

Sommersaison ist Wettkampfsaison – bist Du mental fit?

Es geht wieder los mit den Mannschaftswettkämpfen und Turnieren - und den damit verbundenen Vorfreuden, Siegesgefühlen, überraschenden Siegen, aber auch den Enttäuschungen und knappen Niederlagen.

Wie wichtig die mentalen Voraussetzungen für alle Sportler und insbesondere für Tennisspieler sind und dass diese letztlich über Erfolg und Misserfolg entscheiden, ist sicherlich jedem bekannt.

Der Sieg findet im Kopf statt – besser sein wenn es zählt

Immer wieder ist zu beobachten, dass Tennisspieler ein Spiel nicht zu ihrer Zufriedenheit beenden, weil störende und negative Gedanken „dazwischen funken“ oder sie durch äußere Einflüsse abgelenkt sind. Was sind bei Spielern die Auslöser für positive und negative Empfindungen während eines Matches und wodurch lassen sie sich ablenken? Um diese zu ergründen, haben wir ein Programm gemeinsam mit Sportpsychologen entwickelt, in dem die Spieler ähnlich einem Tagebuch ihre Empfindungen situationsbedingt notieren sollen. Hierzu liegen spezielle Formblätter vor, die es dem Spieler ermöglichen all seine unterschiedlichen situationsbedingten Empfindungen zu protokollieren. Sie sollen Geschehnisse, die ihr Spiel positiv oder negativ beeinflusst haben, aufschreiben und sich Gedanken darüber machen was die Auslöser dafür waren. Somit erhalten die Trainer von den betreuten Spielern einen genauen Überblick über ihre Gedanken, Gefühlen und Empfindungen während der ausgetragenen Matches. In gewissen Abständen haben die Spieler der Tennisakademie Rhein-Neckar die Möglichkeit sich in der neugeschaffenen „Mental-Sprechstunde“ mit einem Experten über ihre Erfahrungen und Erlebnisse auszutauschen. Hierbei werden unter anderem Strategien entwickelt sich aus negativen Spielsituationen durch die Anwendung bestimmten Techniken selbst zu lösen.

Dieses mentale Training ermöglicht es dem Spieler mehr Selbstbewusstsein und mehr Sicherheit im Spiel an den Tag zu legen. Dabei helfen folgende Methoden:

- Erlernen und Beherrschen der Progressiven Muskelentspannung
- Verinnerlichen durch Visualisierung, Verknüpfung von Bildern mit Ankerpunkten und deren Umsetzung im Spiel
- Steigerung der Konzentration und des Selbstbewusstsein

Diese begleitende Maßnahme ist ein weiterer zielführender Baustein um die Angebotspalette der Tennisakademie noch effektiver zu gestalten. Somit bekommen unsere Spieler nicht nur eine optimale technisch-taktische Ausbildung, sondern wir schulen ganz gezielt deren mentalen Stärken.

Auf den Punkt fit und in Topform

Ihr Gehirn kann mehr, als Sie denken! Und es lernt schneller, als Sie dachten!

Mentales Training – Warum ?

Um...

- störenden Gedanken, Bilder und Dialoge loszuwerden,

- bei Stressphasen locker zu bleiben und den Kopf freizumachen,
- Ablenkung oder negative Ereignis nicht an sich heranzulassen,
- Niederlagen schneller zu verkraften,
- Ihre Energiereserven zu mobilisieren,
- Ihre eigenen Fähigkeiten und energetischen Ressourcen abrufbar bereitzuhalten und im richtigen Moment abzurufen.

Durch gezielte Übungen lernen Sie:

- Ihre Vorstellungskraft mehr und mehr einzusetzen,
- Ihre Ziele klar vor Augen zu haben,
- nützliche Bilder im Kopf abrufbar abzuspeichern,
- Ihre inner Haltung und Ihre Stimmung besser wahrzunehmen und zu kontrollieren,
- den mächtigen Strom der Gefühle besser zu lenken,
- sich in Kürze zu entspannen,
- bewusst mit positiven und negativen Gedanken umzugehen,
- sich selbst effektiv zu ermutigen.

Die Profis üben es, ganz im Hier und Jetzt zu sein....

Wie soll das gehen?

Spitzensportler trainieren schon lange mit ausgeklügelten und ausgefeilten Techniken ihre geistige Stärke und kommen so schnell in Ihren persönlichen " Flow - Zustand "- nämlich diesem, optimalen Gemütszustand voller entspannter Konzentration, in dem wir über uns hinaus wachsen.

Nervosität, Zorn bei Fehlentscheidungen, Angst zu Versagen, Blockaden jeglicher Art, ablenkende Gedanken oder ein nicht abschaltbarer innerer Dialog werden durch mentale Übungen abtrainiert.

Auch Sie können das lernen. Und was im Sport hilft, kann man auch in anderen Bereichen des Lebens gebrauchen – bei Prüfungen, in Vorstellungsgesprächen, vor Publikum sprechen...

„Tunen“ auch Sie Ihr Gehirn – wie es die Profis machen!