

Linda Stahl – Europameisterin im Speerwurf



Gibt es einen festen Ablauf für das Aufwärmen im Wettkampf?

Grundsätzlich schon, es gibt bestimmte Standardübungen und auch vom zeitlichen Ablauf her gleichen sich die Programme. Im Normalfall brauche ich etwa eine Stunde für das Aufwärmen. Ausnahmen sind internationale Meisterschaften, bei denen der Ablauf meist etwas anders ist.

Wie war der Ablauf bei den Europameisterschaften in Barcelona?

Bei der EM war das Aufwärmen nicht ganz einfach. Es gab zwei Callrooms. Im ersten mussten wir uns schon etwa zweieinhalb Stunden vor Wettkampfbeginn melden. Von dort ging es dann in den zweiten Callroom. Zwischen dem Aufwärmen auf dem Aufwärmplatz und dem Einwerfen im Stadion lag dann fast eine Stunde. Da war das Einwerfen im Stadion besonders wichtig. Hinzu kam, dass es vor dem Finale heftig regnete und wir auf dem Aufwärmplatz Schwierigkeiten hatten, uns überhaupt einzuwerfen, weil es sehr rutschig war. Deshalb habe ich dort nur aus dem 3er-Rhythmus geworfen. Je nach Bedingungen muss man dann auch flexibel sein und sein gewohntes Programm anpassen.

Wie werfen Sie sich auf dem Aufwärmplatz ein und was passiert danach im Stadion noch im Sinne der Vorbereitung?

Auf dem Aufwärmplatz gehe ich zuerst mit lockeren Würfen über den Rasen, danach werfe ich an der Anlage aus dem 3er- und

5er-Rhythmus. Ob ich dann auch noch aus dem Anlauf werfe, entscheide ich situativ. Das hängt von der Teilnehmerzahl und meiner Tagesform ab. Im Stadion werfe ich dann aus vollem Anlauf. Eventuell mache ich hier auch noch einmal ein paar Sprünge oder einen kurzen Ablauf – etwas für die „schnellen Füße“.

Schotten Sie sich beim Aufwärmen für den Wettkampf ab?

Ein bisschen schon. Kurz bevor ich mich einlaufe, setze ich meist meine Kopfhörer auf und höre Musik und so laufe ich mich dann auch ein. Aber ich ziehe mich nicht völlig zurück und spreche auch mit anderen Athleten oder natürlich mit meinem Trainer.

Werfen Sie in der Woche vor dem Wettkampf noch einmal aus vollem Anlauf?

Nein, eher nicht. Ich werfe zwar, aber das sind eher lockere Würfe aus dem 3er- oder 5er-Rhythmus.

Bei der EM in Barcelona hatten Sie zwischen Qualifikation und Finale zwei Tage Zeit. Haben Sie noch einmal trainiert?

Ich habe nur eine kurze Einlaufarbeit und einige Lockerungs- bzw. Dehnübungen gemacht, aber kein wirkliches Training. Es gibt auch nichts, was man noch trainieren könnte. Es ist viel wichtiger, locker zu bleiben und sich nicht zu viel mit dem eigentlichen Wettkampf auseinanderzusetzen.

Linda Stahl – Europameisterin im Speerwurf (Fortsetzung)

Die Qualifikation in Barcelona lief nicht ganz nach Plan. Hatte das Einfluss auf die Vorbereitung am Finaltag?

Nein, das habe ich gleich nach dem Wettkampf abgehakt. Es war auch zwischen mir und meinem Trainer kein großes Thema. In der Qualifikation ist es wichtig, „durchzukommen“. Das Finale ist dann ein ganz anderer Wettkampf.

Wie überbrücken Sie die Zeit im Callroom?

Viele Möglichkeiten gibt es im Callroom nicht. Ich kontrolliere noch einmal meine Sachen, trinke etwas und esse vielleicht eine Kleinigkeit. Ansonsten vergeht die Zeit durch die Taschen- und Startnummernkontrolle.

Wie wichtig ist Ihnen der Kontakt zum Trainer während des Aufwärmens und im Wettkampf?

Der Kontakt zu meinem Trainer ist mir gerade bei wichtigen Wettkämpfen schon wichtig. Letztendlich weiß ich zwar, was zu tun ist, der Trainer gibt einem aber in solchen Stresssituationen eine größere Sicherheit. Als ich mich bei der EM für die Qualifikation

aufgewärmt habe, konnte mein Trainer nicht dabei sein. In dieser Situation war ich schon angespannter als sonst, weil ich einfach mehr überlegt habe, ob ich auch an alles gedacht habe.

Gibt es zwischen Ihnen und Ihrem Trainer eine Art Zeichensprache zur Verständigung im Stadion?

Ja, ein paar Zeichen gibt es. Wenn wir ins Stadion kommen, pfeift unser Trainer immer, damit wir wissen, wo er steht. Die Zeichen kennen wir aus dem Training, deshalb kann er auch aus der Ferne etwas anzeigen. Aber meistens sprechen wir uns auch direkt an der Bande ab. Das ist bei fast allen Wettkämpfen möglich.

Gibt es während des Aufwärmens technisch etwas, worauf Sie besonders achten?

Nein, an der Technik arbeite ich im Training. Im Wettkampf versuche ich, möglichst locker zu bleiben. Wenn man weit werfen will, funktioniert es in der Regel nicht. Deshalb denke ich beim Einwerfen nicht an bestimmte technische Elemente, es geht vielmehr um ein gutes Wurfgefühl.

Helge Zöllkau – Heimtrainer von Linda Stahl



Wie hoch ist Ihr Einfluss auf das Aufwärmprogramm von Linda Stahl?

Ich nehme auf das Aufwärmen nur wenig Einfluss. Linda führt manchmal einige spezielle Dehnübungen für die Schultermuskulatur aus, bei denen ich ihr helfe. Ansonsten habe ich mit meinen Athleten abgesprochen, dass sie in Vorbereitung auf den Wettkampf nichts Besonderes machen sollen. Der Ablauf gleicht dem im Training.

Natürlich gebe ich beim Einwerfen technische Hinweise. Aber auch die beschränken sich auf wenige Dinge.

Gibt es technisch etwas, worauf Sie Linda beim Einwerfen besonders hinweisen?

Linda neigt dazu, mit dem Arm zu früh zu arbeiten. Das ist auch der hohen Wettkampfmotivation geschuldet. Ich muss sie dann manchmal „bremsen“ und erinnere sie daran, dass sie den Wurf von unten nach oben aufbauen soll. Sonst wird der Wurf hektisch und es entsteht keine „runde“ Wurfbewegung.

Gab es in Bezug auf das Aufwärmen bei den Europameisterschaften in Barcelona Besonderheiten?

Weil es zwei Callrooms gab, war der zeitliche Ablauf anders als sonst. Außerdem waren die Bedingungen beim Aufwärmen vor dem Finale sehr schwierig, weil es die ganze Zeit regnete. Einige Athletinnen sind auf dem Aufwärmplatz beim Einwerfen auf dem nassen Untergrund ausgerutscht. Das beeinflusst natürlich auch die Konkurrentinnen. Wir haben uns dann entschieden, dass Linda sich nur aus dem 3er-Rhythmus einwirft, um nichts zu riskieren.

In der EM-Qualifikation hatte Linda Stahl zunächst Schwierigkeiten mit ihren Würfen. Hatte das Auswirkungen auf die Vorbereitung im Finale?

Wir haben kurz über die Qualifikation gesprochen, den Wettkampf danach aber schnell abgehakt. Wenn eine Qualifikation nicht gut läuft, heißt das nicht, dass es im Finale automatisch auch so ist. Linda musste vor dem Finale einfach nur locker bleiben und sich genauso aufwärmen und vorbereiten wie in anderen Wettkämpfen auch.

Das Coachen in großen Stadien ist manchmal nicht einfach. Gibt es eine Art Zeichensprache mit Ihren Athleten?

Ja, wir haben ein paar Zeichen, die ich auch im Training benutze. Ich kann aus der Ferne z. B. den Abflugwinkel anzeigen oder den Bewegungsrhythmus verdeutlichen. Das funktioniert problemlos. In der Regel ist es aber auch möglich, sich direkt an der Bande kurz zu verständigen.