

## WAS TUN BEI UNSICHERHEIT ODER VERKRAMPFUNG IM MATCH?

### WELCHES PROBLEM LIEGT VOR?

Jeder kennt die Situation, dass es an einem Tag nicht läuft, dass Situationen auftreten, die das Match ungünstig beeinflussen. Es kann an zu wenig Spielpraxis liegen. Die Rückhand ist total unsicher oder der zweite Aufschlag kommt nicht und man macht bei diesen Schlägen Fehler über Fehler. Vielleicht ist es auch der Druck durch ein entscheidendes Verbandsrundenspiel oder es sind im Vergleich zu sonst viele Zuschauer da. Sicher gibt es noch eine Vielzahl weiterer Gründe warum man sich unsicher fühlt, warum immer wieder die selben Fehler passieren, warum man einfach nicht locker spielt und seine gewohnte Leistung bringt. Im Folgenden ein paar einfache Hinweise und Tipps für das Verhalten im Match, um vielleicht doch eine gewisse Abhilfe für einige Probleme zu schaffen. Die einzelnen Tipps sind nicht unbedingt für jeden Spieler gleich hilfreich.

### MAN FÜHLT SICH VOR EINEM WICHTIGEN MATCH ENTWEDER NERVÖS, UNSICHER ODER SCHLAPP, LUSTLOS, VERKRAMPFT

In beiden Fällen geht es darum die Aktivierung auf ein mittleres Maß zu bringen. Im ersten Fall muss man sich entspannen und im zweiten Fall muss man sich mobilisieren. In beiden Fällen ist es wichtig, eine Vorbereitungsroutine ablaufen zu lassen. Das heißt, ein gezieltes, ungestörtes Aufwärmen und Einschlagen und vor dem Match selbst nochmals ein gutes körperliches Aktivieren. Sich mit dem Vorbereiten gedanklich beschäftigen und weniger mit dem kommenden Match. Diejenigen die nervös sind, müssen bereits beim Einspielen bewusst lange Ballwechsel spielen und bewusst alles etwas ruhiger angehen. Diejenigen die eher schlapp und verkrampt sind, müssen sich noch mehr als sonst bewegen, sich noch aktiver vorbereiten, so dass sie richtig zum Schwitzen kommen.



### MAN MACHT IMMER MIT DEN GLEICHEN TECHNIKEN FEHLER (Z. B. RÜCKHAND, 2. AUFSCHLAG)

Es macht im Match wenig Sinn in einer solchen Situation zu versuchen die Techniken zu verändern. Ist die Rückhandseite anfällig, dann sollte man versuchen, diesen Schlag so weit wie möglich zu umgehen. Man muss viel Laufen, sich gut bewegen und „alles“ mit der Vorhand spielen. Lässt es sich nicht vermeiden mit der Rückhand zu spielen, dann keine Experimente machen, sondern den Ball z. B. möglichst einfach halbhoch, immer cross oder möglichst lang im Spiel halten. Auch das taktische Verhalten muss dem eigenen Zustand angepasst werden. Macht man viele Fehler, kommt z. B. der Winner mit der Vorhand nicht, dann muss dies akzeptiert werden. Das heißt, ich spiele lange, geduldige Ballwechsel oder ich nütze jede Gelegenheit, um am Netz den Punkt zu machen.

## WAS TUN BEI UNSICHERHEIT ODER VERKRAMPFUNG IM MATCH?

### DAS VERHALTEN ZWISCHEN DEN PUNKTEN

Nichts hilft dem Gegner mehr als offensichtliche Verärgerung oder ein unkonzentriertes Aussehen. Neigt man dazu, sich sehr unterschiedlich zwischen den einzelnen Punkten zu verhalten oder ist man permanent unkonzentriert, wegen Nervosität oder Verkrampfung, so sollte das Verhalten kontrolliert werden. Die Selbstkontrolle gelingt am besten, wenn man immer die selben Schritte ablaufen lässt, wenn das Verhalten zwischen den Punkten einem immer wiederkehrenden Ritual gleicht. Im ersten Schritt sollte nach der Abreaktion auf den vorangegangenen Punkt schnell die Konzentration auf den nächsten Punkt erfolgen. Im zweiten Schritt empfiehlt es sich daher, sich gezielt zu entspannen. Man geht kurz zum Zaun, wendet sich vom Spielfeld ab, schaut auf den Schläger, atmet ein paar Mal tief durch. Im dritten Schritt macht man einen gedanklichen Plan für den nächsten Ballwechsel und bewegt sich entschlossen, zuversichtlich zur Grundlinie. An der Grundlinie angekommen geht der Blick nach vorne. Beinstellung, Auftaktbewegungen usw. sollten einem strengen Ritual folgen, das völlig automatisch abläuft. Das Verhalten beim Seitenwechsel sollte ebenso nach diesem Muster der vier Schritte immer gleich ablaufen.

### WIE KANN TRAINIERT WERDEN?

Grundsätzlich ist es natürlich sehr schwer in diesem psychologisch orientierten Bereich zu trainieren. Die beschriebenen Hilfen für das Match sollten im Training als generelle Möglichkeit oder als Notfallplan trainiert werden.

### TIPPS UND TRICKS

1. Das spielen, was man technisch und taktisch kann.
2. Wenn es nicht läuft, dann heißt es, sich noch mehr auf dem Platz zu bewegen als sonst.
3. Kämpfen und einfach spielen und akzeptieren, dass es bessere Tage gibt.
4. Immer nur konzentriert den nächsten Punkt spielen und nicht an das weitere Match denken.
5. Sich immer nach dem selben Schema verhalten, Routine und Rituale sind wichtige Stützen, wenn es nicht läuft.
6. Im Training mehr die Stärken einüben und anwenden lernen, die Schwächen vermeiden lernen oder lernen einfach und immer gleich mit den Problembereichen umzugehen.