiel mit der flachen Hand wurde bereits im 13. Jahrhundert in Nordfrankreich gespielt. Damals in Klosterhöfen. Von Frankreich verbreitete sich das Spiel dann über Flandern bis nach Schottland.

Früher hiess es «Jeu de Paume» (= franz. «Handteller»). Zuerst wurde es mit der flachen Hand und mit einem Leder- oder Korkball gespielt. Da das Absprungverhalten der Bälle ziemlich schlecht war, hat man Tennis in so genannten Ballhäusern mit sprungfreudigem Boden gespielt. Die Spieler riefen sich «tenez» (franz. «haltet, fangt») zu, daraus entwickelte sich der Begriff «Tennis». Da die Spieler in den meistens dunkelfarbig ausgemalten Ballhäusern weiss gekleidet waren (wahrscheinlich, weil dadurch der Kontrast besser war), entstand der Begriff «weisser Sport».

Als die ersten Gummibälle auf den Markt kamen, wurde Tennis auch im Freien möglich. Die Grundregel war damals schon die, dass der Ball höchstens einmal aufspringen durfte.



«Jeu de Paume» – mit Holzschlägern (16. Jahrhundert)

Zuerst spielten die Mönche in ihren Klosterhöfen Tennis. Doch schon bald wurden sie von den Bürgern nachgeahmt, die auf den Kirchenhöfen ebenfalls zu spielen begannen. Das Ganze aber sehr zum Ärger der Adligen und Geistlichen. Die Adligen bauten dann ihre Plätze auf ihren Privatgeländen, sodass die Bürger nicht spielen konnten. Dagegen wehrten sich einige Bürger und gründeten 1405 die ersten öffentlichen Tennisclubs.

Immer mehr Leute begannen Tennis zu spielen und so kam es, dass auch an vielen Häusern das nötige Schrägdach zusätzlich angebaut wurde. Später entwickelte man dann tragbare Schrägdächer, damit man überall spielen konnte. So entstanden Ende des 16. Jahrhunderts in Frankreich bis zu 1800 Tennisplätze.

Ende des 15. Jahrhunderts kamen dann die Tennisschläger auf. Diese waren aus massivem Holz gefertigt und mit Pergament bespannt. Ende des 16. Jahrhunderts begann man die Schläger auch mit Darmsaiten zu bespannen. Der Tennissport wurde immer populärer und entwickelte sich zum Volkssport.

Die Kritik am Sport wurde aber immer lauter. Die Adligen brauchten die Anlagen nur noch für gesellschaftliche Anlässe und nicht mehr für den Sport, und die Bürger spielten nur noch um Geld. So kam es auch zu immer mehr Betrügereien und der Tennissport verschwand je länger, je mehr von der Bildfläche. Mit der Französischen Revolution verschwand er in Frankreich sogar ganz.

In England verringerte sich der Anteil des Tennissports drastisch, doch er blieb bestehen. 1878 gab es in England noch etwa 20 Tennisplätze und der Sport blieb somit den Adligen vorbehalten.

In dieser Zeit erfand Major Walter C. Wingfield das Rasentennis. Er vereinfachte auch die Spielregeln und da Tennis auf jedem flachen Rasen gespielt werden konnte, verbreitete sich die Sportart wieder sehr stark. Neu war auch, dass man jetzt ein Netz hatte und ein klar abgegrenztes Feld.

1877 richtete der All England Croquet and Lawn Tennis Club das erste grosse Tennisturnier aus. Die Regeln entsprachen annähernd den heutigen Regeln, der Aufschlag wurde von der Grundlinie gespielt, die Zählweise war dieselbe wie heute und auch die Tennisbälle wurden erstmals mit Filz überzogen. Von diesem Moment an war die Verbreitung des Tennissports nicht mehr zu stoppen.

Tennisball

Die Tennisregeln der International Tennis Federation (ITF) schreiben für Bälle Folgendes vor:

- Die äussere Hülle des Balles muss gleichförmig und nahtlos, seine Farbe weiss oder gelb sein.
- Der Ball muss diesen Anforderungen entsprechen und eine Masse von mehr als 56,7 g und weniger als 58,5 g aufweisen.
- Der Durchmesser muss mehr als 6,35 cm und weniger als 6,67 cm betragen.
- Es gibt mehrere spezifizierte Ballarten. Jeder Ball muss eine Sprunghöhe von mehr als 134,62 cm und weniger als 147,32 cm aufweisen, wenn er aus einer Höhe von 254 cm auf eine ebene, harte Fläche, z. B. Beton, fallen gelassen wird.

Dann folgen noch Regeln zu Ballarten auf verschiedenen Platzarten.

Herstellungsverfahren

Der Ball ist von einer dicht verwobenen und strapazierfähigen Filzschicht umgeben. Diese besteht aus einem Gemisch von

Schafswolle und Nylon, das zu einem Garn gesponnen und anschliessend mit einem Baumwollfaden verwoben wird. Der Filz entsteht dadurch, dass die Fasern im Anschluss an eine Imprägnierung gekürzt werden. Um die gewünschte Festigkeit zu erhalten, wird der Filz unter Zugspannung getrocknet. Nachdem die Rückseite mit einem Heisskleber beschichtet wurde, werden nun pro Ball zwei hundeknochenförmige Stücke aus dem Filz herausgeschnitten, auf die Gummiblase des Balls geklebt und getrocknet. Die abschliessende Bedampfung sorgt dafür, dass sich der Filz aufbauscht.

Die sich unter dem Filz befindende Gummiblase, auch Ballkern genannt, besteht aus Naturgummi und bis zu elf verschiedenen Chemikalien, u. a. Tonerde, Quarz, Schwefel, Zinkoxid und Magnesiumkarbonat. Diese Grundstoffe werden in so genannten Extrudern unter ständigem Kneten und bei hoher Temperatur vermengt, sodass eine homogene Masse entsteht. Diese verlässt die Maschine in Form eines Stranges, welcher in die für einen Ball notwendigen Portionen geschnitten wird. Diese so genannten Pellets werden in Formen zu halbkugelförmigen Schalen gepresst und vulkanisiert, um die Masse elastisch zu machen. Die Halbkugeln werden nun unter Hitze miteinander zu einer Hohlkugel, dem Ballkern, verklebt. Im Falle der Druckbälle werden die Kernhälften unter Überdruck – häufig wird Stickstoff verwendet – zusammengefügt, drucklose Bälle dagegen werden unter Normaldruck verklebt.

Weltweit werden jährlich auf diese Weise rund 240 Millionen Tennisbälle hergestellt. Es gibt grundsätzlich zwei verschiedene Arten von Tennisbällen: Druckbälle und drucklose Bälle, die auch als Easy-to-Play-Bälle bezeichnet werden.

Druckbälle

Bei der Herstellung von Druckbällen wird die Gummiblase mit Gas gefüllt, das einen Überdruck erzeugt und somit die Sprungeigenschaften des Balles erhöht. Turnierbälle weisen einen Innendruck von 1,6 bis 2,2 Bar auf. Mit der Zeit, ob damit gespielt wird oder nicht, entweicht das Gas, und die Sprungeigenschaften gehen verloren. Damit das Gas nicht schon vor dem ersten Spielen entweichen kann, werden die Bälle in einer Verpackung verkauft, die denselben Druck aufweist wie die Bälle selbst, sodass in der Verpackung ein Druckgleichgewicht herrscht.

Drucklose Bälle

Bei der Herstellung der drucklosen Bälle werden die zwei Gummihälften einfach zusammengesetzt, es befindet sich also normale Luft in den Bällen. Die Sprungeigenschaften werden allein durch die Gummidicke sichergestellt. Daher halten die drucklosen Bällen wesentlich länger als die Druckbälle. Die Bälle müssen erst ausgetauscht werden, wenn der Filz abgenutzt ist.

Der Profisport benutzt ausschliesslich Druckbälle, da die drucklosen Bälle schon nach wenigen Spielen ihre Eigenschaften ändern. Im Hobbybereich ist das aber zu vernachlässigen.

Tennisschläger

Der Tennisschläger wird häufig auch als Racket (engl.: Schläger) bezeichnet. Der Schläger besteht aus einem Rahmen, der Schlagfläche und einem Griff.

Rahmen

Rahmen aus Holz wurden bis in die 80er-Jahre benutzt, meistens geschichtet aus verschiedenen Holzarten, um die Steifigkeit zu variieren. In den 60er-Jahren kamen die ersten Metallschläger auf den Markt. Sie be-

standen aus Aluminium oder Stahl, später aus Kombinationen beider Metalle. In den 70er-Jahren wurde auch glasfaserverstärkter Kunststoff (GFK) verwendet, später dann kohlenstofffaserverstärkter Kunststoff (CFK), der den grossen Vorteil hat, sowohl leicht als auch steif zu sein. Viele Schläger sind heute noch aus CFK. Weitere Stoffe wie Keramik, Titan und Aramidfaser (Kevlar, Twaron) sind ebenfalls von Bedeutung bei der Rahmenkonstruktion. Mittlerweile werden auch Computerchips in Rahmen eingebaut, damit so genannte intelligente Schläger konstruiert werden können. Allerdings ist die Wirkung von Computerchips, Liquidmetallen, Titan usw. bei vielen Fachleuten umstritten, diese Techniken werden von ihnen für reines «Marketinggetöse» gehalten. Titanpartikel wurden zum Beispiel häufig nur in der Lackierung des Rahmens festgestellt, darunter befand sich pures Grafit. Verstärkt wird die Ansicht dieser Fachleute durch das Verschwinden der so beworbenen Serien zumeist bereits nach der ersten Spielsaison. Entscheidend für die Kraft eines Schlägers sind Rahmenstärke und Rahmenhärte. Je härter der Rahmen ist, desto mehr kinetische Energie kann er an den Ball zurückgeben. Ist der Rahmen dünn und weich, wird die Aufprallenergie geschluckt und nicht wie gewollt wieder an den Ball zurückgegeben.

Schlagfläche

Die Schlagfläche besteht aus Saiten, die in den Rahmen gespannt werden und schachbrettartig angelegt sind. Es gibt zwei grundsätzlich verschiedene Saiten:

- Die Naturdarmsaite wird aus Kuhdärmen hergestellt. Sie ist besonders elastisch, aber reisst sehr schnell. Die Saite ist sehr teuer und wird deshalb heutzutage fast ausnahmslos von Profis verwendet. Probleme können bei hoher Luftfeuchtigkeit oder Re-



gen auftreten, da die Saite aufquillt und nicht mehr spielbar ist.

• Die Kunstsaiten werden industriell hergestellt und bestehen meistens aus Nylon oder Polyester, es gibt aber noch unzählige andere Konstruktionen. Die Haltbarkeit ist sehr hoch und daher ist diese Saitenart für Hobbyspieler ideal.

Im Laufe der Zeit vergrösserte sich die Schlagfläche durch Verwendung neuer Materialien im Rahmen. Es gibt aber Obergrenzen, die von den Tennisregeln der ITF bestimmt sind.

Bespannung

Die Saiten werden mittels Bespannungsmaschinen in den Rahmen gesetzt. Für die Spieleigenschaften ist die Bespannungshärte ein entscheidender Faktor. Sie gibt an, mit wie viel Druck der Schläger bespannt ist. Meistens variiert die Empfehlung der Hersteller dafür von 240 bis 300 Newton. Dabei werden Längssaiten manchmal härter bespannt als Quersaiten. Grundsätzlich gilt: Je härter der Schläger bespannt ist, desto mehr Ballkontrolle und desto weniger Kraft hat man im Schlag. Mit der Zeit verliert die Bespannung an Härte und muss alle paar Monate erneuert werden.

Kopfgrösse

Tennisschläger werden in unterschiedlichen Kopfgrössen ausgeliefert. Sie werden häufig in vier Klassen eingeteilt:

- Midsize (bis 97 sq inch / 625 cm³)
- Midplus (98 bis 105 sq inch / 630 bis 675 cm³)
- Oversize (106 bis 115 sq inch / 680 bis 740 cm³)
- Super Oversize (ab 116 sq inch / 750 cm³)

Profispieler verwenden meistens Schläger mit kleineren Kopfgrössen, da mit ihnen

eine bessere Ballkontrolle zu erreichen ist. Schläger mit sehr grosser Fläche haben meistens viel Kraft, ideal für ungeübte Spieler, die ihre Schlagkraft nicht aus einer langen Ausholbewegung ziehen können.

Schlägergriff

Den Schlägergriff gibt es in mehreren Formen und Umfängen. Um die Griffschale ist ein Griffband gewickelt, das sich der Hand anpasst und den Schweiß aufsaugt. Viele Tennisspieler benutzen auch ein Übergriffband, das regelmässig ausgetauscht wird.

Spielfläche

Das rechteckige Spielfeld wird durch weisse Linien begrenzt, die so genannten Seitenlinien (engl.: «Sidelines») sowie die Grundlinien (engl.: «Baselines»); das Spielfeld beim Tennis wird durch ein Netz, das parallel zu den Grundlinien gespannt ist, in zwei Hälften geteilt. Die Länge des Feldes beträgt 23,77 Meter, die Breite für das Einzel beträgt 8,23 Meter und 10,97 Meter für das Doppel.

Die Seitenlinien verlaufen orthogonal zum Netz, die Grundlinien parallel dazu. Im Abstand von 6,40 Metern parallel zum Netz liegen auf beiden Seiten die Aufschlaglinien. Die Fläche zwischen dem Netz und den Aufschlaglinien wird (inoffiziell) auch als T-Feld bezeichnet, da die Aufschlagmittellinie, die diese Fläche in zwei gleich grosse Teile unterteilt, und die Aufschlaglinie ein grosses T bilden. Entsprechend wird die Aufschlaglinie auch T-Linie genannt. Als Aufschlagfelder bezeichnet man die beiden Flächen des T-Feldes.

Das Netz hat in der Mitte des Feldes eine Höhe von 0,914 Meter. Es ragt an beiden Seiten mind. 0,914 Meter über das Spielfeld hinaus und muss an dieser Stelle eine Höhe von 1,06 Meter aufweisen; die Höhe steigt also zu den Seiten hin leicht an. ■

**Kindertennis mit Heidi Schlapbach
Tennisunterricht mit Bent Baeriswyl**

Neues Team



Name/Vorname Schlapbach Heidi
 Alter Noch nicht AHV-Bezügerin
 Beruf Kaufm. Angestellte/
 Tennislehrerin
 Hobbys Sport allg., mein Berner
 Sennenhund Nero
 Höhepunkte N-Klassierung meiner
 im Tennis Tochter / spiele dieses
 Jahr bereits das 20. Jahr
 Seniorinnen A
 Vorbild im Tennis Natürlich Roger
 Liebingsessen Im Moment Spargeln
 Wünsche im Leben Gesundheit für die ganze
 Familie

Name/Vorname Baeriswyl Bent
 Alter 46
 Beruf Geschäftsführer
 Tennishalle Thun
 Hobbys Tennis, Ski, Golf, Familie
 Höhepunkte Div. Turniersiege,
 im Tennis dipl. Tennislehrer,
 Vorstandsmitglied
 BO-Tennis
 Vorbild im Tennis Roger
 Liebingsessen Ein gutes Stück Fleisch
 mit Kartoffelgratin
 Lieblingsfilm Spiel mir das Lied
 vom Tod
 Lieblingsmusik Plüsch

**Die Kontakt-
adresse für das
Kindertennis ist:**

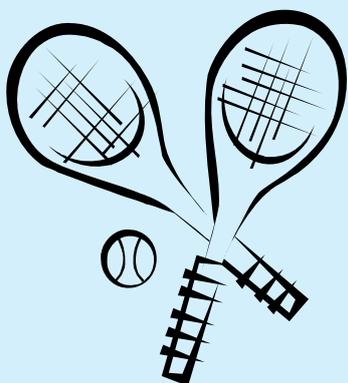
Bent Baeriswyl
 Tennishalle Thun
 Burgerstrasse 50
 3604 Thun
 079 334 76 37
 033 336 83 83

Warum gibst du Kindertennisunterricht?

Weitere Infos liegen
 im Klubhaus auf.

Weil mich die Neugierde der Kinder und ihre
 Kreativität immer noch faszinieren.

Wünsche im Leben
 Gesund bleiben



Tenniskurse 2008

Gerne erteile ich auf den Plätzen des Tennisclub Oberhofen
 auf Anfrage Tennisunterricht.

Die Tarife sind folgende:

- ▶ Privatunterricht: Fr. 60.–/Std.
- ▶ HP Fr. 30.– pro Person/Std.
- ▶ Gruppe ab 3 Personen: Fr. 20.– pro Person/Std.
- ▶ Junioren/Kinder: Gruppe ab 3 Pers. Fr. 17.– pro Person/Std.
- ▶ Zuschlag Fr. 10.– pro Std./Platz für Nichtklubmitglieder

Ich freue mich auf eure Anmeldungen.

Bent Baeriswyl

dipl. Tennislehrer STV/ ITA, Wettkampftrainer B STV
 Tennishalle Thun, Burgerstrasse 50, 3604 Thun.
 Natel 079 334 76 37 Tel. 033 336 83 83 tennishalle-thun@vtxmail.ch

Saisonausklang 2007



Am 27. Oktober 2007 fand der Saisonabschluss auf der Tennisanlage des TC Oberhofen statt und der Vorstand hat bei dieser Gelegenheit zu einem Brunch im Klubhaus eingeladen.

Leider waren die Temperaturen schon fast winterlich, sodass mit einer beim Tennis allgemein unüblichen Kopfbedeckung gespielt werden musste. Zum Glück hat Martin Stauffer an die Heizung gedacht und ein entsprechendes Gerät installiert. So musste denn auch während des anschliessenden Brunchs niemand frieren.

Die kühlen Temperaturen waren wohl auch der Grund dafür, dass nur wenige Klubmitglieder der Einladung gefolgt sind. Schade, denn die Organisatoren haben keinen Aufwand gescheut und ein «gluschtiges Zmorge-Buffet» vorbereitet. Der Präsident Hans-Ruedi Regez liess es sich nicht nehmen und übernahm höchstpersönlich die Zubereitung der Spiegeleier. Dies gelang mit Bravour, wie zu vernehmen war!

Beim gemütlichen Zusammensitzen wurde noch die eine oder andere Episode der vergangenen Saison zum Besten gegeben und bei gutem Zuhören liessen sich auch bereits schon Vorsätze für den Start im Frühling vernehmen. Wir sind gespannt ...

Doris Wittwer

Colt CZC Cabriolet. Schon ab CHF 24'990.-



Für die schönen Momente im Leben. Elektrisches Metall-Faltdach, Pininfarina Design, geräumiger Kofferraum, 109 PS oder 150 Turbo PS. Je nach Modell mit Klimaanlage, Alufelgen, Stabilitäts-/Traktionskontrolle und Teil-Ledersitzen. Neu: Modell Instyle mit ESP und Ledersitzen. CHF 29'190.-. Colt CZC ab CHF 24'990.-, 1/3 Aktion **3 x CHF 8'330.-***

MITSUBISHI Center Thun Spymag AG
Schlossmattstrasse 10, 3601 Thun

Telefon 033 222 90 60 - spymag@bluewin.ch

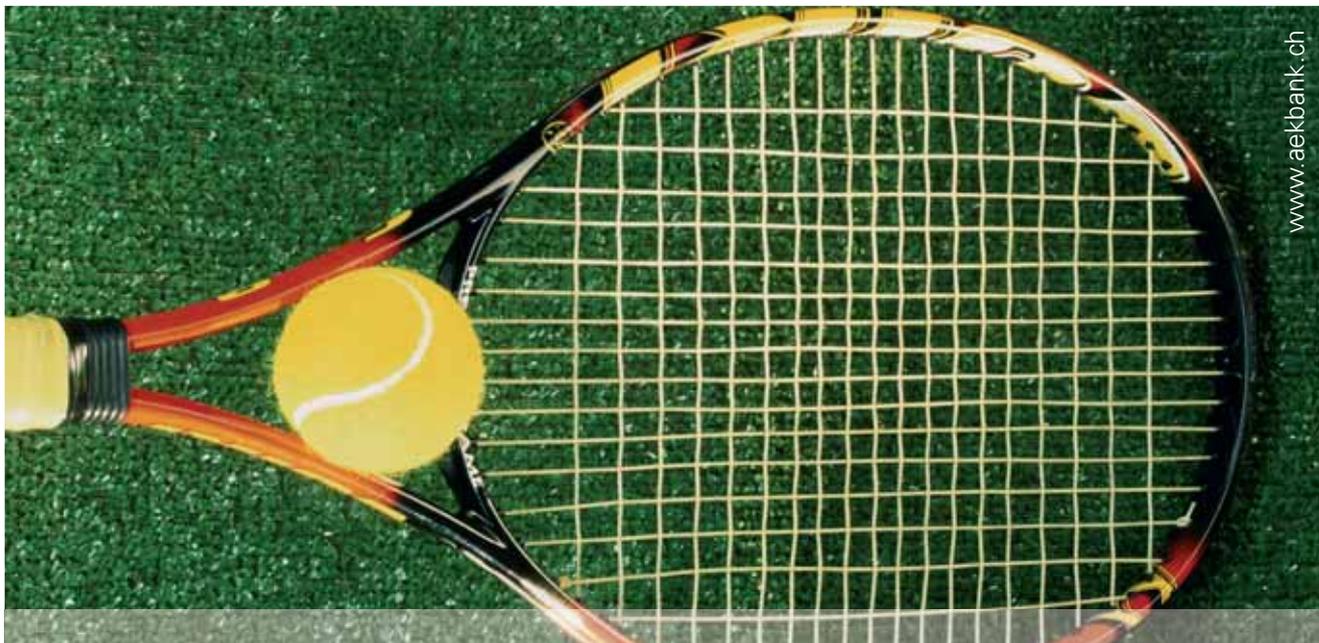
! Die günstigste Tankstelle in Thun !

www.mitsubishi-motors.ch

Genial bis ins Detail.



* 1/3 Aktion gültig vom 1.1. bis 30.06.08. Normverbrauch 1.5 MPI, 109 PS, 6.6 L/100 km, CO₂ 157 g/km. Kategorie C. Unverbindliche Preisempfehlung netto inkl. 7.6% MwSt.



www.aekbank.ch

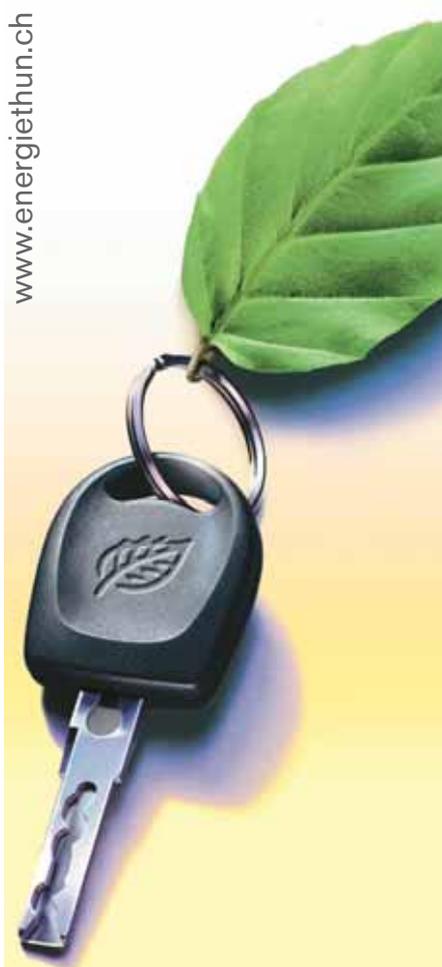
WIR BEWEGEN UNS MIT IHNEN.

Ihre Finanzpartnerin in der Region.

Aus Erfahrung



www.energiethun.ch



**ERDGAS: ES WÄSCHT,
TROCKNET, WÄRMT UND
KOCHT.**

UND FÄHRT SOGAR AUTO.

energie thun

power for people

Partner von Swisspower