

Konzentration ist wichtig. Ob Roger Federer hier hochkonzentriert ist?



Fotos: imago

Psychologisch orientiertes Tennistraining

Leistungen im Tennis werden nicht nur durch körperliche, technische und taktische Voraussetzungen bestimmt. Gerade die psychische Leistungsfähigkeit ist ausschlaggebend dafür, ob Spieler in engen Situationen gewinnen oder verlieren. Nina Nittinger erklärt in ihrem Beitrag, wie man als Trainer eventuelle Schwachstellen bei seinen Schützlingen entdecken und in der Folge gegen diese angehen kann. Im zweiten Teil des Artikels plädiert sie für eine konsequentere Matchvorbereitung – gerade im mentalen Bereich.

Nicht zuletzt durch die beiden dominierenden Weltklasse-Spieler Roger Federer und Rafael Nadal hat der Begriff „mentale Stärke“ im Tennis in den letzten Jahren immer mehr an Bedeutung gewonnen. Jeder Tennisspieler weiß, dass in einem ernsten Match die mentalen Fähigkeiten in besonderem Maße gefordert werden. Und dabei spielt es keine Rolle, ob es sich um ein Spiel bei den Clubmeisterschaften oder bei einem internationalen Turnier handelt. Jede Leistung, die auf dem Tennisplatz vollbracht wird, hängt nicht nur von den körperlichen, technischen und taktischen Voraussetzungen ab, gerade die psychischen Prozesse sind ausschlaggebend dafür, ob man ein Match im entscheidenden Moment gewinnen kann oder nicht. Die Wechselbeziehung zwischen dem Kopf und dem Körper beeinflusst jede einzelne Spielsituation, der ein Tennisspieler auf den Platz ausgesetzt ist. Ein Schlag im Tennis sollte somit für Trainer und Spieler nicht nur als isolierter Bewegungsmechanismus verstanden werden, sondern er ist auch ein Ausdruck persönlicher Bedürfnisse, Emotionen und Zielvorstellungen.

An dieser Stelle soll das psychologisch orientierte Tennistraining ansetzen. Sehr viele Trainer und Spieler befassen sich unendlich viele Trainingsstunden damit, an einzelnen Schlägen zu arbeiten. Sobald sie merken, dass das allein nicht ausreicht, arbeiten sie vermehrt an der Kondition. Kommt es dann bei Turnieren oder Matches zu Problemen, wenn zum Beispiel ein Spieler Wettkampfstress nicht standhalten kann, weil er bei wichtigen Bällen nervös wird, wird erst das mentale Training in Betracht gezogen.

Der Ansatz des psychologisch orientierten Tennistrainings geht in umgekehrter Reihenfolge vor, und zwar, dass Tennis zuerst im Kopf, dann mit den Füßen und zuletzt mit der Hand gespielt wird. Aus diesem Grund sollte auch der Kopf der Tennisspieler in jedes Training mit einbezogen werden. Dabei sollten vor allem die vorbereitenden, planenden und regulierenden Prozesse trainiert werden, die

die Aktionen, Schläge und Handlungen eines Tennisspielers auf dem Platz beeinflussen. Dieses Training kann sich sowohl auf psychologisch orientiertes Technik-, Taktik- und/oder Konditionstraining beziehen.

Wettkampfstress und anderen Belastungen standhalten

Das Ziel ist, dass Tennisspieler lernen, ihre innerlichen und äußerlichen Prozesse im Ballwechsel und in der spielfreien Zeit erfolgreich in eine erwünschte Richtung zu steuern. Dadurch werden sie in die Lage versetzt, ihre sportliche Leistung über die Bereitstellung und den Einsatz aller an der Handlung beteiligten psychischen Komponenten zu optimieren.

Optimalerweise sollte die psychische Leistungsfähigkeit von Tennisspielern schon im Training so aufgebaut werden, dass sie dem Wettkampfstress, hohen Belastungen und anderen Beeinflussungen standhält. Zudem bekommen Spieler im Training einen neuen Blickwinkel vermittelt, denn sie müssen sich mehr mit sich selber, und nicht nur mit der Technik ihrer Schläge oder der Beinarbeit auseinander setzen.

Beim psychologisch orientierten Training sollten in allen Bereichen genau wie beim normalen Tennis- und Konditionstraining systematisch und über einen langfristigen Zeitraum trainiert werden. Dabei spielen die folgenden Bereiche eine entscheidende Rolle:

- Mentale Trainings- und Matchvorbereitung
- Routinen und Rituale
- Motivation
- Emotionen
- Gedanken
- Konzentration
- Visualisieren
- Regeneration

Anhand des Tests auf den Arbeitsblättern eins bis drei (Seiten 6, 7, 8) kann man sehen, in welchen Bereich ein Spieler seine Schwächen hat. Diese können dann spezifisch im Training berücksichtigt werden.



Fernando Gonzalez gehört zu den Heißspornen auf der ATP-Tour. Seine teils heftigen Emotionen lassen den Chilenen nicht immer an seine maximale Leistungsfähigkeit herankommen.

Arbeitsblatt 1 Seite 3/3

Kapitel im Buch	Auswertung der Punkte						
1. Vorbereitung	1	9	17	25	33	41	Total
2. Routinen und Rituale	2	10	18	26	34	42	Total
3. Motivation	3	11	19	27	35	43	Total
4. Emotionen	4	12	20	28	36	44	Total
5. Gedanken	5	13	21	29	37	45	Total
6. Konzentration	6	14	22	30	38	46	Total
7. Visualisieren	7	15	23	31	39	47	Total
8. Regeneration	8	16	24	32	40	48	Total

Bewertung der Punkte: 26-30 = hervorragend
 20-25 = verbesserungswürdig
 5-19 = bedarf besonderer Aufmerksamkeit

Die Auswertung des Tests sollte kein Problem darstellen: Punkte eintragen, zusammenzählen und das Ergebnis unten ablesen.

Mentale Matchvorbereitung: Das tennisspezifische Profil

Zunächst ist es für jeden Tennisspieler wichtig, sich mit dem sportartspezifischen Profil der eigenen Sportart auseinander zu setzen. Jedem sollte bewusst sein, warum Tennis überhaupt ein mental so anspruchsvolles Spiel ist. Schon bei diesem Gedanken scheitern die meisten Jugendlichen. Ihnen geht es überwiegend darum, dass sie sich extrem aufregen, weil sie einen einfachen Ball verschlagen. Sie beschäftigen sich den größten Teil ihrer Zeit auf dem Platz damit, welche Fehler sie machen. Nach einem verlorenen Match heißt es meistens: „Ich habe schlecht gespielt“, „Meine Vorhand hat heute nicht funktioniert“, „Ich habe heute extrem schlecht aufgeschlagen“.

Grundsätzlich kann man nicht über Nacht die Vorhand oder den Auf-

schlag verlieren, die man in den Tagen zuvor hunderte oder tausende Male trainiert hat. Die wenigsten machen sich Gedanken darüber, welche Aspekte wirklich im Vordergrund stehen und entscheidend für die Leistung auf dem Platz sind.

Im Tennis gibt es immer eine direkte Auseinandersetzung mit dem Gegner, von dem man in allen Aktionen außer dem Aufschlag beeinflusst wird, und den man auch immer selber beeinflussen sollte. Und nicht nur die Spielweise, auch das Verhalten des Gegners kann einen großen Einfluss auf die eigene Leistung haben. Beide Spieler möchten möglichst viele Punkte gewinnen, den Gegner zu Fehlern verleiten und eigene Fehler vermeiden. Das Prinzip der Nicht-Wiederholbarkeit stellt den größten Unter-

schied zum Training dar, denn einen Fehler kann man nicht wieder gut machen, der Punkt ist für immer verloren. Dazu kommt noch die Zählweise im Tennis, die es beiden Spielern ermöglicht zu jedem Zeitpunkt wieder ins Match zurückzukommen und dieses zu kehren.

Die Belastung von der Spielstruktur ist intervallförmig, wobei die Dauer der Punkte, Spiele, Sätze und Matches immer unterschiedlich ist. Die Pausen zwischen den Punkten, Spielen und Sätzen sind dagegen festgelegt und der Spieler befindet sich in einem stetigen Wechsel zwischen Ballwechseln und Spielpausen. Ein Tennisspieler weiß aber nie, ob er ein Match in 30 Minuten oder drei Stunden beenden kann. Während eines Turniers muss er in der Lage sein, mehrere Matches pro



Foto: imago

Justine Henin las zu ihrer besten Zeit auch mal ein Buch oder einen Brief, um während des Matches zu „entspannen“.

Tag für mehrere Tage hintereinander zu spielen.

In den Spielpausen und den Ballwechseln kann es zusätzlich zu vielen technischen und taktischen Elementen noch unzählige weitere innere und äußere Stressoren für einen Spieler geben. Die unzählig verschiedenen Situationen, denen ein Spieler ausge-

setzt sein kann, sind jedoch stark abhängig von der subjektiven Einschätzung. Ist dieser sehr labil und empfindlich in Wettkampfphasen, dann wird er die kleinste Störung als Bedrohung bzw. Stress empfinden und negativ darauf reagieren. Ein anderer Athlet mit einer größeren Stressresistenz empfindet dieselbe Situation vielleicht als Ansporn, und erbringt

eine noch bessere Leistung. Für jeden Spieler ist es als erstes wichtig zu erkennen, in welchen Situationen er unter negativem Stress steht, und dann zu lernen, wie er diese mit eigenen Strategien bewältigen kann.

Wie sieht die Vorbereitung aus?

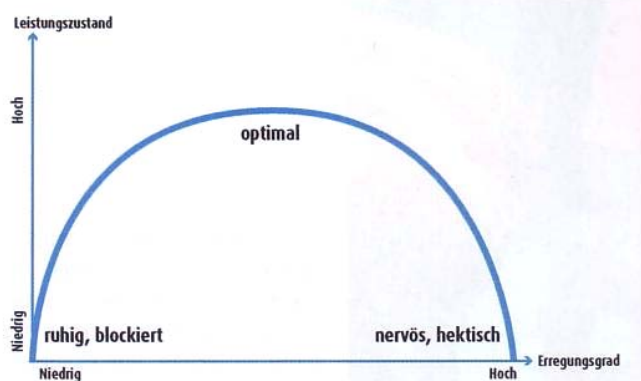
Zu einer guten Matchvorbereitung gehört für jeden Athleten ein physisches Aufwärmen und Einschlagen auf dem Platz. Diese körperliche und tennisspezifische Vorbereitung reicht jedoch für Spitzenleistungen nicht aus, da gerade in der Zeitspanne vor

Arbeitsblatt 6

Leistungskurve und Gegenmaßnahmen

Name:

Datum:



Gegenmaßnahmen

Aktivieren	Entspannen

Die Autorin

Nina Nittinger war selbst Profispielerin auf der Tour. Mittlerweile ist sie A-Trainerin (DTB) und A-Trainerin Kondition (Swiss Tennis). Sie betreut leistungsorientierte Spieler sowohl im konditionellen wie auch im mentalen Bereich.

Kontakt:

Nina Nittinger
CH-7260 Davos
nina@mapp-coaching.com

spritzig und wach genug ist. Alle Handlungen finden auf einem niedrigen Energieniveau statt und können deshalb auch nicht optimal koordiniert und effizient ausgeführt werden.

Sowohl eine zu hohe als auch eine zu niedrige Erregung kann den Sportler in seiner Leistungsfähigkeit stark beeinflussen. Die Kunst für jeden Spieler besteht darin, sich selber vor und bei einem Match so zu verhalten, dass er das für die Anforderungen angemessene Aktivierungsniveau erreicht. Unter dem Aktivationsniveau versteht

Turnier die optimale Leistungsfähigkeit zu erreichen, ist es deshalb erforderlich, dass man auch seine Erregungszustände sowie innerliche und äußerliche Ablenkungen in den Griff bekommt.

Ein Tennisspieler, der sehr nervös und übererregt auf den Platz geht, wird dort sehr wahrscheinlich panisch und hektisch agieren, was zu einem fehlerhaften Spiel führt. Er bekommt von dem Geschehen um ihn herum nur noch wenig mit, weil er gar nicht mehr klar denken kann. Ohne klare Gedanken wird er nicht in der Lage sein, ein taktisches Konzept zu verfolgen, weiterhin viele Fehler machen und sich mehr und mehr ärgern und verkrampfen.

Geht ein Spieler im Gegensatz dazu zu ruhig oder zu entspannt auf den Platz, kann er auch keine gute Leistung erbringen, weil er sicherlich nicht



Foto: imago

Nur wer seinen Erregungsgrad im Griff hat, kann auch seine optimale Leistung abrufen. Mit Gegenmaßnahmen lässt sich das aber durchaus regulieren.

sene Aktivierungsniveau erreicht. Unter dem Aktivationsniveau versteht man den inneren Erregungszustand eines Spielers. Ohne den richtigen psychischen und physischen Erregungszustand ist kein Tennisspieler in der Lage, später auf dem Platz angemessen zu handeln. Für einen Spieler ist es also besonders wichtig, das eigene Aktivationsniveau zu erkennen, um dieses so zu regulieren, dass man sich selber in einen möglichst optimalen Zustand versetzen kann.

Zielrichtungen

Die zwei Zielrichtungen der Aktivationsregulation:

1. Entspannung

Eine Entspannung wird angestrebt, wenn man als Spieler übererregt ist, und das Aktivierungsniveau heruntersetzen muss. Maßnahmen, die man vor dem Match und auch auf dem Platz durchführen kann, sind unter anderem die progressive Muskelentspannung und spezielle Atemübungen.

2. Aktivierung

Ist man vor oder bei einem Match zu ruhig bzw. gehemmt/blockiert, ist es das Ziel, die Aktivität zu steigern. Dies kann man über schnelle physische Bewegungen, die Atmung oder anspornende Selbstgespräche erreichen.

Das entsprechende Vorgehen zur Entspannung und Aktivierung muss jeder individuell für sich zusammenstellen. Hilfreich ist es auf jeden Fall standardisierte Entspannungstechniken zu erlernen.

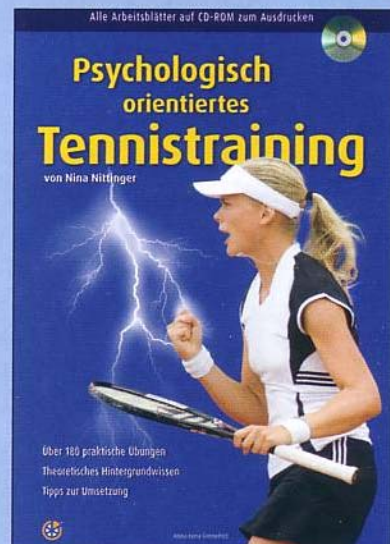
In der nächsten Ausgabe von TennisSport lesen Sie Teil zwei der Serie von Nina Nittinger. In diesem Beitrag wird sie insbesondere auf die Teilgebiete der Psychologie eingehen, die sich mit Routine und Ritualen beschäftigen. Außerdem wird sie das wichtige Feld der Motivation und deren Steuerung etwas genauer unter die Lupe nehmen.

Stabilität erlangen

Nina Nittinger ist der festen Überzeugung, dass zum Erfolg im Tennis weitaus mehr gehört als die körperlichen Voraussetzung und das Talent. Viel mehr sei die Psyche mitentscheidend. In ihrem Buch „Psychologisch orientiertes Tennistraining“ erklärt die ehemalige ProfiTennisspielerin allerdings nicht nur das Warum, sondern auch, wie ein solches Training konkret aussehen sollte.

Das im „Neuer Sportverlag“ erschienene 168-seitige Buch ist unterteilt in acht Kapitel. Mentale Trainings- und Matchvorbereitung, Routinen und Rituale, Motivation, Emotionen, Gedanken, Konzentration, Visualisieren und Regeneration. Die Kapitel beginnen jeweils mit einer allgemein erklärenden Einleitung und warum es wichtig ist, die jeweiligen psychischen Komponenten zu trainieren.

Die Übungen der einzelnen Themengebiete sind gut erklärt, grafisch extrem übersichtlich dargestellt und somit auch von Laien auf dem Gebiet der Psychologie einfach anzuwenden. Dazu kommen noch Arbeitsblätter auf der beiliegenden CD-Rom, die es dem Trainer vereinfachen, seine Spieler zu testen und somit die eventuellen Schwachstellen besser zu erkennen.



Die einzelnen Übungen sind so übersichtlich dargestellt, dass Ablauf, benötigte Materialien und das Übungsziel auf den ersten Blick erkennbar sind. Computer-Grafiken der einzelnen Trainingsformen und Bilder der Spieler machen es zu einem sehr guten Trainingsbuch, das alle wesentlichen Bereiche abdeckt und beeindruckend aufarbeitet.

Autorin Nina Nittinger versteht das Buch nicht nur als Trainingshilfe für den Spitzensport, sondern will verdeutlichen, dass auch im Jugendbereich mehr für die psychische Stabilität der Spieler getan werden sollte.

Das Buch ist für 19,50 Euro zzgl. Versand beim Sportverlag Schmidt & Dreisilker, Böblinger Straße 68/1, 71044 Sindelfingen, Telefon 07031 862855 erhältlich.

ISBN: 978-3-938023-43-3

