

«Ich will wieder hoch springen»

Visp/Bern Die Hochspringerin Deborah Vomsattel möchte dieses Jahr wieder an ihre alte Form anknüpfen. Dazu will sie nun auch mit einem Mentaltrainer zusammenarbeiten.

«Mein primäres Ziel ist, dass ich wieder so springen kann wie früher», sagt Deborah Vomsattel. Nach Rückenproblemen im letzten Jahr machte der 18-Jährigen im Winter noch das Pfeiffersche Drüsenfieber zu schaffen. «Die gesundheitlichen Probleme hatten dann halt entsprechende negative Auswirkungen auf das Aufbautraining im Winter», sagt sie. Das fehle halt jetzt. Trotzdem will die Visperin, welche für die GG Bern startet, dieses Jahr wieder voll angreifen.

Hohe Ziele

«Als Erstes will ich mich für die im Juli stattfindende Junioren-EM in Schweden qualifizieren.» Um sich dafür zu qualifizieren, ist eine übersprungene Höhe von 1.80 Meter nötig. «Das habe ich letztes Jahr erreicht. Damit habe ich gleichzeitig auch meine persönliche Besthöhe geschafft», erklärt sie. Um sich nun zu qualifizieren, muss sie

demnach noch einmal mindestens ihre persönliche Besthöhe überspringen. Wie sie erklärt, sei das aber aufgrund des mangelnden Aufbautrainings ein schwieriges Unterfangen. Physisch habe sie die Höhe zwar drauf, nicht aber mental. Und da liege das Problem.

Hilfe eines Mentaltrainers

Deshalb greift sie nun auf die Hilfe eines Mentaltrainers zurück. «Weil ich ständig den Druck der Limite im Hinterkopf habe, bin ich völlig blockiert», sagt sie. Um die notwendige Höhe zu schaffen, bieten sich ihr noch bis Anfang Juli mehrere Chancen. «Am Tag X müssen dann halt alle Faktoren wie Tagesform, Wetter oder aber Wettkampfglück zusammenpassen.» Als weiteres Saisonziel hat Vomsattel die Verteidigung des Schweizer Nachwuchsmeistertitels im Visier. Die Meisterschaften finden dann Ende August in Riehen bei Basel statt. «Da möchte ich den U-20-Titel natürlich verteidigen», erklärt sie selbstbewusst. Auch für die nationalen Meisterschaften der Aktiven, ebenfalls im August, rechnet sie sich Chancen fürs Podest aus. «Wenn alles klappt, ist das realistisch.» Obwohl die Konkurrenz bei den «Grossen» halt breiter sei. Trotz aller Zuversicht komme es eben auf ihre mentale Verfassung drauf an.



Nach Verletzungen: Deborah Vomsattel will wieder zu alter Stärke zurückfinden.

Pendeln zwischen Wallis und Bern

Vomsattel trainiert seit drei Jahren fünf- bis sechsmal pro Woche in Bern. Gleichzeitig besucht sie die Sportschule in Brig. Wie passt das zusammen? «Oft muss ich halt im Zug lernen, oder dann abends spät, wenn ich aus Bern zurück-

kehre. Da kann es dann manchmal bereits 22.00 Uhr sein.» Der Aufwand sei riesig, aber solange es ihr Spass mache, ziehe sie das durch. «Hauptsache ich bleibe gesund. Dann wird es mit der Form auch wieder klappen.»

Peter Abgottspon