

# Was ist mentales Training?

Zweifellos gehört die Psyche zu den wichtigsten Leistungsbestimmenden Faktoren eines Wettkämpfers. Mentales Training ist für die mentale Stärke eines Spielers dasselbe wie das Konditionstraining für den Körper.

Immer häufiger hört man im Zusammenhang mit sportlichen Erfolgen, dass solche „im Kopf“ realisiert werden. Der Körper allein - meint: eine gute konditionelle Verfassung, athletisch ideale Voraussetzungen - ist nicht länger der einzige Faktor, der über Sieg oder Niederlage entscheidet. Die Psyche ist es, die eine Leistung mitbeeinflusst. Diese Erfahrung hat dazu geführt, dass Trainingsprogramme in den letzten Jahren um ein entscheidendes Element ergänzt worden sind: die Arbeit im mentalen Bereich. Es reicht ganz einfach nicht mehr, ein Kraftprotz zu sein oder das Lexikon der Technik von A bis Z zu beherrschen.

Wenn es „im Kopf“ nicht stimmt, reichen diese Voraussetzungen ganz einfach nicht aus. Das mentale Training ist zu einem festen Bestandteil im Aufbau einer Sportlerpersönlichkeit geworden. Im Grunde genommen ist das Thema so alt wie die Menschheit. Um so erstaunlicher ist es, dass erst seit wenigen Jahren diese Problematik im Sport systematisch untersucht wird. Die Frage drängt sich auf: „Was kann ich für meine Stärke im mentalen Bereich tun?“ Antwort darauf gibt uns vor allem das Trainingsprogramm von Dr. Jim Loehr (USA), in Tenniskreisen wohl einer der anerkanntesten Sportpsychologen der Gegenwart. Seine Ratschläge stammen aus der Praxis, und sie dienen all jenen, die sich mit dieser Problematik auseinandersetzen, als wichtige Arbeitsgrundlage. Viele Verhaltensmuster der Profis wurden zu Trainingskonzepten systematisiert und in einfach auszuführende Tipps formuliert. Beim Studium verschiedener Modelle fällt auf, dass gewisse Elemente (immer) wiederkehren; sie gehören zur Struktur des mentalen Trainings:

## Konzentration/Entspannung

„Entspannte Konzentration“, „Aktive

und passive Konzentration“ oder „Hyperkonzentration“ sind einige Ausdrücke, welche den für den Sportler idealen Leistungszustand umschreiben. Fest steht, dass dieser Bewusstseinszustand nicht unserer Willkür unterliegt. Es bleiben aber immer noch Wege und Tipps, die uns helfen, möglichst nahe an diese Stufe zu kommen.

Konzentration und Entspannung bilden ein Gegensatzpaar. Ohne Konzentration keine Entspannung und umgekehrt. Ist dieses Prinzip erkannt und die Konsequenz bewusst, so fällt es immer leichter; den Umgang mit Konzentration und Entspannung zu erlernen. Die praktischen Tipps dazu finden Sie in dieser Serie.

**Visualisieren** Visualisieren ist bildliches Denken. Es umfasst das ganze Spektrum unseres Vorstellungsvermögens. Seine Anwendung findet

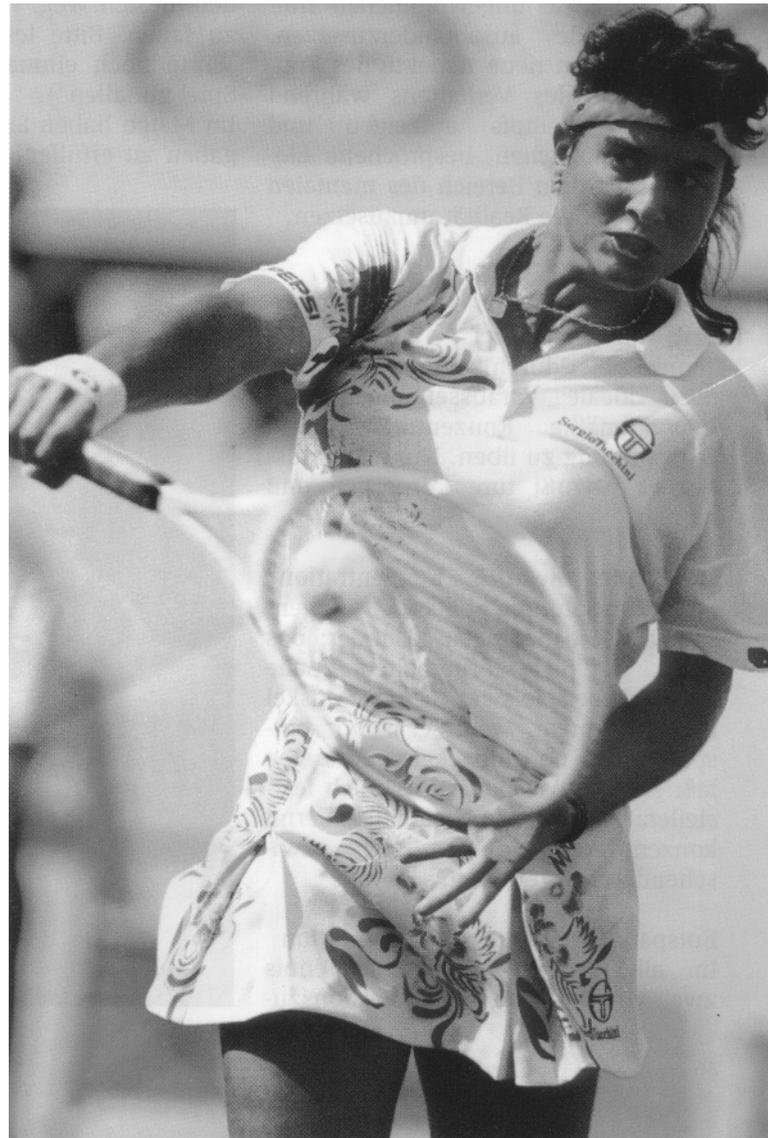
das Visualisieren neben dem technisch/taktischen Bereich vor allem im Stressmanagement. Im Tennis unterscheidet man

zwischen Visualisierungen auf und neben dem Platz. Bei den „off court“ Übungen werden die besten Resultate erzielt, wenn sie zusammen mit einer Entspannungstechnik gemacht werden (vgl. autogenes Training). Auf dem Platz wird speziell vor Plazierungen visualisiert; eine

Anwendung, die den meisten aus eigener Erfahrung bekannt ist.

## Die Gedankenkontrolle

Sie gehört zu den wichtigsten Steuerungsinstrumenten des erfolgreichen Wettkämpfers. Unsere psychische Energie folgt den Gedanken. Unser Denken kann Energie erzeugen, hemmen, fördern und lenken. Es ist daher ein lohnenswertes Ziel, Wachsamkeit gegenüber der eigenen Gedankenwelt zu entwickeln. Je nach Zielsetzung wird ein innerer Dialog bewusst und konstruktiv eingesetzt (vgl. Railo: Besser sein wenn's zählt), oder es wird versucht, Herr zu werden über negative Selbstgespräche (Loehr). Für die Selbstmotivation wie für eine



gewünschte Änderung einer Einstellung ist kontrolliertes Denken erforderlich.

### **Einstellung**

Innere Haltung und Gedankenwelt sind naturgemäß eng miteinander verbunden. Die Einstellungen bestimmen, wie etwas erlebt und wie etwas bewertet wird. Viele Einstellungen sind unbewusst und tief in der Psyche verankert. Sie zeigen sich im Verhalten eines Spielers; besonders deutlich in einer Stresssituation.

Für die mentale Stärke eines Spielers ist die Einstellung der entscheidende Faktor. Es verwundert daher nicht, dass ihr im Mental-Training eine zentrale Bedeutung zugeschrieben wird. Wesentlich tiefer in die Details soll die in diesem Heft gestartete Serie gehen. Tipps und Übungen werden präsentiert, um Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, das sehr komplexe Thema „Mentales Training“ näher zu bringen. Die Serie soll Ihnen die Möglichkeit geben, sich mit dem Thema und der vielleicht etwas ungewöhnlichen Trainingsmethode auseinanderzusetzen. Sie soll Ihnen neue Aspekte des Trainings und des Verhaltens während eines Wettkampfs aufzeigen und Ihnen ermöglichen, besprochene Elemente aus dem Bereich des mentalen Trainings in die Realität umzusetzen.

### **Konzentration und Entspannung**

Tennis bietet durch seine Regeln geradezu ideale Voraussetzungen, um intervallmässig Konzentration und Entspannung zu üben. Nur - Sie müssen es bewusst tun, körperlich und mental.

Die beiden Begriffe „Konzentration“ und „Entspannung“ bilden ein Gegensatzpaar. Sie bedingen einander; das heißt, auf der körperlichen Ebene kann ich beispielsweise einen Muskel nur anspannen, wenn er zuvor entspannt war, und umgekehrt. Dasselbe lässt sich im psychischen Bereich feststellen: Ich kann mich nicht dauernd konzentrieren, ohne mich zwischendurch zu erholen.

Entspannte und aktive Konzentration im Allgemeinen werden im Tennis zwei verschiedene Konzentrationszustände

beschrieben: Der eine ist der seltenere Bewusstseinszustand, in dem alles rund und ohne bewusste Steuerung läuft. Diese hohe, zielgerichtete Aufmerksamkeit ist frei von Anstrengung, begleitet von angenehmen Gefühlen. „Entspannte Konzentration“ (n. T. Gallwey) ist (wie viele aus eigener Erfahrung wissen), nicht willentlich kontrollierbar. Der zweite Zustand ist das aktive Bemühen, den ersteren zu erreichen, und wird manchmal als „Aktive Konzentration“ bezeichnet (Loehr).

### **Vergessen Sie die Technik!**

Konzentration verlangt immer ein Objekt. Die Frage lautet: Worauf will ich mich konzentrieren? Beantworten Sie die Frage, und Ihre Aufmerksamkeit ist bereits zielgerichtet. Nun gibt es aber einige Dinge, auf die Sie sich nicht konzentrieren dürfen. Wenn Sie sich im Match um Ihren Ballwurf, den Rückhandgriff, einen Bewegungsablauf oder um andere handlungsbezogene Details kümmern, sind Sie auf dem besten Weg, völlig aus dem Spiel zu fallen. Bitte lesen Sie die letzten Worte noch einmal („... aus dem Spiel zu fallen“).

Im Match haben Sie ganz andere Aufgaben zu erfüllen! Technische Details

gehören ins Training, im Match konzentrieren Sie sich aufs Spiel. Also schauen Sie auf Ihre Intensität, Ihren Gegner, Ihre entschlossene, aggressive Spielweise. Leisten Sie 100-prozentigen Einsatz. Erhöhte Intensität verursacht automatisch erhöhte Konzentration. Kurz: Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was gerade ansteht.

**Lernen Sie sich kennen!** Wettkampf ist immer mit Stress verbunden, ob er nun angenehm oder unangenehm erlebt wird. Spielen Sie Ihr Spiel! Damit Sie das tun können, ist es wichtig, dass Sie Ihre Schläge mit den Stärken und Schwächen kennen. Im (Wett-)Kampf greift der Mensch normalerweise zu dem, was ihm am vertrautesten ist, zu dem, was sich schon bewährt hat. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken, indem Sie (freudig) bereit sind, ein bestimmtes Maß an Risiko zu übernehmen.

### **Lieben Sie den Kampf**

Haben Sie kürzlich etwas mit besonders viel Spaß gemacht? Mussten Sie sich dabei sehr konzentrieren? Interessanterweise fällt auf, dass, wenn viel Spaß dabei ist, selten von Konzentrationsproblemen die Rede ist. Die mentale Trainingslehre fordert daher auf,



den Spaß im Training wie im Wettkampf in den Vordergrund zu stellen, ja sogar den Vorsatz zu machen, Spaß zu haben, egal was passiert! Spaß am Wettkampf zeichnet den wahren Wettkämpfer aus. Dies ist für ihn wichtiger als das Resultat.

### Konzentrationshilfen

Sie merken, Ihre Konzentration während eines Matches lässt nach. Werden Sie aggressiv! Fassen Sie einen Entschluss, sich 100-prozentig einzusetzen! Haben Sie Spaß am Kämpfen, unabhängig vom momentanen Spielstand! Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf eine leicht erfüllbare Aufgabe, zum Beispiel:

- Spielen Sie den Ball mindestens auf der gleichen Höhe übers Netz, auf welcher der letzte Ball des Gegners angekommen ist (bei langen Bällen).
- Treffen Sie den Ball nach dem Absprung wenn immer möglich auf dem höchsten Punkt (größte Sicherheit bei druckvollem Spiel).
- Sagen Sie innerlich „hopp“ beim Ballaufsprung, „hit“ beim Treffen des Balles (eins - zwei, tic - tac oder ähnliche einsilbige Ausdrücke eignen sich ebenfalls).
- Atmen Sie beim Treffpunkt bewusst aus. Konzentrationshilfen dieser Art ermöglichen Ihnen, sofort ins Hier und Jetzt zu kommen. Sie beschäftigen sich ganz mit der selbstgewählten Aufgabe und verhindern dabei, sich denkenderweise mit etwas abzulenken, das nichts mit dem Spiel zu tun hat. Machen Sie sich im Training mit diesen Übungen vertraut, und finden Sie heraus, welche ihnen am besten liegt. Wenden Sie diese Hilfen an, um sich ausschließlich aufs Spiel zu konzentrieren, und lassen Sie sie beiseite, wenn Sie spüren, dass Sie wieder drin sind.

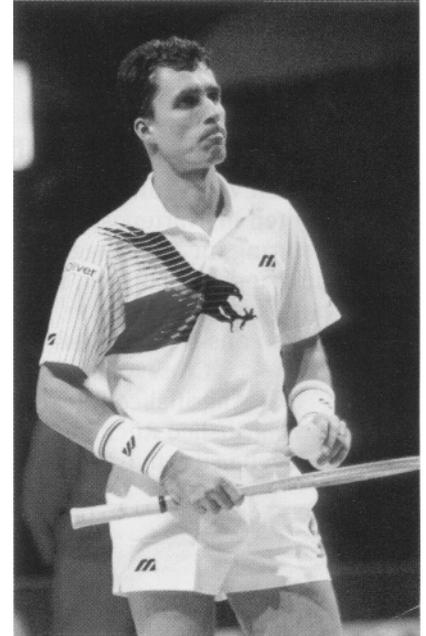
### Entspannen ... körperlich und mental

Wer viel Energie ausgibt, muss sich auch gut und möglichst schnell erholen können. Niemand kann sich für die Dauer eines Spiels immer gleich stark konzentrieren. Das ist auch gar nicht nötig. Erfolgreiche Profis haben gelernt, sich nicht nur während dem Seitenwechsel, sondern auch in der Pause zwischen zwei Punkten aktiv zu erholen. Sie atmen bewusst tief, schütteln die Glieder (und übermäßige Anspannung) aus. Sie schalten innerlich ab und gönnen sich eine Weile Ruhe, um kurz vor Beginn des nächsten Ballwechsels erneut Intensität aufzubauen (Hüpfen des Returners). Die Fähigkeit, innerlich loszulassen, ist sogar eine Voraussetzung, um längere Matches konzentrationsmäßig durchzuhalten. Die wechselseitige Beziehung zwischen Körper und Psyche spielen dabei für den Athleten eine wichtige Rolle. Was sich auch immer auf der körperlichen Ebene abspielt, es hat seine Wirkung auf die Psyche und umgekehrt. Aufgrund dieser unbedingten Wechselbeziehung sind viele psychoregulative Techniken überhaupt erst möglich. Indem ich bewusst meine Muskeln lockere, entspannt sich auch mein inneres Klima. Andererseits ist auch bekannt, dass eine innere Anspannung sich körperlich ausdrücken kann (Nacken-, Schultern und Kiefermuskulatur). Werden Sie also aufmerksam ihrem Körper gegenüber. Lernen Sie bewusst zu spüren und, wo nötig, zu lockern, damit Sie sich in einem harten Kampf nicht verkrampfen. Achten Sie auf Ihre Kondition. Gute körperliche Fitness bringt automatisch eine gute mentale Erholungsfähigkeit mit sich.

### Tipps zum entspannen

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, sich während einer bestimmten Zeit zwischen zwei Punkten bewusst zu entspannen.

- Atmen Sie tief durch, nehmen Sie den Schläger aus der Schlaghand, schütteln Sie Arme und Beine, und gehen Sie ruhig im eigenen Tempo umher, bis Sie sich wieder auf den nächsten Punkt vorbereiten.



- Schalten Sie auch innerlich ab, und genießen Sie die Ruhe, um ganz bei sich sein zu können. Je nach Dauer und Anstrengung, welche der letzte Punkt gekostet hat, nützen Sie die reglementarisch erlaubte Zeit aus.
- Beobachten Sie die Profis: Oft tun Sie dasselbe, ohne einander zu kopieren. Üben Sie dieses Aus- und Einschalten im Training, damit Sie Ihren eigenen Rhythmus finden.