

## „Stop-Look-Go-Give“

Ein Konzept für die unmittelbare Wettkampfvorbereitung

### Abstract

Oftmals ist es eine Challenge wissenschaftliche Erkenntnisse und Know-how Athleten\*innen und Trainer\*innen handhabbar und verständlich verpackt, näher zu bringen, damit die Implementierung in das tägliche Training bzw. in den Wettkampfablauf gelingt. In der jahrelangen Betreuung von Spitzenathleten\*innen, hat sich ein Konzept herauskristallisiert, das vielen Athleten\*innen eine Orientierung in der Vorbereitung gibt und hilft die Konzentration auf den Punkt zu bringen. Im Workshop wird das Konzept „Stop-Look-Go-Give“ vorgestellt, diskutiert und anhand von praktischen Beispielen aus verschiedenen Sportarten (Ski Alpin, Sprunglauf, Ringen, Tennis) die Implementierung im Training/Wettkampf veranschaulicht. Die Teilnehmenden erfahren und erlernen das Konzept und können es in ihr eigenes Repertoire integrieren. Insbesondere wird ein Augenmerk auf die unmittelbare Wettkampfvorbereitung gelegt und dabei die Emotionsregulation thematisiert. Die Handhabbarkeit und Flexibilität unterstützt das Erarbeiten und Bewusstmachen individueller Strategien und kann auch als Analysetool, sowie der nachhaltigen Implementierung mentaler Techniken dienen.

### Weitere Informationen:

Die maximale Anzahl an Teilnehmer\*innen beträgt 20.

## Informationen zum Referenten



**Patrick Bernatzky** studierte Sportwissenschaft und Psychophysiologie und ist am Department of Sport and Exercise Science im Fachbereich Sportpsychologie an der Universität Salzburg tätig. Er ist Leiter des sportpsychologischen Kompetenzzentrums des Österreichischen Bundesnetzwerks Sportpsychologie (ÖBS) in Salzburg und begleitet als Mentalcoach seit über 20 Jahren Athleten\*innen aus Österreich in unterschiedlichen Sportarten; u.a. zuletzt bei den Olympischen Winterspielen in PyeongChang und bei den YOG in Lausanne.