

**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

**Band:** 1 (1998-1999)

**Heft:** 2

**Artikel:** Mehr Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten

**Autor:** Cicozzi, Gianlorenzo

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-992093>

#### **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:** 07.02.2026

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



Das mentale Training im Karate

# Mehr Vertrauen in die

Seit einigen Monaten wird die Schweizer Karate-Nationalmannschaft von einer Expertin betreut, die sich im Sinne einer Ergänzung der technischen Belange mit dem so genannten Mentaltraining der Athleten befasst. Ein interessantes Experiment in einer Sportart, welche das Individuum als umfassendes Ganzes mit Körper, Seele und Geist ins Zentrum stellt.

Gianlorenzo Ciccozzi

**S**einige Zeit ist mehr und mehr die Rede von der Bedeutung des Mentaltrainings zur Erbringung sportlicher Höchstleistungen. Es handelt sich um einen allgemeinen Trend auf der Suche nach Optimierung, und zwar im Sinne eines möglicherweise entscheidenden Faktors für Sieg oder Niederlage oder für das Erreichen eines gesteckten Ziels auf höchster Ebene. Bedenkt man, dass die mentalen Aspekte auf bestimmten Ebenen bis 80 Prozent der erfolgsbestimmenden Elemente ausmachen, wird ihre Bedeutung rasch klar, darf doch angenommen werden, dass das Vorgehen, von sehr seltenen Ausnahmen abgesehen, für alle praktisch das gleiche ist.

## Man muss sich selbst akzeptieren

Auf Initiative ihres Trainers Dominique Sigillo arbeitet auch die Karate-Nationalmannschaft seit einiger Zeit in dieser Richtung. Dabei macht sie Gebrauch von der Zusammenarbeit mit Esther Müller – auch sie diplomierte SOV-Trainerin mit Erfahrung im Judo. «mobile» hat sich in den Lokalen des Dojo von Sigillo in Biel mit den beiden Fachleuten getroffen und mit ihnen ein interessantes Gespräch über diesen neuen/alten Aspekt des Wettbewerbs geführt. Dieser lässt sich nach Müller auf einen höchst einfachen Nenner bringen: Sich zwar niemals überschätzen, aber dennoch richtig einschätzen. Der erste Schritt ist deshalb, sich selbst anzunehmen. Nun ist es sehr interessant zu sehen, wie die einzelnen Athleten diese Aufgabe (die gewiss nicht einfach ist, wenn man über das rein Äußerliche hinausgeht) angehen –



alder + eisenhut

Lieber Kampfsport als Krampfsport

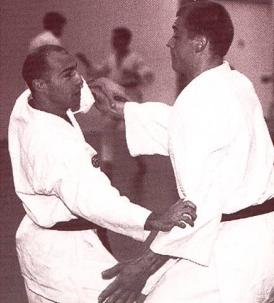
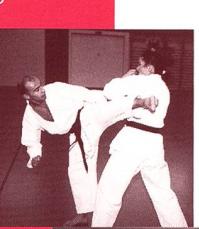
## Der Begriff «mentales Training»

In der Fachliteratur werden unter dem Begriff «mentales Training» in der Regel zwei verschiedene Bereiche behandelt: Einerseits wird er als Oberbegriff für verschiedene psychologische Trainingsformen zur Förderung der mentalen Stärke verwendet, andererseits drückt er die verschiedenen Aspekte des kognitiven Fertigkeitstrainings im Sinne einer orientierenden und regulierenden Funktion aus (zum Beispiel Visualisierung).

Mit dieser «begrifflichen Unschärfe» werden zwei Trainingsbereiche beschrieben, die verschiedenen Akzentuierungen des gleichen Entwicklungsprozesses entsprechen: Die Fähigkeit, das dynamische Gleichgewicht zu bewahren, ist Voraussetzung zur Entwicklung

und Entfaltung des optimalen Bewegungsflusses. Im Bereich der kognitiven Komponenten wird die Optimierung der Bewegungsvorstellung zur Kernsubstanz der Steuerung der Zielbewegung. Trainingsformen zur inneren Stärkung zielen unter anderem darauf hin, Emotionen in den Dienst des Lernens und der Leistung zu stellen. Im Idealfall geschieht dies über den **Zustand des «Fließens»**. Er wird oft als Gefühl spontaner Freude und positiver Vitalität wahrgenommen, und man ist fähig, Höchstleistungen mit Leichtigkeit zu vollbringen. Dazu werden verschiedene Formen von Konzentrations-, Entspannungs- und Selbstsuggestionsübungen praktiziert, welche die **Einheit von Bewusstsein und Handeln** anstreben.

Erik Golowin



# eigenen Möglichkeiten

gerade in einem Bereich wie dem Zweikampfsport, in dem der Athlet aufgerufen ist, sich immer auf sich selbst und sein Handeln zu konzentrieren, in sich hineinzuschauen, um Bewegung, Atmung, Bewegungsdarbietung zu koordinieren.

Diesbezüglich wurde, wie ganz allgemein im Schweizer Sport, zu wenig getan. Die Sportler müssen lernen, mit sich selbst zu arbeiten. Um herauszufinden, warum das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten fehlt, kam Sigillo auf die Idee, die Arbeit auf mentaler Basis in die langfristige Planung einzubauen und Müller für eine Zusammenarbeit, von welcher man sich eine Verbesserung erwartet, anzufragen. Dabei ist allerdings nicht zu vergessen, dass allfällige Fortschritte natürlich nicht allein im mentalen Bereich zu suchen sind, sondern dass das Ergebnis steter Arbeit vor allem auf

der technischen Ebene liegt, einem Bereich, in welchem man nie ausgelernt hat.

### Individuelle Lösungen

Es ist nicht immer einfach, eine bestimmte Methode auf ganz unterschiedliche Personen (und oft Persönlichkeiten) anzuwenden, selbst wenn im Einzelfall vielfältige Anpassungsmöglichkeiten gegeben sind. Im Grunde weist die Arbeit im mentalen Bereich zwei Momente auf: Der eine betrifft das Team als Ganzes, als Gruppe, in welcher die für alle gültigen Trainingsformen zählen. Der andere Aspekt liegt darin, mittels persönlicher Gespräche zu versuchen, sich über die Eigenschaften, Anforderungen und Bedürfnisse des Individuums Klarheit zu verschaffen.

Die eigentliche Grundlage ist somit eine enge Zusammenarbeit zwischen den

beiden Trainern. Der Techniker eruiert die Schwachpunkte des Einzelnen, um der Beraterin die Entwicklung einer Strategie zu ermöglichen, die den Bedürfnissen des Athleten möglichst gerecht wird. Jeder erhält eine Art individuelles Programm, welches sofort und ohne besondere Vorbereitung angewendet werden kann. Entscheidend bleibt demnach die Grundeinstellung: Man kann sich nicht darauf beschränken, zu konsumieren, als würde es sich um ein Allheilmittel zur Behebung jeglichen eigenen Übels handeln, sondern es muss – auch hart – gearbeitet werden, wenn



Gianlorenzo Ciccozzi ist Redaktor der italienischsprachigen Ausgabe von «mobile». Der Jurist hat sein journalistisches Können in der Redaktion Teletext in Biel erworben. Adresse: Redaktion «mobile», ESSM, 2532 Magglingen.

## Esther Müller



Esther Müller, die eine Gesangs- und Kampfkunstausbildung durchlief, hat einen ganzheitlichen und praxisorientierten Zugang zu solchen Trainingsformen. Sie verfügt über einen grossen Erfahrungsschatz bezüglich der Zusammenhänge zwischen Denken, Atmung, Entspannung, Regeneration, sozialen Beziehungen oder der eigenen Persönlichkeitsentwicklung als leistungsbestimmende Faktoren.

man sich verbessern will. Insofern ist der Athlet zu einer doppelten Anstrengung aufgerufen: Einerseits muss er sich mit einem für ihn vollständig neuen System, den damit verbundenen Schwierigkeiten und den anfänglichen Hemmungen auseinandersetzen. Andererseits hat er sich auch auf eine neue Trainerin einzustellen. Dazu kommt die von Sigillol klar hervorgehobene Gefahr der Überbewertung des Ganzen im Sinne eines Wundermittels zur schnellen Verbesserung der eigenen Leistungen, wobei die konditionellen und technischen Aspekte der Leistung vergessen gehen. In dieser ersten Arbeitsphase muss Esther Müller in die Atmosphäre integriert und die Vorbereitung auf zwei Ebenen, der mentalen und der technischen, fortgesetzt werden, um anschliessend an beiden Aspekten parallel arbeiten zu können.

### Es fehlt der Wille zum Sieg

Eines des Hauptprobleme, mit welchem sich Müller konfrontiert sieht, ist der mangelnde Siegerwille der Athleten. Es scheint fast so, als ob sie das Ergebnis gar nicht interessiere. Oft legen sie das Erfordernis der Rücksichtnahme oder der, anders ausgedrückt, Fairness falsch aus,

und unterliegen einer Art psychologischer Blockierung, welche wahrscheinlich auf die eigene Erziehung zurückzuführen ist (man prügelt sich nicht, man trägt sich nicht zur Schau, man gibt nicht an, man ist das brave Kind usw.). Vor allem in denjenigen Sportarten, in welchen gewonnen wird, in dem man den Gegner in einem Zweikampf «besiegt», muss der Athlet aggressiver sein, Urinstinkte mobilisieren – dies selbstverständlich innerhalb bestimmter Grenzen und auf kontrollierte Art und Weise. Das Ziel ist sicher nicht, «Kriegsmaschinen» zu schaffen, sondern zu erreichen, dass das Individuum grösseres Vertrauen in seine eigenen Mittel und Möglichkeiten erhält. Dabei ist nicht zu vergessen, dass die Nuancen, entsprechend der menschlichen Vielfalt, unendlich vielfältig sind.

### Die Bedeutung ausgleichender Massnahmen

Was die im Mentaltraining eingesetzten praktischen Massnahmen anbelangt, sind unter den hauptsächlichsten Instrumenten die so genannten ausgleichenden Massnahmen zu nennen, sei es in der sportlichen Tätigkeit, sei es im täglichen Leben. Dies hat für die sportlichen Leistungen eine nicht zu unterschätzende Bedeutung. Und zwar gerade bei denjenigen Tätigkeiten, welche die ganze Person, das heisst Körper, Seele und Geist einbeziehen. Ausgehend von der per-

«Das Ziel ist sicher nicht, «Kriegsmaschinen» zu schaffen, sondern zu erreichen, dass das Individuum grösseres Vertrauen in seine eigenen Mittel und Möglichkeiten erhält.»

sönlichen Situation des Einzelnen werden Mittel gesucht, um auszuruhen und eine bestmögliche Erholung zu gewährleisten, sowie wenn immer möglich die Freude für die ausgeübte sportliche Tätigkeit zu reaktivieren. Gerade diese Unbesorgtheit, diese Freude fehlt ab und zu. Man fühlt sich «gezwungen», etwas zu tun, statt es von sich aus machen zu wollen. Unter den möglichen Gründen für dieses Mentalverhalten erwähnt Müller wiederum Probleme, mit denen wir auf Grund unserer Erziehung alle etwas belastet sind, wie beispielsweise – als Folge mangelnder Entwicklung zu einer starken Einzelpersönlichkeit – die Angst, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen. Dann die ewige Diskrepanz zwischen Spitzensport als «Randbetätigung» und einer «sicheren» Zukunft, wie sie in allzu bekannten Gemeinplätzen zum Ausdruck kommt. Nach einem besonders intensiven Arbeits- oder Studientag oder wenn man mit Problemen und Unsicherheiten in diesen beiden Bereichen konfrontiert ist, kann man nicht immer grosse Freude für das Training aufbringen. Soll man alles auf die Karte Sport setzen (oder sich ausserhalb des Üblichen beschäftigen) oder aber eine solide schulische Ausbildung absolvieren? Das Problem ist nicht neu, aber stets aktuell und akut angesichts fehlender adäquater Strukturen, die in der Lage wären, beide Aspekte zu gewährleisten.

«Der Techniker eruiert die Schwachpunkte des Einzelnen, um der Beraterin die Entwicklung einer Strategie zu ermöglichen.»

