



BORG2700.at

BUNDESBERSTUFENREALGYMNASIUM
WIENER NEUSTADT

Herzog-Leopold-Straße 32

2700 Wiener Neustadt

VORWISSENSCHAFTLICHE ARBEIT

Psychologische Aspekte eines Tennismatches

Beatrix Gamsjäger

Baden bei Wien, im Februar 2020

Klasse: 811

Schuljahr: 2019/20

Betreuerin: Sabine Filz

Abstract

In dieser Vorwissenschaftlichen Arbeit wird zum einen näher erläutert, was im Gehirn eines Tennisspielers vorgeht, und welcher Teil des Gehirns für die Bewegungsausführungen im Match verantwortlich ist. Es wird auch erklärt, wie das Nervensystem mit der Psyche und der Bewegungsausführung zusammenhängt und wie sie sich gegenseitig beeinflussen.

Hierzu wird auch beschrieben, welche Auswirkungen ein innerer Dialog und Nervosität auf die Bewegungsabläufe eines Spielers haben kann. Speziell zum inneren Dialog enthält diese Arbeit auch ein Beispiel, das sehr gut veranschaulicht, wie sich innere Unsicherheit mental auswirkt.

Es werden auch einige Beispiele genannt, wie ein Spieler seine innere Unruhe, seine Nervosität und den inneren Dialog in schwierigen Matchsituationen unter Kontrolle bringen kann und sich beruhigen kann.

Weiters werden verschiedene Verhaltensweisen, die sowohl durch verbale -als auch durch Körpersprache, welche während einem Tennismatche ausgelöst werden können, näher erläutert und beschrieben, da sie großen Einfluss auf den Verlauf eines Matches haben können. Zur Körpersprache enthält diese VWA ein paar Bilder von Profitennisspielern, die Emotionen in Form von Körpersprache während eines Matches zeigen. Zur verbalen Sprache werden ebenfalls Beispiele von häufigen Kommentaren, die ein Spieler von sich gibt, genannt.

Auch zur mentalen Vorbereitung für ein Match werden einige Schritte und Tipps erklärt, da diese ebenfalls einen Einfluss auf das Matchergebnis haben können.

Teil der Arbeit ist auch, wie man innere Unsicherheiten beheben kann und wie man das am besten trainieren kann. Hierzu wird auch erklärt, wie es überhaupt zu diesen mentalen Unsicherheiten kommt. Es wird ebenfalls der Sinn der mentalen Vorbereitung und des mentalen Trainings erklärt, und was im Match oder Training die Folgen sein können, wenn man die Psyche nicht mittrainiert.

Gendererklärung

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Vorwissenschaftlichen Arbeit die Sprachform des generischen Maskulinums angewendet. Es wird an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass die ausschließliche Verwendung der männlichen Form geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Vorgänge während eines Tennis-Matches im Gehirn und wie sie ausgelöst werden	3
2.1	Stoppen des inneren Dialogs	6
2.2	Umgang mit Nervosität während eines Matches	10
3	Auswirkungen auf den Gegner durch diverse Verhaltensweisen	13
3.1	Körpersprache	13
3.2	Verbale Sprache	17
4	Richtige mentale Vorbereitung auf ein Tennis-Match	19
5	Coaching	22
6	Conclusio	24
	Literaturverzeichnis	25
	Abbildungsverzeichnis	26

1 Einleitung

Aufgrund dessen, dass ich selbst seit 12 Jahren Tennis spiele und schon einige Meisterschaften und Turniere hinter mir habe, habe ich einen guten Zugang zu den Emotionen, Gedanken und Gefühlen, die bei einem Tennismatch aufkommen und wie man sich am besten verhält und die Emotionen nach außen unter Kontrolle hält und mental stark bleibt. Die mentale Vorbereitung ist sehr wichtig und kann in einem Match entscheidend für jeden Punkt sein, zum Beispiel wenn der Gegner gleich stark ist und man im Normalfall ins Verzweifeln kommt. Meist weiß man nicht genau, wie man einen gleich starken Gegner besiegen soll. Bei solchen Matches ist es sehr hilfreich, wenn man mental fit und trainiert ist. Oftmals kann mentale Fitness das Spiel entscheiden, wenn die spielerischen Stärken der beiden Spieler ausgeglichen sind. Es ist durch den Stress, der durch gleich starke Gegner ausgelöst wird, nicht so leicht, innerlich ruhig und konzentriert zu bleiben, da sie dann meistens einschüchternd wirken. Um innere Ruhe zu bewahren muss man im Training Entspannungstechniken erlernen und üben und dann ins Match übertragen. Dies finde ich ebenfalls sehr interessant und es ist für mich immer wieder erstaunlich, wie gut solche Techniken funktionieren.

Es ist für mich weiters sehr spannend, wie sich diverse Verhaltensweisen von mir oder einem beliebigen Spieler beim Gegner auswirken und wie sehr ein Spieler sich allein durch Körpersprache und verbale Sprache das Spiel leichter machen kann. Man kann dadurch den Gegner in eine bestimmte Richtung lenken und gewinnt somit einen großen Vorteil im Match, wenn der Gegner mental schwächer ist beziehungsweise nervös oder leicht reizbar. Allein das Zuknüpfen eines Schuhs kann den Gegner schon komplett aus seinem Spielrhythmus bringen. Dies habe ich schon öfters ausprobiert und es funktioniert bei sehr vielen Spielern. Auch meine Körperhaltung hat mir mental schon oft Vorteile verschafft. Auch verbal habe ich schon einiges ausprobiert und habe eine eigene Taktik entwickelt, wie ich den Gegner verunsichern und mir helfen kann.

Auch die richtige, mentale Matchvorbereitung ist ein wichtiger Teil eines Matches. In den 12 Jahren, die ich bereits Tennis spiele, hat sich meine mentale Vorbereitung auf ein Match so erweitert, dass ich oft zwei bis drei Tage vor einem Match schon mental im Spiel bin und mich auf alles vorbereite. Am intensivsten ist bei mir zum

Beispiel die Vorbereitung am Abend vor dem Match und vor dem Einspielen mit dem Gegner.

Auch was im Gehirn und im Nervensystem vor sich geht während eines Tennismatches ist erstaunlich, und auch wie schnell sich der Körper unterbewusst Bewegungen und Abläufe merkt.

Aufgrund meiner jahrelangen Tenniserfahrung möchte ich nun in dieser Arbeit herausfinden, wie sich unser Gehirn die Bewegungsabläufe der Schläge merkt, und wie die Psyche damit zusammenhängt und welchen Einfluss sie auf den Bewegungsapparat hat.

Weiters schreibe ich darüber, wie man den inneren Dialog, den jeder Tennisspieler führt, stoppen beziehungsweise dämpfen kann, und wie man das am besten Trainieren kann.

Auch die Körpersprache werde ich anhand von einigen Bildern von Profispielern analysieren und erklären, wie sich diese auf den Gegner auswirken kann.

Weiters möchte ich noch die verbale Sprache thematisieren und wie sich diverse Kommentare eines Tennisspielers auf dessen Gegner auswirken und was sie beim Spieler selbst bewirken. Auch wie solche Kommentare aussehen können werde ich in meine Vorwissenschaftliche Arbeit einbringen.

Da die richtige Vorbereitung auf ein Match sehr wichtig ist, werde ich einige Schritte und Beispiele nennen, die man vor und während einem Match durchführen kann, um mental ruhig zu bleiben.

Auch wie man am Platz mit der inneren Nervosität umgehen kann möchte ich in dieser Arbeit herausfinden. Hierfür werde ich einige Techniken einbringen, mit denen man sich mental und somit auch körperlich entspannen kann.

Da mentales Coaching im Training ebenfalls ein wichtiger Faktor ist, werde ich dieses ebenfalls näher erläutern.

2 Vorgänge während eines Tennis-Matches im Gehirn und wie sie ausgelöst werden

Von außen betrachtet sieht ein Tennismatch ja nicht so schwer aus. Wenn man jedoch selbst am Platz steht oder einen Tennisspieler fragt, wie ein Match abläuft und wie es einem dabei geht, merkt man, dass so ein Tennismatch sehr komplex ist.

Bei einem Match werden nicht nur Punkte gezählt und der Ball hin und her geschossen. Tennismatches sind mehr als nur das. Bei einem Match spielt nicht nur die Fitness und dass man den Ball trifft eine Rolle, die Psyche, also die mentale Fitness, und das Nervensystem haben ebenfalls einen großen Einfluss auf das Spiel.

Ein Zitat vom spanischen Tennisprofi Rafael Nadal, der schon oft und lange die Nummer 1 der Weltrangliste der Profis war und immer noch mit seinen Mitstreitern darum kämpft, beschreibt sehr gut, wie wichtig die Psyche im Tennis ist:

„Ich bin es gewohnt, als Spieler meine Grenzen auszutesten. Ich lebe vom Kampf, vom Einsatz, von der Bereitschaft, viel zu investieren für einen Sieg. Diese mentale Härte gehört zu mir als Profi.“¹

Die Psyche und die Koordination gehen sowohl im Match, als auch im Training Hand in Hand und werden von äußeren, wie inneren Faktoren beeinflusst, so schreibt es Hans Eberspächer in seinem Bericht über mentales Fertigkeitstraining.² Nervosität und Angst sind beispielsweise innere Faktoren, welche die Fähigkeiten des Spielers beeinträchtigen und blockieren. Dazu zählen zum Beispiel das richtige Analysieren bestimmter Situationen und die Kontrolle über manche Handlungsfähigkeiten eines Spielers, wie es die Autorin Monika Sturm-Constantin in ihrem Artikel „Nervosität vor dem Wettkampf“ schreibt.³ Somit wird die Konzentration beeinträchtigt und ein Schlag kann allein durch Nervosität ins Out gehen oder schlecht getroffen werden und viele Punkte gehen dadurch verloren.

W. Timothy Gallwey beschreibt in seinem Buch „Tennis – Das innere Spiel“ symbolisch sehr gut die Vorgänge im Gehirn. Er spricht dabei von einem Selbst 1 (Kommentator) und Selbst 2 (Macher). Selbst 1 gibt Anweisungen was Selbst 2 machen

¹ zit. n. Nadal, zit. n. Allmeroth, 2013, Schweer, 2007, S. 11

² Vgl. Eberspächer, 1990, S. 6

³ Vgl. Sturm-Constantin, 2019

soll, wie zum Beispiel, dass es das Handgelenk fixieren soll, wie wenn es nicht wüsste was es zu tun hat. Jedoch gehören das Unbewusste und das Nervensystem, welches für die automatischen Bewegungsabläufe zuständig ist, zu Selbst 2. Es merkt sich diverse Bewegungsabläufe und welche Muskeln dafür benötigt werden, wie bei einem starken Schlag beispielsweise. Hat es sich den Ablauf der Bewegung und die dafür benötigten Muskeln gemerkt, kann es diesen Schlag immer wieder automatisch wiederholen, da es diese Bewegung nicht mehr vergisst.⁴

Das menschliche Nervensystem, welches unter anderem eben für die Speicherung der Bewegung zuständig ist, wird in das zentrale -und das periphere Nervensystem unterteilt, wie man es dem Buch „PSYCHOlogie“ von Elisabeth Rettenwender entnehmen kann.⁵ Weiters erklärt Rettenwender, dass das zentrale Nervensystem aus dem Rückenmark und Gehirn besteht, und dies die Schaltstelle unseres gesamten Nervensystems ist. Alle Informationen, zum Beispiel wie ich einen starken Ball schlage, und Reize werden hier verarbeitet und gelangen über das Rückenmark des peripheren Systems ins Gehirn, wo sie unterbewusst gespeichert werden. Das zentrale Nervensystem wird mit Hilfe des peripheren Nervensystems durch motorische und sensorische Nervenzellen mit anderen Teilen des Körpers verbunden.⁶ Im Stirnlappen (Frontallappen), der im vorderen Bereich des Gehirns ist, befindet sich der motorische Cortex. Dieser ist für unsere Bewegungen zuständig und sendet Informationen für eine bestimmte Bewegung zu den entsprechenden Körperteilen, welche dann diese Bewegung ausführen.⁷

Im Training sollte man deshalb, laut Eberspächer, nicht nur die äußeren Fertigkeiten, sprich die Technik und die Koordination und Kondition, trainieren, sondern auch die kognitiven Prozesse dem Schlagniveau entsprechend mittrainieren, da die kognitiven Prozesse die Bewegungsabläufe stützen. Wenn also die äußeren wie die inneren Fertigkeiten im Einklang funktionieren, kommt es zu weniger Schlag- und Bewegungsfehlern im Match und auch im Training.⁸

Zu Fehlern im Spiel kommt es laut Gallwey, dadurch, dass Selbst 1 kein Vertrauen in Selbst 2 hat, welches alle bisherigen erlernten Techniken und Schläge kennt, und den Part von Selbst 2 übernimmt. Wenn also das Selbst 1 die Aufgabe von Selbst 2

⁴ Vgl. Gallwey, 2012, S. 27

⁵ Vgl. Rettenwender, 2017, S 20

⁶ Vgl. Rettenwender, 2017, S. 21

⁷ Vgl. Rettenwender, 2017, S. 22

⁸ Vgl. Eberspächer, 1990, S. 6

übernimmt kommt es durch zu intensiver Konzentration und Anspannung der Muskeln zu einem nicht ganz flüssigen Bewegungsablauf und kleinen Fehlern in der Schlagbewegung, welche dann zur Folge haben, dass der Ball dann ins Out fliegt oder im Netz landet, da er schlecht getroffen wurde. Vereinfacht gesprochen stört Selbst 1 die automatischen Bewegungsabläufe von Selbst 2.⁹

⁹ Vgl. Gallwey, 2012, S. 28

2.1 Stoppen des inneren Dialogs

Das folgende Beispiel wurde von Marco Kühn, Sportmentaltrainer und ehemaliger Ranglistenturnierspieler, verfasst. Es zeigt kurz und sehr gut, wie der innere Dialog eines Spielers beginnen und ablaufen kann.

Fabian ging mit einem Lächeln auf seinen Gegner zu und begrüßte diesen. Sein Gegner verzog sein Gesicht nicht und nickte mit dem Kopf. Der Gegner schien ein Eis-berg zu sein, vor dem selbst The Rock nur nervös werden würde. Fabian konnte keinerlei Stimmung bei ihm finden. Weder war er sonderlich entspannt, noch positiv heiter.

Er war einfach da.

Fabian irritierte dies. Er hatte sich eine freundlichere Begrüßung gewünscht.

„Wir haben uns ja nicht zum Boxen getroffen.“, dachte er sich.

Fabian merkte nicht, dass er das erste mentale Duell verloren hatte. Fabian selbst war im Kopf bereits beschäftigt. Sein Gegner hatte sein erstes Ziel also schon erreicht.

Während des Einspielens spielte sein Gegner jeden dritten oder vierten Ball in eine Ecke. Fabian störte dies, er sagte aber nichts.

Hinweis: Wenn du dich mal in einer ähnlichen Situation wie Fabian befinden solltest, dann sprich mit deinem Gegner. Sei dabei aber bloß nicht zu höflich, sondern sei lieber bestimmend freundlich. Ein zu liebes Auftreten auf dem Platz bringt dich nur in Schwierigkeiten.

Fahren wir mit der Geschichte fort.

Erste Wut braut sich in seinem Magen zusammen. Zeigen wollte Fabian seinem Gegner diese Wut aber nicht.

Schnellen Schrittes, hektisch und mit dem Kopf nach unten gerichtet hetzte Fabian zu den Bällen, die sein Gegner in die Ecken spielte. Er hob diese auf und spielt den Ball wieder rein.

Fabian indes dachte:

„Auf keinen Fall werde ich dem Idioten da drüben zeigen, dass mich sein unsportliches Verhalten beim Einspielen stört.“

Im Laufe der ersten drei Aufschlagsspiele gab Fabians Gegner zwei knappe Bälle Aus. Fabian schluckte seine mittlerweile brodelnde Wut so gut es geht hinunter.

Er ließ sich kaum Zeit zwischen seinem ersten und zweiten Aufschlag. Die Seitenwechsel nutzte er nur, um kurz ein paar Schlucke zu trinken.

Fabians Sensibilität stieg.

Leichte Fehler zeigten ihre Wirkung. Er gestikulierte viel, sprach negativ zu sich selbst.

Aber noch immer glaubte Fabian, dass er seinem Gegner kaum etwas über sein Innenleben verraten hatte.

Sein Gegner aber konnte die Körpersprache klar entschlüsseln:

„Er ist mehr mit sich beschäftigt, als mit dem Match. Er bemerkt gar nicht, dass meine Rückhand viel besser ist als meine Vorhand. Dank seiner mentalen und strategischen Schwäche kann ich meine Stärke voll ausspielen. Dabei ist er rein spielerisch eigentlich besser als ich.“

Da nun durch das Selbst 1 und das Selbst 2 ein innerer Dialog beziehungsweise ein Konflikt stattfindet, gilt es diesen zu dämpfen und zu lösen, um die Leistungsfähigkeit im Match aufrecht zu erhalten und zu fördern.¹⁰

Laut Gallwey ist es wichtig auf Selbstbeurteilung zu verzichten und Selbst 2 Vertrauen zu schenken. Dadurch kommt es zu keinem Konflikt zwischen Selbst 1 und Selbst 2. Gallwey beschreibt in einigen Sätzen sehr gut, was es im Match braucht um ausgeglichen und ruhig zu spielen:

Um „ausgeglichen“ spielen zu können, muss man das Denken herunterfahren. Das Denken beruhigen bedeutet weniger nachdenken, planen, beurteilen, beunruhigt sein, fürchten, hoffen, versuche, bereuen, kontrollieren, nervös sein oder abgelenkt werden. Der Verstand verhält sich still, wenn er sich ganz im Hier und Jetzt und in vollkommener Einheit mit der Handlung und der handelnden Person befindet. Das Ziel des inneren Spiels besteht darin, die Häufigkeit und Dauer dieser Augenblicke zu steigern, das Denken nach und nach zu beruhigen und so eine fortlaufende Erweiterung unserer Lern- und Leistungsfähigkeit zu erleben.¹¹

Nun gilt es Selbst 1 zu beruhigen, beziehungsweise zu beschäftigen, um Selbst 2 bei seiner Aufgabe nicht zu stören.

Hierbei schreibt Gallwey, dass man erst mal das Beurteilen einstellen soll.

¹⁰ Vgl. Gallwey, 2012, S. 234f

¹¹ zit. n. Gallwey, 2012, S. 37

Nach jedem Schlag, egal ob im Training oder im Match, kann man einem Tennisspieler, durch seine Mimik, ansehen wie er den vergangenen Schlag bewertet. Entweder kommt ein selbstzufriedener oder ein finsterer Gesichtsausdruck, je nachdem wie gut oder schlecht der Ball geschlagen wurde. Es können auch Kommentare zum Schlag folgen die im Tonfall und der Wortwahl sehr verschieden sein können. Hierbei ist eher der Tonfall ausschlaggebend, wie der geschlagene Ball bewertet wird, als die dafür verwendeten Worte. Beispielsweise kann der Satz „Du hast den Schläger schon wieder gekippt.“ entweder eine Selbstkritik sein oder eine einfache Feststellung. Dies hört man dann eben je nach dem Tonfall heraus.¹² Durch Beurteilungen werden also Denkprozesse im Gehirn ausgelöst, welche nach einem schlechten Schlag beispielsweise, Anweisungen an sich selbst zur Folge haben. Diese Anweisungen können zum Beispiel sein, dass man sich selbst sagt, wie man den Ball besser trifft oder wie man den Schläger hält, um den Ball besser zu schlagen.¹³ Gallwey beschreibt hierzu sehr gut, wie sich Selbst 1 nach einem guten Schlag verhält.

Wird der Schlag positiv bewertet, fragt sich Selbst 1, wie ihm so ein guter Schlag gelang. Dann versucht es, den Körper zu einer Wiederholung des Ablaufes zu bewegen, indem es sich selbst Anweisungen gibt, sich intensiv anstrengt und so weiter.¹⁴

Durch die Denkprozesse, die durch Bewertungen ausgelöst werden, verspannt sich die Muskulatur des Spielers genau dann, wenn sie locker sein sollte. Dadurch werden die Schläge ungeschickt und die Bewegungsabläufe sind nicht mehr flüssig. Dies hat meist leichte Fehler zur Folge und teils wichtige Punkte gehen dadurch verloren. Wenn ein bestimmter Schlag, wie die Vorhand zum Beispiel, öfter nicht funktioniert, geht das Selbst 1 zur Verallgemeinerung über. Das heißt, dass zuerst einzelne Ereignisse bewertet werden, diese dann zusammengefasst und verallgemeinert werden und der Spieler anfängt, an sich selbst zu zweifeln. Er sagt dann zum Beispiel statt „Ich habe einen schlechten Tag erwischt.“, „Du hast den Schläger schon wieder gekippt.“.

¹² Vgl. Gallwey, 2012, S. 39

¹³ Vgl. Gallwey, 2012, S. 41

¹⁴ zit. n. Gallwey, 2012, S. 41f

Statt also jeden Schlag am Platz zu beurteilen, sollte man den Schlag so sehen und hinnehmen wie er ist, ohne einen Kommentar oder eine Bewertung hinzuzufügen. Nun gilt es also das Selbst 1 so zu beschäftigen, dass es von den Schlägen abgelenkt ist und somit keine Bewertungen oder Kommentare mehr vorkommen.

Beispielsweise kann sich der Spieler vornehmen sich darauf zu konzentrieren, wo sich der Schlägerkopf im Feld befindet oder er kann sich beispielsweise auch auf die Beinarbeit konzentrieren, um den Fokus von den Schlägen wegzulenken.¹⁵

Weiters soll man den natürlichen Lernprozess anerkennen und so viel Erfahrung wie möglich in der Kunst der entspannten Konzentration zu sammeln. Das heißt, man soll versuchen konzentriert und entspannt zur selben Zeit sein. Dies kann man im Training sehr gut erlernen und im Match anwenden, um Ruhe zu bewahren und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu haben.¹⁶

¹⁵ Vgl. Gallwey, 2012, S. 54

¹⁶ Vgl. Gallwey, 2012, S. 235

2.2 Umgang mit Nervosität während eines Matches

Weiters kann man bei einem inneren Konflikt und negativen Gedanken Anspannungs- und Entspannungsübungen machen, da die Muskulatur bei Nervosität und negativen psychischen Einfluss sehr schnell anspannt und verkrampft. Dadurch sinkt wiederum die Leistungsfähigkeit. Man lernt dadurch auch seinen Körper besser kennen und kann im richtigen Moment die betroffenen Muskeln entspannen und sich auch geistig beruhigen.¹⁷

Wie bereits zuvor erwähnt, kann zu große Nervosität ebenfalls die automatischen Bewegungsabläufe stören. Es kommt im Match dann zu unflüssigen Bewegungen und leichten Fehlern. Weiters verringert sich die Wahrnehmung des Spielers, das heißt, dass er von seiner Umwelt, durch die Nervosität, nicht viel mitbekommt und nicht mehr klar denken kann. Klare Gedanken sind in einem Match jedoch sehr wichtig für taktische Entscheidungen und um sein Konzept für das Spiel durchzuziehen. Aber auch bei einer zu entspannten Herangehensweise, das heißt wenn der Spieler zu ruhig und entspannt auf dem Platz ist, kommt es zu einer niedrigeren Leistungsfähigkeit. Hierzu gibt es ein Gesetz von Robert Yerkes, einen US-amerikanischen Psychologen und Zoologen, welches das soeben erklärte visuell darstellt. Dieses Gesetz nennt sich „Yerkes-Dodson-Gesetz“.¹⁸

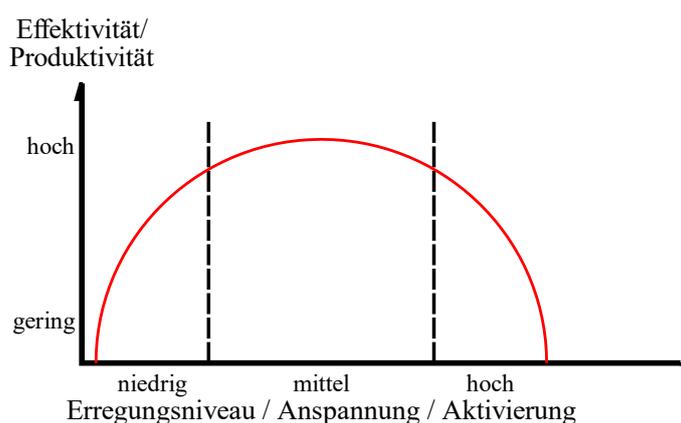


Abbildung 1: Yerkes-Dodson-Gesetz

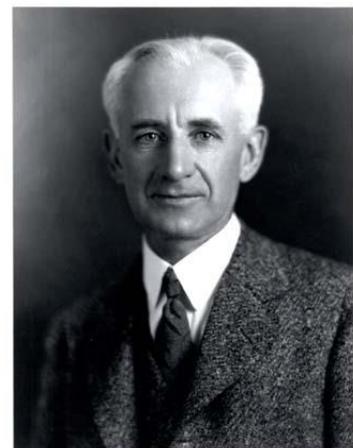


Abbildung 2: Robert Yerkes

¹⁷ Vgl. Nittinger, 2013, S. 76

¹⁸ Vgl. Nittinger, 2013, S. 15

Wenn man nun die Grafik näher betrachtet stellt sie eine Kurve dar, die den Zusammenhang von Nervosität (Aktivierung) und Leistung (Produktivität) beschreibt. Sollte also, wie auf Seite 10 schon beschrieben, die Nervosität zu hoch sein, also zu weit rechts, dann ist die Leistungsfähigkeit sehr gering. Dasselbe Bild ergibt sich, wenn die Aktivierung zu gering ist. Die optimale Mischung der beiden Faktoren wird in der Grafik mit den zwei senkrechten und strichlierten Linien gekennzeichnet. Wenn die Aktivierung also zwischen den beiden schwarzen Linien liegt, erreicht man seine maximale Leistungsfähigkeit.

Auch Nittinger beschreibt in ihrem Buch, dass sich Angst und Nervosität negativ auf die Leistungsfähigkeit und das Aktivierungsniveau auswirkt.¹⁹

Man kann jedoch seine Emotionen und die daraus folgende Nervosität mittels Atmung unter Kontrolle halten. Durch Aufregung und negative Gedanken kommt es zu Stress und innerer Unruhe, und der Puls steigt und die Atmung wird schneller und hektischer. Wenn man also beispielsweise Angst vor einer Niederlage hat, kann es zu Stressreaktionen kommen und die Herzfrequenz wird erhöht. Durch Atemübungen kann man den Puls und die Atmung konstant halten und beruhigen.²⁰ Hierzu beschreibt Nittinger in ihrem Buch über mentales Tennistraining zwei Atemübungen zur Aktivierung und zur Entspannung, die man im Training einbauen kann:

Übungsanleitung:

Es werden Atemübungen zur Aktivierung und Entspannung durchgeführt. Die Übungen sollten abwechselnd mehrmals hintereinander durchgeführt werden.

- Aktivieren:
 - 20 (90) Sekunden
 - Schnell einatmen durch die Nase
 - Durch Mund auspressen
 - Direkt im Anschluss Puls messen und aufschreiben
- Entspannen:
 - 20 (90) Sekunden
 - Tief durch die Nase einatmen und bis 4 zählen – langsam durch den Mund ausatmen und bis 6 zählen
 - Direkt im Anschluss den Puls messen und aufschreiben²¹

Auch Entspannungstechniken helfen sehr gut seinen Puls ruhig zu halten und um sich zu entspannen und aufzulockern. Ein Beispiel für eine Entspannungstechnik wäre, dass man einen Punkt am Schläger fixiert und dieser zur Entspannung führt.

¹⁹ Vgl. Nittinger, 2013, S. 69

²⁰ Vgl. Nittinger, 2013, S. 74

²¹ zit. n. Nittinger, 2013, S. 24

Dies funktioniert jedoch nur, wenn man sich intensiv damit beschäftigt und täglich trainiert, da dieser Lernvorgang der klassischen Konditionierung zugrunde liegt. Iwan Petritsch Pawlow, ein russischer Psychologe und Mediziner, bewies die klassische Konditionierung mit seinem berühmten Experiment namens „Pawlow’scher Hund“. Hierbei geht es darum eine natürliche Reaktion auf Etwas mit einem neuen, neutralen Reiz zu verbinden. Das Ergebnis dieser Konditionierung soll also sein, dass man durch den neutralen Reiz dieselbe natürliche Reaktion auslöst, wie der eigentliche Grund für diese Reaktion.²²

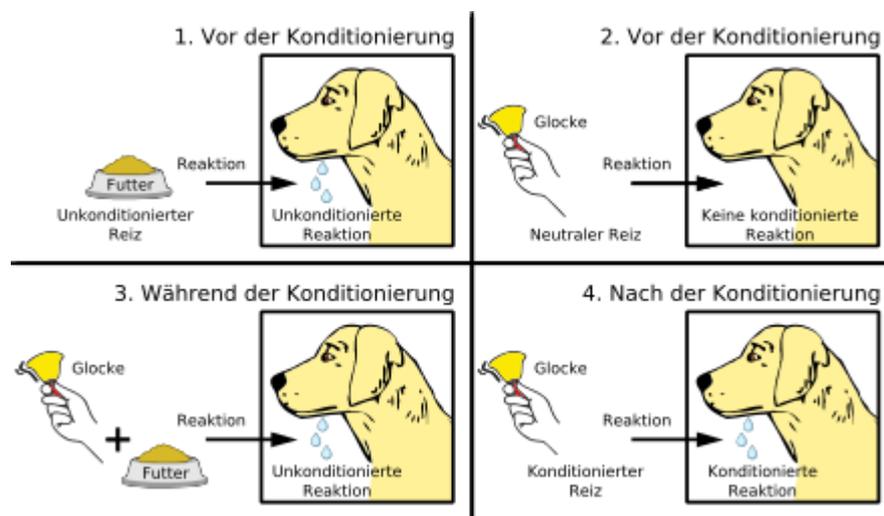


Abbildung 3: Pawlow’sche Hund

Dasselbe Prinzip funktioniert auch bei uns Menschen, wenn wir lange genug daran arbeiten und täglich trainieren. So kann man sich also antrainieren, sich zu entspannen, wenn man auf einen bestimmten Punkt schaut.

Nittinger schreibt in ihrem Buch, dass man durch bewusstes Anspannen der Muskeln zur Entspannung kommt. Dazu soll man jeweils 3 zum Beispiel die Hand am Schläger anspannen und dann 5 Sekunden entspannen.²³

²² Vgl. Rettenwender, 2017, S. 71

²³ Vgl. Nittinger, 2013, S. 76

3 Auswirkungen auf den Gegner durch diverse Verhaltensweisen

Bei einem Tennismatch ist es nicht nur wichtig physisch fit zu sein, sondern auch mental. Bestimmte psychische Abläufe sind oft der Grund weswegen man Punkte oder sogar ein Match verliert.²⁴ Diese mentalen Abläufe werden von Gefühlen, Emotionen und der Umwelt beeinflusst.²⁵ Diese Emotionen zeigen sich dann in der Körpersprache und machen sich auch in der verbalen Sprache bemerkbar.²⁶ Ich persönlich habe mich schon oft während eines Matches mit der Körpersprache und der verbalen Sprache meiner Gegner auseinandergesetzt und diese analysiert. Es ist wirklich erstaunlich, welche Wirkung das Verhalten des Gegners hat und auch wie viel man alleine durch sein eigenes Verhalten bewirken kann.

3.1 Körpersprache

Die Körpersprache ist ein sehr wichtiger Bestandteil mentaler Stärke. Sie spiegelt den momentanen psychischen Zustand eines Menschen wider.²⁷ Man drückt unausgesprochene Emotionen über den Körper aus, wie es der Sportmentaltrainer Marco Kühn in seinem Artikel „Körpersprache beim Tennis: Mit hängenden Schultern stemmst du keinen Pokal in die Höhe“ sagt.²⁸ Das heißt, ein Tennismatch wird ständig von unseren Emotionen geprägt und beeinflusst, wie es Nina Nittinger in ihrem Buch „Psychologisch orientiertes Tennistraining“ schreibt.²⁹ Wenn man also Angst durch eine in sich gekehrte und geduckte Haltung zeigt, merkt der Gegner, dass man unsicher ist und vielleicht auch Angst hat oder nervös ist. Diese Unsicherheit wird dann umgehend ausgenutzt, sie stärkt den Gegner, und man wird selbst noch unsicherer. Man kann aber nicht nur Emotionen von der Körpersprache entnehmen sondern auch Gewohnheiten eines Menschen.³⁰

²⁴ Vgl. Eberspächer, 1990, S. 5

²⁵ Vgl. Nittinger, 2013, S. 12

²⁶ Vgl. Kühn, 2019

²⁷ Vgl. Ahlfeld, 2017, S. 91

²⁸ Vgl. Kühn, 2019

²⁹ Vgl. Nittinger, 2013, S. 66

³⁰ Vgl. Ahlfeld, 2017, S. 91

Ein Beispiel dafür wäre: wenn sich ein Spieler nach einem Punkt den er verloren hat mit dem Schläger auf die Wade schlägt und dieser Vorgang wiederholt wird bei jedem verlorenen Punkt, dann wäre das eine Gewohnheit die dem Gegner zeigt, dass der Gegner innerlich gestresst ist.

Auch die Leistung eines Tennisspielers wird durch Emotionen beeinflusst.

Nittinger sagt, dass man durch Emotionen wie Spaß und Freude ein höheres Aktivitätsniveau erreicht und dadurch die Leistung und Konzentration gesteigert wird. Anders ist es wiederum bei negativen Gedanken, Schmerzgefühlen und Angst, da durch diese Emotionen eine Vermeidungsreaktion ausgelöst wird, welche die Leistungsfähigkeit stark blockiert und vermindert. Häufig steigt durch negative Emotionen, wie zum Beispiel Angst, das Aktivierungsniveau, wie bereits auf Seite 9 erwähnt, auf ein zu hohes Maß und macht das Erbringen einer optimalen Leistung unmöglich.³¹

Im Folgenden möchte ich einige Beispiele zur Körpersprache von Profispielern bringen.

³¹ Vgl. Nittinger, 2013, S. 66

Körpersprache nach einem verlorenen Punkt

Auf den folgenden Bildern sind drei Profi-Tennispieler, die vermutlich gerade einen Punkt verloren haben, zu erkennen. Dies erkennt man an dem Blick, der nach unten geht, was die Körperhaltung eher geduckt macht, wie man es bei Dominik Thiem (Abbildung 1) und Novak Djokovic (Abbildung 2), sehr gut erkennen kann. Weiters erkennt man durch die Mimik von Alexander Zverev (Abbildung 3) sehr gut, dass er enttäuscht ist und sich innerlich wahrscheinlich auch ärgert. Bei einem knappen oder anstrengenden Match kommt es auch oft zu kurzen Schreien, die vom Ärger über einen verlorenen, aber wichtigen Punkt geprägt sind. Dies kann man bei der Abbildung 1 sehr gut beobachten.



Abbildung 4: Dominik Thiem

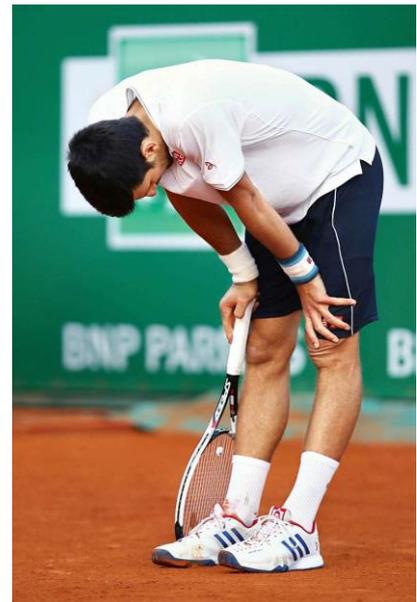


Abbildung 5: Novak Djokovic



Abbildung 6: Alexander Zverev

Körpersprache nach einem gewonnenen Punkt

Bei den folgenden Abbildungen erkennt man Tennisprofis, die sich nach einem offensichtlich gewonnenen Punkt freuen und sich durch die geballte Faust pushen und den Gegner eventuell verunsichern. Man kann bei Roger Federer (Abbildung 4) und bei Rafael Nadal (Abbildung 5) auch sehr gut beobachten, dass sie sich durch einen Schrei freuen und dennoch fokussiert sind. Den Fokus erkennt man am Blick der Spieler. Bei Dominik Thiem (Abbildung 6) ist der ernste und konzentrierte Blick am besten zu erkennen.



Abbildung 7: Roger Federer



Abbildung 8: Rafael Nadal



Abbildung 9: Dominik Thiem

3.2 Verbale Sprache

Nicht nur Körpersprache ist ein essenzielles Element eines Tennismatches, sondern auch die verbale Sprache. Sie spielt ebenfalls eine große Rolle, da man durch sie die Emotionen eines Spielers heraushören kann.³² Sie spiegelt auch unsere Persönlichkeit wider, wie es Benedikt Ahlfeld in seinem Buch über Manipulationsmethoden schreibt.³³ Durch Nervosität und Stress verändert sich die Atmung und somit auch die Stimme, da sie von der Atmung abhängig ist. Wenn man also innerlich gestresst oder nervös ist, werden die Atemzüge kürzer und schneller. Dadurch wird die Stimme brüchiger und der Gegenüber weiß dadurch, dass man unsicher ist. Deswegen ist es auch wichtig die Atmung zu trainieren. Um entspannt zu sprechen und sich schneller zu entspannen, wenn man nervös oder gestresst ist, ist es wichtig, dass man mit der Bauchatmung arbeitet.³⁴

Wie man dem Buch „PSYCHOlogie“ von Elisabeth Rettenwender entnehmen kann, geht der französische Ethnologe und Anthropologe davon aus, dass unsere Gedanken unsere Sprache beeinflussen.³⁵ Das heißt, wenn man zum Beispiel einen negativen Gedanken im Kopf hat, wirkt sich dieser auf die Stimme und die Art, wie man beispielsweise den Punktestand ansagt, aus. Sie wird dadurch eher tiefer und man klingt genervt. Dies habe ich persönlich schon oft während eines Matches beobachtet und analysiert.

Es kommt auch oft dazu, dass ein Spieler anfängt Kommentare von sich zu geben, je nachdem wie er einen Schlag, den letzten Ballwechsel oder Satz empfunden hat. Beispiele für negative Kommentare im Tennis wären:

- „Was bist du für ein Idiot!“
- „So ein leichter Fehler, das kann doch deine Oma besser!“
- „Meine Rückhand ist ja schrecklich!“
- „Wieso spiele ich so schlecht?“

³² Vgl. Scherer, 2000, S. 109

³³ Vgl. Ahlfeld, 2017, S. 120

³⁴ Vgl. Ahlfeld, 2017, S. 121

³⁵ Vgl. Rettenwender, 2017, S. 84

Es kann je nach Spieler auch zu Kraftausdrücken kommen, welche den Gegner natürlich pushen und selbstbewusster machen.

Positive Kommentare, um sich selbst zu voranzutreiben gibt es natürlich auch und werden meist an einen negativen Kommentar angehängt. Beispiele dafür wären:

- „Come on!“
- „Komm, du machst diesen Punkt jetzt!“
- „Auf geht’s!“
- „Komm schon, du machst das!“

4 Richtige mentale Vorbereitung auf ein Tennis-Match

Nicht nur das physische Vorbereiten, wie aufwärmen und einspielen, vor einem Match ist wichtig, sondern auch die psychische Vorbereitung, da die mentale Belastung vor einem Wettkampf immer mehr zunimmt, wie es Nittinger in ihrem Buch „Psychologisch orientiertes Tennistraining“ schreibt. Das heißt, dass die mentale Vorbereitung und die richtige, gedankliche Einstellung vor einem Match elementare Erfolgsfaktoren sind.³⁶

Auch der Artikel „Tipps und Tricks für dein bestes Match“ von Kurt Wiederkehr und Chris & Tom Edtmeier bestätigt, dass die mentale Vorbereitung vor einem Match eine wichtige Rolle spielt. Der Artikel beschreibt weiters 6 Schritte, die zum Erfolg führen, die ich im Folgenden kurz erläutern möchte:

Der erste Schritt befasst sich mit der inneren Einstellung, mit der man in ein Match geht. Man soll weiters die äußeren Umstände, wie Wetter, Zuschauer, Laune usw. akzeptieren und mit ihnen spielen und sich nicht darüber aufregen, da das Aufregen und die daraus folgende psychische Instabilität viele Punkte oder auch das Match kosten kann. Dies wird im Buch „Psychologisch orientiertes Training“ als auch im Artikel „Tipps und Tricks für dein bestes Match“ erwähnt.³⁷ Somit sollte man versuchen, die äußeren Umstände einfach hinzunehmen und mit einer positiven Einstellung auf den zu Platz gehen.

Der zweite Schritt befasst sich damit, dass man sich kleine Ziele setzt und das eigene Spiel dadurch konstant hält. Diese Ziele sind beispielsweise eine Dynamik in die Beinarbeit zu bringen, einen Schlagrhythmus finden und einen sauberen Ballkontakt während den zu Schlägen haben. Wenn diese kleinen Ziele im Match beobachtet und verfolgt werden, kommt es zu einem konstanten Spiel und einem genaueren Gespür für die Bewegungen und Schläge, und man kann dadurch Fehler ausbessern und das Match für sich entscheiden.³⁸

Bei Schritt 3 geht es um das Selbstvertrauen des Spielers. Hier sind die ersten drei Games des Matches entscheidend. Wenn man diese 3 Games gewinnt durch selbstsicheres Spielen und sich nicht ablenken lässt von kleinen Fehlern und äußeren Um-

³⁶ Vgl. Nittinger, 2013, S. 12

³⁷ Vgl. Kurt Wiederkehr, 2018

³⁸ Vgl. Kurt Wiederkehr, 2018

ständen oder dem Gegner, dann wird das Match für einen entspannter zum Spielen sein und man macht sich nicht zu viele Gedanken, die einen ein paar Punkte kosten könnten.³⁹ Gallwey spricht in seinem Buch ebenfalls von Selbstvertrauen, Wertschätzung sich selbst gegenüber und vom Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Hier kommt wieder das Selbst 2, welches für die Speicherung und richtigen Ausführung der Schläge und körperlichen Möglichkeiten zuständig ist, ins Spiel. Gallwey schreibt, dass man sowohl im Match, als auch schon im Training dem Selbst 2 vertrauen soll, da dann die Schläge so kommen wie sie kommen sollen. Denn durch zu viel Nachdenken werden die Bälle eventuell unsauber geschlagen und landen im Out oder im Netz.⁴⁰

Schweer spricht in seinem Buch „Mentale Fitness im Tennis“ über Wertschätzung und Selbstwertschätzung, wobei er zwischen bedingter und unbedingter Wertschätzung unterscheidet.⁴¹ Während die bedingte Wertschätzung an Bedingungen geknüpft ist, gilt die unbedingte Wertschätzung der betroffenen Person gegenüber vorbehaltlos und ist an keine Bedingungen geknüpft.⁴²

Unbedingte Wertschätzung durch relevante Bezugspersonen ist die entscheidende Voraussetzung dafür, dass sich bei einer Person unbedingte Selbstwertschätzung entwickeln kann. Im Sinne einer positiven Persönlichkeitsentwicklung ist es ein wesentliches Ziel, dass Menschen sich selber, vorbehaltlos annehmen und akzeptieren, sich also ohne Bedingungen wertschätzen können. [...] Fehlende unbedingte Selbstwertschätzung wird durch bedingte Selbstwertschätzung kompensiert, die aus dem Erleben bedingter Wertschätzung durch relevante Bezugspersonen resultiert.⁴³

Diese Persönlichkeitsentwicklung ist im Wesentlichen nicht durch den Spieler steuerbar, sondern ist abhängig vom persönlichen Umfeld, sprich Familie, Trainer, Verwandte usw. Wird der Spieler in diesem persönlichen Umfeld in erster Linie wegen seines sportlichen Erfolges wertgeschätzt, so wird er wahrscheinlich auch nicht lernen sich selbst anzunehmen und wird er sich daher ständig Druck aufbauen, der sich in mentalen Defiziten äußert.⁴⁴ Daraus entsteht dann die Angst vor dem Misserfolg und die Leistungssituation wird nicht mehr als positive Herausforderung, sondern als Bedrohung wahrgenommen, der sich der Spieler am liebsten entziehen möchte.⁴⁵ Diese Angst führt dann dazu, dass die Leistung nachlässt und das eigentliche Leis-

³⁹ Vgl. Kurt Wiederkehr, 2018

⁴⁰ Vgl. Gallwey, 2012, S. 235

⁴¹ Vgl. Schweer, 2007, S. 121

⁴² Vgl. Schweer, 2007, S. 122

⁴³ zit.n. Schweer, 2007, S. 123

⁴⁴ Vgl. Schweer, 2007, S. 123ff

⁴⁵ Vgl. Schweer, 2007, S. 125f

tungspotenzial eingeschränkt wird, wie es Sturm-Constantin in ihrem Artikel schreibt.⁴⁶

Bei Schritt 4 geht es darum, einen Plan zu haben, das heißt wie man zum Beispiel das Match taktisch am besten spielt, und wie man die Ballwechsel für sich so gestaltet, dass man den Gegner am besten besiegen kann. Hierbei ist es wichtig, sich nur auf eine Sache zu konzentrieren und nicht zu viele Sachen auf einmal zu wollen. Wenn der Fokus auf einer Sache liegt, wie zum Beispiel auf der Beinarbeit, kommt es nicht zu weiteren Gedanken. Man kümmert sich dann nicht noch zusätzlich auf die Technik oder wo ich den Ball am besten hinschlage. Diese Dinge kommen dann instinktiv, ohne großartig darüber nachzudenken.

Beim 5. Schritt geht es darum, zwischen den Ballwechseln ein Ritual zu entwickeln, welches die Emotionen und die mentalen Abläufe unter Kontrolle hält.⁴⁷ In diesen kurzen Pausen kann es, zusätzlich zu den taktischen und technischen Elementen, weitere Stressoren geben, die man dem Gegner jedoch nicht zeigen sollte.⁴⁸ Der Artikel von Kurt Wiederkehr und Chris & Tom Edtmeier enthält ein 3-Phasen RESET Ritual, welches man zwischen den Ballwechseln durchführen sollte um mental stark zu bleiben und sich nicht von Fehlern beeinflussen zu lassen:

- Dreh Dich um, laufe zurück, vergiss was war und löse deine Emotionen.
- Visualisiere deinen Schlag/Ballwechsel. Ich sehe mich wie in einem Film in Zeitlupe, wie ich den gewählten MMPFokus ausführe! (Kopfkino)
- Erzeuge körperliche Bereitschaft, wie ein Torwart beim Penaltyschiessen.

Der letzte Schritt befasst sich mit den Seitenwechseln. Die Zeit während eines Seitenwechsels ist dazu da, um sich psychisch und physisch zu erholen. Man soll laut dem Artikel „Tipps und Tricks für dein bestes Match“ diese Zeit nutzen, um die vorigen 2 Games in Ruhe durchzugehen und zu reflektieren, worauf man den Fokus in den nächsten beiden Games legt.⁴⁹

Diese 6 Schritte kann man im Training und in Übungsmatches gut trainieren und sie dann im Match anwenden.

⁴⁶ Vgl. Sturm-Constantin, 2019

⁴⁷ Vgl. Kurt Wiederkehr, 2018

⁴⁸ Vgl. Nittinger, 2013, S. 13

⁴⁹ Vgl. Kurt Wiederkehr, 2018

5 Coaching

Beim Tennis ist nicht nur das Erlernen von Schlagtechniken und die Koordination zwischen Armen und Beinen sehr wichtig, sondern auch das richtige, mentale Coaching vom Trainer. Ein Tennistrainer spielt ebenfalls eine sehr große Rolle im Leben eines Tennisspielers. Er korrigiert nicht nur die Schläge eines Spielers, er muss einen Trainierenden auch motivieren können, mental unterstützen und auf die Person/den Charakter des Spielers eingehen. Wenn ein Tennisspieler beispielsweise mit schlechter Laune zum Training auf den Platz kommt muss ein Trainer die Fähigkeit oder einige Tricks besitzen, die den Spieler motivieren und ins positive Denken lenken. Jedoch muss der Trainierende im Endeffekt selbst seine innere Einstellung ändern und der Coach kann hierzu nur Hilfestellungen geben. Diese sind aber wichtig, um ein gutes Training abzuschließen.⁵⁰

Auch die Analyse von Matches mit dem Trainer sind wichtig, da der Trainer eine objektivere Sicht auf das Spiel hat als der Spieler selbst. Hier ist es ebenfalls wichtig die mentalen Faktoren zu besprechen. Beispielsweise kann man die Körpersprache analysieren und im Training verbessern.

Auch das Selbstvertrauen des Spielers sollte man im Training mit dem Coach verbessern und stärken. Dadurch wird ein Tennisspieler selbstsicherer und hat zur Folge im Match ein besseres mentales Auftreten.⁵¹

Beim Coaching ist es beim Match als auch im Training wichtig, dass der Trainer eine positive Ausstrahlung hat, um den Spieler zu motivieren und um ihn mit den positiven Emotionen zu unterstützen. Es spielt ebenfalls eine wichtige Rolle, dass ein Coach bei einem Match ein Ruhepol für den Tennisspieler ist, sollte dieser nervös sein oder Angst haben. Der Trainer sollte hier entspannt sein und innere Ruhe ausstrahlen, um den Spieler nicht noch nervöser zu machen, da wir Menschen oftmals Gefühle unbewusst nachahmen und sich das negativ auswirken kann.

Weiters ist es wichtig im Training und auch bei einem Match als Coach positive und neutrale Formulierungen, wie „Konzentriere dich mehr auf die Beinarbeit.“, zu verwenden.⁵² Positive Sätze sind wichtig, um den Spieler nicht zu verunsichern oder zu verärgern. Darum ist es auch wichtig das Wort „nicht“ aus dem Coaching zu lassen,

⁵⁰ Vgl. Nittinger, 2013, S. 48

⁵¹ Vgl. Schweer, 2007, S. 105f

⁵² Vgl. Hillmer, 2017

da dieses negative Gedanken auslösen und der Tennisspieler dadurch seine mentale Ruhe verlieren kann. Solche Sätze wie „Du hast den Schläger *nicht* tief genug gehabt.“ oder „Rege dich *nicht* auf.“ sind somit nicht zu empfehlen. Sie sollten eher so formuliert werden:

„Halte den Schläger tiefer.“ und „Versuche dich zu entspannen.“

6 Conclusio

Trotz meiner 12-jährigen Tenniserfahrung, haben mich einige neue Informationen dieser Vorwissenschaftlichen Arbeit sehr fasziniert. Beispielsweise fand ich es sehr interessant herauszufinden, wie schnell sich das menschliche Gehirn bestimmte Bewegungsabläufe merkt. In diesem Zusammenhang war es für mich spannend zu erfahren, wie das Selbst 1 und Selbst 2 damit zusammenhängen, und welche Konflikte zwischen den beiden entstehen können.

Weiters behalte ich mir für zukünftige Matches die in der Arbeit erwähnten Entspannungstechniken im Kopf, und werde sie ausprobieren und versuchen diese anzuwenden. Ich habe bis jetzt immer durch meine Atmung versucht meinen Puls und mich zu beruhigen, jedoch immer ohne bestimmte Angaben, wie ich diese Atemübungen ausführen soll. Durch das recherchieren habe ich nun eine genaue Anleitung für eine atmungsbezogene Entspannungsübung.

Ich fand es unter anderem sehr spannend bei meiner Recherche auf das Yerkes-Dodson-Gesetz zu stoßen, da ich im Schulunterricht schon davon gehört habe und ich es damals schon interessant gefunden habe, es war jedoch der Zusammenhang ein anderer. Darum freut es mich das Gesetz in meiner vorwissenschaftlichen Arbeit genauer beschrieben zu haben, und dass ich nun mehr darüber weiß.

Das Schreiben und Recherchieren für diese Arbeit, war für mich insgesamt sehr aufschlussreich und, wie schon erwähnt, werde ich mir einige hilfreiche Tipps für die Zukunft im Kopf behalten.

Es war jedoch nicht immer einfach die passenden Quellen mit den richtigen Informationen zu finden. Vor allem zum Kapitel „Verbale Sprache“ habe ich nicht viel Literatur gefunden, speziell im Zusammenhang mit Tennis, war kaum Information zu finden.

Ich hätte es weiters noch interessant gefunden herauszufinden warum ein Spieler, der gerade einen Lauf hat, durch eine längere Pause, zum Beispiel aufgrund des Schuhs Bindens seines Gegners, zwischen den Ballwechseln, aus seinem Lauf kommt. Was in dieser Pause mit der Psyche passiert, dass das Ende des Flows die Folge ist, wäre eine noch Frage, bei der es spannend wäre Antworten zu finden.

Literaturverzeichnis

- Ahlfeld, Benedikt. 2017.** *Manipulations Methoden.* Norderstedt : BoD - Book on Demand
- Eberspächer, Hans. 1990.** Mentales Fertigkeitstraining. *sport psychologie*
- Gallwey, W. Tomothy. 2012.** *Tennis - Das Innere Spiel.* München : Goldmann
- Hillmer, Dr. Holger. 2017.** Tennisfragen. *Richtiges Coaching im Clubtennis.* [Online]
- Kühn, Marco. 2019.** *Körpersprache beim Tennis: Mit hängenden Schultern stemmst du keinen Pokal in die Höhe.* Menden : s.n.
- Kurt Wiederkehr, Chris Edtmeier u.a. 2018.** *Tipps und Tricks für dein bestes Match.* Unterwasser : s.n.
- Nittinger, Nina. 2013.** *Psychologisch orientiertes Tennistraining.* Stuttgart : Neuer Sportverlag
- Rettenwender, Elisabeth. 2017.** *PHSYCHOlogie.* Linz : VERITAS-VERLAG
- Scherer, Thomas M. 2000.** *Stimme, Emotion und Psyche.* Frankfurt am Main : s.n.
- Schweer, Martin K. W. 2007.** Mentale Fitness im Tennis. Frankfurt am Main : Peter Lang GmbH Internationaler Verlag der Wissenschaften
- Sturm-Constantin, Monika. 2019.** *Nervosität vor dem Wettkampf.* München : s.n.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Yerkes-Dodson-Gesetz.....	10
Abbildung 2: Robert Yerkes.....	10
Abbildung 3: Pawlow´sche Hund.....	12
Abbildung 4: Dominik Thiem.....	15
Abbildung 5: Novak Djokovic	15
Abbildung 6: Alexander Zverev	15
Abbildung 7: Roger Federer	16
Abbildung 8: Rafael Nadal.....	16
Abbildung 9: Dominik Thiem.....	16

Ich habe mich bemüht, sämtliche Inhaber der Bildrechte ausfindig zu machen und ihre Zustimmung zur Verwendung der Bilder in dieser Arbeit eingeholt. Sollte dennoch eine Urheberrechtsverletzung bekannt werden, ersuche ich um Meldung an mich.