

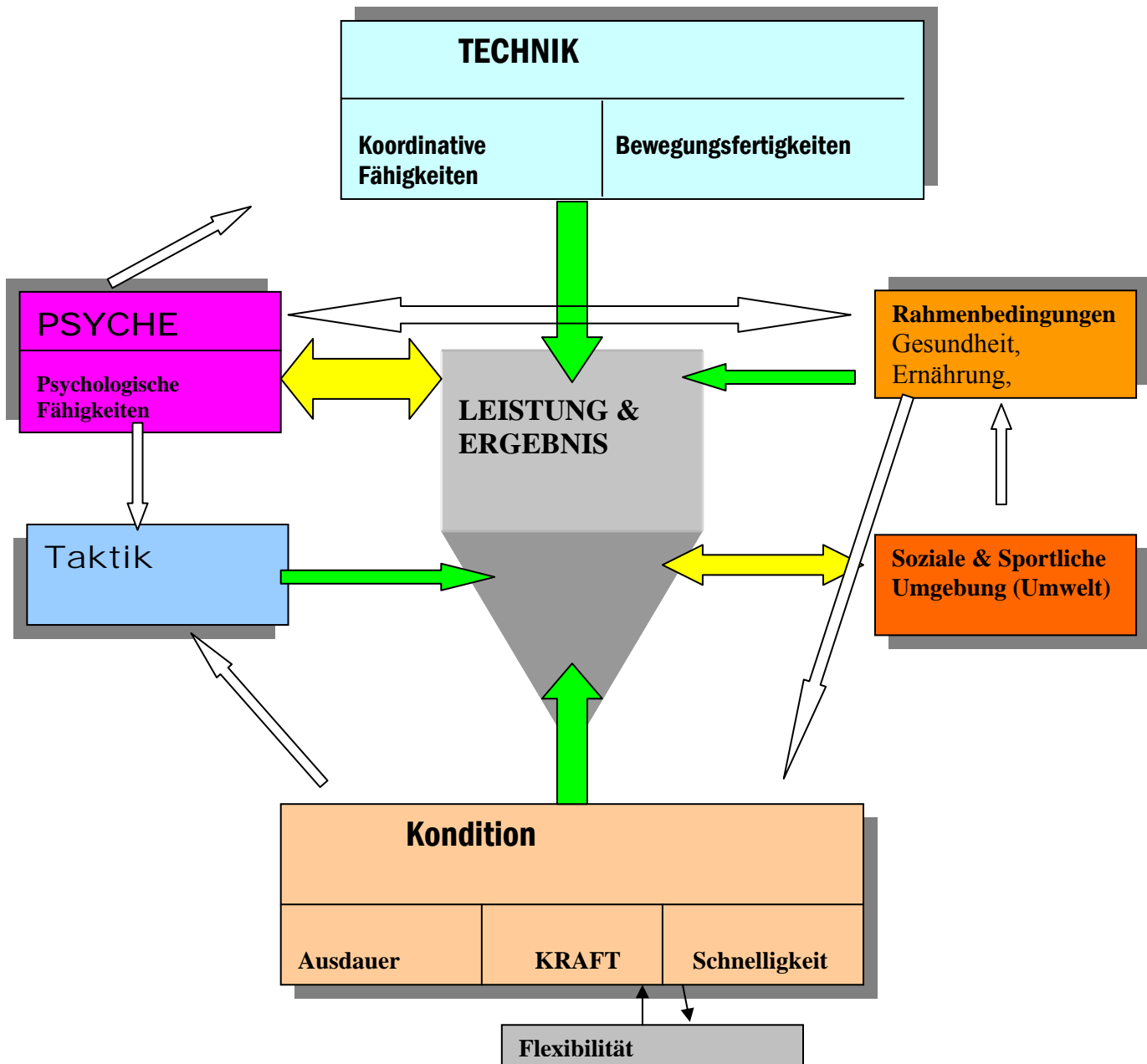
**Wie soll ich meine eigene Schwäche besiegen?**

( dabei auch einen Gegner)

**also****Psychologisches Training  
und mentales Training im Tennis  
Vademekum****1. Einleitung**

Das psychologische und mentale Training wird langsam zu einem grundsätzlichen Bestandteil während der Schulung mit Kandidaten zum Tennisprofis in Australien, in den USA, und seit gewisser Zeit auch in einigen Ländern des Westeuropas. Es gibt viele Theorien und Systeme des mentalen Trainings. Die Verfasser der wissenschaftlichen Arbeiten sind durch ein von ihnen dargestelltes Thema verzaubert und somit sie keine anderen Möglichkeiten zulassen, und sie nehmen sich das Recht auf Unfehlbarkeit der Methode, die sie einführen. In der Praxis erweist es sich aber oft, dass diese Systeme und Methoden nicht immer gut funktionieren müssen, und dass es oft erforderlich ist, viele wissenschaftliche Richtungen und Theorien zu synthetisieren, um ein gewünschtes Ergebnis zu erreichen. Andererseits benutzen viele Scharlatane im Tennisbereich das mentale Training, um die Kunden an ihre Schulen zu ziehen, aber sie davon keine Ahnung haben. Das Ziel dieser Bearbeitung besteht darin, aller Interessierten nicht nur die Grundsätze und Richtigkeit solches Trainings, als auch die wichtigsten Richtungen und Methoden des mentalen und psychologischen Trainings (mit Verzicht auf asiatische meditative Methoden) synthetisch darzustellen, die durch den Verfasser - den DTB/VDT- Tennistrainer und den psychologischen Berater bei PZT (Polski Związek Tenisowy - der Polnische Tennisverband) ausgewählt wurden, und die bei einem professionellen Tennistraining gebraucht werden können. Der Meinung des Verfassers nach könnte eine vernünftige Verwendung der ausgewählten Methoden und einzelnen Bestandteile, die logisch miteinander verbunden wären, dazu bringen, dass Kandidaten auf Profis oder Profis, die am Ende der Ranglisten stehen, schneller internationale oder inländische Erfolge, oder überhaupt Erfolge erzwingen.

Besprechen wir das untenstehende Schema:



**Abbildung 1**

Die Abbildung 1 zeigt den Einfluss der einzelnen Faktoren auf Erreichung des optimalen sportlichen Ergebnisses, hier im Tennis. Das Schema wird aufgrund der neusten wissenschaftlichen Forschungen bearbeitet, die in den USA in Deutschland und in Russland durchgeführt werden, und durch eigene Forschungen des Verfassers erweitert.

Aus dem Schema kann man schlussfolgern, dass einzelne Faktoren aufeinander einwirken können. Man hält die gegenseitigen Einwirkungen als logisch, aber es ist schwer zu sagen wie stark sie sind. Im Vergleich mit den ältesten Bearbeitungen betreffs der komplexen Behandlung der Tennistheorie änderte sich die neue Behandlung durch die Übertragung der Koordinationsfähigkeit in die Technik, was dadurch begründet zu sein scheint, dass es erforderlich ist, bei der Schulung der komplexen Elemente zu besitzen, z. B.: Tennistechnik.

Für die Technik sind die motorischen Fähigkeiten auch wichtig, obwohl sie auch bei Bildung der Geschwindigkeit, also eines der Konditionselemente eine große Bedeutung haben.

Die Berücksichtigung, in dieser Bearbeitung, einer wichtigen Stelle der sozialen Umwelt zeugt von der Sichtänderung gewisser konservativer Denkklyschees, die besonders in der sog. Alt-Tennisschule spuken. Die Flexibilität, die als ein Faktor dargestellt wird, das bei Trainieren der Kraft und Geschwindigkeit eine Bedeutung hat, ist ein ganz neues Element. Soviel betrifft eine kurzen Erläuterung des Schemas.

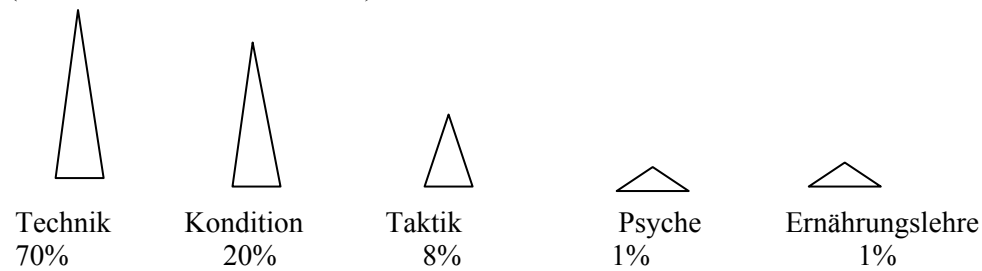
Die Grundfrage, die ich in diesem Artikel beantworten möchte, bezieht sich jedoch auf zwei Probleme

**Welchen Einfluss haben einzelne Faktoren auf ein Ergebnis?**

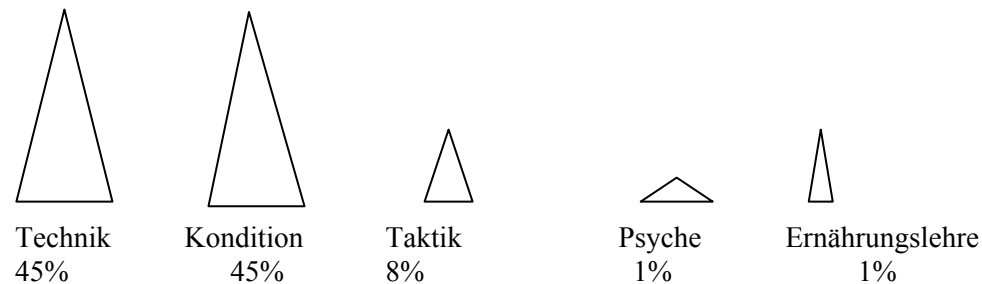
**Wie sollen wir die entscheidenden Faktoren trainieren, die einen Einfluss auf ein Ergebnis haben?**

Nach den bisherigen Methoden des Tennistrainings wurden Tennisspieler z. B. auf folgende Art und Weise trainiert:

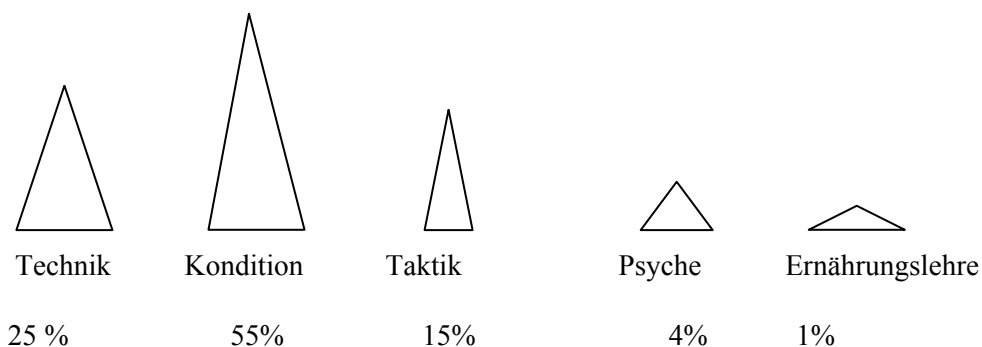
(Polen, teilweise Deutschland )



oder so ( Spanien ? )



oder so (USA ? )

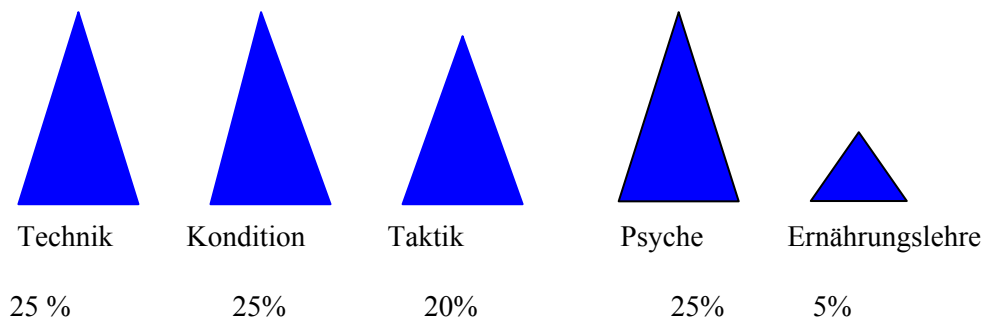


**Abbildung 2. Anteil der Trainingelemente**

**Heute wissen wir jedoch**, dass die Leistungsfähigkeiten eines Organismus mit Hilfe der speziell bearbeiteten Ernährungs- und Getränkeprogramme um 10% vergrößert werden können;

**und mit Hilfe der Methoden des psychologischen Trainings - um 10, 15, 20, 25, 30...%!**

Nach der Berücksichtigung der oben erwähnten Meinung soll der ideale Anteil einzelner Faktoren am Training auf folgende Art und Weise aussehen:



**Abbildung 3. Wünschwerte**

Achtung! Der geringere Anteil der Taktik kommt aus dem Zusammengehen dieses Trainings mit den Bestandteilen des psychologischen Trainings.

Aus eigener Erfahrung und aus der fachlichen Literatur wissen wir, dass der Anteil des psychologischen Trainings während der ganzen Schulung minimal ist, und dass andere Elemente, die das Ergebnis beeinflussen, dagegen fast maximal durchtrainiert sind, und dass sie im Prinzip unter den ersten hundert Tennisspielern des Rankings von Männern auf demselben optimalen Niveau liegen. Daraus kann resultiert werden, dass die Verbesserung des eigenen Platzes durch Verbesserung z. B. der Form oder der Technik fast unmöglich ist. Das betrifft natürlich nur das männliche Tennis.

Es ist allgemein bekannt, dass man unter den Frauen den besten Platz gewinnen kann, indem man einfach schnell und leistungsfähig mit den eigenen Füßen umgehen lernt, und wenn man damit die Arbeit des Oberkörpers koordiniert, und den Fitness-Club besucht.

Nehmen wir jetzt rein hypothetisch an, dass wir global betrachtet mit der Gruppe ca. 1000 Junioren zu tun haben, die identische Konditionsniveau vertreten, die ähnliche physischen Bedingungen sowie Koordinations- und Bewegungsfähigkeiten, und auch gleiche Rahmen und Außenbedingungen haben. Alle entscheiden sich auf Pommes frites, Hamburgers, Coca-Cola, zugunsten von Nudeln, Mineralwasser mit Apfelsaft zu verzichten.

Diese Gruppe wird sich bald in zwei verschiedene Gruppen verteilen:

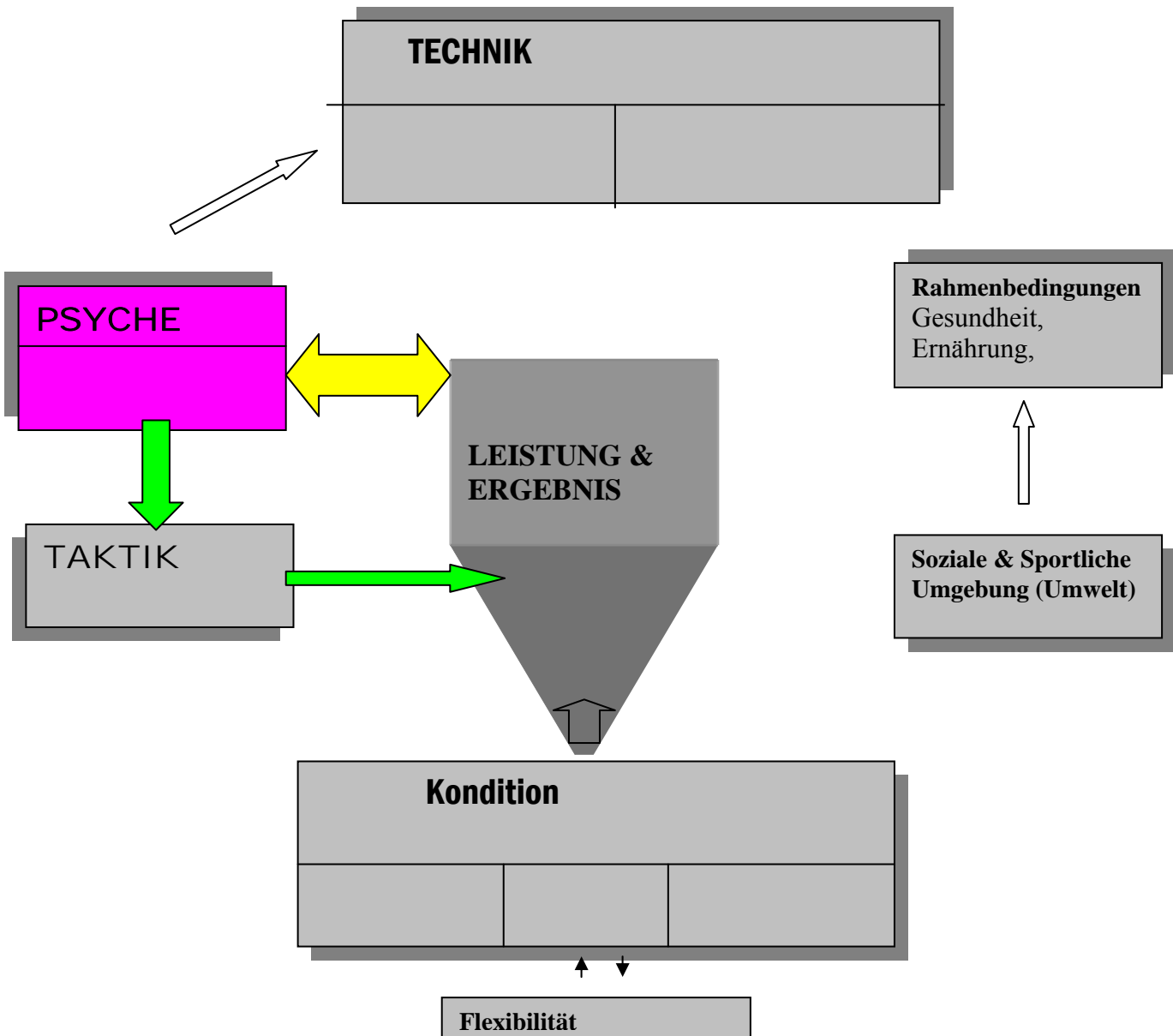
#### **A: CHAMPIONS**

Tennisspieler, die das Spitzenfeld bilden werden, die öfter gewinnen, **sog. mentale Talente oder Meister** (z. B. Borg, Graf, Sampras)

#### **B. LOOSERS**

Die Losers sind diejenigen, über die Kommentatoren herkömmlicherweise sprechen: *er hat fantastisch gespielt, aber in den entscheidenden Momenten haben ihn die Nerven im Stich gelassen*, und einerseits finden die Losers selbst immer Tausende Ursachen, warum sie nicht gewinnen konnten, andererseits finden sie immer Gründe zur Vergnügung (*ich habe ein prima Match gegen die Spielerin gespielt, die den höheren Platz im Ranking hat*); das sind **mentale Antitalente**.

Mit dieser Annahme wird sich die Abbildung 1 auf folgende Art und Weise ändern:



**Abbildung 4: Bei hypothetischer Annahme der optimal trainierten Technik, Form und Taktik**

**In ähnlichen Rahmen- und Außenbedingungen, bei gesunder Ernährung entscheidet das mentale Talent über das Ergebnis.**

Auf welche Art und Weise sollen wir also allen schön spielenden Bewegungs-, Koordinations- oder Konditionstalenten helfen, die mit psychischer Last, Stress nicht fertig werden können, die immer verzichten, klagen und in entscheidenden Momenten enttäuschen?

Wie ich schon oben erwähnt habe, sind die Wissenschaftler nicht einig, um wie viele Prozente die Ergebnisse und Leistungsfähigkeit verbessert werden können, indem ein entsprechendes psychologisches Training angewandt wird. Die Meinungen sind verteilt:

15%? 25%? 50%? 75%?!!!

Wie es aus der Abbildung 1 hervorgeht,

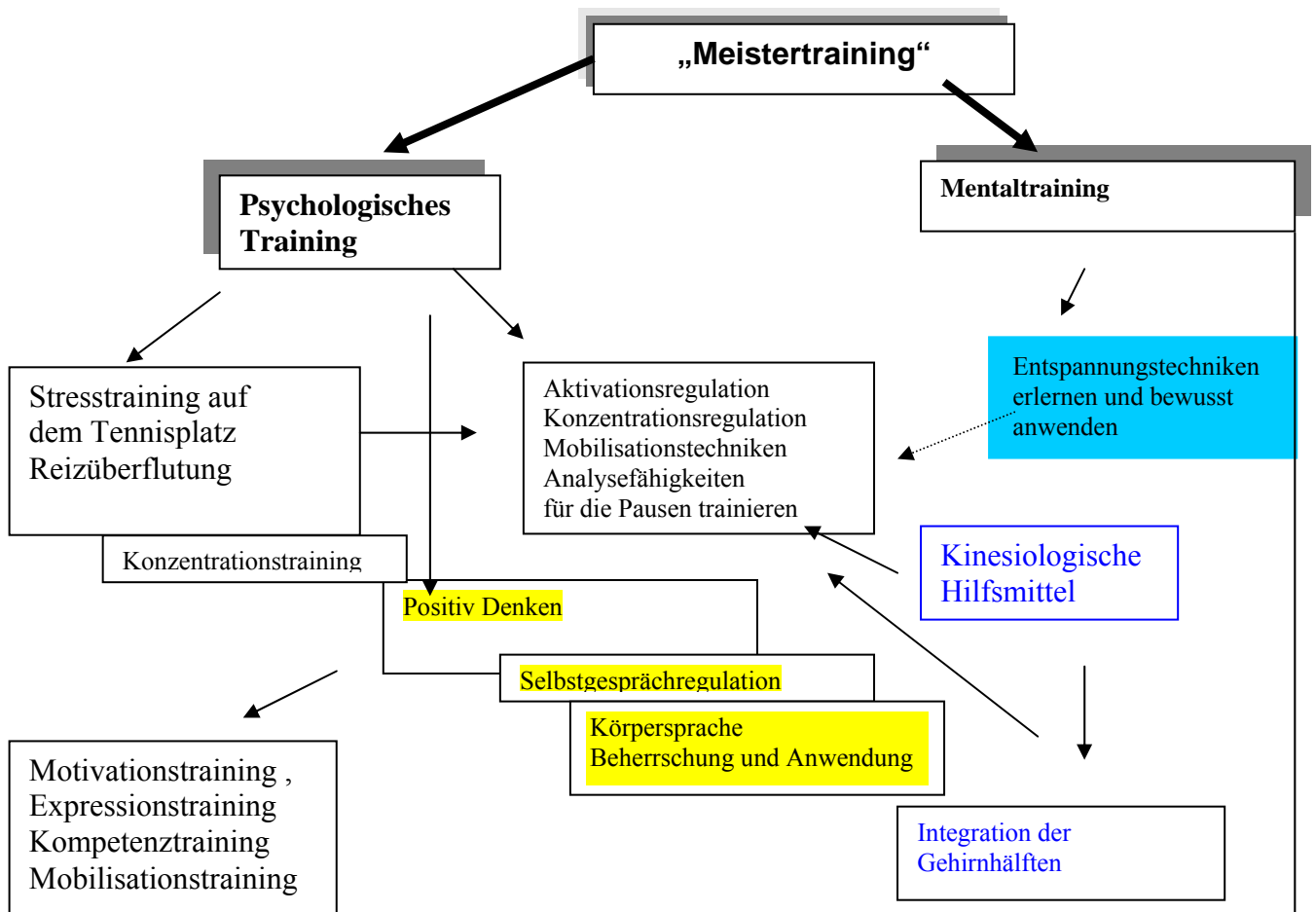
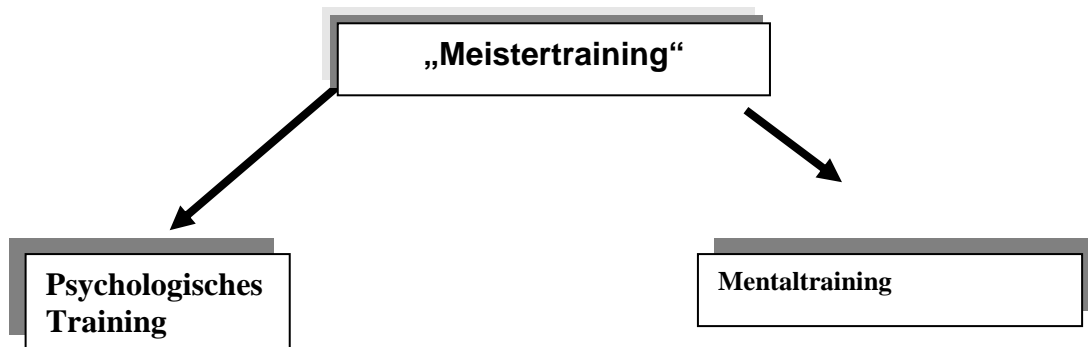
beeinflusst die Psyche nicht nur das Ergebnis, sondern auch schnellere, und betreffs der Qualität - bessere Aneignung der Techniken und optimale Wahl der taktischen Varianten, Trainingsmotivation, innere Disziplin, und deswegen liegt mir die Meinung näher, dass die Verbesserung der Ergebnisse sogar um 50% möglich ist, aber wir sollen uns mit 25% zufrieden geben!

Einfach rechnerisch wird das im Match auf folgende Art und Weise umgerechnet:  
von 5:7; 5:7 auf 7:5; 7:5... das ist zwar halbernst gedacht aber die Antwort kommt selbst zu uns: trainieren wir doch unsere Psyche!

Natürlich sollen die theoretischen Berechnungen als verhältnismäßig betrachtet werden.  
Z. B. im Falle von Borg, Graf oder Sampras wird das mentale Training vielleicht ihre psychische Widerstandsfähigkeit um 1-3%, aber schon im Falle von Ivanisevic oder Kurnikova könnte das zur radikalen Änderung ihres Platzes auf den weltlichen Ranglisten führen.

## Teil 2 Klassifikation

Weil ein hohes Durcheinander herrscht im Bereich des Trainings der Psyche, und um Unterschiedlichkeiten der Methodik und verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten besser darzustellen, werde ich sie zu klassifizieren versuchen, indem ich vor allem Wechselbeziehungen zwischen verschiedenen Methoden darstelle. Diese Klassifikation bezieht sich nur auf Tennis, und ihre Aufgabe besteht darin, dass es den Tennistrainern, Coachs und eventuell den Spielern leichter werden soll, sich darin zu orientieren.



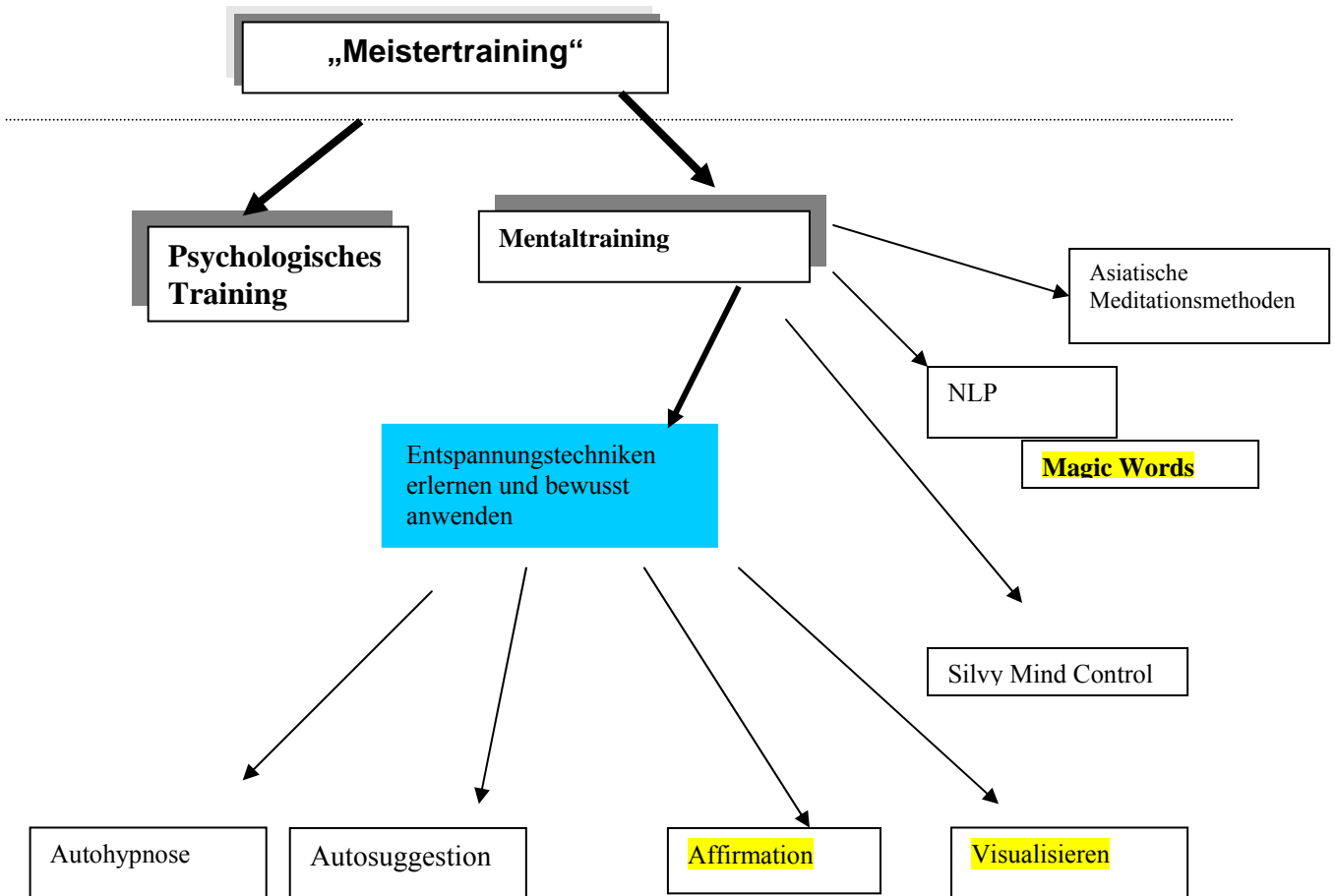


Abbildung 4 Die Klassifikation der Methoden des psychologischen und mentalen Trainings

Bemerkungen:

- Die Teilung in den psychologischen und mentalen Trainings wurde mit hoher Beliebtheit durchgeführt
- Zusammenfassend verwenden wir das psychologische Training in beschränkten Rahmen schon während der ersten Jahre Trainings, und dann vergrößern wir seinen Anteil und Intensität der Bedarfstufe der Schützlinge entsprechend
- Das mentale Training verwenden wir bei Profis mit mehr als 17/18 Jahren
- Die Fähigkeit sich bewusst zu entspannen Entspannung ist wichtigste Grundlage vieler Methoden des mentalen Trainings - blauschattiert
- Aus Platzmangel werden die asiatischen meditativen Methoden nur am Rande betrachtet
- Für Tennis besonders wichtige Elemente wurden gelbschattiert



### Teil 3 - das psychologische Training

Ein Vorziel des psychologischen Trainings besteht in der Verbesserung der Trainingseinstellung und -engagements, der inneren Disziplin und Konzentration. Darunter werde ich auch die visuellen Methoden der Aneignung der Technikelemente einstufen.

**Das Hauptziel des psychologischen Trainings besteht darin, sich mit dem Stress umzugehen, der durch innere Stressoren (Reize) als Folge der Denkweise verursacht wurde, die Folgen von Sieg und Niederlage permanent abwägt, sowie der durch externe Stressoren (z. B. Fehler der Richter, ein unobjektives Publikum, usw.) verursacht wird. Es geht also um eine psychisch und physiologisch bedingte Habituation auf die während des Tennismatches (auch davor und danach) stresserzeugende Situationen.**

Zu den weiteren Zielen des psychologischen Trainings gehört Lehre/Training der Konzentration,

des Zeigens der Gefühle, positiver Expression,

des positiven Denkens,

der bewussten Regulation der Körpersprache sowie der Eigengespräche.

(eventuell des Einflusses auf die Psyche eines Gegners),

des schnellen analytischen Denkens und der Regulation des Rhythmus eines Spiels.

Es soll uns bewusst werden, dass das Training obiger Elemente miteinander verknüpft werden soll, also unterschiedliche Elemente sollen in derselben Zeit trainiert werden.

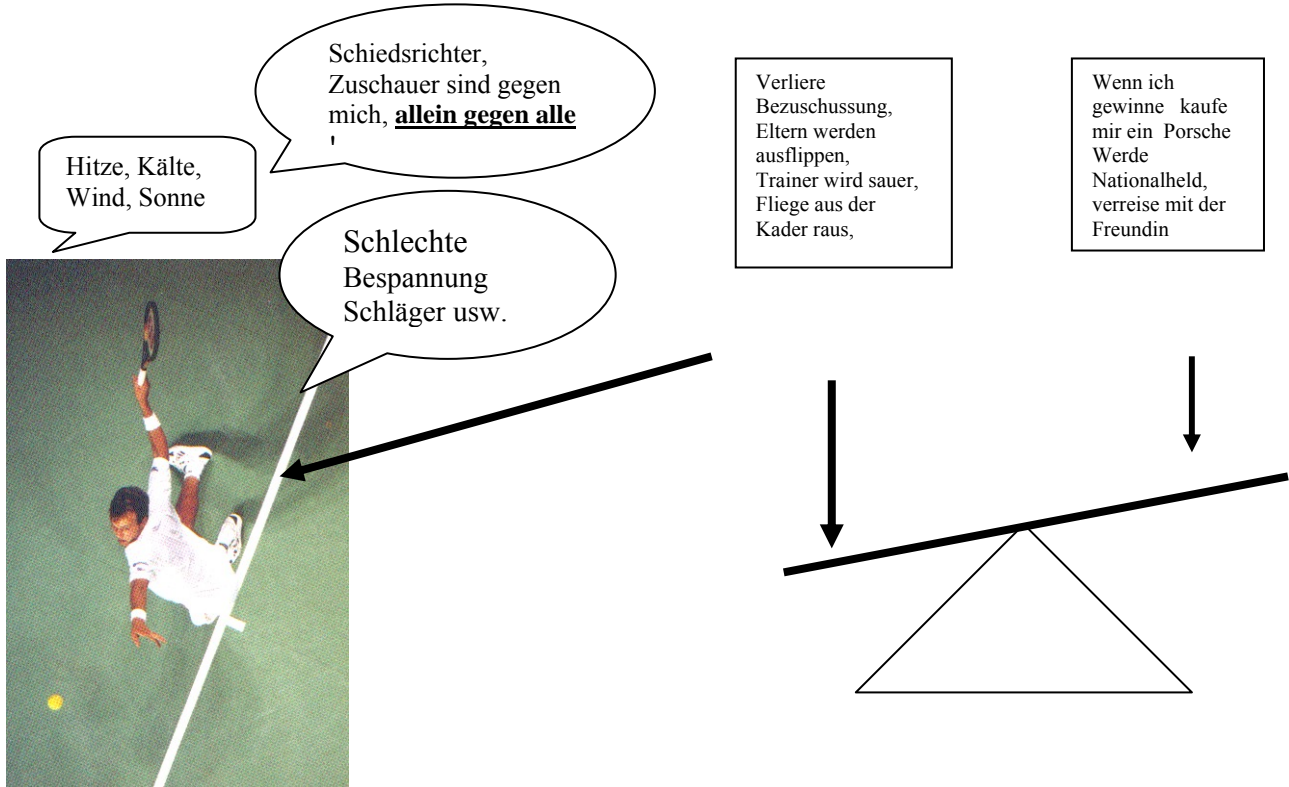


Abbildung 5 : mentale Waage

### 3.1. Lehre/Training der Gewöhnung an den Stress oder besser des Umgehens mit dem Stress

Zur Erinnerung erwähne ich jetzt einige Bemerkungen betreffs des Stress:

Der Stress ist ein Spannungszustand, der durch innere oder externe Reize (Stressoren) verursacht wird, die einen Organismus zum Alarmzustand zwingen. Wir bemerken diesen Alarmzustand meistens nicht, weil der menschliche Organismus hat noch keine Warnungssysteme gebildet oder wir sie nicht ablesen können. Das bedeutet, dass wir uns öfter stressen als wir meinen. Im Tennis können folgende Signale zu einem der Alarmsignale gehören z. B. es wurde dem Spieler weich in den Knien, oder er hat sog. Holzbeine, er philosophiert, er führt negative Eigengespräche, usw.

Ein Antidotum für Stress ist **Entspannung**, Erholung oder Auflockerung. Dank dessen können wir uns vor den Folgen und Wirkungen des Stress nach dem unten dargestellten Schema hüten.

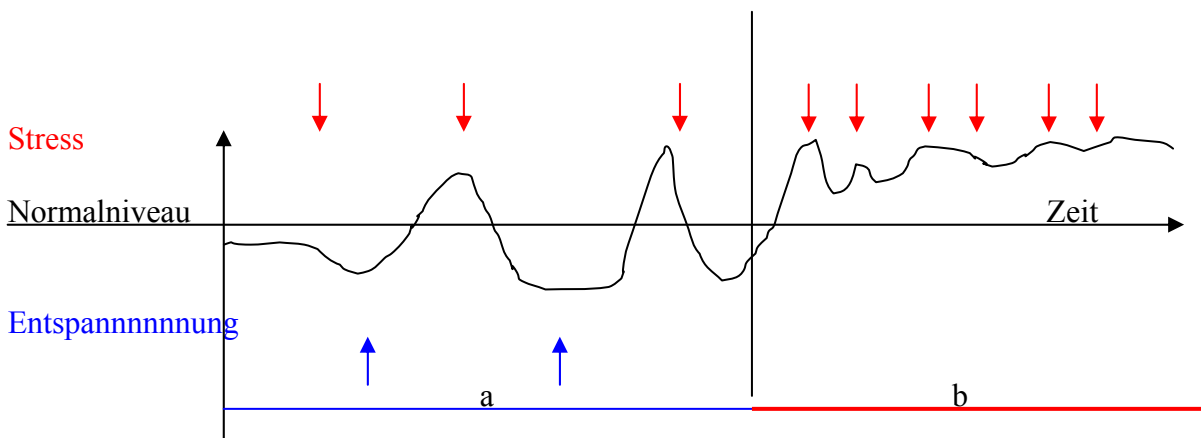


Abbildung 6. Stresskurve

- typische Phasen der normalen Stressreaktion: die Wirkung eines Stressors (Pfeil) verursacht kurzfristige Minderung der physiologischen Funktionen des Organismus, und gleich danach kommt es zu einer blitzschnellen Leistungssteigerung des Organismus (Alarmzustand). Als die nächste Phase kommt die Entspannungsphase (Relaxationsphase), Erholung für einen Organismus, der zu einem normalen Zustand wiederkehrt.
- der normale Verlauf einer Stressreaktion wird durch Eintritt neuer Stressoren gestört, die entweder die Entspannungsphase stören, oder rasch verkürzen. Der Zustand des permanenten Alarms des Organismus dauert zu lange, und verursacht eine ernste Störung in Körperfunktionen. Dieser Zustand kann schon einen Tag oder einige Tage vor dem Match (siehe auch Fig.6) und natürlich während des Matches aber auch nach dem Match auftreten. Zu den Symptomen des permanenten Stress gehören z. B.: Schlaflosigkeit vor dem Match, Krankheiten mit psychosomatischer Ursache, Neurosen, Aggressivitätsintensivierung oder Apathie.

Ein gutes Beispiel für „zuviel Stress“ im Tennis wäre z.B. Gedankenflucht besonders oft während der Mannschaftswettkämpfe ( „was mache ich eigentlich hier“ ),während des Tennismatches wird aber die Blockade der Nervenverbindungen, sog. Synapsen, noch bessere Beispiel für den permanenten Stress sein, was in der verlängerten Latenzzeit eines Impulses aus dem Analysenzentrum zu einem Ausführungszentrum zu bemerken ist (s.g. Verkrampfung ).

„Ich habe heute kein bisschen Ballgefühl.“

„ Alles aus !“

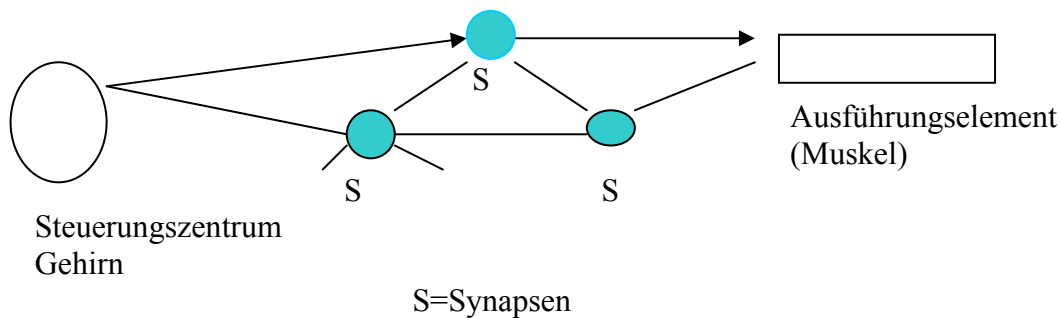
„Ich verspäte mich ständig“

„Sei nicht so steif!“

„geh mal in die Knie“

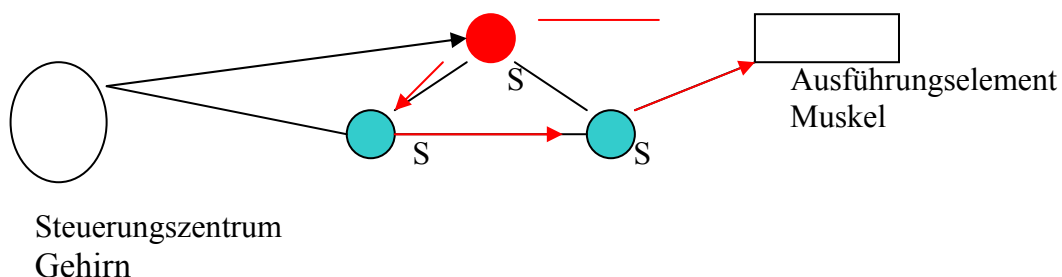
„Wie spiele ich denn heute“

Das sind typische Kommentare der blockierten Tennisspieler.



**Abbildung 7 . Unverhinderte Vermittlung des Nervenimpulses**

Nachdem das Gehirn den Reiz analysiert hat, wird die Anweisung zu einem Ausführungszentrum mit dem schnellsten und kürzesten Weg gesendet. Der Nervenimpuls wird ohne Störungen vermittelt, die Nervenverbindungen (Synapsen) sind mit Neurotransmitter gefüllt, und funktionieren fehlerlos.



**Abbildung 8. Blockaden**

Die Wirkung des Stresses verursacht eine Blockade einer Synapse. Der Impuls „kehrt zurück“, und findet einen anderen, längeren Weg zu einem Ausführungszentrum.

Rädchen - Synapsen

Linien - Neuronen

Pfeile - Nervenimpuls

### 3.2. Stressbekämpfung auf dem Tennisplatz

Das beste Antidotum auf Stress ist Entspannung, deswegen die Fähigkeit, sich bewusst in den Entspannungszustand zu bringen, ist eine der wichtigsten grundsätzlichen Fähigkeiten, die ein Sportler erwerben sollte.

Da die entsprechende Entspannung die Grundlage des mentalen Trainings bildet, wird sie im nächsten Teil dieser Bearbeitung besprochen.

Ich möchte mich jetzt mit anderer Methode der Stressbekämpfung beschäftigen, und genau mit der Methode, die man als Reizüberflutung, Flooding oder Übersättigungsmethode in der Psychotherapie nennt und wie man sich auf dem Tennisplatz an Stress gewöhnt.

Stellen wir uns folgende Situation vor:

Plötzlich hat jemand hinter unserem Rücken mit der Schreckschusspistole geschossen, oder mit der Rakete abgeschossen. Ein plötzlicher Knall (Außenreiz) verursacht einen sehr großen Stress - den Alarmzustand des Organismus („Kämpfe!“ oder „Fliehe!“). Wenn aber wir die Häufigkeit der Erscheinung desselben Stressors erhöhen- z. B. wir werden je fünf Minuten mit der Rakete abschießen, werden wir nach einer Weile diese Erscheinung kaum bemerken. Das bedeutet, dass die Wirkung des Reizes auf unsere Psyche schwächer wird - wir werden uns daran gewöhnen ähnlich einer Situation,

wenn Sie in die heiße Badewanne steigen. Erinnern Sie sich bitte: zuerst wird das Wasser unerträglich heiß sein, man hat das Gefühl, es nicht aushalten zu können.

Aber schon nach ein Paar Minuten habituiert der Körper und empfindet den Hitzereiz nicht mehr so intensiv, obwohl die Temperatur fast genau die gleiche geblieben ist.

Der Körper hat sich an den Hitzereiz gewöhnt.

Wir bemühen uns auf dieselbe Art und Weise während des Trainings auf dem Tennisplatz zu handeln. Wir bilden Stresssituationen, die den Situationen aus dem Match ähnlich sind, und in denen die Furcht vor dem Verlieren eines Punktes die wichtigste Bedeutung hat. Es ist häufig so, dass schon die Erweiterung der bekannten Form- und Konzentrationsübungen um ein Stresselement, z. B. Wettbewerb, ein gewünschtes Ergebnis mit sich bringt.

Beispielübungen - während des normalen Trainingsablaufs:

- 100 x ein einzigen Ball durch das Netz in der kürzesten Zeit schlagen, mit dem Stresselement: Reduktion der Feldgröße, Wettbewerb mit anderen Teilnehmer
- Einführung der bunten Bälle und Aufgaben, die mit diesen Bällen verbunden sind = die um ein Stresselement (z. B. Strafpunkte für Fehler) erweiterten Konzentration und Antizipation
- Das gleichzeitige Spiel mit zwei oder drei Bällen - Koordination, peripherisches Sehen
- King of the Court mit einem Stresselement = Risiko, z. B. Möglichkeit der Verdoppelung des Einsatzes, Taktik
- Zehn Bälle sollen in ein bestimmtes Ziel mit dem entsprechenden Tempo, mit einem Hindernis geschlagen werden, zwei Bälle, die durch den Trainer gewählt werden, z. B. Nr. 4 und 7 entscheiden über Zugabe der nächsten 10 Bälle = Kondition, Stress, Koordination.
- Kompetenzübungen, z. B. Bestimmung, wie viele Male ich das Ziel erreiche (bei sieben Möglichkeiten), z. B. Aufschläge oder wie viele Punkte gewinne ich während des Spiels gegen den Trainer.

Bei dem Matchtraining:

- Beginn des Spiels mit dem Ergebnis von 30:40, von 15:30, oder 1:5
- Spiel nur mit einem Aufschlag
- Einführung zusätzlicher Stresselemente

Fehler der Schiedsrichter, Lärm

- Spiel mit der nicht beliebten Hand
- Match durch das bedeckte Netz
  
- Einführung der Preise und Strafen, die manchmal drastisch sind, z. B. wer als der Erste Fehler begeht, geht in die Umkleide und nach Hause.

Achtung! Das Prinzip, dass das Training mit Zufriedenheit verlassen werden soll, betrifft keine Profikandidaten! Sie sollen auch „verlieren“ lernen, d.h. wie sie sich selbst Stress reduzieren sollen, wie sie selbst, in eigenem Haus, ohne Hilfe irgendwelcher Person Frustration nach dem verlorenen Match bekämpfen sollen, also sie sollen die Situationen trainieren, auf die sie später stoßen. (z. B. Lendl verlor am Anfang seiner Karriere einige Mal in der ersten Runde). Zusammenfassend kann man aus jedem Drill eine psychologische Übung machen, was für Trainer einen umfassenden Tätigkeitsbereich bildet, aber unter Berücksichtigung einer entsprechenden Portion von Feingefühl.

Am Ende dieses Kapitels möchte ich ein Beispiel aus der Erfahrung darstellen:

*Birger „Birren“ Folke<sup>i</sup> in Svensk Tennis Epost Nr. 2/2000*

*Nach der Analyse der 400 Spiele, die während ATP und WTA Tour gespielt wurden, hat er ziemlich interessante Schlüsse betreffs der Wahrscheinlichkeit der Gewinne in Abhängigkeit davon gezogen, was für ein Spieler im Match als der Erste „30“ erreicht. Unten werden abgekürzte Ergebnisse dargestellt:*

*ATP - Tour Hardcourt*

*Wenn der Aufschläger als der Erste „30“ erreichte, gewann er in 95% das Spiel.*

*Wenn der Returnierer als der Erste „30“ erreichte, konnte der Aufschläger noch in 40% das Spiel retten.*

*WTA - Tour Hardcourt*

*Wenn die Aufschlägerin als die Erste „30“ erreichte, gewann sie in 89% das Spiel.*

*Wenn die Rückschlägerin als die Erste zu 30 kam, betrug dann das „Rettungsprozent“ des Spiels durch die Aufschlägerin 39%.*

*Insoweit im Falle des männlichen Tennis die 95% der gewonnenen Spiele nach der Führung 30:0/15 - mit Berücksichtigung der Servicekraft und aggressiver Fortsetzung des Spiels nach dem Service verständlich war, wundert uns aber die niedrige Prozentzahl der Rettungswahrscheinlichkeit des Spiels nach 0/15:30.*

*Das fast identische Ergebnis der Frauen, d.h. 39%, wundert viel mehr - trotz der bekannten Schwierigkeiten mit Service und Nerven unter den Frauen (siehe Kurnikova).*

*Der Verfasser führte gemeinsam mit R. Tyrlik ähnliche Forschungen unter den polnischen und deutschen Juniorinnen (U16) in Jahren 1993-1995 durch. Uns interessierten damals nur Gewinne der Aufschlägerin nach 0:30. Das Ergebnis lautete: 26%. Das widerspiegelt noch größeren Nervenproblemen und Schwächen des Services der Spielerinnen in diesem Alter.*

*Aus der geprüften Gruppe der 60 Spielerinnen wählten wir zufällig zwanzig Probespielerinnen, bei denen wir das psychologische Training nach den oben erwähnten Methoden sowie die Elemente des mentalen Trainings (mit der Steuerung auf diese spezifische Situation) angewandt haben. Der Effekt war überraschend positiv. Diese speziell geschulten Mädchen erreichten am Ende 1995 das Ergebnis von 35% (Verbesserung um 9%), während sich die Gruppe der standardmäßig geschulten Mädchen nur um 3% verbesserte.*

---

<sup>i</sup> Svensk Tennis Epost Nr. 2/2000

### 3.3 Positives Denken

Wir sind dessen sicher, weil es durch wissenschaftliche Forschungen unbestreitbar bestätigt wurde, dass das, was wir denken, was wir sprechen, bestimmte chemische, biochemische und hormonale Reaktionen in unserem Organismus hervorbringt. Sorgen, vielmaliges Erleben von Misserfolgen, von Streit mit dem Chef, Ehegatten, ständiges Durchkauen dieser Misserfolge bringen die Kaskaden von chemischen Reaktionen in unserem Organismus hervor, die unsere Seele auf längere Zeit vergiften, und die seine richtigen Tätigkeiten stören. Deswegen ist die Redewendung „sich das Leben vergiften“ vielleicht zutreffender, als man meinen könnte. Manche vergleichen diese Reaktion mit dem Funktionieren des Computers, wenn das Drücken einer entsprechenden Kombination von Tasten eine Inbetriebsetzung eines Programms verursacht.

Die Aufgabe des positiven Denkens wird also in der Elimination oder Ersetzung der für Körperfunktionen schädlichen negativen Gedanken durch positive Gedanken bestehen. Solche Proben der „Umprogrammierung“ der Psyche waren schon seit Jahrhunderten bekannt und verwendet, oder durch verschiedene Gurus, Schamanen oder Sekten in frommen, weniger frommen oder ganz schändlichen Zwecken propagiert.

Die Methode des positiven Denkens ist wohl die einfachste Methode, und sie eignet sich vollkommen für Tennis, und sie kann auch durch Trainer ideal kontrolliert werden.

Aus der Literatur ist die mehrmalige und hartnäckige Wiederholung der Formulierungen des folgenden Typs bekannt:

„Mein Gesundheitszustand wird von Tag zu Tag besser.“

„Von Tag zu Tag bin ich gesünder.“

„Ich fühle mich wie ein König“

Dank dessen kam es zu Wundern bei Patienten.

Nick Bolletieri wiederholt täglich vor dem Spiegel „You are the greatest, You’ve got it right“. Versuchen wir uns und auch unsere Tennisspieler die Ersetzung der negativen durch positiven Gedanken zu lernen, z. B.:

Im Falle des Servicefehlers sagen wir statt zu jammern:

„Was ist mit dem Service“,

„Ich begehe **immer im entscheidenden Augenblick einen Aufschlagfehler.**“,

„Ich **schlage alle Bälle ins Aus!**“

folgende Ausdrücke: „**OK., aber jetzt werde ich hervorragend aufschlagen.**“

oder mindestens technische Formulierungen: „**vergrößere die Rotation, werfe den Ball höher**“

Statt sich bei einem hoffnungslosen Ergebnis des Matches, z. B. 0:5 oder 0:30, zu ergeben, oder zu fürchten, dass wir nicht imstande sind, das bisherige negative Resultat zu bewältigen, sollen wir uns daran erinnern, daß

der, wer sich ergibt, sich zuerst in Gedanken ergibt

und dass der Erfolg im Kopf beginnt.

Versuchen wir zu lernen, auf folgende Art und Weise denken:

„**Erst jetzt zeige ich dem Gegner, den Zuschauer, wie gut ich tatsächlich bin - das ist eine hervorragende Situation mich zu rühmen.**“,

„**Ich erledige ihn jetzt, jetzt überwinde ich ihn, jetzt zeige ich ihn...**“

Einige versuchen in solchen Situationen an nationalen Heroismus zu binden, was tatsächlich auch positive Resultate mit sich bringt.

*Ich siege, ich siege bestimmt, ich bin ruhig, entspannt, und voll konzentriert. Ich spiele genau, aggressiv und cool.* - das sind die Formulierungen, die in Gedanken alle Zweifelsfälle, Bestreitungen, Gedankenflucht, Selbstbeschimpfen, usw. ersetzen sollen.

Auch hier hat der Trainer eine bedeutende Aufgabe auszuüben:

- Er soll den Spieler oder die Spielerin von der Richtigkeit solcher Denkweise überzeugen, auf Erscheinungen der negativen Expression mit sofortigem Befehl der Ersetzung durch positive Sätze reagieren.
- Es soll das Verbot einführen, negative Eigengespräche zu verwenden.
- Es soll das Verbot einführen, sich selbst zu beschimpfen (Ich spiele wie ein Idiot)
- Übung der positiven Expression (geballte Fäuste, Freudenruf)
- Und er soll auch einführen, sich selbst verhältnismäßig laut zu prahlen, und sich selbst Rat zu geben (Du, Klaus, hast das ausgezeichnet gespielt, spiel so weiter, Weltklasse Tennis usw.)

Allem Anschein nach ist die Einprägung dieser Gewohnheiten nicht so leicht, und sie bedarf eines regelmäßigen, täglichen Training. Deswegen beginnt das Trainieren des positiven Denkens schon zu Hause, sehr lange vor dem Match, und es soll eigentlich um alle Lebensaspekte (Haus - Schule - Gesellschaft) erweitert werden, und sich nicht nur auf Sport beziehen. Die Zusammenarbeit des Spielers sowie sein unverbrüchlicher Wille, sich den Aufforderungen zu unterordnen, sind also erforderlich.

### 3.4. Körpersprache

Der Ausdruck eigener psychischen Stellung mit Hilfe von Körpersprache ist eine weitere Folge des positiven Denkens.

Die Körpersprache selbst bildet schon ein separates und umfangreiches Thema, deswegen werde ich mich auf einige grundsätzliche Regeln einschränken:

Unser Aussehen soll nie Resignation, oder Ungewissheit unserer Fähigkeiten zeigen, also: **wir sollen kerzengerade stehen, energisch gehen, die Stirn hoch (stolz) heben, sicher, ohne Furcht (sogar aggressiv, hochmütig) sehen, einen Tennisschläger (Waffe) immer für den Ballwechsel angriffsbereit vorbereitet halten.** Diese Formulierungen scheinen uns bekannt zu sein - mindestens aus der Heroismus-Literatur..

**Wenn wir den Kopf und die Schulter nieder senken, unsicher gucken, verursachen wir nicht nur die oben - bei dem negativen Denken erwähnten biochemischen Reaktionen, sondern das Unterbewusstsein des Gegners registriert unsere negative Stellung automatisch, und unsere Stellung verursacht bei ihm analogisch positive Reaktionen, also Sie bauen den Gegner auf !**

### 3.5. Sonstige Trainingsarten

Dazu rechnen wir das Motivationstraining, das eigentlich im Pkt. 3.3. besprochen wurde. Die Lehre, positive Gefühle auszudrücken: z. B. geballte Faust, Ruf „Yes“, oder sich selbst laut zu prahlen, und leises Eigenlob. Das Beispiel aus meiner Erfahrung soll bestätigen, dass das überhaupt nicht einfach ist:

*Eine meiner Schülerinnen, die leider ständig verlor, war überhaupt nicht imstande Fäuste zu ballen, oder auf ihre Gegnerin aggressiv zu gucken. Im Zusammenarbeit mit der Mutter hatte sie die Aufgabe zu üben, täglich 5 Minuten lang vor einem Spiegel Fäuste zu ballen und motivierend zu schreien. Dieses Training wurde auch mit der Entspannungs- und Affirmationsübungen gestützt. Das dauerte ungefähr 3 Monate, bevor sie zum ersten Mal zu Hause die Fäuste ballte, und etwas murmelnd sagte! Nach den Testen und Gesprächen mit der Familie erwies es sich, dass das Mädchen nicht introvertiert war, sondern dass ihre Großmutter ihr eingepägt hatte, dass Gefühle nicht gezeigt werden sollen - wie es sich erwies, mit der feinen Folge. Nach der Anwendung den nächsten Methoden u.a. Visualisation und Magic-Words gelang es die natürliche Fähigkeit der Expression wieder herzustellen, was weitere vier Monate dauerte. Heute spielt sie in der Regionalliga...*



Dank dem Kompetenztraining sollen wir unsere eigenen Fähigkeiten kennen lernen. Es soll uns vor Selbstunter- und Selbstüberschätzung schützen. Es soll auch unsere Selbstsicherheit stärken.

Hier werden vor allem diese Übungen verwendet, die in der Vorhersage der eigenen Ergebnisse bestehen, z. B. wie viele Services kommt auf ein bestimmtes Feld, oder wie viele Punkte gewinne ich gegen den Trainer auf fünf mögliche (siehe auch Übungen auf dem Tennisplatz).

#### Integration der Gehirnhemisphären

Wenn wir unsere Schüler nach dem verlorenen Match fragen: „Warum hast du verloren?“, beantworten sie häufig „Weil ich schlecht gespielt habe“, „Die Gegnerin hat gut gespielt“ (das ist schon besser). Und auf die Frage „Was war die Stärke des Gegners?“ kann fast niemand eine richtige Antwort geben, und die Bestimmung der Lieblingsposition des Gegners für Gewinn der Punkte ist bei den in diesem Bereich nicht geschulten Spielern fast unmöglich. Diese Antworten zeugen nicht nur von Mangel an Observationssinn, schwacher Konzentration, sondern auch von Mangel an Zusammenarbeit der Elemente der Gedankensynthese und -analyse, was von schwacher Zusammenarbeit der linken und rechten Gehirnhemisphäre zeugt. Um diese Zusammenarbeit zu verbessern, wenden wir während der Erwärmung das Spiel mit der „linken“ Hand an. Zwei Stunden vor dem Spiel aktivieren wir die andere Hemisphäre durch Jonglieren oder Zeichnen mit der „linken“ Hand.

Als Erinnerung:

RECHTE HEMISPHERE	LINKE HEMISPHERE
Synthese, Ganzheit	Analyse, Einzelheiten
Kunstfertigkeit	Sprache
Automatische Handlungen	Bewusste Handlungen
Depression	Aggression
Reflex	Absicht
Entfliehen	Kampf
Langfristiges Gedächtnis	Kurzfristiges Gedächtnis
Gefühle, Träume	Abstraktion, Genauigkeit
Phantasie volle Einfälle	Reales Setzen eines Ziels
Schöpferisches Chaos	Strukturelle Ordnung
Intuition	Sachliche Tatsachenanalyse

**Abbildung 9.** Die Integration der Gehirnhemisphäre kann sog. Stereoeffekt (gelb markiert) verursachen.

Es gibt auch einige gute kinesiologische Übungen, die die oben erwähnte Zusammenarbeit verbessern, ich verweise Sie auf entsprechende Literatur.



## **Teil 4. Das mentale Training**

Das Ziel des mentalen Trainings besteht darin, die psychischen und physischen Fähigkeiten zu optimieren, die Vollkommenheit durch Vereinigung des Geistes mit dem Körper und sogar mit der Umwelt zu erreichen. Das mentale Training betrachtet den menschlichen Organismus als eine Ganzheit.

Das mentale Training besteht vereinfachend grundsätzlich aus einfachen Elementen:

aus der Fähigkeit, sich bewusst psychisch und physisch zu entspannen,

die durch sich selbst herausgearbeiteten Vorstellungen (innere Bilder) bewusst und zielorientiert zu verwenden, sich damit zu identifizieren, und sie in die Tat umzusetzen.

Anders gesagt ist das mentale Training auf unsere Gedanken und Vorstellungen gerichtet, die in unserem Kopf leben, und die unsere unterbewussten und bewussten Handlungen lenken.

### **4.1. Entspannung**

Die Definition von „Entspannung“ ist sehr undeutlich ungenau und sie wird oft ohne Spezifische Bedeutung verwendet, deswegen soll uns dabei helfen, verschiedene Relaxationsarten zu besprechen, die wir grundsätzlich 3 und eigentlich 4 unterscheiden:

die stabile Entspannung

die indifferente Entspannung

die labile oder dynamische Entspannung

und als die vierte Stufe: sog. Flow.

#### 4.1.1. Stabile Entspannung

Dieser Zustand wird in manchen Schlafphasen erreicht, auch während sog. Tagedräume, und er wird oft durch den Menschen nicht bemerkt. Es scheint, dass dieser Zustand dazu dient, nochmals den normalen Zustand der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit zu erreichen. Der Begriff „totale Schwerfälligkeit“ bestimmt diesen Zustand am besten. Er tritt immer, und gewissermaßen automatisch dann auf, wenn der Organismus eine Pause braucht. Vergleiche auch Abb. 6

#### 4.1.2. Indifferente Entspannung (TV-Relax)

Das ist ein Geistes- und Körperzustand, in dem die Reize aus der Umgebung eigentlich nicht empfangen werden, in dem die physische und psychische Aktivität des Organismus den Nullstand erreicht, in dem der Organismus nur durch „basic instinct“ gelenkt wird, d.h. es gibt keine Handlung, bis eine Gefahr erscheint.

Manche bezeichnen diesen Zustand als Fernsehentspannung, weil er mit Hilfe von Bier, Chips oder Salzstangen zu erreichen ist, und indem man auf einem Sofa liegt, und nur mit einem Fernbedienungsgerät Programme wechselt. Viele Personen empfangen diese Entspannungsart als nett und optimal, aber die Fachleute in Entspannung sagen dagegen, dass sie die schlechteste von allen ist, weil das psychische und physische Potential verschwendet wird.

#### 4.1.2. Dynamische Entspannung

Diese Entspannungsart ist am schwersten zu erreichen, weil sie eine ständige Aufmerksamkeit und Mühe verlangt, und zugleich werden alle Fähigkeiten des Organismus (physische und psychische) aktiv auf einem bestimmten Punkt konzentriert. Das ist schon eine Art von Trance oder erhöhter Bewusstseins.

„Ich habe traumhaft gespielt, ich habe wie im Trance gespielt“  
war es die dynamische Entspannung ???

Um sie irgendwann zu erreichen, soll man imstande sein, die oben erwähnten Entspannungsarten, d.h. die indifferente und stabile Entspannung (in dieser Reihenfolge), zu erreichen.

#### 4.1.4 Flow (dieser Zustand wird mit dem Alphawellen-Zustand als gleichbedeutend angesehen)

Das ist eine Fortsetzung von der dynamischen Entspannung, als Vereinigung des eigenen Ich mit der Umwelt. Das ist ein Ziel aller Methoden des mentalen Trainings und der meditativen Systeme, das manchmal als der Zustand der Erleuchtung bezeichnet wird. In diesem Zustand kann man wahrscheinlich nur durch kurze Zeit bleiben, und solche Sachen erreichen, die normalerweise nicht zu erreichen wären. Ich muss gestehen, dass es mir noch nie gelungen ist, diesen Zustand zu erreichen, und noch mehr: ich habe bis heute nur eine Person getroffen, die sich in diesen Zustand einführen kann.

Am Ende: eine Liste der Vorteile, die aus der Fähigkeit kommen, sich zu entspannen:

- Das Gehirn arbeitet optimal im Entspannungszustand.
- Dem folgt, dass der Mensch besser und schneller arbeitet, Tennis spielt, denkt und lernt.
- Das Konzentrationsniveau ist im Entspannungszustand am höchsten.
- Einzelne Organe sind weniger belastet.
- Die Leistungsfähigkeit des Organismus ist im Entspannungszustand am größten.
- Die entspannten Personen strahlen nach außen Ruhe und Gelassenheit, und deswegen erreichen sie mehr Erfolge im Privat- und Berufsleben.
- Im Zustand voller Entspannung werden neue therapeutische Möglichkeiten ans Licht gebracht, sogar sehr ernste Krankheiten zu behandeln.
- Die Entspannung fördert das immunologische System.
- Die Einführung der Studenten in den Entspannungszustand bildet eine Grundlage meiste moderner Schulungsmethoden.
- Die Fähigkeit der bewussten Entspannung ist eine Grundlage und eine Bedingung der Anwendung weiteren Methoden des mentalen Trainings - siehe Abbildung 10.

#### 4.1.5. Populäre Methoden der kontrollierten Einführung in den Entspannungszustand

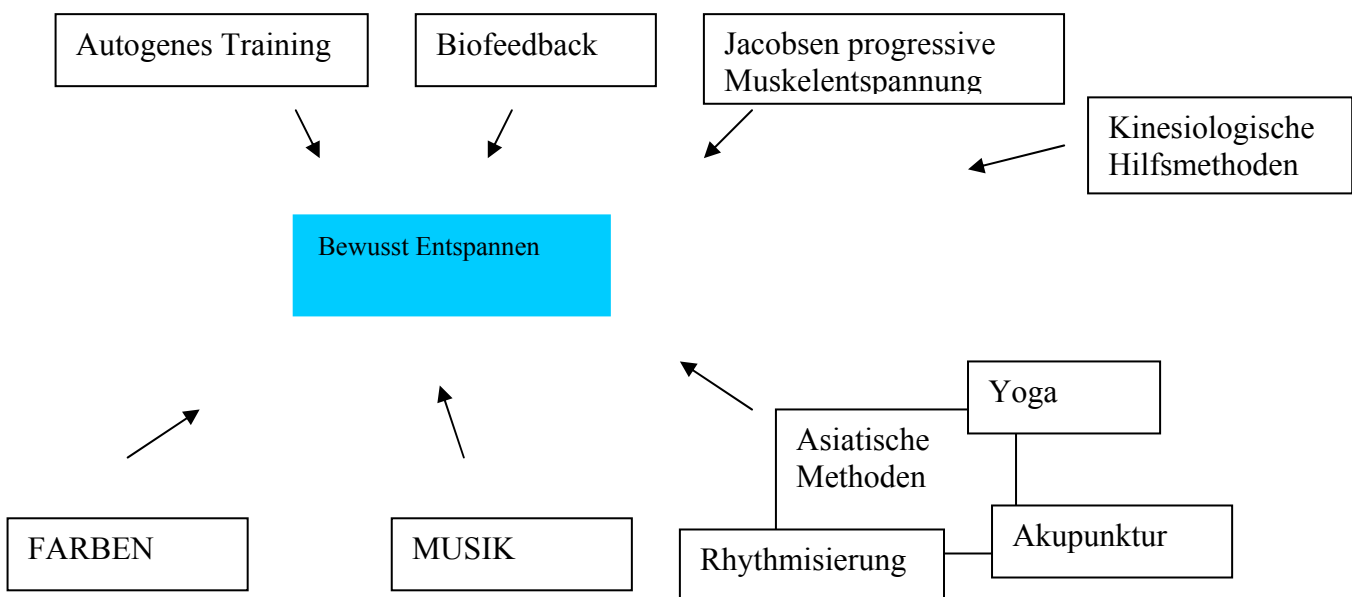


Abbildung 10. Populäre Methoden der kontrollierten Einführung in den Entspannungszustand

#### 4.1.5.1 Autogenes Training

Dieses Training besteht darin, sich selbst in Gedanken oder mit voller Stimme gewisse physiologische und biochemische Reaktionen zu suggerieren, um zuerst die Muskeln und dann die Psyche zu entspannen. Diese Methode wird heutzutage am häufigsten angewandt. Es ist aber nicht leicht, sie selbst, ohne Hilfe seitens eines Therapeuten, oder ohne audiovisuelle Anlagen anzuwenden. Weil die Methode den Ausgangspunkt zu weiterer Arbeit an sich selbst bildet, gebe ich Ihnen ein Beispiel typischer Suggestionen an:

                     *Ich mache es mir nun ganz bequem*

*Ich schließe meine Augen und fühle mich locker und angenehm*

*Ich fühle mich ruhig und entspannt.*

*Ich atme ruhig und gelassen oder es atmet mich*

*Ich fühle wie der Atem meinen ganzen Körper mit Lebensenergie durchdringt und erfüllt, ich bin ruhig und entspannt, ganz erfüllt von Harmonie...*

*Meine rechte Hand wird nun schwer..., ganz schwer*

*Mein rechter Arm wird schwer..., ganz schwer*

**Es folgen: die Linke Hand, Beine, Körper...**

*Nun fühle ich wie mein rechte Hand warm wird ... immer wärmer ,  
ich fühle wie die Wärme ausgestrahlt wird...*

dann wieder alle Körperteile wie bei Schwereübung und am Ende  
Verbindung:

*Nun wird mein ganzer Körper schwer und warm...*

*Ich spüre in meiner Mitte die Wärme , die mich von innen aus durchströmt ..*

*Ich bin ruhig und entspannt , alle meine Muskeln sind entspannt , mein*

*Ganzer Körper wird schwer und warm.*

*Mein Herz arbeitet ruhig und rhythmisch*

*Alle meine Organe funktionieren tadellos*

*Mein Gehirn arbeitet schnell, genau und ruhig.*

*Ich sehe alles klar und deutlich*

Zu dieser Zeit (deswegen ist diese Methode so populär unter den Psychotherapeuten) kann es zu einem Übergang zur Autohypnose, Affirmationsmethode, zur z. B. auf Tennismatch orientierten Visualisations-Autosuggestion kommen, oder damit können wir beenden:

*In einigen Sekunden werden wir unsere Übung beenden, nachdem du dich entspannt, erholt und munter fühlen wirst. Reckst du dich einige Male, schlage in die Hände, steh auf und tu eine Triumphgeste!*

Diesen Text können wir selbst sprechen, oder er kann per Walkmann gehört werden, dazu können wir Relaxationsmusik oder einen monotonen Rhythmus zugeben, wir können auch ihn an Biofeedbackanlage oder Anlage des Typs „Mental Trainer“ anschließen.

Unserer Erfahrung nach haben wir mit der Anwendung dem Gerät *Mental Trainer Basic* und mit dem Text, der durch einen Schüler aufgenommen wurde (also mit

seiner eigenen Stimme) und mit der durch ihn akzeptierten Musikart die besten Ergebnisse.

Es ist auch interessant, dass das Biofeedback mit denselben Zugaben sehr schwach funktioniert hat.

#### 4.1.5.2. Jacobsen-Methode - progressive Muskelrelaxation

*Grundlage: Jeder Muskelspannung entspricht eine entsprechende psychische Spannung, der kommenden Muskelentspannung entspricht entsprechende psychische Relaxation. Auf Basis dieser Rückkoppelung wirkt der entspannende Muskel auf das zentrale Nervensystem, z. B. indem er Adrenalinausschüttung mindert.*

*Kann gut während der Seitenwechsel eingesetzt werden.*

#### 4.1.5.3. Biofeedback

*Einführung in den Zustand der tiefen Relaxation (EEG zeigt Wellen mit der Frequenz von 8-12 Hz - Alphawellen-Zustand), sowie in den Gleichgewichtszustand beider Gehirnhemisphären durch Wirkung der akustischen und optischen Reize. Intensität und Frequenz dieser Reize wird durch Verbindung mit der Messung reguliert, z. B. dem elektrischen Potential der Haut oder EEG. Grundsätzlich werden dadurch sehr gute Ergebnisse erreicht, aber meiner Meinung nach soll sie bei Klienten-Anfänger nicht angewandt werden.*

#### 4.1.5.4. Atemtechniken

*Sie bestehen grundsätzlich in der Konzentration auf den Atemprozess - „Ernährung mit Luft“. Wir stellen uns vor, dass all unsere Zellen mit dem lebensbringenden Sauerstoff oder Energie gefüllt werden. Es sind hier auch wichtig: kenntnisreiche lange und ruhige Einatmung durch die Nase, dann Einhaltung der Atmung, und demnächst langsames Entleeren der Lungen und des Bauchs. Für die Fortgestrittenen verordnen wir entsprechend den Rhythmus von 3 s - 1,5 s - 3 s.*

*Wir sollen aber nicht vergessen, dass die Atemtechniken auch zur Verbesserung der Konzentration und Rhythmisierung der Schläge im Tennis dienen: Einatmung und Ausholen - Ausatmung und Schlag, was oft auf akustische Art und Weise betont wird.*

#### 4.1.5.5. Farben

*Anwendung Beruhigungs- oder Motivationswirkungen der Farben*

#### 4.1.5.6. Musik

*Anwendung Beruhigungs- oder Motivationswirkungen der Musik - Anmerkung: es gilt die Regel der Individualität.*

## 4.2. Progressive Methoden des mentalen Trainings auf Basis der Relaxation

Weitere Optimalisierung der Verbindung der psychischen und physischen Fähigkeiten

### 4.2.1. Visualisation

*Meiner Meinung nach ist das die erfolgreichste Methode des mentalen Trainings: Sie stützt sich auf der These, dass die Bilder, die wir uns einbilden, durch das Unterbewusstsein als Wirklichkeit betrachtet werden. Wenn eine Situation oder ein Bild in unserem Vorstellungsvermögen entsprechend oft und intensiv wiederholt und erlebt wird, kann das früher oder später zu ihrer Verwirklichung im wachen Zustand bringen. Es wurde unbestritten begründet, dass die intensive Einbildung einer Tätigkeit, z. B. des Services, im geringen Maß dieselben physiologischen Reaktionen, dieselben Nervenzellen und Organe wie in der Wirklichkeit aktiviert.*

*Unter Visualisationstraining versteht man z.B das Erlernen oder Verbessern eines Bewegungsablaufes durch intensives Vorstellen ohne gleichzeitiges tatsächliches üben.*

#### 4.2.2. Affirmationsmethode

*Diese Methode stützt sich auf Koinzidenz der ständig ausgesprochenen Bestimmungen und Wörter mit entsprechenden biochemischen und physiologischen Reaktionen des Organismus. Sie ist leicht zu lernen und bringt ziemlich gute Ergebnisse.*

#### 4.2.3. Autohypnose

*Sie besteht in der Visualisation, die im Zustand der tiefen Relaxation - im Alphawellen-Zustand durchgeführt wird. Sie ist schwer wegen Schwierigkeiten mit der Erreichung dieses Zustandes zu lernen.*

#### 4.2.4. Autosuggestion

*Sie besteht in Affirmationen oder Visualisation, die im Zustand der leichten Entspannung, z. B. am Ende des autogenen Trainings oder vor dem Schlaf, durchgeführt wird. Sie ist leichter als Autohypnose. Sie bringt oft sehr gute Ergebnisse.*

#### 4.2.5. NLP und Magic-Words

*Die NLP besteht in Tausch der Charakterzüge gegen Sprachwirkung auf das Schema der Verhaltensweise eines Menschen, dann in Übertragung und Einwurzeln gewisser gewünschter und schon besessenen Muster der psychischen Reaktionen - sie sollen bei gegenwärtigen und zukünftigen Tätigkeiten angewandt werden.*

Wenn die NLP gut angewandt wird, kann sie phantastische Ergebnisse bringen, aber es ist manchmal auch so, dass die nicht ehrlichen Therapeuten sie missbrauchen. Manche werfen der NLP vor, dass sie einer Sekte nahe liegt, weil die bestimmten Grundlagen der NLP der Dianetik ( theoretische Grundlage der Scientology)

*Magic-Words - eine Abzweigung von der NLP - hat große Bedeutung für Tennis. Sie besteht u.a. in Verankerung der positiven psychischen Reaktionen, Gefühlssituationen aus der Vergangenheit, z. B. mit einem Triumphmatch, das wie in Trans gespielt wurde, durch ein entsprechendes, laut gesprochenes Wort oder einer entsprechenden Geste. Nach einem entsprechenden Training verursacht das Aussprechen solches Wortes oder das Tun dieser Geste die Rückkehr des psychischen Zustands, der biochemischen und psychischen Reaktionen aus der Vergangenheit. Das erlaubt Krisensituationen sehr gut zu bewältigen. Anwendbar bei Big Points oder bei Bewältigung der Prüfungsangst. Sie ist schwer zu lernen, und sie bedarf eine enge Zusammenarbeit mit einem Therapeuten.*

#### 4.2.6. Silvy Mind Control

*Sie besteht darin, sich durch rückwärtiges Zählen in den Alphawellen-Zustand einzuführen, und in diesem Zustand „Wunder“ zu tun. Sofern ich mich damit übereinstimme, dass man im Alphawellen-Zustand sicher viele unglaubliche Sachen erreichen kann, soweit es scheint mir sehr schwer oder sogar unmöglich zu sein, sich durch rückwärtiges Zählen in den Alphawellen-Zustand einzuführen.*

### **4.3. Kinesiologie - eine alternative Möglichkeit, Reserven der physischen und seelischen Energie zu stärken und zu aktivieren**

Wenn wir den Begriff „Kinesiologie“ deuten, bedeutet er „Lehre über Bewegung“. Sie nimmt an, dass sich der psychische und physische Zustand des Organismus in Funktionieren der Muskeln und umgekehrt widerspiegelt. Sie nimmt weiter an, dass der menschliche Organismus selbst am besten weiß, was er braucht, und dass es nur

ein Problem gibt, eine Möglichkeit zu finden, sich mit dem Organismus gut zu verständigen. Die Kinesiologie bemüht sich, dieses Problem zu lösen - meiner Meinung nach mit Erfolg. Dazu werden spezifische Testmethoden der Muskeln, und auch Methoden der Gestikulation, Bewegung, Perkussion zu therapeutischen Zwecken bearbeitet. Sie hat viel Gemeinsames mit Akupunktur und Akupressur u.a. deswegen, weil sie der energetischen Wirtschaft des Organismus Wichtigkeit beilegt.

Zum Ende:

## **5. Kurzer Verhaltensratgeber in Krisensituationen und bei Seitenwechsel für Fortgeschrittene**

### **5.1 Pausen – Seitenwechsel**

5.1.1. Standardritual - Badetuch, Getränk, Essen

5.1.2. Entspannung

5.1.2.1. Atemtechnik - 3 Sekunden durch die Nase tief (Bauch) einatmen, wird das Atmen durch 1,5 s gestoppt; und dann 3 s durch den Mund langsam ausatmen; zusätzlich während der Atmung: der Puls soll mit Fingerkuppen herausgefühlt werden (Kinesiologie) oder das Tanken der Energie soll vorgestellt werden (Visualisation).

5.1.2.2. Überlegung der Taktik

5.1.2.3. Positive Affirmation: „Jetzt erledige ich ihn“, „ich bin besser“, „ich gewinne“.

### **5.2. Pausen zwischen Punkten in Krisensituationen**

5.2.1. Körpersprache

5.2.2. Positives Denken

5.2.3. Änderung des Rhythmus des Matches

5.2.4. Winkeländerung des Services oder Position des Returns

5.2.5. Atemtechnik

5.2.6. Beklopfen der Thymusdrüse

5.2.7. Magic-Words

5.2.8. Positive Expression mit der Jacobsen-Methode

5.2.9. Rituale

Am Ende möchte ich betonen, dass ich in dieser Bearbeitung kein universelles Patent auf den Erfolg dargestellt habe, weil jeder Mensch eine Individualität ist, und man soll für jeden eine entsprechende Methode finden. Dem einen hilft ein Eigengespräch, dem anderen Phantasie, und dem nächsten reicht es, wenn der Trainer ihm auf den Rücken klopft.

Um die Enttäuschungen zu vermeiden, lenke ich noch einmal Ihre Aufmerksamkeit darauf, dass nur das regelmäßige und systematische mentale Training gewünschte Effekte gibt - hier gilt also dieselbe Regel, die in anderen Bereichen eines Trainings oder Lernprozesses herrscht.

Copyrights 2000 by Krzysztof Dudzinski

Literatur:

- Alman B.M& Lambrou P.T. *Selbsthypnose* 1996  
Andrews E. *Muscle management* 1991  
Bbaumgart G. *Kinesiologie* 1997  
Besser-Siegmund C. *Magic Words* 1995  
Brück A. *MentalTrainer* 1995  
Diamond J.Dr. *Der Körper Lügt Nicht* 1991  
Haberda.B. *Advantage Temkin* 1996  
Heckers H. Dr. *Mentaltraining für Sportler* 1997  
Jahn F.-W. *Psychologisches Training Seminarunterlagen* 2000  
Johnen W. *Muskelentspannung nach Jacobsen* 2000  
Leibold G. *Akupressur* 1982  
Loehr J.E. *Tennis im Kopf* 1994  
Mohl A. *Der Zauberlehrling* 1993  
Peale N.V. *Positiv in den Tag* 1992  
Rebel G. *Mehr Ausstrahlung durch Körpersprache* 1991  
Schweer Th. *Die Heilsversprecher* 1996  
Silva J.& Ed Bernd jr. *The Silva Method: Think and Grow Fit* 1996  
Silva J.& Ph.Miele *The Sliva Mind Control Method* 1977

