

SCHWOICHER TENNISSTARS

von morgen!



„ ICH VERSUCHE NIE EIN TURNIER ZU GEWINNEN. ICH VERSUCHE AUCH NIE EINEN SATZ ODER EIN SPIEL ZU GEWINNEN. ICH WILL NUR DIESEN PUNKT GEWINNEN. „

Pete Sampras

LENA EGERBACHER

Die Volleyspezialistin

Ihre Trophäenwand kann sich für die noch jungen 12 Jahre schon stolz präsentieren lassen! Mittlerweile ganze 6-fache Tiroler Meisterin, 2-fache Vizestaatsmeisterin und sogar Staatsmeisterin - Lena Egerbacher aus Schwoich!

Lena trainiert regelmäßig 4 x pro Woche je 2 Std. in Oberaudorf mit dem Trainer August Schrauf bzw. mit Trainer Emilio Álvarez in Kitzbühel. Zusätzliche Finesseinheiten und immer wiederkehrende Bewegungsübungen werden gemeinsam mit ihrer Mutter zu Hause absolviert. Das Tennisfeuer entfachte ursprünglich am heimischen Schwoicher Tennisplatz. „Mein großer Bruder Thomas spielt gut Tennis, deshalb hab ich's mit 4 Jahren auch probiert!“ ... und dabei ist sie dann auch geblieben. „Natürlich“ spielt die absolute Sportskanone in den tennisfreien Zeiten zusätzlich regelmäßig Vereinsfußball beim FC Schwoich, reitet gern, fährt Ski, geht schwimmen, spielt Volleyball, etc. – alles was sportlich-aktiven Teenagern generell Spass macht!

Auf die, für Außenstehende vielleicht nachvollziehbare Frage, ob sich ihre Freunde womöglich des Öfteren beschwerten, weil für sie vermutlich etwas weniger Zeit bleibt, antwortet die sympathische Lena lächelnd: „Ich hab auch gute Freunde, welche nicht Tennis spielen, die verstehen und unterstützen mich. Trotz Tennis bleibt immer noch genügend Zeit um gemeinsam viele tolle Dinge zu unternehmen!“

Vor Turnieren geht Lena sehr zeitig schlafen und steht auch früh auf. Zwei Stunden vor Spielbeginn beginnt das Aufwärmen und das ca. 1/2-stündige Einschlagen. Im Anschluss hält sie beispielsweise mit Seilspringen und weiteren Bewegungsformen die Spannung. Auf nationaler

Ebene kennen sich die einzelnen Gegner mittlerweile untereinander recht gut und man schließt anhand den Ergebnisdiensten in den digitalen Medien auf deren aktuelle Form. So wird gemeinsam mit dem Trainer vor jedem Spiel eine, auf den jeweiligen Kontrahenten abgestimmte, Taktik erarbeitet und versucht diese dann bestmöglich umzusetzen.

Lena's Spezialitäten sind aus ihrer Sicht Volley- und Rückhand. Verbessern könnte sie sich offensichtlich noch beim Laufen. Dabei ist, auf Nachfrage, nicht das Laufen generell an sich gemeint, sondern das richtige Antizipieren (Vorwegnehmen), um schnellstmöglich die optimale Position zum Erreichen oder, im noch besseren Fall, zum Attackieren des frühzeitig erkennbaren Returnballes des Gegners einzunehmen.

Generell benötigt man beim Tennis vor allem Spass am Sport, die damit einhergehende Motivation, neben den körperlichen Voraussetzungen eine sehr gute Konzentrationsfähigkeit und das grundsätzliche Vertrauen in sich selbst. „Speziell bei Rückstand darf ich nicht nervös werden.“ Zu Lena's mentalen Stärken zählen ihre innere Ruhe und ein gewisses Maß an notwendiger Sachlichkeit.

Sportler haben oft eigene Rituale, die sie brauchen um ein gutes Gefühl für den anstehenden Wettkampf zu bekommen: Lena bringt immer selbst die Bälle auf den Platz („Wer was reinbringt, nimmt auch wieder was mit raus!“), betritt den Tenniscourt immer auf der gegenüberliegenden Seite als der Gegner und sitzt gerne auf dem Platz des vorhergehenden Gewinners.

Das große Vorbild von Lena ist der bekannte Schweizer Tennisstar Roger Federer. Wir wünschen Lena noch sehr viel Erfolg und vor allem ganz viel Spass!

DER MENTALE

Axel Mitterer



Mag. Dr. Axel Mitterer
Akademischer Mentalcoach
für Business & Sport
Dr. Stumpf Straße 20
A-6020 Innsbruck
Tel. +43(0)664 205 86 00
office@axelmitterer.at
www.axelmitterer.at

Jeder von Euch hat nach einem Wettkampf schon einmal gesagt bzw. gehört: **„Diesen Wettkampf habe ich im Kopf verloren.“**

Was frage ich immer, wenn ich so etwas höre? Wie viele **Stunden** hast Du letzte Woche in Dein technisches, taktisches und körperliches Training investiert und wie viele **Sekunden** in Dein mentales Training?

Die Antwort ist eh meistens klar ... Da jede Sportart aus diesen 4 Komponenten besteht, Technik, Taktik, Körper und Kopf, gilt es auch, alle diese 4 Komponenten zu trainieren. Wobei man gar kein großes Defizit im mentalen Bereich haben muss, um im mentalen Bereich zu arbeiten.

Viele Spitzensportler die zu mir kommen, um an ihren mentalen Fähigkeiten zu arbeiten, haben erkannt, dass sich die meisten Sportler im technischen und körperlichen Bereich kaum mehr unterscheiden. Taktisch ist in einigen Sportarten (Fußball, Tennis) noch Potential, aber vor allem im mentalen Bereich können sie sich noch von ihren Konkurrenten unterscheiden. Und es geht ja nicht um viel – es geht darum, um 2-3% besser zu sein. Es geht um ein paar Zehntelsekunden, ein paar Zentimeter oder, um in entscheidenden Momenten fokussierter zu sein.

Man kann sich sein Gehirn wie einen Muskel vorstellen. Jeder weiß, dass man einen Muskel trainieren soll und das am besten täglich, sonst lässt die Leistung bald nach. Genauso läuft es mit mentalem Training: jeden Tag ca. 15 Minuten können schon den Unterschied zur Konkurrenz ausmachen.

Hier nun mein Tipp für Tennisspieler:

Grundsätzlich ist es für einen Tennisspieler unumgänglich, dass er mit Niederlagen umgehen kann. Ein Tennisspieler verliert irgendwann bei jedem Turnier, außer er gewinnt das Turnier. Gewinnt er aber auch nächste Woche? Daher ist es enorm wichtig, mit Niederlagen positiv umzugehen. Wer die folgenden 5 Grundgesetze mental so verarbeitet hat, dass er sie auch um 3 in der Früh, direkt aus dem Schlaf, noch auswendig aufsagen kann, wird sehr viele Spiele mehr gewinnen:

Die 5 Grundgesetze des Tennis

Jeder Punkt ist gleich viel wert! JEDER!

Der nächste Punkt ist immer der Wichtigste!

Ein gespielter Punkt ist vorbei und kommt nicht mehr zurück!

Das Match ist aus, wenn es aus ist!

Der bessere Spieler ist IMMER der, der gewonnen hat! Der Sieger war in der Gesamtheit der 4 Hauptkomponenten des Tennis (Technik, Taktik, Körper, Mental) der Bessere!