

## René Pranz im Interview

1. Die Talentbase Austria ist ein Programm der drei österr. Sport-Dachverbände - ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION - und österr. Sport-Fachverbände zur Förderung der 10- bis 14-jährigen Nachwuchsathletinnen und -athleten.

Welche Vorteile, Chancen und Möglichkeiten siehst du in der Zusammenarbeit dieser Verbände?

*Ich finde das Zusammenarbeiten der Verbände sehr wichtig, da gerade die Jugend besonders gefördert und unterstützt gehört.*

2. Im Rahmen der Talentbase Austria finden Trainingscamps, Trainingseinheiten in den Vereinen, Informationsveranstaltungen etc. statt, an denen die Nachwuchssportlerinnen und -sportler aus den unterschiedlichen Sportarten gemeinsam teilnehmen.

Welche Vorteile siehst du für Sportlerinnen und Sportler bei solchen sportartübergreifenden Trainingseinheiten?

*Als Leistungssportler sind viele Trainingseinheiten gefragt. Dabei können gerade die spezifischen Einheiten mit der Zeit sehr monoton werden. Abwechslung im Sport und das Ausüben anderer Sportarten hat zwei Vorteile:*

*1. Die Abwechslung schafft zusätzliche Motivation im Trainingsalltag. Ich selbst habe über 10 Jahre lang im Olympiazentrum Rif, gemeinsam mit Sportlern aus unterschiedlichsten Bereichen, trainiert. Da kam der Spaß im Training nie zu kurz.*

*2. Je fundierter die koordinative Ausbildung ist, desto leichter erlernt man neue Bewegungsabläufe. D.h. so viele Sportarten wie möglich ausprobieren!*

3. Wir haben für die Talentbase Austria 4 Fachbereiche definiert – funktionelle Athletik/ Sportmotorik, Koordination, Sportpsychologie und Sporternährung. Diese Bereiche stellen die inhaltliche Basis für unsere Aktivitäten dar.

Welche Aspekte sind für dich im Jugendleistungssport wichtig und warum?

*Diese sind sicherlich wichtige Eckpfeiler im Sport, die allesamt nicht vernachlässigt werden dürfen. Die körperliche Ausbildung ist die Basis, auf die auch meist nicht vergessen wird. Leider werden die zwei wichtigen Punkte, Sportpsychologie und Sporternährung, oftmals vernachlässigt. Ich habe in Rif zusammen mit Mario Plesser, Sportpsychologe, einige entscheidende Erfolge feiern dürfen. Er trägt einen wesentlichen Teil zu meiner erfolgreichen Olympiaqualifikation bei. Mit ihm habe ich mich darauf vorbereitet wie meine Zukunft mit bzw. ohne eine Qualifikation aussehen würde. Dies hat mir beim alles entscheidenden letzten Treffer (15:14 Sieg) die Qualifikation beschert.*

*Sporternährung ist ein weiterer, oft unterschätzter, Erfolgsfaktor. Mittlerweile gibt es etliche Theorien in der Ernährungswissenschaft. Für mich war immer eine ausgewogene und saisonale Ernährung wichtig.*

4. Wenn du dich kurz an deine Jugendzeit zurückerinnerst...

Welche Faktoren waren in dieser Zeit entscheidend für deine sportliche Laufbahn?

Musstest du auf gewisse Dinge verzichten, um sportlich voran zu kommen?

Wie hast du es geschafft, Sport, Schule, Familie und Freunde zu vereinen?

Wer waren deine wichtigsten Unterstützer bzw. welche Personen haben dich begleitet/geprägt?

*Das Wichtigste ist, dass man Spaß an seinem Sport hat. Natürlich gibt es auch schon in der Jugend unangenehme Situationen, wie Niederlagen, oder anstrengende Trainingseinheiten, die weniger Spaß machen, aber dennoch sollte der Spaß am Sport in der Jugend immer an erster Stelle stehen.*

*Ich musste als Leistungssportler sicherlich auf viele Dinge verzichten, um meine Ziele zu erreichen. In der Jugend waren die drei Trainings pro Woche in meinem Verein und die Turniere am Wochenende jedes Mal eine Freude. Für mich wäre es eine Bestrafung gewesen, ein Training auslassen zu müssen, nicht Fechten und meine Freunde sehen zu dürfen. Ich muss sagen, im Nachhinein betrachtet, waren meine Eltern diejenigen, die auf einiges verzichten mussten. Ohne ihren Einsatz und die vielen Fahrten zur Trainingshalle und zu den Turnieren hätte ich den Sport niemals ausüben können.*

*Sport, Schule und Freunde waren glücklicherweise alle in der Karl Stingl-Volksschule in Mödling. Da sich meine Familie für meine sportlichen Aktivitäten begeisterte und selbst sportlich war, war dies leicht zu vereinen.*

*Wie gesagt, ohne den Einsatz meiner Eltern, hätte ich sportlich niemals erfolgreich werden können. Zum anderen hatte ich Glück, die besten Trainer Österreichs zu haben: Johann Lottspeich und Lajos Szlovenszky.*

5. Im Sport gibt es nicht immer nur Erfolge...

Wie gehst du mit Niederlagen und Rückschlägen um?

*Niederlagen sind sportlich gesehen das wertvollste Gut. Ich habe zwar einige Zeit gebraucht, um das zu verstehen, aber dann hat es mir sehr geholfen. Niederlagen zu verdrängen und die Schuld dafür anderen zu geben, ist ein beliebter Fehler, den viele Sportler machen. Aber Niederlagen zu analysieren und die richtigen Schlüsse daraus für die nächste Trainingseinheit bzw. den nächsten Wettkampf zu ziehen, ist besonders wertvoll.*

6. Wie wichtig sind Vorbilder für junge Sporttalente?

Hattest du welche und wenn ja, wer waren diese?

*Da ist jeder anders. Ich denke nicht, dass es zwingend notwendig ist, ein Vorbild zu haben. Aber meistens sind erfolgreiche Sportler in der eigenen Sportart Vorbilder. In meiner Jugend war das bei mir das „alte“ Nationalteam mit Ludwig, Wendt, Falcetto und Salbrechter. In meiner aktiven Zeit hatte ich einen Teamkollegen als Vorbild: Roland Schlosser. Er war zu dieser Zeit mein Teamkollege und gleichzeitig Konkurrent für Qualifikationsplätze bei diversen Großereignissen. Trotzdem hat mich seine Einstellung und zielorientierte Vorbereitung auf Turniere immer begeistert. Ich weiß nicht, ob er es weiß, aber von ihm durfte ich viel lernen.*

7. Was möchtest du abschließend unseren jungen Athletinnen und Athleten noch für ihren weiteren Weg mitgeben?

*Ich war in der Jugend meinen Mitstreitern körperlich unterlegen. Ich hatte jedoch stets Spaß an meinem Sport und deshalb niemals einen Gedanken ans Aufhören verschwendet. Vielleicht war es auch ein Vorteil, da ich mich mehr durchbeißen musste. Ich möchte damit nur sagen, wenn man an sich glaubt, darf man sich nicht unterkriegen lassen und muss weiterkämpfen. Irgendwann, auch wenn es lange dauert (und das tut es sehr oft), wird man erfolgreich sein!*

**Die größten sportlichen Erfolge von René Pranz:**

- 33. Platz Olympische Spiele Rio de Janeiro (BRA) 2016
  - 1. Platz Europäische Zonenausscheidung Prag (CZE) 2016
  - 1. Platz SAT Weltcup Kocaeli (TUR) 2015
  - 2. Platz Weltcup Montreal (CAN) 2010
  - 3. Platz Weltcup Kairo (EGY) (Mannschaft) 2006
  - 3. Platz SAT Weltcup Kopenhagen (DEN) 2016
  - 5. Platz EM Leipzig (GER) (Mannschaft) 2010
  - 7. Platz EM Sheffield (GBR) 2011
  - 9. Platz EM Plovdiv (BUL) 2009
  - 10. Platz EM Straßburg (FRA) 2014
  - 10. Platz European Games Baku (AZE) 2015
  - 1. Platz Österreichische Staatsmeisterschaften (5x) 2009, 2012, 2013, 2014, 2017
- 13-facher Team-Staatsmeister  
 8 WM Teilnahmen  
 12 EM Teilnahmen



© Foto: Konstatin Reyer



© Foto: Konstatin Reyer