

Mentale Stärke ermöglicht den Traum vom Tennisprofi

Mit dem „Erfolgs-Loop“ nach oben

Mentaltrainer Andreas Prause zeichnet den Weg eines talentierten jungen Spielers zu den Australian Open nach

Im Frühjahr 2005 lerne ich Dominik Meffert kennen, einen talentierten Spieler, der mit 22 Jahren schon einiges erreicht hat. In der Jugend wird Dominik Deutscher Meister und spielt recht erfolgreich auf dem bekannten ITF-Circuit. Der geplante Sprung auf die „Profifour“ entspricht jedoch nicht den Erwartungen. Verletzungen werfen ihn immer wieder zurück, nur selten kann er sein bestes Tennis abrufen – schon gar nicht wenn es „gilt“. Nun spielt er in der Tennis-Bundesliga und studiert. Eigentlich könnte er es ruhig angehen lassen, sein Studium mit Preisgeldturnieren finanzieren und ab und zu ein Future oder eventuell ein Challenger spielen. Doch das ist ihm nicht genug.

Schon bei unserem ersten Gespräch wird deutlich: Dominik möchte mehr. Er will seine zweite und möglicherweise letzte Chance für den Einstieg ins Profidasein nutzen. Gemeinsam erarbeiten wir seine Ziele, wobei ein Zwischenziel die Teilnahme an den Australian Open 2006 darstellt. Ein sehr attraktives und mutiges Vorhaben für einen Spieler, der bislang nur drei ATP-Punkte vorzuweisen hat und auf Position 1.350 der ATP-Rangliste steht.

Im Trainingslager, das im April beginnt, arbeiten wir sehr intensiv an Dominiks Einstellung zu seinem Beruf: Tennisprofi. Durch Videoanalyse, Gespräche und verschiedene mentale Techniken wird er fortlaufend aufgefordert, in den Spiegel zu schauen und die Fragen zu überprüfen: „Reicht

das, um mein Ziel zu erreichen?“ und „Was will ich wirklich?“ Gemeinsam mit Dominiks Trainer und gezieltem mentalen Training wird sein Aufschlag verbessert. Neugierig, voller Tatendrang und Selbstbewusstsein begibt er sich im Mai auf die erste große Turnierreise in seinem zweiten Tennisleben. Er verbringt sechs Wochen in Kuwait und Thailand, kann dort zwar einige ATP-Punkte sammeln, gewinnt aber vor allem die Erkenntnis, dass es noch ein schweißtreibender, mühsamer Weg ist bis nach Australien.

Eine Phase der Ernüchterung folgt. Dominik fragt sich „Bin ich auf dem richtigen Weg?“ und „Lohnt es sich so viel Geld und Zeit zu investieren?“ Solche Zweifel sind typisch, gleichwohl natürlich und nachvollziehbar. In dieser, wie auch in der folgenden Phase der Ausdauer ist mentale Unterstützung sehr hilfreich. Wir haben Dominiks „innere Landkarte“ optimiert. Er hat gelernt, in den „entscheidenden“ Matches und Situationen des Wettkampfes sein bestes Tennis zu spielen, beispielsweise in der Schlussrunde einer Qualifikation zum Hauptfeld von Future- oder Challenger-Turnieren oder im Finale derselben. Hier beginnt es im Hinblick auf ATP-Punkte und Preisgelder interessanter zu werden. Dabei ist erkennbar, wie die Selbst- und Kompetenzüberzeugung und damit auch sein Selbstvertrauen kontinuierlich wachsen. Weiteren Erfolgen auf Future-Turnieren, die neugierig auf seine Entwicklung machen,

schließen sich ernüchternde Erlebnisse wie die Niederlage im Quali-Finale auf einem ATP-Grand-Prix-Turnier an. Die Systematik dieses „Erfolgs-Loops“ – Erfolg, Neugier, Ernüchterung, Ausdauer, Erfolg – zu erkennen und für sich zu nutzen, halte ich für sehr wichtig.

Dominik bleibt dran, und so ist es nur folgerichtig, dass er auf einem 100.000-Euro-Challenger in Mons sein bestes Tennis abrufen. Er überzeugt in der Qualifikation und gewinnt zwei Runden im Hauptfeld, wobei er erstmals einen ATP-Top-100-Spieler schlägt. Die Belohnung folgt in Form einer Wildcard für das Challenger-Turnier in Aachen. Dominik ist spielerisch und mental bestens vorbereitet und kann sein bestes Tennis abrufen. Wichtige ATP-Punkte für sein Ziel Australian Open 2006 sind der Lohn. Ende Dezember fliegt Dominik nach Australien und genießt sein bisher größtes Tennis Erlebnis: Die Teilnahme an der Qualifikation für die Australian Open, wo er auch zwei Runden gewinnt. Doch viel wichtiger als das bis dahin höchste Preisgeld und die gesammelten ATP-Punkte ist die Überzeugung, auch mit den besten Spielern der Profifour mithalten zu können. Dominiks Investition in ein Team aus Trainer, Mentalcoach und Konditionstrainer hat sich bereits gelohnt. Er ist überzeugt, zu den besten Tennisprofis der Welt dazuzugehören. Natürlich bleibt er dran!

Andreas Prause

www.ap-mentalcoaching.de

Mentalcoach Andreas Prause und sein Schützling Dominik Meffert beim ATP-Challenger-Turnier in Aachen, bei dem Meffert erst im Halbfinale gegen den späteren Turniersieger ausschied

