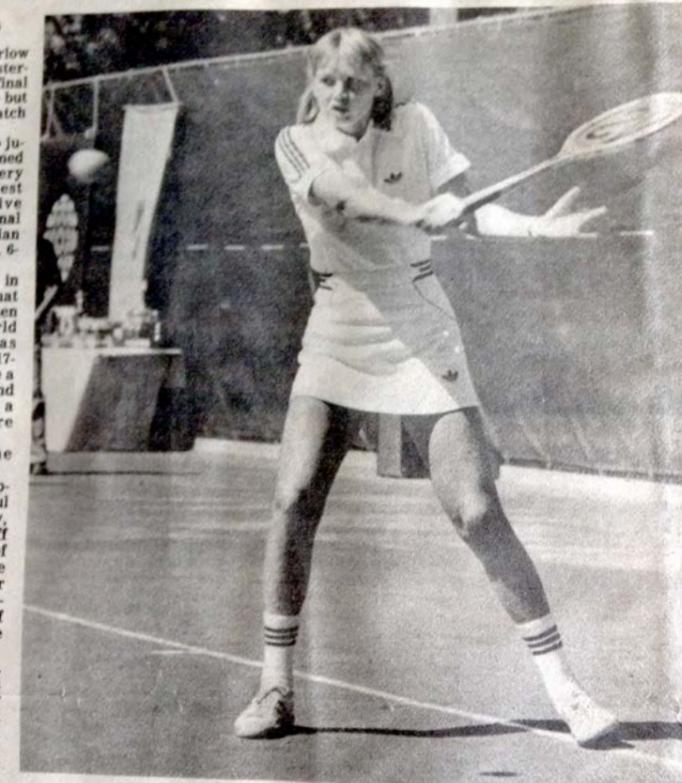


# Too hot to handle



EVA PFAFF:  
EHMALIGE  
TOP 20 WELTRANG-  
LISTENSPIELERIN

EVA PFAFF: FORMER  
TOP 20 WORLD  
RANKING PLAYER



www.eva-pfaff.de

## SPORT- PSYCHOLOGIE

### GEDANKEN ZUM TENNIS-TRAINING. Von Eva Pfaff

*Aufgrund eigener Erfahrungen als Tennis-Profi und ihrer Arbeit als Sportpsychologin spricht Eva Pfaff über lerntheoretische und sportliche Grundsätze von Leistungstraining.*

WIMBLEDON 1983, LINKS: EVA PFAFF



#### PERSÖNLICHKEIT - EMPATHIE

Ein Trainer sollte unterschiedliche Persönlichkeiten erkennen und auf sie eingehen. Spieler sollten zur Selbständigkeit, aber auch im Training zur Teamarbeit erzogen werden. Verständnis für andere, gegenseitige Hilfe und Teamfähigkeit spielen auch im Tennis eine große Rolle.

#### STIMULATION - FEEDBACK

Ein Spieler sollte die Verantwortung für seine Handlungen und Leistungen tragen. Motivierte Spieler äußern im Training ihre Wünsche und arbeiten selbständig an Trainingsinhalten mit. Ein Trainer sollte seine Schüler stimulieren und Feedback und Lob zielgerichtet einsetzen.

#### LERNEN - TRAINIEREN

Tennis erfordert lebenslange Lernprozesse. Ein Spieler sollte Schläge und Situationen ausprobieren - er lernt durch Versuch und Irrtum. Lernen bedeutet Wachstum und den Aufbau eines möglichst reichhaltigen Repertoires.

#### TRAINING - LERNATMOSPHÄRE

Diese Steigerung des Fertigniveaus fördert u.a. das Selbstvertrauen und die Lust am Tennis. Ausprobieren und Üben sollte zu 50% ohne Kontrolle eines Trainers geschehen. Spieler sollten miteinander trainieren, sich gegenseitig weiterhelfen und unterstützen.

#### STÖRUNGEN

Zu den Störungen zählen Emotionen wie Ärger, Wut oder übermäßige Gefühlsregungen. Erwartungen oder Ergebnisorientierung stören bei der Durchführung und Lernen von Handlungen. Kommentare zum Spiel beeinflussen das Erleben und die selbständige Handlungen eines Spielers.

#### LEARNING – TRAINING

*Tennis demands life-long learning processes. Learning means acquiring knowledge, motor skills and basic tactical patterns. Players should try out different shots and situations – they should be allowed „to learn-by-doing“. Learning means growth and building a large versatile repertoire of abilities.*

#### TRAINING - LEARNING ENVIRONMENT

*Increasing the level of ability also increases the player's self-confidence and enjoyment. 50 % of trying things out and practising should be done without a coach (like homework). Players should train with each other, helping and supporting each other.*

#### INTERFERING FACTORS

*Interfering factors include feelings such as frustration, anger or excessive emotion. Expectations and a focus on results interfere with the performance of actions. Comments on a player's game influences their experience and independent actions.*

## SPORTS PSYCHOLOGY

### THOUGHTS ON TENNIS TRAINING. Von Eva Pfaff

*Based on her experiences as tennis-professional and her work as sportpsychologist, Eva Pfaff talks about the theory of learning and athletic principles of top-level training. ment and independent practice.*

#### PERSONALITY - EMPATHY

*A coach should recognise and deal with different kinds of personalities. A player should be taught to be independent, but also to act as a team player. Understanding others, helping each other and the ability to play in a team are also part of tennis.*

#### STIMULATION – FEEDBACK

*A player should be responsible for their actions and performance. Motivated players express their wishes and use training for their individual goals. A coach should stimulate pupils and give feedback and applaud-praise good actions.*