

MENTALE TIPPS & TRICKS IM TENNIS ... für Spieler, Eltern & Trainer



5-10 Jahre



11-14 Jahre



15-18 Jahre

**Für Junioren von
5 bis 18 Jahren**

Mehr als 125 Übungen

**Mit 26 Comics und
Mental-Geschichten**

Von Nina Nittinger

MENTALE TIPPS & TRICKS IM TENNIS ... für Spieler, Eltern & Trainer



5-10 Jahre



11-14 Jahre



15-18 Jahre

Für Junioren von
5 bis 18 Jahren
Mehr als 125 Übungen
Mit 26 Comics und
Mental-Geschichten

Von Nina Nittinger



NEUER SPORTVERLAG



MENTALE TIPPS & TRICKS IM TENNIS

... für Spieler, Eltern & Trainer

Von Nina Nittinger

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

4

Kapitel 1: Mentaltraining mit Kindern und Jugendlichen

5 bis 10 Jahre

10

11 bis 14 Jahre

12

15 bis 18 Jahre

14

Kapitel 2: Kommunikation mit Kindern und Jugendlichen

Du-Botschaften

17

Ich-Botschaften

19

Positive Formulierungen

20

Kapitel 3: Mentales Anforderungsprofil für ein Match

21

Kapitel 4: Matchvorbereitung

Einstellung auf innere und äußere Umstände

26

BALLINAS TRICKS FÜR DEN UMGANG

MIT ÄUSSEREN UND INNEREN UMGÄNDEN

28

Übungen

30

Kapitel 5: Einstellung auf die Taktik und Strategie

32

BALLINAS TRICKS FÜR STRATEGIE

UND TAKTIK

36

Übungen

38

Kapitel 6: Umgang mit Nervosität – das richtige Aktivationsniveau

40

BALLINAS TRICKS FÜR DEN

UMGANG MIT NERVOSITÄT

44

Übungen

46

Kapitel 7: Visualisieren als Matchvorbereitung

48

BALLINAS KOPFKINOTRICK VOR DEM MATCH

Übungen

56

Kapitel 8: Selbstvertrauen aufbauen

58

Kapitel 9: Vom Trainingsweltmeister zum Matchwinner

64

BALLINAS TRICKS FÜR

TRAININGSWELTMEISTER,

DIE MATCHWINNER WERDEN WOLLEN

66

Übungen

68

Kapitel 10: Alleine bei einem Turnier

70

Selbstmanagement

70

Selbstcoaching

71

BALLINAS TRICKS ZUM SELBSTCOACHING

74

Übungen

76

Kapitel 11: Der Matchtag

77

BALLINAS TRICKS FÜR DEN MATCHTAG

80

Übungen

82

Kapitel 12: Umgang mit verschiedenen Situationen auf dem Platz

84

Mentale Bereitschaft im Match

86

Selbstmotivation

86

Pausengestaltung

88

Konzentrationsfähigkeit

88

BALLINAS TRICKS FÜR

MENTALE BEREITSCHAFT IM MATCH

90

Übungen

92

Kapitel 13: Emotionen

94

BALLINAS TRICKS FÜR

DEN UMGANG MIT EMOTIONEN

98

Übungen

100

Kapitel 14: Die Angst besiegen

102

BALLINAS TRICKS

FÜR DEN UMGANG MIT ANGST

106

Übungen

108

Kapitel 15: Die Wut nutzen

110

**BALLINAS TRICKS FÜR
MEHR SELBSTVERTRAUEN**

Übungen

60

62

**BALLINAS TRICKS FÜR DEN UMGANG MIT
WUT**

112

114

**Kapitel 16: Schlechtes Benehmen –
Der Problemspieler**

116

BALLINAS TRICKS FÜR

BESSERES BENEHMEN AUF DEM PLATZ 120

Übungen

122

Kapitel 17: Mit zu viel Freude zum Misserfolg	123	Kapitel 26: Visualisieren eines Images während des Matches	182
BALLINAS TRICKS FÜR DEN UMGANG MIT FREUDE	126	BALLINAS TRICKS FÜR DAS SUCHEN EINES NEUEN IMAGES	184
Übungen	128	Übungen	186
Kapitel 18: Gedanken	129	Kapitel 27: Matchnachbereitung und Regeneration	188
Positive und negative Gedanken	131	Matchanalyse, Umgang mit Sieg & Niederlage	190
Affirmationen	132	BALLINAS TRICKS FÜR DEN UMGANG MIT SIEG UND NIEDERLAGE	194
BALLINAS TRICKS FÜR POSITIVE GEDANKEN	136	Übungen	196
Übungen	136	Kapitel 28: Regenerationsmaßnahmen	197
Kapitel 19: Umgang mit Fehlern und Fehlentscheidungen	137	Aktive Regeneration	198
Fehlentscheidungen	139	Passive Regeneration	199
BALLINAS TRICKS FÜR DEN UMGANG MIT FEHLERN UND FEHLENTSCHEIDUNGEN	140	Entspannungsmaßnahmen	200
Übungen	142	Entspannungsübungen	201
Kapitel 20: Als Außenseiter siegen	143	BALLINAS TRICKS ZUR AKTIVEN UND PASSIVEN REGENERATION	202
BALLINAS TRICKS FÜR AUSSENER	146	Übungen	204
Übungen	148	Kapitel 29: Visualisieren als Matchnachbereitung	206
Kapitel 21: Als Favorit bestehen	149	BALLINAS TRICKS ZUM VISUALISIEREN ALS MATCHNACHBEREITUNG	208
BALLINAS TRICKS FÜR DEN FAVORITEN	152	Übungen	210
Übungen	154	Literaturverzeichnis	212
Kapitel 22: Ein wichtiges Match	155	Impressum & Bildnachweis	213
BALLINAS TRICKS FÜR EIN WICHTIGES MATCH	158		
Übungen	160		
Kapitel 23: Pausengestaltung	161		
BALLINAS TRICKS FÜR DIE PAUSENGESTALTUNG	164		
Übungen	166		
Kapitel 24: Routinen und Rituale	168		
BALLINAS TRICKS FÜR ROUTINEN UND RITUALE	172		
Übungen	172		
Kapitel 25: Konzentration	174		
BALLINAS TRICKS FÜR EINE BESSERE KONZENTRATION	178		
Übungen	180		



Vorwort

Das mentale Training ist seit einigen Jahren in aller Munde. Niemand zweifelt mehr an der Wichtigkeit und dem Einfluss, den mentale Stärke in allen Spielklassen auf die Leistungsfähigkeit hat. Auch die Literatur hat in diesem Themenbereich in den letzten Jahren enorm zugenommen. Es gibt zahlreiche Ratgeber und praktische Übungsbücher, die man als Hilfestellung verwenden kann.

Dieses Buch beschäftigt sich mit vielen Bereichen aus dem Mentaltraining und soll mit den mentalen Tipps, Tricks und Übungen eine Hilfestellung für Spieler, Eltern und Trainer sein, indem es Lösungsmöglichkeiten aufzeigt, die Tennisspieler dabei unterstützen, wie sie in den unterschiedlichsten schwierigen und anspruchsvollen Situationen auf dem Platz denken und handeln können. Denn werden den Spielern die richtigen Lösungsmöglichkeiten zur Verfügung gestellt oder haben sie gelernt, wie sie gewisse Situationen bewältigen können, dann stehen sie

Denn letztendlich gilt es im Match das Trainierte anzuwenden und die individuelle Leistungsfähigkeit möglichst voll ausschöpfen zu können. Gerade in den schwierigen und wichtigen Momenten kommt es darauf an, das Gelernte auf den Boden zu bringen. Viele Spieler sind jedoch gerade dann besonders unsicher, wenn es um ein Match geht. Sie haben viel trainiert und sich perfekt vorbereitet, aber sobald es auf den Platz geht und ein ernsthaftes Match gespielt wird, dann heißt es, die Nerven zu kontrollieren, die Gedanken und Emotionen im Griff zu haben, alle schwierigen Situationen selbst zu meistern und für jedes Problem eine Lösung zu finden.

Auch die Eltern und Trainer wissen oft nicht, wie sie sich vor, beim oder nach dem Match verhalten oder was genau sie sagen sollen. Die Tipps und Tricks sollen ihnen aufzeigen, wie sie ihren Schützlingen in solchen Situationen ebenfalls unterstützend und beratend zur Seite stehen können. Spieler und Betreuer sind vor, beim und nach einem Match oft sehr emo-

nicht hilflos und verloren auf dem Platz und werden automatisch mehr Spaß an Matches und Turnieren haben. Durch das kontinuierliche Anleiten und Anwenden können schon die ganz jungen Tennisspieler ein Repertoire an mentalen Fertigkeiten aufbauen und sie selbstständig einsetzen. Wenn sie zum Beispiel lernen, wie sie Nervosität und Anspannung in den Griff bekommen, dann erleben sie ihre eigenen Kompetenzen viel besser und bewusster. Dies wiederum steigert ihr Selbstbewusstsein, reduziert langfristig die Nervosität und erhält den Spaß bei Wettkämpfen aufrecht.

Dieser praktische Ratgeber widmet sich gezielt dem Thema Match, welches in die drei Phasen

- 1. vor dem Match,**
- 2. beim Match und**
- 3. nach dem Match** aufgeteilt ist.

tional und angespannt. In solchen Situationen ist eine angemessene Kommunikation viel wert. Für den Spieler können die richtigen Worte im richtigen Moment extrem viel bedeuten. Sie geben ihm entweder Rückhalt und Vertrauen für das Match, oder sie können auch überfordern, verunsichern oder Zweifel hervorrufen. Auch nach einem Match ist es von enormer Wichtigkeit, ein gewonnenes oder verlorenes Match so zu analysieren, dass der Spieler etwas daraus lernt und dass sein Vertrauen für zukünftige Trainingseinheiten und Matches erhalten und/oder aufgebaut werden kann. Aus diesem Grund ist auch der Kommunikation ein Kapitel gewidmet.

Alle Tipps, Tricks und Übungen aus diesem Buch sind sowohl für den Spieler als auch für Eltern und Trainer leicht anwendbar. Sie kön-

nen in fast allen Situationen eine Hilfestellung geben und auf die verschiedenen Altersgruppen angewendet werden. Allerdings ist an der Stelle zu beachten, dass die Spieler nicht mit Tipps überhäuft werden sollten.

Ein paar wenige Tipps zur richtigen Zeit können beim Spieler mehr bewirken als viele gut gemeinte Ratschläge, die den Spieler verwirren oder durch das eine Ohr hinein- und das andere Ohr wieder hinausgehen.

Und die wichtigsten Tipps zu Beginn:

- Tennis ist ein Spiel und wird auch immer ein Spiel bleiben.
- Spiele machen Spaß + Spiele sind Wettkampf = Wettkampf macht Spaß.
- Helfen Sie Ihren Schützlingen dabei, den Spaß und die Liebe zum Spiel und zum Wettkampf aufrechtzuerhalten.
- Gehen Sie auf Ihre Schützlinge ein und kommunizieren Sie offen miteinander.
- Verlieren, Fehler machen, Angst haben, sich ärgern, das alles gehört zum Tennisspielen dazu und ist völlig normal, entscheidend ist der richtige Umgang damit.
- Die Spieler sollten zu jeder Zeit (egal, wie sie gerade spielen) mit Verständnis und

wärtigen, was sie sagen und wie sie sich verhalten.

Die Autorin hat alle Texte nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Natürlich sind Fehler, unvollständige Themen (viele Themen sind stark abgekürzt, da sie sonst den

Rahmen des Buches sprengen würden) und andere Blickweisen nicht auszuschließen. Es wird auch nicht erwartet, dass alle Tipps, Tricks und Übungen eins zu eins übernommen

werden. Trainer, Eltern und Spieler sollen sich immer selbst Gedanken machen, ob dies für sie so passt oder ob sie allenfalls ihre eigenen,

individuellen Tipps und Tricks zusammenstellen und die Übungen abändern. Der Einfachheit halber wird in den Texten immer nur von dem Spieler/Kind oder den Spielern/Kindern in der männlichen Person gesprochen.



Geduld ermutigt und unterstützt werden.

- Die Tipps und Tricks in diesem Buch sind Hilfestellungen und Lösungsmöglichkeiten, sie sind kein Ersatz für professionelles und strukturiertes Mentaltraining mit einem Sportpsychologen. Sollte es anhaltende oder tiefgreifende Probleme bei den Spielern geben, wird empfohlen, umgehend professionelle Hilfe aufzusuchen.
- Überhäufen Sie Ihre Spieler nicht mit Ratschlägen, ein paar gezielte Tipps bringen mehr.
- Alle erwachsenen Betreuer sollten sich bewusst sein, dass sie zu jeder Zeit Vorbilder sind, sie sollten sich immer vergegen-

Stimme zum Buch

Ihrer Neugier, Offenheit, Fachkompetenz und Interesse am Spieler als Mensch entkommt man nicht. Oft habe ich Nina Nittinger als Spielerin und später Trainerin auf diversen internationalen Kids-, Jugend- und Profi-Turnieren getroffen. Kaum jemand lebt Tennis wie sie. Ihre Tipps aus Theorie und Praxis, verbunden mit fundiertem Wissen sowie viel Feingefühl und Erfahrung im Umgang mit den Nachwuchsspielern, bilden diesen wunderbaren Ratgeber. Ein gezielter Gedankenanstoß zum richtigen Zeitpunkt oder ein ermutigendes Wort können von Klein auf viel bewirken. Wir alle kennen Situationen, in denen es schwer fällt die richtigen, professionellen mentalen Tipps zu geben und Trainer und Eltern stehen nun mal in unmittelbarem Kontakt zu ihren Spielern. Das Buch offenbart viele Ratschläge die einfach aber äußerst effektiv in der Praxis umzusetzen sind. Ich wünsche allen Eltern, Trainern und Spielern viel Spaß beim Lesen und Umsetzen der praxisorientierten Tipps.

Petra Rußegger

MBA Sport- und Eventmanagement

Ehemalige Profispielerin

Sportkoordinatorin Tiroler Tennisverband

ITF Touring Team Coach

Langjährige Jugendnationaltrainerin

Österreichischer Tennisverband

Ausbilderin und Referentin Coaches
Education

Vorlesegeschichten von Ballina

Die Dialoge zwischen der Trainerin **Ballina** und ihren zwei Spielern **Carlos Cool** und **Mona Mutig** sind Vorlesegeschichten für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren. Eltern und Trainer können diese Geschichten abends vor einem Match, beim Training oder zu passenden Gelegenheiten vorlesen. Dafür können die Geschichten auch separat ausgedruckt werden, denn sie stehen als Download zur Verfügung. Ältere Kinder und Jugendliche können die Geschichten selbst lesen und zu ihren Turnieren mitnehmen.



Ballina

Mona Mutig

Carlos Cool

Carlos ist ein hoch motivierter und sehr offener Tennisspieler, der sehr schnell wütend wird und möglichst cool bleiben muss. **Mona** ist ein eher ängstliches und defensiv spielendes Mädchen, deren Ziel es ist, mutig zu sein und an sich zu glauben. **Ballina** trainiert und betreut diese beiden Spieler oft bei den Turnieren und hat immer die richtigen Tipps und Tricks parat, um ihnen zu helfen.



Alle Comic-Vorlesegeschichten als Download zum Ausdrucken

Unter folgenden Links können Sie die Druckvorlage herunterladen:

PDF-Datei: www.neuersportverlag.de/ebook/ballina.pdf

ZIP-Datei: www.neuersportverlag.de/ebook/ballina.zip





KAPITEL 1

Mentaltraining mit Kindern und Jugendlichen

Mentaltraining mit Kindern und Jugendlichen

Gerade bei Kindern stellt sich oft die Frage, wann der richtige Zeitpunkt ist, mit dem Mentaltraining zu beginnen. Oft hört man, dass die Kinder noch viel zu jung seien, um mit Mentaltraining anzufangen. Sie sollen erst einmal Spaß an ihrem Sport haben. Das

stimmt auf jeden Fall, denn Kinder sollen sowieso immer Spaß an ihrem Sport haben. Aber grundsätzlich kann man auch sagen, dass es nie zu früh ist, um mentales Training bei Kindern einzuführen, wenn es dem Alter angepasst ist. Das mentale Training ist ein Prozess, der langfristig aufgebaut werden sollte. Und je früher man damit beginnt, umso besser kann man einfache mentale Fertigkeiten von Anfang an richtig lernen, anstatt später Fehler mühsam wieder beseitigen zu müssen. Genauso, wie man in einem bestimmten Alter mit roten Bällen, roten Schlägern und auf roten Plätzen spielen sollte, um beim Tennisspiel den richtigen Einstieg zu finden, müssen auch die mentalen

Trainer, Eltern und ab einem bestimmten Alter auch die Spieler mit den altersgerechten Informationen, Hintergründen und der dazugehörigen Theorie beschäftigen.

5 bis 10 Jahre

Der Altersabschnitt von etwa 5 bis 10 Jahre wird als Kindheit bezeichnet. In der Entwicklungspsychologie wird diese Phase noch sehr häufig in das Spiel- und Schulalter unterteilt. Im Sport nennt man diesen Altersabschnitt meistens Grundlagentraining oder Initiierung.

(vgl. Bühler, 2012)

Die Kinder zwischen 5 und 10 Jahren kann man auf folgende Weise kurz charakterisieren:

- Die Hauptmotive sind unmittelbares Vergnügen und eine sofortige Bedürfnisbefriedigung.
- Es besteht eine große Lernbereitschaft und ein großer Bewegungsdrang.
- Der Umgang mit Autoritätspersonen ist meistens problemlos.

- Tipps und Übungen erst „rot“ sein, um dann langsam auf „orange“, „grün“ und „gelb“ überzugehen.

10

Besonders die jüngeren Kinder lernen das meiste durch positive Erfahrungen. Zu lange Erklärungen können schnell langweilig werden und bringen meistens nicht den gewünschten Erfolg. Die Kinder verstehen und lernen am einfachsten durch mentale Übungen, die mit Geschichten, Zeichnungen und/oder Spielen verknüpft sind.

Eltern sind oft ratlos und wissen nicht, wie sie mit ihren Kindern umgehen oder was sie ihnen sagen sollen, wenn es nach dem Match Tränen gibt, die Kinder Angst haben oder vor einem Match so nervös sind, dass sie kaum den Schläger halten können. Als Erstes sollten sich

- Die Kinder sind sehr ichbezogen und unbekümmert.
- Sie verfügen überwiegend über ein gutes psychisches Gleichgewicht.
- Sie lernen sehr schnell und viel.
- Sie haben eine große Vorstellungskraft.
- Sie probieren gerne viele neue Sachen aus.
- Sie möchten so viele Kompetenzen wie möglich erwerben.

Ziele & Tipps für das Training

Im mentalen Bereich sollten mit den 5- bis 10-jährigen die drei folgenden Hauptziele

gesetzt werden:

- Aktivierung und Entspannung erlernen
- Positive Körpersprache entwickeln
- Sich über längere Zeit zu konzentrieren

Zusätzlich kann man noch weitere Ziele ins

Auge fassen. Die Kinder sollten

- sich regelmäßig einfache Ziele setzen;
- einfache Techniken zur Kontrolle ihrer Atmung kennenlernen;
- die Grundlagen des Visualisierens lernen;
- die Konzentration bewusst auf verschiedene Punkte lenken können;
- innerlich motiviert sein;
- unabhängig vom Resultat den Sport und Wettkampf genießen können;
- eine positive Einstellung in Bezug auf das Lernen, Gewinnen und Verlieren entwickeln.
- Setzen Sie sich mit dem Hintergrundwissen über die soziale, psychologische und physiologische Entwicklung der Altersklasse auseinander. (Vgl. Bunter, 2012)
- Zeigen Sie, dass Sie gerne mit Kindern arbeiten und viel Geduld dabei haben; Kinder merken sehr schnell, wenn der Trainer keine Freude am Unterrichten hat.
- Sprechen Sie eine kindgerechte, klare und einfache Sprache.
- Setzen Sie Grenzen und setzen Sie Verhaltensregeln konsequent durch.
- Fordern Sie die Kinder auf, sich mitzuteilen, und lassen Sie die Kinder immer

- Wenden Sie im Training kindgerechte Methoden an, fördern Sie Vielfalt und Variation, lassen Sie die Kinder Lösungen finden und ausprobieren.

Um die oben genannten Zielsetzungen zu erreichen, kann der Trainer die psychologische Entwicklung seiner Kinder fördern, indem

- in oder vor jeder Trainingseinheit ein psychologisches Ziel einbaut;
- psychologisch trainiert, ohne dass die Kinder es merken;
- viele praktische Übungen einbaut;
- positive psychologische Fertigkeiten lobt;
- das Training unterbricht, wenn das gewünschte Verhalten nicht gezeigt wird;
- individuelle Lernziele setzt.

Denken Sie immer daran, dass Sie die Eltern (oder andere Erwachsene) nicht auf die Arbeit des Kindes sind.

- Fokussieren Sie sich auf das Auftreten Ihres Kindes und nicht auf die Ergebnisse. Fördern Sie die mentale Fertigkeiten auf.

Sie harte Arbeit und Einsatz und nicht nur Erfolg.

- Versuchen Sie Ihrem Kind gegenüber anzuerkennen, mit welchem Druck und Stress es klarkommen muss. Helfen Sie ihm Lösungsmöglichkeiten zu finden.
- Mit Ihrem Verhalten beeinflussen Sie auch das Verhalten Ihres Kindes. Wenn Sie Ihre Angst oder Nervosität zeigen, dann überträgt sie sich auf Ihr Kind.

aussprechen.

Das wiederum setzt voraus, dass Sie als
Trainer gut zuhören können.

- Ihr Kind nimmt auch alle Gesten und Ihre Mimik wahr. Versuchen Sie, immer eine positive Körpersprache beizubehalten und alles Negative oder Nervosität vor den Augen Ihres Kindes zu verbergen.
- Alle Matches Ihres Kindes sind kleine Schritte in einem langen Lernprozess. Sie können gute Leistungen erhoffen, aber nie verlangen.
- Übertragen Sie Ihrem Kind Aufgaben und Verantwortung, um seine Selbstständigkeit zu fördern. Gewöhnen Sie Ihr Kind z. B. daran, auch ab und zu alleine zu spielen und auf sich selbst gestellt zu sein.
- Unterstützen Sie ihr Kind während eines Matches mit einem aufmunternden Lächeln oder Kopfnicken. Versuchen Sie nicht zu coachen, Ihr Kind wird lernen, die Probleme selbst zu lösen.
- Sucht Ihr Kind nach guten Punkten Bestätigung oder überprüft es nach schlechten Punkten Ihre Reaktion, bleiben Sie neutral. Besonders bei jüngeren Kindern führen entsprechende Erwiderungen dazu, dass das Kind nur noch für die Bestätigung und Hoffnung der Eltern anstatt für sich selbst spielt.
- Erklären Sie dem Kind vor einem Match, wie es sich in Situationen wie z. B. einer strittigen Entscheidung verhalten soll.

11 bis 14 Jahre

Bis zum 11. oder 12. Lebensjahr wird in der Entwicklungspsychologie vom Schulkindalter gesprochen. Im Anschluss daran beginnt die Pubertät. Die Pubertät wird in die erste Phase, ca. von 11 oder 12 bis 14 Jahre, und die zweite Phase bis zum 18. Lebensjahr unterteilt. Der Altersabschnitt der ersten Phase wird meistens als Entwicklung des Spielers oder als Aufbautraining bezeichnet. Dieser Zeitabschnitt wird hauptsächlich durch die hormonellen Veränderungen beeinflusst. Nach Dreher (2015) ist die dadurch bedingte Umstrukturierung des Gehirns der Auslöser für das typische ungehemmte Verhalten der Jugendlichen. In diesem Alter spielt der Aufbau von Regulationskompetenzen eine große Rolle. Der Hauptfokus in dieser Phase liegt nach Erikson (1966) auf der Identitätssuche. Schafft man es schon in der Kindheit, ein stabiles Selbstvertrauen aufzubauen, dann können die Jugendlichen in der kritischen Phase der Pubertät ein positives Selbstbild aufbauen.

Mischen

(vgl. Bühler, 2012)

Sie sich im Match nicht ein und respektieren

Sie Entscheidungen von Schiedsrichtern.

- Legen Sie konkrete Verhaltensregeln für das Match und Konsequenzen für einen Verstoß fest. Tolerieren Sie auf keinen Fall schlechtes oder unsportliches Verhalten.
- Lassen Sie nach einem Match Ihre negativen Emotionen nicht am Kind aus. Sie sind dazu da, Ihr Kind emotional positiv zu unterstützen, egal, wie es bei einem Match abgeschnitten hat.

Seien Sie zu jeder Zeit geduldig und

- verständnisvoll und seien Sie stolz auf das, was Ihr Kind kann, und nicht wütend über das, was es nicht kann.

In dieser Phase der sogenannten Pubeszenz

- entwickeln sich die kognitiven Eigenschaften weiter;
- entwickeln sich oftmals sehr große Stimmungsschwankungen;
- stehen große Veränderungen in den sozialen Beziehungen an;
- kann es sein, dass Sicherheiten verloren gehen;
- kann es sein, dass das Bewältigungspotenzial nicht ausreichend ist;
- ist die psychische Verletzlichkeit besonders groß.
- wollen die Jugendlichen anders sein;



- negative Selbstgespräche in positive umwandeln;
- wissen, wie sie mit Druck in einem Match umgehen;
- Atemtechniken einsetzen;
- mit Niederlagen umgehen lernen.

(vgl. Bühler, 2012)

- sind die Jugendlichen oft unzufrieden mit sich selbst;
- wollen die Jugendlichen unabhängig sein;
- fangen die Jugendlichen an, Eltern, Erwachsene und Lehrer zu kritisieren;
- treten Gefühle wie Überempfindlichkeit, Aggressivität, Albernheit und/oder Lustlosigkeit häufig auf;
- sind Jugendliche oft nicht bereit zu reden.

Ziele & Tipps für das mentale Training

Im mentalen Bereich sollten mit den 11- bis

14-Jährigen die drei folgenden Hauptziele ge-

setzt werden:

- Ergebnis- und Prozessziele unterscheiden und setzen lernen
- Pre-Match-Routinen durchführen
- Rituale zwischen den Punkten und in anderen Pausen anwenden

Zusätzlich kann man noch weitere Ziele ins

Auge fassen. Die Jugendlichen sollten

- unabhängig vom Spielstand immer 100 % Einsatz bringen;
- Spaß daran haben, etwas zu lernen und zu spielen;

- Achtung, in diesem Alter muss die biologische Entwicklung beachtet werden, sie kann sehr unterschiedlich ausgeprägt sein.
- Das kalendarische Alter entspricht nicht immer dem biologischen Alter.
- Mädchen sind gleichaltrigen Jungs oftmals ein bis zwei Jahre voraus.
- Frühentwickler haben in dieser Phase Vorteile.
- Spätentwicklern muss man immer eine Chance geben, sie können alles ohne Probleme wieder aufholen.
- Wellenförmige Leistungen sind in diesem Alter normal.
- Schulische Belastungen dürfen nie unterschätzt werden, Schule und Tennis ergeben eine Doppelbelastung für Jugendliche, die gerade im „Wandel“ sind.
- Viele Gruppenerlebnisse fördern eine positive Atmosphäre.
- Aber die Individualität jedes Spielers muss beachtet werden.



NEUER SPORTVERLAG

Fit to Play Golf Fitness verbessern & Handicap senken

ist die neueste Ressource für jeden, der ein besseres Golfspiel möchte. Das Buch stellt eine Trainingsanleitung dar, mit der die Fähigkeit verbessert werden kann. Wer sein Training optimiert, bestmögliche aus jeder Fitnessstunde herausholen. In diesem Fitnessguide haben die Autoren ihr gemeinsames Wissen in Kombination mit Quellen anderer Fachleute zusammengefasst, um Golfspielern neuesten Informationen zu cleveren Trainingskonzepten vorzuverleihen. Vertieftes Wissen und die Ausbildung in den Bereichen Stabilität, Krafttraining, Verletzungsprävention und Erholungsmethoden verlängerte gesunde aktive Karriere für den Hobbyspieler ermöglichen.

ISBN 978-3-944526-73-7 EUR 19,50 Nina Nittinger & Carl Pe



Psychologisch Orientiertes Golftraining

Für jeden Golfer, vom Profi bis zum Amateurliebhaber, ist das Golfspiel eine Herausforderung zu bestehen. Es geht nicht nur um taktischen, sondern ganz besonders um psychologischen. In diesem Praxisbuch dargestellte psychologische Aspekte bezieht sich auf den Aufbau der psychologischen Fähigkeiten, dass diese unter Wettkampfstress





NEUER SPORTVERLAG



Tennis- und Kinderbücher

Selbst ist die Maus!

Ein Bilderbuch für sportbege

Das Mäusemädchen «Mausi» im Kindertennisclub mit ihren Freunden. Autor Freddy Siegenthaler hat mit beiden Töchtern Geschichten geschrieben. Auch in seinem Kindertennisclub ist das Mäusemädchen ein wichtiger Bestandteil. Mit der Philosophie um: scheinbar nicht möglich, aber mit gemeinsamen Bewegungen, der

und Musizieren sind das „Zaubermittel“ (Hüther 2014) damit Kinder Begabungen zu entwickeln.



ISBN 978-3-96416-007-2 EUR 14,90 Freddy Siegenthaler

Hallo Mary! Tierische Geschichten aus dem Zoo

Hallo Mary! erzählt die bewegende Geschichte des Gorillamädchens, die auf der Intensivstation einer Kinderklinik beginnt und im Jungtierhaus eines Zoos ihr glückliches Ende findet. Hallo Mary! ist aber mehr als „nur“ ein Buch über einen Affenkindergarten. Bei Marys Ausflügen durch den Zoo können Kinder viele Abenteuer mit dem neugierigen Gorillamädchen erleben und dabei eine Menge über die Tiere erfahren. Warum hat ein Kamel Höcker? Wie groß werde