

SKI ALPIN

## Die Gründe für Liensbergers mentale Stärke

Vor dem zweiten Lauf beim WM-Slalom in Cortina sah man im ORF gut, wie Katharina Liensberger mit sich sprach, dabei lächelte. Danach schlug sie sich wiederholt auf das Brustbein. Ihr Mentaltrainer Stefan Prusina, den sie vor drei Jahren über Alexander Fröis (damaliger Physiotherapeut von Marcel Hirscher) kennenlernte, erklärt: „Mit dem Selbstgespräch hat Katharina direkt auf ihr Unterbewusstsein eingewirkt. Sie hat sich ihre Zielvorstellung eingegeben, ihre Denkstruktur verstärkt. Das Klopfen auf den Thymus ist eine gute Übung bei Stress und stärkt das Immunsystem.“

Wie schaut die Zusammenarbeit im Detail aus? Prusina erklärt: „Die Eckpfeiler sind Körper- und Geistesanalysen sowie unzählige Stunden Videoanalyse ihrer eigenen Läufe und jener der Konkurrenz. Dazu kommt das Training des Geistes mittels positiver Selbstbeeinflussung für innere Ruhe, eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit, größere Belastbarkeit und Vertrauen in ihr Können.“

Das Ergebnis: Gold mit einer Sekunde Vorsprung und staunende Trainer („die hat Nerven“) im Ziel. Sandra Nemetschke



Prusina und Liensberger

Foto: zvg/Prusina

# Drei römische

Zeugnistag für Österreichs Ski-Helden nach der grandiosen WM von Cortina Und der fiel so gut aus wie schon lange nicht mehr Für die Goldenen Kriechmayr, Schwarz & Liensberger gab's Ausnahme-Noten

Foto: Christof Birbaumer



Katharina Liensberger: mit einem Lächeln zu drei Medaillen.



## Vorzug für Katharina

Die erste Doppel-Weltmeisterin seit Anna Veith führt auch bei der Bewertung die Rangliste an Die Ex-Vize-Weltmeisterin enttäuschte

**Katharina Liensberger - 1:** Die 23-jährige Vorarlbergerin kürte sich mit Gold in Parallel und Slalom zur ersten österreichischen Doppel-Weltmeisterin seit Anna Veith 2015 in Beaver Creek. Und legte im Riesentorlauf noch überraschend Bronze nach. Klar die Musterchülerin – mit Vorzug.

**Ramona Siebenhofer - 2:** Drei fünfte Plätze (Abfahrt, Kombi, Parallel) zählen bei einer WM nur bedingt, aber sie belegen die skifahrerische Klasse der Steirerin. Das „Gut“ sollte ihr auch Auftrieb für die nächsten Aufgaben geben.

**Chiara Mair - 2:** Die Tirolerin kam mit viel Selbstvertrauen nach Cortina, Platz 6 im Slalom entsprach dann ihrem Weltcup-Niveau. Und das ist fraglos ein „Gut“.

**Tamara Tippler - 3:** „Tami“ wollte zweifellos aufs Podium, und das wäre auch durchaus möglich gewesen. Zwei 7. Plätze (Abfahrt, Super-G) waren dann nicht mehr als „befriedigend.“

**Mirjam Puchner - 3:** Platz 11 in der Abfahrt hat die Salzburgerin selbst nicht erfreut. Vor allem nach den tollen Trainingsleistungen (1., 3.). Aber verstecken muss sie sich damit nicht.

**Franziska Gritsch - 4:** Vier WM-Einsätze, kein Top-10-Resultat. Na ja.

**Christine Scheyer - 4:** 17. im Super-G, 19. in der Abfahrt. Da war mehr drinnen.

**Ariane Rädler - 4:** Ein durchwachsenes WM-Debüt (16. Super-G, out Kombi).

**Stephanie Venier - 5:** Für eine ehemalige Vize-Weltmeisterin ist ein 20. Platz im Super-G zu wenig.

**Katharina Huber - 5:** Diese WM war nicht die ihre (18. Kombi, out Slalom).

**Stephanie Brunner - 5:** Bei keinem ihrer drei Einsätze (14. Parallel, 5. Team, out Riesentorlauf) top.