



Topic 5. PSYCHOLOGISCHE VORBEREITUNG IN TENNIS

Module I. Training in Taktik und Kondition



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





INHALT

- Die **Bedeutung** mentaler Stärke
- Mentale **Herausforderungen** im Tennissport
- **Definition:** Was ist mentale Stärke?
- Die wichtigsten **Aspekte** mentaler Stärke im Tennissport
- Wie kann **mentale Stärke am Tennisplatz vermittelt** werden?





DIE BEDEUTUNG MENTALER STÄRKE

- “Das Wichtigste im Wettkampftennis ist ... **unter Druck die beste Leistung abzuliefern.**” (Chris Evert)
- Trainer und Athleten sind sich einig, dass ein **Sieg zu 70 bis 90 %** von der **mentalen Einstellung** abhängt.
- Perfekte Technik, kontrollierte Bewegung, richtige Entscheidungsfindung, Einstellung und Verhalten erfordern **mentale Stärke.**





Tennis wird in hohem Ausmaß von Stress geprägt -> mentale Herausforderung des Tennissports:

- Einzelsport
- Kein Coaching
- Mitunter selbst Schiedsrichter
- Erfolg vom Gegner abhängig
- Keine fester Zeitrahmen
- Unzählige Möglichkeiten
- Jeder Fehler ist offensichtlich
- Eltern
- Großer Zeitaufwand
- Zeit zwischen den Punkten
- Ganzjähriger Sport
- Ranking
- Turnierplan
- “Sport der Fehler”
- Finanzen



WAS IST MENTALE STÄRKE?

- Mentale Stärke (mental toughness/MT) beruht auf der Vorstellung, **in der Lage zu sein, begangene Fehler wegzustecken**, indem sich der Fokus auf das Positive und die Bereitschaft weiterzukämpfen richtet. (Dr. Jonathan Fader)
- MT ist nicht nur ein effektiver Reaktionsmechanismus, sondern **erlaubt es Individuen auch, pro-aktiv Möglichkeiten für den persönlichen Fortschritt herauszufinden**.
- **4 von einander abhängige Aspekte (Clough):**
 - Kontrolle (Ängste im Zaum halten)
 - Verpflichtung (Hingabe für den Sport)
 - Herausforderung (Bedrohungen als Chance wahrnehmen)
 - Selbstvertrauen (Glaube an sich selbst)





DIE WICHTIGSTEN MENTALEN FÄHIGKEITEN IM TENNISSPORT

- ✓ **Motivation**
- ✓ **Konzentration**
- ✓ **Emotionale Kontrolle**
- ✓ **Zuversicht /Selbstvertrauen**





MOTIVATION

▪ Arten der Motivation:

- Intrinsisch
- Extrinsisch

▪ Motivationsprobleme:

- Gründe für fehlende Motivation: Teilnahme an zu vielen Turnieren, zu viel Stress (burnout), zu wenig Herausforderung (Langeweile), zu hohe Erwartungen (Enttäuschung)
- Bei Versagen wird die Schuld bei äußeren Umständen gesucht, um sich selbst zu schützen.
- Einzige Motivation sind Siege, Belohnung dafür und Anerkennung durch Eltern, Trainer und Freunde.
- Übertriebene Angst vor dem Verlieren





BURNOUT

- Burnout äußert sich in einem Gefühl der Erschöpfung und mangelnder Arbeitsbereitschaft und Arbeitsfähigkeit. Es ist das Ergebnis von extremem Stress, physisch und psychisch.
- **Äußere Faktoren:**
 - Übertraining
 - Zu viel Stress
 - Zu viele Turniere
 - Druck von Seiten der Eltern, Trainer und des Managements
 - Zu viele Reisen
- **Innere Faktoren:**
 - Übertriebener Perfektionismus
 - Zu hohe selbstauferlegte Motivation
 - Überbewertung der Meinung anderer Menschen im Umfeld



KONZENTRATION

- Konzentration ist ein Aufmerksamkeitsprozess, bei dem es um die Fähigkeit geht, sich voll und ganz auf die gegenwärtige Aufgabe zu fokussieren und dabei jegliche Ablenkung auszublenden.

(Aidan Moran, The Oxford Handbook of Sport and Performance Psychology, 2012)

- **Arten der Konzentration:**

- External

- Internal

- Narrow (z.B. auf den Ball/Ballabdruck)

- Broad (z.B. Position des Gegners/Reaktion des Trainers)





EMOTIONALE KONTROLLE

- Die Kontrolle von Emotionen während des Spielens ist von ungeheurer Bedeutung, sowohl für die Ausschöpfung des Leistungsvermögens als auch für den Spaß am Spiel.
- **Wichtige Begriffe:**
 - Passion/Hingabe
 - Angst
 - Stress
- **Vier Arten von Stressreaktionen**
 - Resignation/Aufgabe
 - Zorn
 - Angst/Lähmung
 - Annehmen der Herausforderung/Kampf



ZUVERSICHT

- **Zuversicht** -> der Glaube, dass (fast) jede Situation, sei es im Training oder im Wettkampf, erfolgreich bewältigt werden kann.
- **Selbstwertgefühl** -> die Wahrnehmung/Empfindung einer Person über den eigenen Wert
- **Erlernte Hilflosigkeit** -> das Gefühl, dass, was immer man tut, man zum Scheitern verurteilt ist (nach einer Serie von Niederlagen oder Misserfolgen)





“DIE ZONE”

beschreibt einen speziellen mentalen Zustand, in dem alles ohne Anstrengung gelingt und der Spieler zu Höchstleistungen aufläuft.

Der Begriff wird assoziiert mit

- mit totalem Fokus,
- instinktivem Spiel,
- grenzenlosem Spaß,
- veränderter Zeitwahrnehmung und einem
- Gefühl vollendeter Kontrolle.

In seinem Buch “The Flow “ beschreibt Csikszentmihlyi diesen Zustand als einen Balanceakt zwischen Herausforderung und Fähigkeit oder Langeweile und Angst.



TECHNIK

- Visualisierung
- Progressive Muskelentspannung und autogenes Training
- Konzentrationsübungen



UMSETZUNG DES MENTALEN TRAININGS IN DIE PRAXIS

Emotionale Kontrolle

- Drills:
 - Beispiel: Ziel 20 Punkte, mit jedem Fehler werden 2 Punkte abgezogen
- Benehmen zwischen Ballwechsel
 - Beispiel: Nach einem Fehler, positive Körpersprache und Feedback

Konzentration

- Drills
 - Beispiel: bestimmte Zahl in Folge; Spielen mit Ablenkungen
- Benehmen zwischen Ballwechsel
 - Beispiel: Augenkontrolle



UMSETZUNG DES MENTALEN TRAININGS IN DIE PRAXIS

Motivation

- Drills
 - Beispiel: eigene Ziele setzen
- Rolle des Trainers
 - Belohnung nach Drill, für Spaß sorgen

Zuversicht

- Rolle des Trainers
 - Vorgeben erreichbarer, aber herausfordernder Ziele
 - Spielern Gelegenheit zu Erfolgserlebnissen geben





ROUTINE-VERHALTEN IM MATCH

- beim Aufschlag
- beim Return
- 4 Phasen laut Loehr



NICHT ALLES IST MENTAL

- Körperliche Probleme
- Technische Probleme
- Oberflächliches Verständnis der Taktik





THANK YOU!

*Für mehr Information folgen Sie den Präsentationen des
TC4DC-Programms*

