

MAGAZIN

15.07.2026 – Handball

Athletes on Air – Samuel Saikkonen – Handball

Immer einen Schritt mehr als alle anderen - Samuel Saikkonen spielt sich in die 2. Bundesliga

Mit jungen 16 Jahren spielen die meisten **Handballer** noch ausschließlich in den Nachwuchsmannschaften ... aber nur die meisten. Unser SportBORG Schüler und **Nachwuchstalent Samuel Saikkonen** ist schon einen Schritt weiter. Der gebürtige Schwazer steht ab der kommenden Saison im Kader der ersten Mannschaft von HIT medalp Handball Tirol und darf in der 2. Österreichischen Bundesliga auflaufen. Ein großer Meilenstein, auf den er seit Jahren hinarbeitet. Zufall? Nein, ganz sicher nicht.

Denn Samuel gehört zu den Athleten, die fast nie nur das normale Programm der gesamten Mannschaft absolvieren. Fast jeden Tag steht bei ihm Training auf dem Plan. Meistens ein Training, doch 2-3x pro Woche werden auch zwei Einheiten am Tag durchgezogen. Rund 16 bis 18 Stunden investiert er pro Woche in sich, seine Athletik und seinen Sport. Dafür absolviert er jede Woche die vier normalen Mannschaftstrainings am Abend, zwei Krafttrainings, mehrere Athletikeinheiten und was nie fehlen darf ist sein tägliches Mobilisieren. Viele dieser Einheiten organisiert sich Samuel eigenständig.

Sein Motto ist dabei so einfach wie konsequent: „**Mach immer mehr als die anderen.**“

Diese Einstellung begleitet ihn schon seit seinen ersten Schritten im Handball. Angefangen hat alles im Verein in Schwaz, wo bereits sein Vater spielte und der gleichzeitig auch sein erster Trainer war. Bis zur U12 blieb Samuel seinem Heimatverein treu, bevor er den nächsten Schritt wagte und zu seinem neuen Verein nach Innsbruck wechselte. Heute, vier Saisons später, startet dort sein bisher größter Erfolg, aber auch seine bisher größte sportliche Herausforderung.

Was ihn antreibt sich dieser Herausforderung zu stellen? Ganz klar die

Begeisterung für diesen Sport ... „Man muss alles können“, sagt Samuel. Angriff, Verteidigung, Schnelligkeit, Zweikämpfe und Entscheidungen innerhalb von Sekunden treffen, genau das macht den Sport für ihn so besonders. Als linker Rückraumspieler nutzt er seine Größe, seine ausgeprägte Schnelligkeit und seinen starken Wurf, um für seine Mannschaft vor dem gegnerischen Tor gefährlich zu werden. Gleichzeitig gilt er als echter Motivator auf dem Feld, denn Samuel ist einer, der immer gewinnen will und seine Mitspieler mitzieht. Und falls ihr ihn mal auf dem Spielfeld suchen solltet ... achtet auf ein Haarband. ?? „Ja, ich habe zwar kurze Haare, trage aber trotzdem bei jedem Spiel mein Haarband. Das ist irgendwie mein Markenzeichen“, lacht er.

So ein Weg nach oben verläuft aber auch für große Talente nicht immer nur gerade. Samuel kämpfte, durch sein schnelles Wachstum, über mehrere Jahre immer wieder mit Knieproblemen. Er erzählt, „Mittlerweile sind die Probleme eigentlich weg und ich kann auch viel Positives daraus mitnehmen. Ich habe dadurch lernen dürfen, wie wichtig Athletiktraining und Prävention im Sport sind. Man sollte sich nicht von Verletzungen bremsen lassen, sondern daran arbeiten und stärker wieder zurückkommen“.

Diese Einstellung zeigt sich auch in vielen anderen Bereichen abseits des Spielfelds. Früh aufstehen gehört für Samuel längst zur Routine. „Mein Wecker klingelt um sechs Uhr, danach stehen direkt 15 Minuten Mobilisation auf dem Programm bevor es dann nach Innsbruck ins Frühtraining geht. Anschließend stehen Schule und Hausaufgaben an und am Abend wartet dann die Handballeinheit.“ ??

Ein Alltag, der ohne gute Organisation und das richtige Umfeld kaum möglich wäre. Deshalb nutzt Samuel auch alles, was ihm auf seinem Weg helfen kann. Die Zusammenarbeit mit einer Sportpsychologin und einer Ernährungsberaterin sowie die restliche Umfeldbetreuung des NWKZ Tirol gehören für ihn genauso zum Leistungssport dazu wie das regelmäßige Training auf dem Feld. Wer besser werden will, muss nicht nur an seiner Technik und Taktik arbeiten, sondern auch an seinem Körper, seiner Athletik und seinem Kopf.

Dass sich dieser ganze Einsatz definitiv auszahlt, zeigen seine bisherigen Erfolge. Bei den diesjährigen österreichischen Staatsmeisterschaften spielte seine Mannschaft ein sehr starkes Turnier. Samuel selbst gehörte in der Gruppenphase sogar zu den Top-3 Torschützen. Ein weiteres Highlight waren die Youth Games 2025 in Aalborg/Dänemark. Nicht nur wegen des sportlichen Erfolgs, sondern auch wegen der gemeinsamen Erlebnisse mit dem gesamten Team. „Mit dem ganzen Team in ein anderes Land zu fliegen und dort Handball zu spielen, war schon echt ein cooles Erlebnis“, erzählt er uns mit einem großen Lächeln im Gesicht.

Samuel blickt allgemein gerne über den Tellerrand hinaus. Seine Mutter stammt ursprünglich aus Finnland, er ist zweisprachig aufgewachsen und er verbringt jedes Jahr Zeit dort. In Finnland beeindruckt ihn, wie selbstverständlich Sport im Alltag der Menschen verankert ist. Zahlreiche öffentliche Sportanlagen, Handballtore in allen Parks und die Begeisterung für Bewegung, das würde er sich auch in Österreich vermehrt wünschen.

In dieser Hinsicht ist vielleicht noch Luft nach oben ... Samuel hingegen versucht seinen eigenen Zielen und Träumen immer näher zu kommen und den Weg nach oben zu gehen ... Sein großes sportliches Ziel? Der Sprung ins

Nationalteam und irgendwann natürlich die höchste Österreichische Liga, am liebsten für seinen Heimatverein Schwaz.

Um das ganze abzuschließen, möchten wir euch aber auch noch kurz erzählen, dass sogar bei solchen super Sportlern nicht immer alles nach Plan läuft ... Zum Beispiel, als er im Spiel völlig alleine vor dem leeren Tor stand – kein Torhüter weit und breit – und den Ball trotzdem daneben setzte. Was können wir alle daraus lernen? Auch solche Szenen gehören zum Leistungssport. Nicht jeder Wurf sitzt. Nicht jedes Spiel läuft perfekt. Entscheidend ist, dass man weitermacht, an sich arbeitet und bereit ist, jeden Tag einen Schritt mehr zu investieren.

Samuel lebt genau diese Einstellung vor und zeigt damit, dass Talent zwar Türen öffnen kann, den Weg hindurch gehen muss man aber selbst.

Lieber Samuel, vielen lieben Dank für das tolle Interview! Wir wünschen dir in der neuen Saison alles Gute & viel Erfolg!

KURZ & KNACKIG:

Name: Samuel Saikkonen
Jahrgang: 2010
Sportart: Handball
Position: Linker Rückraum
Verein: HIT medalp Handball Tirol
Liga: 2. Österreichische Liga
Stärken: Motivation, Ehrgeiz, der Wille
Hobbies: Tennis
Vorbilder: Lasse Bredekjær Andersson

https://www.instagram.com/samuel_saikkonen/