



Württembergischer Tennis-Bund e.V.
WTB-Bezirk A Franken-Neckar-Enz

URSULA LILIENFEIN

Bezirksvorstand Medien und Öffentlichkeitsarbeit

☎ : 07143-23362

☎ : 0177 4246217

✉ : presse.bezA@wtb-tennis.de

März 2026

VORPROGRAMM ZUR BEZIRKSVERSAMMLUNG AM 14.3.26

Vortrag Prof. Dirk Schwarzer „Mentale Stärke im Tennissport“

Der Vortrag von Prof. Dr. Dirk Schwarzer (DHBW Heilbronn, DOSB A-Trainer) beleuchtet die psychologischen Aspekte des Tennistrainings. Im Fokus steht die gezielte Entwicklung mentaler Fähigkeiten sowie die Anforderungen an Trainer:innen in Kommunikation und Interaktion mit ihren Spieler:innen.

Ich möchte nur über einen kleinen Teil dieses Vortrages berichten, der mich besonders beeindruckt hat.

Das Bild hat sicherlich jeder schon gesehen: Tennisspieler:innen, die den entscheidenden Ball zum Match-Gewinn ins Aus schlagen oder Vortragende, die kein Wort mehr herausbringen. Beiden ist gemeinsam, dass sie in einer entscheidenden Situation ihre Leistungsfähigkeit nicht abrufen können.

„Choking under pressure“ nennt man das Phänomen, wenn Menschen in einer Drucksituation, wie zum Beispiel einem sportlichen Wettkampf, versagen. Aber auch Schüler:innen, die in der Prüfung zuvor präsenten Wissen nicht mehr abrufen können oder Vortragende, die im entscheidenden Moment kein Wort mehr herausbringen, kennen diese Situation.

Laut Prof. Dr. Schwarzer analysiert die Sportpsychologie dieses Phänomen seit vielen Jahren und sucht dabei auch nach Lösungen. Bei der Untersuchung von verschiedenen Sportarten erwies sich bei Rechtshänder:innen das dynamische Drücken eines Balls mit der linken Hand als besonders wirkungsvoll.

„Wir haben bereits in mehreren Sportarten die positive Wirkung eines dynamischen Handdrückens mit der linken Hand zeigen können“, sagt er. „Die Idee war nun, diesen

Handgriff auch im Tennis anzuwenden. Die Probanden haben dafür den Tennisball direkt vor dem Aufschlag dynamisch mit der linken Hand gedrückt.“

Im Rahmen der Studie wurden die Teilnehmer:innen in zwei Gruppen eingeteilt. Eine Gruppe praktizierte direkt vor dem Aufschlag den dynamischen Handgriff 10 bis 15 Sekunden lang mit der linken Hand mit dem Tennisball, während die zweite Gruppe den Schlägergriff mit der rechten Hand über 10 bis 15 Sekunden aktiv drückte.

Anschließend führten beide Gruppen jeweils eine bestimmte Anzahl Aufschläge mit einem vorgegebenen Ziel in einer ersten Runde ohne Druck durch, danach folgten weitere Aufschläge unter Druck.

In der Gruppe, die mit der linken Hand einen Ball gedrückt hatte, blieb dabei die Genauigkeit der gültigen Aufschläge stabil, während sich bei der anderen Gruppe unter Druck der Abstand der gültigen Aufschläge vom Ziel vergrößerte, was auf einen Leistungsabfall hindeutet.

Das heißt, dass das Gehirn der Balldrückergruppe in den Alpha-Rhythmus übergeht und sich somit eine gewisse Entspannung einstellt.

Erläuterung zum Alpha-Rhythmus: Er gilt als Indikator für einen entspannten Zustand, in dem das Gehirn "im Leerlauf" ist, aber bereit ist für Aufgaben. Er ist ein Zeichen für eine gute funktionelle Integrität des Gehirns.

„Der Vorteil beim Tennis ist natürlich, dass die Spieler:innen sowieso schon einen Ball in der Hand haben“, so Prof. Dr. Schwarzer. „Die Festigkeit des Tennisballs eignet sich auch hervorragend für den dynamischen Handgriff. Sein hoher Widerstand ist notwendig, um die Wirkung zu erzielen.“

Der Handgriff könnte Teil einer Aufschlagroutine werden, die die Spieler:innen normalerweise vor dem Aufschlag ausführen. Doch der dynamische Handgriff lässt sich auch außerhalb des Sports einsetzen. Und wer gerade keinen Ball zur Hand hat, kann auch die Faust der linken Hand ballen und 15 Sekunden pressen. Ob Linkshänder entsprechend die rechte Hand benutzen können, steht noch nicht fest.

Also ausprobieren!