

Stressbewältigung im Spitzensport: auf den Spuren der inneren Strategien

Dr Mattia Piffaretti

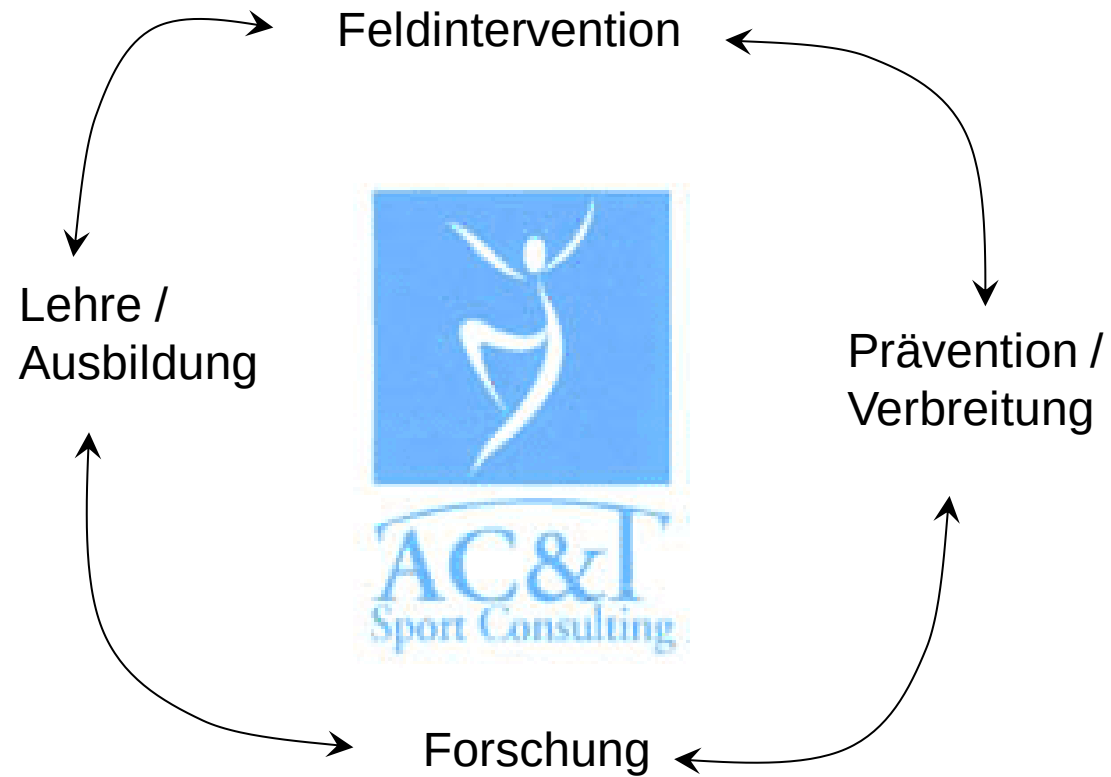
Sportpsychologe FSP

Schweizer Wakeboard und Wasserski Verband,
Magglingen, 5. April 2014

www.actsport.ch / mattia@actsport.ch

+41 79 417 95 64





Ziel des Vortrages

Durch Stressbewältigung
Strategien die Leistung
mit optimaler
Wahrnehmung,
Konzentration, voller
Überzeugung,
Gelassenheit und
klarem Denkvermögen
zu praktizieren.



Umgang mit Druck



Umgang mit Druck

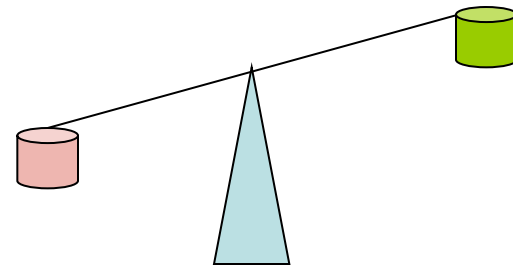
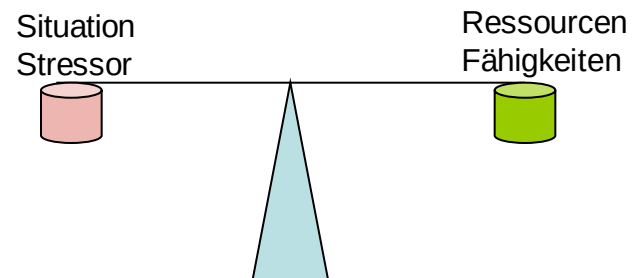
Definition von Stress

Stress ist eine adaptive physiologische und psychologische Reaktion eines Individuums, welches mit einer Anforderung der Aussenwelt (oder Innenwelt) konfrontiert wird.

Typische Anzeichen:

- Muskelanspannung
- Schlafstörungen
- Nervosität
- Fokusverengung

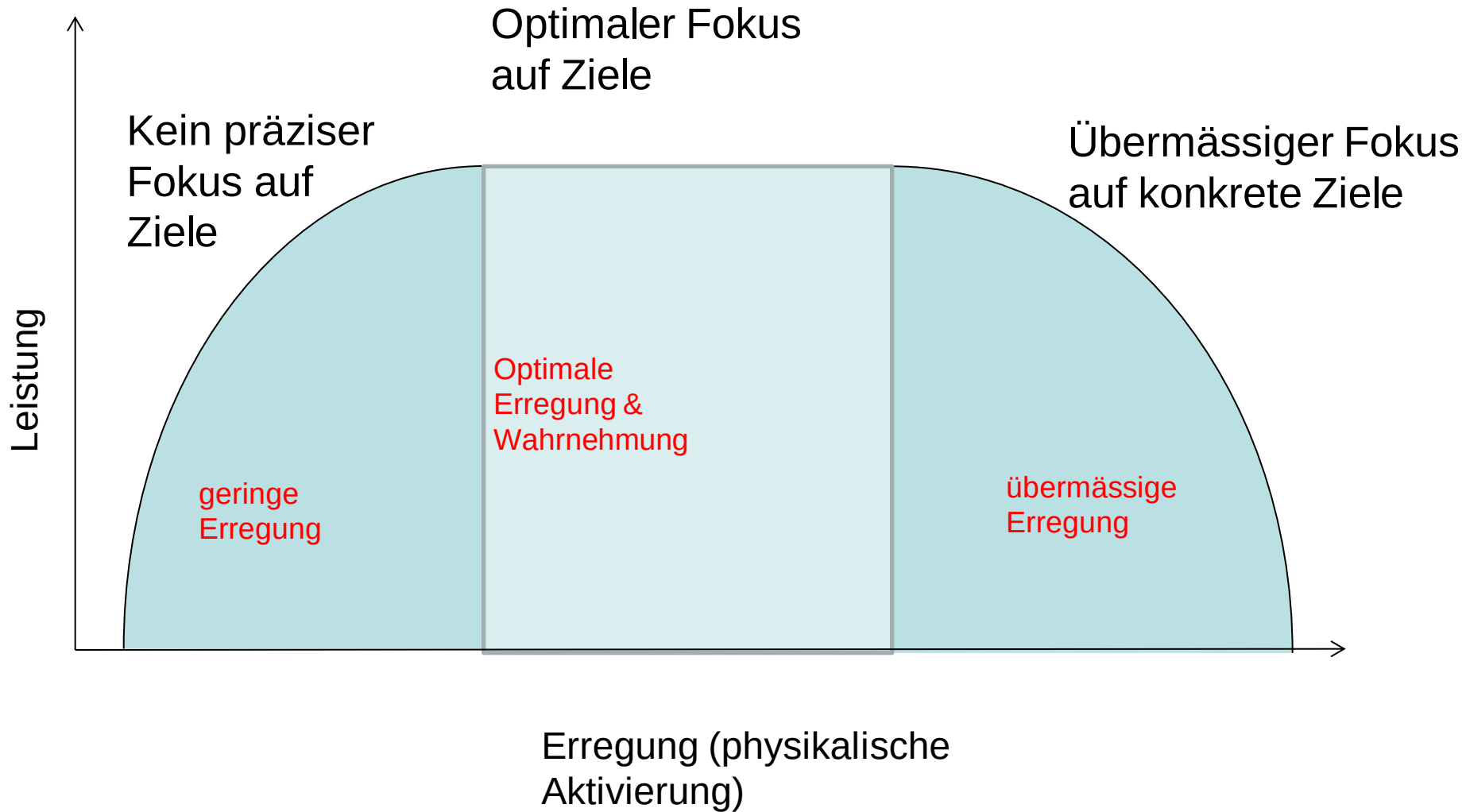
Transaktionales Stressmodell*



- Stress wird ausgelöst, wenn nach Wahrnehmung des Individuums seine Ressourcen nicht der an ihn gestellten Anforderung entsprechen.

Umgang mit Druck

Die Stress-Leistungskurve



Umgang mit Druck

Versagen unter Druck («Choking under pressure»)



Das «Negativer Stress»-Phänomen erklären

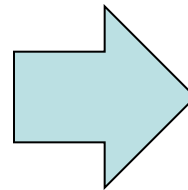
Wahrnehmung
einer Bedrohung



Negativer Stress



Versagen der
Selbstregulierungs-
strategien*



Leistungsverminderung

*sich von Stress befreien





Mancini en prend pour deux ans

ATHLÉTISME • Jugé coupable de dopage à la nandrolone, le sprinter staviacois écope de la suspension maximale. Le verdict ne prend en compte aucune circonstance atténuante.



STEFANO LURATI

«C'est un cas vraiment complexe. Ce n'est pas tous les jours que l'on reçoit un téléphone d'un médecin nous informant avoir injecté par erreur un produit dopant à un athlète...» Directeur d'Antidoping Suisse, Matthias Kamber se souviendra encore longtemps de ce fameux 30 septembre 2011 qui allait lancer «l'affaire Mancini». Ce jour-là, Pascal Mancini se rend au cabinet du Dr Gontran Blanc à Crissier pour traiter des douleurs récurrentes à un genou. Mais, au lieu d'une injection de cortisone, le praticien fribourgeois de la nandrolone (Deca-Durabolin), un stéroïde anabolisant. Si le Dr Blanc a lui-même effectué l'injection, le produit a été préparé par l'un de ses assistants. S'étant rapidement rendu compte de son erreur, le médecin en informe le même jour Suisse.

Trois erreurs

A ce stade, Pascal Mancini a déjà commis trois erreurs qui vont être lourdes de conséquences dans le verdict final. Première erreur: ne pas avoir averti la fédération suisse d'athlétisme (Swiss Athletics) qu'il avait quitté le médecin officiel pour un nouveau praticien. «Chaque athlète est responsable de son entourage», rappelle Matthias Kamber.

Deuxième erreur: ne pas avoir contrôlé lui-même la nature exacte du produit qui lui était injecté. «Chaque athlète est en tout temps responsable de toute substance interdite détectée dans son organisme», assène encore Matthias Kamber. Il incombe dès lors au sportif de fournir des explications sur la manière dont la substance prohibée est parvenue dans son corps et de démontrer qu'aucune faute ne lui est imputable. «Pascal Mancini n'a pas pu démontrer qu'il avait tout fait pour prendre toutes les précautions nécessaires et qu'il n'avait commis aucune faute significative», insiste Matthias Kamber.

Troisième erreur: «L'athlète ne s'est manifesté ni auprès de son entraîneur, ni auprès de Swiss Athletics ni auprès d'Antidoping Suisse».

A ce stade-là, Pascal Mancini était donc déjà mal barré. Restait à prouver le cas de dopage. Mancini subit deux contrôles inopinés et hors compétition alors qu'il effectue son école de recrues de sportif d'élite à Macolin: le premier en date du 20 novembre 2011 et le second le 8 décembre. Sans surprise, le Staviacois est testé les deux fois positif à la nandrolone, cette substance mettant plusieurs mois à se résorber dans l'organisme. Le 16 janvier 2012, Antidoping Suisse ouvre officiellement une procédure à l'encontre du sprinter fribourgeois. Ce n'est que le lendemain que son entraîneur Laurent Meuwly est enfin mis au courant de toute l'affaire.

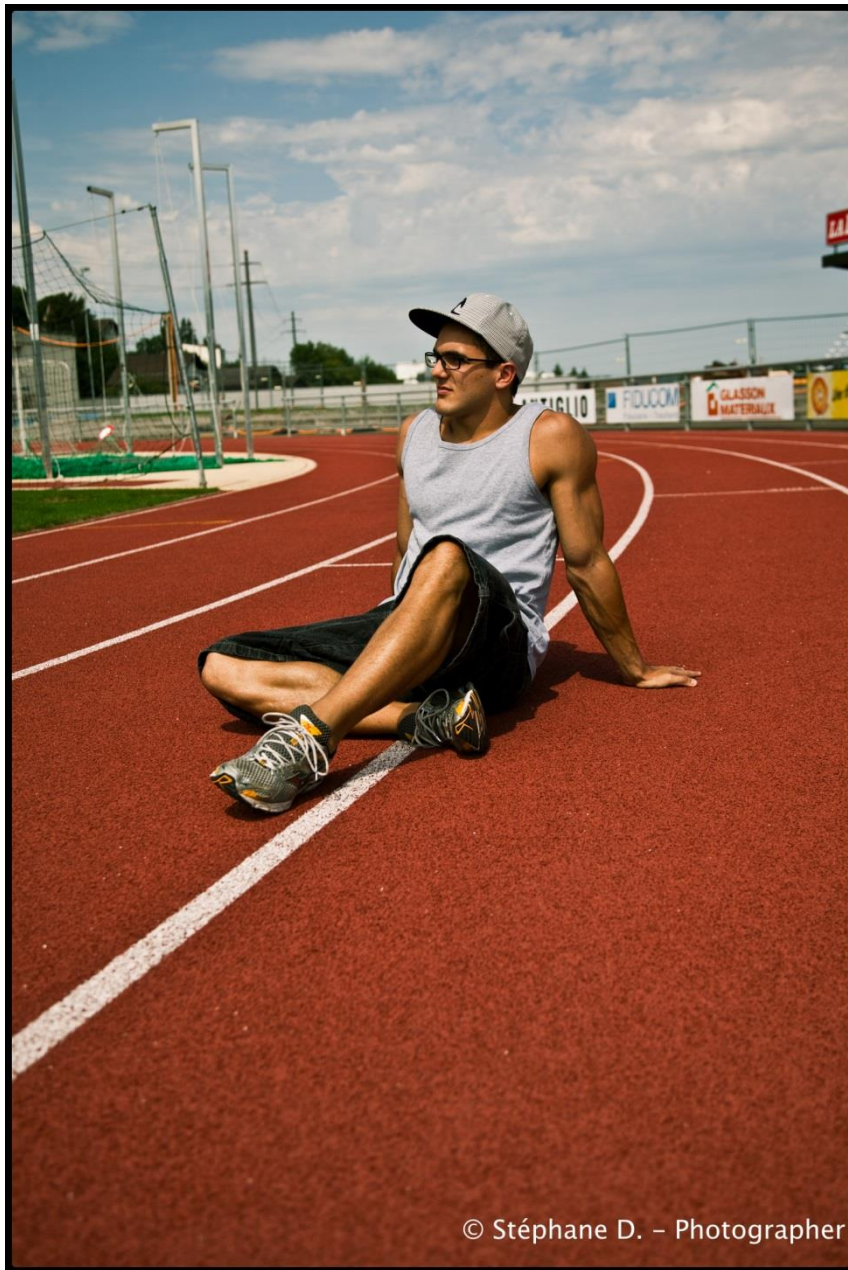
La peine maximale

Pascal Mancini dépose alors plainte pour erreur médicale contre le Dr Gontran Blanc et engage M^{re} Cédric Aguet, l'avocat lausannois spécialisé dans le droit du sport, pour plaider sa cause.

Après une procédure qui a traîné en longueur et au cours de laquelle ont notamment été entendus Pascal Mancini, le Dr Gontran Blanc, Antidoping Suisse mais aussi le Laboratoire d'analyse du dopage à Lausanne, la Chambre disciplinaire de Swiss Olympic a rendu un verdict ainsi formulé: «Pascal Mancini a été reconnu coupable de dopage à la nandrolone (...) La Chambre disciplinaire le condamne à une suspension de deux ans à partir du 30 janvier 2012.» Tous les frais (6220 francs auxquels il faut ajouter les honoraires de son avocat) sont à la charge de l'athlète fribourgeois. «On avait demandé la suspension maximale de deux ans prévue pour du dopage à un stéroïde parce que c'est un cas lourd. La Chambre disciplinaire a suivi notre avis», se félicite Matthias Kamber, le directeur d'Antidoping Suisse, qui ajoute: «Ce ne sont pas les explications de Pascal Mancini qui sont remises en cause, mais le fait qu'il n'a pas pu prouver avoir tout entrepris pour diminuer le risque d'erreur.»

De son côté, Swiss Athletics

Pascal Mancini: «Je comprends très bien...
Même moi, si on me le dit, je ne comprends pas...»



© Stéphane D. – Photographer



Pilot-Projekt (2010-2011)

- A) Hauptziel:** Kenntnisse sammeln über die Gründe, welche die Athleten zur Uebertretung des Anti-Doping-Reglementes führen
- B) Sekundär-Ziel:** evaluieren der Erfahrungen der Bestrafung der suspendierten Athleten
- Methode: Interview mit 11 des Anti-Doping-Reglementes überführten Sportlern
 - Mittleres Alter: 27.6 Jahre +/- 3.95; Anteil Teilnahme am Interview 34.4% (11 von 32 kontaktierten Sportler)





Ergebnisse (B)

- Fehlende Berücksichtigung der Umstände bei Einnahme von Produkten
- Emotionale Reaktionen (Wut, Traurigkeit, Enttäuschung) → Persönliche Krise
- Fehlende Unterstützung durch die sportliche Instanzen
- Bedarf an psychologischer Unterstützung und Berufs-Orientierung



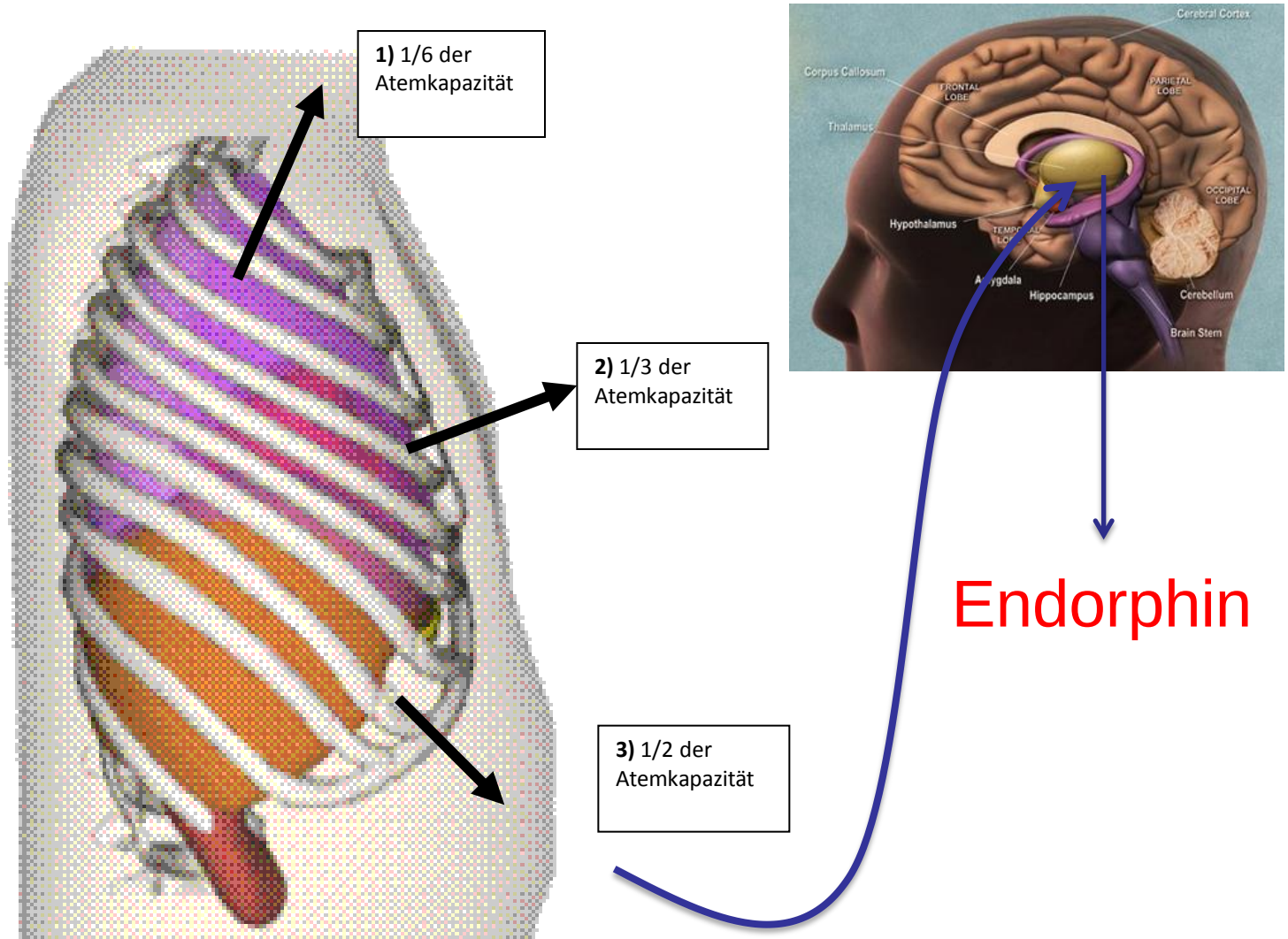
© Stéphane D. – Photographer

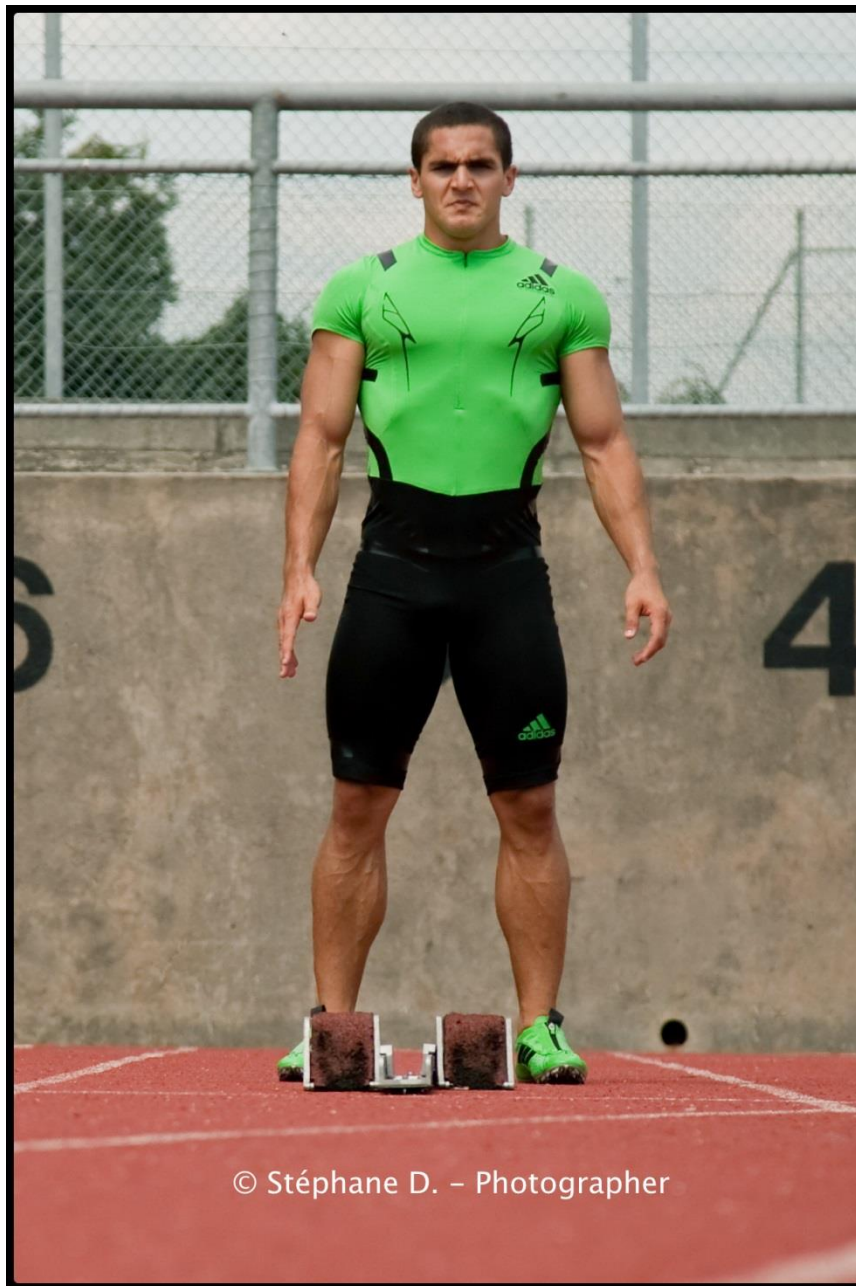
Inneren Stressbewältigungsstrategien



Inneren Stressbewältigungsstrategien

Technik der Bauchatmung





© Stéphane D. – Photographer

Routinen und «gute Angewohnheiten»

- Routine ist ein Weg, Verhaltensweisen vor und während eines Wettkampfs zu strukturieren und zu kontrollieren.
- Durch die Anwendung von Routinen lernen Athleten, sich auf die richtigen Bewegungen zu fokussieren und verbessern Wahrnehmung und Kontrolle



Inneren Stressbewältigungsstrategien

Visualisierung für optimale Konzentration

- Visualisierung (oder «mentales Vorstellungsvermögen») ist der Prozess des mentalen Einstudierens einer spezifischen Bewegung, Fähigkeit oder eines Ablaufs von Situationen.
- Sinne = Sicht, Ton, Propriozeption
- Neufokussierung auf kontrollierbare Ziele



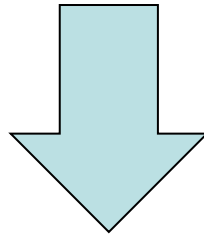
Erwarte das Unerwartete

- Unser Selbstvertrauen wird unter ungünstigen und unerwarteten Umständen am besten herausgefordert
- Emotionale Reaktionen auf ungünstige und unerwartete Situationen
- Situation → Wahrnehmung → Emotion → Verhalten
- «Nicht die Dinge beunruhigen uns, sondern unsere Sichtweise darauf»
(Epictetus)

Inneren Stressbewältigungsstrategien

Bewältigung kritischer Situationen

- In diesen Fällen, egal wie schwierig das Problem ist, geht es darum:
 - sich völlig auf das zu fokussieren, was man kontrollieren kann («control the controllables»)
 - mit aller Kraft sein eigener bester Unterstützer und Trainer zu sein



Neufokussierungspläne

Inneren Stressbewältigungsstrategien

Techniken: kognitive Umstrukturierung



- Umgang mit dysfunktionaler Wahrnehmung (negativ verstärkte emotionale Reaktionen, unrealistisch)
- Bewältigungsstrategien aufbauen

Umgang mit Stress und zerstörerischen Gedanken

- Zwei Mönche gingen einst einer schlammigen Strasse entlang. Es regnete stark. Um eine Kurve kommend, trafen sie auf ein reizendes Mädchen in einem seidenen Kimono und einer Schärpe, welches die Kreuzung nicht überqueren konnte. „Komm, Mädchen“, sagte der erste Mönch. Er hob es hoch, trug es über den Schlamm und setzte es auf der anderen Strassenseite ab. Es lächelte und verneigte sich, um sich bei dem Mönch für seine höfliche Hilfe zu bedanken.
- Der zweite Mönch sprach kein Wort mehr, bis sie am Abend einen Beherbergungstempel erreichten. Dann konnte er sich nicht mehr länger zurückhalten.

„Wir Mönche nähern uns keinen Frauen“, sagte er, „es ist gefährlich. Warum hast du das getan?“ „Ich habe das Mädchen dort gelassen,“ sagte der erste Mönch, „trägst du es immer noch mit dir?“



(Japanische Zen-Geschichte)

Fazit



Vielen Dank für eure
Aufmerksamkeit.

Dr Mattia Piffaretti

Sportpsychologe FSP

Magglingen, 5. April 2014

www.actsport.ch / mattia@actsport.ch

+41 79 417 95 64

