



«Wir trainieren beide zwei Mal pro Tag»

Was bedeutet es, Spitzensport zu betreiben? Dieser Frage ging die Klasse 1D der Orientierungsschule Düdingen nach und befragte die beiden Volleyballspielerinnen Elena Steinemann und Lea Zurlinden des TS Volley Düdingen Power Cats zu ihrer Sportkarriere.

Klasse 1D, OS Düdingen

DÜDINGEN Die Schülerinnen und Schüler der Klasse 1D der OS Düdingen gingen der Frage nach, was es bedeutet, Spitzensport zu betreiben. Sie fanden eine Antwort beim Besuch eines Athletics-Trainings des TS Volley Düdingen Power Cats und hatten die Gelegenheit, ein Interview mit den Volleyballspielerinnen Lea Zurlinden und Elena Steinemann durchzuführen.

Elena Steinemann und Lea Zurlinden, wie sind Sie zum Volleyball gekommen?

Elena Steinemann: Ich bin in Neuseeland aufgewachsen und habe dort Netball gespielt, eine Art Basketball, einfach ohne prellen und ohne Brett hinten. Dann bin ich in die Schweiz gezogen und wollte etwas Ähnliches machen, aber Basketball in der Schweiz hat mir nicht so gefallen. Mein Vater hat Volleyball gespielt, darum bin ich schnuppern gegangen; es hat mir gefallen, und ich bin dann beim Volleyball geblieben.

Lea Zurlinden: Ich bin durch meine Eltern zum Volleyball gekommen, weil meine Mutter

«Ich möchte Schweizermeister werden in dieser Saison»

Lea Zurlinden
Spitzensportlerin Volleyball

auch mal Volleyball gespielt hat. Eine Kollegin meiner Mutter, die Trainerin war, sagte: «Komm doch auch mal ins Training.» Also ging ich schnuppern, und es hat mir sehr gut gefallen.

Wie lange spielen Sie beide schon Volleyball?

Elena Steinemann: Als ich 9 Jahre alt war, fing ich an, Volleyball zu spielen, jetzt bin ich 25 Jahre alt. Das heisst, ich spiele schon relativ lange.

Lea Zurlinden: Ich habe auch ungefähr in diesem Alter angefangen, das heisst, ich spiele schon 8 oder 9 Jahre Volleyball.

Wie viel Zeit investieren Sie pro Woche fürs Volleyball?

Beide: Wir trainieren zweimal pro Tag ungefähr 1,5 bis 2 Stunden. Das heisst durchschnittlich 3 Stunden pro Tag mit den freien Tagen. Das ergibt 20 bis 25 Stunden pro Woche. Zusätzlich kommt die Anreisezeit zu den Spielen dazu, das macht dann mindestens 30 Stunden pro Woche.

Was sind Ihre Ziele?

Elena Steinemann: Meine Karriere ist schon relativ fortgeschritten. Ich denke, ich werde nicht mehr 15 Jahre Volleyball spielen, und daher habe ich auf jeden Fall noch zum Ziel, mit Düdingen Schweizer Meister zu werden.



Elena Steinemann und Lea Zurlinden geben den Zisch-Reporterinnen und -Reportern Auskunft über den Spitzensport.

Bilder: zvg



Die Power Cats freuen sich über einen Punkt.



Elena Steinemann im Training.



Lea Zurlinden im Athletics-Training des TS Volley Düdingen Power Cats: Ohne Schnelligkeit und Ausdauer kein Spitzensport.

Lea Zurlinden: Ich habe noch ein bisschen mehr Zeit vor mir, deswegen möchte ich gern noch mit dem Nationalteam spielen und vielleicht sogar ins Ausland gehen. Und natürlich möchte ich auch Schweizer Meister werden mit Düdingen in dieser Saison.

Was machen Sie neben dem Volleyball?

Elena Steinemann: Ich studiere an der Pädagogischen Hochschule Bern und mache die

Steckbrief

Elena Steinemann

Alter: 25
Körpergröße: 180 cm
Position: Aussenangriff
Beruf / Ausbildung: Ausbildung zur Primarlehrerin
Hobbys: Reisen, Aare-Schwimmen, lesen
Klasse 1D, OS Düdingen

Steckbrief

Lea Zurlinden

Alter: 19
Körpergröße: 178 cm
Position: Mittelblockerin
Beruf / Ausbildung: Gymnasiastin
Hobbys: Neben dem Volleyball Zeit mit Freunden verbringen
Klasse 1D, OS Düdingen

Ausbildung zur Lehrperson. Im Dezember werde ich diese beenden, mich diese Saison noch voll auf das Volleyball konzentrieren und danach vielleicht eine Teilzeitstelle als Lehrerin suchen.

Lea Zurlinden: Ich bin noch am Kollegium und werde im Sommer die Matura abschliessen. Danach werde ich ein Praktikum machen und später studieren. Und sonst habe ich nicht viel Zeit neben dem Volleyball.



Zisch

Sie lesen eine Sonderseite mit Artikeln von Orientierungsschülerinnen und -schülern, die für die FN als Reporter im Einsatz standen. Im Rahmen des Projekts «Zeitung in der Orientierungsschule» schreiben rund 650 Schülerinnen und Schüler aus sieben Deutschfreiburger Sekundarschulen Zeitungsartikel. Das Projekt ist eine Zusammenarbeit der FN mit drei Wirtschaftspartnern und dem deutschen Bildungsinstitut Izop in Aachen.

Heute:

Was bedeutet es, Spitzensport zu betreiben? Dieser Frage ging die Klasse 1D aus Düdingen auf den Grund und besuchte darum ein Training des TS Volley Düdingen. vk

Achten Sie auf Ihre Ernährung?

Elena Steinemann: Ja, zu einem gewissen Teil sicher, aber ich plane nicht jeden Tag genau, was ich esse. Ich achte darauf, viel Gemüse und Früchte, vor dem Match Kohlenhydrate und nicht zu viel Süßes zu essen. Es ist sicher Teil des Spitzensports, auf seine Ernährung zu achten und auf den Körper zu hören, was dieser braucht.

Lea Zurlinden: Ich sehe das gleich wie Elena, esse viel Gemüse und Früchte und Kohlenhydrate, zwischendurch darf es auch mal etwas Süßes sein.

Verdienen Sie etwas mit dem Volleyball-Spielen?

Elena Steinemann: Ja, ich habe einen Vertrag mit Volleyball Düdingen, der Monatslohn gehört da dazu.

Lea Zurlinden: Ja, das ist bei mir auch so. Der Lohn ist bei mir noch etwas tiefer als bei den anderen, die schon am Studieren und etwas weiter im Leben sind als ich.

Wie ist es für Sie, dass es immer viele Wechsel im Team gibt?

Lea Zurlinden: Es ist sehr cool, dass man viele verschiedene Leute und Kulturen kennenlernt. Letztes Jahr hatten wir zum Beispiel Bulgarinnen, dieses Jahr eine Dänin im Team. So muss man spontan bleiben.

Elena Steinemann: Es ist spannend, durch den Sport viele Leute kennenzulernen. Ich spiele schon 10 Jahre professionell Volleyball und habe schon mit vielen Spielerinnen zusammen gespielt, auch aus anderen Ländern. So kann es gut vor kommen, dass ich in den Ferien bin und dort eine ehemalige Spielerin wohnt, die ich besuchen kann. Es gibt Freundschaften fürs Leben, aber auch Begegnungen, die einfach eine Saison lang schön sind.

Sponsoren

Mit grosszügiger Unterstützung von:

