

Spielen und kämpfen in einem angstfreien Zustand

# Wahre Gewinner können auch verlieren

Bei einem Turnier in Florida lernte ich den sehr charismatischen Tennisprofi Younes El Aynaoui kennen. Er erzählte mir von seinem Match gegen Andy Roddick bei den Australian Open 2003. Er betonte, dass viele Menschen ihn noch heute auf diese Partie ansprechen. „Am Ende hat es keine Rolle mehr gespielt, wer gewinnt. Bei 19:19 im fünften Satz gab Andy einem Balljungen seinen Schläger. Es war mehr als ein Match. Es war pure Freude.“ Das Match dauerte fast fünf Stunden. Allein der letzte Satz ging über zwei Stunden und 23 Minuten, bis zum 21:19 für Roddick. „Ich bin stolz, dass ich Teil dieser Partie sein durfte. Es gibt nicht viele Spieler, die in ihrer Karriere das Glück haben, ein solches Match

bestreiten zu können. Das Besondere war, wie fair es auf dem Platz zuging. Es war eine fast freundschaftliche Atmosphäre“. Auch in diesem Match ging es um Geld und ATP-Punkte, und selbstverständlich wollten beide gewinnen.

Die Beschreibungen des marokkanischen Profis sind ein anschauliches Beispiel dafür, wie man mit Niederlagen umgehen kann, auch wenn dies keine „normale“ Niederlage war. Dieser unbedingte - und oft leider zu Verkrampfungen führende - Wille, das Duell zu gewinnen, wurde von der Freude am Spiel verdrängt. Allen Zuschauern wird diese „fast freundschaftliche Atmosphäre“ in bester Erinnerung bleiben. Die „entspannte Konzentration“ der Spieler ließ

sie wie im „Flow“ spielen. Im Fokus stand nicht mehr nicht das Gewinnen, sondern das bestmögliche Spielen jedes Punktes. Es wurde auch deutlich, dass kein Spieler einen Punkt oder gar das Match verlieren wollte. Beide kämpften mit voller Kraft und Konzentration. Allerdings hatten beide auch keine Angst davor, einen Punkt oder das Match zu verlieren. Sie akzeptierten diese Möglichkeiten ebenso wie sie den Gegner respektierten.

In diesem „angstfreien Zustand“ spielten beide ihr bestmögliches Tennis. Das Verhalten entspricht dem Idealzustand für die richtige Einstellung. Zwar ist Tennis im so genannten Flow-Zustand nicht planbar, aber viele Spieler



Mentalcoach Andreas Prause

könnten ihre Einstellung verbessern, um öfters diese „entspannte Konzentration“ (Flow) zu erreichen und auch zu genießen - egal, wie das Match ausgeht.

Der Weg zu diesem Ziel beginnt im Training. „Flow“ im Wettkampf resultiert aus entsprechender Einstellung im Training. Unterstützt wird dieser Prozess in einem sich gegenseitig respektierenden Trainingsteam von Athlet, Coach und Mentalcoach, bei dem die Verantwortlichkeiten klar definiert sind. **A. Prause**

## Lehrgang Fitnesstrainer Tennis

Als Tennisspieler zur rechten Zeit fit zu sein, fällt nicht immer ganz leicht; ein Fitnesstrainer, ausgebildet bei einem entsprechenden Lehrgang im HTV-Leistungszentrum in Offenbach, kann da helfen. Zum zweiten Mal fand dieser Lehrgang - eine Ausbildung, die es in dieser tennisspezifischen Form nur in Hessen gibt - im Rahmen der Trainerausbildung des HTV statt. Nach sechs Lehrgangstagen erhielten die 23 Teilnehmer ihre Abschlusszertifikate.

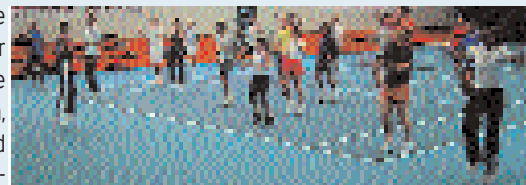
Die Qualität eines Lehrgangs steht und fällt mit der Qualität der Referenten. Lehrgangsleiter Michael Kreuzer verpflichtet nur solche Referenten, die Sport leben und ihre Begeisterung auf

andere übertragen können. Wenn zum Beispiel der frühere Hürdenläufer Gerhard Hennige, Medaillengewinner bei den Olympischen Spielen 1968 in Mexiko, als jung gebliebener 65-Jähriger über Athletik spricht und praktische Übungen in der Tennishalle demonstriert, dann sind die Lehrgangsteilnehmer sehr aufmerksam.

Olaf Diekmann, HTV-Konditionstrainer und ebenfalls ehemaliger Hürdenläufer, zeigte den Teilnehmern die Übungen des DTB-Talent-Cups, ein Jugendteamwettbewerb, bei dem der HTV eine beeindruckende Erfolgsbilanz vorweisen kann. Dann stand Kraftarbeit mit Kleingeräten und dem eigenen Körper auf dem Programm. Das Thema Einführung in die Sportmassage bildete den Tagesabschluss. Einige Teilnehmer versuchten sich selbst als Masseur, andere genossen die wohlthuende Massage. Michaela Ziegert, ehemals Kon-

ditionstrainerin im HTV, führte die Teilnehmer in die Welt der Entspannung und der Sinne ein. Thomas Birkelbach, Leichtathlet, Basketball- und Tennisspieler, hatte die Aufgabe, die Truppe in Schwung zu bringen. Die Lauf- und Spielübungen auf Socken führten zwar teilweise zu materiellem Verlust, aber auch zu einem Gewinn an Wahrnehmung und Spielfreude mit kreativen Übungsformen. Dr. Bernd Alles, Sportarzt, Tennisspieler, Betreuer und C-Trainer, ritt durch den Parcours der inneren Medizin. Dank seiner Erfahrungen blieb keine Frage unbeantwortet. Annette Klöber-Meyer hatte die Aufgabe, in die koordinative Welt der Aerobic einzuweisen.

Das HTV-Lehrteam (Michael Kreuzer, Guido Fratzke, Günter Friedl) machte in allen Beiträgen deutlich, wie vielfältig und spannend das konditionelle



Fitnesstraining sein kann. Fazit: Wenn das Engagement der Teilnehmer in die Vereine transportiert wird, dann können wir mit großer Zuversicht in die Zukunft blicken. Der nächste Ausbildungsgang zum HTV Fitnesstrainer Tennis findet im Herbst 2006 statt. Bei Fragen zu den Ausbildungslehrgängen stehen Günter Friedl und Hanne Grünmeier beim HTV zur Verfügung. **Michael Kreuzer**

