

Netzhoppers reisen zu den BR Volleys

Neuaufgabe des Pokal-Viertelfinals

Bestensee. Sechs Tage nach dem triumphalen Einzug in das Pokalfinale des Deutschen Volleyballverbandes (DVV) ist Bundesligist Netzhoppers KW-Bestensee am heutigen Mittwoch wieder in der Liga gefordert. Um 19.30 Uhr beginnt für das Dahmeland-Team in der Berliner Max-Schmeling-Halle das Punktspiel beim deutschen Meister BR Volleys. Das Berlin-Brandenburg-Derby wird live auf sporttotal.tv im Internet übertragen.

Erst vor drei Wochen duellierten sich beide Kontrahenten an selber Stelle, damals im Pokal-Viertelfinale. Nach einem 0:2-Rückstand und zwei Matchbällen gegen sich, gingen die Netzhoppers bei den Hauptstadtstädtern noch mit 3:2-Sätzen als Sieger vom Feld. Sie legten damit die Grundlage für den späteren Einzug ins Pokalfinale.

An diesen erfolgreichen 25. November erinnert sich Netzhoppers-Libero Kamil Ratajczak noch ziemlich genau. „Wir haben alles gegeben, um unseren zweiten Sieg gegen die BR Volleys einzufahren. Nach einer unglaublichen Energieleistung der gesamten Mannschaft ist uns dieser auch gelungen, obwohl auch sehr viel Glück mit im Spiel war“, so der Pole, der auch schon beim ersten Erfolg gegen die Berliner das Netzhoppers-Trikot trug. „In meinem ersten Jahr konnten wir in der Saison 2011/12 in eigener Halle ein Spiel in der Bundesliga mit 3:2-Sätzen gewinnen“, berichtet Ratajczak, der mit seinen 35 Jahren der älteste Spieler bei den Brandenburgern ist.

„Ich denke, bei mir läuft es so gut, weil die gesamte Mannschaft eine verschworene Einheit ist, bei der sehr vieles stimmt. Wir sind ein verschworener Haufen, der sich relativ schnell gefunden hat und noch weitere Erfolge erreichen will“, berichtete der Libero der Netzhoppers. os

IN KÜRZE

Aufforderung zu Spielverlegungen

Königs Wusterhausen. Nach dem Beschluss, dass in den Brandenburgischen Tischtennis-Ligen in dieser Saison nur eine einfache Runde gespielt wird, hat der Landesverband jetzt alle noch ausstehenden Ansetzungen angepasst. Einige Spiele der Rückrunde sollen demnach schon im Januar und Februar stattfinden, was angesichts der aktuellen Pandemie-Lage wahrscheinlich nicht möglich sein wird. Die betreffenden Vereine von der Verbandsliga abwärts wurden deshalb aufgefordert, diese Begegnungen in gegenseitiger Absprache mit den Kontrahenten in den März/April zu verlegen.

„Es reicht nicht, freundlich zu lächeln“

Hans-Joerg Gierke über sein zukünftiges Engagement als Mentaltrainer der Bogenschützen

Blankenfelde. Hans-Joerg Gierke wird in den kommenden zwei Jahren als Mentaltrainer der Blankenfelder Bogenschützen am Stützpunkt im Natursportpark arbeiten. Im Interview spricht der 47-Jährige, der in Glindow lebt und als IT-Manager bei einem Kreditinstitut arbeitet, über seine gerade bestandene Prüfung als Mentaltrainer, die Kraft der Dufte bei der Aktivierung für einen Wettkampf und ein Hilfsmittel gegen Nervenflattern im Alltag.

Hallo Herr Gierke, herzlichen Glückwunsch zur bestandenen Prüfung als Mentalcoach – Nervenflattern können Sie eigentlich nicht gehabt haben.

Hans-Joerg Gierke: Nein, Nervenflattern hatte ich tatsächlich nicht. Ich hatte das Glück, durch Mentaltrainerexperten wie zum Beispiel Michael Draksal – er war auch viele Jahre Mentaltrainer von Sebastian Vettel – und den Lehrgang an der Deutschen Mentaltrainer-Akademie auf die Prüfungssituation sehr gut vorbereitet zu sein. Auch meine Familie hat mich sehr unterstützt.

Was stand auf dem Prüfungsplan?

Das Programm bestand aus drei Teilen. Zunächst wurde eine einstündige schriftliche Prüfung, in der alle fünf Bereiche des Mentaltrainings sowie die Methode für das Erreichen der persönlichen Bestleistung abgefragt wurden. Anschließend stand die Vorstellung einer zufällig per Los gezogenen Lehrprobe über zehn Minuten mit einer Vorbereitungszeit von 15 Minuten an. Also auch ein praktischer Lizenzprüfungsteil. Zum Schluss mussten im Fachgespräch Fragen beantwortet werden. Alles in allem war es ein sehr umfangreiches Prüfungsprogramm und ein intensiver Qualitätstest, aber es handelt sich ja schließlich um eine Prüfung nach dem Standard des Deutschen Olympischen Sportbundes.

Was waren das für Fragen im Fachgespräch?

Beispielsweise, wie man damit umgeht, wenn ein Sportler weint. Es gibt dafür einen Vier-Stufenplan: Man versucht, mit Worten zu beruhigen oder kann in einen anderen Raum gehen, um eine neue Situation zu schaffen. Ein anderer Schwerpunkt ist, wie der Sportler von der bewussten in die intuitive Bewegung gelangt. Dafür gibt es ein Flowskript, das gemeinsam erarbeitet wird – auch daraus kann man dann Elemente in einer extremen Situation zur Hilfe nehmen.

Wie helfen Sie einem Schützen, der aufgeregt ist, die Nervosität abzulassen? Was gibt es diesbezüglich für Strategien und Übungen?

Für die Gewöhnung an die Wettkampfsituation gibt es in der Tat diverse Übungen und Möglichkeiten der Analyse, das sogenannte Methodenbuffet, aus welchem man sich je nach Problematik bedient. Es gibt beispielsweise die Methode, dass man erst im Training ist und Spaß im Wettkampf hat – dass man mit einem Lächeln in die diese Situation reingehet. Man kann sich auch auf den Wettkampfort vorbereiten.

Für die Pausen zwischen den Durchgängen gibt es kurze Atem-Entspannungsübungen, danach muss man sich wieder aktivieren und hochkonzentriert sein. Auch Dufte können dabei ein gutes Hilfsmittel sein. Gerade beim Bogenschießen sind eine ruhige Hand und volle Konzentration extrem wichtig. Man muss eben genau dafür Erfolgsstrategien mit dem Sportler erarbeiten und diese Stressbedingungen im Training simulieren. An Übungen gibt es ein großes Repertoire.

Das Lächeln erinnert ein wenig an die Schiedsrichter, die extrem gut gealtert einen Spieler vom Platz stellen. Für ein wenig Duft und ein freundliches Lächeln braucht man aber eigentlich keinen Mentaltrainer.

So einfach ist es nun auch wieder nicht: Es genügt natürlich nicht, an der Schießlinie sein Lieblingsparfüm aufzulegen und freundlich zu lächeln, es geht darum, die optimale Leistung abzurufen in einer Situation, in der es darauf ankommt, für den Ernstfall optimal vorbereitet zu sein. Dieser Prozess ist wirklich Training: Jedes Gehirn arbeitet anders, man muss gemeinsam herausfinden, was die beste Strategie ist.

Haben Sie einen Tipp für den Alltag, wenn man nervös ist?

Ein Allheilmittel gibt es hierfür nicht, aber bei vielen Menschen hilft es, kurz aus der Situation rauszugehen. Augen schließen, ein paar mal tief durchatmen. Dann wieder in die Situation zurückkehren, beispielsweise in eine Prüfung.

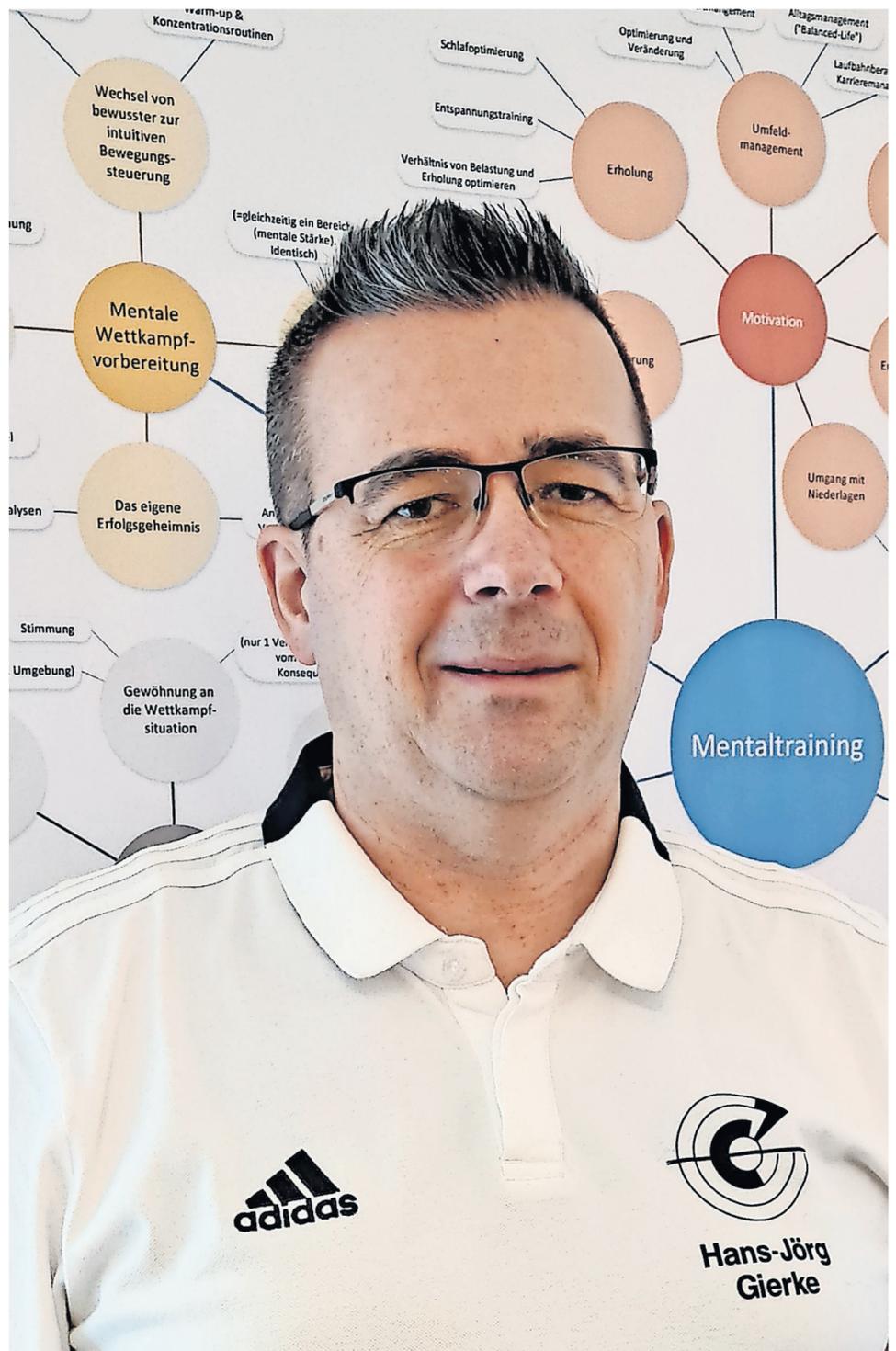
Wie sind Sie selber zum Sport gekommen?

Ich habe bis zur Jugendverbandsliga viele Jahre Fußball gespielt und bin anschließend mit 18 Jahren in den Trainerbereich gegangen. In dieser Zeit war ich auch einige Zeit schon als Jugendleiter in meinem damaligen Verein SV Dauelsen tätig, der ja auch eine Bogensport-Hochburg ist. Später war ich dann auch im Trainerbereich im Jugendleistungsbereich beim SC Vahr Bremen, Kooperationspartner von Werder Bremen, tätig. Zum Bogensport bin ich vor sieben Jahren über meine Tochter Lykke gekommen. Zuerst war ich ihr Chauffeur und später Trainer und Motivator. Seit nun zwei Jahren haben wir uns aufgrund der Leistungsentwicklungsmöglichkeiten dazu entschieden, von Glindow nach Blankenfelde zum Landesstützpunkt und zu den BB 08 zu wechseln. Als Bogenschütze bin ich seit fünf Jahren aktiv, wenn es die Zeit zulässt.

Dann werden Sie auch Ihre Tochter coachen?

Ja, genauso wie die anderen Mitglieder des Bogensport-Landeskaders, aber mein Ziel ist es, Mentaltraining auch für Privatpersonen, Firmen oder andere Sportler als lizenzierten Mentaltrainer anzubieten. Im kommenden Sommer möchte ich die B-Lizenz absolvieren – da geht es verstärkt um den stärkeren Fokus auf Mentaltraining im Mannschaftssport.

Interview: Lars Sittig



Hans-Joerg Gierke wird in Zukunft als Mentaltrainer am Bogensport-Stützpunkt in Blankenfelde tätig sein. FOTO: PRIVAT

Mentaltraining am Bogensport-Stützpunkt

Blankenfelde gehört seit Langem zu den renommiertesten Bogensport-Adressen – regional und auf Bundesebene. Die erste Mannschaft der BB 08 hat sich in der Bundesliga, der höchsten deutschen Spielklasse, etabliert.

In der Kommune im Norden des Landkreises Teltow-Fläming befindet sich

auch der brandenburgische Landesstützpunkt. „Alle ins Gold“ heißt es dort seit vielen Jahren mit Erfolg beim einzigen Leistungsstützpunkt dieser Sportart in Brandenburg.

Derzeit trainieren 15 Landesstützpunkt-Athleten im Alter von 12 bis 19 Jahren in der Kaderschmiede, die ihre Heimstätte im Natursport-

park und in der Sporthalle der Ingeborg-Feustel-Grundschule in der Rembrandtstraße in Blankenfelde haben.

„Wir sind seit 2007 Landesstützpunkt und wollen diesen Status auch in Zukunft unbedingt erhalten“, sagt Stefan Laux, der Sportleiter des Bundesligisten BB 08, „weil es viele

Vorteile für die Athleten hat. Beispielsweise haben wir für die kommenden beiden Jahre über den Landesverband eine Stelle für einen Mentaltrainer erhalten, die Hans-Joerg Gierke einnehmen wird. Gerade in unserer Sportart, in der Konzentration und mentale Stärke eine entscheidende Rolle spielen, ist das sehr gut.“

Maßgebend ist der erste Pfiff

Der ehemalige Fußball-Schiedsrichter Heinz Methner feiert heute in Bestensee den 90. Geburtstag – Landesverband ehrt den Jubilar mit Verdienstnadel

Von Detlef Braune

Bestensee. Wem das Herz voll ist, dem geht der Mund über. So wie bei Heinz Methner.

Mutterseelenallein wohnt der einstige Fußball-Schiedsrichter in seinem Haus in Bestensee, wo er vor 90 Jahren geboren wurde. Besuche sind rar in diesen Corona-Zeiten. Dafür legt der geistig noch rege Mann bei jedem Anruf ohne Punkt und Komma los. Vor allem breitet er sein Fußballerleben aus, dem er als Schiedsrichter lange verbunden war. Am heutigen Geburtstag wird dem Jubilar für sein engagiertes Wirken die Verdienstnadel des Landesverbandes vom Chef des Schiedsrichter-Ausschusses Heinz Rothe überreicht. „Schön, dass alle noch an mich denken“, entfährt es dem Geehrten.

Methner übernahm einst die im Haus befindliche Reparaturwerkstatt für Fahrräder. Sein Vater war früh verstorben. Später ging Heinz Methner dann als Dreher zur PGH Netzbau Bestensee.

In die schwarze Kluft des Fußball-Schiedsrichters schlüpfte der geschickte Mann dann erstmals 1962. „Ich bin alle drei Jahre von der Kreisklasse an aufgestiegen“, erinnert er sich. Methner brachte es mit der Trillerpfeife bis zur DDR-Liga, der damals zweithöchsten Klasse. „Der Höhepunkt meiner Schiedsrichterlaufbahn war 1971 das Ortsderby von Stahl gegen Motor Hennigsdorf. Stahl gewann das Spiel vor 5500 Zuschauern 4:2. Da passte keine Maus mehr auf den Platz der Stahlwerker.“

Der Bestenseer bevorzugte die Art, für die in der Bundesrepublik

Referee Walter Eschweiler berühmt wurde: Kommunizieren mit den Spielern. „Du musst dir sofort Respekt verschaffen“, so Methner. „Der erste Pfiff ist maßgebend und sorgt für den richtigen Ton. Zu den Spielern muss du ständig Kontakt halten.“ Hässlichkeiten blieben ihm weitgehend erspart. „Es gab Kollegen, die mit Polizeischutz zum Auto gebracht wurden. Krawalle gab es bei mir so gut wie nie. Wenn es dazu kam, lag es auch am Schiri.“

Der Mann mit der Pfeife, der in mehr als 700 Spielen als Schiedsrichter oder Linienrichter dabei war, kam in seiner Laufbahn mit sechs, sieben roten Karten aus. Zwei weitere hätte er am liebsten seinen beiden Linienrichtern bei einem Pokalspiel in Alt Ruppiner gezeigt. „Die zischten in einer Kneipe ein Bier. Ich musste sie auf den Platz jagen.“ Im ehemaligen

Bezirk Potsdam kannte er alles in- und auswendig und fuhr allein zwischen 1970 und 1980 insgesamt 58.000 Kilometer zu den Spielen. Das Auto war sein zweites Hobby. „Mit 80 habe ich mir noch einen neuen Ford Fiesta gekauft, bin bis 2016 gefahren und in 60 Jahren unfallfrei geblieben.“ Heute liegt ihm der Nachwuchs am Herzen. Er unterstützt den Schiedsrichter-Förderverein finanziell.

Seine Frau ist 1995 gestorben. Eine Haushälterin kommt zweimal in der Woche. Methner bewegt sich nach einem Schlaganfall am Rollator oder mit zwei Stützen. Am liebsten sitzt er in der ehemaligen Reparaturwerkstatt. „Da ist jetzt ein kleines Museum mit Pokalen und Wimpeln.“ Und er blättert in der Chronik, in der jedes Spiel penibel festgehalten ist.



Ehemalige Fußball-Schiedsrichter unter sich (v.l.): Heinz Rothe, Heinz Methner, Dieter Wolff und Bernd Trojanowski. FOTO: PRIVAT