

Ein gutes Stück Heimat extra

Erfolgreiches Spiel besteht aus drei Säulen

Die Handballer der TuS Kirn profitieren vom Mentaltraining mit Julia David

Kirn

Am Samstag war es also soweit. Business- und Mentalcoach Julia David aus Frankfurt führte die Handballer der TuS Kirn in die Welt der mentalen Stärke. Dazu zählten auch Konzentration, Fokussierung, Umgang mit Druck und Achtsamkeit.

In zwei vierstündigen Workshops wurden zunächst vormittags den Jugendlichen die genannten Themen vermittelt. Hierbei achtete Julia David sehr genau darauf, die Themen auf die jugendlichen Zuhörer abzustimmen.

„Dies war uns sehr wichtig“, so Christof Ensminger vom Orga-Team. „Das Team, die Trainer – wir hatten uns im Vorfeld sehr eng abgestimmt, und nach einer ergebnisreichen Telko mit Frau David, war die Entscheidung, dass sie die Richtige ist, schnell gefunden“. Geschickt schaffte es dann auch Julia David die volle Aufmerksamkeit der 14- bis 17-jährigen Spieler zu gewinnen. Themen, wie zum Beispiel die richtige Definition von Zielen, deren stete Kontrolle und ständiges Hinterfragen, ob die gesteckten Ziele

noch realistisch sind, wurden von der Trainerin genauso professionell vermittelt, wie zum Beispiel Konzentration und Umgang mit Druck. An kleinen und spielerischen Übungen war es interessant zu sehen, wie uns unser Unterbewusstsein beeinflusst.

Lotta Schütz erklärte: „Ich fand das Training total interessant, das Erlernte wird uns mit Sicherheit helfen, uns noch besser und gezielter auf unsere Spiele vorzubereiten, aber auch für das Schulleben sehe ich Vorteile.“ Besonders fand sie, dass man durch das Massieren der Ohren die Energie des Körpers wieder zum Fließen bringen kann. Für Handballtrainerin Sandra Reemen war der Tag sehr bereichernd: „Die Verinnerlichung der Themen sehe ich als sehr wertvolle Hilfe. Die praktischen Übungen zur Aktivierung und Förderung der Konzentration werde ich auf jeden Fall mitnehmen.“ Aber auch mit den Themen An- und Entspannung werde sie sich weiter beschäftigen und in das Training einfließen lassen.

Am Nachmittag versammelten sich dann Trainer und akti-



Julia David (2. von rechts) mit einigen jugendlichen Spielern der TuS Kirn sowie Helfern, die den Tag mit der Mentaltrainerin begleiteten.

Foto: Robin Theis/8millionpixels.com

ve Spieler im evangelischen Gemeindezentrum, um sich inspirieren zu lassen. Auch hier standen Themen wie Fokussierung auf das Hier und Jetzt und Konzentration auf dem Plan. Nach kurzer Einleitung ins Thema brachte es Julia David mit einer einfachen Formel direkt auf den Punkt: können x wollen = dürfen oder anders gesagt, nur durch Trainingsfleiß (können) und die stetige Bereitschaft (wollen), lassen sich erfolgreich Spiele bestreiten (dürfen). Haltung, Einstellung und Wille sind tragende Säulen, um im Spiel, wie auch im Beruf, Ziele zu erreichen und letztlich erfolgreich zu sein!

Ein weiteres Thema bei den Erwachsenen waren die Gedanken. Zu großer Druck in oder vorm Spiel können zu negativen Gedanken führen, gefolgt von negativer Stimmung, beides gilt es zu verhindern beziehungsweise wegzuschieben, auch hier wurden Techniken

vermittelt. Einbringen ins Team, Rücksicht, immer das Beste für die Mannschaft geben, Spaß haben, aber auch die Bereitschaft Konflikte zu lösen und auszuräumen sind Garantien dafür, leistungsfähig und erfolgreich zu sein, und es zu bleiben. Davon begeistert zeigte sich Trainer Maouia Ben Maouia, der auch nach dem Coaching noch das Gespräch mit David suchte. Ben Maouia: „Ich werde meine Mannschaften immer und immer wieder an die erlernten Techniken erinnern, Gemeinschaft und Teamgeist, ich werde Ziele fordern und fördern. Das ist mir wichtig, nur so geht es!“ Und Maike Regitz von unseren Damen 1: „Julia David ist eine sehr sympathische Frau, die darauf achtet, dass sie ihr Programm individuell auf ihre Klientel anpasst. Besonders gut hat mir gefallen, dass es eine sehr abwechslungsreiche Veranstaltung war, bei der man nicht nur ruhig zugehört hat,

sondern aktiv zum Mitmachen angeregt wurde. Ich werde mir jetzt für jede Spiel und jede Saison ein 'smartes' Ziel setzen.“

Zum Schluss gab es für die Teilnehmer noch eine kleine Achtsamkeitsübung, ehe man sich „ganz entspannt“ ins Wochenende verabschiedete.

Fazit: Für die circa 80 interessierten Trainer und Spieler war es ein „Tag der Erkenntnisse“, und eine Vertiefung des Mentaltrainings ist nicht ausgeschlossen, sofern die Handballer den finanziellen Aufwand stemmen können – Sponsoren und Interessenten für zum Beispiel den Förderverein sind also gerne willkommen. Freuen durfte sich auch Julia David, über eine schöne Aufmerksamkeit durch Bernd Gerhard, von der Genuss Galerie in Kirn.

⊕ Julia David ist im November im Kloster Marienhöh in Langweiler unterwegs und referiert zum Thema „Selbstmanagement“.