



Vor dem nächsten Schneekurs nützte Michelle Morik die Trainingsmöglichkeiten im Sportservice in Dornbirn. FOTO: VN-STIPLOVSEK

# „Werkzeuge“ für positives Denken

**Skifahrerin Michelle Morik kann diesbezüglich von eigenen Erfahrungen berichten.**

**CHRISTIAN ADAM**  
E-Mail: christian.adam@vorarlbergemachrichten.at  
Telefon: 05572/501-211

**SPORT ALLGEMEIN.** Verletzungen bedeuten nicht immer nur Rückschläge, viele Sportler kommen sogar noch stärker zurück. Neben dem körperlichen Aufbautraining gewann in all den Jahren auch das psychische Element mehr an Bedeutung. Dieser Tatsache trägt man seitens des Sportservice Rechnung und bietet diesen Freitag einen Coaching-Kurs („Psychisches Aufbautraining“) für Übungsleiter an. Beste Erfahrungen diesbezüglich hat auch Skirennläuferin Michelle Morik gemacht. Zwei Kreuzbandrisse im linken Knie - September 2011 und Oktober 2012 - musste die 23-Jährige auch mental „verdauen“. Die VN sprachen mit der Nenzingerin, die seit sechs Jahren von Günter Spiesberger betreut wird, über ihre Erfahrungen im Mentalcoaching. **GEDANKEN:** Im Sport spielt sich so viel im Kopf ab. Mit der körperlichen Fitness kannst du die Leistung immer bringen. Aber wenn

die Einstellung im Kopf nicht passt, hast du schon verloren. Diese mentalen Werkzeuge sind erlernbar. Wichtig ist, sie zu verinnerlichen. Sie dann, ohne zu grübeln, im richtigen Moment abzurufen, ist die Kunst. Ziel ist das „Flow-Gefühl“. Ich habe es selbst erlebt, in einer Zeit, als es wirklich nicht gut gelaufen ist. Ich war vom Kopf her am Boden. Da habe ich mir die Bilder in Erinnerung gerufen und meine Zweifel besiegt. Zwei Tage später bin ich dann ein super Rennen gefahren. **ERFAHRUNGEN:** Schon im VSV haben wir mit Christian Uhl zusammengearbeitet, seit gut sechs Jahren habe ich mit Günter Spiesberger einen eigenen Mentalcoach. Der Beginn der Zusammenarbeit war von viel Theorie gekennzeichnet. Das Problem ist aber nicht die Dauer, bis man in der Materie ist, die größte Gefahr ist vielmehr, dass man allzu schnell wieder vergisst.

Deshalb gehört für mich die mentale Arbeit zum normalen Trainingsalltag. **VERLETZUNGEN:** Eigentlich habe ich beide Kreuzbandrisse im Kopf schnell akzeptiert. Mein Ziel war es, so schnell wie möglich wieder auf den Skiern zu stehen. In mir war stets das Bild meiner Emotionen in diesem Moment. Ich weiß: Der Sport ist mein Leben. Ich hatte keine Gedanken daran verschwendet, dass es vielleicht anders sein könnte. In diesen Momenten braucht man auch ein funktionierendes Umfeld, Familie, Freunde. Nach der ersten Verletzung wollte ich mir vielleicht nicht genügend Zeit zugestehen. Daraus habe ich gelernt. Jetzt kann ich sagen, dass ich körperlich topfit bin. Die Arbeit mit Physiotherapeut Manuel Hofer war exzellent. Auch vom Kopf her bin ich frei. **SAISON:** Die Tage in Neuseeland waren wichtig. Nach zwei Saisonen wieder an einem Start zu stehen, ich war richtig nervös. Erst beim zweiten Start spürte ich das Adrenalin. Die Sölden-Quali kommt für mich zu früh, ich nütze die Zeit zum Trainieren.

„Das Niveau im Weltcup ist so hoch, da muss es auch im Kopf absolut passen. Mentale Stärke ist wichtig.“

**MICHELLE MORIK**



Sabine Reiner lief in Berlin einen neuen VLV-Rekord. SCHWÄMMLE

## Neue Bestmarke durch Reiner

**LEICHTATHLETIK.** (VN-akp) Sabine Reiner (hellblau. Powerteam) markierte beim Zehn-Kilometer-Straßenlauf in Berlin als Gesamt-9. unter 1650 Läuferinnen und Siegerin der F-30-Klasse mit einer Zeit von 35:17 Minuten neuen Landesrekord. Damit unterbot die 32-jährige Dornbirnerin die Bestmarke über 10.000 Meter auf der Bahn von Cornelia Heinzle mit 36:07,99 Minuten aus dem Jahr 2001. Die bisher schnellste Vorarlbergerin Zeit im Zehn-Kilometer-Straßenlauf bei den Frauen hielt Sandra Urach (Im Wald läuft's) mit 39:05 Minuten am 31. Mai bei den Landesmeisterschaften 2013 in Fußach. Zum Vergleich, bei den Herren ist Thomas Summer (SG Götzis) in 33:58 Minuten VLV-Rekordhalter, die ÖLV-Bestmarke bei den Frauen hält Andrea Mayr in 33:12 Minuten.

# Deger führt mit vier Goldenen die Erfolgsstatistik an

**38 Medaillen für Vorarlbergs Karatekas bei den Nachwuchs-Titelkämpfen in Wien.**

**JOCHEN DÜNSER**  
E-Mail: jochen.duenser@vorarlbergemachrichten.at  
Telefon: 05572/501-221

**KARATE.** Eindrucksvoll den hohen Leistungsstandard in Vorarlberg unter Beweis gestellt haben die heimischen Karatekas bei den österreichischen Meisterschaften in den Klassen U 12 bis U 21 in Wien. Mit insgesamt 38 Mal Edelmetall, davon je zwölf Goldene und Bronzene bzw. 14 Vizemeistertiteln, gehörte man zu den Top 3 in der Bundesländerwertung. Insgesamt durften sich nicht weniger als 33 Ländle-Karatekas am Ende über eine Medaille freuen. Erfolgreichster Akteur war Alper Deger: Zwei Wochen nach dem Gewinn der Silbermedaille im Kata-Einzel der Kadetten (16/17 Jahre) bei den Weltmeisterschaften der Stilrichtung Shotokan in Liverpool holte sich der Youngster

des KC Höchst in Wien vier Meistertitel. Deger gewann in der U-16-Klasse sowohl die Einzelbewerbe in Kata und Kumite (bis 52 kg) und triumphierte in den Teambewerben gemeinsam mit Lucca Röck und Oliver Wagner im Kata bzw. mit Röck und Michael Hübler im Kumite.

Degers Klubkollege Lucca Röck holte neben den beiden Goldenen im Team zusätzlich im Einzel Silber (Kumite) bzw. Bronze (Kata) und brachte es ebenso auf vier Medaillen. Bei den Mädchen gab es für Hannah Mayr (-2/2) ebenfalls vier Mal Edelmetall.

**Sechs holten je drei Medaillen**  
Das Sextett Stefanie Delezan (-3/-), Vivien Moric (-2/1), Michael Hübler (2/-1), Alexander Benger (1/1/1), Mihael Duljic (1/-2) und Kilian Tangl (-2/1) durfte sich über je drei Medaillen freuen.

Für insgesamt sieben heimische Karatekas gab es je zwei Podestplätze, angeführt wird die Statistik hier von den zweifachen Titelträgern Johannes Bachmann und Tobias Muther.



30 der insgesamt 33 Ländle-Medaillengewinner bei den österreichischen Nachwuchsmeisterschaften in Wien. FOTO: PRIVAT

Für Gerhard Grafoner, früher selbst Spitzenkarateka und nun im Präsidium des Landesfachverbands u. a. für die Sparte Sitzensport verantwortlich, sind die Erfolge der heimischen Aktiven sowohl auf nationaler als auch inter-

nationaler Ebene ein Produkt der jahrelangen zielorientierten Arbeit in Vorarlberg. Grafoner: „Mit Walter Braitsch (Kata) und Daniel Devigili (Kumite) haben wir zwei Landestrainer, die aufgrund ihrer langjährigen Zeit als Aktive

über ein enorm hohes Wissen verfügen und dieses bei den Kadertrainings perfekt umsetzen bzw. weitergeben. Daneben ist es aber auch die Bereitschaft der Vereine, ihre talentiertesten Mädchen und Burschen und deren Trai-

ner zu den Kadertrainings zu entsenden, damit deren Leistungsniveau gefördert werden kann. Nur mit dieser gemeinsamen Strategie und einer professionellen Umsetzung sind Erfolge wie am Wochenende zu realisieren.“

## Karate

**Österreichische Nachwuchsmeisterschaften 2013 in Wien**  
Internet: www.karate-austria.at  
Die Top-5-Plätze für Vorarlberg in den jeweiligen Klassen

Kategorie	Klasse	Platz	Name	Ort	
Mädchen	U 18, Team	2.	Vivien Moric, Hannah Mayr, Laura Hagspiel	Höchst	
		U 16:	2.	Patricia Bahledova	Höchst
	U 14, Team:	2.	Stefanie Delezan, Natalie Gratzler, Sidney Haller	Dornbirn	
		U 12:	5.	Natalie Gratzler	Dornbirn
		U 21:	5.	Philipp Rangger	Höchst
Burschen	U 18:	5.	Vincent Forster	Lauterach	
		U 16:	1.	Alper Deger	Höchst
	Team:	1.	Tobias Schwendinger	Lauterach	
		3.	Oliver Wagner	Dornbirn	
		5.	Kilian Tangl	Lauterach	
Team	1.	Alper Deger, Lucca Röck, Oliver Wagner	Vorarlberg		
Kumite	U 21, + 60 kg:	2.	Aylin Aktas	Lustenau	

U 18, 53 kg:	3.	Kristina Delezan	Dornbirn	
	5.	Kristina Jovanovic	Lustenau	
U 16, 47 kg:	2.	Hannah Mayr	Höchst	
U 16, 54 kg:	3.	Vivien Moric	Höchst	
U 16, + 54 kg:	5.	Rhea-Sophie Wertnig	Feldkirch	
	5.	Jasmine Wäger	Mäder	
Team:	2.	Stefanie Delezan, Vivien Moric, Hannah Mayr	Vorarlberg	
U 14, + 155 cm:	1.	Marjana Maksimovic	Lauterach	
U 14, 155 cm:	2.	Stefanie Delezan	Dornbirn	
Team:	2.	Stefanie Delezan, Sidney Haller, Marjana Maksimovic	Vorarlberg	
U 12, 143 cm:	3.	Sophia Summer, Rhea-Sophie Wertnig	Feldkirch	
U 12, + 143 cm:	2.	Selina Tinkhauser	Feldkirch	
U 12, + 143 cm:	5.	Natalie Gratzler	Dornbirn	
Burschen	U 21, 78 kg:	1.	Johannes Hartmann	Blumenegg
U 21, + 78 kg:	1.	Tobias Muther	Götzis	
Team:	1.	Johannes Hartmann, Tobias Muther, Philipp Rangger	Vorarlberg	
U 18, 61 kg:	3.	Stefan Mith	Lauterach	
U 18, 68 kg:	2.	Jeremias Radocjai	Dornbirn	
U 18, 76 kg:	1.	André Gratzler	Dornbirn	

U 18, + 76 kg:	3.	Bozo Lazarevic	Lustenau	
U 16, 52 kg:	1.	Alper Deger	Höchst	
	2.	Lucca Röck	Höchst	
	3.	Kilian Tangl	Lauterach	
U 16, 57 kg:	1.	Alexander Benger	Dornbirn	
U 16, 63 kg:	1.	Michael Hübler	Dornbirn	
	4.	Frederic Mathis	Mäder	
Team:	1.	Alper Deger, Lucca Röck, Michael Hübler	Vorarlberg	
	2.	Kilian Tangl, Frederic Mathis, Alexander Benger	Vorarlberg	
U 14, + 155 cm:	1.	Mihael Duljic	Dornbirn	
Team	3.	Dusko Vranjes, Mihael Duljic, Markus Berger	Vorarlberg	
<b>Medaillenspiegel</b>	<b>Gold</b>	<b>Silber</b>	<b>Bronze</b>	<b>Ges.</b>
KC SeiBuKan Dornbirn	4	3	3	10
LZ Vorarlberg	3	3	2	8
KC Höchst	2	4	3	9
Shotokan KC Lauterach	1	2	2	5
KC Loacker Recycling Götzis	1	-	-	1
KC Blumenegg	1	-	-	1
KC Lustenau	-	1	1	2
KC Feldkirch	-	1	1	2
<b>Gesamt</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>38</b>