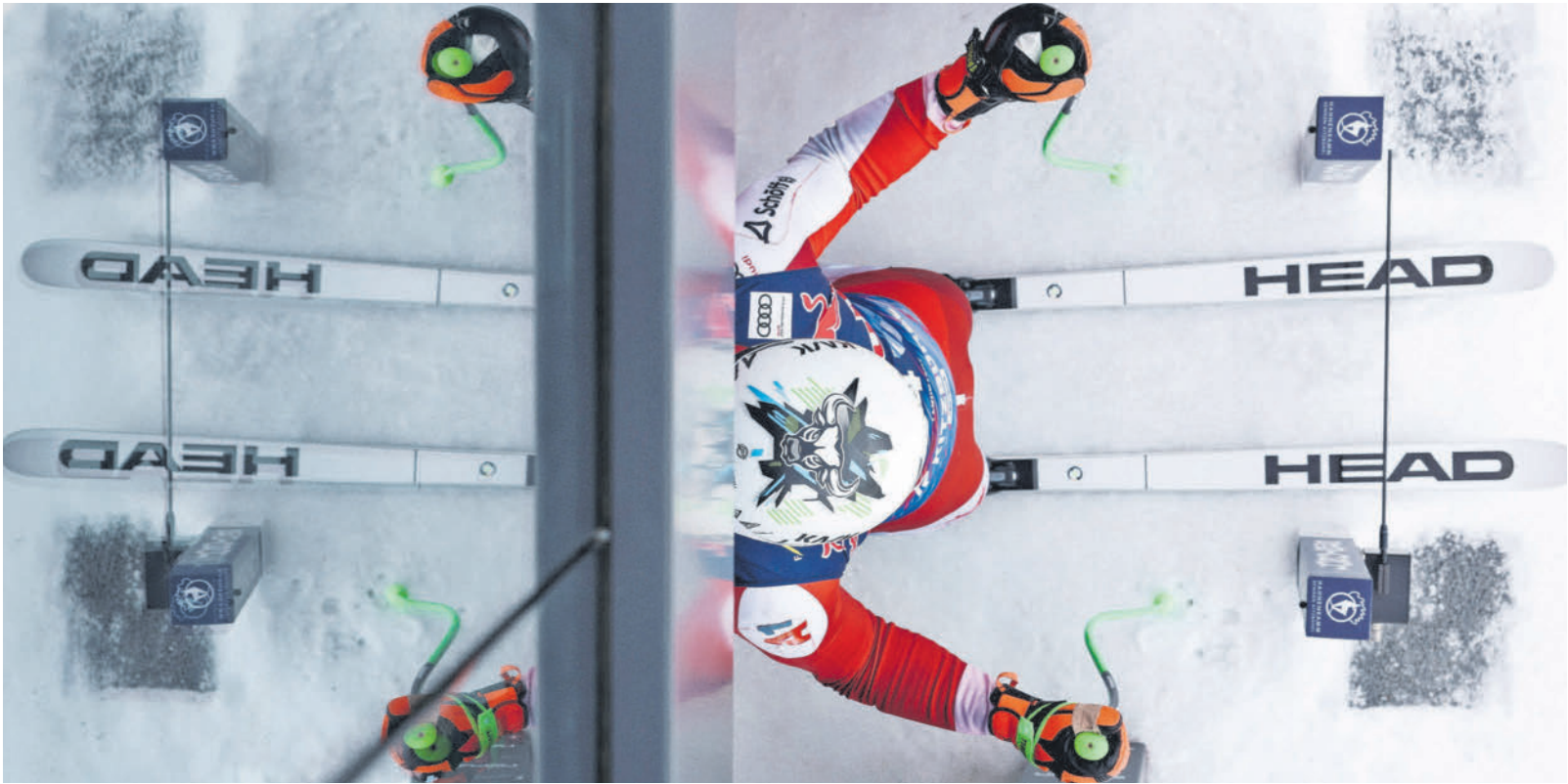




Der Moment vor dem Start ist jener, in dem der Rennläufer sich im Hier und Jetzt befindet. Kurz davor sind für Mentalcoach Mario Reiser bewusste Atemübungen unerlässlich. GEPA

Weitaus mehr als Rituale

Mario Reiser über wichtige Tools zur Leistungssteigerung vor einem Wettkampf.

SCHWARZACH Er spricht über Amygdala, Atem- und Ankertechnik, über Vorstellungstraining, welches er „VISU+“ nennt, und neu auch ganz viel über Neuroathletiktraining. Klingt alles sehr wissenschaftlich, doch Mario Reiser schafft es, die „Hilfsmittel“ für Athlet:innen plakativ zu erklären – und anhand von Beispielen in den Alltag der Menschen zu bringen. So kann man beispielsweise mit einfachen „lateralen Augenbewegungen“ die Amygdala beruhigen und wärmt zudem das visuelle System auf. „70 Prozent der Informationen, die das Gehirn erhält und mit denen es arbeitet, holt es sich über das visuelle System. Sich unmittelbar vor einem Wettkampf damit zu beschäftigen, macht wohl mehr als nur Sinn, denn letztendlich wird jede Bewegung visuell geführt“, so der 56-Jährige aus Lauterach. Solche Augenübungen sind auch bei der derzeitigen Ski-WM im Startbereich zu beobachten, Marco Odermatt ist ein prominentes Beispiel. Auch Jannik Sinner



„Im Startbereich gilt es, die Bedingungen für den mental optimalen Leistungszustand zu schaffen.“

Mario Reiser
über Vorbereitungen vor dem Start



Marco Odermatt: Körperliches und mentales Aufwärmen gehören zusammen. GEPA

setzte unlängst bei seinem Sieg bei den Australian Open in der unmittelbaren Aufwärmphase zum Finalspiel auf solche Augenübungen. Reiser outet sich als „Riesenfan des Neuroathletiktrainings“. Die Idee dahinter? Dem Gehirn qualitativ bessere Informationen zur Verfügung stellen,

um so eine optimale Ansteuerung der Muskeln durch das Gehirn zu ermöglichen. Jede Bewegung beginnt immer im Gehirn, der Körper führt dann die Bewegung „nur“ noch aus. Als unbedingt notwendig erachtet der Mentalcoach im Pre-Start-Bereich bewusste Atemübungen. Zum einen können die Athlet:innen dadurch ihren Spannungszustand regulieren, zum anderen werden durch eine verbesserte Sauerstoffversorgung des Gehirns überhaupt erst die Gelingensbedingungen für optimalen Fokus geschaffen. Zu beobachten ist auch,



Konzentrationsübungen von Marco Schwarz. GEPA

dass Topathlet:innen vor dem Start, oder beispielsweise im Tennis oder Beachvolleyball vor dem Aufschlag, gewisse „ungewöhnliche“ Bewegungen machen. Legendar ist inzwischen die „Zupf-Abfolge“ von Spaniens Tennis-Superstar Rafael Nadal vor jedem Aufschlag. Hier wird mit Ankern gearbeitet: Eine Berührung, beispielsweise am Ohr, wird mit einer starken positiven Emotion verbunden. Bei jeder Berührung des Ohrs wird dann diese positive Emotion abgerufen. Absolut Sinn macht für Reiser bei Lampenfieber das Kaugummikauen vor dem Start. Weil durch das Kauen der Zungennerv aktiviert wird, welcher wiederum den Vagusnerv stimuliert und somit beruhigend auf das Nervensystem wirkt. Bestes Beispiel hierfür? Der kaugummikauende Real-Madrid-Cheftrainer Carlo Ancelotti.

CHRISTIAN ADAM
christian.adam@vn.at
05572 501-211



Shiffrin zweifelt vor Solo-Auftritt

SAALBACH-HINTERGLEMM Mikaela Shiffrin hatte im Slalom von Killington Anfang Dezember bei einem Sturz Prellungen sowie eine tiefe Wunde im Bauch erlitten. Sie wurde anschließend operiert und gab erst kurz vor den Weltmeisterschaften ihr Comeback in Courchevel, wo sie Zehnte wurde. In Saalbach gewann sie mit Abfahrts-Weltmeisterin Breezy Johnson Gold in der Kombination, legte dabei die drittbeste Laufzeit hin. Der Slalom ist ihr einziges Einzelrennen in Saalbach. „Um zu gewinnen, muss ich meine Topleistung abliefern. Ich weiß nicht, ob ich das schon kann“, meinte sie. Die verletzte Bauchmuskulatur mache ihr keine Probleme mehr, sagte Shiffrin. „Es tut nicht mehr weh, und das ist das Gute bei Muskeln. Sie heilen, der Schmerz verschwindet. Das ist anders als mit Bändern, Knien und den Sachen, mit denen man sonst auch zu tun hat. Der Rest meines Körpers schmerzt, weil ich es nicht mehr gewohnt bin, Ski zu fahren. Aber es geht gut“, berichtete sie nach ihrer 15. WM-Medaille. Mit der 16. würde die 29-Jährige einen neuen, alleinigen Rekord aufstellen.



Mikaela Shiffrin sieht sich nicht unbedingt in der Favoritenrolle. GEPA

Handbruch bei Wieser nach Horrorsturz

CRANS MONTANA Ein Horrorsturz des steirischen Skirennläufers Vincent Wieser in der Europacup-Abfahrt am Mittwoch in Crans-Montana ist glimpflich ausgegangen. Der 22-Jährige fädelte ein, überschlug sich mehrfach, durchschlug einige Zäune und kam außerhalb der Piste im tieferen Schnee zu liegen. Zu dem auf Instagram geposteten Video schrieb er. „Mir geht's gut.“ Laut Informationen des Skiverbandes ÖSV zog sich Wieser einen Bruch des Mittelhandknochens zu und erlitt einige Hämatone.

Liensberger und Co. gehen noch einmal „all-in“

Mit dem Slalom enden heute die WM-Frauenbewerbe.

SAALBACH-HINTERGLEMM Die letzte WM-Entscheidung bei den Frauen geht am Samstag (9.45 und 13.15 Uhr/live ORF 1) über die Bühne. Im Slalom kommt es zum

„Ich denke, dass zehn Läuferinnen ungefähr die Möglichkeit haben, aufs Podest zu fahren.“

Katharina Liensberger
vor dem abschließenden WM-Rennen

zweiten und letzten Auftritt von Ski-Superstar Mikaela Shiffrin in Saalbach. Die US-Amerikanerin bekommt es mit ihren Herausforderinnen Zrinka Ljutic und Camille



Nicht nur für die Trainer ist Katharina Liensberger ein heißer Tipp im Slalom. GEPA

Rast zu tun. Für den ÖSV starten Katharina Liensberger, Katharina Huber, Katharina Truppe und Katharina Gallhuber. Cheftrainer Roland Assinger forderte: „Gehen wir noch einmal all-in.“

Nach dem enttäuschend verlaufenen Riesentorlauf seien die Chancen auf Medaillen im Slalom „höher, weil wir doch drei Läuferinnen in den Top 15 haben“, erklärte der Kärntner. Liensberger ist dabei

die klare Nummer eins. Die Vorarlbergerin landete in diesem Winter vier Mal in den Top fünf, in Levi war sie Zweite und am Semmering Dritte. Huber war zweimal in den Top Ten, Truppe einmal und zweimal Elfte. Gallhuber verpasste wegen einer Knieverletzung drei Rennen, hatte bei ihren Einsätzen aber schnelle Teilzeiten dabei, was ihr das WM-Ticket einbrachte.

Assinger: „Die Liensi ist heiß“

„Ich glaube, die Liensi ist heiß, die hat noch eine Rechnung offen mit dem Slalom-Hügel von der Kombi“, sprach Assinger den von Liensberger verpatzten Auftritt im Doppel mit Mirjam Puchner an. „Slalom ist meine Herzensangelegenheit“, sagte die Athletin selbst. „Ich denke, dass zehn Läuferinnen ungefähr die Möglichkeit haben, aufs Podest zu fahren, von dem her ist alles offen. Ich werde hoffentlich meine

Chance nutzen.“ Truppe zeigte in der Teamkombi eine ihrer besten Leistungen zuletzt und holte mit Stephanie Venier Bronze. „Ich muss mir halt vorstellen, dass die Steffi im Ziel steht“, sagte die Kärntnerin und lachte. „Meine Slalom-Performance in der Saison war noch nicht das Gelbe vom Ei, aber vielleicht habe ich es mir einfach aufbehalten für jetzt. Der am Dienstag war ja schon recht gut. Ich muss einfach im Kopf locker bleiben, mir einfach keinen Druck machen.“

Auch Huber und Gallhuber waren in der Teamkombination im Einsatz, ein herausragender Lauf gelang keiner von beiden. „Den Hang schon einmal gefahren zu sein, ist sicher kein Nachteil. Ich fühle mich recht wohl auf den Ski aktuell, es fühlt sich ein wenig lockerer an als die Saison davor“, betonte Huber. „In Wahrheit gibt es eh nix außer Vollgas, es zählt eins, zwei, drei.“