Eine Bilanz mit Licht und Schatten

Autor(en): **Ossola, Ellade**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **5 (2003)**

Heft 3

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991938

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Weltmeisterschaften in St. Moritz

Eine Bilanz mit Licht und Schatten

Der wichtigste Anlass des Jahres 2003 in der Sportart Ski Alpin ist für die Schweiz nicht sehr zufrieden stellend verlaufen. Wir haben mit Angelo Maina, dem Nationaltrainer der Frauen, darüber gesprochen.

Ellade Ossola

«mobile»: Erforderten die Weltmeisterschaften in St. Moritz in psychischer und physischer Hinsicht eine spezielle Vorbereitung, oder ist es genau gleich wie bei einem x-beliebigen Weltcuprennen? Angelo Maina: Was die physische Vorbereitung betrifft, so ist diese eigentlich ähnlich wie bei einem Weltcuprennen. Von der mentalen Vorbereitung kann man das nicht behaupten, denn die Weltmeisterschaften sind sicher der wichtigste Anlass der Saison gewesen. Von den Athletinnen und Athleten wurde noch mehr Professionalität verlangt als sonst. Ich denke beispielsweise an die Kontakte zu den Medien, die an den Weltmeisterschaften präsenter sind als an einem Weltcuprennen. Eine sinnvolle Vorbereitung auf diese Faktoren vermeidet bei den Sportlerinnen und Sportlern unnötigen Stress.

Ist der Trainer somit in seiner Rolle als psychologischer Berater gefordert? Das ist so. An der Weltmeisterschaft ist das Kader zudem zahlenmässig limitiert, und wir Trainer können uns mehr den Einzelnen widmen. Ein anderer Faktor, von dem die mentale Vorbereitung abhängt, sind die erreichten Resultate im Weltcup in den Monaten vor der WM. In unserem Fall sind wir mit einem bis zu diesem Zeitpunkt nicht brillanten Saisonverlauf nach St. Moritz gereist. Deshalb war es umso wichtiger, sich für die Rennen richtig «aufzuladen». Einige haben dies geschafft, andere nicht.

Welche Massnahmen haben sich in der Vorbereitung als wirksam erwiesen – welche haben nicht die erhofften Früchte getragen? Man kann nicht von wirksamen oder unwirksamen Massnahmen sprechen. Die Weltmeisterschaften sind eine Art Lotterie. Zuletzt stehen drei Fahrerinnen auf dem Podest – alle anderen haben verloren! Corinne Rey-Bellet und Marlies Oester schafften es aufs Podest. Wir Trainer haben sicher dazu beigetragen, dass dieses Optimum erreicht wurde. Aber ich kann keine Punkteskala machen, in der es beispielsweise heisst: «Sieben Punkte für die Athletin, die um 19 Uhr ins Bett geht, weitere sechs für diejenige, die um 6 Uhr aufsteht.» Wir haben versucht, den Mädchen Vertrauen zu schenken, sie zu beruhigen, auch wenn das nicht immer einfach war. In körperlicher Hinsicht vermieden wir hohe Belastungen. Es war wichtig, dass sie unter einer konstanten Spannung standen, aber doch nicht «verheizt» wurden.

Wie gewichten Sie folgende Vorbereitungsaspekte in der Sportart Ski Alpin: Körperliche und/oder mentale Vorbereitung, individuelle Vorbereitung und/oder Vorbereitung in Gruppen? Eine sehr gute körperliche Verfassung ist Grundlage einer Athletin oder eines Athleten und das nicht nur auf den Skis. So werden in der Vorsaison die Widerstandsfähigkeit und die Kraft trainiert. Wenn die Wettkämpfe beginnen, versuchen wir, die gute Physis zu bewahren. Während des Winters werden Kraft – und zu einem kleineren Teil – Widerstandsfähigkeit trainiert.

Was die mentale Vorbereitung betrifft, verfolgen wir in der Wettkampfzeit keinen bestimmten Trainingsplan. Das Konzept der mentalen Vorbereitung umfasst die Fähigkeit, sich motivieren und sich in so genannten Schlüsselmomenten konzentrieren zu können.

Obwohl wir versuchen, die Trainings zu individualisieren, trainieren wir immer in der Gruppe. Es bleibt aber immer Platz für individuelle Anpassungen, sei es nun im physischen oder mentalen Bereich. Es ist nötig, eine gute Mischung zu finden. Der Athlet muss jedoch einen grossen Teil der Arbeit auch selber leisten, denn am Start ist er allein. **m**

Foto: Keystone/Eddy Risch

Sechs Leitsätze von Angelo Maina

1 Körperliche Verfassung: Der Sportler muss seinen Körper in eine optimale Form bringen.
2 Wer im Training 100% gibt, kann das auch im Wettkampf.
3 Im Winter ein ungenügendes Sommertraining auszubügeln, ist praktisch unmöglich. Professionalität ist deshalb während der ganzen Vorbereitung gefragt.
4 Sport als Lebensphilosophie: Wettkämpfe sollen auch Freude bereiten.
5 Das Gleichgewicht in der eigenen Lebensführung finden. Ein ausgeglichenes Privatleben ist grundlegend.
6 Vorausschauen und nicht lange über vergangene Ereignisse, seien es nun Erfolge oder Niederlagen, nachdenken.