

.....

Wahre Champions Trainings-Newsletter



von **Marco Kühn** am 15. Februar 2019



Einleitung

Lieber Tennisfreund,

eine neue Ausgabe des Trainings-Newsletters steht in den Startlöchern. Diese Ausgabe gräbt tief im Detail und verrät dir vieles über: Spielverständnis. Auf dem Platz musst du selbst Lösungen und Ideen finden. Diese Ausgabe gibt dir allerhand Werkzeug mit, um Tennis besser zu verstehen.

Ein Thema: Wie sieht dein Matchplan aus? Was kannst du auf dem Platz überhaupt tun? Du bekommst einen umsetzbaren Plan mit verschiedenen Möglichkeiten mit in deine Tasche gelegt.

Im zweiten Teil dieser Ausgabe gebe ich dir mein persönliches Lernmodell mit. Deine sportliche Entwicklung hat kein Endziel. Du hast die Aufgabe immer zu wachsen. Ein simples, umsetzbares Lernmodell macht dir diese Entwicklung kinderleicht.

Marco

In dieser Ausgabe:

- Matchplan: Wie du mit einem umsetzbaren Plan dein nächstes Match angehst
- Die kühnsche Lernmethode: Ein 3-Stufen-Modell
- Wie du platzierter spielst und gleichzeitig sicherer und konstanter in deinen Grundschlägen wirst

Matchplan: Wie du mit einem umsetzbaren Plan dein nächstes Match angehst

Da die meisten Spieler den Anschein erwecken, dass sie irgendwie durch Zufall auf den Platz stolpern und genau so spielen, werden wir jetzt einen Matchplan für dich aufstellen. Du solltest nichts dem Zufall überlassen.

Deine Vorbereitung beginnt weit vor dem Tag des Matches. Du hast viele Werkzeuge zur Verfügung, um dich mental und taktisch auf dein nächstes Spiel einzustellen. Ich möchte gar nicht so sehr über den Gegner philosophieren. Es ist natürlich ein Vorteil, wenn du diesen kennst und weißt, welche Stärken und Schwächen sein Spiel auszeichnen. Aber du solltest deine Matchvorbereitung nicht zu sehr von deinem Gegner abhängig machen.

Deine Leistung liegt immer in deinen Händen und du musst mental so flexibel sein, dass du auf die ständigen Wechsel des Momentums in einem Match reagieren kannst.

Diese Wechsel haben recht wenig mit deinem Gegner zu tun. Deswegen ist es klug, wenn du dich in deiner Matchvorbereitung ausschließlich mit dir selbst und deinen Stärken und Schwächen auseinandersetzt.

Wir legen uns den folgenden Plan zurecht:

Mentale Vorbereitung:

1. Visualisierung
2. Die "Was mache ich, wenn ..." - Methode
3. Die grundlegende Mentalität

Taktische Vorbereitung:

1. Die Basics
2. Spielzüge festlegen

Wir starten mit deiner mentalen Vorbereitung. Du wirst nach diesem Newsletter in der Lage sein für jedes deiner Matches einen Matchplan festzulegen und diesen umzusetzen. Setze die Methoden aus diesem Newsletter direkt um und lerne aus deinen Niederlagen.

Visualisierung

Diese Methode ist noch unterschätzt. Viele Profis nutzen diese Technik. Allerdings glaube ich kaum, dass Vereinsspieler genau wissen, welche Macht diese Technik hat. Wir Menschen sind so aufgebaut, dass unser Hirn die Befehle unseres Geistes ausführt.

Du kennst vielleicht die Story von dem Jungen, dem immer wieder erzählt wird, dass er lügt. Irgendwann glaubt der Junge wirklich, dass er lügt. Auch Polizei-Verhöre bedienen sich dieser Macht. Wenn ein Verdächtiger lang genug in die psychische Mangel genommen wird, dann gibt er irgendwann eine Tat zu, die er eigentlich gar nicht begangen hat.

Was ist der psychologische Hintergrund?

Im Kopf entstehen Bilder. Diese Bilder werden irgendwann, wenn einem lang genug etwas erzählt wurde, zur Realität.

Du kannst dich dieser Macht wunderbar bedienen, indem du diese Visualisierung für deine Matchvorbereitung nutzt. Dafür empfehle ich dir mit der Umgebung des Platzes zu beginnen.

Stelle dir genau vor, wie du auf den Platz gehst, wie du die Rutschspuren im Sand erkennst, wie deine Bälle fliegen, wie die Zuschauer klatschen, gröhlen oder schweigen.

Rufe dir deine ganz eigenen Erfahrungen und Bilder in den Kopf. Du wirst durch diese mentale Technik ein besseres Gefühl auf dem Platz haben, wenn du dann wirklich auf dem Platz stehst. Dir kommen dann manche Umstände vertrauter vor, weil du sie ja schon in deinem Kopf gesehen hast.

Ich kann dich beruhigen, du musst dich nicht so sehr auf deine Visualisierung konzentrieren, wenn du auf dem Platz bist. Das Meiste läuft in deinem Unterbewusstsein ab.

Du weißt ja: Dein Unterbewusstsein ist ein Schrank, der all deine Erfahrungen, Emotionen und Bilder sammelt. Aus diesem Schrank setzt sich ein großer Teil deiner Intuition auf dem Platz zusammen.

Wenn du mal sehr erfahrene Spieler beobachtest wirst du feststellen, dass sie das Spiel der Gegner gut lesen können. Dies liegt nicht daran, dass sie ein unglaubliches Spielverständnis haben. Nein, dem muss nicht so sein. Es liegt viel mehr daran, dass sich im Laufe ihrer Karriere viele Spielsituationen, Gegner und Umstände wiederholt haben. Diese Erfahrungen werden in ihrem Schrank, im Unterbewusstsein, aufbewahrt.

Auf dem Platz scheint es dann so, dass sie auf jede Situation eine ideale Antwort wissen.

Deswegen ist es wichtig, dass du die Visualisierung nutzt, um noch mehr Tennis in deinen Kopf zu bekommen. Du legst auf diese Weise noch mehr Informationen in deinem ganz eigene Schrank ab. Dies hilft dir, wenn bestimmte Spielsituationen im Match eintreten.

Welche Elemente kann deine Visualisierung enthalten?

- ein zu lasch gespanntes Netz ohne Netzpfeiler
- Zaun mit Werbebanner
- eine Bank mit deiner Tennistasche
- die Eingangstür zu deiner Clubanlage
- die Begrüßung deiner Mannschaftskameraden
- das Kramen in deiner Tennistasche

Dies sind nur ein paar Inspirationen. Du wirst deine ganz eigenen Abläufe vor einem Match haben.

Nutze diese, um deine Visualisierung nach den folgenden Elementen aufzubauen:

- Detailliert
- Farbenfroh
- Bewegt
- Positiv
- Entspannt

Bedenke: Du spielst das, was du deinem Gehirn suggerierst. Ersetzt du die Elemente durch negative Eigenschaften, dann wirst du dich auf dem Platz auch katastrophal fühlen.

Was kannst du spielerisch tun?

Deine Taktik baut immer auf deiner Mentalität auf. Wenn du schlecht drauf bist, dann wird es dir schwer fallen aggressiv zu spielen. Solltest du das Momentum auf deiner Seite haben und im "Flow" sein, dann sind Gewinnschläge für dich ein Kinderspiel. Aber, all dies entsteht zunächst im Kopf.

Die Visualisierung und damit verbundene mentale Vorbereitung dient dem Zweck dich gut gelaunt ins Match zu bringen. Du kennst sicherlich die Zweifel und Ängste, die du vor einem Match hast. Diese dürfen nicht Überhand nehmen. Deswegen ist mentales Training VOR deinem Match unglaublich effektiv.

Sobald das Match beginnt, solltest du weiter an deiner Stimmung arbeiten. Was kannst du tun, damit du dich schnell wohlfühlst auf dem Platz?

- Starte keine taktischen oder spielerischen Experimente
- Bleibe deinen Stärken treu
- Spiele deine vielleicht schwächere Rückhand langsamer und höher

Ich werde dir nicht mehr als drei Punkte mitgeben, da mehr dich nur mehr verwirren würde. Du solltest auf dem Platz ja nicht zu viel nachdenken ;-)

Im Coaching bezeichne ich den Matchplan gern als Rucksack. Diesen nimmst du mit auf den Platz und bedienst dich aus ihm. Wenn du den Rucksack mit zu vielen Teilen füllst, dann wird dein Rucksack zu schwer und du kannst dich kaum noch bewegen.

Als 15-jähriger spielte ich bei den Clubmeisterschaften gegen den Titelverteidiger aus der Herren 40 Mannschaft, Stefan. Er war (und ist immer noch) ein sehr guter Kumpel von mir und wir spielten auch außerhalb der Clubmeisterschaften öfters miteinander. In diesen Trainingsspielen gewann mal er, mal ich. Allerdings hatte ich nie eine feste Taktik, sondern probierte immer mal wieder neue Sachen aus. Für dieses Match bei den Clubmeisterschaften aber wollte ich mit einem glasklaren Plan auf den Platz gehen. Stefan sollte keine zwei gleichen Bälle nacheinander spielen können. Ich wollte meine Schläge so mixen, dass er keinen Rhythmus bekam.

Das klang in der Theorie super.

In der Praxis funktionierte dies allerdings überhaupt nicht.

Ich hatte folgende Sachen im Kopf, als ich den Platz zum Einspielen betrat:

- * "Spiele viel Slice"
- * "Variiere deine ersten Aufschläge"
- * "Verändere deine Position beim Return ständig"
- * "Spiele Stopps"
- * "Streue Mondbälle ein"
- * "Wechsle häufig das Tempo deiner Schläge"

Mein Rucksack war proppe-voll, zu voll. Auf dem Platz hatte ich einen "Ideen-Burnout", war nach drei Aufschlagsspielen nur noch mit meiner Unzufriedenheit beschäftigt und verlor sang- und klanglos 1:6 und 1:6. Das einzig Gute an diesem Erlebnis war die Erkenntnis, dass ich in meiner Matchplanung gnadenlos versagt hatte. Bereits als junger Typ galt ich als kleiner Tennis-Professor, wenn auch hin und wieder als ziemlich verstreuter :-)

Mir gelang es das Match zu analysieren, obwohl es gar nicht so viel zu analysieren gab. In den nächsten Trainingsmatches gegen Stefan gewann ich, indem ich ihm einfach nur hoch auf die Vorhand spielte, weil seine Rückhand durch die Variabilität und den Slice für mich wesentlich gefährlicher war als seine recht eindimensionale Vorhand, die ich gut lesen konnte.

Packe deinen Rucksack nicht zu voll. Nimm drei taktische Ideen mit auf den Platz. Diese Ideen richtest du nach deinen individuellen Stärken und Schwächen aus. Wie wir bereits besprochen haben musst du dich schnell möglichst wohl auf dem Platz fühlen. Dies wird dir niemals gelingen, wenn du waghalsige Experimente zu Beginn deiner Matches startest. Verlasse dich lieber auf die Prinzipien, die für dich funktionieren.

Ein Coaching-Teilnehmer, Christian, kam beispielsweise mit den etwas höher über das Netz gespielten Schlägen zu Beginn eines Matches nicht klar. Wir sprachen darüber und stellten fest, dass in seinem Falle tatsächlich das schnellere Spiel, gerade, besser funktioniert.

In Christian`s Fall wäre das langsamere und höhere Spiel ein Experiment gewesen. Überlege mit welchen Schlägen und Variationen du dich sehr sicher fühlst und spiele diese.

Die kühnsche Lernmethode: Ein 3-Stufen-Modell

Stillstand ist eine Niederlage. Du solltest niemals stillstehen als Tennisspieler. Welche Bereiche dir auch immer Sorge und Verzweiflung bereiten: Greif diese Bereiche an.

Kopf wegziehen und Ducken bringt dich niemals weiter. Unzufriedenheit ist der ideale Nährboden für Verbesserung. Aus eigener Erfahrung kann ich dir sagen, dass Zufriedenheit dich nicht weiterbringt. Finde dein Glück immer im Lernprozess, niemals aber in einem erreichten Ziel oder Teilziel.

Ich möchte dir meine Lernmethode vorstellen, die mir bisher immer geholfen hat:

1. Problem identifizieren
2. Harte Fragen stellen
3. Ehrliche Antworten finden

Das klingt auf den ersten Blick simpel und das ist auch gut so. Schon der großartige Bruce Lee wusste, dass die simplen Dinge perfekt gemacht werden müssen. Es bringt dich nicht weiter, wenn du deine sportliche Entwicklung zu einer komplexen Wissenschaft machst, die selbst Einstein kaum hätte lösen können.

Wenn du dich auf die simplen Dinge konzentrierst, dann wirst du diese besser machen und dadurch besser werden. Viele Spieler wollen es immer möglichst einfach haben. Stürze du dich auf die vielleicht nicht ganz so bequemen Methoden, löse diese perfekt und du wirst anderen Vereinsspielern eine Schlägerlänge voraus sein.

Als Beispiel möchte ich dir eine Geschichte aus meinem Coaching erzählen. Viele Marketing-Agenturen und andere angebliche Experten kamen auf mich zu und wollten mir den Weg zur schnellen Million erklären. Sie hatten gesehen, dass ich hilfreiche Inhalte anbiete und in meinem Bereich ein gutes Wissen besitze, welches ich auch gut vermitteln kann.

Jeder dieser Experten schlug mir einen anderen Weg zur Million vor. Mal ganz davon abgesehen, dass diese Million in kurzer Zeit natürlich totaler Käse ist.

Aufgrund dieses Dschungels an Vorschlägen und selbsternannten Experten fand ich mein eigenes Modell. Ich konzentrierte mich auf meine Stärken und das, was ich individuell zu geben habe:

- Schreiben
- Tennisspielern helfen besser Tennis zu spielen, mehr Erfolg zu haben und dadurch ein glücklicheres Leben zu führen
- Tennis verständlich erklären, so dass die Spieler eigene Lösungen entwickeln können

In diesen Bereichen will ich mich entwickeln. Deswegen absolviere ich eine zertifizierte Ausbildung zum Mentaltrainer. Deswegen nutze ich alle meine Kontakte, um weiter über Tennis zu lernen. Deswegen lese ich Kommunikationsratgeber, um dir mein Wissen bestmöglich präsentieren zu können.

Auf diese Weise entstand ein ständiger Prozess der Entwicklung, der kaum Disziplin benötigt, aber Spaß macht.

Dieses Modell kannst du effektiv auf deine Tenniskarriere anwenden.

Problem identifizieren

Du hast Schwächen. Verschließe nicht die Augen und Ohren davor und versuche diese hinter der Grundlinie zu begraben. Deine Schwächen sind ein Teil auf dem Weg zu einer besseren Leistung auf dem Platz.

Vielleicht kommst du mit sehr sicher spielenden Gegner nicht klar. Es fällt dir schwer Punkte gegen diese Spielertypen herauszuspielen. Dir fehlt die Geduld und wahrscheinlich verdrehst du schon die Augen, wenn du wieder einmal einen sogenannten "Bringer" als Gegner erwischst hast.

Perfekt.

Du hast das Problem identifiziert und kannst dich jetzt auf die Lösung stürzen. Bitte bedenke immer: Die Lösung muss nicht dein Ziel sein. Bereits das Angehen des Problems wird dich zu einem besseren Spieler machen.

Somit ist jedes Problem, welches du für dich identifizierst, ein Schritt zur Verbesserung. Ich glaube wirklich, dass sich viele Vereinsspieler über Jahre kein Stück verbessern, weil sie sich einfach nicht mit dem befassen, was ihnen auf dem Platz überhaupt passiert. Sie spielen, aber denken nicht.

Vor allem denken sie nach einem Match nicht. Wenn du beginnst deine Probleme zu identifizieren, dann bist du dem Großteil der anderen Spieler schon einen Schritt voraus.

Nachdem du ein Problem definieren konntest, beginnst du mit dem zweiten Punkt der Lernmethode: Harte Fragen stellen.

Harte Fragen stellen

Jetzt hast du die Erlaubnis dich mal so richtig in die Mangel zu nehmen. Auf dem Platz solltest du dir gegenüber immer fair sein. Aber wenn um die harten Fragen geht, dann darfst du nicht zimperlich sein. Lerne dich selbst hart zu hinterfragen und deine Schwächen, selbst wenn nur du sie kennst, zu akzeptieren.

Hand auf die Bespannung: Wie viele deiner Teamkameraden würde mit sich selbst hart ins Gericht gehen, seine Schwäche ausloten und sich selbst unbequeme Fragen stellen?

Die graue Masse beschwert sich nur. Das hat allerdings nichts mit unbequemen Fragen zu tun.

Wir bleiben bei unserem Beispiel. Du hast große Probleme mit dem Bringer-Typ, der dir jeden Ball nur reinschaufelt. Harte Fragen sind dann:

- Warum habe ich nicht die Geduld das Ganze mitzuspielen?
- Welche Schläge fehlen mir, um besser gegen diese Leute zu spielen?
- Warum werde ich immer so unruhig, ungeduldig und wild?
- Was läuft in meinem Kopf ab, dass ich schon zu Beginn des Matches mein Selbstvertrauen verliere?

Erkennst du etwas in diesen Fragen?

Sie richten sich ausschließlich an dich. Sie klammern äußere Umstände oder andere Ausreden aus. Und das ist verdammt gut so. Denn du bist ja die einzige Person, die etwas daran ändern kann.

Alle Antworten auf diese Fragen eröffnen dir ganze Horizonte an neuen Ideen für dein Tennis. Du lernst nicht nur dich und den Sport besser kennen. Du kannst auch deine nächsten Spiele und dein Training nutzen, um die Antworten auf diese Fragen anzugehen.

Du musst umsetzen, umsetzen, umsetzen.

Das führt uns zum dritten Punkt, den ehrlichen Antworten. Auch dieser Punkt hat viel mit der Konfrontation mit dir selbst zu tun.

Ehrliche Antworten finden

Du sollst dich nicht niedermachen. Besser ist es die sogenannte Walt-Disney-Methode anzuwenden. Dies ist eine mentale Technik, die auf Kreativität beruht. Sie kann deine Probleme auf dem Platz lösen, wenn du den Mumm hast diese durchzuführen.

Du wirst immer ein paar Ballwechsel aus deinem letzten Spiel noch ziemlich genau im Kopf haben. Es ist normal, dass du dich nicht an sehr viele Ballwechsel erinnerst. Aber ein paar Ballwechsel, auch wenn sie eher unwichtig für den Ausgang des Matches waren, werden dir erhalten bleiben.

Setze dich in Ruhe hin und gehe einen dieser Ballwechsel nochmals genau durch. Hast du das geschafft, spielst du diesen Ballwechsel gedanklich nochmal neu.

Du kannst auch an einer bestimmten Stelle des Ballwechsels anhalten und dir ein neues Ende des Ballwechsels "ausmalen".

Lass deiner Kreativität freien Lauf.

Ehrliche Antworten zu finden heißt, dass du dir deine bestmöglichen Antworten direkt vorstellst und in diese Ballwechsel integrierst.

So verbindest du zwei Dinge mit einem Schlag. Du führst nicht nur eine extrem effektive mentale Technik durch. Du suchst und findest dazu einen sehr gesunden Draht zu dir als Tennisspieler. Du wirst verblüfft darüber sein, wie selbstbewusst du dich fühlen wirst, wenn du deine Stärken besser kennst. Selbstverständlich wirst du bei diesen Übungen nicht immer nur auf deine Schwächen stoßen. Du wirst immer mal wieder Stärken entdecken, die dir vorher vielleicht gar nicht so sehr bewusst waren.

Aber, dies lass dir gesagt sein: Auch die Bewusstheit über deine Schwächen kann dir mehr Selbstvertrauen verleihen, wenn du lernst diese anzunehmen und in deinen Tennischarakter zu integrieren. Über deinen Charakter und dessen Einfluss auf dein Tennis werden wir in weiteren Ausgaben des erweiterten Newsletters sprechen.

Ich will dir noch einen wichtigen Tipp zum Schluss geben.

Es ist nicht immer einfach simple Dinge umzusetzen. Eben weil sie in der Theorie so einfach erscheinen. Deine Aufgabe besteht niemals darin komplexe Lösungen zu finden. Deine Aufgabe ist es simple Dinge immer und immer wieder anzuwenden. Als Eselsbrücke dient mir zum Beispiel Novak Djokovic. Immer wenn ich mal wieder auf die Idee komme doch eine Facebook-Gruppe zu gründen, einen Social-Media-Manager einzustellen oder doch YouTube-Technik-Videos zu drehen, dann sage ich mir:

“Nein, Marco. Du schreibst, bietest deinen Stammlesern einen außergewöhnlichen Service und ziehst das Ding durch. Novak Djokovic spielt auch immer nur den Ball rein. Er fängt auch nicht an Serve and Volley zu spielen.”

Ich kann dir aus meiner Erfahrung sagen: Dieses Mantra funktioniert bestens.

Wir haben schon in einigen anderen Ausgaben darüber gesprochen. Du musst Verantwortung übernehmen. Deine gesamte Einstellung zum Sport, zu Niederlagen, aber auch zu Siegen wird dich verändern. Die großen Spieler wie Roger Federer oder Rafael Nadal entwickeln sich auf diese Weise immer weiter. Fernab von ihren Coaches. So hat Roger Federer vor Jahren sein Spiel umgestellt, ist aggressiver geworden und hat vermehrt den Weg ans Netz gesucht. Er spürte, dass er gegen die Grundlinienspieler wie Novak Djokovic oder auch Andy Murray nicht mehr von der Grundlinie gewinnen konnte.

Diese Erkenntnis und die Umstellung seines Spiels waren natürlich kein Zufall. Roger wird ebenfalls zunächst das Problem identifiziert haben. Daraufhin kamen die harten Fragen und die ehrlichen Antworten. Die harte Frage war, warum er immer wieder gegen Djokovic in großen Matches als Verlierer vom Platz ging.

Die ehrliche Antwort auf diese Frage war das Grundlinienspiel, welches Djokovic mit den Jahren einfach besser beherrschte als Federer. Roger musste also andere Wege finden, um dem Serben irgendwie wieder auf die Pelle zu rücken. Die ehrliche Antwort war ein aggressives Spiel, mit mehr Risiko verbunden, aber auch mit einer höheren Erfolgsgarantie.

Welche Niederlagen schmerzten dich in den vergangenen Monaten oder auch Jahren? Welche gegnerische Spielweise lässt deinen Arm erschauern und deine Beine wie Gummi wirken? Identifiziere deine Probleme, die sich schnell finden lassen, und mache dich sofort auf diese Probleme zu lösen.

Wie du platzierter spielst und gleichzeitig sicherer und konstanter in deinen Grundschlägen wirst

Wenn man im mentalen Bereich mit Spielern arbeitet stellt man immer wieder Denkfehler fest. Oder, lass es uns anders ausdrücken:

Festgefahrene Denkstrukturen, die zu mehr Fehlern führen.

Mit einem Spieler sprach ich in einer Session über die Gedanken vor einem Schlag im laufenden Ballwechsel. Er berichtete mir, dass er sich selbst immer sage, dass er ruhig, gelassen und konzentriert bleiben solle. Klar, das ist natürlich nicht falsch. Aber es liegt auch immer an der Situation im Ballwechsel, welche Gedanken zum gewünschten Ziel führen. Denn, das kann ich dir bereits jetzt sagen, manchmal ist Ruhe und Gelassenheit nicht der richtige Weg.

Zum Beispiel dann, wenn dein Gegner dich unter Druck setzt, indem er einem seiner Schläge ans Netz folgt. Wenn du dich in der Situation befindest einen grandiosen Passierball oder Lob spielen zu müssen, dann musst du deinen gedanklichen Fokus umlenken.

Wir halten kurz fest:

- bleibe in einem Cross-Duell ruhig und gelassen
- fokussiere dich neu, wenn du zu einem riskanten Schlag gezwungen wirst

Es gehört zu deinen Aufgaben, dass du Disziplin in deine Ballwechsel bekommst. Dafür brauchst du Rhythmus und Ruhe. Spielst du beispielsweise in einem Ballwechsel viel durch die Mitte oder viel cross, dann kannst du dir zwischen den Schlägen sagen:

"Bleib ruhig, bewege dich gut zum Ball und triff den Ball vor dem Körper."

Dein Fokus liegt in diesen gedanklichen Strukturen vollkommen auf deinem Schlag. Der Raum, in welchen du deinen Schlag spielen wirst, ist so groß, dass dein Fokus problemlos ausschließlich auf dem Schlag liegen kann.

Dies ist aus mentaler Sicht richtig.

Das Ganze verkehrt sich aber, wenn du platzierter spielen willst (oder musst). Dann brauchst du einen anderen Fokus. Du musst weg vom Schlag, hin zum Ziel des Schlages. Im Gespräch mit meinem Klienten haben wir herausgefunden, dass das konkrete Vorstellen des Zieles der erste Anhaltspunkt ist.

Wir haben die folgende Situation:

Du befindest dich in der Rückhand-Ecke und spielst einen zu kurzen Ball. Dein Gegner nutzt diesen zu kurzen Schlag, greift über deine Vorhand an und rückt ans Netz vor. Du läufst aus deiner Rückhand-Ecke heraus zu deiner Vorhand. Auf diesem Weg beginnt deine mentale Vorbereitung auf deinen grandiosen Passierball (oder Lob).

In einem normalen Ballwechsel von der Grundlinie fokussierst du dich auf den Schlag. Jetzt, beim Laufweg zum Passierball, musst du das Ziel deines Schlages in den Fokus nehmen.

Stelle dir genau vor, wo dein Passierball im gegnerischen Feld einschlagen soll. Stell dir vor, wie dein Passierschlag noch so eben die Seitenlinie kratzt und dein Gegner deinem Ball ungläubig nur noch hinterherschauen kann.

Dein Fokus bewegt sich vom Schlag weg und führt dich bereits vor dem Treffen des Balles zum Ziel.

Im weiteren Gesprächsverlauf mit meinem Klienten kamen wir auf ein hervorragendes Beispiel.

Als Motorradfahrer, der direkt auf eine enge Kurve zufährt, konzentrierst du dich ausschließlich auf deinen Fahrweg. Du blendest aus, was links und rechts von dir geschieht. Alles was dich interessiert ist dein Fahrweg. Wie in einem Tunnel fährst du auf diese enge Kurve zu. Dein gesamter Fokus liegt auf dem Weg, der dich wieder aus dieser Kurve herausführt.

Denke ebenso, wenn du zu dem Angriffsball eines Gegners läufst.

Mein Spieler im Coaching erklärte mir, dass er bei solchen Schlägen ebenfalls den Gedankengang der Ruhe und Gelassenheit gehen würde. Wir stellten dann fest, dass es wesentlich besser ist, wenn er sich auf das Ziel des Schlages fokussieren würde.

Welche Bilder kannst du im Kopf schnell zeichnen, wenn du zum Angriffsball eines Gegners läufst?

Stelle dir vor, wie:

- du den Ball aus vollem Lauf perfekt triffst
- dein Passierball an deinem Gegner vorbei fliegt
- der Ball perfekt an der Linie einschlägt

Viele Spieler unterschätzen die Macht der Vorstellung und die Macht der Gedanken. Sie sind eher negativ und nehmen eine vermeidende Haltung ein. Sie versuchen Fehler zu vermeiden. Deswegen versuchen sie riskantere und platzierte Schläge zu vermeiden. Dieses Konstrukt aus Unsicherheit führt aber in den seltensten Fällen zu den gewünschten Ergebnissen.

Dann sind sie frustriert. Sei du bitte nicht so.

Fazit der Ausgabe

Halte deine Augen immer offen, um mehr über die Tiefe des Spiels zu lernen. Im Grunde kannst du aus jedem Match und aus jeder Trainingseinheit eine neue Erkenntnis mitnehmen. Wenn du beispielsweise bei Punktspielen sehr hektisch im Ballwechsel wirst, aber im Training kein Problem hast den Ball sieben oder acht mal über das Netz zu spielen, dann hast du die Lösung für dieses Problem bereits selbst gespielt.

Dann wird es dir helfen, wenn du dir im Match, vor einem wichtigen Punkt, selbst sagst: "Ok, im Training werde ich im Ballwechsel auch nicht hektisch. Es gibt keinen Grund, warum ich es hier und heute, im Match, werden sollte."

Es lohnt sich für dich also immer deine Trainings- sowie Punktspiele im Kopf nochmal durchzuarbeiten. Glaube mir, dass nur wenige Vereinsspieler dies tun. Die meisten Spieler kennen sich selbst als Tennisspieler gar nicht so gut, als das

sie sich stetig verbessern könnten. Sie nehmen sich viel zu ernst und lassen sich ausschließlich von ihren Emotionen leiten. Dies verschließt den Blick für die kleinen, aber so wichtigen Details. Die meisten Spieler nehmen eine Perspektive ein, die es ihnen unmöglich macht an ihrem Spiel zu arbeiten.

Ein anderes Beispiel ist der Match-Tiebreak.

Wenn du in der Situation bist, dass du zuvor eine Reihe an Match-Tiebreaks als Verlierer verlassen hast, dann bringt es dir herzlich wenig die Denk- sowie Spielweisen aus diesen negativen Erfahrungen zu wiederholen. Überlege stattdessen, wie du das letzte Mal einen Match-Tiebreak siegreich gestaltet hast. Versetze dich wieder in diese erfolgreiche Situation. Überlege, wie du gedacht und gespielt hast. Vielleicht warst du offensiver und nicht so zögerlich.

Wenn du ausschließlich deine negativen Erfahrungen in Bezug auf den Match-Tiebreak im Kopf hast, dann wirst du automatisch ängstlicher, zögerlich und schlicht schlechter spielen.

Und jetzt kommt die gute Nachricht. Das, was im negativen Sinne funktioniert, wird auch im positiven Sinne funktionieren.

Wenn du ausschließlich deine positiven Erfahrungen in Bezug auf den Match-Tiebreak im Kopf hast, dann wirst du automatisch selbstbewusster, sicherer und schlicht besser spielen.

Du hast die Aufgabe dir die Ressourcen bewusst zu machen, die dich zu einem Erfolg im Match-Tiebreak geführt haben.

Diese Ressourcen können zum Beispiel sein:

- * Mehr auf den Ball zugehen
- * Zu kurze Bälle des Gegners attackieren

* Pushen nach guten Punkten, zum Beispiel durch ein "Come on!"