

# Mit Wut zum Sieg

In unserer Rubrik „Mental-Tipp des Monats“ zeigt Expertin Nina Nittinger Möglichkeiten auf, wie man als Trainer und Eltern die mentale Stärke von Kindern verbessern kann. Viele Übungen, Tipps und Tricks sollen dazu beitragen, dass die Kinder Spaß haben und viele positive Erfahrungen sammeln können.

**N**eben der Angst ist die Wut eine der negativen Emotionen, die bei Kindern am meisten in Wettkämpfen und im Training vorkommt. Es kann sein, dass Kinder beim Training wütend werden, weil sie etwas nicht so hinbekommen wie, sie oder der Trainer es möchten. Oder es kann sein, dass sie sich in einem Match von ihrem Ärger über einige Fehler (Fehlentscheidungen oder anderes) kaum erholen können, und dass das ganze Spiel darunter leidet. Die Gründe für den Ärger können berechtigt sein oder auch nicht.

Ein wütender Athlet regt sich leicht über Enttäuschungen und Hindernisse auf. Er ist nicht in der Lage, seine Gefühle angemessen zu zügeln. Sein Verhalten ist meist sprunghaft, launisch und impulsiv. Die Instabilität der Emotionen und des Verhaltens führen zu einer unregelmäßigen Energieversorgung des Körpers, was zu einem allgemeinen Zustand der Anspannung führt.

Ein Sportler, der versucht, sich und seinen Zorn mit sehr viel Selbstdisziplin unter Kontrolle zu halten, kann leicht vor Wut explodieren und als Folge dessen heftig und unüberlegt handeln. Auf dem Platz kann es passieren, dass ein Spieler dann vor lauter Wut nicht mehr weiß, was er tut. Zorn lässt die Energie im Körper aufsteigen, um sich in einer plötzlichen, unvorhersehbaren Explosion zu entladen.

Affekthandlungen, so bezeichnet man außer Kontrolle geratenes Handeln unter einem extremen Erregungsgrad, sind eine schlechte Voraussetzung für gute Leistungen im Training oder Wettkampf. Im Affektzustand ist ein Tennisspieler außerstande, richtig zu denken, da es durch die erhöhten Erregungsimpulse zu Denkblockaden kommt. Er kann weder sein eigenes technisches Spiel kontrollieren noch taktischen Mustern oder Anweisungen des Trainers folgen.

Meistens kommen zu der Wut über die eigene schlechte Leistung noch Vorwürfe des Trainers oder der Eltern hinzu. Diese sind meistens sowohl von der schlechten Leistung als auch über das schlechte Benehmen ihrer Kinder enttäuscht. Und dieser doppelte Ärger führt zu noch mehr negativen Emotionen.

Wut ist eine sehr starke Emotion, die neben den negativen Effekten auch Energie und Kraft erzeugt.

Ist diese Wut unkontrolliert, wird die Leistungsfähigkeit des Sportlers schlechter und dies bedeutet verschwendete Energie. Ist ein Spieler jedoch in der Lage diese Energie und Kraft zu kontrollieren und konstruktiv und positiv für sich einzusetzen, dann

kann er seine Leistungsfähigkeit sogar steigern. Um im Match eine gute Leistung zu bringen, egal welche inneren oder äußeren Reize Emotionen auslö-

sen, muss ein Tennisspieler also lernen, durch verschiedene Maßnahmen diese leistungsmindernden Emotionen zu regulieren. Dafür muss er sich zunächst über seinen derzeitigen emotionalen Zustand im Klaren sein, denn das Einschätzen der emotionalen Befindlichkeit ist die Voraussetzung für das Ergreifen sinnvoller Maßnahmen. Das Erkennen der Ursachen von Gefühlen und das Antizipieren zukünftiger Emotionen ermöglicht es ihm, seine Emotionen zu verändern oder in die richtige Richtung zu lenken. Für sehr junge Spieler hört sich das vielleicht etwas schwierig an, aber mit den richtigen Übungen kann man die meisten Spieler dahin führen, ihre aufsteigenden Emotionen zu erkennen, und ihnen gezielt entgegenzuwirken.

Trainer und Eltern, die ihren Schützlingen helfen möchten, können die nachstehenden Übungen probieren. Sie brauchen aber auch viel Feingefühl und müssen die Kinder stets gut beobachten. Sollten die Übungen jedoch ohne Wirkung sein, sich verschlimmern oder häufen sich die Wutanfälle beim Kind, ist es empfehlenswert, professionelle Hilfe hinzuzuziehen.

MENTAL-TIPP DES MONATS

## MENTALTRAINING NITTINGER

Nina Nittinger hat neben ihrem Betriebswirtschafts- und Sportstudium ein Fernstudium in Sportpsychologie absolviert. Sie ist zudem A-Trainerin im Tennis (DTB und Swiss Tennis) und A-Trainerin im Bereich Kondition. Momentan ist sie als Buchautorin und im Ausbildungsteam von Swiss Tennis tätig. Sie tritt bei nationalen und internationalen Kongressen und Fortbildungen als Referentin auf.

Weitere Informationen über Nina Nittinger finden Sie unter: [www.ninisports.com](http://www.ninisports.com)







## Kraft und Energie

Wenn sich Kinder im Training oder Wettkampf sehr oft ärgern und die Kontrolle verlieren, dann kann folgende Visualisierungsübung helfen. Am Anfang können die Eltern oder der Trainer den Text ein paar Mal vorlesen. Nach einer Weile sollen die Spieler die Übung jedes Mal auf dem Platz wiederholen, wenn sie merken, dass sie wütend werden.

„Wenn du auf dem Platz stehst und merkst, wie die Wut so richtig in dir aufsteigt, dann schließe die Augen und konzentriere Dich einen Moment auf diese innere Energie.

**AB  
7  
JAHREN**

Die Wut durchfließt deinen ganzen Körper. Sie geht durch alle Muskeln bis nach oben in deinen Kopf. Stell dir vor, wie die Kraft deiner Muskulatur im ganzen Körper mit der Wut zunimmt. Auch dein Kopf wird mit der Wut immer stärker. Du hast mehr Kraft und mehr Willen als je zuvor.

Nun stell dir vor, wie gut du mit dieser extra Energie und Motivation im Match/ Training spielen kannst, und wie sich deine Leistung Schritt für Schritt verbessert. Du kannst sehen, wie du deine extra Energie nutzt, und wie dein klarer Kopf dir dabei hilft, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Du kannst dich besser zum Ball bewegen, hast mehr Power bei deinen Schlägen und triffst die richtigen taktischen Entscheidungen. Du kämpfst um jeden Ball und jeden Punkt

Und jetzt öffne deine Augen und gehe selbstsicher und mutig auf den Platz. Du kannst diese Übung jedes Mal wiederholen, wenn du dich ärgerst oder wenn du merkst, dass langsam die Wut in dir aufsteigt.“

## Atmen wie ein Löwe

Durch diese Übung können Kinder lernen, wie sie ihre Wut über die Atmung unter Kontrolle bringen, und wie sie ein Gefühl von Kraft und Stärke entwickeln. Zunächst können die Eltern oder der Trainer den Text ein paar Mal vorlesen. Nach einiger Zeit können die Spieler versuchen, die Übung auf dem Platz selbstständig durchzuführen.

„Hast du schon einmal einen Löwen atmen sehen? Wenn du auf dem Platz stehst und du bist so richtig wütend, dann stelle dich gerade hin und drücke deine Füße ganz fest auf den Boden. Tu so, als ob du ein wütender Löwe bist, der gleich losspringt. Jetzt atme ganz tief durch die Nase ein und beim Ausatmen reiße du deinen Mund ganz weit auf und presst mit einem

Löwengebrüll den Atem schnell hinaus. Beim nächsten Mal presst

**AB  
5  
JAHREN**

du deine großen Löwenzähne leicht aufeinander und bläst die Atemluft zwischen deinen Zähnen hindurch. Stell dir vor wie deine Augen blitzen. Atme noch einmal tief ein und presse die Luft durch deine Zähne. Spüre, wie die Kraft des Löwen in dir wächst. Du bist so mutig und stark wie ein Löwe, der es mit jedem Gegner aufnimmt. Wiederhole dies so oft du magst – oder so oft, wie es dir die Zeit auf dem Platz erlaubt. Dann schüttele dich kräftig und atme ein paar Mal ganz ruhig ein und aus. Jetzt bist du wieder du selber, aber die Kraft des Löwen steckt noch in dir.“

## ÜBUNGEN

### Der Fehlerspickzettel

Kein Spieler ist perfekt, und gerade im Tennis müssen die Spieler lernen, erfolgreich mit Fehlern umzugehen, denn es wird kein Training und kein Match geben, in dem sie keine Fehler machen. Es ist überhaupt kein Problem einen Fehler zu machen, wenn man die richtige Einstellung dazu hat. Das wichtigste ist, nach einem Fehler die richtigen Schlüsse zu ziehen und durch den Fehler besser zu werden. Die Spieler sollen sich einen Spickzettel erstellen und die folgenden Tipps darauf notieren. Wenn sie merken,

dass sie im Training oder im Match zu viele Fehler machen und anfangen wütend zu werden, dann können sie den Spickzettel aus der Tasche holen und lesen (ausgedruckt gibt es diese und viele andere Karten am Schlüsselband im My Pocket Coach Mental unter [www.mypocketcoach.com](http://www.mypocketcoach.com)).

**AB  
9/10  
JAHREN**

#### Umgang mit Fehlern

- Gestehe dir einen Fehler sofort ein
- Beschäftige dich nur kurz mit dem Fehler
- Analysiere den Fehler kurz
- Lerne aus diesem Fehler, Fehler sind die besten Lehrer
- Mache denselben Fehler nicht noch einmal
- Schäme dich nicht wegen eines Fehlers, sondern steh dazu
- Rechtfertige dich nicht
- Suche keine Ausreden
- Setze dir ein positives Handlungsziel für den nächsten Punkt
- Jeder Fehler wird dich besser und stärker machen