

Wo Ringer auf Eiskunstläuferinnen treffen

Ruderin Olivia Roth ist Newcomer-Award-Siegerin 2021 des Kantons Aargau. Im Fokus des Anlasses stand die Vernetzung der Athletinnen und Athleten.

Marcel Habegger

Der Nachwuchsanlass des Departements Bildung, Kultur und Sport des Kantons Aargau zeigte letzte Woche einmal mehr auf, wie schnell Sport Menschen verbindet. Zu Beginn des Events im Tägi Sportzentrum Wettingen standen die rund hundert jungen Sportlerinnen und Sportler bei denjenigen, die sie bereits kannten, oder bei ihren Eltern, die ebenfalls zum Anlass eingeladen worden waren.

Eine Stunde später sah dies bereits ganz anders aus. Beim Eisstockschiessen wurde gemeinsam gelacht, und auf einmal standen beispielsweise Ruderin Olivia Roth, Orientierungsläuferin Lilly Graber, Kunstradfahrer Silas Göbelbecker und Volleyballspielerin Carmina Hirt beieinander. Die vier kannten sich bisher noch nicht, genossen aber den Austausch mit Gleichgesinnten aus anderen Sportarten. «Ich finde es eine schöne Gelegenheit, andere Sportlerinnen und Sportler kennen zu lernen», bestätigte beispielsweise Volleyballerin Carmina Hirt. Die Aargauerin spielt aktuell bei Sm'Aesch Pfeffingen in der 1. Liga. Alle geladenen Athletinnen und Athleten sind im Besitz einer Swiss Olympic Talent Card National.

Drei, die sich täglich mit einer anderen Sportart beschäftigen,



Bild links (v.l.n.r.): Lilly Graber (OL, 2. Rang), Olivia Roth (Rudern, 1. Rang), Loris Hättenschwiler (Mountainbike, 3. Platz) und Regierungsrat Markus Dieth. Bild rechts: Wasserspringerin Michelle Heimberg und Moderator Oliver Wagner.

Bilder: mh

sind der Ringer Justin und seine beiden Schwestern, die Kunstturnerinnen Samira und Kiara Raffin. «Ich trainiere ja hart, aber was sie leisten, ist enorm», meinte der grosse Bruder stolz. In Sachen Beweglichkeit holt er sich auch schon mal Tipps bei seinen Schwestern.

Von den Erfahrungen anderer Athleten profitiert

Noch vor dem Eisstockschiessen hatte Wasserspringerin und Olympia-Teilnehmerin Michelle Heimberg den Nach-

wuchs und dessen Eltern an ihren bisherigen Erfahrungen teilhaben lassen. Dank dem Austausch mit anderen Athletinnen und Athleten hat sich die Elftplatzierte vom 3-Meter-Brett der Olympischen Spiele in Tokio ideal auf die Zeit nach ihrem bisherigen Karrierehöhepunkt vorbereiten können. «Es haben mich viele davor gewarnt, dass nach den Spielen eine Leere kommt würde, und sie hatten recht», erzählte sie. «Ich habe deshalb nach Tokio bewusst einige Wochen gar nichts gemacht

und danach langsam wieder mit dem Training begonnen.» Auch in Sachen Mentaltraining hat Michelle Heimberg Erfahrung. Seit 2016 ist dies ein fester Bestandteil ihres Trainings. «Ich spürte vor fünf Jahren, dass ich mir selbst einen riesigen Druck aufsetzte, wusste aber nicht, wie ich damit umgehen sollte», erzählte die 2-fache Silbermedaillengewinnerin an Europameisterschaften. Obwohl ihre Mutter in diesem Bereich tätig ist, suchte sich die heute 21-jährige ausserhalb der Familie Unter-

stützung. «Ich möchte nicht mit meinen Eltern Videoanalysen machen und zu Hause auf den Sport reduziert werden», lachte Michelle Heimberg.

Dieselben «Leiden» der Eltern

Zur Rolle der Eltern, zum Umgang mit Social Media und zur Wichtigkeit des Schlafs gab an diesem Abend Sportpsychologe Gareth Morgan den Eltern nützliche Tipps auf den Weg, währenddessen sich die Nachwuchssportlerinnen und -sport-

ler beim Eisstockschiessen besser kennen lernten.

Idealerweise waren das Referat von Gareth Morgan und das Eisstockschiessen nicht gleichzeitig beendet. So setzten sich Sportlerinnen und Sportler auch zum Abendessen im White Socks Saloon zueinander, und der Austausch konnte unter bester Stimmung fortgeführt werden. Dies galt ebenfalls für die Eltern. Auch hier musste nicht lange nach gemeinsamen Themen gesucht werden. Sandra Göbelbecker, Mutter von Kunstradfahrer Silas Göbelbecker, verstand die Situation von Marcel Hugener bestens, als dieser von der Autofahrt mitten in der Nacht berichtete, damit seine Tochter, die Eiskunstläuferin Heidi Hugener, ihren Wettkampf um 8 Uhr morgens im Tessin bestreiten konnte.

Den Aargauer Newcomer Award holte sich in diesem Jahr Ruderin Olivia Roth. Die aktuelle Juniorenweltmeisterin im Doppelvierer erhielt von Regierungsrat Markus Dieth einen Check im Wert von 1000 Franken überreicht. Dass der Award an diesem Abend nicht im Zentrum stand, bestätigten die Worte der Gewinnerin: «Ich wusste gar nicht, dass es hier etwas zu gewinnen gibt, aber ich freue mich natürlich sehr», lachte die Siegerin.

«Die Erholung erhält zu wenig Aufmerksamkeit»

Sportpsychologe Gareth Morgan über Mehrfachbelastungen bei jungen Athletinnen und Athleten, schlechte Kommunikation und darüber, wann der richtige Zeitpunkt ist, mit Mentaltraining zu beginnen.

Gareth Morgan, junge Sportlerinnen und Sportler sind mit Schule, Sport und Sozialleben einer Mehrfachbelastung ausgesetzt. Wie bringt man alles unter einen Hut?

Das Zeitmanagement muss durchdacht sein. Dieses beginnt beim Weg ins Training. Es macht Sinn, wenn der Trainingsort, die Schule und das Zuhause nahe beieinanderliegen, um zusätzlichen Stress zu vermeiden. Es ist sinnvoll, wenn in einem Wochenplan auch die Freizeit eingeplant wird, sonst kann es früher oder später zu Problemen kommen.

Was hilft sonst noch?

Eine offene Kommunikation gegenüber dem Club, der Schule und den Freunden. Athleten fühlen sich oft von den vielseitigen Erwartungen überfordert.

Was läuft bei der Kommunikation falsch?

Athleten und Eltern trauen sich oft nicht, bei der Schule oder den Trainern Probleme anzusprechen. Ich beobachte aber regelmässig, dass Lehrpersonen oder Trainer durchaus verständnisvoll auf die Mehrfachbelastung reagieren.

Welchem Bereich wird zu wenig Beachtung geschenkt?

Die Erholung erhält zu wenig Aufmerksamkeit. Viele denken, bereits der Umstand, dass sie im Bett gamen, diene der Erholung. Wenn sie aber mit dem Handy oder dem Laptop ins Bett gehen, ist das nicht schlaffördernd. Viele Sportler



«Athleten fühlen sich oft von den vielseitigen Erwartungen überfordert.»

Gareth Morgan
Sportpsychologe

sind sich dessen nicht bewusst, wie komplex der Schlaf ist und wie man Sorge dazu trägt. Zahlreiche junge Athleten gehen sehr spät zu Bett. Wenn sie erst um Mitternacht zu Bett gehen, um 6 Uhr aber bereits wieder ein Training geplant ist, gerät der Biorhythmus durcheinander.

Würde es Sinn machen, einen Sportpsychologen fix in den Trainingsplan einzubauen?

Ich bin der Meinung, das wird zu selten gemacht. Der Athlet oder die Athletin muss aber dafür bereit sein und aus

Eigenmotivation den Sportpsychologen aufsuchen. Es gibt einige Sportler, die sind mit 12 Jahren schon so reflektiert, dass man gut mit ihnen arbeiten kann, mit anderen ist es mit 16 Jahren noch schwierig.

Wie sieht die Rolle der Eltern aus?

Die Eltern sollten ihrer Rolle treu bleiben und nicht plötzlich der Sportexperte sein. Ich weiss, wie schwierig das ist, meine Tochter übt eine Sportart aus, die ich ebenfalls gerne mag. Ich versuche, ihr aber beizustehen, sie mental zu unterstützen, jedoch sportlich keinen

Einfluss zu nehmen, und überlasse das dem Trainer.

Wie findet man einen guten Sportpsychologen oder Mentaltrainer?

Sportpsychologen haben einen psychologischen Hintergrund, aber es gibt auch gute Mentaltrainer. Die findet man bei der Swiss Association of Sport Psychology. Diejenigen, die dem Verband angeschlossen sind – davon kann man ausgehen –, bringen die nötigen Fachkenntnisse mit. (mh)

Mehr Infos: www.sportpsychologie.ch

aargauersport.ch

AEW

Emil Frey
Emil Frey AG Autocenter Safenwil
emilfrey.ch/safenwil

HIRSLANDEN
KLINIK AARAU

GOEASY
SPORT & FREIZEIT
ARENA

igsportaargau

SWISSLOS
Sportfonds Aargau