



# MaraGuth

JUGEND

ENTWICKLUNG

ERFOLGE

UPDATE

AUSBLICK 2018/19



→ Deutsche Bundestrainerin beim UTHC

**Trainer**

**Myriam Färber**

Die neue Konditions- und Koordinationstrainerin an Mara's Seite

**Bundestrainerin  
Jasmin Wöhr**

betreut Mara und hält engen Kontakt mit den Heimtrainern. Beste Trainingsmöglichkeiten beim UTHC geschaffen.



DEUTSCHER TENNISBUND BERUFT MARA IN DEN C KADER UND DAS PORSCHE JUNIOR TEAM

IN DIESER AUSGABE

# ÜBERSICHT

01

## Mara 2017 erneut Deutsche Meisterin

im Einzel (Sommer) und im Doppel (Winter)

02

## Mara Mitglied im Porsche Junior Team

Mit 14 Jahren von Bundestrainerin ins Deutsche Team geholt

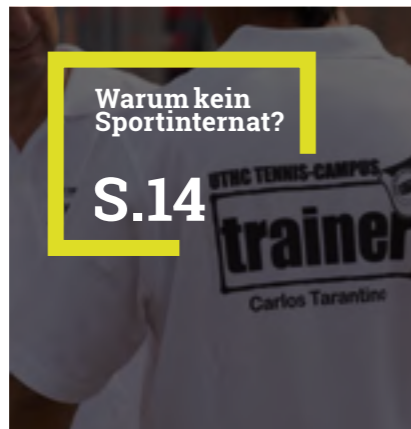
# Was war, kommt steht an

Auch die Jahre 2018 und 2019 werden Mara wieder mit neuen, noch höheren Anforderungen konfrontieren.

# 2018/19



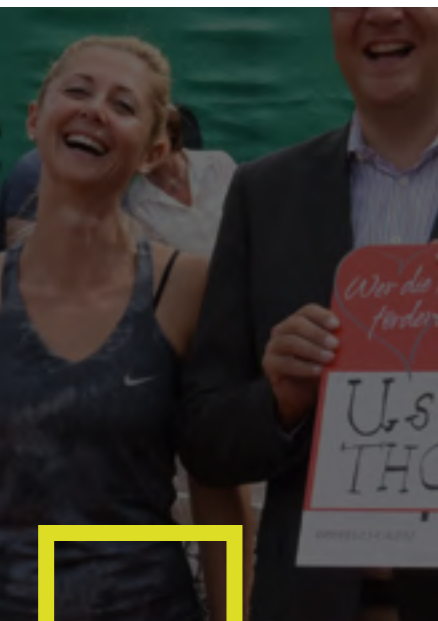
**Schlag auf Schlag erfolgreich**  
**S.04**



**Warum kein Sportinternat?**  
**S.14**



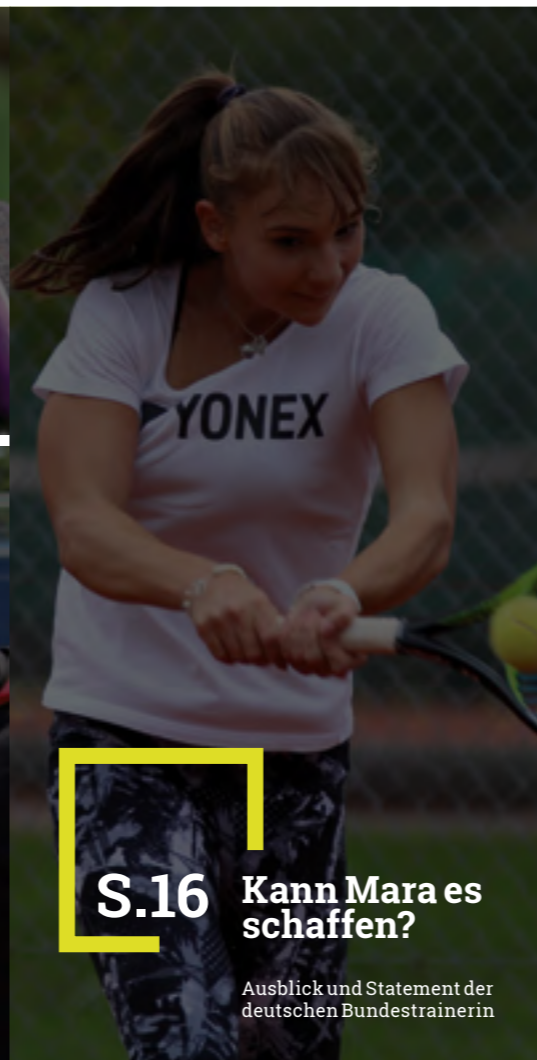
**S.08 Das Team hinter den Erfolgen**  
Professionelle Tennistrainer, Koordinations- und Konditionstrainer, Physiotherapeuten, Materialsponsoren, Familie, PR- und Medien...



**S.18 Was kostet das?**  
Ein Jahr im Überblick...



**Nation**  
**S.05 Für Deutschland im Team der Nationalmannschaft**  
Bundestrainerin Barbara Rittner holt Mara ins Team der deutschen Nationalmannschaft



**S.16 Kann Mara es schaffen?**  
Ausblick und Statement der deutschen Bundestrainerin

» **Mara und die Schule**  
**Seite 10**  
Es bleibt dabei. Die Schule steht an erster Stelle. Nur mit einer guten Schulbildung ist sie gerüstet für ein Leben, dass vielleicht auch ohne Tennis sein wird.

» **Maras Freundschaften**  
**Seite 15**  
Auch dafür muss Zeit sein, auch wenn es nicht mehr so viel wie früher ist.

» **Maras Erfolge**  
**Seite 07**  
Seit Mara 6 Jahre alt ist hat sie Titel über Titel geholt und zahlreiche Erfolge erzielt. Das Ergebnis jahrelangen Trainings, denn von nichts kommt nichts und Talent alleine reicht nicht.

» **Eine Woche mit Mara**  
**Seite 12**  
15 Stunden für den Sport wollen untergebracht werden in einem straffen Tagesplan. Für alle die das Gefühl haben, die Jugend sei nicht mehr leistungsfähig.

» **Warum trainiert Mara noch in Usingen**  
**Seite 19**  
Exzellente Trainer, kurze Wege, eine Top-Infrastruktur, ein positives und familiäres Umfeld...

» **Kontakt mit Mara aufnehmen**  
**Seite 11**  
Kommen Sie auf uns oder Mara zu, denn ein erfolgreicher Weg im Leistungssport ist hart und zudem teuer.



## WUSSTEN SIE EIGENTLICH?

..., dass

**03**

..., dass Mara mittlerweile über ihre "UTHC-Fanpage" Anfragen für Autogrammkarten aus ganz Deutschland erhält und diesen sehr gerne nachkommt.

**05**

..., dass es mit Mara beim Orange Bowl in Miami seit vielen Jahren wieder eine Deutsche in das Halbfinale dieses bedeutenden Turniers schaffte.

**04**

..., dass Mara "als Vorbild vieler Kinder" mittlerweile Anfragen anderer Vereine für Schaukämpfe zur Förderung und Motivation der deutschen Tennisjugend erhält?

**06**

..., dass Sie diese und weitere Berichte, Videos, Interviews, Fotos und mehr im UTHC-Blog und auf ihrer Fanpage finden?



● Von der Kreismeisterin mit 6 Jahren...

# Schlag auf Schlag

USINGEN, HESSEN, DEUTSCHLAND, EUROPA **NAMHAFTER TENNISNACHWUCHS**

EIN MÄDCHEN AUS USINGEN

## Erfolgreich

**F**ür Mara (und uns) eine Entwicklung, die überraschend und ungeplant kam. Eine Entwicklung, die von allen Beteiligten große Anstrengungen und viel Disziplin erfordert. Sowohl was die Betreuung von Mara betrifft, als auch der finanzielle Aufwand, der mit all den Trainingsstunden, den Reisen zu den Turnieren und was sonst noch so alles dazugehört, verbunden ist.

### // IN DER ZEITUNG WIRD VIEL ÜBER MARA BERICHTET

und viele denken und sprechen uns darauf an, was für tolle Leistungen Mara vollbringt. Manchmal wird dabei etwas übertrieben, was uns gar nicht so recht ist, denn wir möchten auf keinen Fall, dass sie die Bodenhaftung verliert.

Und doch ist es wie so häufig im Leben, man sieht das Ergebnis, aber man sieht nicht (und kann auch häufig gar nicht sehen), was alles getan werden muss um zu solchen Ergebnissen zu kommen und was damit alles verbunden ist.

### // SCHULE, TRAINING, LERNEN, SCHLAFEN UND EIN TRAUM

Jeder der ein Kind hat, dass eine besondere Begabung hat, egal ob es sehr gut Klavier spielt, singen kann oder in einer Sportart sehr gute Leistungen vollbringt, weiß, wovon wir sprechen.

Als Eltern unterstützen und fördern wir unser Kind so gut es irgend geht. Wir freuen uns über die Erfolge, trösten und ermuntern wenn es nicht so gut läuft und versuchen Mara so viel an Unterstützung mitzugeben, wie wir können und wie es notwendig ist.

In letzter Konsequenz ist es aber Mara, die diese Leistung erbringt, die täglich trainiert, die fast nichts anderes mehr kennt als Schule, Training, lernen und schlafen und ihrem Traum mehr und mehr alles unterordnet.

Das ist auch in letzter Konsequenz unsere Triebfeder, Mara auf ihrem Weg zu begleiten.

Geht es auf der Leiter aber Jahr für Jahr weiter nach oben, ist man irgendwann an dem Punkt, wo man alleine nicht mehr weiterkommt und sich fragt, brechen wir es

"LIEBER TENNIS ALS EINEN KUSS VON JUSTIN BIEBER"... SO MARA IN EINEM IHRER INTERVIEWS

FAZ: Eine Schlagzeile der Frankfurter Allgemeine Zeitung als diese über Mara berichteten

ab oder schaffen wir es, Mara die notwendige Unterstützung zu geben, dass sie auch noch die nächsten Sprossen auf der Leiter erklimmen und vielleicht sogar bewältigen kann.

### // MÄZENE UND SPONSOREN

Diesen Punkt hatten wir schon vor rund drei Jahren erreicht und konnten seinerzeit Personen bzw. Unternehmen dafür gewinnen, Mara als Mäzene bzw. Sponsoren zu unterstützen. Diesen Personen sind wir sehr dankbar und verbunden. Ohne diese finanzielle Unterstützung hätte es Mara nicht bis zu dem Punkt schaffen können, an dem sie heute ist.

● ...Nationalspielerin Mara Guth, Julia Middendorf, Bundestrainer Dirk Dier.

## für Deutschland

...ZUR NATIONALSPIELERIN MIT 12 JAHREN UND ZUM MITGLIED IM PORSCHE JUNIOR TEAM MIT 14 JAHREN.

Auch wenn seit diesem Jahr der Deutsche Tennisbund mit der Aufnahme in das Porsche Junior Team unterstützend tätig ist, müssen wir dennoch erkennen, dass wir langfristig die Last auf noch mehr Schultern verteilen müssen oder breitere Schultern benötigen, da der Aufwand von Jahr zu Jahr zunimmt und uns ansonsten vor schwer lösbare Probleme stellt.

Wir haben uns daher entschlossen, mit großartiger Unterstützung von Dirk Rabis, der uns schon 2015 freundschaftlich und uneigennützig geholfen hatte, mit einer solchen „Broschüre“ Unterstützer für Mara zu gewinnen.

Hierzu gehört, dass wir Ihnen zunächst einmal einige Einblicke in „das Sportlerleben“ von Mara geben.



### Ihren Traum Tennisprofi zu werden fest im Blick

HIERVON ZEUGTE AUCH DIE TV-REPORTAGE DES FERNSEHSENDERS SAT.1  
SAT.1: Michael Guth im Interview



# E

## // SEITDEM SIND 8 JAHRE VERGANGEN UND ES KAMEN UNZÄHLIGE TITEL UND TURNIERSIEGE HINZU.

Alleine die Hessenmeisterschaften hat sie sich in dieser Zeit neun Mal „geholt“, zwei Süddeutsche Meisterschaften, zweimal den Deutschen Meistertitel im Doppel und einmal im Einzel.

Sie hat seit sie 11 Jahre alt ist zahlreiche Turniere im Ausland gespielt, wurde mit zwölf Jahren zur Nationalspielerin, erreichte mit der deutschen Nationalmannschaft den dritten Platz bei den Europameisterschaften und durfte ohne eine Qualifikation spielen zu müssen in den letzten drei Jahren am Orange Bowl in Miami teilnehmen, eines der größten und bedeutendsten Turniere der Welt, und erreichte auch dort 2017 den Sprung unter die letzten vier.

ES FING AN MIT 6 ½ JAHREN UND DER GEWONNENEN KREISMEISTERSCHAFT. DAMALS WAREN WIR TOTAL ÜBERRASCHT UND HABEN UNS MIT MARA RIESIG GEFREUT, DASS SIE GLEICH IHR ERSTES TURNIER, DAS SIE GESPIELT HAT, GEWINNEN KONNTE.

## // ES HAT SICH VIEL VERÄNDERT

Eine Entwicklung in riesigen Schritten. Eine Entwicklung, bei der wir immer glauben, jetzt muss es mal langsamer gehen. Das Ganze muss sich jetzt mal setzen. Aber bislang ist dem nicht so. Es geht Schritt für Schritt voran und konsequent nach oben.

Seit Anfang 2017 wird sie durch den Deutschen Tennisbund intensiver betreut und in Trainingslagern gemeinsam mit anderen deutschen Spitzenspielerinnen weiterentwickelt. Seit 2018 gehört sie dem C Kader an und ist Mitglied des Porsche Junior Teams, was eine nochmals intensivere Förderung zur Konsequenz hat.

Und dennoch, in gewisser Weise ist jedes Spiel und jeder Einsatz wie bei ihrem ersten Turnier vor 8 Jahren. Sie will unbedingt gewinnen und gibt alles, was sie in die Waagschale werfen kann.

Damals war es ein Spiel, das sie gewinnen wollte. Heute will sie ein Ziel erreichen. Sie will ganz nach oben. So hoch wie es geht. Und dafür nimmt sie vieles auf sich und wir versuchen sie so gut es geht zu unterstützen, dass sie dieses Ziel erreichen kann.

VOR FAST JEDEM MATCH BIN ICH NERVÖS UND ANGESPANNT. ICH REDE DANN NICHT MEHR VIEL UND VERSUCHE MICH AUF DAS MATCH ZU KONZENTRIEREN. WENN ES DANN LOSGEHT, FÄLLT NACH DEN ERSTEN BALLWECHSELN DIE ANSPANNUNG AB UND ICH BIN MEHR UND MEHR WIE IM TUNNEL. DAMALS WIE HEUTE.

**Zitat:** Mara Guth



PORSCHE JUNIOR TEAM

# Die Erfolge



SEIT 2018 GEHÖRT SIE DEM C KADER AN UND IST MITGLIED DES PORSCHE JUNIOR TEAMS, WAS EINE NOCHMALIS INTENSIVERE FÖRDERUNG ZUR KONSEQUENZ HAT.



## Europameisterschaften U12

Ich mag Tennis ganz besonders in der Mannschaft. Der größte Erfolg war für mich der dritte Platz bei den Europameisterschaften mit der Nationalmannschaft U12. Wir holten den Titel damals auf Korsika.



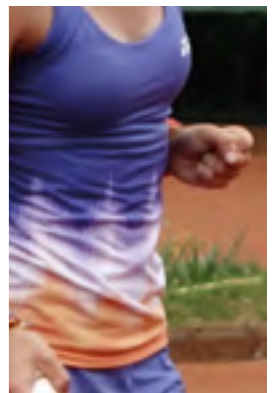
## Auf dem Centercourt

Mein bislang größtes Erlebnis war, im Rahmen des WTA Turniers in Nürnberg auf dem Centercourt vor einem großem Publikum im Doppel der U14 Nationalmannschaft zu spielen. Das war Gänsehaut pur...



## Jedes Spiel kann man noch drehen

Das Spiel ist zu Ende, wenn der letzte Ball gespielt ist. Bis dahin hat man alle Möglichkeiten ein Spiel auch noch zu drehen. Ich weiß, dass ich dazu auch in aussichtslosen Situationen in der Lage bin. Einige meiner Gegnerinnen wissen es nun auch.



## Miami und der Orange Bowl

Für mich das Turnier der Turniere. Die besten Spielerinnen der Welt und ich darf dabei sein, ich gehöre dazu. Anspannung, Nervosität, Erwartung, unbändige Freude und tiefer Frust. Alles nur einen Wimpernschlag voneinander entfernt.



### Rundum in besten Händen.



» Carlos Tarantino



» Melanie Zöller



» Myriam Färber



» Masato Sugita



» Dirk Rabis



**C**arlos Tarantino. Er ist seit vielen Jahren Trainer im UTHC, in seiner aktiven Zeit ein Spieler, der die ganz großen Turniere gespielt und in Argentinien eine Tennis-Academy durchlaufen hat. Er weiß, wovon er spricht und trainiert Mara seit ihren ersten Schlägen. Er hat Mara all die Dinge vermittelt, die sie heute kann und trainiert zurzeit sechs Stunden in der Woche mit ihr.

**Dante Magnoni.** Er ist der zweite Trainer im Usinger THC, der seit Herbst 2017 für den Leistungsbereich verantwortlich ist. Dante ist ein ehemaliger ATP-Spieler aus Venezuela und hat unter anderem Jana Novotna betreut. Er trainiert zurzeit vier Stunden in der Woche mit Mara.

#### // DER DEUTSCHE TENNISBUND

fördert und unterstützt Mara seit 2017 und hat sie für das Jahr 2018 sowohl in den C-Kader als auch in das Porsche Junior Team aufgenommen. Damit verbunden sind zahlreiche Trainingslager in den Bundestützpunkten Stuttgart und Kamen sowie die punktuelle Betreuung bei Turnieren.

Erste Kontaktperson für uns ist Bundestrainerin Jasmin Wöhr. Koordiniert und verantwortet wird die gesamte Nachwuchsarbeit von Bundestrainerin Barbara Rittner.

**Myriam Färber** aus Usingen ist in enger Abstimmung mit dem Deutschen Tennisbund

für das Konditions- und Koordinationstraining zuständig.

Diese Einheiten dienen nicht nur der Muskelkräftigung und besseren Beweglichkeit, sie sind in erster Linie auch als Verletzungsprophylaxe zu sehen und extrem wichtig. Zurzeit trainiert sie vier Stunden in der Woche mit Mara.

**Melanie Zöller** ist die Physiotherapeutin von Mara und ausgebildete Heilpraktikerin. Sie ist unverzichtbar für Mara, lockert die Muskulatur und ist zudem „Maras Heilerin bei kleineren Sport-Wehwechen“.

**Masato Sugita** ist der Betreuer von YONEX, dem Ausrüster von Mara. Freundlich und zuverlässig versorgt er Mara mit all dem, was Mara an Ausrüstungsgegenständen für ihren Sport benötigt.

**Dirk Rabis** hilft, unterstützt, entwickelt und designet für Mara, so auch dieses Magazin. Freundschaftlich und uneigennützig fördert er Mara mit seiner Erfahrung als PR- und Medienberater und mittlerweile Vorsitzender des UTHC.

**Michael Guth** versucht im Hintergrund das Ganze so gut es geht zu organisieren, kümmert sich um die Terminplanung, die Hotel oder Flugbuchung, den Kontakt und die Abstimmung mit dem Deutschen Tennisbund, dem Hessischen Tennisverband, dem Usinger Tennis und Hockey Club sowie dem Christian Wirth Gymnasium in Usingen und hält Kontakt mit den Sponsoren.



### NICOLE GUTH

„Es geht nur mit Mama,“

Sie ist verantwortlich für die Logistik, die Betreuung und das Fahren zu den Trainings- und Spielstätten in einer Größenordnung von bis zu 20.000 km im Jahr.

Zudem ist sie Seelentrösterin, Aufputzscherin oder Beruhigende, Hausaufgabenbetreuende, Pausenclohn und noch viele Dinge mehr..



» Nicole und Michael Guth

**Bundestrainerin  
Jasmin Wöhr**

# Mara und die Schule

GANZ KLAR:

DIE SCHULE STEHT AN ERSTER STELLE! NATÜRLICH IST UNS KLAR, DASS MARA BEI DEM SPORTPENSUM KEINE 1-ER SCHÜLERIN MEHR SEIN KANN, WIE DAS NOCH IN DER GRUNDSCHULE DER FALL WAR.

Im guten Mittelfeld, das ist das Ziel, und wer die Rubrik schon gelesen hat, wo eine typische Woche von Mara dargestellt wurde, kann dies sicher nachvollziehen. So lange sie diesen Platz behaupten kann ist alles gut und zumindest bislang schafft sie das auch.

Dieser Platz im guten Mittelfeld ist aber nur mit Unterstützung durch die Lehrer und die Schule zu schaffen. In der Grundschule war alles noch sehr einfach und überschaubar. Auch wenn sie schon ab der ersten Klasse immer mal freigestellt werden musste, waren es doch damals nur einige Tage im Schuljahr. Mara musste nur im Unterricht gut mitarbeiten und kaum lernen, um sehr gute Noten zu erreichen.

Das änderte sich auf dem Christian-Wirth-Gymnasium schlagartig. Mara musste nun feststellen, dass nur im Unterricht mitarbeiten nicht mehr reicht. Jetzt musste richtig gelernt werden! Sie schaffte die Umstellung gut und fing sich schnell. Keine Zeugnisnote schlechter als 3 war und ist sehr gut. Die Zahl der Freistellungen hatte zwar schon deutlich zugenommen, hielt sich aber - gemessen an heute - noch sehr in Grenzen.

## // ABITUR UNVERÄNDERT AN ERSTER STELLE

Ab der 6. Klasse war aber dann recht schnell klar, es werden Freistellungen notwendig sein... und die Frage stellte sich, wie soll das mit dem Unterrichtsstoff funktionieren? Mara war mittlerweile so erfolgreich, dass sie auf dem Sprung in die Nationalauswahl stand und sollte auch nach dem Willen des Hessischen Tennisverbandes internationale Turniere spielen. Große Turniere, die über eine ganze Woche gehen.

## ZEUGNIS DURCHSCHNITT ZWISCHEN 2,1 UND 2,5

Da sie sehr ernsthaft und diszipliniert mit dem Thema Schule umgeht...

Auch in der 7. Klasse, der 8. Klasse und aktuell in der 9. Klasse war es das gleiche „Spiel“. Sie entwickelte sich sportlich weiter und die Zahl der Freistellungen wuchs und wächst immer noch. Im 8. Schuljahr waren es mehr als 50 Fehltage, die sie kompensieren musste und im 9. Schuljahr werden es sicher nicht weniger Tage sein.

Das ist eine ganze Menge, zumal sie den Stoff ja auch nur im normalen Schul- und Trainingsbetrieb nachholen kann, wobei alleine der Trainingsbetrieb schon 14 bis 15 Stunden in der Woche umfasst.

Dass sie dennoch bislang immer noch einen Zeugnisschnitt zwischen 2,1 und 2,5 schafft, liegt sicher einerseits daran, dass sie sehr ernsthaft und diszipliniert mit dem Thema Schule umgeht, andererseits sind es aber auch die Schulleitung und viele Lehrer, die Mara unterstützen. Diese Unterstützung sieht dann so aus, dass Mara teilweise im Vorfeld von Reisen den Stoff der nächsten Woche(n) erhält, der Termin für eine Arbeit mitunter auch schon mal den Turnierplan von Mara berücksichtigt oder sie zuweilen etwas länger Zeit hat den Stoff nachzuholen, oder sich auf eine Arbeit vorzubereiten.

Alles Dinge, über die wir sehr froh sind und von denen wir wissen, dass es ohne diese Unterstützung nicht funktionieren würde. Auf diese Art und Weise hoffen wir nun zunächst einmal bis zum Ende des 10. Schuljahres zu kommen.

Dann sehen wir weiter, wobei das Abitur unverändert an erster Stelle steht. Ab der 11. Klasse gibt es dann aber sehr wahrscheinlich weitere Optionen, dieses Ziel zu erreichen. Fernschule, Tennisinternat oder vielleicht sogar das Ausland. Wir warten mal ab, wie sich die Dinge in Schule und Tennis weiterentwickeln.

// QR-CODE SCANNEN



LERNEN SIE MARA PERSÖNLICH KENNEN...

# Kontakt mit Mara aufnehmen

Kontaktformular, Videos und mehr auf <https://uthc.de/tennisverein/mara-guth-tennis-fanpage/>



### MEIN MONTAG:

Aufstehen um kurz vor sieben. Gegen 20 vor acht geht es dann mit Papa zum Gymnasium nach Usingen, der ja praktischerweise gegenüber der Christian-Wirth-Schule arbeitet.

Um fünf vor acht beginnt die Schule und endet um 13 Uhr. Papa fährt mich dann direkt nach der Schule zu Oma und Opa, wo ich esse.

Nach dem Essen geht es dann sofort nach Hause und ich setze mich gleich an die Schularbeiten. Um 15:30 Uhr werde ich dann zu Wiebke (noch ein UTHC-Mitglied, das mich unterstützt) gefahren, die mit mir Englisch vertieft (das kann ich gut brauchen wenn ich im Ausland spiele und für die Schule sowieso) und mich danach zur Tennishalle fährt.

Von 17 bis 19 Uhr habe ich dann Einzeltraining bei Dante. Danach noch ein wenig ausruhen, essen und ins Bett.



### MEIN DIENSTAG:

Schule bis 11:20 Uhr. Die fünfte und sechste Schulstunde (Sport) bin ich vom Unterricht befreit.

Nach der vierten Stunde direkt rüber zu Papa, dort umziehen und dann werde ich in die Tennishalle gefahren, wo ich von 12 bis 14 Uhr Einzeltraining bei Dante habe. Um 14 Uhr werde ich abgeholt und esse bei Oma eine Kleinigkeit.

Um 15:30 Uhr habe ich dann bis gegen 17:00 Uhr Konditions- und Koordinationstraining bei Myriam. Danach duschen und mit den Schulaufgaben beginnen.

Um 18:30 Uhr habe ich Termin bei der Physiotherapeutin. Eine Stunde lang Muskulatur lockern. Entspannung pur bei Melanie. Danach essen, ausruhen, wenn notwendig den Rest Schulaufgaben und dann ab ins Bett.



### MEIN MITTWOCH:

Heute wird ist es vergleichsweise ruhig. Schule bis 13.00 Uhr.

Danach essen bei Oma und anschließend habe ich bis 18:30 Uhr Zeit Schulaufgaben zu machen bzw. nachzuholen, zu lernen oder auch mal ganz einfach Zeit zum ausruhen.

Training habe ich dann von 19 bis 21 Uhr bei Carlos. Danach essen, duschen und ins Bett.

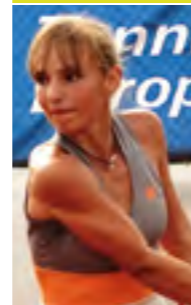


### MEIN DONNERSTAG:

Der hat es wieder in sich. Schule bis 11:20 Uhr. Die fünfte und sechste Stunde (Kunst) bin ich vom Unterricht befreit.

Myriam holt mich direkt von der Schule ab und fährt mit mir entweder zu sich (Koordinationstraining) oder in die Tennishalle (Schnelligkeitstraining). Um 14 Uhr bin ich dort fertig und werde abgeholt. Danach bei Mama essen und Schulaufgaben machen.

Von 16 bis 18 Uhr Einzeltraining bei Carlos. Danach nach Hause, duschen und die restlichen Schulaufgaben machen.



### MEIN FREITAG:

Schule bis 13:50 Uhr, ich fahre mit Papa nach Hause und wir essen alle zusammen. Danach Zeit für Schulaufgaben und zum Ausruhen, bevor ich dann von 17 bis 19 Uhr erneut zwei Stunden Tennistraining bei Carlos habe.

## SAMSTAG UND SONNTAG:

Wenn kein Turnier ansteht trainiere ich am Samstag eine Stunde mit Myriam. Im wesentlichen Stabilitätsübungen. Macht manchmal auch der Papa mit.

Na ja, im Rahmen seiner Möglichkeiten...;-)

# 365

Tage im Jahr lebe ich für Tennis

### Von Montag bis Freitag

habe ich schon mindestens 13 Stunden trainiert, am Wochenende geht es dann sehr häufig auf Turniere.

Im Jahr sind es etwa 20 bis 25, also fast jedes zweite Wochenende bin ich unterwegs.

### 20-25 Turniere im Jahr

Meistens ist die Turnierplanung so, dass ich zwischen 3 und 5 Turniere im Block spiele und sich dann wieder eine Regenerationspause von meistens drei Wochen anschließt. Bei internationalen Turnieren handelt sich um Junioren-Turniere der ITF Junior-Serie (International Tennis Federation).

### Internationale Turniere mit Nationaltrainer

Bei meinen internationalen Turnieren werde ich häufig von einem der Nationaltrainer betreut da es Turniere sind, wo es nicht mehr um die deutsche Rangliste geht, sondern um die Weltrangliste der Juniorinnen.

EINE TYPISCHE WOCHE VON MARA...

VON NICHTS KOMMT NICHTS SAGT DER VOLKSMUND. ERFOLGE BRAUCHEN TALENT – GANZ KLAR – , DOCH SIE SIND IN ERSTER LINIE DAS ERGEBNIS HARTER ARBEIT.

### // DER LEISTUNGSSPORT VERLANGT

jedem der ein besonderes Talent hat einiges ab. Bei mir ist dies auch so, auch wenn alles von außen so spielerisch und einfach aussieht, wenn man mir beim Tennisspielen zuschaut.

Nur wenn kein Turnier ansteht, dann kann ich mich mit einer Freundin verabreden, gehe ins Kino... oder habe Zeit für mich...oder lerne für Arbeiten...oder hole Unterrichtsstoff nach, wenn ich zuvor vielleicht wieder einmal eine ganze Woche durch ein Turnier oder ein Trainingslager gefehlt habe.

### ICH GEBE GERNE

# Meine Woche

# THE WOMEN



# Never touch

## a running

## system

Bundestrainerin Barbara Rittner und Jasmin Wöhr trauen Mara den Weg in den Profisport zu und holten sie bereits mit 12 Jahren in das Team der deutschen Nationalmannschaft.

# Warum kein Sportinternat?

### // WARUM GEHT MARA NICHT AUF EIN SPORTINTERNAT...

Ja, es wäre sicher möglich, diesen Weg einzuschlagen. Es gibt vom Deutschen Tennisbund Stützpunkte in Stuttgart, Kamen und Hannover, die mit Schulen vernetzt sind.

Viele Mädchen in Maras Alter gehen diesen Weg, und dennoch haben wir uns dagegen entschieden.

In unseren Augen spricht mehr dafür, Mara in ihrem gewohnten Umfeld zu belassen.

Alles funktioniert bislang wunderbar: Schule, Training, Physiotherapie, ärztliche Betreuung.

Die Erfolge sind da, sie entwickelt sich Jahr für Jahr weiter, wir haben kurze Wege und sie hat ihre Familie als Rückhalt. Es gibt für uns keinen erkennbaren Grund etwas an dieser Situation zu ändern.

Familie ist dabei vielleicht ohnehin ein Teil ihres Erfolges. Mara ist ein Familienkind und wir wollen als Eltern Einfluss darauf nehmen können, was passiert und wie es passiert.

Mit 14 kann man das in unseren Augen noch nicht alles selbst für sich entscheiden und wir halten es auch nicht für gut, dass sich schon alles im Leben nur noch um Tennis dreht.

Wir wollen, dass sie so viel „normalen Alltag“ hat wie möglich.

Deshalb geht Mara bislang auf kein Sportinternat.



### MARAS FREUNDSCHAFTEN EINE FRAGE, DIE WIR SEHR HÄUFIG GESTELLT BEKOMMEN,

ist die Frage nach den Freundschaften. Eigentlich kommt diese Frage (fast) immer nach der Frage mit der Schule.

Ja, dass man sich danach erkundigt hat durchaus seine Berechtigung. Früher waren die Geburtstage von Mara fast Klassentreffen. Der Leistungssport fordert auch hier seine Opfer.

Zu häufig ist Mara auf Turnieren oder gar im Ausland, wenn die Freundinnen aus ihrer Klasse sich treffen. Dennoch hält sie Kontakt, und wenn mal keine Turniere sind, dann trifft sie sich auch nach wie vor mit den Mädchen,

mit denen sie in der Schule in den Pausen auf dem Schulhof „unterwegs“ ist.

Aber es gibt auch neue Freundschaften. Außerhalb der Schule. Aus dem „Tenniszirkus“. Klar sind wir auch Konkurrentinnen, und dennoch, wenn es zu den Trainingslagern geht wird schon im Vorfeld klar gemacht, wer sich mit wem ein Zimmer teilt und wer welches Gesellschaftsspiel mitbringt: Abends haben wir dann Spaß, dass man denkt, wir sind auf Klassenfahrt.

Tagsüber Sport ... und Abends Spaß bis die Bundestrainerin an die Tür klopft...







# Ausblick

## 2018/19

Mein Weg zum Tennisprofi

WIR SIND FRÜHER IMMER SCHON MAL GEFRAGT WORDEN, OB MARA „ES SCHAFFEN KANN“.

BUNDESTRAINERIN JASMIN WÖHR MIT DEM TENNIS-CHEFTRAINER DES UTHC UND MARA GUTH AUF DEM HEIMISCHEN TENNIS-CAMPUS IN USINGEN.

KONTINUIERLICHE TRAININGSGESPRÄCHE GEHÖREN EINFACH DAZU. SO AUCH MIT MARAS KOORDINATIONSTRAINERIN MYRIAM FÄRBER.

Quelle: UTHC Pressestelle

**D**amals wie heute, wir wissen es nicht. Wenn wir sehen, mit welchem Aufwand der sogenannte „Ostblock“ aktiv ist, würden wir eher nein sagen. Da fragen wir uns schon, ob die Kinder denn noch zur Schule gehen, oder ob schon alles im Leben auf Tennis ausgerichtet ist.

Andererseits kann Mara sehr gut mithalten, ist sehr talentiert, diszipliniert und ehrgeizig. Wir wollen daher versuchen, ihr den Weg, so lange es geht, offen zu halten. Wenn sie dabei bleibt und die Entwicklung so weiter verläuft wie bisher, hat sie auf jeden Fall eine Chance.

Der Deutsche Tennisbund - oder sagen wir besser die Bundestrainerin Barbara Rittner - traut es ihr zu, und auch das Ergebnis vom Orange Bowl hat uns gezeigt, dass sie den Kontakt zur Spitze nicht verloren hat, obwohl wir „zweigleisig“, also Schule und Tennis, fahren. Wir gehen den bisherigen Weg also weiter.

### // SCHRITT FÜR SCHRITT

Wir wissen dabei aber, dass auf dem Weg viel passieren kann. Eine Verletzung, die Pubertät, die schulischen Leistungen lassen nach oder es gibt eine längere Durststrecke und sie verliert ihre Leichtigkeit und vielleicht den Spaß am Tennis.

Wir werden es sehen und Schritt für Schritt machen, sie nicht verheizen, es unterstützen, dass sie gefördert und gefordert wird. Was sie jetzt lernt, lernt sie auch fürs Leben.

In diesem Jahr wird sie zusammen mit Julia Middendorf aus Niedersachsen Junior ITF's (International Tennis Federation) spielen. Die Spielerinnen sind in dieser Kategorie bis 18 Jahre alt. Die Turniere werden auf allen Kontinenten gespielt und die beiden werden sich als 14- bzw. 15-jährige gewaltig strecken müssen, um mitzuhalten.

Julia und Mara sind im Porsche Junior Team in ihrem Jahrgang in der höchsten Förderstufe, werden also vom DTB am umfassendsten unter zunehmenden Profibedingungen in Abstimmung mit Carlos und Myriam trainiert und betreut.



# Mara

## begeistert einfach... Ob im Training oder auf Turnieren



### // IN DIESEM UND IM NÄCHSTEN JAHR WIRD SICH ZEIGEN,

ob beide oder eine von beiden diesen Belastungen gewachsen ist und sich durchsetzen kann. Frau Rittner geht davon aus, dass es beide schaffen können und auch werden.

Sollte das wirklich so sein, sind dann nach der 10. Klasse die nächsten Entscheidungen zu treffen. Aber bis dahin vergeht noch eine Menge Zeit, so dass wir uns darüber derzeit noch nicht den „Kopf zerbrechen“.



Bislang sind wir gut damit gefahren, immer nur einen Schritt nach dem anderen zu machen. Die Verletzungen von Mara im letzten und im vorletzten Jahr haben uns sehr deutlich gemacht, wie schmal der Grad ist.

Also, warten wir es ab, geben ihr aber die Unterstützung, damit sie die Chance hat es zu schaffen.

UND WAS KOSTET DAS?

# Investieren

Wer Tennis spielt weiß, es ist ein teurer Sport.

DIE ZAHLREICHEN TRAINERSTUNDEN (MARA HAT DAVON 14 IN DER WOCHE), DIE REISEN ZU DEN TURNIEREN, DIE TRAININGSLAGER, PHYSIOTHERAPIE ETC., ETC. SUMMIEREN SICH AUF MEHR ALS 25.000 € IM JAHR.

HINZU KOMMEN NOCH DIE KOSTEN FÜR RUND 20.000 KM, DIE WIR MIT DEM AUTO FAHREN... ALLES IN ALLEM EIN BETRAG, DEN WIR ALLEINE NICHT AUFBRINGEN KÖNNEN.



## Der Deutsche Tennisbund beteiligt sich

MITTLERWEILE AN DEN KOSTEN, BZW. BESSER GESAGT, ER ÜBERNIMMT EINEN TEIL DER KOSTEN, DIE NUN NOCH DAZU KOMMEN.

Noch längere Reisen, noch mehr Turniere, noch mehr Trainingslager.

20

Tausend Fahrkilometer pro Jahr



### // WERDEN SIE EINER DER UNTERSTÜTZER UND FÖRDERER VON MARA!

Wir haben es bereits eingangs erwähnt, wir konnten einige Personen und Firmen finden, die Mara auf ihrem Weg unterstützen. Auch der Verein übernimmt einen Teil der Trainingskosten, so dass zur Zeit etwa die Hälfte der Kosten gedeckt werden können. Der Rest ist von uns abzudecken.

Deshalb suchen wir Sie als Mäzen oder Unterstützer von Mara! Unterstützen Sie Mara auf ihrem Weg und spenden Sie an den Usinger THC, der Ihnen hierfür eine Spendenbescheinigung ausstellen wird.

Unterstützen Sie ein junges Mädchen, das für ihren Sport lebt und arbeitet und eine Menge an Einsatz und Energie hierfür investiert.

### // WUSSTEN SIE EIGENTLICH...

Wir wollen versuchen, sie so lange wie möglich in Usingen zu belassen. Alles ist hier vor Ort und wir haben geringe Fahrzeiten und ein sehr gutes Trainerteam.

Zudem sind Schule und Training gut miteinander verzahnt und es geht keine unnötige Fahrzeit verloren, um zu einem „großen“ Verein zu fahren, der vielleicht finanziell etwas mehr zu bieten hat. Hier in Usingen ist bislang alles in einer guten Balance.

Was das spielen in Mannschaften betrifft haben wir zudem einen guten Kompromiss gefunden. Ab dem Jahr in dem man dreizehn Jahre alt wird gibt es nämlich eine Ausnahmeregelung, nach der man für zwei Vereine spielen kann. Diese Möglichkeit haben wir bereits vor zwei Jahren wahrgenommen.

Da Usingen zu dem damaligen Zeitpunkt keine eigene Damenmannschaft hatte, spielt Mara seitdem für den TC Bad Vilbel bei den Erwachsenen (in 2018 in der 2. Bundesliga) und in Usingen spielt sie für die Jugendmannschaften.

Klar könnte sie sich mehr Punkte für die Deutsche Rangliste erspielen, wenn sie in Bad Vilbel im Jugendbereich in der Hessenliga spielen würde. Aber wer weiß, wir haben in Usingen in 2018 eine gute Mannschaft in der U18 und vielleicht schaffen wir es ja ab 2020 auch in der Hessenliga zu spielen.

Den Verein und die Trainer würde es sicher freuen...

## WARUM TRAINIERT UND SPIELT MARA NOCH IN USINGEN...?

Ja, der Usinger THC ist ein Verein, der in erster Linie im Breitensport zu Hause ist.

### Auf Landesebene ausgezeichnete Jugendarbeit

Aber er hat auch für den Leistungssport eine Menge zu bieten. Er hat ein exzellentes Trainerteam und eine erstklassige Infrastruktur. Und er unterstützt Mara, wie es nur wenige Vereine tun, gerade als sie noch ganz am Anfang stand.

### Exzellentes Trainerteam

Nicht zuletzt deshalb waren wir bestrebt eine Infrastruktur in Usingen aufzubauen, die für den Hessischen Tennisverband und auch den Deutschen Tennisbund angemessen ist, so dass Mara weiter in Usingen trainieren und spielen kann.

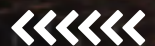
### Erstklassige Infrastruktur

Diese Infrastruktur mit nun zwei leistungsbezogenen trainierenden Trainern und einer ebenfalls freiberuflich tätigen Konditions- und Koordinationstrainerin kommt nun dem ganzen Verein zugute und hat schon einige weitere sportlich ambitionierte Spielerinnen und Spieler „angelockt“.



# mara guth

freut sich darauf sie kennenzulernen



*Kontakt mit Mara aufnehmen: Kommen Sie auf uns oder Mara zu, denn ein erfolgreicher Weg im Leistungssport ist hart und zudem teuer. Unterstützen Sie Mara. Unterstützen Sie ein junges Mädchen, dass selbst sehr viel einbringt für die Erfüllung ihres Traumes.*

[www.uthc.de](http://www.uthc.de)