



Nina Nittingers jüngstes Werk «My-Pocket-Coach Tennis» enthält viele praktische Tipps.

Erfolgreiche Trainerin und Autorin

Nina Nittinger schafft weitere Grundlagen

Hinter der Sportart Tennis verbirgt sich mehr als Technik, Kondition und Schnelligkeit. Entscheidend ist auch die mentale Stärke. Wettkampftainerin Nina Nittinger will diese Überzeugung möglichst vielen weitergeben. Mit ihrem jüngsten Werk «My-Pocket-Coach Tennis» hat die ehemalige Profispielerin und erfolgreiche Autorin ein praktisches Nachschlagewerk für Tenniscracks und ihre Eltern geschaffen.

«Die Wechselbeziehung zwischen Körper und Psyche beeinflusst jeden einzelnen Moment, den ein Tennisspieler auf dem Platz verbringt», bringt es Nina Nittinger auf den Punkt. Die ehemalige Profispielerin weiss wovon sie spricht. «Ich war während meiner eigenen Tenniskarriere sehr viel alleine auf der Tour

unterwegs und mit vielen Problemen konfrontiert. Ich wusste sehr oft nicht, wie ich damit umgehen sollte.» Immer wieder habe sie deshalb nach praktischen Tipps gesucht. An Büchern habe es nicht gefehlt. «Aber einen einfachen Ratgeber mit einfach umzusetzenden Tipps habe ich damals nicht gefun-

den», sagt die Wettkampftainerin, die seit sieben Jahren in Davos an den Tenniskarrieren der Sportgymnasiasten schleift und in Bad Ragaz (für den Bündner Tennisverband) weitere ambitionierte Spielerinnen und Spieler betreut.

Ganzheitliche Betreuung

Für die ehemalige deutsche Spitzenspielerin, die sowohl ein Studium in Sportmanagement wie auch einen Abschluss als Sportpsychologin in der Tasche hat, war deshalb schnell klar, dass sie ihre Schützlinge nicht nur auf den Courts, sondern auch im Kopf weiterbringen wollte. In der Zwischenzeit sind von ihr schon vier Bücher erschienen. «Ein Buch ist immer eine gute Sache, aber während eines Wettkampfs ist dieses nicht optimal einzusetzen.» Um die mentale Stärke im Training und bei Wettkämpfen gezielt zu verbessern, hat Nina Nittinger mit dem «My-Pocket-Coach Mental» ein ultimatives Werkzeug entwickelt. Mit den praktischen Karten, die mit einem Karabinerhaken handlich zusammengehalten werden und deshalb immer einsatzbereit sind, können sich Sportlerinnen und Sportler jederzeit einfach wichtige Kenntnisse aus dem mentalen Bereich aneignen. «Ich habe meine Lieblingskarten immer griffbereit», betont Tennisspielerin Isabel Bischof. Die darauf formulierten Punkte «Glaube an dich. Gib nie auf. Kämpfe immer bis zum letzten Punkt, Sekunde, Meter. Zeige immer 100% Leistungsbereitschaft. Liebe und stelle dich der Herausforderung. Fühle dich jeder Anforderung gewachsen. Akzeptiere die herrschenden Bedingungen. Nutze schwierige Verhältnisse zu deinem Vorteil. Behalte dich in Problem- und Drucksituationen im Griff» haben der Appenzellerin auch in einer langen schwierigen Verletzungsphase geholfen.

Positiv bleiben

Kaum hatte Nina Nittinger ihre erste Serie von hundert Karten fertig gestellt, begann sie bereits mit der Vorbereitung ihres nächsten Werkes «My-Pocket-Coach Tennis». Hat sich ihre erste Mental-Kartenserie nicht nur an Tenniscracks gerichtet, so ist das jüngste Werk ausschliesslich für Tennisspielerinnen und -spieler und ihre Eltern konzipiert. «Ich war immer wieder erstaunt, wie wenig sich

Spieler mit der Taktik auseinandersetzen, ihre eigenen Stärken und Schwächen kennen oder sich mit denen ihrer Gegner auseinandersetzen», betont Nittinger. Auch für Eltern, die ihre Kids an Turniere begleiten, sei es wichtig, taktische Regeln zu kennen. «Ein Sieg führt häufig über die Taktik.» Dies sei auch für Eltern wichtig zu wissen. Auf 100 Karten werden Taktik, Stärken- und Spielertypbestimmung, Merkmale und Tipps bei verschiedenen Spielertypen, Matchsituationen, Merkmale und Einsatz einzelner Schläge, äussere Bedingungen und Doppeltaktik einfach und mit sofort umsetzbaren Tipps abgehandelt.

Immer griffbereit

Wenn Isabel Bischof auf eine Defensivspielerin trifft, so vertieft sie schon vor dem Match die Merkmale der defensiven Grundlinienspielerin und verinnerlicht sich dann die entsprechenden Tipps. «Das bringt sehr viel», freut sich die R2-Spielerin. «My-Pocket-Coach Tennis» ist der taktische Ratgeber, um in schwierigen Situationen auf dem Platz die erfolversprechendste Lösung in der Hand zu haben. Denn kein Gegner und kein Spieltag ist gleich. Jeder Spieler hat seine individuellen Stärken und Schwächen und jede taktische Handlung auf dem Platz richtet sich nach den eigenen individuellen körperlichen, technischen und psychischen Voraussetzungen. Auch die äusseren Bedingungen ändern sich permanent und verlangen während eines Matches häufig, dass ein Spieler sich umstellen und sein Spiel anpassen muss. «Wer einen Match gewinnen will, muss wissen, wie er seinen Gegner besiegen kann», ist Nina Nittinger überzeugt.

Grosser Aufwand

Den Stundenaufwand für ihre wertvollen Ratgeber hat die Davoserin nie gezählt. «Es geht nicht um meinen Aufwand, sondern einzig um meine Ambition, junge Sportler weiterzubringen.» Das Ganze sei ein teures Hobby. «Aber wenn ich damit etwas bewegen kann, so hat sich mein Aufwand gelohnt», sinniert Nina Nittinger.

Marie-Theres Brühwiler

Weitere Informationen:

www.my-pocket-coach.com