



Psychologie im Tennis – Psychologisch orientiertes Training

2. Fachlehrgang der B-Trainer-Ausbildung

Referent: Dirk Schwarzer

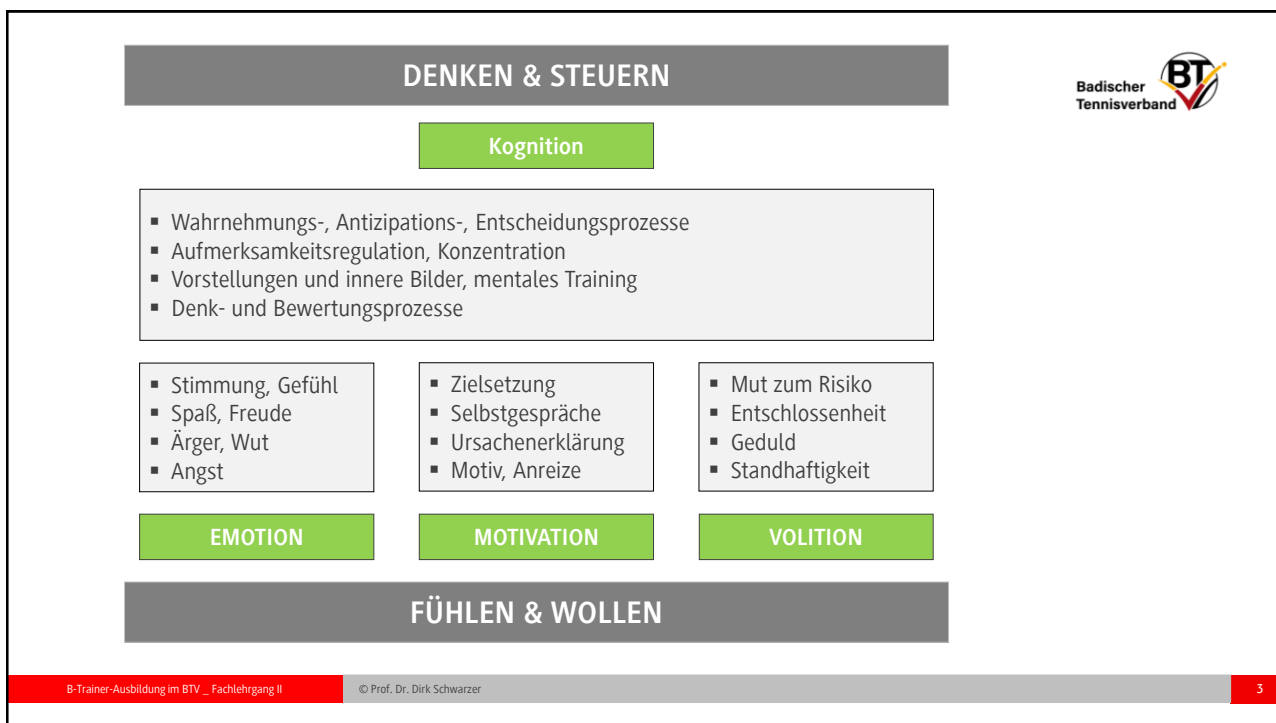
1

Agenda



1. Psychologisch orientiertes Training
2. Praxis auf dem Platz
3. Fragen, Diskussion

2



3



Psychologisch orientiertes Training; Gabler u. Maier 1998, S. 12 (modifiziert)



Oliver Baumann beim Training. (Quelle: Eibner/imago images)

Training, bei dem Aufmerksamkeits-,
Vorstellungs-, Entscheidungs-, und
Stressverarbeitungsprozesse im
Vordergrund stehen.

B-Trainer-Ausbildung im BTV _ Fachlehrgang II
© Prof. Dr. Dirk Schwarzer
4

4

Balance zwischen Belastung und Erholung – Das mentale Spiel zwischen den Punkten



Belastung
Fokussierung



Reaktion
Stress bewältigen
Akzeptieren
Verstärken
Erholen



Planen
Aktivierung
Rituale



Belastung
Fokussierung

5

Verhalten in den Spielpausen: Vier-Phasen-Programm nach Loehr (1991)



- ▶ Wie reagiere ich auf den vorausgegangenen Ballwechsel?
- ▶ Wie kann ich den mittleren Aktivierungszustand erreichen?
- ▶ Wie bereite ich mich auf den nächsten Ballwechsel vor?
- ▶ Wie konzentriere ich mich auf den Aufschlag/Return?

6

Ansätze und Praxistipps zur Emotionsregulation

- ✓ Neu- und Umbewertungen (Verhaltenstherapie), z.B. bei Katastrophen-Gedanken
- ✓ Systematische Desensibilisierung (v.a. im Umgang mit Angst)
- ✓ Dynamisches Handdrücken; Embodiment-Intervention
- ✓ Musik, stummes Singen, Liedtexte zitieren
- ✓ Quiet-Eye-Technik
- ✓ ABC-Methode
- ✓ Emotionen bewusst wahrnehmen und akzeptieren; achtsamkeitsbasierte Ansätze
- ✓ Entspannungstechniken erlernen, tiefe Bauchatmung; Aktivierungsatmung
- ✓ Routinen und Rituale
- ✓ Visualisierungen (z.B. Ruhe-Bild, aktivierende Emotionsbilder)
- ✓ Förderliche Selbstgespräche, Selbstmotivierung bzw. Selbstberuhigung
- ✓ Psychologisch orientiertes Wettkampftraining; Stresstraining



Foto © Reuters

7



Bildquelle: Kiefner Sportfoto

Einsatz des Drückens der linken Hand zur Stimulation der rechten Gehirnhälfte: „**Dynamisches Handdrücken**“. Auslösen von Entspannungseffekten. In mehr als zwei Dritteln der Studien fanden sich leistungsstabilisierende Effekte

<https://www.tum.de/die-tum/aktuelles/pressemitteilungen/details/37259>

<https://www.scinexx.de/news/medizin/balltrick-gegen-stressbedingte-aussetzer/>

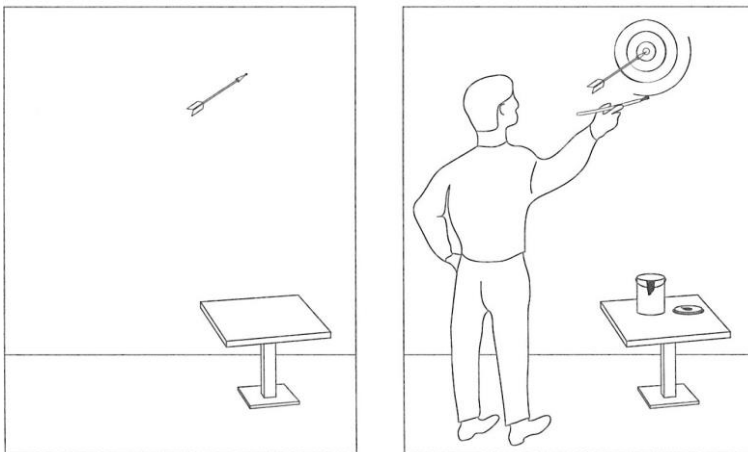
8

Problem: Wettkampf ist nicht zu 100% simulierbar

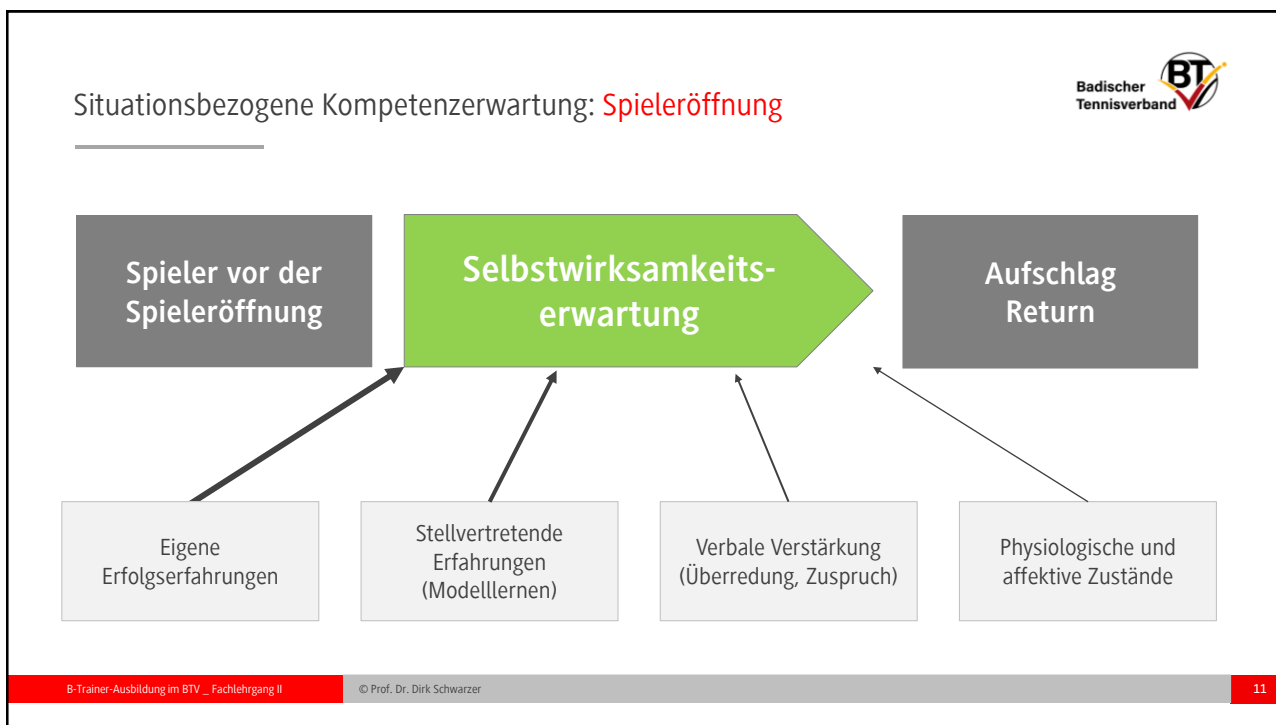


9

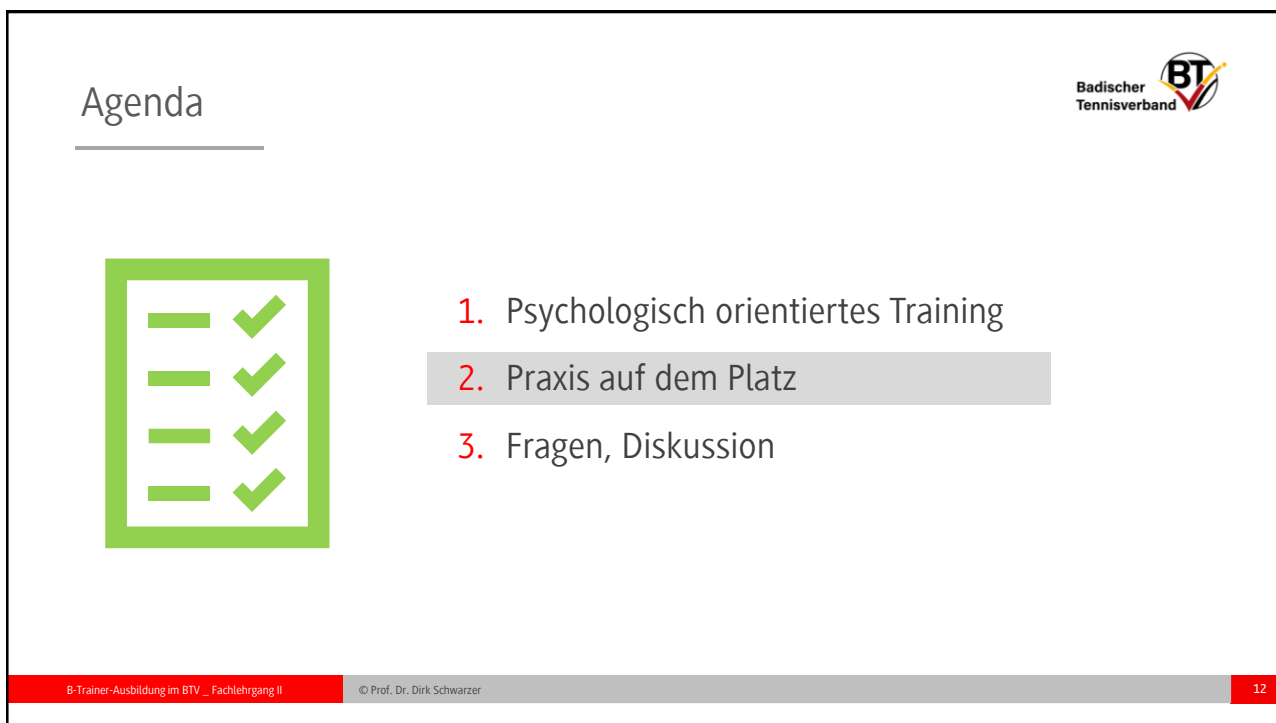
„Jeder Schuss ein Treffer“



10



11



12

Wettkampfnahes Prognosetraining

(Eberspächer, 1990; tennisspezifisch Gabler/Maier 1998)



Quelle: picture alliance / Kyodo

1. Aufgabenstellung (Trainer)
2. Festlegung des Zeitpunktes (Trainer)
3. Ziel setzen / Prognose abgeben (Athlet)
4. Konsequenzen festlegen (Trainer/Athlet)
5. Durchführung
6. Ergebnisfeststellung (Prognose?)
7. „Objektive“ Analyse (Trainer / Athlet)
8. Konsequenzen (Athlet)

13

Beispiel für eine Aufgabe zum Prognosetraining



100 x in den Backcourt zwischen T- und Grundlinie spielen, und dies mit möglichst wenigen Bällen. Wie viele Bälle benötigt ihr, um das Ziel zu erreichen?

14

Psychologisch orientiertes Wettkampftraining (unter Einbeziehung psychisch belastende Aufgaben – eine Übungsauswahl)



- offene / verdeckte Prognose
- Nur 10 Aufschläge pro Spiel
- Nur einen Aufschlag
- Start bei 0:30
- Bei Spielgewinn 0:15
- Start bei 3:3
- Spielverlust bei Doppelfehler
- Spielgewinn bei Ass
- Satzverlust bei Break
- Poker
- Up oder Down (6:6)
- 10 oder 0 (Start bei 5); Tauziehen
- Nutze den Spielball
- Aufschlagdominanz
- Match mit No-Ad-Regel
- 3-Punkte-Spiele (Start bei 30:30, No-Ad)
- Momentum (3 Punkte in Folge verloren = Spielverlust)
- 100 mit 5 (oder 4 oder 3)
- 10 Aufschläge fehlerfrei ins Feld (mit Ablenkung)

15



16

Agenda



1. Psychologisch orientiertes Training
2. Praxis auf dem Platz
3. Fragen, Diskussion



**Danke für die
Aufmerksamkeit!**

dirk.schwarzer@heilbronn.dhbw.de