

- 
- B-Trainer-Lehrgang
 - Ute Strakerjahn

Psychologisches Tennistraining

in.

WTV - der innovative
Tennis-Verband.



1. **Grundbegriffe**
2. **Sportwissenschaftliche Erkenntnisse**
3. **Modellvorstellungen zum Ablauf von psychischen Prozessen**
4. **Psychologische Trainingsformen**

„Tennis oder was hat der Kopf mit diesem Spiel zu tun?“



Arbeitsauftrag:

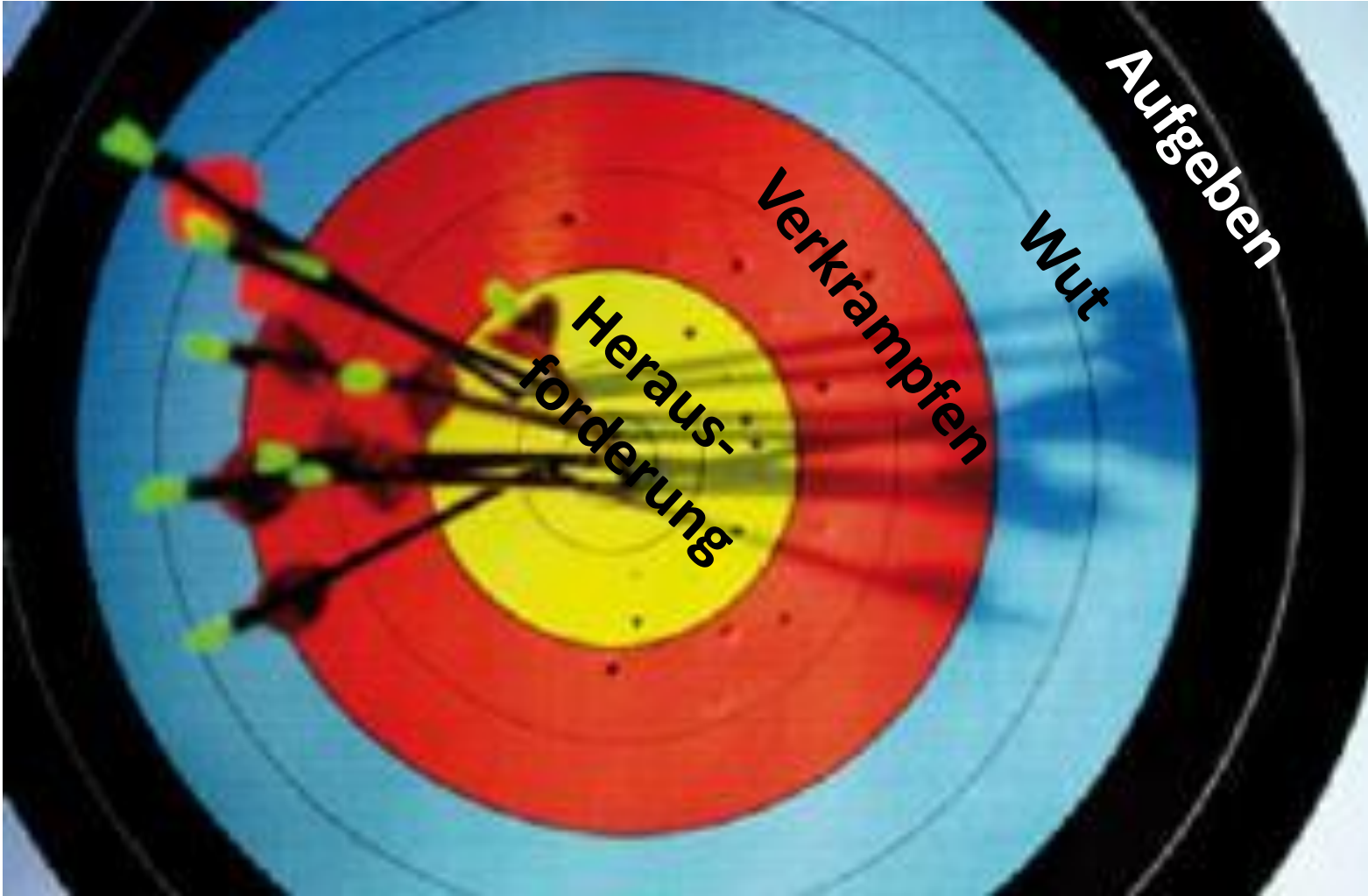
1. Was ist für Euch „mentale Stärke“ ?
2. Was zeichnet diese mentale Stärke aus?

Was ist mentale Stärke?

- Gut sein, wenn es drauf ankommt!

Was zeichnet mentale Stärke aus?

- „Eins sein“ mit Kopf und Körper
- Realistische Ziele setzen
- Eigene Stärken nutzen
- Positiver Stress= Herausforderung
- Wissen: welche Situationen bringen mich aus dem Gleichgewicht
- Kopf als Unterstützung , nicht als Störer



Heraus-
forderung

Verkrampfen

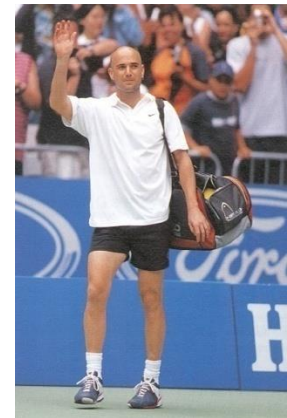
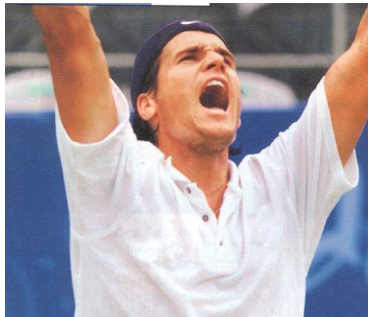
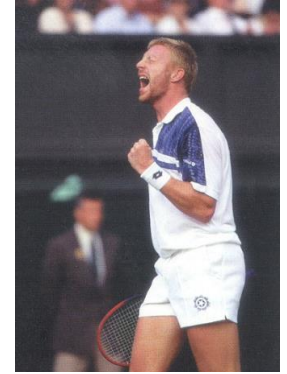
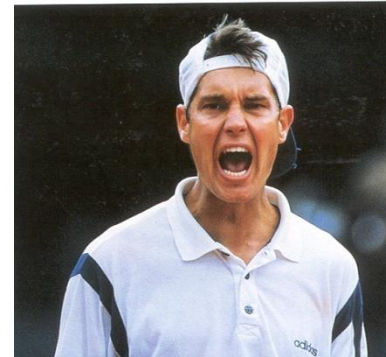
Wut

Aufgeben

*Psychologisches
Tennistraining*

Beobachtbare Merkmale

GRUNDLAGEN

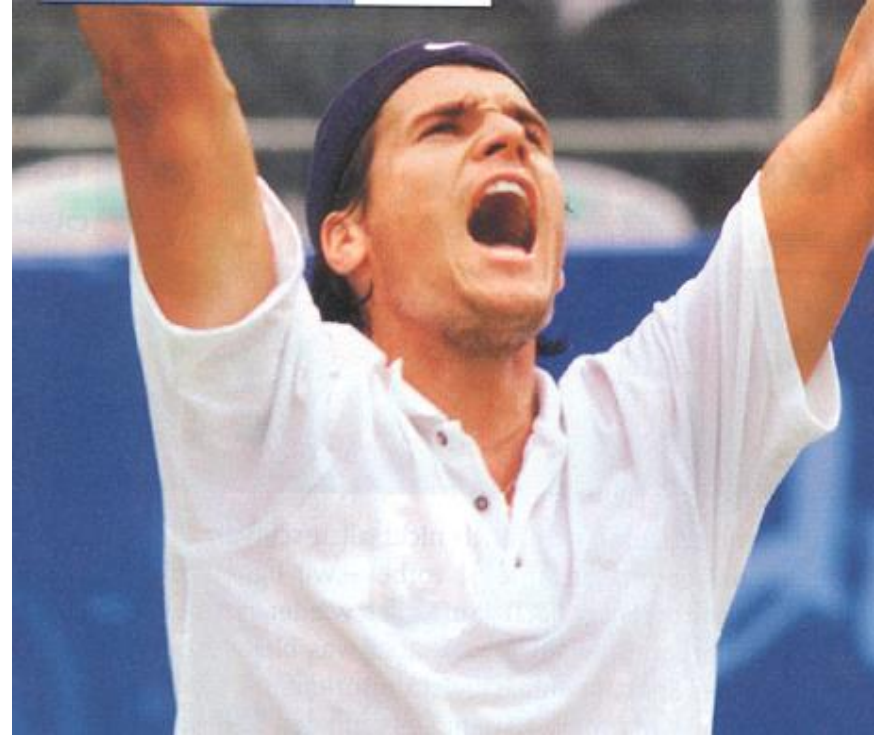
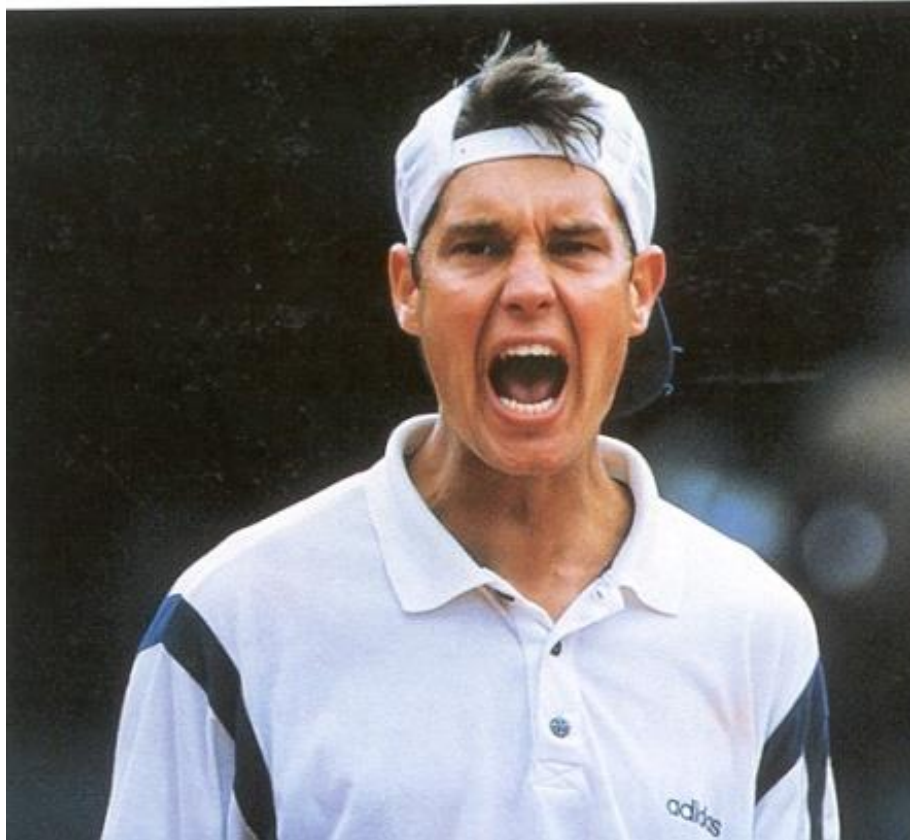


Was erkennt Ihr?

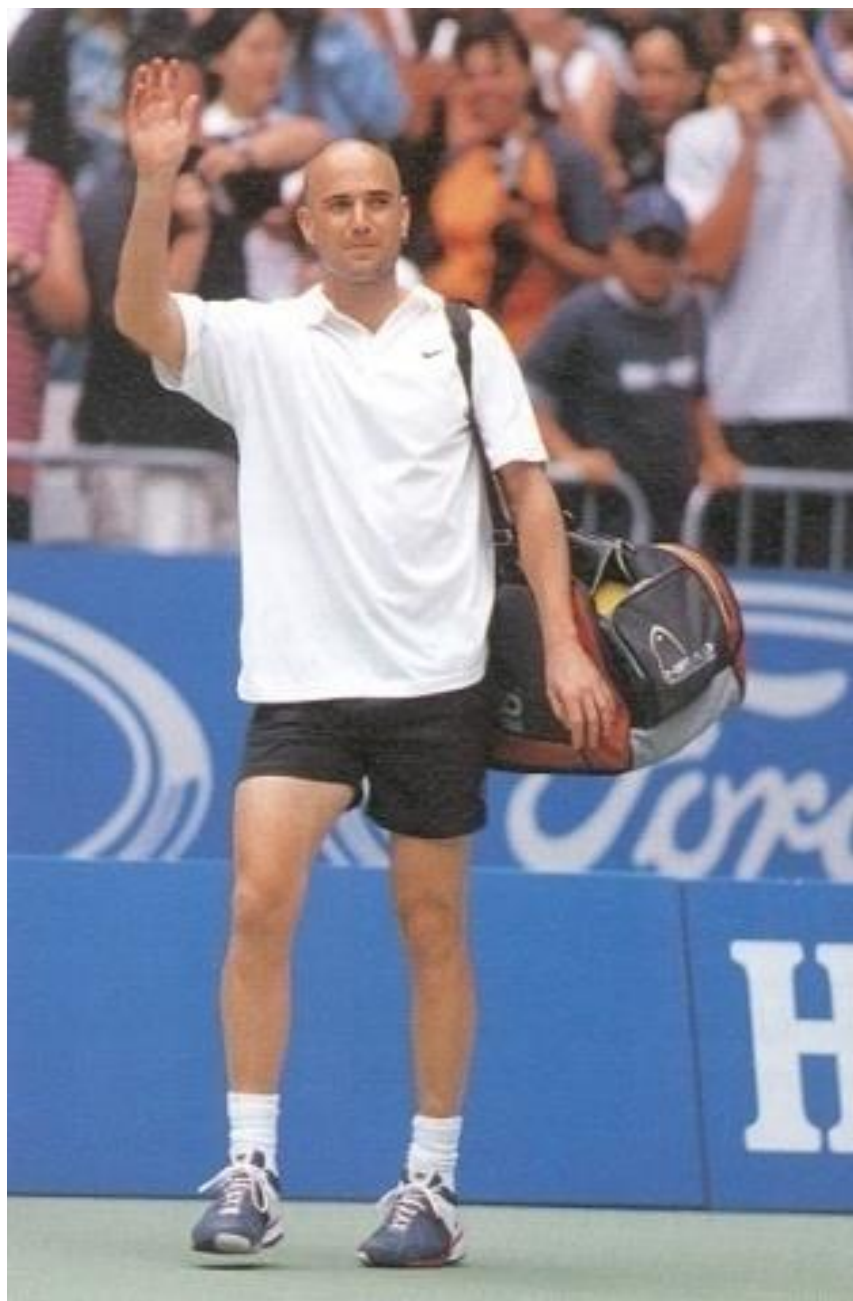












„ Im Training spiele ich besser!“

„Konzentriere Dich! “

„ Bin ich heute schlecht...“

„ Ich treffe keine Rückhand...“

„Ich habe Angst zu gewinnen...“

„ Mach jetzt keinen Doppelfehler...“

„ Ich traue mich nicht durchzuziehen....“

Beobachtbare Merkmale

„Psychologische“ Komponenten eines Tennismatches

- Körperreaktionen z.B. „Eisenarm“
- Störfaktoren z.B. Saite reißt
- Situative Bedingungen z.B. Wind
- Interaktionen mit anderen Personen z.B. Schiedsrichter, Zuschauer
- Tennisspezifisches Verhalten z.B. unfaire Gegner
- Rahmenbedingungen z.B. Match mit oder ohne Schiri

Emotionen (Gefühle) und Kognitionen (Gedanken)

Emotionen:

Angst, Ärger, Freude, Wut, Langeweile, Aggression,
Zorn, Nervosität ...

Kognitionen/ Gedanken:

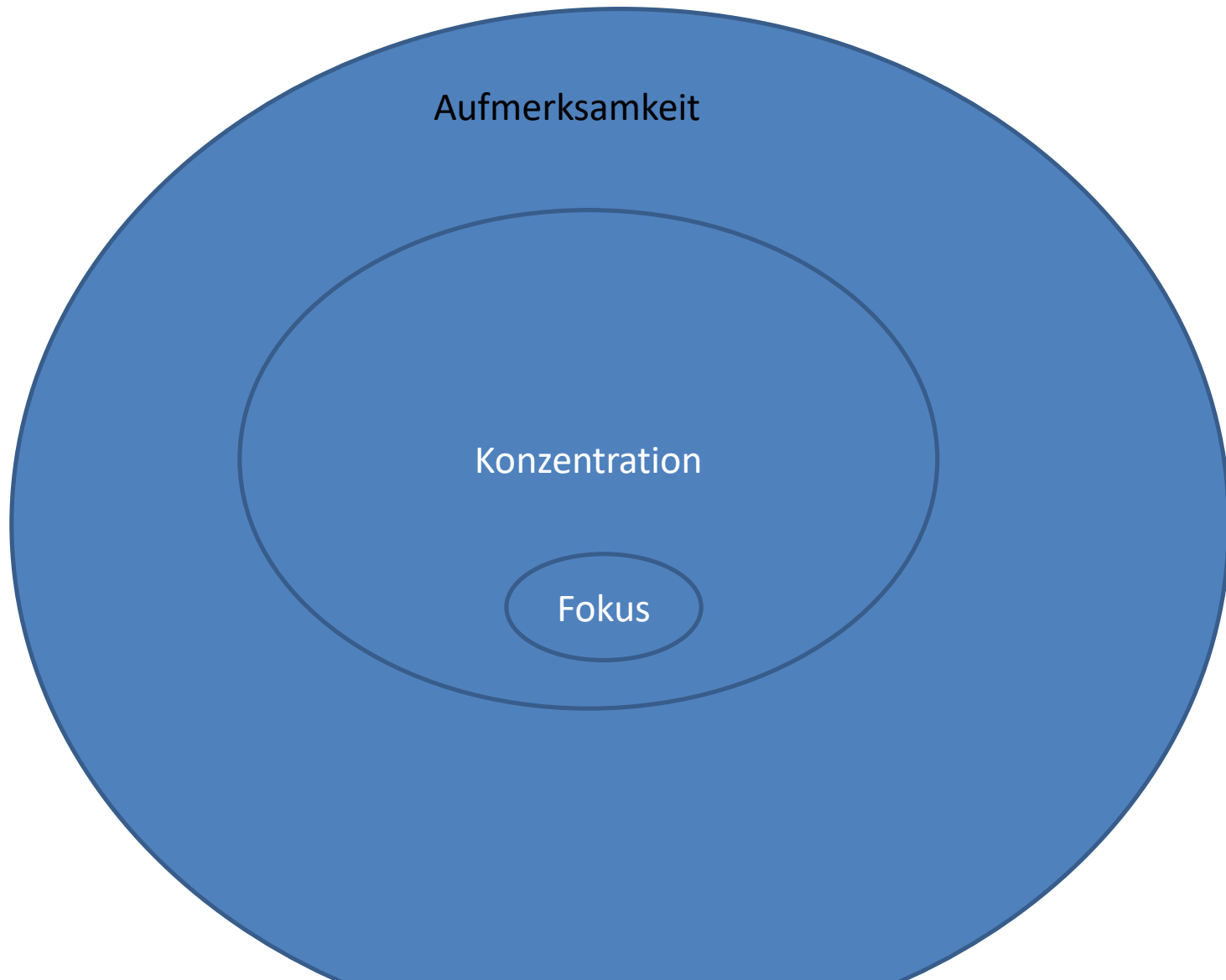
Sprachliche Äußerungen, Gedankenspiele im Kopf, Kopfkino

Positive und negative Gedanken begleiten die ständige Abschätzung der Situation als Herausforderung oder Bedrohung.

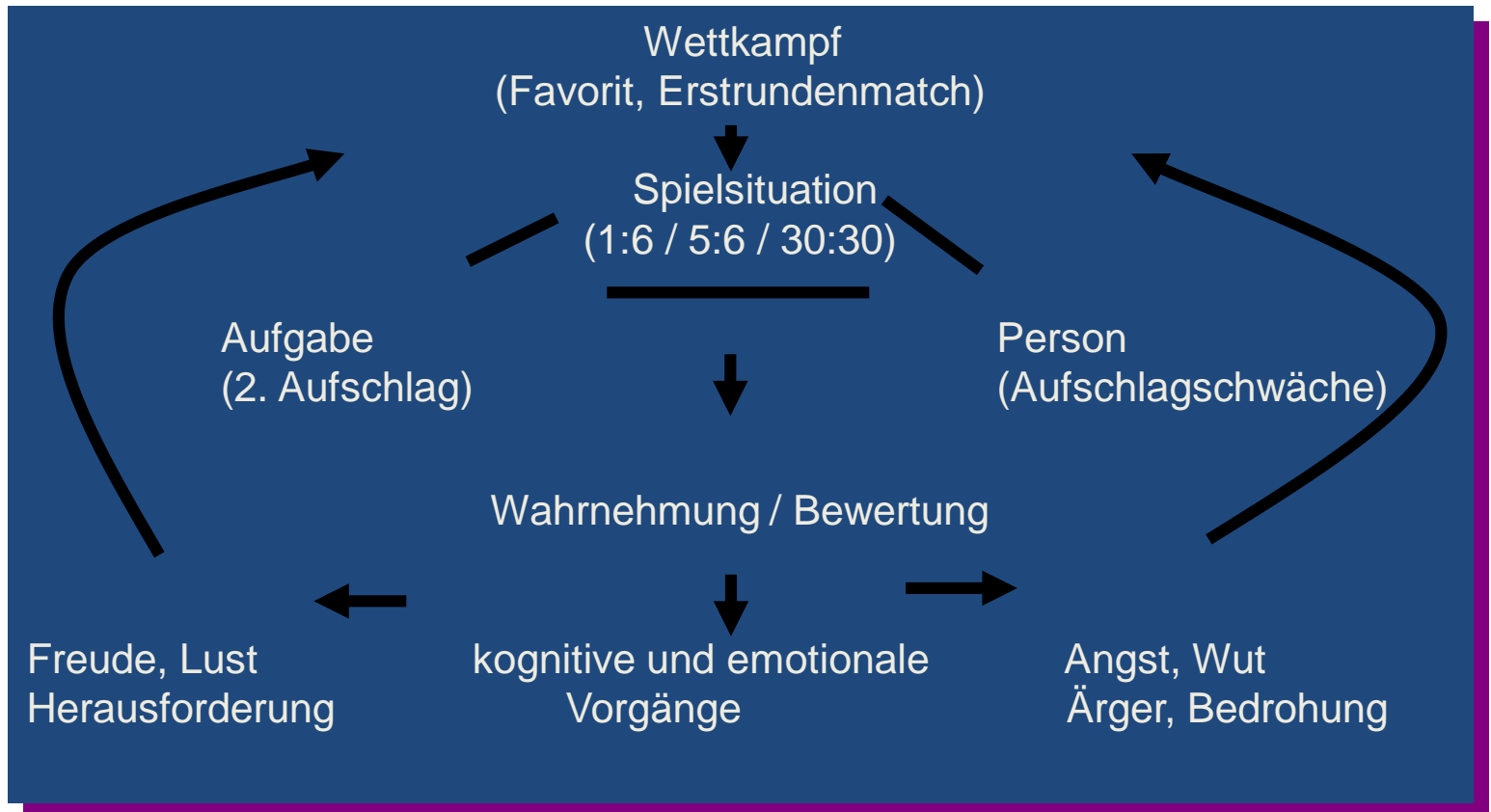
Leistungsmotivation

- Entscheidendes Talentkriterium
- Anspruchsniveau (erreichbare kurz-, mittel-, langfristige Ziele)
- Kausalattribution
 - „Hoffnung auf Erfolg“ oder
 - „Furcht vor Misserfolg“
- Leistungsanreiz durch Motive

Aufmerksamkeit und Konzentration



Prozessgeschehen / Tennismatch



Strukturelle Merkmale

- Intervallartiger Verlauf des Spiels
- Zählweise --> Punkt = Sieg oder Niederlage
- Individualsportart
- Psychologisch bedeutsame Momente in einem 3-Satz-Match
 - 180 x vor den Ballwechseln
 - 15 x beim Seitenwechsel
 - 180 x während und kurz nach dem Punkt
- Aufschläger mit 10 - 15 Schlägen/Min höherem Puls
- Beobachtbares individuell ritualisiertes Verhalten
- Körper- und Verhaltensreaktionen als Ausdruck von Motivation, Ärger, Depression, Nervosität

Wie und wodurch entsteht Eurer Meinung nach Stress?

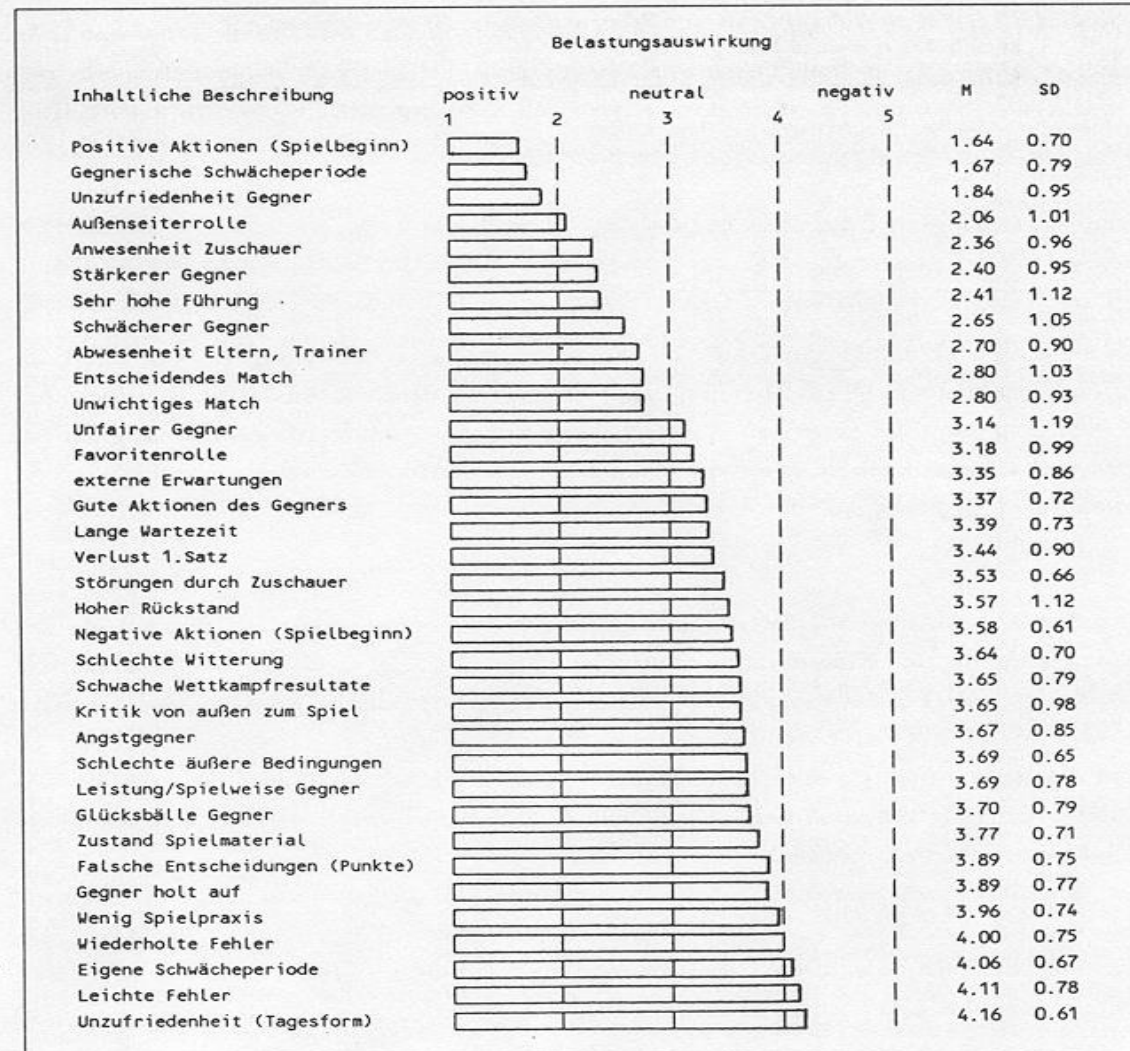
Entstehung von Stress

Objektive Belastung wird in einer extremen Belastungssituation subjektiv bewertet.

Wenn jemand mit der Belastung überfordert wird entsteht „Stress“

Belastungssituationen

Wirkung von
Wettkampf-
situationen



Belastungssituationen

Aktionsbezogene Faktoren / Spielverlaufsbedingungen

- ⊕ positive Aktionen zu Spielbeginn
- ⊕ hohe Führung
- ⊖ Leichte und wiederholte Fehler
- ⊖ Gegner holt auf (Führung geht verloren)

Personenbezogene innere und äußere Faktoren / gegnerbezogene Spielverlaufsbedingungen

- ⊕ Unzufriedenheit beim Gegner
- ⊕ Gegnerische Schwächeperiode
- ⊖ Unzufriedenheit mit eigener Tagesform
- ⊖ eigene Schwächeperiode
- ⊖ wenig Spielpraxis (Trainingsrückstand)
- ⊖ falsche Entscheidungen

Belastungssituationen

Aufgabenbezogene Bedingungen

- ⊕ Außenseiterrolle
- ⊕ stärkerer Gegner
- ⊕ Schwächerer Gegner
- ⊖ Angstgegner

Umfeldbezogene Faktoren/motivationsbeeinflussende Bedingungen

- ⊕ Anwesenheit Zuschauer
- ⊕ Abwesenheit Eltern, Trainer
- ⊖ Zustand Spielmaterial
- ⊖ schlechte äußere Bedingungen

Wettkampfbezogene Aktivierung

1. Hyper (Über)-Aktivierung

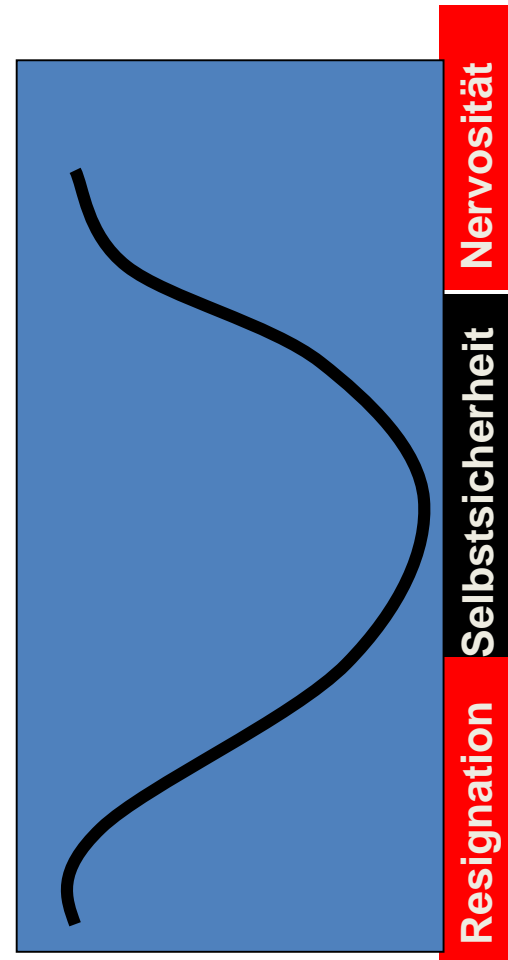
- Favoritenrolle
- Entscheidendes Match
- Externe Erwartungen
- Lange Wartezeit

2. Mittlere Aktivierung

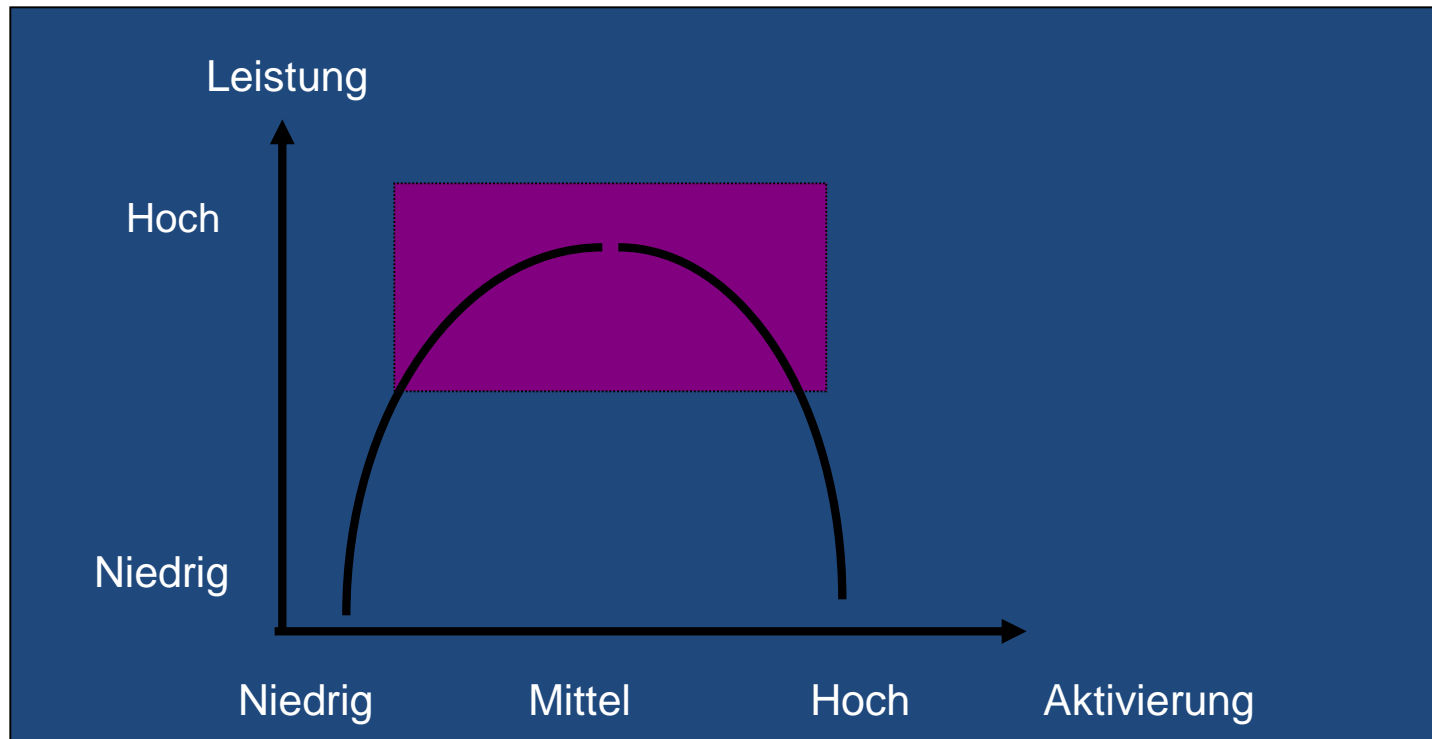
- Positive Aktionen am Spielbeginn
- Unzufriedenheit Gegner
- Außenseiterrolle
- sehr hohe Führung

3. Hypo (Unter)-Aktivierung

- eigene Schwächeperiode
- Unzufriedenheit mit der Tagesform
- Wiederholte leichte Fehler
- hoher Rückstand



Leistung und Aktivierung

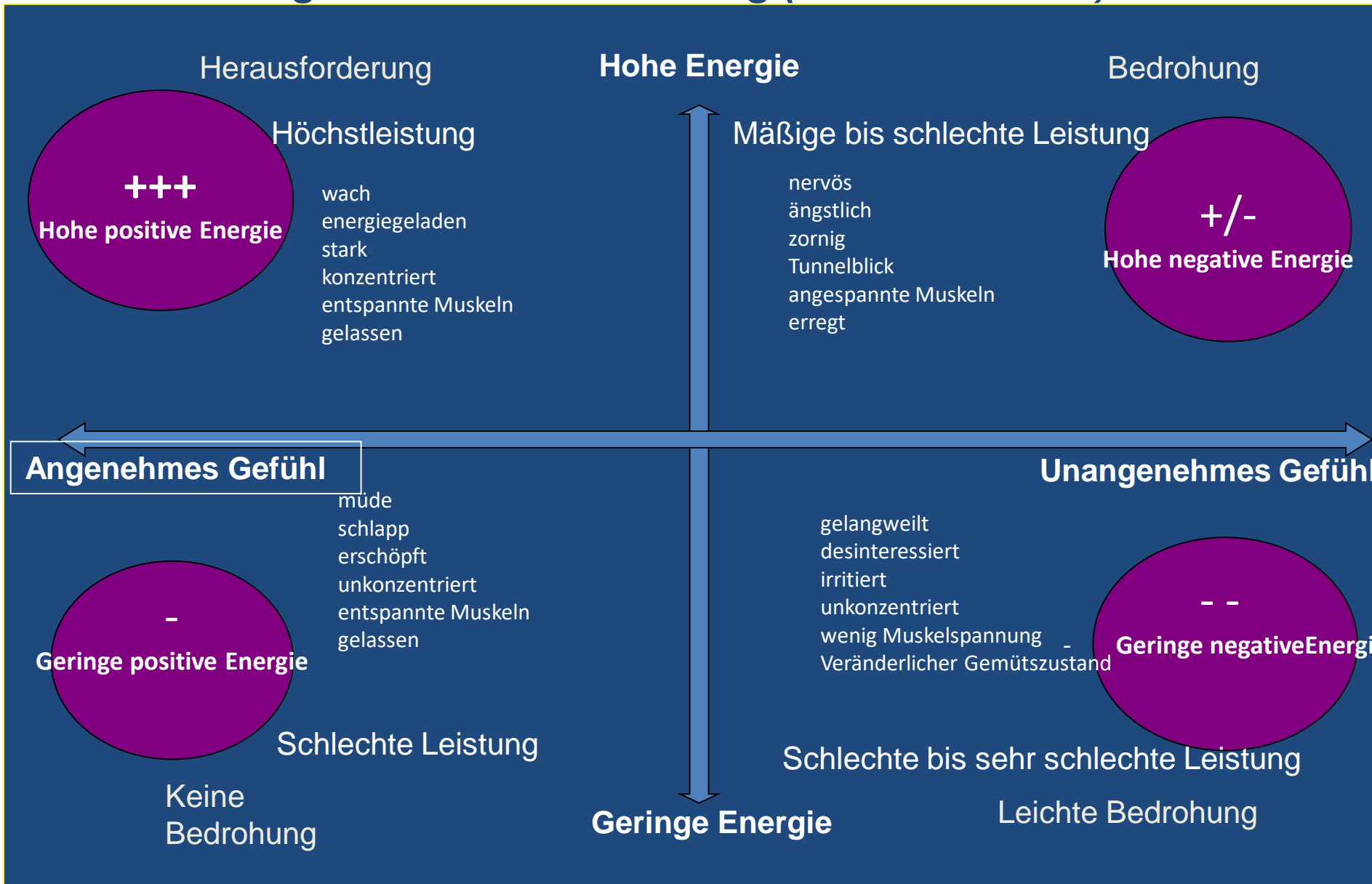


Idealer Leistungszustand (ILZ)

- Flow-Zustand nach Csikszentmihalyi
- Fokussierung und Energie nach Löhr
- Aufmerksamkeit und Konzentration im hier und jetzt
- Aktivierung als Voraussetzung der optimalen Leistungsfähigkeit

MODELLVORSTELLUNGEN

Energiezustand und Leistung (nach Löhr 1991)



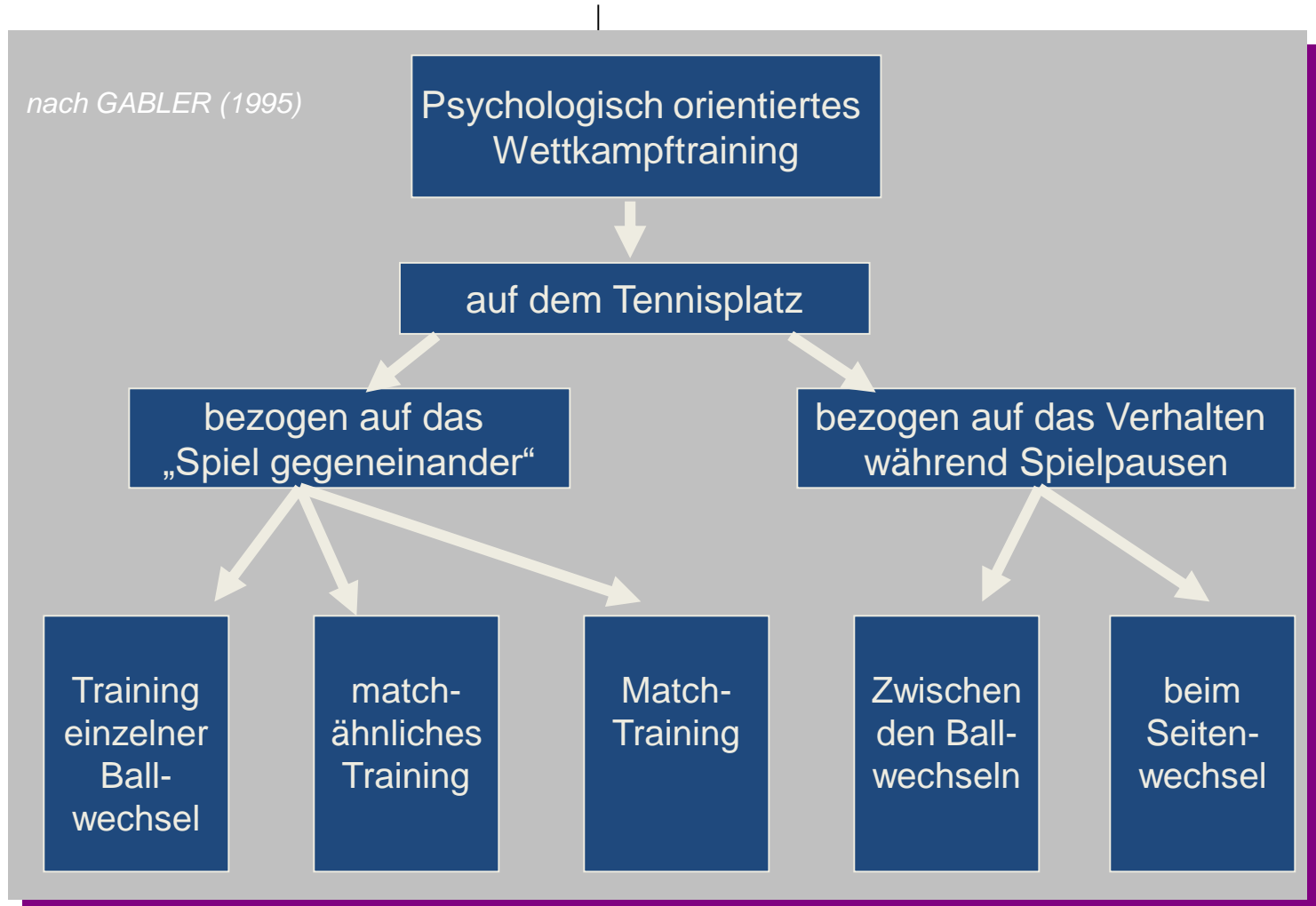
ÜBERSICHT TRAININGSINHALTE

- Ideomotorisches Training
 - Visualisierung (z.B. mentales Training)
- Konzentrationstraining / Aufmerksamkeit
- Entspannungstraining
 - progressive Muskelrelaxation, Atementspannung
- Zielsetzungstraining / Motivationstraining
 - Intrinsische / extrinsische Motivation
- Willensschulung
- Leistung unter Druck
- Rituale festlegen
- Stress und Erholung

Generelle Ansatzpunkte

	Relaxation	Mobilisation
Verhalten	Langsam oder gar nicht bewegen. Muskeltonus abbauen, z.B. durch Konzentration auf Ausatmung	schnell und schwunghaft bewegen. Muskelspannung aufbauen z.B. durch isometrische Muskelanspannung. Konzentration auf Einatmung
Umwelt	Reizarme, ruhige Umwelt aufsuchen oder „herstellen“ (z.B. ruhige Musik anhören)	Reizreiche, anregende Umwelt aufsuchen oder „herstellen“ (z.B. „fetzige Musik anhören)
Wahrnehmung	Einstellen auf Ruhe, Entspannung, angenehmes Befinden per Selbstgespräch	Einstellen auf Herausforderung, Druck, „Power“ per Selbstgespräch

Differenzierung von Teilzielen



Training von Ballwechseln

Hop-Hit-Training	→ Wahrnehmung/Konzentration
Visualisieren und Beschreiben von Techniken	→ Bewegungssteuerung
Handlungsabläufe visualisieren (z.B. Spieleröffnung, Spielweise)	→ Visualisierung
Treffen des Balles mit aktivem Ausatmen	→ Konzentrationsfähigkeit
Energie-/Krafteinsatz-Dosierung auf Zuruf	→ Wahrnehmung/Psychomotorik
Ausspielen von Punkten mit vorheriger Zielansage	→ Motivation
Unangenehme Spielstrategie (Schwächen spielen → Stresssituationen)	→ Psychoregulation

Training von Ballwechseln

Tie-Break-Spiele	→ Motivation
Mit Rückstand spielen (z.B. 1:4, 0:15)	→ Motivation, Antrieb
Nur mit 2. Aufschlag	→ Motivation
Stärken mit Standardsituationen trainieren	→ Psychoregulation
Ohne Aufschlag, ohne Volleys	→ Motivation, Orientierung
„Willensrallies“ mit Zielsetzungen	→ Motivation, Antrieb

Selbstgesprächsregulation

„In Selbstgesprächen formuliert man Pläne für sein Handeln, gibt sich selbst Anweisungen, ordnet seine Gedanken und kommentiert das eigene Handeln.“

(Eberspächer, 1995, 25)

Sobald das innere Selbstgespräch kippt, fällt auch die Leistung ab.

Selbstgespräch von Tommy Haas



- Gedankenstop



- Schokoladenmodell

Jedes Mal wenn was geklappt hat, „gut“ sagen



"Dieses Foto" ist
lizenziert gemäss [CC BY-ND](#)

Vier-Phasen-Programm zwischen Ballwechsel (nach Loehr)

1. Reaktion auf den vorausgegangenen Ballwechsel (3-5 Sekunden)

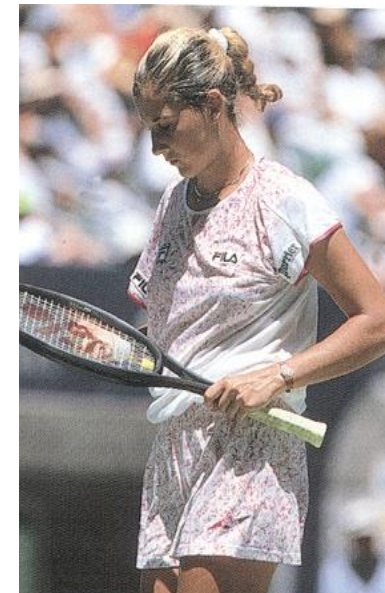
angemessene, positive Reaktion bei Punktegewinn (z.B. Beckerfaust)

- Fehler sofort vergessen
- wegdrehen
- keine Selbstzweifel zulassen



2. Mittleren Aktivierungszustand erreichen (5-10 Sekunden)

- entweder entspannen oder mobilisieren
- Schläger in die andere Hand wechseln
- Augenkontrolle (Saiten, Schläger, etc.)
- Atmung



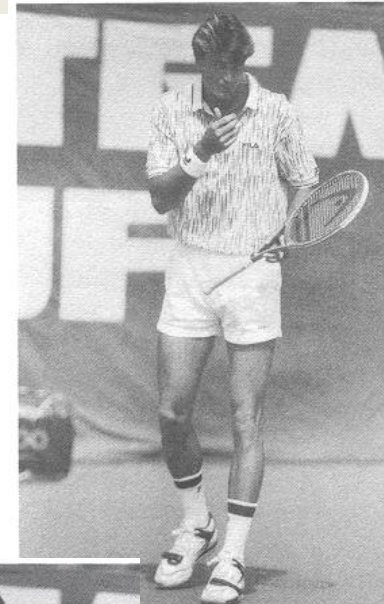
Vier-Phasen-Programm zwischen Ballwechsel (nach Loehr)

3. Vorbereitung auf den nächsten Ballwechsel (3-5 Sekunden)

- positive Körpersprache
- sich motivieren
- Taktik für den nächsten Ballwechsel vorbereiten

4. Konzentration auf Aufschlag oder Return

- automatisierte Rituale
- Ballaufticken beim Aufschlag
- Bewegung beim Return
- Gegner beobachten
- nicht an Technik, Taktik oder Konsequenzen des Punktes denken



Vier-Phasen-Programm zwischen Ballwechsel (nach Loehr)

70-80% der Zeit im Wettkampf wird mit Sitzen, Warten und Vorbereiten verbracht.

Diese Zeit in den Spielpausen und zwischen den Ballwechseln muß genutzt werden, um sich zu Entspannen und die Konzentration auf den nächsten Punkt zu richten.

Phasen gehen fließend ineinander über

Besonders wichtig in Problemsituationen, in denen das innere Gleichgewicht wieder hergestellt werden soll, ansonsten können auch Phasen ausgelassen werden.

Richtet sich nach der Dramatik, Dauer und Spielstand

Unterschiede wo der Ballwechsel beendet wurde

Individuelle Spielräume, die aber zur Phase 4 hin abnehmen



Andrea Petkovic nach Sieg im HF FedCup über
Kusnezowa 2015

„.... Der Mensch ist ein Absurdum. Wenn es mental
läuft, kann man alles schaffen.“

Welche psychologischen Situationen hast Du bereits auf dem Tennisplatz erlebt und wie hast Du reagiert?