

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 5 (2003)

Heft: 3

Artikel: Eine Bilanz mit Licht und Schatten

Autor: Ossola, Ellade

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991938>

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: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://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 zufriedenstellend 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 Vorbereitungssaspekte 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

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.



Foto: Keystone/Eddy Risch