

# SPIEL DEIN **BESTES** Tennis

Konzentriert durchs ganze Match



**Stefan  
Burchard**

MEYER  
& MEYER  
VERLAG



## Der Autor

**Stefan Burchard**, Jahrgang 1963, studierte an der Ludwig-Maximilian Universität in München Betriebswirtschaftslehre und hat einen Abschluss als Diplom-Kaufmann. Nach intensiven Studien der emotionalen Gehirnforschung und dem Studium der Leistungspsychologie an der Mastery University in San Diego/USA, machte er sich 1993 als Tennis- und Mentaltrainer selbstständig. 1995 gründete Stefan Burchard das Unternehmen „Pro Super Tennis GmbH“ mit den Schwerpunkten Tennis- und Mentaltraining. Zudem trainierte Stefan Burchard in den Jahren 2006-2009 auch den Jugend-Leistungskader des Tennisverbandes Rheinland-Pfalz und war im Lehrteam des Tennisverbands Rheinland.

Stefan Burchard wurde 2008, 2009, 2011 und 2013 Deutscher Meister und 2008, 2010 und 2011 Europameister in seiner Altersklasse.

Spiel dein bestes Tennis

Für Fiona



Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Stefan Burchard

# **SPIEL DEIN BESTES Tennis**

**Konzentriert durchs ganze Match**

Meyer & Meyer Verlag

### **Spiel dein bestes Tennis**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2015 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hãgendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,

Maidenhead, Manila, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1030-0

E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)

[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

## 1.1 Inhalt

Konzentriert durchs ganze Match.....	8
Mentaler Ausblick .....	10
<b>Teil I: Erfolg durch mentale Stärke .....</b>	<b>14</b>
<b>1 Das Efa-Prinzip.....</b>	<b>16</b>
1.1 Fokussieren.....	16
1.2 Die Balance zwischen Belastung und Erholung .....	18
1.3 Stress bewältigen .....	19
1.4 Mentale Entwicklungsstufen .....	24
<b>2 Das mentale Spiel im Ballwechsel: Der Zirkel der Konzentration .....</b>	<b>28</b>
2.1 Die kleinste Einheit des Erfolgs.....	29
2.2 Sich konzentrieren.....	30
2.3 Konzentrationsfallen.....	34
<b>3 Das mentale Spiel zwischen den Punkten: Der Puls der Konzentration.....</b>	<b>36</b>
3.1 Den Puls regulieren .....	36
3.2 Mobilisieren.....	39
3.3 Entspannen .....	40
3.3.1 Körperlichen Stress bewältigen.....	40
3.3.2 Das richtige Maß an Emotionalität.....	41
3.4 Der zeitliche Rahmen.....	45
3.5 Emotionen akzeptieren .....	48
3.6 Gefühle früher erkennen.....	50

3.7	Planen .....	54
3.7.1	Universale Basistaktik .....	54
3.7.2	Mentale Spielstände und Konzentrationsfallen.....	58
3.8	Ankern .....	63
3.8.1	Konzentration beim Aufschlag.....	63
3.8.2	Konzentration beim Return .....	64
<b>Teil II: Die Wege zur mentalen Meisterschaft.....</b>		<b>70</b>
<b>4</b>	<b>Spiel dein bestes Tennis .....</b>	<b>72</b>
4.1	Affektive Gehirnforschung.....	74
4.2	Gefühl und Empfindung.....	77
4.3	Empfindungsarten .....	78
4.4	Emotionale Zustände.....	79
4.5	Motive im Tennis.....	82
<b>5</b>	<b>Der ganzheitliche Spieler .....</b>	<b>86</b>
5.1	Die Leistungsbereiche im Tennis.....	86
5.2	Sein eigenes Leistungsprofil erstellen .....	89
<b>6</b>	<b>Das unendliche Spiel .....</b>	<b>92</b>
6.1	Sich selbst überwinden durch Inspiration .....	92
6.2	Das innere und äußere Spiel vereint.....	93
<b>7</b>	<b>Periodisierung .....</b>	<b>100</b>
7.1	Planung der Trainings- und Wettkampfphasen.....	100
7.1.1	Konditionsphase.....	100
7.1.2	Matchtrainingsphase.....	103

7.1.3	Turnierphase .....	103
7.1.4	Erholungsphase .....	104
7.2	Wochen- und Tagesplanung .....	106
7.2.1	Superkompensation.....	106
7.2.2	Biorhythmen .....	109
<b>Teil III:</b>	<b>Jenseits des Spiels .....</b>	<b>112</b>
<b>8</b>	<b>Selbstbestimmt leben .....</b>	<b>114</b>
8.1	Die Form eines guten Lebens.....	115
8.1.1	Wie kann selbstbestimmtes Spiel gelingen? .....	116
8.1.2	Wie kann selbstbestimmte Arbeit gelingen? .....	118
8.1.3	Wie kann selbstbestimmte Interaktion gelingen?.....	119
8.1.4	Wie kann selbstbestimmte Betrachtung gelingen?.....	120
8.2	Die Balance eines guten Lebens.....	125
<b>9</b>	<b>Das sinnvolle Leben.....</b>	<b>128</b>
9.1	Win-win-Spiele.....	128
9.2	Einen Beitrag leisten.....	130
<b>10</b>	<b>Die Entwicklung als Mensch .....</b>	<b>132</b>
10.1	Die Entwicklungsstufen des Menschen .....	132
10.2	Die erfundene Wirklichkeit .....	133
	<b>Mentaler Rückblick .....</b>	<b>136</b>
	<b>Literatur .....</b>	<b>140</b>
	<b>Danksagung.....</b>	<b>141</b>
	<b>Bildnachweis.....</b>	<b>142</b>

## KONZENTRIERT DURCHS GANZE MATCH

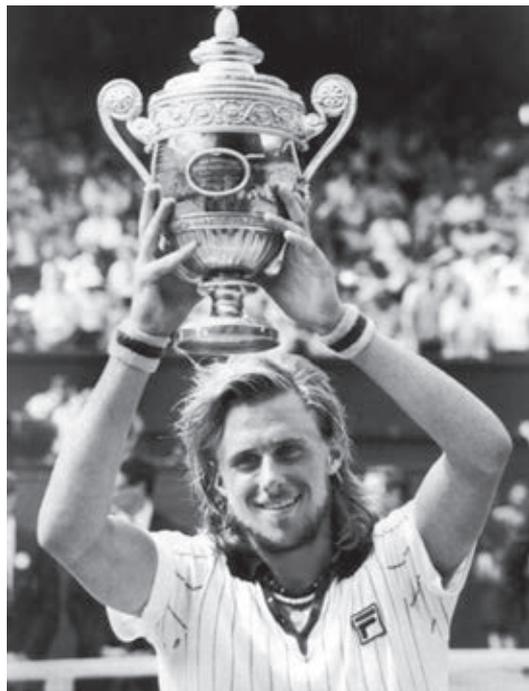
Björn Borg war mein Vorbild. Als ich Jugendlicher war, stand er an der Spitze der Weltrangliste. Er gewann fünfmal Wimbledon und sechsmal die French Open. Seine Konzentration war einzigartig. Man nannte ihn auch den „Eis-Borg“, da er ein ganzes Match lang keine Emotionen zeigte.

Zu seiner aktiven Zeit erschien ein Artikel im *Tennismagazin* mit der großen Überschrift „Mit Wut im Bauch läuft nichts“ und mit dem Untertitel „Über das Problem, ein ganzes Match lang konzentriert zu bleiben“.

Das hört sich zunächst überhaupt nicht dramatisch an. Doch wenn Sie sich die Mühe machen, die Literatur zum mentalen Tennistraining zu durchforsten und die wenigen mentalen Tenniskonzepte zu entdecken, die es überhaupt auf der Welt gibt, dann finden Sie meistens nur einzelne Problembereiche und Lösungsvorschläge, die meist in keinem sinnvollen Zusammenhang stehen.

Mit dem Artikel im *Tennismagazin* hat Björn Borg zum ersten Mal das Hauptproblem im mentalen Bereich definiert und dabei einen neuen mentalen Kontext geschaffen.

Der Tennischampion Björn Borg hat den Zusammenhang zwischen Emotionen und Konzentration verdeutlicht. Mit Wut im Bauch kann ein Tennisspieler nicht ein ganzes Match lang konzentriert bleiben. Der Spieler verliert einfach zu viel Energie.



*Björn Borg gewann 1976 in Wimbledon*

Damit hat Björn Borg den wunden Punkt im mentalen Spiel eines Tennisspielers beschrieben. Der mentale Spieler muss lernen, mit seinen negativen Gefühlen intelligenter umzugehen.

### **Mit Wut im Bauch läuft nichts.**

„Es ist nahezu unmöglich, wütend zu sein und sich gleichzeitig konzentrieren zu können.“

*Björn Borg*

Übrigens hat der „Eis-Borg“ als Jugendlicher selbst erhebliche mentale Probleme gehabt. Als ich das hörte, konnte ich das kaum glauben. Könnte es sein – fragte ich mich –, dass mentale Stärke doch nicht angeboren, sondern erlernt ist. Wenn Björn Borg es gelernt hat, dann kann jeder Tennisspieler mentale Stärke entwickeln. Man muss nur wissen, wie man das macht.

## MENTALER AUSBLICK

Wer träumt nicht davon, sein bestes Tennis zu spielen?

Doch die meisten schaffen es kaum, im Wettkampf mehr als 60 % ihrer Leistung abzurufen. Warum können wir im Turnier nicht so gut spielen wie im Training? Wieso ist es so schwierig, ein ganzes Match lang konzentriert zu bleiben?

Mehr denn je bin ich davon überzeugt, dass Ihr bestes Tennis davon abhängig ist, wie konzentriert Sie spielen. Die Fähigkeit, über einen längeren Zeitraum hoch konzentriert spielen zu können, ist der Schlüssel zur persönlichen Bestleistung.

In diesem mentalen Programm ist Konzentration der Kern des mentalen Systems. Alle anderen mentalen Bausteine, die in diesem Buch beschrieben werden, haben nur einen Zweck – sie ermöglichen Ihnen eine hohe und lang anhaltende Konzentration im Match.

Das folgende Schaubild verdeutlicht diesen Gedanken. Die beispielhaften Themen Emotionen, Fitness, Entspannung und Spielstände sind alle mit dem Thema Konzentration verbunden.



Wir werden uns im **ersten Teil des Buches** mit dem **Aufbau mentaler Stärke** beschäftigen.

Mit dem „Efa-Prinzip“ erzähle ich meine ganz persönliche mentale Entwicklungsgeschichte, wie ich mentale Schwäche in mentale Stärke verwandeln konnte.

Danach befassen wir uns mit dem „Spiel im Ballwechsel“ und dem mentalen Baustein **Konzentrieren**.

Dann zeige ich, wie das „Spiel zwischen den Punkten“ großen Einfluss auf eine hohe und lang anhaltende Konzentration hat. Wir beschäftigen uns dann ganz intensiv mit den mentalen Bausteinen **Akzeptieren** und **Entspannen**.

Als Nächstes kommen wir nicht umhin, uns mit dem Thema Spielstände auseinanderzusetzen. Diesen mentalen Baustein werde ich unter dem Titel **Planen** darlegen. Ich werde ausführen, das bestimmte Spielstände zu natürlichen Konzentrationsfallen führen.

Zum Schluss dieses Abschnitts beleuchten wir den mentalen Baustein **Ankern**. Das sind wirksame Aufschlag- und Returnrituale, die Sie vor jedem Ballwechsel sicher in die Konzentration führen sollen.

Im **zweiten Teil des Buches** möchte ich mit Ihnen **die Wege zur mentalen Meisterschaft** begehen.

Der erste Weg macht uns mit den Motiven im Tennis vertraut. Es geht um die Frage, warum Sie Tennis spielen. Wie wir sehen werden, hat die Antwort auf diese Frage großen Einfluss auf Ihre Konzentration im Match.

Im zweiten Weg erweitern wir unseren Denkraum und fragen nach unserer Identität. Sie brauchen ein Selbstbild im Tennis, das Ihre mentale Entwicklung aus einer ganzheitlichen Sicht betrachtet.

Besonders wichtig für Tennisspieler ist der dritte Weg zur mentalen Meisterschaft. Hier geht es um die Frage, von welchem Geist Sie sich inspirieren lassen. Mit der Philosophie des unendlichen Spiels möchte ich Ihnen ein Konzept vorstellen, wie Sie mental spitze werden.

Der vierte Weg beschäftigt sich mit der Trainings- und Wettkampfplanung eines Tennisspielers. Wenn Sie auf den Punkt genau Ihr bestes Tennis spielen wollen, dann müssen Sie sich mit dem Thema „Periodisierung“ auseinandersetzen.

Im **dritten Teil des Buches** öffnen wir den Denkraum für mentale Ideen „**Jenseits des Spiels**“.

Das Umfeld eines Tennisspielers hat großen Einfluss auf sein Wohlbefinden. Der Tennisspieler kann sich über den Weg Tennis auch als Mensch weiterentwickeln.

Mit der Idee eines „selbststimmten Lebens“ entwickelt der Spieler auch Lebensbereiche jenseits des Spiels und findet seine individuelle Balance.

„Das sinnvolle Leben“ setzt sich mit der Frage auseinander, ob die menschliche Evolution ein Ziel und eine Richtung hat, und welche Möglichkeiten sich daraus für Sie als Mensch ergeben.

Im letzten Kapitel beschreibe ich die derzeit denkbaren menschlichen Entwicklungsstufen, die Ihnen als Mensch potenziell offenstehen.