

796 01  
Roland A. Carlstedt

# MENTALES TENNIS

Ihr Schlüssel zum Erfolg

Mit praktischem  
Trainingsbegleiter

*sportinform*

796.34

# Inhalt

<b>Zu diesem Buch</b> .....	9
<b>Was ist mentales Tennis?</b> .....	11
<b>Mentales Tennis in der Praxis</b> .....	16
Selbstanalyse für Spieler, Trainer und Tennis- lehrer .....	16
Die 10 Bausteine der Tennispsychologie .....	17
Die Testphase .....	22
Interpretation und Anwendung der Testresultate .....	23
<b>Taktiler Lernen (für Anfänger, Turnierspieler und Profis)</b> .....	24
Was ist taktiler Lernen? .....	25
Die Durchführung .....	28
Taktiler Lernen – Stufe für Stufe .....	29
Taktiler Lernen für Turnierspieler und Profis ...	32
– Eine Fallstudie .....	36
<b>Systematische Visualisation</b> .....	37
Technische Visualisation .....	37
– Eine Fallstudie .....	37
Systematische Visualisation – Stufe für Stufe ..	40
Tips für erfolgreiche Visualisation .....	50
Taktiler Lernen und Visualisationsexperimente für Spieler, Coach und Trainer .....	51

Taktische Visualisation . . . . .	52
– Eine Fallstudie . . . . .	52
Taktische Visualisation – Stufe für Stufe . . . . .	54
Motivierende Visualisation. . . . .	61
– Eine Fallstudie . . . . .	61
Motivierende Visualisation – Stufe für Stufe. . . . .	62
Psycho-Tip. . . . .	65
Entspannung oder streß- und nervositäts- reduzierende Visualisation. . . . .	66
– Eine Fallstudie . . . . .	66
Entspannung oder streß- und nervositäts- reduzierende Visualisation – Stufe für Stufe. . . . .	67
<b>Mentale Trainingsvorbereitung . . . . .</b>	<b>73</b>
Trainingseinstellung. . . . .	74
Mentale Trainingsvorbereitung . . . . .	76
– Eine Fallstudie . . . . .	77
<b>Mentale Matchvorbereitung . . . . .</b>	<b>79</b>
– Fallstudien . . . . .	80
Mentale Matchvorbereitung – Stufe für Stufe . . . . .	84
Schritt-für-Schritt-Routine vor dem Match. . . . .	84
<b>Ihr persönlicher Weg zum Erfolg. . . . .</b>	<b>92</b>
Ihre mentale Disziplin ist gut, wenn. . . . .	94
Ihre Motivation ist gut, wenn . . . . .	95
Ihr Wille ist gut, wenn . . . . .	96
Ihre Konzentration ist gut, wenn . . . . .	96
Sie zeigen Tennis-Intelligenz, wenn . . . . .	97
Ihre Lernfähigkeit ist gut, wenn . . . . .	98
Ihre Emotionen sind in Ordnung, wenn . . . . .	98
Ihr Selbstvertrauen ist gut, wenn. . . . .	99
Ihre motorischen Fähigkeiten sind gut, wenn . . . . .	99
Es ist ein Zeichen starker Persönlichkeit, wenn . . . . .	99
<i>Steffi-Graf-Psychogramm . . . . .</i>	<i>100</i>
Wie kommen Sie zu guten Psycho-Statistiken? . . . . .	101
Gedanken über die 10 Bausteine der Tennispsychologie während des Spiels . . . . .	106
Das eigentliche Match . . . . .	107

## **Von den Besten lernen . . . . . 109**

Die Probleme der Top-Spieler und meine Lösungsvorschläge. . . . .	109
Die Starallüren . . . . .	110
Ronald Agenor . . . . .	112
Horst Skoff. . . . .	113
Richard Krajicek . . . . .	114
Boris Becker . . . . .	115
Michael Stich. . . . .	116
Jim Courier . . . . .	117

## **Hinweise für Eltern und Trainer . . . . . 119**

Prinzipien der Tennispsychologie . . . . .	119
Tennispsychologie für Tennislehrer, Coaches und Eltern – ein Stufenplan . . . . .	122

## ***Trainingsbegleiter***

Test 1: Persönlichkeitstest für Selbstbewertung oder Trainerkontrolle . . . . .	1–14
Test 2: Das Psycho-Beobachtungssystem . . . . .	15
Psycho-Beobachtungssystem Match (Match-Protokoll) . . . . .	15
Psycho-Statistik für Match, Training und Beobachtung . . . . .	16–18
So stellen Sie Ihre »Innere Uhr« ein. . . . .	19–20
Mentales Training für Tennis . . . . .	21
Psycho-Schläger-Test – so wählen Sie den richtigen Schläger für Ihr Spiel . . . . .	22–36