

Philipp Raimund sagt Skifliegen ab: Angst vorm Höhenflug!

Philipp Raimund sagt aufgrund von Höhenangst Wettkämpfe in Planica ab. Ein Blick auf seine sportpsychologischen Herausforderungen.



Planica, Slowenien - Philipp Raimund, ein deutscher Skispringer, hat nach eigenen Angaben seine Teilnahme am Skiflug-Wettbewerb in Planica abgesagt. Der Grund dafür ist seine Höhenangst, mit der er normalerweise gut zurechtkommt, doch die Anforderungen beim Skifliegen stellen eine besondere Herausforderung dar. Raimund beschreibt, dass er gelegentlich unkontrolliert auf seine Höhenangst reagiert und in solchen Momenten für etwa anderthalb Sekunden die Kontrolle über seinen Körper verliert. Diese Erfahrung verunsichert ihn und verstärkt seine Bedenken, in Planica ein Risiko einzugehen.

Der Sportler hat sich entschieden, nicht am ersten Einzelfliegen am Freitag teilzunehmen und verzichtet auch auf den

Teamwettkampf am Samstag. Raimund ist bekannt als zweimaliger Junioren-Weltmeister, was seine Frustration über die Situation verständlich macht. Der Druck, in einem der schwierigsten Wettkämpfe seiner Karriere zu starten, ist durch seine Höhenangst zusätzlich verstärkt worden. Die Entscheidung, auf den Wettbewerb zu verzichten, ist für ihn daher eine defensive Maßnahme zum Schutz seiner Gesundheit.

Psychologische Aspekte des Leistungssports

Die Sportpsychologie spielt eine zentrale Rolle im Leben von Athleten, besonders in Extremsportarten wie dem Skispringen. Mentale Prozesse sind entscheidend für sportliche Leistungen und können durch gezieltes Training optimiert werden. Faktoren wie Motivation, Selbstvertrauen und Stressbewältigung sind in diesem Kontext von großer Bedeutung. Athleten wie Raimund, die unter besonderen mentalen Herausforderungen leiden, könnten von Techniken wie Visualisierung, klarer Zielsetzung und positiven Selbstgesprächen profitieren.

Mentales Training kann helfen, geistige Blockaden zu überwinden und die Kontrolle über Emotionen und Gedanken zurückzugewinnen. Eine starke Selbstwirksamkeitserwartung, die in der Sportpsychologie als entscheidend für die Leistungsbereitschaft angesehen wird, könnte Raimund unterstützen, seine Höhenangst zu bewältigen und letztlich seine Leistungsfähigkeit zu steigern. Entspannungstechniken wie Atem- und Entspannungsübungen, Yoga oder Meditation fördern die mentale Stärke und tragen zu einer besseren Stressbewältigung bei.

Die Herausforderungen, denen sich Athleten gegenübersehen, sind vielfältig und erfordern oft eine individuelle Anpassung der Methoden, um effektive Bewältigungsstrategien zu entwickeln. Vor allem in einer Sportart, bei der Kontrolle und Konzentration maßgeblich sind, könnte die Unterstützung eines Sportpsychologen entscheidend sein, um mentale Stärke und

Resilienz aufzubauen.

Für Raimund bleibt abzuwarten, wie er seine Höhenangst in Zukunft managen wird, um seine sportlichen Ziele zu erreichen. Seine derzeitige Entscheidung verdeutlicht die Wichtigkeit eines gesunden mentalen Gleichgewichts und der Berücksichtigung der psychologischen Aspekte im Leistungssport.

Weitere Informationen zu Philipp Raimund finden Sie in den Berichten von **Krone** und **Spiegel**. Für einen tiefergehenden Einblick in die Sportpsychologie und ihre Bedeutung für Athleten kann die Seite **Das Wissen** empfohlen werden.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ursache	Höhenangst
Ort	Planica, Slowenien
Quellen	• www.krone.at • www.spiegel.de • das-wissen.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at