



Sabine Lisicki gehört zu den besten Aufschlägerinnen auf der WTA-Tour.

# Was tun, wenn der Aufschlag „wackelt“?

In der vergangenen TennisSport-Ausgabe stellte **Nina Nittinger** ihren Ansatz der **Aufschlagverbesserung dank mentaler Trainingsformen** vor. Erfahren Sie im zweiten Teil, mit welchen Übungen Sie bestimmte Schwächen beim Service bekämpfen können.

**Z**u Beginn nochmals eine kurze Zusammenfassung des ersten Teils des Artikels von Nina Nittinger (TennisSport 2/2013): Sollte der Aufschlag im Match 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 menta-

len 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 Wettkampf- formen 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.

## Angst

Die Angst vor dem Doppelfehler, ist wohl eine der bekanntesten Ursachen für Doppelfehler im Tennis. Mit der sich selbst-erfüllenden Prophezeiung: „Hoffentlich mache ich jetzt keinen Doppelfehler“ haben mit großer Wahrscheinlichkeit die meisten Spieler schon Erfahrungen gemacht. Über die Angst einen Doppelfehler zu machen wird die Qualität der Bewegungsführung beeinflusst. Mit dieser mangelhaften Ausführung der Bewegung wird der Doppelfehler noch mehr provoziert.

Angst beeinflusst das hormonelle Geschehen im Athleten, das sich auch äußerlich feststellen lässt. Es kann sein, dass der Spieler blass oder rot wird, sein Atem kommt stoßweise und flach, manche halten sogar den Atem an, und nicht sichtbar beschleunigt sich sehr wahrscheinlich der Puls. All dies deutet auf

eine aktuelle, situationsbedingte Angst hin. **Eine Bewegung, die mit Angst ausgeführt wird ist verkrampt, sie wird kürzer, und der Bewegungsfluss, Bewegungsrhythmus und die Bewegungsharmonie leiden darunter.** Unter Angst kommt es zu Vermeidungshandlungen und zögerlichen oder zaudernden Handlungen. Die Angst verhindert zudem noch die muskuläre Entspannung. Rhythmische Bewegungen sind durch den Wechsel von Anspannung und Entspannung gekennzeichnet. Angst vermindert den Bewegungsfluss und die Bewegungsharmonie. Zudem wird unter Angst auch die

# Aus SUPER SMASH (honig) wird SUPER SMASH ORANGE



Ab sofort  
erhältlich in  
1,23 und 1,28 mm.

Die KIRSCHBAUM SUPER SMASH ORANGE ist die moderne Version des weltweit beliebten Klassikers SUPER SMASH (HONIG). Die SUPER SMASH ORANGE passt sich jeder Spielsituation optimal an:

- gute Kontrolle bei gefühlvollen, präzisen Schlägen
- explosive Power bei kraftvollen Schlägen



Zu jeder Rolle  
liefern wir dieses  
hochwertige  
**T-Shirt gratis**  
– solange der Vorrat  
reicht!

**Kirschbaum**<sup>®</sup>  
strings & grips

[www.kirschbaum-strings.de](http://www.kirschbaum-strings.de)

# Angst

offensive Denkweise unterbunden, sie macht hilflos. Ängstliche Sportler denken defensiv und lösen Vermeidungshandlungen aus (Baumann 2011). Unter diesen Bedingungen ist es verständlich, dass der Aufschlag unter Angst nicht mehr einwandfrei funktionieren kann.

## Übungen zum Umgang mit Angst

• **Umgang mit Stressfaktoren** (siehe Karte 41 „Umgang mit Angst“)

• **Atemübungen mit Trillerpfeife**

Da viele Spieler bei Angst kurz, flach, stoßweise oder unterdrückt atmen, kann diese Übung sehr helfen, den Atemrhythmus und so auch den Aufschlagrhythmus aufrechtzuerhalten. Die Spieler haben beim Aufschlag eine Trillerpfeife im Mund. Sie sollen beim Ausholen einatmen und beim Zuschlagen ausatmen und pfeifen. Im Match hilft es den Spielern schon, sich vorzustellen, dass sie eine Pfeife im Mund haben und laut pfeifen müssen.

• **Anspannen und Entspannen vor dem Aufschlag**

Bei negativen Gefühlen wie Angst reagiert der Körper oft mit verkrampfter, angespannter Muskulatur. Vor dem Aufschlag sollen die Spieler abwechslungsweise Anspannungs- und Entspannungsübungen machen.

Dafür wird die Körperpartie, die zu Anspannung unter Druck neigt, abwechselnd drei Sekunden angespannt und fünf Sekunden entspannt. Der Spieler soll in sich hineinfühlen und spüren, wie er sich entspannt und dann aufschlagen. Sobald die Spieler ihren wichtigsten Bereich gefunden haben und sich im Training damit wohl fühlen, sollten sie diese Übung auch im Match vor dem Aufschlag anwenden. Folgende Bereiche sollten vor dem Aufschlag besonders beachtet werden:

- Hand am Schläger
- Arm
- Schulter
- Nacken

Die Angst vor Fehlern oder in einem Wettkampf zu verlieren, kennt wohl jeder Sportler. Ängstliche Gefühle bei einem Wettkampf bedeuten jedoch, dass man sich nicht traut zu handeln und dabei die Intensität absinkt. Das Resultat daraus ist ein großer Leistungsabfall. Falls du einmal in dieser Situation bist, ist es das Wichtigste, dass du deine eigene Intensität und die deiner Handlungen steigerst.

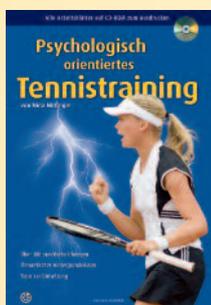
- Erzeuge starke positive Emotionen in dir selbst, in denen du dir etwas mit Herausforderungscharakter vorstellst.
- Behalte immer deine positive Einstellung.
- Steigere die Intensität, indem du dich viel bewegst.
- Erhöhe vor einer Handlung deine Atemfrequenz, indem du aggressiv ausatmest.



Weitere Trainingskarten unter  
[www.my-pocket-coach.com](http://www.my-pocket-coach.com)

41

- Handle mutig in kritischen Situationen.
- Mache nach Fehlern deinen Kopf schnell wieder frei und bereite dich auf die nächste Handlung vor.
- Lasse in Pausen deine Augen nicht hin und her wandern, sondern konzentriere dich auf einen Punkt.
- Um dich in einer Pause zu entspannen, atme tief in den Bauch ein und lasse deinen Atem langsam und gleichmäßig durch den Mund aus.
- Habe Spaß, genieße den Wettkampf und versuche zu lächeln.



## 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.

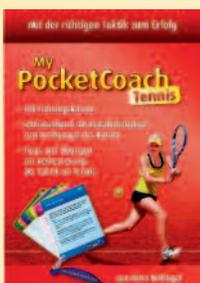
1. Auflage, 2009, 165 Seiten, € 19,50  
Bestell-Nr. 170034



## 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



## My Pocket Coach Tennis

My Pocket Coach Tennis – der taktische Ratgeber für jeden Tennisspieler auf dem Platz. Einfach eine individuelle Auswahl der 100 Karten zusammenstellen und die Tipps sind während des Matches jederzeit griffbereit.

1. Auflage, 2011, € 29,90  
Bestell-Nr. 170036

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

- |                       |  |                |
|-----------------------|--|----------------|
| <input type="radio"/> | Exempl. <b>Psychologisch orientiertes Tennistraining</b> | <b>€ 19,50</b> |
| <input type="radio"/> | Exempl. <b>My Pocket Coach</b>                           | <b>€ 29,90</b> |
| <input type="radio"/> | Exempl. <b>My Pocket Coach Tennis</b>                    | <b>€ 29,90</b> |

Name

Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

Datum, Unterschrift

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](mailto:buchservice@deutsche-tennis-zeitung.de)

BESTELL-COUPON

# Negative Emotionen und Gedanken

Jede Aktion auf dem Tennisplatz wird von Gedanken und Gefühlen begleitet. Gerade vor einem Punkt oder wenn ein Spieler sich für den Aufschlag bereit macht, hat er viel Zeit zum Nachdenken. Negative Gedanken oder negative Emotionen, die den vorausgegangenen Punkt betreffen, wirken sich sofort auf den kurz darauf folgenden Aufschlag aus. Nach Wutanfällen über verlorene Punkte oder Gedanken wie, „ich treffe heute sowieso keinen Aufschlag“, ist es nicht überraschend, wenn die Qualität des Aufschlages immer mehr nachlässt. Aus diesem Grund muss ein Spieler sich darüber im Klaren sein, welche Gedanken und Gefühle für ihn in der Vorbereitung auf den Aufschlag förderlich oder hinderlich sind. Dies hängt auch mit einer optimalen Durchführung der Pausenroutine zusammen.

Als erstes muss sich der Spieler über seinen derzeitigen emotionalen Zustand im Klaren sein. **Das Einschätzen der Befindlichkeit und das Erkennen von negativen Gedankengängen ist die Voraussetzung für sinnvolle Gegenmaßnahmen.** Indem der Spieler lernt, rechtzeitig auf seine Gefühlszustände und Gedan-

ken zu reagieren, kann er sein technisches und taktisches Spiel besser kontrollieren, da er in der Lage ist klare Gedanken zu fassen. Für den Spieler selber ist das positive umdenken keine Garantie zu Gewinnen, ihm sind auch immer die Grenzen seiner persönlichen Leistungsfähigkeit gesetzt, er schafft aber durch seine positive Haltung und Denkweise die besten Voraussetzungen an seine oberste Leistungsgrenze zu kommen.

## Übungen gegen negativen Emotionen und Gedanken

### ▪ Negative Gedanken umformulieren

Es wird ein Match oder es werden Punkte gespielt. Die Spieler haben einen Zettel hinten am Zaun liegen und müssen nach jeden Punkt aufschreiben, wenn sie etwas negatives gedacht haben. Nach dem Match setzen sich die Spieler mit dem Trainer zusammen und formulieren alles in positive Gedanken um. Den Spielern wird so bewusst, wie oft und wie viele negative Gedanken sie sich machen, und sie lernen diese zu erkennen und umzuformulieren.

Gedanken

**Negative Gedanken - positive Umformulierung** Arbeitsblatt 32

Name: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Negative Gedanken:	Positive Umformulierung:



**Dieses Armband erinnert einen im Match daran: Bleib positiv!**



Ich & Du

## Ich beim Punkten, Du am Chillen ...

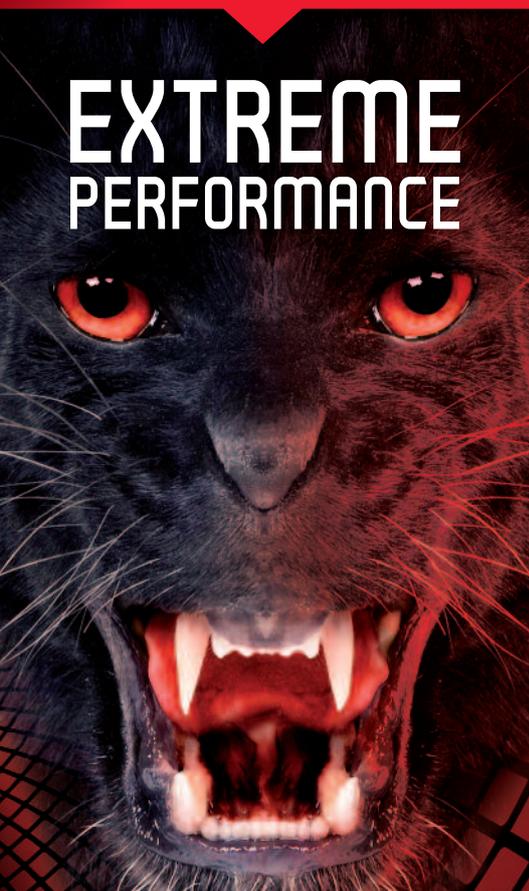
**Aldiana ist Cluburlaub der Premium Art.** Das tennis MAGAZIN hat uns zum „Besten Tennis-Reiseveranstalter“ gewählt. Sie trainieren während der Tennis-Camp-Wochen in vielen Clubs mit namhaften Größen, bei den Senior Open gewinnen Sie wichtige LK-Punkte. Doch nicht nur im Tennis sind wir stark. Ob am Meer oder in den Bergclubs – anspruchsvolle Gäste werden mehr als zufrieden sein.

**All Inclusive** gilt in den Anlagen am Meer, Halbpension PLUS in den Bergen. Jede Menge Sportmöglichkeiten, exzellente Küche und großartige Wellness-Oasen. Die Aldiana Genießer-Formel: „Jeder macht genau das, was er will“. Der Ideal-Urlaub also für nette Leute jeden Alters.

**Weitere Informationen in jedem guten Reisebüro und unter [www.aldiana.de](http://www.aldiana.de)**

# CAN'T STOP ME

## EXTREME PERFORMANCE



### PANTHERA

AB SOFORT  
IM HANDEL



**polyfibre**<sup>®</sup>  
CREATING WINNERS

MADE IN GERMANY  
[www.polyfibre.com](http://www.polyfibre.com)

## Negative Emotionen & Gedanken

### • Gedanken Stopp

Die Spieler haben gelernt negative Gedanken zu erkennen und umzuformulieren. Die Übung mit dem Stop Schild oder Armband kann eine weitere Hilfe sein, ihre negativen Gedanken zu stoppen und in positive umzuformulieren. Wenn die Spieler diese Hilfsmittel nicht mehr brauchen, können sie sich das Stop Schild auch vorstellen. (Siehe Karte 76)

#### Emotionen & Gedanken

76

#### GedankenStopp

Eine weitere Möglichkeit, um negative Gedanken zu stoppen und in die richtige Richtung zu leiten, ist die **Stopp-Schild-Methode**.

- Wenn du die Stopp-Schild-Methode im Training anwendest, kannst du dir diese Karte zu Hilfe nehmen, oder dir ein Stoppschild ausdrucken, ausschneiden und in deine Hosentasche stecken.
- Wenn du merkst, dass du negative Gedanken hast, kannst du das Stoppschild aus der Hosentasche holen, es anschauen und oder laut „Stopp“ zu dir selbst sagen.
- Bei einem Wettkampf solltest du dir das Stoppschild vorstellen oder in Gedanken laut „Stopp“ zu dir selbst sagen.
- Formuliere danach deine negativen Gedanken in positive um.

My  
**PocketCoach**  
Mental

Weitere Trainingskarten unter

[www.my-pocket-coach.com](http://www.my-pocket-coach.com)

76



### • Positiv Denken

#### Emotionen & Gedanken

74

#### Positives Denken

Alles, was du denkst, hat einen Einfluss auf deine Leistungsfähigkeit. Bist du innerlich negativ eingestellt, werden deine Ergebnisse im Wettkampf sehr wahrscheinlich schlecht sein. Nur durch positives Denken kannst du für dich die besten Voraussetzungen schaffen, gute Leistungen zu erbringen.

- Mache dir klar, dass es normal ist, negative Gedanken zu haben, du musst jedoch lernen richtig mit ihnen umzugehen.
- Analysiere negative Erlebnisse kurz und sachlich.
- Schau nach einem negativen Erlebnis schnell zielgerichtet in die Zukunft.
- Ermittle die auslösenden Ereignisse für negative Gedanken und schalte sie bewusst aus.

My  
**PocketCoach**  
Mental

Weitere Trainingskarten unter

[www.my-pocket-coach.com](http://www.my-pocket-coach.com)

74

- **Positives Denken**
  - ist keine Garantie für gute Leistungen
  - schafft lediglich die besten Voraussetzungen für gute Leistungen
  - bedeutet gleichermaßen realistisches Denken und den Glauben an dich selbst
- Um deine positive Einstellung zu unterstützen, beachte die folgenden Punkte:
  - Sei selbstkritisch und kenne deine Stärken und Schwächen.
  - Bewerte deine eigenen Leistungen konstruktiv.
  - Suche permanent nach Lösungen für Probleme.
  - Glaube an dich und entwickle dein eigenes Erfolgskonzept.

### • Rote und grüne Karte

Jeder Spieler hat eine rote und eine grüne Karte in der Tasche. Es werden Punkte gespielt. Wenn ein Spieler nach dem Punkt negativ denkt, muss er die rote Karte aus der Tasche holen und hochhalten. Er darf erst wieder aufschlagen, wenn er seine Gedanken positiv umformuliert hat, d.h. er muss vor seinem Aufschlag die grüne Karte hochhalten.



# Selbstvertrauen

Kein Selbstvertrauen beim Aufschlag zu haben, bedeutet, dass der Spieler seinem Aufschlag nicht vertraut, nicht an sich glaubt oder nicht genau weiß, was er kann. Wenn ein Spieler kein Selbstvertrauen hat, können die Gründe bei der Motivation, Selbsteinschätzung, Zielsetzung oder Ursachenerklärung liegen. Die beste Möglichkeit für einen Spieler das Selbstvertrauen aufzubauen sind Erfolgserlebnisse. Unter Erfolgserlebnissen versteht man nicht nur gute Resultate bei Wettkämpfen, sondern alle erreichten Ziele. Dies bedeutet, dass der Zielsetzung eine große Bedeutung zugerechnet wird (Bandura 1997).

Die Grundlage für diese Zielsetzung bietet eine realistische und positive Selbsteinschätzung. Vielen Spielern man-

gelt es beim Aufschlag schon an diesen zwei grundlegenden Sachen: realistisch und positiv zu bleiben. Sie wollen entweder jeden ersten Aufschlag ins Feld knallen und direkte Punkte machen, oder sie denken, dass sie sowieso keinen Aufschlag ins Feld treffen.

Sobald ein Spieler sich Ziele für den Aufschlag gesetzt hat, muss er diese mit viel Anstrengungsbereitschaft und Durchhaltevermögen trainieren. Ist sein Ziel zum Beispiel, eine erste Aufschlagquote von über 60 Prozent zu erreichen, wird er dies nur erreichen, wenn er genau das über Wochen trainiert.

Zudem muss der Spieler über die Ursachenerklärung sein Selbstvertrauen aufbauen. Die individuelle Denkweise des Spielers entscheidet darüber, wo er

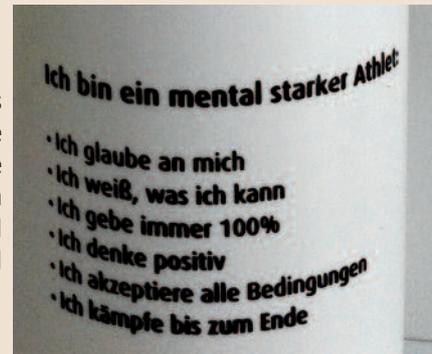
die Gründe für ein positives oder negatives Ereignis sucht. Gerade nach Niederlagen neigen viele Spieler dazu, ihr Selbstvertrauen mit Gedanken wie „ich habe einfach einen schlechten Aufschlag, ich kann nicht aufschlagen, ich bin untalentierte, mein Aufschlag ist ein Einwurf, ich lerne das sowieso nie“ zu zerstören. Ausreden über äußere Umstände, dass sie zum Beispiel wegen Wind oder Lärm nicht gut servieren konnten, bringen Spieler auch nicht weiter, da sie auf diese Weise keine neuen Ziele setzen können. Nur Gedanken über beeinflussbare Ursachen gebe dem Spieler die Möglichkeit, sich neue Leistungs- und Prozessziele zu setzen, und auf diese hinzuarbeiten (Bühler 2012).

## Übungen zum Aufbau von Selbstvertrauen

### ■ Prognosetraining

Beim Prognosetraining sollen sich die Spieler selber einschätzen lernen bzw. sie sollen wissen, was sie können und dadurch das Selbstvertrauen aufbauen. Der Spieler hat z.B. zehn erste Aufschläge von der rechten Seite nach außen. Er soll sich vor dem Durchgang einschätzen und sagen, wie viele erste Aufschläge er von den zehn ins Feld spielt und mit welchem Handlungsziel er dies schaffen will. Der Spieler schätzt sich auf sieben von zehn. Nach der Halbzeit wird er gefragt, ob er sein Ziel noch anpassen oder so lassen möchte. Dann beendet er den Durchgang. Nach dem Durchgang wird er gefragt, ob er zufrieden ist und falls nicht, woran es gelegen hat.

Ziel	Wie	Halbzeit	Resultat	Ja	Nein	Warum
7/10	Spannung	3	5		x	Tiefer Treffpunkt
77/10	Ballwurf	5	8	x		



Eine solche Trinkflasche kann einem währende des Matches helfen.

### ■ Aufschlagtest 2

Das Aufschlagfeld wird auf beiden Seiten in zwei Felder unterteilt. Die Spieler machen jeweils zehn zweite Aufschläge in jedes Feld. Jeder Treffer gibt einen Punkt. Die Felder werden separat aufgeschrieben. Auf diese Weise kann jeder Spieler sehen, in welche Richtung er am besten aufschlägt. Diese Übung sollte über mehrere Wochen regelmäßig wiederholt werden, so dass die Spieler sehen können, wie sie sich verbessern.

Name	Datum	Rechts außen	Rechts mitte	Links außen	Links mitte
Susi	3.2.	6	5	7	8
	14.2.	8	6	7	9
	21.2.	9	8	9	10



**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:** nini@ninisports.com  
www.ninisports.com