

Ter Stegen steht vor spektakulärem Comeback - Flick gibt grünes Licht!

Hansi Flick kündigt Marc-André ter Stegens Comeback nach längerer Verletzungspause an. FC Barcelona steht im Champions-League-Halbfinale.

Barcelona, Spanien - Der Fußball steht vor einer wichtigen Rückkehr. **Krone** berichtet, dass Hansi Flick das Comeback von Marc-André ter Stegen für die kommenden Tage ankündigt. Ter Stegen hatte sich im September letzten Jahres einen schweren Patellasehnenriss zugezogen und musste aufgrund dessen 47 Spiele pausieren. Mit seinem Comeback könnte er möglicherweise bereits im Spiel gegen Inter Mailand am 22. April 2025 wieder zum Einsatz kommen.

Flick äußerte sich optimistisch über den aktuellen Zustand des Torwarts und betonte, dass Ter Stegen bereit und vorbereitet für die Rückkehr sei. Die finale Entscheidung über den genauen Zeitpunkt des Comebacks wird jedoch gemeinsam mit dem Spieler getroffen. Aufgrund von Ter Stegens Ausfall hatte der FC Barcelona Wojciech Szczesny aus der Pension geholt, der mittlerweile das Tor des Klubs hütet. Trotz der Herausforderungen, die Ter Stegen zu bewältigen hatte, führt Barcelona derzeit die spanische Liga an und steht im Halbfinale der Champions League.

Herausforderungen bei Comebacks

Die Rückkehr nach einer Verletzung kann für Sportler jedoch eine große psychologische Herausforderung darstellen. Dies wird besonders deutlich am Beispiel von Malte, einem

Jugendfußballer, der nach einem schweren Fahrradunfall Schwierigkeiten hat, ins Training zurückzukehren. Sein leistungsbezogenes Comeback wird durch eine mentale Blockade erschwert, weshalb sein Vater Hilfe von Experten wie Klaus-Dieter Lübke Naberhaus und Danijela Bradfish in Anspruch genommen hat.

Naberhaus erläutert, dass die Ursachen für Maltes Blockade unklar sind und oft emotionale Reaktionen wie Stress und Angst eine Rolle spielen. Bradfish gibt ihm Ratschläge zur Unterstützung seiner Rückkehr ins Training, die beinhalten:

- Ärztliche Beratung: Sicherstellen, dass er körperlich bereit ist.
- Langsame Rückkehr: Schrittweiser Einstieg ins Training.
- Mentale Unterstützung: Gespräche mit einem Sportpsychologen oder vertrauenswürdigen Erwachsenen.
- Positive Einstellung: Fokussierung auf kleine Fortschritte.
- Unterstützung durch das Trainerteam: Offene Gespräche über Ängste.
- Techniktraining: Arbeiten an technischem Können zur Stärkung des Selbstvertrauens.
- Ziele setzen: Realistische und erreichbare Ziele zur Steigerung der Motivation.

Nathalie Klingebiel hebt hervor, dass der Wiedereinstieg nach verletzungsbedingten Pausen oft mit Ängsten verbunden ist. Es sei wichtig, über die Verletzung zu sprechen und positive Erlebnisse während des Trainings zu schaffen. Techniken zur Überwindung mentaler Blockaden, wie Visualisierung und Atemtechniken, können ebenfalls hilfreich sein. Der Weg zurück kann Zeit beanspruchen und Rückschläge sind Teil des Prozesses.

Das Comeback von Ter Stegen wird nicht nur für ihn persönlich eine Herausforderung darstellen, sondern auch als Beispiel für viele Sportler und Fans stehen, die ähnliche Erfahrungen

gemacht haben. Die Unterstützung von Trainern, Psychologen und dem Umfeld kann dabei eine entscheidende Rolle spielen.

Details	
Ort	Barcelona, Spanien
Quellen	• www.krone.at • www.die-sportpsychologen.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at