TRENDGUIDE DIE BESTEN TRAILRUNNING-SCHUHE

SPORT MAGAZIN

3,50 EURO
FEBRUAR 2006
NR. 1

30 SEITEN
OLYMPIA SPECIAL
KJUS/AAMODT LIVE
ZETTELS KURVEN
HOFFMANNS GOLDSPUR

IVAN LJUBICIC
GEHEIMTRAINING
BEI RONNIE LEITGEB

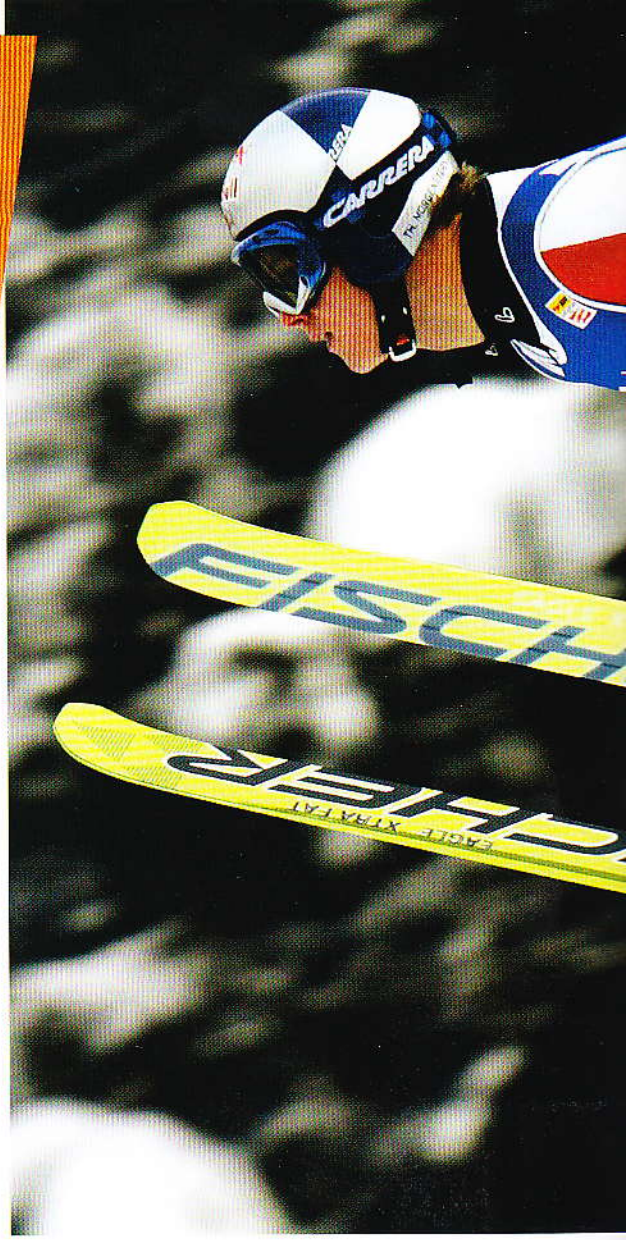
MANCHESTER UNITED
DER STURZ
DES IMPERIUMS

DIE WUNDERWELT DES

Ski-Mozarts

Wie durchgeknallt ist **Rainer Schönfelder** wirklich?

MANFRED STOHL
SHAUN PALMER
DENNIS RODMAN
THOMAS MORGENSTERN
TONYA HARDING



Adler auf der Couch

Mentaltrainer Christian Uhl hilft unseren Skispringern dabei, aus geflügelten Worten und hochfliegenden Gedanken Extrameter unterm Bakken zu machen.

Wenn man sich die eher durchwachsene Performance unserer Skispringer heuer anschaut, könnte man meinen, ÖSV-Sportpsychologe Christian Uhl hätte den härtesten Job der Welt: da ein Thomas Morgenstern, dessen Ehrgeiz leider nur allzu oft die Grenze zur Übermotivation überschreitet, dort ein Wolfgang Loitzl, der nach den viel versprechendsten Sommerleistungen seiner Karriere (Sommer-GP-Gesamtzweiter) im Weltcupwinter wieder in das tiefe Loch des Skisprung-Mittelmaßes abstürzte.

Viel zu tun also für Mentalcoach Uhl, der sich Tiefflüge unserer Adler, wie bei der Tournee, so erklärt: „Sie wollten einfach zu viel, haben mehr gemacht, als nötig ist. Um gut zu springen, musst du den Autopiloten einschalten können." Der Feldkircher beschreibt seine springenden Klienten dennoch nicht als außergewöhnlich schwierige Fälle, im Gegenteil. „Skispringer setzen sich von vornherein viel mehr mit sich selbst auseinander als die meisten anderen Sportler. Sie sind wie Künstler. Gefühl und Sensibilität sind bei ihrer Tätigkeit besonders gefragt."

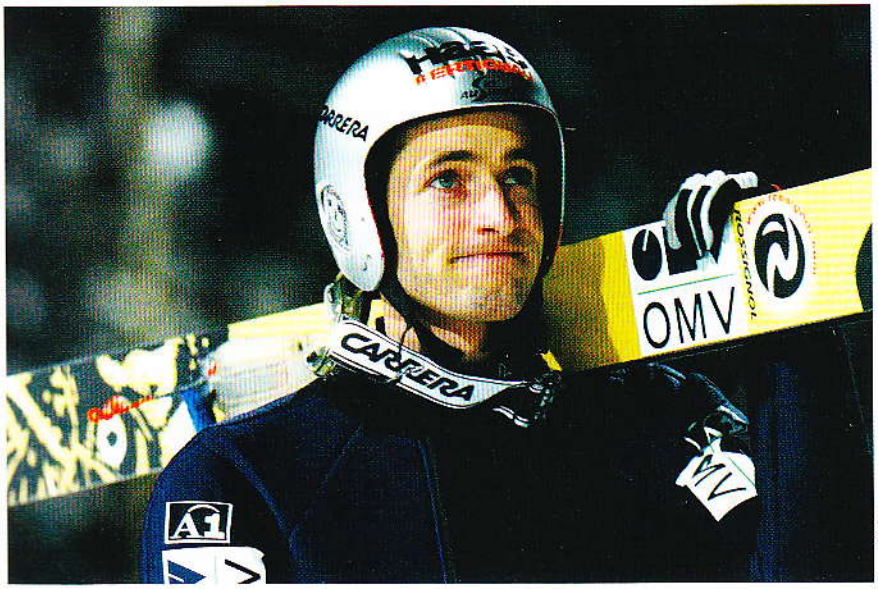


Foto: APA/Pfingger

Der Bad Mitterndorfer Wolfgang Loitzl musste den Schock der Nichtnominierung bei seiner Heim-WM am Kulm (Martin Koch wurde ihm vorgezogen) erst verkraften: „Dank Uhl kann ich jetzt besser mit Enttäuschungen umgehen als die Jahre zuvor."

Das kann aber auch negative Auswirkungen haben: „Selbst wenn sie vorher zehn gute Sprünge runtersetzen, genügt ein schlechter, um das gute Gefühl sofort wieder zunichte zu machen." Um dieses wiederzuerlangen, sind bei Uhl mitunter besonders kreative Methoden gefragt: „Im Training picke ich dem Springer ein Auge zu, verpasse ihm Ohropax oder verlange von ihm, kurz vor dem Absprung beide Augen zu schließen. Er lernt dabei, sich noch mehr auf sein Gefühl zu verlassen, merkt, wie wertvoll die von uns ausgeschalteten Sinne sind, und kann diese, wenn er sie im Wettkampf wieder zur Verfügung hat, noch besser einsetzen."

Ständige Betreuung ist in Uhls Programm nicht vorgesehen: „Der Sportler muss lernen, ganz ohne fremde Hilfe mental an sich zu arbeiten." So therapiert sich auch Thomas Morgenstern vor seinen Sprüngen selbst mit einem fünfminütigen Visualisierungs- und Entspannungsprogramm in der Aufwärmhütte und nützt die letzten Sekunden am Zitterbalken für ein spezielles

Foto: Reuters/Ebenichler

Mit Psychologie und der Weisheit von Tom Cruise bekam Thomas Morgenstern (19) seinen Überehrgeiz in den Griff und holte bei der Skiflug-WM seine erste Einzelmedaille.

Foto: privat

Der Vorarlberger Christian Uhl (32) kümmert sich seit drei Jahren um die Mentalbetreuung der ÖSV-Springer.

Startritual mit Atem- und Motivationsübungen. „Das Ziel ist, dass der Springer am Schanzentisch explodiert, genau dann, wenn es drauf ankommt. Dazu muss er sich erst mal entspannen, denn wenn du vorher stundenlang unter Strom stehst, geht dir auf der Schanze der Saft aus." Morgenstern hatte einiges zu verdauen, nachdem er beim Tourneespringen in Oberstdorf erstmals in seiner gleichsam jungen wie steilen Karriere die Qualifikation für den zweiten Durchgang eines Skispringens verpasst hatte. „Das ist mir vorher noch nie passiert. Ich musste erst lernen, mit einer solchen Enttäuschung umzugehen", berichtet der Teenieschwarm und ergänzt: „Im Nachhinein gesehen war es vielleicht gut, dass so was passiert ist. Man hat gesehen, dass auch ich keine Maschine bin." Mit Uhls Hilfe bekam Morgenstern sein größtes Problem, den Überehrgeiz, in den Griff: „Ich hab mir selber zu viel Druck gemacht. Der Druck von außen war mir eh immer wurscht. Ich hab dann über meine Sprünge nachgedacht, schon im Kopf Dinge ausprobiert und Imitationen von Wettkampfsprüngen durchgeführt."

Bestes Heilmittel war aber ein Zitat aus Morgensterns Lieblingsfilm „Top Gun". Grinsend erzählt der Jungstar: „Bevor Tom Cruise in den Kampfjet steigt, sagt er: ‚Ich denke nie, denn wer denkt, verliert.' Das neue Motto verhalf ihm am Kulm zu seiner ersten Einzelmedaille (Bronze) bei einem Großevent.

Doppeltes Blech gab's dort für Uhl-Musterschüler Martin Koch: „Als ich mich vor zweieinhalb Jahren zum ersten Mal mit ihm zusammensetzte, dachte ich nur: Oje, dass wird ein Knochenjob!" Koch war nach seinem kometenhaften Aufstieg 2001 nur mehr selten auf Weltcup-Ergebnislisten zu finden gewesen und in ein tiefes Loch gefallen. Der Villacher, der am Kulm zurück in die Herzen der rotweißroten Skisprungfans flog, beichtet: „Der Gedanke ans Aufhören war da. Meine Technik, mit wenig Absprung vorne rauszuhechten, war nicht mehr aktuell. Wenn du dann nach elfeinhalb Monaten Training ohne ein einziges Ergebnis dastehst, ist das schon sehr frustrierend. Ich bin mir mit meiner Unzufriedenheit selber im Weg gestanden." Psychologe Uhl hatte dabei aber eine harte Nuss zu knacken: „Er ist ein Fall für das Psychologie-Lehrbuch. Als plötzlich der Erfolg ausblieb, konnte seine Persönlichkeit noch nicht damit umgehen." Nach mentaler und körperlicher Schwerstarbeit schaffte das Supertalent von einst heuer sein Comeback in der Weltspitze. Entscheidend für Uhl ist die Zusammenarbeit mit den Trainern: „Ihr Feedback ist enorm wichtig." Daher coachte Uhl, als er vor drei Jahren sein Engagement bei Österreichs Nordischen begann, zunächst die Trainer. Erst seit dem zweiten Jahr setzt er sich mehr und mehr auch mit den Athleten auseinander. Dann wurde er von Alex Pointner auch für das Nationalteam verpflichtet. Neben Koch und Morgenstern schwören heute im Gegensatz zu den Routiniers Höllwarth und Widhölzl auch Wolfgang Loitzl, Balthasar Schneider und Andi Kofler auf die Dienste des 32-jährigen Vorarlbergers.

Abseits von Sprungschanzen kümmert sich Ex-Mehrkämpfer Uhl übrigens um den 18-jährigen Sergej Bubka. Der Sohn der russischen Stabhochsprunglegende ist Dritter der Junioren-Weltrangliste – im Tennis, wohlgemerkt!

Christoph König