

Mental stark im Tennis – *Tipps und Tricks vom Sportpsychologen*

Dr. Christian Heiss – Performance Entwicklung



Das Spiel wird im Kopf entschieden

Tennis ist mental anspruchsvoll weil...

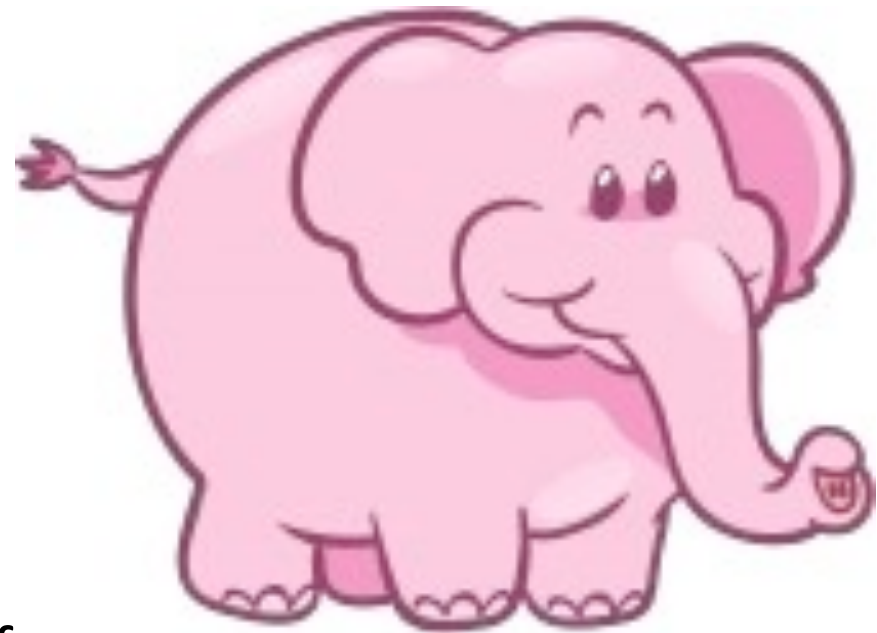
- ... ein Match ein Wechselbad der Gefühle ist
- ...es eine direkte Auseinandersetzung mit dem Gegner gibt
- ... man nie weiß, wie lange man spielt
- ...es während eines Matches strittige Entscheidungen geben kann
- ... man sich permanent auf verändernde Umstände einstellen muss
- ... der Verlierer sofort ausscheidet



ca. 70–80% der Spielzeit sind Pausen

Pause als mentale Herausforderung!

- Ruhe kehrt ein und sie können nicht an nichts denken
- Sehr oft negative Gedanken und Ärger
- Negative Aktionen (Schläger schmeißen) oder Gedanken („scheiß Vorhand“) verschwenden Energie
- Sehr oft Aktionismus und ungeplante Aktionen („Dampf ablassen“)



Ihre mentale Stärke beeinflusst die Leistung

- In einem engen Match macht der Kopf den Unterschied
- Der Kopf beeinflusst den Körper (und umgekehrt)
- Alles was Sie auf dem Platz denken oder sagen oder auch nicht denken oder nicht sagen beeinflusst Ihre Leistung



....die schlechte Nachricht

- Es gibt mental starke Spieler
- Denen macht Leistungsdruck wenig aus
- Die bringen ihre beste Leistung, genau dann wenn es zählt
- Die lassen sich durch nix aus der Ruhe bringen
- Die freuen sich auf den Wettkampf



Und das blödeste ist:

Diese Spieler können mir nicht erklären wie sie das machen!

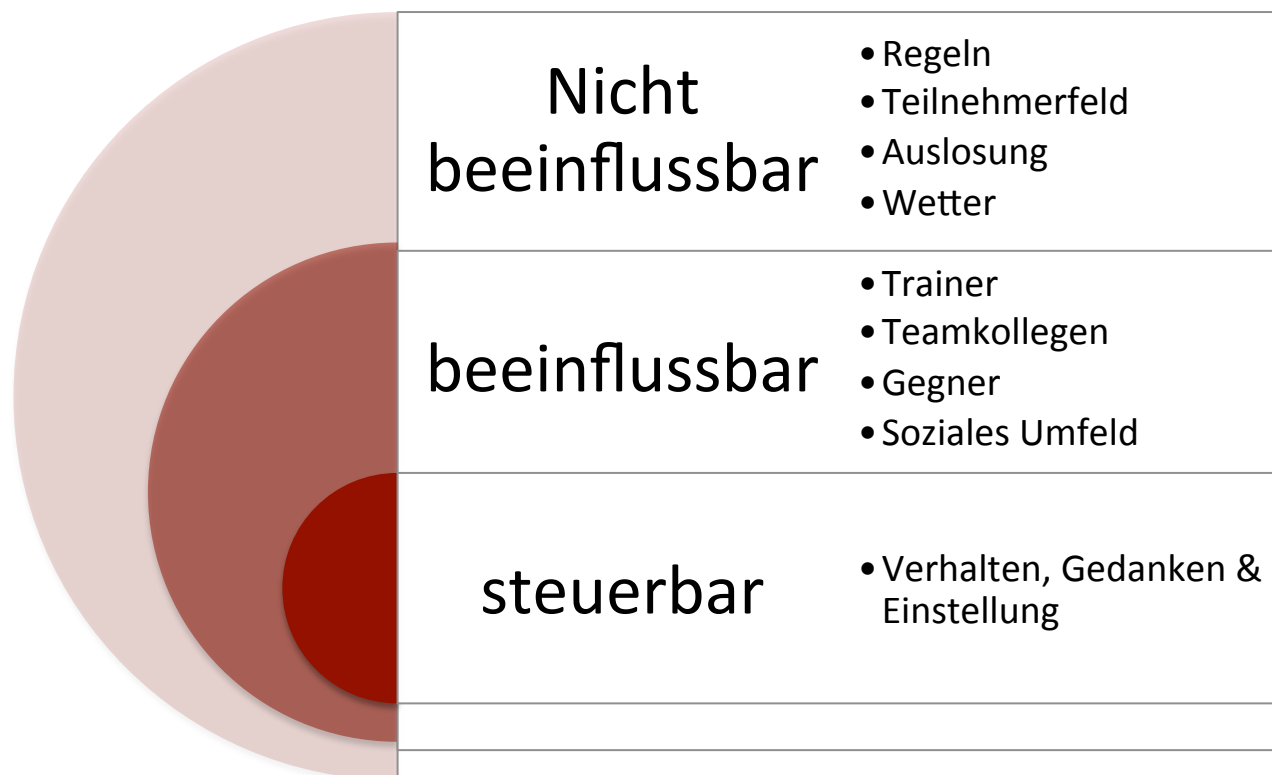
....die gute Nachricht



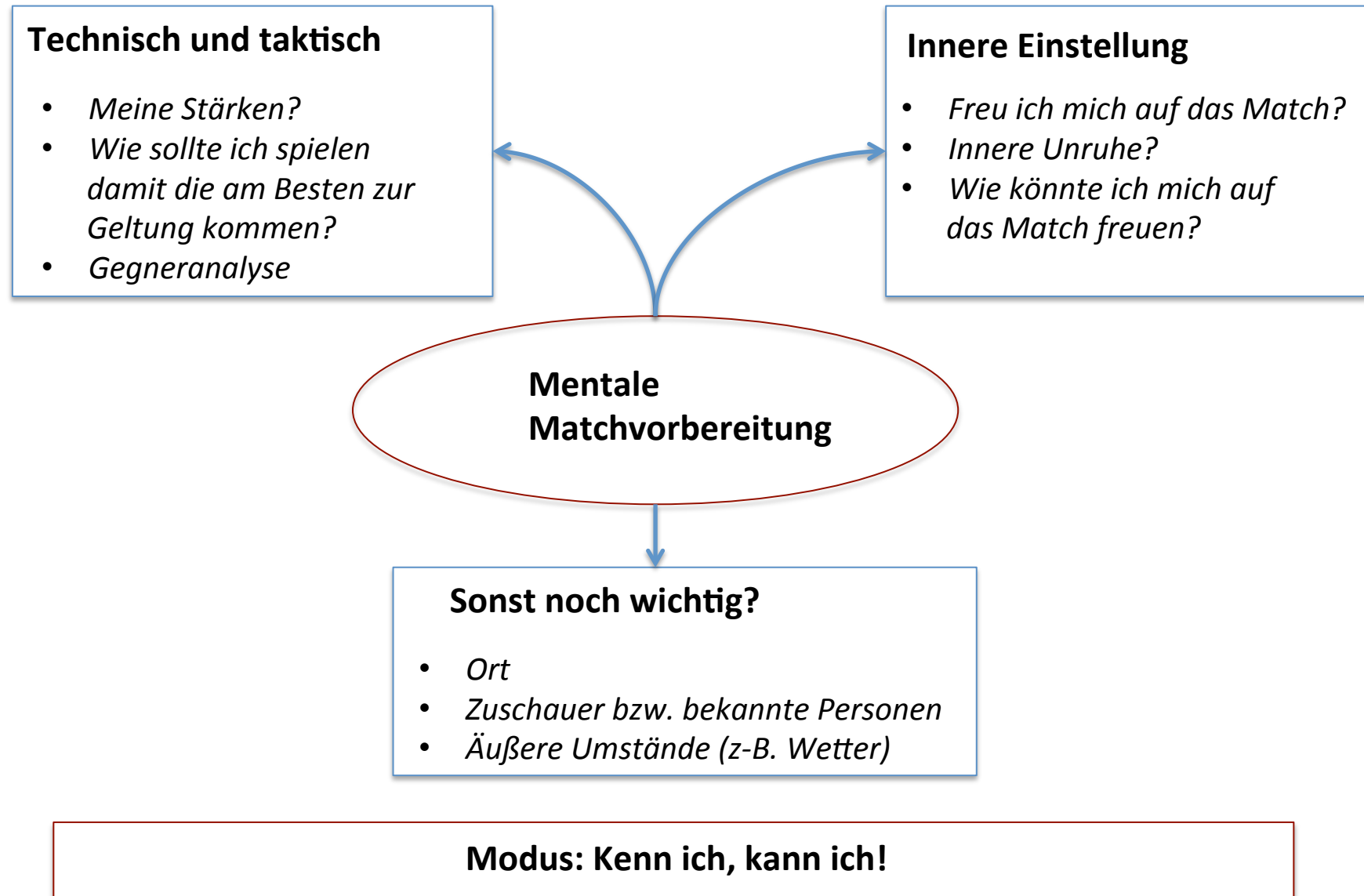
- Mentale Stärke ist nichts was man hat oder nicht
- Mentale Stärke ist trainierbar
- Sie können Ihren Kopf während des Ballwechsels und in den Spielpausen steuern

Mentale Stärke im Training üben damit es unter Wettkampfstress klappt

Strategie 1:
Wissen, was ich beeinflussen kann! (und was nicht!)



Strategie 2: Bereiten Sie mental Ihr Spiel vor!



Strategie 3: Fahren Sie auf der grünen Gedankenstrasse!



„Ich versuche nie ein Turnier zu gewinnen. Ich versuche auch nie ein Spiel oder einen Satz zu gewinnen, Ich will immer nur den nächsten Punkte gewinnen?“



„Um ein Gewinner zu sein, musst Du als Erstes von Dir selber denken, dass Du ein Gewinner bist“

Teufelskreis negativer Gedanken

Leichter Rückhandfehler beim Spielball



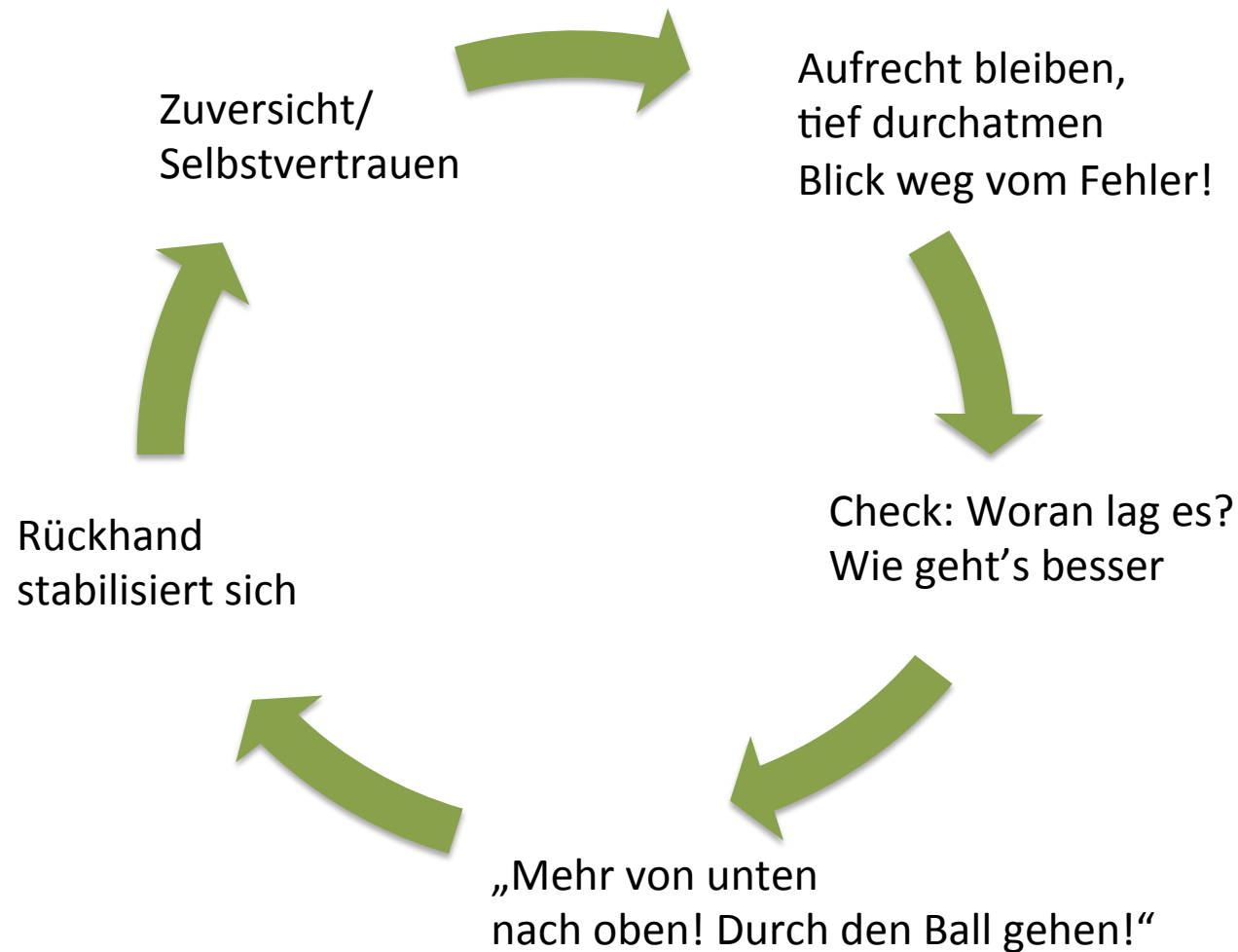
Negativen Gedanken auf die Spur kommen!

Rote Gedanken....

- Drehen sich zumeist um negative Konsequenzen
- gehen oft in die Zukunft oder in die Vergangenheit
- Beinhaltet oft unrealistische Forderungen
 - „ich darf keinen Fehler mehr machen“
 - „es muss jetzt klappen“
- Blenden positive Dinge aus und neigen zur Verallgemeinerung
 - „nix klappt“
 - „ich kann machen was ich will“
- Nehmen Fehler persönlich und betrachten es als „eigenes Versagen“
 - „Ich kann einfach nix“
 - „Ich bin zu blöd“

Grüne Gedankenstrasse

Leichter Rückhandfehler beim Spielball

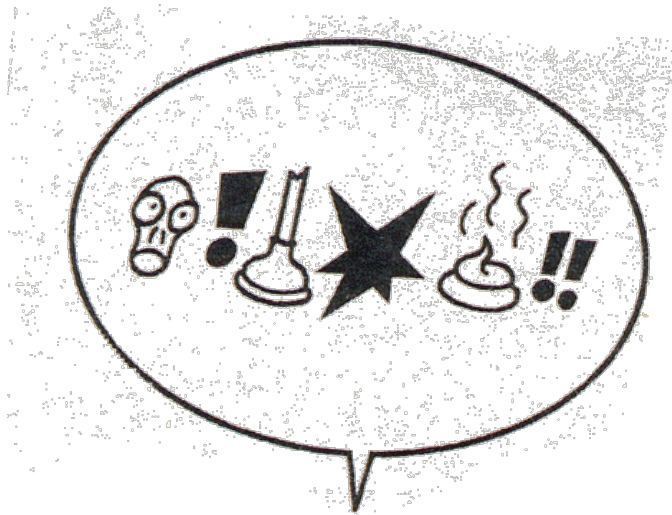


Grünen Gedanken auf die Spur kommen!

Grüne Gedanken....

- Bleiben im Hier und Jetzt
- sind handlungsbezogen
 - „was muss ich jetzt machen?“
 - „was unterstützt meine Bewegung/Handlung?“
- fokussieren auf eigene Stärken
- reagieren sachlich auf Fehler
 - Relativierung/Entschärfung
 - Analyse → was ist passiert? Wie geht's jetzt weiter?
- Trennen Person und Sache

Den Kopf auf neue Gedanken bringen!



**Rote Gedanken
schwächen!**

Strategie 4
Rote und grüne
Gedanken
erkennen!



**Grüne Gedanken
stärken!**

Strategie 5: Sportpsychologische Evergreens nutzen

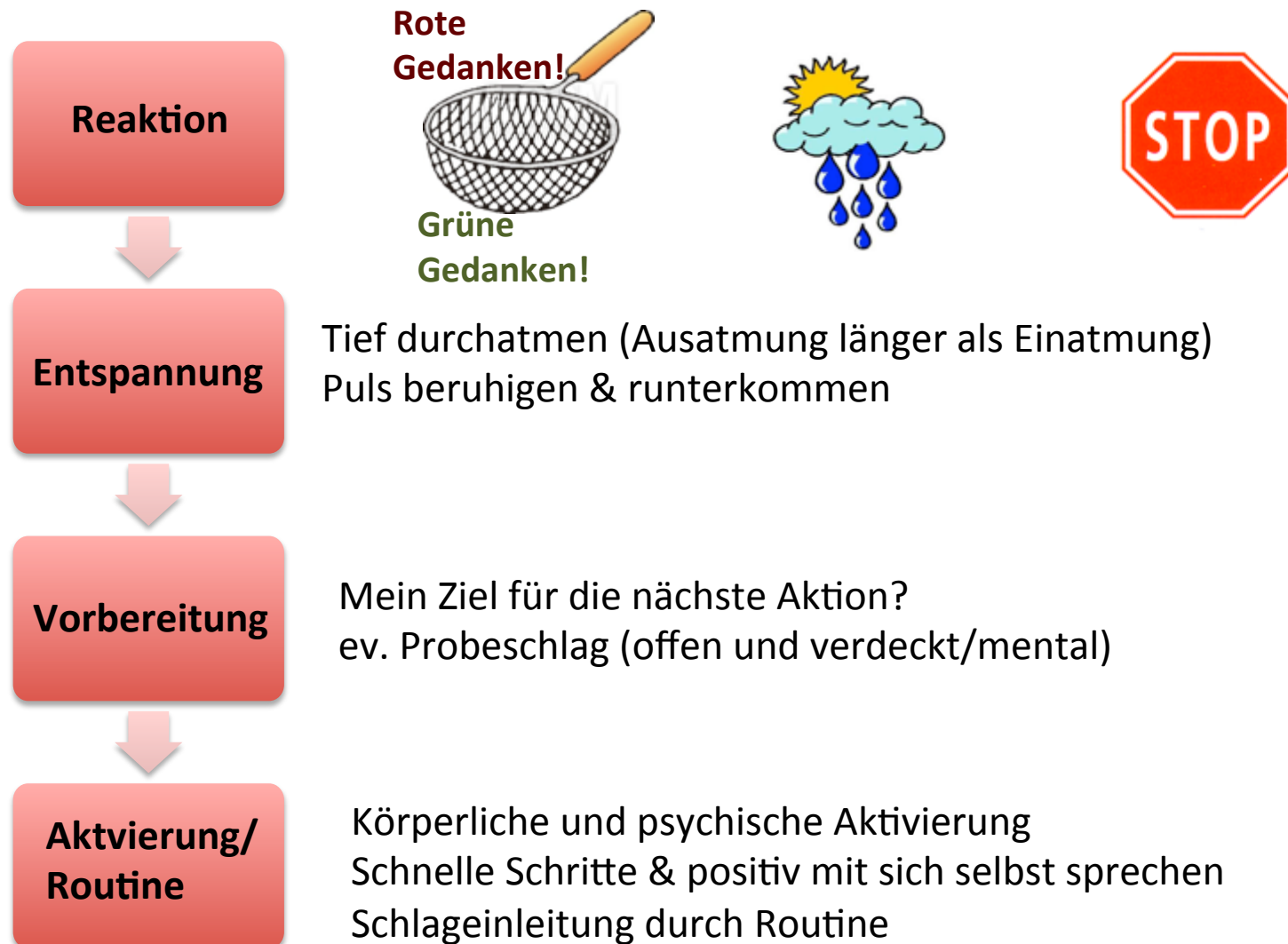
Grüne Gedanken stärken!

- Eigene Stärken ins Gedächtnis rufen
- Sich positives Feedback einholen
- Positiv und aufmunternd mit sich selbst sprechen
- Aufgaben statt Konsequenzen in den Fokus nehmen
- Lachen und Spaß haben

Rote Gedanken schwächen!

- Negative Gedanken und Emotionen gehören zum Spiel
- „Ich muss“ durch „ich kann“ ersetzen
- Katastrophenszenarios Fakten entgegen setzen
- Negative Gedanken als „alte Bekannte“ willkommen heißen und danach wieder rausschmeißen

Strategie 6: Strukturieren Sie Ihre Pause zwischen den Ballwechseln



Strategie 7:
Etablieren Sie bei Aufschlag und Return
Handlungsroutinen

- Die letzten 15 – 20 Sekunden vor dem Aufschlag/Return optimal nutzen
- Eine optimale Aktionssequenz zusammenstellen
- Wozu → Konzentration stärken, Struktur und Sicherheit schaffen!



So mache ich das! Ein Beispiel aus dem Tennis



Blick zum Ziel

Kopfkino an!



Viermal prellen
dabei durchatmen



Ball und Schläger
zusammen



Blick zum Ziel

Go!

Meine eigene Routine, das sollte ich beachten:

- Aufschreiben!
- Anfang und Ende definieren
- Vorhandene Rituale gerne einbauen
(z.B. prellen, Linien berühren)
- Routine immer vollständig durchführen
- Dranbleiben → vor jedem Aufschlag, vor jedem Return!
- Falls Störung = Neuaufbau!

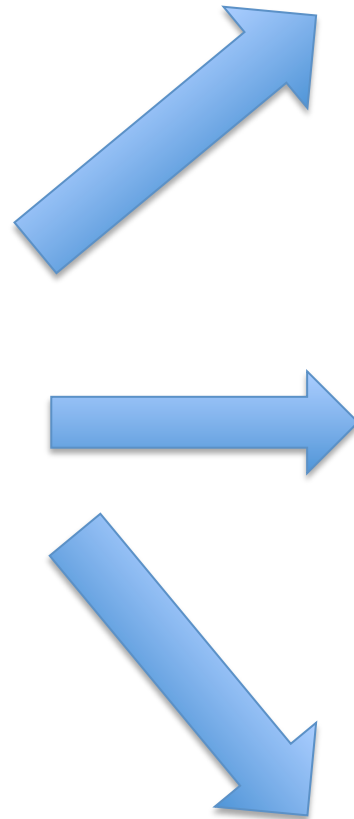


Strategie 8:

Etablieren Sie einen klaren Ablauf beim Seitenwechsel

Phasen:	Runterkommen/ Entspannung	Analyse	Vorbereitung	Routine
Beginn	Wenn der Punkt vorbei ist	Wenn Ruhe im System	Sobald ich von der Bank aufstehe	Sobald ich meine Position für Aufschlag/Return erreicht habe
Verhalten	Locker und langsam zur Bank gehen; Zeit lassen	bequem sitzen, Beine lockern	Atemfrequenz steigern, energiegeladener aufstehen und zur Spielposition gehen	Aufschlag 4 x prellen Schläger drehen Return Kleine Schritte Blick zum Gegner
Gedanken/ Emotionen	Dampf ablassen, beruhigen, gedanklich das letzte Spiel Revue passieren lassen	1.) Blick zurück -- Womit mache ich Punkte? Wo macht mein Gegner Fehler? 2.) Blick nach vorne Was ist jetzt wichtig? Was muss ich machen?	Bewusst entscheiden: Was ist das Ziel für den nächsten Ballwechsel? In Worten und Bildern denken!	

Zum Schluss:
Drei typische
Praxisprobleme



Das Problem

„Ich verliere immer wieder Spiele bei denen ich bereits hoch geführt habe. Ich verliere dann die Konzentration und komischerweise spielt mein Gegner dann immer besser.“

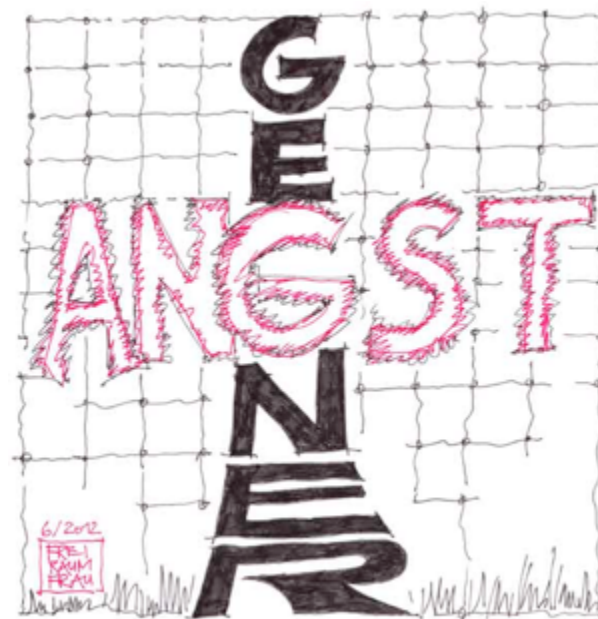




- Gedanken hin zur Handlung und weg vom angestrebten Ergebnis
 - Was muss ich machen um ans Ziel zu kommen!
- Fokus auf den Ball und auf das Hier und Jetzt
- Spielen Sie Punkt für Punkt
- Bleiben Sie bei Ihrer Linie
- Relativieren Sie die „Stärke“ Ihres Gegners
 - Er hat nix mehr zu verlieren
 - Zwei gute Punkte sind ganz normal
- Lassen Sie den Gegner zählen und den Spielstand anzeigen

Das Problem

*„Ich verliere immer wieder gegen
einen bestimmten Spieler. Da bin
ich wie gelähmt.“*





- Credo: Das was früher war, beeinflusst das hier und Jetzt nicht!
- Neugierig statt ängstlich sein
 - Wie macht der das, dass er mich immer wieder klein bekommt?
 - Was mache ich anders?
- Angstgegner analysieren und gut vorbereiten
 - Hab ich schon vor Beginn des Matches verloren? (selbst erfüllende Prophezeiung)
- Angstgegner als Herausforderung sehen
 - Den bösen Fluch brechen
 - Chance mein Können zu zeigen
 - Einen Überraschungscoup landen
- Auf eigene Stärken (Zauberwaffen) vertrauen und diese einsetzen
- Einen klaren Matchplan fassen!

Das Problem

„Ich will meine Mannschaftskollegin unterstützen, aber ich komme einfach nicht an Sie ran.“





- Sprechen Sie sich vorher ab!
 - Wie soll gecoacht werden?
 - Was braucht die Spielerin?
- Der Coach sorgt für Entfaltung und Entwicklung
 - Stärken Fokus
 - Was läuft gut?
- Coaching ist kein Training!
- Oftmals hilfreich:
 - Der Spieler sagt an, wenn er einen Ratschlag oder einen Hinweis möchte!

Fazit

- Mentales Training ist Training mit und für den Kopf
- Mental starke Spieler beeinflussen Gedanken, Verhalten und Emotionen auf dem Platz in eine positive Richtung
- Mentales Training braucht Übung und Ausdauer
 - Meistens kein schneller Erfolg und schnelle Erfolgsrezepte
 - Sondern, nachdenken, trainieren und üben entscheidend!

**Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit**

Fragen & Kontakt

Performance Entwicklung

Dr. Christian Heiss

E: heiss@performance-entwicklung.de

I: www.performance-entwicklung.de

T: +49-172-7697628