



**GENIAL EINFACH
EINFACH GENIAL**



MENTAL POWER SOUND

SENSATION IM TENNISSPORT

Die erste technische Trainingshilfe für den Tennisspieler - eine speziell für den Tennisspieler konzipierte Musik - der Faktor Konzentration erhält einen neuen Stellenwert.

DIE MENTAL POWER SOUND PHILOSOPHIE

Wer von uns Tennisspielern kennt nicht die ständigen Hochs und Tiefs in seinem Tennisspiel. An einem Tag gelingt uns fast alles, an einem anderen wieder nichts. Dies hat in jenen Momenten nichts mit unserer Technik zu tun, sondern mit dem persönlichen Zustand, in dem wir uns befinden, d. h. wie leicht bzw. schwer fällt es einem nicht nur seinen Körper, sondern auch den Geist (Konzentration) auf den Tennisplatz zu bringen.

Je bewusster wir äußere Störfaktoren (Angst vor Fehlern, Gegner, Ziel, Wind, Schläger, Niederlage usw.) während des Spiels ausschalten, desto besser gelingt uns die Konzentration auf das Wesentliche.

Beobachtet man die Weltspitze im Profitennis erkennt man zwei entscheidende Punkte:

- technische Gleichmäßigkeit der einzelnen Schläge
- bewusstes Fokussieren des Balles während des gesamten Ballwechsels

Je konzentrierter wir den Ball sehen, desto einfacher gelingt es uns, einen sogenannten „FLOW-ZUSTAND“ zu erreichen. Diesen Zustand nennt man auch „IM HIER UND JETZT“ zu sein. Die Gedanken sind einzig und allein in der Gegenwart und nicht in der Vergangenheit oder Zukunft.

Die Gegenwart im Tennis ist der Ball und beim Treffpunkt ist es unser individueller Schlag.

DIE FORMEL LAUTET DAHER

SEHE DEN BALL – MACHE DEINEN SCHLAG – SEHE DEN BALL

und sämtliche oben erwähnte Störfaktoren haben keine Chance. Viele Tennisspieler erreichen diesen Zustand nur sehr selten. Es bedarf auch einiger Konsequenz sich in diesen „FLOW-ZUSTAND“ zu versetzen bzw. ihn auch auf längere Zeit zu erhalten.



**GENIAL EINFACH
EINFACH GENIAL**



DAS MPS-SYSTEM

Der Mental Power Sound (MPS), gespielt mit einem MP3-Player oder bei uns in der Tennisschule mit einer Funkanlage ermöglicht es auf ganz einfache Art und Weise diesen Zustand jederzeit zu erreichen.



Je öfter es uns auch im Training gelingt im **HIER UND JETZT** zu bleiben, desto einfacher erreichen wir diesen Zustand auch im Match.

Wir arbeiten im Training sehr oft ausschließlich an unseren Schlägen und selten an unserer Konzentration.

Der MP3-Player mit unserem Mental Power Sound (eigens für den Tennisspieler konzipierte Musik mit integriertem Voicecoaching) ermöglicht beides, wir trainieren weiterhin unsere Schläge, doch dies immer mit einer maximalen und konstanten Konzentration.

Setze den MP3-Player nicht nur beim Tennisspielen ein, verwende ihn beim Joggen oder als Off-Court-Training bei Dir zu Hause. Spiele Dir die Musik, vor wichtigen Matches, noch einmal ab.

Je intensiver wir mit diesem neuen Produkt trainieren bzw. die Musik hören, desto schneller spüren wir den Unterschied zu vorher und es fällt viel leichter, sich auch im Wettkampf in diesen **FLOW-ZUSTAND** oder in das **HIER UND JETZT** zu versetzen.

Die Zukunft im Tennissport beginnt jetzt, mit der neuen Art Tennis zu trainieren. Es eröffnen sich völlig neue Perspektiven für dein Tennisspiel!

Für weitere Informationen steht Dir das Trainerteam gerne zur Verfügung

Kontakt:

MPS®-Tennisschule Grenchen Flughafenstr. 38, 2540 Grenchen

Chris Edtmeier 079/ 232 70 11, chris@gehtdoch.ch

Dani Caccivio 079/ 709 24 88, d.caccivio@gmx.ch

Roger Schenk 076/ 340 44 42, schenk.roger@gmx.ch

www.tennishalle-grenchen.ch (Tennisschule)

www.gehtdoch.ch (Workshops)