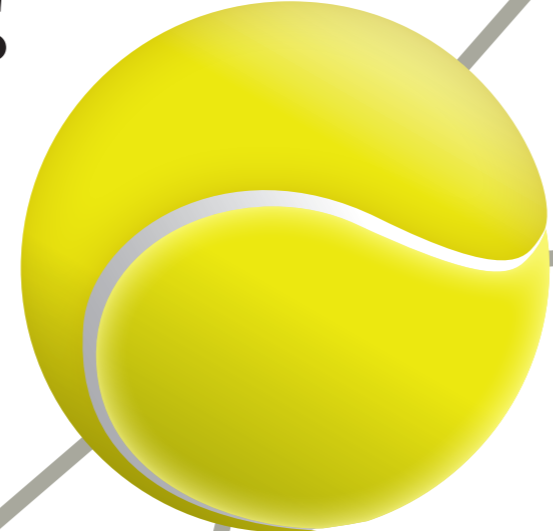


# WELCHER SPIELERTYP SIND SIE?

Erfolg auf dem Court ist eine Frage des Charakters. Das behauptet Mentalcoach Heiko Hansen. Er analysiert vier Spielertypen und gibt individuelle Tipps zur Verbesserung der mentalen Stärke

• TEXT FELIX GREWE



**EXPERTE HEIKO HANSEN**

Der 49-Jährige ist Diplom-Sozialpädagoge. Seit mehr als 20 Jahren arbeitet er als Persönlichkeits- und Mentalcoach mit Nachwuchs- und Profisportlern zusammen. [experte@tennismagazin.de](mailto:experte@tennismagazin.de)

Es ist kein Geheimnis, dass enge Matches häufig im Kopf entschieden werden. Gewonnen und verloren wird zwischen den Ohren – das ist schon lange eine Binsenweisheit. Aber wussten Sie auch, dass vor allem Ihr Charakter ausschlaggebend dafür ist, wie erfolgreich Sie auf dem Court sind?

Heiko Hansen, Sozialpädagoge und Mentaltrainer aus Bad Bramstedt in Schleswig-Holstein, behauptet: Ihre Persönlichkeit entscheidet darüber, wie Sie auf dem Platz agieren. Sie verrät, ob Sie lieber offensiv oder defensiv spielen. Ob Sie Emotionen zeigen oder sich introvertiert verhalten. Und ob Sie überhaupt ein Wettkampftyp sind – oder bei Clubmeisterschaften und Medenspielen an der Theke besser aufgehoben wären.

„Tennis ist mental eine extrem anspruchsvolle Sportart. Technik, Präzision, Kampfgeist und Kreativität werden gefordert. Dafür muss das Gehirn enorme Leistungen vollbringen. Aber die verschiedenen Areale im Kopf sind bei jedem unterschiedlich stark ausgeprägt“, erklärt Hansen. Heißt: Wie effektiv ein Sportler sein Talent umsetzen und welche Erfolge er erzielen kann, ist zu großen Teilen genetisch bestimmt. Zeigt er Schwächen im Umgang mit Drucksituationen und scheitert er deshalb oft an technisch, taktisch und physisch schwächeren Gegnern, liegt dies möglicherweise daran, dass seine Hirnstrukturen nicht auf Wettkämpfe ausgelegt sind.

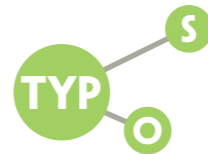
Das mentale Talent eines Sportlers ermittelt Hansen mithilfe eines sogenannten ViQ Sport-Tests, der auf einem Businessstest beruht und

**DIE SOAP-ANALYSE**

**Grundlage der Arbeit von Mentalcoach** Heiko Hansen ist der ViQ Sport-Test (siehe S. 67). Er gibt Aufschluss über Charaktereigenschaften sowie mentale Stärken und Schwächen der Sportler. Der Test soll auf wissenschaftlichen Erkenntnissen der Neurobiologie und der Motivationspsychologie beruhen. Anhand des Tests wird ein Persönlichkeitsprofil erstellt, das aus den vier Bausteinen S, O, A und P besteht. **Das S** repräsentiert die Fähigkeit für die Aufnahme von Informationen. Je stärker das S in der Persönlichkeit ausgeprägt ist, desto stärker nimmt die Person Details, Formen, Farben und Abstände wahr. Zudem besteht bei ihr die Neigung, mit Angst statt mit Neugier zu agieren. **Das O** ist für die Motivations- und Zielabspeicherung verantwortlich. Je höher der O-Wert, desto mehr hält die Person an Zielen fest und desto stärker beißt sie sich durch. **Das A** steht für Automatismen. Je stärker das A, desto höher sind Risikobereitschaft, Handlungswille, Kreativität und Durchsetzungsvermögen des Sportlers. **Das P** steht für persönliche Erfahrungen. Je höher der P-Wert, desto mehr spielt Leidenschaft eine Rolle. Die Person speichert Erlebnisse mit Emotionen wie Freude und Trauer ab.

den Hansen mit Psychologen für den Sport weiterentwickelt hat. Das Ergebnis soll Aufschlüsse geben, wie der Athlet gewisse Wahrnehmungen und Informationen verarbeitet und bewertet, wie sehr er an Zielen festhält und sich durchbeißt und wie groß seine Risikobereitschaft und seine Kreativität sind. Im Anschluss an den Test wird automatisch ein Persönlichkeitsprofil erstellt. Danach richtet Hansen später das individuelle Mentaltraining mit seinem Klienten aus – und trainiert vor allem die Bereiche, die schwächer ausgebildet sind. „Anhand des Persönlichkeitsprofils erkenne ich, ob sich ein Spieler für eine Profikarriere eignet oder nicht“, versichert Hansen. **Für tennis MAGAZIN analysiert der Experte auf den nächsten Seiten vier Spielertypen und erklärt für jeden eine Mentalübung.**

# DER ARBEITER



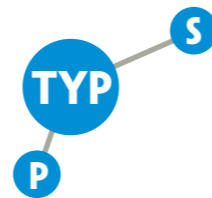
Er spielt bewusstes, ruhiges und taktisches Tennis. Die Komponenten S und O (siehe Kasten auf S. 65) sind bei ihm besonders stark ausgeprägt. Der Arbeiter gilt als extrem fleißig im Training. Er ackert für den Erfolg und quält sich gern. Disziplin ist seine große Stärke. Dieser Spielertyp legt vor allem Wert auf Qualität in seinem Umfeld. Das Material muss stimmen, der Coach muss perfekt zu ihm passen, die Taktik wird vor jedem Match neu ausgetüfelt. Er überlässt nichts dem Zufall. Auf dem Court agiert er in der Regel sicherheitsorientierter als viele seiner Kollegen. Er wählt oft einen kontrollierten Spielaufbau, lässt sich geduldig auf lange Rallies mit seinem Gegner ein und wartet gern auf dessen Fehler. **Verhalten unter Druck:** Der Arbeiter neigt dazu,

Fehler zu kommentieren. Wenn es nicht läuft, lässt er häufig den Kopf hängen. Er grübelt über seine Schwächen und zweifelt manchmal zu schnell an seinen Stärken. **Mentale Fähigkeiten:** Der sogenannte SO-Typ ist mental ein Perfektionist, der eine akribische Vorbereitung benötigt. Er schafft es, Prioritäten zu setzen und sich auf Ergebnisse zu fokussieren. Ziele erreicht er grundsätzlich durch Geduld und ein hohes Durchhaltevermögen. **Beispiele auf der Tour:** Diverse aktuelle und ehemalige Profis weisen Eigenschaften eines SO-Typen auf – etwa Kei Nishikori (Foto), Ivan Lendl, Björn Borg oder Michael Chang. Klar ist: Spielern Charakterprofile zuzuordnen bleibt dennoch schwierig. Abweichungen können immer auftreten.



**ZÄH UND FLEISSIG:** Kei Nishikori weist viele Eigenschaften eines klassischen Arbeiters auf.

# DER BODENSTÄNDIGE



**BESTÄNDIG UND ZUVERLÄSSIG:** Bei Tomas Berdych dürften viele Eigenschaften eines SP-Typen vorhanden sein.



Ein familiäres Gefühl und ein intaktes Umfeld sind für den sogenannten SP-Typen unabdingbar. Er benötigt moralische Unterstützung seiner engsten Vertrauten.

Auf dem Court agiert er technisch sehr sauber und manchmal ein wenig verspielt. Er bevorzugt zunächst einen sicheren Spielaufbau und wagt sich im weiteren Verlauf, zunehmend kreativer zu spielen. Häufig agiert er abwartend und schnell im Wechsel, beherrscht Tempovariationen perfekt. Vor allem viele Hobbyspieler mit einer deutlichen Ausprägung der Bereiche S und P fühlen sich im Doppel und in Teamwettbewerben wesentlich wohler als im Einzel. Sie spielen Tennis häufig nicht, weil sie den Wettkampflieben, sondern um den Sport als ein gemeinsames Vergnügen und Erlebnis zu empfinden. **Verhalten unter Druck:** Der Bodenständige schenkt oft unbewusst Spiele her. Häufig führt er deutlich, bricht dann plötzlich ein und bekommt Probleme, das Match nach Hause zu spielen. In solchen Situationen neigt er dazu, Risiken zu vermeiden, weniger spontan und zunehmend passiv zu agieren. Er richtet sich unter Druck am Gegner aus, verliert an Selbstvertrauen und nimmt Kritik schnell persönlich. **Mentale Fähigkeiten:** Er ist ein starker Teamplayer, identifiziert sich mit seiner Mannschaft, dem Club oder seinen Mitspielern. Er benötigt klare Anweisungen seines Trainers. Kurze Körperkontakte zur Motivation helfen ihm ebenso wie lautstarke Aufmunterungen von Außen. **Beispiele auf der Tour:** Neben Tomas Berdych (Foto) passt auch Angelique Kerber in das Profil des SP-Typen. Aus der älteren Generation wies der Schwede Stefan Edberg viele Eigenschaften des Bodenständigen auf.

**MENTAL TIPP**

## SO LÄUFT DER VIQ SPORT-TEST



tennis MAGAZIN-Redakteur Felix Grewe absolvierte den VIQ Sport -Test. Sein Fazit: Das Ergebnis ist beeindruckend – aber es bleiben auch Zweifel.

**Viel einfacher könnte der VIQ Sport-Test nicht sein:** Ich sitze vor dem Rechner und muss 54 Aufgaben in maximal 29 Minuten absolvieren. Es geht darum, sich verschiedene Farben aus Bildern einzuprägen, Farbtöne zu unterscheiden und intuitiv Formen und Figuren anzuklicken, die einem mehr zusagen als andere. Sofort nach dem Test erhalte ich eine 30 Seiten lange Analyse meiner Persönlichkeit. Ich bin skeptisch: Ein paar Klicks am Rechner sollen meinen Charakter verraten? Laut Test bin ich ein sogenannter AP-Typ (s. Kasten S. 65). Soll heißen: Ich bin kreativ, spontan, flexibel, kommunikativ und empathisch. Heiko Hansen überträgt die wichtigsten Eigenschaften auf mein Tennisspiel: variantenreich, druckvoll, riskant. „Du magst es, wenn das Spiel von alleine läuft. Aber wiederholte Fehler ärgern dich. Dann neigst du zum Abschenken.“ Volltreffer! Der Experte rät mir, vor allem das Durchhaltevermögen zu trainieren. Ich bin beeindruckt: Die Ergebnisse des Tests treffen tatsächlich ziemlich genau zu. Auch die Analyse von Hansen passt und seine Mentalübungen (siehe Story) klingen hilfreich. Trotzdem bleiben zumindest auch ein paar kleine Zweifel an der Seriosität des Tests: Ist es beispielsweise denkbar, dass mir in einer anderen Stimmung plötzlich andere Formen mehr oder weniger zusagen und ich dadurch ein verändertes Persönlichkeitsprofil als Ergebnis erhalten würde? Klar ist: Die Resultate eines psychologischen Tests dieser Art, der einem eine detaillierte Charakterbeschreibung verspricht, sollte man meiner Meinung nach nicht zu genau nehmen. Hilfreich sein können sie aber in jedem Fall! **Weitere Infos:** [www.talenthaut.de](http://www.talenthaut.de)

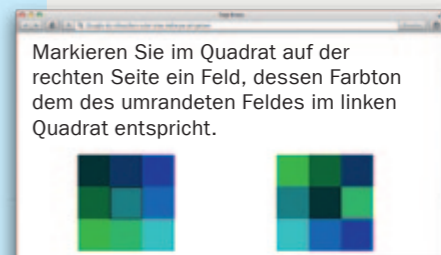
## ÜBEN SIE DEN UMGANG MIT DRUCK!

Defizite weist der Arbeiter häufig im Umgang mit Druck auf. Wer diese Problematik kennt, sollte im Training vor allem regelmäßig Wettkampfbedingungen simulieren. Wichtig beim sogenannten Drucktraining: Es müssen Anreize für den Erfolg gesetzt werden, vor allem aber Konsequenzen bei Misserfolg drohen. **Praxistipp:** Spielen Sie im Training um Punkte. Bei Ihrem Aufschlagspiel dürfen Sie – je nach Leistungsstärke – nur einen oder zwei Punkte abgeben. Gelingt Ihnen dies nicht, gewinnt

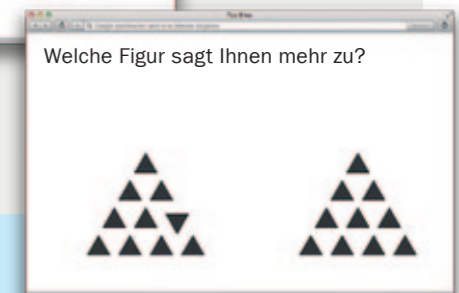
der Gegner automatisch das Spiel. Variante: Je höher Sie das Spiel gewinnen, desto mehr Punkte erhalten Sie. Bringen Sie Ihren Aufschlag zu null durch, gibt es drei Zähler. Geben Sie einen Punkt ab, gibt es zwei Zähler. Verlieren Sie zwei Punkte erhalten Sie noch einen Zähler. Bei mehr Punktverlusten geht das Spiel nicht in die Wertung ein. Nimmt Ihr Gegner Ihnen den Aufschlag ab, erhält er zwei Zähler und Sie verlieren einen. Am Ende muss der Verlierer 20 Liegestütze absolvieren.

## ZIEHEN SIE IHR SPIEL DURCH!

Spieler mit starker SP-Ausprägung haben oft Schwierigkeiten damit, Matches erfolgreich zuende zu spielen. Manchmal brechen sie bei einer hohen Führung ein. Der psychologische Hintergrund: Unbewusst wollen sie nicht so sehr im Mittelpunkt stehen. **Praxistipp:** Der Coach gibt auf dem Court einen taktischen Plan für den Ballwechsel vor. Dieser muss mindestens einen Satz lang eingehalten werden. Beispiel: Aufschlag auf die Rückhand des Gegners, danach eine Vorhand cross, dann eine Rückhand cross und im Anschluss ein Stoppball. Der Spieler lernt dadurch, sein Spiel konsequent durchzuziehen. Variante um das Durchbeißen zu trainieren: Sie machen Liegestütze – und Ihr Coach gibt während des Durchgangs immer neue Anweisungen, wie viele Wiederholungen Sie noch zu absolvieren haben.



**BEISPIELE AUS DEM TEST:** Aufgaben wie diese muss man beim VIQ Sport reihenweise bearbeiten.

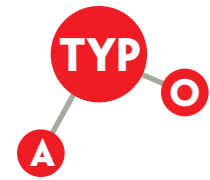


**MENTAL TIPP**

# DER KÄMPFER

Dieser Spieler liebt Wettkämpfe und Herausforderungen. Der Kampf ist seine große Stärke, den Begriff „aufgeben“ hat er aus seinem Wortschatz gestrichen. Nicht im Training, sondern im Turnier ruft er seine stärksten Leistungen ab. Er verknüpft seine Taktik stets mit Kampfkraft, Mut und Risikobereitschaft. Nichts hasst er so sehr wie Niederlagen. Sein Credo: Nur als Sieger bin ich etwas wert. Für den Erfolg gibt er alles, trainiert hart und strebt stets nach Perfektion. **Verhalten unter Druck:** Der AO-Typ neigt ein wenig zum Verkrampfen, agiert manchmal unüberlegt und lamentiert, wenn es nicht läuft. Seine Selbstkontrolle geht in diesen Situationen sukzessive verloren. Er versucht, den Sieg mit Gewalt zu erzwingen. Gelingt ihm dies nicht, wird er enorm zornig.

**Mentale Fähigkeiten:** Der Siegeswille des Kämpfers ist riesig. Er möchte Trophäen gewinnen und erwartet von sich selbst, bis zum Schluss alles zu geben. Seine Gegner versucht er einzuschüchtern. Er blickt seinen Kontrahenten in die Augen, um diese auf ihre mentale Stärke zu prüfen. Auch im Kopf will er seinen Gegenüber dominieren. Im Training simuliert er gern Wettkampfsituationen, weil ihm sonst schnell langweilig wird. Seine besonderen Stärken sind das instinktive Spiel und sein phasenweise extrem extrovertiertes und einschüchterndes Auftreten. **Beispiele auf der Tour:** Neben Novak Djokovic (Foto) weist auch Roger Federer einige AO-Merkmale auf – vor allem der Siegeshunger ist beim Schweizer ausgeprägt. Früher galt Jimmy Connors als Kämpfer-Typ.



**SIEGERTYP:** Novak Djokovic verfügt über viele Eigenschaften eines Kämpfers.

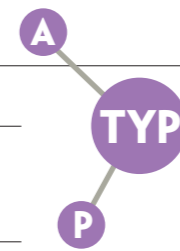


## ACHTEN SIE AUF IHRE ATMUNG!

Um auf dem Court in wichtigen Situationen nicht zu verkrampfen, sollten Sie als AO-Typ regelmäßig Atemtechniken trainieren. Üben Sie beispielsweise die Vier-Sekunden-Technik, die auch die Shaolin-Mönche und die Navy Seals, die US-Spezialeinheiten, häufig praktizieren. **Praxistipp:** Atmen Sie vier Sekunden intensiv und gleichmäßig ein, sodass sich Ihr Bauch ein wenig wölbt. Nach einer kurzen Übergangspause, etwa zwei Sekunden, atmen Sie entspannt vier Sekunden lang aus. Beherrschen Sie diese Atemtechnik, dann können Sie damit jederzeit während des Matches Ihre Emotionen regulieren und Ihre Kondition steigern. Um die Atemtechnik zu verinnerlichen und im Match von ihr zu profitieren, sollten Sie diese so häufig wie möglich im Training anwenden. Beispiel: Nehmen Sie in jeder Pause zunächst drei tiefe Atemzüge à vier Sekunden – erst im Anschluss greifen Sie zu Ihrer Verpflegung. Sie werden dadurch ein gesteigertes Wohlfühlgefühl erzeugen.

FOTOS: GETTY IMAGES

# DER KREATIVE



**ARTISTISCH:** Gael Monfils zeigt auf dem Court häufig Showeinlagen. Für seine Gegner ist er oft unberechenbar.



Der AP-Typ liebt das abwechslungsreiche und dynamische Spiel. Er wagt gern unerwartete und überraschende Aktionen in einem Match, seine Taktik muss stets flexibel bleiben. Strenge Vorgaben findet er langweilig. Der Kreative mag das technische Spiel mit unterschiedlichen Schlagvariationen, er agiert in der Regel unbewusst und phasenweise extrem risikoreich. Eine seiner großen Stärken: das Antizipieren des Gegners. **Verhalten unter Druck:** Leistet er sich mehrfach ähnliche Fehler, wird er wütend und beginnt zu lamentieren. Verliert der AP-Typ die Lust am Spiel, dann neigt er dazu, eine Partie laufen zu lassen und sie abzuschenken. Seine Körpersprache in diesen Situationen: schlurfender Gang, hängende Schultern, leidensvolle Mimik. Verliert dieser Spieler ein wichtiges Match, diskutiert er häufig noch lange über den Verlauf. Er betont vor allem Schläge, die ihm besonders gut gelungen sind und versucht, seine Fehler schmeichelhaft zu verkaufen. **Mentale Fähigkeiten:** Der Kreative verfügt über eine ausdrucksstarke, emotionale und authentische Persönlichkeit. Er ist begeisterungsfähig und neugierig. In seinem Handeln auf dem Court ist er oft unberechenbar. Zu seinen mentalen Waffen gehören vor allem Mut und eine positive Verrücktheit. Der AP-Typ mag es, wenn man ihn animiert, er braucht Spielraum, um seiner Kreativität freien Lauf zu lassen und ist zudem ein starker Teamplayer. **Beispiele auf der Tour:** Gael Monfils (Foto) vereint viele der genannten Eigenschaften. Früher gehörten Boris Becker und John McEnroe am ehesten in die Kategorie der Kreativen.



## TRAINIEREN SIE DIE PRÄZISION!

Dem Kreativen mangelt es häufig an der nötigen Präzision. Er wählt so flexible Taktiken, dass er im Training an seiner Zielorientierung arbeiten sollte. **Praxistipp:** Der Coach markiert vier verschiedenfarbige Zielfelder auf dem Court, zwei an der Grundlinie und zwei an der T-Linie (siehe Grafik rechts). Nun schlagen die Spieler A und B lange Bälle. Vor jedem Schlag von A sagt der Trainer an, welches Feld angespielt werden muss. Trifft A, bekommt er einen Punkt. Variante: A muss sich eine vom Coach vorgegebene Farbkombination merken und diese spielen – zum Beispiel rot, grün, rot, blau, rot, gelb. Später wird die Aufgabe noch schwieriger: Die Farben werden gewechselt. Das heißt: Sagt der Trainer blau, muss A beispielsweise grün anspielen, sagt er grün, muss er das blaue Feld treffen. Die Wahrnehmung wird dadurch besonders intensiv geschult. **Tipp:** Machen Sie einen Wettkampf aus der Übung. Jeder Treffer gibt einen Punkt. Wer am Ende einer Einheit weniger Zähler erzielt hat, muss 20 Liegestütze absolvieren.

