

# Psychologisch orientiertes Tennistraining

von Nina Nittinger

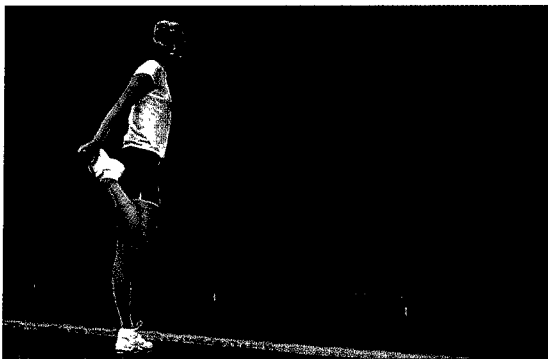
*ULB Darmstadt*



17349465



NEUER SPORTVERLAG



Mentale Vorbereitung	12
Psychologisches Beanspruchungsprofil	13
Die Psyche im Wettkampf	15
Hinweise und Tipps	17

**Übungen**

Eingangstest	18
Trainingsvorbereitung und Gefühlsbarometer	19
Tennis ist mental	20
Begriffe Mentaltraining	21
Trainings- und Wettkampfprofil erstellen	22
Aktivationsregulation	23
Aktivieren und entspannen über die Atmung	24
Mentale Matchvorbereitung	25
Einstellung auf das Umfeld	26
Match-Countdown	27

Pausenverhalten	30
Pausengestaltung	31
Routinen und Rituale	33
Hinweise und Tipps	35

**Übungen**

Physische Aufwärmroutine	36
Einschlagroutine Match	37
Pausengestaltung zwischen Ballwechseln	38
Pausengestaltung bei Seitenwechseln	40
Aufschlag- und Returnritual	42
Rituale vor einem Turnier	43
Rituale bei einem Turnier	44
Routinen und Rituale im Match anwenden	45

Universitäts- und  
Landesbibliothek  
Darmstadt

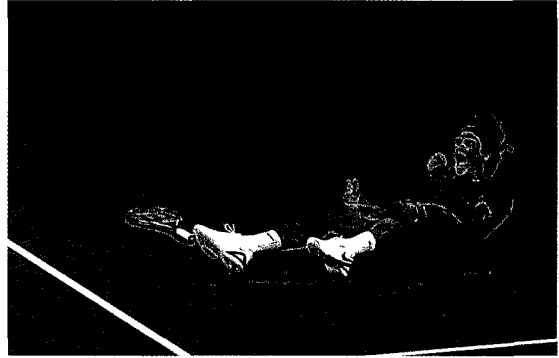
09:5957



Extrinsische und intrinsische Motivation	48
Zielsetzung	49
Hinweise und Tipps	50

**Übungen**

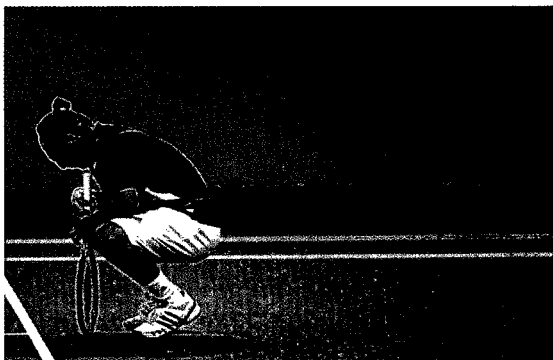
Innere und äußere Motivation	52
Zeichnung Zielsetzung	53
Kurz-, mittel- und langfristige Zielsetzung	54
Zielsetzung für eine Trainingseinheit	55
Zielsetzung für Matches	56
Motivierende Slogans und Schlagwörter	57
Motivationsspiele im Kleinfeld	58
Motivationsübungen auf dem Platz	60
Aufschlag-Competition	62
Grundlinienduelle	63



Emotionen	66
Die fünf Emotionen	68
Hinweise und Tipps	70

**Übungen**

Emotionen sammeln	72
Videoanalyse Emotionen und Körpersprache	73
Emotionale Kontrolle durch Atmung	74
Emotionale Kontrolle im Ballwechsel	75
Anspannen und Entspannen	76
Match mit unfairem Schiedsrichter	77
Match gegen nervigen Gegner	78
Unter Druck Match spielen	79
Problembox	80



Positives und negatives Denken	84
Positiver und negativer (Erfolgs-) Kreislauf	85
Optimisten und Pessimisten	86
Hinweise und Tipps	87

### Übungen

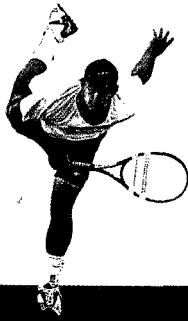
Negative Gedanken	88
Gedankenstopp	89
Negative gegen positive Gedanken	90
Inneres und äußeres Ich	91
Selbstcoaching	92
Lauter Gedanken	93
Schatzkiste und Papierkorb	94



Konzentrationsfähigkeit	98
Konzentrationslenkung	99
Hinweise und Tipps	101

### Übungen

Äußere Konzentration	102
Innere Konzentration	104
Blick in der Pause lenken	106
Konzentration nach der Pause einschalten	107
Akustische Veränderungen	108
Visuelle Veränderungen	109
Zeitspiel	110
Drill	111
Handicaps	112
Geduld	113
Aufschlagtest	115



Visualisieren	118
Visualisieren einer sportlichen Leistung	120
Preplay	121
Realplay	122
Replay	124
Hinweise und Tipps	125

**Übungen**

Einstieg ins Visualisieren	128
Visualisieren einer sportlichen Leistung	129
Preplay	130
Realplay	131
Replay	132
Techniktraining (Blick von außen)	133
Techniktraining (Blick von innen)	134
Flugbahn	136
Zielfeld	138
Beinarbeit	139
Erfolg in der Zukunft	140
Erfolgreiche Vergangenheit	141
Schwächen als Stärken visualisieren	142
Visualisieren als Matchnachbereitung	143



Regeneration	146
Aktive Regeneration	147
Passive Regeneration	148
Entspannung und Anspannung	149
Hinweise und Tipps	152

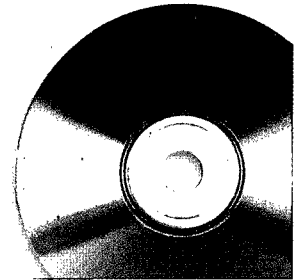
**Übungen**

Cool-down-Routine	154
Trainingsanalyse	155
Matchanalyse	156
Progressive Muskelentspannung	157
Autogenes Training	158
Selbstmassage	159
Atemübungen	160
Kontrastmethode	161
Individuelle Entspannung	162
Schlafprotokoll	163
Trainingstagebuch	164
Verabschiedung	165

## Arbeitsblätter zu den Übungen

Nr. 1:	Eingangstest	18	Nr. 12a:	Beispiel Match-Countdown	27
Nr. 2a:	Gefühlsbarometer für Gruppen	19	Nr. 12b:	Match-Countdown	27
Nr. 2b:	Gefühlsbarometer für einen Athleten	19	Nr. 13:	Aufwärmroutine	36
Nr. 3:	Tennis ist mental	20	Nr. 14:	Einschlagroutine Match	37
Nr. 4a:	Mentale Trainings- und Matchvorbereitung	21	Nr. 15a:	Übersicht Pausengestaltung zwischen Ballwechselln	38
Nr. 4b:	Routinen und Rituale	21	Nr. 15b:	Pausengestaltung zwischen Ballwechselln	38
Nr. 4c:	Motivation	21	Nr. 15c:	Phase 1	38
Nr. 4d:	Emotionen	21	Nr. 15d:	Phase 2	38
Nr. 4e:	Gedanken	21	Nr. 15e:	Phase 3	38
Nr. 4f:	Konzentration	21	Nr. 15f:	Phase 4	38
Nr. 4g:	Visualisieren	21	Nr. 16a:	Übersicht Pausengestaltung bei Seitenwechselln	40
Nr. 4h:	Regeneration und Entspannung	21	Nr. 16b:	Pausengestaltung bei Seitenwechselln	40
Nr. 5a:	Trainingsprofil	22	Nr. 17:	Aufschlagritual	42
Nr. 5b:	Wettkampfprofil	22	Nr. 18:	Returnritual	42
Nr. 6:	Leistungskurve und Gegenmaßnahmen	23	Nr. 19a:	Rituale vor einem Turnier	43
Nr. 7:	Aktivieren und Entspannen über die Atmung	24	Nr. 19b:	Rituale bei einem Turnier	44
Nr. 8:	Matchvorbereitung Stärken-Schwächen-Analyse	25	Nr. 20a:	Extrinsische/Äußere Motivation	52
Nr. 9:	Matchnachbereitung der Stärken-Schwächen-Analyse	25	Nr. 20b:	Intrinsische/Innere Motivation	52
Nr. 10a:	Einstellung auf äußere Umstände	26	Nr. 21:	Langfristige Zielsetzung	54
Nr. 10b:	Einstellung auf innere Umstände	26	Nr. 22:	Mittelfristige Zielsetzung	54
Nr. 11:	Kritische Situationen auf dem Platz	26	Nr. 23:	Kurzfristige Zielsetzung	54
			Nr. 24:	Zielsetzung Trainingseinheit	55

Nr. 25:	Zielsetzung Match	56	Nr. 45a:	Wettkampfprofil	142
Nr. 26:	Nachbearbeitung Zielsetzung Match	56	Nr. 45b:	Visualisieren als Matchnachbereitung	143
Nr. 27:	Motivierende Slogans und Schlagwörter	57	Nr. 46:	Cool-down-Routine	154
Nr. 28a:	Emotionen 1	72	Nr. 47a:	Matchnachbearbeitung der Stärken-Schwächen-Analyse	156
Nr. 28b:	Emotionen 2	72	Nr. 47b:	Progressive Muskelentspannung	157
Nr. 28c:	Emotionen 3	72	Nr. 48a:	Vorbereitung Autogenes Training	158
Nr. 28d:	Emotionen 4	72	Nr. 48b:	Grundübungen Autogenes Training	158
Nr. 29:	Analyse Emotionen und Körpersprache	73	Nr. 48c:	Überblick Autogenes Training	158
Nr. 30:	Tabelle Pulsmessung	74	Nr. 49:	Individuelle Entspannung	162
Nr. 31:	„Macken“ zum Ausschneiden	78	Nr. 50:	Schlafprotokoll	163
Nr. 32:	Negative – positive Gedanken	88	Nr. 51:	Trainingstagebuch	164
Nr. 33:	Stoppschilder zum Ausschneiden	89			
Nr. 34:	Aufschlagtest	114			
Nr. 35:	Einstiegsübungen Visualisieren	128			
Nr. 36:	Grundlagen	129			
Nr. 37:	Vorbilder visualisieren	129			
Nr. 38:	Die perfekte Leistung	129			
Nr. 39:	Rückblicke	129			
Nr. 40:	Verändern – Vereinfachen	129			
Nr. 41:	Preplay	130			
Nr. 42:	Realplay	131			
Nr. 43:	Replay	132			
Nr. 44:	Drehbuch	134			



Alle Arbeitsblätter  
als Druckvorlage  
auf beiliegender  
CD-ROM

## Anhang

Impressum	166
Bildnachweis	166
Literaturnachweis	167