

Interview mit Elena Quirici Nr. 1 der Welt in der Disziplin Kumite -68kg

Liebe Elena,

Herzliche Dank, dass du dir Zeit nimmst, die vielen Fragen zu beantworten. Stell dich doch bitte kurz vor, damit auch die Karatekas und Eltern unseres Verbandes wissen, wer du bist.

Name Vorname

Quirici Elena

Aufgewachsen

in Schinznach-Dorf

Eltern /Geschwister

Remo Quirici – ehemaliger Eishockeyprofi (Papa)

Brigitte Quirici - Karatelehrerin (Mama)

Silvano Quirici – (ältester Bruder)

Sergio Quirici – (mittlerer Bruder)

Elena Quirici – Das Familienkücken

Schulen / Beruf:

Sport KV an der United School of Sports, Ausbildung zur Personalassistentin, aktuell nur Sport.

Militärausbildung RS abgeschlossen., nun im WK Dienst.

Hobby

Früher: reiten und draussen im Wald sein.

Jetzt: Sport im allgemeinen, essen und schlafen

Karate seit wann und warum begonnen:

1998, seit ich 4 Jahre alt bin. Ich habe begonnen da ich immer meiner Mama zugeschaut habe wie sie Karatetraining gegeben hat. Meine zwei älteren Brüder haben auch Karate gemacht und ich wollte Ihnen zeigen das ich das auch kann. Seit dann bin dem Karate treu geblieben.

Deine Graduierung

3. Dan

Dojo

Karate Do Brugg

Wichtigste Turniersiege

5 fache Europameisterin (2x Elite, Team, U21, U18)
4 fache Vize Europameisterin (2x Elite, U21, U18)
3 Rang Elite Weltmeisterschaft
3.Rang European Games
Mehrfache Medaillengewinnern Weltcup

Du bist heute eine sehr erfolgreiche Spitzensportlerin im Karate in der Disziplin Kumite. Wie siehst du heute das Karate als erfolgreiche Spitzensportlerin und wie hast du es vor deinem Erfolg angesehen? Besteht da ein Unterschied?

Ich liebe die Sportart Karate. Natürlich zeigt mir meine Spitzensportkarriere noch ein total anderes Bild oder Seite des Karates. Ich bin mit Karate aufgewachsen, mit der ganzen Grundschule, Kata, Kihon. Irgendwann habe ich dann mit kleinen Turnieren angefangen bis es mich auf diesen Weg gebracht hat. Aber im traditionellen Karate wie auch im Wettkampf Karate gelten dieselben Werte. Respekt wird immer gross geschrieben, man sollte dies auch im privaten Leben ausleben. Den Fokus, die Balance, das richtige Timing und dass man konzentriert sein muss um erfolgreich zu sein sind wichtige Grundsteine, sei es um eine Prüfung zu bestehen oder den Kampf zu gewinnen. Natürlich muss ich nun athletischer und fitter sein im Wettkampfkarate als im traditionellen. Ich trainiere täglich bis zu 6 Stunden.

Trainierst du nur noch Kumite oder gehört auch das traditionelle Karate, wie Grundschule, Kata und Kihon-Kumite zu deinem Training?

Ich habe bis ich etwa 20 Jahre alt wurde noch regelmässig Kata trainiert und auch Turniere bestritten, nun konzentriere ich mich aber voll auf den Wettkampf und die Disziplin Kumite. Aber es war ein schöner Ausgleich und ich denke eine gute Grundlage an Technik ist sehr wertvoll fürs Kumite.

Wann hast du dein erstes Turnier gewonnen?

30.3.2003 1. Rang Kata SWKO Turnier, die erste Kumitemedaille gewann ich am 16.3.2004 SWKO Turnier. Am 19.3.2006 gewann ich am ersten SKL im Kumite Gold, von da an versuchte ich jedes Turnier zu gewinnen.

In welcher Kategorie war das?

siehe oben

Du bist in den Förderprogrammen von Swiss-Olympic und der SKF. Bist du damit zufrieden oder gibt es etwas, das du gerne ändern würdest?

Ich bin zufrieden mit dem Förderprogramm, da sie mich unterstützen und mir genügend Freiraum geben damit ich im Ausland trainieren kann.

Die Frauen im SKF sind erfolgreicher als die Männer. Warum ist das deiner Meinung nach so?

Das ist eine schwere Frage. Seit ich die Wettkämpfe verfolge waren die Frauen immer erfolgreicher als die Männer. Es gab natürlich auch Männer die sehr erfolgreich waren (Fehmi Mahalla, Kujtim Bajrami). Ich kann nicht sagen an was es liegt. Ich kann nur sagen, dass ich sehr sehr hart trainiere, dass ich und mein

Umfeld alles dem Sport unterordnen und sehr professionell arbeiten und auf vieles verzichten. Vielleicht arbeiten Frauen konsequenter, mutiger und entschlossener. Frauen sind sich gewohnt immer mehr zu leisten, ganz besonders in männerdominierten Sparten.

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit man im Spitzensport erfolgreich ist?

Ich denke das ist sehr individuell und Kategorie abhängig. Aber sicher muss ein riesen grosser Wille vorhanden sein. Dieser Wille muss grösser und stärker sein als alles negative. Man muss bereit sein hart an einem zu arbeiten, Niederlagen einzustecken, seine Leistungsgrenze immer weiter hinauszuschieben und sich ständig verbessern wollen. Man muss es lieben zu trainieren und viel zu trainieren, man muss es auch lieben zu trainieren, wenn all deine Kollegen im Ausgang oder im Sommer in die Badi gehen. Aber das wichtigste ist, das du Freude hast, denn ohne Freude geht gar nichts. Mit beiden Füßen auf dem Boden bleiben. Das grosse Ziel nie aus den Augen zu verlieren. Qualifizierte Trainer, verständnisvolle Eltern und Brüder, ehrliche Freunde, gute Trainingspartner. Kurze Trainingswege. Viel Schlaf und gute Ernährung

Was ratest du den jungen ehrgeizigen Sportlern für ihre Karriere?

Das sie nie die Freude am Sport verlieren sollten, Siege und Niederlagen gehören immer dazu, auch ich verliere. Das heisst aber noch lange nicht dass der Weg zu Ende ist oder ich nicht das nächste Turnier gewinnen kann. Auf seinen Trainer zu vertrauen, aber auch viel selber zu überlegen. Warum machen wir nun diese Übung, was bringt mir diese Übung, was kann ich vielleicht noch hinzufügen um noch mehr zu profitieren. Wenn man Fragen hat, den Lehrer fragen oder ältere und erfolgreiche Clubmitglieder fragen. Die gingen diesen Weg auch und können immer helfen.

Man hört immer wieder, die Eltern machen zu viel für ihre Kinder oder sie sind zu ehrgeizig. Wie stehst du zu diesen Aussagen?

Was sind deine persönlichen Erfahrungen?

Wie sieht für dich das perfekte familiäre Umfeld aus?

Ich denke im Karate ist es wichtig nicht zu früh schon zu viel zu wollen. Im Karate ist nicht wie im Kunstturnen wo man mit 18 Jahre schon alt ist. Das beste Wettkampfalter ist zwischen 23-30 Jahren. Wenn ein Kind mit 14/15 schon alles macht und schon «zu professionell» ist, wird es eventuell später schon müde sein vom ganzen Zirkus. Bis ich etwa 19 Jahre alt gewesen bin habe ich Karate betrieben, aber hatte noch keine Riesenplanung mit speziellem Krafttraining, spezifischem Ausdauertraining und superprofessionelles Mentaltraining. Mein Trainer Dave hat meine Planung gemacht, mir gesagt welche Turniere ich machen soll und hat mir ein kleines Kraftprogramm zusammengestellt. Zuerst mit meinem eigenen Körpergewicht und als ich älter wurde geführte Krafttrainings. Als die Umstellung zu der Elitekategorie kam, habe ich angefangen professioneller zu arbeiten. Das heisst eine Zusammenarbeit mit einem Athletiktrainer sowie einem Mentaltrainer. Somit hatte ich für diese Umstellung noch ein Ass im Ärmel, ich war frisch und konnte meinem Körper nochmals einen Kick geben. Rückblickend war es für mich der richtige Zeitpunkt. Wenn ich schon alles zu früh angefangen hätte, wäre ich nun müde. Meine Familie war dort eine riesen Stütze, sie haben mir keinen Druck gemacht, dass ich doch nun Krafttraining machen soll und noch joggen gehen soll. Es kam alles von mir selbst. Natürlich habe sie mir sehr viel geholfen oder auch mal Tipps gegeben, aber der Entscheid war immer bei mir. Zuhause war und bin ich nicht die Karateathletin, dort bin ich einfach nur Elena mit all ihren anderen Sorgen und Freuden.

Welche Tipps würdest du den Eltern geben?

Dass sie dem Kind Platz geben zu atmen, es ist nicht schlimm wenn es verliert. Wie oft habe ich schon verloren und bin trotzdem erfolgreich und vor allem glücklich. Karate, Wettkampf und Training sollten nicht das Gesprächsthema Nummer eins sein und das Kind soll selber entscheiden ob es schon bereit ist so viel zu investieren. Wenn das Kind dies selber entscheidet denke ich ist die Chance auch grösser dass es dem Sport treu bleibt. Eltern sind ganz wichtig, Sie sollten ermutigen, trösten und einfach da sein, wenn sie gebraucht werden. Ehrgeizig muss der Sportler sein aber nicht die Eltern. Mein perfektes Umfeld sind Eltern und Brüder die immer da sind wenn ich sie brauche. Ein Trainer der bedingungslos an unsere gemeinsame Arbeit glaubt. Eltern sollen Zurückhaltung und Distanz zu meinem Tun haben, Sie sind der Fels auf dem auf dem ich gewachsen bin, aber wachsen muss ich selber.

Wäre es dir möglich, für den SWKO Nachwuchs einmal einen Lehrgang zu leiten? Wenn ja, was würdest du gerne unterrichten?

Bis die Qualifikation fertig ist für die olympischen Spiele ist mein Terminkalender voll. Aber danach würde ich das sehr gerne tun, selbstverständlich viele Spiele und noch viel mehr Kumite.

Im Profisport gibt es Höhen und Tiefen. Was waren für dich die drei grössten Highlights deiner Sportlerkarriere?

- 2 fache Europameisterin Elite im Jahr 2018. Ich kam von einer Fussoperation zurück und gewann gleich zwei Titel an der Elite Europameisterschaft, welches noch keiner Schweizerin davor gelungen ist. Auch weltweit gelingt das nicht vielen Athleten im Karate.
- 3. Rang Elite Weltmeisterschaft 2012. Es war meine erste Meisterschaft bei den Elite und ich gewann vor 13'000 Zuschauer die Bronzemedaille und war die jüngste Medaillengewinnerin an diesem Turnier.
- Die zwei Qualifikationen für die European Games im Jahr 2015 und 2019. Es waren zwei unvergessliche Events. Es gibt ein Kick off Event mit allen Athleten von allen anderen Sportarten, man kriegt Kleider, danach reist man mit dem ganzem Team. Man schläft in einem Athletes village und alles ist grösser und anders als man es von anderen Turnieren kennt. Man ist mit anderen Sportler von anderen Sportarten.

Welches war für dich der schlimmste Rückschlag in deiner Karate-Karriere?

- WM 2019
- Operation Fuss
- Nasenbeinbruch
- Pfeiferisches Drüsenfieber
-

Vor kurzem hast du dich verletzt. Was war passiert?

Am 27. Dezember habe ich mir im Training einen 5 fachen Nasenbeinbruch im Training zugezogen. Tags darauf wurde ich operiert. Während den nächsten 4 Wochen war jeglicher Kontakt auf die Nase untersagt. Ich musste mein Training anpassen und mit einer speziellen Maske trainieren.

Was ist dir durch den Kopf gegangen, als du gehört hast, dass Karate olympisch wird?

Ich dachte mir, Endlich ist es soweit. Die Freude war riesig.

Die Selektionen für Olympischen Spiele 2020 sind noch nicht abgeschlossen. Was musst du alles erreichen, damit du direkt für die Spiele qualifiziert bist?

Ich sollte an all den nächsten Turnieren (Weltcup und EM) eine Medaille gewinnen um direkt über das Ranking qualifiziert zu sein. Ich habe seit Beginn der Qualifikationsphase im Herbst 2018 an 19 Weltturnieren teilgenommen. Ansonsten habe ich noch die Chance am Qualifikationsturnier im Mai einen Startplatz zu erkämpfen.

Wie sieht, kurz erklärt, deine Vorbereitung auf die Olympischen Spiele aus?

Im Moment geht es darum meine Qualifikation zu erkämpfen. Ich habe noch keine Planung für eventuelle Olympischen Spiele. Nicht zu vergessen ist auch noch eine WM im November.

An welchen Turnieren musst du noch teilnehmen?

Premier League Salzburg, Europameisterschaft Baku, Premier League Rabat. Ev. im Mai das Qualifikationsturnier in Paris.

Wie war deine Reaktion, als bekannt wurde, dass die Disziplin Karate für die Olympischen Spiele von 2024 schon wieder entfernt wurde?

Extreme Frustration. Unsere Sportart wird abgewertet und alle Nachwuchssportler müssen sich von einem grossen Traum verabschieden bevor es überhaupt begonnen hat.

Planst du eine Dan-Prüfung zu machen?

Nein, im Moment nicht.

Du hast Militärdienst gemacht. Wie hast du ihn absolviert und was waren deine Highlights dabei?

Von der EM 2018 (Doppelgold) musste ich früher abreisen um den Sporttest zu absolvieren, eine Woche später rückte ich in Wangen an der Aare in die RS ein. Ein tolles Erlebnis mit so vielen anderen Sportlern die Zeit zu teilen. Die ersten sechs Wochen waren wir alle gemeinsam in der Grundausbildung und nachher konnte ich sehr viel in Magglingen und Brugg trainieren. Das Highlight war meine Beförderung zur Gefreiten, als Ehrung für meine EM Goldmedaillen. Das Militär hat ganz neue Fenster geöffnet, erstmals konnte ich wie ein Profisportler trainieren und mich auch erholen. Vorher war ich noch zwischen 30-50% arbeitstätig und das war immer und überall ein Stress. Stress im Training weil ich nachher noch arbeiten musste und über die anstehenden Arbeiten nachdachte, Stress an der Arbeit weil ich schon ans Training dachte. Die Zerrissenheit war enorm, das sah ich allerdings erst als ich endlich die Ruhe im Militär hatte.

Wie sieht dein Privatleben aus? Hast du bei all den Turnieren, an denen du teil nimmst, inklusive der intensiven Vorbereitungen darauf, noch Zeit einem Hobby nach zu gehen oder ganz einfach einmal Zeit für dich zu haben?

Zeit für mich selber bleibt nicht so viel, aber dafür kann ich meinen Traum leben.

Arbeitest du noch im gelernten Beruf?

Ich habe mich im Juni 2019 für die Erwerbslosigkeit entschieden um mich auf die Qualifikation konzentrieren zu können. Dies war eine schwere Entscheidung, da ich auch meine Arbeitsstelle und das Team liebte.

Wie finanzierst du einen Lebens-Unterhalt?

Sporthilfe, wenige treue Sponsoren, Gönner und Eltern

Was möchtest du noch schreiben was wir dich nicht gefragt haben?

Die SWKO wünscht dir alles Gute für die Vorbereitung auf die Olympia-Qualifikation . Wir freuen uns, wenn wir dich in Tokyo an den Olympischen Spielen sehen können und drücken dir die Daumen, damit du dies auch gewinnen kannst.