

Ein ganzheitliches Akademiekonzept braucht ein glühtalprogramm

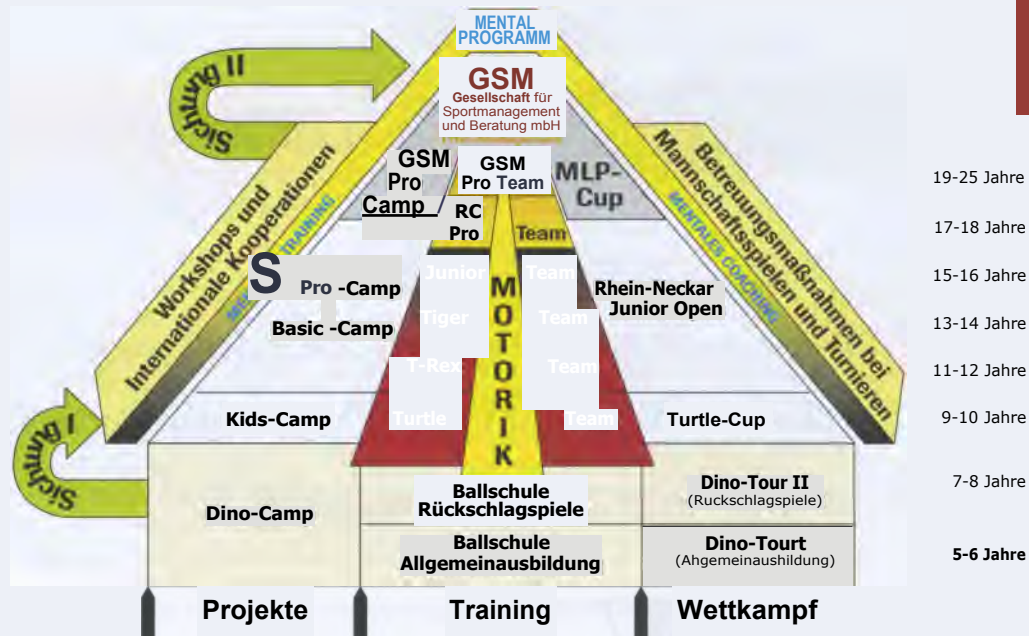
Konzept der Tennisakademie Rhein-Neckar vervollständigt!?

Wann immer wir über unsere Akademie geschrieben haben, betonten wir die Vervollkommnung unseres Konzepts. Vergleicht man die Abbildung rechts mit den ersten Ansätzen und deren grafische Darstellung, so wird deutlich, wie lange der Weg war, den wir gedanklich beschrritten haben - und mit Inhalten belegten. Wenn wir nun ein Schaubild zeichnen, das als zentralen Stamm eine solide motorische Ausbildung und als Überbau ein Mentalprogramm veranschaulicht, dann fühlen wir uns unserem Ziel nahe:

dem theoretischen Entwurf und der praktischen Umsetzung eines einzigartigen, ganzheitlichen, didaktisch ausgereiften Konzepts zur Ausbildung „guter Sportler“, wie wir in unserer Akademiephilosophie schreiben.

Wie wichtig dabei das Erlernen von mentalen Techniken (Entspannung, Konzentrationsfindung oder „entspannte Konzentration“ / „fokussierte Lockerheit“) ist, wird in dem Kommentar unseres Fachmanns genauso deutlich wie in dem Beitrag unseres Spitzenspielers (S.28). Prof. Wolfgang Knörzer und Jochen Schöttler meinen beide das gleiche, wenn sie darauf anspielen, worauf es in den entscheidenden Momenten eines engen Matches ankommt: auf die mentale Stärke! Und auch diese lässt sich lernen und trainieren...!

m.z.



Grafische Veranschaulichung des Ausbildungskonzepts der Tennisakademie Rhein-Neckar

www.tennisakademie-rhein-neckar.de

TRAGLUFTHALLEN von ATS

schwebende Dächer — flexible Lösungen

freundliche Spielatmosphäre durch hohe Lichttransparenz
 platzgenaue individuelle Projektierung und Fertigung
 gleichbleibende Platz- und Trainingsbedingungen
 niedrige Anschaffungs- und Unterhaltskosten
 ganzjähriger Betrieb der Clubanlage
 Auf- und Abbau an einem Tag
 Unabhängigkeit vom Wetter
 geringe Lagerkapazität
 kurze Lieferzeiten



- Tennis
- Eislauf
- Events
- Logistik
- Messen
- Industrie
- Roadshows
- Hallenfußball
- Veranstaltungen

Als Spezialist auf diesem Gebiet gewährleisten wir absolut zuverlässig kompetente Beratung bis hin zur Betreuung im laufenden Betrieb mit Rat und Tat.

Kontakt: **ATS-TECH GmbH**
 Tel. 0821-2678340

Liebigstr. 15
 Fax: 2678347

86316 Friedberg
www.ats-traglufthallen.de



Mentalprogramm der Tennisakademie Rhein Neckar

Donnerstag, 19.7.2007, 19.00 Uhr:

Infoveranstaltung im unteren Seminarraum des Racket Centers mit Prof. Dr. Wolfgang Knörzer (Einführungsvortrag für Eltern, Trainer und Schüler).

Donnerstag, 13.9.2007, 19.00 Uhr:

Auftaktveranstaltung im unteren Seminarraum des Racket Centers mit Prof. Dr. Wolfgang Knörzer (Programmeinführung, erste Übungen mit ausgewählten Teilnehmern).

Schulungstermine:

1. Samstag, den 15.9.2007:

- von 10.00-13.00 Uhr, Sportler + Trainer im Workshopformat,
- von 14.00-16.00 Uhr, nur Trainer, mit Prof. Dr. Wolfgang Knörzer.

2. Samstag, den 22.9. 2007 von 10.00-13.00 Uhr:

Sportler + Trainer, im Workshopformat mit Prof. Dr. Wolfgang Knörzer.

3. Samstag, den 29.9. 2007 von 10.00-13.00 Uhr:

Sportler + Trainer, im Workshopformat mit Prof. Dr. Wolfgang Amler.

4. Samstag, den 13.10.2007 von 10.00-13.00 Uhr:

Sportler + Trainer, Theorie in der Pädagogischen Hochschule Heidelberg im Beisein mehrerer Pädagogen und Psychologen.

5. Samstag, den 20.10.2007:

- von 10.00-13.00 Uhr, Sportler + Trainer im Workshopformat,
- von 14.00-16.00 Uhr, nur Trainer, mit Prof. Dr. Wolfgang Knörzer.

Vertiefungs- und Supervisionstermine für Trainer:

1. Samstag, den 1.12.2007 von 10.00-13.00 Uhr

nur Trainer im Workshopformat, mit Prof. Dr. Wolfgang Knörzer,

2. Samstag, den 19.01.2008 von 10.00-13.00 Uhr

nur Trainer im Workshopformat, mit Prof. Dr. Wolfgang Knörzer.

Preis pro Teilnehmer: 249,00€



Kommentar

.914entales Training – so wichtig wie das Konditionstraining



entaltraining ja oder nein? Dies sollte **W I** grundsätzlich keine Frage sein. Jede sportliche (aber auch nichtsportliche) Handlung wird immer von einem mentalen Prozess begleitet. Seine Qualität beeinflusst entscheidend die Qualität des sportlichen Tuns.

Es geht also um die Frage, ob wir diesen mentalen Prozess bewusst beeinflussen möchten oder ob wir seinen Verlauf eher dem Zufall überlassen. Mithilfe des Mentaltrainings können mentale Prozesse

bewusst und systematisch beeinflusst werden. Dem Mentaltraining kommt daher eine ebenso wichtige Bedeutung zu wie dem körperlichen Training.

Während es jedoch im Sport seit Jahrzehnten selbstverständlich ist, die Erkenntnisse der Trainingslehre im Technik-, Taktik- und Konditionstraining umzusetzen, wird das Mentaltraining nach wie vor nicht oder nur in Einzelfällen angewandt - meist erst dann, wenn mentale Probleme die sportliche Leistungsfähigkeit oder gar die Karriere ernsthaft gefährden. Somit bleiben die Potenziale, die gerade in diesem Bereich liegen, weit gehend ungenutzt. Mentaltraining sollte nicht erst dann einsetzen, wenn Probleme und Blockaden auftauchen, sondern es sollte wie das körperliche Training langfristig und systematisch geplant und durchgeführt werden.

Die übergeordnete Zielsetzung des Mentaltrainings im Sport besteht darin, den Sportler dabei zu unterstützen, einen Zustand idealer Leistungsfähigkeit zu erreichen und aufrechtzuerhalten. Befindet sich der Sportler in diesem Zustand, gelingt es ihm, seine Fähigkeiten optimal zu nutzen. Damit der Sportler diesen Zustand auch unter den Druckbedingungen eines Wettkampfes abrufen kann, muss er unter Trainingsbedingungen darauf vorbereitet werden, d.h. er muss das „Handwerkszeug“ des Mentaltrainings systematisch erlernen. Zielorientiertes Denken und Handeln werden dabei ebenso geschult wie die Konzentrationsfähigkeit. Selbstwirksamkeitsstrategien werden entwickelt, die es dem Sportler ermöglichen seine optimale Leistung zum richtigen Zeitpunkt abzurufen. Der Umgang mit Druck und kritischen Situationen wird mental vorweggenommen.

Bei all dem muss klar sein, dass Mentaltraining nicht etwa intensives Technik-, Taktik- und Konditionstraining ersetzen kann. Vielmehr stellt es eine sinnvolle Ergänzung dar, die allerdings oftmals den kleinen Unterschied ausmacht, der zwischen Sieg und Niederlage liegt.

Prof. Dr. Wolfgang Knörzer