

## Trainingstipp Mai 2025

Die Saison ist für die meisten Spielerinnen und Spieler vorbei. Daher kann man beim Training den Fokus auch einmal auf andere Sachen legen. Der Kopf und die mentale Beschaffenheit sind bei vielen Spielerinnen und Spielern besonders wichtig. Damit wollen wir uns im Trainingstipp dieses Monats etwas beschäftigen und ein paar Ideen für kommenden Trainingswochen vorstellen.

Kategorie	Ziel	Übungen
<b>Sport Imagery Training (Visualisierung)</b> <div> Tipp: Stelle dir besonders kritische Situationen (Matchball, etc.) erfolgreich </div>	Bewegungsabläufe und Spielsituationen im Kopf erfolgreich durchgehen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Setze dich an einen ruhigen Ort.</li> <li>2. Stelle dir in allen Details vor, wie du Aufschläge, Topspins, Blocks o. ä. spielst.</li> <li>3. Visualisiere nicht nur das Bild, sondern auch das Gefühl, den Sound, die Spannung im Körper.</li> </ol>
Wie können Athleten Mental Imagery konkret in ihrem Training nutzen? Die Visualisierung hilft bei der klaren Definition von Zielen und der detaillierten Vorstellung von Handlungen. Ob zur Verbesserung der Technik, der Wettkampfvorbereitung oder der Rehabilitation nach Verletzungen – die bewusste Lenkung der Vorstellungskraft ist entscheidend (Schuster et al. 2011).		
<b>Zielsetzung und Reflexion</b> <div> Reflektiere nach dem Spiel: Was hat geklappt? Was nicht? </div>	Fokus auf erreichbare Ziele beim Training oder Spiel	Setze dir vor jedem Training und Spiel konkrete Ziele (Beispiel): <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technik: „Ich spiele jeden Aufschlag mit Fokus auf Spin.“</li> <li>• Taktik: „Ich greife den zweiten Ball konsequent an.“</li> <li>• Mental: „Ich bleibe nach Fehlern ruhig.“</li> </ul>
Zielsetzung und Reflexion helfen Spielerinnen und Spieler, ihre Leistung gezielt zu verbessern. Durch klare Ziele wissen sie, worauf sie sich im Training oder Wettkampf konzentrieren sollen. Die anschließende Reflexion ermöglicht es, Erfolge und Fehler bewusst zu analysieren. So wird Entwicklung planbar und mentale Stärke nachhaltig gefördert.		
<b>Wettkampfsimulation bereits beim Einspielen</b> <div> Tipp: Nachbesprechen, wie du dich gefühlt hast und wie du reagiert hast. </div>	Umgang mit Druck trainieren. Handlungsrichtlinien in Drucksituationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entscheidungspunkte (9:9 oder 10:10) spielen.</li> <li>• Entscheidungssätze mit Belohnung/Bestrafung.</li> <li>• Beobachter unterstützen (Trainer, Mitspieler). -&gt; Gruppendynamik stärken</li> </ul>
Wettkampfsimulationen im Training helfen Spieler*innen, mit Drucksituationen besser umzugehen und ihre mentale Stärke zu entwickeln. Sie fördern die Übertragung von Technik und Taktik in realistische Spielsituationen. Dadurch steigt die Handlungssicherheit im echten Wettkampf.		