



So könnte es auch nach dem Teamspringen aussehen – die polnischen Weitenjäger schulterten einmal mehr Überflieger Kamil Stoch.

Foto: gepa/Walgram

Mut zum Absprung – von Alexander Pointner

Womöglich ein (Trainer-)Rat zu viel

Dieses Mal hat wirklich nicht viel gefehlt. Auf der Großschanze schien für Michael Hayböck eine Medaille in Griffweite. In den ersten Durchgang startete der Oberösterreicher mit der richtigen Einstellung: Nicht lange darüber nachdenken, einfach drauflosspringen. Und mit einem Mal war das gute Gefühl wieder da. Als es dann wirklich um die Entscheidung ging, fiel Hayböck allerdings in alte Muster zurück: Er versuchte, seine Bewegungen zu steuern und

büßte damit alles an Leichtigkeit ein, was man fürs Siegen so dringend braucht. Ich weiß nicht, ob er es besonders gut machen oder mit aller Macht dem Gefühl des ersten Durchgangs nahefeiern wollte, aber eines ist klar: Um sich im entscheidenden Moment wirklich auf seine Kompetenzen verlassen zu können, braucht es ein langfristiges Konzept.

Viel war in den letzten Tagen vom Gefühl der Skispringer die Rede, das sich die ÖSV-Adler beim Spezialtraining zurück-

holen wollten. Doch was ist damit konkret gemeint? Der Flowzustand, in dem alles wie von selbst funktioniert? So zu denken, wäre ein fataler Fehler, denn dieser lässt sich nicht erzwingen. Wenn ich von Gefühl spreche, meine ich die Fähigkeit, den eigenen Körper so gut zu spüren, dass man absolut anpassungsfähig ist. Der Athlet muss nicht darüber nachdenken, was er zu tun hat, greift in den Bewegungsablauf kognitiv überhaupt nicht ein. Er vertraut auf das, was

er zu Genüge trainiert hat.

Nun stehen aber bei den Österreichern mittlerweile drei Trainer am Turm, begutachten jeden Flug, weitere Betreuer warten im Auslauf. Ich wette darauf, dass es keiner von ihnen geschafft hat, nach dem grandiosen ersten Durchgang nichts zu Michael Hayböck zu sagen.

Trainer sind es gewohnt, Rückmeldung zu geben, Sprünge zu analysieren und den Athleten (vermeintlich) wichtige Tipps für den entschei-

denden Akt mitzuteilen. Diese Informationen zu verarbeiten, kostet aber genau jene Ressourcen, die der Athlet für den Erfolg bräuchte. Um die erträumte Medaille zu erringen, befolgt der Sportler jeden gut gemeinten Rat – und beginnt wieder nachzudenken ...

Alexander Pointner, erfolgreichster Skisprungtrainer aller Zeiten, kommentiert das Olympia-Geschehen.

alexanderpointner.at

