

„Es hilft, mit einem Spezialisten

an eigenen Schwachstellen zu arbeiten“

fMi im Gespräch mit Deniz Aytekin,
FIFA-Schiedsrichter



Deniz Aytekin ist hauptberuflich Unternehmer. Als Geschäftsführer der Online-Marktplätze fitnessmarkt.de, ems-training.de sowie fitnessjobs.de ist er seit 2010 in der Fitnessbranche vertreten. Bekannt ist Deniz Aytekin aber eher durch seine nebenberufliche Tätigkeit als Top-Schiedsrichter im deutschen und seit 2011 auch im internationalen Profifußball. Für Schiedsrichter auf seinem Niveau ist eine gute körperliche Verfassung Voraussetzung. fitness MANAGEMENT international hat Deniz Aytekin gefragt, welche Rolle Athletik- und Mentaltraining in seinem Trainingsprogramm spielen.

fMi: Herr Aytekin, die Fußball-WM in Russland steht vor der Tür. Als Fifa-Schiedsrichter erleben Sie viele Mannschaften und auch Spieler hautnah. Welches Team ist warum Ihr Favorit?

Deniz Aytekin: Einen Favoriten bei der heutigen Leistungsdichte auszumachen ist immer sehr schwierig. Ich hoffe das Beste für unsere Mannschaft und bin gespannt, ob der WM-Titel verteidigt wird.

fMi: Auch Schiedsrichter sind bei einem Spiel 90 Minuten und länger in Bewegung, müssen dabei ständig hellwach sein und schnell entscheiden – oft vor großem Publikum. Im Gegensatz zu Fußballspielern haben Sie Ihr Training in Eigenverantwortung zu organisieren und durchzuführen. Wie oft trainieren Sie hierfür pro Woche?

Deniz Aytekin: Ich trainiere 5 bis 6 Mal pro Woche. Die Trainingspläne erhalten wir zwar von der UEFA, die Belastungssteuerung muss allerdings jeder individuell für sich festlegen. Natürlich bedarf es einer enormen Selbstdisziplin, wenn man immer alleine trainieren muss.

fMi: Welche Belastungsformen beinhaltet Ihr persönliches Training?

Deniz Aytekin: Neben Ausdauer- und Intervalltraining mache ich täglich Beweglichkeitstraining. Natürlich darf auch Krafttraining nicht fehlen und da variere ich zwischen klassischem Krafttraining und EMS-Training.

fMi: Inwieweit nutzen Sie bei Ihrem Training das Angebot von Fitnesseinrichtungen?

Deniz Aytekin: Vor ca. einem Jahr haben wir ein Fitness-Studio mit Schwerpunkt auf Functional Training und Group-Fitness eröffnet. Dort bin ich dann regelmäßig anzutreffen. Zeitgleich haben wir in unserem Firmengebäude ein kleines EMS-Studio für die Mitarbeiter eingerichtet und auch hier trainiere ich regelmäßig.

fMi: Im Profifußball sind der Stellenwert und die Qualifikation des Trainerpersonals – das gilt für die Bereiche Taktik und Technik, vor allem aber für die Athletik – nicht hoch genug einzuschätzen und entscheidend für den Erfolg des Teams. Welchen Stellenwert hat Athletiktraining und die Betreuung durch einen Trainer für Sie persönlich?

Deniz Aytekin: Von einem Experten gecoacht zu werden ist in meinen Augen sehr wichtig. Insbesondere wenn man eigene Schwachstellen identifiziert hat, dann hilft es mit einem Spezialisten zu arbeiten. Ich versuche beim Thema Antrittsschnelligkeit Verbesserungen zu erzielen und habe mir dort Hilfe geholt.

Das EMS-Training mache ich ausschließlich mit geschultem Personal und würde das nicht ohne einen Trainer an meiner Seite machen.

fMi: Da Sie Ihre Aufmerksamkeit über die gesamte Spieldauer komplett auf das Spielgeschehen richten, um etwaige Regelverstöße bemerken zu können, muss der Großteil Ihrer Laufbewegungen und Richtungsänderungen unbewusst stattfinden. Berücksichtigen Sie für diese speziellen Ansprüche spezifische Trainingsformen im athletischen, kognitiven oder mentalen Bereich?

Deniz Aytekin: Es gibt natürlich auch hierfür spezielle Trainingsinhalte, die ich immer wieder mal in das Training einbaue. Über die Jahre entwickelt man natürlich eine gewisse Erfahrung und Weitsicht für das Spielgeschehen, sodass es bei der Spielleitung hilft. Das Training kann aber durch Erfahrung nicht ersetzt werden, da der Fußball ja immer schneller und athletischer wird.