MAGAZIN 23.11.2022 – Eishockey

Athletes on Air – Markus Gratzer – Eishockey

Markus Gratzer // SportBORG 9s1 // Eishockey - Goalie

Aus Zuschauen wurde schon bald Ernst. Zuerst noch als Zuschauer des großes Bruders, dauerte es nicht lange bis auch er von Eltern & Trainer:innen gefragt wurde, ob er nicht einmal bei einem Training mitmachen möchte. Für ihn war aber von Anfang an klar – „Wenn ich mitspiele, dann nur im Tor!". Gesagt, getan. Und so startete die Karriere von Markus Gratzer. Die Position „Goalie", wie sie im Eishockey genannt wird, hat es dem jungen Eishockeytalent von Anfang an angetan. „Als Feldspieler aufs Eis zu gehen, hat mich noch nie interessiert. Für mich war schon als Zuseher immer der Goalie der Interessanteste. Es hat dann auch nicht lange gedauert, bis der anfängliche ‚reine Spaß' zu meiner größten Leidenschaft wurde!"
Danach gab es für den SportBORG-Schüler kein Halten mehr. „Seit es zu meiner großen Leidenschaft geworden ist, gibt es für mich nur ein Ziel – Eishockey Profi werden!". Und daran arbeitet er auch, nun schon seit vielen Jahren, sehr hart. Mit insgesamt 8 Trainingseinheiten pro Woche und rund 50 Spielen in der Saison bleibt für Markus nicht viel Zeit für sonstige Aktivitäten. Doch was tut man nicht alles für seinen großen Traum … Wenn im Sommer dann doch mal Zeit zum Durchatmen bleibt, verbringt er diese Zeit am liebsten mit Freunden am Fußballplatz und „kickt" um die Gedanken auf etwas Anderes zu lenken und den Kopf ein wenig freizukriegen.

Apropo Gedanken … Für Markus war es schon immer eine große Herausforderung mit den Gedanken beim Spiel zu bleiben und sich auf die aktuellen Geschehnisse im Spiel zu konzentrieren, wenn er vorher kleine „Fehler" gemacht und mit diesen zu hadern hatte. Dies führte zu einer negativen Spirale, denn die Gedanken an die vorhergegangenen Fehler haben sichtlich seine Leistung im Spiel beeinflusst. Doch das junge Talent ließ sich dadurch keineswegs verunsichern sondern ergriff sofort eine Maßnahme um an seiner Schwäche zu arbeiten und zwar – Mentales Training!
Markus trifft sich seit August, in regelmäßigen Abständen von 1 Woche, mit seinem Mentaltrainer und lernt dort mit kleinen Fehlern umzugehen und sich Möglichkeiten anzutrainieren, welche ihm im Spiel helfen, den Fokus auf dem

wirklich Wichtigem zu halten. „Schon nach wenigen Wochen konnte ich deutliche Unterschiede zu vorher merken, was die Motivation in den Spielen natürlich nochmal größer machte. Mittlerweile treffen wir uns nur mehr alle 2 Wochen, da meine Fortschritte sehr gut waren. Nun arbeiten wir zusätzlich noch an einigen anderen mentalen Themen, welche mich in meinem Sport weiterbringen können, da ich mein anfängliches Problem schon sehr gut im Griff habe und meine Leistung in den Spielen auch wieder voll abrufen kann. Mittlerweile sehe ich kleine Fehler sogar eher positiv und versuche daraus einfach etwas zu lernen."
Durch meinen offenen Umgang mit diesem Thema erhoffe ich mir viele junge, aber auch schon erfahrene Sportler:innen dazu ermutigen zu können sich Hilfe zu holen, wenn man in gewissen Bereichen Probleme bemerkt. „Ich kann mentales Training wirklich jedem:r Sportler:in nur empfehlen. Auch wenn es früher ein sehr umstrittenes Thema war, lasst euch nicht von eurem Umfeld beeinflussen, was dieses Thema angeht. Wenn ihr merkt, dass ihr Probleme im mentalen Bereich habt, dann holt euch unbedingt Hilfe! Es wird euch, in eurer Karriere, auf jeden Fall sehr viel weiterbringen, da der mentale Aspekt eine sehr große Rolle spielt, wie man in meinem Beispiel sehr gut sehen kann!"

Nun haben wir schon einiges über „Leistung" gehört, daher hier nochmal zur Verdeutlichung was Markus in seiner noch jungen Karriere schon alles geleistet hat und was ihm denn noch alles so vorschwebt. Schon früh hatte er seinen ersten Einsatz für das österreichische Nationalteam und zwar spielte er für eine Saison im U16 Nationalteam. 2020 holte er mit seiner damaligen Mannschaft den österreichischen Meistertitel in der U20. Nicht zu vergessen sein Profidebut, welches er schon mit stolzen 17 Jahren gab!
Diese ganzen Erfolge und Erlebnisse führten dazu, dass Markus „Hunger auf mehr" bekam und so sind seine Ziele klar definiert - Ich möchte in nächster Zeit einen fixen Profivertrag unterschreiben und mich dann langfristig im Profigeschäft als 1er Goalie etablieren. Darauf aufbauend folgt sein klares und großes Ziel, bei einer Weltmeisterschaft mitzuspielen!

Aktuell besucht er noch die 9s1 des SportBORG in Innsbruck, wo er noch in diesem Schuljahr parallel zu seiner sportlichen Karriere die Matura machen wird. Die Matura trotz „Profikarriere" zu machen, war Markus ein besonders wichtiges Anliegen und deshalb hat er sich nach Erzählungen der älteren Spieler direkt für dieses Schulmodell entschieden. „Die älteren Spieler haben darüber erzählt, welche tollen Möglichkeiten das SportBORG bietet und daher habe ich mich dann auch für diese Schule entschieden. Die zusätzlichen Trainingseinheiten in der Früh kann ich einfach perfekt für mich nutzen."

KURZ & KNACKIG:

Name: Markus Gratzer

Jahrgang: 2003

Sportart: Eishockey - Goalie

Verein: HC Innsbruck

Stärken: Teamplayer, zielstrebig, ausdauernd

Hobbys: Fußball spielen, mit Freunden treffen

https://www.eliteprospects.com/player/678883/markus-gratzer?stats=regular&sort=season
https://www.hcinnsbruck.at/de-DE/nachwuchs/teams/ebysl
https://www.instagram.com/gratzer_markus/

Somit wünschen wir dir alles Gute und viel Erfolg beim Erreichen deiner großartigen Ziele!
#improvetalents #damittalentesiegerwerden #nachwuchsleistungssporttirol