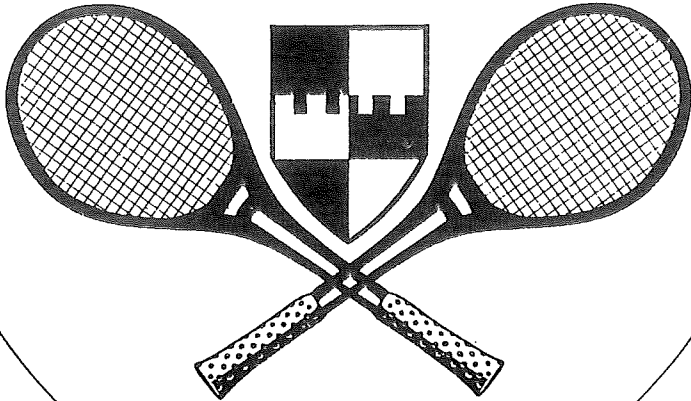
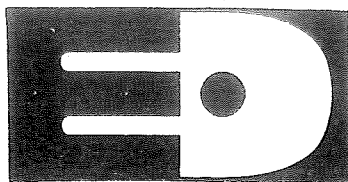


Clubzeitung

**Tennisclub
Thoracker – Muri**



Nr. 2/ JUNI 1988



Elektro-Unternehmung

Niklaus Haldemann

eidg. dipl. Elektroinstallateur

Militärstrasse 56

3014 Bern

Telefon 41 98 05 oder 52 18 11

Sicherheit für weniger Geld.

SECURA

Die Versicherung von der Migros

Geschäftsstelle Bern

Effingerstrasse 8

3001 Bern

Tel. 031.26.14.44

Probleme mit der Reservation	4
Interclubbericht der 1. Jungseniorenmannschaft und der Senioren	6
Reglement über Ranglistenspiele	9
Interclubbericht der 2. Jungseniorenmannschaft	10
Gedanken über Tennis von Erwin Mezey	13
TCT Damendoppel-Meisterschaft 1988 (Tableau)	19
TCT Herrendoppel-Meisterschaft 1988 (Tableau)	20
Corinne Schmutz (Beitrag aus Bund-Zeitung)	23
10 Jahre Jubiläum TCT	24
Mutationen	26

Clubzeitung Nu.2/ Juni 1988 / 8.Jhg./ Auflage: 250 Stücke

R e d a k t i o n :

Haldemann Niklaus
Füllerichstrasse 46

3073 Gümligen

Tel. P 52 18 11
Tel. G 41 98 05

Mitarbeiter / Innen :

Jedes Mitglied, das
etwas beizutragen hat.

I n s e r a t e :

Haldemann Margrith

Druck: Repro Krämer, Füllerichstrasse 51, 3073 Gümligen

Probleme mit der Reservation

Kaum ist die Saison eröffnet wird der Vorstand mit dem Problem konfrontiert, dass etliche Mitglieder sich bezüglich der Platzreservation unkorrekt verhalten.

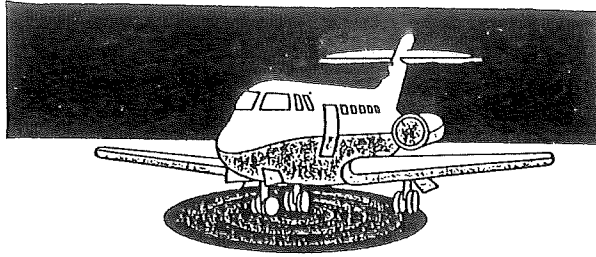
Liebe Clubmitglieder, dies ist ein Thema welches uns gänzlich unverständlich ist. Die Auslastung der Anlage lässt es zu, dass jedes Mitglied tagsüber aber auch abends nach 18.00 Uhr immer einen freien Platz zum Spielen findet. Also eine komfortable Situation. Weshalb denn dies unsportliche Verhalten?

Der Vorstand hat sich anlässlich der letzten Sitzung nochmals eingehend über dieses Thema unterhalten und kam zum Schluss, dass diese Schummelei nur zu eliminieren ist, wenn in flagranti ertrappte Spieler unverzüglich in Form einer Spielsperre von einer Woche bestraft werden.

Dieser Beschluss tritt ab sofort in Kraft

Da aber die Vorstandsmitglieder kein Interesse daran haben, Polizei, Richter und Urteilsvollstreckker zu sein bitten wir unsere Mitglieder, sich inskünftig fair und korrekt zu verhalten. Sie verfügen über genügend Spielmöglichkeiten und sind die Plätze für einmal reserviert, ist es sicher nicht schlimm eine Spielzeit warten zu müssen. Die Möglichkeit Doppel zu spielen bleibt natürlich immer bestehen.

Der Vorstand



RUNDFLÜGE
ALPENFLÜGE
TAXIFLÜGE

AUSKUNFT:

ERWIN MEZEY

POSTFACH 44

3015 BERN

TELEFON: 031-32 04 20

-32 12 28

Mannschaftsbericht über den Spielbetrieb und die Resultate der 1. Jungseniorenmannschaft (2. Liga)

Einmal mehr hat sich eine Mannschaft des TCT für die Aufstiegsspiele in eine höhere Liga qualifiziert. Obwohl noch ein Spiel ausstehend ist, steht die 1. Jungseniorenmannschaft bereits als Gruppensieger fest. Ausgeglichenheit und Kampfgeist bildeten dabei die Stärke unserer Mannschaft. Zum guten Ergebnis beigetragen und mitverantwortlich für den guten Teamgeist waren aber auch Margrith Haldemann, Renate Joder und Vreni Kottmann, die uns mit grossem Einsatz während und nach den Spielen verwöhnt haben.

Die Aufstiegsspiele beginnen für uns erst am 20./21. August, da wir in der ersten Aufstiegsrunde (13./14. August) ein Freilos zugelost erhielten. Unser Gegner: die Jungseniorenmannschaft des TC Biel. Gespielt wird auf den Plätzen des Gegners.

Für die 1. Jungseniorenmannschaft haben gespielt:
 Bucher Jürg, Burri Thomas, Haldemann Niklaus, Herrmann Peter, Joder Bendicht, Kunz Paul und Mohler Jürg.

Resultate:

TCT - TC Heiligenschwendi	7 : 2
TCT - TC Wilderswil	8 : 1
TCT - TC Uetendorf	7 : 2
TCT - TC Laupen	7 : 2

Das ausstehende Spiel gegen den TC Neufeld wird am Samstag, 25.6.1988 auf der Anlage des TC Neufeld ausgetragen. Spielbeginn 1530 Uhr.

Thomas Burri

Senioren

Seit Bestehen unserer Seniorenmannschaft haben wir immer in der oberen Ranglistenhälfte abgeschlossen; so auch dieses Jahr. Getreu unserem Motto "jeder soll spielen können" darf der dritte Schlussrang als erfreulich gewertet werden, umso mehr, als wir bei Beginn der Meisterschaft mit unserer Aufstellung gepokert haben.

Auch die Kameradschaft kam nicht zu kurz. Wir durften zur Kenntnis nehmen, dass den Senioren des TCT's der Ruf vorangeht, vorzügliche Gastgeber zu sein und sich viele Mannschaften freuen bei uns spielen zu können.

Abschliessend gebe ich der Hoffnung Ausdruck, dass es unserer Mannschaft gelungen ist, den bei Beginn der Meisterschaft beim IC-Verantwortlichen hinterlassenen zwiespältigen Eindruck zu eliminieren. Der vorübergehend letzte Platz war jedoch einkalkuliert.

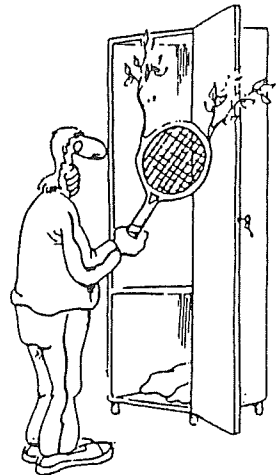
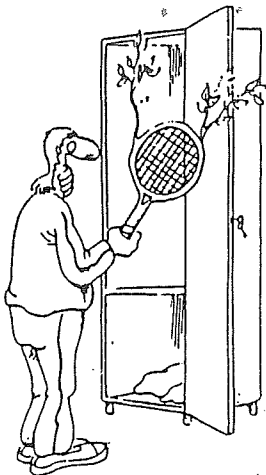
Rainer Beutler

Fundierter
Rat,
individuelle
Betreuung.

Die starke Bank
vom Land –
fürs Private,
Berufliche.

Niederlassung
3073 Gümligen
Moosstrasse 2
Telefon 031/52 37 37

Bank EK
Ersparnkasse von Konolfingen



...drum wieder ämal is



TEL. 37 93 12

TENNIS+SQUASH
HEIMBERG

...drum wieder ämal is



TEL. 37 93 12

TENNIS+SQUASH
HEIMBERG

Drogerie zum Zentrun



Reform - Diätberatung
Parfumerie - Kosmetik

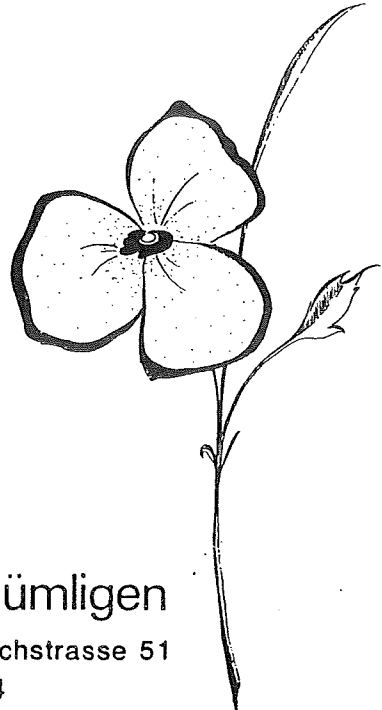
P. STREULI

Füllerichstrasse 53 3073 Gümligen
Hauslieferdienst Tel. 031 52 15 33

Babor-Kosmetik-Salon Worbstr. 194 Tel. 031 52 77 79

Der kleine Laden

- ganz
GROSS!



Papeterie **KRAMER** Bürobedarf
Telefon 031 52 24 93

Repro **KRAMER** Gümligen

3073 Gümligen - Bern Füllerichstrasse 51
Telefon 031 52 24 94



Damit Ranglistenspiele eine möglichst wettkampfnahе Wirkung erzielen, beschliesst die Spiko ab sofort folgende Aenderung von Artikel 11 des Ranglistenreglementes :

Ranglistenspiele werden über zwei Gewinnsätze mit "tie-break" in allen Sätzen gespielt. Derjenige Spieler, welcher zuerst fünf (5) Spiele gewinnt, gewinnt den Satz, sofern er mindestens zwei Spiele mehr als sein Gegner gewonnen hat. Beim Stande von 5 : 5 folgt das "tie-break".

Die maximale Spielzeit beträgt 90 Minuten (Einspielzeit 5 Min., Match 80 Min., Platzreinigung 5 Min.).

Abweichungen

Ist die Partie nach Ablauf von 80 Minuten (inkl. Einspielzeit) nicht entschieden, wird die Wertung wie folgt vorgenommen:

- Steht das Spiel im ersten oder zweiten Satz, zählen alle gespielten Games (z.B. 5:3, 3:4 = 8:7) und das Spiel ist beendet; Ist das Resultat ausgeglichen (z.B. 5:3, 2:4 = 7:7) entscheidet das nächste Game über den Sieg;
- Sind genau zwei Sätze gespielt (z.B. 5:3, 4:6) wird der Sieger mit einem "tie-break" ermittelt;
- Steht das Spiel im dritten Satz (z.B. 5:1, 3:5, 2:3) entscheiden nur die gespielten Games des dritten Satzes. Ist der Stand im dritten Satz ausgeglichen, entscheidet ein "tie-break" über den Sieger der Partie.

Massgeblich für die Zeit ist die Platzuhr. Bei Ausfall der Platzuhr einigen sich die Spieler selbst über die massgebliche Zeit.

Nach Beendigung der Forderung ist der Platz sofort frei zu geben, auch wenn die 90 Minuten nicht abgelaufen sind.

Definition "tie-break" für Ranglistenspiele :

Der Spieler, welcher zuerst 5 Punkte erreicht, gewinnt das Spiel. Ein Vorsprung von zwei Punkten ist nicht notwendig. Die grösstmögliche Anzahl gespielter Punkte beträgt daher 9 bei einem Resultat von 5:4.

die SPIKO

Interclub 1988 / Jung-Senioren 2. Mannschaft / 2. Liga1. Resultate

07.05.88	TC Hasle-Rüegsau - TCT	7:2 = 0 Punkte
12.05.88	TCT - TC Saane-Sense	3:6 = 1 Punkt
14.05.88	TCT - TC Wander	0:9 = 0 Punkte
28.05.88	TC Kerzers - TCT	5:4 = 1 Punkt
05.06.88	TCT - TC Sensetal	4:5 = 1 Punkt

Mit den erreichten 3 Punkten kamen wir nicht über den letzten Gruppenrang hinaus.

Einzel: - gewonnen 10 Partien Doppel: - gewonnen 3 Partien
 - verloren 20 Partien - verloren 12 Partien

Total: - gewonnen 13 Partien
 - verloren 32 Partien

2. Eingesetzte Spieler

- Costa Lorenz	3/3	Einzel/Doppel
- Kunz Heinz	1/1	
- Nuspliger Hans	4/4	
- Ott Peter	0/1	
- Schmid Beat	4/4	
- Schmutz Erich	5/5	
- Wampfler Willy	3/3	
- Zingre Jürg	5/5	
- Zurlinden Jörg	5/4	

- Flückiger Hans Ruedi war verletzt und konnte nicht eingesetzt werden. Gute Besserung !

3. Bemerkungen

- Haldemann Niklaus und Joder Benz mussten wir an das Fanionteam abgeben. Unsere Mannschaft wurde dadurch erheblich geschwächt.
- Der Gegner TC Wander war für uns eine Nummer zu gross (4 C-Spieler). Die Spiele verliefen zwar meist nicht so einseitig wie man aufgrund des Resultates vermuten könnte.
- Enttäuschend für uns die Begegnung gegen den TC Hasle-Rüegsau. Obschon der Gegner spielerisch absolut in unserer Reichweite lag, konnten wir uns nicht an die speziellen Platzverhältnisse anpassen.
- Gegen den TC Kerzers und den TC Sensetal stand es nach den Einzelpartien jeweils 3:3. Leider konnten wir nur je ein Doppel gewinnen.
- Bei den Heimspielen wurden wir von Vreni Zurlinden kulinarisch verwöhnt. Die ausgezeichnete Verpflegung hat uns nach den Niederlagen wieder aufgestellt. Besten Dank auch an alle Helferinnen.

4. Ausblick auf die nächste IC-Saison

- Wir hoffen, dass unsere Mannschaft für die IC-Saison 1989 nicht "geopfert" wird.

14. Juni 1988

Der Captain:

B. Schmid



Wir bieten Ihnen

- Testschläger
- fachmännische Beratung
- innert 24 Std. - Service
- grosse Auswahl
- Mitglieder - Rabatt

Kommen Sie zu uns, es lohnt sich!

Aktion Darmsaite Fr. 49.- bespannt

Kunstsaiten Fr. 29.- bespannt

FRIEDRICH - SPORT AG OSTERMÜNDIGEN WALDHEIMSTR. 8

ITALIENISCHE SPEZIALITÄTEN

Vorteilhafte Weine
und
Spirituosen

3072 Ostermündigen Oberdorfstr. 2 ☎ 031 51 1153
3011 Bern Marktgass-Passage 3 ☎ 031 22 2804
3011 Bern Brunnengasse 58 ☎ 031 22 2803



Textil
Reinigung

Drynette

Drynette-Center Gümligen
Familie Thoma Füllerichstrasse 9

Telefon 52 41 32
Hauslieferdienst

Ihr Bankpartner
GEWERBEKASSE
IN BERN



Handels-und Hypothekenbank

Agentur Muri-Gümligen

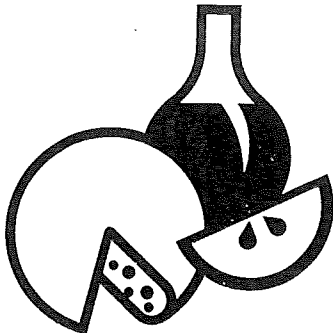
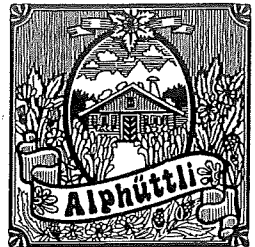
Füllerichstrasse 53

Telefon 52 70 17



«Naturheilmittel
aus der Drogerie»

Pedro-Drogerie
3015 Bern-Wittigkofen
Telefon 031 / 32 10 42



S. Dähler

Frischprodukte
Getränke

Hauslieferdienst

3073 Gümligen
Feldstrasse 3
Telefon 031 / 52 09 44

GEDANKEN UEBER TENNIS oder EIN BISSCHEN TENNISPSYCHOLOGIE

Erwin Mezey

Im Laufe meiner langen sportlichen Tätigkeit, früher im modernen Fünfkampf und in den letzten Jahren im Tennis, aber nicht weniger im Berufsleben habe ich erkennen müssen, dass man ohne FREUDE an dem was man tut, NIE das erreicht, was man erreichen könnte.

Deshalb bin ich, gerade in unserer heutigen stressvollen Welt, mehr denn je davon überzeugt, dass wir gerade im PSYCHISCHEN Bereich ansetzen müssen, um uns im Beruf aber auch im Sport behaupten zu können resp. um zu höheren Leistungen zu kommen.

WER UEBER SICH SELBST, DIE ANDEREN UND DIE GESETZMAESSIGKEITEN DES LERNENS UND LEISTENS BESCHIED WEISS, HAT WENIGER PROBLEME UND ER LOEST SIE LEICHTER.

In jedem Wettkampfsportart - und Tennis ist unmissverständlich ein Wettkampfsport - sind die Begriffe wie FREUDE und ERFOLG sehr eng miteinander verbunden. Freude ist eine der stärksten Motivation des Menschen, beeinflusst sein gesamtes Tun und Handeln positiv und führt automatisch zum Erfolg.

Erfolg sucht jeder von uns, egal ob man ehrlich zugibt oder ihn nur heimlich wünscht. Man findet und empfindet ihn dann, wenn man seine Ziele erreicht, die für jeden von uns ANDERS sein können.

Es sollte daher unser wichtigstes Anliegen sein FREUDE zum GRUNDELEMENT des TENNIS zu haben, egal welche Spielstärke wir besitzen.

Es ist deshalb notwendig, dass jeder die richtige Einstellung zum Tennis findet, die ihn auch dann freudvoll lernen, üben, spielen und wtkämpfen lässt, wenn es einmal nicht so läuft, wie er sich vorstellt. (Fussball mit Schläger, Fluchen, usw. helfen nicht's)

Tennis bedeutet Bewegung, Entspannung, Herausforderung, Geselligkeit aber auch Sieg und Misserfolg....und alle diese Erscheinungsformen des Tennisspielens müssen uns Freude haben und versuchen auch das Negative positiv auszuwerten.

Es ist kein Zufall, dass die grossen Tennisasse und deren Trainer sich neben dem PHYSISCHEN Training auch mit dem PSYCHISCHEN Training befassen, und betrachten dies als unabdingbare Voraussetzung für ein besseres technisches-, taktisches- und Konditionstraining.

Es ist bekannt, dass eine positive Einstellung (fast automatisch) positives Denken erzeugt, aber das wichtigste ist die positive Einstellung zu uns selbst.

Zum Tennis braucht man - entgegen der immer wieder gehörten Meinungen - nicht unbedingt besondere Begabung und Fähigkeiten. Sie müssen jedoch innerhalb der Norm liegen.

Der menschliche Körper ist geschickter als die meisten von uns glauben, man sollte ihm nur die Chance geben es zu beweisen. Der überbewertete Verstand und seine negativen Denkvorgänge bedeuten für eine positive Entwicklung meistens nur Behinderung.

Wievielmals hört man: Ich kann das nicht....Ich bin ungeschickt.....ich bin ein Sportbanause.....ein Versager....usw. usw.....und das schlimmste: Die anderen werden mich auslachen.....

Diese Formulierungen - die ich auf gar keinen Fall anerkennen kann - würde ich wie folgt ersetzen:

" Ich kann, weil ich WILL.....Ich habe Geduld es zu lernen.....Ich versuche mein Bestes zu geben.....Ich gebe nicht auf.....Ich weisse, dass ich es schaffe....

Der Mensch steigt nicht im Wert, wenn er den Ball einmal öfter über das Netz bringt....aber er steigt, wenn man sich bemüht, Fehler einzusehen und dem anderen gelegentlich behilflich zu sein.

Wenn Sie, lieber Tennisfreund, den Eindruck haben, dass man Sie weniger achtet, wenn Sie sich einmal ungeschickt anstellen, so ist dies ein sicheres Zeichen dafür dass Sie entweder Überempfindlich sind, oder aber - wenn es tatsächlich stimmt - sich in einer Gruppe von Psychopaten befinden.

Persönlichkeiten werden nicht nach deren Vor- oder Rückhand, sondern nach menschlichen Werten beurteilt und klassiert. Dazu gehören nur menschliche Verhaltensweisen, wie Kameradschaft, Hilfsbereitschaft, Leistungsbereitschaft und auch das Verständnis für die Schwächeren resp: für die Schwächen der anderen.

Man sollte sich fragen: Warum spiele ich Tennis? Wenn man diese Frage mit "weil es mir Spass macht" beantworten kann, dann hat man bereits die wichtigste Motivation für das Tennisspielen.

Die Motivationen sind sehr unterschiedlich. Man will entweder etwas für seine Gesundheit tun, sich entspannen, da das Berufsleben ein Stress ist. Ein "Kämpfertyp" sucht den Wettbewerb oder die Mächtigeren die Geltungsmöglichkeiten. Ein Leistungsbewusster wird auch im Tennisspiel ein Leistungsprogramm aufstellen, und ein Machbesessener wird versuchen auch im Tennis aber auch in einem Tennisclub seinen Einfluss zur Geltung zu bringen. Es sind dagegen Spieler die in einem Club und im Spiel die Geselligkeit suchen, oder aber sich nur bewegen wollen, und dies tun sie spielerisch. Es sind wieder andere die ihre Minderwertigkeitskomplexe bekämpfen oder ihr Selbstbewusstsein prüfen wollen. Und natürlich diejenigen die sich als Profi behaupten wollen.

Die erwähnten Motive haben natürlich sehr unterschiedliche Stärkegrade. Sie zeigen gleichzeitig die Vielfältigkeit der objektiven Werte des Tennis.

Die stark ausgeprägten Motive bestimmen die Handlungsweise eines Menschen nicht nur im Sport, im Tennis, sondern in allen Lebensbereichen.

Man sollte deshalb bezüglich der eigenen Motivation Klarheit schaffen. Man sollte überprüfen, ob Tennis, wie man es betreibt eine Befriedigung bedeutet, oder evt. nur ein Muss. (egal aus welchen Gründen) Im letzteren Fall sollte man so rasch wie möglich die Konsequenzen ziehen und umstellen.

(Es genügt z.B nicht, wenn die Eltern möchten, dass ihr Sprössling Tennis spielt Wenn das Kind nicht will helfen die besten und teuersten Schläger nicht.)

DIE MOTIVATION IST DIE TREIBENDE KRAFT, DIE UNSER VERHALTEN UND HANDELN IN BEWEGUNG SETZT; HAELT UND IN EINE BESTIMMTE RICHTUNG LENKT.

Es ist nicht ungewöhnlich oder negativ, wenn man bei Misserfolgen enttäuscht ist. Eine Enttäuschung kann aber Motivation werden und die Bemühungen verstärken.... statt ablenken. Man sollte weder den Kopf verlieren noch falsch zu reagieren. Eine Niederlage ist nicht unbedingt ein Misserfolg, weil es sehr viel von den Umständen abhängt. Wenn man z.B gegen einen starken Spieler in der Klubmeisterschaft verliert, ist das kein Grund zur Frustration. In diesem Fall kann ein einziges, gewonnenes Spiel bereits als "Erfolg" interpretiert werden. Der Stärkegrad der Frustration ist nämlich abhängig von der Kluft zwischen Erwartetem und Erreichten.

Wie man es beobachten kann, Misserfolge, Frustrationen werden von diversen Reak-

tionen begleitet. Eine der häufigste davon ist die AGRESSION. Es muss natürlich nicht so weit gehen, dass man seinem Gegner den Schädel nach dem vierten Netzroller nachwirft oder seinem Doppelpartner nach dem verschlagenen Matchball zu würgen beginnt. Es bleibt üblicherweise und glücklicherweise beim Beschimpfen. Entweder den Gegner, oder sich selbst.

Eine weitere Abreagierungsmöglichkeit ist die REGRESSION. Diese ist eine sehr unangenehme Erscheinung. Der Enttäuschte zieht sich auf eine frühere Entwicklungsstufe zurück. Leider ergeben sich daraus keine schlüssige und konkrete Beweise für die menschliche Abstammung. Affenartiges und kindergartenhaftes Verhalten ist dabei ebenso möglich, wie Faustschläge auf die Brust, Zähnefletschen oder lautes hahaha oder aber Daumen im Mund..."Bubi du bist dumm..." usw.

Die unangenehmste Reaktion (es gibt glücklicherweise sehr selten) ist die FLUCHT. Der Frustrierte, der Enttäuschte gibt einfach u.o. und verschwindet für Wochen aus dem Club.

Die beste Medizin diese Enttäuschungen, Frustrationen zu Überwinden ist die Geduld mit sich selbst, und die richtige Einstellung zu den Fehlern, und zwar zu seinen und denjenigen des Partners.

Tennis ist nicht so schwer wie es den Anschein hat. Manche tun sich sehr schwer dabei, obwohl sie gar nicht ungeschickt sind. Der Grund liegt meistens bei den grossen, irrealen Erwartungen, bei Ungeduld und natürlich bei Übertriebenem Ehrgeiz. Um Spannungen und Verkrampfungen zu vermeiden sollte man lernen, dass der Erfolg nicht unbedingt erzwungen werden kann. Man muss sich jedoch zutrauen Erfolge erzielen zu können.

Jeder Lernprozess hat seine eigene Gesetze, auch im Tennis. Die anfänglichen Fortschritte wechseln sich mit schweren Phasen des Lernens ab. Das wichtigste ist die Stabilisierung des Erlernten. Eine Art Bewegungsautomatisierung sollte erreicht werden, die aber Geduld und Zeit braucht. Ein Autofahrer braucht auch Zeit, bis sein Bewegungsablauf beim Fahren vom Körper "automatisch" ausgeführt wird.

Der Lernprozess ist im Tennis keine nach aufwärts laufende Kurve ohne Kinicks, sondern ähnelt sich eher einer Treppe: die Kurve steigt an, erreicht den ersten Tritt auf der Treppe und bleibt darauf, erst nachher steigt wieder zum zweiten, usw. usw. - als Resultat fleissiges Uebens resp. Trainierens.

Wenn man annimmt, dass die Freude die Grundlage der Leistung ist, dann sind die Tennisspieler in der glücklichen Lage ein wunderbares Spiel ausüben zu können. Das Spiel sollte aber in einer netten Gesellschaft, in lebensfrohem Milieu, in fairen Verhältnissen ausgeübt werden. Es ist deshalb unerlässlich, dass diese Voraussetzungen, gerade in einem Club, voll zur Geltung kommen. Spass, Lachen, Scherz und gute, ehrliche Kameradschaft sind dazu unerlässlich. Die gegenseitige Hilfsbereitschaft, korrekte Haltung und Fairness sind wichtiger als Clubhierarchy oder tierisch ernst genommene Organisation, die zwar notwendig sind, aber niemals die Freude nehmen dürfen.

MITEINANDER STATT GEGENEINANDER, UND DIES MIT VIEL VERSTÄENDNIS.

Zum Schluss möchte ich noch die Notwendigkeit der Konzentration erwähnen. Man sagt, dass die Konzentration im Tennis der Schlüssel zum Erfolg ist. Unter KONZENTRATION versteht man die Zuwendung der VOLLER AUFMERKSAMKEIT auf eine bestimmte Sache.

Man sollte jedoch zwischen dem sogenannten GESAMTZUSTAND DER KONZENTRATION und der AKTIVEN KONZENTRATION unterscheiden.

GESAMTZUSTAND DER KONZENTRATION: Man konzentriert sich auf das Tennisspielen.

Man löst sich von den üblichen Gedanken des beruflichen-, familiären, usw. Lebens.

AKTIVE KONZENTRATION: Man konzentriert sich z.B auf das nächste Ballwechsel, ohne

den Gesamtzustand der Konzentration zu verlassen. Die aktive Konzentration ist sehr energieaufwendig und muss sie immer mit Pausen unterbrochen werden.

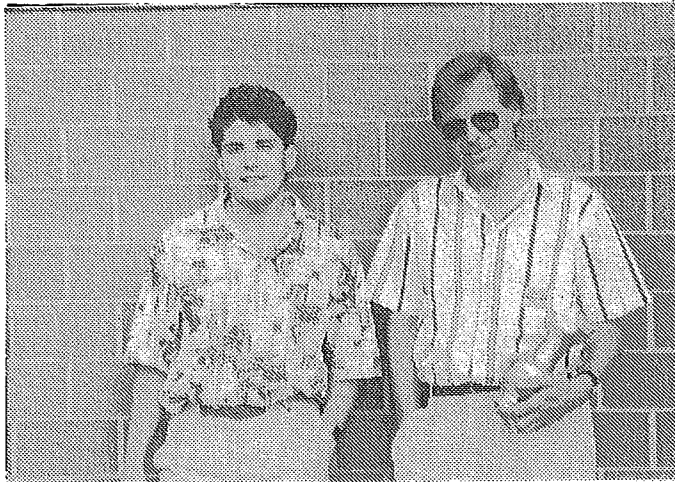
Bemerkung: Ein ermüdeteter Körper macht eine hohe geistige Konzentration unmöglich. Die Untersuchungsergebnisse sind gleich bei einem mit Nikotin, Alkohol und wenig Schlaf vergewaltigtem Körper.

Eine Übertriebene Konzentration à la Gurus und Fakire ist bestimmt nicht notwendig, aber eine "normale" Konzentration ist für den Erfolg unerlässlich.

Zum Schluss als Abrundung möchte ich einige Faktoren erwähnen, die meiner Meinung nach erforderlich sind um Freude aber auch Erfolg zu haben:

- Selbstdisziplin und reelle Selbstbewertung
- Bewältigung des Druckes
- Entspannungsfähigkeit (siehe AT - autogenes Training)
- Selbstvertrauen (keine Angst vor grossen "Tieren")
- Soziales Verhalten (Kameradschaft!! BEHANDLE DIE ANDEREN SO WIE DU ES VON DEN ANDEREN ERWARTEST.)
- Konsequenz ziehen und der Realität entsprechend umdisponieren
- Zielstrebigkeit mit Mut
- Ausgeglichenheit und Siegeswille

TCT-Herrendoppel - Meister 1988



Marcel Bauer und Thomas Burri

Komm schnell ins **FERIENLAND**

Alle Ferienprogramme – zu Originalpreisen.
Neutrale, persönliche Beratung.
Wer geht nicht gerne ins «Ferienland»?

Reisebüro Ferienland AG
Breitenrainstrasse 10 a/Breitenrainplatz
(Gebäude Bankverein) Telefon 40 02 05

Wir sind für Sie da:
MO-FR: 08.30-13.00 und 14.00-18.00, SA: 09.00-12.00

Neu:

Filiale 3076 Worb

Meienhofstatt/Kreuzgasse

Telefon 031 / 83 71 83

**EDV-Lösungen auf Ihre
Bedürfnisse abgestimmt.**

Informieren geht über Studieren

DELEC AG

INFORMATIK / EDV-SYSTEME

Füllerichstr. 53 3073 Gümligen 031 52 33 88

Ihr Partner für Sport und Freizeit

SPORT

Worbstrasse 180
3073 Gümligen
Telefon 031 52 37 11

Sternstunden für jedefrau und jedermann. Ob bei Pasta im Grotto «Da Pietro», beim Menu gastronomique im Läubli oder ob bei einem erfrischenden Bier in der Gaststube nach einem ausgedehnten Kegelabend. Übrigens, falls Sie einen Drink zuviel an der Sternen-Bar getrunken haben, übernachten Sie besser in einem unserer komfortablen Hotelzimmer, während Ihr Vierrad gut geschützt im Parkhaus steht.



**STERNEN
MURI**

Hotel / Restaurant Thunstrasse 80 3047 Muri / Bern Telefon 031 52 71 71

Stäheli

Fleisch · Charcuterie · Traiteur

Zentrum 3073 Gümligen Telefon 031 52 02 42



Blumen Zurflüh

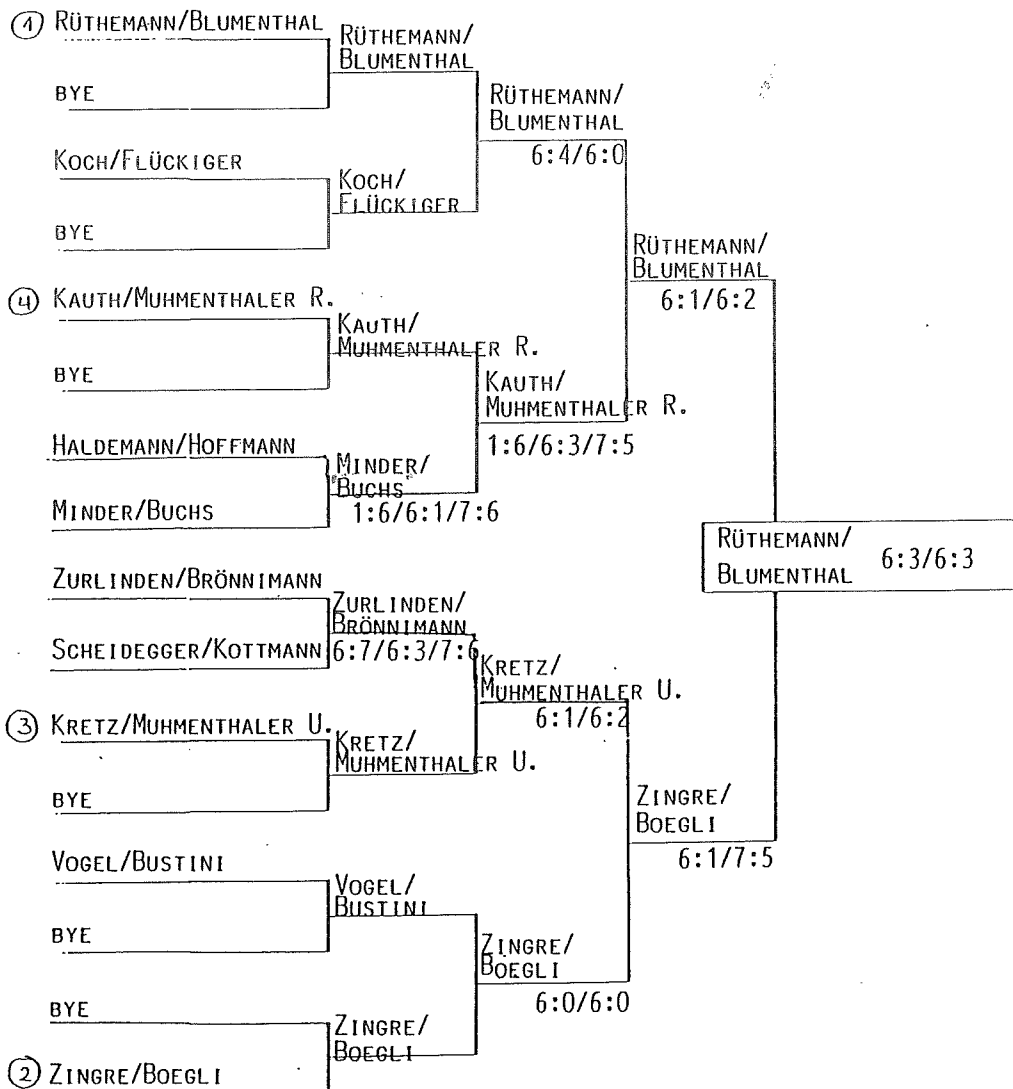
Seftigenstr. 205 3084 Wabern Tel. 54 44 04

Blumen für jeden Anlass

- Brautbouquets
 - Kränze
 - Dekorationen
-

CLUBMEISTERSCHAFTEN 1988

DAMEN - DOPPEL



CLUBMEISTERSCHAFTEN 1988

HERREN - DOPPEL



COIFFURE - PARFUMERIE

Schänzli

Muri bei der Post
Telefon 52 10 86

WIR FÜHREN:

VAN CLEEF & ARPELS - HERMES

GIVENCHY - AZZARO - GREY FLANNEL

LOUIS WIDMER - MAX FACTOR

**KOSMETIK-STUDIO «EGGHÖLZLI»
mit Intensiv-Solarium und Galerie**

**Die Ray-Massage
gegen Stress
Migräne, Verkrampfungen**

**Herr Müller
dipl. Masseur
Montag und Freitag**

versch. Gesichts-Regenerationsbehandlungen • Laser-Behandlung
elektr. Haarentfernung • Hand- und Fusspflege

Mo-Sa durchgehend geöffnet

Muristrasse 170, 3006 Bern, Telefon 43 35 93
Frau S. Werren - mit 20 Jahren Berufserfahrung



**Wer mit uns
arbeitet, ist gut
im Geschäft.**



**KANTONALBANK
VON BERN**

Niederlassung Muri

Thunstr. 80 3074 Muri

Telefon 52 03 44



Küchen für Umbau und Neubau

Schreinerarbeiten

Reparaturservice

Apparateauswechslung

Permanente Ausstellung

Koordination aller Handwerker

Mitglied Renobau

Gerber Küchen AG Murifeldweg 2-4 3006 Bern Tel. 42 02 21

Tennisspielerin Corinne Schmutz: talentiert, aber nicht konstant

«Noch bin ich zu launisch»

Erst seit vier Jahren spielt die 15jährige Corinne Schmutz aus Muri Tennis und schaffte schon die Aufnahme in ein Interklub-Team der 1. Liga. Sie hat sich fest vorgenommen, in dieser Sportart etwas zu erreichen.

Nichts wurde aus dem Debüt des Talenten an den BTM, denn ihr Spiel fiel einem starken Gewitter zum Opfer. Sie hat sich aber vorgenommen, in der Kategorie Damen C möglichst weit nach vorne zu kommen, denn ihr Ziel ist, bereits für 1989 eine B-Klassierung zu erhalten: «B 3 sollte für mich drin liegen, denn kürzlich gewann ich das Turnier von Trimbach und habe dort vier C-1-Spielerinnen bezwungen. Die BTM ist zudem für mich eine echte Leistungsprüfung. Mein Problem ist, dass ich zu launisch bin und mir manchmal überhaupt nichts gelingt. So sind selbst gegen D-Spielerinnen Niederlagen möglich. Ich hoffe, dass es mir in Zukunft gelingt, konstanter zu werden.»

Corinne Schmutz spielte vorerst im Thoracker Muri mit ihrem Vater Erich, der als Schul- und Sportsekretär der Gemeinde Muri mit dem Sport sehr eng verwurzelt ist. Ihr Talent wurde auch vom VBTC erkannt und entsprechend fand sie Aufnahme im Kader. Dort trainiert sie in erster Linie mit Heinrich Müller. «Mit der Aufnahme ins VBTC-

Kader ging es mit mir ein richtiges Stück vorwärts, denn wir lernen in diesen Trainings sehr viel. Aber auch beim TC Münsingen, wo ich dreimal pro Woche trainiere, habe ich mit Peter Wegmüller und Stefan Batt ausgezeichnete Trainer. Beim VBTC trainiere ich zusätzlich zweimal pro Woche und dazu kommt noch das Konditionstraining, so dass ich, je nach Wetter, beinahe täglich im Einsatz bin.»

Zum TC Münsingen ist sie gezogen, weil es im Thoracker keine Halle gibt und sie zudem die Möglichkeit erhalten hat, in der 1. Liga zu spielen: «Leider sind wir nun in die 2. Liga abgestiegen, und ich weiss noch nicht, was ich im Interklub in der nächsten Saison machen werde. Falls Münsingen eine Mannschaft zusammen stellt, die wieder aufsteigen will, bleibe ich selbstverständlich.»

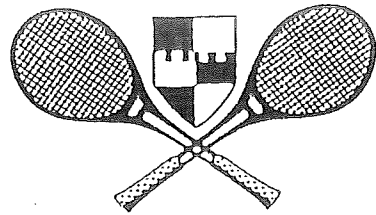
Zurzeit versucht sie intensiv, ihr Spiel variantenreicher zu gestalten. Bisher spielte sie praktisch ausschliesslich mit viel Druck von der Grundlinie aus. Am Netz ist sie noch etwas unbeholfen. Trotz ihrer Jugend ist Corinne Schmutz sehr aktiv: Tanzen und Klavierspielen dürfen ebenfalls nicht zu kurz kommen, und falls es die Zeit zulässt, macht sie auch noch gerne Handarbeiten.

«Ich habe im Tennis einen gewissen Ehrgeiz und will meine vorgesteckten Ziele erreichen. Bedingung ist aber, dass es mir Spass macht, und sollte dies nicht mehr der Fall sein, höre ich sofort auf», erklärt Corinne Schmutz. *Edgar Fahrni*



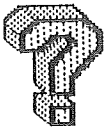
Corinne Schmutz: Talentiert, aber noch Schwächen am Netz. (dan)

10 JAHRE TCT



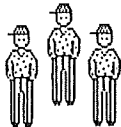
PROGRAMM

S A M S T A G , 27. AUGUST 1988

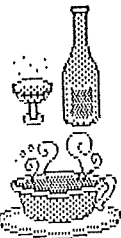


EXHIBITIONSSPIEL (BEI TENNISWETTER)

VON 1430 BIS CA. 1630 UHR FINDET AUF DER TENNISANLAGE EIN EXHIBITIONSSPIEL MIT 2 TENNISCRACKS DER BERNER TENNISZENE STATT.



DAHIT JEDOCH AUCH DIE KINDER, WELCHE SICH FÜR DIESE DARBIETUNG NICHT SO SEHR INTERESSIEREN, WÄHREND DIESER ZEIT BESCHÄFTIGT SIND, WIRD AUF DEN PLÄTZEN 3 UND 4 EIN KINDERPROGRAMM DURCHFÜHRT (S. ANMELDEFORMULAR).



FESTAKT UND BANKETT (BEI JEDEM WETTER)

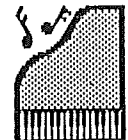
AB 1900 UHR ERWARTEN WIR SIE IM GEMEINSCHAFTSZENTRUM TREFFPUNKT WITTIGKOFEN ZU APÉRO UND OFFIZIELLEM FESTAKT. (TENUE: ANGEMESSEN "FESTLICH")


AB 2000 UHR GENIESSEN WIR EIN BUFFET, WELCHES MIT SICHERHEIT FÜR JEDEN GESCHMACK ETWAS BRINGEN WIRD UND WERDEN EINEN GEMÜTLICHEN ABEND VERBRINGEN.



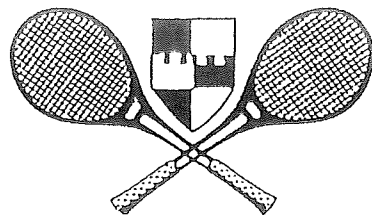
UNTERHALTUNG DURCH DAS DUO MICHEL + KURT.

SELBSTVERSTÄNDLICH SIND WIR FÜR PRODUKTIONSBEITRÄGE AUS DER MITTE UNSERER TCT-MITGLIEDER SEHR DANKBAR - BITTE MELDEN SIE SICH MIT DEM BEILIEGENDEN ANMELDEFORMULAR.

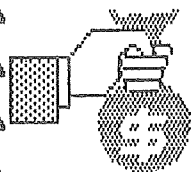




10 JAHRE T C T



Fortsetzung PROGRAMM



KOSTEN: Der Apéro und ein Teil der Buffetkosten werden vom TCT übernommen; für Sie entstehen demnach folgende Kosten:

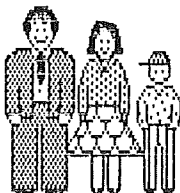
Erwachsene: Fr. 30.--
Jugendliche: Fr. 20.--
(Jahrgang 1972 und jünger)

Die Preise verstehen sich pro Person, ohne Getränke



ANMELDUNG: bitte beiliegenden Talon benützen und bis 23. JULI 1988 an den TCT senden.

S O N N T A G , 28. AUGUST 1988 (bei Tenniswetter)



Zwangloses Beisammensein auf der TCT-Anlage. Jedermann kann selbstmitgebrachtes Fleisch grillieren, Getränke werden verkauft. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wir hoffen auf eine grosse Teilnahme und wünschen Ihnen heute schon viel Vergnügen!!



Organisationskomitee und
Vorstand TCT

M U T A T I O N E NEintritte Aktive

Rosmarie Aeschbacher, Kranichweg 19 3074 Muri	P 52 61 34 G 21 03 05
Ursula Burkhardt, Steinhübeliweg 50 3074 Muri	P 52 63 89
Rolf-Alwin Höfert, Kirchenrain 24 3173 Oberwangen	G 34 34 22 P 34 34 22
Markus Krienbühl, Beethovenstr. 20 3073 Gümligen	P 52 16 11
Hulda u. Peter Rothenbühler, Papiermühlestr. 153 3063 Ittigen	P 58 01 03 G 58 01 01
Daniel Schlueb, Elfenaustr. 50, 3074 Muri	P 52 70 92 G 52 03 63
Dora u. Roland Schneeberger, Worbstr. 61 3075 Rüfenacht	P 83 11 56 G 034 22 34 55 ab 1.1.1989
Edith Vogelsang-Basler (Morgenmitglied) Alpenstr. 7, 3006 Bern	P 44 67 75

Eintritte StudentInnen

Elisabeth Isler, Alpenstr. 7, 3006 Bern	P 44 95 49
Catherine Kost, Schützenweg 10, 3014 Bern	P 42 82 33

Eintritte JuniorInnen

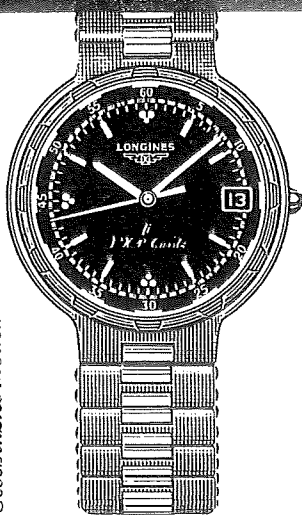
Bruno Rothenbühler, Papiermühlestr. 153 3063 Ittigen	P 58 01 03
Stephan Siegfried, Kasthoferstr. 48 3006 Bern	P 44 01 38

Telefon- und Adressänderungen

Nicole Rossier, Mülinenstr. 25, 3006 Bern	P 43 26 45
Heinz Lüthi, neues Tel. G	66 51 11
Beat Wenger, neues Tel. G	43 45 45

LONGINES

THE
LONGINES
STYLE



Geschütztes Modell

Longines Conquest VHP.
Extrem präzises Quarzwerk.
Autonomie: 5 Jahre.
Wasserdicht, Saphirglas,
zweifarbige.



Uhren-Bijouterie

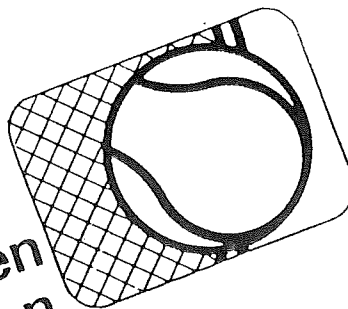
Anderegg

3073 GÜMLIGEN-ZENTRUM
031/52 50 85



WAADT VERSICHERUNGEN

Generalagentur Bern
Belpstrasse 18 3001 Bern
Tel. 031 /25 27 11



Mit sportlichen
Grüssen

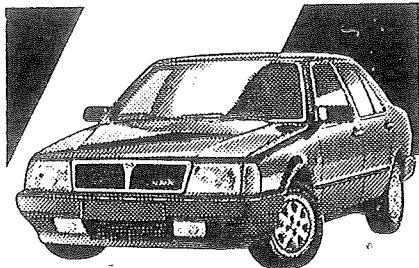
Ihre Berater in allen Versicherungsfragen:

Heinz Nüssle, Inspektor und **Toni Kläy**, Verkaufsleiter

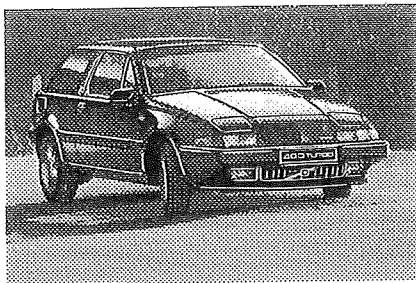
autoschwarz

Ihr Lancia- und Volvo-Vertreter, Worbstrasse 171, Bern-Gümligen
Telefon 031 52 36 36

Jetzt zeigen wir's Ihnen
an unserer grossen und ständigen
LANCIA - VOLVO - SHOW
können Sie unverbindlich die Neuheiten von
VOLVO und **LANCIA**
besichtigen und probefahren



LANCIA



VOLVO

40 verschiedene Modelle von 45 bis 205 PS
von Fr. 12 400.- bis Fr. 68 400.- zu Ihrer Auswahl

moderne Technik — moderne Formen

moderner Service

VOLVO und **LANCIA**

liefert das Auto
und wir die Beratung und
den Service, damit Sie
auch nach dem Kauf
zufrieden sind!

autoschwarz