

Fragerunde mit Nationalspieler Dang Qiu



Wichtigste Aussagen zum Mentalen:

- Immer **auf sich selbst** fokussieren, wie der Andere sich benimmt (unsportlich oder Ähnliches) bestmöglich ausblenden.
- Pokerface bewahren, egal wie es läuft.
 - o **Körpersprache** muss zeigen, dass man an sich & den Sieg glaubt.
 - o Vertrauen und Sicherheit ausstrahlen.
 - o **Emotionen** zügeln und unter Kontrolle halten.
- **Taktik** flexibel halten und ggf. anpassen (PTRF!)
- **Emotionen** im Spiel beobachten und sich merken, ob sie auch in weiteren Spielen auftauchen. Dann daran arbeiten (Redet mit Eurem Trainer darüber, er hat ein Ohr für Euch)
- **Time-Out**: Sehr individuell. Manche möglichst früh, vielleicht schon um den 1. Satz zu gewinnen und dadurch Sicherheit zu gewinnen. Andere heben es sich länger auf.
 - o -> Schaut, welcher Typ ihr seid und sagt so etwas auch Eurem Coach!
- **Niederlagen** gehören dazu und werden immer passieren. Sie machen stärker, wenn man aus Fehlern lernt und sich das nächste Mal noch besser vorbereitet und härter trainiert.
- Jeden Gegner ernst nehmen und sich gleich vorbereiten.
- **Rituale**: Welche Rituale könnten zu mir passen? Musik? Bestimmte Socke anziehen? Glücksbringer am Rucksack/der Sporttasche? Sehr individuell, schaut, was für Euch gut passt.
 - o Baut Euch eine klare Struktur vor einem Spiel auf, das hilft Euch, die eigenen Emotionen im Griff zu behalten und fokussiert zu sein.
- **Visualisieren**: Überlegt Euch vor dem Spiel Eure Taktik, stellt Euch im Kopf mögliche Ballwechsel vor.

