



PSYCHOLOGIE IM TENNIS

by marco kühn

"Wenn man ein Warum hat, erträgt man fast jedes Wie"

Das Zitat von Friedrich Nietzsche sollte jeden Tennisspieler daran erinnern, warum er eigentlich auf den Platz geht. Warum er das Match spielt. Warum er trainiert.

Ob nun täglich oder nur einige Male pro Woche.

Zur Vorbereitung auf jedes Match, jede Trainingseinheit, gehört das eigene Warum. Dieses kann jeder Spieler für sich selbst definieren. Ein Grundsatz für den Spieler sollte aber sein, dass er stets Entwicklung über Triumph stellt. Entwicklung ist ein Erfolg auf Dauer. Ein Triumph nur ein kurzzeitiges Hoch.

Folgerichtig kann das Warum eines Spielers also sein, dass er sich immer, unter allen Umständen, verbessern will.

Mit diesem Warum kann ein Spieler die schlimmste Niederlage, das Wie, problemlos aufnehmen. Denn die schlimmste Niederlage lehrt auf dem Tennisplatz immer mehr als ein klarer und Erfolg.

Die Einstellung

Anstatt sich ausschließlich auf den Triumph eines Matches zu fokussieren, muss der Tennisspieler seine Fähigkeiten trainieren. Die technischen Fähigkeiten auf dem Platz bei den verschiedenen Schlägen seines Repertoires. Sowie seine Fähigkeiten mental stark zu sein.

Viele Spieler vernachlässigen den mentalen Aspekt komplett. Geschweige denn versuchen sie auch diesen zu trainieren. Die Einstellung ist auf dem Platz von großer Bedeutung.

Geht ein Spieler gegen einen schier übermächtigen Gegner auf den Platz, bringt er nicht selten folgende Gedanken mit an die Grundlinie:

„Hauptsache ich hole ein paar Spiele , Hoffentlich wird es kein und oder aber: Eine Chance auf den Sieg habe ich eh nicht“

Wenn ein Spieler mit solchen Gedanken auf den Platz geht, ist es fast Wettbewerbsverzerrung. Dieser Spieler kann das Match unmöglich gewinnen. Egal, wie schlecht der große Favorit in diesem Match auch spielen mag.

Die beste Vorbereitung

Um sich bestmöglich auf ein Match vorzubereiten, sollte der Spieler seinem Gegner nicht zu viel Beachtung schenken.

Schnell kann es passieren, dass man sich in einem Gedankennebel verirrt und den klaren Blick auf das Match verliert. Die Visualisierung verschiedener Schläge und Spielzüge ist sinnvoller, als die Ergebnisse des Gegners der letzten Jahre zu analysieren.

Wer sich bereits vor dem Match detailliert vorstellt, wie er einen Aufschlag mit Slice nach außen spielt, um anschließend mit einem nicht zu hoch angesetzten Stoppball gegen den Lauf des Gegners zu punkten, wird später auf dem Platz mehr Vertrauen in sich haben.

Neben der Visualisierung ist das Ausblenden unnützer Gedanken ein großer Vorteil für jeden Spieler. Es ist nicht wichtig, wie das Match verlaufen wird. Da man es davor nicht wissen kann. Es ist nicht wichtig, wie der erste Satz ausgehen wird. Tennis ist dynamisch, ein Match verändert sich ständig.

Die beste Vorbereitung ist es, sich selbst zu versprechen zu jedem Zeitpunkt des Matches alles zu geben. Um anschließend aus den Fehlern schlauer zu werden als man es vorher war.

Fast kein anderer Sport lebt so sehr im Moment wie Tennis. Ein Schlag, ein grandioser Winner – und ein Match kann komplett kippen. Man erinnere sich zurück an das Match von Juan Martin del Potro gegen Roger Federer beim US Open-Finale 2009. Federer spielte wie der sichere Sieger.

Eine Vorhand aus dem Lauf heraus reichte del Potro, um das Momentum auf seine Seite zu ziehen und nicht mehr herzugeben. Bis zum Matchball, welcher ihm den bislang einzigen Grand-Slam-Titel seiner Karriere bescherte. Dies ist vielleicht eines der besten Beispiele, was für eine Macht ein Momentum im Tennis haben kann.

Solch ein Momentum kann auch vollkommen falsch genutzt werden. Ein leichter Fehler mit der Vorhand aus dem Halbfeld – und ein oder gar zwei ganze Aufschlagspiele werden abgeschenkt. Minutenlanges lamentieren ist meist die Folge. Man kennt die gestikulierenden Spieler, die in Selbstgesprächen gefangen sind.

Man ärgert sich über einen leichten Fehler, verliert dadurch aber wesentlich mehr Punkte als nur diesen einen. Wenn die Konzentration nicht auf den nächsten Punkt gelegt wird, kann man ganz schnell das Match komplett aus den Händen verlieren.

Als Spieler hat man dann das Gefühl, gar keinen Einfluss mehr auf das Geschehen auf dem Platz zu haben. Die Fähigkeiten des Gegners erscheinen übermächtig.

Die eigenen Stärken geraten vollkommen in Vergessenheit.

Wie man den Moment am besten nutzt

Anstatt dem Frust zu lange freien Lauf zu lassen, müssen auf dem Tennisplatz unglaublich schnell Entscheidungen getroffen werden. Nicht nur während der Ballwechsel.

Auch dazwischen.

Statt Frust und Ärger walten zu lassen, sollte die Zeit genutzt werden, um die eigenen Optionen für den nächsten Punkt zu überdenken.

Dabei muss man ehrlich zu sich selbst sein und seine eigene Situation genau einschätzen können. Diese Eigenschaft muss man trainieren wie die eigene Vor- oder Rückhand. Funktioniert der Kopf nicht, funktioniert auch die Vorhand nicht.

Folgende Fragen helfen, den Durchblick auf dem Platz zu behalten, auch wenn es düster aussieht: Ist man derzeit in einem Tief während des Matches? Ist das Selbstvertrauen angekratzt? Wenn ja, wie kann ich dieses wiederfinden? Ist das Momentum gerade beim Gegner? Wie klaue ich ihm dieses wieder?

Sich selbst Fragen zu stellen, ist der effizienteste Weg, Frust und Ärger zu vermeiden. Nur sehr wenige Tennisspieler schlagen mehr Winner mit mehr Wut im Arm. Wut lenkt den Fokus ab.

Fokus wiederum ist wichtig, um die Konzentration für die verschiedenen Ebenen in einem Match zu finden.

Fragen sind der Asphalt, mit dem man sich die Straße zum Momentum baut.

Kein Mensch gibt gern Schwächen zu.

Dies gilt nicht nur auf dem Tennisplatz, sondern ebenso in nahezu allen anderen Bereichen des Lebens. Keiner von uns möchte in einer Sache der Schlechteste sein - und das auch noch öffentlich.

Der Antrieb, der daraus entsteht, nennt sich Wettkampf. Ein Kampf darum, der Beste zu sein, der man werden kann. Wer im Tennis richtig und aufrichtig lernen will, kann dies am besten durch Niederlagen tun.

Jedes 2:6 und 1:6 macht einen Tennisspieler besser. Wenn er die Fähigkeit besitzt, aus diesem Match zu lernen und ehrlich sich selbst gegenüber zu sein.

Warum schnelles Abhaken falsch ist

"Komm, Schwamm drüber"

Nach harten Niederlagen ist es für den Spieler leicht, das Ganze einfach abzuhaken und nicht weiter darüber nachzudenken.

Ähnlich verhält es sich mit dem Kneipenbesuch, wenn die Freundin entschieden hat, in einem anderen Bett mit einem anderen Mann zu schlafen.

Auch in solchen Fällen ist es der einfachste Weg, in die Kneipe zu gehen, Bier zu trinken und zu hoffen, dass morgen alles besser ist. Doch ist diese Verhaltensweise, die "Schwamm drüber"- Methodik, der falsche Weg.

Als Spieler muss man in seine heftigste Niederlage eintauchen. Mit klarem, sachlichen Verstand. Der Spieler darf sich nicht selbst in Schutz nehmen. Keine Schuld an äußeren Einflüssen wie Wind, Belag oder Zustand des Platzes suchen.

Der erste Schritt dahin, richtig zu lernen, beginnt mit dem Annehmen der eigenen Verantwortung für alles, was auf dem Platz geschehen ist. Ohne dabei auch nur ein Auge zu verschließen.

Den Lerneffekt richtig nutzen

Alle Punkte des Spiels müssen analysiert werden. Angefangen bei der eigenen Einstellung, bis hin zur Taktik und einzelnen Ballwechselln. In welchen Momenten war der Spieler besonders schwach? Wann hatte der Gegner seine besten Momente? Wie sind diese starken Momente des Gegners entstanden?

Der Spieler sollte sich eine schriftliche Liste mit den Dingen anlegen, die er aus einer Niederlage gelernt hat. Dort kann zum Beispiel stehen:

- nicht zu sehr ärgern
- mehr Konzentration beim zweiten Aufschlag
- nicht den Kopf zu sehr hängen lassen
- Taktik in bestimmten Situationen flexibler gestalten

Hat man eine solche Liste zusammen, muss der gewonnene Lerneffekt so schnell es möglich ist auch umgesetzt werden. Es bringt nichts, nur zu analysieren. Es müssen Taten folgen.

Wenn ein Student ein Buch aufmerksam und gewissenhaft liest, das Wissen aber niemals umsetzt, hat ihm das Lesen des Buches nichts gebracht. Im Training kann der Spieler alle Punkte seiner aus der Niederlage gewonnenen Liste hervorragend abarbeiten.

Detailliert und erneut mit klarem Verstand. Die Arbeit eines Tennisspielers findet nicht nur mit dem Schläger auf dem Platz statt, sondern auch außerhalb des Platzes in seinem Kopf.

Der Spieler, der aus seinen Niederlagen das Meiste lernt und das Gelernte am besten umsetzt, wird sich schneller und effektiver verbessern als jeder andere Spieler, der seine Niederlagen ausschließlich abhakt.

Wir sind am Ende angekommen :-)

Wenn dir dieser kleine Einblick in die Psychologie im Tennis gefallen hat, möchte ich dir meinen [digitalen Ratgeber](#) empfehlen. Dieser geht noch tiefer, birgt noch mehr Informationen, die dich als Tennisspieler mental transformieren werden.

In diesem digitalen Ratgeber erhältst du ein eBook mit über 50 Seiten Know-How aus über 25 Jahren Tenniserfahrung. Dazu bekommst du Infografiken für eine bessere taktische Ausrichtung und einiges mehr.

[Klicke hier, um mehr über den digitalen Ratgeber zu erfahren.](#)

Ich bedanke mich für dein Interesse und würde mich freuen, dich als Stammler bei tennis-insider.de begrüßen zu dürfen.

Spiel großartig!

Marco