

# NEWS LETTER

ERHALTE EINBLICKE IN DAS LEBEN  
UND DEN ALLTAG DER ATHLET\*INNEN

AUSGABE 03 | 01/06/2023

VON MARVIN



## OLYMPIAQUALIFIKATION: START, RECAP UND AUSSICHT

Für viele von uns Athleten ist Olympia das ganz große Ziel. Somit ist es nicht verwunderlich, dass sich die meisten Gedanken im Jahr 2023 und 24 um die Qualifikation für die Spiele 2024 in Paris drehen.

Seit dem 01.05.23 zählen alle internationalen Wettkämpfe für den Qualifikationsprozess, weshalb jeder Sieg

## 3 FRAGEN

Welche drei Worte beschreiben dich am besten?

aktiv, zielstrebig, tolerant

Was ist dein Lieblingsfilm/Serie?

Das Marvel-Universum

Was ist dein Liebesschlag?

Aufschlag

## ERKENNTNIS DER WOCHE



*Beharrlichkeit führt zum Ziel!*

## BESTES TURNIER DES JAHRES?

Japan Open, dort gibt es das beste Essen (v.a. Sushi), die Menschen sind super nett und badmintonbegeistert und ich kann meine Hobbys wie Golfen und Billard fast an jeder Ecke ausüben.

und jeder Punkt noch einmal an Wichtigkeit und Bedeutung gewonnen hat. Dies ist zum einen, gerade in positiven Momenten, besonders beflügelnd, kann zum anderen aber auch negative Auswirkungen haben. Gerade wenn es in diesem wichtigen Qualifikationsjahr einmal nicht so rund läuft, der Partner oder man sich selbst verletzt, oder einfach die nötigen Siege ausbleiben, kann dies schon mal zu der ein oder anderen Träne bei uns Sportlern führen. Umso schöner ist es, dass wir zum Start der Quali aus deutscher Sicht schon die ein oder andere positive Bilanz ziehen können.

So erreichten z.B. direkt beim ersten Wettkampf der Quali in Mexico Jan Colin Völker und Bjarne Geiss das Finale und unterlagen dort nur knapp ihren dänischen Kontrahenten.

Bei der Team WM in China, bei der es um die wichtige Durchschnittswertung in den Doppeldisziplinen geht, konnten Mark Lamsfuss und Isabel Lohau eine Wertung von ca 5600, sowie Mark und ich eine Wertung von ca. 5300 Punkten für die Qualiphase sichern.

Direkt in der Woche danach fand das Malaysia Masters statt, bei dem vor allen Dingen Yvonne Li mit einem starken Sieg gegen Jin Wei Goh (MAS) überzeugen konnte.

Auch wenn der Monat Mai somit nicht allzu schlecht für das deutsche Team gelaufen ist, wird es in den kommenden Wochen und Monaten nicht weniger spannend und reiseintensiv.



Gerade auf den großen World Tour Turnieren in Asien (THA, SIN, INA) und den European Games Ende Juni liegt eine große Aufmerksamkeit. Sollten hier gute Ergebnisse erzielt werden, kann gerade mental für uns schon einiges an Anspannung genommen werden. Denn wie unser Sportdirektor Martin Kranitz immer sagt „der Anfang der Quali ist enorm wichtig, um gegen Ende entspannter sein zu können“. Dies kann ich aus der Erfahrung von vor vier Jahren nur bestätigen, denn zumindest bei mir ging der Blick gegen Ende immer häufiger auf die Weltrangliste und wer wen eventuell noch überholen könnte.

## DAS GROSSE WORT „MENTAL“

Wie oben bereits angedeutet, spielt die mentale Verfassung bei so einer langen Qualifikationsphase eine sehr große Rolle. Wie gehe ich ganz persönlich also mit dem Thema um?

Der erste Schritt für mich, um sich mental für sportliche Höchstleistung bereit zu machen, ist sich selbst gut zu kennen und zu wissen, was man wann braucht, um in den richtigen Mindset zu kommen. Damit meine ich jetzt aber nicht nur, sich vor dem Spiel z.B. eine motivierende Rede einer Berühmtheit anzuhören, sich zurückzuziehen und sich Gedanken über den Gameplan zu machen, oder gezieltes Mentaltraining zu nehmen. Aus meiner Erfahrung kann ich sagen, dass noch viel mehr dazugehört.

So ist es bei einem sehr vollen Terminkalender zum Beispiel extrem wichtig, bereits weit im Voraus zu planen, wann ganz gezielt auch Pausen gemacht werden. Wenn man wartet, bis das Gefühl eintritt, eine Pause zu brauchen, ist es oft schon zu spät. Auch Hotel, Flug und Turnierplanungen können die mentale Einstellung extrem beeinflussen.

So ist es für mich sehr wichtig, auf längeren Asientouren auch ganz gezielt mal ein Einzelzimmer zu buchen. Das hört sich für den ein oder anderen Leser vielleicht banal an, aber wenn man sich überlegt, dass Mark und ich sonst ca 20-25 WOCHEN im Jahr im gleichen Zimmer schlafen würden, kann man evtl. nachvollziehen, dass es so auch zu Spannungen kommen kann. Das kann gerade in einem Doppel sehr schlechte Auswirkungen auf die Performance haben.

Weitere Beispiele zum Vorbeugen von Stress, sind das Buchen von besseren Sitzplätzen im Flugzeug, oder sich auch auf längeren Touren einfach mal Zeit für andere Dinge als Badminton zu nehmen. Ich liebe es z.B. Golfen oder Billarden zu gehen.



Zu guter Letzt hoffe ich, dass auch ihr Möglichkeiten habt, euren Alltag möglichst stressfrei zu gestalten und dadurch immer mental in Topform seid!:)

### PODCAST-TIPP

Huberman Lab

