

8 Vorbereitung auf ein Match

8.1 Mentale Matchvorbereitung

Damit ihr im Match eine gute Leistung und in der Summe das gewünschte Ergebnis erzielen könnt, ist es von zentraler Bedeutung, dass ihr versteht, dass zu jeder professionellen Matchvorbereitung ein Warm – Up sowie ein Einschlagen gehören.

Jedoch genügt die rein körperliche und tennisspezifische Vorbereitung auf ein Match nicht. Um sich im Match in einem optimalen Leistungszustand zu befinden ist gerade die mentale Vorbereitung auf ein Match von zentraler Bedeutung.

In der Vorbereitung auf ein Match sind unter anderem eure innere Einstellung und eure Einstellung gegenüber den äusseren Faktoren entscheidend. Bezüglich der inneren Faktoren ist es wichtig, dass ihr eure Aufmerksamkeit auf Dinge richtet, die ihr positiv beeinflussen könnt und die der Sache dienen (z.B. Weisst du, dass dein Gegner Linkshänder ist). Bei den äusseren Umständen geht es um die Umstände, die ein Match betreffen, zum Beispiel das Wetter. Sehr häufig erlebt man Spieler, die eine Niederlage z. B. am Wetter festmachen. Mit dieser Einstellung hast du im Leistungssport nichts zu suchen. Entscheidend ist immer dein Umgang mit den äusseren Umständen – akzeptiere diese du kannst die Umstände nicht ändern, aber du kannst lernen damit umzugehen und sie zu deinen Gunsten nutzen.

Ziel der mentalen Matchvorbereitung:

- Setze dich mit deinen eigenen Stärken und den Schwächen deines Gegners auseinander
- handlungsorientierte Zielsetzungen helfen dir sich auf die wesentliche Handlung zu fokussieren
- Ergebnisorientierte Ziele wirken sich positiv auf die Konzentration aus