



Vom 5.11.07

## Projekt "mentales Training und mentales Coaching" in der TARN

*Prof. Wolfgang Knörzer verhilft dem Nachwuchs zu mentaler Stärke – im Sport und im Leben*

Fünf Samstag Vormittage, vorausgehend zwei vorbereitende Vorträge, ein Abschlussreferat – soviel Zeit für ein Mentaltrainingsprojekt nahmen sich Herr Prof. Wolfgang Knörzer und Herr Robert Rupp von der Pädagogischen Hochschule Heidelberg sowie die Trainer der Tennisakademie Rhein-Neckar. Die Hauptakteure waren 16 Schülerinnen und Schüler im Alter zwischen 10 und 18 Jahren aus sechs verschiedenen Tennisvereinen unserer Metropolregion. Sie lernten im Verlaufe der Workshops, mentale Strategien zu entwickeln und mentale Stärke aufzubauen: „Positives Denken, Konzentrationsfähigkeit, der notwendige „Biss“, Selbstreflexion – all das sind erlernbare und trainierbare Eigenschaften, und unabdingbar für den sportlichen Erfolg“, so Lehrgangsleiter Prof. Wolfgang Knörzer.

Da diese Eigenschaften über den Sport hinaus für das gesamte Leben wichtig sind, hat der Geschäftsführer des Racket Centers, Dr. Matthias Zimmermann, entschieden, das Projekt finanziell zu unterstützen „Wir wissen es zu schätzen, dass Schüler und Eltern sowohl Zeit als auch Geld in das Projekt investieren und waren gerne bereit, unseren Obolus beizusteuern“. Darüber hinaus ist mir persönlich wichtig, dass die Inhalte des Projektes von Trainern und Athleten gleichermaßen nachhaltig thematisiert werden.“

Der Leiter der Tennisakademie Rhein-Neckar, Rolf Staguhn, zog eine positive Bilanz: „Alle Teilnehmer waren von dem Programm und der Art und Weise begeistert, wie die beiden Lehrgangsleiter es verstanden, Theorie und Praxis zu verbinden. Sowohl die Übungen im Seminarraum als auch sämtliche Maßnahmen auf dem Platz fügten sich hervorragend in ein Gesamtbild“.

Für Michael Quitsch, dem Leiter des PRO -Trainings der Akademie, hat das Mentaltraining seit Beginn des Projektes einen festen Platz im Konzept der Tennisakademie Rhein-Neckar: „Die Wirkungen sind in Ansätzen bereits spürbar. Nun sind wir gefordert, alles Gelernte in unserem Trainingsbetrieb und bei der Wettkampfbetreuung umzusetzen“.

Ein positives Echo kam auch vom Spitzentrainer des TC BASF Ludwigshafen. Als ehemaliger Profitennisspieler konnte Antonio Fernandez wertvolle Beiträge aus Spielersicht beisteuern: „In vielem von dem, was wir besprochen, behandelt und geübt haben, hab´ ich mich wieder gefunden. Manchmal fühlte ich mich zurückversetzt in meine Zeit auf der ATP-Tour“. Über die Teilnahme von Antonio Fernandez und seinen Schützlingen freuten sich die

Verantwortlichen der Tennisakademie Rhein-Neckar sehr, wurde dadurch doch deutlich, dass die Kollegialität der regionalen Tennistrainer auch über den Rhein hinweg reicht.

Besonders gefordert sind jetzt natürlich die jungen Teilnehmer selbst. Eine nachhaltige Wirksamkeit erreicht man nur durch das gängige Prinzip „Üben, Üben, Üben“! Und für eine Auffrischung und Fortsetzung stehen Prof. Wolfgang Knörzer und Robert Rupp den Mitgliedern der Tennisakademie Rhein-Neckar gerne zur Verfügung.



**Zum Bild:**

Von rechts nach links: Prof. Dr. Wolfgang Knörzer und Robert Rupp, die vielen jungen Teilnehmer des Lehrgangs, Antonio Fernandez links, Tennisakademie. Trainer Michael Quitsch und Daniel Steinbrenner stehend im Hintergrund; Akademieleiter Rolf Staguhn und Projektinitiator Dr. Matthias Zimmermann im Vordergrund kniend.