

VERA POLE

# MiSS\$ Tennis

## MiSS\$ion 2050

in POLE Position for FUTURE

**VERAntwortung  
für Next Generation!**



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung der Autorin.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Verfasserin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von der Verfasserin sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung der Verfasserin und ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Gemäß DSGVO wurden für die Publikation aller Foto- und Informationsmaterialien jeweilige Einwilligungserklärungen zum Verwendungszweck und deren Rechte aller abgebildeten Personen bzw. bei noch nicht eigenberechtigten Personen durch deren Erziehungsberechtigten eingeholt.

#### **Bildnachweise :**

Titelblatt, S. 3, 7, 10, 19, 22, 25, 27, 31, 37, 41 Copyright Vera Pole  
S. 42 Copyright Dr. med. Ulrich Lanz, IOC Dip Sp Phy  
S. 45, 50, 53, 57, 62, 66, 67, 75, 78 Copyright Vera Pole  
S. 82 Copyright OÄ Dr. med. univ. Anita Rohrbacher  
S. 85, 89, 92, 96, 99, 105, 106, 107, 109 Copyright Vera Pole

Aus Gründen der einfachen Lesbarkeit wird darauf verzichtet, geschlechtsspezifische Formulierungen zu verwenden. Soweit personenbezogene Bezeichnungen nur in männlicher Form angeführt sind, beziehen sie sich auf Männer und Frauen in gleicher Weise.

Änderungen, Druck- und Satzfehler sowie Irrtümer vorbehalten!

Alle Rechte vorbehalten  
© 2020 Verlag Fassbaender · Wien  
office@fassbaender.com  
www.fassbaender.com  
ISBN 978-3-902575-88-3

Gesamtherstellung: E. Becvar, Wien

# Vorwort

In deinen Händen hältst du die fantastische Geschichte von **MiSS\$ POLE** und **Leaderella**, die aus dem Jahr 2050 zurück in das Jahr 2020 gereist sind, um ihre **MiSS\$ion** zu vollziehen und alle Kinder, Jugendliche und Erwachsene FIT für die Zukunft zu machen!

Mit ihrer großartigen **TENNIS-Expertise** verraten sie dir die spannenden Entwicklungen und Geheimnisse der Zukunft und zeigen einen Leitfaden für Glück, Gesundheit und Erfolg im Tennissport und für das Leben.

**Leaderella**



**MiSS\$ POLE**



© Vera Pole

Die **MiSS\$ POLE-Methodik** bedeutet:

➤ **Motivation**

➤ **Inspiration**



**zum Tennis spielen**

und macht dich:

➤ **Smart (lebenslange BILDUNG)**

➤ **Sporty (lebenslange BEWEGUNG)**

➤ **\$upeR-iCH (lebenslanger Respekt für WERTE im Leben)**

Die beiden Zukunftsbotschafterinnen möchten mit oben genannter Methodik tatkräftig die persönliche Entwicklung, einen gesunden Lebensstil und soziale Verantwortung von jedem Einzelnen unterstützen, und somit einen Brückenbau zwischen Menschen bzw. Nationen ermöglichen sowie den sozialen Frieden sichern, um die Welt noch schöner und glücklicher zu machen!

***Dabei hilft ihnen der***

***Sport Nr. 1 im Jahr 2050 – TENNIS!***

**MiSS\$ POLE** ist eine Zukunftsforscherin, Autorin und Motivations-trainerin. Sie hat nicht nur über 15-jährige Erfahrung im Sales & Key Account Management gesammelt, sondern auch eine lebenslange Tennis-Expertise mit über 30-jähriger nationaler und internationaler Erfahrung als mehrfache Tennis-Staatsmeisterin und nun staatlich geprüfte Tennis-Trainerin.

**Leaderella** ist eine junge, begeisterte und talentierte Tennisspielerin. Ihr Traum ist es eines Tages als Österreichische Tennis FED Cup Team Spielerin, den FED Cup Sieg zu erreichen sowie eine Olympische Gold-medaille für ihr Heimatland Österreich zu gewinnen.

Die beiden Zukunftsbotschafterinnen nehmen dich mit auf eine spannende Zeitreise vom 13. Jahrhundert, wo die Ursprünge des Tennissports liegen, bis zu dem Jahr 1884, als in Wimbledon der erste Tennis-Damenwettbewerb stattgefunden hat. Sie schildern die Entwicklung dieser wunderschönen Sportart und zeigen einen Blick in die Zukunft bis ins Jahr 2050, wo Tennis die Sportart Nr. 1 ist.

Sie singen *ein Lobeslied auf die schönste Sportart der Welt – TENNIS* – und beschreiben deren positiven Einfluss auf dein Leben, um dich für diese wunderschöne Sportart zu begeistern, egal ob als Hobby- oder Leistungsspieler oder auch als staatlich geprüfte Tennis-Coaches.

***Dabei erfährst du:***

- 3 Zauberkomponenten, die dich FIT für die Zukunft machen !
- Einen Leitfaden, wie Tennis im Jahr 2050 zur Sportart Nr. 1 wurde!
- Die Zauberformel, wie das Interesse der Kinder und Jugendlichen für Bildung und Bewegung gesteigert werden kann !
- Das Geheimrezept der Zukunft für die absolute Gleichstellung der Geschlechter und Chancengleichheit !
- Den Leitfaden für Mädchenförderung im Tennis bzw. eine Zauberformel für die Vermeidung von Sportabbruch bei Mädchen in der Pubertät sowie notwendige Schritte für die Steigerung der Anzahl an Frauen als Tenniscoaches !

**SMART** – sind diejenigen, die ihr Leben lang lernen und ihr Wissen in die Praxis umsetzen, um ihre Ziele und Visionen zu erreichen und damit einen Beitrag für unsere Welt und die nächste Generation zu leisten.

**SPORTY** – sind diejenigen, die sich ihr Leben lang regelmäßig bewegen und Sport treiben und damit nicht nur den eigenen Körper und Geist in Form halten, sondern durch Sport den Brückenbau zwischen Menschen bzw. Nationen tatkräftig unterstützen und dadurch auch sozialen Frieden sichern.

**\$UPER-iCH** – sind diejenigen, die lebenswichtige Werte wie Respekt, Dankbarkeit, Wertschätzung, Verantwortung, Toleranz, Solidarität, Hilfsbereitschaft, Verlässlichkeit, Vertrauen usw. respektieren, schätzen und leben. Und das alles mit dem Ziel, dass Chancengleichheit, Gleichstellung der Geschlechter und Diversität eine **Selbstverständlichkeit** in unserer Gesellschaft sind!

*Zukunft ist JETZT!*

Also los, sei auch DU:

**SMART = Lerne!**

**SPORTY = Bewege dich!**

**\$UPER-iCH = Respektiere und lebe die Werte!**

**MiSS\$ POLE: "Tennis makes you  
Smart, Sporty, \$upeR-iCH!"**



© Vera Pole

# **MISS\$ POLE:** **“Be always in POLE-Position and get inspired to play Tennis and build bridges to a better world!”**

Bei vielen großen internationalen Tennis-Konferenzen und auch in den Medien wird aktuell viel diskutiert: Wie kann bei Kindern, Jugendlichen und vor allem bei Mädchen die Teilnahme am Sport bzw. die Begeisterung für Tennis gesteigert werden? Die Zahlen der aktuellen WHO-Studie sind erschreckend und besagen, dass sich heutzutage 4 von 5 Jugendlichen weltweit zu wenig bewegen. Lt. Angaben der „Women Sport Foundation“ sind 40% der Teenager-Mädchen heute nicht im Sport aktiv und Mädchen mit 14 Jahren brechen den Sport ungefähr doppelt so häufig wie Jungen ab. (<https://www.womenssportsfoundation.org/what-we-do/wsf-research/>)

In diesem Buch sind einige Kapitel genau diesem Thema gewidmet, um Antworten auf diese wichtigen Fragen zu finden, da es der Autorin besonders wichtig erscheint, die positive Bedeutung des Sports für die Gesundheit sowie viele weitere Vorteile des Sports hervorzuheben.



## Das Ziel dieses Buches:

Das Buch ist **ein Leitfaden**, der dir helfen wird die **VERAntwortung** für deine persönliche Entwicklung und Gesundheit in eigene Hände zu nehmen und somit ein Fundament für eine glückliche und erfolgreiche Zukunft aufzustellen.

Es soll ein positiver Impuls zur Bildung einer –

**MISS\$** Gesellschaftskultur  
gegeben werden, welche auf der

### ERFOLGSFORMEL:

Motivation + Inspiration = SMART, SPORTY, \$uper-iCH

#### beruht und bedeutet:

- Persönliche Entwicklung durch lebenslange Bildung
- Gesunder Lebensstil durch lebenslange Bewegung
- Soziale Verantwortung von jedem Einzelnen durch Respekt für Werte im Leben

Dies trägt zur Verbesserung der Gesundheit und Lebensqualität bei bzw. unterstützt den Brückenbau zwischen Menschen und Nationen und könnte damit den sozialen Frieden sichern, um unsere Welt noch schöner und glücklicher zu machen !

Dieses Ziel und die Vision der absoluten Chancengleichheit sowie die Betrachtung der Gleichstellung der Geschlechter und Diversität als eine **Selbstverständlichkeit** in unserer Gesellschaft wird dank *Sport Nr. 1 im Jahr 2050 – TENNIS* realisierbar sein !

*Dieses Buch zeichnet ein wunderschönes Gemälde von einer Zukunftsvision des Tennissports und unserer Gesellschaft im Jahr 2050.*

**MiSS\$ POLE:**  
**“You can make the DIFFERENCE!”**



© Vera Pole

# Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 – Eine Zeitreise vom Jahr 2050 ins HEUTE . . . . .	13–16
Kapitel 2 – <b>Sei SMART!</b> LernFORMULA 2050 . . . . .	17–27
Kapitel 3 – FUN & FOCUS = Erfolgsschlüssel 2050 . . . . .	28–31
Kapitel 4 – <b>Sei SPORTY!</b> Spiele TENNIS! . . . . .	32–37
Kapitel 5 – Welche positiven Auswirkungen hat TENNIS auf deine Gesundheit? . . . . .	38–45
Kapitel 6 – Das Bildungssystem der Zukunft. Was lernst du beim TENNIS? . . . . .	46–48
Kapitel 7 – <b>Sei Super-iCH!</b> Welche lebenswichtigen Werte lernst du beim TENNIS? . . . . .	49–53
Kapitel 8 – Kennst du die Geschichte von TENNIS? . . . . .	54–57
Kapitel 9 – LEGENDEN im Frauen-Tennis . . . . .	58–62
Kapitel 10 – TENNIS als Zaubermittel für die absolute Gleichstellung der Geschlechter und Chancengleichheit . . . . .	63–67
Kapitel 11 – Wie kann das Interesse der Kinder und Jugend- lichen für Sport und Bewegung gesteigert werden? . . . . .	68–70
Kapitel 12 – Mädchenförderung im TENNIS! . . . . .	71–73
Kapitel 13 – Zauberformel für die Vermeidung von Sportabbruch bei Mädchen in der Pubertät . . . . .	74–78
Kapitel 14 – Ein wichtiger Leistungsfaktor, aber leider noch immer ein Tabu-Thema im Frauen-Sport . . . . .	79–85
Kapitel 15 – Das wichtige Vorbild für Mädchen! . . . . .	86–92
Kapitel 16 – Wie TENNIS zur <b>Sportart Nr. 1</b> im Jahr 2050 wurde? . . . . .	93–96

Kapitel 17 – Wieso wird ein ausgezeichnete Coach/Lehrer  
niemals von einem Roboter ersetzt werden? . . . . . 97–99

Kapitel 18 – Wimbledon Absage 2020! What is your  
LEGACY? . . . . . 100–102

Kapitel 19 – Wien ist die TENNIS-Hauptstadt der Welt  
im Jahr 2050! . . . . . 103–107

Kapitel 20 – War das alles nur ein Traum? . . . . . 108–108

Kapitel 21 – Deine Worte kreieren deine Realität!. . . . . 109–109

## Kapitel 1

# Eine Zeitreise vom Jahr 2050 ins HEUTE

Heute, am **09.03.2050**, ist ein ganz spannender Tag: **MiSS\$ POLE** und **Leaderella** haben sich entschieden, zurück in die Vergangenheit bzw. ins HEUTE zu reisen, um ihre **MiSS\$ion** zu vollziehen und alle Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen FIT für die Zukunft zu machen!

Mit ihrer großartigen TENNIS-Expertise möchten sie die wichtigsten Entwicklungen und Geheimnisse der Zukunft den Menschen verraten sowie die einzigartige **MiSS\$ POLE-Methodik** für Glück, Gesundheit und Erfolg im Tennis und Leben präsentieren.

Die beiden mutigen Zukunftsbotschafterinnen sind natürlich ganz schön aufgeregt, freuen sich aber schon sehr, die ersten Menschen in der Geschichte zu sein, die eine Zeitreise machen dürfen, um die Menschen FIT für die Zukunft zu machen.

**MiSS\$ POLE:** *Hast du deine roten fliegenden Stöckelschuhe schon angezogen, Leaderella? Wir müssen gleich los – wir fliegen in die Vergangenheit!*

**Leaderella:** Oh ja, natürlich! Ich habe sie heute besonders gut poliert, sodass der Flug ganz angenehm sein wird. Auf jeden Fall darf ich meinen Tennisschläger nicht vergessen, weil ich weiterhin meine regelmäßigen Tennis-Trainings fortsetzen möchte. Ich danke dir, dass du mir das Tennisspielen und die Liebe zu dieser wunderbaren Sportart beigebracht hast. Ich liebe es Tennis zu spielen und habe immer sehr viel Spaß dabei!

**MiSS\$ POLE:** *Ich bin ganz stolz auf dich, Leaderella! Du bist erst 10 Jahre alt, machst aber aus technischer, taktischer und koordi-*

*nativer Sicht riesige Fortschritte. Das Wichtigste ist es aber, dass du immer viel Spaß und Freude beim Tennis spielen hast sowie konsequent und fokussiert dranbleibst.*

**Leaderella:** Ja, Tennis spielen ist meine absolute Lieblingsbeschäftigung, da ich am Tennisplatz laufen, den Ball schlagen und den Gegner austricksen mag. Schade nur, dass wir jetzt im Jahr 2050 viel zu oft gegen die Roboter spielen müssen. Die sind ganz schön schwer zu schlagen.

**MiSS\$ POLE:** *An was erinnert dich Tennis, Leaderella? Welche Bilder hast du vor Augen, wenn du an Tennis denkst?*

**Leaderella:** Die vielen kleinen Schritte beim Laufen zum Ball und die Eleganz der Tennisschwünge beim Schlagen erinnern mich an Tanzen, das notwendige strategische Denken und die mentale Stärke für die Tennis-Taktik haben etwas von Schach oder Monopoly. Die Dramatik des Geschehens und die Emotionen am Tennisplatz bei Grand Slam Turnieren fesseln mich sehr und ich glaube, dass ich im Theater bin.

**MiSS\$ POLE:** *Ja, da stimme ich dir absolut zu. Tennis ist Theater und die Tennisspielerinnen und Tennisspieler sind Akteurinnen und Akteure auf der Weltbühne. Es schauen Millionen von Menschen und vor allem Kinder beim Spielen zu, umso wichtiger ist es für alle Tennisspielerinnen und Tennisspieler bewusst und verantwortungsvoll ihre Vorbilderrolle zu zeigen bzw. zu übernehmen und ihren Beitrag für die Verbesserung unserer Gesellschaft zu leisten.*

**Leaderella:** Du hast mir erzählt, dass du in deiner mehr als 30-jährigen Tennis-Expertise viele Ausbildungen gemacht hast, tausende Tennis-Bücher und Artikeln gelesen und natürlich die großartigen Tennis-Legenden studiert und analysiert hast. Vielleicht werde ich nun auch die Möglichkeit haben, um mich mit den Tennis-Legenden aus der Vergangenheit zu treffen. Es ist ganz schön langweilig die ganze Zeit gegen die Roboter Tennis zu spielen.

**MISS\$ POLE:** *Natürlich wirst du viele Tennis-Legenden sehen, weil wir unbedingt das berühmte Grand Slam Turnier in London – Wimbledon – besuchen werden. Und auf jeden Fall möchte ich dir auch das „International Tennis Hall of Fame“ Tennismuseum in Newport, Rhode Island in USA ([www.tennisfame.com](http://www.tennisfame.com)) zeigen.*

**Leaderella:** Da bin ich aber schon sehr gespannt, diese Tennis-Legenden zu treffen. Sollen wir jetzt nun den Hyperloop zum Zeitreise-Bahnhof für die Reise in die Vergangenheit nehmen? Mit 1.223 km/h sind wir ja in 5 Minuten pünktlich dort.

**MISS\$ POLE:** *Oh ja, du hast recht, wir sollten vor dem Abflug nochmals wie gewohnt ganz schnell unterwegs sein! In der Vergangenheit bewegt sich alles im Schneckentempo und dazu nicht einmal CO<sup>2</sup>-frei, da viele Verkehrsmittel nicht umweltfreundlich mit Gas oder Strom betrieben sind, wie dies bei uns jetzt im Jahr 2050 der Fall ist.*

**Leaderella:** Wieso das?

**MISS\$ POLE:** *Na ja, damals konnte man sich maximal vielleicht mit einem 300 km/h schnellen Zug fortbewegen. Da hat man hier das Gefühl, als ob man stehen würde!*

**Leaderella:** Nur 300 km/h? Da verliert man ja so viel Zeit bei diesem Schneckentempo!

**MISS\$ POLE:** *Na ja, außerdem erkannte man, dass die globale Erderwärmung für die Welt katastrophale Auswirkungen hat. Durch umfassende Studien wurde endlich klar, dass Strom, Wärme und Mobilität im Jahr 2050 fast ohne Treibhausgase möglich sind.*

**Leaderella:** Wie schaffte man denn heutige CO<sup>2</sup>-freie Mobilität und eine adäquate Städte-Versorgung?

**MISS\$ POLE:** *Es haben sich einfach alle gemeinsam sehr angestrengt. Die Länder, Städte, die Wirtschaft, die Industrie und jeder einzelne Mensch – alle haben an einem Strang gezogen, um dieses wichtige Ziel zu erreichen.*

**Leaderella:** Gott sei Dank ist es gelungen, die verschiedenen Sektoren im Energiesystem – Strom, Wärme und Mobilität – zu koppeln und intelligent zu vernetzen sowie die erneuerbaren Energiequellen massiv auszubauen, so dass die Städte zu CO<sup>2</sup>-freien Wissenszentren geworden sind.

**MiSS\$ POLE:** *Ja, Leaderella, wie du siehst ist es extrem wichtig, dass dieses gemeinsame Ziel erreicht wurde. Heute im Jahr 2050 produzieren Gebäude integrierte Windkraftanlagen und hocheffiziente Solarzellen mehr Strom als die Häuser eigentlich benötigen, so kann die Energie gespeichert werden und zum Aufladen von Batterien dienen.*

**Leaderella:** Ich bin sehr glücklich nun zurück in die Vergangenheit zu reisen, um den Menschen davon zu erzählen.

**MiSS\$ POLE:** *Ja, Leaderella, es ist wichtig, dass man sich heute nicht nur Gedanken über sich selbst macht, sondern auch über die Zukunft bzw. die nächste Generation und entsprechend zukunftsorientiert und umweltbewusst jeden Tag handelt, weil*

## ***Zukunft ist JETZT!***

**Leaderella:** Ganz genau! Und jetzt geht's los, wir fliegen in die Vergangenheit!

**MiSS\$ POLE:** *Ja, schließe einfach deine Augen, Leaderella, und wir sind gleich dort.*

***Los geht's!***



**Die restlichen Kapitel sind in der Vollversion  
des E-Books verfügbar.**