

SPORTPSYCHOLOGISCHE ASPEKTE IM SKIBERGSTEIGEN

SPORT-PSYCHOLOGICAL ASPECTS IN SKI MOUNTAINEERING

Wie Alle, die schon einmal an der Hervis Mountain Attack oder einem vergleichbar anstrengenden Wettkampf teilgenommen haben wissen, ist die körperliche Leistungsfähigkeit mit Kraft und Ausdauer zwar sehr wichtig, jedoch bei weitem nicht Alles! Die Strapazen werden mit fortschreitender Wettkampfdauer und schwierigen Bedingungen zunehmend größer. Je härter es wird, desto mehr rückt die mentale Stärke in den Fokus. Wir haben mit Mentalcoach Dr. Patrick Bernatzky gesprochen und ein paar wertvolle Tipps für euch geholt.



Mag. Dr.
Patrick Bernatzky

Patrick, die Vorbereitung auf einen Wettkampf verlangt eiserne Disziplin. Das Training startet schon Monate vor dem Rennen. Wie gelingt es mir, mentale Tiefs in der Vorbereitung zu überwinden und mich trotzdem zum Training zu motivieren?

Wenn man außergewöhnliche Leistungen erzielen möchte, muss man dafür auch außergewöhnliche Wege gehen. Das Überwinden der eigenen Komfortzone ist das tägliche Brot der Leistungssportlerinnen und -sportler. Jeder weiß, dass keine Meister vom Himmel fallen und man sich mit täglicher Disziplin weiterentwickelt und so Schritt für Schritt seinen gesteckten Zielen näherkommt. Mentale Tiefs kann man auch als Challenges bezeichnen, die einen immer wieder auffordern den Fokus auszurichten. Ziele und Visionen dienen der Motivation und geben Orientierung. Wenn die Gedanken wieder einmal abdriften und die Couch ruft, ist es sicherlich förderlich sich vorzustellen, wie es sein wird, wenn man sein Ziel gerade erreicht. Angenommen Ihr zukünftiges Ich ruft Sie an und fragt: „Wo bleibst du? Worauf wartest du noch?“

Eine spannende Frage könnte man auch wie folgt formulieren: Wenn mein innerer Champion jetzt handeln bzw. reagieren würde, woran würde ich das erkennen, was mache ich dann? Man sollte also zunächst sein Mindset intelligent einstellen, bevor man ins Handeln kommt. Leider reicht das nicht nur einmal in der Vorbereitung, sondern auch das muss trainiert werden. Ich muss mich stetig selbst gedanklich einstimmen und dort abholen, wo ich hinwill.

Nun ist die Vorbereitung abgeschlossen, der Abend vor dem Rennen ist gekommen. Ich bin sehr unruhig und beginne an mir und meinen Fähigkeiten zu zweifeln. Meine Ruheherzfrequenz und die Atemfrequenz sind spürbar erhöht. Ich bin nervös und sehr angespannt. Welche Möglichkeiten gibt es, zur Ruhe zu kommen, mich zu regulieren und trotzdem fokussiert zu bleiben?

Im Wettkampf ergeben sich emotionale Konstellationen, die im Training nur schwer nachzuahmen sind. Das ist auch das Besondere an einem Wettkampf. Man lernt Seiten an sich selbst kennen, die sonst nicht so spürbar sind. Wenn ich mit einer Erhöhung der Herz- oder Atemfrequenz reagiere, ist das nicht immer gleich ein Zeichen zunehmender Nervosität. Der Körper stellt sich auf die kommende Herausforderung ein. Das ist gut so. Am Abend davor ist es oftmals hilfreich, sich seine Stärken bewusst zu machen. Auch das man im Training in den letzten Wochen und Monaten viele Puzzlesteine gesammelt hat, die sich nun am kommenden Tag zu einem Zielbild zusammenfügen. „Ich bin jetzt kurz vor meiner Zielerreichung. Ich habe mir das selbst hart erarbeitet und es mir verdient, nun darf ich morgen zeigen was in mir steckt! Zur richtigen Zeit am richtigen Ort!“ Es geht nicht nur um Wettkampfstärke, sondern auch um Wettkampffreude!

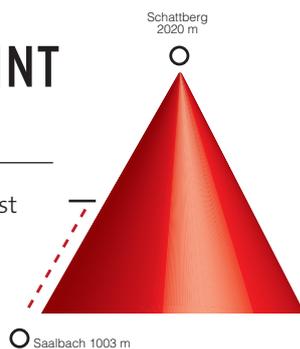
Der Renntag ist gekommen. Nicht mehr lange, dann fällt der Startschuss. Ich möchte den optimalen Grad der Aktivierung erreichen.

JUNIOR SPRINT (vertical)

Die vorgegebene Strecke ist unbedingt einzuhalten.

- START / ZIEL - Basisareal-Schattberg 50 hm
The specified route must be followed.

- START / FINISH - Basicarea Schattberg 50 m



SCHATTBERG RACE (vertical)

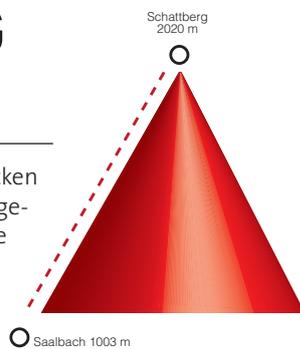
Die eingezeichneten Strecken sind vom Veranstalter vorgeschlagene, ausgeleuchtete und kontrollierte Pisten.

- START Dorfplatz Saalbach (Startzone)
- ZIEL Aufstieg Basisareal- zum Schattberg-Gipfel 2020 m

The marked routes are lit and controlled pistes recommended by the organiser.

- START in the centre of Saalbach

- FINISH ascent basic area- to Schattberg summit 2020 m



INTERVIEW



Den Schattberg-Gipfel schon fast in Sicht. Ein Bild mit Seltenheitswert, Aufstieg im Sonnenschein, März 2022! The Schattberg summit is almost in sight. A picture with rarity value, ascent in the sunshine, March 2022!

Wie gelingt mir das und was sind Gefahren der Über- und Unteraktivierung?

In Stresssituation reagieren wir alle sehr unterschiedlich. Wettkampf ist eine Stresssituation, mit der wir durch Erfahrung lernen umzugehen. Manche reagieren mit einer Überaktivierung, pushen sich zu viel und wollen 120% geben und andere wiederum werden passiv und finden Ausreden, warum es heute nicht funktionieren kann. Es ist gut, wenn ich mich auf mein Gedankenspiel einlasse und versuche zu erkennen, welche Gedanken welche Wirkung haben. Es geht da-

bei aber nicht darum, Gedanken auszuschließen oder mit sich selbst zu hadern, weil ich an bestimmte Dinge nicht denken darf. Vielmehr geht es darum hinderliche Gedanken zu erkennen und danach den Fokus auf förderliche Gedanken zu legen. Wir haben eine Art innere Fokustaschenlampe – dort wo wir sie hinlenken, nehmen wir etwas wahr. Die Taschenlampe haben wir aber selbst in der Hand und so kann ich Gedanken anleuchten, die mir helfen, den Fokus passend auszurichten. Manchmal helfen übergeordnete, beruhigende Gedanken, wie z.B. Du weißt was du kannst, es ist alles gut, bleib bei dir, in der Ruhe liegt die Kraft, Vertrau deinen Stärken, Du weißt, wenn es zäh wird, wirst du erst richtig gut. Und manchmal helfen Gedanken, mit denen ich nochmals meine Strategie oder auch technische Abläufe im Detail durchgehe oder sogar visualisiere. Am besten greift man auf Routinen zurück, die sich bewährt haben und einem dann eine gewisse Orientierung und Sicherheit geben.

Die Bewältigung der Hervis Mountain Attack stellt eine enorme körperliche Belastung dar. Je länger und härter der Wettkampf wird, desto wichtiger wird die mentale Komponente. Wie schaffe ich es den Fokus auch bei starker Ermüdung und drohender Erschöpfung aufrecht zu erhalten?

Mir fällt hierzu immer die Slackline als Metapher ein. Wenn man über eine Slackline (gespanntes Seil) balanciert, ist man mit seinen Gedanken konfrontiert. Ziel ist es natürlich, den Fokus zu halten und im Gleichgewicht zu bleiben. Wenn man ins „Wackeln“ kommt, kann ich mich einerseits darüber ärgern und hoffen, dass ich nicht falle, oder andererseits mich wieder ausrichten und neu fokussieren. Ähnlich ist es während eines Wettkampfes. Ich erhalte Ablenkungsangebote von meinem Körper („Meine Muskeln werden schwer und machen zu...lange geht das nicht mehr.“) und durch meine Gedanken („... jetzt kommt dann das schwierigste Stück...hoffentlich holt



Seit 24 Jahren immer wieder spektakulär und absolutes Gänsehaut-Feeling, der Startsprint durch das Dorfzentrum von Saalbach. For 24 years always spectacular and absolute goosebumps feeling, the starting sprint through the village center of Saalbach.

>>>

English and italian - Version on
www.mountain-Attack.at

mich der nicht auch noch ein...“). Ob ich diese Ablenkungsangebote dann annehme und dadurch aus dem Gleichgewicht komme und meinen Fokus verliere, ist die eigene Entscheidung. Hier geht es wieder darum, dass wir mit unserer inneren Fokustaschenlampe, jene Gedanken anleuchten bzw. hervorholen, die mit meinem inneren Champion verbunden sind und mein Feuer erneut entfachen. Versagensängste sind grundsätzlich nachvollziehbar und realistisch. Wenn ich sie allerdings durch Gedanken mit der Sicht auf etwas zu ersetzen, entfache ich Zuversicht und kann mir Bilder zum Erreichen meines Zieles visualisieren und mich schon am Gipfel oder im Ziel sehen. Diese inneren Bilder wirken zum Positiven und so richte ich mich auf meiner symbolischen Wettkampf-Slackline wieder neu aus.

Der Wettkampf ist geschafft! Ich bin im Ziel und trotz Höhen und Tiefen im Rennen zufrieden mit meiner Leistung. Wie sollte ich meine Wettkampfleistung reflektieren und verarbeiten und für die Zukunft das Optimum and Positivität mitnehmen zu können?

Jeder Wettkampf hinterlässt Spuren, die sich einprägen. Es ist nicht nur das Ergebnis, das zählt, sondern auch die Art und Weise wie es zustande gekommen ist. Was habe ich gelernt? Welche mentalen Höhen und Tiefen habe ich erlebt und vor allem wie habe ich darauf reagiert. Um in der Symbolik der Slackline zu bleiben: Wie oft habe ich „gewackelt“? Wodurch bin ich ins Wackeln gekommen? Welche Gedanken gingen damit einher und wie lange hat es gedauert, bis ich mich wieder im Griff hatte. Wodurch habe ich mein Gleichge-

wicht, meinen Fokus wieder gewonnen? Welche Strategien stehen mir also schon zur Verfügung. Was habe ich alles richtig gemacht? Auf was kann ich stolz sein? Was würde ich jetzt mit dieser Erfahrung, wenn ich nochmals am Start stehen würde, gleich oder anders machen? Eine zeitnahe Analyse mit den erwähnten Fragen als Orientierung ist sicherlich sehr förderlich. Schlussendlich sind wir nie im wahren Gleichgewicht, sondern lernen immer besser mit der Unsicherheit umzugehen und damit zu spielen. Wir werden immer sicherer mit der Unsicherheit. Jeder Wettkampf hat neue, eigene Challenges und es kann ja auch spannend sein, diesen mit Neugierde und Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten entgegenzugehen. Welche Gelegenheit bietet sich mir heute?

MAXIMILIAN KURZ, MSC



**MK Sport-Consulting
Training, Management und
Sportwissenschaftliche Beratung**
La Sportiva Mountain Attack
Team-Athlet

Individuelle Trainingspläne auf Anfrage
unter > mk-sports@gmx.at



GARANTA
VERSICHERUNG

BERGSCHUTZ

Für jeden die passende Versicherung!

Mit dem GARANTA Bergschutz sind
Sie im Falle eines Unfalls bestens versichert:

Schon ab € 4,98

Jederzeit online abschließbar:
garanta.at/bergschutz