



Unser bestes Tennis beginnt im Kopf! Ein Match wird vor allem zwischen den Ballwechsel entschieden. Wer schneller vergessen kann und mit einer klaren Vorstellung in den nächsten Ballwechsel startet, gewinnt!

Wenn wir Clubspieler in einem Match beobachten, sehen wir, dass sie zwischen den Ballwechsel sehr oft mit sich selbst reden! WER spricht zu wem?

Wir nennen diese Stimme im Kopf „Charly“. Er spricht konstant zu dir und warnt dich vor Gefahren und Schwierigkeiten. Um deine Bestleistung abrufen zu können, gilt es diese innere Diskussion mit Charly einzustellen. Wir benötigen funktionierende Bilder und eine klare Vorstellung, nicht Befürchtungen!

I. Teil: 6 Schritte zum Erfolg

1. Vor dem Match - Finde deine Einstellung!

Die Einstellung mit welcher ich den Platz betrete ist matchentscheidend. Jeder Tag ist anders, wie fühle ich mich heute? Wie hoch ist meine physische und wie hoch meine mentale Motivation (Skala 1-10).

Lenke deine Gedanken in eine förderliche Richtung. Erinnerungen an eine gute Spielsituation in einem Match helfen dir dabei.

TNN LAB Tipps:

- Akzeptiere deine Tagesform. Nicht jeder Tag ist gleich!
- Heute bestimme ich bei jedem Seitenwechsel meine Taktik für die nächsten beiden Games: „Weiter so!“ oder bestimme einen neuen Fokus.
- Heute mache ich zwischen den Punkten regelmäßig ein RESET.
- Auf dieses Match freue ich mich besonders weil... (finde einen Grund)

2. Einspielen - Heute bin ich gut drauf!

Indem du dir kurzfristige Ziele bzw. einen präzisen Beobachtungspunkt während des Ballwechsels wählst, bist du fokussiert und die Nervosität legt sich. Charly ist beschäftigt und hält die Klappe!

Beim Einspielen suche ich die Dynamik meiner Beine und einen sauberen Ballkontakt, ich achte weniger wo der Ball hinfliegt, sondern ich will meinen eigenen Rhythmus und Lockerheit in meinen Schlägen finden.

TNNS LAB Tipps:

- Ich spüre auf der Schlagfläche wo der Ball auftrifft. Oben – Unten – Vorne – Hinten – Mitte!
- Bestätige deine guten Schläge: „Genau das ist es!“ oder „JAAA!“
- Zähle: „EINS“ beim Ballabsprung und „ZWEI“ beim Treffpunkt.
- Beobachte die Lage des Balles bei deinem Treffpunkt: „steigend - Null - sinkend“.

3. Das Match beginnt – Ich finde Vertrauen in mein Spiel

Spiele die ersten drei Games auf Sicherheit und spiele den 1. Aufschlag sicher ins Feld. Spiele mit der Einstellung: „In diesen drei Games macht mein(e) Gegner(in) den Fehler!“ „Ich lasse mich auf einen langen Ballwechsel ein.“ In diesen drei Games findest du Sicherheit und Selbstvertrauen in deine Schläge. Erkenne die Schwächen des Gegners / der Gegnerin, indem du beobachtest wie die Fehler bzw. Punkte entstanden sind.

TNNS LAB Tipps:

- Beobachte die Flugbahn des Balles oder schaue auf den Licht- oder Schattenteil auf dem Ball, das gibt dir Zeit und innere Ruhe.
- Atme von Beginn deiner Schlagbewegung und bis der Ball auf der anderen Seite aufspringt aus. (Das Ausatmen soll für Dich hörbar sein)
- Wenn der Gegner(in) den Ball berührt, mache den „Split Step“.
- Platziere deine Bälle min. 50 cm innerhalb der Linien.

4. Ich habe einen Plan (Taktik)

Meistens denken wir während dem Match zu kompliziert und wollen mehrere Dinge miteinander ändern/verbessern. Wähle einen Fokus und bleibe Minimum bis zum nächsten Seitenwechsel dabei.

Eine Taktik hilft, dass der/die Gegner(in) mehr Eigenfehler macht oder Bälle spielt mit denen ich das Spiel bestimmen kann. Zudem ist es ein Mittel mich immer wieder nur auf eine Sache zu konzentrieren.

TNNS LAB Tipps:

- Spiele verschiedene Bälle auf die schwache Seite des Gegners.
- Variiere die Flugbahn des Balles, hoch- flach oder Cross und Longline.
- Variiere zwischen kurzen und langen Bällen, spiele um die Zone 5.
- Variiere den Drall des Balles.

5. Zwischen den Ballwechsel

Ich führe keine Selbstgespräche sondern durchlaufe die 3 Phasen des RESET! Es bringt Dich immer wieder zu Deiner ursprünglichen Absicht zurück.

TNNS LAB Tipps:

- Dreh Dich um, laufe zurück, vergiss was war und löse deine Emotionen.
- Visualisiere deinen Schlag/Ballwechsel. Ich sehe mich wie in einem Film in Zeitlupe, wie ich den gewählten Fokus ausführe! (Kopfkino)
- Erzeuge körperliche Bereitschaft, wie ein Torwart beim Penaltyschiessen.

6. Beim Seitenwechsel

Der Seitenwechsel ist für die physische und mentale Erholung. Lass die beiden Games, ohne zu werten, in Dir ablaufen.

TNNS LAB Tipps:

- Wie ist der Punkt entstanden? Wer hat die Punkte/Fehler wie gemacht?
- Welche Art von Bällen habe ich wohin gespielt?
- Was hat der/die Gegner(in) gespielt?

Entscheide Dich für eine Taktik und/oder einen Fokus den Du die kommenden 2 Games anwendest!

II. Teil: Matchentscheidende Momente

Du kannst jederzeit deinen Gefühlszustand ändern, vergiss das NIE!

Lenke deine Gedanken in eine hilfreiche Richtung. Aktiviere funktionierende Bilder indem du dich im „Kopfkino“ siehst wie du fühlst und handelst.

1. Vor dem Match bin ich immer so nervös

Bereite dich vor einen Match gewissenhaft vor, d.h. gutes Material, genug zu Trinken und Essen, Handtuch, keine weiteren wichtige Termine oder Einladungen für diesen Tag.

Nervosität entsteht aus der inneren Haltung der Befürchtung. Denke weder ans gewinnen noch ans verlieren, sondern an das, was dir am Wettkampf Freude macht.

Beschäftige dich: Spazieren, Seilspringen, Musik hören, Lesen, Gamen usw. Dadurch werden deine Gedanken ruhiger.

Bestimme Deinen für Dich optimalen Konzentrationspunkt für die ersten drei Games.

Nach 3 Games weißt du wie dein Gegner spielt und du entscheidest dich für eine Taktik. (Punkt 4 Spiele mit einem Plan)

Vertraue in deine Fähigkeiten, DU weißt was du gut kannst!

Spezialtipp: Beim Einspielen von hinten muss jeder Ball die Grundlinie treffen oder sogar knapp ins Out gehen! (du wirst merken wie locker dein Schlagarm schon Anfang an schwingen wird).

2. Ich verschlafe oft die ersten Games des Matches

Im ersten Game mache ich keinen Fehler! Das überlasse im meinem Gegner!

Habe ich Aufschlag, setze ich mir das Ziel, dass ich in diesem Game immer den 1. Aufschlag sicher ins Feld spiele.

Habe ich Return, setze ich mir das Ziel jeden Return 1m über das Netz zu spielen.

Beobachte doch einmal die Körpersprache deines Gegners. Denke doch auch einmal daran, dass auch er nervös sein kann.

Siehe das erste Game, wie wenn es das wichtigste vom ganzen Match wäre.

Vom ersten Punkt an wendest du deinen Lieblingsfokus an! Zählen – Ausatmen – Flugbahn – Split Step usw.

3. Ich verliere immer wieder die Konzentration

Es ist völlig normal, dass wir unseren Fokus immer wieder vergessen, bzw. auf etwas anderes achten. Das passiert allen von uns!

Einfach zwischen den Ballwechseln wieder das RESET praktizieren. So erinnerst du dich wieder an deine ursprüngliche Absicht.

Wähle einen Fokus bei welchem du etwas sagen musst, es hilft dir besser dabei zu bleiben. Zum Beispiel: EINS – ZWEI oder DREI - VIER zählen. Auch beim Ausatmen hörst du deinem Zischen bewusst zu.

Nimm den letzten schönen Punkt von dir zu Hilfe, um dich wieder neu zu motivieren.

4. Ich bin in Führung und bekomme das Nervenflattern

Es passiert sehr oft, dass man zum Satzende (Entscheidung naht) auf einmal sehr nervös wird. Auf einmal kommt der bekannte "kurze Arm".

Dies ist der Moment, wo unser Geist vom Konzentrationspunkt zum Resultatdenken und zur Befürchtung umspringt.

Wichtig ist in diesem Moment die Selbstgespräche wie: „Bitte jetzt keinen Fehler!“, „Lieber Gott hilf mir!“, „Den Punkt muss ich machen!“ sofort einzustellen und mit einem hilfreichen Gedanken zu ersetzen.

Lass dir Zeit und mache ein RESET das hilft die Gedanken neu auszurichten! Gehe erst zum Return/Aufschlag, wenn du überzeugt bist diesen Zustand wirklich wieder zu haben.

Mache deinen Aufschlag erst dann, wenn du ein klares Ziel hast.

Erinnere dich an deine Stärken, deine gute Vorhand oder einen gewonnenen Tiebreak. Diese Bilder versetzen dich in einen Zustand von Zuversicht und Vertrauen!

Denke und beobachte wieder einmal deinen Gegner. Er ist in Rückstand, nicht Du.

Falls Du einen Satzball vergeben hast, ist das nicht das Ende, sondern lediglich der Ausgleich.

5. Ich bin im Rückstand und immer frustrierter

Wenn Du im Rückstand bist, hast du noch keinen Grund frustriert zu sein. Anders als beim Fußball läuft die Zeit im Tennis nicht ab.

Und im Gegensatz zum Golf können im Tennis schlechte Schläge wieder wettgemacht werden.

Spiele Punkt für Punkt, blende das Resultat aus. Alles ist möglich im Tennis. Die Tatsache, dass deine Schläge im Moment nicht kommen, bedeutet nicht, dass du sie nicht kannst.

Egal welcher Spielstand es ist, erinnere Dich immer wieder wie sich deine guten Schläge anfühlen, den Ton des Ballkontaktes, die Flugbahn des Balles. Lass diesen Film in deinem „Kopfkino“ immer wieder abspielen.

Denke daran, wie du schon Matches gewonnen hast, wo du relativ weit hinten gewesen bist. Beispiele dafür gibt es genug.

6. Ich habe den ersten Satz gewonnen

Erkenne, dass du eigentlich noch gar nichts gewonnen hast.

Spiele das erste Game im zweiten Satz, wie wenn es das wichtigste vom ganzen Match wäre. Wenn du die ersten Games im zweiten Satz gewinnst, brichst du den Gegner, wenn nicht, machst du ihn wieder stark.

Erkenne, dass der Gegner sich nun wieder neu motivieren wird.

Achte darauf nicht in das Resultatdenken zu verfallen.

Erinnere dich an deine Stärken, wie du den ersten Satz für dich entschieden hast. (bleib konsequent bei deinem Konzentrationspunkt und an deiner Taktik).

Erkenne du musst nichts ändern, sondern dein Gegner.

7. Ich habe den ersten Satz verloren

Erkenne, dass dein Gegner eigentlich noch gar nichts gewonnen hat.

Nütze die Satzpause dich neu zu motivieren und jetzt nicht den Kopf in den Sand zu stecken.

Für dich beginnt nun das Match. Alles vorher ist Vergangenheit.

Überrasche deine Gegner mit deiner Motivation und Entscheidungsfreude.

Nütze die Chance in den ersten Games, denn dein Gegner ruht sich etwas aus und ist eher unkonzentriert. Denke daran, dass beim Tennis bis zum letzten Punkt gespielt werden muss!

Es hat noch nie ein Tennisspieler ein Match mit einem Satz gewonnen.

Entscheide dich für eine neue Taktik, es kann nur besser werden.

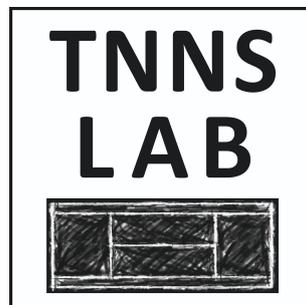
8. Ritualisiere Deine Abläufe

Festgelegte Abläufe helfen Dir, Gefühle besser zu kontrollieren. Was machst Du zwischen dem letzten Schlag des alten und dem ersten Schlag des nächsten Punktes? Gehe alle Details durch. Wie oft lässt Du den Ball springen? Wie atmest Du? Gehst Du zum Handtuch oder nicht? Wenn Spieler innerlich unruhig werden, kann man beobachten, dass sie ihre Rituale übergehen. Das ist ein großer Fehler, denn sie verlieren so ihren Rhythmus und erhöhen durch die aufkommende Hektik ihr Fehlerrisiko weiter.

Nutze das Training, um derartige Abläufe und Pre-Shot-Routinen zu entwickeln und einzuschleifen.

Alle diese Beispiele zeigen wie unterschiedlich ein Match verlaufen kann. Während eines Matches können wir uns keine neue Technik aneignen um zu gewinnen. Hingegen Mental können wir alles und jederzeit verändern.

Je öfters Du Deine guten Schläge und guten Ballwechsel in Zeitlupe in Deinem „Kopfkino“ abspielen lässt, desto einfacher kannst Du sie in schwierigen Situationen wieder abrufen.



WRITE
THE
FUTURE