INTERVIEW MIT DANIELA MONTANI, DAMEN 9

Du bist seit 2018 Mitglied des BTV Aarau Volleyball und spielst aktuell beim Damen 9 und den Juniorinnen 4. Wie bist du zum Volleyball gekommen und was hat dich an dieser Sportart besonders fasziniert?

Daniela: Ich habe schon viele verschiedene Sportarten ausprobiert. Als ich in Mexiko lebte, gab es in der Schule jedes Jahr einen Sportwettkampf mit wechselnden Disziplinen. Als Volleyball an der Reihe war, hat mich die Sportart sofort fasziniert. Besonders die erforderliche Mentalität und der Teamgeist haben mich beeindruckt.

Welche Stationen hast du bisher im BTV Aarau Volleyball durchlaufen?

Daniela: Ich befinde mich derzeit in meiner fünften Saison, in der ich im Juniorinnen 4 spiele. Eine Zeit lang habe ich ein zusätzliches Training im ambitionierten Sport absolviert, um meine Fähigkeiten zu verbessern. In dieser Saison habe ich auch im Damenbereich angefangen zu spielen – mit dem gleichen Team.

Was war dein lustigstes Erlebnis während eines Volleyballspiels oder Trainings?

Daniela: In unserem Team erleben wir sehr viele lustige Momente. Zum Beispiel passiert bei uns oft, dass wir so komische Geräusche machen, wenn wir Schwierigkeiten haben den Ball abzunehmen – wie wenn wir Tennis spielen würden ;-).

Wie bereitest du dich mental auf wichtige Spiele vor und gibt es bestimmte Rituale oder Gewohnheiten, die du pflegst?

Daniela: Vor wichtigen Spielen bereite ich mich mental vor, indem ich versuche, mir vorher ein Volleyballspiel anzusehen. Das hilft mir, indem ich mental schon ein bisschen im Spiel drin bin. Dabei versuche ich auch zu visualisieren.

Wie gehst du mit Niederlagen oder Rückschlägen um und wie motivierst du dich, wieder aufzustehen und weiterzumachen?

Daniela: Ich gehe gut mit Niederlagen um. Ich glaube, dass sie Teil des Prozesses sind, um sich zu verbessern. Jede Niederlage ist eine Lernmöglichkeit. Ausserdem kann nicht jedes Spiel per-

fekt laufen, darum sehe ich es auch als Chance, mental stärker zu werden.

Welche Rolle spielt das Teamgefühl und die Teamdynamik für den Erfolg einer Volleyballmannschaft?

Daniela: Teamgefühl und Teamdynamik sind entscheidend für den Erfolg einer Volleyballmannschaft. In diesem Sport ist die Zusammenarbeit der Spieler sehr wichtig, da sich das Spiel schnell ändern kann, wenn die Motivation nachlässt. Es bringt sehr viel, sich gegenseitig zu motivieren und zu unterstützen. Gegenseitiges Vertauen ist ebenfalls sehr wichtig, um ein gutes Spiel aufzubauen.

Welche aussergewöhnlichen oder lustigen Momente hast du während deiner Volleyballkarriere erlebt?

Daniela: In der vergangenen Saison waren unsere zweiten Sätze immer aussergewöhnlich. Wir hatten immer Schwierigkeiten, obwohl wir im ersten Satz viel besser waren. Doch in dieser Saison bringen wir bessere Leistungen in den zweiten Sätzen.

Gibt es ein bestimmtes Match, auf das ihr euch in dieser Saison besonders freut, und warum?

Daniela: Wir freuen uns besonders auf das Match gegen Tägerig, da wir bereits ungefähr vier Saisons gegen sie spielen und wir beide letzte Saison in die 3. Liga U23 aufgestiegen sind. Es ist immer ein Kopf-an-Kopf-Rennen, was es besonders spannend macht.

Bei einem Spiel 2022

Was gefällt dir an unserem Verein besonders gut?

Daniela: Mir gefällt es, dass er sehr gross ist, was viele Möglichkeiten ergibt. Die Unterstützung, die man erhält, gefällt mir ebenfalls, man kann damit leichter persönliche Ziele erreichen.

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

Daniela: Es besteht darin, mich in meiner Gesamtleistung zu steigern, insbesondere bei der Technik des Passes. Da unser Ziel im Damenbereich der Aufstieg ist, ist es mir besonders wichtig gute Leistungen zu bringen, damit unser Team dieses Ziel erreicht.

Interview: Manuela Schenker