

Der Geist ist willig ...

Im Racket-Center Nußloch wird auch die Kopfarbeit geschult

Nußloch. (dh) Technik, Taktik, Kondition – drei wesentliche Bausteine der Trainingslehre, mit denen heutzutage jeder ambitionierte Sportler von klein auf konfrontiert wird. Vergessen wird dagegen oftmals der Kopf. Ein Fehler. Schließlich entscheidet ab einem gewissen Niveau oftmals der Geist über Sieg und Niederlage. Mentale Fitness ist dann das A und O, hilft beispielsweise dabei negative Selbstgespräche abzuschalten. Im Nußlocher Racket-Center weiß man um die enorme Bedeutung der Kopfarbeit. Aktuell wird sie dort gezielt geschult: Die mentale „Schiene“ wird in Nußloch gerade professionell aufgebaut. Sämtliche Talente der Tennis-Akademie Rhein-Neckar sollen davon profitieren. Und um nichts dem Zufall zu überlassen, hat sich die Führungsriege um Geschäftsführer Dr. Matthias Zimmermann kompetente Unterstützung geholt: Prof. Dr. Wolfgang Knörzer von der PH Heidelberg gibt sein Fachwissen weiter.

Mittlerweile traf man sich bereits zu mehreren Schulungsterminen. Zwei ste-

hen noch aus (1. Dezember und 19. Januar). Wichtig dabei: Neben dem Tennis-Nachwuchs ist auch das Trainerteam des Racket-Centers stets mit dabei. Und das hat längst gefallen an der Thematik gefunden. „Ein gigantisches Projekt, hätte ich vor 40 Jahren auch auf so etwas zurückgreifen können, wäre ich vielleicht noch um einiges erfolgreicher gewesen“, betont Akademieleiter Rolf Staguhn.

Wie wichtig die geistige Frische, oder besser gesagt eine fokussierte Lockerheit im weißen Sport ist, beweist Tennis-Lichtgestalt Roger Federer Woche für Woche bei diversen Turnieren. Gerade in kniffligen Situationen, bei den so genannten „big points“, ist der Schweizer hellwach. Selbst bei einem für viele Amateursportler aussichtslos erscheinenden 0:40-Rückstand bei eigenem Aufschlag, fällt ein mental starker Spieler nicht in ein Loch. Im Gegenteil: Er zieht sich im Idealfall durch positive Selbstgespräche oder andere erprobte Methoden selbst aus dem Sumpf, denkt nur von Punkt zu Punkt.



Prof. Dr. Wolfgang Knörzer (rechts) gab im Racket-Center Nußloch sein Fachwissen an die Trainer und Talente der Tennis-Akademie Rhein-Neckar weiter. Foto: privat

Laut Knörzer ist es deshalb von Vorteil, wenn Sportler bereits in jungen Jahren mit dem mentalen Aspekt konfrontiert werden. „Im Idealfall sollte das Mentaltraining von Anfang an mit dem körperlichen Training verknüpft werden.“

Wobei die Bezeichnung Mentaltraining nicht falsch interpretiert werden

darf. Stumpfsinnige Konzentrationsübungen sind keinesfalls förderlich: Die mentale Komponente wird vielmehr ins tägliche Üben integriert. Wie solch eine Kombination aussehen kann, bekamen die Nußlocher Talente demonstriert. So wurde beispielsweise eine Visualisierung von Paradeschlägen propagiert.