

## Timo Heinze – Futsal-Nationalspieler, Deutscher A-Jugend-Meister



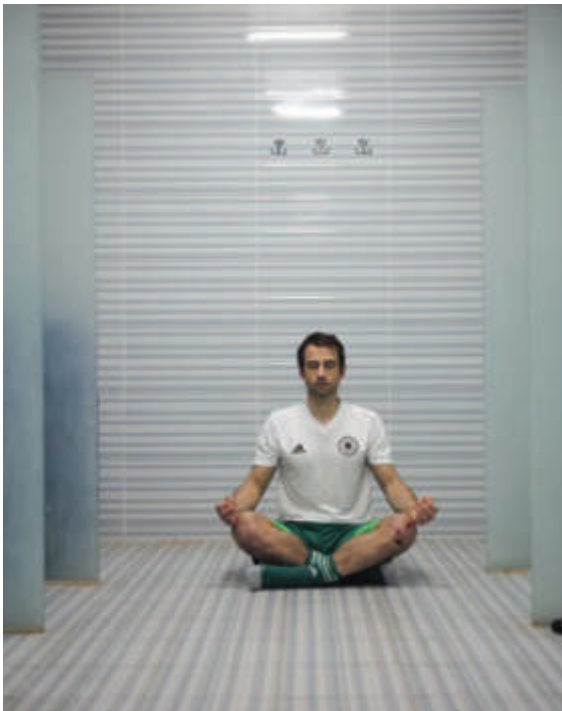
### Steckbrief Timo Heinze

- Geburtsdatum: 23.02.1986
- Nationalität: Deutsch
- Größte sportliche Erfolge:
  - Deutscher A-Jugend-Meister 2004 mit dem FC Bayern München
  - 23 Junioren-Länderspiele für Deutschland von U16 bis U19
  - Mit 22 Jahren Kapitän der 2. Mannschaft des FC Bayern München
  - 76 Spiele für die 2. Mannschaft des FC Bayern München
  - Aktueller Kapitän der Futsal-Nationalmannschaft und Torschütze des 1. Länderspiel-Tores der deutschen Futsal-Nationalmannschaft
- Update: 2010 beendete Timo seine aktive Fußball-Karriere und begann, Sport und Psychologie an der Deutschen Sporthochschule an der Universität in Köln zu studieren. 2012 veröffentlichte er sein sehr empfehlenswertes Buch „Nachspielzeit – Eine unvollendete Fußballkarriere“, in welchem er auf seine Zeit als Profi-Fußballer zurückblickt.



„Für mich ist die mentale Stärke eine wichtige Leistungskomponente. Diese Stärke trennt die guten von den richtig guten Sportlern und je höher das Leistungsniveau ist, desto entscheidender wird die mentale Stärke. Es ist also ein extrem gutes und wichtiges Werkzeug, um herausragende Leistungen zu bringen. Mentale Stärke hat wahnsinnig viele Facetten, wie beispielsweise: Der Umgang mit Drucksituationen, die Leistung auf den Punkt im richtigen Moment abrufen zu können, oder im Wettkampf oder Spiel konzentriert und aufmerksam zu bleiben.“

## Timos ruhige Minute kurz vor Spielbeginn



„Bei unseren Futsal-Spielen gehen wir ja schon einige Zeit vor dem Anpfiff in die Halle und wärmen uns auf. Nach dem Aufwärmprogramm, bei dem der Körper einmal richtig hochfährt, gehen wir noch einmal für die letzten Anweisungen unseres Trainers zurück in die Kabine. Der Puls und das Adrenalin sind in der Phase schon ziemlich weit oben. Das Match steht unmittelbar bevor. Die meisten Jungs nutzen die wenigen Minuten noch einmal, um ihr Trikot anzuziehen, die Schuhe richtig zu schnüren und sich gegenseitig letzte Anweisungen zu geben. Jeder macht das, was für ihn gerade vor dem Beginn noch wichtig ist.“



Ich nutze diese letzten Momente, bevor es auf das Spielfeld geht, etwas anders: Ich mache einfach die Augen zu und richte den kompletten Fokus auf mich. Dabei hilft es mir, wenn ich meine Aufmerksamkeit voll auf meine Atmung lenke. Ich atme sozusagen meinen Körper einfach einmal komplett durch, angefangen vom Bauch bis zur Nase. Ganz simple tiefe Atemzüge. Dabei blende ich alles, was um mich herum geschieht, komplett aus und bin wirklich ganz bei mir und meiner Atmung. Manchmal bin ich nur bei der Atmung, in anderen Situationen kann es auch vorkommen, dass in meiner ruhigen Minute positive Bilder auftauchen, die mir zeigen, wie ich ein Tor schieße oder einen Zweikampf gewinne. Insgesamt gehe ich also auf diese Art vor dem Spiel für einen Moment in mich: Es ist eine Art Entspannung oder Meditation kurz vor dem Spiel. Eine Sache, die gar nicht lange dauert und überall eingebaut werden kann.“

### Kannst du dich an einen Moment erinnern, in dem dir deine „ruhige Minute“ besonders geholfen hat?

„Es gab in meiner Karriere als Futsaler diesen besonderen Moment, als ich für die deutsche Futsal-Nationalmannschaft beim ersten offiziellen Länderspiel dabei war und die Mannschaft als Kapitän auf das Spielfeld führen durfte. Das Spiel in Hamburg war in jeglicher Hinsicht besonders. Wir hatten eine riesige und für uns Futsaler ungewohnte Kulisse. Dazu wurde das Spiel noch live im Fernsehen übertragen. Es war also eine richtig angespannte Situation. Im Vorhinein war ich auch noch selbst verletzt und ich wusste lange Zeit nicht, ob ich für dieses große Spiel gegen

