

Mona Mitterwallner: Comeback nach Sturz - Ready für den Mountainbike-Weltcup!

Mona Mitterwallner kehrt nach Vuelta-Sturz im Mountainbike-Weltcup zurück und bereitet sich auf das Rennen in Nove Mesto vor.



Nachrichten AG

Nove Mesto, Tschechische Republik - Mona Mitterwallner bereitet sich auf ihren Wiedereinstieg in den Mountainbike-Weltcup vor, nachdem sie bei der Vuelta einen Sturz erlitten hatte. Der Wettkampf in Nove Mesto stellt für die Marathon-Weltmeisterin eine wichtige Gelegenheit dar, um sich nach ihrer schwierigen Phase zurück ins Renngeschehen zu kämpfen. In ihrer Tiroler Heimat hat Mitterwallner sich intensiv auf dieses Comeback vorbereitet und viel Zeit alleine auf dem Rad verbracht, um ihre Gedanken zu ordnen und sich mental und physisch auf die Herausforderungen vorzubereiten.

„Ich fühle mich gut gerüstet für den Wiedereinstieg und bin fokussiert auf das Rennen“, lässt sich Mitterwallner zitieren. Diese positive Einstellung könnte auch auf ihre bisherigen Erfahrungen zurückzuführen sein. In Brasilien, beim Auftaktdoppel im April, hatte sie zwar keinen Spitzenplatz im Cross Country erreicht, die Leistung ihrer Kollegin Tamara Wiedmann, die mit einem fünften Platz überraschte, zeigt jedoch, dass die Konkurrenz stark ist.

Mathieu van der Poel kehrt zurück

Ein weiterer spannender Aspekt des kommenden Wettbewerbs ist die Rückkehr von Mathieu van der Poel in den Mountainbike-Weltcup nach mehreren Jahren Pause. Der belgische Radprofi, der nach einer erfolgreichen Frühjahrsklassikersaison zurückkehren will, plant, im September den WM-Titel im Mountainbike zu holen. Dabei wird er zuvor an der Tour de France teilnehmen, was zeigt, dass er sich auf seine Rückkehr gut vorbereitet.

Die Kombination aus Mitterwallners Comeback und van der Poels Rückkehr wird die Renndynamik in Nove Mesto sicherlich spannend gestalten. Beide Athleten zeigen, dass sowohl physische Fitness als auch mentale Stärke entscheidend für den Erfolg im Leistungssport sind.

Bedeutung der Sportpsychologie

In diesem Zusammenhang wird deutlich, wie wichtig die sportpsychologische Begleitung für Athleten sein kann. Diese basiert auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und hat das Ziel, die Talententwicklung sowie die Trainings- und Wettkampfqualität nachhaltig zu optimieren. Angeboten werden zum Beispiel psychologisches Grundlagen- und Fertigkeitstraining in Gruppen sowie individuelle Zusammenarbeit mit Athleten und Trainern. Diese Ansätze unterstützen die Sportler, sich in ihrer psychischen Verfassung zu stabilisieren und im Wettkampf trotz Druck erfolgreich zu

agieren.

In der Anwendung der Sportpsychologie im Leistungssport wird ein „magisches Dreieck“ gesehen, das Sportwissenschaft, Psychologie und Sportpraxis vereint. Langfristige Kooperationen mit Vereinen und Verbänden sowie der wechselseitige Austausch zwischen Forschung und Praxis sind essenziell, um Athleten bestmöglich zu unterstützen und eine nachhaltige Entwicklung zu gewährleisten. So können auch wie in exemplarischen Projekten beim VfB Stuttgart gezielte Fortbildungen und Trainingsangebote entwickelt werden.

Mitterwallners bevorstehendes Rennen wird nicht nur ein Test für ihre körperliche Verfassung sein, sondern auch eine wichtige Etappe, um die mentale Stärke zurückzugewinnen und sich in der internationalen Konkurrenz erneut zu beweisen. Die Rückkehr in den Wettkampfbereich ist somit nicht nur eine sportliche Herausforderung, sondern auch eine vertiefte Auseinandersetzung mit den eigenen Fähigkeiten und der Unterstützung durch Sportpsychologie.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Nove Mesto, Tschechische Republik
Quellen	• www.laola1.at • uni-tuebingen.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at