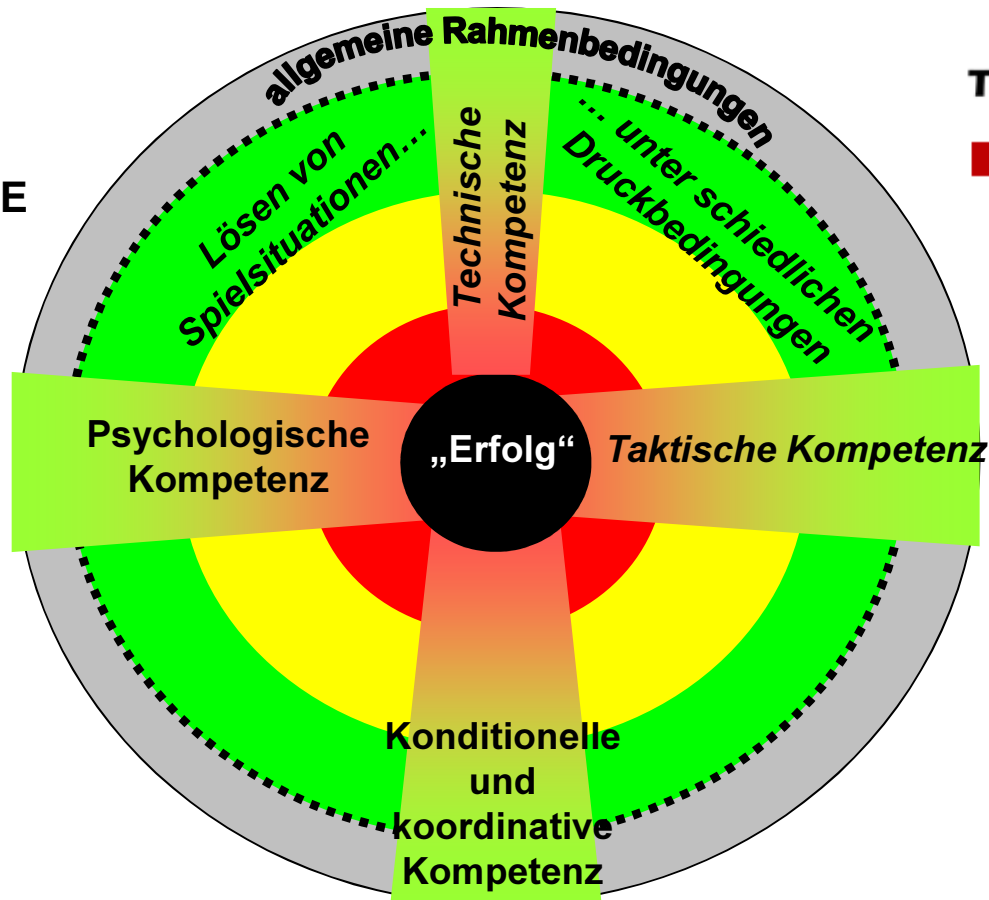


## Psychologische Aspekte im Tennis

1. **Bedeutung der mentalen Fitness**
  - in der Ausbildung
  - in der Praxis
  
2. **Spezielle „mentale Druckbedingungen“ beim Tennissport**
  
3. **Das magische Dreieck**  
Denken – Fühlen – Handeln
  
4. **Optimale Leistung abrufen? YOU CAN**
  - vor einem Wettkampf
  - Matchstrategie und Taktik
  - Konzentration
  
5. **Der Weg zum Erfolg – eigentlich ganz einfach**  
Erkenne Dich selber

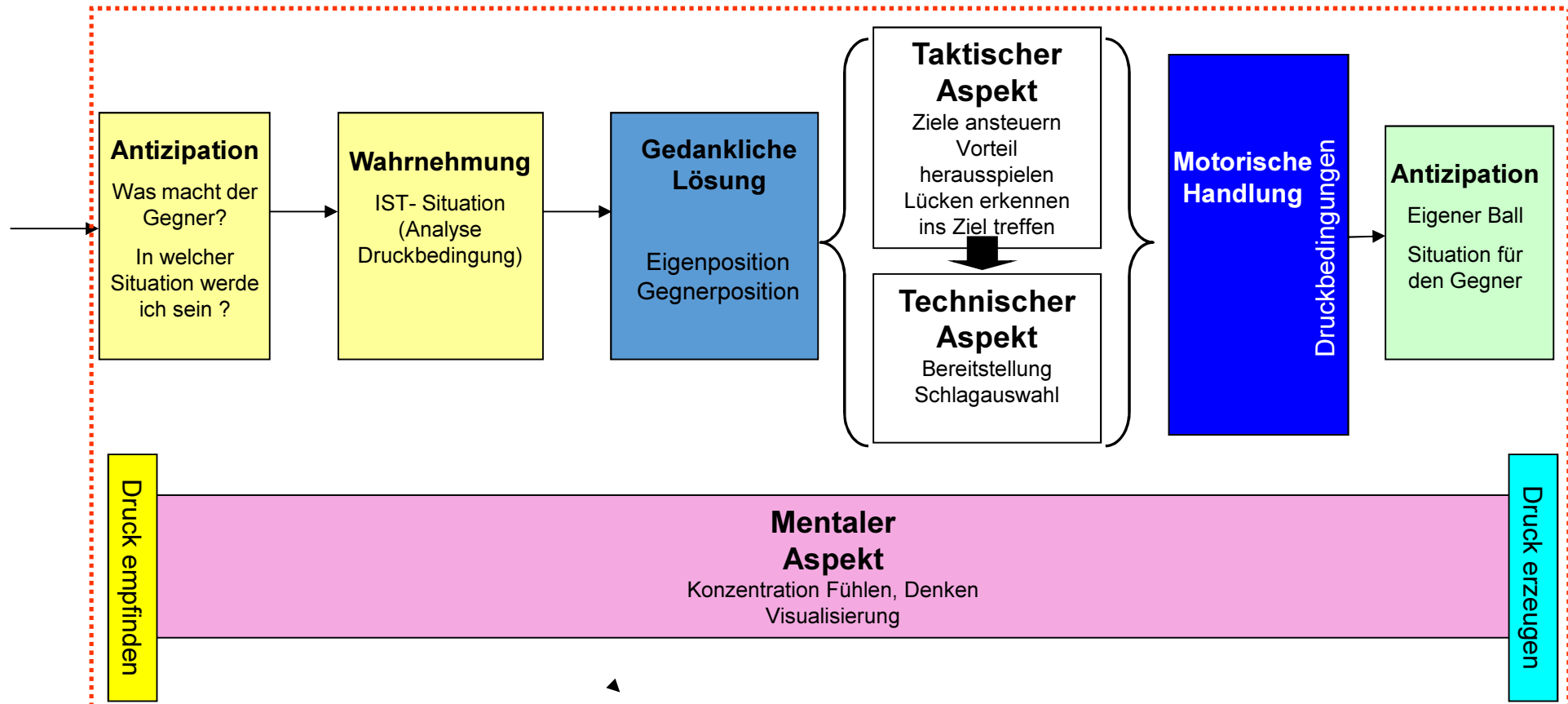
# Mentale Fitness

## 1. TRAININGSASPEKTE



Technische Kompetenz		Taktische Kompetenz	Psychologische Kompetenz
Lernen	Anwenden bzw. Steuern der Schlagtechniken unter wettkampfspezifischen Bedingungen	Zweckmäßiger Einsatz der Schlagtechniken in Spielsituationen.	Kinästhetik
Stabilisieren			Visualisierung
Automatisieren der Schlagtechniken		Ziel treffen	Konzentration
<i>unterschiedliche Druckbedingungen</i>		Lücke erkennen	Widerstandsfähigkeit
		Vorteil herausspielen	
		Antizipation	

## Steuerung von Spielsituationen im Tennis



## 2. Spezielle Merkmale des Tennisspiels aus psychologischer Sicht:

- ★ 1 zu 1 Wettkampfsituation
- ★ Besondere Zählweise im Tennis
- ★ Wechselnde Rahmenbedingungen (Wetter, Plätze, Zuschauer)
- ★ Pausen – nach Ballwechsel  
Pausen – beim Seitenwechsel  
= viel Zeit zum DENKEN

DENKEN

Fühlen

Handeln

## 3. Denken – Fühlen - Handeln

Wie Du denkst – so fühlst Du

Wie Du fühlst – so spielst Du

Wie Du spielst – so bist Du !

Jeder Tennisspieler hat Erfahrungen gemacht als Wettkämpfer:

... gute und schlechte...

## 4. Der ideale Leistungszustand: you can!

~~Heute werde ich gewinnen~~

***Gutes Spielen kann man nicht erzwingen***

Vorbereitung Match „off court“  
Umziehen, Einstimmung

Vorbereitung am Wettkampftag  
Ernährung, Training, Einstimmung

... das Beste geben  
... bereit sein

1 Tag vor dem Wettkampf  
Schlafen / essen / Training

Vorbereitung „on court“  
Wettkampf-Aktivierung

## 4. Der ideale Leistungszustand

~~Heute werde ich gewinnen~~

*Gutes Spielen kann man nicht erzwingen*

Einfach spielen

Schwächen des  
Gegners ausnutzen

... das Beste geben  
taktisches Verhalten

Eigene Stärken einsetzen

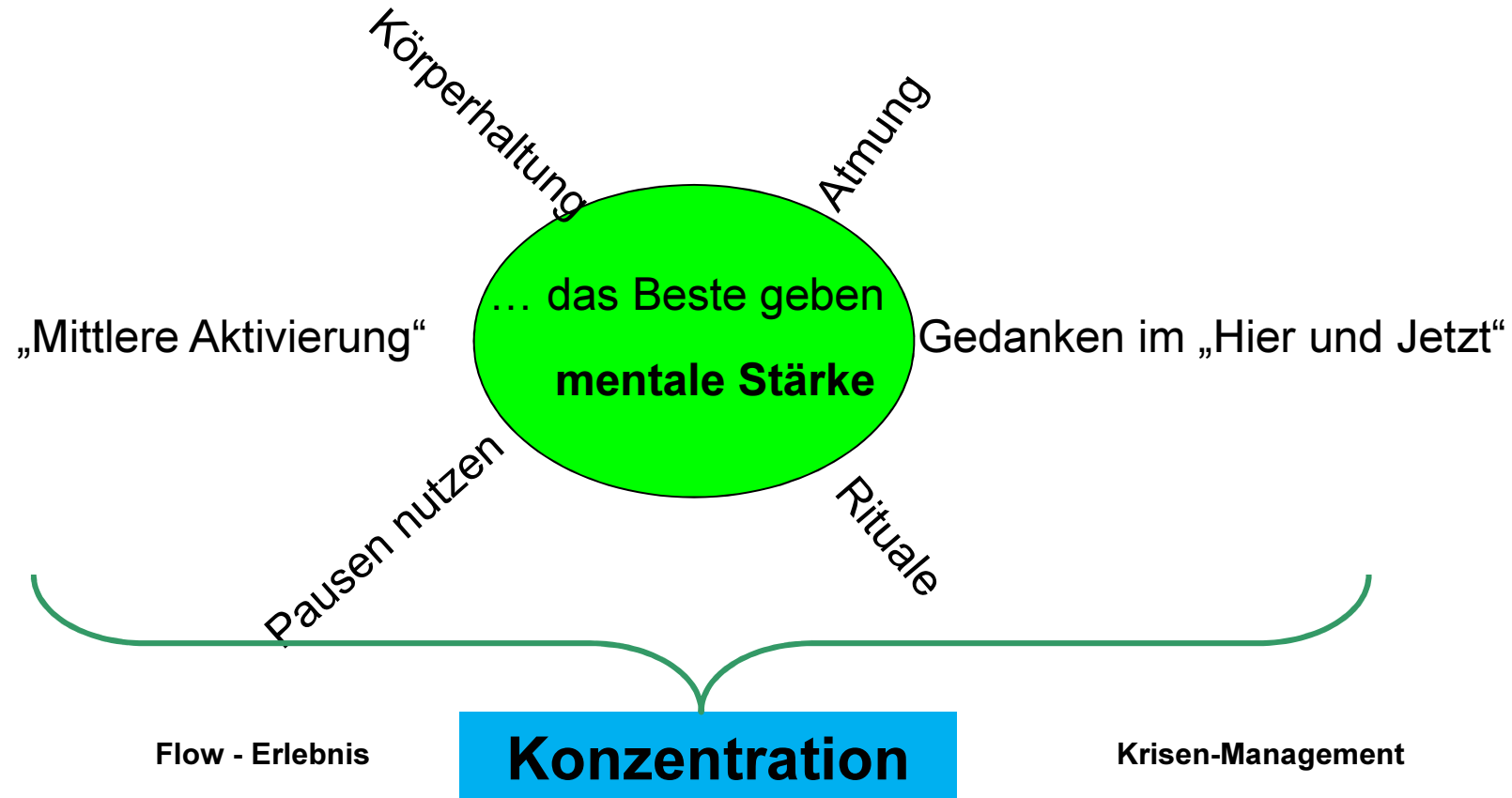
Cross spielen, Lücke ausnutzen

**... You can !!**

## 4. Der ideale Leistungszustand

~~Heute werde ich gewinnen~~

*Gutes Spielen kann man nicht erzwingen*

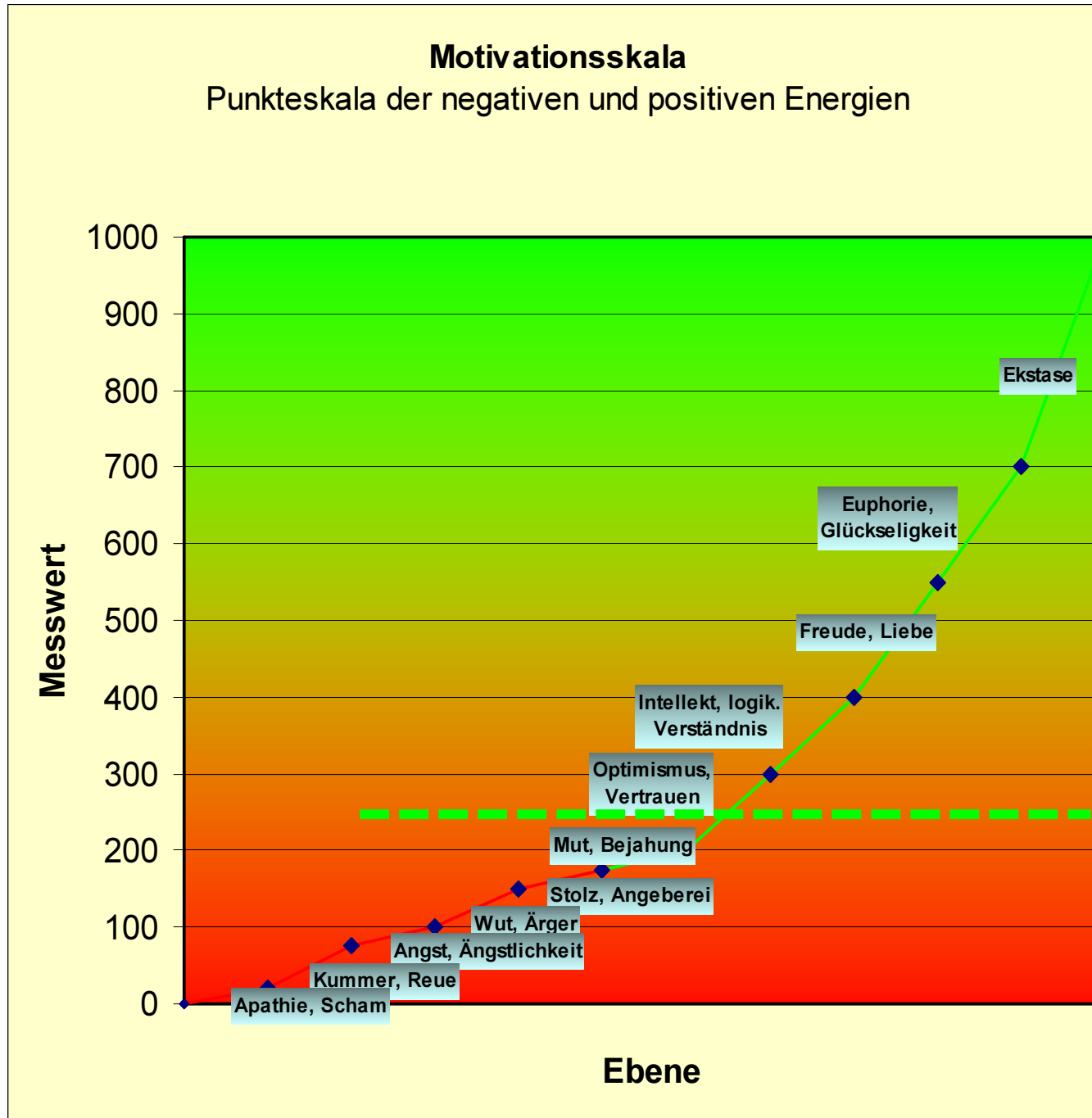




## 5. Der Weg zum Erfolg: ganz einfach

**Nur Einer kann der BESTE werden  
aber ALLE können davon träumen und sich auf den Weg machen**

<b>Leitsätze</b>	<b>Erläuterungen psychische Faktoren</b>
<b>Ich habe Spaß</b>	Freude am Sport, Freude am Spiel
<b>Ich will</b>	Eigener Wille, freiwillig, Ehrgeiz Leistungsbereitschaft, Lernfreude
<b>Ich habe ein Ziel</b>	Realistische Leistungsziele, Durchsetzungsvermögen, Widerstandsfähigkeit
<b>Ich gebe mein Bestes</b>	Maximaler Einsatz bei Training und Wettkampf Konzentrationsfähigkeit, positives Denken
<b>Ich habe Vertrauen</b>	Partnerschaft mit Trainer Lernbereitschaft (hören, sehen, spüren) Selbstvertrauen, Selbstkontrolle



↑  
Positive  
Energie

↓  
Negative  
Energie