

LUFTSPR

„Pavlo ist für uns wie ein Elternteil“

Nikola Volska (15) ist seit zwei Jahren Mitglied im Nachwuchskader 1, Alexandra Melnichuk (13) im zweiten Jahr im Nachwuchskader 2. Etwas überraschend gewannen die beiden Trampolinturnerinnen der TG Jugenddorf Salzgitter in der Altersklasse 13/14 bei den Jugendweltmeisterschaften 2022 die Goldmedaille im Synchronturnen. Die beiden Schülerinnen leben seit zwei bzw. einem Jahr im Lotto Sport-Internat in Hannover. Für beide waren der Auszug von zu Hause und die Intensivierung des Trainings eine große Umstellung. Doch mithilfe der Betreuung durch ihren Trainer Pavlo Kirchner kommen sie mit ihrer neuen Lebenssituation gut zurecht. Im Gespräch haben sie verraten, welchen Wert der Landestrainer auch außerhalb des Trainings für sie hat.

Seit wann turnt ihr, und wie seid ihr zum Trampolinturnen gekommen?

Nikola: Ich turne seit acht Jahren und habe damals mit Gerätturnen angefangen. Damit musste ich dann aber aufhören, weil es mit dem parallelen Trampolinturnen zu viel wurde.

Alexandra: Ich turne seit sechs Jahren, aber ich war früher in einem Mini-Verein, wo ich damals schon gehüpft bin, seitdem ich drei Jahre alt war. Meine Mutter war damals Trainerin, und deshalb war ich immer mal wieder mit in der Halle.

Wie oft trainiert ihr in der Woche, und wie viel Zeit verbringt ihr in der Woche mit Pavlo?

Nikola: Sieben Mal pro Woche an fünf Tagen – davon zweimal im Frühtraining. Wir sind meistens hier in der Halle oder im Kraftraum.

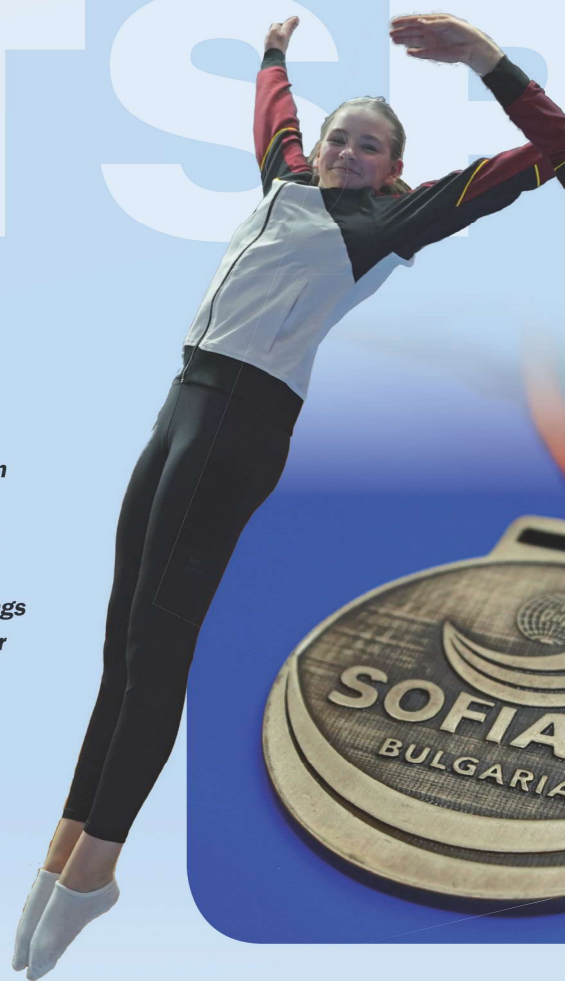
Während der Ferien machen wir alternativ auch mal Lauf- oder Krafttraining.

Alexandra: Unsere Trainingseinheiten gehen immer ungefähr drei Stunden.

Was ist für Euch das Besondere am Trampolinturnen?

Alexandra: Das Besondere ist, dass man die Welt sehen kann, weil wir ja soviel zu den Turnieren reisen. Nach Bulgarien, Tschechien, Niederlande oder auch nach Aserbaidschan. Da trifft man internationale Freunde. Dadurch ist es bei Wettkämpfen nie langweilig. Was ich besonders schön finde, ist, dass ich schon von kleinen Mädchen mal nach einem Bild gefragt wurde – das freut mich dann sehr.

Nikola: Da stimme ich Alex voll zu. Ich war ja 2019 auch in Tokio – das war ein riesiges Erlebnis für mich. Man findet auch neue



Freunde aus anderen Ländern. Und natürlich motiviert mich der Sieg bei einem internationalen Wettkampf.

Was gefällt Euch besonders gut am Training bei Pavlo?

Nikola: Im Vergleich zu meinen früheren Trainern ist es bei Pavlo disziplinierter. Wir haben auch viel Spaß miteinander, aber das Training selbst wird ernster genommen, weshalb es manchmal auch ein bisschen strenger



SPRÜNGE



zugeht. Aber Pavlo motiviert uns super gut durch seine Witze, auch wenn die manchmal nicht witzig sind (schmunzelt). Er ist vor allem deshalb ein guter Trainer, weil er uns ansieht, wenn wir schlechte Tage haben. Dann redet er mit uns und hat viel Verständnis, auch bei persönlichen Problemen.

Alexandra: Das stimmt, wir lachen viel. Aber sobald wir auf dem Gerät sind, müssen wir uns voll konzentrieren. Die Vielfalt in seinem Training gefällt mir besonders gut.

Wie wichtig ist Pavlo für Euch als Mensch?

Nikola: Eigentlich ist er wie ein Familienmitglied, fast schon wie ein weiterer Elternteil. Wir verbringen ja die meiste Zeit mit ihm, im Training, bei den Wettkämpfen. Dort machen wir dann mit ihm auch Ausflüge, und er ist einfach für uns da.

Alexandra: Auch in den Ferien machen wir mit ihm Ausflüge. Wenn wir bei Lehrgängen sind, fahren wir auch mal ins Schwimmbad oder grillen alle zusammen – das ist wirklich schön. Es ist toll, dass er uns immer als Ansprechpartner zur Verfügung steht, vor allem, weil wir ja beide im Internat wohnen und manchmal unsere Eltern vier Wochen lang nicht sehen.

Was wünscht Ihr Euch grundsätzlich von einem Trainer?

Alexandra: Ich finde es gut, wenn die Trainer zwar Kritik üben, aber auch positive Bemerkungen zu unseren Leistungen und zu unserem Training machen. Sonst hat man irgendwann das Gefühl, dass man alles falsch macht. Lob motiviert einfach.

Nikola: Wenn man immer nur kritisiert wird, hat man irgendwann keinen Spaß mehr am Turnen. Ich würde mich dann fragen, warum ich weiter trainieren soll, wenn sowieso alles

schlecht ist. Aber das Wichtigste, das ein Trainer haben sollte, ist Verständnis.

Welche von Pavlos Eigenschaften beeindruckt Euch am meisten?


Alexandra/Nikola: Sein Ehrgeiz und dass er uns vor allem bei Wettkämpfen immer unglaublich motiviert. Und er vermittelt uns Teamgeist, weil er viel Wert darauf legt, dass wir uns im Team gegenseitig anfeuern.

Wenn ihr Trainerinnen wärt, was würdet Ihr Euren Turnerinnen und Turnern vermitteln?

Alexandra: Ich würde ihnen vermitteln, dass sie für ihren Erfolg etwas tun müssen und sie sich nicht nur auf ihr Talent verlassen dürfen. Dabei sollen sie aber auch den Spaß nicht verlieren.

Nikola: Vor allem den Ehrgeiz würde ich ihnen vermitteln wollen. Und dass sie sich erfolgreiche Athletinnen und Athleten anschauen, deren Sprünge analysieren und sich dadurch motivieren, selbst neue Sprünge zu lernen. Wichtig ist, immer neugierig zu sein und sich weiterentwickeln zu wollen, sonst erreicht man nichts.

 Das Gespräch führte Heike Werner.

 [Andreas Aguilar](#)



Pavlo Kirchner:

„Ich möchte auf die Kinder eingehen“

Seit 2016 ist Pavlo Kirchner (35) NTB-Landestrainer Trampolinturnen am Olympiastützpunkt in Hannover. Der vielfache ukrainische Meister hat bis dahin viele Jahre eine Artistenschule geleitet und einige Zeit in Deutschland als Artist gearbeitet. Am Stützpunkt in Hannover betreut er unter anderem die beiden Jugend-Synchron-Weltmeisterinnen Nikola Volska und Alexandra Melnichuk. Über seine tägliche Arbeit mit den Mädchen, seine große Bereitschaft und Motivation, sich zusammen mit ihnen täglich weiterzuentwickeln, und darüber welche Werte er seinen Schützlingen neben den rein sportlichen Fähigkeiten vermitteln möchte, hat er im Interview gesprochen.



Was macht Dir besonders viel Freude an dieser Arbeit?

Mir macht es viel Spaß zu sehen, wie die Kinder sich entwickeln. Wenn ich sehe, dass ein Sportler oder eine Sportlerin Potenzial hat, möchte ich alles aus ihm oder ihr herausholen, was er oder sie kann. Ich nehme das als Herausforderung an und freue mich, wenn wir zusammen Erfolg haben. Außerdem ist es eine sehr abwechslungsreiche Arbeit – jeden Tag passiert etwas Neues, und ich muss oftmals auch flexibel auf Situationen reagieren, zum Beispiel, wenn jemand krank ist oder eine Verletzung hat. Und grundsätzlich ist natürlich jeder Mensch anders und hat deshalb auch andere Anforderungen an das Training. Da muss ich individuell schauen, was funktioniert und was nicht.

Was möchtest Du Deinen Turnerinnen neben den rein sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten vermitteln?

Ich möchte, dass sie Erwachsenen aber auch Gleichaltrigen mit Respekt begegnen. Mir ist Menschlichkeit im Umgang miteinander sehr wichtig. Vor allem, wenn es Konflikte gibt, oder man sich mal im Ton vergreift, möchte ich das immer schnell klären, bevor ich nachts nicht schlafen kann. Mir ist darüber hinaus nicht nur der sportliche Erfolg der Turnerinnen wichtig, sondern dass sie auch gut in der Schule sind. Wenn sie Probleme in der Schule haben, geben wir ihnen durchaus auch mal trainingsfrei, damit sie mehr Zeit für ihre Aufgaben haben.

Was ist die größte Herausforderung, wenn Du viele Stunden in der Woche für die Mädchen verantwortlich bist?

Mit Nikola und Alexandra zusammenzuarbeiten macht mir viel Spaß, aber es ist manchmal auch anstrengend. Sie sind beide sehr starke Charaktere und lassen sich nur ungern etwas sagen. Sie sind mitten in der Pubertät und haben an unterschiedlichen Tagen unterschiedliche Bedürfnisse. Darauf individuell einzugehen, fordert mich jeden Tag aufs Neue. Besonders wichtig sind mir deshalb die Ge-

spräche mit den Turnerinnen, damit ich immer weiß, was bei ihnen los ist und was eventuell Auswirkungen auf das Training haben könnte. Aber die sportlichen Ergebnisse zeigen, dass wir einen guten Weg miteinander gefunden haben. Am wichtigsten ist wahrscheinlich, dass ich mir immer wieder bewusst mache, dass die zwei noch Kinder sind und vieles erst lernen müssen. Sie sind keine Maschinen, sondern menschliche Wesen, die sich individuell entwickeln. Darauf möchte ich so gut es geht, eingehen.

Was prägt Dich in Deiner Arbeit als Trainer?

Ich entwickle mich zusammen mit den Mädchen jeden Tag weiter. Zwar kenne ich durch meinen früheren Trainer viele Trainingsmethoden, aber hier in Deutschland herrscht eine andere Trainingskultur, auf die ich mich einstellen musste. Ich bin sehr offen für neue Ideen und Ansätze und profitiere sehr von der Zusammenarbeit mit der Bundestrainerin Katarina Prokesova. Trotzdem versuche ich, das Training auf meine Weise zu machen und eben mit den Mädchen den richtigen Weg zu finden. Damit mir das gut gelingt, beschäftige ich mich viel mit Psychologie und bleibe auf dem Weg, mich anzupassen ständig in Bewegung.

Wie würdest Du das Verhältnis zwischen Dir und den Turnerinnen beschreiben?

Es ist zwischen uns immer ein bisschen wie Sturm und Ruhe. Die beiden sind sehr stürmisch, vor allem, wenn irgendetwas nicht klappt. Dann muss man sie erst einmal beruhigen, bevor es mit dem Training weitergehen kann. Am Ende schaffen wir es aber immer, die Konflikte zu klären und wieder miteinander zu lachen. Alexandra explodiert sehr schnell, Nikola braucht hin und wieder mehr Einzelbetreuung, auf beides versuche ich immer einzugehen. Wir verstehen uns sehr gut, aber manchmal muss ich auch ein Machtwort sprechen.



Welche Art von Entwicklung hast Du bei den Turnerinnen beobachtet, seit sie bei Dir trainieren?

Die beiden haben einen unglaublichen Biss entwickelt. Sie wollen unbedingt gewinnen. Sie sind einfach mental stärker geworden, was dazu beigetragen hat, dass sie 2022 in ihrer Altersklasse deutschlandweit die stärksten Trampolinturnerinnen waren. Dadurch, dass sie jetzt im Internat leben, sind sie selbständiger geworden. Insgesamt haben sie erkannt, dass sie für gute Leistungen hart arbeiten müssen.

👤 Das Gespräch führte Heike Werner.

📷 Andreas Aguilar. DTB

