

INTERVIEW

mit

Nationaltrainerin
Melanie Jakob



Melanie Jakob oder «Mel», wie sie von uns im Verband genannt wird ist seit Januar 2024 mit Alexander Bourquin Nationaltrainerin. Sie betreibt selbst den Sport Crossfit/ Functional Fitness und ist Co-Owner & Coach im CrossFit Time Out. Im Interview werden wir Mel etwas besser kennenlernen.

Wann und wie bist du das erste Mal in Kontakt mit Functional Fitness gekommen?

Unsere CrossFit Box beteilig sich seit Beginn des Vereins an der Lizenz vom SFFF.

Was bewegte dich dazu Nationaltrainerin zu werden?

In erster Linie war es die Neugier auf etwas Neuem, was sich mit meiner Leidenschaft für diesen Sport verbinden lässt. Diese Rolle bietet mir die Gelegenheit, an etwas Grösserem mitzuwirken und meine jahrelange Erfahrung im Coaching der Athletinnen und Athleten des Nationalteams weiterzugeben & zu wachsen.

Welche Coachingerfahrungen im Bereich Fitness bringst du mit?

Im Jahr 2012 entdeckte ich CrossFit und war sofort fasziniert. Kurz darauf meldete ich mich für das CrossFit Level 1 Seminar an und arbeite seither als Coach in unsere eigener Box, dem CrossFit Time Out in Lausen, später vertiefte ich meine Kenntnisse mit dem Level 2 Kurs. Ebenfalls habe ich in weiteren CrossFit Boxen als Coach mitgewirkt.

Wie sieht deine Aufgabe als Nationaltrainerin aus? Wann und wo wird man dich antreffen?

Gemeinsam mit Alex übernehme ich die Verantwortung für die Gestaltung der Trainingsprogramme, die als Vorbereitung auf die Weltmeisterschaft dienen, bis hin zur direkten Unterstützung vor Ort. Ihr findet mich an der SM, EM sowie WM, ansonsten auch auf Instagram oder per E-Mail.

Was zeichnet dich aus, was kannst du besonders gut?

Empathie – ich habe ein feines Gespür dafür, die Emotionen anderer zu verstehen und mich in ihre Lage zu versetzen.

Was ist dein Ziel als Nationaltrainerin? Was möchtest du erleben und erreichen?

Mein Ziel als Nationaltrainerin ist es, die Athleten zu unterstützen, immer ein offenes Ohr für sie zu haben und eine starke, eng verbundene Nationalmannschaft zu formen. Ich möchte von Ihnen lernen und hoffe auch ihnen etwas auf den Weg mitgeben zu können.

Welche berufliche Tätigkeit übst du nebst deiner Beschäftigung als Nationaltrainerin aus?

Ich habe Wirtschaftspsychologie studiert und arbeite in einem internationalen Bauingenieurbüro als Head of Human Resources.

Was ist deine Inspiration im Functional Fitness dein Wissen weiterzugeben und Athleten zu unterstützen?

Ich bin der Meinung, dass jeder Mensch von jedem etwas lernen kann. Diese grossartigen Athleten erbringen Tag für Tag eine enorme Leistung und solche Persönlichkeiten inspirieren und verdienen meinen höchsten Respekt für ihre Disziplin und Hingabe.

In welchem Teil des Coaching siehst du deine grösste Stärke?

Über die Hälfte meines Studiums widmete ich der Psychologie, weshalb ich ein tiefes Verständnis für die mentalen Aspekte des Menschen entwickelt habe. Diese Kenntnisse zählen zu meinen grössten Stärken im Coaching. Es geht mir nicht um oberflächliches "gspürsch mi, fühlsch mi", sondern um die feste Überzeugung, dass unter Anderem bewusste mentale Steuerung entscheidend ist, um das Beste aus den Athleten herauszuholen.

Gibt es noch etwas, dass wir über dich wissen sollten?

Mein unbeabsichtigter strenger Blick, könnte zu Irritationen führen – ich bin in Wirklichkeit wesentlich lockerer als meine Mimik im Gesicht, zudem immer offen für eine Snack-Pause.

