

## Interview mit Nicole Eisler, welche seit dem 1. März 2012 auf Position 1 der Damen-Weltrangliste im Racketlon steht.

Suat: Nicole – herzliche Gratulation zur Übernahme der Weltranglistenspitze. Wie fühlt es sich an seit einigen Wochen die Weltrangliste im Racketlon anzuführen?

Nicole: *Danke! Fühlt sich natürlich grossartig an! Im ersten Moment wusste ich gar nicht, was das bedeutet! Erst mit den vielen Gratulationen und Medienberichten realisierte ich es langsam. Das Grösste ist, das wird mir niemand mehr nehmen! 😊*

S: In einem Interview hast Du gesagt, dass damit ein Traum in Erfüllung gegangen sei. Wie lange hat es gedauert, bis der Traum Realität wurde? Hattest Du davon auch ganz detaillierte Bilder im Kopf?

N: *2007 bestritt ich mein erstes Racketlon Turnier. Damals schien dieser Traum rein utopisch zu sein. Erst mit dem vermehrten und gezielteren Training kam dieser Traum! Der Traum von grosser Erfüllung und einem glücklichen Jubelschrei und Umarmung meiner Liebsten. Der Schrei war zwar eher leise und zu Hause, denn das neue Ranking wird im Netz publiziert... Der Turniersiegschrei blieb leider noch aus! 😊*

S: Racketlon ist physisch eine sehr anspruchsvolle Sportart und auch technisch äusserst komplex, da Du ja gleich vier verschiedene Rückschlagsportarten trainieren musst. Welches sind die mentalen Herausforderungen, welche es im Racketlon zu bewältigen gilt?

N: *Die Umstellung ist das eine – das Beherrschen der verschiedenen Techniken und Bewegungen das andere. Die Sportarten sind im Detail doch recht verschieden. Da kann es doch sein, dass ich unter Druck einen Squashschlag (meiner vertrautesten Sportart) im Badminton oder Tennis bringe.*



S: Neben Racketlon spielst Du die vier Disziplinen wettkampfmässig auch in ihrer „reinen“ Form. Gibt es im mentalen Bereich Unterschiede, ob Du bspw. ein Tennisturnier bestreitest oder Tennis innerhalb des Racketlon spielst?

N: *Oh, ja ein riesiger Unterschied! Im Allgemeinen bin ich in den „reinen“ Sportarten sehr viel offensiver! Im Squash spiele ich im Interclub risikoreicher mit viel mehr Dropshots. Im Racketlon spiele ich Squash sicherer nach hinten in die Ecken. Es zählt halt jeder Punkt und das gibt zusätzlichen Druck. Bin aber froh, dass ich langsam v.a. auch im Tischtennis und Tennis viel angrieffiger spiele, denn Angriff ist ja bekanntlich die beste Verteidigung. Im Badminton ist es etwa gleich.*

S: Bereitest Du Dich auch mental auf die Wettkämpfe vor?

N: *Erst mal muss ich wissen, dass alle Schläger und Getränke am richtigen Ort sind und wenn möglich gehe ich kurz vor einem Match alleine nach draussen an die frische Luft. Da gehe ich in Gedanken (und zum Teil sogar mit Videomaterial) die Stärken und Schwächen meiner Gegnerin durch und halte mir meine starken Spielzüge vor Augen. Das gibt eine gewisse Routine, denn alles andere ist so verschieden: Licht, Zuschauer, Farben, Kontraste, etc.*

*Als zweites muss meine Einstellung stimmen: Ich möchte wirklich zu 100% gewinnen und bin ganz fokussiert auf den Match. Meist bin ich zu übermotiviert und darum muss ich mir einreden, dass ich die ersten 3 Ballwechsel pro Disziplin einfach ohne Fehler spiele und nicht auf Punkt gehe.*

*Dann versuche ich Punkt für Punkt zu spielen und hab mir selber verboten, Punktedifferenzen zu berechnen und mich nicht selber zu behindern.*

S: Was würdest Du sagen: Wie bedeutend ist die mentale Komponente im Racketlon?

N: *Extrem wichtig! Denke, eine meiner Stärken liegt sicherlich im mentalen Bereich: Bin schon lange mit dabei, noch immer voll motiviert, will immer dazulernen, hab Ausdauer (meine 20 Jahre Leichtathletik-„Karriere“ haben mich durchbeissen gelehrt) und habe einen sehr starken Willen und bin sehr ehrgeizig – ein echter Steinbock halt! 😊...und eine elende Optimistin, die immer was Gutes findet! 😊*

S: Oft ist die Rede davon, dass die Nummer 1 die Gejagte ist und unter einem besonderen Druck steht. Wie siehst Du das? Wenn Du nun einen Wettkampf als Topgesetzte antrittst, ist das eine neue Belastung oder kannst Du daraus zusätzliche Kraft schöpfen? Oder tangiert Dich das überhaupt nicht? (Federer betont bspw. immer, dass er gerne in der Favoritenrolle sei; ein Nadal versucht dagegen die Favoritenrolle abzugeben und sich als Aussenseiter darzustellen)

N: *Ist eher eine Belastung, obwohl diese Nummer 1 natürlich auch mein Selbstwertgefühl positiv beeinflusst. Aber lieber bin ich normalerweise in der Rolle des „Underdogs“. So ganz ohne Druck spielt es sich einfach leichter.*

*Als Nummer 1 muss ich mir einfach umso mehr auf den Spass am Spiel konzentrieren, noch mehr Punkt für Punkt spielen und nicht an Eventualitäten denken. Ich konzentriere mich nur aufs Spiel! In Theorie ist das einfacher gesagt.*

*In der Praxis ertappe ich mich doch öfters mit den Gedanken: Eine Nummer 1 ist und bleibt ein Mensch und ist keine Maschine. Ich darf auch als Nummer 1 verlieren. Dieser Gedanke bitte einfach nicht unmittelbar vor einem Spiel! 😊*

S: Welche Profispielerin/Profispieler aus dem Tennis-Bereich ist für Dich in mentaler Hinsicht ein Vorbild und was zeichnet diese/diesen aus?

N: *Das ist klar Roger Federer! Er ist schon so lange und konstant mit von der Partie. Er überlässt nichts dem Zufall und alles ist perfekt geplant.*

*In der Regel kann er auch unter Druck (Breakmöglichkeit Gegner) sein bestes Tennis abrufen. Er spielt immer sehr cool! Selbst bei doofen Fehlern bleibt er emotionslos – äusserlich. Das ist bewundernswert. Der Gegner hat keine Chance sich einen Vorteil aus so einer Situation zu schaffen, Federer bleibt weiterhin konzentriert und schaut dem nächsten Ballwechsel entgegen.*

Vielen Dank für das Gespräch und weiterhin alles Gute und viel Erfolg auf sportlicher und privater Ebene