

Wettkampfvorbereitung und Psychologie im Tennis

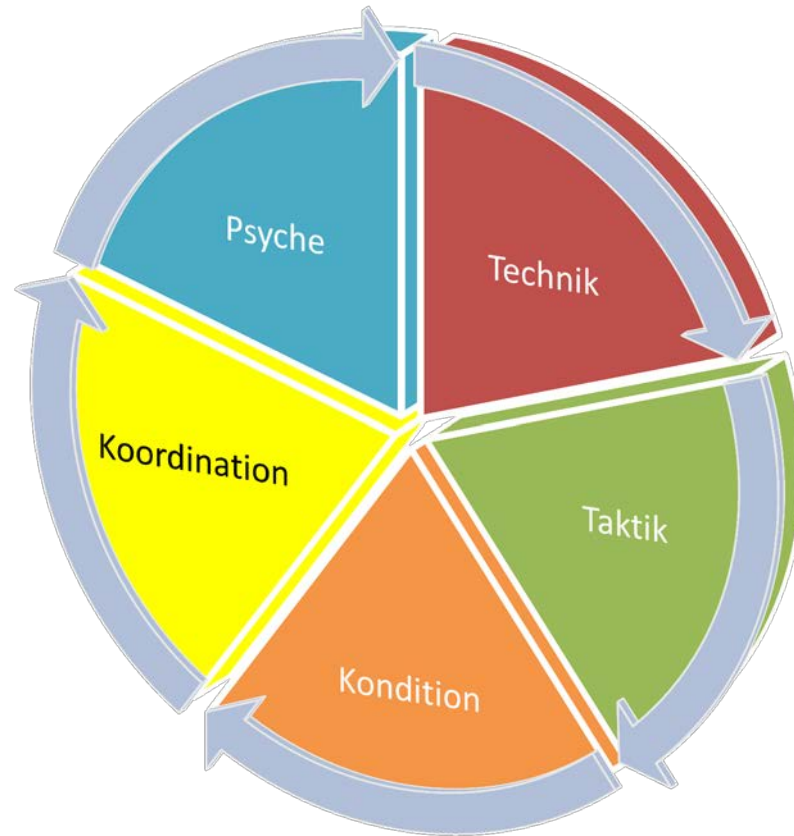
Was ist ein Wettkampf?

- Leistung in der Öffentlichkeit
 - Zu einem bestimmten Zeitpunkt
 - Nachvollziehbar
 - Einmalig
 - Hat Konsequenzen
 - Geht meist mit einer Prognose einher
-

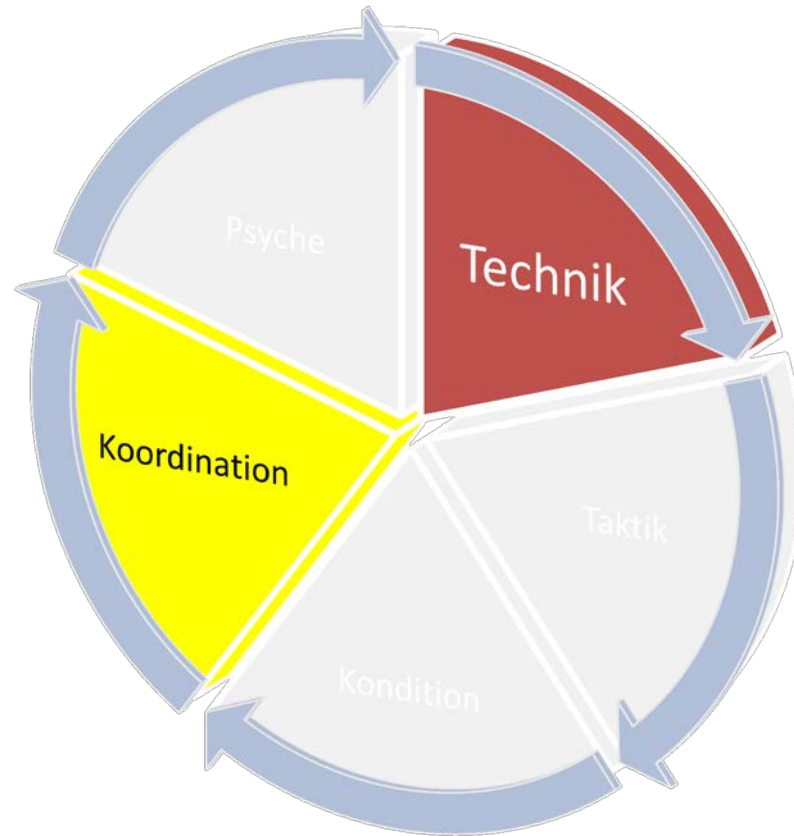
Wettkampfvorbereitung

- Was ist für Tennisspieler im Verein ein Wettkampf?
 - **Team Tennis**
 - Club-/Stadtmeisterschaften
 - Kreis-/Bezirksmeisterschaften
 - LK-Turniere
 - ➔ Wie bereitet man sich auf die Team-Tennis-Saison vor? (langfristige Vorbereitung)
 - ➔ Wie bereitet man sich auf einen Wettkampftag vor? (kurzfristige Vorbereitung)
-

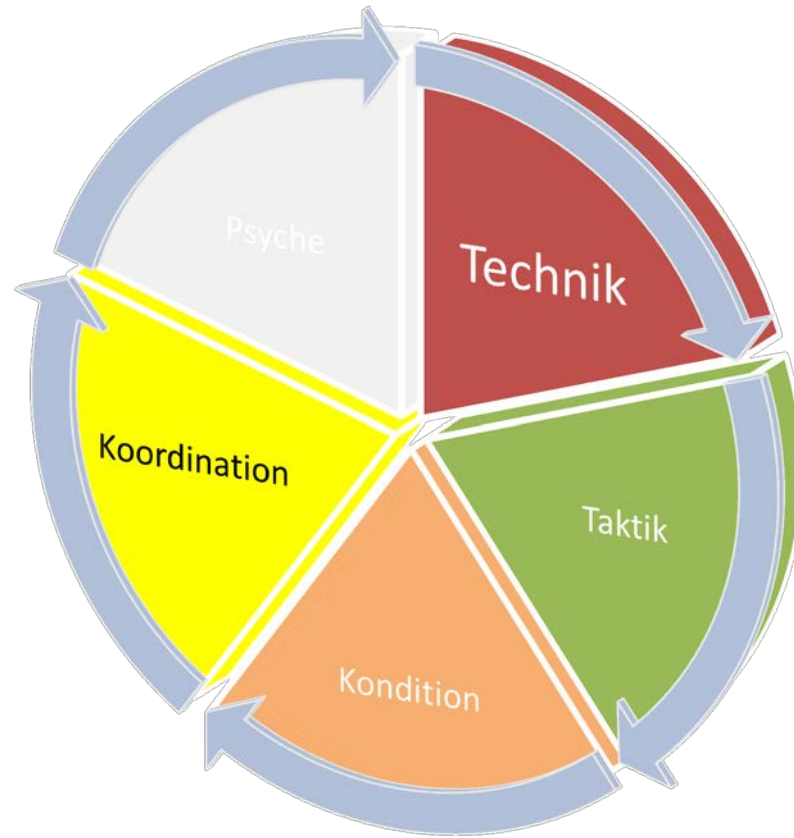
Aus welchen Elementen besteht Tennis und was wird **wann** trainiert?



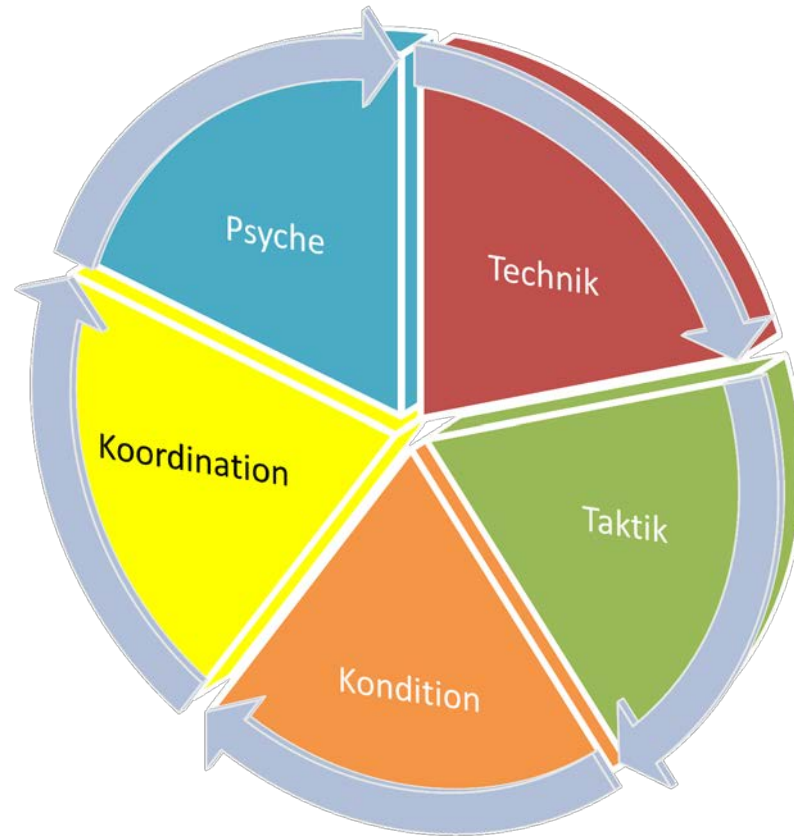
Die Basis



Wenn die Basis nicht mehr ausreicht...



Wenn Technik und Fitness auf Augenhöhe sind...



Trainingsperiodisierung / -steuerung

- Mit meiner Basis muss ich im Wettkampf auskommen
 - Will ich etwas an meiner Basis ändern, trainiere ich das in der wettkampffreien Zeit (Winter)
 - Keine großen Technikumstellungen im Sommer (Verunsicherung während Wettkampf)
 - Wintertraining ist wichtiger!!! (wird aber wegen Kosten oft ausgelassen oder in zu großen Gruppen durchgeführt oder ohne Trainer)
-

Trainingsperiodisierung / -steuerung

Sommertraining

- Mannschaftstraining
- Game-based-Training
- Taktiktraining
- Techniktraining
 - Schlagtraining auf Ziele
 - Keine großen Umstellungen
- Psychologisches Training
- ➔ eigentlich Nachteil, wenn in Sommerferien kein Training stattfindet

Wintertraining

- Techniktraining
- Schlagtraining (Korbübungen)
 - Wiederholungen unter gleichen Bedingungen
 - Mit Technikanweisungen
- Konditionstraining

Koordination sollte immer Bestandteil des Trainings sein...

Wintertraining

Allgemeine Vorgehensweise

- Eingewöhnung / Umstellung auf Hallenboden
- Techniktraining
 - Themenblöcke
- Konditionstraining (Schnelligkeit, Kraft/-schnelligkeit, Ausdauer)
- Aufschlag/Return
- Spielerisches Training
 - Taktik
 - Matchtraining
 - Lange Ballwechsel

Mannschaftstraining Damen Gruppenliga

Eingewöhnung / Umstellung Halle

Technikanalyse

Bild-/Video

Techniktraining - Zielsetzung

TEXX

Doppeltraining

Flugball - Technik

Doppeltaktik (neue Spielerinnen)

Training mit Schwerpunktsetzung

max. 2 Themen pro Training

Technikerwerb (u.B. der Zielsetzung)

Ergänzung- und Anwendungstraining

Kondition-/Koordinationstraining

Schnelligkeit, Kraftschnelligkeit

Zirkeltraining

Ausdauer

Aufschläge/Returntraining

situatives Techniktraining

Taktikanwendungen

Matchtraining (Einzel und Doppel)

längere Ballwechsel

Vorbereitung auf einen Wettkampftag

Vortag

- Training ohne Reiz
- Lockeres Schlagtraining
- Rhythmustraining
- Immer gleicher Ablauf
 - Kleinfeld
 - Lange Bälle (cross!!)
 - Volleys
 - Aufschlag / Return
 - Tie-Break oder je ein Aufschlag- und Returnspiel
- Am Abend:
 - Richtig Essen!
 - Tasche, Ausrüstung packen

Spieltag

- 3 Stunden vor Spielbeginn aufstehen!
- Duschen / Frühstück (Ritual)
- 1 Std. vor Spielbeginn
 - Aufwärmen
 - Einspielen 30 min. (s. Vortag)
 - Rhythmustraining
- Kurz vor dem Match: Ritual (Musik, nochmal Trinken, Toilette, Ausrüstung kontrollieren...)

Richtig Einspielen

Schlagtraining am Vortag

- Einspielen im Kleinfeld (mit Volleys beginnen, Split Step..)
- Lange Bälle (Ziel: länger als T-Linie, vor GL spielen)
 - Cross-Duelle
 - Verschiedene Treffpunkte
 - Hop / Hit
 - Stehen, wenn Ball in der eigenen Hälfte aufspringt
- Mit Volleys an T-Linie beginnen (aufrücken ans Netz)
- Bewusst returnieren

Einspielen vor dem Match

- Rhythmus finden
 - Gegner analysieren
 - VH / RH ??
 - Wie reagiert er auf einen hohen Ball, auf meinen Slice...)
 - Immer als erster aufschlagen
 - Bewusst returnieren!!
-

Psychologie im Tennis



Tennis ist mental...

Tennis ist mental anspruchsvoll, weil..

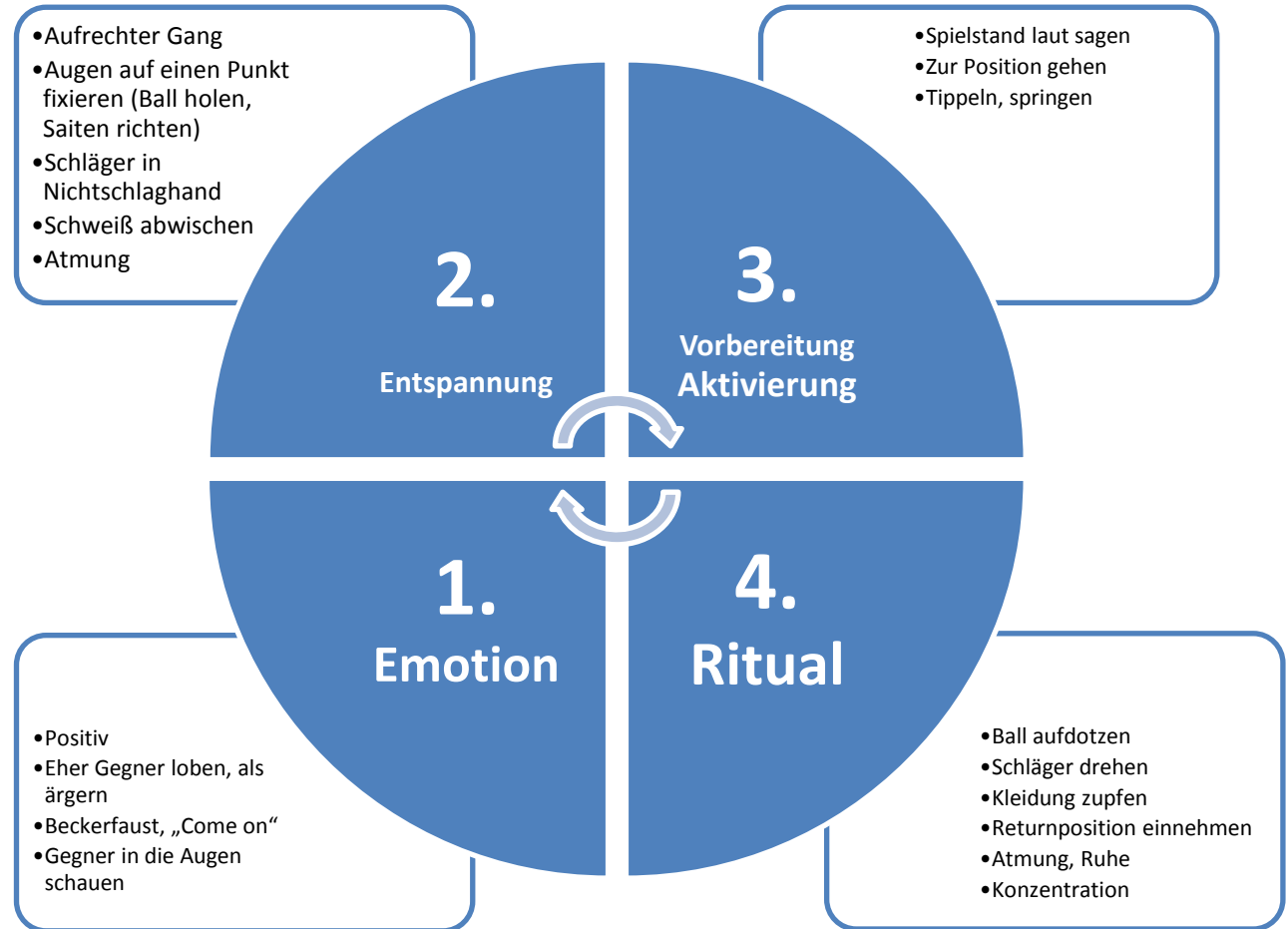
- ca. 70–80% der Spielzeit Pausen sind
- man nie weiß, wie lange man spielt
- es eine direkte Auseinandersetzung mit dem Gegner gibt
- man sich über einen unbekannt langen Zeitraum körperlich maximal anstrengen muss
- man die Konzentration über einen unbekannt langen Zeitraum aufrecht erhalten muss
- die emotionale Beanspruchung sehr hoch ist, Tennis ist ein Wechselbad der Gefühle
- bei einem Turnier oft mehrere Matches an einem Tag gespielt werden
- man meistens 5 Matches für einen Turniersieg gewinnen muss
- es während eines Matches strittige Entscheidungen des Gegners oder Schiedsrichters gibt
- es viele unvorhersehbare Ereignisse gibt, die eintreten können (Unterbrechungen, Verspätungen)
- das Prinzip der Nicht-Wiederholbarkeit gilt
- (es immer nur einen Gewinner gibt)
- (der Verlierer sofort ausscheidet)
- man sich permanent auf verändernde äußere Umstände einstellen muss (Wetter, Bälle, Platz, Licht etc.)

Ein mental starker Athlet...

- ist in der Lage sich auf unerwartete emotionale Veränderungen einzustellen, er ist emotional stabil,
- egal was passiert
- bleibt immer locker und ausgeglichen, ohne aufzubreisen
- hat in Bezug auf ein Match immer eine positive Einstellung
- glaubt an sich selber und sucht die Herausforderung
- hat die Fähigkeit, auch unter Druck engagiert zu bleiben, ohne dass Feindseligkeiten,
- abweisende Handlungen und Äußerungen oder Gleichgültigkeit zum Ausdruck kommen
- kann auch unter Druck seinen Gegnern und dem Umfeld das Gefühl der eigenen Stärke vermitteln
- kann der Stärke überlegener Gegnern widerstehen und unbeugsamen Kampfgeist an den Tag legen
- kann Niederlagen emotional gut verarbeiten und sofort wieder positiv motiviert sein
- kann Enttäuschungen, Fehler und vergebene Chancen schnell abhaken und mit voller Konzentration
- und Kraft neue Herausforderungen suchen
- übernimmt selber die Verantwortung für sein Handeln
- steht zu seinen Fehlern und versucht, aus ihnen zu lernen
- gibt immer das Maximalmögliche
- verfolgt konsequent seine Ziele
- zeigt seinen Gegnern und Trainern gegenüber Respekt

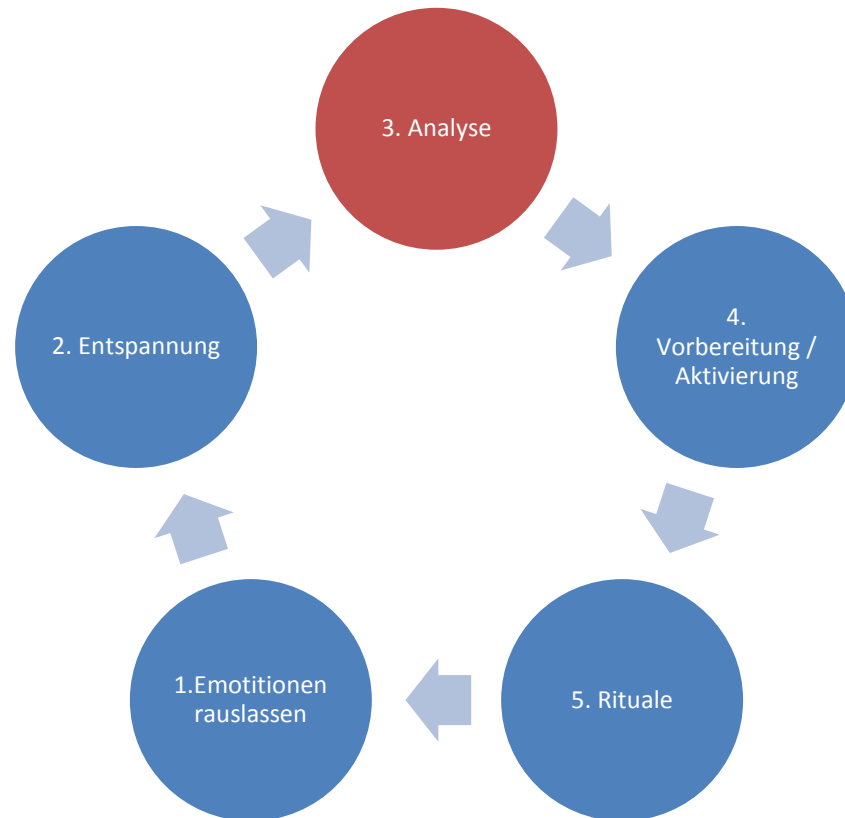
Psychoregulation während Pausen

Zwischen den Punkten



Psychoregulation während Pausen

Beim Seitenwechsel



Rituale

Welche Rituale habt ihr??



Training

- **Spielstand**
 - Bei 30:30 beginnen
 - Aufschläger muss drei Punkte in Folge machen, um Spiel zu gewinnen. Sonst Aufschlagwechsel
 - **Anzahl der Schläger = Anzahl der Punkte**
 - **Schlag den Raab (jeder Punkt wird wichtiger)**
 - **Training unter Behinderung (Druckbedingung)**
 - Tie-Break mit nur einem Aufschlag
 - Aufschläger muss Punkt nach vier Schlägen machen
-

Der Tie-Break

- Rituale einsetzen !!!
 - Auf eigene Stärken vertrauen
 - Strategie / Taktik
 - Schnelle Führung
 - Immer ersten Punkt des Aufschlägers attackieren
 - Hohe Quote 1. Aufschläge
-

*„ICH VERSUCHE NIE, EIN TURNIER ZU
GEWINNEN. ICH VERSUCHE AUCH NIE,
EINEN SATZ ODER EIN SPIEL ZU
GEWINNEN. ICH WILL NUR DIESEN
PUNKT GEWINNEN“*

(Pete Sampras)
