

Bremer Talente starten bei EM in Tallinn: Auf goldene Träume!

Die Bremer Junioren-Gruppe in der Rhythmischen Sportgymnastik tritt bei der EM in Tallinn an, um ins Finale zu erreichen.



Nachrichten AG

Hemelingen, Deutschland - In wenigen Stunden ist es soweit: Die Junioren-Europameisterschaft in der Rhythmischen Sportgymnastik beginnt in Tallinn, Estland. Sechs talentierte Sportlerinnen aus Bremen werden die deutsche Nationalmannschaft vertreten. Die Bremer Junioren-Nationalgruppe, die am Bundesstützpunkt in Horn-Lehe trainiert, hat sich mit ihrem unermüdlichen Einsatz und hohen Trainingsaufkommen von bis zu 40 Stunden pro Woche bestens vorbereitet. Unter den Athletinnen sind Lina Reisch, Anna-Lena Salokhina, Stella Quint, Anabel Anthi Nguyen, Viktorija Gataullin und Nayla Koppenstein-Trigo. Ihr Ziel? Ins Finale der besten acht Gruppen einziehen, so melden es die Kollegen von Buten un Binnen.

Die EM wird nicht nur von den deutschen Teilnehmerinnen mit Spannung erwartet; insgesamt treten 21 Nationen gegeneinander an. Die Trainerin der Gruppe, Birgit Passern, zeigt sich jedoch unsicher angesichts der recht unbekannten Konkurrenz. Besonders Osteuropäische Teams haben häufig mehr Trainingszeit und könnten hier einen entscheidenden Vorteil mitbringen.

Erfolge und Herausforderungen

Vor dem großen Wettkampf haben die Bremerinnen bereits an zwei internationalen Turnieren teilgenommen und beeindruckende Leistungen gezeigt: In Portugal landeten sie auf dem dritten Platz, während sie in Polen sogar den zweiten Platz erreichten. Trotz dieser Erfolge betont Passern die Bedeutung, sich nicht von der psychischen Belastung der bevorstehenden Großturniere unter Druck setzen zu lassen. Die Trainerin Irina Hermansky-Pfennig hebt die mentale Gesundheit der Athletinnen hervor, was im Leistungssport zunehmend an Bedeutung gewinnt.

Schließlich ist der Umgang mit mentaler Gesundheit gerade im Spitzensport oft ein stiefmütterliches Thema. Studien zeigen, dass etwa 13-20 % der Leistungssportlerinnen und Leistungssportler im Laufe ihrer Karriere mit psychischen Problemen kämpfen. Die Trainerinnen wissen, dass die Drucksituation während der EM hoch ist und haben darauf hingewiesen, wie wichtig es ist, die Erfahrung zu genießen und den Druck positiv zu nutzen. Die IOC-Kommission identifizierte über 600 Stressoren, die die mentale und physische Gesundheit von Athleten gefährden können. Viele Athleten, besonders im Nachwuchsbereich, nehmen hohe körperliche wie auch psychische Risiken in Kauf und benötigen daher eine umfassende Unterstützung.

Ein Blick in die Geschichte der EM

Die Wettbewerbe der Europameisterschaften der Rhythmischen

Sportgymnastik haben eine lange Tradition. Schon seit 1978 werden die Besten der Besten ermittelt. Historisch stehen Teams wie die Sowjetunion und Bulgarien an der Spitze und prägen das Geschehen über Jahrzehnte hinweg. Die diesjährige EM könnte also nicht nur ein Sprungbrett für die Bremer Sportlerinnen sein, sondern auch ein interessantes Kapitel in der anhaltenden Tradition dieser herausragenden Veranstaltung.

Ab dem 4. Juni wird sich zeigen, wie die Bremer Talente in Tallinn abschneiden und ob sie es schaffen, sich gegen die starke Konkurrenz durchzusetzen. Wir drücken den Sportlerinnen die Daumen und freuen uns auf spannende Wettkämpfe!

Für mehr Informationen zu den Trainingszeiten und den Vorbereitungen der einzelnen Nationen können Sie sich auf den Geschichten der letzten Europameisterschaften unter **Buten un Binnen** informieren oder mehr über die geschichtlichen Erfolge unter **Wikipedia** erfahren. Für tiefere Einblicke in die sportpsychologische Betreuung und die mentale Gesundheit im Sport bietet die **Sportärzte Zeitung** wertvolle Informationen.

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

Besuchen Sie uns auf: mein-bremen.net