

Vom Trainingsweltmeister zum Matchperformer

Jeder von uns kennt das Phänomen am Tennisplatz gute und schlechte Tage zu haben, die wir uns nicht erklären können. Wir kommen gestresst und müde von der Arbeit oder der Schule, fühlen uns schlapp und spielen plötzlich unser bestes Tennis. An einem anderen Tag passiert wieder genau das Gegenteil. Wir bereiten uns perfekt auf ein Match vor, sind ausgeschlafen und schlagen uns lange ein. Und dann gelingt uns nicht einmal 50% von dem, was wir Woche für Woche im Training geleistet haben. Was ist passiert? Haben wir unser Können falsch eingeschätzt?

In beiden Fällen ist die fokussierte Aufmerksamkeitsfähigkeit des Rätsels Lösung, unsere Konzentration während des Ballwechsels. Im ersten Fall sind wir froh darüber endlich am Tennisplatz zu stehen, die Sorgen des Alltags hinter uns zu lassen und sind in Bezug zu unserer Leistung am Tennisplatz entspannt. Während der Ball im Spiel ist, sind wir hoch konzentriert und sind mental in einem sehr Performance-freundlichen Sportmodus. Im Idealfall kommen wir immer wieder in einen Zustand, den Psychologen als „Flow“ bezeichnen. Ohne nachzudenken retournieren wir den ersten Aufschlag in die Ecke unseres Gegners und sind auch überrascht wie schnell wir am Netz reagieren. Unser Kopf ist im Moment des Ballwechsels „komplett frei“ und unsere Konzentration ausschließlich auf die gelbe Filzkugel gerichtet. Wir lassen den Ball auf uns zukommen und machen intuitiv das Richtige, wir reagieren auf seine Aktion.

Reaktion oder Ratespiel

Der gelbe Tennisball ist das Zentrum der Aufmerksamkeit und der Schlüssel zum Erfolg, der wichtigste Link um unsere Eigenleistung auf ein Höchstmaß zu entfalten. Es ist völlig egal mit welchen Muskeln mein Gegner den Ball beschleunigt und wie er es schafft ihn in einer unangenehmen Kurve in meine Rückhandecke fliegen zu lassen. Wichtig ist, dass ich es so früh wie möglich erkenne und darauf reagiere. Zwischen der Wahrnehmung und der Schlagentscheidung liegen nur Bruchteile einer Sekunde. Kommt es hier zu zeitlicher Verzögerung muss ich raten und treffe den Ball nicht mehr optimal.

Die richtige Shot-Selection als Reaktion funktioniert nur dann optimal, wenn ich viel Erfahrung mitbringe. Ein erfolgreicher Matchspieler hat auf schwierige Bälle gute Antworten und übt Druck auf seinen Gegner aus, bevor er selber in Bedrängnis kommt. Er hat in der Vergangenheit schon sehr viel ausprobiert und ist dabei oft danebengelegen. Er war mutig Neues auszuprobieren und hat Lösungen gefunden. Sein Gehirn hat diese erfolgreichen Bewegungsabläufe gespeichert – er möchte ja das nächste Duell gewinnen - und bringt sie nun zu jedem weiteren Match mit.

Sieger denken wie Sieger!

In einem Schlag steckt alles drin: die Richtung, der Drall, die Flughöhe, das Tempo – es gibt unendlich viele Varianten einen Tennisball zu schlagen. Es gibt jedoch nur wenige Bewegungsabläufe die in einer speziellen Spielsituation technisch und taktisch erfolgreich sind. Diese müssen wir zu unserem Match mitbringen, also schon vorher erwerben und von allen anderen Spielsituationen und Bewegungsabläufen differenzieren. Der Tennisball hat auf unserer Schlägerfläche eine Kontaktzeit von 0,003 bis 0,005 Sekunden. In diesem Zeitfenster wird die gesamte Energie vom Schläger auf den Ball übertragen und die Richtung millimetergenau bestimmt. Beim Anschwingen des Schlägers wirkt sich die Abweichung von einem Winkelgrad mit einer Streuung von knapp 40cm aus. In Anbetracht dessen, dass sich der Mensch mit knapp 100 Gelenken bewegt, ist ein erfolgreicher Schlag aus mechanischer Sicht unglaublichste Präzision – jede Winkelsekunde wirkt sich aus. Unsere gesamte Muskulatur muss perfekt koordiniert sein.

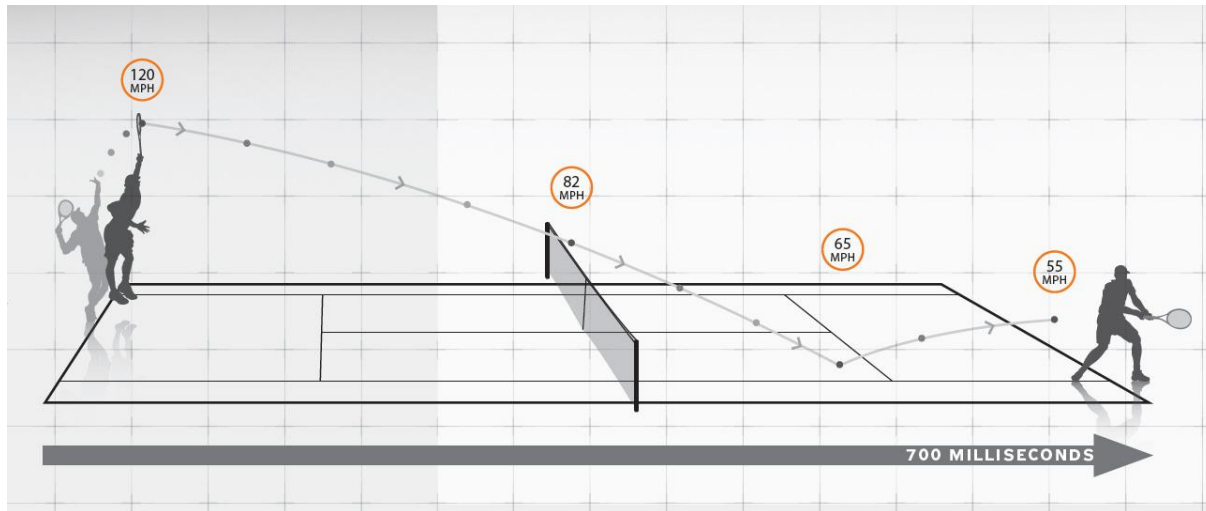
Als Tennisspieler habe ich im Wettkampf also keine Zeit meine erste Reaktion in Frage zu stellen oder beim Anschwingen zu zögern, denn es zerstört das Bewegungsmuster, das mein Gehirn ursprünglich als höchst präzise Lösung errechnet hat und liefern will. Nach einem Schlagversuch kommen alle Bewegungsparameter im Gehirn zusammen. Wenn ich den Ball sauber getroffen habe und den Punkt gewinne, dann festigt sich diese taktische und technische Entscheidung und wird zukünftig in der gleichen Spielsituation wieder geliefert. Sehen wir einen Schlagfehler als Bewegungserfahrung an, so können wir innerhalb eines Spiels adaptieren und unser Verhalten modifizieren. Es funktioniert sogar während einer Rallye. Wenn ich den ersten Winnerversuch zu zentral spiele, kann ich dafür den Zweiten wunderbar in die Ecke setzen. Ist der erste Aufschlag zu flach im Netz, dann spiele ich den nächsten höher.

Betreibe ich eine Fehleranalyse nach der anderen ohne die Lösungen in den Vordergrund zu stellen, bleibe ich in meinen fehlerhaften Bewegungsmustern. Denke ich stets in Lösungen, also positiv, erhöhen sich meine Chancen mein Potential voll auszuschöpfen.

Spielniveau und Ehrgeiz

Selbstverständlich kann das Gehirn nur Schlagvarianten (Technik) und Spielzüge (Taktik) liefern, die es zuvor abgespeichert hat und im Erfahrungsrucksack mitbringt. Sie werden über die Jahre durch Trainingserfahrungen und Matchpraxis im sportmotorischen Zentrum gespeichert. In diese Gehirnregion muss die Information des heranfliegenden Balles so rasch wie

möglich hin, denn von dort werden schließlich die Kommandos in die entsprechende Muskulatur geschickt. Wir haben keine Zeit im Bewusstsein hängen zu bleiben, also nachzudenken und abzuwägen, ob das Vorhaben erfolgreich sein wird. Das funktioniert vielleicht im Schachsport, Tennis ist allerdings viel zu schnell.



Erwachsene tun sich beim normalen „Rechenkönig“ schwer innerhalb einer Sekunde zu antworten, dabei ist dies nur ein einfacher Rechengang. Im zweiten Szenario, bei dem wir zwar vor dem Match unsere Muskeln gut vorbereitet haben, jedoch während der Ballwechsel unkonzentriert sind, passiert ein wahrer Daten-Overload. Wir sind oft „übermotiviert“ und verlangen von uns selber zu viel auf ein Mal. Wir belasten uns während des Ballwechsels mit Vorhaben, Kommandos, Zielen, Gedanken oder sonstigen Ablenkungen. Wenn dann auch noch die Angst zu versagen dazukommt und man sich über Zuschauer den Kopf zerbricht, ist es überhaupt vorbei. Der Kopf ist zu voll. Man darf nicht vergessen, dass wir uns in einem Sport befinden, in dem wir in vorgegebener Zeit (Schlagtempo des Gegners) reagieren müssen. Innerhalb von Tausendstel Sekunden muss unser Gehirn enorm viele Rechenprozesse durchführen und sich für eine einzige Bewegungslösung pro Schlag entscheiden. Da wollen wir wohl nicht noch mehr Rechenprozesse parallel dazuschalten. Wir müssen einen kühlen Kopf bewahren. Sobald der Ball im Spiel ist muss unser Bewusstsein den Sportler in uns arbeiten lassen und nicht mehr reinpfuschen. Der Athlet muss abliefern, das „Über-Ich“ kann ihn lediglich dabei unterstützen. In knappen Spielentscheidungen wird es besonders deutlich und von außen gut erkennbar: der coolere Spieler gewinnt.

Zu große Erwartungen von außen oder an einen selbst sind gefährlich und oft der Grund, dass man seine geplante Leistung nicht abrufen kann. Ja, die fokussierte Aufmerksamkeit ist eine Fähigkeit die man bereits im Kindesalter erwerben kann, die sich trainieren lässt und uns noch mehr Spielfreude schenkt. Am Ende des Tages gehört sie wie unsere muskuläre Fitness zu unserem Spielniveau dazu.