Tipps zur Mentalen Stärke

Nach den BVR und BER sowie den HER ist es mir eine Herzensangelegenheit, den Talenten hilfreiche Unterstützung in ihrer mentalen Entwicklung zu geben. Daher hier ein Paper „Mentale Verhaltensweisen" (von Alexander Franz mit Genehmigung zum Abdruck).

Horst Heckwolf

Gedankensteuerung: Was mache ich, wenn mal gar nichts klappt?

Hallo lieber Tischtennisfan, hast Du auch schon mal erlebt, dass Du ein Turnier spielst und über deinen nächsten Gegner, gegen den Du vorher schon oft verloren hast denkst, jetzt werde ich bestimmt **wieder** gegen den verlieren? Und sei mal ehrlich: Hast Du Dich noch nie über einen Kantenball oder einen Netzroller aufgeregt, vor allem dann, wenn es am Satzende war???

All das sind Reaktionen, die im Tischtennis immer wieder vorkommen, die aber da nicht hingehören, weil sie Dich vom erfolgreichen Spielen ablenken. Hast du schon mal den Profis zugeschaut, wie die sich nach einem verschlagenen Ball verhalten? Timo Boll bleibt ganz ruhig und viele chinesische Spitzenspieler lächeln sogar, wenn sie einen Kantenball kassieren. Wer hat von Euch schon mal gelächelt, wenn er „gefuchst" wurde? Das wäre schon eine prima Reaktion von dir, wenn du deinem Gegner zeigst, dass dir dies alles nichts ausmacht. Und warst du nach einem „Fuchs" sogar mal fuchsteufelswild und hast deshalb die nächsten Punkte auch noch verloren? Dann hat sich sicher nur einer gefreut: Dein Gegner, obwohl er eigentlich gar nicht besser war und vielleicht schon so gut wie verloren hatte!

Es kommt immer mal vor, dass man bei Verbandsspielen oder Turnieren viel schlechter als im Training spielt und man sich deshalb ärgert, dass im Wettkampf nichts klappt. **Das muss aber nicht sein!** Denn genau so, wie man einen Topspin und einen Aufschlag trainieren kann, kannst Du auch trainieren, im Spiel deine beste Leistung zu zeigen. **Alles was du dazu benötigst, sind ein paar gedankliche Übungen, die du schnell lernen kannst.**

Wenn Dich im Spiel oder davor irgendetwas ärgert, Dein Gegenspieler, weil er Punkt für Punkt macht, eine falsche Schiedsrichterentscheidung, störende Zuschauer oder vielleicht immer wieder der Gedanke an die nächste Klassenarbeit oder an den Streit mit Mutti vorhin, dann wird es höchste Zeit, Dein „inneres Time-out" zu nehmen. Wie das funktioniert, kannst Du jetzt hier lesen:

Das Stopp-Schild

Als erstes versuchst du, dir ein Stopp-Zeichen vorzustellen. Das kann ein riesiges Verkehrs-Stoppschild sein oder ein Gesicht, das „Stopp" schreit, denke dir etwas Passendes aus. Das soll dir später helfen, deine „Türen und Fenster" zu schließen, damit alles, was dich stört oder ärgert ausgeschlossen wird und nichts zu dir herein darf.

Beruhigen und durchatmen

Dann solltest Du mal ausprobieren, dich selbst zu beruhigen.

Zum Üben legst du dich am besten in dein Bett und schließt die Augen. Dann spürst du mal nach, ob du durch die Nase oder den Mund atmest und wie sich dein Bauch beim Atmen hebt und senkt. Lege dabei die Hände auf den Bauch. Du kannst auch spüren, ob dadurch deine Atmung langsamer wird. Alleine durch ruhiges Ausatmen kann man nämlich richtig gut entspannen, zum Beispiel wenn man nervös ist oder vielleicht sogar im Spiel Angst hat, den nächsten Ball zu spielen, weil man gerade zu verlieren scheint. Gerade dann solltest du nämlich klug spielen und versuchen, Punkt für Punkt aufzuholen.

Wenn Du dann öfter geübt hast und merkst, dass du durch das Atmen gut entspannen kannst, versuche das doch mal im Training.

Sobald es im Training oder in einem Trainingsspiel mal passieren sollte, dass nichts klappt und dass die Übung oder der Satz schlecht läuft, dann denke dir dein **Stopp-Zeichen**, um alle Türen und Fenster zu schließen. Danach gehst du einige Schritte weg vom Tisch, machst die Augen zu, **atmest ganz ruhig aus** und denkst nur an deine Atmung, um dich zu beruhigen.

Kommando geben

Danach gibst Du Dir selbst ein Kommando, was du jetzt am besten machen wirst. Aber das Kommando muss schon genau sein, denn es nützt wenig, wenn du „Kämpf!" rufst, du aber gar nicht weißt, wie und womit. Anfeuern nach einem Punkt ist natürlich gut, und hoffentlich machst Du das auch, aber hast Du schon mal überlegt, was Du dir da selbst zurufst? Und bist dann auch sofort mit deinen Gedanken beim nächsten Punkt?

Denke also nach dem beruhigenden Atmen nur daran, was Du als nächstes tun wirst, wohin Du zum Beispiel den nächsten Aufschlag platzieren wirst. Kommentare, die Dir sagen, was Du schlecht machst, kannst Du dir (oder Dein Betreuer sich) sparen, die bringen Dich nicht weiter. Statt „Schon wieder ins Netz gezogen" sage Dir lieber „Mit Spin hochziehen" oder statt „Nicht in die Rückhand ziehen" denke Dir lieber „Zieh in die weite Vorhandecke, weil sie frei ist".

Versuche auch, nicht schon vor dem Spiel oder im Spiel an das Endergebnis zu denken. Das lenkt auch nur vom nächsten Ballwechsel ab. Stattdessen: Denke immer nur daran, mit welcher Platzierung, Rotation oder Tempo du am besten spielst, um den Ball gut auf den Tisch zu spielen und den Gegner unter Druck zu setzen.

Das solltest Du übrigens jedes Mal vor dem nächsten Ballwechsel machen, und nicht nur, wenn du zurück liegst. Dann hast du bestimmt auch schneller 11 Punkte gesammelt.

Und noch etwas Wichtiges zum Schluss: Wenn du mal verloren hast, dann ärgere dich nicht darüber, **man kann auch gut spielen und trotzdem verlieren,** das ist überhaupt nicht schlimm. Wenn man aber verliert, weil man sich nicht angestrengt hat oder wenn man sich hat ablenken lassen, dann hat man allerdings einen guten Grund, sich zu ärgern.

Setze dir beim nächsten Mal öfter ein „Stopp" und du wirst sehen, wie viel besser du dadurch spielen kannst.

Du kannst ja alles mal ausprobieren, und wenn du Erfolg damit hast und zum Beispiel einen (hohen) Rückstand im Spiel noch umbiegst, kannst du dein Erlebnis an die verantwortlichen Trainer oder an Deine Mitspieler (oder an Plopp zur Veröffentlichung) weitergeben. **Sie (und wir) sind bestimmt alle sehr gespannt darauf!!!**

(Bericht von Alexander Franz)