INTERVIEW MIT NOELLE SCHENKER, DAMEN 1

Du bist seit 2011 Mitglied des BTV Aarau Volleyball und spielst aktuell als Aussenangreiferin in der NLB. Wie bist du zum Volleyball gekommen und was hat dich an dieser Sportart besonders fasziniert?

Noelle: Meine Eltern haben damals versucht mich zum Volleyball spielen zu überreden. Ich habe davon aber lange nichts gehalten, da alle meine Kolleginnen geritten sind, getanzt oder geturnt haben. Als dann aber eine Kollegin von mir sich dazu bereiterklärt hat, mit mir ein Probetraining zu besuchen, konnten mich meine Eltern trotzdem noch überzeugen. Meine Kollegin fand Volleyball überhaupt nicht toll, doch ich war sofort Feuer und Flamme. Und so kam es, dass ich mit sechs Jahren mein erstes Volleyballtraining besucht habe und bis heute keines mehr verpasse. Am Volleyball fasziniert mich, dass es aus vielen verschiedenen Elementen besteht – sei es Service, Annahme, Zuspiel, Angriff, Block oder Defense – dann auch die Schnelligkeit, welche durch das perfekte Zusammenspiel dieser Elemente entsteht.

Welche Erfahrungen hast du bisher beim BTV Aarau Volleyball gemacht und wo siehst du dich in den nächsten Jahren?

Noelle: Ich habe meine gesamte bisherige «Volleyball-Ausbildung» beim BTV Aarau genossen. Ich habe bei den Kids gestartet, war Teil verschiedener Juniorinnenmannschaften bevor ich dann im Damen 2 gespielt habe, schliesslich im NNV in der 1. Liga spielte und nun meine zweite Saison in der NLB absolviere. Während all dieser Zeit konnte ich unglaublich viele Freundschaften knüpfen, welche mir enorm wichtig sind. Mit vielen Spielerinnen spiele ich nun schon seit mehreren Jahren zusammen, was uns schon zu einer kleinen Familie macht :-) Ausserdem habe ich die Wege mit vielen verschiedenen Trainer*innen gekreuzt. Von allen konnte ich viel lernen – sei es zur Technik, dem nötigen Mindset, Taktik, oder auch mentalen Training. Ich habe mich immer sehr unterstützt gefühlt, wofür ich sehr dankbar bin.
Als nächsten Schritt in meiner Karriere sehe ich den Wechsel in eine NLA-Mannschaft. Später möchte ich als Profivolleyballspielerin im Ausland leben.

Mit dem Juniorinnen Nationalteam an der U19 Europameisterschaft

Welche Herausforderungen siehst du auf dem Weg, eine Profi-Volleyballspielerin im Ausland zu werden, und wie möchtest du diese meistern?

Noelle: Im Moment sehe ich als die grösste Herausforderung, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Wann ist der richtige Zeitpunkt für einen Wechsel? Welcher Club kann mich auf meinem Weg am besten unterstützen? Ich denke dies sind Fragen, welche mich immer wieder beschäftigen werden. Ich glaube am meisten hilft es, sich mit (ehemaligen) Profispielerinnen auszutauschen und von deren Erfahrungen und Erlebnissen zu lernen.

Welche Opfer oder Herausforderungen musstest du bisher auf deinem Weg als Volleyballspielerin bringen und wie haben sie dich geprägt?

Noelle: Natürlich musste ich durch die vielen Trainings auf mehr Sachen verzichten, welche andere in meinem Alter vielleicht erlebt haben.

Ich habe mich bewusst für diesen Weg entschieden und bereue dies kein Stück.

Für mich stellt dies aber kein «Opfer» dar. Ich habe mich bewusst für diesen Weg entschieden und bereue dies kein Stück. Ich konnte während meiner bisherigen Karriere einzigartige Erlebnisse sammeln, tolle Orte bereisen und Freundschaften fürs Leben knüpfen.

Hast du bestimmte Vorbereitungsrituale oder -gewohnheiten vor Spielen oder Trainingseinheiten? Wenn ja, welche sind das und warum sind sie für dich wichtig?

Noelle: An einem Spieltag stehe ich um ca. acht Uhr morgens auf. Entweder findet dann ein «Gameday-Training» statt, wenn nicht, dann gehe ich mit meinem Vater und unserem Hund Timmy spazieren. Da die Spiele oft am Nachmittag oder sogar Abend stattfinden, ist es trotzdem wichtig, dass ich genug früh aufstehe und mich bewege. So bin ich fit für das Spiel. Zudem muss unbedingt der Energiespeicher gefüllt werden, weshalb ich immer Pasta zu Mittag esse. In der Garderobe vor dem Warm-Up wird als Team noch ordentlich rumgeschrien (wortwörtlich, für ein Live-Erlebnis empfehle ich ca. 50 min vor Spielbeginn in der Halle zu sein) bevor wir dann in die Halle gehen. Dort folgt sofort mein nächs-

tes Ritual: Jael und ich bekämpfen uns in einem kurzen Spiel, bei dem schon der eine oder andere Finger fast verloren ging ;-). Die individuellen Handshakes mit Milena und Alina vor Anpfiff jedes Satzes dürfen natürlich auch nicht vergessen werden!

Wie gehst du mit Niederlagen oder Rückschlägen um und wie motivierst du dich selbst, weiterhin hart zu arbeiten und an deinem Spiel zu arbeiten?

Noelle: Niederlagen und Rückschläge tun im ersten Moment sehr weh, doch auf lange Sicht kann daraus am meisten gelernt werden. Sie zeigen mir, woran ich noch arbeiten muss, sei es an einer bestimmten Technik oder an meiner mentalen Stärke. So haben wir zwar mit der Juniorinnen-Nati an der U19-EM alle Spiele verloren, aber es hat mich angespornt zu sehen, wo andere Spielerinnen in meinem Alter bereits stehen und hat mir gezeigt, was noch fehlt, um international performen zu können.

Wie wichtig ist es für dich, ausserhalb des Volleyballs ein ausgewogenes Leben zu führen und wie findest du die Balance zwischen Training, Wettkampf und persönlicher Zeit?

Noelle: Während der Saison stehe ich fast jeden Tag in der Halle und da bleibt neben der Schule nur wenig Zeit für anderes. Deshalb versuche ich in der Off-Season umso mehr mit Freunden zu unternehmen und so einen guten Ausgleich zu schaffen. Meine Mitspielerinnen gehören zu meinen engsten Kolleginnen, und die sehe ich sowieso jeden Tag ;).

Welche Höhepunkte oder Erfolge hast du während deiner Zeit beim BTV Aarau Volleyball erlebt und was war für dich das schönste Erlebnis?

Noelle: VakifBank Istanbul zu besuchen und die weltbesten Volleyballspielerinnen Paola Egonu und Gabi Guimaraes und deren Coach Giovanni Guidetti kennenzulernen.
Mein bisher grösster Erfolg ist die erfolgreiche Qualifikation für die U19 Europameisterschaft, wo ich das Juniorinnen Nationalteam als Kapitainin anführen durfte. Ein Moment, den ich nie vergessen werde.

Was ist dein persönliches Ziel für die Saison 2023/24?

Noelle: Ich spiele nun schon die zweite Saison in der NLB, weshalb ich dieses Jahr mehr Verantwortung auf dem Feld übernehmen möchte. Ausserdem möchte ich lernen, meine Schlaghärte besser einsetzen zu können, um so meine Effizienz steigern zu können.

Interview: Manuela Schenker

2011 – bei den Kids