

DIE CHANCE LIEGT IN DER PAUSE

Der Geschäftsführer des Olympiazentrums Vorarlberg, Sebastian Manhart, war früher Profi-Handballspieler. Sein Beitrag zum chancenreichsten Lebensraum ist vielschichtig!

Von Christina Meusburger

Ich kann niemanden motivieren, die Motivation muss jeder und jede selbst in sich haben. Meine Aufgabe ist es, Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen Motivation entstehen kann.“ Diese Überzeugung hilft Sebastian Manhart auf die vielen unterschiedlichen Athletinnen und Athleten einzugehen, die im Olympiazentrum Vorarlberg betreut werden. Insgesamt sind es 175, inklusive der Schülerinnen und Schüler des Sportgymnasiums Dornbirn.

Gemeinsam fiebert man – ja natürlich – Olympia entgegen, es geht aber um viel, viel mehr. Zum Beispiel um den „Mut, Herausforderungen mit Entschlossenheit anzupacken“ – so der Name eines aktuellen Kurses im Olympiazentrum. Die Athleten sollen schließlich nicht nur körperliche Spitzenleistungen erzielen, sondern auch gesund bleiben, sich gut ernähren und mental stark sein.

Auch Trainerinnen und Trainer der Vorarlberger Sportvereine bilden sich hier weiter. Schließlich üben sie oft eine Schlüsselrolle in vielen Lebensläufen von jungen Menschen aus. Im Olympiazentrum lernen sie, auf Augenhöhe miteinander umzugehen und diese Haltung in die Sportvereine weiterzutragen.

Stärker aus der Erholungsphase

Was in der Sportwissenschaft als Superkompensation bezeichnet wird, er-



klärt Manhart so: „Erstens, ich belaste, werde dadurch weniger leistungsfähig. Zweitens: In der Pause beziehungsweise Regenerationsphase erhole ich mich auf ein Niveau, das höher liegt als das vor der Belastung.“ Im Idealfall gäbe das dann eine Wellenbewegung, die immer weiter nach oben gehe. Dementsprechend seien die Pausen noch wichtiger als die Trainingszeiten: „Entscheidend ist, dass ich stärker aus der Erholungsphase herauskomme.“

Das gelte für die jungen Turner, die über Jahre eine 60-Stunden-Woche absolvieren, genauso, wie für Kletterer, Karateka oder Handballspieler – durch die Bank Sportarten, die sich in den letzten Jahren in Vorarlberg sehr gut entwickelt haben. Doch zurück zu jenen Rahmenbedingungen, in denen Motivation entstehen kann – sie sind schließlich entscheidend für einen chancenreichen Lebensraum für Kinder! „Zwei Dinge sind zentral“ – Manhart hat sie nach einem intensiven Gespräch mit Toni Innauer als Leitbild definiert: „Erstens ‚sich



Sebastian Manhart schätzt die vielfältigen Möglichkeiten, die Vorarlbergs Natur bietet.

aufgehoben fühlen‘, zweitens individuelle Entwicklungsmöglichkeiten.“ Wenn Trainer, Pädagogen oder Eltern dies herstellen können, sei das optimal für das junge Talent.

Dieses Rezept empfiehlt er aber nicht nur für den Spitzensport. „Bewegung ist immer gut, sie hat so viele positive Effekte – auf den Körper und auf den Geist.“ Deshalb ist für ihn selbst „Hinausgehen und Bewegen“ die beste Erholung, die es gibt. „Vorarlberg bietet dafür ja unendlich viele Möglichkeiten.“ Sein privater Blog voll Wander-, Ski-, Radtouren ist aber ein Zufallsprodukt. „Ich möchte mein Know-how weitergeben und teilen.“ Das Schönste an allem

sei immer noch, auf einem Berg zu sitzen und den Weitblick zu genießen.

Die Berge halfen ihm nicht zuletzt auch während der Coronakrise. „Auf Touren, die außerhalb der Komfortzone waren, habe ich trainiert, den Fokus auf den nächsten Schritt zu setzen. Auf diese Art hat unser Krisenmanagement im Olympiazentrum bis jetzt keinen einzigen positiven Fall hervorgebracht.“ Sein Blick in die Zukunft: zuversichtlich!

Das Videointerview mit Psychotherapeut Bertram Strolz läuft auf Youtube „Marke Vorarlberg“.

Mehr dazu: www.vorarlberg-chancenreich.at



Zur Person
CHRISTINA MEUSBURGER

* 1974 in Dornbirn, Kommunikation Marke Vorarlberg