

Interview mit Tischtennisspielerin Theresa Kraft, Europameisterin im Doppel der Mädchen

Georg Zwirner, Otto-Hahn-Gymnasium Karlsruhe

Theresa spielt aktuell in der 1. Tischtennisbundesliga der Damen beim TV Busenbach (nähe Karlsruhe)

GRÖSSTE ERFOLGE:

Weltmeisterschaften

- 7. Platz Mädchen Mannschaft 2013
- 3. Platz Mädchen Mannschaft 2012

Europameisterschaften

- 2. Platz Mädchen Mannschaft 2013
- 1. Platz Mädchen Doppel 2013
- letzte 16 Mädchen Einzel 2013

Deutsche Meisterschaften

- 2. Platz Mädchen Einzel 2013
- 1. Platz Mädchen Doppel 2013

2. Platz Damen Doppel 2012

Gewinnerin DTTB Top 16 Mädchen 2012

Wie und in welchem Alter bist Du zum Tischtennis gekommen?

Im Alter von fünf Jahren bin ich durch eine Freundin und deren Bruder, die mit mir zusammen den Kindergarten besuchten, zum Tischtennis gekommen. Der Vater von Ihnen war Tischtennisttrainer im Ort. Aus einem Schnuppertraining wurde dann mehr.

Welche Trainingsschwerpunkte hat eine Tischtennisspielerin neben dem Arbeiten an der TT-Platte?

Generell muss man seinen Körper fit halten. Wichtig sind Ausdauer, körperliche Stabilität und eine gute Muskulatur. Neben den Trainingseinheiten an der Platte sind also Ausdauer, Krafttraining und Schnelligkeit weitere Trainingsschwerpunkte. Beim mentalen Training geht es auch darum, seine Konzentration auf einem hohen Niveau zu halten.

Auf wie viele Stunden Training kommt man da pro Woche?

Ich habe feste Trainingszeiten. Ich trainiere 5x in der Woche von 17:30 - 20:30 Uhr (3 Stunden) im Stützpunkttraining. Dazu kommen noch weitere Trainingsstunden vormittags im Otto-Hahn-Gymnasium (OHG) Karlsruhe. Diese variieren von 1-2 Stunden an 2 Tagen die Woche. Dazu kommt noch das Ver-



eintraining, welches teilweise auch samstags stattfindet. So komme ich im Schnitt auf ca. 19 – 20 Stunden pro Woche Training.

Wie sieht ein normaler Schultag für Dich aus?

Gegen 5:40 Uhr stehe ich meistens auf, 6:20 Uhr fährt meine Bahn. Ab 7:45 Uhr beginnen mein Unterricht bzw. meine Trainingseinheiten im (OHG). Unterrichtsende ist meist gegen 13:00 Uhr, zu Hause bin ich gegen 14:30 Uhr.

Es folgen 2 Stunden lernen, Hausaufgaben erledigen und dann fahre ich gegen 16:45 Uhr zum Stützpunkttraining (s.o.). Zuhause bin ich dann wieder gegen 21:30 – 21:45 Uhr. An Tagen, an

denen ich nachmittags Unterricht habe, bleibe ich in Karlsruhe.

Wie sehen Deine Trainingsbedingungen in Karlsruhe und Umgebung aus?

Die Trainingsbedingungen in Karlsruhe sind sehr gut. Die Sportschule Schöneck in Karlsruhe-Durlach ist der badische Landesstützpunkt. Der badische Landestrainer Liu Liping hat einen sehr guten Trainerstab und organisiert ab und zu gute Sparringspartner. Freitags kann ich in der Halle meines Vereins TV Busenbach trainieren. Durch enge Kontakte lässt sich für den Fall, dass eine Halle einmal nicht frei sein sollte, immer wieder eine Trainingshalle in Grünwettersbach, Flehingen oder am OHG Karlsruhe finden, um nur einige zu nennen.

Als sportbetonte Schule besuchen viele Leistungssportler das Otto-Hahn-Gymnasium in Karlsruhe. Seit wann besuchst Du das OHG und wie ist die Unterstützung von schulischer Seite?

Auf dem OHG bin ich seit der 6. Klasse. Die Unterstützung von schulischer Seite ist ideal. Mein Schul-/Sportkoordinator Herr Faustmann begleitet mich seit dem ersten Tag auf dem OHG. Er hilft mir, Schule und Sport miteinander zu vereinbaren. Nach der Klassenstufe 10 hat Herr Faustmann gemeinsam mit der Schulleitung und in Absprache mit meinen Landestrainern in Baden-Württemberg für mich die Schulzeitstreckung ermöglicht. Diese sieht vor, dass die Inhalte der 4 Kurshalbjahre, die ich bis zum Abitur absolvieren müsste, auf 3 Jahre gestreckt werden. Somit konnte ich in meinem letzten Jugendjahr mehr Zeit dem Sport widmen. Für die restlichen 2 Jahre werden jetzt die Belange der Schule überwiegen.

Wie arbeitet ein Hochleistungssportler während eines längeren Trainingslagers oder einer Turnierreise für die Schule?

Bei längeren Trainingslehrgängen oder Turnieren bin ich sehr stark auf die Mithilfe und Unterstützung meiner Lehrer und Mitschüler angewiesen. Im Vor-

feld der einzelnen Events ist es wichtig, gut organisiert zu sein. Das heißt, ich versuche, so gut es geht, die ganzen Lernunterlagen mitzunehmen. Bei Flügen ins Ausland ist das allerdings öfters problematisch, da man natürlich die entsprechenden Gewichtsvorgaben einhalten muss. Meistens habe ich meinen Laptop dabei, so dass ich zum Teil auch per Mail die nötigen Unterlagen erhalten kann. Auf Vorbereitungslehrgängen, die über einen längeren Zeitraum gehen, bekomme ich von den Verantwortlichen nach Möglichkeit schulische Unterstützung in Form von Mentoren. Größere Turnierpausen nutze ich, um nachzulernen.

Wie sehen Deine sportlichen Ziele für das kommende Jahr aus, was wäre ein sportlicher Höhepunkt in Deiner gesamten sportlichen Karriere?

Mein Schwerpunkt im kommenden Jahr liegt eindeutig auf der Schule. Mit dem Abitur in der Tasche möchte ich dann meine Leistung in der ersten Bundesliga abrufen können, alles geben und dabei meine Bilanz verbessern.

Hast Du schon Vorstellungen, wie es nach der schulischen bzw. sportlichen Karriere beruflich weiter geht? Wäre Tischtennistrainerin eine Option für Dich?

Nach langer Überlegung habe ich mich gegen eine rein sportliche Karriere entschieden. Dies ist erst einmal keine leichte Entscheidung gewesen, aber der Aufwand in meiner Jugendzeit war sehr, sehr groß. Zunächst möchte ich nach dem Abitur ein soziales Jahr leisten. Danach würde ich gerne mit meiner Er-



fahrung andere junge Spieler auf ihrem sportlichen Weg begleiten.

Welchen Stellenwert hat Deiner Meinung nach das Tischtennis in der breiten Öffentlichkeit?

Tischtennis ist leider nicht so beliebt und bekannt, was ich sehr schade finde, da viele Tischtennis nur von der Spaßseite beurteilen (im Keller oder im Schwimmbad ein bisschen spielen...). Tischtennis ist eine komplizierte Sportart, man benötigt nicht nur Talent, sondern auch Intelligenz. Man braucht viele Jahre, um eine sehr gute und stabile Technik aufzubauen. Es ist eine

sehr aufwendige Sportart, die eine hohe Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche benötigt. Und das alles wissen einige Leute nicht.

Sollte Deiner Meinung nach mehr Tischtennis als Schulsportart in der Schule angeboten werden?

Das ist eine schwierige Frage. Aber so im Allgemeinen ist es eigentlich gut, wenn Tischtennis mehr in der Schule gespielt werden würde, denn dann werden vielleicht mehr Kinder auf diesen Sport aufmerksam, was eigentlich sehr schön wäre. Vielleicht gibt es ja auch einige Schülerinnen und Schüler, die für Tischtennis sehr talentiert sind und es nur nicht wissen.



Das Interview führte Georg Zwirner vom OHG Karlsruhe