



Nina Nittinger dürfte einigen Lesern bereits ein Begriff sein. Mehrfach trat sie bei Kongressen und Fortbildungen als Referentin in Erscheinung und sie ist Autorin diverser Trainingsbücher. In diesem Beitrag zeigt sie auf, wie sich mit **mentalem Training der Aufschlag verbessern und stabilisieren** lässt. In der kommenden TennisSport-Ausgabe lesen Sie den nächsten Teil.

John Isner gehört zweifelsohne zu den besten Aufschlägern auf der Tour. In manch enger Situation „verlässt“ ihn aber sein Service.

Mentale Trainingsformen

zur Verbesserung des Aufschlags

»Man kann nicht im Training nachlässig sein und dann erwarten, dass im Match alles reibungslos funktioniert.«

| NINA NITTINGER

Aufschlag und Return sind im Turniertennis der heutigen Zeit die wichtigsten Schläge. Nach aktuellen Studien hat in den letzten Jahren beim Aufschlag im Profitennis nicht nur die Geschwindigkeit drastisch zugenommen, sondern auch der Anstieg der gewonnen Punkte nach dem ersten Aufschlag, die höhere Treffergenauigkeit und die Anzahl der geschlagenen Asse. Zudem sind 50 Prozent aller Punkte nach zwei Schlägen eines jeden Spielers und ca. 80 Prozent der Ballwechsel nach maximal vier Schlägen eines Spielers beendet (Weber 2010). Das bedeutet, dass dem Aufschlag und dem Return eine immer größere Bedeutung zufällt, da sie die Punkte entweder vorbereiten oder entscheiden. Als Konsequenz daraus sollte das Training des Aufschlags und des Returns intensiviert und spezialisiert werden, dem Training der Spieleröffnung und der darauf folgenden Schläge sollte eine viel größere Bedeutung zugeschrieben werden (Born 2013).

Gerade im Juniorenbereich wird der Aufschlag im Training jedoch eher vernachlässigt oder verkannt. Oft wird das Aufschlagstraining von den Spielern

als langweilig oder überflüssig empfunden, da hier nicht die übliche Intensität oder der Spaß von Drillformen vorhanden ist. In vielen Trainingseinheiten wird in den letzten 10 bis 15 oder 20 Minuten schnell noch ein wenig aufgeschlagen. Um die Basis für einen erfolgreichen Aufschlag zu schaffen, reicht dies jedoch nicht aus.

Für das Training des Aufschlages stellen sich zusätzlich auch noch besondere Herausforderungen dar. Er ist technisch und koordinativ sehr anspruchsvoll, und die Spieler sollten schon in sehr jungen Jahren alle Drallvarianten beherrschen. Dies spricht dafür, dass dem Aufschlag viel früher noch mehr Zeit zur Verfügung gestellt werden sollte.

Auch wenn der Aufschlag im Training sehr fleißig trainiert wird, alle Drallvarianten beherrscht werden und er technisch fast perfekt ist, bedeutet das noch lange nicht, dass er im Match unter Druck mit der gleichen Geschwindigkeit, Qualität oder Drall gespielt werden kann. Viele Spieler sind leider nicht in der Lage ihre technischen Fähigkeiten im Turnier anzuwenden. Hier macht der mentale Bereich den entscheidenden Unterschied, ob der Aufschlag in wichtigen Momenten ein zuverlässiger und Vorteile verschaffender Schlag ist, oder ob er bei einem Breakball, Satzball oder im Tie-Break auf einmal zur unplatzierten Pflaume oder sogar größten Schwäche wird. Im schlimmsten Fall machen Spieler immer im ungünstigsten Moment einen Doppelfehler. Gerade in wichtigen Momenten spielt der Kopf die entscheidende Rolle, wie stabil der Aufschlag unter Druck ist.

Die Autorin: Nina Nittinger ist DTB-A-Trainerin sowie A-Trainerin Kondition (Swiss Tennis). Im Anschluss an ihre Tenniskarriere schloss sie ein Studium im Bereich Sportmanagement und ein Fernstudium im Bereich Sportpsychologie ab. Sie ist Autorin von diversen Tennis-Lehrbüchern.

Kontakt: ninitti@aol.com



TennisGate.com
Tennis Development Media

shop.tennishgate.com

**JETZT ONLINE.
DER NEUE
SHOP VON
TENNISGATE.**



**Jetzt bestellen:
Die Video-DVDs
von den Vorträgen der
Coaches Workshops
in Villingen !**

**Doppel
Jürgen Müller/Edgar Giffenig
Athletiktraining
Rouven Bürgel/Claus Wagner
Kondi-Training
Jürgen Müller/Thomas Völker
Punkte
Jürgen Müller/Edgar Giffenig**

shop.tennishgate.com

Sollte der Aufschlag unter Druck zusammenbrechen, gibt es verschiedene Gründe, die dafür verantwortlich sein können. Dazu gehören unter anderem:

- Mangelnde und/oder nachlassende Konzentration
- Nicht durchführen der Routinen und Rituale
- Negative Emotionen und Gedanken über den eigenen Aufschlag
- Angst vor einem Doppelfehler

- Nervosität bei wichtigen Spielständen
- Fehlendes Selbstvertrauen beim Aufschlag

Die folgenden Informationen und Übungen sollen Möglichkeiten aufzeigen, wie man den Aufschlag mit mentalen Trainingsformen so trainieren kann, dass er unter Druck standhält. Die Übungen bringen zugleich eine Abwechslung in das routinierte Aufschlagtraining und machen Spaß, da sie sehr häufig mit Wettkampfformen oder

der Erreichung von Zielen verknüpft sind. Über schriftlich festgelegte Ergebnisse können die Spieler sehen, wie sie über einen bestimmten Zeitraum Fortschritte machen und dass das häufige Aufschlagtraining etwas bringt. Zudem werden den Spielern für verschiedene Situationen Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt, die sie nutzen können.

Konzentration

Der Aufschlag zeichnet sich durch einen sehr hohen Anspruch an die Konzentrationsfähigkeit aus. Schon der geringste Abfall der Aufmerksamkeit kann zu leichten Fehlern oder zu einer drastischen Abnahme der Aufschlagqualität führen. Auch wenn der Aufschlag sicher ins Feld gespielt wird, kann es sein, dass er unplatziert und langsam und damit leicht spielbar für den Gegner wird.

Die Konzentrationsfähigkeit betrifft sowohl die Fähigkeitsbereiche der Wahrnehmung als auch die Steuerung der Gedanken und Vorstellung. **Für den Spieler ist es gerade beim Aufschlag wichtig, dass er seine Aufmerksamkeit bewusst auf den Ablauf bzw. ein Ziel der Handlung lenken kann.** Dann ist er in der Lage sich so auf den Schlag zu konzentrieren, dass er alle störende Reize ausblenden kann. Dabei ist die Lenkung der Konzentration von großer Bedeutung. Situationen auf dem Platz erfordern beispielsweise, dass der Spieler seine Aufmerksamkeit erweitern muss, um viele Informationen zu verarbeiten. Mit der Konzentration außen herum nimmt der Spieler zum Beispiel wahr, wo der Gegner seine Returnposition hat. Danach muss er in der Lage sein, wieder auf die innere Konzentration umschalten, um seinen Aufschlag erfolgreich durchzuführen, um mit Drall in die offene Ecke zu servieren. Die Konzentration auf eine Körperhaltung oder Stellung erfordert eine kurzfristige weite innere Konzentrationsfähigkeit auf den eigenen Körper, welche hauptsächlich durch den Bewegungs-, Tast- und Gleichgewichtssinn ermöglicht wird. Das Halten des Schlägers, der Absprung von einem Fuß oder dem Ball mit dem Handgelenk Drall geben erfordern ein hohes Maß an innerer Konzentration.

Die Konzentrationsfähigkeit, die ein Spieler braucht, um über drei Sätze erfolgreich aufzuschlagen, kann er sich nur im Training aneignen. Man kann nicht im Training nachlässig sein und dann erwarten, dass im Match alles reibungslos funktioniert. Das Training der Konzentrationsfähigkeit erfordert sehr viel Disziplin und es nimmt sehr viel Zeit in Anspruch, denn die matchrelevanten Inhalte sollten über einen langen Zeitraum hinweg regelmäßig Bestandteil des Trainings sein.

Dass die Konzentration schon bei dem ersten Schlag, also dem Aufschlag, optimal ist und den Ballwechsel über bestehen bleibt, ist zudem abhängig von der Emotions- und Gedankenkontrolle zwischen zwei Punkten, das heißt: Hier spielt die Pausenroutine eine sehr wichtige Rolle.

Übungen zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit

- **Konzentration einschalten** (siehe Karten unten)

- **Aufschlagtest** (siehe Seite 7):

Der kleine Aufschlagtest wird mit 20 und der große mit 40 Aufschlägen durchgeführt. Jeder Spieler hat immer abwechselnd jeweils einen ersten und einen zweiten Aufschlag von rechts und von links. Ist der erste Aufschlag im Feld gibt es 2 Punkte, ist der zweite Aufschlag im Feld gibt es 1 Punkt. Ist der zweite Aufschlag nicht im Feld gibt es bei dem kleinen -1 und dem großen Test -2 Punkte. So kann ein Spieler beim kleinen Test maximal 30 Punkte erreichen und beim großen 60.

Konzentration

88

Konzentration einschalten

Nach einer Pause oder vor einem Wettkampf solltest du in der Lage sein, deine Aufmerksamkeit wieder bewusst einzuschalten. Jetzt heißt es, wieder bereit für die nächste Aktion zu sein. Suche dir deine persönliche Handlung, ein Bild oder Kommando aus, wonach du bereit bist, die nächste Handlung durchzuführen.

- Stelle dir **einen Schalter** vor, den du anschaltest, wenn es losgeht, und den du wieder ausschalten kannst, wenn du eine Erholungsphase hast.
- Suche dir **einen Merkpunkt** und berühre ihn mit der Hand, wenn du bereit bist, das kann z. B. eine Linie, Ecke, Kante, Kleidungsstück oder Ähnliches sein.
- Klopf dir mit den Händen kräftig **gegen die Beine** oder klatsche die Hände gegeneinander.

Weitere Trainingskarten unter

www.my-pocket-coach.com

88

- **Aktiviere dich mit der Atmung**, du kannst beispielsweise einmal langsam einatmen und dann schnell ausatmen.
- Gib dir per Selbstbefehl ein Kommando: „**Komm jetzt, auf geht's.**“
- **Mache ein paar schnelle Hüpf**er auf der Stelle.
- **Rücke deine Mütze** oder ein anderes Kleidungsstück zurecht.
- **Schließe kurz deine Augen** und wenn du sie wieder aufmachst, **dann geht es los** (das kannst du auch gut mit dem langsamen Einatmen und schnellen Ausatmen kombinieren).

Routinen und Rituale

Die Konzentration im Tennis über einen langen Zeitraum aufrechtzuerhalten ist eine schwierige Aufgabe. Hier spielen die Pausenroutine und Rituale eine wichtige Rolle. Die Pause zwischen zwei Punkten kommt im Tennis am häufigsten vor, es ist aber diejenige, die von den Spielern am wenigsten genutzt wird. Für die Pausengestaltung zwischen zwei Punkten oder bei einem Seitenwechsel ist es ratsam, dass sich jeder Spieler seine persönlichen Routinen und individuellen Rituale zusammenstellt. Diese sollten immer beibehalten werden, egal wie es steht. Diese Routinen und Rituale vermitteln dem Spieler ein Gefühl von Sicherheit, da sie nach häufigem Wiederholen wie von allein – automatisch ablaufen.

Sie helfen den persönlichen Rhythmus zu finden und beizubehalten. Auf diese Weise helfen sie dem Spieler die Konzentration zu vertiefen er kann in wichtigen Momenten locker und leistungsfähig bleiben.

Da sowohl die körperlichen als auch die mentalen und emotionalen Regenerationsprozesse in den Pausen stattfinden, führt eine nicht ausreichende Pause zu einem großen Energieverbrauch und Leistungsabfall. Erfolgreiche Spieler unterscheiden sich in diesem Punkt entscheidend von jungen und unerfahrenen Spielern, da sie gelernt haben, die Pausen für sich zu nutzen. Viele Spieler verschwenden ihre ganze Zeit und Energie mit negativen Gedanken oder Aktionen, die ihre Leistung noch weiter verschlechtern.

Übungen zur Verbesserung der Routinen und Rituale

• **Überlegungen zwischen Ballwechsel und beim Seitenwechsel** (siehe Karten 8 und 9)

• **Erfolgreiche Pausengestaltung** (siehe Karte 20, auf Seite 9)

• Pausenroutine zwischen Punkten

Der Trainer erklärt den Spielern die vier-Phasen nach Loehr (siehe Arbeitsblatt 15a, Seite 9), danach sollen sie sich ihre eigene Routine schriftlich zusammenstellen (siehe Arbeitsblatt 15b, Seite 9). Im Anschluss daran wird auf dem Platz eine Übung gemacht. Jeder Spieler hat einen Aufschlag und einen leichten

zweiten Ball. Der Aufschlag muss ins Feld und der Punkt muss gemacht werden, das heißt der Spieler bekommt nur einen Punkt, wenn beide Bälle im Feld sind. Nach den zwei Bällen durchläuft der Spieler die vier Stationen mit den Phasen, die er zeitlich einhalten muss. Es gewinnt der Spieler, der am meisten Punkte gesammelt hat.

• Erstellung Drehbuch Aufschlagritual

Das eigene Ritual vor dem Aufschlag und der Aufschlag selber sollen in einem Drehbuch so genau wie möglich beschrieben und festgelegt werden. Dafür können auch Videoaufnahmen zu Hilfe genommen werden. Für den Spieler ist es wichtig zu wissen, was er für ein Ritual hat. Der Körper stellt sich nach vielen

Taktik

8

Überlegungen zwischen zwei Ballwechseln

Taktische Überlegungen zwischen zwei Punkten sollten in deine **Pausenroutine** eingebaut sein. Die Pausenroutine (Loehr) besteht aus **vier Phasen**, wobei du in der dritten Phase ein paar Sekunden hast, dich auf den nächsten Punkt vorzubereiten.

1. Phase: Reaktion

- Zeige eine kurze **positive Reaktion** auf einen gewonnenen Punkt
- Dreh dich nach einem verlorenen Punkt **schnell** ab
- Mache dir **kurze positive Gedanken**

2. Phase: Entspannung

- Führe entspannende/beruhigende **Handlungen** durch
- Denke entspannende/beruhigende **Gedanken**

3. Phase: Vorbereitung

- Gehe zu deiner **nächsten Schlagposition**, Aufschlag oder Return



Weitere Trainingskarten unter

www.my-pocket-coach.com

8

- Lege **kurz vor** oder **auf der Position** eine Pause ein
- Setze dir **ein Ziel** für den nächsten Punkt

- Als Aufschläger:

- **Wohin** soll der Aufschlag gehen, Geschwindigkeit, Drall?
- Was musst du machen, um dein **Ziel** zu **erreichen**?

- Als Returnspieler:

- **Überlege**, was für einen Aufschlag du vom Gegner zu **erwarten** hast
- **Entscheide** dich für eine Return-Variante
- **Wohin** soll der Return, Geschwindigkeit, Drall?
- **Wirst** du den Aufschlag **früh** oder **spät** nehmen?
- Was musst du beachten, wenn du **blocken**, **attackieren** möchtest?

4. Phase: Routine

- Führe **vor deinem Schlag** deine Routine durch

Taktik

9

Überlegungen beim Seitenwechsel

Taktische Überlegungen beim Seitenwechsel sollten ebenfalls in deine **Pausenroutine** eingebaut sein. Die Pausenroutine besteht aus **sechs Phasen**, wobei du in der dritten Phase auf der Bank Zeit hast, eine kurze Analyse des Matchverlaufes zu erstellen.

1. Phase: Reaktion

- Kurze **Reaktion** auf den **vorherigen Punkt** bzw. das vorherige Spiel

- Gehe **locker** zur Bank

2. Phase: Entspannung

- Entspanne und lockere dich **beim Sitzen**

- **Trink und iss** etwas

3. Phase: Analyse

- Wie steht es? Ist das **Match ausgeglichen** oder **dominiert jemand**?



Weitere Trainingskarten unter

www.my-pocket-coach.com

9

- Wo lagen bisher **deine Stärken**? Womit hast du am meisten Punkte gemacht?

- Wo lagen **deine Schwächen**? Womit hast du am meisten Punkte verloren?

- Wo lagen bisher die **Stärken** deines Gegners? Womit hat er gepunktet?

- Wo lagen die **Schwächen** deines Gegners? Womit hat er Fehler gemacht?

- Wie **reagiert** dein Gegner in bestimmten **Situationen**? Kannst du **Muster** erkennen?

4. Phase: Aktivierung

- Aktiviere dich schon **auf der Bank**, bevor du aufstehst

- Steigere deine **Atemfrequenz** und bewege die Beine

5. Phase: Vorbereitung

- = Phase 3 **zwischen** zwei Ballwechseln

6. Phase: Routine

- = Phase 4 **zwischen** zwei Ballwechseln

Vorbereitung

20

Erfolgreiche Pausengestaltung

Die Pausengestaltung vor, bei oder zwischen Wettkämpfen ist von extrem großer Bedeutung. Um deine Pausen erfolgreich zu gestalten, solltest du Folgendes tun:

- Kontrolliere **deinen Blick**.

- Lerne dich in Pausen zu **entspannen** und deine Muskeln zu lockern.

- **Reduziere** nach einer großen Anstrengung **deine Pulsfrequenz** durch Atemübungen.

- Erhole dich vom **physischen und psychischen Stress** der letzten Belastung.

- Denke immer **optimistisch und erfolgsorientiert**.

- Führe nur **positive Selbstgespräche**.

- **Schaue nach vorne** und trauere nicht dem hinterher, was passiert ist.



Routinen und Rituale

Pausengestaltung zwischen Ballwechseln Arbeitsblatt 15b

Name: _____ Datum: _____

	Verhalten:	Gedanken:
Phase 1 Zeit:		
Phase 2 Zeit:		
Phase 3 Zeit:		
Phase 4 Zeit:		

Arbeitsblatt 15b des Buches "Psychologisch orientiertes Tennistraining" von Nina Böttger, ISBN 978-3-902127-43-1

Routinen und Rituale

Übersicht Pausengestaltung zwischen Ballwechseln Arbeitsblatt 15a

	1. Phase: Positive körperliche Reaktion	2. Phase: Entspannung	3. Phase: Vorbereitung	4. Phase: Ritual
Beginn:	sobald der Punkt beendet ist	nach der ersten Phase, also nach 3-5 Sekunden	sobald Phase 2 beendet ist und die Vorbereitung für den nächsten Ballwechsel mit Aufschlag oder Return beginnt	sobald der Spieler in seiner Position für Aufschlag oder Return steht
Dauer:	3-5 Sekunden	5-10 Sekunden	3-5 Sekunden	3-5 Sekunden
Verhalten:	eine kurze entschiedene Bewegung (z. B. Handballen nach gewonnenem Punkt; schnelles Wegdrehen nach verlorenem Punkt); Schläger in die andere Hand wechseln, um Schlagarm zu entspannen; Schläger locker halten; schütteln zurück, Kopf hoch, Blick nach vorne unten	im eigenen Tempo an der Grundlinie entlanggehen; Hände ausschütteln, strecken, Schläger drehen, Ball springen lassen, abtrocknen oder ähnliches; tief und langsam atmen; Augen auf Boden oder zur Seite	zur Schlagposition gehen; kurz vor der Position eine Pause einlegen; den Gegner anschauen; einen starken, zuversichtlichen und kämpferischen Eindruck machen; eventuell Spielstand ansagen	Aufschläger den Ball auftippen, kleine Pause; Schläger drehen, gleiches Ritual für zweiten Aufschlag, immer gleiche Pausenzeit zwischen erstem und zweitem Aufschlag; Returnspieler auf der Stelle hüpfen, wippen, Schläger drehen, Split-Step
Gedanken:	nach verlorenem Punkt: kein Problem, der nächste Punkt ist wichtiger, komm, auf geh's, weiter geh's, nach gewonnenem Punkt: yes, ja, bravo, genau so geh's, come on,	entspannende, beruhigende Gedanken wie: beruhige dich, alles ist O. K., Entspann dich, etc.	bewusst entscheiden, was das Ziel für den nächsten Ballwechsel ist: „Ich werde...“ in Worten und Bildern denken	

Arbeitsblatt 15a des Buches "Psychologisch orientiertes Tennistraining" von Nina Böttger, ISBN 978-3-902127-43-1

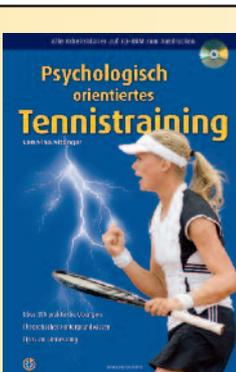
Wiederholungen auf dieses Ritual ein und kann später auch im Match unter Druck den gewohnten Bewegungsfluss aufrecht erhalten.

Ritual & Aufschlag auf Zeit visualisieren

Erst wenn das Aufschlagritual feststeht und auch das Visualisieren im Training schon einige Male durchgeführt wurde, kann man diese Übung durchführen. Der Spieler soll sich sein Aufschlagritual plus seinen Aufschlag im Normaltempo vorstellen und dabei wird die Zeit gestoppt. Danach soll er sein Ritual und seinen Aufschlag durchführen und die Zeit wird wieder gestoppt. Je dichter diese Zeiten aneinander sind, umso besser. Daraus kann man auch sehr gut einen Wettbewerb unter den Spielern machen.



Nach dem gespielten Punkt werden die vier Phasen nach Loehr durchschritten.



Psychologisch orientiertes Tennistraining

Das in diesem Buch dargestellte Tennistraining bezieht sich auf den Aufbau der psychischen Leistungsfähigkeit mit Hilfe praktischer Übungen im Training, so dass die Spieler den hohen Belastungen und dem Wettkampfstress standhalten können und stabil bleiben.

1. Auflage, 2009, 165 Seiten, € 19,50
Bestell-Nr. 170034



My Pocket Coach

100 Karten mit Tipps und Tricks zur Verbesserung aller Bereiche der mentalen Stärke auf dem Platz: Von Wettkampfvorbereitung und Motivation über den Umgang mit Stressfaktoren, Visualisieren bis zu den Bereichen Emotionen & Gedanken, Konzentration sowie Regeneration & Entspannung.

1. Auflage, 2010, € 29,90
Bestell-Nr. 170035

Hiermit bestelle ich folgende Bücher (Preise zuzügl. Versandkosten):

- Exempl. **Psychologisch orientiertes Tennistraining** € 19,50
- Exempl. **My Pocket Coach** € 29,90

Name _____

Vorname _____

Straße, Nr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Datum, Unterschrift _____

BESTELL-COUPON

Bestelladresse: **Sportverlag**
Schmidt & Dreisilker GmbH • Böblinger Straße 68/1 • 71065 Sindelfingen
Telefon 0 70 31/862-855 • Telefax 0 70 31/862-801 •
buchservice@deutsche-tennis-zeitung.de