



Für die Achimer Lions spielt Jana Bozek weiter, 2021 dann auch wieder für die Damen-Nationalmannschaft.

Raus aus dem Rampenlicht

Jana Bozek hat sich vorerst aus der Damen-Nationalmannschaft zurückgezogen. Für die Achimer Lions geht sie jedoch noch auf Körbejagd.

Jugendlichen kann es im Grunde nicht schnell genug gehen. Sie wollen sich weiterentwickeln, Fortschritte machen, schnell zu den Erwachsenen gehören. Das betrifft sämtliche Bereiche, ebenso den Sport. Die Vorbilder sind die Profis, die Großen in der jeweiligen Sportart. Hat man es erst einmal dorthin geschafft, kratzt man an der Tür zu den Großen des Sports, spätestens dann wird nochmals eine Schippe draufgelegt. Immerhin soll aus dem Türspalt ein breiter Gang werden. Sie wollen dazugehören, einer von den Großen sein. Das ist das Ziel. Doch es gibt auch Ausnahmen.

Jana Bozek ist da etwas anders. Die Rollstuhlbasketballerin hat dieselben Ziele, will auch zu den Großen gehören. 2019 hatte sie es gar schon geschafft. Sie war bereits dort, wo viele – insbesondere junge – Sportler hin wollen. Sie war Teil der Damen-Nationalmannschaft und wurde gar für die Europameisterschaft in Rotterdam nominiert – als gerade mal 14-Jährige. Nur aufgrund eines Trainingsunfalls, bei dem sie sich eine Gehirnerschütterung zuzog, verpasste Bozek die EM (wir berichteten). Das Nationalteam schnappte sich Bronze und zudem die Qualifikation für die Paralympics 2020 in Tokio. Dass viele Sportler von einer Teilnahme an den Olympischen Spielen träumen ist selbstverständlich. Diesen Traum träumt auch Jana Bozek und für sie war er nun quasi greifbar. Doch sie ergriff ihn nicht. Freiwillig. Vorerst.

Jana Bozek hat sich fürs Erste aus der Damen-Nationalmannschaft zurückgezogen. Das Jahr 2019 war ein aufregendes aber zugleich auch kein leichtes für sie. Mehrfach war sie verletzt und konnte somit bei ihrer Mannschaft, den Achimer Lions, nur selten mitwirken. Eine Schulterblessur bedeutete vier Wochen Trainingspause. Als sie gerade

wieder fit war, war ihr Handgelenk überlastet. Die Konsequenz: zwei Wochen Pause. Und dann war da ja noch die Gehirnerschütterung. „Das alles hat sich auch auf den Muskelaufbau und somit auf die Saison ausgewirkt. Ich war deshalb nie richtig vorbereitet. Das war sehr anstrengend“, erzählt Jana Bozek. Und damit nicht genug, auch auf die schulische Entwicklung wirkte sich der Sport aus. Regionalliga plus U24-Nationalteam plus Damen-Nationalteam plus diverse Trainingseinheiten: Eine Menge Sport, die eine Menge Zeit frisst. „Es ist nicht einfach, Sport und Schule zu managen. Ich habe mehrmals im Unterricht gefehlt, da donnerstags und freitags oft Lehrgänge von der Nationalmannschaft stattfinden. Auf manchen Turnieren ist man gleich für eine ganze Woche. Den verpassten Unterrichtsstoff nachzuholen, ist schwierig, ebenso für Prüfungen zu lernen.“

Somit reduzierte sie ihr Programm und spielt lediglich noch für das U24-Team und die Achimer Lions. Das geschah nicht auf Anraten ihrer Eltern, ihrer Lehrer oder ihrer Trainer, das war Jana Bozeks eigener Entschluss. „Ich habe selbst gemerkt, dass ich es besser langsamer angehen sollte. Ich darf meine Muskeln nicht überlasten, ich muss sie langsam aufbauen.“ Und dieser Entschluss fand Zustimmung. „Ich habe das mit dem Nationaltrainer bei einem Lehrgang besprochen. Er fand es sehr vernünftig.“

Und eventuell verpasst Jana Bozek die Spiele in Japan auch gar nicht, immerhin sind Austragungen der Olympischen Spiele wie auch die Paralympics aufgrund des Coronavirus fraglich. Doch das steht alles noch in den Sternen. Die Gegenwart heißt Regionalliga und Achimer Lions. Derzeit können die Rollstuhlbasketballer zwar weder trainieren noch spielen, („Wir haben zwar noch nicht viel verpasst, doch mir fehlt es jetzt schon“) aber generell hat Jana Bozek nun wieder mehr Zeit für die Lions. „Ich will mich wieder mehr darauf konzentrieren. Von der Nationalmannschaft haben wir immer individuelle Trainingspläne bekommen, denn dort gibt es andere Spielzüge. Nun gucke ich für mich, was ich trainieren muss, um den Lions besser helfen zu können.“ In erster Linie sei das ihre Kondition und auch die Verbesserung ihres Wurfes.

Ab 2021 soll dann aber auch wieder die Nationalmannschaft in den Fokus zurückkehren. „Wenn alles läuft wie geplant und ich wieder fit bin.“ Jana Bozek hat nicht noch eine Schippe draufgelegt, sie hat den Spalt nicht vergrößert, sie hat die Tür hingegen wieder zufallen lassen. Aber freiwillig. Nur vorerst.

Bericht von Patrick Hilmes aus den Weser Kurier: 23.03.2020

https://www.weser-kurier.de/landkreis-verden/gemeinde-achim/raus-aus-dem-rampenlicht-doc7e46xadfp441hdbjt7vp?reloc_action=artikel&reloc_label=/region/lokalsport/achimer-kurier-verdener-nachrichten-lokalsport_artikel,-raus-aus-dem-rampenlicht-arid,1904355.html