16 Metern Pro Sekunde um die Ohren blies. Aus der 56. Vierschanzentournee wird damit eine „Dreischanzentournee“: Bischofshofen springt für den am Freitag abgesagten Bewerb ein, auf der fertig präparierten Paul-Außerleitner-Schanze findet sowohl heute, Samstag (16 Uhr), als auch am Sonntag (16.30 Uhr) ein Wettkampf statt. „Wir sind

Chancenlos: Walter Hofer. Bild: SN/EPA

50er-Jahren mehr oder weniger plangemäß über die Bühne gegangen: 1956 gab es wegen Schneemangels eine Verlegung von Bischofshofen auf den Dürrnberg bei Hallein, 1979 fand das Neujahrs-

es ist ein einzigartiges Gefühl, in diesen Kessel einzutauchen“, meinte Thomas Morgenstern. Der Tourneeführende Gregor Schlierenzauer versuchte, den Blick nach vorn zu richten: „Ich hätte mich auf mein Heimspringen sehr gefreut. Aber ich habe noch immer eine leichte Beinhautentzündung und bin froh über einen Tag länger zur Regene-

gen Windböen aber auch in Zukunft machtlos sein werde. Innauer: „Es ist hoffentlich ein einmaliges Ereignis. Heute tut das Herz weh. Es ist so, als wäre Weihnachten plötzlich abgesagt.“

Verspätete Weihnachten feiern damit die Bischofshofener, die mit der Doppelveranstaltung den großen Nutzen haben.

klagen.

Der
ru
die Verl
nee-Stat
fen ein
Schon v
FIS an
der Sc
und ha
fohlen,
lagen l
In Inns
keinen
immerh
ein Tou
worden
mit ei
höchstv
einer F
größere
mehr F
lauben
war all
notwen

DA

Das Pro
Samsta
13.00 Tra
fikation
16.00 W
werb/Ers
Sonntag
15.45 Qu
16.30 W

Maximalkraft-Training für den Kopf

Sportpsychologe Christian Uhl macht Morgenstern, Schlierenzauer und Co. fit für das Tourneefinale

INNSBRUCK (SN-unv). Die Vierschanzentournee verspricht ein packendes Finale. Nervenstärke ist gefragt, wenn Thomas Morgenstern, Gregor Schlierenzauer und Co. dieses Wochenende auf der Paul-Außerleitner-Schanze in Bischofshofen zum großen Showdown antreten. Österreichs Skispringer sind bestens vorbereitet, nicht zuletzt durch ihr jahrelanges systematisches Mentaltraining. Sportpsychologe Christian Uhl spricht von einem „Maximalkraft-Training für den Kopf“.

Vor fünf Jahren wurde der Vorarlberger von ÖSV-Sportdirektor Toni Innauer verpflichtet. Zunächst hatte Uhl nur mit dem Trainerstab gearbeitet, seither gibt er den Athleten den Feinschliff – mit Erfolg. „Wir sind keine Zauberer, die aktuelle Situation ist das Ergebnis einer langjährigen Arbeit“, sagte der 34-jährige Sportpsychologe vor dem Finale in Bischofshofen. Er ist überzeugt, dass sowohl der Tourneeführende Schlierenzauer als auch sein erster Verfolger Morgenstern das nötige mentale Rüstzeug für den Gesamtsieg haben.

Vor allem Morgenstern sei ein klassisches Rennpferd, der vollstes Vertrauen in das Mentaltraining habe. „Früher ist er sich mit seinem Ehrgeiz selbst im Weg gestanden, mittlerweile hat er sich die mentalen Werkzeuge angeeignet. Morgenstern hat die richtige Antwort, ganz gleich, was passiert, wenn er oben auf dem Zitterbalken sitzt“, erklärte Uhl, der nicht nur in Zeiten von Misserfolgen seine Trainingsreize setzt: „Ob sie gewinnen oder verlieren, das ändert nichts an unserer Arbeit. Wir müssen die Reize

Christian Uhl Bild: SN

immer hochhalten.“ Das auf jeden Athleten individuell abgestimmte Trainingsprogramm ist ein Fixpunkt, zwei Mal täglich werden 15 Minuten dafür aufgewendet. Uhl: „Das Wichtigste während der Tournee ist, dass jeder zu hundert Prozent bei sich selbst bleibt und das Konsequenz-Denken „Was wäre wenn . . .‘ ausblendet. Wir müssen den inneren Kern stabilisieren und uns auf die eigenen Stärken besinnen.“ Klingt einfach, ist es aber nicht. „Patrick Ortlieb hat einmal vor Olympischen Spielen gesagt: Wenn's darauf ankommt, werde ich das machen, was ich kann.“ Entscheidend ist also das richtige Mittelmaß. „Viele versuchen mehr zu geben, und das ist oft zu viel. Wir konzentrieren uns beim Tourneefinale nur auf das Wesentliche. Wir springen Ski, nicht mehr.“