

Martin Lodner

GAME **CHANGER**

RICHTIG FOKUSSIERT IM
TISCHTENNIS





GAME CHANGER

RICHTIG FOKUSSIERT IM TISCHTENNIS

1. Vorwort von Martin Lodner und Michael Draksal	4
2. Hintergründe und Erklärungen	6
3. Fokussierung im Tischtennis	8
4. Trainingsguide – Dein Weg zur richtigen Fokussierung	13
5. Potenzial für dein Spiel	18
6. Übungen	20
7. Trainingsjournal	36



„Where focus goes,
energy flows.“

Tony Robbins, US-amerikanischer Erfolgcoach und Bestsellerautor

VORWORT

VON MARTIN LODNER



Oft haben wir Tischtennispieler das Gefühl, dass wir zu langsam sind. Wir erreichen Bälle viel zu spät oder manchmal überhaupt nicht, obwohl wir glauben, uns eigentlich schnell bewegen zu können. Ständig springt der Ball an die Schlägerkante, und auch bei sauberen Treffern schwankt die Qualität der Bälle enorm. Selbst nach einem gut gespielten Ball haben wir den Eindruck, nur reagieren, statt agieren zu können. Um dieses Problem langfristig in den Griff zu bekommen, biete ich dir hier eine Lösung:

Die Fokussierung

Diese Methode aus der Sportpsychologie wende ich auf den Tischtennisport und die Bedürfnisse von uns Tischtennispielern an. Was dahinter steckt und wie du es für dich nutzen kannst, werde ich dir in diesem Buch erklären. Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen, Ausprobieren und Üben und bin überzeugt, dass die Fokussierung auch dein „GameChanger“ wird. Frei nach meinem Motto:

„Dazulernen,
nicht umlernen!“