

# Richtig stark im Tor

Am Sonntag, 8. September, startet in Neufra an der Donau der nächste Torspielertag der „Pro Keeper Akademie Oberschwaben“ (ProKa). Anmeldungen sind noch bis Sonntag möglich.

**REGION** – ProKa hat sich der ganzheitlichen Förderung der Torspieler(-innen) verschrieben: Neben Übungen zur Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit wird auch die mentale Stärke des Torspielers gefördert. Dazu erhalten die Torspieler(-innen) Anleitungen und Unterstützung, um ihre sozialen und emotionalen Kompetenzen zu steigern und auch Führungsqualitäten zu entwickeln.

Die Persönlichkeits-Coaches Jürgen Kipper und Katrin Knill verfolgen das Ziel, das Selbstvertrauen der jungen Torspieler zu stärken: „Eine positive Aktion wie eine herausragende Parade bewirkt, dass der Torspieler mehr Selbstvertrauen für die nächste Aktion gewinnt. Positive Emotionen wie Mut, Spaß, Lust, Freude führen

zur Leistungssteigerung und Selbstvertrauen. Negative Emotionen wie Angst, Nervosität, Unsicherheit führen zu einer Leistungsver schlechterung.“

Der Persönlichkeits-Coach Manuel Binnerger ergänzt: „Persönlichkeitsentwicklung ist kein Luxus oder ein abstraktes Gut, sondern für jeden Leistungssportler ein wichtiger Bestandteil für den Erfolg. Es bedeutet, den eigenen Weg in respektvoller Haltung zu gehen, klar im Geist und konzentriert im Handeln zu sein. Es ist der Schlüssel eines erfolgreichen Gestaltens in der Gesellschaft und auch beim Sport.“

Kurzfristige Anmeldungen sind noch über [www.proka-oberschwaben.de](http://www.proka-oberschwaben.de) möglich. Hier gibt es auch weitere Informationen zum Torspielertag und der weiteren Förderung der Torspieler, die sich dafür qualifizieren.

Anmeldeschluss ist am Sonntag, 25. August. Auch Mädchen im Tor in den Jahrgängen U9-U15 sind willkommen.



Torleute sind Persönlichkeiten – bei der Proka wird auch daran gearbeitet

FOTO: M. KOHLER