

# News

## Dezember 2024

Ambitionierte Nachwuchsathletinnen und -athleten träumen von Olympia. Die Olympischen und Paralympischen Spiele in Paris hallen noch nach. Wir blicken in diesen Sporteltern-News nochmals zurück. Die Para-Cyclerin Franziska Matile-Dörig und Ralph Stöckli als Chef de Mission von Swiss Olympic teilen mit uns ihre persönlichen Erfahrungen von diesem Pariser Sommer. Stöckli gewann als Skip an den Olympischen Spielen in Vancouver 2010 die Bronzemedaille im Curling. Seit 2016 ist er an Olympischen Spielen Delegationsleiter. Für Franziska Matile-Dörig waren es in Paris ihre ersten Paralympischen Spiele. Sie reiste mit einer Bronzemedaille im Zeitfahren aus der französischen Hauptstadt nach Hause.



Franziska Matile-Dörig  
Para-Cycling-Weltmeisterin



Ralph Stöckli  
Chef de Mission Swiss Olympic

## Auf zum Olymp

Olympische Sommerspiele sind von ihrer Dimension her mit keinem anderen Sportgrossereignis vergleichbar. Das weltweite Interesse ist enorm. Der Druck ist gross, die eigenen Erwartungen sind es ebenfalls. Das kann vor allem für junge Sportlerinnen und Sportler herausfordernd sein. Um auf dieser grossen Bühne bestehen zu können, brauche es eine spezielle Mentalität, erklärt Ralph Stöckli: «Man muss sehr gut mit viel Druck umgehen können. Es braucht auch einen gewissen Egoismus, egal ob man in einer Einzel- oder Teamsportart unterwegs ist, damit man für sich das einfordert, was man braucht, um am Tag X die bestmögliche Leistung abliefern zu können.» Es sei entscheidend, dass Spitzensportlerinnen und -sportler wissen, was sie persönlich bräuchten, um ihre Bestleistung abzurufen.

### «Bevor man gewinnen kann, muss man verlieren können.»

Für Franziska Matile-Dörig sind auf dem Weg zum Erfolg die eigenen Niederlagen zentrale Elemente. Sie geben der 32-jährigen Winterthurerin wichtige Rückmeldungen. Was stimmt noch nicht? Weshalb hat es noch nicht geklappt? Warum ist es diesmal nicht perfekt aufgegangen? Die Para-Cyclerin ist eine Analytikerin. Sie seziiert ihre Rennen regelrecht in ihre Einzelteile und findet so heraus, woran sie noch arbeiten muss. «Jemand hat mir einmal gesagt, bevor man gewinnen könne, müsse man zuerst verlieren können. Für mich stimmt das völlig.» Auch wenn eine Bronzemedaille an Paralympischen Spielen für Aussenstehende jetzt nicht gerade nach einer Niederlage aussieht, für Matile-Dörig war es in Paris nicht das perfekte Rennen. Sie analysierte, zog ihre Lehren und

machte es knapp drei Wochen später an den Rad- und Para-Cycling-Weltmeisterschaften in Zürich (noch) besser. Sie gewann im Zeitfahren Gold und im Strassenrennen Silber.

Den jungen Athletinnen und Athleten fehlt meist diese Erfahrung auf der grossen Bühne. Gemäss Stöckli nahmen rund 60% der Athletinnen und Athleten in Paris zum ersten Mal an Olympischen Spielen teil. Viele davon sind jungen Alters. «Hilfe können sie sich bei erfahrenen Athletinnen und Athleten holen», empfiehlt der ehemalige Curler. Das müssen nicht zwangsweise Medaillengewinnerinnen oder -gewinner sein. Oft gäbe es in der eigenen Sportart Vorbilder, die von ihren Erfahrungen berichten könnten. Auch Swiss Olympic selbst fördert diesen Austausch und bietet beispielsweise mit dem Olympiatreff im Vorfeld der Spiele eine Plattform an. Vor allem auch in Randsportarten steigt das mediale Interesse an Olympischen Spielen exponentiell. Davon berichtet auch Franziska Matile-Dörig: «Es war gigantisch in Paris. Es waren so viele Leute involviert, so viele Coaches, Athletinnen und Athleten aus anderen Ländern und alle zusammen auf so engem Raum – das war ziemlich einmalig.»

Stöckli empfiehlt, sich mit der bevorstehenden medialen Aufmerksamkeit vorab auseinander zu setzen: «Das unerwartet hohe mediale Interesse kann Sportlerinnen und Sportler überraschen. Eine entsprechende Vorbereitung hilft, diesen Druck vor Ort zu vermeiden.» Ein gezieltes Medientraining im Vorfeld könne entscheidend sein. Es lohne sich deshalb, Hilfe zu holen. Swiss Olympic selbst bietet Athletinnen und Athleten Medientrainings an.

**«Ziele sind für mich elementar wichtig.»**

Olympia ist ein grosses Ziel, das Energie freisetzt. Zusatzenergie, die vor allem in jenen Momenten gebraucht wird, in denen es mit der Motivation hapert. Das harte Training bei Minustemperaturen, die Einheit ohne Trainingskolleginnen, der Aufbau nach einer Verletzung. Für Franziska Matile-Dörig sind es aber nicht nur die grossen Ziele, die sie antreiben. Sie lebt fast noch mehr von den kleinen Etappen, den kleinen Meilensteinen, die sie sich permanent steckt: «Ziele sind für mich elementar wichtig. Das kann ein nächstes entscheidendes Rennen sein, aber auch ein wichtiges Training.» Auch habe sie gelernt, gut auf ihren eigenen Körper zu hören. Sie erlaube sich auch mal ein anstrengendes Training um einen Tag zu verschieben, wenn sie sich körperlich und mental dafür nicht bereit fühle. Am nächsten Tag könne sie dann mit mehr Energie und mentaler Stärke die benötigten harten Kilometer abspulen und davon profitieren. Sich Ziele zu setzen, ist auch aus Sicht von Ralph Stöckli zentral wichtig in der Sportkarriere. Jedoch gäbe es auch die Kehrseite der Medaille. «Grundsätzlich ist es zu begrüessen, dass sich immer mehr Athletinnen und Athleten grosse Erfolge zutrauen. Ich sehe aber auch, dass das Ziel Medaille an Olympischen Spielen teilweise sehr früh in den Mund genommen wird.» Stöckli plädiert deshalb dafür, sich realistische Ziele zu setzen. Speziell bei Olympischen Spielen sähe die Realität einfach nochmals anders aus. «Viele Athletinnen und Athleten waren mit ihrer Leistung in Paris zufrieden, haben sich aber eine andere Platzierung erhofft. Olympische Spiele sind einfach nochmals ein ganz anderes Level.» Auch andere Nationen investierten viel im Hinblick auf dieses Grossereignis, meist noch mehr, als dies in der Schweiz möglich sei, erklärt der Chef de Mission weiter.

**«Olympioniken nehmen viel Energie für ihre weitere sportliche Karriere mit.»**

Nur die Wenigsten schaffen es an einem Grossanlass wie den Olympischen oder Paralympischen Spielen aufs Podest. Viele hätten sich sportlich sogar mehr erhofft, sagt Ralph Stöckli. Dennoch überwiegen die positiven Aspekte. Zum einen sind es die zu Beginn angesprochenen Erfahrungen, die Athletinnen und Athleten wachsen lassen. Ganz konkret führte die Analyse aus Paris bei Franziska Matile-Dörig ja dazu, dass sie an den Rad- und Para-Cycling-Weltmeisterschaften im September in Zürich Gold im Zeitfahren und Silber im Strassenrennen holte. Vor

allem das Zeitfahren beschreibt sie als nahezu perfektes Rennen. Die Erlebnisse helfen zum anderen aber auch auf einer persönlichen Ebene. Ralph Stöckli erkennt bei vielen Olympionikinnen und Olympioniken einen regelrechten Energieschub für die weitere Karriere: «Wenn man sich für eine Leistungssportkarriere entscheidet, dann braucht es einen langen Atem und viel Energie. Olympische Spiele bieten die Möglichkeit, sich genau diese Energie für eine lange und nachhaltige Sportkarriere zu holen.» Das gelinge natürlich nicht allen und ist vor allem dann schwierig, wenn sich Athletinnen und Athleten keine realistischen Ziele setzten.

Emotional passiert im Leben eines Sporttalentes unglaublich viel. Oftmals kommt neben der sportlichen Emotionalität auch eine pubertäre Lebensphase dazu.

**«Eltern sind Ermöglicher. Diese Rolle immer richtig einzunehmen, ist herausfordernd.»**

Die jungen Menschen wollen sich vom Elternhaus vielleicht abkapseln, suchen ihren eigenen Weg, machen auf allen Ebenen emotional viel durch. Ein Patentrezept hier richtig zu handeln hat auch der zweifache Vater Ralph Stöckli nicht: «Eltern sind in der Leistungssportkarriere ihres Kindes Ermöglicher. Diese Rolle einzunehmen ist nicht immer einfach. Die Frage stellt sich stets, was ist Erziehung und was ist Begleitung.» Eltern seien während eines gewissen Zeitraums so entscheidend in der Karriere einer Leistungssportlerin oder eines Leistungssportlers. Man müsse herausfinden, wann der gute Moment sei, loszulassen, sich zurückzunehmen und zum Fan zu werden. Das sei schwierig, aber sehr entscheidend.

**Kurzinfos****Anmeldung Kunst- und Sportschulen**

Die Anmeldeplattform für die Kunst- und Sportsekundarschulen (Zürich Oberland, Zürich, Wädenswil und Kloten) ist jetzt online. Ein-sendeschluss für die Online-Anmeldung und das Dossier ist der 31. Januar 2025.

> [zh.ch/sportschulen](https://zh.ch/sportschulen)

[www.zh.ch/sporteltern](https://www.zh.ch/sporteltern)

**Diese News als Podcast:**

