

Summary vom Donnerstag, 22. Oktober 2020 – 18:00-19:00 Uhr

«Im Februar 2022 bin ich ... Olympiasiegerin»

Alina Pätz, Curlerin

Andreas Schwaller, Mitarbeiter Trainerbildung Schweiz

Im Februar 2022 bin ich ... Olympiasiegerin. So lautete das finale Statement von Alina Pätz, eine der erfolgreichsten Curlerin weltweit im Rahmen der TBS Week mit der Idee «Learn from Athletes». Zu einer 4-fachen Weltmeisterin passt diese Aussage.

Alina hat neben dem Sport auch einen vollen beruflichen Rucksack mit Bachelor in Betriebsökonomie, Master in Spitzensport und CAS in Sporternährung. Um alles unter einen Hut zu bringen, muss sie diszipliniert und strukturiert sein. Davon hat sie auch im Lockdown profitiert und sich einen Tagesplan gemacht und sich daran gehalten.

Ein strukturierter Mensch plant gerne im Voraus und genau das ist aktuell schwierig, weil sich im Wochentakt die Situation ändert. Zusammen mit ihrem Mentaltrainer, Jörg Wetzler, haben sie vereinbart, dass nur noch 14 Tage weit geplant wird und der Fokus auf dem Beeinflussbaren liegt. Dies ist eine grosse Entlastung und sorgt dafür, dass die Athleten nicht zu viel Energie in «Unnötiges» verlieren.

Wie in vielen Sportarten stand auch der Curlingsport im März 2020 plötzlich still. Heute finden zwar einzelne Wettkämpfe statt, jedoch wurde die EM im November abgesagt und es ist völlig unklar, ob und wie es weitergeht. Alina kämpft etwa zweimal pro Woche mit Motivationsproblemen. Dann hilft ihr, wenn sie sich im Training klare Ziele setzt und sie Fortschritte feststellt. Ebenfalls wertvoll ist, wenn sie sich mit ihrem Team gegen die besten Schweizer Männerteams messen kann, was in früheren Jahren nie der Fall war.

Im Vergleich zu früheren Jahren hat Alina aktuell viel mehr Zeit für Training. Die Trainingsformen haben sich nicht gross verändert. Neu ist, dass sie mehr, jedoch kürzere Einheiten absolviert und sich für jedes Training ein konkretes Ziel setzt. Vor allem im technischen Bereich hat sie Fortschritte erzielt und diese Erkenntnis führt dazu, dass sie das auch in Zukunft, wenn hoffentlich bald wieder Curling-Alltag herrscht, im Trainingsalltag einfließen wird.

Magglingen, 23. Oktober 2020 / asc