

Als Außenseiter siegen

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.

Bei allen jungen Spielern kommt es in der Saison des Öfteren vor, dass sie bei einem Turnier gegen einen gesetzten oder vermeintlich besseren, größeren oder älteren Gegner spielen müssen. Schon von Anfang an ist das Match gegen den angeblich „besseren“ Spieler und die eigene Rolle als Außenseiter vorbelastet. Der Spieler selber, die Eltern, Trainer und andere Kinder beim Turnier überschlagen sich mit Bemerkungen, wie: „Oh nein, was für ein Pech, Du musst schon wieder gegen einen gesetzten Spieler spielen“, oder „Ich habe immer eine schlechte Auslosung“, etc. In dem Moment, in dem ein Spieler solche Bemerkungen hört, ändert sich auch schon seine Einstellung zu dem Match. Im Kopf ist er eigentlich bereits der Unterlegene, denn laut Papier und laut den anderen ist er der schwächere Spieler.

Angst nehmen

Für Eltern und Trainer stellt sich nun die Frage, wie man am besten mit so einer Situation umgehen kann, wie man die Einstellung des Spielers für das Match optimieren kann, was man zu einem Spieler sagen sollte und wie dieser selber mit so einer Situation umgehen kann. Als erstes besteht die Aufgabe der betreuenden Personen darin, dem Spieler die mögliche Angst vor dem Gegner und dem Match zu nehmen. Dem Spieler muss Mut gemacht werden, damit er dem scheinbar übermächtigen Gegner selbstbewusst auf dem Platz gegenüber treten kann. Dabei ist es hilfreich, dem Spieler von den Prob-

lemen des Gegners zu erzählen, die man beispielsweise bei anderen Matches gesehen hat. Dem Spieler muss deutlich gemacht werden, dass er nichts zu verlieren, aber viel zu gewinnen hat. Im Gegensatz dazu steht der Favorit unter Druck, da er ja gegen einen angeblich viel schwächeren Gegner auf keinen Fall verlieren darf. Sobald der Spielstand also eng ist oder er sogar in Rückstand gerät, steigt der Druck auf den Favoriten. Sehr wichtig ist, dass das primäre Ziel des Außenseiters nicht der Sieg ist, sondern dass er sich konkrete Handlungsziele und realistische Zwischenziele setzt. Eine fast unlösbare

Aufgabe kann so in lösbarer Etappenziele unterteilt werden. Jedes kleine Ziel, das erreicht wird, steigert das Selbstvertrauen des Underdogs und verringert das des Favoriten (Linz).

Taktisch macht es wenig Sinn, sich einem vermeintlich oder wirklich stärkeren Gegner anzupassen oder auf dessen Fehler zu warten. Der Spieler muss sich seiner eigenen Stärken bewusst sein und diese konsequent einsetzen. Dabei hilft eine gute mentale Vorbereitung. Der Spieler muss bei dem bleiben, was er am besten kann. Und das ist bestimmt nichts Spektakuläres, es gibt auch kein Geheimrezept, keine Wunderwaffe oder das Wundergetränk. Der Spieler muss mit den Stärken arbeiten, mit denen er sonst auch die Matches gewinnt, und das einsetzen, was er im Training am meisten trainiert und im Match am besten umsetzen kann. Und mit diesen persönlichen Waffen sollten unbeirrt die Schwächen des Gegners bearbeitet werden. Vielleicht klappt es nicht von Anfang an, aber vielleicht fängt auch der starke Gegner irgendwann in irgendeiner Situation an zu wackeln.

Wenn vor dem Match die Strategie steht, sollte der Spieler auf dem Platz versuchen, diese taktisch konsequent und ohne zu zögern umzusetzen. Auf diese Weise kann der Favorit überrascht und unter Druck gesetzt werden. Unentschlossenheit, Zögern und Zweifeln behindern das erfolgreiche Durchführen von Handlungen in entscheidenden Momenten und führen zu Fehlern. Handelt der Spieler nicht entschlossen und überzeugt von sich selber, dann wird auch der Gegner das merken

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



**TIPPS
FÜR DEN
AUßENSEITER**

Die Rolle als Außenseiter hat viele Vorteile für dich, du musst dich jedoch mental gut darauf vorbereiten und an dich selber glauben (My-Pocket-Coach Tennis).

und selber wieder das Ruder in die Hand nehmen.

Geht nun die Strategie auf und wird auf dem Platz taktisch gut umgesetzt, wird der Favorit überrascht und gerät unter Druck, setzt der Außenseiter gekonnt seine Stärken ein, ist dies noch lange keine Garantie für einen Sieg. Um nun wirklich zu gewinnen, braucht der Underdog sehr viel Mut und Durchhaltevermögen, das Match nach Hause zu spielen. Denn ein Match ist erst fertig, wenn beide am Netz stehen und die Hände schütteln.

Auf den Sieg vorbereiten

Häufig kommt es vor, dass Spieler bei einem bestimmten Spielstand anfangen zu realisieren, dass sie dabei sind, zu gewinnen. Führt ein Spieler zum Beispiel mit einem Break, schlägt zum Matchgewinn auf und denkt: „Jetzt muss ich nur noch einmal meinen Aufschlag durchbringen, um das Match zu gewinnen“, dann verliert er die volle Aufmerksamkeit auf seine Aufgabe. Er lässt nach und macht ein paar leichte Fehler. Wenn der Favorit eine kleine Chance wittert, kann so ein Match schnell wieder auf die andere Seite kippen.

Oft bekommen Spieler im Angesicht des Sieges auch Angst vor dem Gewinnen. Es macht also Sinn, sich vor einem Match mental auf einen Sieg vorzubereiten, auch wenn der Sieg gegen einen scheinbar übermächtigen Gegner nicht im Vordergrund der Zielsetzung steht. Der Spieler sollte auf alle Möglichkeiten vorbereitet sein, und letztendlich möchte ja jeder Spieler, der auf den Platz geht, gewinnen.

- Sei mutig und trete deinem scheinbar stärkeren Gegner selbstbewusst gegenüber
- Versuche jegliche Zweifel an dir und deinem Können abzuschütteln
- Mache dir klar, dass dein Gegner auch nur ein Mensch ist, der wie jeder andere Fehler macht
- Auch dein Gegner ist nervös, weil er als Favorit gegen einen Außenseiter spielt
- Du hast nichts zu verlieren, aber viel zu gewinnen
- Dein Gegner hat nicht viel zu gewinnen, aber viel zu verlieren
- Denke an frühere Spiele zurück, bei denen du mit überraschenden Siegen oder überragenden Leistungen geblüht hast
- Setze bei diesem Match nicht den Sieg in den Vordergrund
- Konzentriere dich auf Handlungs- und Zwischenziele
- Stelle dir viele kleine lösbare Aufgaben
- Baue mit jedem erreichten Etappenziel dein Vertrauen auf
- Finde heraus, welche Schwächen dein Gegner hat
- Gegen einen stärkeren Gegner macht es wenig Sinn, auf dessen Fehler zu warten oder sich seinem Spiel anzupassen
- Mache dir deine Stärken bewusst, damit wirst du den Favoriten am ehesten stürzen
- Setze deine eigenen Stärken und eine gute Taktik gekonnt gegen die Schwächen des Gegners ein
- Plane die richtige Strategie vor dem Match und setze sie dann auf dem Platz um
- Handle mutig, zielsicher und konsequent
- Bereite dich vor dem Match mental auf einen Sieg vor