

# Challandes das grosse

FCZ-TRAINER BERNARD COUP GEGEN AC MILAN PSYCHO-TRICKSEREI

TEXT: UELI ZOSS

Bernard Challandes spielte seinen Akteuren vor dem Auftritt gegen die AC Milan im San-Siro-Stadion, der «Scala» des italienischen Fussballs, eine CD mit «La donna è mobile» aus «Rigoletto» vor. Die akustische Einstimmung verfehlte ihre Wirkung nicht. Zürich stiess den dreifachen Champions-League-Gewinner dank dem Zaubertor von Captain Hannu Tihinen in den Orchestergraben. «Ich wollte, dass meine Spieler so leidenschaftlich auftreten, wie der Tenor Andrea Bocelli seinem Beruf nachgeht», sagt Challandes.

Er ist unter den Trainern in guter Gesellschaft, was den gelegentlichen Griff in die mentale Trickkiste betrifft: Christian Gross verteilte vor Champions-League-Spielen Pokale aus Schoggi oder machte mit einem Poster des Matterhorns seinen potenziellen Gipfelstürmern Mut.

Christoph Daum liess seine Spieler über Scherben laufen. Rolf Fringer bestieg mit dem FC Luzern den Pilatus. Jürgen Klinsmann setzte auf ein Plakat an der Kabinentür mit der Aufschrift «offensiv»,

# Seine Psycho-Kniffe sind Erfolgsgeheimnis des FCZ

CHALLANDES WENDETE VOR DEM CHAMPIONS-LEAGUE-EINEN EXKURS IN DIE HOHE KULTUR DER MUSIK AN. ALS WILL ER DIES ABER NICHT VERSTANDEN WISSEN.

## Kniffe

«Schau mir in die Augen, Spieler!», scheint FCZ-Coach Bernard Challandes auf dem Bild zu sagen. Der Romand weiss, was er tut. Mit gezielten Motivations-Tricks will der Trainer seine Stars zu Top-Leistungen anstacheln. Es gelingt, das ist unbestritten. Schliesslich wurde der FCZ Meister und qualifizierte sich für die Champions League. Und auch dort geht die «Magie» von Challandes weiter. Vor dem Match bei der AC Milan packte er Musik von Andrea Bocelli aus – und der FCZ gewann wirklich mit 1:0.

selbstbewusst, schnell, erfolgreich». Jürgen Klopp teilte vor einem Spiel schon mal Ohrfeigen aus. «Motivations-Backpfeifen», nannte er diese.

Für Challandes sind solche Motivations-spritzen weder Tricks noch Magie und auch keine psychologische Kriegsführung. «Ich will damit positive Emotionen provozieren», sagt er. «Wenn du einem Spieler nur einredest, er müsse alles geben, über sich hinauswachsen und Spass auf dem Platz haben, schläft ihm möglicherweise das Gesicht ein. Manchmal braucht es mehr, um seine Aufmerksamkeit zu gewinnen.»

Mit Bildern oder Musik könne man eher jemanden aus der Reserve locken. «Die Spieler leben ja in einer Welt von Bildern, von Musik, die tragen ja immer diese (machins) in den Ohren», so der Romand in Anlehnung an die meist mit einem iPod-Stöpsel herumlaufenden Kicker. «Ich will provozieren», betont der FCZ-Meistermacher nochmals. «Ich will die Spieler überraschen, ich will, dass sie lernen zu antizipieren, eine bestimmte Situation fühlen.»

Positive Emotionen zu provozieren fördere auch die Teambildung, so Challandes weiter. Mittel zum Zweck sind Ausfahrten auf Bikes oder Hangeln an Kletterwänden. Mit dem FCZ hat er einmal eine Barbecue-Party organisiert, die Verteidiger kauften das Fleisch, die Stürmer die Salate, am Grill stand der Trainerstab.

Sensibilität entwickelte er auch Ende der letzten Saison, als Zürich im Rennen um die Meisterschaft beim fast abgestiegenen Vaduz antreten musste. «Ich habe in der Garderobe leere Bananenschalen in eine Reihe gelegt und meinen Spielern gesagt: So, jetzt lauft da mal drüber.» Seine Akteure verstanden die Message: Achtung, Rutschgefahr! Der FCZ gewann 5:3. Er habe auch schon mit einem Messer hantiert – zwecks Darstellung der Gefährlichkeit des Gegners. Als «softe» Variante wählte er einen Blumenstraus, um die Teambildung zu symbolisieren. Überhaupt sei er im Umgang mit seinem Personal manchmal bewusst laut, manchmal betont leise.

Bereits Legende sind Challandes Motivationskünste als Verbandstrainer. «Remeber the Titans» hiess der Film, den sich Alex Frei, Ludovic Magnin und Mario Eggmann auf Geheiss von Challandes zu Gemüte führten und welcher die U21 an der Heim-EM 2002 zu Höchstleistungen antrieb – Titanen waren geboren. «Solche Motivationshilfen können nützlich sein, aber Punkte garantieren sie keinesfalls», sagt Challandes. «Sie gehören zum Trainerjob.» Als Sportpsychologe sieht er sich allerdings nicht. «Dazu habe ich keine Ausbildung. Ich begrüsse es aber, wenn ein Spieler Unterstützung bei einem Mentaltrainer sucht. Einzelsportler machen dies, warum nicht auch ein Fussballer?»

«Die Spieler haben eine enorme emotionale Intelligenz.»



Sportpsychologe Dr. Christian Marcolli

Den Emotionen ordne ich eine wichtige Rolle zu. Sie geben einem Spieler Energie, Antrieb für Höchstleistungen. Sie können aber auch blockieren, wenn sie negativ und nicht kontrollierbar sind. Der Grad zwischen (Entschlossen-sein) und (Blockiert-sein) ist schmal. Interessanterweise überträgt sich die emotionale Verfassung der Leader meist auf den Rest der Mannschaft. Emotionen stecken an, sodass fast ein ganzes Team entschlossen oder blockiert ist. Der Trainer hat bei der emotionalen Ausrichtung als Einziger die Möglichkeit, durch gezielte Aktionen die emotionale Verfassung zu beeinflussen. Den meisten Trainern ist dies bewusst, viele sind in diesem Bereich aber nicht fundiert. Sie orientieren sich an dem, was sie als Spieler erlebten. Es braucht aber mehr als eigene Erfahrungen – es braucht emotionale Intelligenz. Der Trainer muss die emotionale Verfassung des Teams richtig einschätzen und seine Massnahme entsprechend definieren. Sowohl das Timing einer emotionalen Massnahme wie auch die Form und Intensität müssen richtig gewählt sein. So erreichen sie einen Effekt, der alle Spieler miteinander verbindet. Ein Trainer, der weniger emotionale Intelligenz hat, will meist zu viel: Wenn die Spieler bereits unsicher sind, sollte man nicht gefährliche Aktivitäten wie Bungee-Jumping durchführen. Hier fehlt den Spielern die situative Grundsicherheit, um daraus zu profitieren. Jede Massnahme muss einen Symbolcharakter haben. Oft wird gesagt, Profis seien nicht intelligent. Meine Erfahrung ist, dass die Spieler enorme emotionale Intelligenz haben. Sie lassen sich emotional berühren und können eine gezielte Massnahmen sofort umsetzen.

Dr. Christian Marcolli, renommierter Sportpsychologe, führt seit 2001 in Zug eine Praxis. Der Ex-Basel-Profi betreut Fussballer wie Valentin Stocker und Yann Sommer, Skistars wie Dominique Gisin und Fabienne Suter sowie Schweizer Golf-Profis. Er unterhielt auch eine längere Zusammenarbeit mit Tennis-Star Roger Federer.

**2 x 2 Tickets für FCZ – FC Aarau zu gewinnen!**

Gewinnen Sie zwei Tickets für das ASL-Spiel am 29. November 2009. Senden Sie jetzt per SMS an die Nummer 919 das Wort: ESA (90 Rappen/SMS) oder WAP-Teilnehmer: win.wap.919.ch (es4) (nur mit Handy möglich) Es bestehen die gleichen Gewinnchancen bei Teilnahme per SMS oder per WAP. Es wird keine Korrespondenz geführt. Das Rechtswort ist ausgeschlossen.

Teilnahmeschluss: 20. November 2009

Teilnahmebedingungen: www.919.ch/g9b