

# mental workshop

"Pain Points waren gestern - taktische und mentale Optimierungsstrategien für DEIN Spiel"

*Willkommen zum Workshop!*

# Agenda

Vorstellung verschiedener Spielertypen

Erarbeitung von Optimierungsstrategien in  
Kleingruppen

Vorstellung von 1 Optimierungsstrategie je  
Gruppe im Plenum

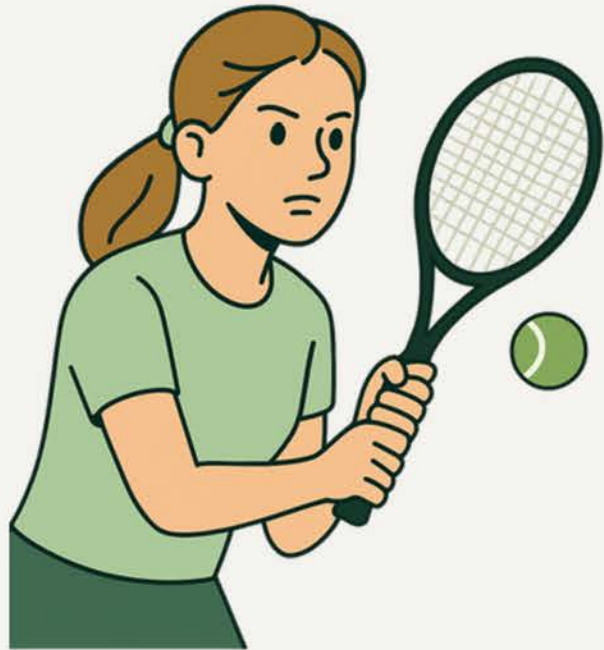
Diskussions- und Fragerunde





**Laura**

“Die Trainingsweltmeisterin”



**Jonas**

“Der Taktikverweigerer”



**Svenja**

“Die Emotionale”



**Unsere drei Spielertypen**

# Laura

“Die Trainingsweltmeisterin”

Laura spielt im Training  
großartig – druckvoll,  
präzise, mutig



Im Match wird sie passiv,  
spielt „nur rein“, macht  
leichte Fehler aus Angst vor  
Fehlern

Sie verliert viele Matches  
gegen Gegner, die sie im  
Training klar schlagen  
würde

## Wieso passiert das?



## Erwartungshaltung

Sie hat zu hohe Erwartungen an sich selbst

## Fehlerangst

Die Angst vor Fehlern führt zur Verkrampfung der Muskulatur

## Falscher Fokus

Sie fokussiert sich nur auf das Ergebnis, nicht auf den Spielprozess

# Erklärung

## Mögliche Optimierungsstrategien?



# Jonas

“Der Taktikverweigerer”

Jonas ist top athletisch, hat ordentliche Schläge – aber er spielt immer dasselbe, egal wer auf der anderen Seite steht



Dadurch macht er es manchen Gegnern viel zu leicht

Zudem ist er sehr frustriert, wenn sein Plan nicht aufgeht

## Wieso passiert das?



## Gegneranalyse

Fehlendes Bewusstsein für Gegneranalyse und zu viel Fokus auf eigene Schläge

## Matchstrategie

Jonas hat keine klare Matchstrategie bzw. nur einen Plan A

## Frustration

Hohe Frustration, wenn der eigene Plan nicht funktioniert

# Erklärung

## Mögliche Optimierungsstrategien?

# Svenja

“Die Emotionale”

Svenja ist extrem emotional  
auf dem Platz



Ein Netzroller gegen sie, zu  
viel Wind, laute Zuschauer  
– und sie verliert komplett  
den Faden

Sie redet negativ mit  
sich selbst: „Wie blöd  
bin ich eigentlich?“

Sie kann sich nur  
schwer selbst  
beruhigen

## Wieso passiert das?



### **Selbstkritik**

Starke Selbstkritik und Infragestellen des eigenen Könnens

### **Reizüberflutung**

Emotionale Reizüberflutung. Ihr Gehirn verarbeitet zu viele Reize gleichzeitig – es kommt zu einer Art „mentaler Übersteuerung“

### **Werkzeuge**

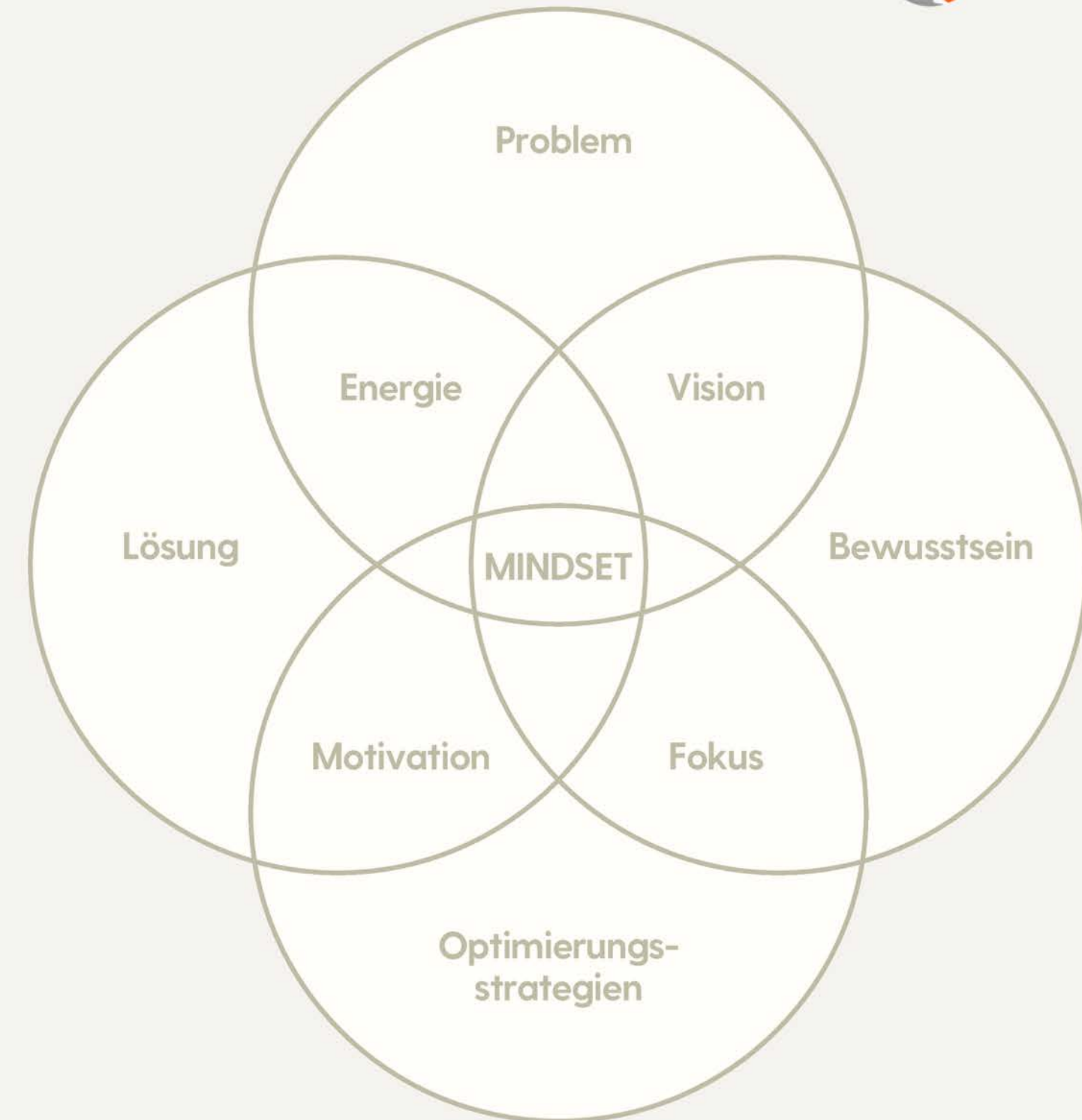
Keine Werkzeuge, um das Nervensystem zu beruhigen

# Erklärung

## Mögliche Optimierungsstrategien?

## Verteilt euch gleichmäßig in drei Gruppen - eine Gruppe pro Spielertyp

Findet geeignete Optimierungsstrategien für  
die unterschiedlichen Probleme von Laura,  
Jonas und Svenja!



# Jetzt seid ihr dran!



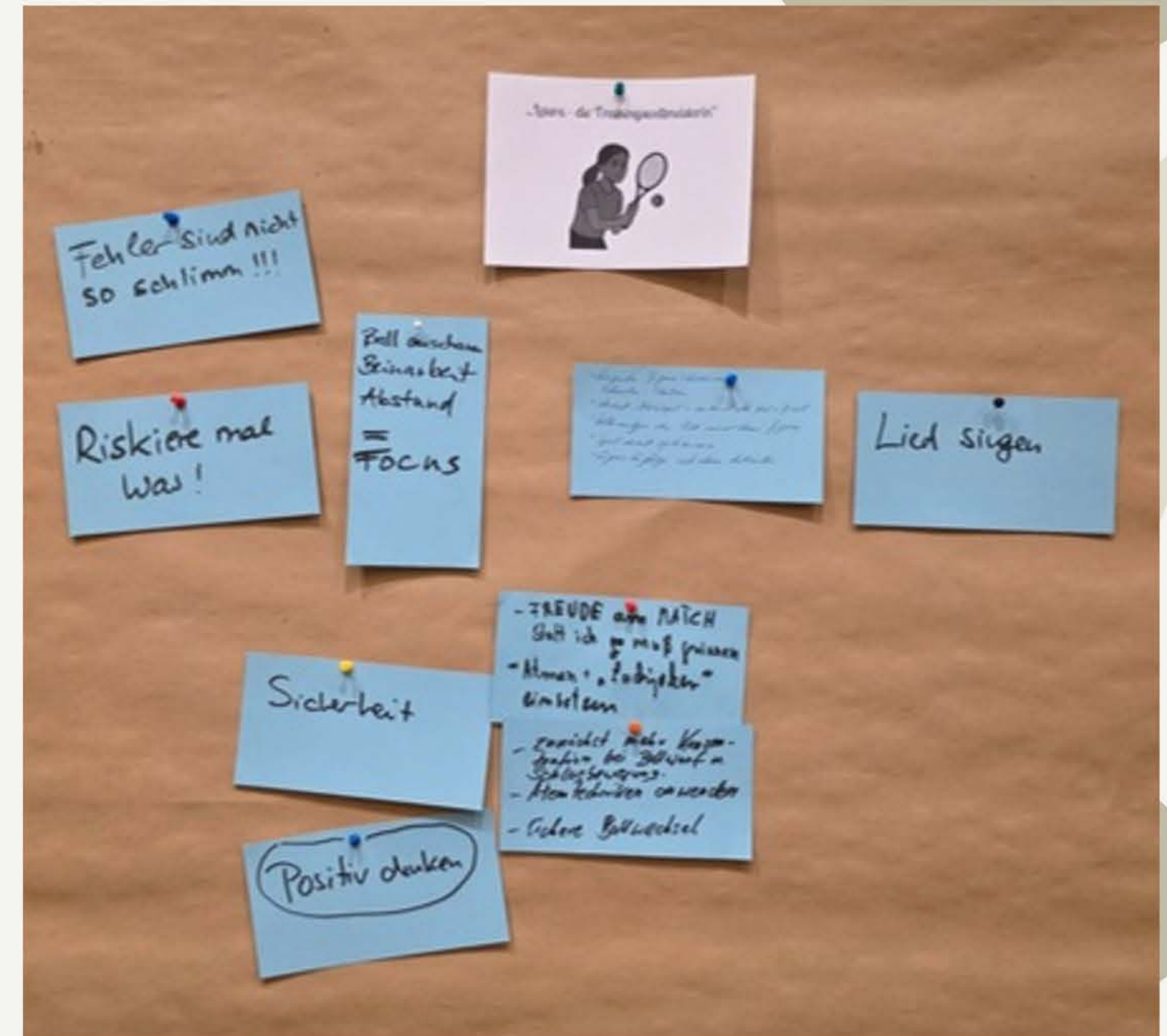
## Weiterer Ablauf

- ✓ Jeder schreibt **einzel**n mögliche Optimierungsstrategien/Lösungsansätze auf Meta-Plan-Karten
- ✓ Danach: Austausch der Strategien in Kleingruppe
- ✓ Einigt euch pro Kleingruppe auf 1 Strategie, die ihr im Plenum anschließend kurz vorstellt



# Eure Ideen, Lösungsansätze, Strategien...

zu Laura  
“Die Trainingsweltmeisterin”







# Laura

“Die Trainingsweltmeisterin”

## **Fehlerparadoxon**

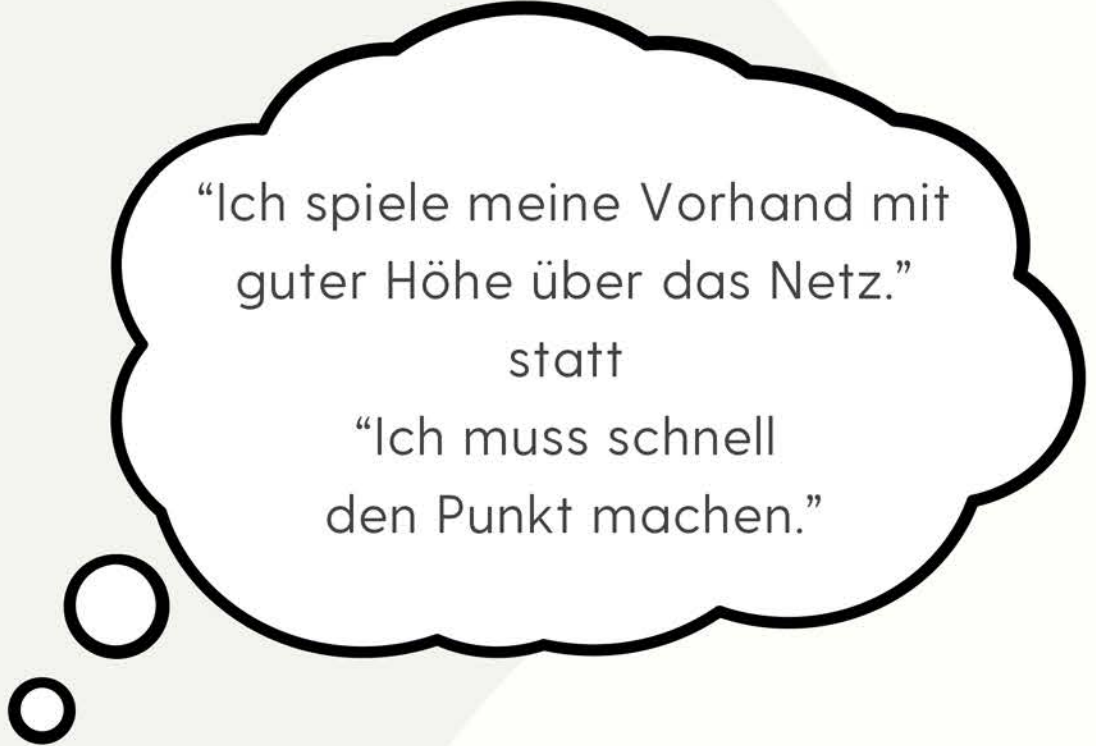
→ Bewusstsein schaffen: Tennis ist ein Fehlersport!  
([Blogbeitrag Fehlerparadoxon](#))

## **Richtige Erwartungshaltung an sich selbst**

→ Keine überzogenen, unrealistischen Erwartungen an sich selbst und sein Spiel  
→ Realistische, ehrliche Ziele setzen

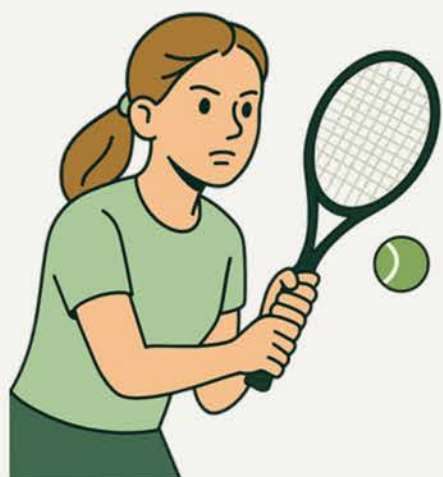
## **Handlungs-/Prozessspiele statt Ergebnisziele**

(Blogbeitrag Trainingsweltmeister)



“Ich spiele meine Vorhand mit  
guter Höhe über das Netz.”  
statt  
“Ich muss schnell  
den Punkt machen.”

# Lösungsansätze/Strategien



# Laura

“Die Trainingsweltmeisterin”



Selbst ein Profi wie Alcaraz macht viele Fehler....



zu Jonas  
“Der Taktikverweigerer”





# Jonas

“Der Taktikverweigerer”

## **Spielmuster**

→ Spielmuster im Training üben (einmal cross, dann longline...)

## **Plan A/B entwickeln (vor Matchbeginn)**

- Vor Matchbeginn überlegen, wie spiele ich?
- Gerade am Anfang des Matches einen Plan haben (z.B. Platzieren vor Geschwindigkeit, ...)

## **Gegneranalyse**

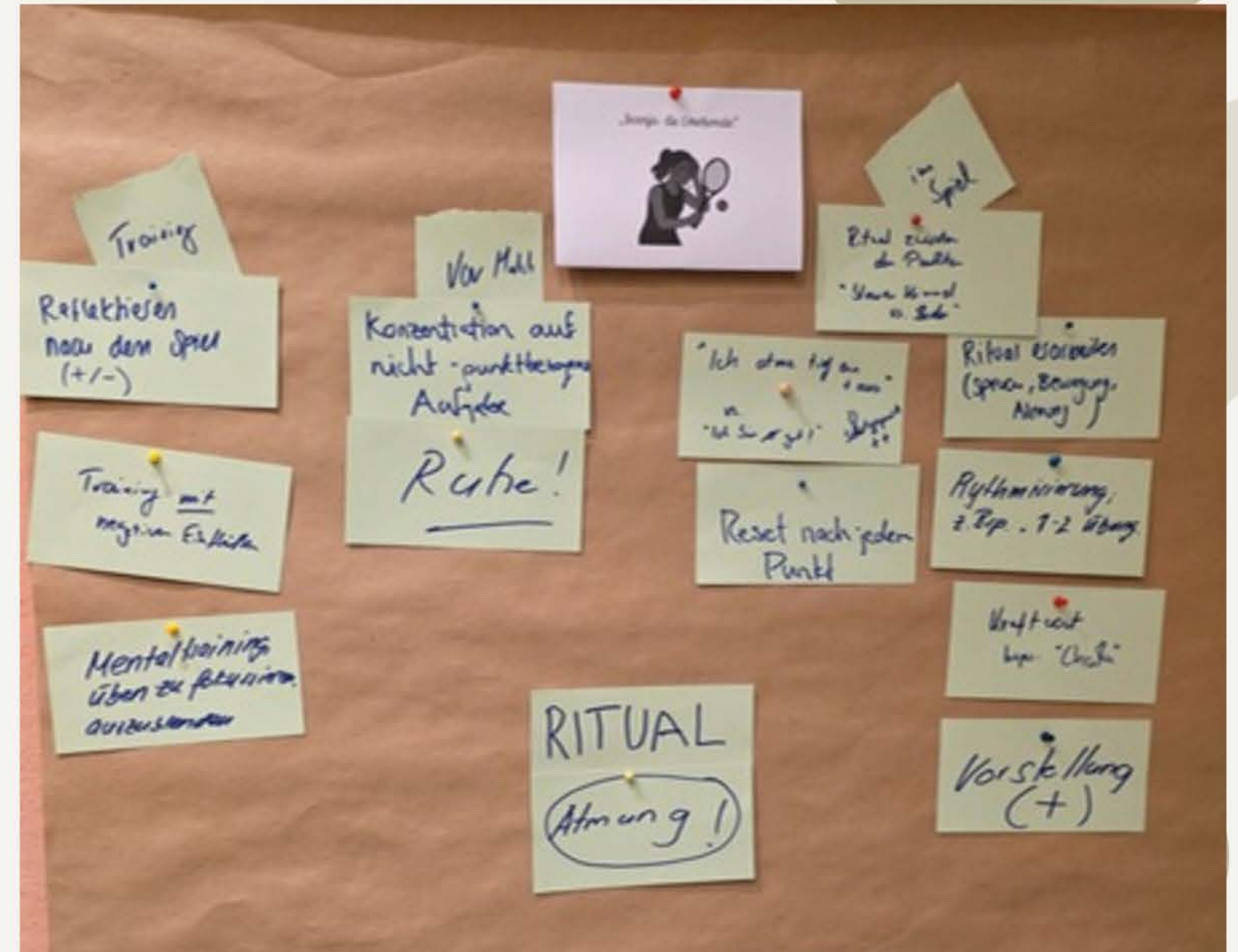
- Beim Einspielen, zu Beginn des Matches Gegner analysieren
- Was sind auffällige Schwächen/Stärken?

# Lösungsansätze/Strategien



# Eure Ideen, Lösungsansätze, Strategien...

zu Svenja  
“Die Emotionale”





# Svenja

“Die Emotionale”

## Rituale generieren

- Emotionen über Atmung regulieren
- 4:7:8 - Methode

## Positive Ansprache an sich selbst

- Nicht: “Mist, schon wieder einen Fehler gemacht.”
- Sondern: “Den nächsten Ball spiele ich ins Feld.”



# Lösungsansätze/Strategien





## **Tennis - Das innere Spiel: Durch entspannte Konzentration zur Bestleistung**

W. Timothy Gallwey,\_Goldmann Verlag



## **Mentale Stärke im Tennis Mit Köpfchen zum besseren Spiel**

Philipp Heger, Neuer Sportverlag



## **My Pocket Coach Mental: Trainingskarten zur Verbesserung der mentalen Stärke**

Nina Nittinger, Neuer Sportverlag

# Buchempfehlungen

# mental workshop

"Pain Points waren gestern – taktische und mentale Optimierungsstrategien für DEIN Spiel"

## Danke für eure Mitarbeit!