

# Erfolgreich Tennis spielen mit MAT

Im Tennis hängt der Erfolg auf dem Platz nicht allein von der körperlichen Fitness des Spielers und der Beherrschung der Schlagtechniken ab, sondern in besonderem Maße auch vom Kopf, also von der mentalen Fitness. Denn Tennis ist ähnlich wie Golf oder Badminton eine Sportart, die von den Spielern eine sehr gute Konzentrationsfähigkeit, schnelle Reaktionen, einen guten Spielüberblick, taktisches Geschick, hohe Belastbarkeit, eine gute Portion Selbstvertrauen sowie eine gewisse Kaltschnäuzigkeit erfordert. Dieses Gesamtkunstwerk an mentaler Höchstleistung kann nur dann erfolgreich gelingen, wenn alle Sinne hellwach sind und der Spieler in der Lage ist, jederzeit seine volle geistige Leistungsfähigkeit abzurufen. Und das am besten über die gesamte Matchdauer hinweg.

Mentales Aktivierungstraining (MAT) setzt genau an diesen Punkten an. Da es darauf ausgelegt ist, die Arbeitsleistung des Gehirns zu optimieren, können mit MAT genau diejenigen Bereiche trainiert werden, die auch im Tennis oftmals über Sieg oder Niederlage entscheiden:

- die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit (Denkschnelligkeit)
- die Merkspanne (Konzentrationsvermögen)
- die Koordination und das periphere Sehen

MAT kann von allen Tennisspielern eingesetzt werden, unabhängig von Spielstärke, Alter oder davon, ob sie aktiv in einer Mannschaft spielen oder rein aus Spaß am Spiel.



## Vera Thumsch

absolvierte ihre Ausbildung zur MAT-Trainerin im Sommer 2010. Von Kindesbeinen an ist sie leidenschaftliche Tennisspielerin und hat 15 Jahre lang aktiv in verschiedenen Mannschaften gespielt. Inspiriert durch ihre Ausbildungen bei der GfG und ihre eigenen Erfahrungen als Tennisspielerin übertrug sie die Erkenntnisse aus dem MAT auf den Tennissport und arbeitete ein maßgeschneidertes Konzept für Tennisspieler aller Leistungsklassen aus.

nisse aus dem MAT auf den Tennissport und arbeitete ein maßgeschneidertes Konzept für Tennisspieler aller Leistungsklassen aus.

## Gehirntraining ist Individualtraining

Der Tennisspieler muss Gehirntraining immer als Individualtraining verstehen. Je nach Tagesform und persönlichen Stärken eines Spielers werden die Übungen sehr unterschiedlich erlebt. Entscheidend für den positiven Effekt ist die Durchführung der Übung an sich und nicht das Erreichen eines bestimmten Ergebnisses. Der Weg ist das Ziel!

Um den Trainingserfolg nicht zu gefährden, sollte deshalb sehr darauf geachtet werden, dass bei der Mentalen Aktivierung keine Wettbewerbssituation unter den Teilnehmern entsteht. Hierbei bieten MAT-Übungen zusätzlich den Vorteil, dass sie auf die Teilnehmer abgestimmt und damit an das individuelle Ausgangsniveau angepasst werden können. Um Frustrationseffekte zu vermeiden, sollte eine Übung im Zweifelsfall lieber abgebrochen und durch eine andere Übung ersetzt werden.

## Matchvorbereitung für die Denkkzentrale

Gezielte MAT-Übungen bringen das Gehirn in kurzer Zeit auf "Betriebstemperatur". Deshalb sind sie im Tennis eine hervorragende Ergänzung zum körperlichen Aufwärmtraining vor dem

Spiel. MAT-Übungen lassen sich zudem gut mit dem Warm-up für die Muskeln koppeln, so dass der zusätzliche Zeitaufwand für die mentale Aktivierung eher gering ist, der Nutzen im Spiel dafür umso höher.

In der Matchvorbereitung bewährt hat sich ein Paket aus drei verschiedenen MAT-Übungen, die überwiegend in Bewegung durchgeführt werden. Das Übungspaket ist jeweils so gestaltet, dass immer die Bereiche Verarbeitungsgeschwindigkeit und Merkspanne als die zentralen Grundfunktionen trainiert werden. Eine Übung mit den Schwerpunkten Koordination und/oder peripheres Sehen rundet das Paket ab.



Auf diese Weise können sich die Tennisspieler innerhalb von 5-10 Minuten mental aktivieren und damit optimal auf ihr Match vorbereiten. Hilfsmittel werden keine benötigt. Die Spieler können auf das zurückgreifen, was sie zum Tennis spielen ohnehin dabei haben, z.B. Schläger, Bälle usw.

Schauen wir uns mal die 3 Elemente eines solchen Übungspakets an:

### ► "1,2 - Hoppla" (Verarbeitungsgeschwindigkeit)

Bei dieser Übung gehen zwei Personen nebeneinander her und zählen im Wechsel hoch. Bei jeder Zahl, die eine 3 beinhaltet oder durch 3 teilbar ist, muss die Person, die gerade an der Reihe ist, "hoppla" sagen. Die andere Person macht mit der darauffolgenden Zahl weiter. Also: 1, 2, hoppla, 4, 5, hoppla, 6, 7, hoppla, 10, 11, hoppla, hoppla, 14 usw.

Es wird empfohlen, die Teilnehmer bis mindestens 60 hochzählen zu lassen, um den Schwierigkeitsgrad der Übung sukzessive zu erhöhen. Spätestens in den Dreißigern wird diese Übung für die meisten recht anspruchsvoll, regt die Gruppendynamik an und trainiert "ganz nebenbei" effektiv den Arbeitsspeicher.

Sollte die Teilnehmerzahl ungerade sein, kann sich auch eine Dreiergruppe zusammenfinden und diese Übung mit der Vier machen. Also: 1, 2, 3, hoppla, 5, 6, 7, hoppla usw. Dann ist auch in einer Dreierkonstellation jeder einmal dran mit dem Hoppla-Sagen.

### ► Telefonnummern merken (Merkspanne)

Jeder Spieler soll sich innerhalb von 2-3 Minuten eine für ihn wichtige Handynummer einprägen; entweder sitzend, stehend oder im Umhergehen.

Sich wieder ein paar wichtige Telefonnummern zu merken ist ein sehr gutes Beispiel dafür, wie man Merkspannentraining perfekt in seinen Alltag integrieren kann. Es hat auch den großen Vorteil, die Nummer jederzeit "griffbereit" zu haben, wenn der Akku vom Handy mal wieder leer ist.

## ► Ball-Jonglage

(Koordination/peripheres Sehen)

Für Einzelpersonen empfiehlt sich folgende Übung mit zwei Tennisbällen:

Zunächst nimmt man einen Ball in die Schlaghand, wirft ihn ungefähr auf Gesichtshöhe möglichst gerade hoch und fängt ihn anschließend mit der gleichen Hand wieder auf. Diesen Vorgang wiederholt man einige Male. Dann kommt die andere Hand dran, zunächst alleine und mit nur einem Ball. Im dritten Schritt wirft man mit jeder Hand gleichzeitig den Ball gerade nach oben und versucht, ihn wieder aufzufangen. Wer dann noch mehr möchte, kann die Bälle mit überkreuzten Armen auffangen, mit überkreuzten Armen hochwerfen und wieder mit den Armen in Normalposition auffangen usw.

Als Partnerübung kann folgende Übung durchgeführt werden:

Die Tennisspieler stehen sich mit 2-3 Metern Abstand gegenüber und werfen sich zwei Tennisbälle im Kreis hin und her. Zu Beginn hält jeder Spieler einen Ball in der rechten Hand, dann werfen beide Partner gleichzeitig den Ball

in die linke Hand des anderen, jeder übergibt den Ball vor seinem eigenen Körper wieder in die rechte Hand, um ihn anschließend wieder dem Partner zuzuwerfen usw. Nach ein paar Runden kann die Richtung gewechselt werden.

Von derartigen Ball-Übungen profitieren die Spieler gleich mehrfach: Sie bewegen sich (körperliches Aufwärmtraining), trainieren ihre Koordination und fördern zudem die Beweglichkeit ihrer Augenmuskulatur als wichtige Voraussetzung für einen guten Überblick über das Spielfeld.

Zu guter Letzt ist bei den Veranstaltungen sehr wichtig, die Teilnehmer mit konkreten Anforderungen dazu zu ermuntern, wie sie das Gelernte am besten in die Praxis umsetzen können. Hier eine kleine Auswahl an Möglichkeiten:

- Starten Sie gleich beim nächsten Match oder Trainingsspiel damit!
- Fangen Sie klein an - greifen Sie sich ein bis zwei Denkanstöße heraus und beobachten Sie, wie es Ihnen damit geht!
- Bleiben Sie aktiv dran und probieren Sie immer wieder neue Dinge aus!

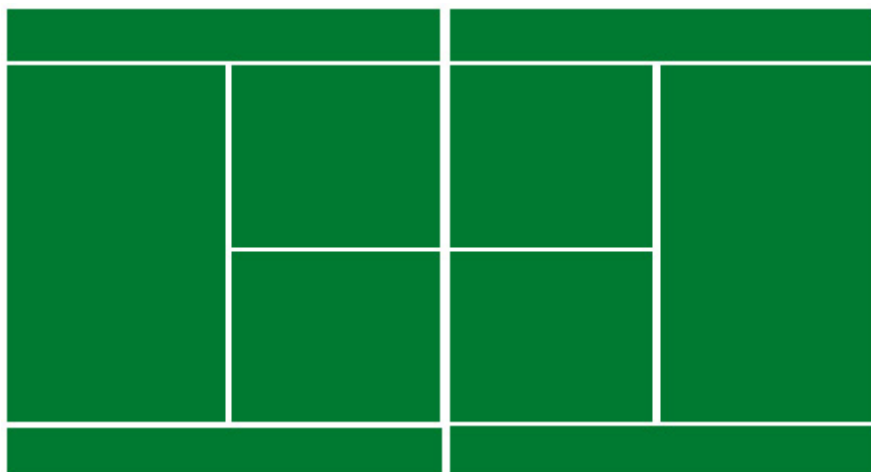
Vera Thumsch




**Übungsschwerpunkt:** *Arbeitsgeschwindigkeit, Aufmerksamkeit*

### Vierecke zählen

Wie viele Vierecke sehen Sie auf diesem Tennisfeld?? Schätzen Sie zuerst und zählen Sie dann!



Lösung  siehe Seite 14