

10 UNBEQUEME WAHRHEITEN, DIE KEIN TENNISPIELER GERNE HÖRT

1. Trainingsübungen sind nicht schlecht, nur weil du daran scheiterst oder sie dir nicht gefallen. Scheiterst du an einer Übung, ist es genau die Übung, die du so oft wie möglich wiederholen solltest.
2. Wenn du glaubst, in einer Trainingseinheit nicht voran zu kommen und die Schuld dafür bei deinem vermeintlich schwächeren Trainingspartner suchst, ist es meistens der Fall, dass du nicht viel besser spielst. Wärest du ein so viel besserer Spieler, würdest du einen Weg finden, wie ihr die Übung gemeinsam erfolgreich absolvieren könnt.
3. Solltest du nicht mit Fehlern umgehen können, ist Angeln vielleicht der geeignetere Sport für dich. Fehler sind ein Teil des Spiels. Um ein Match zu gewinnen, musst du nicht perfekt spielen, sondern lediglich weniger Fehler machen als dein Kontrahent. Der richtige Umgang mit Fehlern ist der Schlüssel zum Erfolg.
4. Spiele so oft wie es geht gegen Spieler, gegen die du nicht so gerne spielst. Denn diese Spieler wissen, wie sie deine Schwächen ausnutzen können. Spiele so lange gegen sie, bis du einen Weg gefunden hast, sie zu besiegen. Suche dir danach andere Spieler, deren Spielweise dir nicht liegt und wiederhole diesen Prozess.
5. Weder dein Gegner auf dem Platz noch der Schiedsrichter oder die Zuschauer können dich verärgern. Niemand besitzt diese Kraft. Du allein entscheidest, ob du wütend wirst oder nicht. Wenn deine Wut sich auf dein Spiel auswirkt, dann liegt es einzig und allein in deiner Verantwortung. Lerne den Umgang mit deinen Gefühlen und Gedanken, wenn du erfolgreich in diesem Sport sein möchtest.
6. Jemanden 1x zu besiegen bedeutet noch nicht, dass du der bessere Spieler bist. Um der wirklich bessere Spieler zu sein, musst du deinen Kontrahenten regelmäßig bezwingen können.
7. Das Matchtraining sollte ein wesentlicher Bestandteil deines Trainingsplans sein. Tatsächlich sollte dein Tennistraining eine Ergänzung zu deinem Matchtraining sein und nicht anders herum.
8. Eine Niederlage damit zu erklären, dass dein Gegner nicht druckvoll gespielt und die Bälle nur reingeschoben hat, ist eine Ausrede. Diese Spieler, die die Bälle sicher und ohne Tempo ins Feld bringen, haben verstanden, worauf es beim Tennis ankommt. Die goldene Regel beim Tennis lautet, den Ball in das Feld zu spielen. Die Geschwindigkeit und die Technik sind nur entscheidend, wenn du Regel 1 befolgst.
9. Bei Mannschaftswettbewerben geht es nicht um dein Ego. Egal ob in der 1. oder der 5. Mannschaft - Du solltest für dein Team und deinen Verein spielen, unabhängig deiner Position in der Mannschaftsaufstellung.
10. Beschwer dich nicht über vermeintlich spielschwache Gegenspieler, erst recht dann nicht, wenn du die Spiele gegen sie nicht gewinnst.