

Der Kopf und die Rituale



Entwickeln Sie Ihr eigenes Programm für das Tennis zwischen dem Tennis

Was heisst das „Tennis zwischen dem Tennis“? Einige Verwegene mögen direkt an den Après-Drink denken, doch wir wollen es sportlich halten und bleiben auf dem Platz.

80% des Tennismatches verbringt der Spieler mit Sitzen, Warten, Bälle holen und Vorbereiten. Lediglich 20%, bei schnellen Böden noch weniger wird aktiv auf den Ball geschlagen und vieles spielt sich dabei aus dem Unterbewusstsein ab. Im Ballwechsel wird wie selbstverständlich eine

Vorhand geschlagen, ohne dass man über den Schlag an sich nach-denkt. Da werden taktische Spielmuster abgerufen oder oft bleibt einem nur Zeit zum Reagieren und nicht zum Denken.

Das Denken geschieht überwiegend in den 80% des Tennismatches, in denen der Ball ruht und da geht einem viel durch den Kopf. Wenn es läuft, kein Problem, aber oft erwischt man sich bei negativen Gedanken und bei Fragestellungen wie „was ist, wenn ich nun den Punkt nicht mache“ oder „jetzt bloß keinen Doppelfehler“. Als Ergebnis oftmals kommt der Doppelfehler und dann die eigene negative Bestätigung „ich hab´s doch gewusst“. Das Resultat: man zieht sich selber runter und spielt schlechter. Positives Denken ist da eine Lösung, aber wie funktioniert das eigentlich auf dem Platz? Entwickeln Sie Ihr eigenes Programm zur Verarbeitung von positiven und negativen Erlebnissen auf dem Platz.

1. Phase: Der Punkt ist gespielt

Habe ich ihn gewonnen, ist das Problem nicht so groß. Oftmals wird ein gewonnener Punkt aber wie selbstverständlich hingenommen. Es fehlt an der eigenen Motivation, an der „Becker-Faust“, die einem die Selbstbestätigung über den gewonnenen Punkt und das Selbstvertrauen für den nächsten gibt. Viele Spieler bekommen gar nicht mit, dass sie gut spielen oder einen tollen Punkt gewonnen haben und warten nur auf den Punktverlust. Ein positives und entschlossenes Auftreten zeigt auch dem Gegner, dass man gewinnen will und das entscheidet letztlich auf dem Platz; und nicht wie viele Schläger der Gegner in seinem Bag hat.

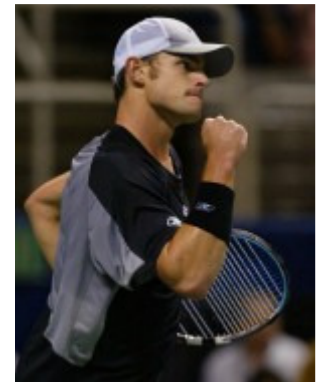
Habe ich den Punkt verloren, muss ich den Punktverlust schnell verarbeiten, nicht verdrängen, denn was ich verdränge, kommt wieder. Wie verarbeite ich nun einen Punktverlust? Zunächst einmal wende ich mich von meinem gemachten Fehler schnell ab und schaue nicht noch lange hin. Dabei ist es ratsam, den Schläger in die Nichtschlaghand zu nehmen und durch den Blick auf die eigene Seite bei der Sache zu bleiben. Oftmals schauen die Spieler nach einem Fehler überall hin und statt den Fehler zu verarbeiten lassen sie dabei noch mehr Reize auf sich einfließen.

2. Phase: Die Verarbeitung

Nach meiner ersten Reaktion auf den gespielten Punkt nehme ich mir ein paar Sekunden, um zu analysieren, welchen Fehler ich gemacht habe. Dabei gehe ich langsam hinter die Grundlinie zurück, den Blick weiterhin auf meine Seite gerichtet. Der Spieler, der den Punkt verloren hat muss seine positive Grundeinstellung beibehalten und sich sagen „ich stehe über der Sache, das war ein Fehler und den nächsten Punkt gewinne ich“. Gleichzeitig muss ich mich aber auch Entspannen oder Mobilisieren, je nachdem, ob ich eine Heissdüse oder Schlafmütze bin. Gerade die Heissdüsen müssen lernen, auch nach einem Punktverlust einen ausgeglichenen Zustand beizubehalten. Deshalb auch den Schläger in die andere Hand, er wird dann bestimmt weniger Flugeinlagen hinnehmen müssen. Wichtig ist aber, dass ich in Bewegung bleibe und meine Entspannung durch meine Atmung unterstütze.

3. Phase: der nächste Ballwechsel naht

Nachdem sich der Spieler entspannt oder je nachdem mobilisiert hat ist es wichtig, sich zu motivieren und besonders durch Selbstüberzeugung und ein entsprechendes Auftreten seine positive Grundeinstellung zu zeigen. Nun ist es Zeit sich mit dem bevorstehenden Ballwechsel zu befassen, die Taktik zu bedenken, sich auf seine eigenen Stärken zu besinnen und sich noch mal die Schwächen des Gegners vor Augen halten. Gerade letzteres vergessen viele und machen ihre Gegner durch eigene negative Gedanken stärker, als sie letztlich sind. Oftmals bekommen sie gar nicht mit, dass er nach zwei Schlägen auf die Rückhand anfängt zu wackeln und Fehler macht. Auch muss ich mir immer wieder meine Taktik vor Augen führen, damit ich meinen Plan zu gewinnen nicht verliere oder feststelle, wann ich meine Taktik ändern muss, da sie im ersten Satz nicht geholfen hat. Nun drehe ich mich langsam wieder mit Blick auf die andere Seite und begeben mich zur Aufschlaglinie.



4. Phase: kurz vor Aufschlag

oder Return

Nun muss der Spieler wieder voll da und heiß sein und seine automatisierten Rituale abrufen. Als Aufschläger sollte ich immer gleichmäßig den Ball vor dem Service auf den Boden tippen, z.B. beim ersten Aufschlag 3 x, beim 2. Aufschlag 2 x. Wenn ich diesen Ablauf immer verändere werde ich unruhig und meine gewohnte Vorbereitungsphase ist gestört. Mehrmaliges Auftippen des Balles vor dem ersten und zweiten Aufschlag verhindert auch ein hastiges Aufschlagen. Beim Return sollte der Spieler vor der Aufschlagbewegung des Gegners leicht tänzeln und sich aktivieren. Dabei darf ich nun keine Gedanken mehr an meine Taktik oder an einen möglichen Punktverlust haben. Die Konzentration des Spielers soll sich nun ganz auf die bevorstehende Aufgabe fokussieren. Oft ist es auch hilfreich, sich noch mal positive Bilder vor Augen zu führen und sich einen optimalen Return vorzustellen, oder sich selber zu sagen, dass man beim Twist-Aufschlag nun eine deutliche Streckung nach oben macht, um dem Ball den notwendigen Drall mitzugeben.

Der Übergang zwischen den einzelnen Phasen ist fließend, wobei der 4. Phase die wichtigste Bedeutung zukommt. Viele Spieler haben z.B. die 1. Phase der Fehlerverarbeitung noch nicht abgeschlossen, sprich, sie hadern immer noch mit sich selber rum, sind aber schon dabei den Ball zum Aufschlag hochzuwerfen. Auch kann der zeitliche Ablauf der einzelnen Phasen unterschiedlich sein, je nachdem wo ich den letzten Punkt gemacht habe. Wer damit nicht klar kommt sollte versuchen, immer die gleiche Zeit zwischen den Punkten zu verbringen. Ein Meister dieser Abläufe war der ehemalige Weltranglistenbeste Ivan Lendl, der es geschafft hat zwischen den Ballwechseln, die ihm zur Verfügung stehende Zeit bis auf die letzte Sekunde auszunutzen und somit dem Match seinen Spielrhythmus aufzudrücken. Der Gegner neigt dann auch gerne dazu unruhig zu werden und schließlich Fehler zu machen.

Rituale

Der Ablauf eines Programms zwischen den Ballwechseln ist oftmals stark von Ritualen geprägt. So verfolgt ein Spieler vor einem Punkt immer gleiche Laufwege hinter der Grundlinie, führt bestimmte Bewegungen oder Handlungen regelmäßig aus, richtet seine Saiten auf dem Schläger oder klopft sich die Asche aus den Schuhen. Bei den Weltklassespielern werden sogar oftmals die Balljungen mit in das Programm ein-bezogen; dabei ist das Handtuch immer bei einem bestimmten Balljungen und die Bälle müssen dort gleich verteilt sein. Andre Agassi lässt sich oftmals 3 Bälle geben, um dann den nicht benötigten Ball an den anderen Balljungen zu geben, der dann die gleiche Anzahl von Bällen festhält. Alles muss halt seine Ordnung haben und der Spieler erhält durch den Ablauf von gewohnten Ritualen die notwendige Ruhe und Selbstsicherheit auf dem Platz.

Beobachten Sie doch einfach mal beim nächsten Match, was so zwischen den Ballwechseln abläuft, egal ob im Welttennis oder bei Blau-Weiss.