



„Mentale Aspekte im Vereins-Tennissport“

Tennisverband Schleswig-Holstein

10.9.2017



Universität Hamburg



Was eigentlich wollen wir als Eltern und Trainer mit jugendlichen Tennisspielern im Wettkampf erreichen?





Wahrscheinlich, dass sie mental stark sind, oder?

Aber: Was ist „mentale Stärke“?





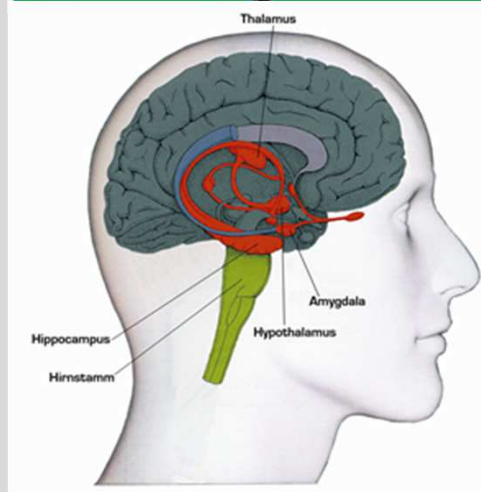
Was ist „mentale Stärke“?



Mental stark ist nämlich nicht unbedingt derjenige, der seinem Gegner Dominanz zeigt oder gar einen „Killerinstinkt oder Feindseligkeit“ zeigt, sondern derjenige, der sich auf dem Platz wohl fühlt und mit dem, was er tut, zufrieden ist. Dann fühlt sich der Sportler stark und zur Lösung aller Aufgaben bereit und strahlt dies auch aus: „**Mentale Stärke ist die Fähigkeit, sich ungeachtet der Wettkampfbedingungen an seiner oberen Grenze zu bewegen**“ (Loehr 2010, S. 20].



Warum sind wir es nicht? Oder: Warum sind wir es nicht immer?



- Das Gehirn im Gehirn: das limbische System...
- Die Macht des Unbewussten:
- “the impact of *subconscious affects* and *motives* guide behavior.”(Scheffer 2014)
- “95% of all human decisions are made subconsciously” (Zaltman, 2003)

→ **Hochindividuell**



Wie unterstützen wir Sportler im Wettkampf möglichst gut?



- Der Fehler: Was mir geholfen hat oder hilft, muss genau so auch bei anderen wirken. **NEIN!!!**



Persönlichkeitsabhängigkeit der Maßnahmen



Individuelle Persönlichkeit – die verantwortlichen Faktoren:

- Gene und die Hirnentwicklung: ca. 50 %
- Frühkindliche Erfahrungen (insbesondere Bindungserfahrung): 30 %
- Die bewusste, soziale Persönlichkeit: 20 %



PSI: 16 **Persönlichkeiten**

motivationale Bedürfnisse

- Der **1er**-Typ: der Sicherheitsorientierte – zurückhaltend, überlegt sehr genau, sehr pflichtbewusst und ehrgeizig, kann nicht gut verlieren.
- Der **2er**-Typ: der Ergebnisorientierte – fleißig, stabil, ausdauernd, kann aber auch übertrieben perfektionistisch sein, spielt geradlinig, nicht um schön zu spielen, sondern um zu gewinnen.
- Der **3er**-Typ: der Unabhängige – jederzeit autark und unabhängig, an seiner Entwicklung interessiert, hat ein Problem mit „gesunder“, situationsangemessener Aggression: sehr beherrscht oder ausbrechend.
- Der **4er**-Typ: der Freiheitsliebende – energiegeladen, enthusiastisch vielfältig, gern improvisierend, offen für Neues, sehr risikofreudig.

PSI: Kernpersönlichkeit

Der Arbeiter-Typ (SO):

- orientiert sich an Details,
- ist sehr genau und objektiv, analytisch
- erkennt Fehler – auch sehr und zu gerne seine eigenen
- Basisemotion: Angst und Scham





PSI: Kernpersönlichkeit

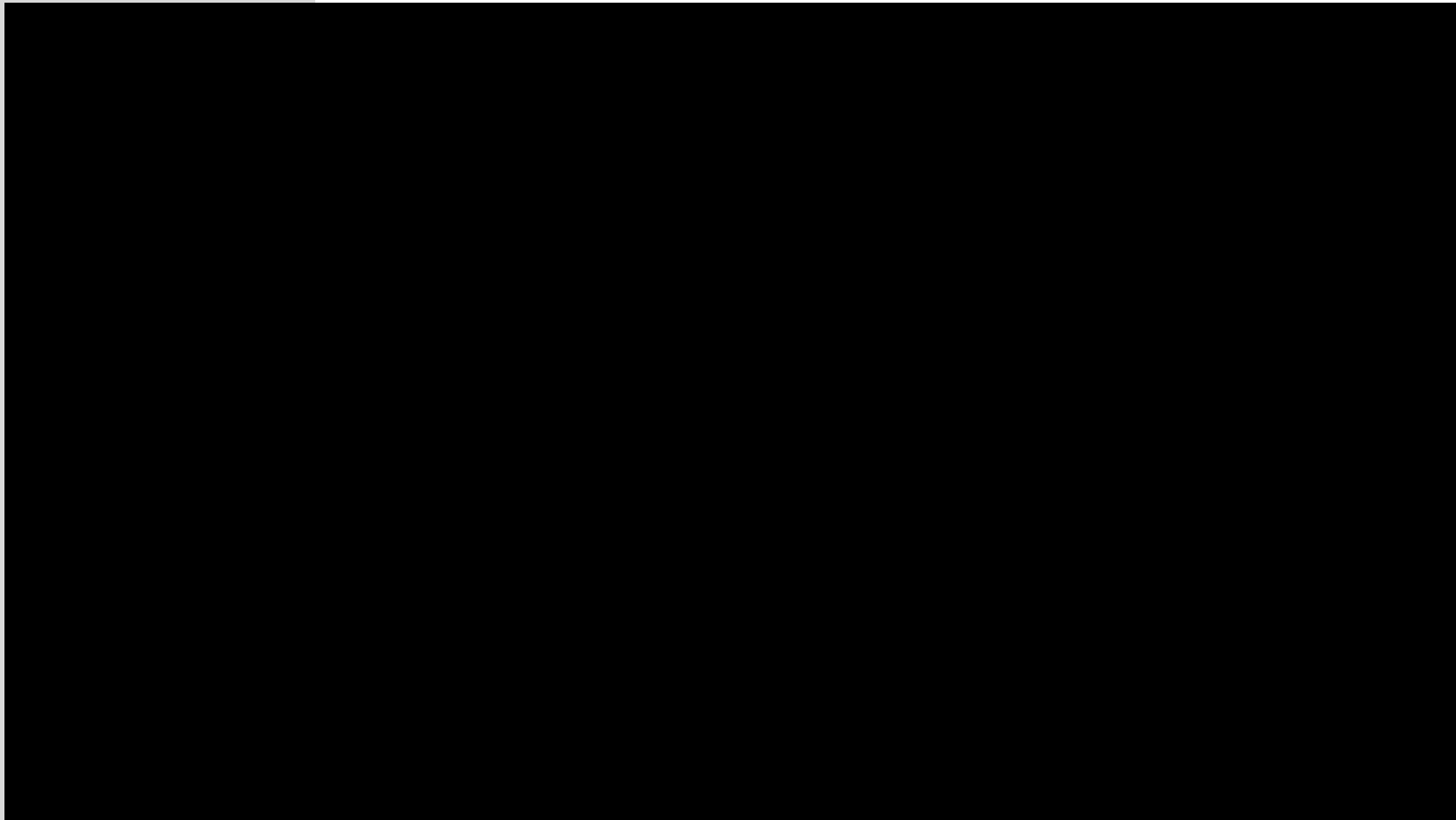
Der **SP**-Typ – ein Teamplayer:

- Sympathisch, freundlich, hilfsbereit
- sehr praktisch veranlagt,
- gutes Körpergefühl
- harmoniebedürftig
- braucht Wertschätzung
- Entwicklungsorientiert – zu Sahin: „Mach Fehler, aber mach!“
- Basisemotion: Angst/Freude





Intuition: die A-Ausprägung

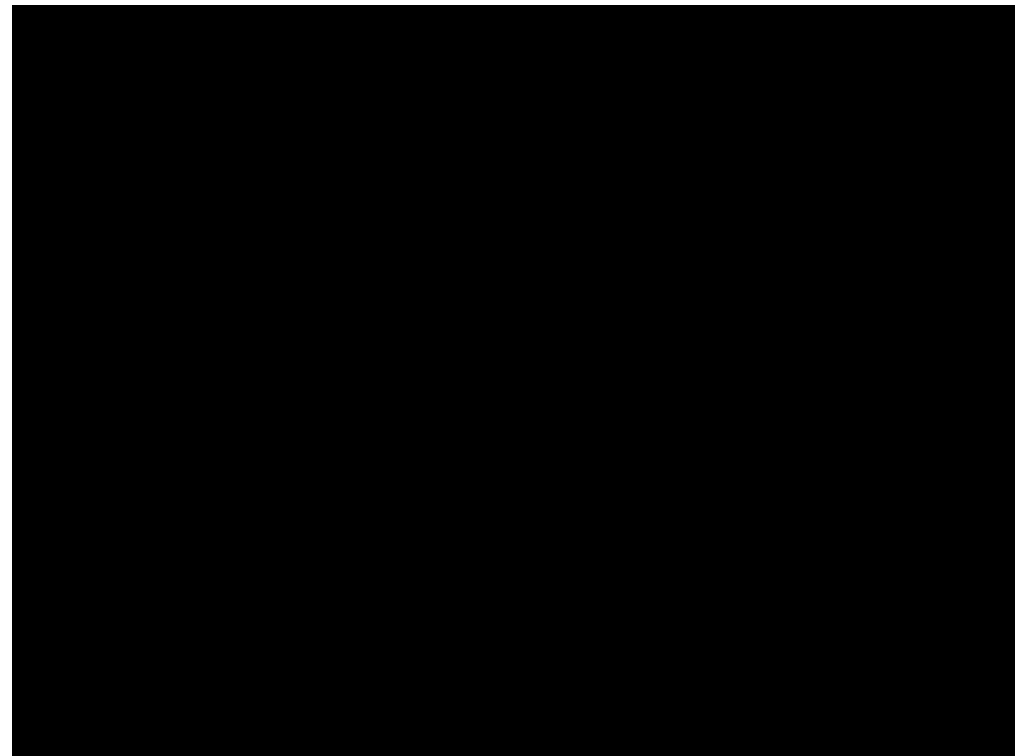




PSI: Kernpersönlichkeit

Der Dominante (AO-Typ):

- eigenständig, willensstark
- dominant, starker Siegeswille
- Verlangt sehr viel von sich, sonst wird er zornig
– Basisemotion Zorn, manchmal aber auch Scham

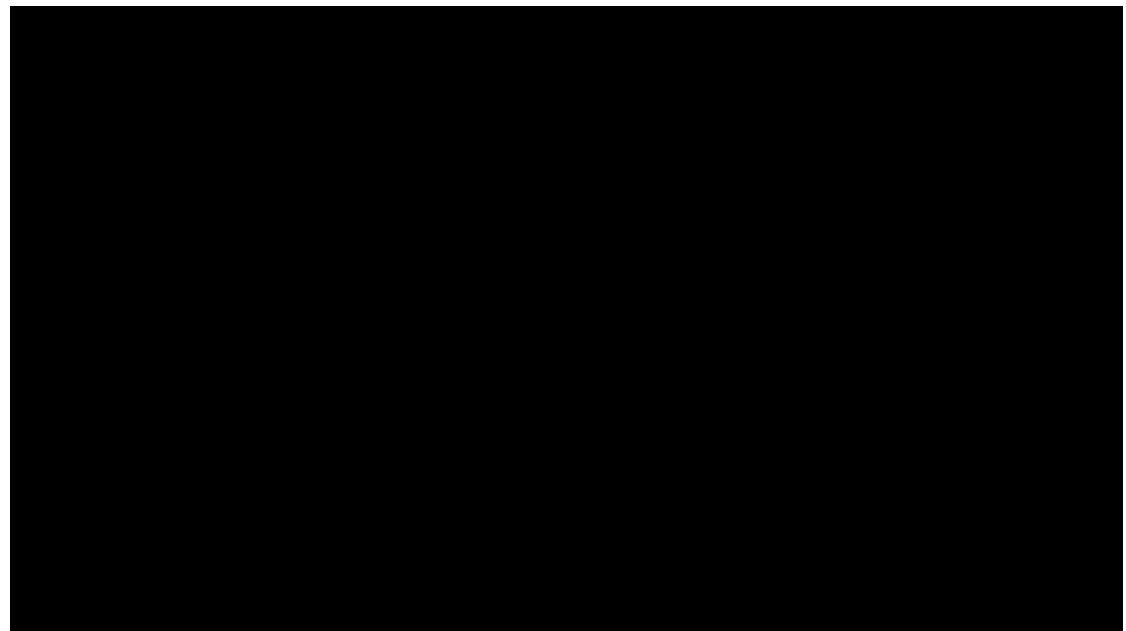




ViQ Sport: Kernpersönlichkeit

Der Kreative (AP-Typ):

- kreativ, einfühlsam
- Spontan und flexibel
- Sehr gute Antizipation
- Freude am Spiel
- Basisemotion: Wut/Freude





Wer braucht was zur guten Motivation?

Der Arbeitertyp:

- Struktur/Plan (match-plan)
- Ziel
- Mut und Loslassen
- Fehlertoleranz
- ...

Der Kreative:

- Freiraum
- Freude
- Selbstbestimmung
- Gute Atmosphäre
- ...

Der Teamplayer:

- Wohlwollenden Zuspruch
- Anerkennung
- Freude an der Sache
- Mut und Loslassen
- Fehlertoleranz
- ...

Der Dominante:

- Selbstbestimmung
- Einen Gegner, den er bekämpfen kann.
- ...



Wen demotiviert was?

Den Arbeitertypen:

- „konzentrier dich mal.“
- „das darfst du auf keinen Fall verhauen.“
- „das darfst du nicht verlieren.“
- „Mach wie du meinst“
- ...

Den Kreativen:

- Vorgaben
- Mangel an Vertrauen
- Eingeengt sein
- ...

Den Teamplayer:

- Erwartungshaltung von Teamkollegen: „Das musst du aber schaffen.“ / „Gegen den muss man gewinnen.“
- Nichtbeachtung (der eigenen Befindlichkeit)
- Wenig Mit- und Füreinander
-

Den Dominanten:

- Vorgaben
- Warmherzigkeit, Mitgefühl
- ...



Wann gelingt es Sportlern, ihre beste Leistung abzurufen?



Die spanischen Spieler begannen 2008, **sich auf dem Platz wohl zu fühlen.** Seitdem spielen sie hervorragenden Fußball.

(vgl. del Bosque im Interview zur EM 2012, in: Welt am Sonntag, 3.Juni 2012, S. 28)



Drei Chancen für die Motivation und eine gute Aktiviation :

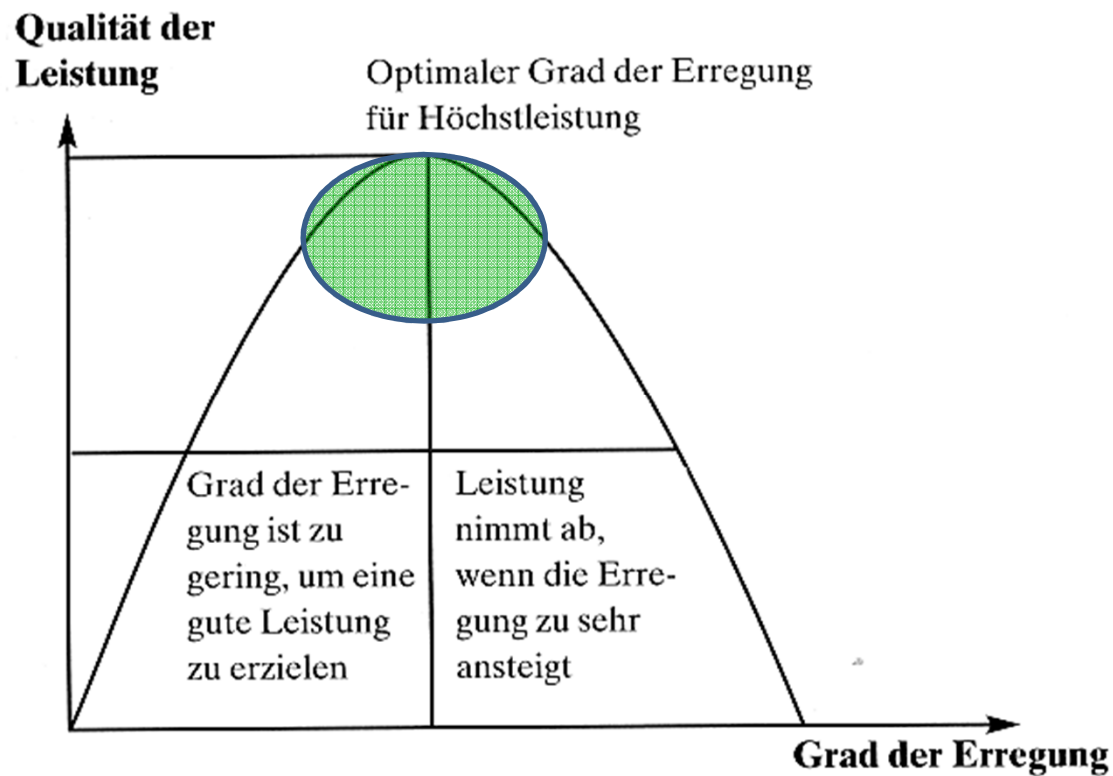


- Vor,
- während und
- **nach dem
Wettkampf.**



Wo wir hin wollen: Erregungsniveau und Qualität der Leistung

(Alfermann & Stoll, 2005, S. 74, nach Stoll & Ziemainz, 1999)



Die Gos:

- „Du machst das super.“
- „Ich freue mich darauf, dich spielen zu sehen.“
- „Gut, dass du angespannt bist, das verleiht dir Energie.“
- „Viel Spaß.“
-



Ein Muss:



Kindern und Jugendlichen sollte generell deutlich vermittelt werden, dass die elterliche Liebe und Zuneigung in keinem Zusammenhang mit deren Leistung oder Erfolg steht, sondern unbedingt an das Kind selbst gebunden ist, geschweige denn darf Scheitern oder Fehlschlag in irgendeiner Form sanktioniert werden.

(vgl. Gartner-Harnach, 1976, S. 136)

Recht hat auch er:

“The greatest error parents can make is to voice expectations for their children beyond that of **having a good time**. As soon as a child begins to play for a parent’s approval or to maintain harmony in the family, his **motivation and fun** will diminish instantly, no matter how talented he is. Many young players with potential have been turned off tennis by their parents, and some great talents have been destroyed in this fashion. Unfortunately, among tournament circles one often hears that, “Susie has super talent, but her **parents put too much pressure** on her, and she just gets too **uptight and nervous to win** (**schlimmer noch: zu verlieren**, Anm. Autor).” (Bollitieri 2013)

