



MENTALTRAINING

Lassen Sie es spielen

Mit der Mental Match Play-Methode der European Tennis Academy lernen Sie, Ihr Spiel besser zu beobachten und so entspannt und erfolgreich zu spielen.

Um gut ins Spiel zu kommen, ist es wichtig, ein angenehmes Spielgefühl zu entwickeln. Der sicherste Weg, diese positive innere Grundstimmung zu verfehlen, ist die ständige Fehleranalyse, ob ein Schlag gut oder schlecht war. Setzen Sie sich nicht gleich zu Beginn unter Stress. Wenn Sie anfangen zu spielen, sollten Sie sich und Ihre Schläge zunächst einfach nur beobachten. Nicht Krampf, sondern Spaß und Entspannung sind der Schlüssel zu einem guten Spiel. Wahrnehmen statt Bewerten, lautet ein Grundsatz im Mental Match Play. Der Weg, weniger zu denken und vor allem: weniger zu korrigieren, hilft Ihnen dabei, ein funktionierendes Selbstbild von sich zu entwickeln. Eine präzise Vorstellung, wie der Schlag aussieht und wie er sich „anfühlt“, ist die Voraussetzung, dass der Körper die erwünschte Bewegung ausführt.

Visualisieren heißt also mehr als einen guten Vorsatz zu haben. Letzteres bedeutet, sich Mühe zu geben und ist meist der erste Schritt, dass etwas nicht gelingt. Visualisieren dagegen bedeutet, dass man sich sieht, wie man eine Bewegung ausführt. Diese Innensicht ist eng verbunden mit dem Gefühl und Gespür, wie sich diese Bewegung anfühlt. Über diese Reize wird das Gehirn aktiviert. Die MMP-Methode unterstützt diesen kreativen Prozess mit Musik (siehe Kasten), die speziell für das Mental Match Play-Training entwickelt wurde. Beim Einspielen gehen Sie die verschiedenen Wahrnehmungspunkte wie die „Pantherposition“ beim Step oder das Beobachten des Balles für einige Minuten durch. Wenn Sie ein gutes Spielgefühl haben, kön-



Den Ball beobachten

■ Richten Sie den Fokus darauf, den Ball während der gesamten Flugphase zu beobachten – zum Gegner hin und wieder zurück. Dadurch werden Sie besser erkennen, wie lange der Ball unterwegs ist. Dies gibt Ihnen Zeit und Zuversicht, denn meist wird der Ball erst wenige Meter vor dem Schlag bewusst wahrgenommen. Sie können den Effekt verstärken, indem Sie sich die Flugkurve des Balles als einen Kondensstreifen vorstellen. Durch diese innere Ausrichtung auf den Ball werden Sie feststellen, dass Sie dem Ball nicht nachlaufen, sondern dass der Ball Sie bewegt. Der gute Spieler ahnt immer schon, wohin der Ball kommt.

FOTOS: BRENTANO

nen Sie den Fokus von sich weg auf Ihr Spiel lenken und sich Ziele setzen. Das Ziel soll kein Druck sein, sondern eine Hilfe. Bei der beschriebenen Übung „Wasserteich“ geht es nicht darum, auf keinen Fall in die Zone zu spielen und dieses als Fehler zu bewerten. Das Spiel um den Teich herum soll Ihnen klarmachen, worauf Sie sich einstellen müssen, wenn Sie in die Zone spielen, bzw. sie weit umspielen. Treffen Sie in den Wasserteich, erhält Ihr Gegner die Chance, die Spielinitiative zu übernehmen.

Ballbeobachtung: Der Ball bewegt den Spieler.

Den Step machen

■ Wenn der Gegner den Ball berührt, setzen Sie ein Zeichen der Bereitschaft. Machen Sie mit schulterbreiten Beinen einen kleinen Sprung nach oben. So bringen Sie sich in die „Pantherposition“, in der Ihr Körper vorgespannt wird und von der aus Sie in allen Richtungen starten können. Der Step ist kein einfacher Hüpfen, sondern eine dynamische Bewegung in Bezug auf den Ball. Solange der Ball in Richtung Gegner unterwegs ist, sollten Sie versuchen, Ihre Grundposition einzunehmen. In dem Moment, in dem der Ball zu Ihnen zurückkommt, gehen Sie in die Pantherposition und damit in die Schlagvorbereitung. Sie werden feststellen, dass Sie mit dieser erhöhten Wachsamkeit mehr Zeit für den Schlag gewinnen.



Kurt Wiederkehr, Gründer der MMP-Methode.

EUROPEAN TENNIS ACADEMY

■ Die ETA hat ihren Sitz in der Schweiz (Unterwasser) und in Österreich (Brand). Die Mental Match Play-Methode wird von der ETA auch in den Ferienhotels „Kyllini Beach Resort“, Griechenland, „Aphrodite Hill Resort“, Zypern und in Cambrils, Costa Dorado in Spanien gelehrt. Dort können Interessierte Wochenkurse oder Einzelstunden buchen. Website: www.tennis-academy.com. Deutschland: Tennisschule Benni Hermann, Celle. Mail: info@mentalmatchplay.de.



Ein andere Zielübung ist, die Flugbahn zu kontrollieren, indem sie die gegenüberliegende Platzhälfte quer in 15 bis 20 Abschnitte unterteilen und beobachten, in welche Abschnitte der Ball fliegt. Solch eine Skalierung verhindert, ausschließlich in gute und schlechte Schläge zu unterteilen. Es gibt stets Annäherungen, die helfen, sich und den Schlag auszurichten. Beobachten Sie sich selbst und Ihren Bewegungsablauf, wenn ein Ball in die hinteren Abschnitte nahe der Grundlinie fliegt. Dieses Bild prä-

Spielen um den Wasserteich

■ Eine Übung mit Zielen hat immer zwei Seiten: Ein Ziel kann eine Hilfe sein oder ein Druckmittel. Letzteres ist es, wenn Sie das Ziel nicht treffen und sich an diesem Misserfolg messen bzw. Ihren Schlag als gut oder schlecht bewerten. Ein Ziel ist eine Hilfe, wenn Sie sich daran ausrichten, um Ihrer Aktion eine Richtung zu geben. Orientieren Sie sich bei der folgenden Übung an dieser Ausrichtung, die Bewertung Ihrer Schläge ist zweitrangig. Der Wasserteich ist die Zone, die es meinem Gegner erlaubt, mich unter Druck zu setzen. Denn trifft mein Ball in den Wasserteich, erhält der Gegner die Möglichkeit, die Kontrolle über den Ballwechsel zu übernehmen, weil er offensiv in den Schlag gehen kann (Foto 1). Solange Sie außerhalb des Teiches treffen (Foto 2), halten Sie Ihren Gegner in der Defensive, so dass er die Spielkontrolle nicht erlangen kann. Üben Sie mit Hilfe des Teiches diese spieltaktische Situation.



Spielkontrolle: Der Treffer in den Teich, macht es dem Gegner leicht.



gen Sie sich ein und schaffen so ein funktionierendes Endbild von sich. Bei Mental Match Play heißt die Frage also nicht: Wo lag der Fehler, sondern: Wie fühlt es sich an, wenn ein Schlag gut funktioniert? Bei jeder Übung kommt ein Zeitpunkt, bei dem es nicht so gut läuft. Hier hilft Ihnen ein „Reset“, das bewusste Herausgehen aus der Situation, um sich erneut eine Vorstellung zu schaffen. Auch in Pausen oder wenn die Konzentration spürbar nachlässt, können Sie sich mit einem Neustart zurückholen.

Durchlaufen Sie innerhalb von 20 Sekunden folgende drei Phasen: 1. Neutralisieren Sie Ihre Emotionen, 2. Fokussieren Sie sich neu auf Ihr Selbstbild. 3. Seien Sie körperlich wieder bereit und kehren Sie mit einem Step ins Spiel zurück. Ein Punkt im Match wird meist nicht während des Ballwechsels entschieden, sondern zwischen den Ballwechseln. Deshalb: Wer sich als erster emotional befreit und seinen Ärger schneller vergisst, gewinnt den nächsten Punkt.

Bernd Brentano

TENNIS MIT MUSIK

■ Das Trainingsprogramm „Tennis mit Musik“ ist ein Lernprogramm, das die Mental Match Play-Methode mit der Leichtigkeit der Musik unterstützt. Das Programm mit 22 Übungen fasst alle wichtigen Elemente des Tennisspiels und unterscheidet sich durch verschiedene Tonlagen und Rhythmen. Ein spezieller mp3-Player mit Kopfhörer bietet musikalische Begleitung zur Rhythmusschulung beim Einspielen, für die Grundschläge, die Sicherheit im Spiel, Volley, Aufschlag und Return und Musik für das Punktespiel. Den mp3-Player „Tennis mit Musik“ können Sie zum Preis von € 49,00 bestellen unter: www.tennis-academy.com.

