

mySporti TENNIS POWER

Ausgabe 2/2021

mit Informationen des Burgenländischen Tennisverbandes



Österreichische Post Ag 18Z041448 M

Österreichische Staatsmeisterschaften - S. 4-5

BVZ ist neuer Partner der Landesliga A - S. 6

Mentalserie - S. 12-13

Verehrte Tennisfamilie!

Trotz Corona-Pandemie und verschobenen Meisterschaftsbeginn ist die Mannschaftsmeisterschaft 2021 unter Covid-Anpassungen in vollem Gange bzw. teilweise auch schon beendet. In den Ligen und Klassen kam es lediglich zu geringfügigen Abmeldungen von Mannschaften.

Der Startschuss zur „BTV KIDS TROPHY und JUNIOR TOUR“ wurde ebenfalls verschoben, die Turniere beginnen im Juli und werden auch heuer wieder durch ein Organisationsteam des Burgenländischen Tennisverbandes in Zusammenarbeit mit Mitgliedsvereinen abgewickelt.

Alle interessierten Kids zw. 6 und 18 Jahren (red, orange, green, yellow), die über Tennis Grundfertigkeiten verfügen, werden aufgerufen daran teilzunehmen.

Von 27. Juni bis 3. Juli wurden in Oberpullendorf zum 13. Mal in Folge die ENERGIE BURGENLAND Österreichischen Staatsmeisterschaften Allgemeine Klasse ausgetragen. Das Preisgeld wurde auf 50.000 Euro aufgestockt und die Wild Card beim US \$ 150.000-Challenger in Salzburg machen dieses nationale Highlight noch attraktiver.

Die Einzel-Sieger in 2021 heißen Sebastian Ofner und Sinja Kraus.

Im Rahmen des SuperFridays fand auch in diesem Jahr das traditionelle Charity Doppelturnier statt, veranstaltet vom Burgenländischen Hilfsfonds - „Burgenland hilft“ - dabei stellten sich Vertreter aus Wirtschaft, Kultur, Sport und Politik in den Dienst der guten Sache.

Am Finalwochenende wurden auch die Rollstuhl-Tennis-Staatsmeisterschaften erstmalig im Burgenland durchgeführt und Nico Langmann und Margit Fink zu den Siegern gekürt.

Ich wünsche Ihnen allen in der BTV-Mannschaftsmeisterschaft sowie bei den zahlreichen Turnieren verletzungsfreie Spiele, faire & spannende Kämpfe und natürlich viel Erfolg
Ihr

Günter Kurz
Präsident des BTV



ERSTE 

Let
George
do it.

George.
Das modernste
Banking Österreichs. 

Landesliga A 2021 powered by BVZ: Zweimal Neudörfel als Sieger

Die Meister in den Landesliga A der Herren stehen mit dem UTC Neudörfel/WienInvest Group (Herren) und dem TC Habeler-Knotzer Neudörfel (Damen) fest. Beide Teams gewannen ihre Finalsspiele souverän.

Herren:

Nur der erste Blick auf das 5:4 des UTC Neudörfel/WienInvest Group über den ASKÖ TC Energie Burgenland AG Eisenstadt lässt ein umkämpftes Finale erwarten. Neudörfel stand schon nach den Einzeln, dank einer 5:1-Führung als Meister. Die Konkurrenz hievte den UTC schon vor der Saison in die Favoritenrolle. Mannschaftsführer Otto Höttinger stapelte aber immer tief. Der Titel sei nun dennoch eine Genugtuung, immerhin seien die Spieler der aufoktroyierten Favoritenrolle gerecht geworden. „Wir hatten alle Spiele bereits nach den Einzeln entschieden. Das war im Nachhinein schon beeindruckend“, staunt Höttinger. Als Landesmeister darf der UTC nun auch an den Aufstiegsspielen zur 2. Bundesliga im Herbst teilnehmen. Ob das Neudörfel allerdings tatsächlich machen wird, wird sich erst Ende Juli entscheiden. Bei Eisenstadt gibt man sich nach dem Endspiel zwar geknickt, aber als fairer Verlierer. „Unter diesen Umständen war nicht mehr drin, Neudörfel hat es sich verdient“, so Obmann Heinz Mock. Zusätzlich zu den zahlreichen Ausfällen



beim ASKÖ TC Eisenstadt verletzte sich auch noch Alexander Wagner beim Einspielen am Handgelenk und musste passen. Das Ergebnis lässt das Match jedenfalls knapper wirken, als es war. Nach den Einzel-Matches bekam Eisenstadt die drei Siege im Doppel geschenkt. Ergebniskosmetik, über die man sich nicht wirklich freuen kann. Das Spiel um Platz drei zwischen dem UTC Popshop Stegersbach und dem UTC Sportstadt Oberwart wurde nicht ausgetragen, da die Oberwarter schon vorzeitig absagten.

Damen:

Das Neudörfeler Finale zwischen dem UTC WienInvest Group und dem TC Habeler-Knotzer wurde zu einer ganz klaren Angelegenheit für Habeler-Knotzer. „Der UTC konnte nicht in

Topbesetzung antreten, wir hätten eine andere Mannschaft erwartet. Das hat uns etwas überrascht“, vermisste Elisabeth Habeler vor allem die vermeintliche Nummer eins Mercedes Meiszter. „Wenn dann die Top-Spielerin rausfällt, ist es immer schwierig“, weiß Habeler, die eigentlich eine umkämpfte Partie erwartete. „Die Art und Weise, wie wir Meister geworden sind, war toll für uns. Es war eine voll coole Saison“, resümiert Habeler, die nach einer Verletzung im zweiten Saisonspiel nicht mehr wirklich fit wurde. Jetzt gibt es einige Wochen Zeit, um sich auszukurieren. Denn im Herbst spielt Habeler-Knotzer die Aufstiegsspiele für die 2. Bundesliga. Die Enttäuschung über die verpasste Titelverteidigung hielt sich bei den UTC-Damen in Grenzen: „Unser Ziel war von Anfang an das obere Play-off. Es war klar, dass wir heuer nicht die mannschaftliche Geschlossenheit haben, um den Titel zu holen“, analysiert Mannschaftsführerin Sarah Voit: „Wir hatten alle super Matches. Sie waren halt klar besser“, nimmt es Voit gelassen.

Die Rohrbacherinnen spielten sich im kleinen Finale gegen den UTC Bad Sauerbrunn den Frust des ausgefallenen Halbfinals von der Seele. In den ersten drei Einzeln gaben Leonie Rabl, Lisa Radowan, Maria Artner nicht einmal ein Game ab. Umkämpfter war das vierte Einzel zwischen Katja Schmidt und Silke Pernsteiner. Die Bad Sauerbrunnerin gewann den ersten Satz. Danach war Schmidt mit 6:0 6:1 aber souverän. Jazmin Ganbat holte den fünften Zweisatz-Sieg für die Rohrbacherinnen. Die Doppel fielen anschließend bei der großen Hitze aus.



Österreichische Staatsmeisterschaften 2021: Die Sieger heißen Sebastian Ofner und Sinja Kraus

Die 13. Österreichischen Staatsmeisterschaften im Sporthotel Kurz in Oberpullendorf, die 2021 erstmals nach dem neuen Titelsponsor Energie Burgenland benannt waren, sind zu Ende. Sebastian Ofner holte sich seinen zweiten Titel im Herren-Einzel, Sinja Kraus feierte ihre Siegpremiere. Im Rollstuhltennis verteidigte Nico Langmann seinen Einzel-Titel, bei den Damen gewann Margit Fink.

Der Sieger der Meisterschaften 2016, Sebastian Ofner, hatte keinen leichten Weg zu seinem zweiten Titel. Nach Gerald Melzer zum Auftakt machten auch Gabriel Schmidt, Lukas Neumayer und Maximilian Neuchrist dem Steirer das Tennisleben sehr schwer. Am Ende setzte sich der Favorit aber immer wieder durch. "Die Umstellung von Rasen auf Sand war nicht leicht, aber ich bin froh, dass ich der Rolle als Top-Favorit gerecht wurde. Das wertet diesen Titel für mich ungemein auf", freute sich Ofner, der in der Woche vor Oberpullendorf in Wimbledon Qualifikation spielte, bei der Siegerehrung über seinen Sieg

sowie 8.000 Euro an Preisgeld. Die Wildcard für das Salzburg Open für den Sieger der ÖSM 2021 wanderte aufgrund einer Turnierreise Ofners in die USA an seinen Finalgegner Max Neuchrist. "Ich hätte dort sowieso genannt. Jetzt bin ich froh, dass ich mir die Quali erspare", so der Wiener, der im Endspiel mit 4:6 und 4:6 unterlag.

Weitaus einseitiger verlief das Endspiel der Damen, in dem sich die Vorjahresfinalistin Sinja Kraus glatt mit 6:2, 6:0 gegen Yvonne Neuwirth durchsetzte. Neuwirth war nach zwei langen Dreisatz-Partien am Donnerstag gegen Arabella Koller und am Freitag gegen Barbara Haas nicht im Vollbesitz ihrer Kräfte. "Ich war völlig ausgepowert", erklärte die Staatsmeisterin von 2012. Kraus hingegen freute sich über ihre starke Leistung: "Ich hatte einen Matchplan, den ich perfekt umgesetzt habe."

Burgenlands Nummer eins David Pichler, der im Einzel-Viertelfinale Filip Misolic nach drei Stunden Spielzeit knapp unterlag, durfte sich mit zwei

Doppel-Titel trösten. Im Herren-Doppel gewann er an der Seite von Patrick Ofner, im Mixed komplettierte Irina Dshangshgava das Sieger-Duo. Der Sieg im Damen-Doppel ging an die Schwestern Livia und Sinja Kraus.

Einen Tag nach den Finalspielen der Allgemeinen Klasse fanden im Sporthotel Kurz auch die Endspiele im Rollstuhltennis statt. Bei den Herren konnte sich der Favorit durchsetzen. Titelverteidiger Nico Langmann (24 Jahre) besiegte im Generationenduell den legendären Tiroler Martin Legner (60) in einem spannenden Finale mit 6:7 (4), 6:1, 6:3. Bei den Damen bejubelte Margit Fink ihren 20. Staatsmeistertitel. Die Steirerin bezwang Titelverteidigerin Christina Pesendorfer nach hartem Kampf mit 6:4, 3:6, 6:1. Im Herren-Doppel gelang Legner die Revanche für die Niederlage im Einzel. An der Seite von Josef Riegler gewann der Tiroler gegen Langmann und Thomas Flax mit 6:3, 6:1. Der Quad-Titel ging an den Wiener Roman Zechmeister, der einen klaren 6:1, 6:1-Erfolg über den Steirer Stefan Mehr feierte.





BVZ ist neuer Partner der Landesliga A: spannendes Format



Die Vorrunden der Landesligen A bei Damen und Herren sind beendet, nun geht es in die heißeste Saisonphase. Immer mit dabei der neue Medienpartner. Die BVZ (Anm.: Burgenländische Volkszeitung) begleitet das Tenniseschehen im Burgenland seit Beginn der Saison 2021 mit sechs Seiten pro Ausgabe.

„Nach dem Fußball ist Tennis die zweitpopulärste Sportart in Österreich. Dem haben wir bereits in der Vergangenheit Rechnung getragen. In dieser Saison wurde die Berichterstattung in Zusammenarbeit mit dem BTV noch intensiviert“, erklärt BVZ-Sportleiter Bernhard Fenz. BTV-Generalsekretär Markus Pingitzer freut die neue Kooperation: „Damit können wir unseren Sport noch besser an den Mann bzw. die Frau bringen.“ Die Zusammenarbeit beinhaltet auch eine Umbenennung der höchsten Spielklassen des Landes in Landesliga A powered by BVZ sowie eine Plakatwerbung auf den Plätzen der LLA-Vereine.

Sportlich sorgte das neue Format, das durch die Nicht-Abstiegs-Regelung in der Corona-Saison 2020, jeweils zwei Vorrundengruppen mit

anschließenden Play-Offs, für mehr Spannung. In der Gruppe A der Herren entpuppte sich ein Dreikampf um den zweiten Semifinalplatz hinter dem UTC Neudörf/ WienInvest Group. Das Rennen machte am letzten Spieltag der ASKÖ TC Eisenstadt. In Gruppe B setzte sich Oberwart klar durch. Den zweiten Semifinalplatz sicherte sich Stegersbach. Im Semifinale gehen die Gruppensieger aus Neudörf (gegen Stegersbach) und Oberwart (gegen Eisenstadt) mit Heimrecht als Favoriten ins Rennen. „Wir werden es der Konkurrenz nicht einfach machen“, hofft Eisenstadts Roman Pultz auf eine gute Tagesverfassung. Stegersbachs Mannschaftsführer Alexander Friedl sieht sein Team als krassen Außenseiter: „Neudörf stellt das beste Team der Liga. Für uns kann es in Neudörf eine sportliche Erfahrung werden, gegen solche Topspieler anzutreten.“ Ins untere Play-Off gehen der UTC Güssing und der UTC Bad Sauerbrunn als Favoriten. Für Sankt Margarethen, Neustift und Stoob geht es darum, den drohenden Abstieg zu umgehen.

Die Semifinaltickets bei den Damen setzten sich in Gruppe A ebenfalls die Favoritinnen durch. Der UTC

Neudörf/WienInvest Group gewann die Vorrunde gar ohne Satzverlust. Der UTC Bad Sauerbrunn setzte sich im „Finale“ um das Semifinale gegen Oggau klar mit 6:1 durch. In Gruppe B scheiterten die höher eingeschätzten Mönchhoferinnen aufgrund einer 3:4-Niederlage in Rohrbach am Semifinaleinzug. Den Gruppensieg holte sich der TC Habeler&Knotzer Neudörf. Ins Semifinale gehen die beiden Klubs aus Neudörf als Favoritinnen. Bei Bad Sauerbrunn sieht man mit dem Halbfinale-Einzug die Saisonziele erreicht, erwartet man sich nicht viel vom Gastspiel in Neudörf. Beim TC Rohrbach muss man aufgrund der Verschiebung auf Sonntag kämpfen, um in Bestbesetzung antreten zu können. „Nur dann ist eine Überraschung möglich“, so Mannschaftsführerin Maria Artner. Im unteren Play-Off gilt Mönchhof als aussichtsreichster Kandidat auf Rang fünf. Oggau möchte seinen Ruf als „Fahrstuhl-Team“ ablegen. „Wenn zwei



Teams absteigen, sehe ich uns auch im nächsten Jahr in der Landesliga A. Bei dreien könnte es knapp werden“, so Kapitänin Nicole Schnedl. Um wichtige Punkte im Abstiegskampf geht es zum Play-Off-Auftakt zwischen Neusiedl und Neutal, auch den UTC Gerersdorf plagen Abstiegsorgen.



ÖTV-Einladungsturnier: Theo Kojnek erneut im Spitzenfeld

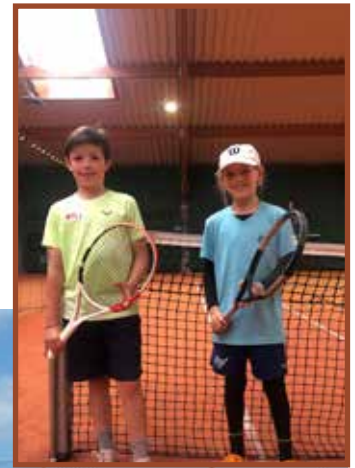


Schwechat/Rannersdorf scheint ein guter Boden für Theodor Kojnek (TC Nickelsdorf) zu sein. Nach seinem ersten Sieg bei einem ÖTV Kids-Turnier Anfang Mai spielte sich das BTV-Talent bei einem Einladungsturnier der U9 erneut ins Spitzenfeld.

Theo Kojnek durfte sich auf Einladung des ÖTV um Trainer Martin Kondert drei Tage lang mit den besten österreichischen Spielern seiner Altersklasse messen. In der Vorrunde belegte Theo souverän den ersten Platz in seiner Gruppe nach drei klaren Erfolgen gegen den Salzburger Fabio Steiger, den Wiener Manuel Attwenger und den Oberösterreicher Jonas Mittermayer.

Im Round Robin der Gruppensieger musste sich Theo dem späteren Sieger Lionel Friessneg aus der Steiermark erst nach drei hart umkämpften Sätzen im Match Tiebreak geschlagen geben. Nach einer weiteren knappen Niederlage gegen Luca Sageder setzte

sich Theo im Spiel Platz drei klar mit 4:1, 4:1 gegen den Wiener Giorgio Lorenzetti durch.



ITF Juniors Tour: Wichtige Punkte für Ujvary in Oberpullendorf

Der Güssinger Matthias Ujvary nutzte seine Wildcard für den Hauptbewerb des VARTA Open im Sport-Hotel-Kurz in Oberpullendorf zu seinem ersten Sieg auf ITF-Ebene.

Vor knapp einem Monat verpasste Matthias Ujvary bei seiner Premiere auf der ITF Tour auf seiner heimischen Anlage in Güssing seinen ersten Sieg mit einer knappen Drei-Satz-Niederlage. Beim zweiten Auftritt in Oberpullendorf, sollte es aber schon mit dem so wichtigen Sieg klappen. „Utschi“ bezwang den Brasilianer Joao Victor Couto Loureiro klar mit 6:2 und 6:3. „Dieser Sieg war sein bisheriges Karrierehighlight“, befand Trainer Herbert Rosenkranz. „Im ersten Satz hat Matthias fehlerfrei gespielt. Der zweite war enger, als es das Resultat zeigt.“ Ein weiterer Sieg gegen den Belgier Alexander Blockx war ebenfalls im Bereich des Möglichen, in dieser Achtelfinalpartie sollte es aber nicht



so richtig laufen. „Alles was im ersten Spiel gelaufen ist, wollte im zweiten einfach nicht“, fasste Rosenkranz zusammen. Dennoch konnte der Wildcard-Spieler mit seinem Abschneiden zufrieden sein. Denn weil es sich um ein starkbesetztes Event der Kategorie 2 handelte, macht der Südburgenländer im Ranking einen Sprung von circa 1.200 ungefähr auf 600.

Als Belohnung für seinen zweiten Platz bei den ÖTV Jugendmeisterschaften U18 bekam Ujvary eine weitere Wildcard für die 41. Spring Bowl in Tribuswinkel, dem traditionellsten Jugend-

Tennisturnier in Österreich, welches Daviscup-Größen wie Stefan Koubek, Markus Hipfl und Jurij Rodionov in der Siegerliste führt. Gegen den Australier Philip Sekulic war beim 1:6 und 4:6 allerdings nicht viel zu holen.

Nun geht es an die weitere Planung für die Saison. „Wir werden den Turnierplan neu aufstellen“, erklärt Trainer Herbert Rosenkranz. Aufgrund des Aufstiegs im Ranking bekommt Ujvary nämlich auch bei Kategorie 3-Turnieren einen Startplatz. Auch ein zweites Anreten in Oberpullendorf Ende Mai steht zur Diskussion. Rosenkranz denkt aber

auch schon einen Schritt weiter: „In der zweiten Jahreshälfte und vor allem im nächsten Jahr muss Matthias auf kleinen ATP-Turnieren hineinschnuppern.“ Aber bevor es zu den Erwachsenen geht, sollen noch etliche Erfolge auf der ITF-Tour folgen. „Die Top-300 könnten bald möglich sein“, lautet das kurzfristige Ziel.

ÖTV Jugend Circuit: Maislinger gewinnt in Pörtschach



Niklas Maislinger vom UTC Neudörfel/WienInvest Group holte sich den U14-Titel beim Kategorie 1-Turnier in Pörtschach. Auch im Doppel lief es mit einem Finaleinzug sehr gut. Piet Luis Pinter (ASKÖ TC Energie Burgenland AG Eisenstadt) scheiterte im Halbfinale des U18-Bewerbs.

Der topgesetzte Neudörfeler konnte nach seinem Sieg in Wien, ein weiteres Kat. 1-Turnier für sich entscheiden. Nach vier Siegen ohne Satzverlust, bei denen Maislinger lediglich im ersten Satz des Viertelfinales etwas zittern musste (7:6), traf das BTU-Talent im Finale auf die Nummer zwei des Turnier, Florian Zimmer. Maislinger dominierte das Spiel und ließ Zimmer beim 6:2 und 6:4 nur wenig Chancen. Gemeinsam mit dem Tiroler Maurice Werhonik hätte es beinahe auch zum Sieg im Doppel gereicht. Nach verlorenem ersten Durchgang (3:4), erspielten sich Maislinger/Werhonik mit 4:1 locker das Match-Tiebreak, welches allerdings mit 11:13 verloren ging.

Sein Trainingskollege Timo Rehberger glänzte ebenso mit sehr guten Leistungen. Im Einzel spielte er sich durch die Quali und im Hauptfeld war erst im Viertelfinale Schluss. Dort verlor er gegen den späteren Finalisten Florian Zimmer. Im Doppel erreichte er gemeinsam mit Partner Xaver Kirchberger (OÖTV) das Finale, wo er dann letztlich auch gegen seinen Trainingspartner Niki Maislinger und Maurice Werhonik (TTV) mit 3:4 4:1 13:11 gewann und sich so den Titel im Doppel sichern konnte.

Alexander Gschiel (UTC Mattersburg) musste sich nach einer erfolgreichen Qualifikation im Achtelfinale Denis Snajdr (WTV) geschlagen geben. Für den Bad Sauerbrunner Constantin Neubauer war im Viertelfinale ebenfalls gegen Snajdr Schluss.

Eine Spitzenplatzierung sicherte sich auch Piet Luis Pinter. Der Schattendorfer musste im Achtelfinale Noah Castillo zwar den ersten Satzverlust abgeben, blieb in der Folge aber ebenso wie im Viertelfinale unantastbar. Im Semifinale endete das Turnier gegen einen entfesselt aufspielenden Nico Hipfl, der sich klar mit 6:1, 6:2 durchsetzte.



ETA-Tour: Wind verblies Leonie Rabl im Marburg-Endspiel

Leonie Rabl (TC Rohrbach) erreichte beim GRAWE Open in Marburg das Endspiel bei den U14-Mädchen. Anton Kahlig stand beim ÖTV-Turnier in Pörschach im Semifinale des U12-Bewerbs der Burschen.

Auf dem Weg ins Endspiel des GRAWE Open der U14-Mädchen in Marburg wurde es für Leonie Rabl lediglich im Achtelfinale gegen die Tschechin Kaoline Valentova im zweiten Satz einmal kurz eng. Die Rohrbacherin setzte sich mit 7:5 durch, ließ zwei souveräne Auftritte folgen und stand somit im Endspiel dieser Kategorie 2-Turniers. Dort wartete mit Alena Kovackova abermals eine Tschechin. Gegen die topgesetzte Spielerin fand Rabl nur schwer ins Spiel, auch weil die Tschechin mit dem starken Wind besser zu Recht kam.

„Mein Spiel zu passiv, Alena konnte mit dem starken Wind besser umgehen als ich“, analysierte Leonie nach dem Spiel. „Auch mein Return funktionierte heute leider nicht wie gewünscht.“

Auch im Doppel mit der Italienerin Francesca De Matteo lief es bis ins Semifinale, ehe man sich gegen die Sloweninnen Beti Butina Jazbec/Nala Ko-

vacic im Match-Tiebreak hauchdünn mit 9:11 geschlagen geben musste. Mit diesem Erfolgslauf erspielte sich das BTV-Talent 65 Punkte für die Rangliste der U14-Mädchen, was einen Sprung von gleich 21 Plätzen auf Rang 66 bedeutet.

Auf nationaler Ebene höchst erfolgreich präsentiert sich weiterhin Anton Kahlig.

Der Schützling des ASKÖ TC Hornstein marschierte trotz mehrerer Wechsel zwischen Freiluft und Halle durch den U12-Raster des Jugend-Circuit in Pörschach souverän bis ins Semifinale. Zum Auftakt verspielte die BTV-Hoffnung gegen Benjamin Jerabek (NÖTV) eine komfortable 5:2-Führung, bei 5:5 wurde in die Halle gewechselt, wo sich Kahlig den Satz mit 7:5 holte und im Anschluss souverän agierte. Nach zwei klaren Siegen ging es im Halbfinale gegen Gabriel Niedermayr (OÖTV).

Der spätere Turniersieger hatte auf alle Versuche des Burgenländers eine Antwort parat und setzte sich daher deutlich durch.



ETA-Tour: Leonie Rabl in Budapest unantastbar

Die Rohrbacherin ließ beim Sori Cup in Ungarns Hauptstadt ihren fünf Konkurrentinnen im Einzelbewerb der U16 nicht den Funken einer Chance und holte sich ungefährdet einen Sieg, der gleich 26 Plätze im ETA-Ranking brachte.

„Ich habe mich auf dem Platz extrem wohlgefühlt“, erklärt Leonie Rabl ihr Erfolgsrezept kurz und knapp. Das mussten ihre fünf ungarischen Gegnerinnen am Weg zum Turniersieg zur Kenntnis nehmen. Rabl dominierte Runde für Runde und gab im gesamten Turnierverlauf nur sechs Games ab. „Ich habe mich von Runde zu Runde gesteigert“, ließ Leonie noch wissen. Mutter Jenny kennt einen weiteren Faktor für den Erfolg: „Die vielen Matches auf hohem Niveau in den vergangenen Wochen und Monaten haben sichtlich viel gebracht.“ Der Sieg um U16-Bewerb bringt ebenfalls viel. Nämlich 120 Punkte für die

Rangliste der U14-Mädchen in welcher Rabl seit Montag auf Rang 45 geführt wird. Damit bildet das rot-goldene Duo Kim Kühbauer/Leonie Rabl aktuell auch das Spitzenduo der österreichischen U14-Mädchen. Als drittbeste Österreicherin liegt Sarah Messenlechner auf Platz 56.

Im Burschen-Bewerb setzte sich Benedikt Szerencsits in der ersten Runde gegen den Ungarn David Bakonyi klar durch. Im Achtelfinale unterlag der Güssinger nach einer nervenaufreibenden Partie dem Slowaken Filip Poklemba im Match-Tiebreak mit 8:10.

Detailergebnisse:

Tennis Europe - Sori Cup - Draws



ETA-Tour: Premierenauftritt für Anna Posch

Die Eisenstädterin wurde von ÖTV-Trainer Robert Maieritsch gemeinsam mit drei weiteren U12-Talenten für die 13. Luka Koper Junior Open im slowenischen Koper nominiert. Nach der Premiere stand eine ausgeglichene Bilanz von 3 Siegen und 3 Niederlagen zu Buche.

In der ersten Runde des Einzels musste Posch gegen die starke Ungarin Gréta Nemcsek, die nach dem Sieg über die Burgenländerin bis ins Semifinale vordrang, antreten. In der Consolation Round feierte das BTV-Talent dann ihre ersten beiden Siege auf der Tour gegen die Sloweninnen Karolina Semenic (4:2, 4:2) und Sara Kovacevic (4:0, 4:0). Womit das rot-weiß-rote Endspiel gegen Valentina Hoschek gebucht war. Die Tiroler setzte sich mit 6:3 und 6:1 durch.

Im Doppel setzten sich die Teamkolleginnen in Runde eins mit einem 6:0 und 6:0 durch. Im Viertelfinale war dann allerdings gegen Viktoria Hrvatin/Nea Jercog Endstation.

„Dieses Turnier war eine wertvolle Erfahrung für mich. Wir hatten auch einen super Zusammenhalt im Team“, war Anna Posch mit ihrer internationalen Premiere zufrieden.



SPEED POWER PLUS KAPSELN



GUARANA steigert die Konzentration und Reaktionsfähigkeit.

KOFFEIN steigert die Wachheit und Aufmerksamkeit.

TAURIN wird ein leistungssteigernder Effekt nachgesagt.

NIACINAMID hat eine günstige Wirkung bei Stress.

€ 29,80

120 Kapseln/Dose

Versandkostenfrei ab € 50,-

**HOCHKONZENTRIERTE
WIRKSTOFFE FÜR SCHNELLE
ENERGIE UND AUSDAUER**

**HÖHERE LEISTUNGSFÄHIGKEIT
BESSERE KONZENTRATION
SCHNELLERE REAKTION**

Bestellungen an:

office@vita-healthproducts.com

VITA HEALTH PRODUCTS GmbH
Theo Knapp Gasse 6, 9020 Klagenfurt
Tel: 0699 10931982

office@vita-healthproducts.com

VITA
HEALTH PRODUCTS GmbH

W × ILLUMINATION PRESENTS
MINIONS



DIE MINIONS KOLLEKTION



MENTALE SKILLS & TOOLS

Power Tennis Magazin - Mentalserie



Bernd Solga
Lehrreferent BTV
Mentalcoach



Photo: shutterstock

Liebe Tennisfreunde!

Im Tennis ist der mentale Bereich der entscheidende leistungsbestimmende Faktor. In unserer Tennis-Mentalserie vermitteln wir Ihnen regelmäßig mentale Trainingstipps, damit Sie Ihr Leistungspotential noch besser entfalten können.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und erfolgreiche Matches!



Martin Pauer
Lehrreferent ÖTV
Mentalcoach

www.pauer-coaching.at

ROUTINEN II

In unserer ersten Ausgabe haben wir uns mit den Pausenroutinen von Tennisspieler*innen während eines Wettkampfs beschäftigt. Dabei haben wir uns mit der Steuerung des Pausenverhaltens zwischen Ballwechseln und der *Erhaltung* der optimalen Leistungsbereitschaft während eines Aufschlagspiels auseinandergesetzt. In der heutigen Ausgabe wenden wir uns der Steuerung des Pausenverhaltens bei Seitenwechseln zu. Dabei liegt das Hauptaugenmerk vor allem auf der Erholung und *Wiederherstellung* der optimalen Leistungsbereitschaft.

Häufig kommt es bei Tennisspieler*innen mit Fortdauer eines Matches infolge eines Konzentrations- und Spannungsverlusts zu einem Leistungseinbruch. Ein Tennismatch erfordert schließlich nicht nur ein hohes Maß an Konzentration, sondern kann unter Umständen auch sehr lange dauern. Bei Turnieren steht eventuell noch ein weiteres Match am Tagesprogramm. Umso wichtiger ist es sich bei den Seitenwechseln und in der Satzpause optimal zu erholen. Machen Sie sich aber auch wieder rechtzeitig leistungsbereit!

Steuerung des Pausenverhaltens bei Seitenwechseln (Dauer: 90 sec.)

Phase 1: Reaktion und Verarbeitung (5-8 sec.)

Phase 2: Entspannung und Analyse (40-60 sec.)

Phase 3: Aktivierung und Vorbereitung (15-20 sec.)

Phase 4: Konzentration und Fokussierung (5-8 sec.)

TIPP: Routinecheck beim Seitenwechsel mittels Ampel-Strategie

ROT: Stopp! – Check nach innen

GELB: Look! – Check nach außen

GRÜN: Go! – Ready



Übung

Phase 1: Reaktion und Verarbeitung

Signalisiere die Beendigung des Games mittels entschiedener Bewegung und positivem körperlichen Zuspruch. Hol dir dein Handtuch, das du zuvor vielleicht als Ruheanker in den Zaun gehängt hast, und gehe langsam zu deiner Bank. Lasse das Game soweit es geht hinter dir und nimm dir jetzt ausreichend Zeit, um dich zu beruhigen, abzutrocknen und zu trinken.

Phase 2: Entspannung und Analyse

STOPP!

Schalte nun deine innere Ampel bewusst auf ROT und richte es dir so ein, dass du dich körperlich und psychisch optimal erholen kannst. Einfache Atemübungen helfen dir dabei. Sorge dafür, dass du bequem sitzt. Lege dein Handtuch über deine Beine oder Schultern. Das hält während der Pause nicht nur deine Muskeln warm, sondern erinnert dich auch daran nun deine Entspannungsphase einzuleiten. Willst du dich von äußeren Ablenkungen stärker abschirmen, kannst du mit deinem Handtuch auch deinen Kopf bedecken. Schließe deine Augen, um deine Aufmerksamkeit ganz nach innen zu richten. Atme bei der Atementspannung einige Male tief und gleichmäßig durch die Nase ein und durch den Mund aus.

LOOK!

Sobald du die Entspannungsphase beendet hast, öffne wieder die Augen. Analysiere kurz, was passiert ist und überlege genau was jetzt taktisch zu tun ist. Dabei schaltest du deine innere Ampel auf GELB. Trockne dich ab, lockere im Sitzen deine Beine und trink noch einen kleinen Schluck. Lenke deine Gedanken voll und ganz auf deine weitere taktische Handlungsabsicht.

Phase 3: Aktivierung und Vorbereitung

GO!

Bringe dich jetzt, während du deine innere Ampel auf GRÜN schaltest, wieder in die optimale Leistungsbereitschaft. Richte deinen Körper auf und spanne ihn kurz an. Steigere deine Atemfrequenz. Mach einen kräftigen Atemstoß sowie ein paar Trippelschritte und stehe energiegeladen auf. Aktiviere dich auf der Stelle, nicke entschieden mit dem Kopf, ermutige dich und schreite entschlossen auf die andere Platzseite. Hänge an der Rückseite des Platzes im Zaun wieder dein Handtuch auf und bereite dich gedanklich auf deine unmittelbare Aktion vor.

Phase 3: Konzentration

Wirf auf dem Weg zur Schlagposition einen Blick hinüber, um zu sehen ob dein Gegner oder deine Gegnerin schon bereit bzw. wie er bzw. sie positioniert ist und führe anschließend an der Schlagposition dein gewohntes Ritual (Aktivierung, Ball prellen, Visualisierung) durch.

ASKÖ TC Mattersburg startet in die Saison! Sport ist Teil der Lösung und nicht das Problem!

„Da die Corona-Einschränkungen speziell für Kinder und Jugendliche eine besondere große Herausforderung waren, schauen wir nicht länger zu und starten durch die Unterstützung von ServusTV eine Offensive für Kinder und Jugendliche“. so Obmann Andreas Ponc.

Kostenlose Schnupperstunde mit Trainer für Kinder und Jugendliche!

An Drei Tagen wurden für Kindergartenkinder, Volksschulkinder und Jugendliche kostenlose Schnupperstunden mit TrainerInnen angeboten. Tennisschläger und Bälle werden auch kostenlos zur Verfügung gestellt. 100 Stunden Tennissport gratis für SchülerInnen!

Um zusätzlich mehr Kinder und Jugendliche für den Tennissport zu begeistern und somit auch ihre Gesundheit nachhaltig zu fördern, wurde ab 1. Mai der Platz 5 des ASKÖ TC Mattersburg für alle SchülerInnen für 100 Stunden kostenlos geöffnet.

„Nach der erfolgreichen Aktion des „offenen Sportplatz“ im letzten Jahr, stellen wir auch heuer den Platz 5 für SchülerInnen 100 Stunden kostenlos zur Verfügung. Eine Mitgliedschaft beim Verein ist nicht notwendig und Schläger und Bälle können wieder kostenlos

ausgeborgt werden.“ freut sich Obmann Andreas Ponc durch die finanzielle Unterstützung von Servus TV den Tennisplatz SchülerInnen kostenlos zu Verfügung stellen zu können. Die Reservierung erfolgt auf einer eigenen Liste am Eingang zum Tennisplatz.



Foto: Linda und Obmann Andreas Ponc freuen sich den Tennisplatz für SchülerInnen kostenlos öffnen zu können

mySporti 

Reservierung und Forderung leicht gemacht!

-  Reservierung
-  Forderungsbewerbe
-  Spielerverwaltung
-  Statistiken & Auswertungen
-  vollständig konfigurierbar
-  kostenloser Email-Support
-  APP für ANDROID und iOS **NEU**

mySporti bringt Ihre Anlage online!

Tennisclub Parndorf

Trotz der vielen Lockdowns und Corona-Maßnahmen wurde es beim Tennisverein nicht langweilig:

Im Februar begannen bereits einige der Vorstandsmitglieder mit der Erneuerung der Terrasse. Wir freuen uns schon auf die Lockerungen der Maßnahmen und ein gemütliches beisammen sitzen auf unserer einladenden Terrasse.

Ende März folgte unter Einhaltung der Corona-Bestimmungen und zahlreichen fleißigen Helfern die Instandsetzung der Plätze (Bild 2). Am 10.04. konnte dann bereits die neue Tennissaison gestartet werden, was trotz der nicht so berauschenden Wetterbedingungen von vielen Mitgliedern genutzt wurde. Rechtzeitig vor Meisterschaftsbeginn konnten auch am 10. Mai die neuen Dressen an die MannschaftsführerInnen vom Verein und von den Sponsoren übergeben werden (Bild 3) Seit vergangenem Jahr organisiert der

TCP das Vereinsranglisten-Turnier. Es finden sowohl Einzel, Doppel wie auch Mixed Doppel Begegnungen statt.

Mitte April startete wieder das Kinder- und Jugendtraining in Gruppen. Ab Ende Mai werden 3 Jugendmannschaften Parndorf bei den Team-Meisterschaften vertreten. Mit Schulschluss

beginnt wie letzten Sommer ein Ferientrainingsbetrieb. Hier ist jederzeit ein Einstieg für tennisinteressierte Kinder und Jugendliche möglich.

Wir wünschen Ihnen und uns allen einen sportlichen und hoffentlich erholsamen Sommer.



 **energie
BURGENLAND**



**100 % Sonnenstrom – ganz ohne eigene Photovoltaikanlage.
Hol' dir jetzt dein SonnenAbo!**

  [weiterdenker.at](https://www.weiterdenker.at)



Jugendtenniscamps

FÜR KIDS AB 7 JAHRE

TERMINE IMMER SONNTAG BIS FREITAG

- 5 NÄCHTE INKL. VOLLPENSION:
TISCHGETRÄNKE INKLUSIVE ZU
JEDER MAHLZEIT
- 8 GRUPPENTRAININGSEINHEITEN
- 3 EINHEITEN BALLSCHULE HEIDELBERG:
KOORDINATION, BALLGEFÜHL,
REAKTION ...
- TENNIS FREISPIELEN OHNE LIMIT
- AUFSICHT DURCH BETREUERTEAM
ÜBER DEN GESAMTEN AUFENTHALT
- ANIMATIONSPROGRAMM:
SWIMMING POOL, BALLSPIELE, KEGELN



PRO TEILNEHMER
INKL. LOGIS

€ 399,-