

Preparazione psicologica ai Giochi Olimpici prendendo in considerazione l'allenatore come « Coach »

Psychologische vorbereitung auf olympische spiele unter berücksichtigung des trainers als coach

Erwin Hahn

Uno dei massimi esperti mondiali di Psicologia dello Sport. Opera presso il Bundesinstitut für Sportwissenschaft di Colonia

*One of the most world-famous expert in Sport Psychology.
Professor at Bundesinstitut für Sportwissenschaft of Köln*



1. Ziele

Ziel allen Trainings besteht darin, den Athleten so vorzubereiten, dass er in Wettkämpfen eine optimale Leistung zeigt.

Olympische Vorbereitung (Vorbereitung auch Europa-, Weltmeisterschaften) ist die gezielte und punktuelle Vorbereitung zum festgelegten Zeitpunkt, die bestmögliche Leistung zu erzielen (timing). Es ist die Optimierung auf den absoluten Höhepunkt (einer Saison, einer Karriere) hin. Alle Anstrengungen sollten zu diesem Ereignis kulminieren.

Diese Kulmination ist kein Summationseffekt, sondern eine Integration aller wesentlicher Bereiche zu einer « Gesamtleistung ».

Die psychologische Vorbereitung ist ein solcher wesentlicher Teil, aber auch nur ein Teil. Der Unterschied zu anderen Prozessen liegt darin, dass andere Entwicklungsvoraussetzungen und -gesetzmässigkeiten vorliegen.

Unterschiedliche Prozesse mit sehr verschiedenartigen Ablaufformen sind zu erkennen.

Im physiologischen (biologischen) Bereich sind dies:

1. Scopi

Lo scopo di tutti gli allenamenti consiste nel preparare gli atleti in modo tale che essi forniscano una prestazione ottimale durante le gare. La preparazione olimpica (anche la preparazione ai Campionati Europei e Mondiali) è la preparazione punto per punto che ha come obiettivo definito quello di ottenere la migliore prestazione possibile (timing). E' il raggiungimento del punto ottimale nel livello assoluto (di una stagione, di una carriera). Tutti gli sforzi dovrebbero culminare in questo avvenimento.

Questo culmine non è un effetto di sommazione, bensì una integrazione di tutti i campi in una « prestazione di insieme ». La preparazione psicologica è una parte molto essenziale, ma pur sempre una parte. La differenza con gli altri processi consiste nel fatto che esistono altre prospettive e regolarità di sviluppo.

Bisogna riconoscere (l'esistenza di, N.d.T.) diversi processi con forme di svolgimento diverse.

Nel campo fisiologico (biologico) esse sono:

— un adattamento (adaptation) del si-

— eine Anpassung (Adaptation) des organischen, neuralen, endokrinologischen, muskulären und Bänder-Knochen-Systems an die Höchstleistungen. Dies sind eher vorbereitende Prozesse,

— die durch eine Steigerung vor allem von Intensität und Umfang im konditionellen Sektor ermöglicht werden.

Im physischen (technomotorischen) Bereich erkennt man:

— eine schrittweise (sukzessive) Steigerung der Leistung durch Lernen,

— eine Stabilisierung der Leistung auf einem hohen Niveau,

— die Entwicklung von speziellen Taktiken für den Wettkampf.

— einen Wechsel von Belastung und Entspannung (Regeneration),

— eine optimale Integration aller Faktoren zueinander.

Im psychischen Bereich sind als Ziele anzusehen:

— die Kontrolle des psychophysischen Zustandes (Herz, Kreislauf, Atmung, Muskelspannung) unter den Bedingungen des Stress im Vorstartzustand und im Wettkampf,

— die Kontrolle des emotionalen Zustandes zur Motivation auf den Wettkampf und zur Steuerung von Angst und Nervosität,

— die Kontrolle des mentalen Zustandes zur konzentrativen Bewältigung der Wettkampfaufgaben,

— die selbständige Regulierung des Verhaltens während des Wettkampfes unter den Bedingungen des sich verschlechternden Zustandes.

Diese Kontrollen setzen das Bewusstmachen von Verhalten, Prozessen und Wirkungen voraus, aber auch das Entwickeln spezieller Anwendungstechniken und Kontrollen.

2. Psychologische Intervention

Versuchen wir den Einsatz von Methoden unter psychologischen Gesichtspunkten zu beschreiben, erkennen wir zwei Formen:

— die naive Form (der bis heute in westlichen Staaten am häufigsten praktizierte Weg):

Training und Entwicklung läuft ohne psychologische Intervention ab. Verhalten und Leistung sind das (zufällige)

stema organico, nervoso, endocrinologico, muscolare, dei legamenti e delle ossa, alle prestazioni di alto livello. Questi sono processi piuttosto preparatori,

— che sono resi possibili grazie ad un aumento soprattutto di intensità e di volume nel settore della forma fisica.

Nel campo fisico (tecnomotorio) si riconoscono:

— un aumento graduale (successivo) della prestazione attraverso l'apprendimento,

— una stabilizzazione della prestazione ad un alto livello,

— lo sviluppo di tattiche speciali per le gare,

— un cambiamento del carico e del recupero (rigenerazione),

— una integrazione ottimale di tutti i fattori l'uno con l'altro.

Nel campo psichico vanno considerati come scopi:

— il controllo dello stato psicofisico (cuore, circolazione, respirazione, tensione muscolare) in condizioni di stress prima della partenza e durante la gara,

— il controllo dello stato emotivo per la motivazione della gara e per il dominio della paura e del nervosismo,

— il controllo dello stato mentale per la concentrazione necessaria alla risoluzione del compito della gara,

— la autoregolazione del comportamento durante la gara in condizioni di peggioramento dello stato (psicofisico, N.d.T.).

Questi controlli presuppongono la presa di coscienza di comportamento, processi e rendimento, ma anche lo svilupparsi di particolari tecniche di impiego e controlli.

2. Intervento psicologico

Se tentiamo di descrivere l'impiego di metodi sotto il punto di vista psicologico, riconosciamo due forme:

A - la forma naturale (la via maggiormente seguita fino ad oggi negli stati occidentali):

l'allenamento e lo sviluppo si svolgono senza intervento psicologico. Il comportamento e la prestazione sono il prodotto (casuale) di un allenamento più o meno indirizzato.

Se le dimensioni di capacità (talento),

Produkt von mehr oder weniger gerichtetem Training.

Wenn Fähigkeitsdimensionen (Talent), Charaktereigenschaften und reale und soziale Trainingsmassnahmen, verbunden mit einer realistischen Wettkampferverarbeitung, störungsfrei zusammen treffen, ist die Chance gross, die Höchstleistung zu erzielen.

Blockieren sich aber eine Zahl von Faktoren untereinander oder wirken sie gegensätzlich, ist eine geringere Leistung zwangsläufig. Die Psychologie spricht von physischen und psychischen Barrieren, die nicht aufzulösen sind, da sie dem einzelnen in seiner Wirksamkeit nicht erkennbar werden.

Dies soll an zwei Beispielen verdeutlicht werden: Die Angst (z.B. im Hochsprung die Lattenangst, oder der Angstgegner) hemmt die optimale Leistung. Schon der Gedanke, die Höhe nicht überspringen zu können, wird geringere bzw. minimalisierte energetische Prozesse nach sich ziehen. Man hat schon verloren, bevor man den Sprung beginnt. Die «Möglichkeit des Scheiterns» lässt im Bewusstsein den Gedanken an die technisch perfekte Aufgabe (Antizipation) nur am Rande oder überhaupt nicht aufkommen. So wird der Ablauf anders gesteuert; der Rhythmus stimmt überhaupt nicht mehr.

Sieht man sich einem Angstgegner konfrontiert, denkt man nur daran, gegen diesen Athleten nicht zu verlieren. Man ist «stigmatisiert», man wartet auf den Angriff, kann dagegen aber nichts ausrichten, weil man keine adäquaten Reaktionsformen gegen ihn entwickelt hat. Dieser Gegner ist ein «Tabu», das man nicht zu denken wagt. Trifft man doch auf ihn, versagen alle erlernten Mittel.

Auch aus der sozialen Situation des Trainings können sich falsche Lernprozesse entwickeln. Der technisch versierte Trainer z.B., der aber menschlich und moralisch verklemmt ist, wird u.U. falsch motivieren; die Einsatzbereitschaft ist nicht optimal. Es entstehen Aggressionen gegen den Trainer, die im Regelfall zu Minderleistungen im Wettkampf führen.

Probleme, die in jedem Training auftauchen können, führen im Bewusstsein

le qualità caratteriali e le misure di allenamento reali e sociali, collegate con una realistica elaborazione di gara, si incontrano libere da interferenze, allora esiste la possibilità di raggiungere una prestazione al massimo livello.

Ma se si bloccano tutti insieme una serie di fattori, o se agiscono in senso contrario, è inevitabile una scadente prestazione. La psicologia parla di barriere fisiche e psichiche che non si possono risolvere, perché non sono riconoscibili al singolo nella sua attività.

Ciò verrà reso chiaro con due esempi: la paura (per es. nel salto in alto la paura dell'asticella, oppure l'avversario) ostacola la prestazione ottimale. Già il pensiero di non riuscire a superare l'altezza porterà con sé processi energetici più scadenti o minimalizzati. L'atleta ha già perso prima ancora di iniziare il salto. La « possibilità del fallimento » rende marginale o soffoca completamente il pensiero del compito tecnicamente perfetto. In questo modo lo svolgimento viene condotto diversamente. Il ritmo non è più quello giusto.

Quando ci si vede confrontati con un avversario si pensa soltanto a non perdere contro questo atleta. Si è « stigmatizzati », si aspetta l'attacco, ma non si può fare nulla perché non sono state sviluppate contro di lui forme di reazione adeguate. Questo avversario è un « tabù » a cui non si osa pensare. Se ci si imbatte in lui, tutti i metodi appresi falliscono.

Anche dalla situazione sociale dell'allenamento si possono sviluppare falsi processi di apprendimento. L'allenatore esperto tecnicamente, per esempio, che però è limitato umanamente e moralmente, ha, in certi casi, false motivazioni; la prontezza all'azione non è ottimale. Si sviluppano aggressioni contro l'allenatore, che regolarmente conducono a prestazioni inferiori durante la gara.

I problemi che possono venire a galla in ogni allenamento conducono — nella coscienza dell'atleta — ad una (soltanto transitoria) difficoltà personale. Se questa difficoltà non può essere risolta da lui personalmente o dall'esterno, egli si « impegola » sempre più profondamente nel problema senza trova-

des Athleten zu einer (erst vorübergehenden) personalen Schwierigkeit. Kann er nicht selbst oder wird diese Schwierigkeit von aussen nicht aufgelöst, verstrickt er sich immer tiefer in das Problem, ohne eine adäquate Lösung zu finden.

Als Beispiel soll hier das Aufwärmprogramm dienen. Es hat eine dreifache Funktion: den erlernten und optimierten Bewegungsablauf präsent zu machen, die dafür notwendigen Muskeln zu lockern und die emotionale Übererregtheit zu drosseln. Wird vor dem Start der optimale (subjektiv empfundene) Zustand nicht erreicht, glaubt man durch stärkere physische Vorbereitung dies zu erreichen. Das ist in vielen Fällen die schlechteste Form.

— Die psychologische Form (sehr häufig der im Osten Europas praktizierte Weg): Training und Entwicklung wird auch unter psychologischen Gesichtspunkten geplant. Psychologische Arbeit ist vor allem Basisarbeit im Nachwuchsbereich. Problemorientiert werden recht frühzeitig die Faktoren zu finden gesucht, die Training erleichtern, und die Verhaltensbereiche diagnostiziert, die Leistung erschweren.

Dies ist einfach zu erklären. Bleiben wir beim Techniktraining. Eine Bewegungsabfolge (z.B. Stabhochsprung) wird erlernt. Gelingt der Ablauf nicht, entsteht im Bewusstsein eine Problemsperre. Diese ist nur aufzulösen durch eine zielgerichtete (durch den Trainer bewusst gemachte) Korrektur mit Bewegungskontrolle und Erfolgssicherung.

Es ist nicht wahr, dass eine Bewegungsleistung gut oder schlecht erlernt wird. Je schlechter eine Ausführung, desto stärker wird das emotionale Umfeld miterlernt. Ein schlechter Athlet hat in erster Linie innere Abwehr, geringe Motivation oder gar Angst erlernt. Tritt diese Übung wieder ins Bewusstsein, entstehen Mikroverkrampfungen im Organismus, die ein besseres Lernen zumindest erschweren. Es beginnt ein Verdrängungsmechanismus, die wenig gekonnte Bewegung ist nur gering im Bewusstsein repräsentiert, wird weniger gelernt und lässt sich so weniger in übergeordnete Bewegungsfolgen einbauen. Es entsteht das Ausweichen auf

re una soluzione adeguata. Può valere qui, come esempio, il programma di riscaldamento. Esso ha una semplice funzione: richiamare alla mente lo svolgimento del movimento appreso e ottimizzato, rilassare i muscoli necessari, frenare la sovraeccitazione emotiva. Se non viene raggiunta la condizione ottimale (soggettivamente sentita) prima della partenza, si pensa di ottenerla attraverso una più forte preparazione fisica. Questa è in molti casi la forma peggiore.

B - La forma psicologica (la via seguita molto di frequente nell'Europa orientale). L'allenamento e lo sviluppo vengono pianificati anche da punti di vista psicologici. Il lavoro psicologico è soprattutto lavoro di base nel campo delle nuove leve.

Vengono ricercati fin dall'inizio, in modo orientato verso il problema, i fattori che facilitano l'allenamento, o vengono diagnosticati i campi di comportamento che rendono più difficoltosa la prestazione.

Questo è facile da spiegare. Restiamo nel campo dell'allenamento tecnico. Si impara una successione di movimenti (per es. il salto con l'asta). Se l'esito non è buono, nasce un blocco nella coscienza. Questo si può risolvere soltanto attraverso una correzione diretta allo scopo (resa consapevole dall'allenatore) con controlli del movimento e assicurazione di successo.

Non è vero che una prestazione di movimento si impara bene o male. Quanto peggiore è l'attuazione, tanto più fortemente si acquista il circostante campo emotivo. Un cattivo atleta ha appreso in primo luogo resistenze interne, scarsa motivazione, oppure addirittura paura.

Se questo esercizio entra di nuovo nella coscienza nascono micro-irrigidimenti nell'organismo, che rendono per lo meno difficile un migliore apprendimento. Inizia un meccanismo di rimozione, il movimento ancora poco padroneggiato è rappresentato solo scarsamente nella coscienza, è meno appreso e si inserisce anche meno nei programmi di movimento preordinati. Si sviluppa il ripiego su altre tecniche (meno buone).

andere (weniger gute) Techniken. Sie führen zu Belastung und Angst.

Aus dem leicht lösbaren « Problemchen » ist eine unüberbrückbare Hürde von Problem geworden.

Die psychologische Form des Trainings versucht die Besonderheiten, Probleme und Schwierigkeiten der Athleten zu ermitteln und in das Training mit einzubeziehen.

Darauf aufbauend kann man zwei Formen psychologischer Hilfe erkennen. Im Sinne der Psychologie sind dafür folgende Teilgebiete zuständig:

Klinische Psychologie: Der Athlet (mit dem Trainer zusammen) ist für das Verhalten bis hin zum Fehlverhalten selbst verantwortlich. Obwohl abzusehen wird immer wieder erfolglos versucht, Verhalten zu ändern.

Erst wenn das falsche Verhalten so manifest geworden ist, dass eine Leistungssteigerung unmöglich geworden ist, wird (psychologisch) therapiert. Im Regelfall sind dies drei ineinander übergreifende Prozesse. Fehlverhalten muss erkannt, einsichtig gemacht und gelöscht (Extinktion) werden. Erst dann können neue Lernprozesse das richtige Verhalten einschleifen. Dann folgt eine Stabilisierung neuen Verhaltens.

Diese Therapie braucht Zeit, oft viel Zeit. Der Athlet steht sich dann häufig zwei direktiven Partnern gegenüber: dem Trainer und Psychologen. Wem soll er Glauben schenken? Dem Trainer, von dem er weiss, dass er Fehler gemacht hat, oder dem Psychologen, der andere Formen von Training realisiert? Im Zweifelsfall glaubt er keinem, dann kommt der Leistungsabfall bestimmt.

Erziehungspsychologie: Dabei ist der Psychologe dafür verantwortlich, dass Training unter psychologischen Gesichtspunkten abläuft. Dazu ist es notwendig:

— dass der Trainer theoretische Kenntnisse besitzt über Beziehungen und Wirkungen auf das Bewusstsein des Athleten,

— dass eine Bedingungsanalyse (Trainer und Psychologe) erstellt wird, um die Voraussetzungen personaler, situationaler und aktionaler Art des einzelnen Athleten zu kennen,

— dass der Trainingsplan nach optimierenden Gesichtspunkten zu reali-

Esse conducono alla oppressione e alla paura.

Il « problemino » di facile risoluzione è diventato un ostacolo insuperabile. La forma psicologica dell'allenamento cerca di scoprire le particolarità, i problemi e le difficoltà degli atleti e di inserirle nell'allenamento.

Si possono riconoscere due forme di aiuto psicologico basate su ciò. Nel senso della psicologia sono pertinenti i seguenti campi:

— **Psicologia clinica:** l'atleta (insieme all'allenatore) è personalmente responsabile del suo comportamento manchevole. Anche se resta da vedere se si tenta sempre senza successo di modificare il comportamento.

Soltanto quando il comportamento sbagliato si è reso così manifesto da rendere impossibile un aumento della prestazione si ricorre alla terapia (psicologica). Di solito questi sono tre processi che invadono i rispettivi campi. Il comportamento manchevole deve essere riconosciuto, reso palese e cancellato (estinzione). Solo allora i nuovi processi di apprendimento possono inserire il giusto comportamento. Dopo segue una stabilizzazione del nuovo comportamento.

Questa terapia richiede tempo, spesso molto tempo. L'atleta si trova di frequente di fronte a due partner direttivi: l'allenatore e lo psicologo. A chi deve prestare fede? All'allenatore, di cui sa che ha commesso errori, o allo psicologo, che attua altre forme di allenamento. Nel dubbio egli non crede a nessuno, ed allora avviene di sicuro il calo di prestazione.

— **Psicologia dell'educazione:** in questo lo psicologo è responsabile del fatto che l'allenamento parta da punti di vista psicologici. A questo scopo è necessario:

— che l'allenatore possieda conoscenze teoriche circa i rapporti e gli effetti sulla coscienza dell'atleta,

— che venga prodotta una analisi delle condizioni (allenatore e psicologo) per conoscere le basi del contegno personale, situazionale e di azione del singolo atleta,

— che il programma di allenamento

sieren ist. Optimum heisst dabei nicht Maximum, sondern für den einzelnen Athleten die richtige Dosis zu finden.

— Rudik und Puni sprechen von Wettkampfeigenschaften, die zu entwickeln sind, Geron von einem Psychosportogramm, in dem alle notwendigen Voraussetzungen zusammengefasst werden, das zu beobachten ist.

3. Die psychologische Vorbereitung

In Übereinstimmung mit der Literatur kann man von drei Etappen psychologischer Vorbereitung auf Olympische Spiele ausgehen (zunächst Vanek, Gorbunov, Hahn).

Die langfristige Vorbereitung ist eine Strategie der « Problemverhinderung ». Elemente sollten sein:

— Verbessertes Wissen der Trainer zu Fragen der Lernpsychologie, der Entwicklungsgesetzmässigkeiten und der Persönlichkeitsbildung, um Störungen bei der Leistungsentwicklung zu verhindern.

— Beurteilung des aussersportlichen Verhaltens (vor allem Schule und Beruf) um Überlastungen oder Fehlengagement zu vermeiden.

— Beurteilung oder Messung wesentlicher psychologischer Leistungsparameter (z.B. Konzentration, Lerntempo, Wahrnehmungsfähigkeiten) um in Verlaufsanalysen (Längsschnitt) Informationen zu erhalten. Diese Untersuchungen sollten zu Routinekontrollen werden.

— Einführung des mentalen Trainings zur verstärkten Konzentrationsschulung.

— Realisierung eines Entspannungstrainings zur besseren Einstellung auf Training und Wettkampf und zur schnelleren Regeneration.

Diese langfristige Vorbereitung sollte zu Beginn der Leistungskarriere im Jugendalter beginnen, um Fehlentwicklungen zu vermeiden. Diese Vorbereitung kann auch als allgemeine Vorbereitung verstanden werden.

Die mittelfristige Vorbereitung könnte man auch psychoregulatives (Eberspächer) oder als psychokorrektives (Gorbunov) Training bezeichnen.

Es ist einerseits die organische Fortführung der bisher allgemeinen Vorbereitung und die Orientierung an den individuellen Fragestellungen des einzel-

sia realizzato secondo punti di vista che tendono verso un punto ottimale. Ottimo non significa perciò massimo, bensì trovare per il singolo atleta il giusto dosaggio.

— Rudik e Puni parlano di qualità di gara che vanno sviluppate, Geron di uno « psicospportogramma » da osservare, in cui siano riassunti tutti i presupposti necessari.

3. La preparazione psicologica

D'accordo con la letteratura si può partire da tre tappe di preparazione psicologica ai Giochi Olimpici (in primo luogo Vanek, Gorbunov, Hahn).

La preparazione a lungo termine è una strategia dell'« impedimento dei problemi ». Gli elementi dovrebbero essere:

— migliorata conoscenza dell'allenatore sui problemi della psicologia dell'apprendimento, delle regolarità dello sviluppo e della formazione della personalità, allo scopo di impedire disturbi nello sviluppo delle prestazioni;

— giudizio sul comportamento al di fuori dello sport (soprattutto scuola e lavoro), allo scopo di evitare sovraccarichi o impegno negativo;

— giudizio o misurazione dei parametri psicologici di prestazione essenziali (per es. concentrazione, velocità di apprendimento, capacità di osservazione) allo scopo di ottenere informazioni nelle analisi dello svolgimento (sezione longitudinale). Queste ricerche dovrebbero diventare controlli di routine;

— avviamento dell'addestramento mentale verso un accresciuto allenamento alla concentrazione;

— attuazione di un addestramento al rilassamento per un migliore adattamento all'allenamento e alla gara e per una più veloce rigenerazione.

Questa preparazione a lungo termine dovrebbe iniziare in gioventù, al principio della carriera sportiva, per evitare falsi sviluppi. Questa preparazione può anche essere intesa come preparazione generale. La preparazione a medio termine si potrebbe anche definire allenamento psicoregolativo (Eberspächer) o allenamento psicocorrettivo (Gorbunov).

Da una parte è il proseguimento or-

nen Athleten. Die Begriffe regulativ oder korrektiv treffen nur dann zu, wenn Fehlverhalten schon sichtbar geworden und eine Veränderung angebracht ist.

Die mittelfristige Vorbereitung muss die Faktoren in Betracht ziehen, die für den bevorstehenden Wettkampf von Bedeutung sind.

Sie liegen nicht nur in der Person des Athleten begründet, sondern auch in den spezifischen Bedingungen des bevorstehenden olympischen Ereignisses.

Ziele sind:

— Die Stabilisierung der psychischen Prozesse auf einem hohen Niveau. Positive Einstellung, starke Motivation, Einsatzbereitschaft und Kampfkraft müssen entwickelt, Angst vor bestimmten Gegnern oder Situationen, emotionale Übersteuerung und Nervosität abgebaut werden.

— Die Fähigkeit einer konzentrativen Einstellung auf den Wettkampf auch unter erschwerten Bedingungen. Das mentale Training muss soweit fortgeschritten sein, dass eine Konzentration autoregulativ gelingen kann, wenn Schwierigkeiten vorhanden sind.

— Die selbständige Bewältigung von Krisensituationen ohne Hilfe des Trainers. Es müssen eine Zahl von adäquaten Reaktionsmustern entwickelt sein, die es ermöglichen, angepasst auf Schwierigkeiten zu reagieren.

— Die Entwicklung positiv mobilisierender Selbstbefehle zur besseren Steuerung des Wettkampfgeschehens.

Diese Ziele sind nur erreichbar, wenn in der Vorbereitung die wesentlichen Strukturen der Athleten erkannt, bewusst gemacht und in Trainingsprozessen verfügbar gemacht worden sind.

Als kurzfristige psychologische Vorbereitung kann man das Coaching vor und während des Wettkampfes verstehen, das selektiv Informationen an den Athleten weitergibt, die er für die Bewältigung der Aufgabe benötigt.

4. Die kurzfristige psychologische Stabilisierung

Sie ist der letzte Teil der gesamten Vorbereitung und kann im Grunde nur das einsetzen, was in vorausgegangenem

ganico della preparazione finora generale e l'orientamento alle domande individuali dei singoli atleti. I concetti « regolativo » o « correttivo » risultano veri soltanto quando il comportamento manchevole è già divenuto visibile ed è opportuno un cambiamento.

La preparazione a medio termine deve tener conto dei fattori che hanno importanza per la gara imminente.

Essi non trovano giustificazione solo nella persona dell'atleta, ma anche nelle specifiche condizioni dell'imminente evento olimpico.

Gli scopi sono:

— la stabilizzazione dei processi psichici ad un alto livello. Devono essere sviluppati l'atteggiamento positivo, la forte motivazione, la prontezza di intervento, l'efficienza nella lotta. Devono essere eliminati la paura nei confronti di determinati avversari e situazioni, il sovraccarico emotivo e il nervosismo;

— la capacità di un atteggiamento di concentrazione durante la gara anche in condizioni di maggiore difficoltà. L'addestramento mentale deve essere a tal punto progredito da riuscire a fornire la concentrazione in modo autoregolativo, quando vi siano difficoltà;

— la autorisoluzione delle situazioni di crisi senza l'aiuto dell'allenatore. Deve svilupparsi un certo numero di modelli di reazione adeguati che rendono possibile reagire adattandosi alle difficoltà;

— lo sviluppo di autocomandi positivamente « mobilitanti » per un migliore controllo dell'evento sportivo.

Questi scopi si possono raggiungere soltanto quando nella preparazione le strutture essenziali degli atleti siano state riconosciute, rese coscienti e rese disponibili nel processo di allenamento.

Come preparazione psicologica a breve termine si può intendere l'allenamento prima e durante la gara, che dà selettivamente informazioni agli atleti, che se ne servono per la risoluzione del compito.

4. La stabilizzazione psicologica a breve termine

E' l'ultima parte della preparazione complessiva e può in fondo soltanto ap-

Etappen erlernt, erprobt und kontrolliert wurde.

Als Charakterisierung dieses Zustandes können die Adjektive « vorbereitet, konzentriert, entspannt, motiviert, selbstvertrauend und emotional gefestigt » stehen.

Jedes dieser Adjektive steht für das Ende eines psychologischen Trainingsprozesses, auf den jetzt zurückgegriffen werden kann.

Vorbereitet: heisst, der Athlet muss das Gefühl besitzen, es wurde alles Notwendige getan, die Leistungsfähigkeit zu erreichen, die notwendig ist, bestehen zu können. Er muss davon überzeugt sein. Zweifel führen zu schlechten Leistungen.

Das « timing » der Leistung ist auch ein Bewertungsprozess. Die vorausgehenden Wettkämpfe können nur als Durchgangsstationen zum Hauptziel angesehen werden. Die Zielformulierungen für solche Tests müssen daher andere Züge haben als bei den Olympischen Spielen: Korrigierbare Leistungen, die als echte Vorbereitung begriffen werden können.

Eine besondere Wirkung ist damit auch deutlich zu erkennen: man deckt seine Karten nicht voll auf, es bleibt für die Konkurrenten ein wenig Unklarheit über die wirklichen Verbesserungen.

Konzentriert: heisst, der Athlet muss ohne Einfluss von aussen den Bewegungsablauf willkürlich zu jeder Gelegenheit (mental) reproduzieren können. Nur so wird garantiert, dass die Antizipation vor dem Wettkampf unter den sich ändernden Bedingungen funktionieren kann. Dies gilt nicht nur für Einzeldisziplinen mit einem eng umgrenzten Handlungsschema (Hochsprung), sondern auch für die eher taktischen Massnahmen bei Ausdauersportarten (z.B. Marathonlauf) oder für den Einsatz mit unterschiedlichen Bewegungsmustern (z.B. Fussball: dynamischer Stereotyp).

Entspannt: heisst, der Athlet muss gelernt haben, sich selbst (autoregulatorisch) kurz- und langfristig entspannen zu können. Er muss an sich verspüren, wie aktive und passive (z.B. Physiotherapie) Entspannung wirkt und welchen Grad sie erreichen muss. Der Athlet muss auch die optimale Relation von Entspan-

plicare ciò che è stato appreso, sperimentato e controllato nelle tappe precedenti. Come caratterizzazione di questo stato possono valere gli aggettivi « preparato, concentrato, rilassato, motivato, sicuro di sé e saldo emotivamente ». Ciascuno di questi aggettivi rappresenta il termine di un processo di allenamento psicologico a cui ora si può ricorrere.

— *Preparato: significa che l'atleta deve avere la sensazione che è stato fatto tutto il necessario per raggiungere la capacità di prestazione che occorre per potercela fare. Egli ne deve essere convinto. I dubbi conducono a cattive prestazioni.*

Il « timing » della prestazione è anche un processo di valutazione. Le gare precedenti possono essere viste solo come stazioni di passaggio verso lo scopo principale. Le formulazioni dello scopo per tale test devono perciò avere caratteristiche diverse da quelle dei Giochi Olimpici: prestazioni passibili di correzione che possono essere intese come autentica preparazione.

Qui si può anche riconoscere un effetto particolare: non si scoprono completamente le proprie carte; rimane per i concorrenti un po' di oscurità circa i veri miglioramenti.

— *Concentrato: significa che l'atleta deve poter riprodurre senza influenze dall'esterno lo svolgimento del movimento arbitrariamente in ogni occasione. Solo così è garantito che l'anticipazione prima della gara funzioni in condizioni variabili. Questo non vale solo per singole discipline con uno schema di azione strettamente circoscritto (Salto in alto), ma anche per le misure abbastanza tattiche negli sport di resistenza (per es. la maratona) o per l'inserimento di modelli di movimento differenti (per es. il calcio: stereotipo dinamico).*

— *Rilassato: significa che l'atleta deve aver imparato a rilassarsi da solo in modo autoregolativo a breve e lungo termine. Deve sentire in sé come opera il rilassamento attivo e passivo (per es. la fisioterapia) e quale grado esso deve raggiungere. L'atleta deve anche conoscere la relazione ottimale tra rilassamento (del sistema) e attivazione (della*

nung (des Systems) und Aktivierung (der Technik) kennen, um die Bestleistung erzielen zu können.

Motiviert: heisst, die Kampfbereitschaft zu besitzen, sein Bestes geben zu wollen. Je zielgerichtetes (Motivation = Antrieb) auf einen Punkt hin gearbeitet wird, desto stärker wird das Verlangen werden, den Wettkampf durchführen zu wollen.

Dieser Prozess bedarf einer sorgfältigen Steigerung, da man die Motivation in der Regel nicht über einen längeren Zeitraum hinweg gleich hoch halten kann.

Selbstvertrauend: heisst, auf sich und seine Leistung zählen können. Die Leistung, die man erbringen kann, ist kein Zufall, sondern erworbene Leistungsfähigkeit. Das Bewusstsein, die hohe Leistung sicher zu bieten, befähigt dann oft auch, die herausragende Leistung bringen zu können.

Wie in (schulischen) Prüfungen, führt die Sicherheit zu besseren Leistungen, die Unsicherheit zum psychischen Block. Erst hinterher, wenn alles vorbei ist, erreicht man seine gute Leistung.

Emotional gefestigt: heisst stabilisiert. Widrige Umstände (Verlegen der Startzeit, Regen u.a.) sind zwar unvorhergesehene, unangenehme Situationen, irritieren den Athleten aber nicht. Emotional gefestigt heisst oft auch Umänderungen vorzunehmen oder gar Gegeninitiative zu ergreifen.

Die Funktion des Trainers in dieser Phase sehe ich eher punktuell konzentrierend und emotional verstärkend, weniger technisch korrigierend.

Der Psychologe sollte in dieser unmittelbaren Vorbereitung keinen Raum haben. Mit den Kontrollen sich stabilisierenden Verhaltens sollte seine Arbeit beendet sein.

Der Erfolg muss unbedingt dem Athleten zugeschrieben werden, denn dies ist die Motivationsbasis für weiteres Training und folgende Wettkämpfe. Misserfolge sollten eher trainerorientiert sein, um das Bewusstsein des Athleten für die Folge zu entlasten.

5. Das Coaching

Ziele des Coachings sind:

— Eine Verhaltensstabilisierung: Vor

tecnica), allo scopo di raggiungere la migliore prestazione.

— Motivato: significa possedere la prontezza alla lotta, voler dare il proprio meglio. Quanto più si lavora con lo scopo di arrivare ad un determinato punto (motivazione = stimolo, incentivo), tanto più forte sarà il desiderio di voler effettuare la gara.

Questo processo richiede un accurato aumento, perché di solito non si può mantenere alta la motivazione oltre un più lungo periodo di tempo.

— Sicuro di sé: significa poter contare su se stesso e sulla propria prestazione. La prestazione che si può produrre non è un caso, ma una capacità di prestazione acquisita. La coscienza di offrire sicuramente una elevata prestazione spesso rende anche capaci di riuscire a produrre la prestazione esaltante.

Come negli esami (scolastici) la sicurezza conduce a migliori prestazioni, l'insicurezza al blocco mentale. Solo dopo, quando tutto è passato, si raggiunge la buona prestazione.

— Saldo emotivamente: significa stabilizzato. Le circostanze avverse (ritardo della partenza, pioggia etc.) sono sì situazioni impreviste e spiacevoli, ma non irritano gli atleti.

Saldo emotivamente significa spesso operare anche dei cambiamenti o prendere iniziative totalmente opposte.

In questa fase io vedo la funzione dell'allenatore come una funzione di precisa concentrazione e di rafforzamento emotivo, e meno di correzione tecnica.

Lo psicologo non dovrebbe avere alcuno spazio in questa preparazione diretta. Con i controlli del comportamento che si autostabilizza il suo lavoro dovrebbe essere terminato.

La riuscita deve essere assolutamente attribuita all'atleta, perché questa è la base della motivazione per un ulteriore allenamento e per le gare successive.

Gli insuccessi dovrebbero essere orientati verso l'allenatore, allo scopo di alleggerire la coscienza dell'atleta per l'avvenire.

5. L'allenamento (« Das coaching »)

Scopi dell'allenamento sono:

— una stabilizzazione del comporta-

allem im emotional/affektiven Bereich zur Erreichung eines höchstmöglichen Grades an Wettkampf- und Einsatzbereitschaft. Es ist aber auch im kognitiven Bereich wichtig, nach einer Entspannung zur höchstmöglichen Konzentration zu gelangen.

— *Eine Verhaltensänderung, wenn negativ blockendes Verhalten erkennbar wird. Die Änderung von taktischen Massnahmen und die Korrektur fehlerhafter technischer Ausführung.*

— *Eine Leistung im Wettkampf so gut wie möglich, daher muss sie mental abrufbar werden.*

— *Ein Verhalten, so optimal wie möglich, daher ist eine unterstützende Verstärkerstrategie zu bevorzugen.*

Die Informationen die an den Athleten im Wettkampf weitergegeben werden sollen müssen:

— *Kognitiv wirken: Unter der Belastung des Wettkampfes muss der Athlet die notwendige Änderung erkennen und umsetzen können. Daher müssen die Informationen knapp, übersichtlich und präzise sein.*

— *Affirmativ (bestärkend, unterstützend) wirken. Setzt man in der höchsten Anspannung hohes Vertrauen in die Leistungsfähigkeit des Athleten, kann er über sich hinauswachsen. Schlechtes Verhalten sollte im Wettkampf durch harte Kritik nicht zusätzlich belastet werden, sondern man sollte durch Zuspruch entlasten.*

Im Vorstartzustand erstreckt sich das Coachen auf die Möglichkeiten der Entspannung (gute Quartiere, adäquate Freizeitbeschäftigung), das Anwenden der psychophysischen Entspannung vor dem Wettkampf (Desensibilisierungstraining), auf das Fernhalten von Störfaktoren (z.B. Presse), das Optimieren der Umweltfaktoren (Hotel, Fahrmöglichkeiten, Entspannungsprogramm), Informationen über Wettkampfstätte und -gegner, auf die Konzentrationssteuerung in der richtigen Dosierung zur rechten Zeit, auf das Aufwärmprogramm und auf taktische Hinweise und die damit verbundenen Reaktionsstrategien.

Im Wettkampf sollte man nur aufgabenorientiert arbeiten. In dem Masse wie man neue Aufgaben stellt, wird der Athlet einsehen, dass er bisher

mentto: soprattutto nel campo emotivo/affettivo per il raggiungimento di un grado il più alto possibile di prontezza per la gara e per l'azione. Ma è anche importante nel campo cognitivo riuscire ad ottenere, dopo un rilassamento, la massima concentrazione possibile.

— *Un cambiamento del comportamento, quando si riconosce un comportamento che blocca negativamente. Il cambiamento delle misure tattiche e la correzione dell'esecuzione tecnica sbagliata.*

— *Una prestazione di gara migliore possibile, che si deve poter richiamare alla mente.*

— *Un comportamento che sia il più ottimale possibile, perciò è da preferire una strategia di comportamento di sostegno.*

Le informazioni che devono essere fornite agli atleti durante la gara devono:

— *operare in modo cognitivo: sotto il peso della gara l'atleta deve saper riconoscere ed attuare il cambiamento necessario. Perciò le informazioni devono essere concise, chiare e precise;*

— *operare in modo affermativo (rafforzante, di sostegno). Se si ripone, in una situazione della massima tensione, una grande fiducia nella capacità di prestazione dell'atleta, egli può svilupparsi.*

Un cattivo comportamento non dovrebbe essere durante la gara maggiormente imputato attraverso una dura critica, ma dovrebbe essere alleggerito tramite l'incoraggiamento.

Per quanto riguarda le condizioni precedenti la gara, l'allenamento si estende alle possibilità di rilassamento (buoni alloggi, adeguato impiego del tempo libero), all'uso del rilassamento psicofisico prima della gara (allenamento alla desensibilizzazione, al tenere lontani i fattori di disturbo (per es. la Stampa), al rendere ottimali i fattori circostanti (albergo, possibilità di viaggio, programma distensivo), informazioni circa i luoghi della gara e gli avversari, all'aumento della concentrazione nella giusta dose al momento giusto, al programma di riscaldamento e alle indicazioni tecniche e alle strategie di reazione ad esse collegate.

Durante la gara si dovrebbe lavorare orientati soltanto verso il compito. Man

Fehler gemacht hat, ohne sie beim Namen zu nennen (d.h. dem Athleten bewusst und eindringlich zu machen).

Zwischen den Wettkämpfen sollte für aktive Entspannung, eine rechtzeitige Konzentration und gezielte taktische Anweisungen gesorgt werden.

Nach dem Wettkampf muss mit Hilfe des Trainers (anderer, vorher benannter Funktionär) eine Wettkampfverarbeitung und Spannungslösung erfolgen. Sie wird umso notwendiger, je weniger die erwartete Leistung eingetreten ist.

6. Die Rolle des Coach im Vorbereitungsprozess

Wichtigste Grundlage einer intensiven Interaktion ist das Vertrauen. Es wird gebildet auf der Grundlage eines komplizierten Informations- Rückkopplungssystems, zwischen Athlet und Trainer in das sowohl kognitive wie emotional-soziale Elemente einfließen.

Besondere Wichtigkeit scheinen zu haben:

— *Das Eingehen auf die Bedürfnisse der Sportart und der Leistungsentwicklung in ihr. Der Trainer muss einen Überblick besitzen und die einzelnen Massnahmen in ein Gesamtkonzept einordnen können. Auf der anderen Seite muss er die Athleten zu harter Arbeit anweisen können, die geforderten Bedingungen zu erfüllen. Ein Trainer wird nicht an den ausgelassenen Trainingselementen gemessen, sondern an dem perfekten Bewegungsablauf des Athleten. Im Sinne der Feinformung (Meinel) der Bewegung muss er korrektiv und stimulierend einwirken können.*

— *Das Eingehen auf die Bedürfnisse des einzelnen Athleten. Dieser besteht nicht nur aus Sport, sondern auch sich unterordnenden Bereichen wie Familie, Beruf und Schule. Je besser man diese Felder miteinander verbinden kann, desto besser wird auch die Leistungsentwicklung im Sport werden.*

— *Das Eingehen auf die Bedürfnisse der Situation. Olympische Spiele sind wohl das herausragendste Ereignis. Der Mannschaft anzugehören ist nicht nur eine Ehre, sondern auch eine Verpflichtung*

mano che si pongono nuovi compiti, l'atleta si accorgerà che fino a quel momento ha commesso errori senza dar loro un nome (cioè, rendere l'atleta cosciente ed energico). Tra le gare bisognerebbe, per un rilassamento attivo, provvedere ad una tempestiva concentrazione e ad indicazioni tattiche dirette allo scopo. Dopo la gara, deve venir fuori con l'aiuto dell'allenatore (un altro funzionario, conosciuto in precedenza) una elaborazione di gara ed una soluzione di tensione. Essa diviene tanto più necessario, quanto meno è avvenuta la prestazione che ci si aspettava.

6. Il ruolo dell'allenatore nel processo di preparazione

La più importante base di una interazione intensiva è la fiducia. Essa viene costruita sulla base di un complicato sistema di informazione e « accoppiamento e reazione » tra l'atleta e l'allenatore, in cui confluiscono elementi sia cognitivi sia emotivo/sociali.

Sembrano avere particolare importanza:

— Il cominciare a parlare delle necessità di quel tipo di sport e dello sviluppo di prestazione in esso. L'allenatore deve possedere una visione d'insieme e saper inquadrare le singole misure in un concetto di insieme. Dall'altro lato egli deve istruire gli atleti al duro lavoro, allo scopo di adempiere alle condizioni richieste. Un allenatore non viene misurato in base agli elementi dell'allenamento tralasciati, ma in base al perfetto svolgimento del movimento dell'atleta. Nel senso della plasticità (Meinel) del movimento egli deve saper agire in modo correttivo e stimolante.

— Il parlare delle necessità dei singoli atleti. Ciò non consiste soltanto nel parlare dello sport ma anche dei campi subordinati come famiglia, lavoro e scuola. Quanto meglio si riesce a collegare l'uno con l'altro questi campi, tanto migliore diventa lo sviluppo della prestazione sportiva.

— Il parlare delle necessità della situazione. I Giochi Olimpici sono l'avvenimento più esaltante. Appartenere alla squadra è non solo un onore ma anche

ting. Darauf muss besonders hingewiesen werden.

— Das Eingehen auf die Bedürfnisse des Wettkampfes. Keine Situation sollte eintreffen dürfen, die nicht vorher planmäßig erprobt wurde.

Hohes Mass an Vertrauen besitzen immer diejenigen, die in gleichem Masse fördern und fordern. Nur wer sich selbst fordert, lernt schwierige Situationen zu bestehen.

Der Athlet muss spüren, dass in den Massnahmen des Trainers eine ordnende Hand waltet, die planmäßig und zielstrebig auf das hohe Ziel hinarbeitet.

Enttäuschung wird dann erkennbar, wenn:

- die Ziele irrealistisch hoch,
- die Methoden diktatorisch uneinsichtig,
- die Massnahmen objektiv (oder nur scheinbar) ineffektiv sind,
- das intime (Vertrauens-) Verhältnis gebrochen,
- der Athlete allein gelassen wird.

Fühlt man sich vom Trainer nicht mehr verstanden, wird als erstes die Leistung stagnieren. Ein Bruch ist vorprogrammiert.

Der Trainer sollte nicht emotionslos, aber kontrolliert das Verhalten seiner Athleten steuern.

un impegno. Su questo bisogna richiamare l'attenzione in modo particolare.

— Il parlare dei bisogni della gara. Non si dovrebbe verificare nessuna situazione che non sia stata sperimentata precedentemente in modo preordinato.

Possiedono un alto grado di fiducia sempre coloro che progrediscono ed esigono. Solo chi pretende da se stesso impara a superare situazioni difficili.

L'atleta deve sentire che nelle disposizioni dell'allenatore comanda una mano ordinata che sistematicamente e sicuramente lavora per un alto scopo.

Allora si riconosce la delusione quando:

- gli scopi sono irrealisticamente elevati;
- i metodi poco avveduti e dittatoriali;
- i provvedimenti obiettivamente (o solo apparentemente) inefficaci;
- l'intimo rapporto di fiducia è spezzato;
- l'atleta viene lasciato solo.

Se non ci si sente compresi dall'allenatore, come prima cosa la prestazione ristagnerà. E' già programmata una rottura.

L'allenatore dovrebbe guidare il comportamento dell'atleta non in modo privo di emozione ma in modo controllato.

Indirizzo dell'Autore:

Address of the Author:

Prof. Erwin Hahn

Bundesinstitut für

Sportwissenschaft

Walporrheimer Strasse 112

5483 Bed Newenahr 2 (RFT)