

Bremer Talente im Fokus: Junioren-EM in Tallinn startet bald!

Sechs Bremer Juniorinnen treten bei der Rhythmischen Sportgymnastik-EM in Tallinn an, streben das Finale an.



Hemelingen, Deutschland - Die Rhythmische Sportgymnastik ist eine Disziplin, die nicht nur das Geschick, sondern auch die Eleganz der Athleten fordert. Ganze sechs Bremerinnen vertreten Deutschland bei der bevorstehenden Junioren-Europameisterschaft, die am 4. Juni im estnischen Tallinn beginnt. Die Sportlerinnen kommen vom renommierten Bundesstützpunkt Bremen und sind topmotiviert, ihre Konkurrenz hinter sich zu lassen.

Das Team, bestehend aus Lina Reisch, Anna-Lena Salokhina, Stella Quint, Anabel Anthi Nguyen, Viktorija Gataullin und Nayla Koppenstein-Trigo, hat hart für dieses Event trainiert. Bis zu 40 Stunden pro Woche stehen die jungen Talente auf der Matte.

Trainerin Birgit Passern äußert jedoch eine gewisse Unsicherheit über die unbekannte Konkurrenz: „Viele Mannschaften sind uns unbekannt und Osteuropa hat oft mehr Trainingszeit, was erhebliche Vorteile mit sich bringen könnte“, erklärt sie.

Trainerinnen betonen mentale Aspekte

Die Betreuerinnen sind sich bewusst, dass das Turnier nicht nur physische, sondern auch mentale Herausforderungen mit sich bringt. Irina Hermansky-Pfennig, eine der Trainerinnen, betont die erhöhte mentale Belastung der anstehenden Großturniere. „Es ist wichtig, den Druck zu bewältigen und gleichzeitig die Erfahrung zu genießen“, sagt sie. Dieses Thema ist besonders relevant, denn in der Sportwelt wird der Umgang mit mentaler Gesundheit immer entscheidender. Obwohl der Fokus häufig auf der körperlichen Gesundheit liegt, zeigen Studien, dass psychische Herausforderungen oft unterschätzt werden.

Laut der Sportärztezeitung ist es entscheidend, dass Athleten, vor allem im Nachwuchs- und Spitzenbereich, auch geistig unterstützt werden. Stressoren wie Verletzungen oder Misserfolge können ihre Identität und Persönlichkeitsentwicklung erheblich beeinflussen. Die IOC-Kommission hat sogar 640 Stressoren identifiziert, die die geistige und körperliche Gesundheit der Athleten gefährden können.

Vorbereitung auf die Europameisterschaft

Vor der EM konnten die Bremerinnen bereits Erfahrungen bei internationalen Wettkämpfen sammeln. So belegten sie den dritten Platz in Portugal und den zweiten Platz in Polen. Diese Erfolge geben der Gruppe das nötige Selbstvertrauen, um bei der Europameisterschaft vielleicht sogar ins Finale der besten acht Gruppen einzuziehen. Das Ziel ist klar, und die Aufregung ist voll spürbar.

Mit 21 weiteren teilnehmenden Nationen wird die Konkurrenz in Tallinn hart. Die Sportlerinnen wissen, dass sie ihr Bestes geben

müssen, um sich gegen die internationalen Profis zu behaupten. Das gesamte Team und die Trainerinnen setzen große Hoffnungen in diesen Wettkampf.

Wie sich die Bremer Gruppe schlagen wird, bleibt abzuwarten. Eines ist sicher: Sie haben ihr Bestes gegeben, werden ihr Können auf der internationalen Bühne präsentieren und die Zuschauer mit ihren Leistungen begeistern. Wir wünschen ihnen viel Erfolg und drücken die Daumen!

Details	
Ort	Hemelingen, Deutschland
Quellen	• www.butenunbinnen.de • de.wikipedia.org • sportaerztezeitung.com

Besuchen Sie uns auf: mein-bremen.net