

Simon Jocher überrascht als Fünfter

Ski-WM Marco Schwarz aus Österreich entthront Franzosen Pinturault in der Kombination. Eine Klasse für sich: Mikaela Shiffrin.

Cortina. Die Silber-Serie der deutschen Skirennläufer ist am vierten Wettkampftag der WM in Cortina d'Ampezzo wie erwartet zu Ende gegangen. In der Kombination war am Montag ohnehin nur Simon Jocher am Start. Der WM-Debütant schlug sich allerdings herausragend: Neunter im Super-G, nach dem für ihn fachfremden Slalom dann Fünfter im Endklassement des alpinen Zweikampfs. Auch der 24-Jährige übertraf alle Erwartungen. „Einfach sensationell“, lobte ihn ARD-Experte Felix Neureuther.

Würdige Sieger waren Mikaela Shiffrin (USA) und Marco Schwarz (Österreich), doch auch Jocher war nach seinem guten 16. Platz im Spezial-Super-G am vergangenen Donnerstag mit seinem zweiten Auftritt „echt happy“. Zumal der Abfahrtspezialist gerade mal vier Tage Slalom trainiert hatte, „zwei Tage im Sommer in einer Skihalle in Belgien, und im Winter hab ich jetzt nochmal zwei Tage irgendwo reingeschoben“. Kein Wunder, dass er „super zufrieden war“.

Shiffrins sechstes WM-Gold

Mikaela Shiffrin gewann bereits ihr sechstes WM-Gold nach zuvor vier Siegen in Serie im Slalom (2013 bis 2019) und einem Titel im Super-G (2019). Die 25 Jahre alte Ausnahmeläuferin gewann den gestutzten alpinen Zweikampf souverän vor Petra Vlhová aus der Slowakei (0,86 Sekunden zurück) und Olympiasiegerin Michelle Gisin aus der Schweiz (+0,89). Titelverteidigerin Wendy Holdener (Schweiz) schied im Slalom aus. Die ursprünglich als einzige deutsche Starterin vorgesehene Kira Weidle war nach Silber in der Abfahrt bereits abgereist.

Schwarz bescherte Österreich nach dem Doppelschlag von Vincent Kriechmayr in Super-G und Abfahrt bereits das dritte Gold. Nach einem für ihn starken Super-G holte der Slalomspezialist und WM-Dritte von 2019 in der zweiten Disziplin seinen Rückstand auf Titelverteidiger Alexis Pinturault auf und lag am Ende 0,04 Sekunden vor dem Franzosen. Bronze in einem spannenden Finale gewann Loic Meillard (Schweiz/+1,12). sid



FOTO: FABRICE COFFRINI/AFP

Starkes WM-Debüt: Simon Jocher vom Ski-Club Garmisch.

„Ein Sportler muss sich ärgern“

Wintersport Der Psychologe Kai Engbert arbeitet seit Jahren mit Athleten zusammen. Ein Gespräch über Erfolg, Misserfolg und das richtige Maß an Selbstkritik. Von Ute Gallbrunner

Die Gefühlswelten der deutschen Wintersportler könnten nicht unterschiedlicher sein: Die Alpinen feiern nach mageren Jahren Wiederauferstehung, Biathleten und Skispringern scheinen der Verzweiflung nahe. Alles nur reine Kopfsache? Nein, sagt der Sportspsychologe Dr. Kai Engbert.

Erst gefeierte Weltmeister und Überflieger, jetzt geht nichts mehr. Eine Situation, in der sich gerade die Skispringer befinden. Was tun?

Kai Engbert: Wir raten immer einen Schritt zurückzugehen und zu überlegen, was zur Leistung überhaupt alles dazu gehört. Das sind ja mehr Puzzleteile, als die reine körperliche Leistungsfähigkeit. Gerade beim Skispringen ist das ganze System sehr fragil. Auf der einen Schanze läuft es gut, auf der anderen nicht so. Das sind ja immer noch die gleichen Sportler, die sitzen ja nicht plötzlich heulend auf dem Balken. Aber auf Weltniveau machen Kleinigkeiten eben sehr viel aus.

Oft wird das Gefühl zitiert, das nicht stimmt ...

Ja, das gehört zu diesem Puzzle. Sie haben das Gefühl für die Schanze nicht und nur zwei, drei Sprünge Zeit sich einzustellen. Das Vertrauen muss man sich immer neu zurückholen. Das gilt genauso für andere Dinge, wie etwa das Material. Wenn ich weiß, mein Ski läuft, kann ich das im Kopf für mich abhaken und mich auf andere Dinge konzentrieren.

Und was, wenn es nicht passt?

Es ansprechen, sich mit den Technikern zusammensetzen und versuchen eine Lösung zu finden. Es gibt aber auch Umstände, die man nicht ändern kann, etwa wenn es extrem kalt ist. Da muss sich der Sportler im Kopf anpassen und für sich einen Weg finden, wie er damit umgehen kann. Auch das darf ihn nicht ewig beschäftigen.

Wenn man es mit Profi-Fußballern vergleicht, sind Biathleten und Skispringer in der Öffentlichkeit extrem selbstkritisch. Kann sich das nicht negativ auswirken?

Vielleicht liegt das nur daran, dass die Fußballer medientechnisch ausführlicher geschult werden, sie haben ihre Antwort-Schablonen. Oder Ausdauersportler sind von sich aus selbstkritischer – aber das ist nur meine persönliche Beobachtung, das ist nicht wissenschaftlich belegt. Das Auftreten ist sicher sehr sympathisch, aber sie müssen aufpassen. Ein Sportler muss sich ärgern, wenn er seine Leistung nicht bringt. Dann muss er den Ärger aber abhaken, klar analysieren, was ist gut gelaufen, was nicht. Er muss zu einem Punkt kommen, dass der Wettkampf abgehakt ist und der Blick nach vorne geht.

Dann hilft es, wenn man Thüringer Rostbratwürste grillt wie die Biathleten oder ein Frust-Bier trinkt?

Das kann helfen. Es ist eine ziemlich individuelle Sache. Der eine braucht seine Ruhe, die andere



Nach Jahren des Wartens und herber Kritik, kann sich Abfahrer Andreas Sander jetzt im Erfolg sonnen. Foto: Michael Kappeler/dpa

will mit der Freundin telefonieren, am Ruhetag mit dem Team zusammensetzen oder mit den Eltern essen gehen. Aber vieles geht zurzeit ja auch nicht.

Die Corona-Situation belastet die Sportler...

Ja. Die Veranstalter tun viel, damit die Wettkämpfe stattfinden können. Doch die Sportler sitzen natürlich in ihrer Bubble und haben wenig Chancen auszubrechen. Oder auch die Abfahrer jetzt. Die gewinnen Medaillen in Cortina und bekommen nicht den Applaus, den Lohn, der einem über die harten, trögen Trainings-

einheiten hinweg hilft. Trotzdem sind alle diese Sportler extrem froh, dass sie ihre Wettkämpfe haben. Sie wissen, dass sie privilegiert sind. Der Nachwuchs und die Breitensportler haben da ganz andere Probleme. Die Auswirkungen werden wir erst in den nächsten Jahren spüren. Da werden Generationen wegbrechen. Schon für uns Erwachsene ist ein Jahr viel, aber für einen 15-Jährigen hat das noch andere Effekte. Für den ist Sport vielleicht plötzlich gar nicht mehr wichtig.

Was raten Sie jungen Leistungssportlern, die zwar trainieren, aber

Erfahrung auf mehreren Gebieten

Zur Person Dr. Kai Engbert arbeitet mit seinen Kollegen in der Beratungspraxis Sportspsychologie München. Dort betreuen sie Spitzen- und Freizeitsportler, helfen ihnen Ziele zu erreichen und Leistung gesund zu entwickeln.



Mehr Infos gibt es auf der Homepage unter www.sportspsychologie-muc.de. Engbert war als Slalom-Kanu selbst im Leistungssport aktiv. Er arbeitet eng mit dem Deutschen Skiverband in verschiedenen Bereichen zusammen.

kaum Wettkämpfe haben und Angst, ob und wie es für sie weitergeht?

Da sind die Trainer gefordert. Wenn die Trainer selbst genervt und gefrustet sind, geben sie das weiter und schon ist man in einer negativen Spirale. Sie müssen den Sportlern andere Ziele vermitteln. Sie müssen daraufhin hintrainieren, besondere Fähigkeiten in dieser Zeit zu erlernen und den Wettkampf aus dem Kopf bekommen. Gerade 16- bis 18-Jährige müssen in dieser Zeit schneller erwachsen werden.

In einer Woche beginnt die nordische Ski-WM in Oberstdorf. Ist eine Heim-WM Lust oder Last?

Das ist ja immer die Frage. Auch ohne Fans sehe ich einen Vorteil. Es kommt natürlich darauf an, wie man die großen Erwartungen mit Vorleistungen unterfüttern kann. Nimmt man die Kombinierten, die können mit breiter Brust reingehen. Die Skispringerinnen auf der anderen Seite, sind noch nicht da, wo sie sein wollten. Da ist jetzt das Team gefragt.

„Andi Sanders Erfolg zeigt, wie wichtig es für Sportler ist, dass jemand an sie glaubt.“

Breite Brust ist das Stichwort für die alpinen Speedfahrer, die lange viel gescholten wurden und jetzt eine Medaille nach der anderen holen...? Das ist eine spannende Entwicklung, die sie hingelegt haben. Das zeigt, wie wichtig es für Sportler ist, dass jemand an sie glaubt, auch in der Zeit, in der es weniger Erfolge gibt.

Ist das allein eine Frage des Kopfes?

Nein. Da sind wir wieder bei den Puzzleteilen, der Kopf ist nur eins davon. Es muss alles passen. Das Können muss da sein, dazu die Tagesform, das Material, das Wetter, man braucht das nötige Glück, wie Romed Baumann. Wenn der in Cortina die Startnummer eins hat, gewinnt er nichts.

Baumann haben die Österreicher unterstellt, dass er nicht mehr genug Risiko eingeht ...

Ja, wenn er zehn Jahre jünger gewesen wäre und riskoreiter, wäre er da reingestoßen und dann neben der Piste gestanden wie viele andere. Manchmal hilft es halt doch, wenn man so einen alten Haudegen im Team hat.

Und Andi Sander. Bei dem hat es nie zum Podest gereicht und jetzt wäre er fast Weltmeister geworden...

Ja, das sieht jetzt so aus, dass alles nur ein mentales Problem war. Genauso wie bei den Biathleten, die nicht treffen. Aber oft sind es Kleinigkeiten, die an einem Tag gehen und am anderen nicht. Die Weltspitze ist so eng zusammen, es gibt nur einzelne Ausnahmehelden wie Riiber in der Kombination Da gibt es keinen FC Bayern. Sonst wäre es ja auch langweilig.

Auf einen Blick

FUSSBALL

Champions League Achtelfinal-Hinspiele

RB Leipzig – FC Liverpool	Di, 21.00
FC Barcelona – Paris SG	Di, 21.00
FC Porto – Juventus Turin	Mi, 21.00
FC Sevilla – Borussia Dortmund	Mi, 21.00
Lazio Rom – FC Bayern	23. Feb., 21.00
Atlético Madrid – FC Chelsea	23. Feb., 21.00
Mönchengladbach – Manchester City	24. Feb., 21.00
Atalanta Bergamo – Real Madrid	24. Feb., 21.00

Europa League, Zwischenrunde, u.a.

Young Boys Bern – Bayer Leverkusen	Do, 18.55
Molde FK – TSG Hoffenheim	Do, Nitro/21.00

Bundesliga

FC Bayern – Arminia Bielefeld 3:3 (0:2)
Tore: 0:1 Vlap (9.), 0:2 Pieper (37.), 1:2 Lewandowski (48.), 1:3 Gebauer (49.), 2:3 Tollss (57.), 3:3 Davies (69.).

Tabellenspitze

1. FC Bayern	21	15	4	2	61:29	49
2. RB Leipzig	21	13	5	3	37:18	44
3. Eintr. Frankfurt	21	10	9	7	43:29	39
4. VfL Wolfsburg	21	10	9	2	32:19	39
5. Bayer Leverkusen	21	10	6	5	39:23	36
6. Bor. Dortmund	21	10	3	8	41:31	33
7. M'gladbach	21	8	9	4	37:31	33
8. SC Freiburg	21	8	7	6	35:33	31
9. Union Berlin	21	7	9	5	34:25	30

3. Liga

Türkgücü München – Magdeburg 2:1 (2:1)
Tore: 1:0, 2:0 Lucas Röser (6. 13.), 2:1 Gjasula (15. Foulelfmeter). – Gelb-Rot: Müller (M./90.+2).

Tabellenspitze

1. Dyn. Dresden	22	14	2	6	38:21	44
2. FC Ingolstadt	22	12	5	5	31:23	41
3. Hansa Rostock	22	11	6	5	34:23	39
4. 1860 München	23	10	8	5	42:21	38
5. Wehen Wiesbaden	23	10	8	5	40:33	38
6. Türkg. München	24	9	9	6	31:29	36

Testspiel

FC Augsburg – Würzburger Kickers	3:1 (2:1)
----------------------------------	-----------

England, 24. Spieltag

West Ham United – Sheffield United	3:0 (1:0)
------------------------------------	-----------

Türkei

Kayserispor – Ankaragücü	0:0
Hatayspor – Alanyaspor	0:0
Caykur Rizespor – Erzurumspor	0:2 (0:0)
Trabzonspor – Gaziantep FK	1:0 (0:0)
Karagümrük – Fenerbahçe	1:2 (0:1)
Konyaspor – Denizlispor	2:0 (0:0)
Galatasaray – Kasimpasa	2:1 (1:0)
Göztepe Izmir – Istanbul Basaksehir	2:1 (1:0)
Gentlerbirliği Ankara – Besiktas Istanbul	0:3 (0:1)
Antalyaspor – Malatyaspor	1:1 (1:1)

Tabellenspitze

1. Galatasaray	24	16	3	5	49:19	51
2. Besiktas Istanbul	24	16	3	5	53:26	51
3. Fenerbahçe	24	16	3	5	47:26	51
4. Trabzonspor	24	13	6	5	31:24	45
5. Alanyaspor	24	12	6	6	40:23	42

TENNIS

Australian Open in Melbourne (45,17 Mio. Euro)

Herreneinzel, Achtelfinale: Nadal (Spanien/Nr. 2) – Fognini (Italien/Nr. 16) 6:3, 6:4, 6:2; Medwedew (Russland/Nr. 4) – McDonald (USA) 6:4, 6:2, 6:3; Tsitsipas (Griechenland/Nr. 5) – Berrettini (Italien/Nr. 9) 6:3, 6:3, 6:3; Rublew (Russland/Nr. 7) – Ruud (Norwegen/Nr. 24) 6:2, 7:6 (7:3), 4:4; Barty (Australien/Nr. 1) – Rogers (USA) 6:3, 6:3, 6:3; Pegula (USA) – Switolina (Ukraine/Nr. 5) 6:4, 3:6, 6:3; Muchova (Tschechien/Nr. 25) – Mertens (Belgien/Nr. 18) 7:6 (7:5), 7:5; Brady (USA/Nr. 22) – Vekic (Kroatien/Nr. 28) 6:1, 7:5.

TISCHTENNIS

Bundesliga, 21. Spieltag

Mühlhausen – Saarbrücken	1:3
--------------------------	-----

SKI ALPIN

WM in Cortina d'Ampezzo/Italien

Männer, Kombination: 1. Schwarz (Österreich) 2:05,86 Min. (1:20,35 Min./45,51 Sek.), 2. Pinturault (Frankreich) 0:04 Sek. zurück (1:20,03/45,87), 3. Meillard (Schweiz) 1:12 (1:20,38/46,60), ... Jocher (Garmisch-Partenkirchen) 2:46 (1:20,61/47,17).
Frauen, Kombination: 1. Shiffrin (USA) 2:07,22 (1:22,17/45,05), 2. Vlhová (Slowak.) 0:86 zur. (1:22,51/45,57), 3. Gisin (Schweiz) 0:89 (1:22,37/45,74).

EISHOCKEY

DEL, 18. Spieltag

Augsburg – EHC München	2:5 (2:3, 0:0, 0:2)
------------------------	---------------------

SPORT IM FERNSEHEN

ARD

12 Uhr: Biathlon, WM in Pokljuka/Slovenien, Einzel Frauen
14.05 Uhr: Ski alpin, WM in Cortina d'Ampezzo/Italien, Parallel-Riesenslalom Männer und Frauen

Eurosport

6, 9 und 1 Uhr: Tennis, 109. Australian Open in Melbourne, Viertelfinale

DAZN

18.45 Uhr: Handball, European League Männer, 8. Spieltag: u.a. Montpellier HB – SC Magdeburg
21 Uhr: Fußball, Champions League, Achtelfinale, Hinspiel: RB Leipzig – FC Liverpool

Handball

Torhüter Bitter zurück zum HSV

Stuttgart. Handball-Nationaltorhüter Johannes Bitter, 38, kehrt vom Bundesligisten TVB Stuttgart zum HSV Hamburg, aktuell Zweitliga-Tabellenführer, zurück. Er hatte schon von 2007 bis zur Insolvenz 2016 in der Hansestadt gespielt und erhält jetzt einen Fünfjahresvertrag. Frisch Auf Göttingen hat derweil den isländischen Nationalspieler Gunnar Steinn Jonsson, 33, verpflichtet. Der Spielmacher (Vertrag bis Juni 2021) kommt vom dänischen Erstligisten Ribe-Esbjerg HH. dpa

Glänzender Nadal ohne Satzverlust

Melbourne. Alexander Zverev erwartet bei den Australian Open die nächste Nachtschicht. Das Viertelfinal-Duell mit Rekordsieger und Titelverteidiger Novak Djokovic ist am Dienstag angesetzt als zweites Match der „Nightsession“ (ab 9 Uhr MEZ/Eurosport). In der Runde der letzten Acht steht auch Grand-Slam-Rekordsieger Rafael Nadal, 34. Der Spanier setzte sich am Montag mit 6:3, 6:4, 6:2 gegen Fabio Fognini (Italien) durch und bleibt in der 109. Ausgabe des Turniers ohne Satzverlust. Nun geht es gegen den Griechen Stefanos Tsitsipas, der kampflös wei-

terkam, weil Matteo Berrettini (Italien) verletzt ist. Erstmals steht ein Trio aus Russland im Viertelfinale eines Grand Slams. Daniil Medwedew und Andrej Rublew folgten Überraschungsmann Aslan Karazew und spielen nun direkt gegeneinander.

Weiter an ihrer persönlichen Erfolgsstory bastelt Jessica Pegula (USA). Sie schaltete nach Wiktoria Asarenka (Belarus) mit Jelina Switolina (Ukraine) die zweite Mitfavoritin aus. Mit weißer Weste wie Nadal erreichte Lokalmatadorin Ashleigh Barty das Viertelfinale beim 6:3, 6:4 gegen Shelby Rogers (USA). sid



Saison gelaufen

Für Paarläuferin Minerva-Fabienne Hase und damit auch für ihren Partner Nolan Seeger, 28, ist die vorolympische Eiskunstlauf-Saison vorzeitig beendet. Die 21 Jahre alte Berlinerin erlitt im Training einen Syndesmosiseriss im Sprunggelenk. Foto: Eibner

Thieme in Florida top

Springreiten André Thieme hat bei seiner mehrwöchigen US-Tour den ersten Erfolg gefeiert und aktuell den Großen Preis in Ocala gewonnen. Der 45-jährige Mecklenburger aus Plau am See ritt bei dem Turnier in Florida mit dem Wallach Conacco zum Sieg.

Red Bull gibt selbst Gas

Formel 1 Die Autos von Red Bull und AlphaTauri werden auch in der WM-Saison 2022 von Honda-Technologie angetrieben. Die Vereinbarung, wonach Red Bull die Honda-Motoren des japanischen Konzerns übernimmt und selbst weiterentwickelt, gilt zunächst bis zur Saison 2025.