

Mentale Trainingsstrategien

-

Mit meinen Emotionen gewinnen

Vortrag von Erik Grützner

Am 26.03.2024

Clubheim TC Meerholz

Warum „Mentales“ im Tennissport?

- ▶ Tennistrainer... einerseits bewerten mentales Training als relevant und wichtig
... andererseits weisen auf Probleme bei der Vermittlung hin
(Gould et al., 1999)
- ▶ Mentale Stärke hängt mit vielen Leistungsparametern zusammen (Cowden et al., 2016)
- Selbstsicherheit, Konstanz, Kontrolle, Selbstbewusstsein
- ▶ Mentale Fitness hängt mit der Schlaggenauigkeit und -geschwindigkeit zusammen (Le Mansec et al., 2017)
- ▶ Mentales Training und Training der Emotionsregulation erweist sich als durchaus wirksam auf die Leistung (Balk et al., 2013; Dohme et al., 2020)

Warum erzähle ich darüber?

- ▶ Tennisspieler seit 2010
- ▶ Assistenztrainer HTV seit 2016
 - mehrere Fortbildungen zum Thema Mentale Aspekte im Sport
- ▶ Bachelor of Science Psychologie
 - Schwerpunkt: Klinische Psychologie und Psychotherapie
 - Forschungsinteressen: Transdiagnostische Psychopathologie (z.B. Emotionsregulation); Räumliche Umweltanalysen
 - Bachelorarbeit zum Thema Emotionsregulation

Emotionsregulation - Entscheiden meine Emotionen über meine Leistung?

▶ JA!

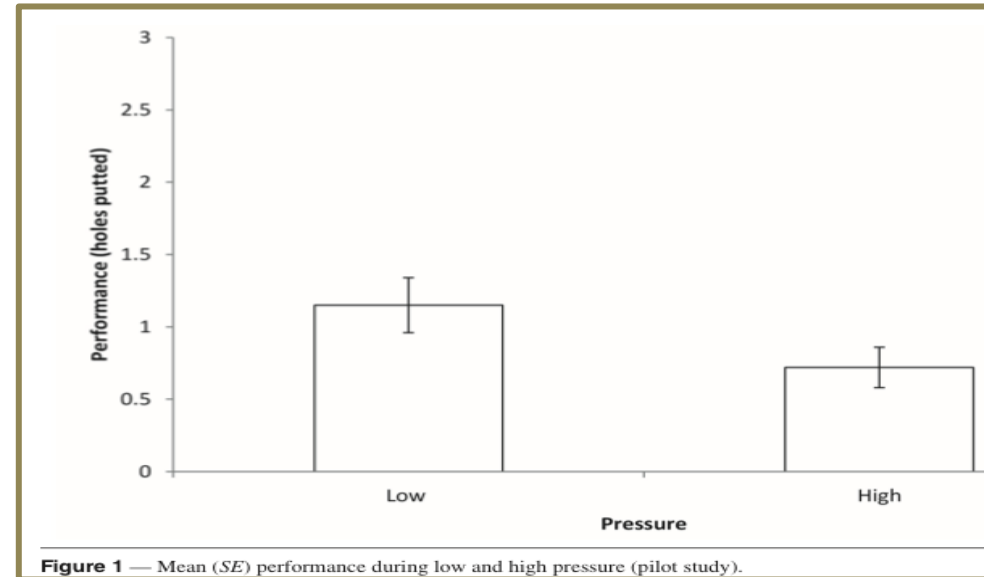


Figure 1 — Mean (SE) performance during low and high pressure (pilot study).

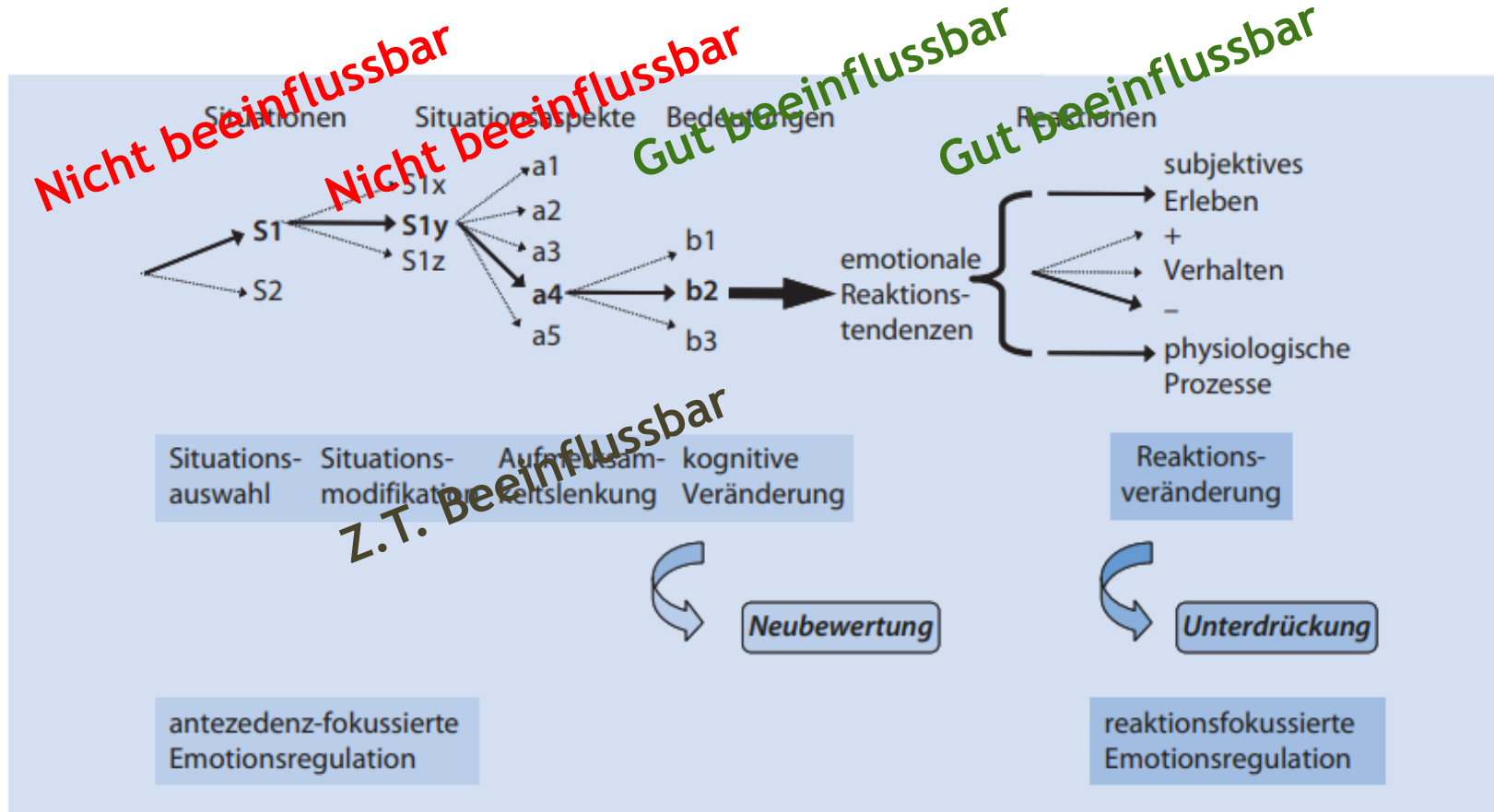
(Balk et al., 2013)

- Match-Ergebnissen
- % von >2 gewonnen Punkten/Spiel
- Breakpunkt für sich/Breakpunkte für Gegner
- % der gewonnen Punkte bei Einstand

Ergebnis aus Messungen
bei Tennisspielern

(Cowden et al., 2016)

Wie funktioniert Emotionsregulation?



(Brandstätter et al., 2018)

Hilft das denn überhaupt meine Emotionen zu regulieren?

▶ JA!

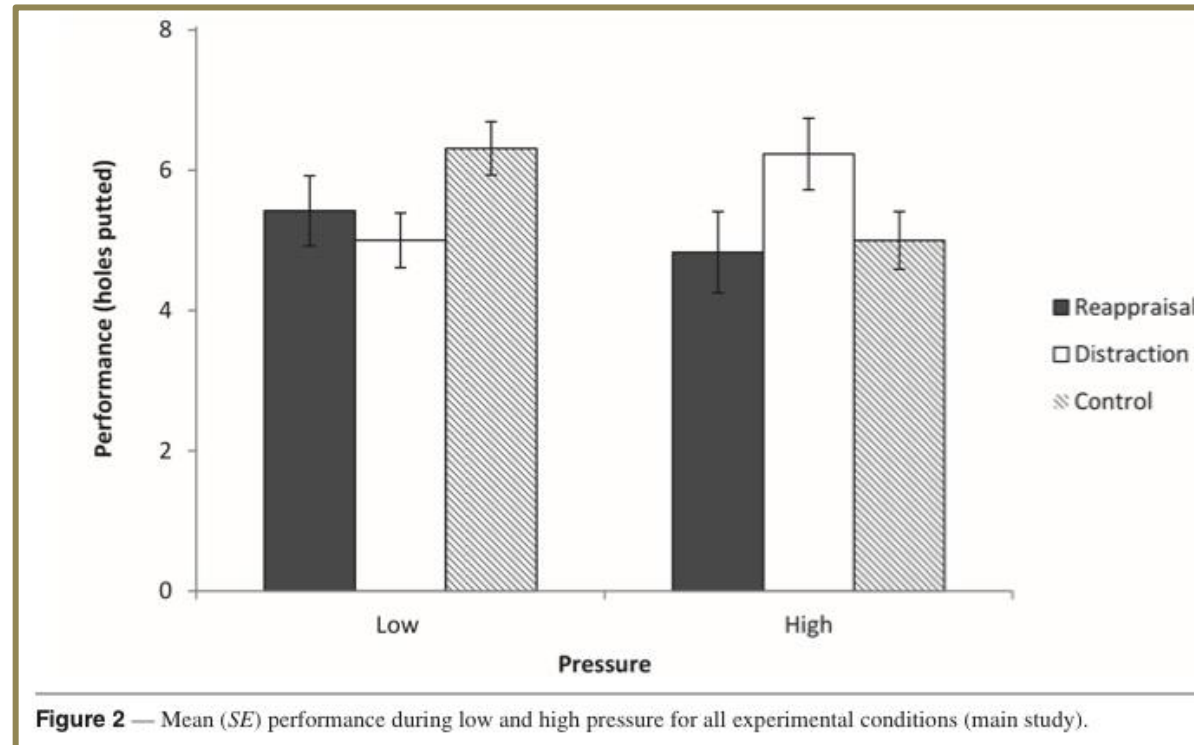
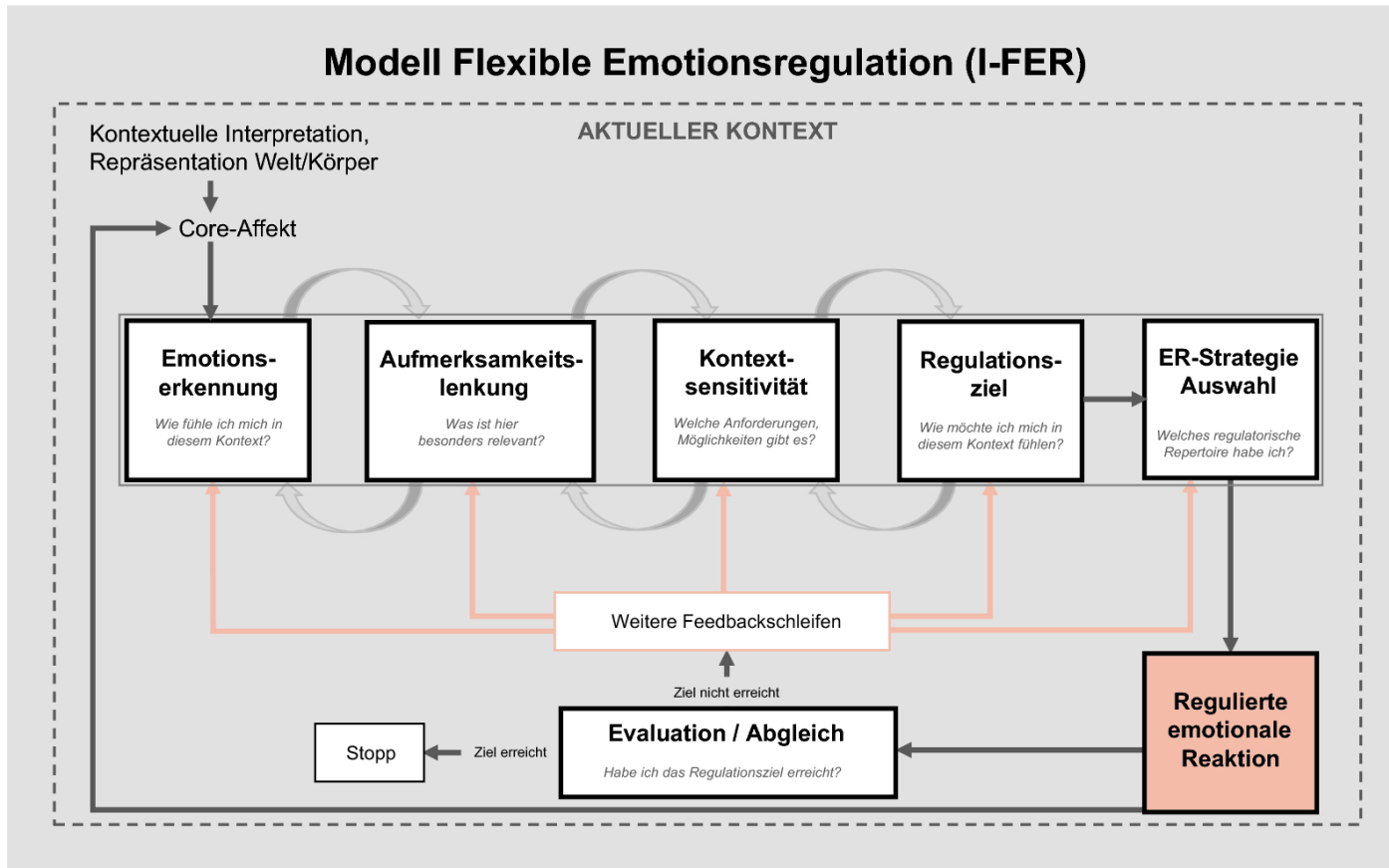


Figure 2 — Mean (SE) performance during low and high pressure for all experimental conditions (main study).

(Balk et al., 2013)

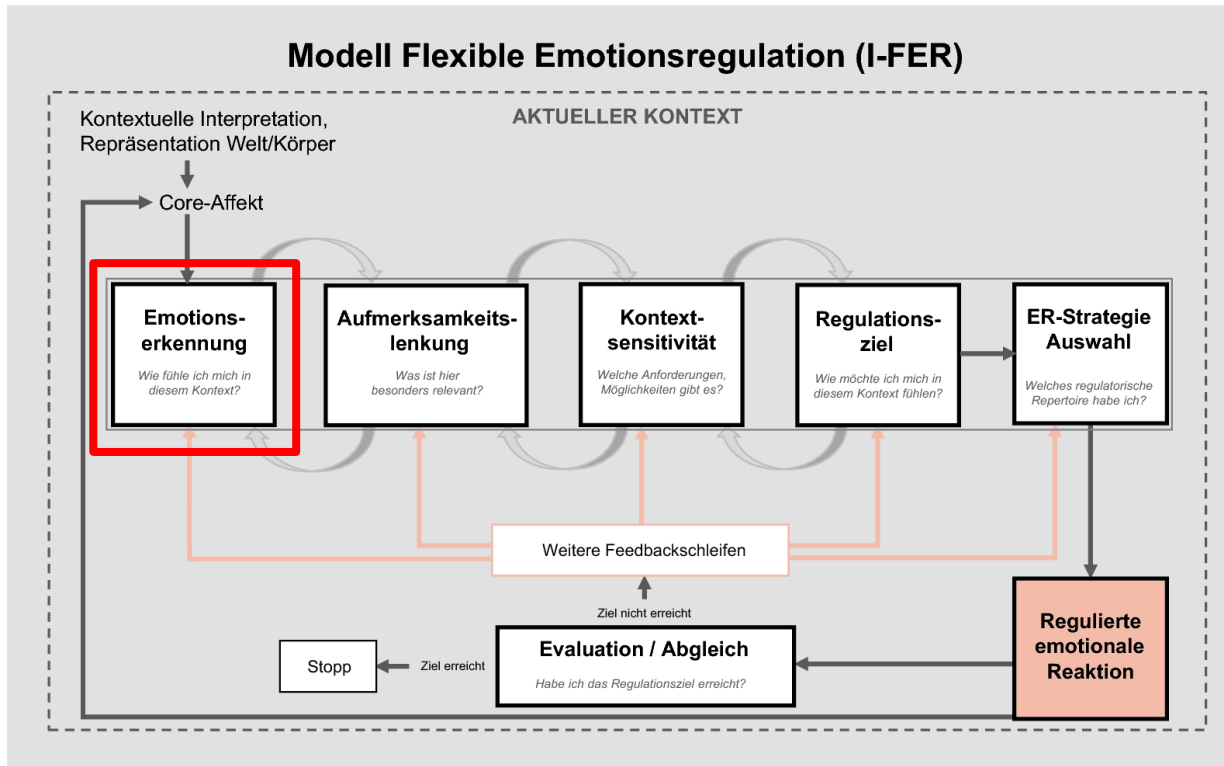
Was brauchen wir dafür?



(Barnow, 2020)

- Konzentration auf uns selbst

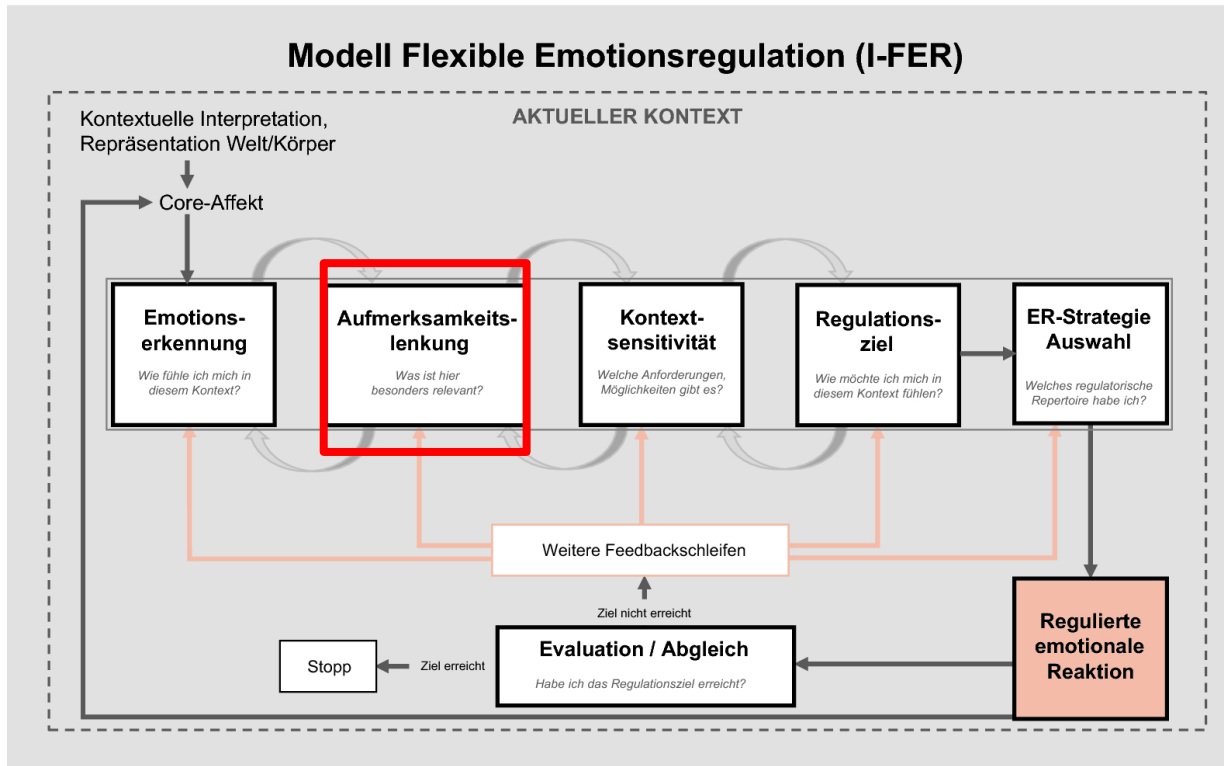
Was brauchen wir dafür?



(Barnow, 2020)

- Was fühle ich mich gerade in diesem Moment?

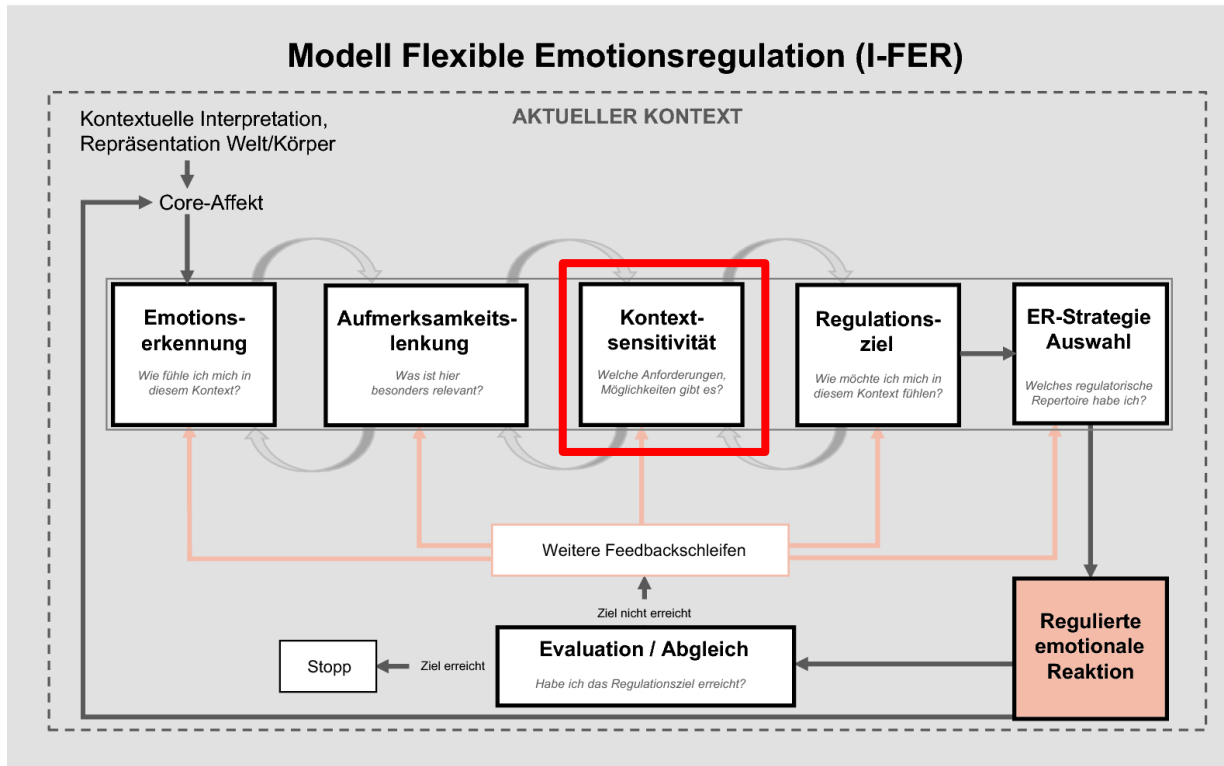
Was brauchen wir dafür?



(Barnow, 2020)

- Aufmerksamkeit auf mich
- Falls möglich: Was zeigt der Gegner?

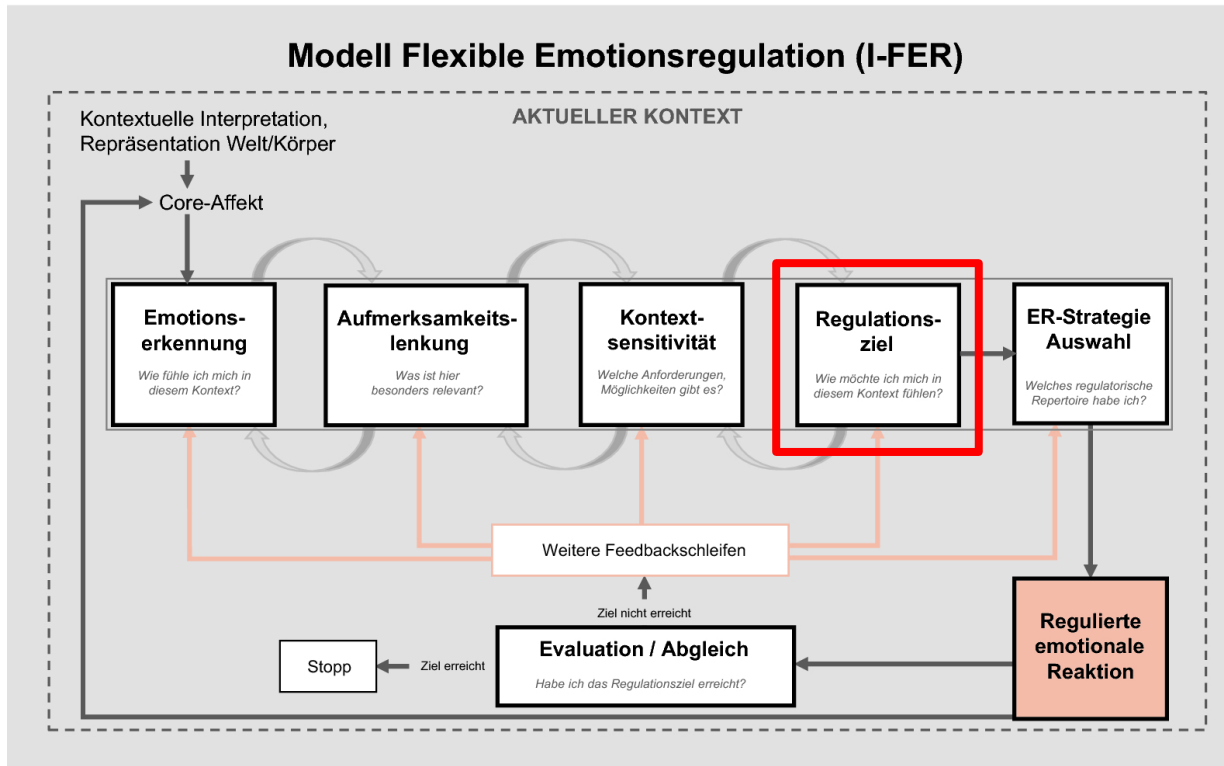
Was brauchen wir dafür?



(Barnow, 2020)

- Zeitliche Möglichkeiten
- Wie baut sich die Situation auf?

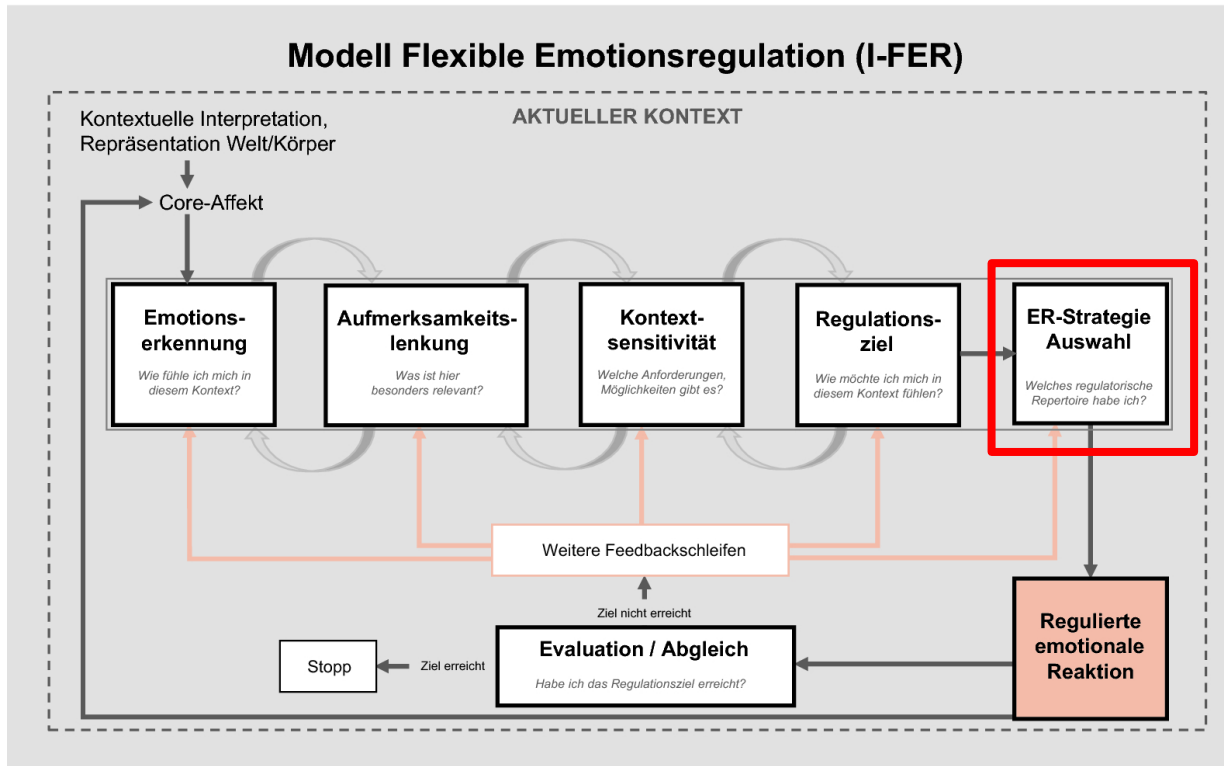
Was brauchen wir dafür?



(Barnow, 2020)

- Was will ich erreichen?
 - Ruhig bleiben
 - Energie freisetzen
 - Team animieren

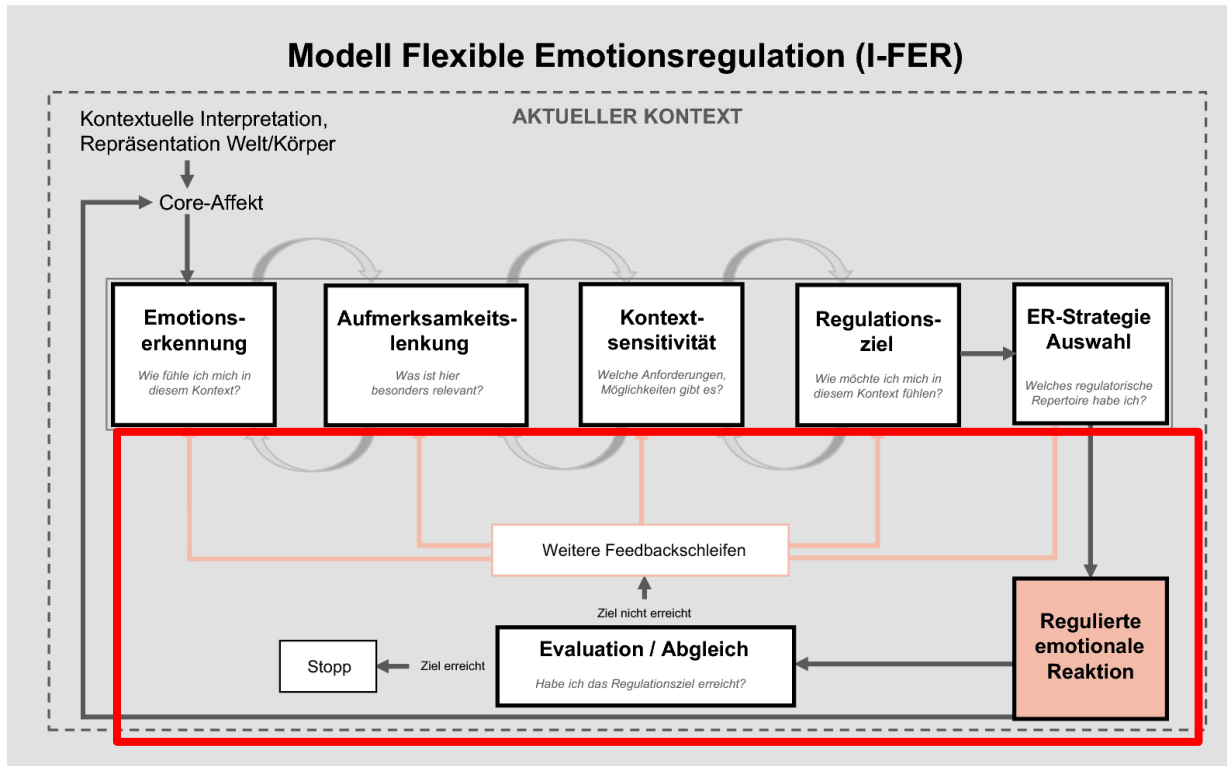
Was brauchen wir dafür?



(Barnow, 2020)

- Welche Strategien stehen für diese Situation mit diesem Ziel zur Verfügung?
 - Was hat beim letzten Mal funktioniert?
 - Was hat im Training funktioniert?
 - Was hat nicht funktioniert?

Was brauchen wir dafür?



(Barnow, 2020)

- Das muss alles geübt werden!

Wie kann man Emotionen beeinflussen?

		KOGNITIV	VERHALTENSORIENTIERT
DIVERSION			
Disengagement		Vermeiden, über Probleme nachzudenken	Vermeiden von problematischen Situationen
Ablenkung	STREBEN NACH VERGNÜGEN/ ENTSPANNUNG	An etwas Angenehmes denken An entspannende Dinge denken	Etwas Angenehmes tun Etwas Entspannendes tun
	RESSOURCEN UMVERTEILEN	An etwas denken, das Aufmerksamkeit bindet	Etwas Schwieriges/Anstrengendes tun
ENGAGEMENT		Neubewerten Nachdenken über Problemlösungsmöglichkeiten	Gefühlen freien Lauf lassen Trost und Hilfe im sozialen Umfeld suchen Aktiv handeln, um Probleme zu lösen

(Brandstätter et al., 2018)

Wie kann man Emotionen beeinflussen?

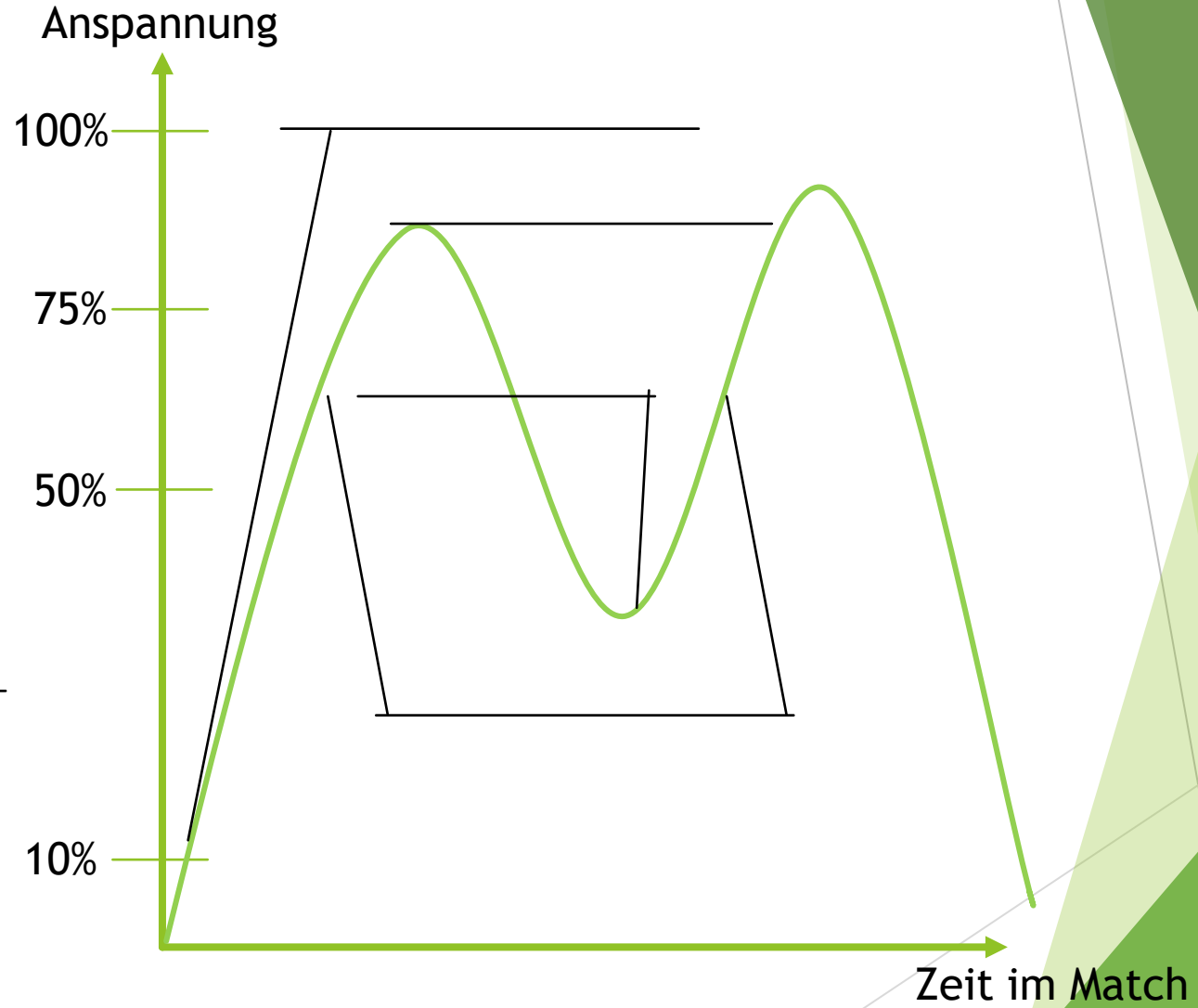
		KOGNITIV	VERHALTENSORIENTIERT
DIVERSION	Disengagement	Vermeiden, über Probleme nachzudenken X	Vermeiden von problematischen Situationen X
	Ablenkung	An etwas Angenehmes denken An entspannende Dinge denken	Etwas Angenehmes tun Etwas X Entspannendes tun
	RESSOURCEN UMVERTEILEN	An etwas denken, das Aufmerksamkeit bindet	Etwas X Schwieriges/Anstrengendes tun
ENGAGEMENT		Neubewerten Nachdenken über Problemlösungsmöglichkeiten	Gefühlen freien Lauf lassen Trost und Hilfe im sozialen Umfeld suchen Aktiv handeln, um Probleme zu lösen

(Brandstätter et al., 2018)

► Individualität beachten!

Welche Strategien kann ich wann nutzen?

Situation:



Strategieideen

- ▶ Flow-Erleben erzeugen (Grundanspannung herabsetzen): Hip-Hop; Split-1-2-3
- ▶ Selbstgespräche:
 - Ich: Verbalisieren von Gefühlen, aktueller Situation, Ziel
 - Coach: Objektive Sicht, Tipps aus dem Training, Was würde XY sagen?
 - Tipp: Vor dem Spiel aufschreiben und Coach-Stichworte in Tasche haben
- ▶ Atmung kontrollieren
 - eigenes angenehmes Grundlevel kennen
 - Konzentration auf Atmung
- ▶ Ablenkung in Form von Musik
 - Lieblingslied im Kopf mitsingen (bindet Fokus, nicht immer möglich)
- ▶ Umbewertung der Situation
 - Anspannung verdeutlicht mir Bedeutung des Wettkampfs
 - Also mache ich etwas, was mir Spaß macht und etwas bedeuten
 - Gegnerische Leistungen anerkennen; Bedeutung eines Matches relativieren
- ▶ Gedanken-Stopp

Mental Imagery (1/2)

(Robin et al., 2022)

= Vorstellen von Plätzen, Geräuschen, Aktionen ohne Verhaltensaktivierung

- ▶ Probehandeln und Visualisieren
- ▶ Motor Imagery = präzise Vorstellen einer Verhaltenskette (z.B. Aufschlag)
- ▶ Nebeneffekt: Körper in mittleren Anspannungszustand (bindet Fokus)
- ▶ Interne oder externe Perspektive möglich
- ▶ 5 mögliche Funktionen der Imagery:
 - 1) Kognitiv spezifisch: Vorstellung eines flachen Aufschlags durch die Mitte
 - 2) Kognitiv generell: Spielstrategien (1-2 Kombinationen)
 - 3) Motivational spezifisch: Sich selbst beim Siegen sehen => Zielsetzung
 - 4) Motivational generell mit Bezug auf Anspannung: Anspannung ausatmen => Anspannungsregulation
 - 5) Motivational general-mastery: Vorstellung Hindernisse (verlorener Satz) zu überstehen => Selbstbewusstsein

Mental Imagery (2/2)

Outcomes	Positive results	Neutral results	Negative results
Service performance	N = 15	N = 2	N = 1
Service return performance	N = 2	-	-
Forehand performance	N = 8	N = 1	N = 1
Backhand performance	N = 7	N = 1	-
Volley performance	N = 2	N = 1	-
Global match performance	N = 18	-	-
Speed/agility performance	N = 2	-	-
Emotional control and flow state	N = 10	N = 2	-
Self-confidence	N = 6	-	-
Physiological activity	N = 3	N = 1	-

- Meist in Kombination mit anderen Strategien
- Einüben in konkreten Situationen

(Brandstätter et al., 2018)

Meine Strategien

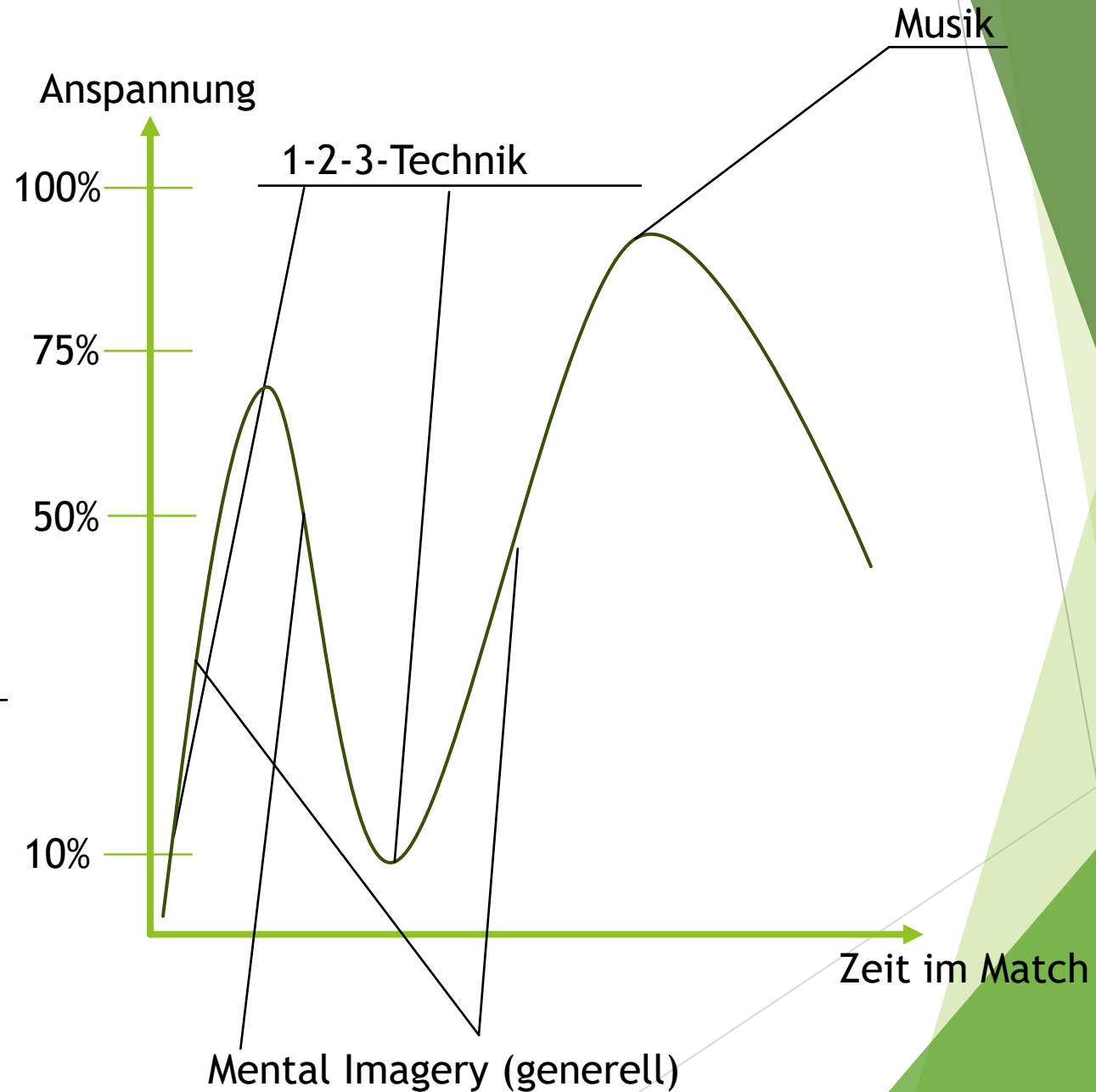
Situation:

Match-Tiebreaks; Matchbälle

Breakbälle, Ab 4:4, etc.
→ Mental Imagery

Grundlevel
→ Selbstgespräche

Einspielen, Anfang von Sätzen



Wie kann man dieses Wissen nutzen?

► Üben!

- 1) Beobachtung eigener Emotionen in verschiedenen Spielsituationen
→ Dokumentation hilft
- 2) Erstellen meiner eigenen Anspannungskurve
→ Situationen
- 3) Ausprobieren verschiedener Regulationsstrategien
→ zu Beginn im normalen Schlagtraining (da gibt es bereits genug Frustration und Anspannung)
→ dann Matchtraining
→ dann im Match
- 4) Dauerhafte Evaluation meiner Anspannungskurve und der dazugehörigen Strategien

Quellen

- ▶ Barnow, S. (2020). Handbuch Emotionsregulation. *Zwischen psychischer Gesundheit und Psychopathologie*, Berlin.
- ▶ Brandstätter, V.; Schüler, J.; Puca, R. M.; Lozo, L. (2018). *Motivation und Emotion*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-56685-5>
- ▶ Cowden, R. G. (2016). Competitive performance correlates of mental toughness in tennis: A preliminary analysis. *Perceptual and motor skills*, 123(1), 341-360. <https://doi.org/10.1177/0031512516659902>
- ▶ Cowden, R. G. (2017). On the mental toughness of self-aware athletes: Evidence from competitive tennis players. *South African Journal of Science*, 113(1-2), 1-6.
- ▶ Dohme, L. C., Bloom, G. A., Piggott, D., & Backhouse, S. (2020). Development, implementation, and evaluation of an athlete-informed mental skills training program for elite youth tennis players. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(5), 429-449.
- ▶ Gould, D., Medbery, R., Damarjian, N., & Lauer, L. (1999). A survey of mental skills training knowledge, opinions, and practices of junior tennis coaches. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11(1), 28-50.
- ▶ Le Mansec, Y., Pageaux, B., Nordez, A., Dorel, S., & Jubeau, M. (2018). Mental fatigue alters the speed and the accuracy of the ball in table tennis. *Journal of sports sciences*, 36(23), 2751-2759.
- ▶ Robin, N., & Dominique, L. (2022). Mental imagery and tennis: a review, applied recommendations and new research directions. *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité*.