

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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 42 (1985)

Heft: 6

Artikel: Psychologisches Training im Modernen Fünfkampf

Autor: Schori, Beat

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992494>

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

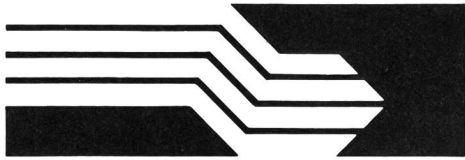
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées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



Psychologisches Training im Modernen Fünfkampf

Beat Schori

«Ein Traum ist wahr geworden – ausgezeichnete vierter Mannschaftsrank der Schweizer im Modernen Fünfkampf» – so etwa lauteten die Schlagzeilen über die vollbrachten Leistungen von Andy Jung, Peter Steinmann und Peter Minder anlässlich der Olympischen Sommerspiele 1984 in Los Angeles. Zudem klassierten sich alle drei Athleten im ersten Drittel der Einzelrangliste. Beeindruckende Leistungen, die auf einem totalen Engagement basieren.

Der Moderne Fünfkampf stellt mit den Disziplinen Reiten, Fechten, Schwimmen, Schiessen und Geländelauf unwahrscheinlich hohe Trainingsanforderungen, weil jede Disziplin teilweise völlig andersartige Fähigkeiten und Bewegungsabläufe erfordert.

Noch Mitte Mai 1984 bezeichnete Nationaltrainer Hans Müller das Schiessen als die Achillesferse der Schweizer. Doch in Los Angeles erzielten die Schweizer im Schiessen hinter den Franzosen die zweitbeste Teamleistung und bestätigten dieses Resultat auf eindruckliche Weise an den internationalen CISM-Meisterschaften im französischen Fontainebleau.

Da seit Jahren vor dem Pistolenschiessen die Einnahme von Beta-Blockern oder ähnlich wirkenden Mitteln zur Senkung des Blutdruckes zum Alltag gehört (vgl. Kasten), diese «Medikamente» jedoch in absehbarer Zeit auf die internationale Dopingliste gesetzt werden sollen, begannen die Schweizer schon im Frühsommer 1983 nach legalen Alternativen zu suchen. Hierzu bieten sich verschiedene psychologische Trainingsmethoden und vor allem die Entspannungstechniken an.

«Dass im Modernen Fünfkampf die medizinische «Betreuung» vor allem im Pistolenschiessen eine wichtige Rolle spielt, ist kein Geheimnis. Seit Jahren wird mit sogenannten *Beta-Blockern*, die den Pulsschlag herunterbringen und die Nervosität dämpfen, «gearbeitet».

Sport, 16.5.1985



Der Schweizer Fünfkämpfer Peter Minder im Pistolensstand.
(Photo Ruti-Pressbild, Flamatt)

Das Unestähl-Entspannungstraining

Unter dieser Voraussetzung kam ich mit dem Trainer Hans Müller und den Kadermitgliedern in Kontakt. Wir versuchten, zusammen mit den Athleten, deren Schwierigkeiten zu konkretisieren und greifbar zu machen, um auf diese Weise klare Ansatzpunkte zur Einführung des Unestähl-Trainings zu finden.

Dabei wählte ich folgendes Vorgehen:

1. Vom optimalen Wettkampfablauf ausgehen.
2. Welche Schwierigkeiten treten auf, wenn es im Wettkampf nicht optimal läuft?
3. Überprüfen, für welche der beschriebenen Schwierigkeiten das Unestähl-Training etwas bringen kann.
4. Einführung ins Unestähl-Training: Form, Inhalt, Vorgehen.

Drei Monate später suchte ich mit den Athleten wieder das Gespräch, um über bisherige Erfahrungen und allfällige, in der Zwischenzeit entstandene Probleme zu diskutieren. Weitere vier Monate später zogen wir eine erste Zwischenbilanz zum bisher durchgeführten Unestähl-Training und besprachen das Vorgehen für das Olympiajahr 1984. Die Zielsetzung fürs Jahr 1984 lautete: «Mittels psychologischem Training die Trainingsleistungen in den Wettkampf umsetzen, wozu vor allem die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern ist. Hierfür entwickelt jeder Athlet für sich selbst ein persönliches, aufs Schiessen bezogenes Programm und legt selber die Fortschrittskontrolle und die Häufigkeit des wöchentlichen Übens fest.» Peter Minder, der in Los Angeles hervorragende 196 Punkte schoss (Punktemaximum = 200), weiss hierzu folgendes zu berichten: «Im September 1983 habe ich begonnen, die Entspannungspro-



Disziplin Fechten: P. Minder (links) gegen den Ungarn Attila Mizsar.

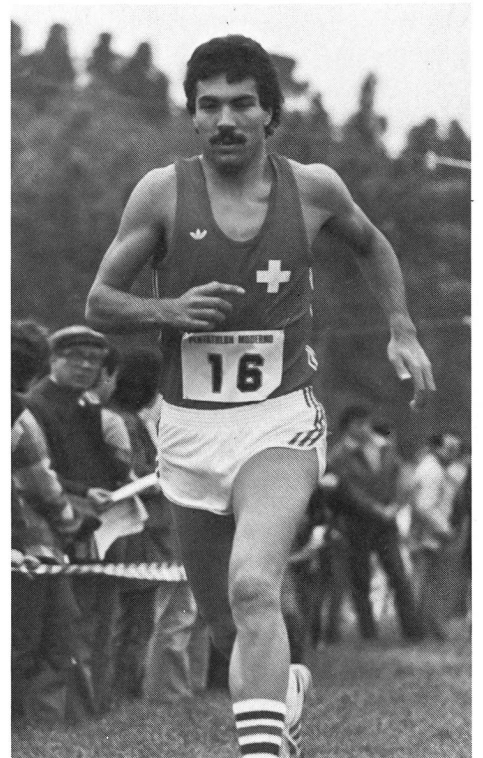
gramme des Unestahl-Trainings einzuüben. Auch das Programm «Geistige Vorbereitung auf den Wettkampf» fand ich für mich wichtig. Ab Januar 1984 begann ich dann mit der praxisbezogenen Anwendung der erlernten Fähigkeiten. Eine erste Trainingsmöglichkeit ergab sich im Schiesskeller vor dem Beginn des eigentlichen Schiesstrainings. Die Autofahrt zum Schiessstand gestaltete sich fast immer zu einer Hetzerei. Die Folge davon war jeweils eine grosse innere Unruhe. Und genau so ist es sehr oft im Wettkampf. Du kommst in den Schiessstand, bist äusserst kribbelig und denkst «Heute bin ich viel zu nervös, so kann ich unmöglich gut schiessen». Deshalb versuchte ich, mich im Schiesskeller zuerst einmal nur aufs Schiessen zu konzentrieren, ignorierte, dass ich kribbelig

war und versuchte mich voll auf den Bewegungsablauf zu konzentrieren, nur auf den Bewegungsablauf – und das von Serie zu Serie. Zudem hat uns der Schiesstrainer immer wieder absichtlich in der Konzentrationsfähigkeit zu beeinträchtigen versucht, was dich einfach nicht stören durfte. Dadurch lernte ich mich voll zu konzentrieren und mich von störenden äusseren Einflüssen abzusichern. Und ich merkte, wie ich auch im Wettkampf zusehends selbstsicherer wurde. So konnte ich an der Olympiade sämtliche Störgeräusche ignorieren, zum Beispiel wenn Leute hinter mir sprachen, klatschten, schrien oder murmelten. Mich konnte überhaupt nichts in meiner Konzentration ablenken.

Gedanken, die dunkeln Schatten

Alles lief wie in einem Film vor mir ab. In dieser Phase konnte mich wirklich überhaupt nichts mehr ablenken und, das einzige Problem bestand dann nur noch darin, wie ich allfällig auftauchende, störende Gedanken wegbringen konnte, denn sehr oft kommen mir beim Schiessen die dümmsten Gedanken in den Sinn. Mit der Formel «Korn – Visier – Ziehen», die ich immer wieder vor mich hinsprach, bekam ich dieses Problem in den Griff. Ich studierte auch nie einem abgegebenen Schuss nach, sondern dachte immer an den unmittelbar nächstfolgenden Schuss. Das war für mich **die** positive Entwicklung. Früher war das ganz anders. Doch jetzt belastet mich das Resultat in keiner Weise mehr. Zu Hause betrieb ich täglich während zehn Minuten ein mentales Training mit der Pistole in der Hand gegen die weisse Wand. Vorgängig versuchte ich eine geistige Entspannung hinzukriegen und scheute mich auch nicht, diese Trockenübungen inmitten meiner Kollegen, im Lärm und ebenso

an der Olympiade im Training durchzuführen. An der Olympiade selber fühlte ich schon am Vortag und auch am Morgen vor dem Wettkampf, dass ich gut schiessen werde. Ich fühlte mich mental in einer aussergewöhnlich guten Verfassung.



Disziplin Geländelauf: Peter Minder.

«Viermal 49 Punkte, das schaffe ich!»

Da fällt mir etwas Wichtiges ein: Ab Februar 1984 habe ich vier Scheiben mit 49 Punkten im eigenen Schlafzimmer aufgehängt und sagte mir immer wieder: «Viermal 49 Punkte, das schaffe ich, das kriege ich hin» und schaute dabei fortwährend diese vier Scheiben an, und an der Olympiade schoss ich in der ersten Serie 49 Punkte, in der zweiten Serie 49 Punkte, in der dritten Serie 49 Punkte und da wusste ich schon, dass ich in der vierten Serie ebenfalls 49 Punkte schiessen werde. Genau das traf dann auch ein. Als ich realisierte, was wirklich geschehen war, kamen mir die vier Scheiben zu Hause wieder in den Sinn.

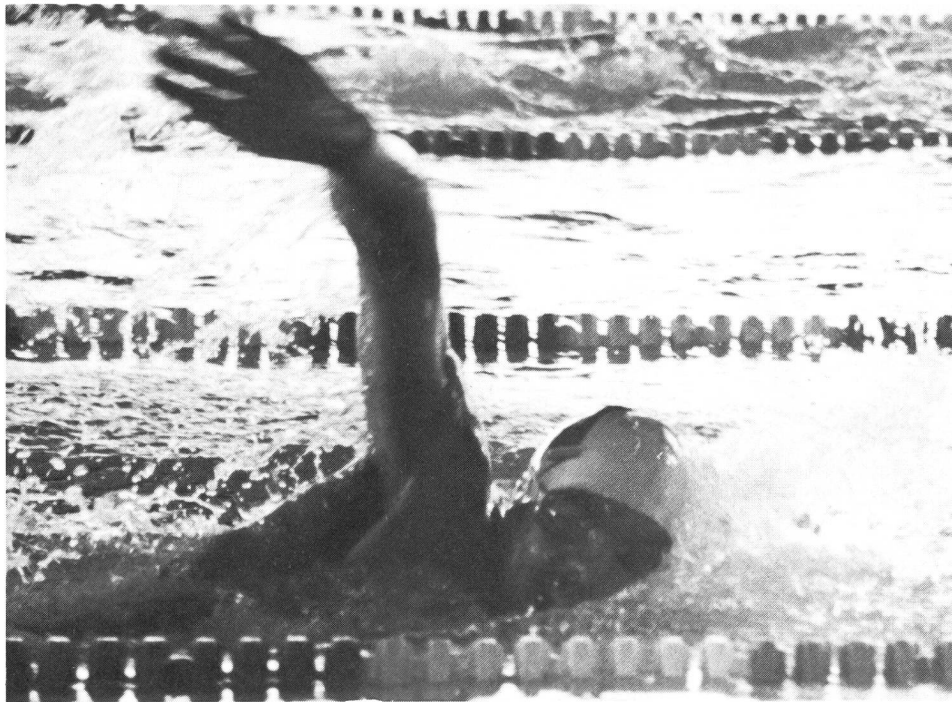
Ich bin hundertprozentig überzeugt, dass meine Konzentrationsfähigkeit zu einem grossen Teil auf dieses mentale Training zurückzuführen ist, wobei diesbezüglich auch die Routine von Bedeutung ist.

«Psychologisches Training braucht Eigeninitiative. Wer nicht bereit ist, diese Eigeninitiative an den Tag zu legen und das psychologische Training auf seine eigenen Bedürfnisse auszurichten, der wird psychisch kaum stärker werden.»

Peter Minder



Disziplin Reiten: P. Steinmann, Schweiz.



Disziplin Schwimmen: Peter Minder.

«Hoffentlich werden die *Beta-Blocker* verboten, denn ich bin mental so stark, dass ich ohne Beta-Blocker gut schiessen kann. Ein Beta-Blocker-Verbot wäre für mich in bezug auf die internationale Konkurrenzfähigkeit nur von Vorteil. Denn wenn du als Athlet mental nicht stark bist und dich aus den verschiedensten Gründen immer wieder aus dem Konzept bringen lässt, dann nützen dir auch 100 Milligramm oder sogar 200 Milligramm Beta-Blocker nichts.»

Peter Minder

Ich machte das mentale Training vor allem dann, wenn ich das Gefühl hatte, jetzt hast du Zeit dafür, jetzt bringt es dir etwas, und dann habe ich es konsequent und konzentriert gemacht. Zudem trachtete ich stets danach, das mentale Training mit dem eigentlichen Schiessstraining zu verbinden. Ich hatte das Gefühl, dass ich während der mehrmonatigen Vorbereitungszeit auf die Olympischen Spiele immer ruhiger wurde. Ich simulierte immer und immer wieder den Wettkampf an der Olympiade und habe mir dabei fortwährend eingeredet, dass ich gut schiessen werde, dass ich dort gut schiessen werden...

Und ich kann mich daran erinnern, dass ich am Vortag des Schiessens in einem Radio-interview unter anderem gesagt habe: «...denn ich weiss, dass ich morgen gut schiessen werde, dass wir alle das Schiessen nicht zu fürchten haben».

Meiner Meinung nach ist uns die psychische Wettkampfvorbereitung wirklich sehr gut gelungen.

Wenn du dich darauf einstellen kannst, mit Puls 120 zu schiessen, wenn das Kommando «Feuer» ertönt, dann kannst du auch eine gute Schiessleistung vollbringen. Und das ist ja genau das, worauf wir trainiert haben und worauf wir weiterhin trainieren werden.»

Die Substanz, die in all diesen Aussagen von Peter Minder steckt, unterstreicht eindrücklich, wie ich glaube, dass psychologische Trainingsmethoden einzuführen, zu handhaben und anzuwenden sind – nämlich:

Psychologische Trainingsmethoden sind in einer flexiblen und einfachen Weise mittels beratender Unterstützung an die Alltagsrealität des Sportlers und an die Bedingungen seiner Sportart anzupassen – mit dem Ziel einer allmählich selbständigen Weiterführung des Trainingsprogrammes durch den Sportler selbst.

Literatur

Aebbersold, B. und Schori, B.: Besseres Orientierungslaufen durch psychoregulatives Training? Magglingen 1984, 9, 9–11.

Hänggi, E.: Moderne Fünfkämpfer wollen nach Los Angeles. Sport, 16.5.1984.

Unestål, E. und Martell, J.-H.: Das Mentale Training. Handanweisung zum Kassettenprogramm. Department of Sportpsychology, Örebro University, 1982.



WM im Modernen Fünfkampf 1979 in Moskau: Pavel Lednev auf dem Reitparcours

(Keystone)