

# Off-Snow-Training für Skilanglauf: Psyche

**Die Vorbereitung während der Sommermonate beschränkt sich nicht nur auf konditionelle und koordinative Faktoren. Ebenso wichtig sind die psychischen Aspekte. Die Kinder sollen vor allem auch Lust haben, Skilanglauf zu betreiben.**

Schon ab einem sehr frühen Alter erleben Kinder verschiedenen Emotionen, die auch durch Skilanglauf generiert werden können. Während des Erlernens der Sportart, kann das emotionale Potenzial eines jeden Kindes weiterentwickelt werden.

Junge Menschen müssen vor allem Spass während ihrer Aktivitäten empfinden. Während des Trainings erhalten sie aber auch die Möglichkeit, den Umgang mit Emotionen wie Angst, Motivation, Nervosität, Selbstbewusstsein usw. zu entwickeln, bzw. zu erlernen.

Mental-taktische Kompetenzen – Bewegungswahrnehmung, Visualisierung, Automatisierungen, den Platz im Team finden, Antizipation, usw. – werden während des Skilanglauf-Trainings ebenfalls stark gefördert.

## Den Wettkampf-Spirit wecken

Während der Vorbereitungsphase ist es ebenfalls sehr wichtig, bei den jungen Menschen, den Wettkampf-Spirit zu wecken. Während eine Trainerin oder ein Trainer eine gute Atmosphäre in der Trainingsgruppe aufrechterhalten soll, muss sie oder er sicherstellen, dass die jungen Menschen mit zunehmend komplexeren Herausforderungen konfrontiert werden.



Darüber hinaus sollten sie die Möglichkeit erhalten, sich in Wettbewerben untereinander zu messen und auch die Kameradschaft zu pflegen. Lehrpersonen haben die Pflicht klare Regeln aufzustellen, so dass sich Kinder und Jugendliche geführt und geborgen fühlen.

Während jeder Herausforderung spielt die Leiterperson die Rolle des Schiedsrichters und gibt die Gewinner bekannt. Um die Chancengleichheit in einem Spiel zu gewährleisten, kann die Lehrperson Aufgabenstellungen für Jüngere erleichtern und die Geschicktesten vor zusätzliche Herausforderungen stellen.

Die verschiedenen Challenges wecken den Wettkampf-Spirit und die Kinder und Jugendlichen lernen gleichzeitig, zu gewinnen, zu verlieren sowie Regeln zu befolgen. Erfolgserlebnisse stärken ihr Selbstvertrauen und geben ihnen Lust, die Sportart weiter zu betreiben.

---

Quelle: Charles Pralong (Swiss-Ski), Edi Zihlmann (Swiss-Ski), Harry Sonderegger (J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**