

Kurzanleitung: Wie sie zu einem Top-Ringer werden

Falls Sie selbst an einer Olympiade teilnehmen möchten, habe ich Ihnen die wichtigsten Tipps zusammengefasst. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

Tipp I: Früh übt sich

Ich, Oliver Adrian Hassler, genannt Oli, habe sehr früh mit dem Ringen angefangen. Ich bin am 04.01.1988 in Titisee-Neustadt geboren und in Zell im Wiesental aufgewachsen. Hier besuchte ich, noch Windeln tragend, das Kindertraining bei meinem Heimatverein, der RG Hausen-Zell. Die ersten Kontakte auf der Ringermatte endeten meist schon frühzeitig, da die Windeln im Training des Öfteren beansprucht wurden. Mein älterer Bruder Florian nahm mich immer wieder mit ins Jugendtraining – er war lange Zeit mein erstes Vorbild. In der Grundschul- und frühen Realschulzeit intensivierte ich das Training Schritt für Schritt und mit den ersten Vereins-, Bezirks- und Jugendmeistertiteln kristallisierte sich dann schnell heraus, dass mich diese Sportart nicht mehr loslassen sollte.

Tipp II: Fleiß schlägt Talent

Als ich dann 2001 mit 13 Jahren das Mindestalter für die Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften erreicht hatte, die Qualifikation dazu an der südbadischen Meisterschaft aber verpasste, erkannte ich verärgert und enttäuscht, dass Talent alleine nicht ausreicht, dass ich mehr als andere tun musste, um meine gesetzten Ziele zu erreichen. Getrieben durch den Ehrgeiz meine sportlichen Ziele zu erreichen, erhöhte ich mein wöchentliches Trainingspensum von drei auf fünf Einheiten. Das Ergebnis war nicht nur meine erste Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften 2002, nein, auch gleich mein erster Deutscher Meistertitel. 2004 mit erfolgreichem Abschluss der Realschule musste ich erkennen, dass es nicht immer einfach ist Schule, Berufsausbildung, Privatleben und Sport in Einklang zu bringen. Aber auch diese Erkenntnis hinderte mich nicht daran mich sportlich weiter zu engagieren und vor allem auch mich weiter

zu entwickeln. Mit dem Deutschen Meistertitel der A/B-Jugend stellte sich 2004 ein weiterer Erfolg als Ergebnis dieses Engagements ein.

2004/2005 begann ich eine Ausbildung zum Gießereimechaniker bei der Fa. Mahle in Zell im Wiesental. In diesem Jahr errang ich dann zum zweiten Mal den Deutschen Meistertitel bei den Kadetten (15 bis 17 Jahre). Es folgten die ersten Auftritte für die Nachwuchsnationalmannschaft in Form von Turnieren und Lehrgängen, bis zum Jahreshöhepunkt 2005, der Kadetteneuropameisterschaft in Albanien, bei der ich den 12. Rang belegte.

Nach weiteren Podestplätzen bei Deutschen Meisterschaften in den Folgejahren, errang ich zum Ende meiner Berufsausbildung 2008, erneut den Titel des Deutschen Meisters. Dieses Jahr sollte dann auch das erfolgreichste meiner noch jungen Karriere werden. Zum Einen die Ausbildung mit Bravour abgeschlossen, den Deutschen Meistertitel errungen, 8. Platz bei den Europameisterschaften in der Slowakei, sowie die Bronzemedaille bei der Weltmeisterschaft der Junioren (18 - 20 Jahre).

Tipp III: Fokussiere dich auf ein Ziel

2008 bekam ich das Angebot der Bundeswehr-Sportfördergruppe in Bruchsal beizutreten. Ab diesem Zeitpunkt hatte ich professionelle Bedingungen. Täglich zweimal trainieren, immer ein Trainer zur Seite, keine Schule oder Arbeit, nur Ringen, ein Traum ging in Erfüllung. Dazu nahm ich auch gerne in Kauf meinen Heimatort Zell zu verlassen, um in Schifferstadt zu trainieren. Dort war die Trainingsgruppe der Bundeswehr ansässig. In diesen 5 Jahren, in denen ich bei der Bundeswehr als Soldat auf Zeit angestellt war, konnte ich mich stetig weiterentwickeln. Gleich zu Beginn, im Jahr 2009, zahlte sich dieses professionelle Umfeld aus, in dem ich in meinem ersten Jahr bei den Aktiven die Bronzemedaille bei der Deutschen Meisterschaft erreichte.



Dem damaligen Bundestrainer, Maik Bullmann, gefiel meine Art zu ringen, so dass er mich zwei Wochen nach der Deutschen Meisterschaft im Frühjahr zur Europameisterschaft der Männer in Litauen mitnahm, wo ich den 15. Platz belegte.

Im Verlauf des Jahres konnte ich den Bundestrainer mit weiteren guten Leistungen überzeugen, so dass er mich zu der im September stattfindenden Weltmeisterschaft in Dänemark nominierte. Trotz ungünstiger Auslosung zeigte ich mit knappen Niederlagen gegen den späteren Weltmeister aus Ungarn, dem Vizeweltmeister aus Usbekistan und einem Sieg gegen den Weltmeister von 2005 aus Estland, dass ich in der Lage war, trotz meines noch jungen Alters, auch mit den Besten der Welt mithalten. Diese Weltmeisterschaft konnte ich mit dem 10. Platz abschließen. Auf Grund dieser Leistungen wurde ich Mitglied des A-Nationalkaders.

2010 gelang es mir neben einem 3. Platz bei der Deutschen Meisterschaft, den 5. Platz bei der Militärweltmeisterschaft in Finnland zu belegen. Meinen ersten Titel bei den Deutschen Meisterschaften der Männer errang ich 2011. Leider wurde ich in diesem Jahr für keine internationale Meisterschaft nominiert. Der Verband nominierte trotz meines Sieges gegen ihn, den Silbermedaillengewinner der Olympischen Spiele von 2008, Mirko Englich. Im Jahr 2012 wurde ich wieder für die Europameisterschaft nominiert und belegte den 5. Platz. Bei den Deutschen Meisterschaften belegte ich den 2. Platz. Leider gelang es mir nicht, mich für die in diesem Jahr stattfindenden Olympischen Spiele in London zu qualifizieren, da ich nur eines von drei möglichen Qualifikationsturnieren besuchen durfte, da für die beiden anderen Turniere jeweils wieder Mirko Englich nominiert wurde. Der Verband wollte diesem wohl kurz vor seinem Karriereende, noch einmal die Teilnahme an einer Olympiade ermöglichen.

Tipp IV: Lerne aus Rückschlägen

Das Jahr 2013 begann und endete wie verhext. Gleich zu Beginn des Jahres, unmittelbar vor den Deutschen Meisterschaften, hatte ich mit einem Bandscheibenvorfall zu kämpfen, so dass eine Teilnahme ausgeschlossen war. Im Verlauf des Jahres konnte ich dieses Handicap überwinden und überzeugte den Bundestrainer durch zwei Podestplätze bei internationalen Turnieren, mich zur Weltmeisterschaft in Ungarn zu nominieren. Trotz einer Ellenbogenverletzung blieb ich weiterhin am Ball, zog mir aber kurz vor der Weltmeisterschaft eine Magen-Darm-Infektion zu, so dass ich gleich meinen 1. Kampf verlor und damit ausgeschieden war.

Das Jahr 2013 war geprägt von Rückschlägen und Verletzungen, sportlich also insgesamt zum vergessen. Ich ließ mich von diesen Rückschlägen aber nicht beeindrucken und verfolgte weiterhin konsequent meine gesteckten Ziele.

Ende 2013 verließ ich die Bundeswehr und damit die Sportfördergruppe, da die Trainingsbedingungen nicht mehr so optimal waren wie zu Beginn meiner Dienstzeit. Es mangelte an Trainingspartnern und an Trainern. Schon vor Beendigung meiner Dienstzeit beschäftigte ich mich deswegen mit der Frage, wie ich meinen Sport im notwendigen Umfang und der den Zielen entsprechender Qualität weiter betreiben kann. Nach einer Vielzahl von Möglichkeiten und intensiven Überlegungen, entschied ich mich eine weitere Ausbildung zu beginnen. Meine hohe Affinität zu meinem Heimatort, die Bereitschaft meines Heimatvereins mich bei der Erreichung meiner gesetzten Ziele bestmöglich zu unterstützen und eines Angebots meines ehemaligen Arbeitgebers, der Firma Mahle, eine sportbegleitende Ausbildung zum Industriekaufmann zu absolvieren, führte mich zu der Entscheidung diesen nicht einfachen Weg einzuschlagen.

Meine Einzelerfolge konnte ich mit den Deutschen Mannschaftsmeistertiteln 2011 und 2012 und dem Vizemeistertitel 2014 mit meinem Bundesligaverein SV Germania Weingarten 04 ergänzen, bei dem ich seit 2010 ringe.

2014 war bei Einzelmeisterschaften, an denen ich immer noch mit dem Einzelstartrecht meines Heimatvereins der RG Hausen-Zell teilnehme, mein bisher erfolgreichstes Jahr. Nach Erringen des Deutschen Meistertitels, folgte die Silbermedaille bei der Weltmeisterschaft in Usbekistan und die Goldmedaille bei der Militärweltmeisterschaft in den USA. Der Deutsche Ringerbund wählte mich zudem zum Ringer des Jahres 2014.

Tipp V: Mache einen Schritt nach dem anderen

Nun geht es im kommenden Jahr darum diese Leistungen zu bestätigen, um die Qualifikation und damit die Teilnahme an der Olympiade 2016, mein größtes sportliches Ziel, zu erreichen.



2. Platz Weltmeisterschaft Männer 2014