

Mental im Vorteil

Wenn wir uns im Fernsehen ein Spiel der WTA- oder ATP-Tour anschauen, hören wir von den Kommentatoren sehr häufig Begriffe wie Selbstvertrauen, Konzentration oder Motivation. Es ist die Rede von unbändigem Kampfgeist oder dem Druck nicht standgehalten zu haben. Zudem sehen wir fast die ganze Bandbreite an menschlichen Emotionen: Verärgerung, Frustration, Enttäuschung, aber auch Gesten der Entschlossenheit und ausgelassene Freude. Klar ist somit, im Tennis entscheidet auch der Kopf massgeblich über Erfolg und Misserfolg. Mentale Stärke ist zu einem Schlagwort geworden und ist einer der Erfolgsfaktoren. TEXT: SUAT ULUSOY. FOTOS: DATENBANK

Tennis ist eine sehr komplexe Sportart, welche in vielerlei Hinsicht hohe Anforderungen stellt, um erfolgreich sein zu können. Wir sehen die Eleganz in den Bewegungsabläufen eines Roger Federer, die Athletik eines Rafael Nadal und bewunderten die Spielintelligenz einer Martina Hingis. Es ist ein technisches, körperbetontes und strategisches Spiel, doch insbesondere ist Tennis auch ein Spiel des Kopfes. Wenn es im Kopf nicht stimmt, leidet die Leistung auf dem Platz

erheblich und das vorhandene Potenzial kann nicht umgesetzt werden.

Unter den Profis ist längst klar: Mentale Faktoren spielen eine zentrale Rolle und entscheiden häufig über den Ausgang einer Partie.

Naheliegender deshalb, dass in den letzten Jahren auch mentales Training immer häufiger in den Trainingsplan integriert wurde. Auch mental kann man sich einen Vorteil gegenüber der Konkurrenz erarbeiten.

«Es ist nur eine Frage der mentalen Fähigkeiten und der mentalen Stärke. Ich habe daran die letzten zwei Jahre gearbeitet.» (Novak Djokovic, Indian Wells 2008)

Doch der mentale Bereich birgt eine Besonderheit in sich. Mentale Faktoren lassen sich weniger gut beobachten als technische, körperliche und taktische Aspekte. Zwar sehen wir unterschiedliche Emotionen, aus der Körpersprache lässt sich einiges ablesen. Doch vieles geschieht nicht an der Oberfläche, sondern läuft im Innern ab. Wenn sich ein Spieler zum Aufschlag vorbereitet: Ist er ganz im Hier und Jetzt oder sind seine Gedanken irgendwo in der Vergangenheit («warum nur habe ich im letzten Game diesen einfachen Return verschlagen?») oder in der Zukunft («gegen wen spiele ich eigentlich in der nächsten Runde?») Solche Gedankengänge bleiben uns als Zuschauern und oft den Spielern gar selbst verborgen, haben jedoch erhebliche Auswirkungen auf die Leistung.

Melbourne, 28. Januar 2018: Roger Federer gewinnt zum 6. Mal die Australian Open und feiert seinen 20. Grand-Slam-Titel. Ein weiterer Meilenstein in seiner Karriere. In einem Interview danach gibt er höchst interessante Einblicke in seine Gedankenwelt während der Partie. **«Plötzlich war ich mit meinen Gedanken viel zu weit voraus. Ich dachte schon: Wie wird sich das anfühlen, wenn ich gewinne. Und plötzlich verlierst du dann etwas von deiner Schärfe, von deinem klaren Fokus auf das Spiel. Du kannst dir das aber nicht leisten.»**

**Alles Kopfsache?
Nicht alles, aber zu
einem wesentlichen Teil.**



Selbst ein Meister der Konzentration wie Federer ist also von ablenkenden Gedanken betroffen und verliert plötzlich das Wesentliche aus den Augen.

Tennis gilt als eine der mental anspruchsvollsten Sportarten. Doch warum ist das so? Was ist das Besondere an der Sportart Tennis? Tennis ist ein sehr körperbetontes Spiel, doch Tennis ist auch ein Spiel der Pausen. 2012 dauerte eine Partie auf der ATP-Tour durchschnittlich 98 Minuten, doch im Schnitt war der Ball effektiv nur während 18 Minuten im Spiel. 80 Minuten wurden somit für «Pausen» bzw. für die Vorbereitung auf den nächsten Punkt benötigt, und gerade diese Phasen können Fluch oder Segen sein. Nutze ich diese konstruktiv und aufbauend oder destruktiv und leistungshemmend? Dadurch wird erklärbar, weshalb gerade im Tennissport viele, zum Teil auch sehr eigenwillige Rituale während den Spielpausen zu beobachten sind.

«Ich trinke zuerst aus der einen, dann aus der anderen Flasche und stelle sie anschliessend links vor meinen Stuhl, fein säuberlich hintereinander, diagonal auf den Platz ausgerichtet. ... Es ist ein Mittel, mich auf das Match zu konzentrieren und meine Umgebung in die Ordnung zu bringen, die ich im Kopf anstrebe.» (Rafael Nadal)

Wenn grosse Leistungsschwankungen auftreten, sind fast immer mentale Faktoren die wahre Ursache dafür. Sloane Stephens hat nach langer Verletzungspause 2017 in Wimbledon ihr Comeback gegeben. Wenig später gewinnt sie sensationell die US Open. Sie spielt befreit und voller Vertrauen. Doch seither hat sie bis und mit den Australian Open 2018 keine Partie mehr gewinnen können. 0:8 lautet die deprimierende Bilanz.

Bei sog. Trainingsweltmeistern ist die Situation noch deutlicher. Warum gelingt der Transfer unter Wettkampfbedingungen nicht und man bleibt weit unter seinen Möglichkeiten? Die Antwort kann nur im mentalen Bereich gefunden werden.

Nun gibt es Stimmen, welche behaupten, dass der mentale Bereich im Profisport selbstverständlich von Bedeutung sei, doch im Breitensport sei das doch etwas ganz anderes. Klar ist, als Profi ist man noch mit zusätzlichen Gegebenheiten konfrontiert und steht unter einem ganz anderen Druck. Trotzdem, Tennis wird nicht ab einer gewissen Leistungsstufe oder erst, wenn man es als Beruf



Rafael Nadal – König der Rituale und Meister der Verwandlung: Von der zurückhaltenden, eher schüchternen Privatperson zum «Gladiator» auf dem Tennisplatz

ausübt zu einer mentalen Sportart. Wenn ein 2. Liga Interclub-Spieler das Vertrauen in seine Schläge verliert, dann leidet die Leistung darunter; wenn seine Gedanken stets in der Vergangenheit sind und vergebenen Chancen nachtrauern, dann leidet die Leistung; wenn er verkrampft agiert, dann leidet die Leistung. Mentale Themen sind somit für alle Tennisspielenden von Bedeutung, welche Tennis unter gewissen Leistungsaspekten spielen.

Zentral sind dabei die folgenden mentalen Faktoren:

- Konstruktives, lösungsorientiertes Denken
- Stabiles Selbstvertrauen
- Konzentration über einen längeren Zeitraum/Den richtigen Fokus finden
- Entspannung oder Aktivierung je nach Bedarf
- Eigenmotivation, Leidenschaft, Beharrlichkeit

- Konstruktiver Umgang mit Fehlern
- Mit Druck umgehen zu können
- Eine gesunde Einstellung zum Wettkampf

All diese Fähigkeiten, Eigenschaften und Einstellungen lassen sich weiterentwickeln und genau darum geht es im «Tennis-Mental-Training». Es hat nichts mit einer Psychotherapie zu tun. Vielmehr beinhaltet es gezielte Übungen, Techniken und Strategien, um später im Wettkampf mental gefestigter aufzutreten, um so das vorhandene Potenzial besser umsetzen zu können. ●

Weitere Infos

Suat Ulusoy und Nadine Trolp bieten seit 2010 Dienstleistungen rund um die mentale Weiterentwicklung im Tennis an. Weitere Informationen unter: www.tennismentaltraining.ch