

Summary vom Donnerstag, 22. Oktober 2020 – 19:15-20:15 Uhr

Das letzte Kapitel des schönen Buches schreiben

Giulia Steingruber, Kunstturnerin

Manuela Müller, Mitarbeiter Trainerbildung Schweiz

Eben zurück von einem Training in Magglingen lädt uns Giulia Steingruber ein, über das Thema Covid-19 und wie damit ihr Leben verändert wurde, zu sprechen.

Bei der Einführung des Lockdowns war die erste Reaktion von Giulia ähnlich wie die des grössten Teils der Bevölkerung, nämlich eine gewisse Akzeptanzschwierigkeit. Dann kamen aber bald mal die positiven Aspekte hinzu wie zum Beispiel die Entscheidung, nach Hause zurückzukehren und mehr Zeit mit ihrer Familie zu verbringen. In den sozialen Netzwerken bemerkte sie, dass ihre Konkurrentinnen ähnliche Momente erlebten. Während zwei Monaten fanden im Magglingen keine Trainings mehr statt und ein spezifisches Kunstturntraining war nicht mehr möglich. In dieser Sportart, bei der der Bewegungsapparat bis das 12-fache des Körpergewichts absorbieren muss, ermöglichte diese Zwangspause der Turnerin, ihrem verletzten Knie aus dem Jahr 2018 mehr Erholungszeit zu geben. Ihr Körper war ihr dafür sehr dankbar.

Für die damals anstehenden Trainings nun ausserhalb der Jubiläumshalle in Magglingen folgte Giulia dem Trainingsplan ihres Trainers, versuchte ihr Kraftniveau zu halten und machte sogar ein wenig Ausdauertraining mit ihrer Familie. Das Training war deutlich anders als normal. Es gab doch ein wenig Frust wegen der Unmöglichkeit, auf und mit den Geräten zu trainieren, aber sie machte das beste aus der Situation und absolvierte das Programm, von dem sie glaubte, dass es gut für sie war. Sie spürte keine grosse Veränderung in ihrer Selbstverantwortung zum Training. Zurück in Magglingen waren die Batterien wieder aufgeladen, die Leistungstests gut und die Motivation sofort wieder da.

Ein zusätzliches Jahr für die Olympischen Spiele

Nach der Ankündigung der Verschiebung der Olympischen Spiele wurden Vor- und Nachteile analysiert, um eine Entscheidung über die nächsten Schritte in ihrer Karriere zu treffen. Sehr schnell setzten sich die positiven Punkte durch und Giulia sah, dass die zusätzliche Zeit, die ihr für ihre Vorbereitung zur Verfügung steht, ein klarer Vorteil sein wird. Da Giulia nicht mehr die Jüngste in ihrer Disziplin ist, muss sie wissen, wie sie ihre Stärken bestmöglich einsetzen kann. Sie hat im Laufe der Jahre gelernt, auf ihren Körper zu hören. Giulia hat sogar schon zwei neue Sprünge im Kopf, die sie bis Tokio 2021 einstudieren und trainieren will. Das gibt ihr eine zusätzliche Motivation und eine Dosis Adrenalin, um das letzte Kapitel ihrer Karriere zu schreiben. Neben dem Traum von einer Medaille möchte sie sich, die sich ihre Übungen tausendfach visualisiert, für ihre Bodenübung in Rio 2016 revanchieren.

Vor der Coronavirus-Pandemie hatte Giulia die Absicht, nach den Europameisterschaften in Basel im April 2021 die internationale Bühne zu verlassen. Nun geht sie alles ein bisschen philosophischer an und nimmt die Sachen Schritt für Schritt.

Für Giulia ist die Kommunikation mit ihren Trainern unter allen Umständen von grosser Wichtigkeit. Für sie steht eine gute Kommunikation an erster Stelle. Im Frühling verbrachte sie mit ihrem sehr verständlichen Coach viel Zeit am Telefon, was gegenseitiges Vertrauen aufbaute. Heute ist Giulia trotz der Ungewissheit bezüglich den kommenden Grossanlässen zuversichtlich und gelassen. Um ihre Motivation zu behalten, bleibt sie ruhig und optimistisch und denkt an die Europameisterschaften in Basel und die Olympischen Spiele in Tokio. Wie sie von ihrem Mentaltrainer gelernt hat, sind positive Gedanken sehr wichtig.

Covid-19 ermöglichte es Giulia, viel über sich selbst zu erfahren und zeigte ihr den Weg, das letzte Kapitel ihres schönen Buches zu schreiben.

Magglingen, 23. Oktober 2020 / cp