



Dein Mentalbooster für langfristig mehr Erfolg!





IMPRESSUM

TENNISTACTICS

Timo Schwarzmeier

Bergweg 1a

4312 Magden

© Copyright 2020 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschliesslich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung, bleiben vorbehalten.

[Timo Schwarzmeier]

Die veröffentlichten Hinweise wurden mit grösster Sorgfalt und nach bestem Gewissen von Timo Schwarzmeier erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann TENNISTACTICS nicht übernehmen. Die Haftung von TENNISTACTICS ist ausgeschlossen.



WERDE ZUM BESTEN SPIELER DEINES CLUBS

DEIN MENTALBOOSTER

Viele Spieler, aber auch Trainer befinden sich seit sehr langer Zeit in der Komfortzone und realisieren nicht, dass sie sich in einem negativen Kreislauf befinden, indem es schlichtweg nicht möglich ist die Leistung zu steigern und ein höheres Level zu erreichen.

Bist du ein erfolgreicher Spieler? Diese Frage musst du dir vor allem Selbst beantworten können. Denn schliesslich steckst du dir deine Ziele selbst, oder in Rücksprache mit deinem Trainer. Entsprechend kannst du dann auch in der Nachbetrachtung die Entscheidung treffen. Erfolgreich? JA oder NEIN. Ich werde dir jedenfalls dabei helfen, wie du mit meinem 6 Punkteplan noch schneller einen langfristigen Erfolg erzielen kannst.

Du hast es wahrscheinlich schon einmal erlebt in deiner Laufbahn als ambitionierter Tennisspieler, dass du gegen einen Spieler verloren hast, wo du im Nachhinein gedacht hast, den hättest du eigentlich besiegen müssen. Du warst der Meinung, du hast die viel bessere Vorhand, den stärkeren 1. Aufschlag (gut er kommt noch zu selten – aber daran willst du ja arbeiten), dein Gegner hingegen spielt jeden Ball «nur» rein, guter passabler 2. Aufschlag aber mehr auch nicht. Und trotzdem hast du das Match verloren.

Wie du in Zukunft nicht nur solche Matches für dich entscheiden wirst, sondern dich mental auf das nächste Level pushen wirst, das zeige ich dir jetzt exklusiv mit meinem **6 Punkteplan**:

1.1 Ergreife die Situation



Lerne die richtigen Erkenntnisse aus deinen Trainings zu ziehen und lerne mit Situationen (Positive aber auch Negative) entsprechend umzugehen. Nur wenn du aktiv ins Handeln kommst, wirst du am Ende weiterkommen. Du musst es dir zum Ziel machen die Komfortzone zu verlassen. Du strebst aktiv die Lern- und Wachstumszone an, mit allem anderen gibst du dich in Zukunft nicht mehr zufrieden und lässt auch keine Ausreden mehr gelten. Wie du dies erreichen kannst? Ganz simple.

Arbeite mit kurz-, mittel- und langfristigen Zielen. Dabei empfehle ich dir sowohl mit einem grossen Ziel (deiner Vision/deiner Mission) sowie vielen kleinen Teilzielen zu arbeiten. Die Teilziele werden dich dabei am Tag zum grossen Ziel hinführen, sie sind sogenannte Meilensteine auf dem Weg zu deinem grossen Ziel. Nimm dir doch einmal eine Stunde Zeit und schreibe oder male dein grosses Ziel auf. Überlege dir wie viele Jahre du entsprechend dafür Zeit hast/du dafür benötigst. Entsprechend deinem Zeitplan kannst du dich nun

grob an die Erstellung von Teilzielen machen. Ich empfehle dir dabei nach dem Muster der SMART – Methode vorzugehen. Demnach muss ein Ziel immer spezifisch, messbar, adaptierbar, realistisch und terminierbar sein. Dies ist definitiv einmal dein erster Schritt, mit dem du beginnen wirst. Deine Zielsetzung wird nun den Drang/ die Motivation in dir auslösen nach Wegen zu suchen, um dein Ziel zu erreichen.

1.2 Du willst dich verbessern, dann wirst du dich auch verbessern



Dein oberstes Ziel ist immer die Verbesserung deiner nachhaltigen und langfristigen Entwicklung im Tennis und im allgemeinen als Spielerpersönlichkeit. Dein Ziel ist es in Zukunft nicht mehr, den Spieler x zu besiegen. Lerne zu verstehen, dass der Sieg eines Matches immer gewissen Handlungen zugrunde liegt. Wenn du dich als Beispiel gut auf das Match vorbereitet hast, dir eine Strategie zurechtgelegt hast

und kluge taktische Entscheidungen getroffen hast, dann besteht am Ende des Matches die faire Chance den Sieg davonzutragen.

Du musst deshalb lernen weitsichtig und langfristig zu denken, um dich wirklich zu verbessern. Viele Spieler machen den Grossen aber entscheidenden Fehler, sie denken zu kurzfristig. Sie denken nur an das eine Match – an den einen möglichen Sieg. Dies ist auch der wahre Grund, warum ich sage es ist wichtig zu verlieren. Niederlagen sensibilisieren dich auf der einen Seite und bringen dich auf der anderen Seite in einen Zustand dir mehr Wissen in Form von Training anzueignen. Aus Niederlagen lernst du definitiv mehr als aus Siegen! Sei deshalb stets wissbegierig und suche gemeinsam mit deinen Supportern (Trainer, Eltern, etc.) nach Optimierungsmöglichkeiten. Und denke immer dran. Es gibt immer was zu optimieren. Selbst Roger Federer sucht heute noch nach Optimierungsmöglichkeiten.

1.3 Höre nie auf zu trainieren



Was haben u.a. Roger Federer und Cristiano Ronaldo gemeinsam? Sie trainieren wie besessen. Sie hören einfach nie auf damit. Sie wollen sich in jeder Einheit weiterentwickeln, sie streben nach einem immer noch höheren Level. Die meisten Spieler, die ich kenne, trainieren. Ja sie trainieren. Aber was trainieren sie denn? Technik, Taktik, etwas Kondition usw. Aber was die in den Allermeisten

Fällen eben nicht trainieren ist zielgerichtetes trainieren einer bestimmten Sache.

Wenn du zum Beispiel Aufschlag trainieren möchtest. Dann sieht dies bei den allermeisten Spielern so aus: Sie nehmen eine Anzahl x Bälle und spielen diese ins Service Feld. Um die Kreativität nicht zu unterdrücken, werden meist Hütchen aufgestellt, die es dann gilt zu treffen. STOP! So trainierst du in Zukunft nie mehr. Vielmehr wirst du dir das eben beschriebene Beispiel als mahnendes Beispiel für ERFOLGLOSIGKEIT merken.

Um jedoch erfolgreicher und mental stärker zu werden gehst du in Zukunft folgendermassen vor: Im ersten Schritt legst du dir Markierungen aus und überlegst dir genau, ob es Sinn macht dorthin zu spielen und mit welcher Drall Art du dorthin spielen willst. Bevor du nun mit dem Servieren beginnst, visualisiere vorweg den gleich folgenden Aufschlag. Schliesse dabei deine Augen und gehe den Ablauf in deinem Kopf so genau wie möglich durch (vom Zeitpunkt des Aufwurfs bis zum Zeitpunkt, wo der Ball im Zielfeld landen wird). Im Anschluss spiele den Schlag und vergiss nicht den +1 zu spielen. Die Zeiten in denen «nur» der Aufschlag gespielt wird sind längst Geschichte. Im modernen Training wird immer der Folgeschlag dazu trainiert. Ich möchte nun, dass du dir diese Mentalität auch aneignest, und schon sehr bald wirst du wesentlich erfolgreicher unterwegs sein.

1.4 Arbeite an deinen Stärken



Denk bitte für einen kurzen Augenblick darüber nach was deine Stärken am Platz, aber auch deine Stärken als Spieler im Allgemeinen sind. Da sollten dir jetzt sicherlich 7 – 10 Stärken einfallen, die du notieren kannst und mit einer Bewertung von 1(schwächste) bis 10 (stärkste) versehen kannst. Spannend ist in dem Zusammenhang auch immer die Einschätzung nicht nur selbst vorzunehmen, sondern auch mal durch den Trainer oder einen Spiel-

partner, der dich auch sehr gut kennt und dementsprechend einschätzen kann. Nehmen wir nun einmal an dein Slice Aufschlag ist auf einer Skala von 1-10 eine 8 und deine Vorhand cross eine 8 usw. Dein Rückhand Slice hingegen eine 3, dein Kick Aufschlag eine 2 usw.

Ich empfehle dir nun deine Stärken weiter zu trainieren und vor allem zu lernen diese in den Matches entsprechend einzusetzen. Das Ziel ist es die Stärken noch stärker zu machen. Was bringt es, wenn dein Kick Aufschlag von einer 2 auf eine 3 steigt? Wirst du damit erfolgreich? Aktuell schwer vorstellbar, oder? Verstehen wir uns richtig. Stärken ausbauen und Schwächen minimieren und dies in einem Verhältnis 80/20. Als Beispiel kann dir Nadal oder Djokovic dienen. Ihr Grundlinienspiel ist sicherlich eine starke 9, das Netzspiel hingegen eine 4/5. Diese beiden Spieler dominierten die letzten Jahre das Herrentennis. Womit? Mit dem Ausbau und dem Einsatz ihrer Stärken!

1.5 Akzeptiere den steinigen Weg



Gerade in der heutigen Social Media Welt wird immer wieder der schnelle Erfolg propagiert und versprochen. Tu dir bitte ein Gefallen. Löse dich sofort von diesem Gedanken. Um erfolgreich Tennis spielen zu können musst du akzeptieren und dich darauf einstellen, dass ein langer und steiniger Weg vor dir liegt. Denke immer daran, dass nur harte Arbeit, Fleiss und Wille dich zum Ziel, was auch immer das sein mag, führen werden. Wer dir erzählt und den schnellen Erfolg ver-

spricht, der ist meistens nur kurzfristig an deinem Geld interessiert, das du als Spieler investierst aber nachhaltigen Erfolg wird er dir nie bieten. In Zusammenhang mit diesem 5. Punkt steht deshalb auch immer eine seriöse, realistische Zielsetzung und eine entsprechende Planung. Auf dieser Basis kann dann zielgerichtet gearbeitet werden.

Du fragst dich nun sicherlich, warum du den steinigen Weg akzeptieren sollst, wenn gar nicht garantiert ist, dass du auf Hindernisse stossen wirst. JEIN. Auf der einen Seite habe ich keine Glaskugel, durch die ich in die Zukunft schauen kann, auf der anderen Seite wärst du der erste Spieler, der, ohne ein Hindernis zu überwinden sein Ziel erreicht. Falls dies der Fall wäre. Herzlichen Glückwunsch. Die Realität sieht jedoch so aus, dass du irgendwann an einen Punkt kommen wirst, den du so nicht geplant hast und dich dann entscheiden musst, wie weiter. Und diesbezüglich ist es von sehr grosser Bedeutung, dass du, um mental zu wachsen, zuallererst, einmal das Hindernis akzeptierst. Sieh es als eine Art Zwischenprüfung auf dem Weg zum langfristig definierten Ziel.

1.6 Spiele mit den Emotionen des Gegners



Wie du bekanntlich weisst, wird Tennis im Kopf entschieden. Teilweise konfrontiere ich meine Spieler immer mit der These, dass wir nun ein Spiel spielen werden, dass unter die Kategorie Denksport fällt. Was will ich damit sagen? Im Tennis spielen Emotionen, Gedanken, Fokus, Visualisierung und Konzentration eine sehr wichtige Rolle. Allesamt Bereiche wo das Gehirn eine wichtige Rolle einnimmt. Was will ich damit sagen? Denk

nach was du tust und überlege dir den Sinn dahinter.

Ich zeige dir nun einen kleinen, erlaubten mentalen Trick, mit dem du deinen Gegner komplett verunsichern kannst. Glaubst du nicht? Beobachte ihn doch mal in Ruhe. Es geht dabei um folgendes: Beim Seitenwechsel

stehen dir 90 Sekunden zu. Jedoch stehen die meisten Spieler nach max. 30 Sekunden auf und wechseln die Seite. Deine Aufgabe ist es in Zukunft sitzen zu bleiben. Die Pause dient der Erholung, der Verarbeitung und dem Ausblick auf das Kommende. Also widme dich diesen Themen in den 90 Sekunden, die dir zustehen. Da die Mehrheit der Spieler recht sorglos mit den Pausen umgeht, wird dein Gegner in den allermeisten Fällen nämlich nicht die vollen 90 Sekunden ausschöpfen und sich bereits viel früher auf die seine Platzhälfte begeben. Da du jedoch sitzen bleibst, wird dein Gegner jedoch zunehmend ungeduldig, flüstert vielleicht sogar irgendwas vor sich hin, was auch immer.

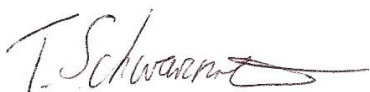
Ich gratuliere dir, du hast gewonnen, du hast es auf ganz einfache Art und Weise geschafft, dein Gegner aus der Fassung zu bringen/ihn abzulenken. Er zeigt Emotionen, ist somit abgelenkt und das ist deine Chance.

Weil ich nur das Beste und den Erfolg für dich will, gebe ich dir gerne noch einen weiteren Tipp. Beim Return reizt du die erlaubte Zeit auch wieder voll aus. Wenn du dich zur Grundlinie begibst dreh dich nochmals bewusst um, schau auf die Saiten deines Schlägers fokussiere dich und drehe dich dann um. Dies ist auch eine sehr gute Möglichkeit, die gerade wie ich festgestellt habe bei Damen noch besser funktioniert als bei den Herren.

In beiden Fällen geht es zusammengefasst nochmals darum, auf eine legale Art mit den Emotionen des Gegners zu spielen. Du willst ihn auf eine leichte Art aber völlig legitime Art provozieren Emotionen zu zeigen. Diese wiederum lenken ihn ab, erzeugen negative Gedanken, aus denen er sich erst einmal wieder befreien muss. Diese kleinen, ich nenne es Lücken, gilt es dann auszunutzen.

Nachdem du nun meine 6 Ratschläge zu einem erfolgreicherem Spieler erhalten hast, wünsche ich dir viel Erfolg bei der Umsetzung, verfolge dein Ziel, sei lernbereit und du wirst sehen der Erfolg, wie auch immer dieser aussehen soll, wird sich langfristig einstellen.

Dein Timo von TENNISTACTICS

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'T. Schwann', with a stylized flourish at the end.



LET'S OPTIMIZE YOUR GAME!

Wenn du noch Fragen oder andere Anmerkungen hast,
freue ich mich auf deine Nachricht.

Für weitere wertvolle Tipps rund um das Thema Tennis schaue dich gerne
auf meiner Webseite oder auf meinen Social-Media-Kanälen um.



www.tennistactics.ch



timo@tennistactics.ch



[+41 79 848 32 82](tel:+41798483282)



[timo_schwarzmeier](https://www.instagram.com/timo_schwarzmeier)