

Julia Grabher sucht neuen Trainer: Aufruf auf LinkedIn gestartet!

Julia Grabher feiert ihren ersten Turniersieg 2025 und sucht über LinkedIn einen neuen Trainer für ihre Rückkehr.

Sardinien, Italien - Julia Grabher hat beim W35-Sandplatzturnier auf Sardinien ihren ersten Turniersieg des Jahres erzielt. Diese erfreuliche Nachricht kommt zu einem Zeitpunkt, an dem die 28-Jährige auch auf der Suche nach einem neuen Trainer ist, um ihre Karriere wieder auf Kurs zu bringen. Grabher hat in der Vergangenheit bereits mit Verletzungen zu kämpfen gehabt und möchte nun zurück zu alten Erfolgen. Um dies zu erreichen, hat sie einen ungewöhnlichen Schritt unternommen: Sie veröffentlichte einen Aufruf auf LinkedIn, um Bewerbungen für die Trainerposition zu erhalten.

In ihrem Aufruf beschreibt Grabher die Anforderungen an den neuen Trainer. Dieser sollte mindestens drei Jahre Coaching-Erfahrung auf der Tour oder als aktiver Spieler der Leistungsklasse (LK) 1 vorweisen können. Zudem wird von dem potenziellen Trainer eine weltweite Reisebereitschaft erwartet. Die kreative Suche nach einem Trainer unterstreicht den Wunsch der Athletin, die nächsten Schritte in ihrer Karriere aktiv zu gestalten und neue Wege zu gehen, um den Fokus zurückzugewinnen.

Mentales Training im Tennis

In der heutigen Zeit spielt nicht nur die körperliche Fitness eine Rolle im Tennis, sondern auch die mentale Stärke. Wie die

Website für Sportpsychologie erläutert, wird mentales Training zur Leistungsoptimierung eingesetzt und ist ein Bestandteil, den auch viele professionelle Trainer in ihr Konzept integrieren. So praktizieren Trainer bereits mit jungen Athleten sportpsychologische Methoden, um deren Entwicklung zu fördern.

Ein wichtiger Aspekt des mentalen Trainings ist die Etablierung von Ritualen. Diese helfen den Spielern, Sicherheit zu gewinnen und die Motivation hochzuhalten. Rafael Nadal ist ein Beispiel für einen Spieler, der viele Rituale anwendet, wie z.B. die Anzahl der Ballprellungen vor dem Aufschlag. Die **Berichterstattung von Laola1** zeigt, dass Grabher möglicherweise auch an einem solchen mentalen Training interessiert ist, um ihre Performance weiter zu verbessern und sich trotz der Herausforderungen, denen sie in der Vergangenheit gegenüberstand, auf dem Platz zu behaupten.

Die 16-Sekunden-Kur von Löhr ist beispielsweise eine Technik, die häufig verwendet wird, um die Spieler mental zu stärken. Diese Technik besteht aus vier Schritten, die es dem Spieler ermöglichen, sich optimal auf den kommenden Punkt zu konzentrieren. Solche Strategien können Grabher dabei helfen, in zukünftigen Matches fokussierter und erfolgreicher zu agieren.

Insgesamt zeigt Julia Grabhers Trainer-Suche nicht nur ihren Willen, sich sportlich weiterzuentwickeln, sondern auch, wie wichtig es ist, das mentale Training in die sportliche Karriere zu integrieren. Zu einem guten Trainer gehört demnach nicht nur Fachwissen, sondern auch Verständnis für die geistigen Herausforderungen im Profitennis.

Details	
Ort	Sardinien, Italien
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.laola1.at• sport-psychologie.ch

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at