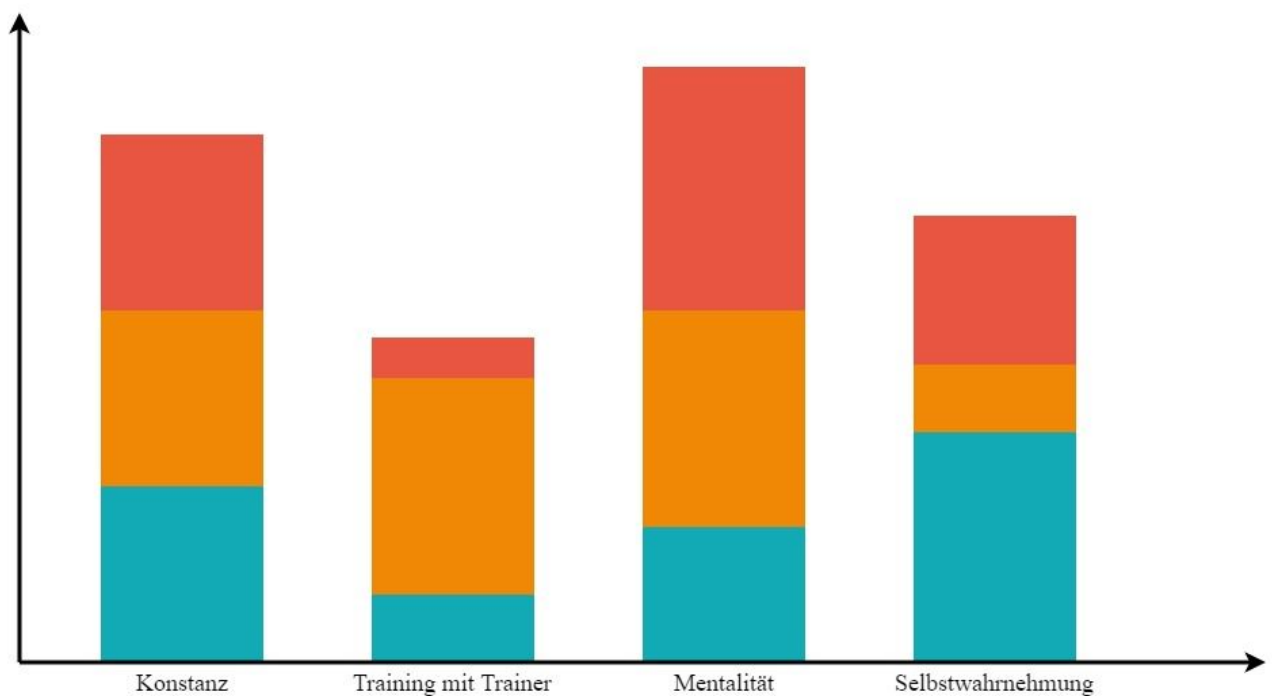


Fallstudie - von LK 22 zu LK 17

Jeder Vereinsspieler muss sich, bevor er eine wirkliche Transformation erreichen will, mit den folgenden Bereichen intensiv auseinandersetzen:

Entscheidende Faktoren



Konstanz

Die Konstanz, mit der man seinem Charakter und seinem Tennis arbeitet, ist einer der wichtigsten Faktoren für eine Transformation. Es reicht nicht aus, zwei Wochen Vollgas zu geben, um anschließend ausgepumpt das Handtuch zu werfen.

Konstante Arbeit mit klug eingestreuten Pausen ist effektiver. Zu dieser konstanten Arbeit gehören:

TENNIS-INSIDER.DE

- entwickeln von Spielzügen
- verbessern der Grundsicherheit in den Grundschlägen
- optimieren der Stärken

All diese drei Bereiche müssen in den Trainingsspielen bearbeitet und entwickelt werden.

Trainingsspiele sind alle Spiele, die außerhalb des Trainings mit dem Trainer und der Punktspiele stattfinden. Trainingsspiele sind die Spiele, die von vielen Vereinsspielern als Spaß angesehen werden, im Kern aber die wichtigsten Instrumente zur Verwirklichung der Transformation sind.

Wer stets die eigenen Schwächen verbessern will, verschenkt sein Potenzial bessere Ergebnisse auf dem Platz zu erzielen. Die Schwächen sollten gezielt, in Blöcken von drei Trainingsspielen in einer Woche trainiert werden - nicht mehr.

Training mit dem Trainer

Dieser Part ist der technische Teil. Nur wenige Trainer in den Vereinen können einen Spieler in allen Bereichen unterstützen. Der Trainer hat die Aufgabe den Spieler technisch zu verbessern, um dadurch das Grundgerüst für die Transformation zu legen.

Von einem Trainer Wunderdinge zu erwarten ist der falsche Denkansatz. Der Fokus muss im Training mit dem Trainer auf der Technik der Schläge liegen. Hier ist der Ort für Fragen und Optimierung.

Der Trainer sollte dazu über Fähigkeiten verfügen, die den Spieler emotional unterstützen - besonders bei Fehlern. Ruhe, Geduld und Empathie sind hier wichtige Faktoren.

“Du spielst die Vorhand falsch, Mensch. Du musst den Schläger mehr nach vorne bringen.”

“Du spielst schon eine sehr gute Vorhand. Aber versuch doch mal den Schläger nach dem Treffpunkt noch weiter nach vorn zu führen.”

Der Unterschied liegt klar auf dem Schläger.

TENNIS-INSIDER.DE

Zusammenfassend kann man die Arbeit des Trainers in der folgenden Grafik sehr gut erkennen:



TENNIS-INSIDER.DE

Mentalität

“Tennis entscheidet sich zu 70% im Kopf.”

Falsch. Tennis entscheidet sich zu 85% im Kopf. Der durchschnittliche Vereinsspieler mag das mentale Spiel nicht so sehr, da er der Meinung ist, dass dies etwas für Profis sei. Das ist der Schuss ins eigene Knie.

Eben weil der Vereinsspieler kein Profi ist, hat er durch eine starke Mentalität effektive Vorteile gegenüber jedem anderen Vereinsspieler, der diesen Bereich als überflüssig ansieht.

Zu den Bereichen der Mentalität zähle ich, nach der Zusammenarbeit mit über 70 Spielern im Online Coaching, folgende Bereiche:

- Nervosität und der gesunde Umgang mit der Angst
- Konzentration und die Fähigkeit zu verstehen, dass diese nicht unbegrenzt verfügbar ist
- Der richtige, lehrreiche Umgang mit Niederlagen

Der *“Overkill”*, der unnötige Überfluss an Informationen die niemanden weiterbringen, sind ein weiterer Stock in den Speichen der Mentalität. Nach meiner Erfahrung ist der durchschnittliche Vereinsspieler nicht in der Lage viele Strategien, Spielzüge und Ideen auf dem Platz umzusetzen.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass klare Matchpläne, basierend auf den Stärken und Schwächen des Vereinsspielers, wichtiger Bestandteil einer Transformation sind.

“Ich spiele einen schlechten Volley. Ich will aber einen guten Volley spielen. Zwar fühle ich mich am Netz nicht wohl, aber das gehört ja auch zum Tennis dazu.”

Nein, es gehört nicht zum Tennis dazu. Wer in 32 Jahren Tenniskarriere noch nie ans Netz gegangen ist, der sollte dies auch für den Rest seiner Karriere lassen und sich stattdessen auf seine Stärken konzentrieren.

Diese und viele weitere Denkfehler sind ein Grund für Stagnation in den Ergebnissen und der sportlichen Entwicklung. Es wird alles gemacht, ohne etwas wirklich richtig zu machen.

TENNIS-INSIDER.DE

Man fürchtet nicht den Spieler, der tausend Schläge einmal gespielt hat.
Man fürchtet den Spieler, der einen Schlag tausendmal gespielt hat.

Im letzten Teil dieser Fallstudie gehe ich auf den Punkt der Selbstwahrnehmung ein. In meiner Arbeit als Online Coach habe ich die besten Transformationen mit Spielern erreicht, die eine sehr gesunde Selbstwahrnehmung hatten und sich selbst gut einschätzen konnten.

Selbstwahrnehmung

Eine kleine Epidemie ist unter Vereinsspielern ausgebrochen.

Symptome:

- sie schätzen ihren Charakter auf dem Tennisplatz falsch ein
- sie verstehen Tennis nicht so sehr, wie sie selbst meinen
- sie meinen, dass sie gegen Spieler gewinnen gegen die sie niemals gewinnen werden

Dieser Solipsismus führt leider dazu, dass diese Vereinsspieler sich selbst im Weg stehen. All die zuvor besprochenen Punkte können von diesen Vereinsspielern nur mit Handbremse und Reservetank angegangen werden.

Eine gesunde Selbstwahrnehmung ist der Grundstein für eine Transformation als Vereinsspieler. Man könnte diesen Part auch zu dem Bereich der Mentalität packen, doch ist nach meiner Erfahrung die Selbstwahrnehmung relevant für das Entwickeln einer gesunden Mentalität - auf und neben dem Tennisplatz.

Konklusion

Diese Fallstudie beinhaltet die Faktoren, die ich in meiner Arbeit als Online Coach und Berater von Vereinsspielern kennengelernt habe.

Die Studie zeigt, welche Bereiche entscheidend für eine nachhaltige Transformation als Vereinsspieler sind.

TENNIS-INSIDER.DE

Jeder Vereinsspieler ist in der Lage diese Bereiche zu bearbeiten. Ich habe mich bewusst dafür entschieden, die Bereiche **Konstanz** und **Mentalität** als wichtigste Bestandteile zu deklarieren (siehe Diagramm zu Beginn).

In diesen Bereichen scheitern die meisten Vereinsspieler. Allerdings sind dies auch die Bereiche, die aus einem zuvor eher durchschnittlichen Vereinsspieler einen wesentlich erfolgreicherem Vereinsspieler gemacht haben.

Harte Arbeit schlägt Talent, wenn Talent nicht hart arbeitet.

Online Coaching & Beratung

Du hast die Möglichkeit mit mir ein kostenloses Beratungsgespräch am Telefon zu führen. Dieses dauert ca. 10 - 15 Minuten. Selbstverständlich rufe ich dich an, auch wenn du in Österreich oder der Schweiz wohnen solltest.

[Melde dich über diesen Link bei mir.](#)

Spiel großartig!

Marco



Marco Kühn, Online Coach & Berater

TENNIS-INSIDER.DE
