

Zum Autor: Dr. Diethelm Wahl ist Professor für Psychologie an der University of Education Weingarten (Germany). In seiner Habilitationsschrift „Handeln unter Druck“ hat er sich auch mit mentalen Prozessen im Sport auseinandergesetzt. Auf dieser Grundlage hat er ein ganz spezielles mentales Training entwickelt. Damit betreut er Tischtennis- und Tennisspieler sowie Kampfsportler (Karate, Ringen).
Anschrift: D – 88370 Ebenweiler, Am Galgenberg 1, Tel. 0049 75843101. E-Mail: wahl@ph-weingarten.de

Diethelm Wahl (2009)

Mentales Training für Tischtennis und Tennis

empfohlen vom Verband deutscher Tischtennistainer (VdTT)
sowie von Dimitrij Mazunov und den TTF Ochsenhausen

Inhaltsverzeichnis

1. Eisenarm und flatternde Nerven – Warum mentales Training beim Tischtennis- und Tennisspielen wichtig ist.
2. Wie funktioniert mentales Training und was ist ein Stopp – Code ?
3. Analysiere Dich selbst: wo sind Deine wunden Punkte ?
Analysebogen A: Brauche ich überhaupt mentales Training ?
Analysebogen B: Was ist für mich der geeignetste Stopp – Code ?
Analysebogen C: Meine Stärken, ein erfolgreicher Schlag und mein nächster Wettkampf
4. Anwendung des mentalen Trainings durch den Trainer
5. Anwendung des mentalen Trainings durch den Spieler
6. Inhalt der CD
Teil I: Allgemeine Hinweise
Teil II: Langform (ca. 20 Minuten)
Teil III: Kurzform vor dem Wettkampf (ca. 5 Minuten)
Teil IV: Sekundenschnelle Form mitten im Wettkampf

1. „Eisenarm“ und „flatternde Nerven“ – Warum mentales Training beim Tischtennis- und Tennisspielen wichtig ist

Tischtennis und Tennis haben als Rückschlagsportarten eines gemeinsam: es geht sehr schnell. Bei einem langsamen Konterball stehen einem im Tischtennis gerade mal 0,4 Sekunden Zeit zur Verfügung. Das ist ebensoviel, wie ein Torwart beim Elfmeter hat. Beim Tennis ist etwa doppelt so viel Zeit, dafür sind längere Wege zurückzulegen. Bei sehr schnellen Bällen im Tischtennis wird die Zeit noch kürzer und sinkt deutlich unter die menschliche Reaktionszeit von 0,2 bis 0,3 Sekunden. Das stellt allerhöchste Anforderungen an die Steuerung der eigenen Bewegungen. Im Grunde braucht man die volle Kapazität des Gehirns ganz alleine dazu, die Flugbahn des Balles so früh wie möglich zu erahnen (das nennt man ‚Antizipation‘), sich richtig zum Ball zu stellen und den Rückschlag technisch angemessen auszuführen. Doch wenn es um einen wichtigen Wettkampf geht, wenn einem vielleicht ein „Angstgegner“ gegenüber steht, wenn der Spielstand ganz knapp ist oder wenn die Zuschauer dazwischen rufen – dann flattern plötzlich die Nerven, die Beine werden schwer, Rücken und Schultern verkrampfen sich und der Arm schwingt

nicht mehr locker, er wird zum ‚Eisenarm‘. Nahezu alle Sportlerinnen und Sportlern sind von diesen Phänomenen betroffen. Wir Säugetiere sind in diesem Punkt gewissermaßen eine recht verbesserungswürdige Konstruktion. Wir schleppen unser genetisches Erbe mit uns herum und das sieht so aus:

Wenn ich in einem Match den Eindruck habe, ich wäre meinem Gegner nicht ganz gewachsen, ich könnte verlieren oder ich könnte nicht ganz so gut spielen, wie ich das erhofft habe, dann ist dies eine Bedrohung. Bedroht ist dadurch zum Beispiel der ersehnte Sieg meines Teams, mein Ansehen bei den Zuschauern, die Anerkennung durch meinen Trainer, das Weiterkommen in einem Turnier oder ein stattliches Preisgeld. Das sind lauter Dinge, die mir wichtig sind – aber ihr Fehlen ist im Grunde nicht wirklich lebensbedrohlich. Dennoch interpretieren die uralten Mittelhirnstrukturen die vom Großhirn kommende Meldung: „Gefahr – ich bin am Verlieren“ auf ihre ganz eigene Weise. Eine Weise, die sich in Millionen von Jahren bewährt hat, sich für so schnelle und technisch komplexe Sportarten wie Tischtennis oder Tennis jedoch recht störend auswirkt: der Körper wird auf Flucht oder Angriff vorbereitet. Stresshormone werden ausgeschüttet, der Mensch befindet sich in einem Alarmzustand. Das kann schon in weniger als einer Sekunde passieren. Besonders problematisch dabei: die Fähigkeit, klar zu denken und Probleme rational zu lösen wird stark beeinträchtigt. Was bedeutet das für mich ? Die säugetierhafte **Flucht – Angriffs – Schaltung** macht es mir schwer, das Spiel meines Gegners zu „lesen“. Ich kann mich nur mit Mühe auf eine sinnvolle Strategie konzentrieren. Ich kann die Flugbahn des Balles nicht mehr konsequent verfolgen und ich kann die eigenen Bewegungen nicht mehr optimal steuern.

Manche Spielerinnen und Spieler reagieren bevorzugt mit der **Flucht – Schaltung**. Diese hat viele Gesichter. Ganz charakteristisch ist das „Einfrieren“. Die Beine werden schwer. Dadurch wird man unbeweglich und steht falsch zum Ball. Die Bewegungen werden verkrampft, nicht mehr vollständig ausgeführt. Der Arm fühlt sich eigenartig an, so wie wenn er eiskalt oder schwer wie Eisen wäre. Das Gefühl für den Schläger und die Kontrolle über den Ball gehen verloren. Manche Spielerinnen und Spieler berichten, dass ihre Hand zu zittern beginnt und dass im Brustkorb eine unangenehme Enge zu spüren ist. Das ist sehr genau beobachtet, denn der Begriff „Angst“ kommt von „Enge“. Andere beobachten eine große Nervosität und große Hektik an sich selbst, die es ihnen schwer macht, die Ausführung vor allem technisch anspruchsvoller Schläge zu steuern. Die Flucht – Schaltung möchte uns gerne zu Fliehen verleiten. Nichts wie weg vom Wettkampf – Ort. Schnell heraus aus der unangenehmen Situation. Als zivilisierte Menschen verbieten wir uns das selbst. Wir rennen nicht aus der Halle und nicht vom Platz, sondern spielen weiter. Und wie spielen wir weiter ? Psychologisch gesehen hat die Flucht eine sehr vertraute Schwester, die Vermeidung. Spielerinnen und Spieler, die bevorzugt mit der Flucht – Schaltung reagieren, ändern im Gefahrenfalle ihre **Taktik**. Sie beginnen, ganz vorsichtig zu spielen. Sie wollen es vermeiden, einen Fehler zu machen. Sie gehen kein Risiko mehr ein, spielen passiv. Sie spielen immer die gleichen Bälle, vermeiden also taktische Variationen. Solche Vermeidungs – Reaktionen sind typisch bei einem ganz engem Spielstand, wenn vom Match besonders viel abhängt oder wenn nur noch wenige Bälle bis zum Satz- oder Matchgewinn zu spielen sind.

Andere Spielerinnen und Spieler reagieren bevorzugt mit der **Angriffs – Schaltung**: sie setzen die von den Stress – Hormonen bereitgestellte Energie ein, um zu

attackieren. Ihre Bewegungen werden hektisch. Der Krafteinsatz erhöht sich. Von außen sieht es aus, als wolle der Spieler „mit dem Kopf durch die Wand“. So wie die Flucht – Schaltung mit dem Gefühl der Enge und Schreckstarre verknüpft ist, so ist die Angriffs – Schaltung mit Gereiztheit, Ärger und Wut verbunden. Spielerinnen und Spieler beschimpfen sich während des Matches selbst, manche innerlich, manche leise und manche schreien ihren Zorn laut heraus. Die starken Gefühle führen dazu, dass Selbstbeherrschung und Bewegungskontrolle verloren gehen. Spielerinnen und Spieler, die bevorzugt mit der Angriffsschaltung reagieren, ändern im Gefahren – Falle ihre **Taktik**: sie spielen mit erhöhtem Risiko, sie wollen sehr schnell und ohne große Vorbereitung zum Punkt kommen, sie spielen „Alles oder Nichts“. Die für einen Endschlag günstigen Bälle werden nicht mehr herausgespielt, sondern auch in wenig günstigen Situationen werden gewalttätige „Verzweiflungsschläge“ angesetzt.

Wer ein Tischtennis- oder Tennisspielendes Säugetier coachen will, das sich in einer Gefahren – Situation befindet, hat es besonders schwer. Die Handlungssteuerung ist stark durch Emotionen beeinflusst, die Selbstkontrolle ist beeinträchtigt und das zum Denken fähige Großhirn ist zwar noch vorhanden, hat aber die Führung vorübergehend an das Mittelhirn abgetreten. So werden auch die besten Ratschläge gar nicht mehr richtig aufgenommen, weil der Spieler viel zu sehr mit seinen Gefühlen beschäftigt ist. Er verwendet einen großen Teil seiner Hirnkapazität, um sich mit der emotionalen Situation auseinanderzusetzen, in der er sich befindet. Dies nennt man in der Psychologie eine „Lage – Orientierung“. Viel günstiger wäre eine „Aufgaben – Orientierung“, also das Einsetzen der gesamten Hirnkapazität für die sportliche Aufgabe, also das Tischtennis- oder Tennisspielen.

Wie kann man es erreichen, dass die Spielerin oder der Spieler die lageorientierte Flucht – Angriffs – Schaltung außer Kraft setzen und rational reagieren, d.h. die Aufmerksamkeit auf das Spiel und die eigene Bewegungssteuerung lenken ? Als Mittel bietet sich hier das **„mentale Training“** an. Es sorgt dafür, dass die das Handeln beeinträchtigenden Emotionen zurückgedrängt werden. Die volle Kapazität des Gehirns steht nun wieder für das Tischtennis- bzw. Tennisspiel zur Verfügung. Dabei ist es wichtig, dass man schon eine gewisse Zeit vor dem eigentlichen „Notfall“ mit dem mentalen Training beginnt. Erst wenn man es beherrscht, kann man es sekundenschnell mitten in einem wichtigen Match einsetzen. Trainerin oder Trainer sollten das „mentale Training“ als ein regelmäßiges Element in das Training einbauen, so dass sie im Ernstfall darauf zurückgreifen können. Spielerinnen und Spieler können aber auch ohne Coach das mentale Training erlernen und mit dieser besonderen Kompetenz in Wettkämpfen besser abschneiden. Dafür ist die beiliegende CD gedacht.

2. Wie funktioniert mentales Training und was ist ein „Stopp – Code“ ?

Ziel des mentalen Trainings ist es, in stress - geladenen Situationen die eigenen spielerischen Möglichkeiten auszuschöpfen. Dem Spieler soll es möglich sein, das Spiel des Kontrahenten analytisch zu „lesen“, die Aufmerksamkeit auf die Flugbahn des Balles zu richten, um die Absichten des Gegners möglichst früh zu erahnen (Antizipation), die eigenen Bewegungen kontrolliert zu steuern und die eigene Strategie überlegt auszuwählen. Dazu muss die genetisch vorprogrammierte Flucht – Angriffs – Schaltung außer Kraft gesetzt werden. Das Großhirn muss die Kontrolle über Gefühle wie Angst und Ärger gewinnen.

Mentales Training ist eine Form der psychischen Selbst - Regulation. Die von mir entwickelte, hier vorgestellte Form, enthält folgende **sechs Wirk – Komponenten**:

- (a) Verbesserung der Handlungskontrolle in kritischen Wettkampf-Phasen durch speziell ausgewählte „Stopp – Codes“
- (b) Regulation aufkommender Emotionen durch physiologische Entspannungstechniken (tiefe Bauchatmung und Muskelentspannung).
- (c) Bewusste Unterbrechung negativer Entwicklungen durch Einschleiben von Pausen („Handlungs – Unterbrechungs – Strategie“).
- (d) Optimierung der eigenen Bewegungssteuerung durch gedankliche Vorstellung von Bewegungsabläufen.
- (e) Aufbau von Selbstvertrauen durch Erinnerung an ausgewählte Erfolge.
- (f) Emotionale Vorbereitung auf die nächsten Wettkämpfe durch gedankliche Vorwegnahme belastender Situationen.

Stopp – Code.

Ein „Stopp – Code“ ist ein speziell ausgewähltes Wort, das die Spielerin bzw. der Spieler innerlich zu sich selbst sagen, um die Kontrolle über das eigene Handeln wieder herzustellen. Es handelt sich also um eine Form der Handlungs- und Bewegungssteuerung durch „inneres Sprechen“. Jede Person ist in ihrer Art, auf kritische Situationen zu reagieren, einzigartig und unverwechselbar. **Deshalb braucht jede Person einen Stopp – Code, der ganz speziell auf sie abgestimmt ist.** Der Auswahl eines Stopp – Codes muss folglich eine Analyse der besonderen, persönlichen, individuellen emotionalen Probleme vorausgehen. Dies geschieht mit dem **Analyse – Bogen B** oder im Gespräch mit dem Trainer bzw. anderen kundigen Personen.

Physiologische Entspannungstechniken.

Damit die Spielerin bzw. der Spieler auf sich selbst hören, d.h. dem eigenen Stopp – Code gehorchen, müssen die starken Emotionen gedämpft werden. Dies kann durch zwei physiologische Techniken geschehen. Die **tiefe Bauchatmung** versetzt den Körper in einen Zustand, der mit Angst und mit Zorn nicht vereinbar ist. Die tiefe Bauchatmung macht **ruhig**. Sie setzt den Grad der emotionalen Erregung deutlich herab. Die **Muskelentspannung** sorgt für eine zunehmende Entspannung ausgewählter Muskelpartien und macht die verkrampfte Muskulatur (z.B. der Arme, der Schulter, der Beine) **locker**.

Bewusste Unterbrechung von negativen Entwicklungen.

Das dritte Element wird in der Psychologie als „**Handlungs – Unterbrechungs – Strategie**“ bezeichnet. Flattern die Nerven, zittert die Hand und dominieren Angst oder Ärger das Agieren, dann ist es angezeigt, diese ungünstige Entwicklung ganz bewusst zu unterbrechen. Man schickt – um ein Bild zu gebrauchen – die ängstliche bzw. aggressive Person „zurück in den Dschungel“ und lässt jene Person weiterspielen, die ihr eigenes Handeln unter Kontrolle hat. Hierzu macht man mitten im Spiel eine **ganz bewusste, möglichst lange Pause**. Ziel ist es, das verhängnisvolle Handeln zu unterbrechen und ganz neu anzusetzen. So, als würde das Spiel gerade erst beginnen. Dabei helfen die ersten beiden Elemente. Man spricht während der echten oder künstlich herbeigeführten Pause innerlich oder halblaut den speziellen **Stopp – Code** und setzt ganz gezielt mehrmals nacheinander die **tiefe Bauchatmung** ein. Wenn es möglich ist, dann **schließt man dabei die Augen**, um die gesamte Umgebung auszublenden. Den gleichen Zweck erfüllt ein Handtuch, das man ein paar Sekunden vor die Augen hält oder ein Blick

ins Leere. Wichtig ist es, die Handlungs – Unterbrechungs – Strategie so früh wie möglich einzusetzen, nämlich dann, wenn die Flucht – bzw. Angriffs – Schaltung gerade mit ihrer Herrschaft beginnen. Dann ist es leichter, den ängstlichen Adam oder die aggressive Eva in die Kabine oder nach Hause zu schicken und als neue Person noch einmal frisch anzusetzen. Fängt man erst beim „Time Out“ damit an, das alte Handeln zu unterbrechen, kann die verbleibende Zeit unter Umständen zu knapp sein, um sich noch erfolgreich umstellen zu können.

Optimierung der eigenen Bewegungssteuerung durch gedankliche Vorstellung von Bewegungsabläufen

Viele Schläge in Tischtennis oder Tennis sind schwierig auszuführen. Die Armbewegungen sind sehr schnell und der Ball muss an einem genau definierten Punkt der Flugbahn getroffen werden. Entsprechend hoch ist der Trainingsaufwand. Immer wieder müssen Topspin oder Schuss geübt werden. Im Wettkampf leidet die Bewegungsausführung umso mehr, je stärker die Emotionen sind. In vielen Fällen wird die Bewegung nicht mehr vollständig ausgeführt. Es passiert auch, dass in kritischen Situationen plötzlich „falsche“ Bewegungen zum Vorschein kommen, also solche, die man sich früher einmal angewöhnt hatte. Deshalb ist es wichtig, ein präzises inneres Bild der Ausführung eines bestimmten Schlages zu besitzen. Das vierte Element des hier vorgestellten mentalen Trainings besteht darin, **für ein oder zwei besonders erfolgreiche Schläge präzise gedankliche Vorstellungen zu erzeugen**. „Gelernt“ werden diese gedanklichen Vorstellungen, indem man die Augen schließt, in einer besonders langsamen „Zeitlupe“ den Ball auf sich zukommen lässt und danach Sekundenbruchteil für Sekundenbruchteil die eigene Bewegung wie in einer Superzeitlupe rein gedanklich ausführt. Untersuchungen mit dieser Form des mentalen Trainings zeigen, dass die gedanklichen Vorstellungen ganz automatisch Verbindung mit den an der Bewegung beteiligten Muskeln aufnehmen, (nachgewiesen durch Veränderung der elektrischen Muskelpotentiale). So kann man in der Vorbereitungsphase die eigene Bewegungssteuerung durch gedankliche Vorstellung der Bewegungsabläufe optimieren. Man kann auch während des Wettkampfes, zum Beispiel in vorgegebenen oder künstlich herbeigeführten Pausen, die Augen schließen und in Superzeitlupe die Schlagausführung besonders wichtiger Schläge gedanklich ausführen. Dies bewirkt nachweislich, dass die Bewegungen weniger verkürzt werden und dass weniger „falsche“ Bewegungen vorkommen. Wir legen das Gewicht auf besonders erfolgreiche Schläge, weil diese bei der Spielerin oder dem Spieler in besonderem Maße mit Selbstvertrauen gekoppelt sind (siehe die fünfte Komponente). Natürlich können alle für ein Spiel wichtigen Bewegungen auf diese Weise unterstützt und gefördert werden.

Aufbau von Selbstvertrauen durch Erinnerung an ausgewählte Erfolge.

Nichts verleiht eine so große mentale Stärke wie eine ganze Serie gewonnener Spiele. Und nichts zehrt so sehr am Vertrauen an sich selbst wie viele verlorene Wettkämpfe. Selbstvertrauen ist der große Gegenspieler der Angst. Wer mit der Überzeugung in eine Begegnung geht, dass er genügend Kompetenzen für einen Sieg hat, wird völlig anders agieren als jemand, der an seinen Fähigkeiten zweifelt. Deshalb geht es beim hier vorgestellten mentalen Training darum, das Gefühl zu stärken, dass man etwas kann. In der Psychologie nennt man dies „Fähigkeitskonzept“ oder „Selbstkonzept“. Damit ist die Überzeugung gemeint, für die Sportart wichtige Fähigkeiten zu besitzen. Die emotionale Entsprechung hierfür ist ein positives Selbstwertgefühl. Da auch absolute Weltklasseathleten immer wieder an sich selbst zweifeln, ist es sicherlich für jedermann gut, das eigene Selbstvertrauen systematisch zu stärken. Dies geschieht in diesem Programm

dadurch, **dass man sich an einen Wettkampf erinnert, in dem man wirklich gut gespielt hat.** Wirklich gut bedeutet keinesfalls perfekt. Es sollte ein Spiel sein, in dem man am eigenen Leistungs – Limit agiert und möglichst auch gewonnen hat. In der Vorbereitungsphase (20 – Minutenform der CD) ist es wichtig, sich die positiven Grenzen der eigenen Fähigkeiten ganz gezielt in Erinnerung zu rufen. Dazu **ruft man sich so bildhaft wie möglich den Spielort, den Gegner und besonders geglückte eigene Aktionen ins Gedächtnis.** Man denkt an den Moment des Sieges (z.B. Matchball) und erinnert sich an die dabei in einem selbst aufgestiegenen Emotionen. Diese positiven Gefühle versucht man noch einmal (wenn auch in abgeschwächter Form) zu erleben. Dadurch wird der Glaube an die eigenen Fähigkeiten gestärkt, das Selbstvertrauen als wichtige Barriere gegen Angst und Ärger wird gefestigt.

Emotionale Vorbereitung auf die nächsten Wettkämpfe durch gedankliche Vorwegnahme belastender Situationen

Je überraschender eine Emotion auftaucht, umso schwerer kann man sie beherrschen. Deshalb besteht die sechste Komponente dieses Programms darin, sich möglichst rechtzeitig auf die besonderen Gegebenheiten des nächsten Wettkampfes einzustellen. Stellt man sich die Anreise zum nächsten Wettkampfort vor, das Betreten der Halle bzw. des Spielfeldes, die Zuschauer, den oder die gegnerischen Spieler, deren besondere Spielweise usw., dann beginnt es schon, im Bauch zu kribbeln. Die ersten Zweifel tauchen auf, ob man es schaffen kann, die ersten Ängste werden spürbar. Hier ist es förderlich, **bei der Vorstellung des nächsten Wettkampfes mit der tiefen Bauchatmung zu arbeiten, die Muskeln zu entspannen und innerlich oder halblaut den oder die speziellen Stopp – Codes zu sprechen.** Je häufiger der nächste „Ort des Horrors“ mit ruhiger Bauchatmung, entspannter Muskulatur und den speziell abgestimmten Stopp – Codes verknüpft wird, umso mehr verliert er seinen Schrecken. In der Psychologie bezeichnet man diese Vorgehensweise, die zunehmend unempfindlicher (also weniger sensibel) für Angst auslösende Situationen macht, mit dem recht verwirrenden Begriff „De – Sensibilisierung“.

Damit sind sechs wirkungsvolle Komponenten skizziert, die dieses mentale Training enthält. Einige Komponenten sind ganz allgemeiner Art (zum Beispiel die tiefe Bauchatmung, die Muskelentspannung und die Handlungs – Unterbrechungs – Strategie). Einige Komponenten sind ganz speziell auf die Spielerin bzw. den Spieler zugeschnitten (zum Beispiel Stopp – Codes, Bewegungsabläufe, ausgewählte Erfolge, nächste Wettkämpfe).

Um die für jede Person einzigartigen, unverwechselbaren, individuellen Bestandteile herauszufinden, wurden drei „Analyse – Bögen“ entwickelt. Mit **Analysebogen A „Benötige ich überhaupt mentales Training?“** kann man herausfinden, für welche Situationen mentales Training nützlich sein könnte. **Analysebogen B „Welchen Stopp- Code benötige ich?“** hilft bei der Auswahl eines ganz persönlichen Stopp-Codes. **Analysebogen C „Spezielle Angaben zu mir selbst“** unterstützt die Auswahl eines Wettkampf-Erfolges, eines besonders erfolgreichen Schlages und hilft bei der Vorbereitung auf den nächsten Wettkampf. Im Anschluss an die Analyse kann das Training mit der Langform des „mentalen Trainings“ beginnen.

**3. Analysiere Dich selbst:
Wo sind Deine wunden Punkte ?
Wo sind Deine Stärken ?**

**Analysebogen A
Benötige ich überhaupt mentales Training ?**

1. Im Wettkampf spiele ich alles in allem	(a) deutlich schlechter als im Training	(b) so gut wie im Training	(c) deutlich besser als im Training
---	---	----------------------------	-------------------------------------

Interpretation:

(a) Wer im Wettkampf schlechter als im Training spielt, den beeinträchtigen die mit einer Wettkampfsituation verknüpften Emotionen und Belastungen so stark, dass die Bewegungssteuerung beeinträchtigt wird. Mentales Training ist unbedingt erforderlich.

(b) Wer im Wettkampf so gut wie im Training spielt, den beeinträchtigen die mit einer Wettkampfsituation verknüpften Emotionen und Belastungen nicht, aber sie treiben ihn auch nicht zu besonderen Leistungen an. Mentales Training ist nicht unbedingt erforderlich, könnte aber eine Leistungssteigerung im Wettkampf erbringen.

(c) Wer im Wettkampf besser als im Training spielt, den befähigen die mit einer Wettkampfsituation verknüpften Emotionen zu besonderen Leistungen. Mentales Training ist nicht erforderlich.

2. Einige Zeit vor dem Wettkampf	(a) spüre ich eine negative Unruhe in mir	(b) fühle ich mich eigentlich so wie immer	(c) erlebe ich mich aktiv und energiegeladen
----------------------------------	---	--	--

Interpretation:

(a) Wer sich schon einige Zeit vor einem Wettkampf Sorgen über sein Abschneiden macht, den kann eine erhebliche emotionale Unruhe befallen. Mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit wird sich diese im Wettkampf selbst leistungsbeeinträchtigend auswirken. Mentales Training ist unbedingt erforderlich.

(b) Wer sich beim Herannahen eines Wettkampftermins so fühlt wie immer, den beeinträchtigen die damit verbundenen Emotionen und Belastungen nicht sonderlich. Aber sie versetzen ihn auch nicht in einen Zustand besonderer Leistungsfähigkeit. Mentales Training ist nicht unbedingt erforderlich, könnte aber eine Leistungssteigerung im Wettkampf erbringen.

(c) Wer sich beim Herannahen eines Wettkampftermins gut fühlt, sich beispielsweise als aktiv und energiegeladen erlebt, der hat die Chance, diesen positiven Ausgangszustand für besondere Leistungen zu nutzen. Mentales Training ist nicht erforderlich.

3. Zu Beginn des Wettkampfs	(a) bin ich noch gar nicht richtig da	(b) komme ich immer besser ins Spiel	(c) spiele ich von Anfang an auf hohem Niveau
-----------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	---

Interpretation:

(a) Wer zu Beginn eines Wettkampfes noch nicht richtig da ist, der ist vermutlich ein Opfer der Flucht – Schaltung. Diese lässt ihn „einfrieren“, sie lähmt ihn und beeinträchtigt in hohem Maße seine Bewegungssteuerung. Folge sind rasche Rückstände ohne große Gegenwehr. Mentales Training ist dringend erforderlich.

(b) Wer zu Beginn eines Wettkampfes Spielzug für Spielzug besser ins Spiel kommt, den belasten und beeinträchtigen die mit der Wettkampfsituation verbundenen Emotionen wenig. Aber sie spornen ihn auch nicht in besonderem Maße an. Mentales Training ist nicht unbedingt erforderlich, könnte aber eine Leistungssteigerung erbringen.

(c) Wer in einer Wettkampfsituation ab dem ersten Ballwechsel an der oberen Grenze seiner eigenen Leistungsfähigkeit spielt, der nutzt die damit verbundenen Emotionen als positiven Antrieb aus. Mentales Training ist nicht erforderlich.

4. Wenn ich hoch führe, dann	(a) lasse ich in meiner Leistung stark nach	(b) lasse ich ein wenig in meiner Leistung nach	(c) spiele ich aufmerksam und konzentriert zu Ende
------------------------------	---	---	--

Interpretation:

(a) Wer bei einer hohen Führung „abschaltet“, weil Satz oder Match schon gewonnen erscheinen, der kann in seiner Leistung so stark nachlassen, dass Satz oder Match tatsächlich noch verloren gehen. Mentales Training ist unbedingt erforderlich.

(b) Wer bei einer hohen Führung ein wenig in seiner Leistung nachlässt, der lässt sich durch den Spielstand emotional kaum beeinflussen. Mentales Training ist nicht unbedingt erforderlich, könnte aber eine gewisse Leistungssteigerung erbringen.

(c) Wer bei einer hohen Führung in seiner Aufmerksamkeit, Konzentration und Spielweise nicht nachlässt, der nutzt den günstigen Spielstand, um sich weiterhin zu motivieren. Mentales Training ist nicht erforderlich.

5. Wenn ich hoch zurückliege, dann	(a) resigniere ich und lasse in meiner Leistung stark nach	(b) setze ich alle meine Kräfte ein, um aufzuholen	(c) spiele ich manchmal an der Grenze meiner Möglichkeiten
------------------------------------	--	--	--

Interpretation:

(a) Wer bei einem hohen Rückstand resigniert, weil Satz oder Match schon verloren scheinen, der lässt in seiner Leistung nach und vergibt die Chance, gut zu spielen und damit entweder noch aufzuholen oder wenigstens mit der eigenen Leistung (trotz Niederlage) zufrieden zu sein. Mentales Training ist unbedingt erforderlich.

(b) Wer bei einem hohen Rückstand alle Kräfte einsetzt, um aufzuholen, der lässt sich vom ungünstigen Spielstand in besonderer Weise anspornen. Mentales Training ist nicht erforderlich.

(c) Wer bei einem hohen Rückstand sein bestes Tischtennis oder Tennis spielt, der muss sich fragen lassen, warum er dies nicht schon vorher getan hat. Die Motivationsforschung zeigt, dass manche Personen erst dann die lähmende Wettkampf - Angst ablegen, wenn sie eigentlich gar nicht mehr gewinnen können.

Bei diesen Personen ist mentales Training für den speziellen Fall eines hohen Rückstandes zwar in keiner Weise erforderlich, wäre insgesamt aber hilfreich, um unabhängig vom Spielstand die Grenze der eigenen Leistungsmöglichkeiten erreichen zu können.

6. Gegen schwächere Gegner spiele ich	(a) deutlich schlechter als im Durchschnitt	(b) eigentlich ganz normal	(c) deutlich besser als im Durchschnitt
---------------------------------------	---	----------------------------	---

Interpretation:

(a) Wer gegen schwächere Gegner in seiner Leistung deutlich nachlässt, der erlebt vermutlich jeden Punkt des Gegners als Blamage und jeden eigenen Punkt als völlig normal. Diese asymmetrische Einschätzung zerstört die Spielfreude und untergräbt die eigene Motivation. Die Furcht, gegen eine schwächere Person zu versagen, dominiert das eigene Handeln und wirkt wie eine Prophezeiung, die sich am Ende selbst erfüllt: weil man selbst schwächer spielt und mehr mit seinen Gefühlen als mit der eigenen Bewegungssteuerung beschäftigt ist, kann die Leistung so stark nachlassen, dass man tatsächlich verliert. Dadurch wird im nächsten Spiel gegen einen schwächeren Gegner die Angst noch größer. Mentales Training ist unbedingt erforderlich.

(b) Wer gegen einen schwächeren Gegner seine normale Leistung erbringt, den beeinträchtigen die mit einer Wettkampfsituation verknüpften Emotionen und Belastungen nicht sonderlich. Mentales Training ist nicht erforderlich, könnte aber insgesamt eine gewisse Leistungssteigerung erbringen.

(c) Wer gegen schwächere Gegner überdurchschnittlich gut spielt, der lässt sich durch das Gefühl der eigenen Spielstärke und durch die Aussicht auf einen Erfolg in ganz besonderer Weise motivieren. Mentales Training ist nicht erforderlich.

7. Gegen deutlich stärkere Gegner	(a) resigniere ich recht schnell und bleibe deshalb hinter meinen Möglichkeiten zurück	(b) bemühe ich mich das ganze Spiel über, eine gute Leistung zu erbringen	(c) wachse ich manchmal über mich selbst hinaus
-----------------------------------	--	---	---

Interpretation:

(a) Wer gegen deutlich stärkere Gegner rasch resigniert, der erlebt sich gegenüber dessen Spielstärke als hilflos. Hilflosigkeit untergräbt jedoch nicht nur die Motivation, sondern beeinträchtigt auch Wahrnehmung und Bewegungssteuerung. Damit wird die Chance vergeben, eine gute Leistung zu erbringen und den Wettkampf zu nutzen, um die eigenen Kompetenzen zu erhöhen. Mentales Training ist dringend erforderlich.

(b) Wer gegen deutlich stärkere Gegner das ganze Match über versucht, sich voll einzubringen und trotz geringer Erfolgchancen gut zu spielen, der lässt sich durch dessen Überlegenheit emotional weder zu Flucht- noch zu Angriffsreaktionen verleiten. Mentales Training ist nicht erforderlich.

(c) Wer gegen deutlich stärkere Gegner über sich hinauswächst, der spielt vermutlich deshalb so gut, weil die Angst vor einer Niederlage fehlt. Zu verlieren, das wäre ja

völlig normal und keinesfalls eine Blamage. Umgekehrt ist jeder selbst erzielte Punkt ein Erfolg ! Also kann man völlig befreit aufspielen. Das führt häufig zu ganz erstaunlichen Leistungen. Wer so denkt und fühlt, benötigt für den speziellen Fall deutlich stärkerer Gegner sicherlich kein mentales Training. Aber warum wächst die gleiche Person gegen gleich starke oder schwächere Gegner nicht gleichermaßen über sich hinaus ? Ein „Übersichhinauswachsen“ gegen deutlich stärkere Gegner ist folglich ein Anzeichen dafür, dass die Person im Normalfall unterhalb der eigenen Leistungsgrenze agiert. Mit mentalem Training könnte die Leistungsgrenze häufiger und nicht nur gegen deutlich stärkere Spieler erreicht werden.

8. In einem extrem wichtigen Wettkampf um Aufstieg oder Abstieg, im Halbfinale oder Finale usw.	(a) bleibe ich deutlich hinter meinen Möglichkeiten zurück	(b) spiele ich auf einem guten Niveau	(c) spiele ich am Limit meiner Möglichkeiten
---	--	---------------------------------------	--

Interpretation:

(a) Extrem wichtige Wettkämpfe haben entscheidende Konsequenzen: es geht um Aufstieg oder Abstieg, es geht um das Weiterkommen in einem wichtigen Turnier oder es geht gar um die Chance, ein Turnier zu gewinnen oder in der Rangliste ganz weit nach vorne zu kommen. Je wichtiger die Konsequenzen, umso schlimmer ist es, wenn man verliert und umso größer ist die Freude, wenn man gewinnt. Folglich werden besonders starke Emotionen aktiviert. Wer in extrem wichtigen Wettkämpfen deutlich hinter seinen Möglichkeiten zurückbleibt, der ist ein Opfer seiner eigenen Emotionen. Diese übernehmen die Steuerung und beeinträchtigen die sportliche Leistung. Mentales Training ist dringend erforderlich.

(b) Wer in extrem wichtigen Wettkämpfen in der Lage ist, auf gutem Niveau zu spielen, den beeinträchtigen die sicherlich vorhandenen starken Emotionen nicht sonderlich. Mentales Training ist nicht erforderlich, könnte die Person jedoch zusätzlich stabilisieren.

(c) Wer unter extremen emotionalen Belastungen am Limit seiner Möglichkeiten spielt, der versteht es, die besondere Situation zur Steigerung der eigenen Motivation zu nutzen. Das ist bewundernswert. Mentales Training ist nicht erforderlich.

Insgesamt benötige ich mentales Training vor allem für:

Extrem wichtige Wettkämpfe	Ja – Nein
Wettkämpfe gegen deutliche stärkere Gegner	Ja – Nein
Wettkämpfe gegen schwächere Gegner	Ja – Nein
Hohe Rückstände	Ja – Nein
Hohe Führungen	Ja – Nein
Die ersten Minuten eines Wettkampfes	Ja – Nein
Die Zeit vor dem Wettkampf	Ja – Nein
Für Wettkämpfe ganz allgemein	Ja – Nein

Analysebogen B

Welchen Stopp – Code benötige ich ?

Das bemerke ich körperlich und emotional an mir	Stopp - Code
Ich bin nervös oder unruhig Ja - Nein	ruhig
Muskeln fühlen sich verkrampft an Ja - Nein	locker
Mein Arm wird „eisig“ Ja - Nein	locker
Hand oder Arm zittern Ja - Nein	locker oder ruhig
Ich bewege mich zu wenig Ja - Nein	bewegen
Ich stehe falsch zum Ball Ja - Nein	bewegen
Ich fühle mich wie gelähmt Ja - Nein	aktiv oder bewegen
Mir ist ein wenig schwindlig Ja - Nein	tief atmen, du schaffst es
Mir ist ein wenig schlecht Ja - Nein	tief atmen, du schaffst es
Meine Brust wird eng Ja - Nein	ruhig, du schaffst es
Ich resigniere Ja - Nein	du schaffst es
Meine Bewegungen sind hektisch Ja - Nein	ruhig oder langsam
Ich verliere die Kontrolle über meine Bewegungen Ja - Nein	locker
Ich schlage mit zu viel Kraft Ja - Nein	ruhig oder locker
Ich führe die Schläge nicht mehr richtig aus Ja - Nein	durchziehen oder durchschwingen
Ich ärgere mich über mich selbst Ja - Nein	ruhig
Ich schreie Ja - Nein	ruhig

Das bemerke ich an mir im taktischen Bereich	Stopp - Code
Ich spiele viel zu vorsichtig Ja - Nein	aktiv spielen oder mutig
Ich will keine Fehler machen Ja - Nein	aktiv spielen oder mutig
Ich kann die Aufschläge oder das Spiel des Gegners nicht mehr „lesen“ Ja - Nein	schau genau
Ich bin mit meinen Reaktionen zu spät dran Ja - Nein	schau genau oder bewegen
Ich versuche es immer wieder auf die gleiche Art und Weise Ja - Nein	mutig variieren
Ich spiele mit viel zu hohem Risiko Ja - Nein	ruhig oder langsam
Ich will mit dem Kopf durch die Wand Ja - Nein	ruhig oder langsam
Ich wähle den für mich günstigen Ball nicht mehr aus Ja - Nein	schau genau
Ich bereite den Endschlag nicht mehr richtig vor Ja - Nein	ruhig oder langsam

Ich wähle den folgenden Stopp – Code aus:
(Es können auch mehrere Stopp-Codes ausgewählt werden)

Analysebogen C

Spezielle Angaben zu mir selbst für drei Komponenten des mentalen Trainings

(1) Aufbau von Selbstvertrauen durch Erinnerung an einen ausgewählten Erfolg

Bei welchem Ereignis (Punktspiel, Pokalspiel, Rangliste, Turnier usw.) habe ich – gemessen an meinen Möglichkeiten – wirklich gut gespielt, d.h. mich relativ nahe an meiner eigenen Leistungsgrenze bewegt ?

Erinnerung an einen ausgewählten Erfolg
(Stichworte)

Authentisches Beispiel: Bei einem Dreier-Mannschaftsturnier komme ich gegen den ausländischen Nationalspieler F. Er hat an diesem Tag seine bisherigen acht Spiele gewonnen, ich auch. Es ist das letzte Spiel an diesem Tag. Viele schauen zu. Die ersten beiden Sätze verliere ich, obwohl ich gut spiele. Im dritten Satz stelle ich meine Taktik um und attackiere, sobald ich eine Chance sehe. Es gelingt wirklich alles. Mittlerweile steht es nach Sätzen 2:2. Im Entscheidungssatz gibt es lange Ballwechsel auf einem für mich sehr hohen Niveau. Ich kämpfe um jeden Ball. Am Ende verliere ich zwar knapp, aber ich weiss, dass ich wirklich gut gespielt habe. Das spüre ich auch an dem Lob, das ich hinterher von allen Seiten bekomme. Wenn ich an dieses Match zurückdenke, dann sehe ich noch einmal vor meinem geistigen Auge, wie ich mich richtig gut bewege, wie ich gut zum Ball stehe, wie ich die günstigen Bälle abwarte und wie ich mutig attackiere. Ich spüre auch noch das gute Gefühl während des Spiels und den Stolz auf meine Leistung nach dem Spiel. – Ich notiere stichwortartig:

Erinnerung an einen ausgewählten Erfolg (Beispiel)

Spiel gegen F. beim Dreiermannschaftsturnier. 2:3 verloren. Im Match taktisch umgestellt, mutig attackiert, gut bewegt, Bälle gut ausgesucht, bis zum Schluss mit vollem Einsatz gespielt.

(2) Ein besonders erfolgreicher Schlag

Diesen Schlag möchte ich mir in „Super – Zeitlupe“ vorstellen:

Für das mentale Training ausgewählter Schlag:

Beispiel: Ich stelle mir einen schnellen Vorhand – Topspin mit viel Rotation vor, den ich parallel in die Rückhandseite des Gegners platziere. In geistiger „Super – Zeitlupe“ sehe ich, wie der Ball vom Gegner in meine Vorhandseite kommt. Ich sehe genau, wie der Ball aufspringt. Ich stelle mich richtig zum Ball. Ich verfolge die Flugbahn, warte und erkenne: jetzt kommt gleich der Zeitpunkt, an dem ich den Ball treffen will. Ich hole weit aus und bewege den Schläger mit hoher Geschwindigkeit gegen den Ball. Ich treffe den Ball genau am richtigen Punkt seiner Flugbahn. Der Ball bekommt viel Rotation und viel Geschwindigkeit und fliegt parallel in die Rückhandseite des Gegners. Ich notiere stichwortartig:

Für das mentale Training ausgewählter Schlag (Beispiel):
Schneller Vorhand – Topspin parallel mit viel Rotation

(3) Emotionale Vorbereitung auf die nächsten Wettkämpfe durch gedankliche Vorwegnahme belastender Situationen

Gedanklich bereite ich mich auf die folgende belastende Situation vor:

Für das mentale Training ausgewählte belastende Situation (Stichworte)

Ort:

Gegner/in:

Bedeutung des Wettkampfes:

So reagiere ich normalerweise:

Günstiger wäre es, so zu reagieren:

Ich könnte mein Handeln durch einen oder mehrere der folgende Stopp - Codes steuern:

Beispiel: Nächsten Samstag komme ich in einem regulären Pflichtspiel der Rückrunde gegen einen meiner „Angst – Gegner“ namens K. Es geht um die Meisterschaft und damit um den Aufstieg. Wir spielen auswärts unter relativ schlechten Spielbedingungen (Licht, Boden). K. lächelt mich stets ein wenig überlegen an, was mich nervt. Ich komme gegen K. überhaupt nicht ins Spiel, weil er völlig überraschend und mit großem Risiko spielt. Ich „sehe“ es nicht, wenn er attackiert. Sein Spezialball ist ein Vorhand – Topspin. Der Ball besitzt eine so eigenartige Rotation, dass ich ihn auch dann nicht zurückbringe, wenn ich mal den Schläger am richtigen Ort habe. Wenn er gut trifft, schlägt es bei mir links und rechts ein. Ich resigniere dann recht schnell. Besser wäre es, wenn ich mich gut bewegen würde (anstatt mich passiv abschießen zu lassen), wenn ich versuchen würde, genau zu erkennen, wann K. den Vorhand – Topspin ansetzt und wenn ich nicht resignieren sondern versuchen würde, mich nach besten Kräften zu wehren.

Für das mentale Training ausgewählte belastende Situation (Beispiel) (Stichworte)

Ort: Auswärts in Musterstadt (schlechte Verhältnisse)

Gegner/in: der stets lächelnde K. (habe die letzten Spiele gegen ihn relativ klar verloren)

Bedeutung des Wettkampfes: Spiel um Meisterschaft und Aufstieg

So reagiere ich normalerweise: Ich spiele ängstlich, gehemmt, passiv, bewege mich wenig und resigniere rasch

Günstiger wäre es, so zu reagieren: Mich gut bewegen; mich nach Kräften wehren; versuchen, Vorhand-Topspin so früh wie möglich zu erkennen

Ich könnte mein Handeln durch einen oder mehrere der folgende Stopp - Codes steuern: ruhig, du schaffst es, schau genau, bewegen

4. Anwendung des „mentalen Trainings“ durch Trainerin oder Trainer

(a) Bereitschaft für mentales Training vorhanden ?

Da nicht alle Spielerinnen oder Spieler von vorne herein bereit sind, ihre sportlichen Leistungen durch ein „mentales Training“ zu verbessern, ist es für Trainerin bzw. Trainer der erste Schritt, in Ruhe abzuklären, ob diese Bereitschaft vorhanden ist, ob sie geschaffen werden kann oder ob Spielerin bzw. Spieler sich grundsätzlich gegen ein solches Angebot wehren. Eine Hilfe könnten dabei die in **Analyse – Bogen A** aufgeführten Fragen sein. Beide, Trainer wie Spieler, könnten **getrennt voneinander** die 8 Fragen beantworten und danach ihre beiden Sichtweisen miteinander vergleichen.

(b) Diagnose der typischen Reaktionen

Sind Spielerin oder Spieler zu einem „mentalen Training“ bereit, dann wäre ein längeres diagnostisches Gespräch sinnvoll. In diesem sollten alle physiologischen, emotionalen und taktischen Probleme zusammengetragen werden, die bei Belastungen im Wettkampf auftreten. Die Innensicht – Perspektive des Spielers kann dabei vorzüglich durch die Beobachtungs – Perspektive des Trainers ergänzt werden. Eine Hilfe könnte dabei **Analyse – Bogen B** sein. Am Ende dieses diagnostischen Gesprächs könnten Spielerin oder Spieler passende **Stopp – Codes** auswählen. Trainerin oder Trainer sollten sich dabei ein wenig zurückhalten, weil sie nicht den gleich guten Einblick in die Innenwelt der Spielerin bzw. des Spielers haben wie diese selbst. Im nächsten Schritt sind ein eindrücklicher Erfolg sowie jener besondere Schlag auszuwählen, der mental „geübt“ werden soll. Dies geschieht mit **Analyse – Bogen C**. Steht ein Wettkampf direkt bevor, dann sollte dieser genau vorbesprochen werden: Worin bestehen die emotionalen Belastungen ? Wie reagieren Spielerin bzw. Spieler darauf ? Welche Stopp – Codes könnten bei diesem speziellen Wettkampf ganz besonders helfen ? Teil 3 aus Analyse-Bogen C gibt hierfür Hinweise.

(c) Üben mit der 20 – Minuten - Form

Es sind nun besonders günstige Zeitpunkte für das Üben mit der 20 – Minuten – Form ausfindig zu machen. Manche Spielerinnen bzw. Spieler schätzen es, **vor** dem sportlichen Training das mentale Training durchzuführen, weil sie noch nicht nass geschwitzt sind und weil sie dann in kleinen Trainingswettkämpfen die Stopp – Codes gleich erproben können. Andere hängen das mentale Training lieber an das sportliche Training an, weil oftmals **hinterher** weniger Zeitnot besteht. Dritte wiederum **trennen** das mentale Training ganz vom sportlichen Training ab, damit das mentale Training die volle, ungeteilte Aufmerksamkeit erhalten kann. Wie auch immer: es ist entscheidend, dass **regelmäßig geübt** wird.

Ein großes Problem: Viele Trainer bzw. Spieler greifen nur dann zum mentalen Training, wenn es „brennt“ und stellen das mentale Training sofort ein, wenn sich die Leistung wieder einigermaßen stabilisiert hat. Das ist meist ein Fehler. Eine ganze Reihe von Spielerinnen und Spielern benötigen nämlich ständig mentales Training zur Stabilisierung ihrer Leistungen und nicht nur dann, wenn sie weit unter ihren Möglichkeiten spielen. Das gilt vor allem für jene Spielerinnen und Spieler, die mit dem Sporttreiben ihre Existenz sichern. Gerade im extremen Hochleistungsbereich sind die emotionalen Belastungen stark. Schon kleine Leistungseinbußen können zu Niederlagen führen. Bei Sport - Profis ist das seelische Gleichgewicht ganz besonders in Gefahr, weil im Gegensatz zum Amateursport Hobby, Beruf und

gesellschaftliche Anerkennung zu einem einzigen Punkt verschmelzen: der aktuellen sportlichen Leistung. Stimmt diese nicht mehr, dann ist die berufliche Existenz bedroht, macht das Hobby keinen Spaß mehr und an der Stelle von sozialer Anerkennung stehen Kritik oder gar Ablehnung durch Funktionäre, Zuschauer und Medien. So berichten Sportprofis in diagnostischen Gesprächen recht häufig, dass ihnen Niederlagen tagelang durch den Kopf gehen, dass der Schlaf beeinträchtigt ist, dass sie sich körperlich überhaupt nicht wohl fühlen und dass sie sich im täglichen Training schlecht auf den Ball konzentrieren können. Deshalb ist es vor allem im Hochleistungsbereich wichtig, Spielerinnen und Spieler kontinuierlich mental zu trainieren. Die 20 Minuten – Form eignet sich hier gut. Sie kann bei den häufigen stundenlangen Reisen als sinnvolle Übung eingeschoben werden.

(d) Üben mit der Kurzform vor dem Wettkampf

Sind Spielerin bzw. Spieler aufgewärmt, so sollten sie einen einigermaßen ruhigen Ort suchen, um sich mental auf den Wettkampf vorzubereiten. Hierfür wurde die etwa 5 Minuten dauernde Kurzform entwickelt. Diese kann von einem technischen Gerät abgespielt werden. Es ist auch möglich, dass der Trainer mit der Zeit diese Aufgabe selbst übernimmt, weil er dann flexibel die zeitliche Länge variieren kann. Im Zentrum der Kurzform stehen die tiefe Bauchatmung und der bzw. die Stopp – Codes.

Die Kurzform sollte **direkt vor** dem Betreten der Wettkampf - Box bzw. des Platzes durchgeführt werden. Unter keinen Umständen sollten die Spielerinnen bzw. Spieler direkt vorher bei anderen Wettkämpfen zusehen und gar dabei „mitfiebern“. Die Aufmerksamkeit würde dadurch zu sehr vom eigenen Auftritt weggezogen. Außerdem entstünden beim Zusehen Emotionen, die zusätzlich das eigene Handeln belasten würden. (Umgekehrt spricht nichts dagegen, dass längere Zeit vor dem eigenen Wettkampf Mannschaft oder Mitspieler unterstützt und angefeuert werden. Einige Minuten vor dem eigenen Auftritt sollten sich Spielerin bzw. Spieler jedoch zurückziehen, die Kurzform durchführen und sich danach direkt auf den Platz bzw. in die Wettkampf – Box begeben.) Aufgabe von Trainerin bzw. Trainer ist es, dafür zu sorgen, dass Spielerin bzw. Spieler sich zurückziehen, ungestört die Kurzform durchführen und von dort direkt zum eigenen Auftritt gelangen.

(e) Sekundenschnelle Form mitten im Wettkampf

Haben Trainerin bzw. Trainer während des Wettkampfes die Möglichkeit, die Spielerin bzw. den Spieler zu coachen, (wie es etwa beim Tischtennis zwischen den einzelnen Sätzen und beim „Time-out“ möglich ist), dann sollten sie folgendes tun:

- (1) Mit Mimik, Gestik und Worten **den Eindruck stärken, dass Spielerin bzw. Spieler es schaffen können.** Dadurch werden Selbstvertrauen, Fähigkeitskonzept und Kompetenzerleben positiv unterstützt.
- (2) Zur **tiefen Bauchatmung** anregen, damit eine gewisse Beruhigung eintritt.
- (3) Wichtigen **Stopp – Code** in Erinnerung rufen.
- (4) Spielerin bzw. Spieler **einen Moment ganz alleine lassen**, damit bei Ausblendung der Situation (siehe Kapitel 2 c) durch einen leeren Blick in irgend eine Richtung, durch Schließen der Augen oder durch ein längeres Halten des Handtuches vor das Gesicht tiefe Bauchatmung und Stopp-Code mehrmals durchgeführt werden können. Wir bezeichneten dies oben als **„Handlungen – Unterbrechungs – Strategie“.**

5. Anwendung des „mentalen Trainings“ durch Spielerin oder Spieler

Die **Analysebögen A, B und C** sollten durchgearbeitet werden. Möglicherweise wäre es hilfreich, dies zusammen mit einer anderen Person aus demselben Team zu tun, damit die einzelnen Fragen im Dialog behandelt werden können und damit zur eigenen Sichtweise noch eine weitere dazu kommt. Wir haben mit derartigen **Tandem – Bildungen** hervorragende Erfahrungen gemacht.

Danach ist es wichtig, mit der **20 – Minuten – Form** zu üben. Auch hierfür ist es gut, ein **Übungs – Tandem** zu bilden um sich gegenseitig zum regelmäßigen Üben mit der CD anzuhalten.

Direkt vor dem Wettkampf geht es darum, sich für ein paar Minuten ganz aus dem Geschehen herauszulösen. Der beste Zeitpunkt hierfür ist direkt vor dem Match. Es sollte ein **ruhiger Ort** gefunden werden, an dem man wenig gestört wird (Kabine, Geräteraum, Flur usw.). Dort ist mit der 5 – Minuten – Form zu arbeiten, die man entweder über Walkman bzw. MP3 - Player abrufen oder die man auch aus dem Gedächtnis ohne technische Hilfsmittel durchführen kann. Wichtig ist vor allem, die **tiefe Bauchatmung mit den ausgewählten Stopp – Codes zu verbinden**. Von diesem ruhigen Ort sollte der Weg **direkt** in die Wettkampf – Box bzw. auf den Platz führen. Zuschauen z.B. bei Spielen von Teammitgliedern oder gar Anfeuern und Mitfiebern sollten vermieden werden. Diese Aktionen sind längere Zeit vor dem eigenen Auftritt wichtig (vor allem für den Teamgeist), stören aber die eigene Konzentration direkt davor.

Entscheidend für die eigene Leistung ist es, mitten im Wettkampf immer wieder **für ganz wenige Sekunden die sportliche Handlung zu unterbrechen**, tief zu atmen und innerlich oder halblaut dabei den passenden **Stopp – Code** zu sprechen. Dies kann zwischen den Ballwechseln geschehen, dies kann vor dem eigenen Aufschlag geschehen, dies kann beim Wechsel des Aufschlags geschehen, zwischen den einzelnen Sätzen, beim „Time – out“, beim Binden der Schuhe, beim Gang zum Handtuch usw. Wenn man darauf achtet, dann ergeben sich in jedem Tischtennis- und Tennisspiel genügend winzige Pausen, die für ein oder zwei tiefe Atemzüge und parallel dazu gesprochene Stopp – Codes ausreichen. Notfalls dreht man dem Gegner einfach den Rücken zu als Zeichen dafür, dass man noch nicht spielbereit ist.

Ganz schlecht ist es – und das kommt auch bei Stoppcode - erfahrenen Spielern vor, wenn man so emotional im Match mitgeht, dass man die eigenen Stoppcodes total vergisst. Dann können diese natürlich auch nichts bewirken ! Manche Personen wählen, um die Stopp – Codes während eines Matches ja nicht zu vergessen, gewisse **Erinnerungshilfen**. Man kann am Schläger ein Zeichen anbringen, das einen beim Blick darauf an den Stopp – Code erinnert. Man kann ein ganz bestimmtes Handtuch wählen. Nimmt man es in die Hand, dann fällt einem automatisch ein, dass einen dieses an das mentale Training erinnern sollte. Man kann auch andere Personen bitten, bei von außen beobachteten Anzeichen emotionaler Probleme durch einen Zuruf an die Stopp – Codes zu erinnern. Der eigenen Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

Nach dem Wettkampf ist es wichtig, alleine oder im Dialog mit der Tandemperson zu **analysieren**, ob die Stopp – Codes eingesetzt wurden, ob sie im richtigen Moment eingesetzt wurden, ob sie geholfen haben, ob sie beibehalten oder ob sie abgewandelt werden sollten.