

MIT KÖPFCHEN ZUM ERFOLG

Die Sportpsychologie im Schweizer Tennis

Wenn es im Kopf nicht stimmt, ist (auch im Tennis) kein Erfolg möglich. Bei Swiss Tennis wird diesem Aspekt prioritär Rechnung getragen. TEXT: MARCO KELLER. FOTOS: SWISS TENNIS



Jürg Bühler, Ausbildungschef bei Swiss Tennis.

Tennis ist eine der komplexesten Sportarten überhaupt. Die Technik ist zentral, wichtig sind aber auch Taktik und Kondition sowie das Umfeld. Alle diese Mosaiksteine können aber nur ein funktionierendes Ganzes ergeben, falls es auch im Kopf stimmt. Das gilt natürlich auch umge-

kehrt: Der mental stärkste Spieler kann keinen Erfolg haben, wenn die anderen Voraussetzungen nicht gegeben sind.

Die Akzeptanz ist klar gestiegen

Lange gab es Berührungängste bezüglich des mentalen Aspekts, vor allem von der älteren Generation, auch wegen einiger

negativer Beispiele von Scharlatanerie. Heute hat sich das verändert, sagt Jürg Bühler, der diplomierte Sportpsychologe (lic. phil.) und Ausbildungschef bei Swiss Tennis: «Die Akzeptanz von sportpsychologischen Methoden ist generell viel grösser als noch vor fünf bis zehn Jahren und die Eltern und die Trainer sind sehr offen.» Diese Akzeptanz ist unabdingbare Voraussetzung für die Wirksamkeit der Massnahmen. Im Gegensatz zur Kondition etwa lassen sich Fortschritte nicht in Zahlen ablesen, das Vertrauen ist umso wichtiger.

Beim Verband macht man alles, um den hohen Ansprüchen auch in diesem Bereich gerecht zu werden. Jede der zwölf Partnerakademien muss mit einem Sportpsychologen oder Mentaltrainer mit SASP-Anerkennung (Schweizerische Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie) zusammenarbeiten. Dieser muss alle zwei Jahre das Swiss Tennis-Meeting im Nationalen Leistungszentrum in Biel besuchen. Dieses findet jeweils im Mai oder Juni statt und steht auch als «Fortbildung Tennispsychologie» interessierten Tennistrainern offen. Zudem muss jede PA einen spezifischen Trainingstag pro Saison auf dem Platz durchführen.

Beim «Mentaltrainer» ist Vorsicht angebracht

Der SASP-Status dient der Qualitätssicherung. Denn der Titel «Mentaltrainer» per se ist ungeschützt, jede interessierte Per-



» DIE AKZEPTANZ VON SPORT-PSYCHOLOGISCHEN METHODEN IST GENERELL VIEL GRÖßER ALS NOCH VOR FÜNF BIS ZEHN JAHREN UND DIE ELTERN UND DIE TRAINER SIND SEHR OFFEN.

son kann sich ihn in Eigenregie verleihen, es braucht dazu keinerlei Ausbildungsvoraussetzungen. Die Anforderungen sind grundsätzlich tief und teils gar nicht vorhanden. Zum Vergleich: Der Titel Sportpsychologe ist erst seit zwei Jahren aufgrund des Psychologieberufegesetzes geschützt, das Wort «psychologisch» wird nicht mehr frei einsetzbar sein, ein Sportpsychologe muss als Zulassungskriterium eine (Berufs-)Matura vorweisen, und dann drei bis fünf Jahre an einer Hochschule studieren, eventuell kommen drei weitere Jahre Ausbildung zum Fachtitel hinzu.

Bühler selber kann wegen seiner Verpflichtungen als Ausbildungschef nicht mehr so häufig in einer seiner Kernkompetenzen arbeiten wie früher, als er

in verschiedenen Sportarten als Sportpsychologe tätig war. Am Mittwoch Nachmittag kümmert er sich aber in Biel immer noch um die «Kleinen». Und diese bereiten ihm viel Freude, die Beispiele von Roger Federer und auch anderen mental starken Topspielern scheinen Wirkung zu zeigen. «Gerade die Generation U14 ist topmotiviert», freut er sich.

Das Feld, um im Bereich zwischen den Ohren zu arbeiten und dadurch das gesamte Spielniveau anzuheben, ist breit: Matchvorbereitung, Visualisierung, Festlegen der Saisonziele oder Formen einer Winnermentalität sind alles mögliche Punkte und natürlich das Kontrollieren der Emotionen. Dabei geht es nicht darum, diese zu eliminieren, hält Bühler fest: «Es geht darum, sie etwas abzukürzen.» Besonders geeignet sind hierfür die kleinen Rituale zwischen den Punkten, wenn es darum geht, sich neu zu sammeln und den Fokus auf den nächsten Punkt zu richten.

«Gute Ausbilder mit Herzblut und Engagement»

Allein, weil jemand den Titel Sportpsychologe trägt, bedeutet dies noch nicht zwingend, dass er sein Wissen adäquat in

der Praxis vermitteln kann. Wichtig ist auch der Austausch mit den Trainern, gefragt sind also nicht Leute, die nur in ihrem Büro auf Kundschaft warten, sondern solche, die auch einmal ein Training oder einen Wettkampf besuchen. «Die besten sind gleichzeitig gute Ausbilder und bringen auch Herzblut und Engagement mit», fasst Bühler zusammen.

Nun wachsen solche Personen natürlich nicht auf den Bäumen, schon gar nicht solche, die auch über den tennis-spezifischen Background verfügen. Eine Handvoll ist es landesweit, schätzt Bühler, die auch noch diese Voraussetzung erfüllen. Der Verband dient aber auch hier gerne und regelmässig als Kompetenzzentrum und verfügt mittlerweile über ein grosses Netzwerk von circa 20 fähigen Sportpsychologen, sagt Bühler: «Wir können in jedem Fall und in jeder Region jemanden empfehlen.»

Links zu diesem Thema:

- www.swisstennis.ch/play-tennis/allgemein/sportpsychologie
- www.sportpsychologie.ch