MENTAL:TENNIS 2.0

wie Technik & Fitness zweitrangig wird

MARKUS HITZLER, MBA

Markus Hitzler, MBA

Heiligenstädter Lände 15/14

1190 Wien

Alle Rechte vorbehalten

www.tmh.at

Um die einfachere Lesbarkeit dieses Buches zu gewährleisten, wird in Folge nur die männliche Form (Leser, Spieler, Gegner, usw.) verwendet. Aussagen gelten jedoch gleichermaßen für alle Geschlechter.

Es wird im Zuge dieses Buches das respektvolle, sportliche Du verwendet, da es sich für Bücher dieser Art besser eignet, als die Sie-Form.

Weiter werden praktische Übungen, in diesem Buch in *kursiver Schrift* hervorgehoben.

Titelblatt: © fotolia.com, Bearbeitung Markus Hitzler

Alle restlichen Illustrationen © fotolia.com, unter Bearbeitung von Markus Hitzler, bzw. © Markus Hitzler selbst.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort, 2. Auflage

Vorwort

Was entscheidet? Technik, Fitness, oder mentale Einstellung

Die wahre Motivation im Tennis

Eine Abgrenzung des Themas

Deine Technik ist nur so gut wie deine Atmung

Wechselspiel der Gegensätze & der Atem

Flow-Learning im Bewegungslernen

Lass den Körper spielen, nicht den Geist

Dualtasking

Es zählt der Moment

Interesse als Antrieb zur Schlagqualität

Hauptfehlerursachen der unerzwungenen Fehler

Herausforderung Tennis aus funktionell-anatomischer Sicht

Dynamische Stabilität im Treffpunkt

Nase-Bauchnabel-Verbindung

Stopp-Training (Schlag für Schlag)

Spielen mit dem Ball

Das Phänomen der entspannten Körperspannung

Ball an der Schnur

Die Flugbahn gibt Dir Sicherheit

Positive Selbstgespräche

Macht demonstrieren - was zeige ich am Tennisplatz

Die Taktik: kontrolliertes Chaos

Nach dem Training ist vor dem Training

Bonus: Regenerations-Training mit Atmungsaspekten

Schlussbemerkung & Danksagung

Über den Autor

Vorwort, 2. Auflage

Mittlerweile ist gut ein Jahr vergangen, dass mein E-Book „mental:tennis – wie Technik & Fitness zweitrangig wird“, erschienen ist. Eigentlich sollte dieses Schreibprojekt eine Nebentätigkeit, aufgrund meiner langjährigen Trainererfahrung, werden. Ich investierte nicht viel Zeit in Recherche und auch nach dem Erscheinen des Buches, wenig Ressourcen in den Bereich der Promotion. Widererwarten ist mental:tennis, seit der Einführung, eines meiner stärksten Bücher, abseits der restlichen rund 20 Veröffentlichungen, die von mir stammen – alle im Bereich der komplementären Gesundheitsförderung.

Diese erfreuliche Tatsache zeigt mir, dass Bedarf an der Thematik mental orientiertes Tennistraining, vorhanden ist. Daher habe ich mich entschlossen, eine erweiterte Neuauflage des Buches – zusätzlich auch als Printversion – zu veröffentlichen. Im Zuge dieser Neuauflage, wurden alle alten Kapitel nochmals korrigiert und inhaltlich um wertvolle, anspruchsvolle Hintergrundinformationen erweitert. Weiter sind etliche neue, innovative Kapitel, wie Superlearning im Tennis, Schwierigkeiten im Tennis aus funktionell-anatomischer Sicht, etc. hinzugekommen.

Ich wünsche Dir, auch mit dieser Neuauflage des Buches, viel Erfolg und Freude beim Erarbeiten deines besten Tennisspiels.

Wien, Februar 2019

Markus Hitzler

Vorwort

Betrachte, mit mir zusammen, das Weltklassetennis vor 20 – 30 Jahren. Hier war ausgezeichnete körperliche Fitness ein starker Wettkampfvorteil. Ich persönlich kann mich an Matches zwischen Boris Becker und Thomas Muster, aus meiner Kindheit, erinnern – zwei herausragende Tennisspieler ihrer Zeit und beide ehemalige Nummer 1 der Welt. Hier sehe ich noch immer zwei völlig verschiedene Spielertypen vor mir – ein Spieler (Becker), der weniger mit seiner körperlichen Fitness, als mit seinem begnadeten, offensiven Spiel und Nervenstärke glänzte und den anderen Spieler (Muster), der durch seine unglaubliche Fitness bestach, mit der er viele Spieler zu Tode lief und regelrecht zermürbte. Trotzdem war Boris Becker weitaus länger die Nummer 1 der Welt und auch beispielsweise der jüngste Wimbledon-Sieger aller Zeiten. Zugegeben, Thomas Muster hatte ebenfalls eine Form der mentalen Stärke – unglaubliche Willenskraft. Boris Becker hatte Willenskraft und mentale Raffinesse. Wie können wir uns diese Situation erklären? Sehr wahrscheinlich wirst Du diese Frage nach dem Durcharbeiten dieses Buches beantworten können.

Vergleichen wir dies mit heutigen Top-Begegnungen: Beispielsweise Nadal gegen Federer, Djokovic gegen Murray, usw. Hier spielen in der Regel fitter gegen fitter.

Was macht nun den Unterschied zwischen Sieg und Niederlage aus, wenn es nicht mehr die körperliche Fitness ist?

Es ist in den meisten Fällen die mentale Einstellung im Match und mit welcher Qualität sie auch zuvor durch das Training eingebunden wird – sowohl früher, als auch heute. Nur hat sich die Relation der Wichtigkeit von früher zu heute verschoben. In früheren Zeiten waren sowohl mentale Stärke als auch ausgezeichnete Fitness, Alleinstellungsmerkmale von Spielercharakteren. Heute wird körperliche Fitness vorausgesetzt und der mentale Aspekt entscheidet in Wirklichkeit, ob ein Spieler stark ist oder nicht.

Du erfährst in diesem Buch, wie sich die mentale Einstellung im Tennis, so einfach optimieren lässt, dass diese Aspekte bereits beim Kindertraining anwendbar sind – so wie ich es in meiner Trainings-Praxis in den letzten Jahren auch tue. Die Inhalte dieses Buches sind sowohl für Hobbyspieler, als auch für Leistungsspieler relevant – einzig, der qualitative Anspruch in der Genauigkeit und Feinheit der Ausführung, wird mit steigendem Spielniveau höher. Dies kommt u.a. daher, dass optimierbare Schwächen des Spielers mit seinem steigenden Niveau, immer kleiner werden.

Wien, Jänner 2018

Markus Hitzler

Was entscheidet? Technik, Fitness, oder
mentale Einstellung

Wie Du wahrscheinlich selbst am eigenen Leib schon erfahren hast, ist Tennis ein sehr komplexer Sport, bei dem viele einzelne Komponenten optimal beachtet werden wollen, damit das Spielen funktioniert.

Lass‘ mich die Sache für meine einleitende Frage an Dich, ein wenig vereinfachen: Nehmen wir an, dass ein guter Tennisspieler drei Eigenschaften besitzen sollte, damit er den Sport erfolgreich ausüben kann:

1. eine zweckmäßige, individuelle und gute Schlagtechnik
2. tennisspezifische, körperliche Fitness
3. eine angemessene, positive, mentale Einstellung

Nun erschaffe mit mir einen fiktiven, „perfekten“ Spieler, der alle diese drei Eigenschaften besitzt. Ich möchte mir an dieser Stelle nicht anmaßen, ein genaues Ausmaß bzw. einen genauen Anteil, der einzelnen Komponenten, an dem perfekten Spieler zu definieren, damit er perfekt wird. Sehr wahrscheinlich sind diese Ausprägungen individuell und die Mischung macht den guten Spieler aus. Der eine Spieler hat etwas mehr körperliche Stärken, dafür spielt der andere Spieler eine feinere Technik, usw.

Überlege aber bitte folgende Sache: Wenn eine der drei Komponenten nicht optimal funktionieren sollte, welcher

wäre der relevanteste Faktor für die Minderung des gesamten Spielniveaus unseres perfekten Spielers.

Wenn er beispielsweise nicht so gut Rückhand, wie Vorhand spielen kann, könnte er den Ball noch immer vermehrt umlaufen, um seine Vorhand ins treffen zu bringen. Ist sein Aufschlag nicht stark, so könnte er dies mit einer guten Beweglichkeit im späteren Ballwechsel, inkl. guter Grundschläge kompensieren. Ist ein Spieler körperlich nicht ganz fit, hat aber eine herausragende Technik, so kann er oft das Spiel so diktieren, dass seine augenscheinliche körperliche Unterlegenheit, zu anderen Spielern, nicht so stark an Relevanz gewinnt.

Um beide oberen Schwachstellen zu kompensieren, ist eines notwendig: Mentaler Fokus und Willen. Mit anderen Worten ist es die mentale Einstellung, welche in erster Linie die Entscheidung fällt, ob ein Spieler auf seinem momentan, persönlich höchsten Niveau spielen kann. Ist ein Spieler geistig nicht am Platz, oder hat keine Lust zu spielen – vielleicht kann er sich schlichtweg nicht auf seine Aufgabe konzentrieren - so wird seine Leistung viel schwächer als gewöhnlich sein.

Die, zu erbringenden, Qualitäten zwischen Körper, Technik und geistiger Einstellung sind natürlich verschwimmend. Deshalb wirst Du in diesem Buch, viele Anregungen finden, wie Du mit deiner Wahrnehmung, deiner Aufmerksamkeit und deinem Willen, sowohl Technik, als auch körperliche Fitness nachhaltig positiv optimieren kannst. Die Basis ist jedoch immer ein mentaler Prozess und niemals, ein reines Technikoder Fitnesstraining.

Die wahre Motivation im Tennis

Hast Du dir eigentlich schon einmal die Frage gestellt, weshalb Du, Tennis spielst bzw. Tennis lernen möchtest?

Ich spiele zum Erscheinen dieses Buches rund 35 Jahre Tennis und habe eine Lehrerfahrung von rund 20 Jahren. Ich habe mir im Erwachsenenalter, für mich selbst, lange diese Frage gestellt und bin bei meinen Schülern auch auf verschiedenste Ansätze gestoßen, wie sie diese Frage für sich beantworten.

Bei Hobby-Spielern reicht die Spannbreite der verschiedenen Antriebe von gesellschaftlichen Beweggründen, bis zur trivialen Bewegung als Ausgleich zur sitzenden Berufstätigkeit.

Fragt man jedoch Profi- oder Leistungsspieler, weshalb sie eigentlich Tennis spielen, gibt es oft folgende Antwort, die eigentlich zentral ist, um Tennis wirklich gut zu lernen. Sie ist die wahre Motivation, um tief in die Thematik des Tennissports einzutauchen.

Die wahre Motivation ist es, das Gefühl zu haben den Tennisball mit der Hilfe des Schlägers voll und sauber zu treffen – es geht primär um den sauberen Ballkontakt und sekundär um das Spielen des Balles an die gewünschte Stelle im gegnerischen Feld. Wenn ich hierbei von Gefühl spreche, geht es nicht nur um das Gefühl in der Schlaghand, wenn der Ball mit dem Schläger berührt wird – vielmehr meine ich jede einzelne Körperzelle des Spielers, die bewusst auf diesen Ballkontakt ausgelegt ist. Das Ziel ist die

wirklich volle Aufmerksamkeit auf den Ball – schafft man dies, ist das Gefühl unbeschreiblich ermächtigend, wenn man anschließend mit dem Ballkontakt kontrollieren kann, was mit dem Ball geschieht. Das ist wahres Tennis auf maximalem Niveau. Gleich wie koordinativ anspruchsvoll die momentane Schlagsituation ist, will der Tennisspieler die Macht erlangen, dies zu schaffen.

Ein tiefer Trieb der Menschen ist Freiheit und die Macht, selbstbestimmt Dinge zu lenken – dies kann eine Person im Spiel Tennis, mit dem Tennisball machen. Da sie selbst diesen Sport aus eigener Macht erlernt, ist es eine verspielte aber wunderschöne Form der Selbstermächtigung, die den meisten Menschen unglaublich wichtig in ihrem Leben ist.

Schaffst auch Du diesen Faktor der Motivation für Dich anzunehmen, wirst Du sehr wahrscheinlich langes, nachhaltiges Interesse haben, Tennis zu erlernen und wirst auch einen Sinn in den ganzen Strapazen und Schwierigkeiten mit dem Lernen auf diesem einen, deinen Weg erkennen.

Wie Du diesen Weg leichter und effektiver beschreiten kannst, will ich Dir in diesem Buch zeigen.

Eine Abgrenzung des Themas

Verstehe mich bitte nicht falsch: Wie ich selber aus meiner langjährigen Spiel- und Lehrerfahrung weiß, ist Tennis ein technisch sehr komplexer Sport und besonders die Technik will sehr genau, aber trotzdem flexibel und individuell, gelernt werden. Jedoch kennt jeder Trainer und sehr viele Spieler den Spruch:

Gutes Tennis passiert im Kopf!

Ob die Wichtigkeit dieser Aussage auch immer wahrgenommen, so

agiert und gelehrt wird, will ich nicht beurteilen müssen.

Wenn man regelmäßig trainiert und die richtige Unterstützung eines Trainers bekommt, der einem die technischen Kniffe, vielleicht auch mit Hilfe einiger mentaler Tricks, verrät, kann man auch bei diesem, schwer zu erlernendem Sport, relativ schnell Fortschritte machen. Es geht immer darum, was Du individuell benötigst, um schnell lernen zu können.

Bringst Du jedoch nicht die nötige mentale Einstellung – also die Aufmerksamkeit, das anhaltende Interesse und die Motivation mit auf den Platz - diesen wunderschönen Sport zu lernen, so werden deine Fortschritte eher gering bis gar nicht vorhanden sein.

Ich sehe dies so: Die Technik, welche Dir dein Trainer beigebracht hat, beherrschst Du in Wirklichkeit schneller, als Du es Dir selbst eingestehen kannst. Genau dieses nicht