

Rezension in der Zeitschrift „neuer Start“ 1/2020

MÜLLER, M. & FESSLER, N.:

Tennis 4ever.

Hofmann Verlag, Schorndorf 2019, 224 Seiten,

ISBN 978-3-7780-3233-6, EUR 19,90

Achtsamkeitsübungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung, der sensomotorisch differenziert gesteuerten Umsetzung von Tennistechniken oder auch der Modulation von Emotionen in Stresssituationen sind im Tennis-Sport zunehmend gebräuchlich. Sie sollten aber auch für ambitionierte Tennisspieler jeden Alters und jeder Leistungsklasse zugänglich sein, um das eigene Spiel erfolgreicher zu gestalten und dabei fit und gesund zu bleiben. Damit sind Trainingsprogramme

gefordert, die den Alltag in kürzester Zeit vergessen lassen, um sich voll und ganz auf den Tennissport fokussieren zu können. Sie helfen, Stresssymptome in Training und Spiel spürbar zu reduzieren, Körper und Geist innerhalb weniger Sekunden zu beruhigen, Konzentration und Aufmerksamkeit zu steigern und kontrolliert Frische zu tanken. Entschleunigt und achtsam im eigenen Atemrhythmus zu trainieren, schafft die Voraussetzungen, seinen Körper so kennenzulernen, dass das Tennisspiel dynamischer und beschleunigter wird. Die Programme helfen nicht nur beim Training und im Spiel, sie können auch für die Gestaltung eines achtsameren Alltags genutzt werden. Das hier vorliegende bewegungswissenschaftlich und psychophysiologisch geprüfte selbststrukturierte Körper-Achtsamkeitstraining für den Tennissport wurde in über 50 Vereinen mit Probanden unterschiedlicher Alters- und Leistungsklassen auf Durchführbarkeit und Wirksamkeit getestet. Es beinhaltet 63 Übungsmodulare, die in 9 Programmen zusammengefasst sind, einen individuellen Einstieg ermöglichen und durch das Step-by-Step-Prinzip auch das Selbsterlernen der Übungen gewährleisten. Entsprechend werden zu 9 Körperregionen, nämlich Augen, Kiefer, Nacken, Schulter, Hände und Arme, Brustkorb, Rücken, Beine sowie Füße, Übungen zur Verbesserung tennisspezifischer Bewegungsmuster thematisiert. Die Körperteilprogramme besitzen eine Übungsdauer von 15 bis 20 Minuten. Die Übungen können vielseitig eingesetzt werden: als Warm-up, um mit Körpermeditationen den Körper auf die Anforderungen im Tennis einzustimmen; als einzelne Gestaltungselemente, um situativ etwa bei Seitenwechseln oder in Trainings- und Spielpausen für die notwendige körperliche und mentale Erholung zu sorgen; als Cool-down, um mit dem Körper auch nach tennisspezifischen Belastungen achtsam umzugehen.