

Athletes on Air – Madeleine Huber & Barnaby Sellers – Leichtathletik

Madeleine Huber & Barnaby Sellers – Zwei junge Talente in der Leichtathletik

Madeleine Huber, 19 Jahre alt, startete ihre sportliche Laufbahn bereits in der Volksschule, als sie von einem Lauftrainer entdeckt wurde. „Wir haben in der Volksschule verschiedene Dinge ausprobiert, weil wir eine aktive Klasse sein sollten. Dann wurde ich von einem Lauftrainer zum Training eingeladen und habe dort dann einige Jahre trainiert. 2019 bin ich dann zu einem Leichtathletikverein gewechselt und bin dort dann gleich voll durchgestartet. Ich wusste sofort - das ist genau mein Ding. 2020 kam da schon die wichtige Entscheidung für das SportBORG und den professionellen Weg. Und hier bin ich jetzt ...“ Heute trainiert sie 18-19 Stunden pro Woche, wobei sie sich aktuell auf Hürden, Sprint und den Speerwurf konzentriert. Ursprünglich kommt Madeleine aus dem Mehrkampf – allerdings waren Trainings und Wettkämpfe im Mehrkampf aufgrund von einigen schweren Verletzungen nicht mehr möglich. Daher musste sie für die aktuelle und auch die nächste Saison eine Zwischenlösung finden. „Ein wenig vermisse ich den Mehrkampf natürlich schon. Ich mag einfach diese Vielfalt und Abwechslung im Training, es ist nie eintönig. Jeden Tag gibt es eine andere Disziplin zu trainieren, auch ein Krafttraining oder Beweglichkeitstrainings gehören dazu. Diese Abwechslung hält mich langfristig motiviert.“ Trotz der schweren Zeit nach den Verletzungen hat Madeleine ihre Ziele nicht aus den Augen verloren und ist motivierter als je zuvor, diese auch zu erreichen. Sie will in den nächsten Jahren bei den Österreichischen Meisterschaften ganz vorne mitmischen und das große Ziel ist, 2027 bei der U23 EM zu starten – in welcher Disziplin das sein soll, hält sie sich noch offen.

Barnaby Sellers, ebenfalls 19 Jahre alt, hat seine Leidenschaft - das freie bewegen in den Bergen – im letzten Jahr zu seinem Trainingsmittelpunkt gemacht. „Trailrunning ist für mich immer wie ein Abenteuer, bei dem ich mich frei fühlen kann. Es ist nicht so strukturiert und monoton, sondern immer ein wenig eine Überraschung, das macht es spannend.“ Er hat sich in verschiedenen Sportarten wie Fußball, Kajakfahren und Mountainbiking

ausprobiert, bevor er sich dann auf die Leichtathletik konzentriert hat. „Nach den ersten Wettkämpfen in der Leichtathletik hat mich der Ehrgeiz gepackt. Ich wollte dann besser werden, schneller sein als die anderen und mich stetig in den Zeiten verbessern. Dieser Antrieb hat mich dann motiviert, mehr in der Leichtathletik zu trainieren und mich auf diesen Sport zu konzentrieren.“ Mittlerweile kann Barnaby einige tolle Erfolge auf seinem Konto verbuchen – Medaillen bei Österreichischen Meisterschaften und sogar eine U18 EM Teilnahme im Jahr 2022. „Die Qualifikation für die EM in Pliezhausen war sicher mein bisher schönstes Erlebnis im Sport. Es war ein richtig cooler Tag, wir waren mit dem ganzen Team dort und haben viele gute Ergebnisse und Platzierungen geschafft. Und dann den Tag mit einer EM-Qualifikation abzuschließen, das ist schon etwas ganz besonderes gewesen.“ Um solche Erfolge feiern zu können trainiert Barny mindestens 8-10 Stunden pro Woche im spezifischen Bereich, dazu kommen noch 3-5 Stunden Krafttraining, Yoga, etc. Nicht zu vergessen sind auch die ganzen kleinen Sachen, die einfach dazugehören wie z.B. eine gesunde, ausgewogene Ernährung oder 8 Stunden Schlaf pro Tag. Um auch langfristig motiviert zu bleiben alle diese Dinge umzusetzen, setzt er sich regelmäßig kleine Ziele und arbeitet hart darauf hin. Seine nächsten großen Ziele sind - Österreichischer Meister zu werden und ein großes Rennen in Österreich zu gewinnen.

Ziele und Zukunftspläne

Natürlich haben wir die beiden auch gefragt, wie es nun so kurz nach der Matura weitergehen soll, ob sie weiterhin aktiv bleiben und was in den nächsten Monaten so ansteht...

Madeleine erzählt uns, dass sie sowohl sportlich als auch privat schon konkrete Pläne hat: „Beruflich gesehen möchte ich ab Herbst Mathe und Sport auf Lehramt in Innsbruck studieren. Ich denke, mit diesem Studium ist eine Einteilung gut möglich und ich kann meiner Leidenschaft, der Leichtathletik, weiterhin professionell nachkommen.“ Somit ist wohl die Frage nach der sportlichen Karriere auch beantwortet, oder? „Ja genau. Ich arbeite bereits jetzt daran, dass ich in 2 Jahren mein großes Ziel, das U23 EM Limit zu schaffen, auch erreichen werde und bleibe somit weiterhin voll aktiv in der Leichtathletik.“

Ähnlich geht es für Barnaby weiter und auch er weiß schon genau, wohin die Reise gehen soll ... „Gleich im September starte ich mit dem Zivildienst beim Roten Kreuz und im Anschluss daran möchte ich Physik in Innsbruck studieren. Und natürlich bleibe ich weiterhin aktiv im Sport dabei, werde meinem Training weiterhin professionell nachkommen und an meinen großen Zielen arbeiten.“

Was motiviert die beiden diese großen Ziele zu erreichen?

Madeleine schätzt besonders die Abwechslung und die Vielfalt im Training: „Ich mag die Vielfalt, die es mir ermöglicht, jeden Tag etwas Neues zu machen. Da bleibt man fast von selbst motiviert.“ Weiters braucht insbesondere Madeleine immer klare Ziele vor Augen, an welche sie festhalten kann. „Ich habe gelernt, dass auch die ganz kleinen Erfolge zählen und mittlerweile feiere ich auch die kleinsten Ziele. Wenn im Wettkampf etwas von den gesetzten Zielen aufgeht, steigt meine Motivation mittlerweile von ganz allein.“

Für Barnaby ist die Freiheit, die Natur und die Abwechslung beim Trailrunning das Besondere: „Hier kann ich mich richtig ausleben, die Natur genießen und

mich selbst herausfordern. Durch die vielen verschiedenen Trainingsmöglichkeiten im Freien, kann ich mir aussuchen, was mir gerade Spaß macht. Das macht das Training dann recht einfach.“ Weiters beschreibt er, dass eine gute Planung des Alltags, aber auch eine gewisse Disziplin entscheidend sind, um langfristig motiviert zu bleiben. „Eine gewisse Disziplin gehört einfach dazu und man wird nicht darum herumkommen, auch mal durchzubeißen. Aber um dies langfristig gut zu meistern, versuche ich mir nicht immer alles auf einen Tag zu legen, sondern mir Dinge gut aufzuteilen, damit es mir nicht zu viel auf einmal wird. Ich versuche immer auf meinen Körper zu hören und darauf einzugehen, was er gerade braucht – z.B. plane ich mir immer fixe freie Tage ein, um mich dann gut zu erholen.“

Balance zwischen Schule, Sport und Freizeit

„Organisation ist alles. Ich schaue, dass ich meine Termine und To-Do's gut plane und auch mal Pausen einlege“ sagt Madeleine. Sie hat gelernt, Schule, Training und Freizeit gut zu koordinieren, auch wenn es manchmal herausfordernd ist.

Barnaby betont die Bedeutung der Freizeit und dem Setzen von Prioritäten: „Es ist wichtig, dranzubleiben und konsequent zu sein. Wenn man im Sport und in der Schule gleichbleibend fokussiert bleibt, fällt es leichter, alles unter einen Hut zu bringen. Auch das Bewusstsein zu schaffen, wann man sich auf was konzentrieren muss, hilft enorm. Aber auch ohne Ausgleich kann man auf Dauer nicht motiviert bleiben. Freunde und soziale Aktivitäten sind wichtig, um den Kopf frei zu bekommen und einfach mal an etwas anderes zu denken.“

Große Herausforderungen im Sport

Für Madeleine gab es ein ganz konkretes Erlebnis, welches sie lange beschäftigte ... „Die größte Herausforderung bisher war definitiv die Zeit nach meinem ersten Bruch im Fuß. Bei den Österreichischen Meisterschaften, nur zwei Wochen vor meiner ersten EM, habe ich mir gleich in der ersten Disziplin – Hürden – meinen Fuß gebrochen. Allein dieser Tag war für mich eine absolute Katastrophe und ich war innerlich schon kaputt. Ich musste den anderen zuschauen und habe gewusst, dass ich an diesem Tag wahrscheinlich die Beste gewesen wäre. Anschließend haben wir 2 Wochen lang alles versucht, um einen EM-Start möglich zu machen. Leider ohne Erfolg ... Ich musste meine erste EM-Teilnahme absagen und mein Team von zu Hause aus anfeuern.“ Mit viel Ehrgeiz und Disziplin hat sich Madeleine zurückgekämpft. Doch es folgten weitere Rückschläge durch schwere Verletzungen – ein erneuter Bruch im Fuß, eine Operation in der Hüfte, ... „Die letzten Jahre waren nicht einfach für mich. Doch ich habe die Liebe zu diesem Sport nie verloren. Mittlerweile ist mir klar, dass die Gesundheit an erster Stelle steht und ich versuche jetzt, auf meinen Körper zu hören. Deshalb haben wir auch die Disziplinen umgestellt und ich werde mich voll und ganz auf meine Regeneration konzentrieren.“

Barnaby erzählt uns von seiner größten Entscheidung bisher und wie es ihm währenddessen und auch danach ging ... „Eigentlich komme ich aus dem Hindernislauf, aber wie vorher bereits erwähnt habe ich im letzten Jahr zum Trailrunning gewechselt. Nach meiner EM-Teilnahme, die nicht so verlaufen ist wie erhofft, habe ich ein wenig die Motivation verloren. Da ich den Sport aber auf keinen Fall aufgeben wollte, habe ich etwas gesucht, was mir wirklich Spaß macht und da bin ich aufs Trailrunning gekommen. Das habe ich vorher

nur nebenbei gemacht, wenn es sich zeitlich ausging. Natürlich überlege auch ich manchmal noch, ob es die richtige Entscheidung war, aber ich denke das ist ganz normal bei einer solch großen Umstellung.“ Er betont auch, dass es vielleicht anders verlaufen wäre, wenn er viele hier angesprochene Dinge, wie z.B. die Balance zwischen Sport und Freizeit oder auch konkrete Zielsetzungen etc., schon früher gewusst und richtig umgesetzt hätte ...

Eines haben diese beiden Geschichten gemeinsam – eine Trainerin und eine Gruppe an Athlet:innen, welche jederzeit hinter ihnen gestanden haben!

Vorbildhafte Gruppendynamiken bei ty.roll.up

Die Trainingsgruppe ty.roll.up, unter der Bundesstützpunkt Nachwuchs Trainerin Olivia Raffelsberger, stellt sich in unseren Interviews als eine sehr vorbildhafte Gruppe dar. Es herrscht ein unglaublicher Zusammenhalt und gegenseitiger Support. Madeleine und Barnaby unterstreichen, wie wichtig diese Gruppe in ihren herausfordernden Zeiten war. Madeleine beschreibt auch, dass besonders die engagierte Trainerin eine zentrale Rolle in diesem positiven Gruppengefüge spielt und maßgeblich dazu beigetragen hat, dass sich alle Mitglieder wohl und motiviert fühlen. Auch Barnaby betont: „Für mich war es in den schwierigen Zeiten entscheidend, jemanden zu haben, der hinter einem steht und einen immer motiviert.“

Diese Gruppe verfolgt ganz klare Werte und Ziele - Alle sollen sich gegenseitig freuen, Beziehungen aufbauen die auch freundschaftlich geprägt sind, die gleichen Ziele verfolgen und die Motivation für andere mittragen.

Ratschläge für junge Athlet:innen

Madeleine: „Auch wenn die Motivation einmal nicht so da ist, ist es wichtig, trotzdem zum Training zu kommen. Oft motiviert einen dann die Trainingsgruppe, doch noch das Beste herauszuholen. Man findet dabei manchmal auch ganz unerwartet wieder zu sich selbst und entdeckt die Freude am Training. Oft entstehen die besten Trainingseinheiten genau dann, wenn man durchbeißt, sich überwindet und sein Durchhaltevermögen unter Beweis stellt. Dieses Durchhaltevermögen macht eine: guten Sportler:in aus und bringt einen immer einen Schritt näher zum Erfolg.“

Barnaby: „Finde Trainer:innen, Freunde und Gleichgesinnte, mit denen du gemeinsam Freude an deinem Sport teilen kannst. Nicht alleine mit allem zu sein, ist sehr entscheidend und motivierend. Zusammen machen Sport und Erfolge noch mehr Spaß und man schafft unvergessliche Erinnerungen.“

#improvetalents #damittalentesiegerwerden #nachwuchsleistungssporttirol

Bilder:
Titelbild - ÖLV
1 & 4 - @eigenansichten.art
2, 5, 6, 9 - TLV
3 - ÖLV
7 - Wolfgang Amri

