

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

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 48 (1991)

**Heft:** 2

**Artikel:** Die endlosen Augenblicke davor

**Autor:** Bignasca, Nicola

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992875>

#### **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**

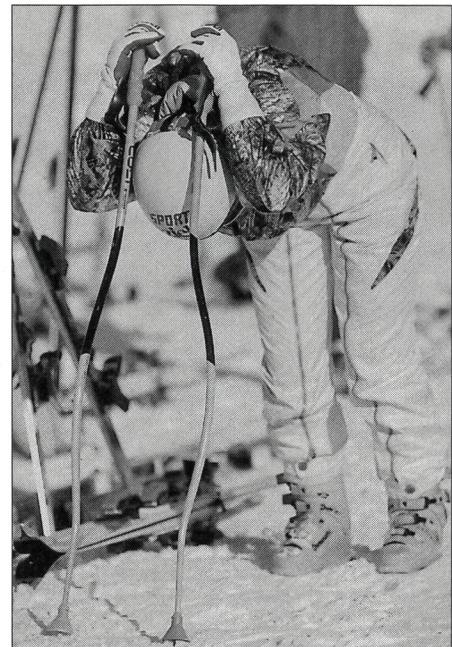
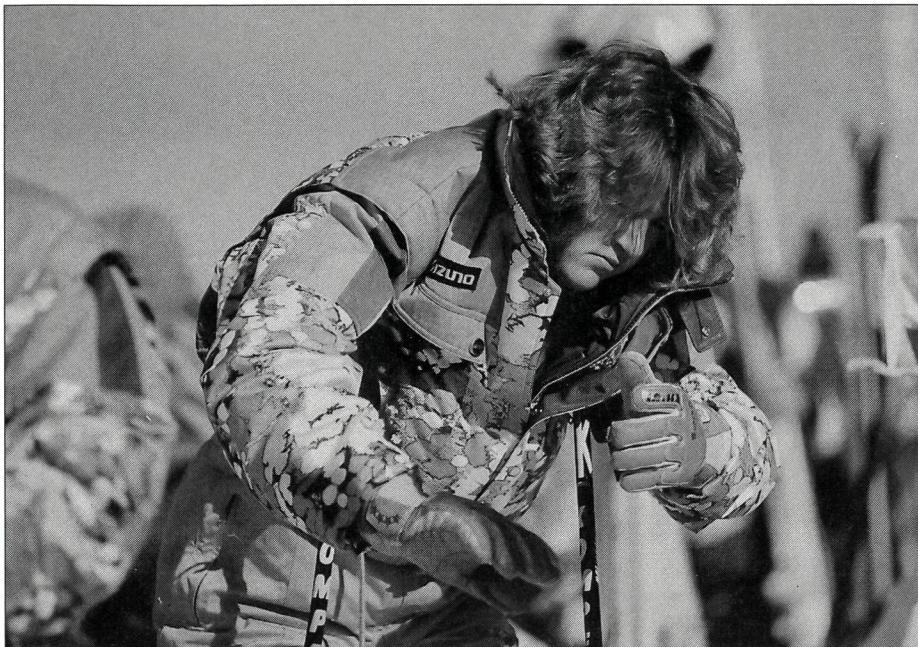
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 18.01.2026

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

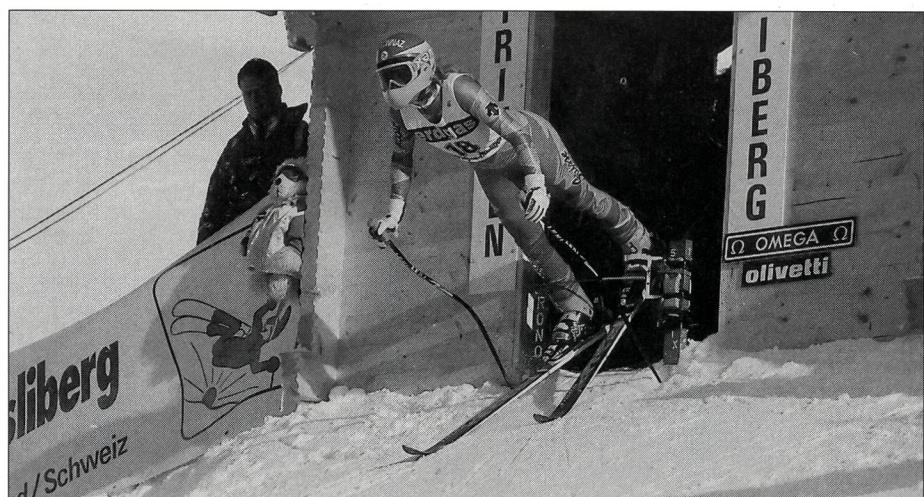


Die Fortschritte im Leistungssport werden einerseits durch die systematischen Verbesserungen der konditionellen und koordinativen Bestandteile des Trainingsprozesses (bessere Kenntnisse aus der Trainingslehre, bessere Trainingsbedingungen) verursacht, andererseits entstehen sie aus der Entwicklung der kognitiv-psychologischen Elemente. Während der Bereich der konditionell koordinativen Fähigkeiten seit jeher von Trainern und Spitzensportlern angewendet wurde, bleibt der kognitiv-psychologische Teil bis heute ein umstrittener Punkt; wie aus Forschungen der Sportwissenschaftler hervorgeht, bilden die bis heute erworbenen Kenntnisse noch keine wissenschaftliche Grundlage und konnten bisher nicht mit genügend Erfolgsgarantie angewendet werden.

Ein Thema, das an die psychische Verfassung und an den psychologischen Zustand während der Zeit vor dem Start anknüpft und das in allen Sportlerkategorien reges Interesse erweckt: die Spitzensportler, die direkt betroffen sind, für die die Augenblicke vor dem Start auch zum Alpträum werden können; die Trainer, die ihren Schützlingen bis zum Beginn des Wettkampfs volle Unterstützung bieten möchten und schliesslich auch der passiven Sportler, der Zuschauer, die alles über den Wettkampf, über die Phase vor dem Start jedoch fast nichts wissen.

## Die endlosen Augenblicke davor

Nicola Bignasca; Übersetzung: Judith Hofstetter; Fotos: Daniel Käsermann



### Systematische Beobachtung

«Wie verhält sich der Spitzensportler vor dem Start?», «In welcher psychologischen Verfassung geht er an den Start?» Die Antwort auf diese für einen Erfolg im Spitzensport grundlegenden Fragen setzt eine sehr genaue systematische Beobachtung verschiedener Kriterien voraus. Eine ideale Gelegenheit, diese anspruchsvollen und interessanten Beobachtungen anzustellen, bot

sich im vergangenen Dezember anlässlich des Skiweltcups der Damen in Meiringen-Hasliberg vor dem Start einiger Fahrerinnen. Um eine Ablenkung durch die wunderschöne, verschneite Winterlandschaft zu vermeiden, beschränkte ich mich bei den Betrachtungen auf folgende Erkennungsmerkmale: die Skifahrerin ist (anscheinend) ruhig/nervös, aufgereggt; sie zieht sich zurück/unterhält sich mit Kolleginnen und Trainern; sie zeigt besondere Verhaltensmerkmale.

## Unterschiedliche Tendenzen

Trotz der Vielzahl von Faktoren, die den psychologischen Zustand des einzelnen Sportlers beeinflussen, können Unterschiede und verschiedene Tendenzen festgestellt werden. Die Art des Wettkampfes und die psychologische Vorbereitung der Fahrerin spielen im alpinen Skisport eine besonders grosse Rolle. Während die Athletinnen vor der Trainingsabfahrt lustlos und nur oberflächlich konzentriert zu sein scheinen, nimmt der psychologische Zustand vor dem Rennen ihre volle Aufmerksamkeit ein. Sie ziehen sich meist zurück und nehmen eine konzentrierte Haltung ein, die Trainer/Betreuer verhalten sich passiv.

Auch der zeitliche Ablauf zeigt sich im psychologischen Verhalten der Fahrerinnen unterschiedlich: von dem Zeitpunkt an, zu dem die Athletin die Startzone betritt, bis zu den letzten Minuten vor dem Wettkampf, steht sie noch voll in der Aufwärmphase, scheint ruhig zu sein und verhält sich den Konkurrentinnen gegenüber fröhlich. Wenn sich die erste Fahrerin zum Start bereit macht, um sich ins Rennen zu stürzen, wird die Stimmung ruhiger und spannungsgeladen; an den aufgeregten Bewegungen, die nicht direkt zu den Aufwärmübungen gehören (z.B. wiederholtes An- und Ausziehen der Handschuhe und des Helmes) erkennt man, wie angespannt eine Fahrerin ist.

In der Phase vor dem Start können durch das Erkennen und Deuten des psychologischen Verhaltens der einzelnen Skifahrerin Typologien und Eigenheiten ethnischer Natur festgestellt

werden. Tatsächlich ist bereits aus einer ersten oberflächlichen Beobachtung hervorgegangen, dass die Kanadierinnen am extrovertiertesten und fröhlichsten waren, die Schweizerinnen am «lautesten» (besonders zu beachten war das breite musikalische Repertoire mit anspruchsvollen Liedern wie der Nationalhymne), die Französinnen verhielten sich am meisten zurückhaltend, während sich die Jugoslawinnen psychisch am intensivsten auf das Rennen konzentrierten. Die psychologische Vorbereitung vor dem Start hängt auch mit dem Herkunftsland der Skifahrerin zusammen und mit der Wichtigkeit, die der entsprechende Trainer ihr im Training beimisst.

Weiter müssen bei diesen globalen Beobachtungen die örtlichen Begebenheiten berücksichtigt werden. Der psychologische Zustand der Athletin kann sich in der Phase vor dem Start verändern, beispielsweise aufgrund wechselnder Witterungsverhältnisse, positiver oder negativer Resultate der Gegnerinnen, schwieriger Strecken oder von Stürzen.



## Optimaler psychologischer Zustand

In der Phase des Vorstarts muss der Trainer von seiner technischen Unterstützung abweichen und sich auf die psychologische Vorbereitung der Athletin konzentrieren. Den psychologischen Zustand jeder einzelnen Fahrerin zu kennen, setzt eine systematische und regelmässige Beobachtung ihres Verhaltens voraus, um auffällig veränderte Verhaltensweisen festzustellen und der einzelnen Fahrerin geeignete Anweisungen geben und während des Trainings ähnliche Stimmungen wie diejenigen des Vorstarts hervorbringen zu können.

Dennoch darf der Trainer seine Möglichkeiten, seine Schützlinge zu beeinflussen, nicht überschätzen mit dem Gefühl, er halte das Erfolgsrezept in der Hand. Behauptungen wie: «Wenn Du Dich vor dem Rennen so verhältst, wirst Du gewinnen» oder «sag mir, wie Du Dich vor dem Start verhältst, und ich sage Dir, wie das Rennen für Dich ausgehen wird» sind sehr überheblich und müssen vorsichtiger ausgedrückt werden, etwa folgendermassen: «Wenn Du Dich vor dem Rennen so verhältst, wie Du Dich wohl fühlst, befindest Du Dich in einem für Dich idealen psycho-physicalen Zustand und kannst ein für Dich positives Resultat anstreben.» Weicht das Verhalten der Athletin jedoch deutlich von diesem optimalen Zustand ab, muss der Trainer eingreifen, um die Athletin vor negativen Konsequenzen zu schützen. ■