

Rezension von: Nittinger, Nina: „Psychologisch orientiertes Tennistraining“ ,

Neuer Sportverlag (Stuttgart, 2008), 168 Seiten, € 19,50

Man muss kein studierter Psychologe sein, um wettkampfrelevante psychologische Aspekte in sein Tennistraining zu integrieren. Nina Nittinger versteht es, notwendiges Hintergrundwissen mit praktischen Übungsbeispielen, hilfreichen Tipps und sehr gut verwendbaren Arbeitsblättern zu kombinieren. Dabei deckt sie alle matchrelevanten Bereiche von der Vorbereitung über Routinen/Rituale... bis zur Regeneration ab. Die Themen können in der angegebenen Reihenfolge bearbeitet, aber auch einzelne Kapitel extrahiert werden. Das Buch ist sehr anschaulich gestaltet, der Text gut verständlich zu lesen und mit vielen passenden Bildern unterlegt. Besonders praktisch: die Arbeitsblätter sind im PDF Format auf CD beigelegt und bieten so die Möglichkeit einer elektronischen und hardcopy-Verwendung. Eingefügte Zitate erfolgreicher Persönlichkeiten sind eine zusätzliche Würze und runden die gelungene Komposition ab. Die Verwendungsbreite reicht vom Beginner, der erste Match Erfahrung sammelt bis zum Profi. Wer aus persönlichen weltanschaulichen Gründen mit dem einen oder anderen Bereich (z.B. Autogenes Training mit Pendelübungen) nicht mit der Verfasserin konform geht, kann diesen Bereich auslassen, ohne dass die Gesamtleistung der Autorin dadurch beeinträchtigt wird. Ein sehr empfehlenswertes Buch, das jeder ambitionierter Tennistrainer gebrauchen sollte.

Christoph Müller (Verbandshonorartrainer Hessischer Tennis-Verband)