

Gardos kämpft mit Fieber: Triumph beim Tischtennis-WM-Start!

Gardos startet mit Fieber bei der Tischtennis-WM 2025. Er gewinnt mit Unterstützung von Sofia im Einzel und bereitet sich auf das Doppel vor.



Sofia, Bulgarien - Der österreichische Tischtennisspieler Gardos hat beim Start der Tischtennis-Weltmeisterschaft am 17. Mai 2025, trotz gesundheitlicher Schwierigkeiten, beeindruckende Leistungen gezeigt. Mit leichtem Fieber und dem Bedarf, Tabletten einzunehmen, trat der Athlet nervös in die erste Runde an. Dank der Unterstützung seiner Partnerin Sofia gelang ihm der Einstieg ins Turnier, indem er seinen ersten Match gewinnen konnte, was seine mentale Stärke verdeutlicht, eine essentielle Eigenschaft im Tischtennis.

In seinem Einzelspiel fand Gardos schnell zu einem erfolgreichen Rhythmus und stellte den Spielstand auf 2:2. Während des Matches konnte er die richtigen Antworten auf die Aufschläge

seines Gegners finden, was seine Anpassungsfähigkeit und strategische Denkweise zeigte. Gardos verkörpert die Kombination aus physischer Fitness und psychologischer Resilienz, die für den Erfolg im Tischtennis unerlässlich ist.

Ausblick auf die nächsten Spiele

Für Gardos stehen weitere Herausforderungen bevor. Am Samstag um 16:50 Uhr MESZ wird seine Teamkollegin Polcanova im Einzel gegen Orwan Paranang aus Thailand antreten. Gardos selbst wird im Männer-Doppel gemeinsam mit Daniel Habesohn auf die belgischen Spieler Martin Allegro und Adrien Rassenfosse treffen. Diese Begegnungen werden entscheidend für die Position des österreichischen Teams im Wettbewerb sein.

Psychologische Aspekte des Tischtennis

Tischtennis ist nicht nur ein physisches, sondern auch ein psychologisches Spiel. Laut psychologischen Studien, die sich mit der menschlichen Psyche und dem Verhalten im Sport beschäftigen, verlieren viele Spieler gegen sich selbst, anstatt gegen ihre Gegner. Es ist daher wichtig, mentale Fähigkeiten zu entwickeln. Drei grundlegende Ziele der Tischtennispsychologie sind der Aufbau mentaler Fähigkeiten, der Abbau psychologischer Barrieren und die Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.

Über zwei Drittel des Spiels basieren auf mentalen Aspekten. Spieler werden dazu ermutigt, Techniken wie positive Selbstgespräche, Konzentration und den Umgang mit Ängsten zu nutzen, um ihre Leistung zu steigern. Eine positive Einstellung erweist sich oftmals als wichtiger als technische Fähigkeiten, da sie Durchhaltevermögen und Lernbereitschaft fördert. Auch die Entwicklung realistischer Ziele ist entscheidend für die Selbstmotivation und Leistungsfähigkeit.

Die Kombination aus Garbins aktuellen mentalen Herausforderungen und der psychologischen Unterstützung

durch weitere Strategien zeigt, wie wichtig die mentale Stärke im Tischtennis ist. Die Ergebnisse bei der WM könnten, so wie die Historie zeigt, stark von dieser mentalen Komponente beeinflusst werden. In der kommenden Zeit bleibt abzuwarten, wie Gardos und sein Team die Herausforderungen in den kommenden Spielen meistern werden.

Details	
Ort	Sofia, Bulgarien
Quellen	• www.kleinezeitung.at • tt-test.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at