

TSG-Tennisjournal

TSG 78



Heidelberg

Ausgabe 2018 · www.tsg78-hd.de



Brox
Blechnerei · Installation



TSG 78 Heidelberg e.V. · Tiergartenstraße 9 · 69120 Heidelberg

KOPIEREN. DRUCKEN. ZAUBERN.

Druck, Satz und Sieg!

Wir sind **Ihr Ass**
in Sachen
Werbung,
Digital- und
Offset**druck.**

BAIER
DigitalDruck

Baier Digitaldruck GmbH
Tullastraße 17 · 69126 Heidelberg
Telefon 06221 4577-0
info@baier.de · www.baier.de

Editorial



Liebe Mitglieder, liebe Leserinnen und Leser,

ich begrüße Sie herzlich zur 11. Ausgabe unseres TSG Tennis-journals.

Nachdem die Jubiläumsausgabe in Farbe gedruckt wurde und die Rückmeldungen so positiv waren, haben wir – trotz höherer Druckkosten – uns entschieden, auch zukünftige Journale in Farbe zu drucken.

Wenn Sie dieses Journal in der Hand halten, ist die Saison 2018 bereits in vollem Gange.

Wir haben am 8. April (!!!) die Sandplätze geöffnet. Bei 20 gemeldeten Mannschaf-

ten freuen sich alle über die Möglichkeit, sich schon frühzeitig auf die Medenrunde vorbereiten zu können. Auch für die Nicht-Mannschaftsspieler verlängert sich die Saison entsprechend und wir werden weiterhin versuchen, den Mitgliedern eine lange Spielzeit zu ermöglichen (2018: 08.04.–10.11.)

Wir freuen uns in dieser Ausgabe besonders über das Grusswort von Herrn Prof. h. c. Dr. Karl A. Lamers (Seite 2), der unsere Anlage 2017 auch persönlich beim ersten Heimspiel der 1. Damen besuchte.

Weitere Inhalte dürften sowohl für unsere Mitglieder als auch die anderen Leserinnen und Leser interessant sein. Wir dürfen in Abstimmung mit dem VDT und

Herrn Schwetz sowie in Abstimmung mit der Zeitung TennisSport und Herrn Prof. Dr. Jekauc, deren Berichte veröffentlichen. Das Thema „Aufschlag“ (Seite 28) und „Wettkampfangst besiegen“ (Seite 30) ist für alle Tennisinteressierte sehr lesenswert.

Bedanken möchte ich mich bei allen Inserenten! Ohne die Anzeigen wäre unsere Vereinszeitung nicht möglich. Im Besonderen danken möchte ich meiner Tochter Tina, die die Hauptverantwortung trägt.

Und nun viel Spaß mit dem TSG Tennisjournal! Schön, dass Sie es lesen!

Hermann Häfner

1. Vorsitzender Förderverein Tennis e.V. der TSG 78 Heidelberg / Abteilung Tennis

TSG 78 Heidelberg



Die TSG 78 Heidelberg ist mit acht Abteilungen und aktuell mehr als 1.700 Mitgliedern eine der größten Mehrspartenvereine Heidelbergs. Unser Sportpark liegt direkt am Neckar. Die Gemeinschaft setzt sich aus den Sportarten Hockey, Inline/Ulimate, Lacrosse, Leichtathletik, Ski/Volleyball, Tischtennis, Turnen und natürlich Tennis zusammen. Kommen Sie uns besuchen in 69120 Heidelberg, Tiergartenstraße 9!

Impressum

- Jahresausgabe
- Herausgeber:
Förderverein Tennis e.V.
- Erscheinungsdatum: Mai 2018
- Gestaltung & Redaktion (red.):
Tina Häfner · tinahaefner@gmx.de
- Anzeigen: Hermann, Petra und Tina Häfner, Rainer Becker, Marc Huber
- Layout & Druck:
Baier Digitaldruck GmbH

Inhalt

- Editorial/ Impressum 1
- Förderverein Tennis e.V. 3
- Dank an Sponsoren 3
- Feriencamp Stadt HD 4
- Tennisanlagennews 5
- Schulkooperation 6
- ITA Rainer Becker 9
- Tennisreise Mallorca 7
- Tennisreise Gardasee 10
- Richard Schönborn zu Gast 12
- Jugend 14
- Mannschaften 16
- Mitglieder im Blickpunkt 26
- Wissenswertes 28

Fehlerteufel:

Wenn Sie einen Druckfehler finden, bedenken Sie bitte, dass dieser beabsichtigt war und der Fehlerteufel bei uns im Verein Mitglied ist.



*Sehr geehrter Herr Erster Vorsitzender, lieber Herr Häfner,
liebe Sportlerinnen und Sportler,
liebe Mitglieder,*

ich empfinde es als große Ehre und Freude zugleich, ein Grußwort für Ihr diesjähriges Tennisjournal schreiben zu dürfen.

Besonders freut mich, dass Ihr Sportverein, die TSG 1878 Heidelberg, in diesem Jahr ihr 140-jähriges Bestehen feiert. Herzlichen Glückwunsch zu diesem großartigen Jubiläum! Bei meinem Besuch Ihrer wunderschönen Anlage konnte ich mir ein eigenes Bild machen von dem, was Sie leisten und dem großartigen Mannschaftsgeist, der Ihr gesamtes Team prägt.

Tennissport führt zu körperlicher Fitness, fördert die Ausdauer und leistet einen erheblichen Beitrag zu einem gesunden Leben. Gerade der Vereinssport erfüllt auch wichtige gesellschaftliche, kulturelle und soziale Aufgaben. So sind in Ihrer Tennisabteilung Jüngere und Ältere, alle sozialen Schichten, Alleinlebende und Familien gleichermaßen angesprochen, denn das vielfältige Angebot reicht vom Breitensport zum Mannschaftswettbewerb bis hin zum Leistungssport.

In diesem Jahr werden Sie mit zwanzig Mannschaften in die Meidenrunde starten. Besonders stolz dürfen Sie dabei auf Ihr Aushängeschild, die 1. Damenmannschaft sein, die Ihren Verein in der Badenliga erstklassig vertritt. Das ist eine herausragende Leistung, die Respekt und Anerkennung verdient!

An dieser Stelle liegt mir noch ein anderer Aspekt am Herzen, der mit dem Sport in enger Beziehung steht, aber dennoch häufig unberücksichtigt bleibt: Das Ehrenamt. Ich möchte diese Beziehung gerne anhand folgender Formel ausdrücken: Verein + Ehrenamt = Zukunft des Sports.

So danke ich Ihnen sowie allen Aktiven und Mitgliedern Ihrer Abteilung von Herzen für Ihr engagiertes Wirken und wünsche Ihnen weiterhin alles erdenklich Gute sowie viele sportliche Erfolge! Machen Sie weiter so!

Herzlichst
Prof. h. c. Dr. Karl A. Lamers
Mitglied des Deutschen Bundestages

fachbetrieb
seit über 50 Jahren



Brox

Blechnerei · Installation

- **Reparatur-Werkstätte**
- **Blechnerarbeiten**
- **Gas-Heizungen**
- **Sanitärinstallationen**

Handschuhsheimer Landstraße 98
Tel. 06221-470480 **www.brox-sanitaer.de**

Förderverein

TSG 78



Heidelberg
Tennis e.V.



Der „Förderverein Tennis e.V.“ der TSG 78 Heidelberg Tennisabteilung hat sich zum Ziel gesetzt, die Tennisabteilung durch finanzielle und materielle Hilfe bei der Verwirklichung spezieller Vorhaben zu unterstützen.

Der Förderverein ist **als gemeinnütziger Verein anerkannt** und in das Vereinsregister eingetragen. Er hat sich folgende **Arbeitsschwerpunkte** gesetzt:

- TSG Tennisjournal
- Förderung der 1. Damenmannschaft
- Förderung talentierter Kinder und Jugendlicher

Damit wir auf finanzielle Mittel zurückgreifen können, brauchen wir die Unterstützung von Sponsoren, denen wir ver-

schiedene Werbemöglichkeiten anbieten, wie z.B. eine Anzeige hier im Tennisjournal.

Sie können uns aber auch durch eine Spende unterstützen. Selbstverständlich erhalten Sie über die geleistete Zuwendung eine Spendenbescheinigung:

Spendenkonto:
Förderverein Tennis e.V.
Heidelberger Volksbank e.G.
IBAN: DE82 6729 0000 0046 5107 04

Wir bedanken uns bei allen unten aufgeführten Firmen und Privatpersonen für die Unterstützung und Zusammenarbeit.

Vielen Dank!!!

APR Reiseservice GmbH
Arndt Overlack
Autoservice Neckarhelle
Bäckerei Riegler GmbH
Baier Digitaldruck GmbH
Bestattungsunternehmen Seppich GmbH
Bikers Paradise
Bodystreet Heidelberg & Mannheim
Chada Massagen
Creativ Möbelbau GmbH
Der Presse Treff im Rewe/Handschuhsheim
Dr. Rainer Herrmann
Eheleute Plass
Elektro Wernz & Co. GmbH
Familie Häfner

Friseursalon La Testa
Gemüsebau Schlicksupp
Glas- & Gebäudereinigung Allekotte GmbH
Gudrun Brox
Hauser&Friends
Haushaltsauflösungen Hagedorn
Heidelberg College
Heidelberger Volksbank e.G.
i-AM Designmanufaktur
Installation Brox
ITA Rainer Becker
Kosmetik Becker
Kraus Immobilien GmbH
Krugmann, Inhaber Zeis
Marc Huber

Optiker Dietrich
Poranzl GmbH
Praxis Lothar Teuber
Reinigung WUP
Reinhard Gärtnerei und Blumen
Ristorante Roseto
Rosenapotheke Keidel
Sportwelt Niebel
Stadtwerke Heidelberg GmbH
Sven Trautmann – Weine
Tennis Baig
That's gelato
Tischlein deck Dich
Uhrmachermeister u. Juwelier Bowe

über 100 Jahre

C. Krugmann Nachf.

Inhaber: G. Zeis

69121 Heidelberg
Mühlalstraße 7 ☎ 06221 480622

Mo-Fr: 8:00 - 12:30 und 14:30 - 18:00
Sa: 8:00 - 13:00,
Mi nachm. geschlossen



Eisenwaren
Hausrat
Gartengeräte
Stahlwaren

Feriencamp der Stadt Heidelberg

In der 5. Sommerferienwoche (27. bis 31. August 2018) wird im TSG-Sportpark die Ferienbetreuung in Kooperation mit dem Sportkreis Heidelberg e.V. und der Stadt Heidelberg angeboten. Die Teilnehmer (zwischen 4 bis 12 Jahre) werden in der Woche ein ganztägiges Sport- und Spielprogramm im Sportpark erleben. Die Abteilungen der TSG – Leichtathletik, Inline-Skating, Inline-Hockey, Turnen, Lacrosse, Ultimate-Frisbee und natürlich Tennis – vermitteln den Kinder mit viel Spaß die entsprechende Sportarten.

Im letzten Jahr konnten sich die Kinder bei sonnigem Wetter wunderbar austoben. Sowohl beim Inliner fahren, als auch beim Werfen und Fangen der Scheibe beim Ultimate Frisbee, bei Tennisschlägen, bei koordinativen Turnübungen und Spielen oder auch bei verschiedenen Leichtathletikübungen wie Weitsprung, Hochsprung oder Hürdenlaufen, konnten die Kinder Erfahrungen sammeln. Auch Beachvolleyball und Lacrosse standen auf dem Wochenprogramm.

Zwischen den Sportangeboten gibt es ausreichend Möglichkeit, sich mit Obst und Gemüse zu „dopen“, um dann wieder gestärkt weiterzumachen. Das Mittagessen wird im Olympiastützpunkt zu sich genommen.

Am letzten Tag der Feriencamp-Woche werden wieder alle Sportarten in einer Olympiade verpackt und die Kinder können zeigen, was sie gelernt haben.

30.7.–3.8.2018 + 27.–31.8.2018 **W1+W5**
TSG 78 Heidelberg e.V.
Ort Sportpark TSG 78 Heidelberg
Tiergartenstraße 9, 69120 Heidelberg
Angebot **W1** Karate, Basketball, Rugby, Boxen, Lacrosse, Ultimate-Frisbee, Fußball, Laufspiele, Olympiade
Die Sportwoche wird in Zusammenarbeit mit anderen Vereinen in Neuenheim/ Handschuhheim durchgeführt und ist für **8 bis 14-jährige** vorgesehen.
W5 Leichtathletik, Laufspiele, Inline-Skating, Inline-Hockey, Sportspiele, Tennis, Turnen, Kinderolympiade, Lacrosse, Ultimate-Frisbee

Wir freuen uns über die Anmeldung Ihres Kindes unter TSG 78 Heidelberg e.V.,
Frau Annette Schneider, info@tsg78-hd.de.

Ganztägiges Sportferienprogramm für Kinder
erweitertes Angebot



Ferien Champs
Sommer 2018

Heidelberg  **Sportkreis Heidelberg**

BESTATTUNGSUNTERNEHMEN

Seppich GmbH

TRADITIONSREICH IM FAMILIENBESITZ

Überführungen im In- und Ausland

Aufbahrung und Abschiedsbegleitung im eigenen Hausanwesen in Heidelberg

Hausanschrift:

69121 Heidelberg

Dossenheimer Landstr. 79

Zentralruf: 0 62 21/40 10 14

Fax: 0 62 21/41 12 14

Tennisanlagennews

Wie in jedem Jahr investiert die Abteilung in die Tennisanlage, damit sich die Mitglieder und Gäste so wohl wie möglich fühlen. In den letzten Jahren waren dies vor allem die Renovierung der Küche und Clubhaus (2010), neue Möbel auf der Terrasse und den Plätzen (2011), neue Raumgestaltung der Umkleidekabinen (2012) sowie die komplette Erneuerung der Ballwand (2013). Danach folgten kleine Investitionen, wie z.B. neue Abziehnetze, Halterungen für die Singlestützen, neue Verkleidung an Platz 1, diverse optische Arbeiten am Haus und natürlich jährliche Instandsetzungsarbeiten an den Plätzen. An dieser Stelle einen herzlichen Dank an die Beteiligten, die sich um unsere Anlage aktiv kümmern.

Aktuell wurden zwei größere Investitionen ausgeführt: Eckzäune zwischen den Plätzen 1–4 und die Generalsanierung von Platz 1. Bei einer Generalsanierung erfolgt der Aushub bis auf den Baugrund, da dann alle Schichten (Filterschicht – Tragschicht – dynamische Schicht – Deckschicht) neu aufgebaut werden. Selbstverständlich werden auch die Drainagen zur Verbesserung der Entwässerung neu eingebaut und die Netzpfeiler sowie die Spielfeldmarkierungen erneuert.

Allen Nutzern sei ein kleiner Hinweis gestattet: **Achtet doch bitte auf das Eigentum der Tennisabteilung ... !**

Wir bedanken uns bei unserem 1. Vorsitzenden, Hermann Häfner, der die gesamten Arbeiten koordiniert hat und bei unserem Platzwart Ajaz Baig, der die Arbeiten ausgeführt hat. (red.)



tennisbaig
Ihr Spezialist für Tennisanlagen

25
Jahre



Unser Service für Sie:

- > Frühjahresinstandhaltung
- > Grundsanierungen
- > Platzwart-Service & Pflege
- > Bewässerungsanlagen

Ajaz Baig

Leonie-Wild-Weg 10
69181 Leimen-St. Ilgen

Telefon: 0 62 24 / 14 50 83
Telefax: 0 62 24 / 80 93 05
Mobil: 01 76 / 70 94 91 79

Email: info@tennis-baig.de
Internet: www.tennis-baig.de



Externat • Ganztagschule • Internat

erstes Privatgymnasium Heidelbergs (gegr. 1887)
für Jungen und Mädchen, staatlich anerkannt
8-jähriges Gymnasium

! Sprachenfolge

Englisch ab Klasse 5 – Französisch oder Latein ab Klasse 6

! Profile

Profile ab Klasse 8 und zusätzliches Hauptfach
zu den Fächern: M; D, E; F/L

Sprachliches Profil: Spanisch

Sportprofil: Sport zusätzlich als Hauptfach mit Theorie

Kunstprofil: Kunst zusätzlich als Hauptfach mit Theorie

Naturwissenschaftliches Profil: NWT zusätzlich als Hauptfach
(NWT = Naturwissenschaft und Technik)

! Günstige Klassengrößen

höhere Erfolgsquoten, nette persönliche Atmosphäre,
guter Unterricht durch engagiertes Kollegium,
individuelle Förderung und Betreuung,

Neuenheimer Landstr. 16,16a,16b,24,24a,26

06221/436217 o. 407719

06221/410599

! Oberstufensystem

2-std. Fächer:
alle Fächer im Angebot
4-std. Fächer:

D-E-F-Span.-Lat.-M-Gesch.-Gem.-Ch-Phys.-Bio-BK-Sport-Musik

! Über 125 Jahre Erfahrung

in Bildung und Erziehung junger Menschen

! Besonderheiten

höhere Erfolgsquoten, nette persönliche Atmosphäre,
guter Unterricht durch engagiertes Kollegium, Ganztagesangebot;
in Kl. 5 und 6: Werken; Naturphänomene und
verstärkter Sportunterricht;
in Kl. 5: Computereinführung (ITG) und Soziales Lernen (SL);
ab Kl. 6: 2. Fremdsprache und Geschichte;
ab Kl. 8 das Hauptfach Naturwissenschaft und Technik (NTW) bzw.
Kunst oder Sport; Spanisch;
persönliche Atmosphäre und individuelle Betreuung;
zusätzlich zu den Halbjahres- und Jahreszeugnissen
2 Zwischeninformationen; Quereinstieg; Sozialpraktikum in Kl. 10;
Bogy; beaufsichtigte Hausaufgabenbetreuung;
großes AG-Angebot, Skilandheim; Austausch mit Frankreich;
Englandfahrt; Stufenfahrten; eigene Küche

! Wechsel aufs Gymnasium

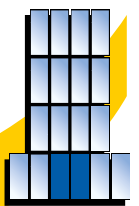
persönliche Beratung zum Übergang durch die Direktion
Voranmeldungen für Kl. 5 im Schuljahr 2018/19 ab September 2018

heidelberg-college@t-online

heidelberg-college.de

Unterhaltsreinigung
Glasreinigung
Teppichreinigung
Polsterreinigung
Baureinigung
Fassadenreinigung
Graffiti-Entfernung u. -Schutz
Industriereinigung
Hausmeisterdienste

ALLEKOTTE
GLAS- UND GEBÄUDEREINIGUNG



Ralf Allekotte GmbH
Kriegsstraße 9
69121 Heidelberg

Tel.: (0 62 21) 47 41 92
Fax: (0 62 21) 41 92 39
E-Mail: Info@ralf-allekotte.de
Internet: www.ralf-allekotte.de

Tennisreise Mallorca

31. März – 7. April 2018



Die Tennisreise an Ostern führte die sandplatzhungrigen Spieler auf die Sonneninsel Mallorca. Mallorca ist zu dieser Jahreszeit ganz besonders: Einerseits bietet die Insel angenehme Temperaturen zum Tennisspielen. Andererseits ist es auch schon warm genug, um anschließend an der Bar oder dem Strand zu regenerieren! Die Vegetation grünt und blüht: Es ist der richtige Zeitpunkt den Winter hinter sich zu lassen.

Das Hotel Protur Sa Coma Player in Sa Coma liegt direkt am Naturpark Punta de n'Amer und ist nur ca. 300 Meter vom Meer entfernt. Die Tennisanlage bietet mit 18 Sandplätzen ausreichende Möglichkeiten zum Trainieren.

Aufgrund der Kooperation zwischen der International-Tennis-Academy Rai-

ner Becker mit dem APR Reiseservice Michael Helmboldt gesellten sich zu den TSGlern auch andere Spieler, sodass in dieser Trainingswoche bezüglich der Medenrundenvorbereitung das Matchtraining besonders interessant ausfiel.

Das Wochenprogramm setzte sich aus einem entsprechenden Tennistraining mit der richtigen Kombination aus Technik- und Spieltraining sowie ausreichend freie Zeit für Ausflüge und Erholung zusammen. Das 4-Sterne-Hotel sorgte für kulinarische Verwöhnung bereits zum Frühstück und endete am Abend mit einem vielfältigem Buffet.

Im nächsten Jahr findet die Reise vom 20.–27. April 2019 statt. Dann heißt es wieder: Ab in den Süden – ab in den Sonnenschein. (red.)



APR Reiseservice
GmbH

- Ihr Tennisreisen-Spezialist -

- Reisen zu den 4 Grand Slam Turnieren
- French Open Reise
- Heidelberg / Mannheim Gerry Weber Open
- US Open und New York
- Masters Cup
- Rasentennis-Events für alle Spielstärken
- Tenniscamps zur Saisonvorbereitung
- Ticketverkauf für alle großen Turniere weltweit
- Sonderkonditionen für Kunden der Tennisschule Rainer Becker
- Buchung von Reisen aller großen Reiseveranstalter wie TUI, Neckermann etc



Informationen und Anfragen
unter: Tel 0621/5889710 oder
apr-reiseservice@web.de



riegler

BACKT SEIT 1765

100% Dinkel – 100% natürlich!
Dinkelbrot

Mit dem Besten aus der Natur:
reich an wertvollen Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen

Mit
ausgesuchten
Kürbiskernen
aus der
Steiermark

Einfach
gesund
leben

Vegan

500g € 2,65

www.baeckerei-riegler.de



**ROSEN-
APOTHEKE**

seit 1914 - Vertrauen verbindet.



Unsere
Leistungen
auf einen Blick:

- Abholung der Rezepte beim Hausarzt
- Mitglied der Linda-Apothekengruppe
- Kostenlose Lieferung Ihrer Medikamente nach Hause in Handschuhsheim, Neuenheim, Dossenheim und Wilhelmsfeld
- Bestellung Ihrer Medikamente ganz bequem per App
- Kostenlose Gesundheitskarte mit vielen Vorteilen
- Spezialisiert auf den Gebiet der Homöopathie, Schüsslersalze und pflanzliche Arzneimittel
- Verleih von Milchpumpen und Babywaagen

20% Rabatt
auf ein Produkt Ihrer Wahl

Gültig bis zum 30.06.2018, einzulösen in der

ROSEN-APOTHEKE

Dossenheimer Landstraße 8 in 69121 Heidelberg

*Ausgenommen verschreibungspflichtige Arzneimittel, reduzierte Artikel und Bücher. Pro Person und Einkauf nur 1 Gutschein gültig.

Bitte ausschneiden und bei Ihrem nächsten Einkauf einlösen.



ROSEN-APOTHEKE

Apotheker Stefan Keidel e.K.

Dossenheimer Landstr. 8
An der Tiefburg
69121 Heidelberg

Telefon: 0 62 21 / 48 08 00
Telefax: 0 62 21 / 41 00 51
info@rosenapotheke-heidelberg.de

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. von 08.30 Uhr - 13.00 Uhr und 14.00 Uhr - 18.30 Uhr
Samstag von 08.00 Uhr - 13.00 Uhr

www.rosenapotheke-heidelberg.de



Besuchen
Sie uns auch
auf Facebook





International-Tennis-Academy

Die Tennis-Academy Trainingsangebote

Rainer Becker



- Leiter der International-Tennis-Academy (ITA)
- RPT Head Professional/Direktor
- USPTA Professional 1
- ÖTV staatlich geprüfter Tennislehrer / Trainer
- PTR Professional
- VDT Tennislehrer/Lehrherr/Stützpunktleiter
- APE Profesionales de la Ensenanza de Tennis
- ESTESS Development Coach

Als international ausgebildeter Tennislehrer bringt er die Voraussetzungen mit, die Qualität eines Trainings auf hohem Niveau durchzuführen. Ihm zur Seite steht ein spielstarkes und hochqualifiziertes Trainer-team, das über eine VDT, DTB oder PTR Ausbildung verfügt.

Die Grundlagen des Tennistrainings werden ständig den neusten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen angepasst, d. h. die leistungsrelevanten Faktoren des Tennissports, wie das Training von Schlagtechnik, Schlag-sicherheit, Schlagpräzision und Kondition werden stets nach den neuesten Erfahrungen vermittelt.

Auch die Vermittlung mentaler und taktischer Grundlagen wird mit einbezogen.

Aufgrund der erfüllten organisatorischen und fachlichen Kriterien wurde die Tennis-Academy zur „Deutschen Tennisschule“ vom VDT und DTB anerkannt und lizenziert.

Unser Trainingszentrum

TSG 1878 Heidelberg – Sportpark
Tiergartenstraße 9 · 69120 Heidelberg

Breitensport

- Einzel-/Gruppen-training
- Sommer-/ Winterkurse
- Little-Kids-Club
- Jugendkurse
- Ferien-/Urlaubcamps
- Intensivkurse
- After-Work-Kurse
- Wochenendkurse

Die Spieler setzen sich aus allen Altersklassen und Spielstärken zusammen.

Das Team der Academy unterstützt die Wünsche der Spieler durch genaue Zielsetzungen innerhalb der einzelnen Gruppen bzw. mit jedem Spieler individuell.

Leistungssport

- Lehrmethoden und Systeme der RPT
- Kompetenz durch jahrzehntelange Erfahrung im Leistungstennis
- Full-Time-Training
- Trainingssponsoring
- Mental-Schulung / Fitnesstraining
- Tour-Betreuung – Match-Analyse

Die Spieler setzen sich zusammen aus nationalen und internationalen Kaderspielern und Turnierspielern, die aus der ITF-Weltrangliste, WTA-, ETA- und Deutschen Rangliste rekrutieren.

Das Academy-Team plant und betreut die Spieler beim Training und bei den nationalen und internationalen Turnieren. Hier konnten zahlreiche Bezirks-, Badische und Internationale Meistertitel gewonnen werden.

Reisen

Gardasee

Unser Ziel am Gardasee ist das Resort Club Hotel Olivi in Malcesine. Das Hotel liegt in einem 60.000 m² großen Park zwischen den Hängen des Monte Baldo und dem Gardasee. Das südliche Panorama vom See und den Bergen bietet eine entspannende Atmosphäre.

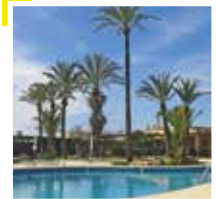
Wir trainieren in kleinen Gruppen auf der hoteleigenen Tennisanlage.



Mallorca

Das Sporthotel Sa Coma Playa Resort & Spa befindet sich in einer 20.000 qm großen Gartenanlage in Sa Coma direkt gegenüber dem Naturschutzgebiet Punta Námer. Es wurde 2010/2011 komplett renoviert. Das Hotel verfügt über 18 Tennissandplätze, Hallenbad, Sauna, Wellness-Center u.v.m.

Das tägliche Tennisprogramm umfasst mehrere Stunden Tennistraining und freies Spiel unter Matchbedingungen.



Tennis-Events

Wir veranstalten mit APR Reiseservice GmbH Gruppenreisen zu den weltweit größten Tennis-Events:

- French Open in Paris
- Gerry Weber Open in Halle
- Wimbledon in London
- US Open in New York



Kontakt

International-Tennis-Academy
Rainer Becker

Mobil 01 60/96 40 66 12
E-Mail info@rainerbecker-tennis.de

www.rainerbecker-tennis.de

Tennisreise Gardasee

Traditionell darf im Jahresreiseprogramm der International-Tennis-Academy Rainer Becker das Reiseziel „Gardasee“ nicht fehlen. So auch an Pfingsten 2017. Wie bereits seit vielen Jahren nehmen ein Teil unserer Mitglieder das Reiseangebot an und verbringen eine wunderbare Woche in Malcesine im Clubhotel Olivi.

Das schöne an der Reise ist die Kombination zwischen Tennis spielen und Urlaub machen. Das Hotel bietet verschiedene Zimmerkategorien an, so dass alle Teilnehmer Ihre individuellen Ansprüche entsprechend buchen können.

Nach bzw. zwischen dem 3-stündigen Tennisprogramm (2 x 45 Minuten Training und 2 x 45 Minuten „freies Spiel“) genießt man die freie Zeit am und im Pool. Der gesellige Teil kommt bei der Reise nicht zu kurz. So genießt man bei unzähligen Kaffeerunden am Mittag die Sonne und zockt beim Tischfußball & Tischtennis, um das ein oder andere Getränk. Zum Zeitvertreib gehören auch Ausflüge in die umliegenden Orte und Eisessen in Malcesine.

Da die Nachfrage immer sehr groß ist und die meisten bei Abreise direkt für das nächste Jahr buchen, sollten sich Interessierte zeitnah melden. (info@rainerbecker-tennis.de). (red.)



elektro wernz

- Elektroinstallation
- Kundendienst
- Haushaltsgeräte
- Telefonanlagen
- Netzwerktechnik
- EIB - Powernet

info@elektro-wernz.com

Dossenheimer Landstr. 28
69121 Heidelberg
www.elektro-wernz.com

Telefon: 06221 – 48 05 71
Telefax: 06221 – 47 53 52
Handy: 0160 – 70 75 882

Tennisreise Gardasee



Kosmetik-Becker Inh. Tamara Thiele

69121 Heidelberg, Kapellenweg 2, Tel. 480124

Neu in unserem Institut
Micro Needling (Collageninduktionstherapie)
Erfolgreiches Verfahren in Bereich Anti-Aging. Sanfte und schonende Behandlungsmethode

Ihre Kosmetik Team

PAYOT
PARIS

**GERTRAUD
GRUBER**
KOSMETIK KULTUR



Dr. med. Christine
SCHRAMMEK
Kosmetik

Richard Schönborn zu Gast bei der ITA

Eine besondere Ehre für die International-Tennis-Academy Rainer Becker war die private 2-tägige Fortbildung mit Richard Schönborn.

Richard Schönborn war viele Jahre DTB-Cheftrainer und langjähriger Trainer von Steffi Graf und Boris Becker. Als Ausbilder und Berater der ITF sowie der European Tennis Association und Dozent an der Trainerakademie des Deutschen Olympischen Sport Bundes entwickelte er innovative Trainingsmethoden und beobachtet bis heute das aktuelle Tennis, sodass seine Analysen von Nadal und Federer noch heute die Trainingsmethoden beeinflussen. Daher ist er immer noch am Puls der Zeit und in der Nachwuchsförderung tätig.

Die Hauptthemen bei der Fortbildung waren die Zukunftsperspektiven der Tennisspieler (Positionen der Spieler auf dem Platz, Perfektionierung der situativen Lösungen und die Genauigkeit und Präzision – „rote Zone“), funktionale Bewegungsanalyse und Bewertung der neusten Statistiken der Topspieler. Ein weiterer Schwerpunkt war die Analyse von Amna und Emina Porca und eine Empfehlung für einen ganzheitlichen Ausbildungsplan in Blick auf das Verhältnis von Tennistraining, Athletiktraining und Turnierteilnahmen.



**Gemüse, Obst
und
Hausgemachtes**

**GEMÜSEBAU
SCHLICKSUPP**

**Je nach Saison finden sie bei uns frisches Obst
und Gemüse aus eigenem Anbau!**

Außerdem Blumen, Südfrüchte, Äpfel, Eier, Nudeln, Dosenwurst,
Hausgemachtes aus Obst und Gemüse, usw.

Hofladen

**Wiesenweg 35
HD-Handschuhsheim
Tel: 06221/419781**

Öffnungszeiten:

Mo – Fr: 8.00 – 19.00 Uhr

Sa: 8.00 – 13.00 Uhr

und auf dem H'heimer Wochenmarkt



VORTEIL FÜR IHR VERMÖGEN

Sicherheit gepaart mit zweistelligen Renditen - das ist Hauser & Friends

Wer Begriffe wie Investmentfonds oder Anlageberater hört, denkt meist an anonyme Manager, unpersönlichen Kontakt, beliebige Verkäufer und eher einfalls- und zuweilen sinnlose Finanzprodukte. Nicht anders war es bei Phillip und Fritz Hauser auch, als Sie die Verantwortung für das Familienvermögen übernahmen, zudem der Vater durch den Verkauf des eignen mittelständischen Unternehmens kam. Mit ihrer Hauser & Friends AG machen sie heute alles, um genau diesem Bild nicht zu entsprechen.

Enttäuscht von Renditen begann 2006 die eigene Investorenkarriere

Eine gute Geldanlage muss sicher sein, aber auch renditestark. Da diese Kombination praktisch nicht zu finden war, kümmerten sich die Brüder bereits früh selbst um die private Vermögensverwaltung und studierten - neben der Betriebswirtschaft an den Universitäten Mannheim bzw. St. Gallen - ganz praktisch das Prinzip des Value Investing nach Vorbild des großen US-Investors Warren Buffett. Das taten sie so eifrig,

wie man es eben nur macht, wenn es um das eigene Geld geht.

Zur Familiengesellschaft kam 2012 eine Anlegerpartnerschaft hinzu

Ihr Erfolg gab Phillip und Fritz Hauser Recht und sprach sich schnell im privaten Umfeld herum. Anfragen von Freunden und Bekannten führten schlussendlich dazu, die eigene Kompetenz auch Dritten zugänglich zu machen (bis dahin wurde nur das familieneigene Kapital investiert). So kam es 2012 zur Gründung der Hauser & Friends AG, einer modernen Anlegerpartnerschaft mit zwei Grundprinzipien: 1. Partnerschaftlichkeit - Management und Anleger sitzen im selben Boot: Die Gebrüder Hauser haben ihr privates Kapital exakt so investiert wie das ihrer „Friends“. Das garantiert Sicherheit und Rendite für alle Anleger.

2. Fair Fee - eine rein erfolgsabhängige Vergütung: Erst wenn die Rendite positiv ist, wird eine Provision fällig. Auch die Verwaltungskosten trägt das Management. Das spornt zu beständig überdurchschnittlichen Leistungen an.

+13,5% Rendite pro Jahr seit 2006

Auf überdurchschnittliche Leistungen können Phillip und Fritz Hauser bereits seit über zehn Jahren verweisen: Ihre zwischen 2006 und 2017 erzielte Rendite beträgt nach Vergütung im Mittel starke +13,5% pro Jahr. So wurden aus z.B. 100.000 in dieser Zeit über 434.000 Euro.

Zwei Manager ohne Allüren

Die Gründer und Vorstände von Hauser & Friends zeichnet aus, direkt ansprechbar zu sein. Beide Schwarzwälder kümmern sich nicht nur um das Investmentgeschäft, sie besuchen auch zwei Mal im Jahr persönlich potenzielle Anleger in ganz Deutschland. Es gibt keine Verkäufer, Emails und Telefonate beantworten sie selbst. Außerdem können sich Anleger bei Interesse einmal im Jahr beim „Friends Forum“ mit den zwei Managern, den Aufsichtsräten sowie anderen Friends in gemütlicher Runde austauschen.

Web: www.hauser-friends.de
Email: info@hauser-friends.de
Telefon: 0781-1319 3894

Jugend

U14w



Saisonvorbereitung der Juniorinnen U14. Die Spielerinnen (v.l.n.r.) Marisa Odehnal, Clara Frankenhauser, Marie Bollen, Anna Bollen und Teresa Serpi haben an einem sonnigen Wochenende die Gelegenheit genutzt und sich auf die Medenrunde vorbereitet. Leider konnten nicht alle Spielerinnen den Termin wahrnehmen. In der Zeit vom 5.5.–21.7.2018 wird das Team die TSG in der 2. Bezirksliga vertreten.

U12m



Die U12 Junioren der TSG Heidelberg haben in der Wintersaison 2017/2018 die Meisterschaft in der 1. Bezirksklasse gewonnen. In den sechs Spielen gegen TC Weinheim, TSG Mosbach/TC Neckarelz und SG Heidelberg 2 blieb die Mannschaft um (v.l.n.r.) Raphael von Basum, Aral Akhisaroglu, Almin Porca und Diego Kiefer, ungeschlagen und erzielte vier Siege und zwei Unentschieden. Herzlichen Glückwunsch zu diesem tollen Erfolg!

U14m



Aufgrund knapper Besetzung in der U14 konnten leider nicht alle Spiele mit der notwendigen Anzahl von Spielern angetreten werden. Aber die Junioren haben sich tapfer geschlagen und hatten immer auch Unterstützung durch die U12, sofern das möglich war.

(v.l.n.r.) Christopher Hartmann, Ege Teber, Daniel Schelle, Nils Pfisterer und Paolo Höhnen (fehlt auf dem Foto) bilden den harten Kern und haben Spaß beim Training und bei den Spielen.

An dieser Stelle danken Eltern und Spieler dem Verein für die zusätzliche Trainingsstunde alle 14 Tage samstags. So können immer wieder die Technik, Taktik und die geliebten Aufschläge geübt werden.

Übersicht der Jugendteams 2018

Mannschaft	Spielklasse	Mannschaftsführer/in
Juniorinnen U14	2. Bezirksliga	Marie Bollen
Juniorinnen U16	1. Bezirksklasse	Leonie Odehnal
Junioren U12	2. Bezirksliga	Diego Kiefer
Junioren U14	1. Bezirksklasse	Christopher Hartmann
Junioren U16	1. Bezirksklasse	Nils Pfisterer

Martina Stoll
Mühlthalstraße 17
69121 Heidelberg
Telefon 06221 437300

E-Mail
Stoll.Tischlein@gmail.com



seit 1999

Montag bis Freitag von 11.00 bis 14.30 Uhr kleiner Mittagstisch
Eine Suppe, ein Mittagessen und ein Salatteller natürlich mit viel Liebe selbst gekocht!

DAS GUTE EIS
FÜR JEDE
JAHRESZEIT



Steingasse 12
Steubenstraße 34

Bergheimer Straße 75
Rohrbacher Straße 77

Mannschaften

Übersicht der Teams 2018

Mannschaft	Spielklasse	Mannschaftsführer/in
Damen 1	Badenliga	Tina Häfner
Damen 2	2. Bezirksliga	Merit Bittermann
Damen 30/1	1. Bezirksliga	Susanne Wildermuth
Damen 30/2	1. Bezirksklasse	Jeanette Grimm
Damen 40/1	1. Bezirksklasse	Elke Fuchs
Damen 40/2	2. Bezirksklasse	Maria Frankenhauser
Damen 50	1. Bezirksklasse	Sonja Schneyinck
Herren 1	1. Bezirksklasse	Shervin Aghamoradi
Herren 2	1. Bezirksklasse	Moritz Frister
Herren 3	1. Kreisklasse	Maximilian Plettendorf
Herren 30/1	2. Bezirksliga	Robert Grajcarek
Herren 40/1	2. Bezirksliga	Robert Bollen
Herren 40/2	1. Bezirksklasse	Klaus Borkenstein
Herren 50	1. Bezirksklasse	Christoph von Basum
Herren 65	2. Bezirksliga	Hermann Häfner

Wir werden in der Sommersaison 2018 mit insgesamt 20 Mannschaften an der Medenrunde teilnehmen. Die Aufstellung zeigt, dass wir Angebote in fast allen Altersklassen und Spielstärken haben: Von der Badenliga bis hin zur Kreisklasse. Daher ist es nicht verwunderlich, dass von der gesamten Mitgliederzahl der Tennisabteilung ca. 2/3 als Teilnehmer gemeldet sind.

Im Sommer 2017 hatten wir auch drei Mixed-Mannschaften (Aktiv, Mixed-40, Mixed-50) gemeldet, sodass unsere Mitglieder fast die ganze Saison auf Punktensammlung gehen können.

Die Vorstandschaft wünscht allen Spielerinnen eine verletzungsfreie, erfolgreiche und Freude bringende Saison 2018!

Immer
eine Blüte
voraus...



REINHARD
Gärtnerei

Gerhard Reinhard • Gärtnermeister
Gewann Schloßäcker 2
69121 Heidelberg
Telefon: (0 62 21) 6 54 30 30
E-Mail: GerhardReinhardt@freenet.de



REINHARD
Blumen

Karin Hensel • Floristmeisterin
Dallgarten 8
69121 Heidelberg
Telefon: (0 62 21) 40 10 64
Telefax: (0 62 21) 47 54 99

für dich

arbeiten wir an
einer neuen haltung
zu alten fragen

»Wer glaubt, etwas zu sein, hat aufgehört, etwas zu werden«, heißt es.
Wir berücksichtigen das in unserer *Strategie Stadtwerke Heidelberg 2020*
und bleiben offen und unterwegs.

Mannschaften

Damen I

Neustart. Neustart mit einem Team, dass mit starkem Siegeswillen und Leidenschaft um Punkte für die TSG 78 kämpfen wird. Neustart in eine Saison, deren Ausgang unberechenbar ist, da die anderen Vereine der Badenliga wieder stark aufgestellt sind, aber keiner so richtig weiß, welche Spielerinnen zu welchem Zeitpunkt zum Einsatz kommen werden.

Wir freuen uns auf die Duelle gegen Mannheim, Freiburg, Karlsruhe, Baden-Baden, Oberweier, Waldbronn und natürlich die Spiele gegen die zwei anderen Heidelberger Vereine.

Bei einer Spielzeit von nur fünf Wochenenden mit sieben Begegnungen erwartet uns eine harte Saison, aber die Mannschaft ist bereit und wir werden sehen, welchen Platz wir in der Saison 2018 erkämpfen können.

(MF Tina Häfner)



Jasmina Kajtazovic
geb. 1991

Carlotta Lehner
geb. 1989

Jolina Feger
geb. 1999

Petra Januskova
geb. 1991

Amna und Emina Porca
geb. 2004

Magdalena Smejova
geb. 1990

Annina Brendel
geb. 1993

Bernadett Birkas
geb. 1985

Tina Häfner
Mannschafts-
führerin

Rainer Becker
Cheftrainer

Marc Huber
Betreuer

Denise Höfer
geb. 1981

Mannschaften

Damen I

Spielplan 2018

Sonntag	24.06.	11 Uhr	TK GW Mannheim – TSG 78 Heidelberg
Samstag	30.06.	11 Uhr	Heidelberger TC – TSG 78 Heidelberg
Sonntag	01.07.	11 Uhr	TC Schönberg – TSG 78 Heidelberg
Sonntag	02.07.	11 Uhr	TSG 78 Heidelberg – TC Waldbronn
Sonntag	08.07.	11 Uhr	TSG 78 Heidelberg – Post Südstadt Karlsruhe
Samstag	14.07.	11 Uhr	TSG 78 Heidelberg – TC RW Baden-Baden
Sonntag	15.07.	11 Uhr	TSG 78 Heidelberg – TC BW Oberweier
Samstag	21.07.	11 Uhr	TC Waldbronn – TSG 78 Heidelberg
Sonntag	22.07.	11 Uhr	TSG 78 Heidelberg – TC SG Heidelberg

Wir freuen uns auf Ihre Unterstützung!

TSG 78
Heidelberg

Wir ♥ Sport

Niebel
Sport-Welt

Schöffel

Babolat

CMP

Wilson

VAUDE

K-SWISS

UNDER ARMOUR

DUNLOP

asics

Nike



Dossenheimer Landstraße 98
69121 Heidelberg
06221 - 65116-32
info@niebel-mode.de

Öffnungszeiten
Mo - Fr 9:30 bis 19:00 Uhr
Sa 9:30 bis 17:00 Uhr
www.niebel-sport.de

Niebel
...alles was Mode und Sport ist!

Mannschaften

Herren 1 & 2

Während dieser Text verfasst wurde, war die Hallensaison mal wieder in vollem Gange. Hallensaison, dieses Wort war für uns in der Vergangenheit gleichzusetzen mit zwei Stunden „Croissant“ oder Elferspielen am Freitag- und Samstagabend, gelegentlichen Ausflügen in die Untere Straße (falls wir es überhaupt bis dahin schafften) und sehnhlichem Warten auf die Sommersaison, in der die Keule wieder vermehrt geschwungen wurde und vor allem unsere geliebten Mannschaftsspiele uns die Wochenenden wieder versüßten. Ebenfalls traditionell ging uns, nicht zuletzt aufgrund der genannten Trainingsmethoden, über den Winter sämtliche Matchpraxis abhanden, was sich durchaus in den ersten Punktspielen im Sommer bemerkbar machte.

Doch diesen Winter sollte alles anders werden. Wir haben eine Mannschaft für die Winterrunde gemeldet und das direkt in der höchstmöglichen Liga („was soll der Geiz?“). Um dort einigermaßen bestehen zu können, wurde uns mit Jasmina zusätzlich eine Trai-

nerin zur Seite gestellt, die fortan jede Woche die ein oder andere technische und taktische Baustelle in unserem Spiel in Angriff nahm. Derart professionalisiert und zusätzlich durch Marc Ueltzhoeffer, Christian Kasperek und Sebastian Wilkesmann gleich mit drei Neuzugängen verstärkt, war die anfängliche Skepsis gegenüber unserer Konkurrenzfähigkeit in der Liga schnell verfliegen und wir hatten riesigen Spaß an hochklassigen Matches auf dem schnellen Teppich, die uns neben guten LK-Resultaten auch spielerisch weiterbrachten. Tatsächlich kristallisierten sich einige echte Hallenspezialisten heraus, allen voran der bislang als „chilenische Ballwand“ betitelte Daniel Quintana, dessen Gegner sich zeitweise eher einer getunten Ballmaschine gegenüber wähnten.

Wir werden unser Bestes geben, diese positive Energie möglichst verlustfrei in die Sommersaison zu transportieren. Schließlich sind die sportlichen Ziele wie immer hoch gesteckt (mal wieder: „was soll der Geiz?“). Nachdem die erste Mannschaft im vergangenen Jahr, nach einer bis dahin einwandfreien Saison, im Aufstiegsspiel gegen Eppelheim zugegebenermaßen chancenlos und die Enttäuschung entsprechend groß war, ist die Motivation, die Rückkehr in die 2. Bezirksliga diesmal endlich zu schaffen, umso größer. Für die zweite Mannschaft, die nach erfolgreichem Aufstieg diese Saison in der gleichen Liga wie die erste antritt, steht hingegen zunächst der Klassenerhalt im Vordergrund. Hier freuen wir uns natürlich wieder besonders auf den jährlichen Schlagabtausch mit dem sympathischen Stadtrivalen aus Kirchheim.

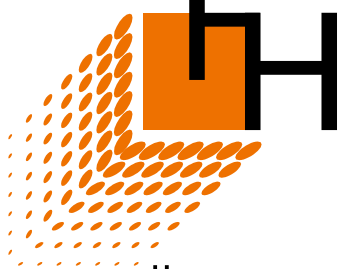
Schweren Herzens müssen wir uns aber dieses Jahr von zwei echten TSG-Ikonen trennen, deren Karrieren sie in Großstädte zieht. Zum einen trifft es das TSG-Eigengewächs Yannick Chatard. Jahrelang war er eine feste Säule der Mannschaft und hat durch sein unermüdliches Engagement die Herrenmannschaft zu dem geformt, was sie heute ist. Dafür und für vieles mehr sind wir dir sehr dankbar! Zum anderen verabschiedete sich Philipp Schumacher, den es nach Berlin gezogen hat. Durch seine Professionalität, seinen Teamspirit und seine legendären Geschichten hat er die TSG sehr bereichert. Auch war er immer für einen Ausflug in die Untere Straße zu haben! Beide wurden zu echten Freunden und wir werden sie sowohl auf- als auch neben dem Platz vermissen. Wir wünschen euch viel Erfolg für eure neuen Herausforderungen!

Nichtsdestotrotz schauen wir natürlich voraus und konnten uns, wie schon erwähnt, gut verstärken. Wir hoffen, dass wir mit starken Leistungen und der nötigen Lockerheit unsere Saisonziele erreichen und dabei die Zeit auf und neben dem Platz genießen können.

Auf eine erfolgreiche, spannende, aber vor allem spaßige Saison 2018!!!

Shervin Aghamoradi und Moritz Frister

HAUSHALTS- UND FIRMEN- AUFLÖSUNGEN



WIR SIND FÜR SIE DA-
HAUSHALTS- UND FIRMENAUFÖSUNG,
ENTRÜMPELUNG, ENTSORGUNG UND TRANSPORTE



06221/ 434 82 53
0172/ 74 14 666
FAX 06221/ 59 91 91



F. HAGEDORN HAUSHALTS- UND FIRMENAUFÖSUNGEN
NECKARSTADEN 10A · 69117 HEIDELBERG
WWW.HAUSHALTAUFLOESUNG-HAGEDORN.DE

SVEN ausgewählte WEINE

Sven Trautmann · Dipl.-Ing. (FH)
Mühltalstraße 2 · 69121 Heidelberg
Telefon & Fax 0 62 21 - 43 61 36 · sven_s_weinladen@web.de

Öffnungszeiten
Mo–Fr 10–13 und 15–18.30 Uhr · Sa 9.30–14 Uhr

Mannschaften Damen 30/1

Mit bewährtem Team und frischer Motivation starteten wir vergangenen Mai in die Sommerrunde 2017. Start war ein guter 4. Platz in der 1. Bezirksliga.

Aber auch wenn der ein oder andere vielleicht vom Aufstieg geträumt haben mag, so war uns doch klar, dass ohne unsere Mannschaftsführerin Susi, die leider verletzungsbedingt nicht mitspielen konnte, die Oberliga noch ein Weilchen auf uns warten muss. Zwar konnte Susi dieses Mal selber keine Asse schlagen, ihr Coaching von der Bank aus war jedoch unverzichtbar und eine große Unterstützung für die Mannschaft.

Über 10 Wochen leiste die gesamte Mannschaft Höchstleistung sowohl auf dem Center Court, als auch bei den abendlichen Teambesprechungen auf der Terrasse der TSG mit Hugo und Co.

Und auch, wenn das Ergebnis des ein oder andere Spieltag kurzfristig ein wenig auf Stimmung drücken mochte (wie ein knappes



v.l.n.r.: Petra Häfner, Tina Coners, Eva Renker, Raina Chandler, Karin Diez, Heidrun Lang

0:9 gegen Dossenheim), so war die Mannschaft doch immer zum Feiern aufgelegt.

Mit Charme, Spass und Können haben wir zum Ende der Saison den Klassenerhalt souverän geschafft und freuen uns mit neuer Unterstützung (Petra, Mona, Frauke) auf die kommende Saison.



Gläschen Sekt nach dem Spieltag mit Glücksbringer Jonas



v.l.n.r.: Tina Coners, Heidrun Lang, Michaela Bollen, Eleonor Dosch, Eva Renker, Raina Chandler, Mannschaftsführerin Susanne Wildermuth, Karin Diez

Mannschaften

Damen 40/2

Wir hatten eine schöne und erfolgreiche Medenrunde 2017! Aus der letzten Saison sind noch einige Highlights zu nennen: Wie ein spannendes Einzel zwischen Tina gegen eine Spielerin des TC Hoffenheim und Carla gegen eine TC Ziegelhausen Spielerin. Wir haben freundlicherweise von Spielern aus anderen Mannschaften Unterstützung bekommen, – nochmal vielen Dank (Ollo Dosch, Susanne Plettendorf). Und nicht zu vergessen eine wunderschöne Schweizer Feier zum Saisonabschluss bei Carla.

Es spielten: Özge Altug-Teber, Valentyna Byelkina, Maria Frankhauser, Bettina Hoehnen, Ulrike Hartmann, Carla Jenal-Eppinger, Sylvia Pathe, Rowan Shaw, Regina Schultz-Tausch, Serpil Tanriverdi-Akhisaroglu, Susanne Walentin

In der Saison 2018 wünschen wir uns wieder viel Spaß und freuen uns auf die gemeinsame Zeit auf und neben dem Tennisplatz.



v.l.n.r.: Valentyna Byelkina, Mannschaftsführerin Maria Frankhauser, Ulrike Hartmann, Nicole Hunisch, Özge Altug-Teber, Sylvia Pathe, Ursula Hübschmann, Kirsten Beck, Serpil Tanriverdi-Akhisaroglu, Carla Jenal-Eppinger, Serpil Tanriverdi-Akhisaroglu

Möbel- und Bautischlerei | Trockenbau | Parkett und Laminat



Fon 06221-31 61 92 | Mobil 0170-487 49 53
www.creativ-moebelbau.de



Ideen aus Holz

Parkettrenovierung | Türen | Fenster | Rolläden u.v.m

Volker Dieterich
Augenoptikermeister

Sport & Sehen:

Mit uns sehen Sie Ihren Sport ganz entspannt!

Informieren Sie sich jetzt bei uns im Geschäft mitten in Heidelberg.

- Contactlinsen: Bei welchen Sportarten sind sie für Sie sinnvoll?
- Sportbrillen: Welche sitzen gut und schützen Ihre Augen perfekt?
- Kinderbrillen: Was empfehlen Experten für den Schul- und Freizeitsport?
- Seh-Beratung Sport & Job

Wer entspannt sieht, ist auch auf dem Court erfolgreicher!

Optik Dieterich
 Friedrich-Ebert-Platz 1 · 69117 Heidelberg
 0 62 21 / 97 23 - 0 · www.optik-dieterich.de

Bodystreet. Weil **20 Minuten** Training reichen.

EMS-Training bei Bodystreet:

- das Mega-Plus an Trainingseffizienz
- vom Leistungssport übernommen

Gleich beraten lassen!

Bodystreet Mannheim Wasserturm

Kaiserring 48-50

68161 Mannheim

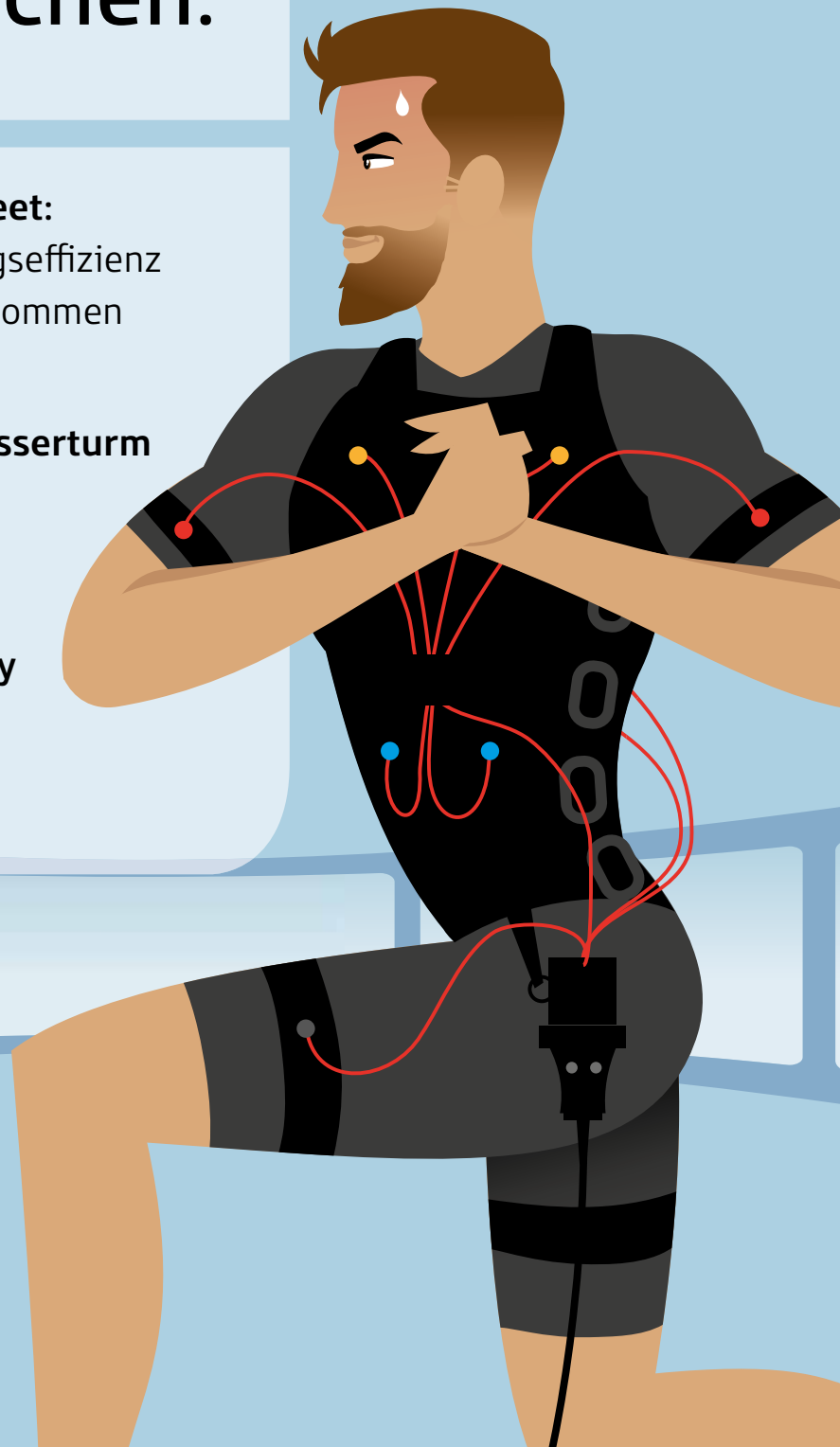
Tel.: 0621 / 43 67 94 83

Bodystreet Heidelberg City

Alte Glockengießerei 11

69115 Heidelberg

Tel.: 06221 / 672 86 96



**DIE FITNESS-
SENSATION
FÜR LEUTE MIT
WENIG ZEIT!**

BODY STREET

Mannschaften

Herren 40/1

Impressionen, die keine weiteren Worte brauchen..... :-)



Matthias von der Heyden, Marc Schuol



Mannschaftsführer Robert Bollen



Frank Kischkel

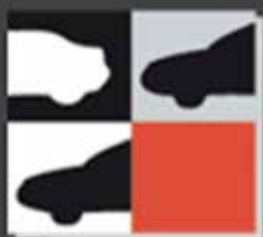


Markus Heilmann, Robert Bollen

Herren 65

Unsere Gruppe wächst. Waren wir 2016 noch sechs Mannschaften – 2017 sieben – sind nun 2018 acht Mannschaften in der Gruppe. Spannend werden die Partien gegen die neuen Vereine, denn nur zwei Mannschaften sind uns aus der vergangenen Saison bekannt. Mit vier Heimspielen und nur drei Auswärtsfahrten hat uns die Auslosung gut getroffen und wir freuen uns auf die Duelle gegen die anderen Vereine.

v.l.n.r.: Hermann Häfner (Mannschaftsführer), Günter Huse, Gerd Zimmermann, Otto Mehls, Hans Überle, Gert Eckert, Thomas Paefgen, Günter Büchler, Jürgen Stähle, Arndt Overlack, Hartmut Oll, Rainer Herrmann, Wolf Beigelböck, es fehlen Dietmar Bürkmann, Lothar Teuber, Joachim Gerhard.



Autoservice Neckarhelle

Inh.
Sam Tahmasebi Pour

Kfz-Meisterwerkstatt
für alle PKW-Modelle
speziell Citroen

In der Neckarhelle 71
69118 HD-Ziegelhausen
Tel: 0 62 21-80 03 82
0 62 21-80 90 13
Fax: 0 62 21-80 81 98

Aus Wissen und Erfahrung...entsteht Kompetenz!



LOTHAR TEUBER

Manualtherapeut
Heilpraktiker PT
Physio-Athletik-Trainer
Dozent f. CS-Osteopathie

Top ausgebildetes
Therapeuten-Team

06221 603361
lotharteuber.de

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Donnerstag:
9.00 - 18.30 Uhr

Freitag:
9.00 - 20.00 Uhr

Samstag:
9.00 - 14.00 Uhr

06221.401449

Rottmannstr. 19
69121 Heidelberg
www.latesta.de

Mitglieder im Blickpunkt

Der Vorstand der TSG 78 Heidelberg-Hauptverein ehrt jedes Jahr im Rahmen der „Jubilarefeier“ seine langjährigen Mitglieder, herausragende sportliche Leistungen und besondere ehrenamtlich engagierte Personen.

Am 22. Oktober 2017 wurden u.a. unsere Tennisspieler Inge Schröder und Hans Überle geehrt. Inge Schröder hält der TSG 78 seit 80 Jahren die Treue – Hans Überle seit 70 Jahren. Die Tennisabteilung gratuliert sehr herzlich und wünscht beiden Mitgliedern alles Gute!



Rainer Römer, Inge Schröder, Christoph Rapp



Hans Überle, Rainer Römer

Wup Reinigung

Inhaberin Margarete Sauerzapf

Mühlhngstr. 1 a, 69121 Heidelberg, Tel. 06221 413246

Textilreinigung – Hemdendienst – Wäschereiannahme –

Teppichreinigung – Lederreinigung –

Schuhreparatur

Sehr beliebt ist unser Hemdenpass für 42 €.

Sie bekommen dafür 22 gewaschene und gebügelte Hemden, zahlen aber nur für 20 Hemden. 2 Hemden sind „fer umme“.

Mitglieder im Blickpunkt

Zwillinge auf der Überholspur: Amna & Emina Porca

Es hat sich einiges getan in den vergangenen zwölf Monaten bei unseren Zwillingen Amna und Emina Porca: So wurde im Laufe des vergangenen Jahres das Trainingsprogramm weiter optimiert und neben dem reinen Tennistechniktraining auch gezielt ein Schwerpunkt auf das heutzutage unabdingbare Athletik- und Konditionstraining gelegt. Zudem ist es uns gelungen, das etablierte „Team Porca“ um Cheftrainer Rainer Becker und Konditionstrainerin Tina Häfner mit Bernadett („Detti“) Birkas und Jasmina Kajtazovic – beides ehemalige

Profispielerinnen – zu ergänzen. Gerade deren langjährige WTA Erfahrungen werden Amna und Emina auf dem weiteren Karriereweg sicher helfen.

Ein weiteres Highlight der vergangenen Wochen war sicher der Besuch von Richard Schönborn in Heidelberg (siehe Seite 12).



Während des sehr intensiven Workshops wurden dabei sämtlichen Stärken und Schwächen der Zwillinge herausgefiltert und gemeinsam ein maßgeschneiderter Trainingsplan ausgearbeitet.

Aus sportlicher Sicht haben diese Maßnahmen erfreulicherweise auch schon erste Früchte getragen: Bei Amna ist dabei der Gewinn der U14 Bezirksmeisterschaft zu Beginn dieses Jahres hervorzuheben. Ihre Schwester Emina hat ein sehr stark besetztes U14 Turnier in Wetzlar gewonnen. Dank vieler weiterer Erfolge hat sich Amna auf Platz 60 und Emina auf Platz 85 der dt. U14 Rangliste verbessern können. Für den Bezirk Baden ist dies gleichbedeutend mit Platz 7 (Amna) und Platz 13 (Emina).

Aktuell verabschieden sich die erst 13-jährigen Tenniscracks langsam von ihren Jugendturnieren und treten nun verstärkt bei Damenturnieren an, um dort den nächsten Karriereschritt zu machen. Da sich auf diesen Turnieren häufig nationale Top 100 Spielerinnen tummeln wird es dabei zunächst zwangsläufig zu schmerzvollen aber unvermeidbaren Niederlagen kommen. Wie uns aber auch Herr Schönborn bestätigt hat, sind diese Erfahrungen für die künftige Entwicklung absolut unabdingbar. Die Herausforderung für die kommenden Wochen wird nun sein, bei der künftigen Turnierplanung eine gute Balance aus motivierenden Erfolgserlebnissen und lehrreichen Niederlagen zu finden.

Zum Abschluss bleibt uns noch der besondere Dank an unsere privaten Unterstützer, ohne die das „Projekt Porca“ nicht realisierbar wäre. (mh.)

Amna: Bezirksmeisterin U14



Emina: Jugendturniersieg in Wetzlar

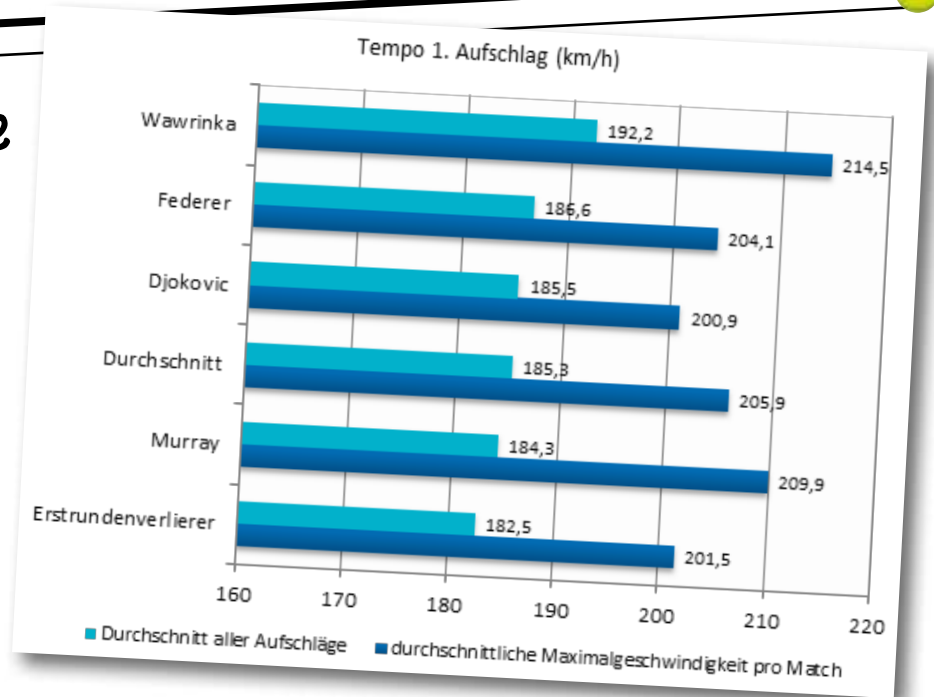


Wissenswertes

Aufschlag-Ergebnisse

Optimales Tennistraining, nicht nur für fortgeschrittene Spieler, bedeutet auch immer von den Besten zu lernen. Doch dazu müssen die Akteure und vor allem die Trainer wissen, was die Besten machen. Eine Studie von über 500 Herren-Matches der Grand Slam-Turniere von den French Open 2015 bis zu den Australian Open 2016 liefert mehr als 20.000 aufschlagrelevante Daten und untermauert die Bedeutung des Aufschlages als leistungslimitierenden Faktor.

Los geht es bei der Geschwindigkeit: Spieler, die in der ersten Runde eines Majors die Segel streichen, schlagen im Schnitt mit 182,5 km/h auf. Ihre Maximalgeschwindigkeit liegt bei 201,5 km/h. Ab dem Viertelfinale wird mit durchschnittlich 188,7 km/h serviert. Die mittlere Maximalgeschwindigkeit liegt dort bei 208,6 km/h. Wer schneller aufschlägt, kommt im Turnier also weiter. Doch Geschwindigkeit alleine hat noch keinen Profi zum Grand Slam-Sieger gemacht. Denn von den vier im Untersuchungszeitraum erfolgreichsten Spielern Novak Djokovic, Stan Wawrinka, Andy Murray und Roger Federer erreicht nur Wawrinka eine außerordentliche Geschwindigkeit beim 1. Aufschlag, nämlich 192,2 km/h im Schnitt. Nur er und sein Landsmann Federer erreichen auch mit dem zweiten Aufschlag ein Tempo, das um fast 5 km/h über dem des



Durchschnittsprofis liegt. Ansonsten sind auch diese Profis eher Durchschnitt. Ge paart mit einer starken Quote kommt die Aufschlaggeschwindigkeit natürlich umso mehr zum Tragen. Und hier erweisen sich Djokovic und Federer als besonders stabil. Djokovic bringt 67,7 % seiner 1. Aufschläge ins Feld, Federer 65,2 %. Beide übertreffen den Wert des Durchschnittsprofis (60,9 %) somit deutlich. Und wer häufiger seinen ersten Service ins Feld bringt, punktet auch häufiger. Knapp 73 % aller Ballwechsel werden vom Aufschläger gewonnen, wenn der erste Aufschlag gültig war, beim zweiten Aufschlag sind es nur noch 52 %. Vollkommen logisch also, dass No-

vak Djokovic im Untersuchungszeitraum in Wimbledon, Flushing Meadows und Melbourne triumphieren konnte. Wawrinka dagegen bringt zwar für einen Profi nur schwache 55 % seiner Aufschläge ins Feld, den Nachteil dieser Quote gleicht er mit hohen Tempo aus und gewinnt dadurch acht von zehn Ballwechsel. Einmal gelang Wawrinka ein absoluter Ausreißer nach oben und er brachte 67 % seiner Aufschläge ins Feld: Es war das French Open Finale 2015, in dem er Djokovic besiegte.

Wawrinkas Quote gepaart mit der krachenden Geschwindigkeit verhalf dem Schweizer somit zu seinem zweiten von bislang drei Major-Triumphen. Gleichzeitig zeigt der Triumph des Schweizer eine weitere wichtige Komponente auf: die Psyche. Denn was hilft ein starker Aufschlag mit guter Quote, wenn in den entscheidenden Momenten die Nerven nicht mitspielen?

So hat Roger Federer nach seinem Achtelfinalerfolg der US Open 2015 über John Isner, in dem er mit 59 % gültiger Aufschläge die zweit-schwächste Quote aller seiner untersuchten 25 Grand Slam-Matches erreicht hat, seinen Aufschlag dennoch als Schlüssel zum Erfolg angegeben. Schließlich hat FedEx bei seinem 7:6, 7:6, 7:5-Erfolg vier von fünf Breakbällen mit Assen oder Aufschlagwinnern abgewehrt. Zudem gewann der Schweizer seine letzten 15 Punkte bei eigenem Aufschlag. Das Break zum Matchgewinn war außerdem Isners erster Aufschlagverlust bei den US Open

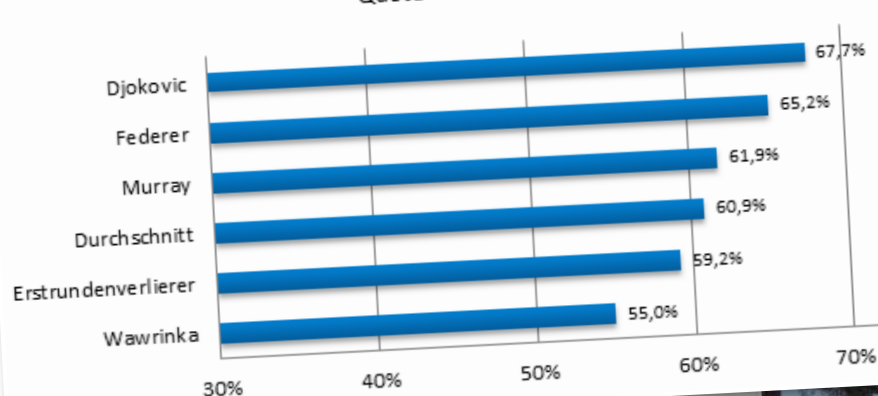
DAVOSA SWISS

seit 1945

Carl Bove Heidelberg

Uhrmachermeister & Juwelier
Steubenstr. 78 - bei der Tiefburg - Tel. 472646

Quote 1. Aufschlag



Falko Schwetz
(VDT)
staatl. gepr.
Tennislehrer,
DTB B-Trainer,
Dipl.-Sport-
wissenschaftler



nach zuvor 108 in Folge gewonnen Aufschlagsspielen. Der US-Amerikaner gehört zweifellos zu den besten Aufschlägern auf der Tour. Er serviert mit durchschnittlich 203 km/h und erreicht dabei eine Quote von 71,3%. Doch in den entscheidenden Momenten kann er sich nicht immer so auf seinen Service verlassen, wie in etwa Roger Federer.

Der Aufschlag trägt also maßgeblich zum Erfolg eines Spielers bei. Die erfolgreichsten Spieler der Tour heben sich von der Masse in mindestens einem Bereich ab: Bei der Geschwindigkeit (Wawrinka) oder der Beständigkeit (Federer, Djokovic). Beide Werte steigern sich, je weiter ein Turnier fortgeschritten ist.

Was bedeuten diese Zahlen für Tennislehrer? Die Grundlagen für ein erfolgreiches Aufschlagsspiel müssen in einem fokussierten Aufschlagstraining demnach früh gelegt werden. Denn wer bei seinen eigenen Spielern im Vereinstraining Aufschlagquote und gewonnene Punkte aus erstem und zweitem Aufschlag vergleicht, wird feststellen, dass bereits auf Freizeitniveau die Wahrscheinlichkeit eines Punktgewinns deutlich höher liegt, wenn der erste Aufschlag erfolgreich war. Also gilt es bereits im frühen Kindesalter (Midcourt und auch Kleinfeld!) die Grundlagen zu schaffen für eine hohe Quote gültiger Aufschläge und eine möglichst hohe Geschwindigkeit. Als weiterer Faktor spielt die Platzierung des Aufschlages eine wichtige Rolle. Wie die Daten zeigen werden nur 60% der Punkte gewonnen, wenn

der 1. Aufschlag in die Mitte des Aufschlagfeldes gespielt wird, aber zwischen 72% und 76%, wenn nach außen oder innen serviert wird.

Wer schon vor Beginn einer Tenniskarriere, egal auf welchem Niveau, Grundsteine eines erfolgreichen Spiels legen will, der muss also von den Besten der Besten lernen und von Anfang an Wert auf seinen Aufschlag legen.



Poranzl

Estrich • Bodenbeläge • Parkett

Bodenbeläge vom Fachmann

Pandomo Floor® – der Moderne

Pandomo® Floor bietet Ihnen eine nahezu unbegrenzte Palette an Designs, Farben und glatte, klare Bodenflächen in moderner reduzierter Optik. Als Basis dient ein zementärer Bodenbelag, der mit **Pandomo® Farbpigmenten** eingefärbt wird. Strukturen können eingearbeitet werden, Farbflächen fugenlos nebeneinander gesetzt werden. Selbst Elemente aus anderen Materialien lassen sich problemlos einbinden. Außerdem sorgen wir als **zertifizierter Partnerbetrieb** von **Pandomo®** für die fachgerechte Verlegung von Ihrem **Pandomo®** Wunschboden.

Auf Schritt und Tritt ein sicheres Gefühl!

Poranzl GmbH
Am Hessenberg 7
74867 Neunkirchen
Tel.: 0 62 62/9 51 51
www.poranzl.de
info@poranzl.de



Wissenswertes

Wettkampfangst besiegen

Einleitung

Brigitte ist eine leidenschaftliche Tennisspielerin, die einen beträchtlichen Teil ihrer Freizeit mit Tennis verbringt. Obwohl sie relativ spät mit dem Tennisspielen begonnen hat, hat sie sich mit viel Training und Engagement in der Mannschaft der Damen 40 etabliert. Sie hat in der Mannschaft langjährige Freundinnen, mit denen sie sich auch neben dem Tennisplatz gut versteht und viel gemeinsam unternimmt. Man kann sagen, dass sie sich in der Mannschaft pudelwohl fühlt, wenn es nicht diese Ängste gäbe. Die Nächte vor einem Spiel kann sie kaum schlafen. Alle möglichen Gedanken gehen ihr durch den Kopf: „Wie blöd sieht es aus, wenn ich wieder ein wichtiges Spiel verliere?“, „Was, wenn die Mannschaft schon wieder wegen

mir verliert?“, „Die anderen Spielerinnen sind sicherlich sauer auf mich und würden mich am liebsten aus der Mannschaft rausschmeißen!“

Unmittelbar vor dem Spiel ist sie sehr aufgereggt. Ihr ganzer Körper zittert und sie hat ein flaes Gefühl im Magen. Ihre Schläge auf dem Tennisplatz wirken etwas eckig und ihr gesamter Körper fühlt sich verkrampft an. Obwohl sie im Training gegen die meisten Teamkolleginnen dominiert, kann sie ihre Leistung im Mannschaftsspiel kaum abrufen. Hat sie mal 2-3 Spiele in Folge gewonnen, fühlt sie sich etwas entspannter. Unterlaufen ihr aber mehrere Fehler in Folge ist sie schon wieder verunsichert und das krampfhaft Spiel beginnt von vorne. Das kann sie nicht verstehen. Eigentlich hat sie sehr viel Freude am Tennis, aber diese Ängste machen ihr alles kaputt. Sie würde sich so wünschen ein Match entspannt zu spielen und nicht so viel zu denken. Über die Jahre sind ihre Ängste etwas milder geworden. Trotzdem leidet sie immer noch unter ihren Ängsten. Haben Sie schon etwas Vergleichbares erlebt? Wie hat sich das angefühlt? Das ist eine sehr schmerzliche Erfahrung, die häufig ausweglos erscheint. Die gute Nachricht ist, dass Sie nicht der bzw. die Einzige sind, der/die an dem Wettkampfangstproblemen leidet und dass es Wege gibt, die Wettkampfangst in den Griff zu bekommen. Der folgende



Prof. Dr. Darko Jekauc
Leiter der Abteilung für Sportpsychologie an der Goethe-Universität Frankfurt am Main

Beitrag beschäftigt sich mit den Fragen: Was ist Angst? Wie entsteht sie? Wie kann man sie messen? Wie beeinflusst sie unsere Leistungen? Was kann man dagegen tun?

Was ist Angst?

Bevor man sich mit der Frage auseinandersetzt, wie man Angst besiegt, muss man zuerst definieren, was Angst bedeutet. Es gibt mehrere Begriffe, die häufig synonym verwendet werden, die aber eine Differenzierung brauchen.


Erregung

Erregung ist eine charakteristische Reaktion des physiologischen Systems, die mit einer erhöhten neuronalen Aktivität verbunden ist. Die Bandbreite dieser neuronalen Aktivität reicht von sehr niedriger Erregung (z. B. im Schlaf) bis zur sehr intensiven Erregung. Die Auswirkungen der Erregung sind vor allem auf der körperlichen Ebene zu beobachten, z. B. Schwitzen der Hände, Errötung, Kribbeln im Bauch, Herzrasen oder Zittern der Hände. Erregung ist zunächst ein neutraler Begriff, der aber mit verschiedenen emotionalen Zuständen (z. B. Ärger, Freude, Angst etc.) in Verbindung steht. Beispielsweise kann das Herz sowohl aus Freude als auch aus Angst rasen.


Angst

Angst ist eine emotionale Reaktion, die aus einer einzigartigen Kombination von Spannungsgefühlen, Besorgnis und Nervosität besteht (Spielberger, 1989). Angst hat zwei Komponenten: eine kognitive Komponente (z. B. besorgniserregende Gedanken) und eine somatische Komponente (z. B. Erregung). Die *somatische Komponente* drückt die Intensität der Angst und die *kognitive Komponente* die Art der Angst (z. B. Angst vor der Niederlage oder Angst vor dem Gegner). Aus dem Zusammenspiel dieser beiden Komponenten manifestiert sich Angst. Die Ansätze zur Reduktion der Angst können sowohl die somatische als auch die kognitive Komponente betreffen.

Bei der kognitiven Komponente wird eine Situation als Bedrohung interpretiert, z. B. „Ich verliere gegen einen schwachen bzw. jüngeren Gegner!“ oder „Was denken die Leuten draußen von mir, wenn ich das Spiel verliere!“ Dabei werden die Konsequenzen der Niederlage durchgespielt, was sich verheerend auf die Konzentration und die Leistung auf dem Platz auswirkt. Man



Chada Massagen
Traditionelle Thailändische
&
Wellness Massagen



Dossenheimer Landstrasse 64
69121 Heidelberg (Handschuhsheim)
06221/7269528
0173/8094921
info@chada-massagen.de
www.chada-massagen.de

kommt in einen Teufelskreis der Verzweiflung, der schlechten Leistung und einer noch tieferen Verzweiflung hinein, aus dem man nur sehr schwierig herauskommt. Es wirkt, als wäre der Spieler auf dem Tennisplatz nicht anwesend. Das Tückische dieser negativen Gedanken ist, dass sie uns nur äußerst selten bewusst sind.

Die somatische Komponente ist das notwendige Korrelat der kognitiven Komponente. Die Hände fangen an zu zittern und zu schwitzen, die Bewegungen werden immer mühsamer und steifer und es fängt an in den Beiden zu kribbeln. Das sind die offensichtlichen Zeichen, die häufig nicht als Folge negativer Gedanken erkannt werden. Die Folgen der Wettkampfangst wirken sich auf die Leistung umso stärker aus, je mehr die somatischen Symptome zunehmen.

Zustandsangst

Angst kann sowohl in Form eines Zustands als auch in Form einer überdauernden Persönlichkeitseigenschaft auftreten. Zu-

standsangst bezieht sich auf einen vorübergehenden emotionalen Zustand, der durch subjektive, bewusst wahrgenommene Gefühle der Befürchtung und Anspannung charakterisiert wird. Zustandsangst ist sehr variabel und kann sich im Laufe des Matches legen oder verstärken. Wie sich die Zustandsangst im Laufe des Matches entwickelt, hängt von unseren Gedanken (kognitive Komponente) und von der Erregung (somatische Komponente) ab.

Ängstlichkeit

Wird Zustandsangst und Besorgnis häufig auf dem Platz erlebt, kann sich daraus Angst als eine Persönlichkeitseigenschaft (Ängstlichkeit) entwickeln. Ängstlichkeit spiegelt die Tendenz wider, in bestimmten Situationen mit immer wiederkehrenden kognitiven und somatischen Mustern zu reagieren. Die Situation wird als bedrohlich wahrgenommen: „Ich muss schon wieder gegen so einen jungen Spieler spielen“ oder „Beim letzten Match habe ich vier Satzballer verspielt, hoffentlich kommt

das heute nicht nochmals vor!“ Ängstlichkeit ist eine grundsätzliche Neigung, Umstände als bedrohlich wahrzunehmen. Sie färbt unsere Wahrnehmung so, dass wir viele gewöhnliche Situationen als Bedrohung ansehen.

Häufige Angstabwehrstrategien

Tennisspieler, die diese Sportart professionell betreiben, unterscheiden sich weniger dadurch, ob sie Angst haben oder nicht. Sie unterscheiden sich eher in der Art, die Angst auszudrücken und mit ihr umzugehen. Jeder Spieler hat seine Angstabwehrstrategien entwickelt, wie er die Angst auf dem Tennisplatz kanalisiert. Die häufigsten Strategien werden hier besprochen.

Verdrängung

Eine Strategie mit der Angst umzugehen ist, sie zu leugnen und aus der bewussten Wahrnehmung auszuschließen. Das Problem bei dieser Strategie ist, dass sie nicht



HEIDELBERG
Hauptstr. 152
TEL: 06221 6555055
i-am-for-you.com
Mo.-Sa. 10:00-19:00

TEXTIL- & WERBEDRUCK

funktioniert. Wenn wir die Angst bekämpfen, fließt die ganze Energie, die wir zu ihrer Bekämpfung verwenden, direkt in die Angst und vergrößert sie dadurch noch. Bei Leugnung und Verdrängung schieben wir die Probleme kurzfristig auf, lösen sie aber nicht. Nach einiger Zeit kehren die Probleme wieder und treten noch intensiver in Erscheinung auf als zuvor.

Aggression und übermäßiges Rivalisieren

Eine weitere Abwehrstrategie ist die Überführung der Angst in die Aggression. Dabei wird die Angst in Aggression umgewandelt. Die Spieler suchen bei dieser Strategie einen Grund, sich mit dem Gegner, dem Schiedsrichter oder dem Publikum anzulegen. Bedeutungslose Vorfälle werden zum Anlass genommen, eigene Aggression aufzubauen. Diese Strategie hilft kurzfristig, die negative Energie zu kanalisieren und auf den Gegner zu projizieren. Aus der lähmenden Angst wird eine handlungsimpulsive Aggression, die sich kurzfristig positiv auf das eigene Spiel wirkt. Auf lange Sicht hat man mit dieser Strategie das Problem, dass durch die Aggression sehr viel Energie verloren geht und weitere Probleme – wie Kontrollverlust – auftreten.

Zwanghafte Handlungen

Nicht selten erlebt man auf dem Tennisplatz Spieler, die sehr eigenartige und unzweckmäßig ritualisierte Handlungen vollziehen, wie z. B. bei jedem Überqueren der Linien berührt sie der Spieler mit dem Schläger. Solche Verhaltensweisen werden häufig von Angst- und Zwangsgedanken begleitet und stellen eine Abwehrform der Angst dar. Die betroffenen Spieler glauben, dass, wenn diese Handlungen nicht durchgeführt werden, z. B. sie z. B. weniger Glück auf dem Platz haben werden oder ein Unglück pas-

sieren wird. Durch die Ausführung solcher Zwangshandlungen wird die Angst abgemildert.

Rituale und Handlungsgewohnheiten

Die bessere Art mit der Angst umzugehen, ist der Aufbau von Ritualen. Rituale signalisieren uns Stabilität und Geborgenheit. In der Regel führen wir eine Fülle von Ritualen und Gewohnheiten auf dem Tennisplatz aus, die uns meistens nicht einmal bewusst sind. Diese normalen automatisierten Rituale, wie z. B. Tippen des Balles gegen den Boden vor dem Aufschlag, sind jedoch nicht mit zwanghaften Handlungen zu vergleichen. Auch ein gesunder Mensch ist auf Bewältigungsstrategien gegen die Angst angewiesen. Solche Rituale sind eher leistungsstabilisierend.

Ablenkung

Eine weitere Strategie mit der Angst umzugehen ist die Ablenkung. Auf dem Tennisplatz hat diese Strategie verheerende Auswirkungen, da der Spieler „total von der Rolle“ ist. Eine Ablenkung hat immer negative Folgen auf die Konzentration. Außerhalb des Tennisplatzes (z. B. unmittelbar vor dem Turniermatch) wird jedoch diese Strategie häufig angewendet. Im Alltag sind genügend Ablenkungen (z. B. Smartphones, Fernseher, Tablets etc.) vorhanden, um diese Strategie einfach umzusetzen.

Theorien zum Zusammenhang zwischen Angst und Leistung

Neben der Tatsache, dass sich Wettkampf-angst und Erregung beim Betroffenen sehr negativ anfühlt, ist auch ihre Auswirkung auf die Leistung auf dem Tennisplatz von großer Bedeutung. Für die meisten von uns ist es schon auf den ersten Blick offensichtlich, dass unsere Nerven uns verletzbar

machen und die Situation unkontrollierbar werden lassen. Die Frage ist aber, welche Mechanismen dahinter stecken und was dabei passiert. Sportpsychologische Forschung hat dazu einige Erkenntnisse gewonnen, die im Rahmen von verschiedenen Theorien und Ansätzen besprochen werden.

Yerkes-Dodson-Gesetz. Die Hypothese wurde schon vor über hundert Jahren von Yerkes und Dodson (1908) entwickelt und besagt, dass der Zusammenhang zwischen Erregung und Leistung einer umgekehrten U-Funktion entspricht. In einem mittleren Erregungszustand ist die Leistungsfähigkeit am höchsten. Wenn keine Erregung vorhanden ist, agieren wir phlegmatisch und unmotiviert. Ist die Erregung dagegen sehr hoch, sind wir verkrampft und die Bewegungen wirken nicht flüssig. Nach diesem Modell sollten wir versuchen, einen mittleren Erregungszustand zu erreichen, um die Leistungsfähigkeit auf dem höchsten Niveau zu halten.

IZOF-Modell. Der russische Sportpsychologe Yuri Hanin (1997) geht davon aus, dass das mittlere Erregungsniveau nicht generell optimal sein muss, sondern dass jeder Athlet seine eigene individuelle Zone des optimalen Wirkens (individualized zones of optimal functioning: IZOF) hat. Während ein Spieler eher ruhig auf dem Platz agieren muss, um das Optimum aus sich selbst herauszuholen, kommt ein anderer Spieler erst bei einem hohen Erregungsniveau in die Zone der besten Leistungsfähigkeit. Diese interindividuellen Unterschiede müssen bei jedem Sportler berücksichtigt werden. Darüber hinaus stellt Hanin (1997) fest, dass neben Zustandsangst auch andere emotionalen Zustände (z. B. Entschlossenheit, Wohlbefinden) für eine optimale Leistung wichtig sind.

Multidimensionale Angsttheorie. Die multidimensionale Angsttheorie differenziert



Abbildung 2: Yerkes-Dodson-Gesetz

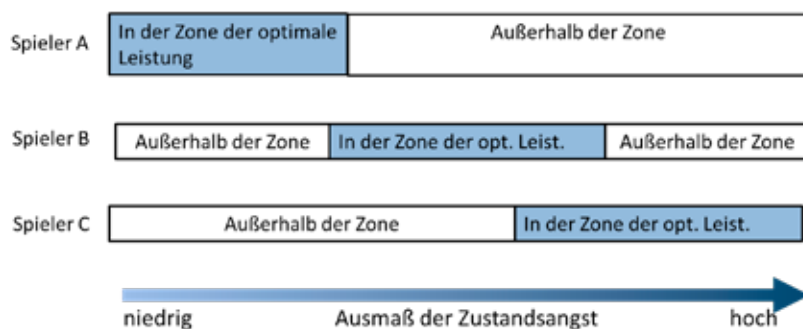


Abbildung 3: IZOF-Modell



BIKERSPARADISE

— Kompetenz seit über 20 Jahren —

Dossenheimer Landstrasse 106 · 69121 Heidelberg · Telefon: 06221 409063
www.bikersparadise.de

Seit 1965!



Wir betreuen, entwickeln und vermarkten Immobilienprojekte aller Art in Heidelberg und nahem Umkreis. Unser kompetentes Team setzt sich aus Fachleuten in den Bereichen **Verkauf/Kauf** und **Vermietung/Miete** von Wohnimmobilien, **Projektentwicklung** und **Bauträgermaßnahmen** zusammen. Von der qualifizierten **Immobilienbewertung** über durchdachte Vermarktungsstrategien bis hin zur professionellen Präsentation der Objekte

– wir sind Ihr zuverlässiger und professioneller Partner in Immobilienfragen!

www.kraus-heidelberg.de

KRAUS IMMOBILIEN GMBH | Alte Glockengießerei 9 | 69115 Heidelberg | Fon +49 (0)62 21.47 99-0 | info@kraus-heidelberg.de

zwei Komponenten der Angst: eine somatische und kognitive Komponente. Jede der beiden Komponenten hat eine unterschiedliche Wirkung auf die Leistungsfähigkeit. Die kognitive Komponente (z. B. Sorge) hat durchweg einen negativen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit. Je negativer unsere Gedanken sind, umso schlechter wird die Leistung auf dem Platz ausfallen. Dagegen entspricht der Zusammenhang zwischen der somatischen Komponente und der Leistungsfähigkeit einer umgekehrten U-Form wie beim Yerkes-Dodson-Gesetz.

Katastrophenmodell. Das Katastrophenmodell, das ursprünglich von Hardy (1996) entwickelt wurde, ist eine Weiterentwicklung der Multidimensionalen Angsttheorie. Das Modell besagt, dass der Zusammenhang zwischen Erregung und Leistung dann eine Form der umgekehrten U-Funktion haben wird, wenn die kognitive Komponente der

Angst sehr gering ausgeprägt ist. Wenn aber die kognitive Angst hoch ausgeprägt (z.B. der Spieler ist besorgt) ist, dann werden Steigerungen der Erregung bis zu einem gewissen Punkt einen katastrophalen Leistungsabbruch zur Folge haben. Dieser Punkt ist kurz nach der optimalen Erregung erreicht. Die Wirkung der körperlichen Erregung hängt somit von unseren Gedanken ab. Wenn die Gedanken negativ (z. B. „Mach bloß keinen Doppelfehler!“) sind, dann wird eine starke Erregung zu einer mentalen Blockade führen, bei der ein gravierender Leistungseinbruch (z.B. mehrere Doppelfehler hintereinander) zu erwarten ist.

Wende-Modell. Kerr (1997) nimmt in seinem so genannten Wende-Modell an, dass die Leistung des Spielers maßgeblich von der individuellen Interpretation der Erregung abhängt. Z. B. kann die Erregung auf die Entstehung von Angst („Ich fange an zu zittern, weil ich schon wieder Angst habe“) zurückgeführt werden oder als normaler Zustand im Wettkampfsport („Ich bin beim Turnieren immer aufgereggt und das ist gut so!“). Da die Gedanken sehr flexibel sind, kann es zu einem Umschwung kommen, dass ursprünglich negativ interpretierte Erregung (z.B. Angst zu verlieren) ins Positive (z.B. Herausforderung) gedreht wird oder umgekehrt. Somit kann es im Match zu mehreren Wendepunkten kommen, was auch für Tennis sehr typisch ist. Es gibt Phasen im Match, die etwas schlecht laufen und wiederum Phasen, die sehr

gut laufen. Diese Phasen kann ein Spieler mehrmals im Match durchlaufen. Somit hat man als Trainer oder Coach die Möglichkeit, das Spiel in eine gewisse Richtung zu lenken, wenn Coaching auf dem Platz erlaubt ist.

Intensität und Richtung der Wettkampfangst

Um den Angst-Leistungs-Zusammenhang wirklich zu verstehen, ist die Kenntnis von Intensität (Wie stark ist die Angst?) und Richtung (Wird die Angst positiv oder negativ interpretiert?) der Wettkampfangst ausschlaggebend.

Richtung. Einige Jahrzehnte glaubte man, dass Wettkampfangst nur negative Effekte auf die Leistung hat. Der englische Sportpsychologe Graham Jones (1995) zeigte jedoch, dass die Interpretation der Angstsymptome entscheidend zum Verständnis des Angst-Leistungs-Zusammenhangs ist. Spieler können die Wettkampfangst entweder als störend oder als hilfreich ansehen. In einer Reihe von empirischen Studien haben Jones und seine Mitarbeiter festgestellt, dass positiv interpretierte Angst zu besseren Leistungen führt. Ob die Angst positiv oder negativ wahrgenommen wird, hängt jedoch maßgeblich von der wahrgenommenen Kontrolle über die Situation ab. Wenn der Spieler über die Dauer des Matches zuversichtlich ist, dass das Match für ihn gut ausgehen wird, obwohl er selbst heute nicht so gut geschlafen hat, der Gegner heute sehr gut trifft, die Bälle ungewohnt abspringen und der Belag etwas rutschiger ist als sonst, dann steigt die Wahrscheinlichkeit,

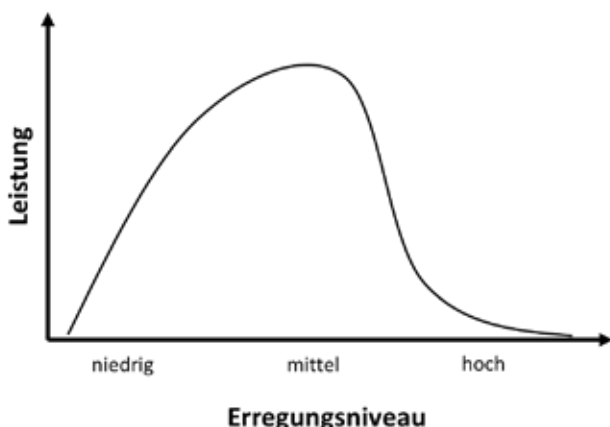


Abbildung 4: Der Einfluss der Erregung auf die Leistung im Katastrophenmodell

HERMES LOTTO
PRESSE TABAK

*Der
Presse
Treff*

*In der Ladenzeile des Rewe-Markt, Handschuhsheim
Tel.: 06221/6531475 Öffnungszeiten: Mo.-Sa.: 7.⁰⁰- 20.⁰⁰ Uhr*

**Vielfalt in Zeitschriften-
Tabakwaren-Grußkarten**

dass der betroffene Spieler das Match gewinnen wird. Diese *zuversichtliche Einstellung*, dass man trotz widriger Umstände dennoch das Spiel zu eigenen Gunsten drehen wird, ist der entscheidende Faktor, ob man die Angst erfolgreich bewältigen wird. Die Forschergruppe um Jones hat gezeigt, dass Spitzensportler nicht weniger Angst haben als weniger erfolgreiche Sportler, sie zeichnen sich aber durch diese zuversichtliche Einstellung bei der Bewältigung der Angst aus.

Intensität. Intensität spiegelt den Grad der Anspannung bzw. der Erregung während der erlebten Angst wider. Es gibt zwei Erklärungen wie sich die Erregung auf die Leistung auf dem Tennisplatz auswirkt: eine physiologische und eine psychologische Erklärung. Die physiologische Erklärung besagt, dass eine erhöhte Anspannung zu einer Steigerung des Muskeltonus führt. Bei einem hohen Muskeltonus ist der Muskel in einem Modus der hohen Energiebereitstellung. Dadurch ermüdet der Muskel relativ schnell, was sich negativ auf die Leistungsfähigkeit im Laufe des Matches auswirkt. Darüber hinaus erschwert ein hoher Muskeltonus die Koordination der Bewegungen. Das wirkt sich negativ auf die Präzision der Schläge und Ökonomie der Bewegungen aus. Auf lange Sicht kann der Spieler die Spannung nicht halten und bricht irgendwann ein. Die psychologische Erklärung besagt, dass sich die Anspannung auf die Aufmerksamkeit und Konzentration auswirkt. Vor allem wird der Aufmerksamkeitsfokus auf spezifische und häufig auch auf irrelevante Aspekte des Spiels eingeeengt. Damit können einerseits wichtige Aspekte des Matches (z.B. taktische Aspekte) untergehen und andererseits der eigene Spielrhythmus kann verloren gehen. Das führt schließlich zu einem Einbruch der Leistungsfähigkeit. Um Wettkampfangst erfolgreich zu bewältigen, sollte man sowohl die Richtung als auch die Intensität der Angst bewältigen.

Strategien zur Bewältigung von Wettkampfangst

Auch wenn man sich mit der Wettkampfangst manchmal aussichts- und hilflos fühlt, kann man einiges dagegen machen und die Wettkampfangst langfristig besiegen. Wer geduldig und beharrlich an sich arbeitet, wird nach wenigen Monaten sichtliche Fortschritte erzielen. Im Folgenden werden wir hilfreiche Strategien zum Umgang mit Wettkampfangst besprechen.

Wettkampfangst erkennen

Der erste Schritt, um die Wettkampfangst zu bewältigen, ist die Erkenntnis, dass man an Wettkampfangst leidet. Die meisten Athleten äußern nur selten ihre Probleme. Es ist deshalb auch eine wichtige Aufgabe des Trainers zu erkennen, inwieweit seine Spieler von Wettkampfangst betroffen sind. Die wichtigsten Indikatoren bzw. Symptome für Wettkampfangst sind:

- Kalte und schweißige Hände
- Häufiger Toilettengang
- Erhöhtes Schwitzen sogar vor der körperlichen Anstrengung
- Negative Selbstgespräche
- Erhöhte Muskelanspannung
- Magenkrämpfe
- Sich Krankfühlen
- Kopfschmerzen
- Trockener Mund
- Schlafschwierigkeiten
- Konzentrationsschwierigkeiten

In der Regel zeigen die betroffenen Spieler mehrere von diesen Symptomen. Wichtig dabei ist die Beobachtung, wie sich diese Symptome über die verschiedenen Situationen (z.B. mit und ohne Druck) verändern. Wenn diese Symptome häufiger in Wettkampfsituationen auftreten und im Training selten oder überhaupt nicht erscheinen, dann ist das ein Indiz für Wettkampfangst. Der beste Weg (der auch häufig übersehen wird), um die Wettkampfangst zu erkennen, ist es die Spieler direkt zu fragen. Deshalb ist auch eine vertrauensvolle Atmosphäre zwischen Spieler und Trainer eines der wichtigsten Aspekte einer produktiven Zusammenarbeit.

Akzeptieren der Wettkampfangst.

Der zweite Schritt zur Bewältigung der Wettkampfangst ist die Akzeptanz der Situation. Nur wenn man akzeptiert, dass man an Wettkampfangst leidet, kann man auch etwas dagegen unternehmen. Die Wettkampfangst zu bekämpfen, zu ignorieren, zu leugnen oder zu verdrängen ist der falsche Weg.

Wenn wir die Angst bekämpfen, fließt die ganze Energie, die wir zu ihrer Bekämpfung verwenden, direkt in die Angst und vergrößert sie. Bei Leugnung und Verdrängung schieben wir die Probleme auf und lösen sie nicht. Nach einiger Zeit kehren die Probleme wieder und treten noch intensiver in Erscheinung auf als zuvor.

Nur wer sich seinen Gefühlen stellt und sie bewusst wahrnimmt, kann diese Krise produktiv bewältigen und noch stärker aus ihr herauskommen. Denn Ängste können auch als Quelle für eigenes Wachstum dienen. Wenn wir die Angst zulassen und nicht bekämpfen, sehen wir ein, dass wir Freiräume brauchen, um zu erkennen, was wirklich los ist. Dadurch können wir die notwendigen Veränderungen einleiten, die uns spielerisch wie auch menschlich voranbringen. Es ist auch kein realistisches Ziel, total frei von Angst zu sein. Vielmehr sollen Spieler befähigt werden, mit Angst konstruktiv umzugehen und sich von ihr nicht mehr aus dem Konzept bringen zu lassen.

Entspannungstechniken lernen

Der dritte Schritt ist, die physischen Symptome in den Griff zu bekommen. Da die Stärke der Anspannung die Intensität der Wettkampfangst repräsentiert, sind die gängigen Entspannungstechniken die Methode der Wahl. Diese Techniken führen dazu, dass die Intensität der Symptome zurückgeht und die Wettkampfangst von ihrem Schrecken verliert. Dazu existiert eine Reihe von Verfahren, die in der westlichen Gesellschaft mittlerweile eine große Popularität erlangt haben. Aufgrund der Tatsache, dass zu den Entspannungstechniken eine große Auswahl an Literatur vorhanden ist und an fast jeder Volkshochschule oder in vielen Sportvereinen Angebote für das Entspannungstraining angeboten werden, werden hier nur die wichtigsten Verfahren genannt. Der interessierte Leser kann sich in der speziellen Literatur über diese Techniken detaillierter informieren:

- Atementspannung
- Progressive Muskelrelaxation
- Autogenes Training
- Versch. Formen von Biofeedback
- Yoga
- Versch. Formen der Meditation
- Spez. Formen des mentalen Trainings

Negative Gedanken erkennen

Entspannungstechniken werden die Intensität der Angst reduzieren, aber die gedanklichen Aspekte der Angst nicht beseitigen. Um sich von der Wettkampfangst vollkommen zu lösen, muss man sich der negativen Gedankenmuster bewusst werden. Dies ist mit Abstand der schwierigste Schritt von allen, da diese Denkmuster in der Regel so tief verwurzelt sind, dass sie uns sehr selten bewusst sind, obwohl sie unser Handeln auf

dem Tennisplatz und im übrigen Leben tagtäglich bestimmen.

Ein Weg, um die negativen Gedanken zu beseitigen, ist das Erlernen der Methoden von konzentrativer und der analytischer Meditation, die vor allem in buddhistischen Lehren weitverbreitet sind und in die westliche Medizin und Psychologie in den letzten 10 Jahren Eingang gefunden haben. Bei dieser Art von Meditation übt man, seine Gedanken auf die Prozesse im Hier und Jetzt zu lenken. Das können das eigene Atmen oder sonstige Körperempfindungen sein. Nach einem gewissen Trainingsumfang lernt man, seine eigenen Gedanken zu beobachten und sie vorbei ziehen zu lassen. Mit dem Bewusstwerden der eigenen Gedanken, lässt die Kraft und Häufigkeit der negativen Gedanken nach.

Gedanken zur Ruhe bringen

Im nächsten Schritt geht es darum, die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Normalerweise schwirren in unserem Kopf Gedanken unbewusst in alle möglichen Richtungen herum. Es wird geschätzt, dass 40.000 bis 60.000 Gedanken pro Tag durch den Kopf gehen, wobei 90% dieser Gedanken immer wieder die Gleichen sind bzw. sich auf die identischen Aspekte beziehen. Ausgenommen davon sind die bewussten Gedanken, die wir brauchen, um unser Leben zu organisieren, die täglichen Aufgaben zu planen, zu analysieren und zu reflektieren. Die unbewussten Gedanken sind wie ein permanentes Hintergrundrauschen (z. B. Kühlschrank), das wir überhaupt nicht mehr wahrnehmen. Um mehr Klarheit in unser Leben zu bringen, brauchen wir mehr Ruhe in unserer Gedankenwelt. Um dies zu erreichen, sollten wir die Flut von Außenreizen (z. B. Handy, Fernsehen, Radio, Internet etc.) reduzieren und Übungen zur Ruhigstellung unserer Gedanken praktizieren. Die Techniken zur Ruhigstellung der Gedanken erfordern regelmäßiges Praktizieren, Disziplin und Ausdauer. Diese Praktiken können zunächst in ruhiger Umgebung eingeübt werden und nach einer gewissen Zeit auch auf dem Tennisplatz zwischen den Ballwechseln und beim Seitenwechsel angewendet werden. Es ist empfehlenswert von erfahrenen Praktikern eine Unterweisung in diesen meditativen Praktiken zu erhalten. Wissenschaftliche Studien der letzten zehn Jahre zeigen eindrucksvoll, dass solche meditativen Techniken, die auf Selbstachtsamkeit setzen, sehr große Effekte bei der Heilung von Angststörungen haben.

Mit Imagination die Gedanken steuern

Wenn wir die unbewussten Gedanken zu Ruhe gebracht haben, können wir unsere Gedanken gezielt auf bestimmte Aspekte unseres Lebens (z. B. Tennis) konzentrieren. Wir können unsere Gedanken und Vorstellung in die Richtung lenken, die wir beabsichtigen. Durch die Bündelung der Gedanken haben wir viel mehr Kraft und innere Stärke, um mit den Anforderungen des Tennisspiels und des Lebens fertig zu werden. Wissenschaftliche Studien zeigen eindeutig, dass das Vorstellungstraining eine große Wirkung auf die Leistung im Tennis hat. Wir sind dadurch im Kopf klarer, was wir erreichen wollen und wie wir es erreichen können. Störende Gedanken und Angst werden uns dann kaum etwas anhaben.

Fazit

Eine der wichtigsten Kompetenzen im Wettkampfsport ist die Kompetenz mit dem Druck umzugehen. Aber nur wenige Spieler sind resistent gegen Druck, wobei ein beträchtlicher Teil der Tennisspieler an Wettkampfangst leidet. Die Ursachen für die Wettkampfangst sind vielfältig und im Einzelfall kaum ausfindig zu machen. Es ist jedoch bekannt, dass Wettkampfangst, wie jede andere Form der Angst, eine somatische und eine kognitive Komponente besitzt. Während bei der somatischen Komponente ein optimaler Level für die Leistung auf dem Tennisplatz erreicht werden kann, ist die Wirkung der kognitiven Komponente durchweg negativ. Verschiedene Praktiken wurden diskutiert, um ihre Wirkung auf dem Tennisplatz zu optimieren. Diese Praktiken erfordern ein regelmäßiges Training, um ihre wahre Wirkung zu entfalten. Nur wer hart an sich arbeitet, wird auch das Optimum aus sich selbst herausholen können. Denn der größte Gegner steht nicht auf der anderen Seite des Platzes sondern steckt in jedem von uns.

Übungen auf dem Tennisplatz

Wie oben erwähnt ist die Ablenkung und das Beruhigen des eigenen Geistes eine Strategie zur Bewältigung der Wettkampfangst. Hier werden drei Übungen vorgestellt, die ihre Wirkung auch nach kurzer Zeit entfalten. Die Übungen sind in ihrer Schwierigkeit aufsteigend. Durch diese Übungen werden Sie negative Gedanken beseitigen. Machen Sie sich dabei keine Gedanken, dass ihr Spiel leiden wird, wenn Sie sich auf bestimmte Sachen, die zunächst wenig mit dem Tennisspiel zu tun haben, konzentrie-

ren. Denn die motorischen Programme zur Durchführung der Schläge sind so automatisiert, dass man keine bewusste Kontrolle braucht. Sie sind eben automatisiert. Das bewusste Nachdenken über das Spiel stört nur die korrekte Ausführung der Schläge. Verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl und Ihre Automatismen und Sie werden überrascht sein, dass Ihre Schläge ohne bewusste Kontrolle noch besser funktionieren.

1. Eine solche Übung ist die eigenen Schritte zwischen den Ballwechseln zu zählen. Das hört sich sehr einfach an und ist es in der Tat. Die Übung funktioniert sehr schnell, weil wir unsere Aufmerksamkeit auf die Schritte lenken und nicht mehr über die möglichen Gefahren und die Bedrohung nachdenken. Dadurch wird vermieden, dass wir zu viel während des Spiels nachgrübeln. Die Übung funktioniert besser, wenn sie häufiger geübt wird. Denn Konzentration auf die Schritte erfordert kognitive Ressourcen. Am Anfang hält die Konzentration auf die Schritte relativ kurz und negative Gedanken kommen wieder. Je häufiger wir die Übung machen, umso besser wird es uns gelingen, die Konzentration auf die Schritte zu halten.
2. Eine zweite Übung bezieht sich auf die körperlichen Empfindungen während des Spiels. Eine einfache Variante ist, die Konzentration auf die Füße zu richten, wie sie den Boden berühren. Die Übung wird wieder zwischen den Ballwechseln angewendet. Versuchen Sie dabei genau zu spüren, was Sie dabei empfinden, wenn die Füße den Boden berühren. Welche Muskeln kontrahieren dabei? Wie angespannt sind sie? Wie fühlt sich der erste Kontakt des Fußes mit dem Boden? Wie fühlt sich das Abrollen des Fußes beim Gehen?
3. Eine dritte Übung ist etwas komplexer und erfordert Erfahrung aus den ersten beiden Übungen. Dabei geht es um eine ganzheitliche Wahrnehmung der Situation. Der Spieler versucht dabei mehrere Sachverhalte gleichzeitig zu empfinden. Wie fühlt sich der Schläger in der Hand? Wie fühlen sich die Füße, wenn sie den Boden berühren? Wo befindet sich der Ball? Eine solche ganzheitliche Wahrnehmung führt zur Erhöhung der Konzentration und Abschalten der negativen Gedanken. Allerdings erfordert diese Übung konsequentes Training, um ihre optimale Wirkung zu entfalten.

Quelle: aus TennisSport

Ristorante Pizzeria

Roseto

S. Domenico Ruggiero

Öffnungszeiten

Montag Ruhetag

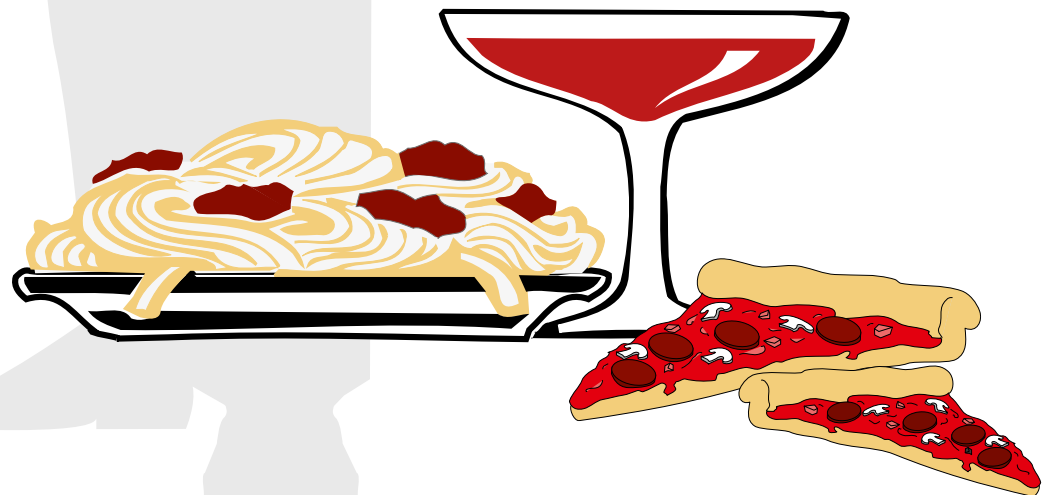
Dienstag - Samstag

11:30 Uhr - 14:00 Uhr

17:30 Uhr - 23:00 Uhr

Sonntag und Feiertag

11:30 Uhr - 21:00 Uhr



Tiergartenstraße 9 • 69120 Heidelberg • Tel. 06221- 409480

Kompetenz in Ihrer Nähe



René Würthwein, Zweigstellenleiter

René Würthwein und sein Team bieten Ihnen maßgeschneiderte Konzepte in allen Fragen zu Privat- und Firmenkrediten, Baufinanzierungen, Kapitalanlagen und zur Altersvorsorge. Im Mittelpunkt stehen dabei immer die Ziele und Wünsche unserer Kunden.

Dabei garantiert unser **VR-FinanzPlan** eine strukturierte und umfassende Beratung. So finden wir gemeinsam für Sie in jeder Lebenslage und für jeden Bedarf die passende finanzielle Lösung.

Vereinbaren Sie einen
Gesprächstermin
06221 514-406



HEIDELBERGER VOLKSBANK

Ihre Bank

Zweigstelle Handschuhsheim, Dossenheimer Landstr. 7

www.heidelberg-volksbank.de