

## **Fokus auf „Tag X“**

*Startnummer 28 macht sich bereit, schüttelt die Beine, atmet tief ein und aus, steckt die Stöcke in den Schnee und wartet das Zeichen ab. Fünf, vier, drei, zwei, eins: Mit dem Auslösen der Zeitmessung beginnt die Fahrt, welche über Goldmedaille und Niederlage entscheidet. Damit der Athlet seine Bestleistung in diesem Moment abrufen kann, muss er optimal auf das Rennen vorbereitet sein. Und diese Fähigkeit, am Tag X das Optimum abrufen zu können, wird von unzähligen Faktoren beeinflusst.*

Text Luzia Kunz Fotos Keystone

An den letzten Olympischen Winterspielen in Turin holten die Schweizer Athleten 14 Medaillen; fünf davon in Gold. Ein grosser Erfolg, den man in Vancouver zu wiederholen oder gar übertreffen hofft. Um dieses Ziel zu erreichen, benötigen die Athleten die bestmögliche Unterstützung, eine optimale Vorbereitung und die richtige Einstellung. Dem Zufall wird hierbei (fast) nichts mehr überlassen.

### **Spezielsituation Olympia**

„Die Olympischen Spiele gelten als wichtigster Wettkampf für alle Spitzensportler“, weiss Daniela Meuli, Snowboardolympiasiegerin im Parallel-Riesenslalom: „Die ganze Welt richtet ihre Augen auf die Athleten; es herrschen ganz andere Umstände als an `normalen` Wettkämpfen.“ Für den Sportpsychologen Jörg Wetzel stellen die Olympischen Spiele gar eine spezielle Stresssituation dar. Nebst dem Gigantismus sowie der medialen und politischen Tragweite des sportlichen Geschehens, müsse der Athlet den Fokus auf das Wesentliche aufrecht erhalten können. „Mein Tipp, um diese Spezielsituation nicht zu unterschätzen: locker, positiv, aber auch klar und fokussiert an die Spiele herangehen, ganz aufmerksam und flexibel. So kann man sich einen entscheidenden Vorteil gegenüber der Konkurrenz sichern.“

### **Viele Faktoren – ein Ziel**

„Für mich stehen drei Faktoren im Vordergrund“, erklärt Gian Gilli, Leiter Spitzensport und olympische Missionen sowie Head Coach der Olympische Winterspiele 2010: „Der Athlet muss – dank einem länger dauernden – Aufbauprozess in Bestform sein, und mental bereit, die Höchstleistung abrufen zu können. Zusätzlich hängt der Erfolg auch immer von der Tagesform und den nicht beeinflussbaren Faktoren ab.“ Damit die gemeinten Gegebenheiten wie das Wetter, die Konkurrenten, das Medieninteresse oder die Nervosität den Athleten nicht aus der Ruhe bringen können, benötigt er die nötige Gelassenheit, die Dinge aus einer gewissen Distanz zu betrachten. „Es ist wichtig, sich auf Unkontrollierbares einzustellen und dies zu lieben“, erklärt der Sportpsychologe der Olympiadelegation Jörg Wetzel. Für ihn ist das Unvorhersehbare neben den Faktoren Erfahrung, persönliche Veranlagung, mentale Stärke, Antizipation der Situation und Selbstvertrauen essenziell.

### **Die richtige Einstellung**

„Man gewinnt ein Rennen im Kopf“, sagt Maya Pedersen, Olympiasiegerin im Skeleton. Gian Gilli pflichtet ihr bei: „Es passiert viel zwischen den Ohren; man muss sich auf das Wesentliche konzentrieren können, da man je nach Sportart nur einen Versuch, eine gute Minute oder noch weniger zur Verfügung hat um seine Leistung zu erbringen.“ Auch Jörg Wetzel weiss, wie wichtig die Einstellung auf die Olympischen Spiele ist, damit das Potential umgesetzt werden kann: „Wenn ein

Athlet die Einstellung hat, dass er jetzt perfekt sein muss, ja keinen Fehler machen darf, sich blamieren könnte, jetzt ein ganz wichtiger Botschafter für das Land ist, dann wirkt dies sehr bedrohlich und damit auch anfällig. Viel besser ist es, die Olympischen Spiele als etwas Positives zu betrachten; eine Chance, sein Potential mit viel Freude und Lust abrufen zu können.“

### **Nach vorne blicken**

Wo es Gewinner gibt, gibt es auch Verlierer. Meist verlangen die Athleten zu viel von sich selbst und können sich nicht mehr auf die Leistung fokussieren. „In diesen Momenten ist es wichtig, Emotionen zuzulassen, eine Pause zu machen, zu analysieren und neue Pläne zu schmieden“, erklärt Jörg Wetzel. Doch eine solche Niederlage schmerzt. „In erster Linie ist nach einem Misserfolg das engste Umfeld gefordert. Vertrauenspersonen wie Freunde, Familie und Betreuer können mehr Einfluss nehmen als wir“, erklärt Gian Gilli. Swiss Olympic sei hierfür zu weit weg von den Athleten. Der Dachverband des Schweizer Sports kann jedoch mit den Selektionskriterien entscheidende Schranken setzen um allfällige Misserfolge zu unterdrücken. Die Anforderungen sind hoch und wer die Kriterien erfüllt, hat schon viel gewonnen. „Eine Top-Ten-Klassierung bedeutet bereits einen Erfolg und die Medaillen sind die i-Punktchen“, meint der Head Coach der Olympischen Spiele 2010.

### **Vancouver – es kann gesiegt werden.**

„Für die nächsten Olympischen Spiele sind wir im mentalen Bereich gut gerüstet“, erklärt Jörg Wetzel. Sowohl Betreuer wie auch Athleten wissen durch Fachgruppen und Merkblätter, was auf sie zu kommt. „In Vancouver wird ein spezieller Sportspirit und eine einmalige Stimmung herrschen“, sagt Gian Gilli und wünscht sich, dass sich die Athletinnen und Athleten nicht davon ablenken lassen, sondern auf ihre Bestleistung konzentrieren und diese auch abrufen können. Die Einstellung für „Tag X“ stimmt.

Statements Athleten:

In Turin waren viele Schweizer Athleten überaus erfolgreich. Vier davon verraten uns ihr Erfolgsgeheimnis und ihre Strategie für Vancouver.

**Philipp Schoch:**

In Turin war ich körperlich und mental gut auf die Spiele vorbereitet und bin die Rennen locker angegangen. Diese Strategie werde ich auch in Vancouver wiederum anzuwenden versuchen. Es ist eine grosse Ehre an den Olympischen Spielen teilnehmen zu dürfen und ich rate jedem, trotz der besondern Situation locker zu bleiben und Ruhe zu bewahren.

**Daniela Meuli:**

Ich habe mich über Jahre intensiv auf Turin vorbereitet und hatte meinen persönlichen „Siegessplan“, den ich x-fach an Wettkämpfen und im Training getestet und angepasst habe. Ich war bereit, unter dem speziellen Umstand Olympia mein Können abzurufen. Ein entscheidender Punkt war zudem, dass ich an den Olympischen Spielen nichts Neues ausprobiert, sondern meine Gewohnheiten beibehalten habe.

**Evelyne Leu**

Ich habe mich sehr lange im Voraus und sehr intensiv auf die Olympischen Spiele in Turin eingestellt. Ich habe diesen speziellen Wettkampf schon Monate im Voraus durchgespielt und an meinem Selbstvertrauen gearbeitet. In meiner Sportart hängt eigentlich alles von der mentalen Fähigkeit ab. Für einen perfekten Sprung muss man 100% bereit sein. Wenn der Wille und der Glaube an den Sieg stimmen, dann ist alles möglich.

**Maya Pedersen**

In der Vorbereitung für Turin bin ich die Strecke in Cesena bereits mehrere 100 Male mental abgefahren. Athletisch und fahrerisch war alles auf den Tag X geplant, damit ich mich am Wettkampf auf die Fahrt konzentrieren konnte. Ohne mentale Stärke ist es nicht möglich, einen Wettkampf zu gewinnen. Hierzu ist es wichtig, dass man an unbeeinflussbare Faktoren wie das Wetter oder die Konkurrenz keine Gedanken verschwendet, das wäre nur Zeit- und Energieverschwendung. Um ein Rennen zu gewinnen, muss ich mich wohl fühlen und mit Freude fahren. Deshalb versuche ich auch in Vancouver mit Spass und Lockerheit an den Start zu gehen. Dann sind die schnellen Zeiten möglich.