

Psychologische Aspekte im Tennis

1. **Bedeutung der mentalen Fitness**
 - in der Ausbildung
 - in der Praxis

2. **Spezielle „mentale Druckbedingungen“ beim Tennissport**

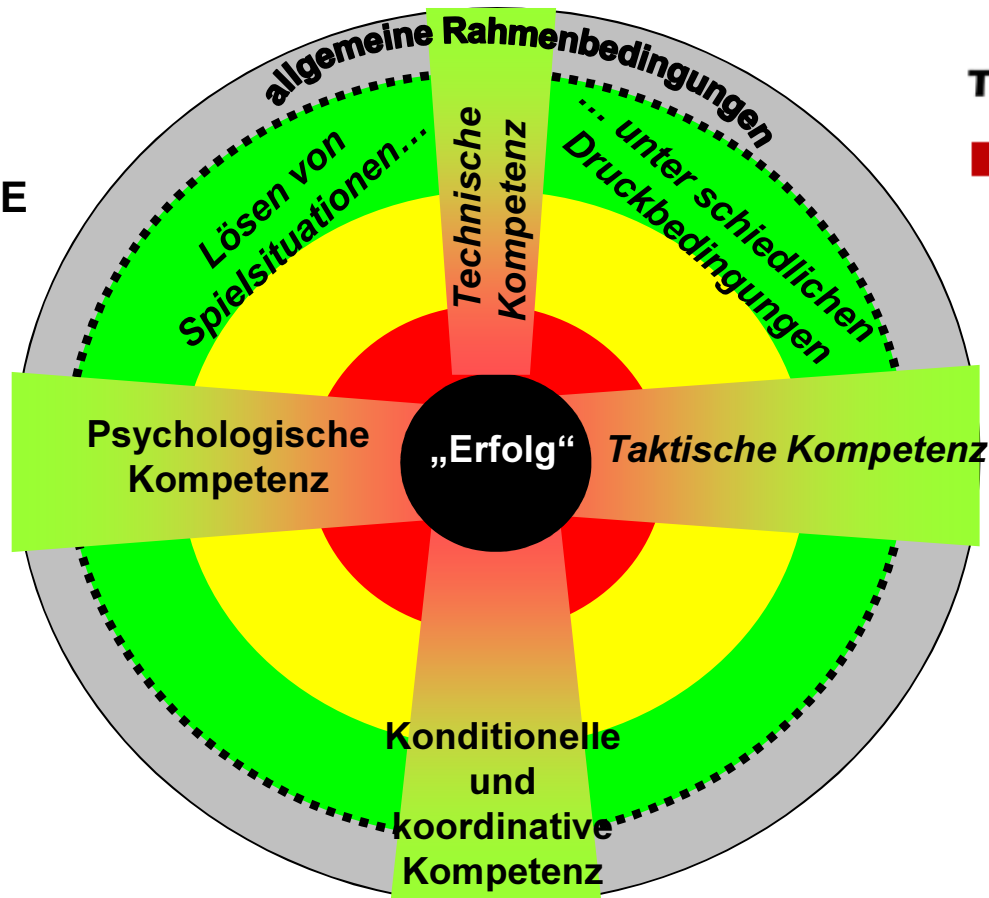
3. **Das magische Dreieck**
Denken – Fühlen – Handeln

4. **Optimale Leistung abrufen? YOU CAN**
 - vor einem Wettkampf
 - Matchstrategie und Taktik
 - Konzentration

5. **Der Weg zum Erfolg – eigentlich ganz einfach**
Erkenne Dich selber

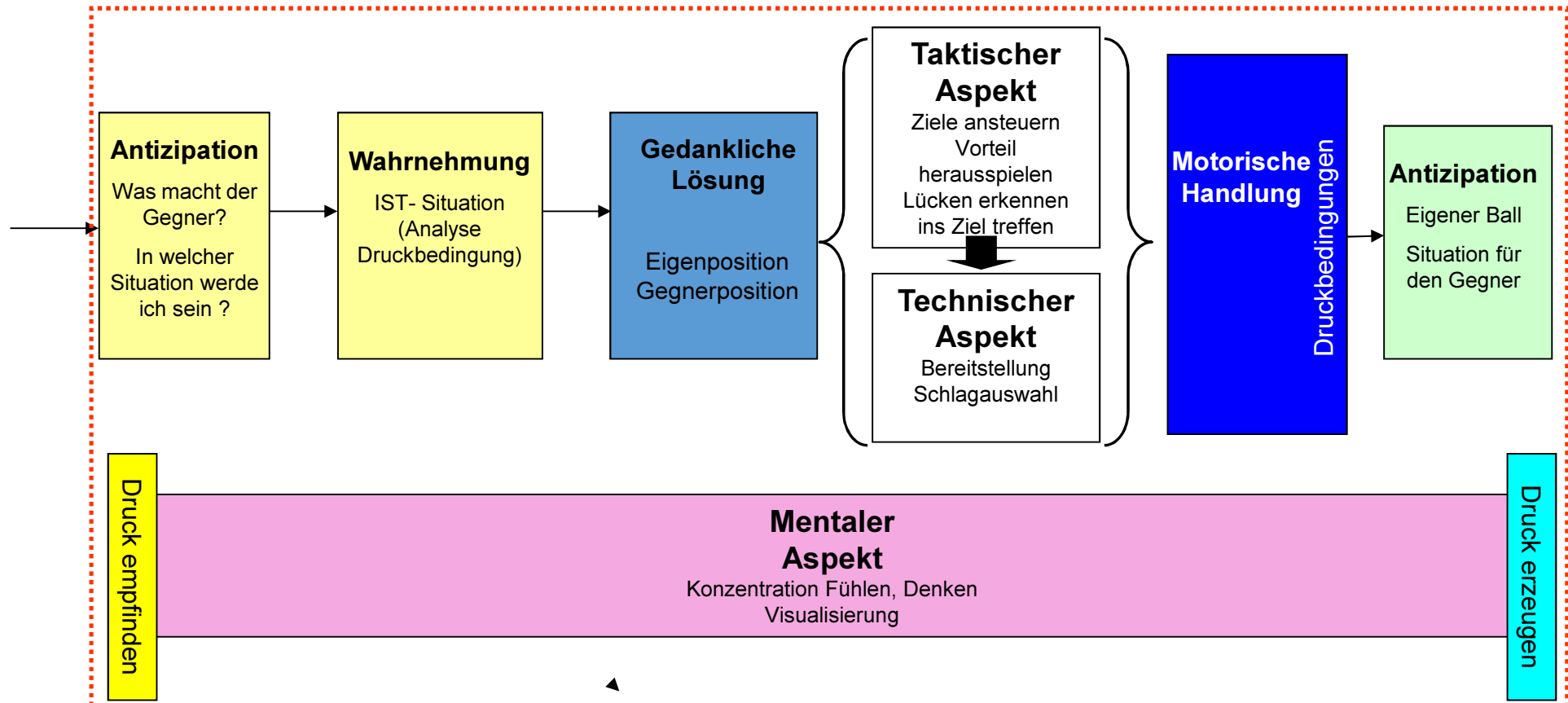
Mentale Fitness

1. TRAININGSASPEKTE



Technische Kompetenz		Taktische Kompetenz	Psychologische Kompetenz
Lernen	Anwenden bzw. Steuern der Schlagtechniken unter wettkampfspezifischen Bedingungen	Zweckmäßiger Einsatz der Schlagtechniken in Spielsituationen.	Kinästhetik
Stabilisieren			Visualisierung
Automatisieren der Schlagtechniken		Ziel treffen	Konzentration
<i>unterschiedliche Druckbedingungen</i>		Lücke erkennen	Widerstandsfähigkeit
		Vorteil herausspielen	
		Antizipation	

Steuerung von Spielsituationen im Tennis



2. Spezielle Merkmale des Tennisspiels aus psychologischer Sicht:

- ★ 1 zu 1 Wettkampfsituation
- ★ Besondere Zählweise im Tennis
- ★ Wechselnde Rahmenbedingungen (Wetter, Plätze, Zuschauer)
- ★ Pausen – nach Ballwechsel
Pausen – beim Seitenwechsel
= viel Zeit zum DENKEN

DENKEN

Fühlen

Handeln

3. Denken – Fühlen - Handeln

Wie Du denkst – so fühlst Du

Wie Du fühlst – so spielst Du

Wie Du spielst – so bist Du !

Jeder Tennisspieler hat Erfahrungen gemacht als Wettkämpfer:

... gute und schlechte...

4. Der ideale Leistungszustand: you can!

~~Heute werde ich gewinnen~~

Gutes Spielen kann man nicht erzwingen

Vorbereitung Match „off court“
Umziehen, Einstimmung

Vorbereitung am Wettkampftag
Ernährung, Training, Einstimmung

... das Beste geben
... bereit sein

1 Tag vor dem Wettkampf
Schlafen / essen / Training

Vorbereitung „on court“
Wettkampf-Aktivierung

4. Der ideale Leistungszustand

~~Heute werde ich gewinnen~~

Gutes Spielen kann man nicht erzwingen

Einfach spielen

Schwächen des
Gegners ausnutzen

... das Beste geben
taktisches Verhalten

Eigene Stärken einsetzen

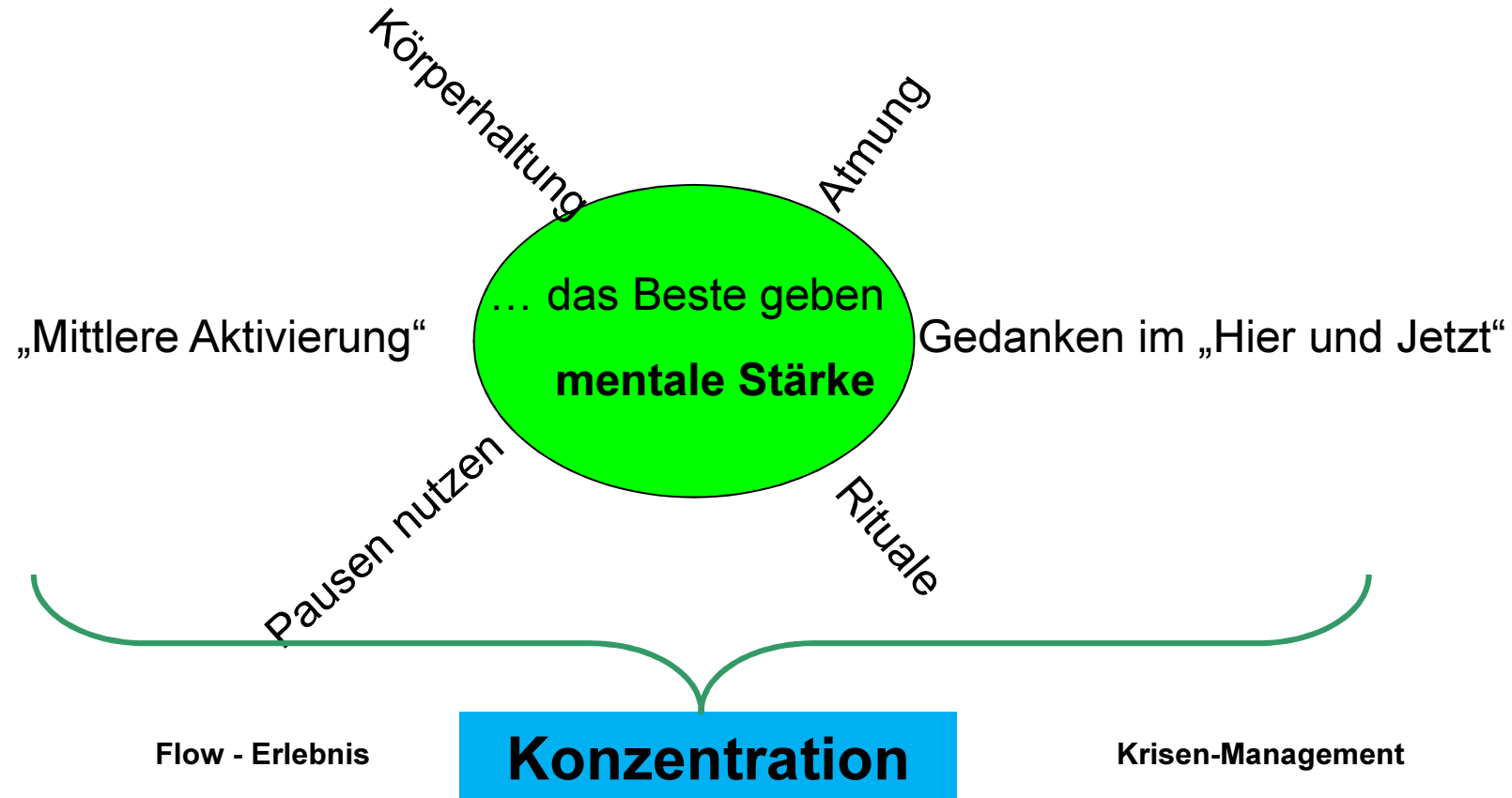
Cross spielen, Lücke ausnutzen

... You can !!

4. Der ideale Leistungszustand

~~Heute werde ich gewinnen~~

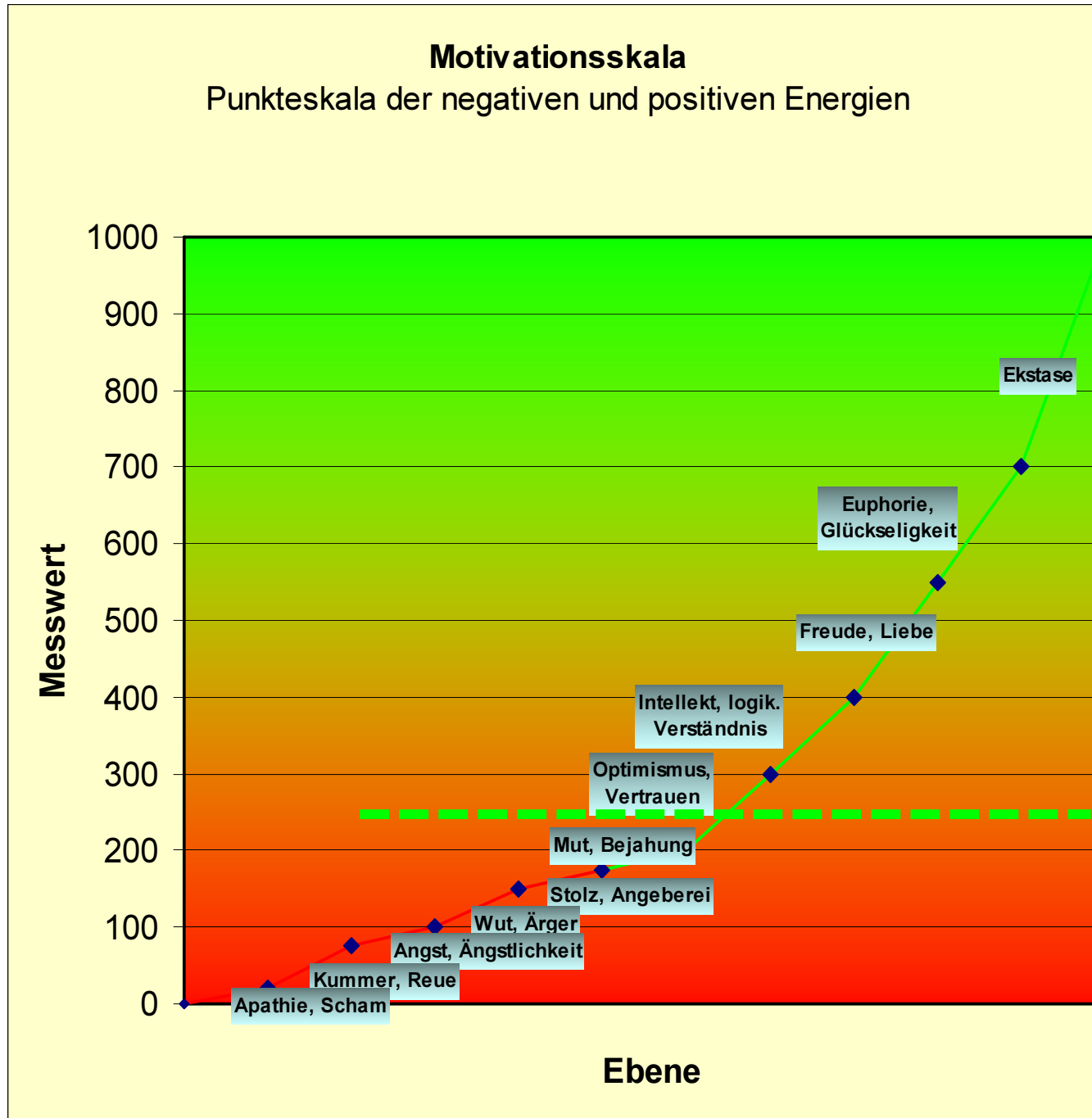
Gutes Spielen kann man nicht erzwingen



5. Der Weg zum Erfolg: ganz einfach

Nur Einer kann der BESTE werden
aber ALLE können davon träumen und sich auf den Weg machen

Leitsätze	Erläuterungen psychische Faktoren
Ich habe Spaß	Freude am Sport, Freude am Spiel
Ich will	Eigener Wille, freiwillig, Ehrgeiz Leistungsbereitschaft, Lernfreude
Ich habe ein Ziel	Realistische Leistungsziele, Durchsetzungsvermögen, Widerstandsfähigkeit
Ich gebe mein Bestes	Maximaler Einsatz bei Training und Wettkampf Konzentrationsfähigkeit, positives Denken
Ich habe Vertrauen	Partnerschaft mit Trainer Lernbereitschaft (hören, sehen, spüren) Selbstvertrauen, Selbstkontrolle



↑
Positive
Energie

↓
Negative
Energie