

Daniel Riedner: Ein Perleberger Talent auf dem Weg zur Europameisterschaft

Daniel Riedner, 17, überrascht mit dem 6. Platz im Stabhochsprung bei der U18-EM in Banská Bystrica trotz Verletzungsproblemen.

Daniel Riedner ist ein aufstrebender Sportler, der im Juli bei der U18-Europameisterschaft im Stabhochsprung in Banská Bystrica für Aufsehen sorgte. Der 17-jährige Athlet aus Perleberg erreichte überraschend den 6. Platz und stellte klar, dass er selbst nicht mit einem solchen Erfolg gerechnet hatte. Seine bescheidene Art und sein accidentally realisierter Erfolg haben ihn in den Fokus gerückt.

Trotz der Vielfalt seiner sportlichen Fähigkeiten, die Titel in Disziplinen wie Ballwurf, Hürdenlauf und Sprint umfassen, ist das Stabhochspringen zu seiner größten Leidenschaft geworden. Mit 14 Landesmeistertiteln, die er in verschiedenen Altersklassen gewonnen hat, kann der junge Sportler eine beeindruckende Bilanz vorweisen. Sein jüngster triumphaler Auftritt fand im Juni in Rostock statt, wo er bei den Norddeutschen Meisterschaften eine Höhe von 4,70 Metern übersprang.

Der Weg zu den Europameisterschaften

Dennoch war der Weg nach Banská Bystrica alles andere als einfach. Riedner erlitt bei den Deutschen Meisterschaften in Mönchengladbach am 7. Juli eine Verletzung, als ihm während des Einspringens ein Stab brach. Dies führte zu Verletzungen am Handgelenk und Knie, was seine Teilnahme an den Europameisterschaften in Frage stellte. „Mein Arzt sagte mir, ich

sollte eigentlich keinen Sport machen“, erinnert sich Riedner, doch die Motivation und der Wunsch nach Erfolg ließen ihn nicht ruhen.

Auf eine ausführliche ärztliche Untersuchung vor Ort in der Slowakei folgte eine positive Nachricht: Es war kein Bruch, sondern nur eine Ansammlung von Flüssigkeit in den Sehnen. Mit dieser Beruhigung ging er mit Zuversicht in die Wettkämpfe und konnte in der Qualifikation 4,75 Meter überspringen.

Im Finale schraubte er seine persönliche Bestleistung auf beeindruckende 4,90 Meter hoch. Trotz dreier Versuche, die 5-Meter-Marke zu überschreiten, blieb er letztendlich darunter, was seine Leistung jedoch nicht schmälerte. „Ich fand es viel entspannter als eine Kreismeisterschaft. Ich habe mir nichts vorgenommen und war total überrascht“, reflektiert der Jugendliche über seine Erfahrungen in Banská Bystrica.

Disziplin und Leidenschaft

Seine sportliche Karriere im Stabhochsprung begann erst 2022, doch er hat beeindruckende Fortschritte gemacht. Mit einem Trainingspensum von durchschnittlich zehn bis elf Einheiten pro Woche, hat er sich in kurzer Zeit bemerkenswerte Fähigkeiten angeeignet. „Man muss sehr viel trainieren“, erläutert Riedner. Oft trainiert er im Morgens zwei Stunden und am Nachmittag drei bis vier Stunden.

Der Ehrgeiz fehlt ihm nicht: „Ich will 2025 bei der U20-Europameisterschaft an den Start gehen und das nächste Ziel ist bei den Weltmeisterschaften dabei zu sein. Das ist schon ein Träumchen“, so der Perleberger, der seit 2021 für den SC Potsdam startet und seit 2019 die Sportschule Potsdam „Friedrich Ludwig Jahn“ besucht.

Mit seiner Hingabe und seinem unerschütterlichen Willen könnte Daniel Riedner der nächste Stern am athletischen Himmel werden. Sein gutes Gespür für Entspannung und der Genuss des

Wettbewerbs machen ihn zu einem Sportler, der mit Leichtigkeit hohe Ziele verfolgt.

Im Bereich der Leichtathletik hat Daniel Riedner in seiner jungen Karriere nicht nur durch seine Erfolge, sondern auch durch sein Engagement während der Verletzungszeit auf sich aufmerksam gemacht. Die Rehabilitationsmaßnahmen und das Training haben gezeigt, wie ernsthaft er seinen Sport betreibt. Seine Rückkehr zu den Wettkämpfen wurde von zahlreichen Zuschauern und sportlichen Kollegen positiv wahrgenommen, was seinen guten Ruf in der Leichtathletikszene unterstreicht.

Bedeutung des Stabhochsprungs

Der Stabhochsprung ist eine faszinierende Disziplin der Leichtathletik, die eine Kombination aus Kraft, Technik und Geschicklichkeit erfordert. Athleten müssen nicht nur physisch stark sein, sondern auch eine ausgefeilte Technik beherrschen, um erfolgreich über die Stange zu springen. Der Wettkampf wird oft von einem hohen Maß an psychologischer Vorbereitung begleitet, da die Athleten vor dem Publikum und unter Leistungsdruck antreten.

Historisch gesehen hat sich der Stabhochsprung seit seiner Einführung in die Olympischen Spiele im Jahr 1896 erheblich weiterentwickelt. Technische Fortschritte und neue Materialien für Stäbe haben die Leistungen der Athleten im Laufe der Jahre kontinuierlich verbessert. Zu den bekanntesten Athleten in dieser Disziplin zählen Frauen und Männer wie Sergey Bubka und Yelena Isinbayeva, deren Rekorde bis heute Maßstäbe setzen.

Trainingsstrategien und Erfolgsfaktoren

Das Training für den Stabhochsprung umfasst eine Vielzahl von Komponenten, darunter Krafttraining, Sprungtechnik und Flexibilitätstraining. Sportler wie Daniel Riedner nutzen individuelle Trainingspläne, die auf ihre spezifischen Bedürfnisse

und Schwächen abgestimmt sind. Die Arbeit mit Trainern und Physiotherapeuten ist ein weiterer entscheidender Faktor für erfolgreiche Athleten. Hierbei spielt die präventive Gesundheitsvorsorge eine zentrale Rolle, um Verletzungen zu vermeiden und die Leistung zu maximieren.

Zusätzlich zu den physischen Aspekten ist auch die mentale Stärke entscheidend. Athleten müssen in der Lage sein, sich in Drucksituationen zu konzentrieren und ihre Leistung abzurufen. Techniken wie Visualisierung und Atmung können dabei helfen, die Nerven zu beruhigen und die mentale Klarheit zu fördern.

Details

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de