

Die 16-Sekunden Kur (Autor: J. E. Loehr: Tennis im Kopf)

Ich habe seit mehr als zehn Jahren Informationen gesammelt -mit Hilfe von Interviews, Videoaufnahmen und Bio-feedback-Instrumenten, wie EKG-Monitor- und analysiert, was die Spitzenspieler zwischen den Ballwechseln tun. Dabei habe ich entdeckt, daß die Spitzenspieler vier ziemlich charakteristische Aktivitätsmuster zwischen zwei Ballwechseln ausführen. Den weniger erfolgreichen Spielern gelingt es dagegen selten, eine oder mehrere dieser Aktivitäten auszuführen. Zu Trainingszwecken habe ich diese Aktivitätsmuster in vier getrennte Phasen eingeteilt und sie in der Reihenfolge nummeriert, in der sie zwischen den Ballwechseln auftreten.

- In der ersten Phase unmittelbar nach Ende des Ballwechsels sind die Aktivitäten als eine Serie positiver Reaktionen zu erkennen, die den Fluß positiver Emotionen zu stimulieren scheinen.
- In Phase zwei zeigt sich ein Bewegungsmuster, das die Bemühungen des Körpers, sich vom Stress der vorangegangenen Ballwechsel zu erholen, zu unterstützen scheinen.
- In Phase drei läßt sich ein mentales Aktivitätsmuster erkennen, das den Spielern hilft, intelligentes Tennis zu spielen und weiterhin auch unter Druck klar zu denken.
- Phase vier, die unmittelbar vor dem Beginn des nächsten Ballwechsels abläuft, zeigt ein Bewegungsmuster, das dem Spieler erlaubt, sich zu konzentrieren und optimal auf den nächsten Ballwechsel einzustellen.

Spitzenspieler erwerben diese Verhaltensmuster meist über Jahre hinweg in hunderten von Stunden im Turniergeschehen. Wenn wir wissen, welche Bewegungs- und Verhaltensmuster für die Weltbesten typisch sind, kann uns das helfen zu verstehen, welche mentalen und motorischen Fähigkeiten für Wettkampferfolge notwendig sind. Wenn es gelingt, diese vier Phasen zu vermitteln, erlernt der Spieler mentale Stärke in Wettkampfsituation direkter und schneller. Im folgenden werden sie im Detail beschrieben.

Sie glauben an Ihre Träume, wir glauben an Sie!

Dr. Maite Iriarte Rego
Sportpsychologin
Tel. : 030 68059 686

1. Positive Reaktion

2. Erholungsreaktion



1.º Actitud física positiva.



2.º Actitud de relajación.



3.º Actitud de preparación.



4.º Ritual de concentración.

3. Vorbereitungsreaktion

4. Automatisches Ritual

Phase 1 Die positive Reaktion

Zweck Die Reaktion des Spielers soll den kontinuierlichen Fluss positiver Gefühle ermöglichen. Es soll verhindert werden, dass Ärger, Enttäuschung oder ähnliches den nächsten stören könnte.

Beginn Sobald der Ballwechsel abgeschlossen ist.

Dauer 3-5 Sekunden

Richtiges Verhalten Führen Sie sofort, nachdem der Ballwechsel beendet ist, kurz eine entschiedene Bewegung aus. Wenn Sie z. B. den Punkt gewonnen haben, sollten Sie eine kurze Auf- und Abbewegung mit dem Arm mit geschlossener Faust machen. Wenn Ihr Gegner einen tollen Schlag gemacht hat, können Sie zum Zeichen Ihres Beifalls mit der Hand gegen Ihre Schlägersaiten schlagen. Wenn Sie den Punkt verloren haben, dann sollten Sie eine kurze, entschiedene Bewegung vom Ort des Fehlers wegmachen, so als wollen Sie mit Ihrem Körper sagen: „überhaupt kein Problem“. Wechseln Sie sofort Ihren Schläger in die Nicht-Schlaghand, um die Blutzirkulation in Ihrer Schlaghand und die Entspannung der Muskulatur zu erleichtern. Halten Sie den Schläger leicht und locker im Schwerpunkt, der Schlägerkopf sollte nach oben zeigen. Damit erzeugen Sie einen starken zuversichtlichen Eindruck. Beide Arme sollten leicht gestreckt sein und locker seitlich hängen, um die Entspannung zu unterstützen. Die Schultern sollten zurückgenommen, der Kopf gehoben sein (das Kinn parallel zum Boden), die Augen sollten nach vorne unten gerichtet, der Blick energisch sein; das erweckt einen starken, hochgradig wettkampforientierten Eindruck.

Ange-messene Gedanken Sie brauchen nichts zu sagen; aber wenn Sie sprechen, dann beachten Sie die folgenden Richtlinien: Wenn sie den Punkt verloren haben, könnten Sie sagen kein Problem“ oder „lass gut sein“. Wenn Sie den Punkt verloren haben, weil der Gegner einen großartigen Ball geschlagen hat, könnten Sie „gut gespielt“ sagen. Das nimmt den Druck von Ihnen. Wenn Sie gewonnen haben, sagen Sie „ja!“, „komm!“ oder „come on!“, „vamos!“.

Phase 2 Die Erholungsreaktion

Zweck Die Phase soll dem Körper erlauben, sich von physischer Belastung und mentalem Stress des vorangegangenen Ballwechsels zu erholen und den Anregungszustand wieder optimal herzustellen.

Beginn 3-5 Sekunden nach Beendigung des Ballwechsels.

Dauer 6-15 Sekunden

Richtiges Verhalten Gehen Sie energischen Schritts bis zur Grundlinie. Überschreiten Sie die Grundlinie und verlangsamen Sie jetzt den Schritt. Gehen Sie hinter der Grundlinie auf und ab. Sie könnten die Hände ausschütteln, sich strecken, den Schläger in der Hand drehen, den Ball auf den Saiten springen lassen oder sich in der Ecke abtrocknen. Atmen Sie so tief und langsam wie möglich. Ihre Augen sollten auf den Saiten oder auf dem Boden ruhen. Wichtig ist, daß Sie sich bewegen. Unter hochgradigem Stress wird das Blut in die Beine und Füße fließen und Sie langsamer machen. Gehen Sie auf keinen Fall einfach nur zurück zur Grundlinie, um gleich den nächsten Ballwechsel zu beginnen. Überschreiten Sie immer die Grundlinie. Je stressiger der vorangehende Ballwechsel oder je wichtiger der nächste sein könnte, umso mehr Zeit sollten Sie sich in dieser Phase lassen.

Ange-messene Gedanken Denken Sie an etwas Entspannendes, Beruhigendes wie: „beruhige dich, alles o.k.“ oder „entspannen“.

Phase 3 Die Vorbereitungsreaktion

Zweck Jetzt ist Zeit, sich den Spielstand bewusst zu machen und den Plan für den nächsten Ballwechsel festzulegen.

Dauer 3-5 Sekunden

Richtiges Verhalten Wenn Sie sich in Phase 2 erholt haben, sollten Sie sich in Richtung Ihrer Aufschlags- oder Return-Position begeben. Wenn Sie aufschlagen werden, halten Sie ungefähr 50 cm vor Ihrer Aufschlagsposition an, und machen Sie eine kleine Pause. Sagen Sie den Spielstand laut und schauen Sie dabei Ihren Gegner an. Vermitteln Sie einen möglichst starken, zuversichtlichen und aggressiven Eindruck.
Der Rückschläger sollte einen möglichst selbstbewussten Eindruck erwecken und seinen Gegner so anschauen, als wolle er sagen: „Ich bin sicher, ich gewinne diesen Punkt.“

Ange-messene Gedanken Während dieser kritischen Phase sollten Sie bewusst entscheiden, was Sie bei diesem Ballwechsel machen wollen. In gewisser Hinsicht programmieren Sie jetzt den Computer. Fragen Sie sich unter Berücksichtigung von Situation und Spielstand: „Was soll ich tun? Soll ich hinten bleiben, oder Serve-and-volley spielen, auf den zweiten Aufschlag angreifen, einen langen Ballwechsel anstreben, voll durchziehen oder cross retournieren?“. Planen Sie bewusst, was Sie bei diesem Ballwechsel tun, entweder mit Worten („ans Netz gehen“) oder durch Visualisieren (sich ein Bild vorstellen).

Phase 4 Das automatisierte Ritual

Zweck Damit soll das höchste Grad an mentaler und physischer Bereitschaft vor dem Beginn des Ballwechsels erreicht werden. Diese Abfolge automatisierter Bewegungen vertieft die Konzentration, stellt ein Gleichgewicht von Intensität und angemessener Muskelentspannung her und produziert eine intuitive, automatisierte Form des Spiels.

Beginn Sobald der Spieler an der Grundlinie in seiner Position für Aufschlag oder Return steht.

Dauer 5-8 Sekunden

Richtiges Verhalten Für den Aufschläger hat sich folgendes bewährt: den Ball zwei- oder dreimal vor dem Aufschlag aufspringen lassen und dann nach dem letzten Aufspringen eine kleine Pause machen. Diese Pause scheint zu verhindern, dass der Spieler seine Aufschlagbewegung unter Druck zu hektisch ausführt. Beim Rückschlag gehört z.B. zum Ritual, ein wenig auf der Stelle zu hüpfen oder ein bisschen vor und zurück wippen. Manche Spieler drehen ihren Schläger, manche blasen in die Hand. Aber Ihre Augen sollten den Ball auf der anderen Seite fixieren. Das Rückschlag-Ritual endet mit einer Vorwärtsbewegung, unmittelbar ehe der Aufschläger den Ball trifft.

Ange-messene Gedanken Konzentrieren Sie sich auf Ihr Service, wenn Sie aufschlagen, und auf den Rückschlag, wenn Sie Rückschläger sind. In dieser Situation sollten Sie nicht über Technik, Griff oder Strategie nachdenken. Die meisten Spieler profitieren von einer schnellen Visualisierung von Aufschlag oder Rückschlag einschließlich einer klaren Vorstellung, wohin der Ball gehen soll. Selbstgespräche sind während dieser Phase nicht empfehlenswert.

Wenn Sie den ersten Aufschlag verschlagen, sollten Sie das gleiche Ritual beim zweiten Aufschlag ablaufen lassen. Die Zeit zwischen dem ersten und zweiten Aufschlag sollte grundsätzlich 5 bis 7 Sekunden dauern.

Nehmen Sie sich mindestens 16 bis 18 Sekunden zwischen den einzelnen Ballwechseln Zeit (den zweiten Aufschlag nicht eingerechnet).

Übung macht den Meister

Dieser Vier-Phasen-Ablauf wird Ihnen zuerst unnatürlich und erzwungen erscheinen, genau wie eine Veränderung eines Griffs oder eines Schlages. Nach ein wenig Übung werden die Phasen aber zur Routine und Ihnen sehr natürlich vorkommen.

- Sie können am besten trainieren, wenn Sie die Phasen auf dem Tennisplatz ohne Gegner üben.
- Schauen Sie sich z.B. von Spitzenspielern in den vier Phasen an und lassen Sie sich selbst auf Video im Match aufnehmen.
- Während Sie sich die Phasen aneignen, sollten Sie Ihrer Leistung zwischen den Ballwechselln mehr Aufmerksamkeit schenken als Ihrer Leistung während eines Ballwechsels.
- Streben Sie immer die perfekte Leistung an. Für einen Profispieler kann die Kontrolle über das Geschehen zwischen zwei Ballwechselln auch den kleinen Unterschied in einem langen Match ausmachen.

Auch für Ihr Spiel kann das der entscheidende Unterschied sein!