Wettkampf Mentales Training

Ein Blick auf Deutschlands Tennisplätze zeigt ein weit verbreitetes Malheur ganz deutlich: Es gibt wirklich eine ganze Reihe an Talenten mit Supertechnik und hervorragender Kondition. Auch an taktischen Grundkenntnissen fehlt es nicht. Geht man dann der Frage nach: "Wie stark ist der Spieler eigentlich im Wettkampf?", so stellt sich leider nur allzu oft heraus, dass der anfangs gute Eindruck bei weitem nicht im Match erfüllt werden kann. Kurz: Viele Spieler sind einfach nicht in der Lage ihre technisch-körperlich-taktischen Fähigkeiten im Turnier in Siege umzuwandeln. Also: "Der verliert gegen sich selbst und nicht gegen den Gegner!"

Interessant ist in diesem Zusammenhang die Aussage vieler Tennissportler, dass es der sogenannte "Mentale Bereich" ist, der den Unterschied Sieg und Niederlage macht. Doch fragt man konkret, wie sie diesen Bereich trainieren, so löst man nur ein unschuldiges Schulterzucken und ein "schlechtes Gewissen" aus. Um einen Einstieg in dieses Thema zu bekommen, muss man sich eingangs nochmals das typische Beanspruchungsprofil der Sportart Tennis ins Gedächtnis rufen. Tennis besteht bekanntlich aus den 4 Säulen Technik -Taktik - Kondition und Psyche. Wie Zahnräder in einem Getriebe bedingen und beeinflussen sich diese 4 Bereiche gegenseitig: Ohne Technik keine Taktik, ohne Kondition keinen Sieg in einem langen Match etc. Und: Die Psyche entscheidet, ob der 2. Aufschlag bei Breakball zum Doppelfehler mutiert, ob man dem Erwartungsdruck Herr wird, ob man auch bei aussichtslosen Rückständen noch die Bereitschaft zu kämpfen aufbringt, ob man sich durch "Mätzchen" seines Gegners aus der Fassung bringen lässt etc.

Letztendlich ist auch die Psyche die entscheidende Instanz wie man Niederlagen verkraftet, wie motiviert man im Training ist, ob man auf den Platz geht "um zu gewinnen!" oder "um nicht zu verlieren!" . Man kann als erstes Resultat festhalten, dass die Psyche das entscheidende Rad in diesem 4-teiligen Getriebe ist, ohne das die anderen 3 Bereiche nichts wert sind. Laut dem Brockhaus der Psychologie bedeutet mental "..zum Geist oder Denken gehörend". Neuerdings wird mental auch durch den Begriff "kognitiv" ersetzt, der in der Regel das gleiche meint. So bedeutet "mentales Training" im Sport, die bewusste Steuerung von Gedankenabläufen und Kontrolle von Emotionen. Wir halten also fest, dass es bei "mentalem Training" um die gezielte Auseinandersetzung und Verbesserung der "inneren", also im Kopf ablaufenden Prozesse geht. Dazu gehören z.B. der Umgang mit Nervosität, die Steigerung der Konzentration, die geistige Vorbereitung auf ein wichtiges Match, um ein paar Beispiele zu nennen. Als kurze Formel kann man auch sagen, dass man sein Denken und seine Emotionen systematisch trainiert und verbessert. Mit dem systematischen Trainieren dieser "Inneren Fertigkeiten" schafft man erst die Basis für die "Äußeren Fertigkeiten". Anders: Die Abläufe im Kopf erzeugen zwingend die Leistung im Match. Von diesem übergeordneten Ansatz leiten sich alle folgenden Aspekte, Trainingsmethoden und Erkenntnisse ab.

Eine Individualsportart wie Tennis setzt eine ganze Reihe bestimmter Charaktereigenschaften voraus. Man ist gut beraten wirklich ehrlich und selbstkritisch zu prüfen, ob man tatsächlich mit

diesen Charaktereigenschaften ausgestattet ist, die über Sieg und Niederlage entscheiden. Die Frage, die es zu beantworten gilt, lautet: "Bin ich wirklich ein Wettkampftyp?" Kampfbereitschaft, Mut, Entschlossenheit, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, Härte, Selbstdisziplin, Selbstkritik, Durchsetzungsvermögen, Durchhaltevermögen, Eigenverantwortung, Konzentrationsfähigkeit, emotionale Kontrolle sind nur einige dieser Tugenden, die starke Wettkampfspieler auszeichnen.

Das Verhältnis von Belastung und Pause

Wenn man der Frage nachgeht, wie lange der Ball in einer Stunde effektiv im Spiel ist, so ist die Antwort darauf auf den ersten Blick meist mehr als überraschend. In 60 Minuten Spielzeit ist der Ball nur ca. 15 Minuten tatsächlich im Spiel. Mit anderen Worten: In 60 Minuten Tennis stehen wir 45 Minuten nur untätig herum, oder sind mit Seitenwechseln beschäftigt. Wir müssen unsere Konzentrationsfähigkeit pro Stunde also immer nur für ca. 15 Minuten auf höchstem Niveau halten. Auf der anderen Seite erwächst daraus logischerweise die Frage, was ich denn in diesen restlichen 45 Minuten treibe, wenn der Ball nicht im Spiel ist?

Nun muss man wissen, dass eine möglichst lange Aufrechterhaltung der höchsten Konzentrationsfähigkeit zeitlich sehr begrenzt ist. Maximale, störungsfreie Konzentration lässt sich höchstens 20 bis 30 Sekunden aufrecht erhalten, einige Bücher sprechen sogar von einem noch kürzeren Zeitrahmen. Das hat damit zu tun, dass während der Konzentration körperliche Arbeit in Form hochintensiver Stoffwechselprozesse in den entsprechenden Zellen im Gehirn ablaufen. Genauso wie man körperliche, hochintensive Belastungen nur über einen sehr kurzen Zeitraum - denken Sie z.B. an einen 100m-Sprint - aufrecht erhalten kann, verhält es sich auch mit der Konzentrationsfähigkeit. Mit anderen Worten: Höchstmögliche Konzentration benötigt Regenerationspausen. Für das Wettkampftennis ergeben sich vor diesem physiologischen Hintergrund folgende Erkenntnisse.

Erstens ist es nicht möglich - und wie wir gesehen haben auch nicht nötig - sich stundenlang auf höchstem Niveau zu konzentrieren. Und zweitens müssen wir sehen, wie wir diesem Anspruch in der Praxis Rechnung tragen. Der Schlüssel dazu liegt in einem systematischen Zusammenspiel zwischen Konzentration und Entspannung. Die Erkenntnis um dieses Wechselspiel ist einer der wesentlichen Ansatzpunkte für das "Mentale Training" im Tennis. Wir müssen uns dieses Prinzip der Natur zu Nutze machen, wenn wir unsere Konzentration im Match verbessern wollen. Denn eines ist klar: Konzentration ist trainierbar! Es ist ein weit verbreiteter Irrtum zu glauben, Konzentration sei angeboren oder vererbt.

Daher widmen wir uns nun der Frage, mit welchen Methoden sich die Konzentration auf dem Platz effektiv trainieren lässt. Der zentrale Ansatz dazu heißt "Sehen". Wie oft hört man Spieler zu sich, oder Trainer sagen: "Schau den Ball an!". Doch scheinbar ist dieses Unterfangen gar nicht so einfach wie es klingt. Man muss wissen, dass der Begriff Sehen relativ ungenau ist. Man unterscheidet **peripheres** und **zentrales** Sehen. Peripher sehen Sie in der Ferne, wenn Sie während des Matches den Gegner mit seinen Bewegungen auf der anderen Seite des Platzes im Blickfeld haben. Zentral sehen Sie, wenn Ihr Blick ganz zielgerichtet und fokussiert auf den

ankommenden Ball gerichtet ist, und beinhaltet, dass Sie dies ganz bewusst und voller Absicht tun. Ihr Blick und der ankommende Ball verschmelzen gewissermaßen zu einer Einheit.

Ziel der folgenden Übungen ist die Verbesserung dieses Beobachtens des Balles. Die Übungen sollen jeweils am Anfang einer Trainingseinheit oder beim Einschlagen für ein bevorstehendes Match stehen. So nimmt man den Trainingseffekt gewissermaßen schon für den Rest des Trainings mit. Das Schlagtempo soll zu Beginn eher langsam sein, und im Laufe der Zeit kontinuierlich gesteigert werden. Mit einer Übungsdauer von lediglich 10 Minuten zu Beginn einer Trainingseinheit lassen sich schon kurzfristig ausgezeichnete Ergebnisse erzielen. Testen Sie es selbst. Beginnen Sie Ihre nächsten 10 Tennisstunden mit einer der folgenden Übungen - nur für jeweils 10 Minuten am Anfang. Sie werden überrascht sein, wie schnell sich Erfolge einstellen.

Übung 1: "Checkpoints"

Bei einem Grundlinienballwechsel springt der Ball abwechselnd einmal in der eigenen und einmal in die gegnerische Hälfte auf. Der Ball hat also 2 kurze Bodenkontaktpunkte, bevor Sie ihn erneut schlagen müssen. Ihre Aufgabe ist es, ganz bewusst diese beiden Punkte zu erfassen, die man auch als "Checkpoints" bezeichnen kann. Jedes mal wenn der Ball in der gegnerischen Hälfte auftritt, sagen Sie für sich ein kurzes Wort, wie z.B. "Tick", jedes mal, wenn er auf Ihrer Hälfte auftritt sagen Sie z.B. "Tack". Wichtig ist, dass Sie dies laut zu sich sagen, und dass Sie wirklich präzise darauf achten, dass Ihr Wort auch ganz genau mit dem Bodenkontakt übereinstimmt.

Übung 2: "Kontaktpoints"

Diese Übung funktioniert im Prinzip wie Übung 1, allerdings mit dem Unterschied, dass Ihr "Tick" oder "Tack" immer genau im Moment des Ballkontakts auf der Bespannung gesagt wird. Es geht also um das bewusste Erfassen des Kontaktpunktes Bespannung / Ball. Jedes mal, in dem Ihr gegenüber den Ball auf seiner Bespannung hat, sagen Sie "Tick", wenn der Ball auf Ihrer Bespannung "Tack".

Geübte können sowohl die "Checkpoints" als auch die beiden "Kontaktpoints" innerhalb eines Ballwechsels erfassen, sagen also je 2mal "Tick" und 2mal "Tack".

Übung 3: Splitstep

Jedes mal, wenn Ihr Gegner den Ball auf der Bespannung hat, führen Sie einen Splitstep aus. Vor allem beim Return ist dies eine unschätzbare Hilfe für die Konzentration.

Übung 4: "Buchstaben erkennen"

Für diese Übung müssen Sie die Bälle mit einem Filzstift jeweils mit einem Buchstaben versehen, der relativ fett über ca. ein Drittel des Balles aufgemalt werden soll. Sie haben 4 bis 6 verschieden gekennzeichnete Bälle. Sie spielen je einen Ball ein, und Ihr Partner hat die Aufgabe während des Ballwechsels zu erkennen um welchen Buchstaben es sich handelt. Die Übung funktioniert nur, wenn relativ langsam und mit wenig Drall gespielt wird.

Übung 5: "Zonentennis"

Sie teilen das Feld an der Grundlinie einer Platzhälfte in 4 oder 6 Zonen. Sie spielen sich die Bälle in

diese Zonen zu, und jeder muss genau im Moment des Auftreffens auf seiner Platzhälfte dem Partner die Nummer der getroffenen Zone zurufen. Man kann diese Übung auch als Wettbewerb durchführen, wobei die Zielflächen dann ineinander wie eine Zielscheibe angeordnet sein sollten.

Am Schluss noch zwei Tipps:

1. Versuchen Sie genau im Treffpunkt auf Ihrer Bespannung auszuatmen. Das ist nicht nur physiologisch sinnvoll, sondern gleichzeitig fördern Sie damit auch Ihr Blickverhalten.
2. Spielen sie die Übungen zu Beginn mit so wenig Topspin wie möglich, auch wenn Sie das Im Match nicht machen. Das hat den Vorteil, dass Sie gleichzeitig neben dem sehen ein besseres Gefühl für den Ball bekommen, und kann sich nur positive auf den Rest der Einheit auswirken.

Persönliche Reaktion unterscheidet Sieger und Verlierer

Auch dies ist eine nicht zu unterschätzende Belastung, gerade wenn es bei den Clubmeisterschaften gegen seinen Erzrivalen geht, mit dem man lediglich durch eine auf Gegenseitigkeit beruhende, besondere Abneigung verbunden ist. Und die Tatsache, dass man in einem Match eine halbe Stunde sein Traumtennis spielen kann, und dann urplötzlich von einer Serie unbeschreiblicher Fehler heimgesucht wird, tut ein weiteres dazu. Generell lässt sich festhalten, dass es nur derjenige weit bringen kann, der am besten mit seinen Fehlern umgehen kann, bzw. der ein guter Fehlermanager ist.

Die Crux, die sich hinter diesen verflixten Fehlern verbirgt, sind nicht die Fehler an sich, sondern die persönliche Reaktion. Sieger unterscheiden sich von Verlierertypen dadurch, dass sie wissen, wie sie mit Fehlern umzugehen hat. Sie akzeptieren, dass Fehler ganz einfach ein logischer Bestandteil des Spiels Tennis sind. Dies ist eine vielleicht banale, aber sehr wichtige Erkenntnis. Denn die persönliche Interpretation der eigenen Fehler ist meist der Auslöser von negativen Emotionen: Frust, Wut, Ärger, Gebrüll, Fluchen bis hin zum Schlägerwerfen. In dem Moment, in dem negative Emotionen die Kontrolle gewinnen, ist der Anfang vom Ende vorprogrammiert. Das bezieht sich nicht unbedingt auf Sie oder Niederlage, sondern darauf, dass man ab diesem Moment erst mal nicht dahin kommt, seine persönliche Leistungsgrenze zu erreichen. Man steht sich im wahrsten Sinne des Wortes selbst im Wege.

Praxistipps

1. Fehler akzeptieren

Machen Sie sich klar, dass Fehler zum Tennis gehören, wie die Sterne zum Himmel. Kein Spieler auf der Welt hat jemals gegen einen gleichwertigen Gegner gewonnen, ohne Fehler zu machen.

2. Anspruch auf Perfektion abstellen

Der Anspruch an sich selbst, möglichst fehlerfrei zu spielen ist meist unrealistisch hoch. Tennis ist viel zu schwierig, als dass man ohne Fehler auskommen könnte, genauso wenig wie man jeden Punkt mit einem Winner erzielen kann. Der oft überzogene Ehrgeiz an sich selbst passt nicht mit dem Anforderungsprofil des Tennis zusammen.

3. Fehlerkonto einrichten

Gewähren Sie sich pro Satz ein Fehlerkonto zwischen 5 und 10. Machen sie mit sich selbst ab, dass Sie z.B. 5 leichte Fehler akzeptieren. Ab dem 6. können Sie sich dann immer noch aufregen. Das beruhigt und bringt Sie auf einen entspannteren Weg.

4. Punkte des Gegners anerkennen

Auch Ihr Gegner gibt sein Bestes, und versucht Punkte zu erzielen. Oft bringt er Sie so in Bedrängnis, dass Sie gerade noch an den Ball kommen, aber förmlich zu einem Fehler gezwungen werden. Schreiben Sie das den Spielkünsten Ihres Gegners zu, und interpretieren Sie dies nicht fälschlicherweise als eigen Schwäche.

5. Geben Sie nicht Ihre Macht ab

Machen Sie sich klar, dass nur Sie allein auf der ganzen Welt für Ihre Reaktion auf Fehler verantwortlich sind. Sie sind der Chef in Ihrem Haus. Wenn aber ein Netz hängengebliebener Ball bei Ihnen einen Wutausbruch auslöst, dann geben Sie Ihre Macht ab: nämlich an die Situation! Sie diktiert dann Ihr Verhalten!

6. Prognosetraining

Stellen Sie sich im Training bestimmte Aufgaben (Vorhand-Winner, 1.Aufschlag im Feld etc.) und geben Sie bevor Sie angefangen haben eine Vorhersage ab, wie Sie abschneiden werden. Das führt zu einer realistischeren Einschätzung der eigenen Leistung. Schließlich neigt man im Training dazu, schöne Bälle überzubewerten und fehlerhafte schneller zu vergessen - schließlich ging es ja nicht um Punkte! Nun wird man im Match auch nicht gleich verzweifeln wenn mal die ersten 5 ersten Aufschläge nicht im Feld landen, da man aus dem Training weiß, dass ohnehin nur 3 von 10 beim eigenen Fähigkeitsstand "normal" sind. (Tipps zum Prognosetraining gibt es [hier](#))

Ein Gedanke kommt niemals allein - er hat immer ein Gefühl im Schlepptau.

Vor allem in den Stresssituationen eines Matches spielt der Umgang mit diesen Gefühlen einen entscheidenden Faktor. Denn die Emotionen können uns nur allzu leicht der Konzentration berauben, da sie die Eigenschaft haben, in uns Gedankenmuster hervorzurufen, die uns entweder in Zukunft oder Vergangenheit abschweifen lassen. Genau dieses Abschweifen der Gedanken ist Gift für die Konzentration. Dieses Abschweifen kann man auch als das "Was wäre wenn? - Spiel" des Verstandes bezeichnen. Dieses unsinnige Gedankenspiel verwickelt uns dann nur allzu leicht in belastende Selbstgespräche, die dann wie folgt aussehen können: "Wenn ich den Punkt nicht mache, dann habe ich 2 Breakbälle gegen mich!", "Meine Rückhand ist mal wieder viel zu unsicher!"; "Ich habe einfach immer Pech!"; "Ich wusste schon beim Aufstehen, dass das nicht mein Tag ist!"; "Ich spiel einfach mies!" etc.

Insofern gerät man durch diese negativen Abweichungen noch weiter weg von der Konzentration, und immer näher in Richtung Verliererstraße. Denn diese abschweifenden Gedankenmuster, die wie eine Gewohnheit immer in gleicher oder ähnlicher Form auftauchen, erzeugen in aller Regel Frust,

Angst, Resignation und Enttäuschung - nicht gerade gute Partner wenn es darum geht sein Topform zu erreichen. Ergo stellt sich die Frage, wie man diesem negativen Prozess beikommen kann?

1. negative Gedanken anerkennen

Kein Mensch bleibt verschont, mit negativen und destruktiven Gedanken konfrontiert zu werden. Es steht jedoch jedem frei, wie er darauf reagiert. Keine Macht kann Sie zu Frust und Ärger zwingen, oder?! Ergo akzeptieren Sie, dass der Gedanke auftaucht, schenken ihm aber keine Beachtung. Seien Sie "Herr über Ihre Reaktion!". Machen Sie sich klar, dass es nur negativ sein kann, wenn sie dem Gedanken Beachtung schenken.

2. negativen Gedanken ersetzen

Legen Sie für sich einen festen Gedanken fest, den Sie immer unmittelbar beim Auftauchen von Frust- und Unmutsgedanken entgegensetzen. "Ich bin ganz ruhig und gelassen!" bietet sich an.

3. Atmen Sie tief aus

Atmen sie gleichzeitig lang und tief aus. Achten sie darauf, dass Ihre Schultern und Ihr Nacken locker bleiben. Bleiben Sie innerlich ruhig und gelassen.

4. Trainieren Sie dies systematisch

Genau wie das technische und das körperliche Training, benötigen auch mentale Techniken Training. Je gezielter und öfter Sie dies im Trainingsmatchen wiederholen, desto zuverlässiger werden Sie ihre Gedanken im Match unter Kontrolle bringen. Ein Sprichwort sagt: "Nur ein Narr ist der Sklave seiner Gedanken!".

Ein entscheidender Schlüssel, der zur Erreichung des "Idealen Leistungszustand" (ILZ) beiträgt, ist die Kontrolle des sogenannten "Inneren Dialogs". Der menschliche Geist besteht aus 2 Ebenen: Der des Bewusstseins und der des Unterbewusstseins. Beide müssen "kontrolliert" werden. Wenn sie sich genau unter diesem Aspekt einmal die im Match permanent vorhandenen Inhalte Ihres "Inneren Dialogs" ansehen, dann werden sie in aller Regel feststellen, dass negative Dialogsinhalte in Form von Ungeduld, überzogener Selbstkritik, Überheblichkeit etc. die positiven wie Vertrauen, Respekt, Verständnis und Geduld bei weitem überwiegen. Und wenn Sie sich jetzt zurückerinnern, wie Ihr geistig-emotionaler Zustand im "Idealen Leistungszustand" ist, dann werden Sie schnell erkennen müssen, dass eine große Diskrepanz zwischen dem Ist- und dem Soll- Zustand ist. Es gilt also zu erkennen, dass ohne die Kontrolle des "Inneren Dialogs" keine Höchstleistungen möglich sind. Mit Wut, Frust, Ärger, Versagensangst oder Resignation - verbalisiert im "Inneren Dialog" - sind noch auf keinem Gebiet Höchstleistungen erzielt worden, oder? Insofern liegt genau hier der Schlüssel zum mentalen Erfolg! Mit anderen Worten: Erst die Kontrolle des "Inneren Dialogs" bringt Sie auf die Straße zu Ihrem Idealen Leistungszustand.

Praxis-Tipps

1. "Nervosität anerkennen"

Nervosität in Form von Lampenfieber sowohl vor, als auch während des Matches, sind völlig normal. Ein gewisses Maß an Nervosität ist sogar nötig für Höchstleistungen. Wenn Ihre "Innere Stimme" Ihnen also Gedanken ins Bewusstsein schickt wie "Meine Beine sind so schwer - ich kann kaum laufen!", oder "Wenn ich das gegen den verliere, dann mache ich mich lächerlich!", so erkennen Sie diese Gedanken an, und verhindern Sie diese nicht noch zu verstärken, indem Sie sich hineinsteigern und sich total von diesen meist immer wiederkehrenden Denkmustern kontrollieren lassen. Sagen Sie sich "Ich bleibe ruhig und gelassen. Ich gebe mein Bestes. Ich nehme diese Herausforderung an. Genau im Umgang mit dieser Situation kann ich mich weiterentwickeln. Auf geht's!"

2. "Sich loben!"

Loben Sie sich, wenn Sie einen guten Punkt gemacht haben. Nichts motiviert mehr als Erfolg, doch leider tut man es meist als selbstverständlich ab, wenn man einen Winner geschlagen, oder einen Stop erlaufen hat. Gewöhnen Sie sich an sich mit Ihrer "Inneren Stimme" zu loben, z.B. mit einem kurzem "Gut gemacht!".

3. "Nicht ärgern!"

Begegnen Sie aufsteigenden negativen Kommentaren mit einem Schlüsselwort, das Sie sich für genau diese Situation immer zurecht legen. Sagen Sie sich z.B. "Ruhe bewahren", auch wenn Sie gerade eine große Chance für einen Breakball leichtfertig vergeben haben. Vergegenwärtigen sie sich, dass mit Negativität nur negative Ergebnisse erreicht werden können.

(Quelle: www.tennis-center.de)