



Vorarlberg
unser Land

Pressekonferenz

Montag, 24. Juni 2019

Landesrätin Barbara Schöbi-Fink

(Sportreferentin der Vorarlberger Landesregierung)

Walter Hlebayna

(Direktor Vorarlberger Skiverband)

Titelbild: ©Land Vorarlberg

„SUCCESS IS A MINDSET“

Vorarlberg geht neue Wege im Leistungs- und Spitzensport

"SUCCESS IS A MINDSET"

Vorarlberg geht neue Wege im Leistungs- und Spitzensport

Für sportliche Erfolge gibt es viele Voraussetzungen, wie z.B. Technik, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Talent und hartes Training. Um jedoch nachhaltig seine sportlichen Ziele erreichen zu können, ist die innere Haltung entscheidend. Die Einstellung zum Training und zum Wettkampf, zu sich selbst und zu anderen beeinflusst maßgeblich die Leistung. Die innere Haltung umfasst viele Bereiche und ist für jeden individuell. Mit „SUCCESS IS A MINDSET“ wurden fünf grundlegende Erfolgsfaktoren definiert: Begeisterung, Mut, Wille, Gespür und Eigenverantwortung. Land und Olympiazentrum Vorarlberg haben zusammen Methoden, Tools und Herangehensweisen entwickelt, wie Trainer, Athleten und Eltern ihre innere Einstellung zum Erfolg und zu den Erfolgsfaktoren reflektieren und weiterentwickeln können. Darüber informieren Sportlandesrätin Barbara Schöbi-Fink, der Vorarlberger Skiverbandsdirektor Walter Hlebayna und Simon Nußbaumer vom Olympiazentrum Vorarlberg.

Ziel ist es, Grundlagen für die Persönlichkeitsentwicklung und eine bewusste und gewollte Basis für Leistung und Erfolg zu schaffen. Dazu gibt es zwei Zugänge. Auf der kognitiven Ebene gibt es Tools und Leitfäden für Trainer und Athleten, auf der personalen Ebene Prozesse und Methoden, um seine innere Haltung zum Erfolg und seine Einstellung zu den fünf Erfolgsfaktoren zu erfahren und weiterzuentwickeln. „‘Success is a mindset‘ ist keine neue Mentaltechnik, sondern geht in die Tiefe und setzt durch Reflexion und mit praktischen Methoden und Prozessen an den Werten und Einstellungen der Menschen an“, betont Landesrätin Schöbi-Fink.

Fünf maßgebliche Erfolgsfaktoren

Simon Nußbaumer vom Olympiazentrum Vorarlberg erläutert, wie anhand der fünf definierten Erfolgsfaktoren an der inneren Haltung und Einstellung gearbeitet werden kann: „Begeisterung bewegt mehr als jeder Leidensdruck. Erst wenn wir emotional mit etwas verbunden sind, spüren wir das Feuer brennen. Wer Begeisterung für den Weg empfindet, wird scheinbar unerreichbare Ziele erreichen. Es ist der freie Wille, auf das eine zu verzichten und das andere bedingungslos zu wollen. Aber nur wer es freiwillig tut, wird mit Hingabe trainieren und sich entschlossen dem Wettkampf stellen. Es braucht Mut die Komfortzone zu verlassen. Es braucht Selbstvertrauen, um kontrollierbar volles Risiko zu gehen. Dazu muss man seine Grenzen kennen. Erfolgreiche Sportler und Trainer haben ein besonderes Gespür für Chancen, für sich selbst und für andere Personen. Wer richtig in sich hineinhört, entwickelt dieses untrügliche Gespür, wann man im Wettkampf punkten kann. Eigenverantwortung verlangt, Entscheidungen zu treffen und für das, was ich tue, Verantwortung zu übernehmen. Bin ich als Sportler bereit, mit meiner Leistung, meiner Gesundheit, meinen Teamkollegen, ja selbst mit meinen Gegnern verantwortungsvoll umzugehen?“

Das Olympiazentrum unterstützt Verbände, Vereine, Athleten und Trainern sich mit diesen Fragen zielgerichtet auseinanderzusetzen. Dabei kommen Methoden zum Einsatz, die in der

Praxis entstanden und eingesetzt sind und sich bewährt haben. Die Methoden wurden mit dem Vorarlberger Skiverband entwickelt. Die Ergebnisse sollen in einem weiteren Prozess auch anderen Fachverbänden, Trainern, Athletinnen und Athleten sowie deren Eltern zur Verfügung gestellt werden.

Praktische Basisarbeit im Skiverband

VSV-Direktor Walter Hlebayna hat schon über einen längeren Zeitraum die Nachwuchsentwicklung in den einzelnen Bundesländern und darüber hinaus auch international beobachtet und verglichen. Dabei musste er feststellen, dass in der Vergangenheit Vorarlberger Sportlerinnen und Sportler vielfach in den Nachwuchsbewerben führend waren, beim Durchbruch an die Spitze dann aber der Konkurrenz aus anderen Ländern oder Nationen eingeholt bzw. überholt wurden.

„Das zeigte uns, dass wir nach weiteren Ansätzen und Methoden suchen müssen“, so Hlebayna. „Das Verbesserungspotential bei technischen und physiologischen Voraussetzungen ist immer gegeben, durch bereits abgearbeitete hohe Intensitäten und Umfänge jedoch nur noch beschränkt ausbaubar. Analysen haben gezeigt, dass das Wissen, die Methoden und Praktiken, die Tools und die Umfänge und Intensitäten im mentalen Trainingsbereich sehr überschaubar waren. Nachdem wir über die Situation diskutiert haben und die fünf Erfolgsfaktoren mehr und mehr ins Spiel kamen, lag es auf der Hand sich diesem Thema zu widmen.“

Der Vorarlberger Skiverband hat mit ca. 15 Trainerinnen und Trainern aus dem gesamten alpinen Bereich in einem ca. zweijährigen Prozess viel Basisarbeit geleistet. Nach dieser Phase ist es gelungen ein Werkzeug an die Hand geben zu können, mit welchem Eltern, Trainerinnen und Trainer, Betreuerinnen und Betreuer, aber auch Athletinnen und Athleten selbst sehr gute Einschätzungen im Bereich der fünf Erfolgsfaktoren durchführen können. „Da wir ja wussten, dass gerade in diesem Bereich viel an Grundarbeit zu machen ist, sind die ersten Ergebnisse in Form von Verstehen der Wichtigkeit und Bedeutung der fünf Erfolgsfaktoren, erste Anwendungen für die Einschätzung von sich selbst oder zu betreuenden Sportlerinnen und Sportlern schon große Schritte in die richtige Richtung“, erklärt Hlebayna.

Im vergangenen Frühjahr gab es erste Analysen mit den Trainingsgruppen im Skiverband und mit einigen Bezirken. Die Herangehensweise ist noch nicht selbstverständlich, die gewonnenen Erkenntnisse sind dafür sehr interessant.

Mit dem weiterführenden Prozess über „Success is a mindset“ wird an der Haltung zum Erfolg, an der Einstellung und Bedeutung zum Sich-selber-steigern/verbessern oder aber auch an Themen, die die Einstellung und Bedeutung des „Besser werden’s“ für das zu betreuende Umfeld betrifft, geforscht und gearbeitet.

Erfolgsfaktoren prägen das ganze Miteinander im Verband

Die Entwicklung im Rahmen von „Success is a mindset“ wird in erster Linie im Hinblick auf Verbesserungen und Leistungssteigerungen im Sport betrachtet. Es zeigt sich jedoch schon heute klar, dass es für Sportverbände darüber hinaus sehr wichtig sein wird, diese Tools auch beim generellen Miteinander – bei Familien, Bezirken/Vereinen mit viel Ehrenamt oder aber auch im wirtschaftlichen Umfeld, etwa mit Sponsoren – einsetzen zu können.

Weitere Infos siehe auf www.vorarlberg.at/mindset

Herausgegeben von der Landespressestelle Vorarlberg
Amt der Vorarlberger Landesregierung

Landespressestelle, Landhaus, Römerstraße 15, 6901 Bregenz, Österreich | www.vorarlberg.at/presse
presse@vorarlberg.at | T +43 5574 511 20135 | M +43 664 6255102 oder M +43 664 6255668 | F +43 5574 511 920095
Jeden Werktag von 8:00 bis 13:00 Uhr und von 14:00 bis 17:00 Uhr erreichbar