Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 53 (1996)

Heft: 2

Artikel: Tennis

Autor: Russenberger, Peter

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993254

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Umgang mit Emotionen

Tennis

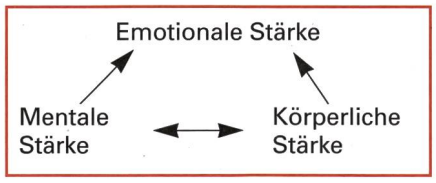
Bedingungsloser Einsatzwille, unerschütterliches Selbstvertrauen, hochmotivierter Optimismus, das «feu sacré» in den Augen: Woher beziehen diese so wünschenswerten Eigenschaften ihre Energie? Was stimmt uns einmal so zuversichtlich, ein anderes Mal eher vorsichtig oder gar skeptisch?

Peter Russenberger
Foto: Einar Spiegel

Es ist die Stimmung, die Summe unserer Gefühle und Empfindungen, unser momentaner emotionale Zustand, der uns «stimmt». Natürlich wäre es bequem, wenn wir auf Knopfdruck die richtige Mischung abrufen könnten. Können wir aber nicht. Direkte Kontrolle über unsere Emotionen haben wir keine, aber indirekte.

Emotionale Stärke

Nach Dr. J. Loehr, dem bekanntesten Sportpsychologen unter den Tennisspielern, gibt es hauptsächlich zwei Wege, wie wir unsere Emotionen beeinflussen können. Es sind dies auf der mentalen Ebene die Gedankenkontrolle, auf der physischen unser Körper. Wie die folgende Graphik zeigt, besteht nicht nur eine Wechselbeziehung zwischen Körper und Psyche, sondern erwächst aus psychischer und mentaler Stärke erst die emotionale Stärke:

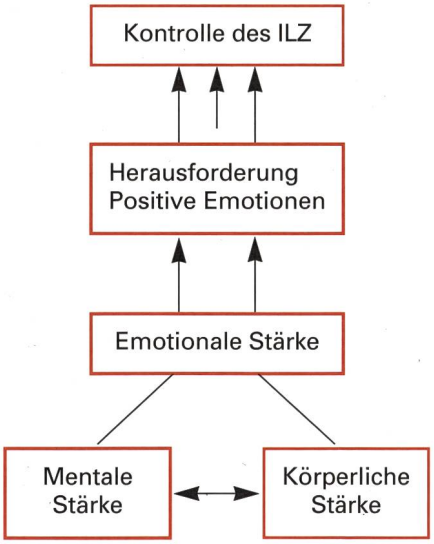


Zu den Disziplinen des mentalen Trainings gehören Konzentration und Entspannung, Visualisieren, Gedankenkontrolle und die Einstellung. Auf die einzelnen Trainingsmethoden und Techniken gehe ich hier ebenso wenig ein wie auf die einzelnen Konditionsfaktoren.

Idealer Leistungszustand

Höchstleistungen geschehen in einem ganz bestimmten Bewusstseinszustand, auch ILZ (= Idealer Leistungszustand) genannt. Erfolgreiche Spitzensportler haben ihre eigenen Wege, die sie an die Schwelle dieses Zustandes bringen. Sie haben gelernt, die richtige emotionale Mischung durch ihre körperlichen Vorbereitungen und durch ihre Denkweise in einem hohen Masse zu bestimmen.

Emotionale Zustände lassen sich aber nicht festnageln, sie verändern sich ständig, je nachdem, was individuell erlebt und wie das Erlebte bewertet wird. Das Aufrechterhalten des subtilen ILZ gleicht einer schmalen Gratwanderung. Ein unkontrollierter Umgang mit den Emotionen – speziell unter hoher psychischer und physischer Belastung – verhindert ein Erreichen oder ein Aufrechterhalten des ILZ. Emotionale Stärke ermöglicht die Bereitstellung positiver Energie. Die jeweils sich bietende Situation, und sei sie noch so verrückt, wird rational akzeptiert und gefühlsmässig als Herausforderung erlebt.



Es ist wichtig zu wissen, dass es keine Garantien für eine absolute Kontrolle über den ILZ gibt. Wie weiter oben schon erwähnt, entzieht sich diese unserer direkten Willkür. Ziel jeglichen psychoregulativen Training ist den Athleten Wege zu zeigen, wie sie sich selbst in hundertprozentiger Eigenverantwortung an diese Schwelle führen können. Mehr nicht.

Die häufigsten negativen Reaktionen

Das Wegstecken von Fehlern gehört zu den Dauerthemen des/der Tennisspielers/-in. Je mehr Bedeutung einem Wettkampf beigemessen wird, desto niedriger ist in der Regel die Fehlerakzeptanz. Falls sich das Problem als «unlösbar» zeigt, nimmt häufig das Gefühl der *Resignation* den Platz des Kämpferherzens ein. In diesem Beispiel ist der/die Tennisspieler/-in am weitesten vom ILZ entfernt. Der Wettkämpfer verweigert die Übernahme der Verantwortung und schützt sein Ego, indem er (oder sie) sagen kann, er hätte ja nicht richtig gekämpft (was natürlich stimmt).

Im etwas besseren Fall ist die Reaktion *Ärger*. Ärger ist eine ganz normale menschliche Emotion. Die Lösung kann nun nicht heissen, sich nicht mehr ärgern zu dürfen, sondern: Wie gehe ich mit dieser Emotion (negativen Energie) um? Immerhin zeigt das Ärgern an, dass da noch emotionales Engagement vorhanden ist. Ich möchte zwar, es geht bloss nicht. Umpolen heisst hier die Lösung. Sofort bei aufkommendem Ärger muss ich mittels *Gedankenkontrolle* diese sich mit etwas Geschehenem beschäftigende Energie in die Gegenrichtung umlenken: Was will ich als nächstes tun? Eine «Jetzt-erst-recht»-Reaktion kann diesen Ärger in eine für mich produktive Energie umpolen.

Zeigt sich im eng umkämpften Match keines der beiden oben beschriebenen Gefühle bei gleichzeitiger Abwesenheit von Spass und/oder angemessen entspannter Atmosphäre, so ist wahrscheinlich das Gegenteil davon eingetreten: Die Verkrampfung. *Angst* ist das dafür verantwortliche Gefühl. Für die eingetretene Verkrampfung ist dabei unwichtig, woher diese Angst stammt. Sie ist jetzt da. Für den Wettkämpfer äusserst peinlich. Unwohlsein (gelegentliches Übergeben), bleiches Gesicht, unkoordinierte Feinmotorik und Muskelkrämpfe sind die sichtbaren körperlichen Begleiterscheinungen.

Zeigt sich die Verkrampfung in diesen extremen Formen, so gelingt während des Matches eine Korrektur meistens nicht mehr. Wirksame Gegenmittel: Alle Entspannungstechniken, die während der Pausen auf dem Platz

sinnvoll sind, geschulte Atmung, bewusste Körperhaltung, Gedankenkontrolle, richtig gewählte Konzentrationsobjekte (Konzentration auf das *Was* anstatt auf das *Wie*), vgl. dazu Loehrs 12-Punkte-Programm. Auch hier werden keine heute bekannten Trainingsprogramme dafür garantieren, dass es nie wieder zu einer Verkrampfung kommt (vgl. Lendl – Chang, Roland Garros, Paris 1989). Hingegen kann mit der richtigen Einstellung und mit der Anwendung der vier Phasen von Loehr (s. folgenden Abschnitt) sehr viel dafür getan werden, dass es nicht mehr so weit kommen muss.

Was kann ich tun?

Qualitatives Training erfordert nicht nur einen hundertprozentigen körperlichen Einsatz, sondern auch ein hundertprozentiges emotionales Engagement. Soll im Wettkampf eine plötzliche emotionale Belastung den Athleten nicht aus seinem Gleichgewicht kippen, so müssen emotionale Belastungen auch im Training integriert sein. Auch hier gilt selbstverständlich wie im physischen Bereich, dass es individuell unterschiedliche Belastbarkeitsgrenzen gibt.

Die Zeiten zwischen zwei Ballwechseln plus die Zeiten für den Seitenwechsel machen bis zu 75% der Gesamtspielzeit eines Tennismatches aus; Tendenz steigend. Der Verlauf unserer emotionalen Reaktion auf den eben gespielten Punkt resp. Fehler entspricht in der Regel einem Muster. Ein Muster, d.h. eine bestimmte Verhaltensweise deutet auf eine ihr zugrundeliegenden Einstellung. Erzeugt ein solcher Ablauf eine negative Stimmung, so muss an diesem Punkt gearbeitet werden bis aus einer bewussten Umpolung eine positive Gefühlslage resultiert. Etwas einfacher ausgedrückt: Herausforderung anstelle von Angst!

Loehrs 4 Phasen

sind ein von der Praxis erfolgreicher Profis «abgeschautes» Trainingssystem. Phase 1 erfolgt unmittelbar nach Beendigung eines Ballwechsels und besteht in einer *positiven, körperlichen Reaktion.* Beispiel: Beckerfaust nach einem tollen Punkt, positive Fehlerkorrektur (trocken) nach einem Fehler. Mental: Weiter so!, resp. jetzt erst recht! Ziel dieser Phase ist die positive Energie (Emotion) im Fluss zu halten.

Peter Russenberger ist J+S-Experte und dipl. A-Trainer SWISS TENNIS. Er arbeitet als Tennislehrer in einem Sportzentrum.

Phase 2 dient zur *Entspannung.* Körper und Kopf sollen sich erholen, sich eine Pause gönnen. Erst wenn Atmung, Puls und innere Bereitschaft zur Wiederaufnahme des Spiels parat sind, soll weitergefahren werden. Die Körpersprache zeigt einen absolut entschlossenen Kämpfer, dem das, was er gerade tut, enormen Spass macht.

In der dritten Phase wird sich der/die Spieler/-in über den aktuellen Spielstand bewusst. Jetzt wird die Taktik für den kommenden Ballwechsel bestimmt, die Plazierung des nächsten Service/Returns konkret ausgesucht. Zu diesem Zeitpunkt, in der *Vorbereitungsphase,* ist analytisches Denken okay. Die Körpersprache lässt keinen Zweifel darüber aufkommen, dass der/die Spieler/-in weiss, was er/sie will.

Phase vier widmet sich ausschliesslich dem *Ritual.* Rituale dienen einerseits der Konzentration, andererseits aber auch der Entspannung. Sie haben immer eine körperliche und mentale Komponente. Durch präzises Visualisieren der nun bevorstehenden Handlung wird das Zusammenschalten von linker und rechter Hirnhälfte gefördert.

Ganzheitlich

gesehen muss berücksichtigt werden, dass ein stabiles emotionales Gleichgewicht ausserhalb des Platzes eine Vorbedingung ist für emotionale Stärke im Wettkampf. Genügend Erholung, vernünftige Ernährung, diszipliniertes Training im physischen und im mentalen Bereich (sowie ein wohlwollendes Unterstützungsteam bei Jugendlichen) sind gute Voraussetzungen, um als starke Persönlichkeit sein ganzes Potential voll auszuschöpfen.

Literaturhinweise

Loehr, J. E.: Tennis im Kopf. Der mentale Weg zum Erfolg. München, BLV, 1991, 166 S., Ill. ■