



READY FOR CLAY? TEIL 4

DIE ULTIMATIVE ANLEITUNG, UM DICH VOR DEINEM NÄCHSTEN GEGNER GARANTIERT NICHT VERRÜCKT ZU MACHEN. ODER WIE DU DICH BESSER VORBEREITEST.

Samstag, 17.58 Uhr. Du liegst mit deinem Smartphone auf der Couch. Der Jogginganzug sitzt. Zufrieden liegst du auf dem Rücken – die Beine über Kreuz. Das Magnum-Eis – Almond – hat es sich in deinem Bauch bequem gemacht. Der Sonntag rückt näher. Dein nächstes Mannschaftsspiel wartet auf dich. Der perfekte Zeitpunkt, deinen Gegner im Einzel zu stalken.

DU STARTEST EINE GENAUE RECHERCHE

Der dritte Spieltag liegt auf dem Schläger. Du spielst an Position drei in deiner Mannschaft. Die erste Recherche besteht also darin, herauszufinden, wer dein Gegner sein wird. Du verdrängst den Gedanken, dass es eigentlich keinen Sinn ergibt zu recherchieren. Woher willst du wissen, wer von den 17 gemeldeten Spielern nun spielen wird? Dein logisches Denken setzt aus. Du willst nur eines: Dich verrückt machen!

Dank des schnellen WLAN's in deiner Wohnung, bist du blitzschnell bei den letzten Spielen der gegnerischen Mannschaft angelangt. Fernsehen, Telefon und alle anderen Geräusche um dich herum nimmst du mittlerweile nicht mehr wahr. Dass du dem Musikantenstadl deine Einschaltquote schenkst, interessiert dich nicht. Du willst nur eines: Dich verrückt machen!

UND VERLIERST DICH DANN IN QUERVERGLEICHEN

Würde es eine Bundesliga für das Recherchieren von Quervergleichen geben: Du wärest souveräner Tabellenführer. Nachdem du anhand der ersten beiden Spieltage herausgefunden hast, wer dein Gegner sein könnte, beginnt die Tiefenanalyse. Du klickst dich durch sämtliche Ergebnisse der letzten Jahre deines Gegners. Egal, dass die rein gar nichts damit zu tun haben, wie dieser morgen spielen wird. Falls du überhaupt gegen eben diesen Gegner spielen wirst. Für Logik ist bei der Analyse der Quervergleiche kein Platz. Erst recht nicht wenn du siehst, dass dein möglicher Gegner gegen deinen letzten Gegner glatt gewonnen hat. Dein Puls steigt.

DER LETZTE SCHRITT, VERRÜCKT ZU WERDEN

In deinem Kopf rasen die Gedanken. Beim Anblick der LK deines Gegners bleibt dir der erste Kloß im Hals stecken. Du rechnest die Spiele aus, die dein nächster Gegner gegen deinen letzten geholt hat. Du schaust, gegen wen dein möglicher Gegner noch gespielt hat – und vergleichst. Erneut gehst du die letzten Jahre durch. Versuchst, jede einzelne Information aufzusaugen.

Mittlerweile ist es 18.38 Uhr. Du holst dein Ladegerät. Du hast es in weniger als einer Stunde geschafft, dich so schlecht es geht auf dein kommendes Einzel vorzubereiten. Doch du bist noch nicht fertig. Du hast noch nicht die anderen Möglichkeiten abgedeckt, gegen wen du tatsächlich morgen spielen könntest. So eine Mannschaftsaufstellung wechselt. Also schaust du dir die letzten vier Aufstellungen der gegnerischen Mannschaft nochmal genauer an. Wer hat denn nun am meisten an Position drei gespielt? Welcher Spieler hat sonst an dieser Position gespielt? Und wer ist noch in der Verlosung, morgen dein Gegner sein zu können?

DER FEHLER IM DENK-SYSTEM

Noch keine einzige Sekunde hast du dich mit deinem eigenen Spiel beschäftigt. Weder bist du einzelne Spielzüge im Kopf durchgegangen. Noch hast du dir einen Trainingspartner organisiert und hast ein paar Bälle geschlagen. Deine Aufmerksamkeit gilt einzig und allein deinem nächsten Gegner. Du machst deinen Gegner stärker, als er eigentlich ist. Indem du ihm bereits vor dem Match zu viel Aufmerksamkeit schenkst. Im Tennis lenkt die Tagesform das Schiff. Unzählige Umstände führen deinen Gegner und dich auf den Platz. Angefangen damit, wie du und auch dein Gegner geschlafen hat, bis hin zu privaten Problemen, die ein Tennismatch komplett auf den Kopf stellen können. Die Leistung auf dem Platz ist von so vielen Faktoren abhängig, das eine Recherche schlicht total bekloppt ist. Natürlich ist es spannend zu sehen, gegen wen man wohl spielen wird. Wie derjenige bislang so gespielt hat. Welche LK er besitzt...

SCHAFF DIR DEINE ROUTINE

Um sich nicht schon vor dem Match völlig verrückt zu machen, helfen Routinen. Bereite dich immer gleich vor. Packe deine Tasche mit Sorgfalt. Halte dein regelmäßiges Training ein. Alles, was sich wie immer anfühlt, wird dir Sicherheit geben. Und vor allem: beschäftige dich mit dir und deinem Spiel. Kümmere dich nur um deine Stärken, nicht um die deines Gegners. Hast du einen krachenden Aufschlag? Gut, Sorge dafür, dass er sicher funktioniert. Hast du die perfekte Beinarbeit? Super, Sorge dafür, dass du rennen kannst, wie ein Weltmeister. Der beste Weg sich nicht verrückt zu machen, ist der Fokus auf sich selbst.

Denn wenn ihr beide auf dem Platz steht, zählt nur der nächste Punkt. Dann interessieren keine Statistiken, keine LK's. Du kannst dich vor einem Match tatsächlich schwächen, indem du zu viel recherchierst und deinen Gegner als viel zu stark einstufst. Oft ist man ein Experte darin, sich und seine spielerischen Fähigkeiten klein zu reden – jeden Gegner aber groß. Das unendliche Recherchieren vor einem Match ist Wasser auf die Mühlen deines Gegners. Nimm das Wasser, spüle es den nächsten Bach runter und beschäftige dich nicht länger als drei Minuten mit deinem nächsten Gegner. Deine Leistung auf dem Platz wird sich freuen.

Autor: Marco Kühn