



# Franziska, Knobel und Co. in den besten Händen

## Der Olympiastützpunkt (OSP)

**Hessen kümmert sich intensiv um seine Nachwuchssportler, damit aus ihnen die künftigen Leistungsträger im Spitzensport werden.**

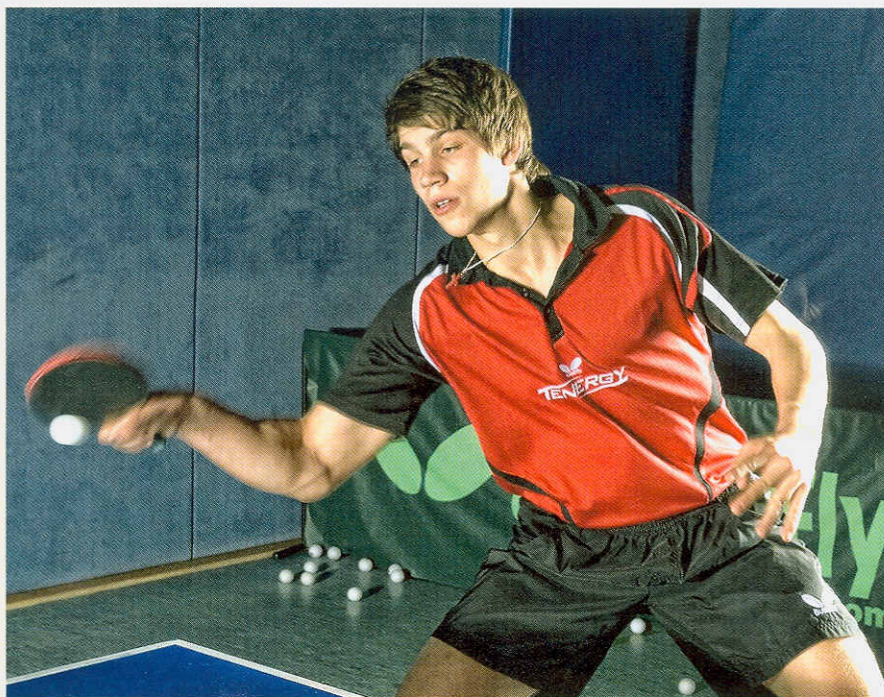
**„Wir betreuen unsere jungen Athleten mit individuellen und langfristigen Konzepten, damit sie sich sportlich und persönlich entwickeln können“, sagt OSP-Leiter Werner Schaefer. Dieser Beitrag sei ein wichtiges Element, um den sogenannten „Drop-Out“ beim Übergang in den Aktivenbereich zu verhindern, so Schaefer. Zwei**

**Beispiele für eine gelungene Nachwuchsarbeit sind der Tischtennisspieler Patrick Franziska und der Zehnkämpfer Jan Felix Knobel.**

Die Zeiten, in denen Patrick Franziska Computerspezialist werden wollte, sind vorbei. Als kleiner Junge hatte er sich noch gewünscht, später einmal Computerspiele zu entwickeln. Vielleicht hatte er es noch nicht gewagt davon zu träumen, sein berufliches Glück in seiner Lieblingssportart Tischtennis zu finden. Heute ist der 18 Jahre alte Patrick Franziska Tischtennisprofi. Bei der Olympischen Ballnacht des Landessportbundes Hessen, im September in Wiesbaden, wurde er zum besten hessischen Nachwuchssportler des Jahres 2010 gekürt. Verdient hatte er sich diese Auszeichnung mit dem Titelgewinn bei den diesjährigen Jugendeuropameisterschaften in Istanbul und seinem Einsatz bei den Europameisterschaften (EM) der Herren in Ostrava.

## Sportliche Entwicklung

Sein Trainer Helmut Hampl hat Franziskas sportliche Entwicklung offenbar vorhergesehen: Franziska verfüge über das selbe sportliche Talent wie der ehemalige Weltklassemann Jörg Roßkopf, heu-



Auf dem Weg nach oben: Patrick Franziska.

Foto: Marc Wittenborn/www.exposed-i.de

tiger Bundestrainer und Timo Boll, dem aktuellen Europameister. Aus diesem Grund riet Hampl seinem Athleten bereits 2008, sich nach der zehnten Klasse des Gymnasiums ganz auf seinen Sport zu konzentrieren. Nun - zwei Jahre später - ist auch der Zeitraum vorüber, den sich Franziska selbst vorgegeben hatte, um herauszufinden, ob er wirklich das Zeug zum Profi hat. „Jetzt bin ich sicher, dass ich Tischtennisprofi sein will. Ich hoffe es ist der richtige Weg“, sagt er.

## Schritt zum Herrentischtennis

Franziska ist zuversichtlich. Dennoch weiß er, dass gerade jetzt eine schwere Zeit für ihn beginnt. Seinen Lebensunterhalt verdient Franziska zwar bereits als Bundesligaspieler der TG 1837 Hanau, die ihm seit kurzem auch eine eigene Wohnung zur Verfügung stellt. Trotzdem muss er den Über-

gang vom Jugend- zum Herrentischtennis noch bewältigen. Und gerade das hat ihm bereits Kopfzerbrechen bereitet, noch bevor er sein Erfolgsjahr 2010 und den EM-Titel im Teamwettbewerb bei

den Herren erleben durfte. „Ich habe in diesem Jahr in der Bundesliga und in der Pro-Tour ganz schön auf

die Mütze bekommen“, erzählt Franziska, „da fragt man sich schon, ob man gut genug ist.“ Verzweifelt sei er gewesen, weil die Erfolgserlebnisse gefehlt hätten. „Ich war frustriert, auch wenn mir klar war, dass ich Zeit brauche, um mich bei den Herren hochzuarbeiten“, sagt Franziska. Schließlich suchte er einen Sportpsychologen auf, um seine negativen Gedanken, die ihn immer mehr einzunehmen drohten, wieder abschütteln zu können. „Er hat mir geholfen, Strategien zu entwickeln, um meine Gedanken auf den richtigen Weg zu lenken“, sagt Franziska. Beispielsweise ha-

**„Jetzt bin ich sicher, dass ich Tischtennisprofi sein will. Ich hoffe es ist der richtige Weg.“**

Patrick Franziska



be er gelernt, seinen Zweifeln nicht nachzuhängen und Probleme konkret anzupacken. Als jüngster Spieler im Nationalteam orientiert er sich nun an seinen international erfolgreichen Mannschaftskollegen, die seine Entwicklung zum Weltklassemann herausfordern sollen. Noch härter und länger trainieren, müsse er für sein Ziel indes nicht. Er brauche einfach nur Zeit.

### Trainingsprogramm

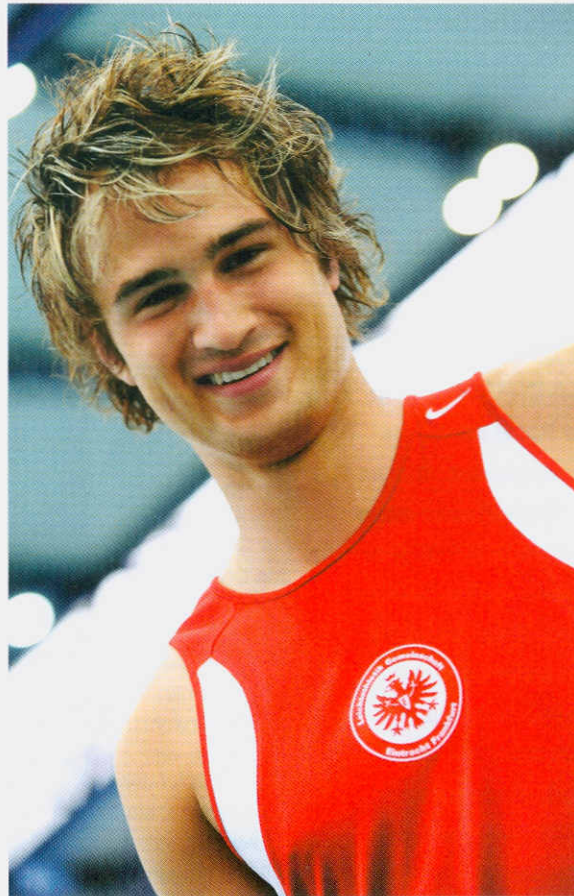
Neben fünf Stunden Tischtennisstraining pro Tag, ist sein Alltag vor allem vom richtigen Fitnessstraining geprägt. Am OSP Hessen wird er intensiv von Athletiktrainer Ralph Färber betreut. Unter dessen Anleitung stemmt Franziska Gewichte und arbeitet an seiner Ausdauer mit Lauf- und Schwimmtraining. Da wird klar, dass noch mehr Training an einem Tag, der nun mal nur 24 Stunden zu bieten hat, kaum effektiver genutzt werden könnte. Also muss Franziska sein Potenzial im Laufe der Jahre einfach entfalten. „Ich will nicht ewig Fünfter oder Sechster bleiben. Ich brauche nur Geduld und darf nicht verkrampfen - auch wenn ich in einem Jahr noch nicht dicht an den anderen dran bin“, sagt er. Andererseits sind seine Teamkollegen teilweise nur wenig älter als er. In den kommenden Jahren werden auch sie ihre Positionen verteidigen oder ihre Fähigkeiten ausbauen. „Das erhöht den Druck zwar, aber ein bisschen Druck brauche ich natürlich

auch“, sagt er derweil gelassen. Abschließen möchte Franziska seine Jugendsaison im Dezember mit den Weltmeis-

terschaften in Bratislava. „Dort will ich den Asiaten das Leben schwer machen“, sagt er. Das mag tief gestapelt sein, hilft im Spitzensport aber meist in den entscheidenden Momenten alle Sinne beisammen zu halten. Denn wer sich gedanklich schon auf dem Siegerpodest sieht, hat in der Realität oft das Nachsehen.

### Änderung der Zielsetzung

Wer aber alles für den Erfolg getan habe und seine Ziele dennoch nicht erreichen konnte, dürfe nicht daran kaputt gehen, sagt Jan Felix Knobel, „man muss seine Ziele korrigieren und weiter daran arbeiten.“ Der 21 Jahre alte Zehnkämpfer und Juniorenweltmeister von 2008, ist in diesem Jahr erstmals für das internationale Leichtathletikmeeting



Freut sich auf die Teilnahme bei Olympia 2012: Jan Felix Knobel, Zehnkämpfer und Juniorenweltmeister von 2008.  
Foto: Joachim Storch

bei den Herren in Götzis eingeladen worden. Bei dem hochkarätig besuchten Meeting, wollte er seine Bestleistung auf 8.000 Punkte steigern. Eine Rückenver-

letzung und ungünstige Rahmenbedingungen verhinderten jedoch, dass er seinen vielverspre-

chenden Start in Götzis wie erhofft abschließen konnte. Mitte des Jahres musste er die Saison verletzungsbedingt beenden. Jetzt konzentriert er sich auf das Rehabilitationstraining und will im Sommer wieder durchstarten. „Ich muss langfristig denken. Ich möchte an den Olympischen Spielen 2012 teilnehmen“, sagt er, „lieber ziehe ich rechtzeitig die Reißleine, als hinterher zu denken ‚ich hätte dabei sein können‘.“ Und zudem müsse man seine gesamte Entwicklung sehen, die trotz mancher Rückschläge, tendenziell immer erfolversprechend gewesen sei.

### Ausgleich im Studium

Den nötigen Ausgleich zum Spitzensport findet er in seinem Architekturstudium. Mit Hilfe von Arnulf Rucker, Lauf-

bahnberater des OSP, wählte er dafür eine Partnerhochschule des OSP aus: Die Hochschule Rhein-Main in Wiesbaden. Für Knobel, mittlerweile studiert er im dritten Semester, bestehen dort ideale Möglichkeiten, um Sport und Studium zu vereinbaren. „Bei den Professoren muss ich mich kaum vorstellen, ich werde stets zuvorkommend angesprochen.“

### OSP-Unterstützung

Es ist toll, dass es keine Abstimmungsprobleme gibt“, sagt Knobel. Überdies stehe ihm das OSP-Team stets zur Seite, wenn er Rat brauche. OSP-Leiter Werner Schaefer habe immer ein offenes Ohr für seine Belange und gute Ideen - gerade, wenn es darum ginge, seine persönliche Förderung zu unterstützen. Über Schaefers Netzwerk sei es dem jungen Zehnkämpfer auch gelungen, den OSP-Partner Casino Wiesbaden von einem Sponsoring-Engagement zu überzeugen. So konnte er einen seiner ersten Förderverträge unterzeichnen. „Ich fühle mich durch diese vielfältige Rückendeckung des OSP wirklich gut betreut“, sagt Knobel.

Yvonne Wagner