

BORKUM OPEN

Turniermagazin | 01. bis 11. 08. 2018 | borkum-open.de



PROGRAMM

BORKUM OPEN 2018

01_{/08}

Turnierbeginn der Borkum Senior Tour.

Ab 21 Uhr: Sponsorenempfang im Restaurant Relitto mit Live-Musik von Bene Raab

02_{/08}

Ab 9.00 Uhr: erste Runden der Borkum Senior Tour.

Ab 19.30 Uhr: All-White-Welcome-Party Senior Tour mit lecker Grillgut und Flensburger in Hinni's Strandoase.

03_{/08}

Ab 9.00 Uhr: Borkum Senior Tour Matches. Viertelfinale.

04_{/08}

Ab 9 Uhr: Erste Finalsple Borkum Senior Tour mit anschließender Siegerehrung

Ab 18.00 Uhr: Auslosung Borkum JUNIOR Open Teil 1 im Rahmen des Wilson Junior Races

Ab 22 Uhr: Live Musik mit Singer Songwriter Bene Raab im Pferdestall

05_{/08}

Finalspiele Borkum Senior Tour mit anschließender Siegerehrung ca. 17:30 Uhr

19.00 Uhr: Auslosung Aktive.

06_{/08}

Ab 9.00 Uhr: Beginn Qualifikation Aktive.

Ab 13.00: Uhr Beginn Hauptfeld Aktive.

07_{/08}

KIDS DAY (11-16 Uhr)

11-13 Uhr: Tennistraining für Kinder unter der Anleitung von Borkum Open-Tennisexperten

11.00-13.00 Uhr: Retro Strand-Tennis mit den Kids und Herren A Cracks.

13.00-15.00 Uhr:

Geschicklichkeits-Parcours in der Tennishalle

Bastel- und Puzzle-Ecke
Kinderschminken u.v.m.

15.00-16.00 Uhr: Flow-Rider im Gezeitenland.

08_{/08}

Viertelfinalsple Aktive.
Finaltag Borkum Junior Open Teil 1 im Rahmen des Wilson Junior Races

Beginn Borkum Junior Open Teil 2 im Rahmen des Wilson Junior Races

09_{/08}

Finaltag Aktive um ein Gesamtpreisgeld von 3.000,00 €

10.00 Uhr: Herren A Halbfinals

12.00 Uhr: Damen A Finale

14.00 Uhr: Herren A Finale mit anschließender Siegerehrung

Ab 20.30 Uhr: Turnierausklang in Ria's Beach

10_{/08}

Ab 10 Uhr: Eltern- und Kind Doppeltturnier im Rahmen der Borkum JUNIOR Open Teil 2.

11_{/08}

Finaltag Borkum Junior Open Teil 2 im Rahmen des Wilson Junior Races mit anschließender Siegerehrung



GRUSSWORT

anlässlich der Borkum Open 2018

Mit den diesjährigen Borkum Open findet Deutschlands größtes Tennis-Bäderturnier an Nord- und Ostsee erneut statt. Damit wird eine große Tennistradition gepflegt, die es seit 1899 auf der Insel gibt. Mit einem attraktiven Rahmenprogramm wird dieses Turnier ein sportliches und touristisches Highlight für Borkum sein, das in ganz Deutschland Beachtung findet.

Die wunderschöne Insel-Tennisanlage bietet beste Voraussetzungen, damit sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in sportlich-fairem Wettkampf messen können. Ein abwechslungsreiches Programm mit einer Mischung aus Spitzen- und Breitensport, aus Familien-, Mannschafts- und Urlaubsturnier wird für eine besondere

Atmosphäre sorgen. Durch die wiederholte Einbindung der offiziellen Borkum JUNIOR Open, seit letztem Jahr sogar in doppelter Ausgabe, wird der Tennis-Nachwuchs weiter gefördert und eine frühzeitige Bindung der Jugendspieler an die Insel begünstigt.

Den Verantwortlichen, den Sponsoren sowie den ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern, ohne deren Engagement die Ausrichtung dieses so wichtigen Turniers nicht möglich wäre, danke ich sehr. Den Zuschauerinnen und Zuschauern wünsche ich spannende Spiele und den Aktiven interessante Wettkämpfe sowie das nötige Quäntchen Glück.

GERHARD SCHRÖDER
Bundeskanzler a. D.



“**THERE IS NO CHALLENGE TOO GREAT**”

POWER TO PERFORM



PHILIPP KOHLSCHREIBER, GERMANY WEARS THE WAVE INTENSE TOUR 4



**Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Tennisfreunde,**

das Präsidium des Niedersächsischen Tennisverbandes freut sich, dass sich das Borkumer Turnier nach seiner Wiedergeburt vor drei Jahren im Turnierkalender etabliert hat. Mit der nunmehr 107. Auflage dieser Veranstaltung wird einerseits die niedersächsische Turnierszene weiter belebt und auch die PLAN German Masters Series ist um ein weiteres attraktives Turnier reicher.

Mit den zahlreichen Konkurrenzen – neben dem Herrenturnier im Rahmen der PLAN German Masters Series gibt es auch Damen-, Senioren- und erstmals Jugendspielklassen - sind die Borkum Open ein vielseitiges und attraktives Turnier. Ein Turnier, das zeigt, dass es sich lohnt, auch in immer noch nicht ganz einfachen Zeiten Initiative zu zeigen und die Sportart Tennis auf diesem Wege zu stärken. Aber nicht nur für die Sportart Tennis selbst, auch für die Insel ergibt sich aus solch einer Veranstaltung ein neuer und interessanter Werbefaktor.

Ich wünsche allen Zuschauern und Beteiligten erlebnisreiche Tage und viel Freude bei spannenden und fairen Tennismatches.



GOTTFRIED SCHUMANN
Präsident NTV

**Liebe Teilnehmer,
liebe Gäste,**

Ich freue mich, dass auch in diesem Jahr das traditionelle „Borkum Open – Turnier“ stattfindet und heiße alle Teilnehmer und Besucher herzlich willkommen. Schon seit 1899 begeistert uns die Tennistradition auf unserer schönen Insel. In entspannter Urlaubsatmosphäre haben die Veranstalter auch in diesem Jahr ein hochkarätiges und abwechslungsreiches Programm zusammengestellt, an dem wir uns erfreuen können.

Gerade auf einer freizeitorientierten Ferieninsel wie Borkum ist ein möglichst großes Angebotspektrum wichtig. Hervorragend aufbereitete Tennisplätze und ein optimales Umfeld tragen dazu bei, Höchstleistungen zu erbringen.

Wir freuen uns darüber, die Elite des Tennissports bei uns zu Gast zu haben und sie in spannenden Wettkämpfen erleben zu dürfen. Nicht allein der sportliche Reiz ist es, sondern vor allem der einzig-artige Charme, die traumhafte Landschaft, die Gastfreundschaft und das umfangreiche Freizeitangebot sind es, die auf Borkum sehr geschätzt werden. Borkum wird Schauplatz von abwechslungsreichen Tennis Matches, gepaart mit einzigartigem Ambiente und malerischer Kulisse.

Ich wünsche den verantwortlichen Ausrichtern des Turniers und natürlich den Zuschauern und den Spielerinnen & Spielern interessante, spannende und erfolgreiche Matches und bedanke mich gleichzeitig bei allen Mitwirkenden -insbesondere bei den freiwilligen Helferinnen und Helfern- für die tolle und engagierte Mithilfe bei der Organisation und Durchführung des „Borkum Open“ Turniers.



GEORG LÜBBEN
Bürgermeister von Borkum

NACH DEM SPIEL ZUR ENTSPANNUNG INS GEZEITEN- LAND

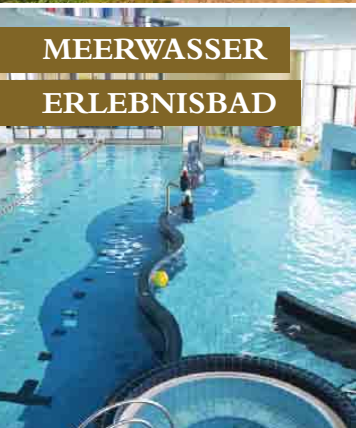
*Die Nordseeheilbad Borkum GmbH
wünscht allen Teilnehmern und
Organisatoren der Borkum Open
viel Erfolg und ein
spannendes Bäderturnier!*



MEERWASSER
ERLEBNISBAD

PHYSIOTHERAPIE &
WELLNESS

SAUNA



📍 Goethestraße 27, 26757 Borkum
☎ 04922 933 - 600
✉ gezeitenland@borkum.de
🏠 www.gezeitenland.de



**Liebe Teilnehmer,
liebe Gäste,**

mit großer Freude und auch Stolz begrüße ich Sie sehr herzlich zu den Borkum Open auf unserer schönen Nordseeinsel. Mit Freude, weil ich mich als Tennisfan und auch -spieler stets über Turniere mit einer solchen Strahlkraft freue. Mit Stolz, weil wir diesen Wettbewerb bereits zum 7. Mal unterstützen dürfen und sich die Borkum Open zum größten Tennis-Bäderturnier Deutschlands entwickelt haben. Dafür gebührt Organisator Christoph Damaske und seinem Team ein großer Dank.

Elf Turniertage für Aktive sowie Senioren und ein doppeltes Juniorenturnier.

Ich bin gespannt was die Borkum Open für die Zuschauer bereithalten werden und wünsche mir und Ihnen, liebe Teilnehmer, viele sportlich faire Wettkämpfe und natürlich den größtmöglichen Erfolg.

Darüber hinaus bin ich mir sicher, dass sich Borkum wie in jedem Jahr von seiner besten Seite zeigt und Sie sich bei uns wohlfühlen.



C. Klamt

CHRISTIAN KLAMT
Kur- und Tourismusdirektor
Nordseeheilbad Borkum GmbH

**Liebe Turnierteilnehmer und Zuschauer,
liebe Partner und Sponsoren,**

anhand unserer jüngsten Tochter Philippa lässt sich für uns immer die Jahreszahl ablesen, zum wievielten Male die Borkum Open jetzt von unserem Team durchgeführt werden. Es sind bereits sieben Jahre und angetreten sind wir, um die 25 Jahre voll zu machen. Sieben Jahre mit tollen Bildern, Filmen und Erinnerungen. Es ist ein wachsendes Turnier mit Teilnahme-rekorden, das doppelte Jugendranglisten-Turnier, das Spieler auf Punktejagd sogar bis aus Freiburg anzieht. Weltranglisten-Spieler, die gerne wieder kommen und deutsche Spitzenklasse der Bundesligen versammelt sich auf Borkum zum Bäderturnier, gegründet 1899. Tolle Werbung deutschlandweit durch das Retro-Tennis für die Insel Borkum und strahlende Gesichter am Kids-Day, was wünscht man sich mehr?

Aus Veranstalter-Sicht würden wir es so formulieren: Einen Titelsponsor, der über Jahre hinter dem größten deutschen Tennis-Bäderturnier an Nord- und Ostsee steht und uns nicht jeden Winter aufs Neue bangen lässt, ob wir dieses Sommer-Highlight-Event finanziell gestemmt bekommen. Das wäre ein Traum!

Sehr herzlich danken möchten wir allen neuen und alten Partnern, die uns erneut motivieren, immer wieder anzutreten und uns so tatkräftig unterstützen.

Wir wünschen allen Teilnehmern bestmöglichen sportlichen Erfolg und Erholung am Strand bei besten Insel-Wetter zwischen den Matches. Genießen Sie das Rahmenprogramm und die Insel und bleiben Sie sportlich fair.



C. Damaske

CHRISTOPH DAMASKE
Turnierdirektor der Borkum Open,
B.FIT – Sportconsulting



WILLKOMMEN BEI DER wfv,

dem Servicewinner für Ferienwohnungen auf Borkum!

Seit über 30 Jahren vermieten, verwalten und verkaufen wir Ferienwohnungen und Ferienhäuser in allen Kategorien und Lagen. Jetzt auch auf Borkum!

Tolle Frühbucher-Aktionen und Saison-Specials finden Sie unter: www.wfv-gmbh.de – gleich online buchen! Gerne beraten wir Sie auch in unserem WFV-Büro **Am Langen Wasser 7A**.

Punkten Sie mit unseren sportlichen Sonderangeboten!

Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen einen schönen Aufenthalt auf Borkum!

IHR wfv-TEAM

Tel: 0 49 22-9 32 90 29 – E-Mail: borkum@wfv-gmbh.de

Wir suchen dringend tolle Ferienwohnungen für unsere Feriengäste!



Interview mit sportpsychologischem Experten

Dr. Christian Zepp

Borkum Open: Unsere erste Frage an Sie ist natürlich, ob Sie schon mal auf Borkum waren.

C.Z.: Ja natürlich, dort war ich schon mal. Borkum ist eine sehr schöne Insel. Allerdings ist es schon etwas her, ich war damals 10 Jahre alt.

Borkum Open: Kennen Sie das Nordsee-Bäderturnier?

C.Z.: Ich habe tatsächlich schon mal davon gehört, weil ich Christoph persönlich kenne. Demnach habe ich mitbekommen, dass er jährlich dieses Turnier veranstaltet. Selber aktiv daran teilgenommen, habe ich aber noch nicht.

Borkum Open: Die Borkum Open sind Deutschlands erstes Tennisturnier, das sportpsychologische Match-Beobachtungen und eine Post-Match-Analyse für die Teilnehmer anbieten. Was halten Sie davon?

C.Z.: Das finde ich eine super Idee, weil man dadurch den Athleten die Möglichkeit gibt, sportpsychologisch zu arbeiten. Leider wird heutzutage die sportpsychologische Betreuung immer noch nicht als Standard angesehen, deswegen finde ich es eine schöne Idee, dass man diese in den sportlichen Alltag der teilnehmenden Spieler integriert. Generell sollte man sich heutzutage öfters mit Sportpsychologie ausein-

anderssetzen, da es genauso ein Teil des Sports ist wie auch das Athletik-Training oder der Besuch beim Physiotherapeuten. Vor 30 Jahren hatte die Physiotherapie noch nicht den Stellenwert wie heutzutage, wo es normal ist, dass man sich nach oder auch vor dem Match vom Physiotherapeuten behandeln lässt. Deswegen habe ich Hoffnung, dass sich die Sportpsychologie in der Zukunft ähnlich entwickeln wird.

Borkum Open: Sie arbeiten nun schon seit über 20 Jahre mit Sportlern unterschiedlichstem Alter aus verschiedenen Sportarten zusammen. Was sind die häufigsten Fragestellungen?

C.Z.: Das ist ganz unterschiedlich. Ich würde sagen, dass am häufigsten die Fragen kommen, wie ich effektiv mit Druck umgehe und was ich mache, wenn ich führe bzw. wie ich das Spiel dann auch nach Hause bringe. Hier ist ganz deutlich die Verbindung zwischen Tennis und

Tischtennis zu sehen. Dieses „Gewinnen, obwohl ich führe“ ist für Einzelsportler oftmals schwierig, da sie in dieser Phase des Spiels anfangen, nachzudenken. Zudem wird daran angelehnt oft die Frage gestellt, was man tun kann, wenn man sich zu viele Gedanken um die Konsequenzen macht: Was passiert, wenn ich den nächsten Ball verschlage? Was ist, wenn ich den ersten Aufschlag nicht ins Feld spiele? Seine Gedanken hier unter Kontrolle zu kriegen, ist ein wichtiger Bestandteil der sportpsychologischen Arbeit. Auch die Trainer-Athlet-Interaktion ist oft Thema.

Borkum Open: Wie wichtig ist aus Ihrer Sicht die frühzeitige sportpsychologische Betreuung von Nachwuchsspielern und eine langfristige Betreuung?

C.Z.: Meiner Meinung nach ist die frühzeitige sportpsychologische Betreuung sehr wichtig, da man nur über die langfristige Arbeit, die Sen-

sibilisierung für Sportpsychologie schafft. Wenn man schon bei Kindern beginnt, ein Gefühl dafür zu schaffen, dass Sportpsychologie nichts Gefährliches ist, zieht sich dies bis in den Profibereich fort. In den Fußball-Nachwuchsleistungszentren beginnt man schon bei der U8 mit der Vermittlung von Sportpsychologie, indem man Elemente spielerisch in das Training mit einfließen lässt. Im Tischtennis beginnt man auch schon recht früh, meist bei den 13- bis 14-jährigen, spätestens im B-Kader.

Borkum Open: Kommen wir auf Tennis zu sprechen. Woran liegt es, dass so viele Spieler an ihren Nerven scheitern, wenn sie in einem entscheidenden Tie-Break/Phase des Spiels stehen?

C.Z.: Was ich häufig sehe, ist, dass die Athleten sich nur auf das konzentrieren, was sein wird, d.h. auf die Konsequenzen. Viel zu wenige Spieler machen sich Gedanken darüber, was sie jetzt machen müssen. Der Fokus ist falsch, da sie sich auf die Vergangenheit oder Zukunft und nicht auf die Gegenwart konzentrieren. Hier unterscheidet man auch die Handlungs- von der Lageorientierung. Viele Spieler nehmen gerade in den entscheidenden Phasen die Lageorientierung ein, was bedeutet, dass sie emotional reagieren und nur die vertanen Chancen sehen, sich nicht aber auf handlungsorientierte Lösungsmöglichkeiten fokussieren. Zudem ist natürlich der Druck in einem Tie-Break sehr hoch, jeder Punkt scheint mehr zu zählen als sonst. Auch der eigene Perfektionismus und die Erwartungen von anderen können uns in unserer Leistung hemmen.

Borkum Open: Welche Lösungsmöglichkeiten gibt es für dieses Phänomen?

C.Z.: Hier gibt es drei Dinge, die ich meinen Athleten immer auf den Weg gebe: Zum einen sollen sie sich darüber bewusstwerden, wie es



Beobachten und analysieren sind die Hauptaufgaben eines Sportpsychologen

wohl momentan ihrem Gegner geht. Die meisten machen sich nämlich keine Gedanken darüber. Erst, wenn sie bewusst darüber nachdenken, merken sie, dass es dem anderen eigentlich genauso geht. Diese Einsicht entlastet sehr. Der zweite Tipp ist, dass sie sich auf's „Hier und Jetzt“ konzentrieren sollen. Michael Phelps hat zum Beispiel in seiner Autobiografie sehr schön beschrieben, dass er nach dem Motto „WIN – what's important now“ arbeitet. Uns muss klar sein, was jetzt gerade wichtig für mich und ziel-führend ist. Zu guter Letzt hilft eine erarbeitete Routine, um wieder zur Ruhe zu kommen und sich zu sammeln. Der Ablauf ist immer derselbe: Eigene Emotionen werden wahrgenommen und abgehakt, der letzte Punkt wird neutral analysiert, der nächste Punkt geplant und nur noch darauf fokussiert, welche Handlungen nun folgen sollen.

Banking, wann, wo, wie Sie wollen.

Über 80 digitale Services und unsere persönliche Beratung in Ihrer Filiale vor Ort.



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Wann Sie wollen. Wo Sie wollen. Wie Sie wollen: Wir sind auch online für Sie da. Erfahren Sie mehr über unsere digitalen Services in einer unserer Filialen oder auf www.vbesens.de

Borkumer Volksbank
Zweigniederlassung der Volksbank Esens eG

Borkum Open: Wenn Sie einem Turnierspieler für sein nächstes Match drei ihrer Geheimtipps mit auf den Weg geben würden, welche wären dies?

C.Z.: Mein Geheimtipp wäre die Frage, was sie als Spieler kontrollieren können. Schnell kommen sie zu dem Schluss, dass es nur eine Sache in ihrem Leben gibt, die sie kontrollieren können: Ihre Gedanken. Bei allen anderen Dingen haben wir keine Chance. Diese Einsicht nimmt dem Athleten eine enorme Last von den Schultern.

Borkum Open: Was raten Sie Spielern, wenn sie sich zu sehr von äußeren Begebenheiten – zum Beispiel dem Wetter – beeinflussen lassen?

C.Z.: Generell ist es wichtig, sich im Vorfeld zu überlegen, was mich heute als Spieler auf dem Platz alles ablenken könnte und wie ich dann damit umgehe. Durch die Vorbereitung auf potentielle Hindernisse kann man sich Strategien überlegen. Neben Achtsamkeits- und Atemtraining hilft auch ein „Anker“ auf dem Tennisplatz, um sich zu sammeln und seine Konzentration wieder zu erlangen.

Borkum Open: Sie stellen jeden Monat ein neues Buch in Ihrem Book Club auf Ihrer Webseite vor. Welches Buch muss Ihrer Meinung nach jeder gelesen haben?

C.Z.: Ich empfehle zum einen das Buch „The Obstacle Is The Way“ von Ryan Holiday. Holiday erzählt davon, dass es immer Hindernisse und Herausforderungen im Laufe unseres

*„Die Einsicht,
dass sich
nur die eigenen
Gedanken
kontrollieren
lassen, nimmt
Athlet*innen
den Druck.“*

Lebens geben wird und es deswegen am wichtigsten ist, zu lernen, wie wir damit umzugehen haben. Man kann sich gut mit dem Inhalt identifizieren, da der Autor Beispiele aus der Geschichte, Philosophie und auch aus dem Sport zur Veranschaulichung von Alltagssituationen heranzieht. Zudem kann ich jedem Sportler und jedem tennisbegeisterten Menschen nur die Autobiografien von Andre Agassi, Rafael Nadal und Roger Federer empfehlen, da sie von tollen Persönlichkeiten berichten, die den Sport bereichern haben oder immer noch bereichern.

Borkum Open: Haben Sie im Laufe Ihrer Karriere ein Motto oder einen Leitsatz für Ihre Arbeit mit Athleten gefunden? Wenn ja, wie lautet dieses und inwiefern konnten oder können Ihre Sportler dadurch gestärkt werden?

C.Z.: Für mich persönlich habe ich den Leitsatz „I serve and teach“ gewählt. Ich möchte gerne alles weitergeben, was ich bisher weiß und lerne, sowohl als Lehrkraft als auch als Sportpsycho-

loge. Mein Ziel ist, dass die Athleten mich irgendwann nicht mehr brauchen, um Lösungen für ihr Anliegen zu entwickeln. Zudem ist es mir wichtig, immer den Menschen hinter dem Athleten zu sehen und seine ganze Geschichte kennen zu lernen. Ein weiterer Leitsatz, der für mich viel Bedeutung in sich trägt und den ich auch an meine Athleten weitergebe, ist: „Disziplin bedeutet Freiheit“. Dies bedeutet, dass ich, wenn ich mich z.B. an meine Pläne halte, auf meine Ernährung achte, diszipliniert trainiere und an meinen Zielen arbeite, irgendwann entsprechend auch meine Freiheit erhalten werde. Die Zeit, die mir aufgrund der strukturierten Planung übrig bleibt, kann ich somit besser einteilen und genießen.

Borkum Open: Wenn Sie es sich aussuchen könnten, welchen Spieler würde Sie gerne mal betreuen? In welchen Kopf würden Sie gerne einmal schauen?

C.Z.: Es gibt aber viele Athleten, mit denen ich mich gerne mal für fünfzehn Minuten unterhalten und von denen ich gerne lernen würde unter anderen mit Cristiano Ronaldo. Mit ihm würde ich zum Beispiel gerne mal reden, weil er einer mit der besten Disziplin im Sport ist und nicht unbedingt, weil er so ein überragender Fußballer ist. Ich habe gehört, dass er immer als erstes zum Training geht und als letztes den Platz verlässt. Ich würde gerne wissen, was das alles für ihn bedeutet, wie er dazu gekommen ist und woher er seine Motivation schöpft.

Borkum Open: Vielen Dank, Herr Zepp, für die ausführlichen Antworten und dass Sie sich die Zeit für dieses Interview genommen haben!



IN UNDIS

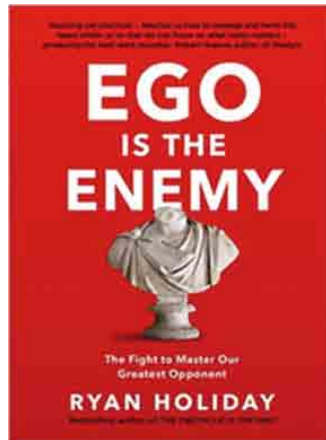
SPANIEN TRIFFT BORKUM

STRANDSTR. 12 | 26757 BORKUM
TELEFON: 04922 / 932 485 6
EMAIL: INFO@INUNDIS.DE

TÄGLICH: 17:00 - 23:00 UHR (SAISONAL)
WARME KÜCHE: 17:00 - 21:30 UHR
SO & MO: RUHETAG

Buchvorstellung

So besiegst du deinen größten Gegner

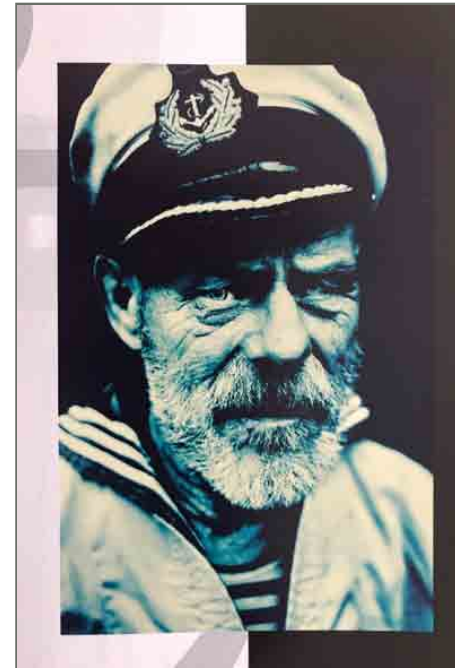


Der Autor Ryan Holiday versucht in diesem Buch durch Beispiele aus der Literatur, Philosophie und Geschichte zu zeigen, wie die Überwindung des eigenen Egos und das Anerkennen von Fehlern zum unnachahmlichen Erfolg verhelfen.

Warum ist dieses Buch nun gerade für uns Tennisspieler empfehlenswert? Als begeisterte und ehrgeizige Tennisspieler kennen wir wohl alle diesen Moment, wo wir uns selbst im Weg stehen. Eigentlich sind wir vermeintlich der bessere Spieler und kriegen es trotzdem nicht auf die Reihe, das Match nach Hause zu bringen. Wir ärgern uns, lassen unseren Emotionen freien

Lauf und akzeptieren unsere Fehler nicht. Warum passiert uns das immer und immer wieder? Viele Spieler glauben, dass die Gründe, die sie daran hindern, erfolgreich zu sein, in ihrer Umwelt zu finden sind. Nur ein paar Beispiele aus dem Tennissport, die Ihnen vielleicht bekannt sind: „Was ist das für ein miserabler Platz? Mein Schläger ist komplett falsch bespannt! Die Bälle sind platt! Das Netz ist zu hoch! Der Wind schadet meinem Spiel! Die Sonne blendet mich beim Aufschlag! Mein Gegner spielt unfair! Die Zuschauer sind zu laut!“ Sicherlich haben Sie den ein oder anderen Gedanken schon mal selber während eines Matches gedacht, in dem es für Sie nicht so gut lief. Auch wenn wir oftmals die Fehler bei anderen suchen, um nicht schwach und verwundbar auszusehen, steckt in Wirklichkeit der größte Feind in uns selbst.

Dieses Buch zeigt, dass man lernen muss, sich Fehler einzugestehen und sie zu akzeptieren, damit man an ihnen arbeiten kann. Es bietet nach jedem Kapitel die Möglichkeit, über sich selbst oder sein eigenes Spiel nachzudenken. Das Lesen dieses Buches wird Sie nachhaltig prägen!



Restaurante relitto

Franz-Habich-Strasse/Ecke Westerstrasse

Telefon: 0172/8356573

Pasta, Antipasti, Fleisch- und Fischgerichte - gekocht mit ♥.

tu mi piaci!



Borkum Hafen Immobilien

Das neue Offshore Wind Service Quartier. Start 2019

Tipps für besseres Tennis I.

Einfach mal ENTSPANNEN

Wahrscheinlich kennen viele von Ihnen die Situation: Wir sind mitten in einer anstrengenden Turnierwoche oder einer Vorbereitungsphase, haben uns bis zum letzten Rest verausgabt und müssen morgen oder vielleicht sogar am selben Tag schon wieder auf den Platz. Wie machen das bloß die Profis während der Saison oder gar während eines Grand Slams? Auch wenn sie natürlich ganz andere Voraussetzungen haben, können wir uns doch eine Sache sehr gut von ihnen abschauen: die richtige Regeneration!

Eine einfach zu erprobende Methode ist die der Atementspannung in 15 Schritten (Hermann & Schmid, 2003). Nach einer gewissen Zeit und regelmäßigem Üben werden Sie merken, dass Sie immer schneller einen gewissen Entspannungszustand erreichen und sich im besten Fall frischer und konzentrierter fühlen:

1. Nehmen Sie eine bequeme Sitz- oder Liegehaltung ein. Legen Sie die Arme seitlich ab und schließen Sie die Augen.
2. Stellen Sie zunächst einen gleichmäßigen Atemrhythmus her. Beobachten Sie in Gedanken, wie sich Ihre Bauchdecke im Rhythmus der Atmung hebt und senkt. Ziehen Sie die Schultern beim Einatmen nicht hoch, sondern lassen Sie diese locker nach unten hängen bzw. auf die Unterlage sinken. Atmen zehn- bis zwanzigmal.
3. Wählen Sie dann einen Atemzug aus, und stellen Sie sich beim möglichst langen Ausatmen vor, wie sich Ihr vorrangig genutzter Arm von der Schulter bis in die Fingerspitzen immer mehr entspannt.
4. Beobachten Sie anschließend in Gedanken wieder, wie sich die Bauchdecke im Rhythmus der Atmung gleichmäßig hebt und senkt. Atmen Sie so ca. zehnmal.
5. Wählen Sie dann wieder einen Atemzug aus, und stellen Sie sich beim möglichst langen Ausatmen vor, wie sich der andere Arm von der Schulter bis in die Fingerspitzen immer mehr entspannt.
6. Beobachten Sie anschließend in Gedanken wieder, wie sich die Bauchdecke im Rhythmus der Atmung gleichmäßig hebt und senkt. Machen Sie wieder ca. zehn Atemzüge.
7. Wählen Sie dann wieder einen Atemzug aus, und stellen Sie sich beim möglichst langen Ausatmen vor, wie sich Gesichts- und Nackenmuskeln immer mehr entspannen.
8. Beobachten Sie anschließend in Gedanken wieder das gleichmäßige Heben und Senken der Bauchdecke im Rhythmus der Atmung – und das wiederum zehn Atemzüge lang.
9. Wählen Sie dann wieder einen Atemzug aus, und stellen Sie sich beim möglichst langen Ausatmen vor, wie sich Brust, Bauch und Rücken immer mehr entspannen.

10. Beobachten sie anschließend wieder in Gedanken, wie sich die Bauchdecke im Rhythmus der Atmung gleichmäßig hebt und senkt. Atmen Sie wieder zehnmal.

11. Wählen Sie dann wieder einen Atemzug aus, und stellen Sie sich beim möglichst langen Ausatmen vor, wie sich Beine und Füße immer mehr entspannen.

12. Beobachten Sie anschließend in Gedanken wieder zehn Atemzüge lang das gleichmäßige Heben und Senken der Bauchdecke im Rhythmus der Atmung. Vergegenwärtigen Sie sich dann nacheinander nochmals das Gefühl entspannter Arme, Gesicht und Nacken, der Brust-, Bauch- und Rückenmuskulatur sowie der entspannten Beine und Füße

Im Trainingslager auf Borkum

für Sportvereine, Teams
oder Einzelkämpfer: Tennis,
Fußball, Basketball, Handball,
Volleyball, Beachvolleyball,
Fitness, Boule, Klettern, Reiten
mit dem eigenen Pferd und
noch viele andere sportliche
Möglichkeiten. Jetzt neu!

Bloemfontein
hotel sport | balance

Reedestraße 73 | D-26757 Borkum | Telefon +49 49 22.9 23 90-0
info@hotel-bloemfontein.de | www.hotel-bloemfontein.de

Ria's Beach Cuisine

Gekonnt kochen - bewusst essen - flexibel genießen

Borkum hat ein neues gastronomisches Highlight: das Ria's Beach Cuisine. Seine kreative Crossover-Küche macht das Restaurant auf Borkum einmalig. Ein Besuch lohnt sich nicht nur für Gourmets.



Quelle: burkama.de

„Unsere Speisekarte hebt sich von dem sonstigen Angebot auf der Insel ab“, sagt Inhaberin Beatrix Mühe. Mit dem „Mutter-Betrieb“, dem Ria's Beach, ist sie seit vielen Jahren auf Borkum erfolgreich. Nun bricht sie zu neuen gastronomischen Ufern auf. Statt klassischer Bistro-Speisen bietet das Ria's Beach Cuisine gehobene Küche mit nationalen und internationalen Einflüssen. So wird im Ria's Beach Cuisine beispielsweise erstmalig Sushi auf Borkum serviert. Trotz des hohen Anspruchs geht es im Ria's Beach Cuisine alles andere als steif zu. Niemand muss beim Essen den kleinen Finger abspreizen. Vielmehr will Beatrix Mühe, die den Borkumern vor allem als Trixi bekannt ist, die Idee des Schick-Essengehens entstauben: „Wer zu uns kommt, soll toll essen – und ein tolles Erlebnis haben.“

Deshalb soll auch die Crossover-Küche ihres Hauses vor allem eines - Spaß machen. Getreu dem Motto: Erlaubt ist, was schmeckt. Die beiden engagierten Küchen-Chefs Stefan Frank und Jonny Meyer verkörpern das Prinzip Lustküche und komplettieren in ihrer Unterschiedlichkeit das Konzept der Crossover-Kitchen. Einflüsse aus den verschiedensten Küchen paaren sie mit einem starken regionalen Charakter – und kreieren dabei eine neue kulinarische Erlebniswelt. So zeichnet sich die Speisekarte des Ria's Beach Cuisine vor allem durch interessante Kombinationen aus, die in ihrer Form nicht alltäglich sind. Ebenso ungewöhnlich sind die verschiedenen Portionsgrößen, die im Ria's Beach Cuisine angeboten werden.



Das Team im Ria's Beach Cuisine freut sich auf Sie!

Probiergrößen verleiten dazu, sich einmal quer durch's Menü zu schlemmen – und sind daher perfekt für alle Gäste, die sich angesichts der vielen Köstlichkeiten nicht entscheiden können.

Ihre Küche beschreibt Trixi außerdem als „fexitarisch“. Mit anderen Worten: Jeder findet etwas, das ihn glücklich macht. Auch vegetarische und vegane Gerichte sind im Angebot. Wer Fleisch bestellt, kann sicher sein, dass es von bester Qualität ist. Generell liegt ihr die Herkunft ihrer Zutaten am Herzen: „Wer zu uns kommt, soll mit dem Gefühl gehen, sich etwas Gutes getan zu haben.“ Nicht zuletzt überzeugt Ria's Beach Cuisine auch mit einer spannenden Weinkarte, auf der sich pffiffige Weine aus der ganzen Welt finden. Dementsprechend spiegelt sich die Vielfalt des neuen Restaurants auch in seiner Gestaltung wider. Sie ist rockig, aber schick; pompös und dennoch puristisch; urban und maritim zu gleich. Es ist dieser wilde Stil-mix, der Ria's Beach Cuisine auf Borkum einmalig macht.

Ria's Beach Cuisine
Strandstrasse 32
Telefon: 04922 92740



Kaffee Borkum

Sonderedition

107 Jahre Bäderturnier 2018
BORKUM OPEN

Packungen erhältlich im
Turnierbüro der Borkum Open

**Exklusive ausgezeichnete Kaffeeerart
nur auf Borkum erhältlich**

Fair direkt gehandelt, angebaut nach natürlichen
und nachhaltigen Gesichtspunkten
Schonende Trommelröstung dt. Rösterei
mit mehrfachen Auszeichnungen

**Jede Packung Kaffee Borkum spendet für den
Tier-/Artenschutz und das Borkumer Wattenmeer**



Kaffee Borkum im Ausschank oder als
Packung in Cafés, Restaurants und im
Einzelhandel auf Borkum.

Infos: www.kaffee-borkum.de

Natural Fair
Staff · Nature · Plants · Trade
Treatment

Kaffee Borkum
Spendenaktion



KAFFEE BORKUM

Sonderedition zu den Borkum Open

Nachgewiesen: Kaffee bringt Power im Sport. Der Physiologie-Professor Bruno Gualano von der University of São Paulo fand heraus, dass Koffein nicht nur zu einer gesteigerten Aufmerksamkeit und Wachheit führt, sondern auch für bessere Leistungen beim Sport sorgt. Die Ergebnisse Gualanos sportlicher Leistungsexperimente waren eindeutig – die Teilnehmer mit dem höchsten Koffeinkonsum schnitten am besten ab.

Wenn man dieser Studie folgt, dürfen sich Teilnehmer und Gäste des „Borkum Open 2018“ freuen. Für sie steht ein besonderer Kaffee auf Borkum zur Verfügung, den es – hier im sonst so teeverliebten Norden – exklusiv nur auf Borkum gibt.

Von der Insel für die Insel – eine besondere Kaffeeerart auf Borkum. Die Erzeuger von Kaffee Borkum haben mit ihrem Rösterteam die einzigartige Kaffeeerart „Kaffee Borkum“ erschaffen. In dem Inselanbaugebiet Sierra Maestra auf Kuba wird auf einer Gebirgshöhe von bis zu 1.900 Metern eine hervorragende Kaffeekirsche nach natürlichen und nachhaltigen Gesichtspunkten für Mitarbeiter, Umwelt und Pflanzen angebaut, verarbeitet und zwischen Ursprung und Importeur/Rösterei fair direkt gehandelt.

Unter dem Motto „Von der Insel für die Insel“ gibt es nun exklusiv und nur auf Borkum diese ausgezeichnete und schonend trommelgeröstete Kaffeekomposition, die einen einzigartigen Genuss im Hochsecklima garantiert. So können Teilnehmer und Gäste des Borkum Open 2018 „Kaffee Borkum“ nordisch entspannt genießen. Speziell zum diesjährigen Tennisturnier gibt es eine Sonderedition „Borkum Open 2018“. Zum einen befinden sich Zusatzinformationen auf der Packung, zum anderen erinnert der Kaffee Tennisfreunde an die Turnierzeit auf der wunderbaren Insel Borkum 2018.

Der Kaffee schmeckt nicht nur, sondern Sie schützen mit jeder Packung auch noch die hiesige Umwelt. Kaffee Borkum spendet für das UNESCO-Weltnaturerbe Wattenmeer auf Borkum um gefährdete Brutvögel wie den See- regenpfeifer und die Seehunde zu schützen und einen natürlichen ungestörten Lebensraum im weltweit einzigartigen Nationalpark Niedersächsisches Wattenmeer zu bieten.

www.kaffee-borkum.de



DIE NIEDERSÄCHSISCHE LOTTO-SPORT-STIFTUNG FÖRDERT

www.lotto-sport-stiftung.de ■

SPORT

- Förderprogramm: »Mobilität in den Regionen«
- Meisterschaften und Wettbewerbe (mit überregionaler Ausstrahlung)
- Behindertensport
- Spitzensport
- Breitensport
- Schulbezogene Sportprojekte

INTEGRATION

- Förderprogramm: »Feriensprachcamps für Kinder und Jugendliche«
- Integration besonderer Zielgruppen
- Schul- und Jugendprojekte
- Elternbildung und Erziehungskompetenz
- Gewinnung von Lehrernachwuchs mit Migrationshintergrund

Stars von morgen **RUDI MOLLEKER**



Erst im Mai 2018 gelang Rudolf, von allen nur „Rudi“ genannt, ein enormer Sprung um 200 Plätze in der ATP Rangliste auf Platz 301 (Stand 04.06.2018). Er gewinnt sein erstes ATP-Challenger-Turnier seiner noch so jungen Karriere – und das auch noch auf deutschem Boden! Mit einer WC startete er in das mit 85.000€ dotierte Sandplatzturnier in Heilbronn und schlug auf seinem Weg ins Finale unter anderem in der zweiten Runde den an Nummer 4 gesetzten Landsmann Yannick Hanfmann.



Das Halbfinale erreicht er in einem hart umkämpften 6:1-2:6-6:4-Erfolg über den an Nummer sieben gesetzten Alexey Vatutin aus Russland. Nach dem Spiel analysiert Rudi das spannende Duell gegen die Nummer 145 der ATP-Weltrangliste: „Im zweiten Satz habe ich den Druck vom Gegner deutlich gespürt. Da hat er richtig gut gespielt und viele Winner erzielt. Ich bin ein bisschen in ein Loch gefallen und müde gewesen. Auch im dritten Satz war ich schon ein Break hinten, konnte mich aber wieder gut rauskämpfen und dann kam die Extra-Luft, um ihm bei 4:4 den Aufschlag abzunehmen“ (Quelle: spox.com, 18.05.2018). Vielleicht spielte hier auch ein bisschen der Aberglaube eine entscheidende Rolle, denn als es in den dritten Satz geht, wechselt die deutsche Nachwuchshoffnung sein Shirt und spielt in einem pink-schwarzem Shirt statt des grauen weiter. Auf die Frage, ob er sich bei dem Shirt-

ATP: 269 | ITF Junioren: 20
Coach: Jan Velthuis
Lieblingsspieler: Roger Federer
Lieblingssessen: Döner
Lieblingsgetränk: Apfelschorle
Lieblingstennisbelag: Hardcourt
Bester Musikinterpret: Eminem
Lieblingofilm: Ruhet in Frieden

Wechsel bewusst etwas gedacht hat, entgegnet er lachend: „Nein, eigentlich war es lediglich ein bisschen nass. Aber ich habe mich daran erinnert in grau bereits einige Matches im dritten Satz verloren zu haben und so griff ich wieder zu jenem Shirt, was mir bereits vor zwei Tagen den Sieg gebracht hat. Anscheinend funktioniert es“ (Quelle: spox.com, 18.05.2018). Im Finale konnte Rudi dann schlussendlich den an Nummer 2 gesetzten Tschechen Vesely mit 4:6, 6:4, 7:5 niederringen, der immerhin die Nummer 80 der ATP-Weltrangliste ist (Stand 04.06.2018). Er verwandelte nach knapp zwei Stunden seinen ersten Matchball.

Dass er jedoch noch nicht ganz die Konstanz besitzt, die man bekanntlich braucht, um es nach ganz oben zu schaffen, zeigt sein Ergebnis bei dem French Open der Junioren, die nur zwei Wochen später im schönen Paris stattgefunden haben. Die Erstrunden-Niederlage spiegelt das wider, was Rudi bereits nach seinem Überraschungserfolg in Heilbronn gegenüber SPOX erzählt hat: „Dieser Erfolg war vielleicht nicht ganz zu erwarten. Dennoch spielte ich gutes Tennis in dieser Woche. Ich kann das Niveau abrufen, leider nur nicht immer. Das macht zurzeit noch den Unterschied zu den Top-Jungs hier aus. Ganz ehrlich fällt es mir sogar schwerer bei den Junioren zu spielen. Man misst sich mit dem gleichen Jahrgang und möchte beweisen, dass man der bessere Spieler ist. Das kann zu viel Stress im Kopf führen. Ein Match bei den Junioren ist auch weniger von Strategie geprägt.

Die Jungs spielen einfach so wie es kommt. Dann ist es auch schwerer zu verkraften, wenn ein Winner aus Ecken kommt, wo man es gar nicht erwartet. Hier ist eher ein System dahinter. Die Cracks wissen, warum sie bestimmte Schläge spielen.“

Auch wenn die Niederlage in der ersten Runde des Junior Grand Slams in Paris nochmal einen kleinen Dämpfer für Rudi darstellen mag, zeigt seine Laufbahn doch eine klare Tendenz: Angefangen hat alles am 26.10.2000 in Severodonezk in der Ukraine, wo der heute 17-Jährige als zweiter Sohn von Tanja und Roman Molleker zur Welt gekommen ist. Sein Bruder German ist sechs Jahre älter. Er sollte es sein, der seinen Bruder später zum Tennis bringt. Da die Vorfahren der Familie Molleker Spätaussiedler waren, hat die Familie eine enge Verbindung zu Deutschland und entschließt sich im Jahr 2003 nach Deutschland umzuziehen. Dort lassen sie sich in Oranienburg (Brandenburg) nieder, wo sie bis heute wohnen. Im jungen Alter von sechs Jahren beginnt Rudi mit dem Tennistraining beim TV Frohnau, wo er unter seinem heutigen Manager Benjamin Thiele das Tennisspielen erlernt. Zudem trainiert Rudi von Beginn an regelmäßig mit seinem Vater, seine Mutter ist Zahnärztin. Im Mai 2014 bestreitet Rudi zum ersten Mal ein Medenspiel für den Berliner Traditionsverein LTTC Rot-Weiß Berlin, wo er seit jener Saison aufschlägt und Experten begeistert. Spätestens nach Mollekers Einzel-Europameistertitel bei den U14 Junioren in Pilsen (Tschechien) sowie den gewonnenen Team-Weltmeisterschaften mit dem deutschen U14-Nationalteam bei den ITF World Junior

Sein Idol ist Roger Federer, auf dem Rasen von Stuttgart gelang ihm sein erster ATP-Sieg in drei Sätzen gegen den Warsteiner Jan Lennard Struff . Seine große Waffe ist sein Aufschlag und er weicht nicht von der Grundlinie.

Finals in Prostějov (Tschechien) im selben Jahr, gilt er bei vielen Tennis-Insidern als eines der Nachwuchstalente des deutschen Tennis. Nach einem Sieg beim ITF Grade 1 Turnier in Berlin am 25. Juni 2017 stieg Molleker sogar in die Top 10 der ITF Jugendweltrangliste auf. Im selben Jahr erhielt er eine WC für die Qualifikation des German Tennis Championships in Hamburg, in der er unter anderem den Sieger des Turniers von 2014 und über 800 Plätze in der Weltrangliste vor ihm liegende Leonardo Mayer aus dem Turnier warf. In Hamburg feierte er sein Debüt auf der ATP World Tour und sprang durch den Einzug in das Hauptfeld in die Top 700 der ATP-Weltrangliste. In der ersten Runde musste er sich dem an 3 gesetzten Karen Khachanov mit 4:6 3:6 geschlagen geben.

Mit dem Sieg beim ATP-Challenger-Turnier im Mai 2018 in Heilbronn zeigte er nun, was er wirklich drauf hat. Sein großer Traum ist, einmal ein Grand-Slam-Turnier zu gewinnen, am liebsten das auf dem heiligen Rasen in Wimbledon wie sein großes Idol Roger Federer. Ob er es soweit schafft, wird nur die Zeit zeigen. Auf dem Weg dorthin wünschen wir ihm alles Gute, viel Glück und vor allem Gesundheit.



Können Sie Tennis?

Testen Sie ihr Regelwissen! Alle Fragen beziehen sich auf die Turnierkategorie der Borkum Open. Möglicherweise gibt es bei einigen Antworten Unterschiede zu internationalen Turnieren der ITF/ATP/WTA.

01. Wie hoch ist das Netz in der Mitte?

- A. 107 cm
- B. 94,1 cm
- C. 91,4 cm

02. Wo und wie viele Dämpfer dürfen am Schläger platziert werden?

- A. Einer an beliebiger Stelle
- B. Unbegrenzt im äußeren Saitenbild
- C. Einer im äußeren Saitenbild

03. Was passiert wenn der Ball während des Ballwechsels die Einzelstütze trifft?

- A. Nichts, der Ballwechsel geht weiter
- B. Wiederholung des Punktes
- C. Der Spieler, der den Ball geschlagen hat, verliert den Punkt

04. Wie viel Zeit hat der Aufschläger zwischen zwei Punkten?

- A. 20 Sekunden
- B. 25 Sekunden
- C. Angemessene Zeit

05. Wie viele Toilettenpausen stehen den Spielern im Einzel zur Verfügung?

- A. Herren: 1 – Damen: 2
- B. Herren: 2 – Damen: 2
- C. Herren: 1 – Damen: 1

06. Wie viel Zeit wird Spielern zur Behandlung einer Verletzung eingestanden?

- A. Angemessene Zeit
- B. 3 Minuten
- C. 5 Minuten

07. Müssen Doppel-Partner gleichfarbige Kleidung tragen?

- A. Ja
- B. Nein

08. Was passiert wenn einem Spieler erstmalig und unabsichtlich ein Ball aus der Hosentasche fällt?

- A. Ballwechsel geht weiter
- B. Der Spieler verliert den Punkt
- C. Punkt wird wiederholt

09. Was passiert wenn der erste Aufschlag den eigenen Doppelpartner trifft?

- A. 2. Aufschlag
- B. Punktverlust

10. Was passiert wenn nach einem Punkt festgestellt wird, dass der gespielte Ball kaputt (drucklos) ist?

- A. Punkt bleibt bestehen
- B. Punkt wird wiederholt

Lösungen: 1. C 2. B 3. A 4. A 5. A 6. B 7. B 8. C 9. A 10. B

Tennisschiedsrichter

Der Einstieg in die Schiedsrichtertätigkeit erfolgt über die Landesverbände. Geeignete Kandidaten können über die Regelreferenten des jeweiligen Landesverbandes für die Ausbildung zum C-Schiedsrichter/in (ehemals Verbandschiedsrichter) angenommen werden.



Parallel dazu bietet die Deutsche Tennis Schiedsrichter Vereinigung (DTSV) jungen Nachwuchsschiedsrichtern in der JuniorGroup eine erweiterte Ausbildung, in der sie gezielt an die ersten Einsätze im Profitennis herangeführt werden. Jeder Schiedsrichter und jede Schiedsrichterin wird bei allen Einsätzen von erfahrenen Kollegen betreut und gecoacht.

Ausbildung erfolgt in Form von drei Wochenendseminaren, die praktische durch bewertete Einsätze bei internationalen Turnieren der ITF sowie den Bundesligen.

Wer die A-Schiedsrichter-Lizenz inne hat, und zu den Besten gehört, kann schließlich für die weiterführenden internationalen Schulen der ITF gemeldet werden, bei denen man zunächst das White Badge und anschließend das Bronze Badge erreichen kann und damit den Weg für eine weltweite Schiedsrichter-Tätigkeit ebnet. Die zwei höchsten Stufen im internationalen Schiedsrichterwesen sind das Silber- und das Gold Badge, die jährlich von einer Verbände übergreifenden internationalen Kommission (ITF, WTA, ATP) an besonders hoch bewertete Officials vergeben werden. Deutschland verfügt derzeit über 14 internationale Schiedsrichter (Bronze Badge oder höher) und 12 internationale Supervisor. Dies sind im weltweiten Vergleich Spitzenwerte. Kaum ein anderes Land verfügt über eine derartig hohe Quote.

Aus dem Kreis der C-Schiedsrichter/innen und Mitgliedern der JuniorGroup werden jährlich Kandidaten und Kandidatinnen für die Ausbildung zum B-Schiedsrichter ausgewählt. Schiedsrichter die es bis hierher geschafft haben, übernehmen neben nationalen Einsätzen auch die Leitung von Partien bei internationalen Weltranglistenturnieren des ITF Pro Circuit. Der erfolgreiche Abschluss zum B-Schiedsrichter bildet den Grundstein für den Erwerb der höchsten deutschen Schiedsrichter-Lizenz – dem A-Schiedsrichter. Die Ausbildung (inkl. B-SR) erstreckt sich in der Regel über einen Zeitraum von zwei Jahren. Die theoretische

SP:Eden

Persönlich für Sie da!

TV, PC/MULTIMEDIA, SATELLITEN-TECHNIK, HIFI

Tel. 04922-910013 • www.sp-eden.de

Frühstück, Pizza und Pasta, American Burger, Fischgerichte, Baguettes, frische Salate und vieles mehr

DURCHGEHEND WARME KÜCHE VON 9 BIS 23 UHR
ALLE GERICHTE AUCH ZUM MITNEHMEN!
FRANZ-HABICH-STR. 18 | TELEFON: 04922 9247900
INH.: CHRISTOPHE ALBISSER





Tipps für besseres Tennis II.

AUFBAUEN statt runterziehen!

Haben Sie schon mal darüber nachgedacht, wie viel Sie während eines Matches mit sich selbst reden? Wenn wir ehrlich sind, verbringen wir auf dem Platz doch mehr Zeit damit, uns ständig Gedanken zu machen als wirklich zu spielen, oder? Trotzdem sind sich die meisten von uns nicht darüber bewusst, welchen Einfluss diese Gedanken auf unser Handeln haben.

Spitzensportler hingegen trainieren heutzutage ihre Gedanken und Selbstgespräche, da sie wissen, wie wichtig und ausschlaggebend diese für ihre Leistung sind. Oft können wir die Selbstgespräche der Profis an ihren Lippen ablesen oder hören sie sogar ganz laut und deutlich von der Tribüne aus. Bei vielen Sportlern beobachtet man, dass negative Selbstgespräche gerade in kritischen Spielsituationen überwiegen. Der Klassiker unter Selbstgesprächen im Tennissport ist dabei wohl das von Tommy Haas während einer Pause im Achtelfinale der Australian Open 2007 gegen Nikolai Dawydenko. Schauen Sie sich das Video einmal auf youtube.com an, es lohnt sich! Auch Andy Murray ist einer von den Kandidaten, die gerne mal auf dem Platz lauthals und scharf mit sich ins Gericht gehen. Selbst bei einem vermeintlich klaren Sieg findet er immer wieder Gründe für Selbstkritik:

Aufbauende, motivierende Sätze oder prägnante Worte unterstützen Sie in entscheidenden Phasen eines Matches. Beispiel: statt „Ich darf Fehler x nicht machen“ besser „Ich habe eine gute Vorhand, den nächsten spiele ich rein.“ Die Sätze sollten präzise, umsetzbar und nicht zu lang oder kompliziert sein.

„How can you miss that ball, that's basic - Idiot“ ist nur einer seiner vielen Ausrufe. Wie wir uns denken können, haben ihn diese unbeherrschten Stimmungsschwankungen auf dem Platz vermutlich schon viele Siege gekostet. Zum Glück können wir lernen, Gedanken und Selbstgespräche so einzusetzen, dass sie unsere Handlung unterstützen. Sie können unsere Konzentration auf die Handlungsführung, die Motivation und die Befindlichkeit positiv beeinflussen. Mittels der Selbstgesprächsregulation soll ein kontinuierlich handlungsleitendes Selbstgespräch erlernt und vor allem unter ansteigendem Stress trainiert werden. Mit Hilfe von dieser strategischen Selbstinstruktion bzw. -motivation können wir Sportler unsere Leistung deutlich verbessern, da sie unsere Gefühle und Gedanken erheblich beeinflussen und uns auf Unerwartetes vorbereiten. Schlagworte, die wir zu uns selbst sagen, fördern nicht nur unsere Konzentration auf den nächsten Ball, sondern sie machen uns auch selbstsicherer.

Spiel, Satz und Sieg:

*Wir wünschen den
Borkum Open viel Erfolg!*

Peter Wegmann

autoPRO Kfz-Meisterbetrieb
DIE WERKSTATT.

**Die Mehrmarkenwerkstatt mit Rundum-Service
Tel. 04922-501 wegmann-borkum.de
Reedestraße 1 26757 Borkum**

BORKUM OPEN 2017



Restaurant
Alt Borkum

GENUSS MIT TRADITION & FLAIR

Roelof-Gerritz-Meyer-Str. 10
(direkt am Alten Leuchtturm)
Telefon 0 49 22-20 05
www.restaurant-altborkum.de



WALK OF FAME



GEWINNER BORKUM OPEN 2011 - 2017

- 2011: Lars Zimmermann vs. Rémi Rebour 6:4, 6:1
- 2012: Michael Pille vs. Christopher Koderisch 6:4, 6:3
- 2013: Dominik Pfeiffer vs. Holger Zühlsdorff-Pavlovic 7:6, 6:2
- 2014: Kim Möllers vs. Christian Schäffkes 6:1, 6:1
- 2015: Kim Möllers vs. Jannik Rother 6:1, 1:6, 6:3
- 2016: Niels Lootsma vs. Jannik Rother 6:1, 6:2
- 2017: Kim Möllers vs. Niels Lootsma 6:3, 2:1 Aufgabe



Tipps für besseres Tennis III.

PAUSE!

Orthomol-
Die Idee für mehr Gesundheit
Bleiben Sie fit - Wir beraten Sie gerne!



Stark im Sortiment - kompetent in der Beratung



INSEL-APOTHEKE
am Bahnhof
Inh. Mirjam Zurborg-Brendel



Was meinen Sie, wie lange die reine Spielzeit bei einem durchschnittlichen 2-Satz-Match ist? Oder wie viel Zeit Sie während des Trainings nur mit Schlagen von Bällen verbringen? Wer hätte das gedacht, es sind tatsächlich nur 15 bis 20 Minuten, die wir Tennis spielen! Die restlichen 70-80% der Zeit verbringen wir mit Pausen.

Es gibt im Tennis insgesamt drei verschiedene Pausen: Eine Pause zwischen zwei gespielten Punkten beträgt 20 Sekunden, bei einem Seitenwechsel 90 und nach einem Satz 120 Sekunden. Natürlich hat demnach alles, was der Spieler in den einzelnen Pausen denkt und tut, einen großen Einfluss darauf, wie wir uns auf dem Platz geben und welche Leistung wir erbringen. „Für einen Profispieler kann die Kontrolle über das Geschehen zwischen Ballwechseln den kleinen Unterschied in einem langen Match ausmachen“ sagt auch James E. Loehr, Sportpsychologe und Autor des Buches „Die neue mentale Stärke“. Er hat damit vollkommen recht. Laut Experten aus der Abteilung für Leistungspsychologie an der Deutschen Sporthochschule Köln sollten Pausen vor allem als routinierte Erholungsphasen gesehen werden, die dem Körper und dem Kopf erlauben, sich effektiv von der Anstren-



Erfolgreiche Spieler sind in der Lage, sich zwischen den Ballwechseln zu entspannen, ihre Muskeln zu lockern und ihre Pulsfrequenz zu reduzieren.

gung zu erholen und sich auf die neuen Aufgaben bestmöglich vorzubereiten. Ein zu hoher Energieverbrauch resultiert automatisch aufgrund von psychischer und physischer Ermüdung in einem Leistungsabfall, der einem oft den hart umkämpften Sieg kostet. Wenn man zusätzlich seinen Emotionen wie Wut, Enttäuschung, Angst, aber auch Freude durchgehend freien Lauf lässt, kommt man aus der negativen Erschöpfungsspirale kaum noch raus. Spieler, die ihre Emotionen im Griff haben, können ihre Gedanken besser kontrollieren und haben mehr Ressourcen, um ihre Handlungen effektiv zu steuern – vor allem in den Pausen.

Denken Sie nun einmal daran, wie effektiv Sie Ihre Pausen gestalten. Woran denken Sie zwischen den Ballwechseln oder während Sie auf der Bank sitzen? An die Bälle, die Sie gut gespielt haben oder eher an die Bälle, die Ihnen misslungen sind? Atmen Sie tief durch und sammeln Ihre Ressourcen für das, was ansteht oder sind Sie oftmals emotional aufgewühlt und kommen nicht zur Ruhe? Fest steht, dass erfolgreiche Spieler in der Lage sind, sich zwischen den Ballwechseln zu entspannen, ihre Muskeln zu lockern und ihre Pulsfrequenz zu reduzieren. Dies machen sie meist durch das sogenannte „Slow-Paced-Breathing“, eine Atemübung, bei der man etwas länger aus- als einatmet und dabei einen Teil des vegetativen Nervensystems, den Parasympathikus, stimuliert. Der Parasympathikus ist im Gegensatz zum Sympathikus für die Erholung des Körpers da und sorgt bei Aktivierung für den Aufbau körpereigener Reserven. Zusätzlich steuern Profispieler ihre Gedanken in eine effektive Richtung und haben eine positive Körpersprache, die sich nicht nur auf sie selbst, sondern auch auf ihre Gegner auswirkt.

Zum Glück müssen wir dies nicht neidlos anerkennen, sondern können etwas tun, um selbst die perfekten Pausengestalter zu werden! Dazu konzentrieren wir uns hier auf die Pause, die am häufigsten vorkommt und in die wir ganz einfach eine Routine einbauen können: Die zwischen zwei Punkten. Eine Pausenroutine zwischen zwei Punkten kann nach Loehr in vier aufeinanderfolgende Phasen eingeteilt werden:

1. Reaktionsphase:

Die Reaktionsphase ist diejenige, die sogleich auf den gespielten Punkt folgt. Hier sollte man versuchen, die negativen Reaktionen sofort auszublenden und sich dafür auf das Positive zu konzentrieren (z.B. „den letzten Ball habe ich zwar verschlagen, aber mein Aufschlag war dafür richtig gut“). Alles Positive sollte aufgefangen und für den nächsten Punkt mitgenommen werden.

2. Entspannungsphase:

In der Entspannungsphase kommt es darauf an, dass man seinen Körper wieder herunterfährt, um so den Energieverbrauch zu minimieren. Hierbei sollte vor allem auf eine langsame Atmung geachtet werden, um die Muskeln zu lockern und den Kopf zu entlasten.

3. Vorbereitungsphase:

Die Vorbereitung auf den nächsten Punkt folgt nach der Entspannung. In dieser dritten Phase soll der Spieler sich nochmal darüber bewusstwerden, welche Strategie er durchsetzen möchte und sich vollkommen auf sein Spiel konzentrieren. Dazu kann er sich in Form eines inneren Dialogs oder Bildes Aktionen für den nächsten Schlag oder Punkt vornehmen.

4. Aktivierungsphase/Ritual:

Schlussendlich erfolgt in der letzten Phase der Pause eine kurze Aktivierung und ein Vorbereitungsritual auf den nächsten Schlag (z.B. ein kurzes Tippeln, Aufprallen des Balles oder ein anfeuernder Klatscher auf den Oberschenkel). Hier ist es besonders wichtig, sich noch einmal durch positive, aufbauende Worte zu motivieren.


ZUM INSULANER
Spezialitäten-Restaurant
Internationale und gutbürgerliche Küche sowie Thai-Spezialitäten

Erst siegen, dann genießen!

FAUERMANNSPAD 5 | 26757 BORKUM | TELEFON +49 4922 9321148

Wir danken unseren Sponsoren, Partnern und Ausrüstern:

HAUPTSPONSOR



SENIOR PARTNER



JUNIOR OPEN FÖRDERER



JUNIOR PARTNER PLUS



JUNIOR PARTNER BASIC



SACH- UND DIENSTLEISTUNGSPARTNER



ORGANISATION



LIZENZPARTNER



MEDIENPARTNER



IMPRESSUM

Herausgeber (V.i.S.d.P.)

B.FIT – Sportconsulting | Wahlenstraße 16
50823 Köln | Tel. 0177 / 6308676 | welcome@bfit.net

Layout/Produktion

www.rk688.de

Text: Pia Braun, burkana.de

Photo Credits

burkana.de
Sven Schmilgeit/Virtualform
Daniel Wagner für B.FIT – Sportconsulting
Gregory Hönig für B.FIT – Sportconsulting
Pia Kuhlmann für B.FIT – Sportconsulting
Sebastian Blesel für B.FIT – Sportconsulting
Tomy Bödding/Heilbronn
Claudio Gärtner/DTB

Borkum Open Song

LYRICS



01 Ich bin ständig auf der Suche nach Entspannung und Kultur / fern von Stress und Alltag und den Blicken auf die Uhr. / Ich brauche meine Ruhe, bin halt ziemlich oft verspannt. / Damit ich sie auch finde, reise ich von Land zu Land.
Auf einem dieser Trips hab ich was Neues aufgetan. Ich war noch niemals da / also bin ich hingefahren. / Es war ne kleine schöne Insel mit 'nem Strand und ein paar Bars. / Da ich's nicht besser wusste, fand ich's eher unscheinbar. / Ich weiß nicht so genau, woran's eigentlich lag. / Mein Leben ist verändert, seit diesem Tag.

Refrain

Borkum, du hast's mir angetan. / Borkum, du bist echt abgefahren. / An so was wie dich, hätte ich niemals gedacht. / Borkum, du hast Dein Feuer in mir entfacht.

02 Also liege ich jetzt immer, tagaus und auch tagein, am Strand mit einem Cocktail oder auch mal mit 'nem Wein. / Und ist mir nach was and'ern als nach Faulenzen am Strand, geh ich zu den Borkum Open, na das liegt doch auf der Hand. Glücklicherweise hat es mich dorthin getrieben. Durch diese kleine Insel kenne ich das wahre Leben. Refrain.

03 Ich kann's nicht anders sagen, ich bin völlig fasziniert, von dem Gefühl von Freiheit, das man hier noch immer spürt. / Und riecht man diese Seeluft und schaut hinaus aufs Meer, vergisst man alle Sorgen und man hat auch keine mehr. Für mich ist diese Insel ein ganz besonderer Fleck. / Von jetzt an ist mir klar, hier geh ich nie mehr weg. Refrain.



**SPIEL, SATZ,
SIEG -**

**MIT UNS SIND SIE
BEIM VERKAUF
IHRER IMMOBILIE
KLAR IM VORTEIL.**



ENGEL & VÖLKERS

Engel & Völkers Borkum
Tel 04922 50 20 000 · Borkum@engelvoelkers.com
www.engelvoelkers.com/ostfriesland



PRO STAFF | RF97

PLAY YOUR HEART OUT.

Find the beat. Create the melody. Fine-tune, re-listen and re-invent as you go. And when it's time to play, put your whole heart into it with the most classic of instruments: Roger's legendary new Pro Staff RF97.



WILSON.COM

Pros often customize the rackets they use, including string patterns. Consumer racket specifications may vary from models customized by Pros for match play.
© 2018 Wilson Sporting Goods Co. Trademarks advertised other than those of Wilson Sporting Goods Co. are properties of their respective owners. 17-2599