

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 47 (1990)

**Heft:** 11

**Artikel:** Mentales Training im Skilanglauf : Einführung in einen Trainings-Aspekt

**Autor:** Wenger, Ulrich

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993478>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Mentales Training im Skilanglauf

### Einführung in einen Trainings-Aspekt

Ulrich Wenger, J+S-Fachleiter Langlauf, ESSM

*Im Spitzensport gilt der Grundsatz, dass der psychisch besser vorbereitete Sportler gewinnt. Warum sollten wir also nicht schon bei Jugendlichen mit einem praktisch zu handhabenden mentalen Training einsetzen? Warum nicht mit dem Kopf mittrainieren und die kognitiven Fähigkeiten auch sportbezogen entwickeln und nutzen?*

*Der Artikel zeigt einen Weg auf, wie jugendliche Langläufer (ab etwa 12 Jahren) schrittweise in das mentale Wettkampftraining eingeführt werden können.*

Unter *mentalem Training* wird im Sport recht Unterschiedliches verstanden:

- mentales (kognitiv geleitetes) Bewegungs- und Techniktraining
- mentales (theoretisches) Taktiktraining
- psychoregulatives Training (zum Beispiel autogenes Training)
- mentale Wettkampfvorbereitung

Ein Hauptaspekt des mentalen Trainings ist das planmässig wiederholte und systematische Probedenken, dieses gedankliche (mentale) Vorwegnehmen des Wettkampfablaufes.

Im Skilanglauf ist die «Streckenkenntnis» im weitesten Sinn mitentscheidend für den Wettkampferfolg. Streckenkenntnis wird in einem kombinierten körperlichen und geistigen (mentalen) Training erworben.

### Streckenbesichtigung

Es geht um das Kennenlernen der Wettkampfstrecke, das Training schwieriger Abfahrten, die Suche nach den optimalen Bewegungsformen für jeden Streckenteil. Die Strecke wird einmal, besser mehrmals, abgelaufen. Einzelne Teilstücke (Aufstiege und kupierte Stossstrecken) oder sogar eine ganze Runde sollten im Wettkampftempo gelaufen werden. Parallel dazu werden Wachs- und Materialtests durchgeführt.

### «Die Strecke im Kopf haben»

Schon während der Streckenbesichtigung werden taktische Überlegungen gemacht. Wo sind die entscheidenden Stellen? Was verändert sich, wenn die Verhältnisse schneller oder langsamer werden? Zu Hause wird die Strecke in Gedanken mehrmals durchgelaufen. Wir versuchen, uns in die Wettkampfsituation zu versetzen, taktische Varianten durchzuspielen, eine positive Haltung zur Strecke (die uns vielleicht gar nicht liegt) und zum kommenden Wettkampf aufzubauen.

Die Einführung in diesen Aspekt des mentalen Trainings kann in vier Schritten erfolgen.

### 1. Schritt

### Spielerische Einführung der Ski

Die folgenden Übungen und Spiele zeigen den Jugendlichen die Wichtigkeit kognitiver Aspekte im sportlichen Handeln auf («Mehr denken beim Laufen») und regen zu ersten Versuchen mit mentalem Probedenken an.

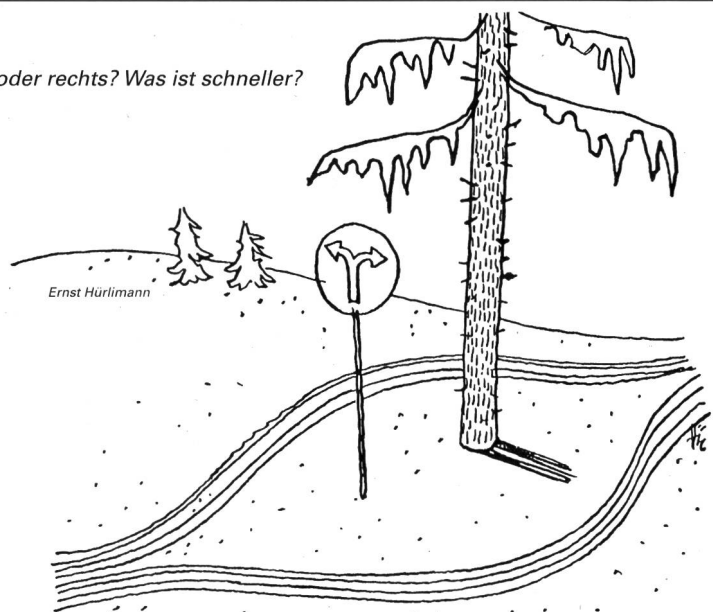
Die Beispiele lassen sich beliebig variieren und ergänzen. Sie sind auf mehrere Trainingseinheiten (Lektionen) aufzuteilen.

### Slalom

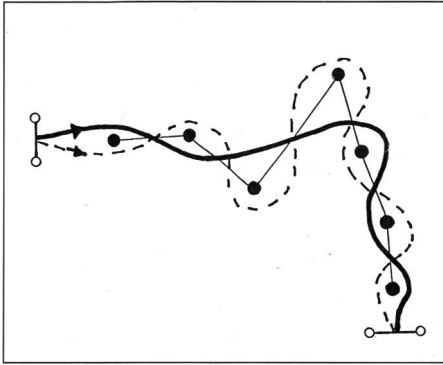
Einstangenslalom in der Ebene oder am Hang; als Regel gilt, dass die Verbindungslinie aufeinanderfolgender Stangen/Fähnchen gekreuzt werden muss; Technik frei; Zeitmessung;

- zuerst nur besichtigen (also nicht durchlaufen) lassen und dann starten,
- oder zuerst üben lassen, dann starten.

Links oder rechts? Was ist schneller?

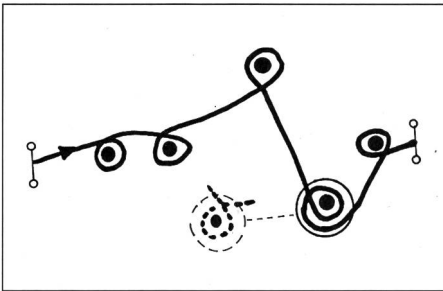


Ein «Aha»-Erlebnis macht wahrscheinlich eine Besprechung des «kognitiven» Problems der Linienwahl überflüssig. Im Beispiel wird klar, dass von der «Einführung» ins erste Tor die Länge der damit bestimmten Linie abhängt.



### Pfosten umlaufen

In einem mit Slalomstangen/Fähnchen abgesteckten Parcours ist jede Stange ganz zu umlaufen (360 Grad). Es stellt sich ein Routenwahlproblem zusammen mit der Entscheidung, ob die Stange im Uhrzeiger- oder Gegenuhrzeigersinn umlaufen werden soll.



### Partnerverfolgung

Eine Abwandlung der bekannten Reaktionsübung «Partnerverfolgung» zeigt deutlich den Ablauf «zuerst überlegen, dann laufen».

Die Partner stehen sich in zwei Reihen mit etwas Abstand gegenüber, links und rechts in 10–30 m Entfernung parallel zu den Reihen die «rettende» Spielgrenze. Anstatt dass die Reihen Namen (zum Beispiel Rot und Gelb) bekommen, werden sie mit einer «mathematischen Formel» wie Viererzahl oder Dreierzahl bezeichnet. Die aufgerufene Reihe muss fliehen, die andere verfolgt. Der Spielleiter ruft (oder zeigt auf Tafeln) Zahlen: z.B. eins: es darf nichts geschehen; sechs: die Dreierreihe flieht; sechzehn: die Viererreihe flieht; zwölf: beide Reihen fliehen, Schläue bleiben aber stehen, da der Partner ja nicht fangen darf; usw.

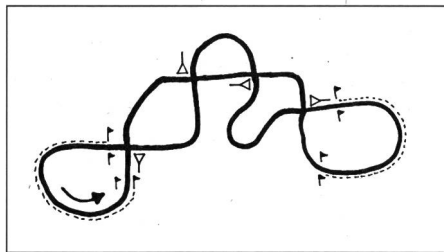
Die kognitive Komponente in diesem Spiel dürfte allen klar werden.

### Parcours mit Vortritt

In ebenem oder gewelltem Gelände wird ein Rundparcours von 300–500 m Länge gespurt (diagonal, Doppelstockstoss oder Skating). Die Spur sollte sich 4–6mal rechtwinklig kreuzen; 2–4 Überholzonen werden markiert.

Regeln:

- An der Kreuzung gilt Rechtsvortritt (kann im Spiel auf Signal in Linksvortritt geändert werden).
- Überholen ist verboten, Ausnahme in den 2–4 markierten Zonen; hier gilt die «Piste frei»-Regel des Langlaufs.
- Die Teilnehmer werden regelmässig auf den Parcours verteilt, markieren ihren Startplatz und starten gemeinsam auf das Startsignal.
- Wer ist als erster nach 5 (oder mehr) Runden wieder an seinem Startplatz?



Zuerst wird der Parcours gemeinsam abgelaufen (eventuell sogar die Spur gemeinsam angelegt). Anschliessend zeichnet jeder rasch den Parcours für sich in den Schnee. In Gedanken läuft jeder mit Hilfe des Planes eine Runde und lässt bei jeder Kreuzung einen vortrittsberechtigten Läufer durch.

Erst jetzt erfolgt der Start.

Bei diesem Wettkampf, der bei genügender Rundenzahl in ein Ausdauertraining mündet, geht es darum, vorzuschauen, die Mitläufer/Innen zu beobachten, taktisch zu laufen, vom Vortrittsrecht zu profitieren, im richtigen Augenblick zu überholen, das heisst mitzudenken.

### Grätenschritt

Ein einfaches Beispiel aus dem Technik-/Taktiktraining zeigt die mentale Lösungsvorbereitung einer Bewegungsaufgabe.

Im Techniktraining zu Beginn einer Lektion werden die verschiedenen Bewegungsformen der klassischen Technik in Steigungen geübt.

Anschliessend führt der Leiter die Gruppe vor einen kurzen, aber sehr steilen Anstieg (er ist so steil, dass es sicher nur mit dem Grätenschritt geht). Die Teilnehmer werden aufgefordert, sich zu überlegen, wie sie den Steilhang so schnell wie möglich hochkommen und es in Gedanken mehrmals

durchzuspielen. Jetzt folgt der praktische Versuch. Weiter sollen sie sich vorstellen, sie wollten einen Wettkämpfer in dieser Steigung überholen. Welche Probleme kann es da geben, wie ist zu reagieren?

Zu zweit wird nun das Überholen und Überholtwerden geübt.

## 2. Schritt

### Mentales Training einer bekannten Loipe

Im Anschluss an ein Training in klassischer Technik auf der wohlbekanntesten Heimstrecke gibt der Leiter den Jugendlichen «Hausaufgaben»:

- «Hier bekommt Ihr ein vorgedrucktes Blatt A4 mit den wichtigsten Orientierungspunkten (Start/Ziel, Haus, Brücke, Baum, Wegweiser, Felsblock) an unserer Loipe.
- Zu Hause zeichnet Ihr aus dem Gedächtnis die Loipe möglichst genau ein. Ihr setzt die Kilometertafeln an die richtigen Stellen, Abfahrten zeichnet Ihr mit Doppelstrich und Aufstiege mit Querstrichlein ein.
- Dann setzt Ihr Euch in eine ruhige Ecke, wo Euch niemand stört. Am besten schliesst Ihr die Augen und versucht, Euch die Strecke vorzustellen und gleichzeitig den Streckenverlauf leise oder laut zu kommentieren.
- Beginnt etwa so: Vom Start geht es zuerst flach mit Doppelstockstössen bis zum Wegübergang, ich muss aufpassen, die Spur ist hier immer schlecht, nach dem Weg kommt eine leichte Abfahrt, ich gehe in die Hocke, usw.
- Macht mindestens zwei Runden in Gedanken. Wenn Ihr nicht weiterkommt, schaut auf der gezeichneten Karte nach. Vielleicht erkennt Ihr auch Fehler, korrigiert sie.»

Als Abschluss des darauffolgenden Trainings laufen die Jugendlichen in klassischer Technik die Strecke einzeln in individuell zügigem Tempo. Der Leiter notiert die Zeiten.

Sie erhalten wiederum Hausaufgaben:

- «Hier bekommt Ihr das gleiche vorbereitete Blatt, zeichnet nochmals die Strecke ein; sicher wird sie diesmal genauer.
- Dann zieht Ihr Euch in die «ruhige Ecke» zurück und stellt Euch vor, Ihr würdet auf dieser Strecke ein Rennen in klassischer Technik laufen. Macht in Gedanken – Ihr könnt es auch leise sprechen – eine Reportage Eures Laufes: fünf, vier, drei, zwei, eins, los – schnelle Doppelstockstösse, um auf Geschwindigkeit zu

### 3. Schritt

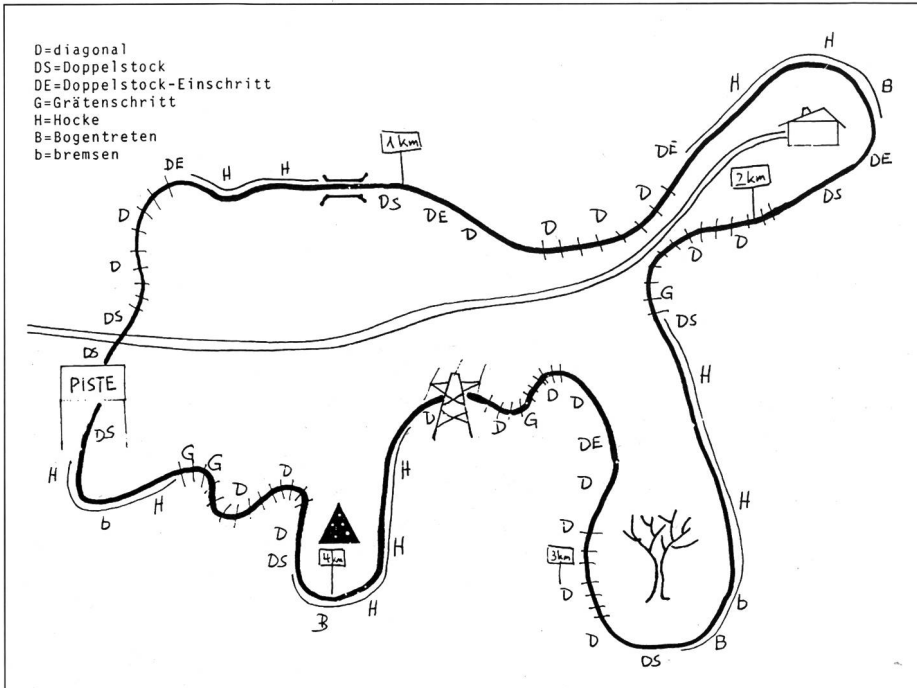
## Mentale Wettkampfvorbereitung

Es geht hier um das rasche Erfassen der Wettkampfstrecke mit Hilfe des mentalen Trainings. Psychoregulative Aspekte spielen vor einem Wettkampf bewusst oder unbewusst immer mit. Im Alltag einer JO- und Juniorengruppe entstehen verschiedene Vorwettbewerbssituationen, günstigere und weniger günstige für eine mentale Wettkampfvorbereitung. Lassen wir die ungünstige Situation – der Läufer hat keine Möglichkeit die Strecke zu besichtigen und startet ins Unbekannte – weg. Diese Situation sollte eigentlich nicht vorkommen. Hier ist eine mentale Wettkampfvorbereitung in unserem Sinn nicht möglich.

Bei wichtigen Wettkämpfen wird meistens am Vortag angereist und die Strecke besichtigt. Der folgende Ablauf hat sich in vielen Fällen bewährt:

### Streckenbesichtigung

- Bei einem Wettkampf in klassischer Technik muss zuerst einmal die Wachsfrage befriedigend gelöst werden. Jeder sollte mit einem guten Ski auf die Strecke gehen, sonst haben wir von Anfang an ein negatives Erlebnis. Gleichzeitig können verschiedene Wachsmischungen getestet werden.
- In einer Gruppe von höchstens fünf Läuferinnen und Läufern wird die Strecke gemeinsam mit dem Trainer besichtigt. Das Tempo ist gemütlich, es wird im Warmhalteanzug gelaufen.
- Man diskutiert in der Gruppe, ob auf diesem Streckenstück zum Beispiel Doppelstockstoss oder Diagonalschritt schneller sei und läuft dann in der Bewegungsform, die im Wettkampf eingesetzt werden sollte. Steilere Aufstiege müssen mit mehr Tempo gelaufen werden, damit die richtige Bewegungsform gelaufen werden kann.
- In unübersichtlichen Abfahrten fährt zuerst der Trainer. Von unten gibt er freie Bahn oder Anweisungen zur Vorsicht. So wird vermieden, dass bei der Besichtigung Abfahrten aus ängstlicher Vorsicht «verbremst» werden. Erweist sich die Abfahrt als schwierig, wird sie mehrmals geübt.
- Im Ziel angelangt, läuft die Gruppe die Strecke gemeinsam «mental» – eventuell anhand eines Streckenplanes – noch einmal ab. Einer beginnt und beschreibt laut das Gelände, die Bewegungsformen, schwierige Stellen und die ungefähre Distanz auf



kommen, dann Einschritt und Doppelstock abwechseln. Achtung der Wegübergang, noch zwei kräftige Stöße, in die Hocke und tief atmen, ich erhole mich, es ist nicht zu schnell, ich kann in der Kurve in der Spur bleiben, jetzt werde ich zu langsam, ich muss aufstehen und stossen, damit ich mit Schwung in den Aufstieg komme...

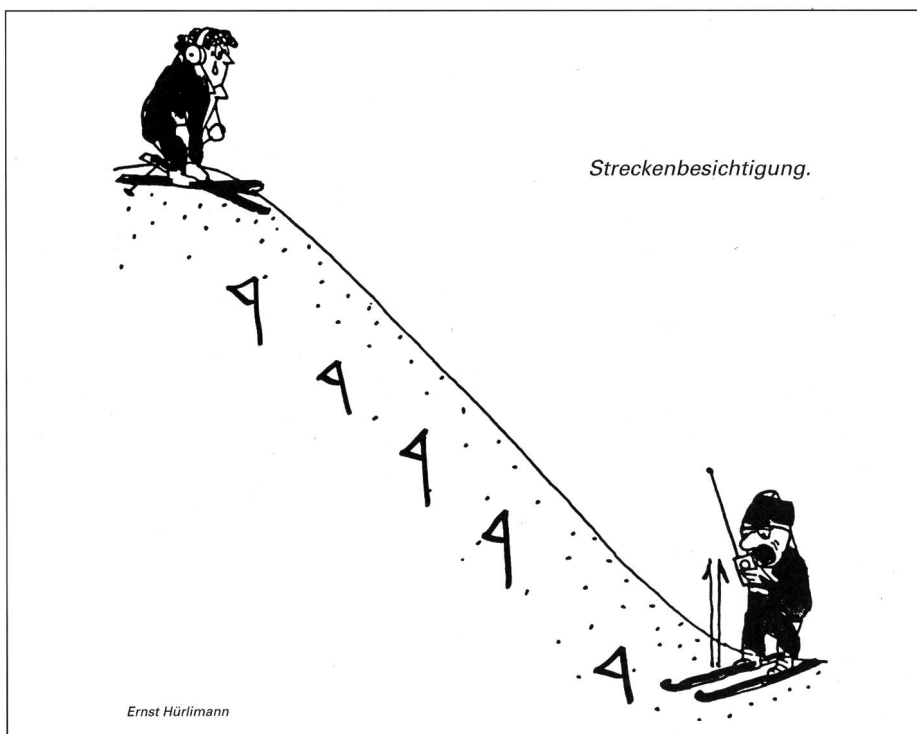
- Jetzt markiert Ihr mit Buchstaben auf der Karte die Streckenabschnitte auf denen Ihr Diagonalschritt, Doppelstock, Einschritt, Grätenschritt und Hocke macht.
- An einem andern Tag macht Ihr noch zwei «Gedankenrennen», diesmal aber in der Skatingtechnik.»

Im nächsten Training findet ein Testwettkampf statt.

In der Skatingtechnik soll die Strecke 10 Prozent schneller gelaufen werden als die zügige klassische Runde vom letzten Mal. Der Trainer hat für jeden die 10 Prozent in Minuten und Sekunden ausgerechnet und gibt sie als Vorgabe: Soviel schneller laufen als das letzte Mal.

Die Rangliste ergibt sich aus den Abweichungen von der individuellen Sollzeit.

Damit haben die Jugendlichen einen Weg kennengelernt, wie sie eine Wettkampfstrecke mit mentalem Training besser «in den Kopf und damit in den Griff» bekommen.



dem ersten Teilstück. Der nächste übernimmt das anschliessende Teilstück, usw. bis ins Ziel.

- Nach dem Griff zur Trinkflasche und gegebenenfalls in die Wachskiste wird die Runde allein, zu zweit oder zu dritt in zügigem Tempo nochmals gelaufen. Die Geschwindigkeit wird so gewählt, dass sich jeder sagen kann, morgen laufe ich hier schneller.

#### Weitere Vorbereitungen

- Vor dem Abendessen zieht sich jeder in eine ruhige Ecke zurück, zeichnet die Strecke auf und läuft sie in Gedanken (mental) noch zweimal ab. Dabei soll er sich vorstellen, er laufe immer schneller.
- Mit dem Verteilen der Startnummern nach dem Abendessen bekommt der Wettkampf plötzlich ein «Gesicht», jeder weiss jetzt, wer vor ihm und hinter ihm startet.
- Bei der gemeinsamen Skivorbereitung wird untereinander über den Wettkampf, die Startnummern, das Wachs und die Chancen diskutiert.

Der anwesende Trainer versucht, der durcheinanderlaufenden Unterhaltung geschickt eine positive Grundstimmung zu geben: **Wir sind in Form, die Strecke haben wir im Griff, wir gehen jeden Aufstieg voll, in den Abfahrten erholen wir uns und gewinnen noch Zeit, Wachs ist für uns kein Problem.**

## 4. Schritt

### «Es geschah morgen» (2)

Aus dieser gemeinsamen positiven Grundstimmung zieht sich jeder zurück in seine «ruhige Ecke» (ins Zimmer, ins Bett, auf einen einsamen Spaziergang) und versucht, sich den morgigen Wettkampf vorzustellen.

Vom mentalen Erfassen und Trainieren der Strecke zur eigentlichen mentalen Wettkampfvorbereitung und Wettkampfvorwegnahme («es geschah morgen») ist es ein schwieriger Schritt.

Das mentale Trainieren der Strecke (Schritt 2 und 3) hat einen praktisch-technischen Aspekt, nämlich die Strecke in den Griff zu bekommen. Nur vereinzelt zeigen sich negative Auswirkungen, zum Beispiel wenn durch negatives Denken Angstgefühle vor Abfahrten oder langen Aufstiegen verstärkt werden.

Beim umfassenderen mentalen Training vor einem Wettkampf besteht die Gefahr, dass sich durch «unrichtige Anwendung» bei ängstlichen und unsicheren Sportlerinnen und Sportlern negative Auswirkungen einstellen.

Zum mentalen Training zur Erfassung der Lauf- und Wettkampfstrecke anleiten («in den Kopf und in den Griff bekommen»), kann jeder erfahrene Leiter und Trainer (siehe Schritt 2 und 3).

Für den Sportler ist es eine Frage des Willens, der positiven Einstellung zum mentalen Training, der Übung und der Konzentration.

Mentales Wettkampfvorbereitungstraining weist psychoregulative Aspekte auf (positives Denken, Aggressivitäts- und Entspannungstraining). Hier ist der Fachmann, der Psychologe gefragt.

Was kann der Trainer/Betreuer tun? Über die Besprechung taktischer Fragen kann er für bestimmte Situationen Handlungsrichtlinien im Wettkampf geben und eine positive Wettkampfeinstellung formen.

#### Beispiele

- Das Rennen ist kurz, also vom Start weg volles Tempo, das heisst gut einlaufen.
- In den Flachstücken gewinnen wir mit dem Doppelstockstoss Zeit.
- Langsamere Konkurrenten unbedingt vor der Abfahrt überholen, damit in der Abfahrt hinter ihnen nicht Zeit verloren geht.
- Nähert sich ein stärkerer Läufer von hinten, selber die günstige Stelle wählen und ihn überholen lassen.
- Versuchen in seinem Windschatten zu bleiben, mindestens bis in die nächste Abfahrt.
- Ausrutscher beim Diagonalschritt sind die Folgen nachlässiger Technik, konzentrieren.
- Der Endspurt beginnt in der letzten Steigung, denn nachher geht es nur noch abwärts und flach ins Ziel.

Der Trainer/Betreuer kann die Jugendlichen auffordern, die taktischen Elemente und realen Personen mit Namen und Startnummern in das «mentale Ablaufen» der Strecke einzubauen, sich den Ablauf des morgigen Wettkampfes in Gedanken vorzustellen, in Gedanken hart zu kämpfen und den realistisch zu erhoffenden Rang auch zu erreichen.

Auf der Stufe von JO und Junioren scheint mir regelmässiges mentales Training im Sinne des Erfassens einer Wettkampfstrecke (Schritt 2 und 3) vorrangig und praktisch machbar. Sich vor dem Wettkampf nach eingeübtem Vorgehen mental auf die Strecke und Technik konzentrieren, kann beruhigen und vor negativen Gedankengängen abhalten.

Soll und kann auf dieser Altersstufe eine psychoregulativ ausgerichtete Wettkampfvorbereitung getrieben und ein Fachmann eingesetzt werden? Oft wird nach psychologischen Massnahmen gerufen, wenn die erwarteten Resultate nicht eintreffen. Ist die konditionell-technisch-taktische Grundlage ungenügend, hilft auch mentales Training nicht zu den erhofften Resultaten.

#### Weiterführende Literatur

1. *Ebersbacher* Hans  
Mentale Trainingsformen In der Praxis Oberhaching, Sportform, 1990
2. *Railo* Willi  
Besser sein wenn's zählt  
Friedberg, Pagina, 1986
3. *Schubert* Frank  
Psychologie zwischen Start und Ziel  
Berlin, Sportverlag, 1981
4. *Venzl* Reto  
Mentales Technik- und Taktiktraining in Läufer Nr. 7, 1990 ■

