

# Mentalcoaching im Sport

## Der Coach

Mein Name ist Charly Zick, ich bin 23 Jahre alt und liebe das Tennisspielen. Der Sport begleitet mich seit rund 20 Jahren und begeistert mich nach wie vor. Spielerisch konnte ich mich auf Platz 1416 der ATP-Rangliste und auf Position 67 der Deutschen Herren Rangliste spielen. Neben dem Leistungssport bin ich zusätzlich als Tennis-, Fitness- und Mentaltrainer tätig.

## Wieso Mentaltraining?

Immer mehr wird davon gesprochen, dass der Gewinner heute "mental" besser war und der Verlierer an dem Tag eben seine Leistung nicht so erbringen konnte. Nur wer mental stark ist, kann im entscheidenden Moment die gewünschte Leistung abrufen und dadurch sein bestes "Selbst" sein. Selbst die Tennislegende Boris Becker hat schon gesagt: "Bei mir gehen Kopf und Füße Hand in Hand."

Starke Willenskraft, Konzentrationsfähigkeit, Leidenschaft, Ausdauer, flexibles Denken, die richtige Einstellung sowie Geduld sind alles mentale Fähigkeiten, die essentiell wichtig sind für einen langfristigen Erfolg. Vor allem im Tennis geraten wir häufig in kritische Situationen.

Wir müssen oft unzählige Breakbälle, Satzbälle sowie Matchbälle abwehren oder auch verwerten und das natürlich in direkter Konfrontation mit dem Gegner. Dass das natürlich nicht nur physischer Fähigkeiten, sondern auch mentaler Stärke bedarf, leuchtet hoffentlich ein. Wie aber nun lernen wir unsere Chancen besser zu nutzen und unser bestes "Selbst" auch zu zeigen, wenn es darauf ankommt?

## Das Coaching

Am Anfang steht immer die Analyse der Bereiche, in denen der größte Handlungsbedarf besteht. Dann kann individuell auf diese Aspekte eingegangen werden. Das Ziel ist es immer das Beste aus jeder Ausgangssituation zu machen und das Maximum aus Deinem Tennisspiel herauszuholen!

Hier sind einige Beispiele, welche man im Coaching näher betrachten kann:

- Richtige Zielsetzung
- Individuelle Rituale konstruieren
- Emotionale Achterbahn kontrollieren und eliminieren
  - Selbstsicherheit & Selbstvertrauen finden
    - Visualisierung fördern
  - Gelassenheit & Präzision manifestieren
  - Fokussierung & Konzentration
  - Körpersprache und Mimik

## Das Resultat

Durch das Üben der oben beschriebenen Fähigkeiten ist eine Verbesserung in folgenden Situationen möglich.

- Die Fähigkeit, gerade **in entscheidenden Situationen Dein bestes Tennis** zu spielen.
  - In **engen Situationen** – bei den sogenannten Big Points – schnell und sicher die **richtigen Entscheidungen** zu treffen und diese auch umzusetzen.
  - Kurzzeitige Misserfolge, unnötige Punktverluste, unnötig verlorene Aufschlagsspiele oder ganze Sätze usw. **schnell und möglichst positiv zu verarbeiten**, um beim nächsten Punkt wieder zu 100% bereit und fokussiert sein.
- Diese **Frustrationstoleranz** erreichst Du mit dem nötigen Maß an **innerer Ruhe**. Innere Ruhe ist auch die Basis, um Deine Stärken und Potentiale besser nutzen zu können, denn nur mit einem klaren Kopf trifft man richtige Entscheidungen und verliert nicht unnötig Energie.

### **Was ist zum Schluss noch zu sagen?**

Die Wirkung von Mentaltraining oder die Tatsache, dass wir mit unserer Vorstellung und der Konditionierung von Verhaltensmustern unser Handeln regulieren, demonstriert der folgende sportpsychologische Vergleich: Ein Pilot hat eine genaue Vorstellung davon, was er tun muss, wenn ein Triebwerk ausfällt. Im Notfall handelt er danach und gerät nicht in Panik. Ein mental gut trainierter Sportler kann in einer entscheidenden Phase eines Rennens oder Matches ebenfalls auf vorher durchgespielte Mechanismen zurückgreifen und ein Spiel noch wenden.

Das kann auch ein Hobbyspieler erlernen.

Trotzdem darf man nicht vergessen - man kann auch als mental starker Spieler nicht immer gewinnen. Manchmal ist der Gegner ganz einfach körperlich oder mental überlegen. Aber zu wissen, dass man selber im Kopf „matchbereit“ ist, dass man hochkonzentriert war und sein Bestes gegeben hat, kann – auch hinsichtlich des nächsten Matches - viel bewirken. Oder um es mit einer weiteren Aussage von Boris Becker zu verdeutlichen: „Wenn ich nicht verliere, kann der andere auch nicht gewinnen.“

### **Interesse? Melde Dich gerne bei mir!**

Charly Zick

0176-80883230

Charly@tenniszick.de