

Als Favorit bestehen

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.

Genau so wie ein Spieler des Öfteren als Außenseiter den Platz betritt, kann es auch sein, dass er als Favorit auf den Platz geht. Als gesetzter Spieler gegen einen ungesetzten zu spielen, oder mit einer deutlich besseren Ranglistenposition als der Gegner, und schon steckt ein Spieler in der Rolle des Favoriten. Für einen jungen und unerfahrenen Tennisspieler ist auch diese Rolle nicht einfach zu bewältigen. Von den Außenstehenden wird er sich wahrscheinlich Bemerkungen, wie: „Das packst du locker“, „Super Auslösung“, „Gegen den Gegner kannst du gar nicht verlieren“ oder ähnliches anhören müssen. In dem Moment, in dem ein Spieler Bemerkungen wie diese hört, ändert sich auch schon seine Einstellung zu dem Match. Im Kopf ist er eigentlich bereits der Sieger, denn laut Papier und den anderen ist er klar der Bessere. Einige Spieler tendieren dazu, schon darüber nachzudenken, gegen wen sie in der nächsten und übernächsten Runde spielen werden.

Wichtig: Die richtige Einstellung der Betreuer

Für Eltern und Trainer besteht die Aufgabe darin, ihren Schützling bestmöglich auf das Match vorzubereiten und seine Einstellung für das Match zu optimieren. Mit der richtigen Einstellung ist gemeint, dass der Spieler innerlich bereit ist, auf eine bestimmte Art und Weise zu denken, handeln und fühlen (Baumann, 2011).

Nach Linz besteht die erste Aufgabe

von den Betreuern zunächst einmal darin, sich selber als Vorbild zu verhalten und die richtige Einstellung zu haben. Die Spieler hören nicht nur die Bemerkungen oder den Unterton, sie spüren auch, wie die Einstellung des Trainers oder der Eltern zu einem Match ist. Nimmt der Trainer ein Match nicht ernst, oder haben die Eltern insgeheim Angst vor einer Blamage, dann überträgt sich dieses Gefühl auch mit großer Wahrscheinlichkeit auf den Spieler selber. Die richtige Einstellung beim Spieler fängt also schon bei der richtigen Einstellung der Betreuer an.

Als nächstes sollte dem Spieler deut-

lich gemacht werden, dass ein Sieg niemals selbstverständlich ist, egal wie klein oder jung der Gegner ist oder welche Ranglistenposition er hat. Jeder Gegner muss ernst genommen werden. Wäre ein Sieg gegen einen schwachen Gegner selbstverständlich, dann wäre ja es keine besondere Leistung, zu gewinnen. Dies wiederum kann zu Überheblichkeit und Nachlässigkeit auf dem Platz führen. Und daraus würde das nächste Problem entstehen. Wenn der Gegner so viel schwächer ist, dann gibt es bei dem Match nicht wirklich viel zu gewinnen, aber sehr viel zu verlieren. Wenn der Spieler anfängt sich vorzustellen, was passiert und was die anderen sagen würden, wenn er dieses Match verliert, dann bekommt er es sehr wahrscheinlich mit der Angst zu tun (Linz, 2004).

Egal, ob man als „angeblicher“ Außenseiter, Favorit oder gleichwertiger Gegner auf dem Platz steht, der Gegner muss immer respektiert und ernst genommen werden. Laura Siegemund hat dies in einem Interview sehr vorbildlich ausgedrückt: „Ganz ehrlich: Über die Rangliste habe ich mir noch nie Gedanken gemacht. Genau so wie über die Gegnerinnen, auf die ich in einem Turnier treffen könnte. Ich schaue immer nur, gegen wen ich als nächstes spiele (Bild, 30.4.2017).“

Konkrete Ziele setzen

Für das Match gegen den nächsten Gegner sollten sich die Spieler jeweils konkrete Handlungsziele setzen und diese in den Mittelpunkt stellen. Bei Handlungszielen steht das sportliche Können im Vorder-

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
FAVORITEN**

Auch in der Rolle als klarer Favorit solltest du dich mental gut auf das Match vorbereiten. Überheblichkeit oder vermeintliche Sicherheit über den Sieg können zu großer Nachlässigkeit führen und dir als Favorit das Leben schwer machen oder sogar Niederlagen herbeiführen (Nittinger, My-Pocket-Coach Tennis).

grund, und dieses bezieht sich nach Baumann auf den aktuellen technischen, taktischen, konditionellen und mentalen Zustand. Wenn nur das Gewinnen als Hauptziel steht, dann geht ein Spieler vielleicht mit weniger Einsatz auf den Platz, weil er denkt, 50 Prozent reichen für einen Sieg. Das Ziel ist es aber, den Spieler dazu zu bringen, immer mit 100 Prozent Einsatz und einer 100-prozentigen Einstellung aufzutreten. Also braucht er eine Aufgabenstellung, die ihn fordert und interessant ist. Dies kann unter Umständen auch ein ergebnisorientiertes Ziel sein. Diese Ziele müssen abhängig von Situation und Gegner aber realistisch gestellt sein, und auf jeden Fall sollten sie mit dem Trainer abgesprochen werden. Sind ergebnisorientierte Ziele zu hoch gesteckt, dann kann es gegebenenfalls zu Frustration oder Einbußen des Selbstvertrauens kommen (Baumann, 2011).

Jeder Favorit sollte sich zudem genau überlegen, was er macht, wenn das Match gegen den Außenseiter eng wird oder er in Rückstand gerät. Laura Siegemund hat in ihrem Interview auch gesagt, dass es eine Stärke von ihr sei, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Sie würde versuchen, sich nicht über den Spielstand verrückt zu machen. Sie könne, wenn ihr das Wasser bis zum Hals steht, meistens noch eine Schippe drauflegen (Bild, 30.4.2017). Wichtig ist, dass Spieler in entscheidenden Momenten ruhig und geduldig bleiben und ihre Handlungsziele bzw. Lösungsmöglichkeiten vor Augen haben. Wer niemals einen Rückstand in Betracht zieht und keine Lösungsmöglichkeiten parat hat, wird sehr wahrscheinlich ängstlich reagieren und kopflos, hektisch oder verkrampt spielen.

- **Versuche nicht auf Sprüche von Außenstehenden einzugehen**
- **Verdeutliche jedem deine Einstellung, dass du jedes Match ernst nimmst**
- **Stelle dir eine Liste von den positiven Aspekten auf, die aus einem Sieg bei diesem Match hervorgehen können**
- **Mache dir klar, warum dieser Sieg wichtig für dich ist**
- **Setze dir exakte Handlungsziele für alle möglichen Situationen**
- **Gegen einen schwächeren Gegner**
 - **ist es nicht unbedingt ratsam, dass du dir nur einen Sieg in den Vordergrund stellst**
 - **Setze dir handlungs- und/oder ergebnisorientierte Ziele, dann hast du eine recht anspruchsvolle Aufgabe, die dich fordert**
 - **Nun musst du dich voll und ganz einsetzen, um dein Ziel zu verwirklichen (zum Beispiel: „Ich werde pro Satz maximal zwei Spiele abgeben!“)**
- **Bereite dir auch einen Notplan vor, den du umsetzt, falls es eng wird oder du einen Rückstand aufholen musst**
- **Gehe gut vorbereitet und mit einem klaren Kopf auf den Platz**
- **Respektiere deinen Gegner, auch wenn er vermeintlich schwächer ist als du**
- **Behalte immer einen kühlen Kopf, auch wenn es mal nicht so gut läuft**