swisstennis

„Strategien und Tipps zum Umgang mit negativen Gedanken und Emotionen im Match“

Nina Nittinger & Jürg Bühler

Main Partner

Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Inhalt

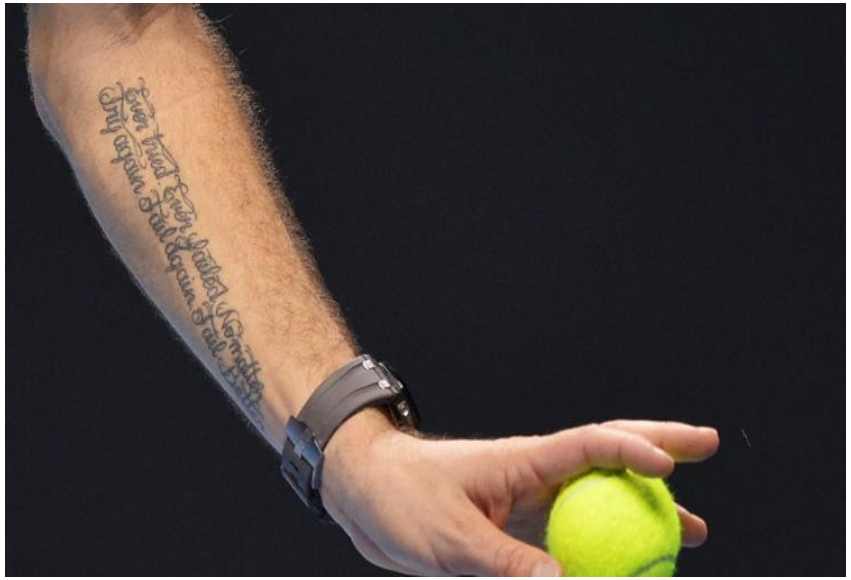
swisstennis

- Einführung
- Selbstregulation
- Übungen: Routinen & Rituale
- Fallbeispiele
- Übungen: Emotions- und Gedankenkontrolle
- Quellen

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Siegermentalität – «Growth Mindset»

swisstennis



«Ever tried. Ever failed. No matter. Try again. Fail again. Fail better.»

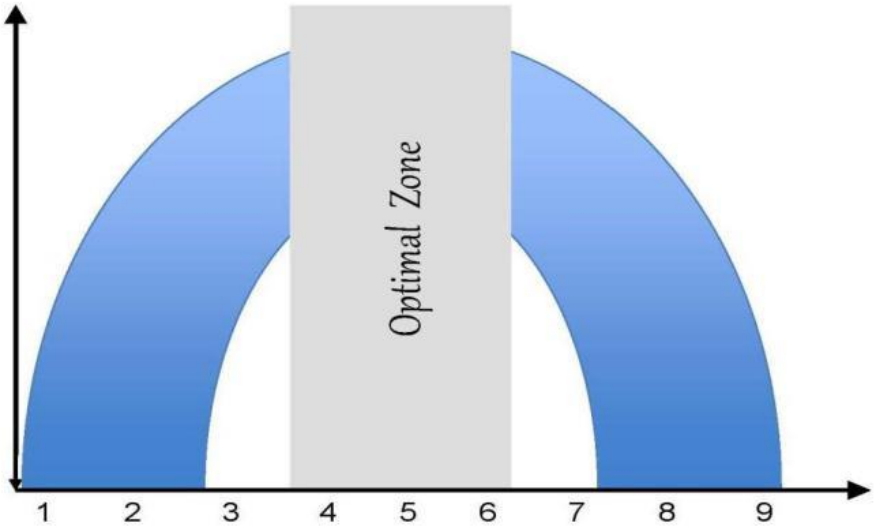
Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Selbstregulation vor und während dem Match: Aktivieren oder Entspannen?

(Yerkes-Dodson, 1908)

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Selbstregulation vor und während dem Match: Selbsteinschätzung



Score	too relaxed, not focused			tension, fun, a little aggressive			cramped, blocked, too much pressure, fear or anger		
.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9
.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9
.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9
.....	1	2	3	4	5	6	7	8	9

Main Partner

Grundtechniken des psychologischen Trainings

swisstennis

Körpersprache

Visualisieren/Bilder

Atmung

Gedanken/Selbstgespräche

Main Partner

Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Übungen zur Aktivierung

swisstennis

Die Vulkan Atmung

Stell dir vor, dass du ein Vulkan bist. Atme tief ein und beim Ausatmen stösst du die Luft so schnell und kräftig aus, wie die Lava, die aus einem Vulkan kommt.

Der Tiger

Bewege dich und atme wie ein Tiger, der kurz vor dem Angriff ist.

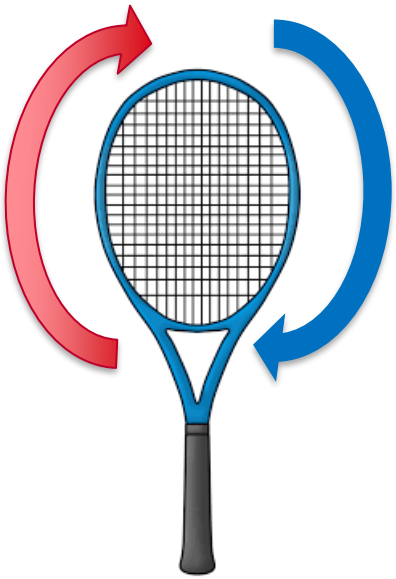
Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Übung zur Entspannung

swisstennis

Die Tennisschlägeratmung

Start ist am Griff. Atme langsam ein und fahre dabei mit den Augen an der einen Seite des Schlägers hoch und beim Ausatmen wieder zum Griff zurück. Beim Griff machst du eine kleine Pause.



Die Schildkröte

Atme so langsam und bewege dich wie eine Schildkröte.

Main Partner

Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Aktivieren & Entspannen

1. Puls messen: 10s und dann x 6 rechnen => Zahl merken
2. Aktivierungsübung 20s
3. Puls messen: 10s und dann mal 6 rechnen => Zahl merken
4. Entspannungsübung 20s
5. Puls messen: 10s und dann mal 6 rechnen = Zahl merken
6. Zahlen?

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Match

swisstennis

Was brauchen wir bei einem Match?

Punkt

- Konzentration

Pause

- Pausenroutine
- Emotionskontrolle
- Gedankenkontrolle
- Entspannen & Aktivieren

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Selbstkontrolle - 4 Phasen zwischen den Punkten (Loehr, 90)

swisstennis

Phase 1: Reaktion

Dampf ablassen (Freuen oder ärgern, falls nötig)

Phase 2: Entspannung

Durchatmen, denken

Phase 3: Ziel setzen

Sich das Ziel für den nächsten Punkt sagen und vorstellen, sich motivieren

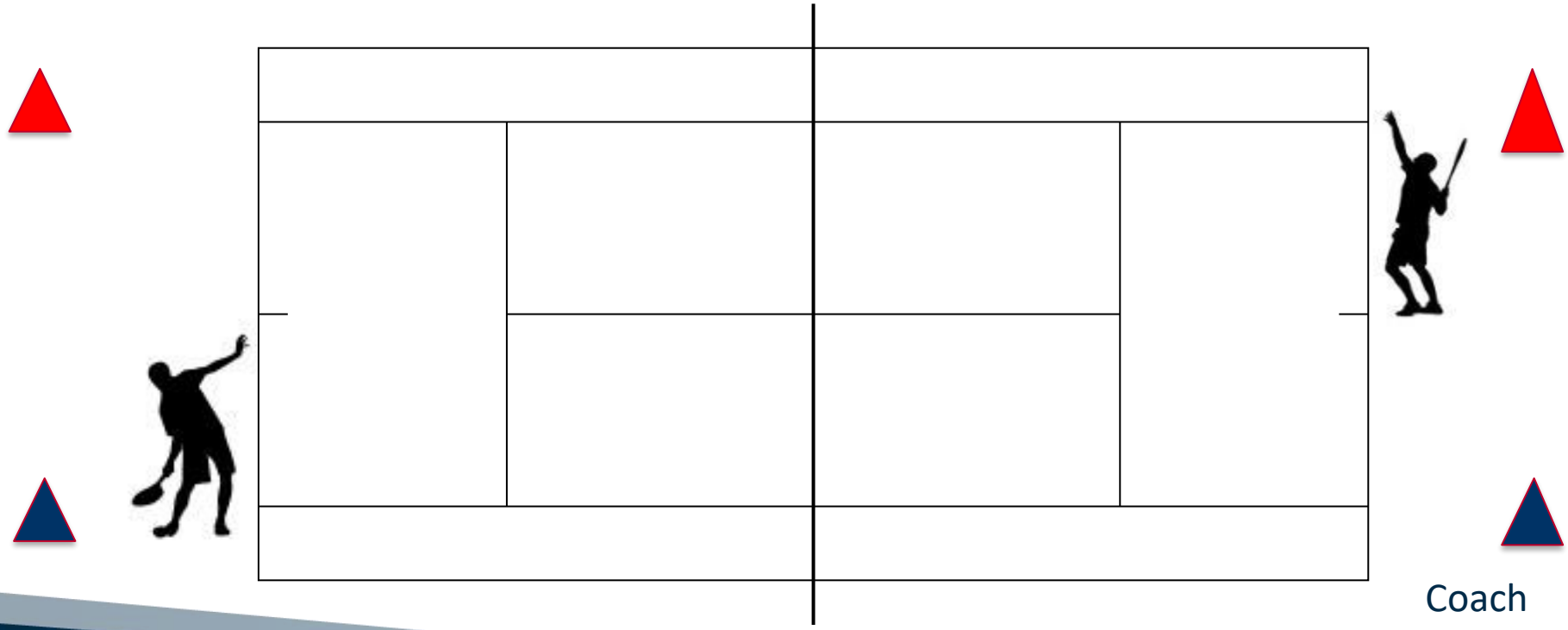
Phase 4: Aktivieren

Ritual, Beine bewegen, durchatmen

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Selbstkontrolle - 4 Phasen zwischen den Punkten (Loehr, 90)

1: Reaktion & zum roten Hut gehen
2: rot: beruhigen (Handtuch, Schlägeratmung)
3: blau: Ziel für den nächsten Punkt
4: zur Position gehen & Ritual Service oder Return (Tiger)



Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Fallbeispiel – Selbstregulation während dem Match

swisstennis

Fall 1: 4:6, 1:3, gegen einen tieferklassierten Spieler

Im Interclub spiele ich auf Platz 1. Die gegnerischen Anhänger feuern ihren Kollegen laut an. Manchmal sogar ein bisschen unfair. Es ist kalt und es windet stark. Die Plätze sind nass. Ich kann mich nicht konzentrieren und rege mich innerlich auf. Normalerweise müsste ich diesen Gegner locker schlagen.

Wie kann ich diesen Match noch umkehren? Welche psychologischen Techniken kann ich anwenden?

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Fallbeispiel – Selbstregulation während dem Match

swisstennis

Fall 2: 6:3, 5:4 (40:30), gegen einen höher klassierten Spieler

Ich spiele gut, bin aber sehr angespannt. Der Gegner ist völlig cool und zeigt nie Emotionen. Eigentlich bin ich der Ansicht, dass ich bisher Glück hatte. Normalerweise könnte ich diesen Gegner nicht schlagen. Nun könnte ich den Match heimservieren und denke: „Jetzt nur kein Doppelfehler“.

Wie kann ich den Sieg heimbringen? Welche psychologischen Techniken kann ich anwenden?

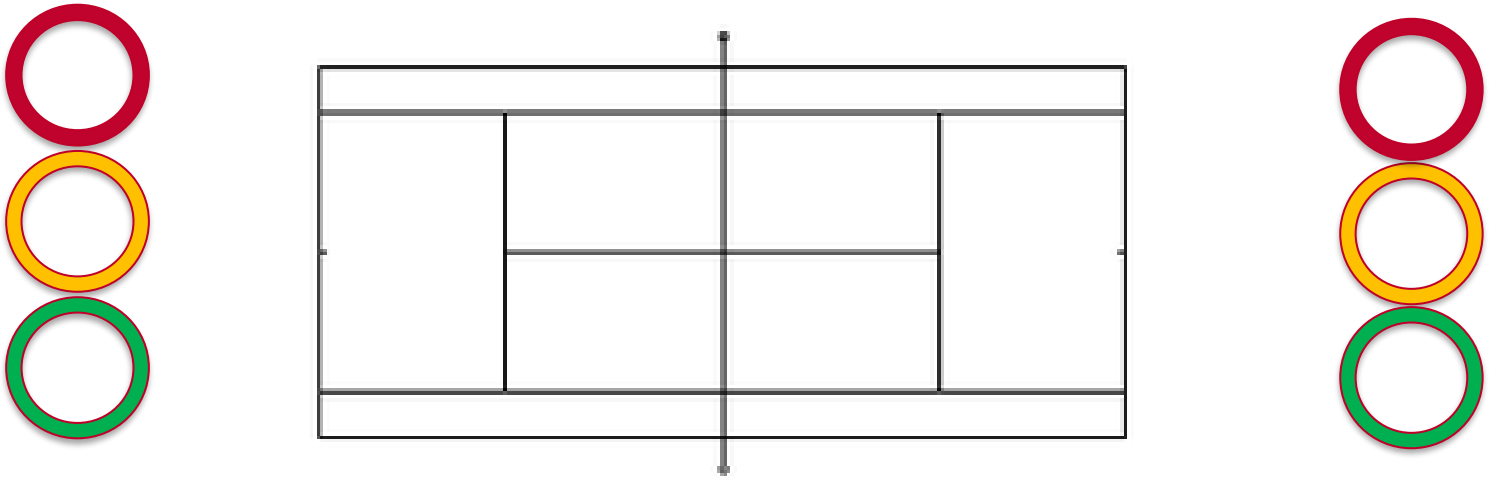
Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Gedanken umformulieren

swisstennis

Die Gedankenampel:

Es werden Punkte gespielt. Hinter dem Spielfeld liegt die Gedankenampel. Bei negativen Gedanken muss der Spieler im roten Ring stehen. Dann in gelb gehen und umformulieren. Erst bei positiven Gedanken darf er in die grüne Ampel und weiterspielen.



Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Emotions- Gedankenkontrolle

swisstennis

Würfel-Match:

Beide Spieler Würfeln, wer zuerst seine Punktzahl erreicht hat, gewinnt das Game (Ampel beibehalten)

Main Partner

Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Emotionskontrolle

swisstennis

Druck erhöhen durch Spielstände

Zurück zu 0:
Es wird ein Match gespielt, hat ein Spieler 40 und verliert diesen Punkt, beginnt er bei 0. Der Gegner behält seine Punkte.

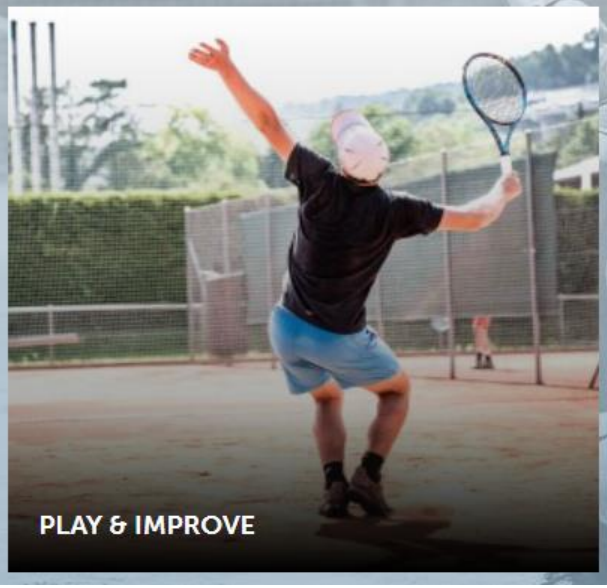
1 Punkt zurück:
Es wird ein Match gespielt. Der Spieler, der ein Spiel gewinnt, ist beim nächsten Spiel 15 hinten.

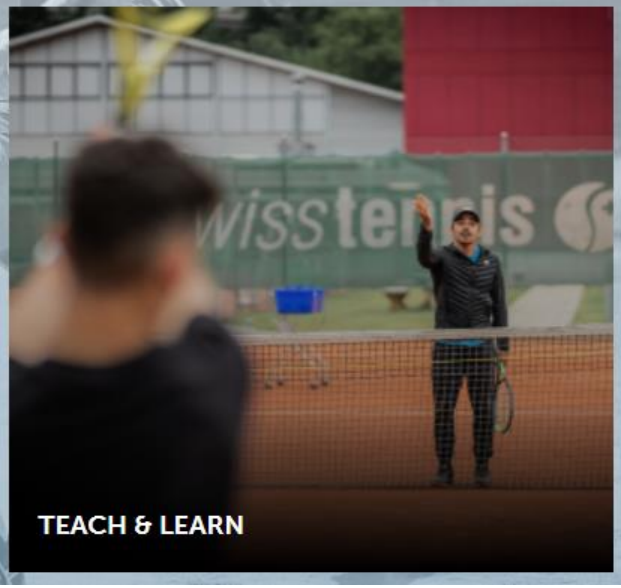
(Ampel beibehalten)

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

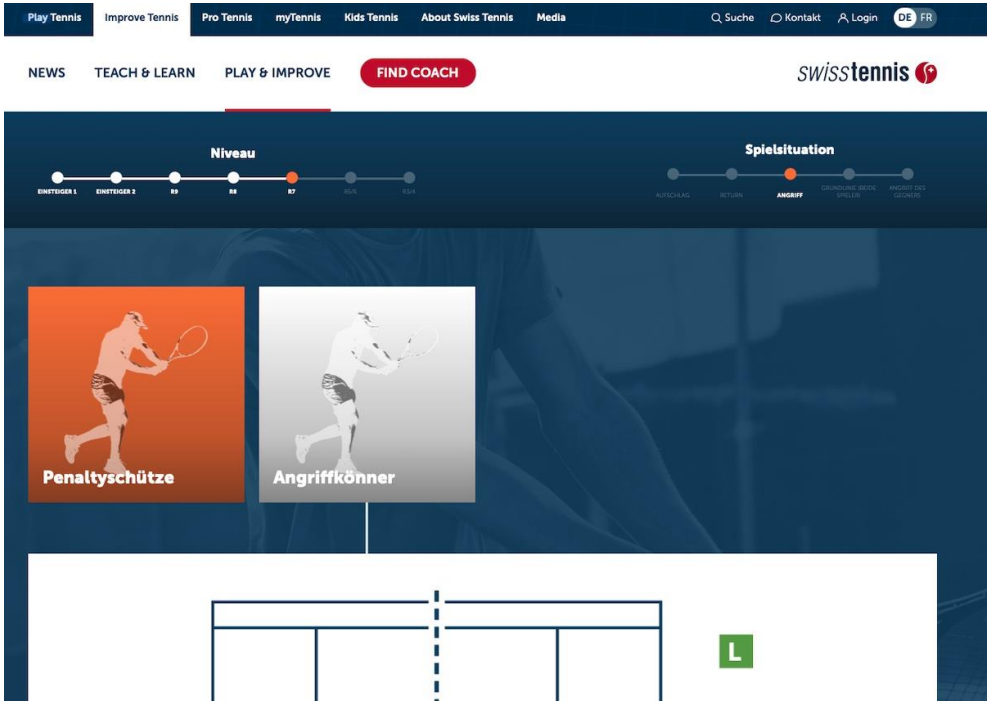
SWISS TENNIS WAY

Das Fördermodell und -Programm von Swiss Tennis im Spitzen- und Leistungssport, in der Aus- und Weiterbildung sowie im Breitensport.





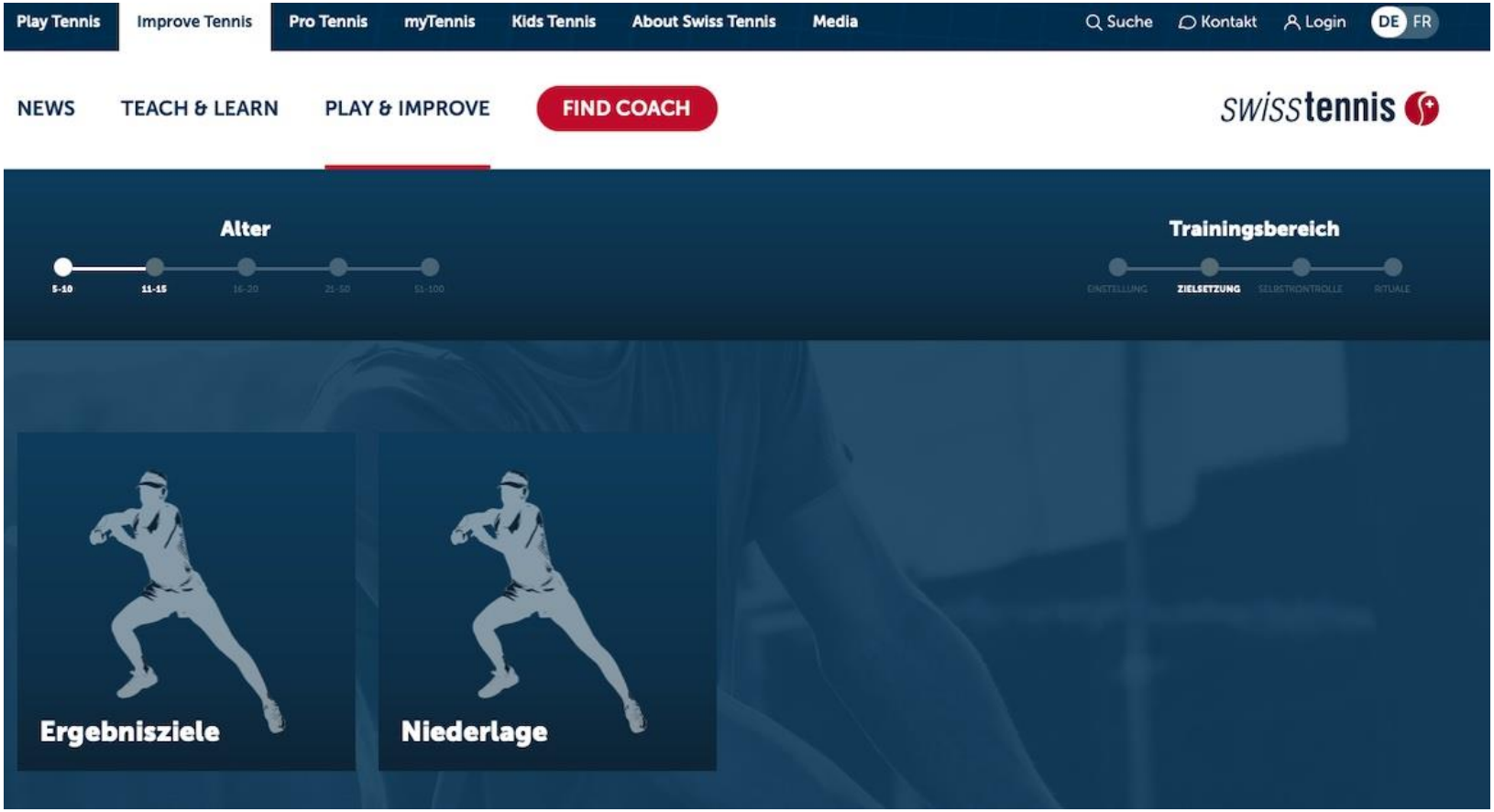
Swisstennis.ch – Play & Improve



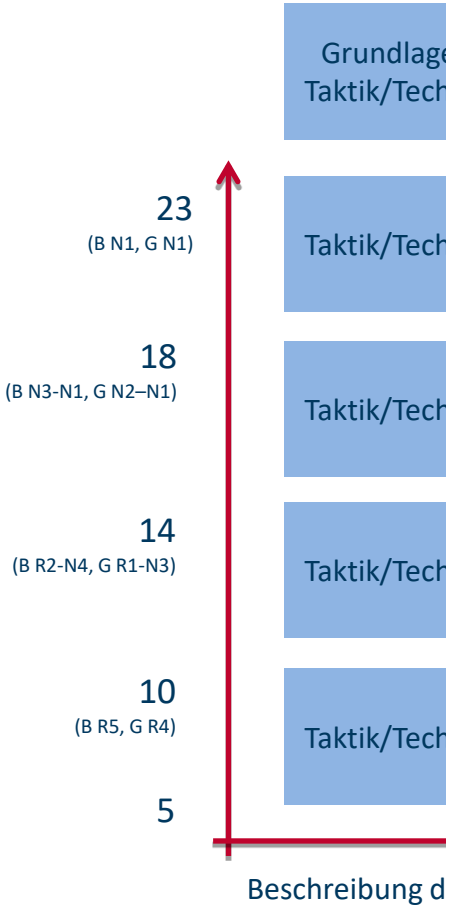
Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

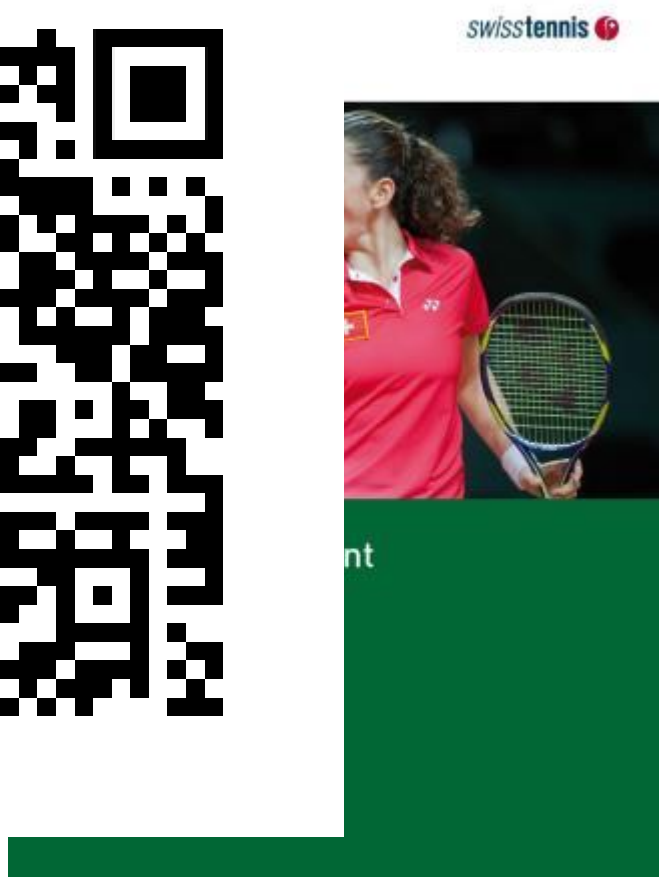
Play & Improve - Psyche

swisstennis



Leistungssport: Player Development





Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Videos psychologische Trainingsformen für das Jugendtraining

swisstennis

Selbstwahrnehmung fördern –
ein Lehrvideo von Swiss Tennis – YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=sAlDlXxK8F

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Videos psychologische Trainingsformen für das Jugendtraining

Selbstregulation fördern –
ein Lehrvideo von Swiss Tennis – YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=QfFy7qEmPDQ

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

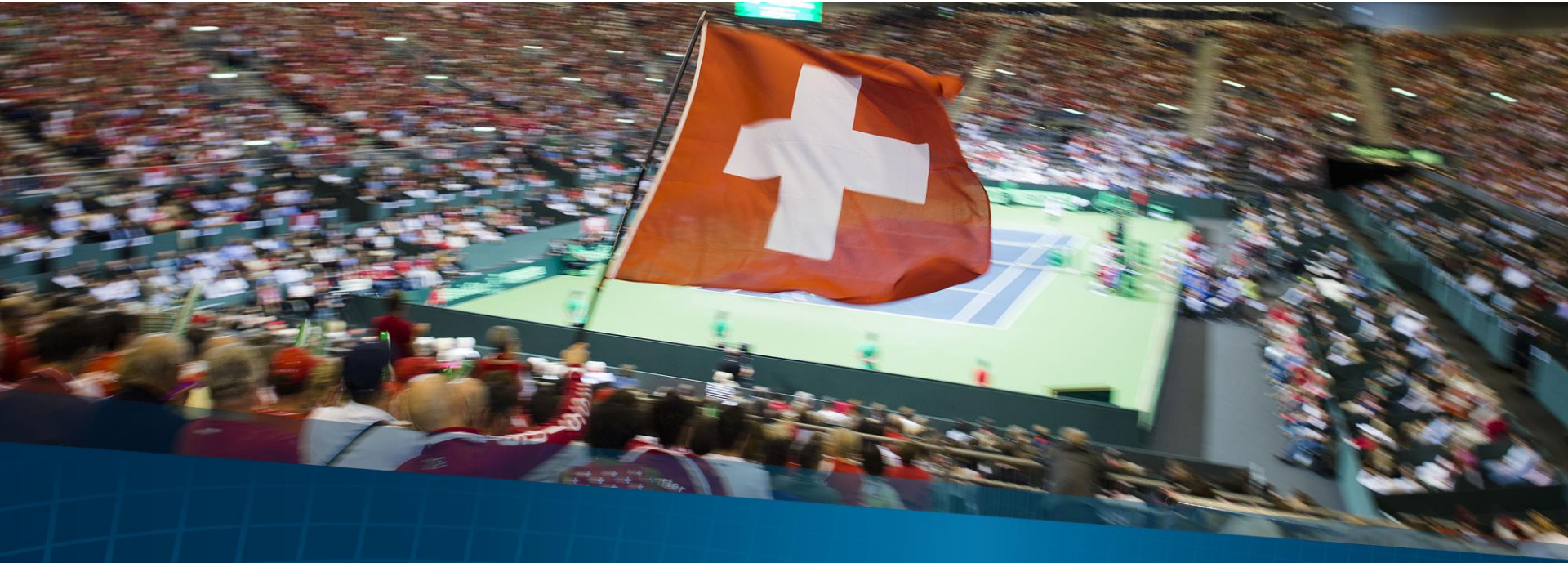
Videos psychologische Trainingsformen für das Jugendtraining

Selbstwert stärken –
ein Lehrvideo von Swiss Tennis – YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=JHLByBEbIqY

Main Partner
Alfa Romeo FlowBank JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

swisstennis



Danke!

Fragen?

Main Partner

Alfa Romeo FlowBank GotCourts JAN GROUP AG SECURITAS SWICA vaudoise

Official Watch

RADO SWITZERLAND