

Mit zu viel Freude zum Misserfolg

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.

Fast alle Kinder, die Tennis spielen (und natürlich auch erwachsene Tennisspieler), hören regelmäßig von ihren Trainern, Eltern oder Betreuern, dass man mit negativen Emotionen auf dem Tennisplatz schlechtere Karten hat. Wenn man sich auf dem Platz ärgert, ist man nicht in der Lage klar zu denken, und darunter leiden sowohl das technische als auch das taktische Spiel. Positive Gedanken und Emotionen werden hingegen von allen Seiten unterstützt. Und das ist auch richtig so. Sie geben zwar keine Garantie für einen Sieg oder für ein besseres Spielniveau, aber sie schaffen die besten Voraussetzungen dafür.

Und wie kann es sein, dass nun angeblich auch noch positive Gefühle zu Niederlagen führen sollen? Sie müssen nicht, aber sie können.

Genau so, wie man negative Emotionen wie Wut nutzen kann, um die eigene Leistungsfähigkeit zu steigern, kann es auch sein, dass zu viel positive Emotionen dazu führen, dass man auf dem Platz die Konzentration und die Körperspannung verliert. So kann es zum Beispiel passieren, dass ein Außenseiter, der in der ersten Runde über sich hinaus wächst und unerwartet einen gesetzten Spieler schlägt, sofort in der nächsten Runde verliert, obwohl er dort einen vermeintlich schwächeren Gegner hat und eigentlich gewinnen sollte. Ein weiteres Beispiel ist das bekannte Re-Break, nachdem man nun endlich das hart erarbeitete Break geschafft hat. Oder es kann sein, dass ein Spieler, der den heiß umkämpften ersten Satz gewinnt, dann im zweiten Satz total die Spannung verliert und diesen schnell

und glatt verliert. Der Jubel über einen sensationellen Punkt kann des Öfteren zu leichten Fehlern bei den nächsten Punkten führen.

Gefühle stellen für jeden Menschen etwas Wichtiges dar, sie gehören zum Leben und es ist unmöglich, sie abzuschalten oder dauerhaft zu verdrängen. Emotionen sind die primären Kräfte der menschlichen Psyche. Grundsätzlich kann man fünf Arten von Emotionen unterscheiden, die ein Ungleichgewicht im Körper erzeugen und das Energieniveau im Körper verändern, sobald sie nicht mehr angemessen, sondern im Übermaß auftreten. Für jeden Menschen ist es ganz natürlich, dass er Ärger, Kummer, Angst, Schwermut

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.ninispports.com



Positive Emotionen nutzen

Um auf und neben dem Tennisplatz optimal mit positiven Emotionen umzugehen, können die folgenden Tipps helfen:

- Auf dem Tennisplatz solltest du alles daran setzen, positiv zu bleiben
- Freue dich über gute Punkte und Matches, aber lasse dich nicht von den Gefühlen beherrschen
- Wenn du merkst, dass du zu euphorisch wirst, dann versuche, deine Emotionen etwas zu bremsen und wieder sachlich zu denken
- Versuche, das Energieniveau in deinem Körper aufrechtzuerhalten, indem du dich nach großartigen Punkten oder Siegen freust, um dich dann wieder optimal auf den nächsten Punkt oder das nächste Match vorzubereiten

- Halte dich an deine Pausenroutinen und deine persönlichen Rituale
- Eltern und Trainer, die nach einem Sieg sehr euphorisch sind, sollten sich mit dem Kind freuen, und dann wieder schnell „normal“ werden und zum alltäglichen Rhythmus übergehen
- Sie sollten sich selber und das Kind daran erinnern, dass nun die nächste Aufgabe bevorsteht
- Ein Sieg ist toll, sollte aber von Außenstehenden nicht überbewertet werden

Falls dies nicht klappt und der Spieler in ein Konzentrationsloch fällt oder komplett die Spannung verliert und einen Durchhänger hat, dann können die Tipps „Raus aus dem Loch“ helfen.

oder Freude empfindet. Sobald jedoch ein Gefühl oder ein innerer Zustand das Verhalten dominiert, dann stört dies den gleichmäßigen Energiefluss im Körper. Emotionen sind zwar immateriell, aber sie haben eine tiefgreifende und spürbare Wirkung. In der chinesischen Medizin gehören sie beispielsweise zu den wichtigsten Einflüssen auf Gesundheit und Krankheit. Wenn ein Spieler total von seiner Freude eingenommen wird, dann kann es sein, dass die Energie im Körper zerstreut und verloren geht. Er verliert seine Körperspannung und damit

die optimale Voraussetzung für erfolgreiches Spielen. Die Folge ist ein Durchhänger. Durchhänger können zu jeder Zeit beim Training oder Wettkampf passieren. Man kann sie auch als Nachlassen oder Loslassen bezeichnen. Ein Durchhänger ist der körperliche Zustand von ungenügender oder rasch abfallender Aktivierung, bei dem Puls, Blutdruck und die biochemischen Prozesse nicht genug Energie für Spitzenleistungen produzieren.

Dies betrifft auch gerade junge Tennisspieler, die durch die oft ungewohnten und hohen körperlichen, psychischen und emotionalen Belastungen mit vielen extremen Situationen klarkommen müssen. Das bedeutet nicht, dass sich junge Spieler nicht mehr freuen sollen. Im Gegenteil, sie sollen und müssen Freude an ihrem Sport und an tollen Punkten, Matches und Siegen haben. Aber ein Übermaß an Freude kann für einen Spieler eher hinderlich als behilflich sein.

Steht bei einem Spieler zum Beispiel nur das Spaßprinzip im Mittelpunkt, dann ist er ganz unten und am Boden zerstört, wenn es mal nicht so viel Spaß macht. Wird die Begeisterung bei ihm nicht komplett erfüllt, dann fühlt er sich leer und hoffnungslos. Er hat ein sehr hohes Aktivitätsniveau, und der Betreffende ist manchmal nicht in der Lage, seine Energie zusammenzuhalten.

Steht bei Trainingseinheiten immer nur der Spaßfaktor im Mittelpunkt, dann wird darunter sicherlich die Qualität des Trainings leiden, da es den Spielern schwer fallen wird, sich auf ihre Aufgabe zu konzentrieren.

Ein Spieler, der übermäßig positiv auf einzelne Punkte reagiert, kann seine Konzentration schwer auf den nächsten Punkt richten. Auch zu euphorische Eltern oder Trainer können ihren Schützling zum Beispiel nach einem sensationellen Sieg aus dem Gleichgewicht bringen.

Raus aus dem Loch

Um einen Durchhänger oder ein Konzentrationsloch zu vermeiden oder schnellstmöglich wieder aus diesem Loch herauszukommen, kannst du das Folgende tun:

- Vermeide, über die Vergangenheit oder Zukunft nachzudenken
- Bleibe im Augenblick
- Führe alle Handlungen sorgfältig nacheinander aus
- Beachte Dein Aktivationsniveau und erhöhe deine Pulsfrequenz vor dem nächsten Punkt
- Sei weiterhin aggressiv und mutig
- Konzentriere dich nur auf die nächste Aktion
- Erhalte deine Intensität während eines Punktes aufrecht und bewege dich viel
- Entspanne dich in Pausen und bleibe ruhig
- Behalte deinen persönlichen Rhythmus bei
- Lade dich mit Selbstgesprächen emotional positiv auf
- Stelle mit Selbstbefehlen deine Aufmerksamkeit gezielt wieder her
- Konzentriere und entspanne dich im Wechsel
- Konzentriere dich auf deine eigenen Stärken

