

Ein Athlet auf dem Weg nach oben

Malik Diakité von Hannover 96 gehört zu den talentiertesten Mehrkämpfern in Deutschland. Im Interview spricht der 22-Jährige, der von der Sportjugend Niedersachsen als Nachwuchssportler des Jahres 2021 ausgezeichnet wurde, über seinen jüngsten Erfolg in den USA, seine Ziele für die Zukunft und sein soziales Engagement.



Foto: LSB

MALIK DIAKITÉ

Malik, jüngst hast Du beim Thorpe Cup in Dallas (USA) das erste Mal in Deiner Zehnkampf-Karriere die 8.000 Punkte-Marke geknackt. Wie wichtig war Dir persönlich dieser Erfolg und was bedeutet er für Deine Zukunft?

Die 8.000 Punkte zu knacken war für dieses Jahr mein Ziel! Es hat drei Anläufe gebraucht, bis ich es nun endlich geschafft habe. Bei den Wettbewerben in Ratingen und Götzis habe ich bereits 7.800 Punkte erzielt, daher wusste ich, dass ich das Niveau habe. Doch wenn man in einem Zehnkampf 8.000 Punkte erzielen möchte, muss schon alles stimmen und man kann sich keine Fehler erlauben. Nun hat es beim Thorpe Cup endlich gereicht und alle guten Dinge sind ja bekanntlich auch drei! In meiner sportlichen Laufbahn war das ein sehr wichtiger Schritt, ich gehöre nun endlich den 8.000-Punkte-Zehnkämpfern an und das lässt in der Zukunft auch auf mehr hoffen. Die Normen für internationale Meisterschaften wie EM und WM sind ja meistens 8.100 und 8.350 Punkte. In diese Richtung soll es dann in den nächsten Jahren gehen, aber alles mit der Zeit.

Wie bist Du überhaupt zum Zehnkampf gekommen?

Ich habe es mir nicht bewusst ausgesucht. In der Grundschule bin ich über meine ehemalige Lehrerin über die Bundesjug-

endspiele zur Leichtathletik gekommen. Damals durfte ich schon als jüngerer Schüler bei den Älteren antreten, es lag mir von Anfang an gut. Im Jugendbereich startet man mit allen Disziplinen, um die eigenen Stärken und Schwächen herauszufinden. Zunächst habe ich mit Dreikampf begonnen und mich dann über die Jahre in den Zehnkampf hochgearbeitet – da meine Trainer gemerkt haben, dass ich alle Disziplinen ganz gut beherrsche und keine größeren Schwächen habe.

Wie schwer ist es, alle Disziplinen parallel zu trainieren?

Im Training ist es natürlich aufwendig, alle verschiedenen Disziplinen gleichermaßen zu trainieren. Meine Trainerin Beatrice Mau-Repnak vom Niedersächsischen Leichtathletik-Verband versucht in der Trainingskonzeption verschiedene Disziplinen miteinander zu kombinieren – Sprungdisziplinen mit Sprintdisziplinen oder ähnliches. In meinen acht Trainingseinheiten in der Woche bekommen wir diese Mischung sehr gut unter. Zusammen mit Physiotherapie und sonstigen Vorbereitungen komme ich so auf rund 32 Stunden in der Woche. Pro Einheit trainiere ich zwei bis zweieinhalb Stunden.

Welche Disziplin liegt Dir besonders gut?

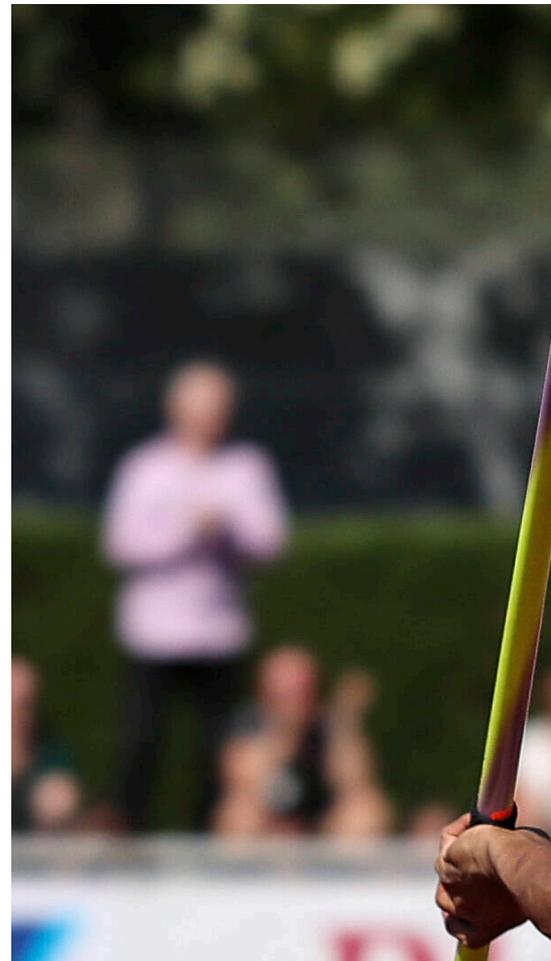
Letztes Jahr war es der Hochsprung, das war ein Selbstgänger. Dieses Jahr ist es der Weitsprung – da trainiere ich dann eher für das gute Gefühl. Auch der 400 Meter-Sprint gehört in diesem Jahr zu meinen Lieblingsdisziplinen – wobei dies eher eine Hassliebe ist, denn diese Disziplin ist echt hart (lacht). Im Kugelstoßen tue ich mich schwerer, dafür liegen mir andere technische Disziplinen wiederum besser. Das ist immer typabhängig.

Du hast in der Vergangenheit häufiger an Wettkämpfen in der Altersklasse U23 teilgenommen, hast jedoch auch schon einige Wettbewerbe im Senioren-Bereich

absolviert. Wie groß sind die Unterschiede?

Ich war in diesem Jahr das erste Mal beim Mehrkampf-Meeting in Götzis (Österreich) dabei und bin dort auf die ganz großen Mehrkämpfer wie Damian Warner oder Niklas Kaul gestoßen und habe mich mit ihnen gemessen. Es ist natürlich zu Beginn schon schwer als U23-Athlet bei den Großen mitzumischen und sich dort gut zu verkaufen. Es ist mir aber gut gelungen mit dem zehnten Platz bei der großen Konkurrenz, ich war zufrieden.

Gab es Austausche mit den großen Athleten der Mehrkampf-Szene?



Malik Diakité beim Sperrwurf: Der Hannoveraner hat mit sei-

Im Wettkampf kommt man weniger ins Gespräch, aber danach schon. Mit den deutschen Zehnkämpfern tausche ich mich regelmäßig aus. Ich war mit dem deutschen Team bereits in verschiedenen Trainingslagern, beispielsweise in Südafrika. Dieser Austausch ist wichtig, so kann man sich als Athlet weiterbilden und immer besser werden.

Wie viele Wettkämpfe absolvierst Du im Jahr?

Bisher habe ich immer zwischen zwei und drei Mehrkämpfe im Jahr gemacht. In diesem Jahr will ich vier Wettkämpfe bestreiten, da ich mich einfach gut fühle und körperlich keine Probleme habe. Hinzu kommen noch kleinere Meetings, die zur Vorbereitung auf die Wettkämpfe dienen.

Was machst Du neben dem Sport?

Ich absolviere zurzeit die Ausbildung zum Mittleren Dienst bei der Bundespolizei und bin im 3. Lehrjahr. Die Ausbildung findet in den Monaten September bis Dezember im olympischen und paralympischen

Trainingszentrum in Kienbaum statt. Da liegt dann der Fokus auf der Ausbildung und gleichzeitig kann ich dort unter tollen Bedingungen trainieren. Ab Januar bin ich dann freigestellt, um mich voll auf den Sport konzentrieren zu können. Zu meiner Entwicklung trägt auch die Unterstützung und Betreuung des Olympiastützpunktes (OSP) Niedersachsen bei. Er schafft tolle Voraussetzungen.

Wie gefällt Dir der Mix aus Beruf und Sport?

Ich bin super glücklich darüber, dass ich unter diesen Umständen meiner Leidenschaft nachgehen kann. Zudem bin ich abgesichert, da ich mich durch den Sport ja auch verletzen könnte. Die Bundespolizei schafft ein tolles Klima. Uns Leistungssportlern wird ein cooles Programm geboten und wir haben großartige Möglichkeiten, um uns darüber hinaus weiterzuentwickeln.

Was sind Deine Hobbys abseits vom Mehrkampf?

Ich versuche mich in meiner Freizeit ande-

ren Dingen zu widmen als dem Sport. Zum Beispiel viel mit Freunden zu unternehmen und an der frischen Luft zu sein. Es ist ein Mix aus Entspannung und Action.

Du engagierst Dich für soziale Themen, bist beispielsweise Botschafter für die Auszeichnung „Respekt Vereint!“ des Stadtsportbundes Hannover. Warum ist Dir ein Engagement in diesem Themenfeld wichtig?

Das ist mir aus persönlichen Gründen sehr wichtig, weil ich in Deutschland - was die Hautfarbe angeht - auch zu einer Minderheit gehöre. Wenn es keine Menschen gibt, die diese wichtigen Kampagnen und Projekte unterstützen, werden viele Probleme nicht sichtbar, die wir noch in unserer Gesellschaft haben. Neben der Tätigkeit als Botschafter bin ich noch Jugendsprecher beim Niedersächsischen Leichtathletik-Verband und bin Ansprechpartner für junge Athleten, wenn sie Probleme haben.



men starken Leistungen über Niedersachsen hinaus auf sich aufmerksam gemacht. Foto: IMAGO / Beautiful Sports