

## **Julia Grabher sucht Trainer: Skurriler Aufruf auf LinkedIn!**

Julia Grabher sucht nach ihrem ersten Turniersieg 2025 einen neuen Trainer. Bewerbungen über LinkedIn möglich.

**Sardinien, Italien** - Julia Grabher kann sich über einen wichtigen Erfolg freuen: Beim W35-Sandplatzturnier auf Sardinien holte die 28-Jährige ihren ersten Turniersieg des Jahres. Wenig überraschend folgt auf diesen Erfolg die Suche nach neuen Wegen, um sich weiter zu verbessern und an vergangene Erfolge anzuknüpfen. Grabher hat in der Vergangenheit immer wieder mit Verletzungen zu kämpfen gehabt, was die Dringlichkeit ihrer aktuellen Trainersuche noch verstärkt.

Um die passende Unterstützung zu finden, hat Grabher einen ungewöhnlichen Schritt gewagt und einen Aufruf auf LinkedIn veröffentlicht. In diesem Aufruf bittet sie um Bewerbungen für die Trainerposition. Die Anforderungen an den neuen Trainer sind hoch: mindestens drei Jahre Erfahrung im Coaching auf der Tour oder eine aktive Karriere als Spieler der Leistungsklasse (LK) 1 sind unerlässlich. Zudem sollte der neue Trainer bereit sein, weltweit zu reisen, um Grabher optimal zu unterstützen.

### **Die Bedeutung von mentalem Training**

Im Tennis ist mentaler Fokus entscheidend, um Leistung zu erzeugen und sich auf Spiele vorzubereiten. **sport-psychologie.ch** hebt hervor, dass mentales Training zur Optimierung der sportlichen Leistung genutzt wird. Professionelle Trainer integrieren sportpsychologische Methoden

bereits bei jungen Athleten, um Rituale zu erlernen und Sicherheit sowie Motivation zu fördern.

Ein bekanntes Modell für mentales Training ist die „16-Sekunden-Kur“ von Löhr, die aus vier Schritten besteht:

- Verarbeitung des vorher gespielten Balls (positive Gefühle oder Ausdruck negativer Emotionen).
- Konzentration auf einen festgelegten Punkt (z.B. Racket oder Schweißband) und kurze Entspannung.
- Überlegung, wie der nächste Punkt gespielt werden soll.
- Standardisierte Handlung für den Aufschlag oder Return.

## Rituale im Tennis

Jeder professionelle Spieler hat eigene Rituale, die ihm helfen, die Konzentration aufrechtzuerhalten. Ein prominentes Beispiel ist Rafael Nadal, der für seine umfangreichen Rituale bekannt ist, wie das Arrangieren seiner Trinkflaschen oder spezifische Fußbewegungen. Durch mentale Techniken und Rituale lernen Spieler, sich schnell von Misserfolgen zu erholen und den Fokus auf den aktuellen Moment zu legen – ein entscheidender Faktor für den Erfolg im Tennis.

Die Kombination aus Grabhers aktueller Trainersuche und der Bedeutung des mentalen Trainings verdeutlicht, wie entscheidend eine professionelle Begleitung für die Leistung eines Athleten ist. Grabhers beständige Suche nach Optimierung und einem erfahrenen Trainer zeigt, dass sie entschlossen ist, ihr Talent voll auszuschöpfen und sich auf der WTA-Tour zu behaupten.

Details	
<b>Vorfall</b>	Sonstiges
<b>Ort</b>	Sardinien, Italien
<b>Quellen</b>	• <a href="http://www.laola1.at">www.laola1.at</a>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**