

REINE KOPFSACHE

Der psychische Zustand kann über Sieg und Niederlage entscheiden. Unser Experte gibt **fünf Mentaltipps**, die Ihnen im Match helfen sollen, den Fokus zu wahren

● PROTOKOLL **FLORIAN VONHOLDT**

AUTOMATISMEN ERZEUGEN

Im Match ist die körperliche und mentale Anspannung stets größer als im Training. Daher funktionieren Bewegungen, die noch zu wenig automatisiert sind, dort nicht einwandfrei. Selbst bei erhöhtem Kräfteinsatz oder starkem Willen kann in heiklen Situationen nicht einfach das gewünschte Resultat erzielt werden. Tipp: Lernen Sie, die Emotionen zu kontrollieren und sich zu lockern. Dies kann mit Hilfe der Atmung, mit Selbstgesprächen oder Visualisierungen gelingen. Zweite Variante: Sie automatisieren den Ablauf des Aufschlags so sehr, dass er immun wird gegen Druck. Trainieren Sie viele Aufschläge und simulieren Sie den Druck, indem Sie z.B. Treffer in Zielfelder zählen und mit dem Trainingspartner vergleichen. Sie können auch um Belohnungen und Bestrafungen spielen.

SPIELPAUSEN NUTZEN

Um die einzelnen Punkte bestmöglich zu spielen, muss man hoch konzentriert sein. Das erreicht man nur, wenn man physisch und emotional ausgeglichen ist. Man darf nicht zu wenig angespannt, aber auch nicht zu verkrampft sein. Um den optimalen Zustand für den nächsten Punkt zu erreichen, dienen die Pausen dazwischen.

Man sollte sie – wie der renommierte Psychologe James E. Loehr empfiehlt – in vier Phasen unterteilen: 1. Falls nötig, lassen Sie die Emotionen zum letzten Punkt raus. 2. Beruhigen, z.B. tief durchatmen, körperlich lockern oder positive Gedanken machen, um den letzten Punkt abzuhaken. 3. Setzen Sie sich ein Handlungsziel (Taktik oder eigenes Verhalten, z.B. Beinarbeit) für den nächsten Punkt. Technische Ziele (z.B. Griff und Schwung) eignen sich im Match weniger. 4. Machen Sie sich mit einem Service- oder Return-Ritual bereit.

POSITIVE KÖRPERSPRACHE

Ein guter Sportler muss auch ein guter Schauspieler sein. Es gibt Momente, in denen fühlt man sich als der bessere Spieler und agiert entsprechend souverän. In den Phasen aber, in denen man sich nicht als Champion fühlt, ist es umso wichtiger, Selbstvertrauen auszustrahlen! Tipp: Bereiten Sie sich vor dem Match wie ein Schauspieler auf die Rolle als Sieger vor und bleiben Sie während der Partie, egal was passiert, in dieser Rolle. Wenn man dauerhaft negative Gesten zeigt, schadet das nicht nur dem Innenleben, sondern baut auch den Gegner auf. Um dem Kontrahenten keinen Anlass zur Zuversicht zu bieten,

EXPERTE JÜRG BÜHLER



Der studierte Sportpsychologe ist seit 2009 Ausbildungschef beim Schweizer Tennisverband. Swiss Tennis verfügt über ein Förderkonzept mit elf Partner-Akademien, die alle verpflichtet sind, mit einem Sportpsychologen zu kooperieren. Bühler referierte beim **DTB Tennis Kongress** 2015 in Berlin, der wieder vom 6. - 8. 1. 2017 stattfindet.

muss man seine Körpersprache beherrschen und gerade dann Selbstvertrauen ausstrahlen, wenn es eigentlich fehlt.

NEGATIVGEDANKEN VERDRÄNGEN

Hier helfen Übungen zur Selbstkontrolle, insbesondere der „Gedankenstopp“. Dabei geht es darum, eine negative Gedankenkette zu unterbrechen, indem man laut oder leise „Stopp!“ sagt. Anschließend richtet man seine Aufmerksamkeit wieder auf die aktuelle Handlung, atmet tief durch und sagt wieder laut oder leise „weiter!“. So wird impulsives Handeln unterbrochen oder ganz vermieden. Damit die Übung im Spiel wirkt, muss sie vorher im Training geübt werden.

EIN SCHRITT NACH DEM ANDEREN

„Wer an den übernächsten Schritt denkt, stolpert oft schon beim nächsten“, sagt Severin Lüthi, der Schweizer Davis Cup-Coach. Heißt: kurzfristige und spezifische Ziele setzen. Diese Denkweise nennt man „Winning Mindset“. Um ein „Mindset“ zu entwickeln, das sich auf kontrollierbare Faktoren bezieht, sollte man sich „Prozessziele“ statt „Ergebniszielen“ setzen. Beispiel: Atmen Sie vor dem Aufschlag tief durch und entscheiden Sie, ob Sie auf die Vor- oder Rückhandseite des Gegners aufschlagen. Dieses Ziel ist kontrollierbar. Ergebnisziele beziehen sich dagegen auf äußere Faktoren in Form eines Vergleichs mit anderen. Daher sind sie schwierig zu steuern. Beispiel: „Zwei Turniersiege in diesem Jahr“. Tipp: mehrere Prozessziele setzen, um ein Ergebnisziel zu erreichen.