

Der Stellenwert der *Sportpsychologie* im Leistungssport aus pädagogisch-philosophischer Sicht

Aus (sport-)psychologischer Sicht strebt, vor allem im leistungssportlichen Bezug, jede Art von Training das Ziel an, alle *relevanten Aspekte* wirkungsvoller zu *kontrollieren*, um sie schliesslich auch *leistungsoptimierend gestalten* zu können. Die Athlet/innen (Sportler/innen) sollen in einem möglichst *ganzheitlichen Vorbereitungsprozess* dazu befähigt werden, ihr (*Leistungs-*)*Optimum* am Tag X, auch unter ungünstigen Voraussetzungen, *erbringen* zu können.

Aus (sport-)pädagogischer Sicht stehen nicht die Leistung(soptimierung) im Zentrum, sondern der *Mensch* und seine *Lebensqualität*. Wenn es gilt, vor allem junge Menschen in Leistungsprozessen *begleiten* zu dürfen, heisst dies in erster Linie, *Verantwortung* im Dienste der Persönlichkeitsentwicklung wahrzunehmen, sie in ihrer *Identitätsentwicklung* zu *unterstützen* und sie *in keiner Weise* für die Leistungserbringung zu instrumentalisieren. Die Devise: „*Die Leistung zählt (um jeden Preis)!*“ muss in hohem Masse relativiert werden!

Aus (sport-)philosophischer Sicht fasziniert die Frage, inwiefern *menschliches Erleben* und *Verhalten* unter Leistungsbedingungen als sportübergreifenden *Balanceakt* einerseits zwischen *Orientierungssicherheit* und *Gestaltungsfreiheit* sowie andererseits zwischen *Fremd-* und *Selbstbestimmung* „transfer-reif“ erkannt werden kann.

Aus *ethischer* Sicht gilt es die Frage zu reflektieren: „*Dürfen wir, was wir können?*“

Und schliesslich aus *ganzheitlicher* Sicht sollten alle den Trainingsprozess begleitenden Massnahmen dazu beitragen, die allgemeine *Befindlichkeit* der Athlet/innen und deren *Lebensqualität* individuell positiv zu beeinflussen, damit sie später einmal rückblickend sagen können: „*Das anspruchsvolle Engagement hat sich gelohnt!*“

Wir erkennen: Der Stellenwert der *Sportpsychologie* im Leistungssport aus pädagogisch-philosophischer Sicht ist bemerkenswert, aber auch hinreichend bedeutungsvoll, gründlich *reflektiert* zu werden. Dazu nachfolgend einige Aspekte und Akzente, die es zu relativieren gilt!

Was ist und wofür könnte Sport sinn- und verantwortungsvoll genutzt werden?
Grundsätzlich ist „Sport“ für mich der Sammelbegriff für psycho-physische, durch Energie und Steuerung charakterisierte, meist nach bestimmten Regeln ablaufende, individuell(-sinnvoll) oder kollektiv ausgeführte (meist körperbezogene) Aktivitäten. Als kulturelles Phänomen kann Handeln im „Sport“ grundsätzlich erzieherisch, sozial integrierend und gesundheitsfördernd akzentuiert betrieben werden.

Im Leistungssport bleiben heute (leider) diese Aspekte eher sekundär, denn durch die noch weiter anhaltende Spezialisierung und die noch zunehmende Glorifizierung der Leistung samt ihrer Verkommerzialisierung scheint es für Viele wichtiger zu sein, auch durch leistungssportliche Events vor allem zur Unterhaltung und zum Spektakel beizutragen.

Wird Handeln im „Sport“ auch philosophisch-ethisch analysiert und interpretiert, gilt das besondere Erkenntnisinteresse der („ewigen“) Suche nach einer gültigen Antwort auf die von KANT vor mehr als 200 Jahren gestellten Frage: Was ist der Mensch?

Was sollen wir, was wollen wir, was dürfen wir?

- *Sportpsychologie* ist für mich die Fachbezeichnung für jenes *sportwissenschaftliche Theoriefeld*, das sich vor allem im *Spannungsfeld* zwischen Psychologie und Sportpraxis mit den weit gefächerten Aspekten des menschlichen (Leistungs-)Verhaltens und Erlebens in sportbezogenen (Leistungs-)Situationen auseinandersetzt, und zwar sowohl in *theoretischer* als auch in *praxisdienlicher* Hinsicht.
- *Sportpsycholog(inn)en* beschäftigen sich in erster Linie – aus meiner Sicht – mit der *Handlungsoptimierung* im Sport, die sich dann meist mess- oder schätzbar in Form einer bestimmten Leistung(erbringung) ausdrückt. Ein Schwerpunkt sportpsychologischen Engagement kann demnach im Bereich des psychologisch orientierten oder psychoregulativen Trainings erkannt werden, wobei der pädagogischen Verantwortung eine wichtige Funktion zukommt.
- Die *Sportpsychologie* – im Sinne einer anwendungsorientierten Psychologie – kann vom aktuellen Erkenntnis- und Methodenstand der Mutterwissenschaft profitieren. Grundsätzlich gehe ich davon aus, dass sich das sportpsychologische Interesse der Sportpsycholog(inn)en darauf konzentriert,
 - *einerseits Ursachen zu ergründen, um, davon abgeleitet, wenn möglich prognostische Perspektiven aufzeigen, gezielte Verhaltensmassnahmen treffen und/oder erfolgsversprechende Handlungsanweisungen geben zu können.*
 - *andererseits das Ziel sportpsychologischer Erkenntnisarbeit zu verfolgen, das jeweils gruppenbezogene oder individuelle, allenfalls sportartspezifische und meist erfolgsbestimmende Handeln sowie das Erleben in der Konstellation von Sport, Person und Um-/Mitwelt (Situation), aber auch das Verarbeiten von sport-orientierten Erlebnissen und Eindrücken in individuell-differenzierter Form optimieren zu können.*
- Die *Sportpsychologie* – verstanden als Forschungsgebiet, Erfahrungswissenschaft und praxis-orientiertes Lehrgebiet – hat ihre Schwerpunkte wohl in der

- Diagnostik
- Beratung und
- Betreuung

und zwar im Schul-, Freizeit-, Breiten-, Gesundheits-, Rehabilitations- und natürlich auch im Leistungssport.

- *Sportpsycholog(inn)en* befassen sich im Wesentlichen mit den folgenden drei Frage- und Problembereichen:
 - *Analyse* psychologischer Phänomene im Sport, wie zum Beispiel der verhaltens- und leistungsbestimmenden sowie -optimierenden Einflusskomponenten (*Persönlichkeit, Aufmerksamkeit, Konzentration, Angst, Stress, Motivation* u.a.), und zwar bezüglich ihren Bedingungen einerseits und ihren Entwicklungen sowie Auswirkungen andererseits.
 - *Entwicklung* von sportbezogenen Konzepten und Verfahren (*Übungstechniken, Tests, Handlungsanweisungen*) in den Bereichen der Persönlichkeits- und Leistungsdiagnostik sowie der Analyse von Tätigkeiten und Situationen.
 - *Entwicklung und Konzipierung* von sportpsychologischen und praxisrelevanten Optimierungsmassnahmen im Hinblick auf wirkungsvollere Unterrichts-, Trainings-, Rehabilitations- und Therapieprozesse.

Worauf es in einem psychisch oder psychologisch akzentuierten Training ankommt

Psychisch oder psychologisch akzentuiertes Training zielt hauptsächlich auf die *Optimierung* folgender Aspekte, wobei die *Verbesserung der Gesamtinstitution Mensch* im Zentrum steht und nicht nur die zu trainierenden Neuro-Muskel- und Kreislauf-Systeme:

- *Verbesserung des Lernens und Leistens, deren Prozesse durch Fremdmotivation mitbestimmt werden, zunehmend aber durch Selbstmotivation optimiert werden müssen.*
- *Verbesserung der für das Training notwendigen Einstellung, z.B. der Lern- und Leistungsbereitschaft sowie das damit verknüpfte positive Denken.*
- *Verbesserung der handlungsbegleitenden Kognitionen und Emotionen.*
- *Verbesserung der komplexen Prozesse des Wahrnehmens, Empfindens, Vorstellens und Realisierens.*

Psychologisch wirksames Training strebt auch eine Verbesserung folgender Prozessaspekte an:

- *Optimierung der Voraussetzungen und Bedingungen: Wovon gehe ich aus? (Voraussetzungs-Aspekt)*

- *Optimierung von Entwicklungsverläufen: Wie nehme ich Einfluss auf leistungs- und erholungsbestimmende Prozesse und wie nutze ich die mir zur Verfügung stehenden Ressourcen? (Prozess-Aspekt)*
- *Optimierung der Auswirkungen und Folgen: Wie kann ich die Wirksamkeit antizipierend steuern? (Folgen-Aspekt)*

Welche Komponenten sind wann für wen wie wirksam?

Psychotraining kann nur dann optimal wirksam sein, wenn klar ist, *wie* und *durch welche Komponenten* das eigene Verhalten und letztlich auch die Leistung bestimmt werden. Folgende *Grössen* sind in diesem Zusammenhang speziell verhaltens- und leistungsmitbestimmend:

- *Aspekte der Persönlichkeit wie z. B.: Einstellung, Leistungs- und Verzichtbereitschaft, Bedürfnis-Aufschubfähigkeit, Wille sowie*
- *die (schliesslich: motorisch-orientierte) Kompetenz, (Bewegungs-)Prozesse rhythmisieren zu können*

wirken sich je nach dem nachhaltig auf die Leistungserbringung aus.

Die Frage, wer sich, wenn es darauf ankommt, tatsächlich auch *erfolgreich durchsetzen* kann, ist grundsätzlich eine Frage der *Persönlichkeit!* Dabei spielen

- *die Kompetenz, die eigenen Emotionen – auch unter Stressbedingungen – kontrollieren zu können*
- *die Stabilität eines möglichst realistischen Selbstvertrauens; die Kompetenz, sich in Lern- und Leistungssituationen aufs Wesentliche konzentrieren zu können*
- *die Kompetenz, mit Stress und Angst – auch in durch Niederlagen bedingt schwierigen Zeiten – einerseits umgehen sowie andererseits Erfolge sich zuschreiben (attribuieren) zu können*
- *die Kompetenz, sich – auch in misslichen Lagen – selbst motivieren; die Kompetenz, sich, wenn nötig, in das soziale Umfeld integrieren und mit den in diesem Bereich zu nutzenden Energien umgehen zu können*

eine wichtige Rolle.

Im Hinblick auf ein *wirkungsvoll* zu gestaltendes Psychotraining gilt es auch folgende Fragen genauer abzuklären:

- *Wie werden leistungsrelevante Informationen aufgenommen und wie – auch individuell unterschiedlich! – verarbeitet, und zwar vor, während und nach bestimmten Ereignissen?*
- *Wie ist der Umgang mit Empfindungen, Gefühlen, Gedanken u.ä., auch in anspruchsvollen Lern- und Leistungssituationen?*
- *Wie stelle ich mir beispielsweise technische Bewegungsabläufe vor?*

- *Worauf konzentriere ich mich?*
- *Wann bin ich unter welchen Bedingungen eher erfolgsorientiert, wann eher ängstlich und mit wenig Selbstvertrauen und Selbstkontrolle sowie mit mangelnder Selbstwirksamkeit?*

Wozu Psychotraining?

Unter Psychotraining werden jene *Trainingsverfahren* verstanden, die – gewissermassen auf der (un-)endlichen Suche nach dem grossen Erfolg – auf psychische Leistungsanteile positiv einwirken (sollten). Individuelle *Ressourcen* gilt es mit einem entsprechend gestalteten Psychotraining – auch pädagogisch – gezielter zu nutzen und so werden die gesteckten Ziele – hoffentlich wirkungsvoller – erreicht. Mit einem auch individuell abgestimmten Psychotraining werden *lern- und leistungsrelevante Verhaltensmuster* optimiert.

Mit einem erfolgreich konzipierten Psychotraining wird versucht, das *Lernpotenzial*, die *Leistungsbereitschaft*, das *Selbstvertrauen* und die *Stressresistenz* (Frustrationstoleranz), die *Selbstwirksamkeit* (d.h. alles, was das individuelle Durchsetzungsvermögen optimiert) und die entsprechenden *Realisierungsfähigkeiten* gezielter, ökonomischer und effektiv-effizienter zu gestalten:

Und wer auch auf die folgenden *Fragen* individuell abgestimmte, zudem die Gesamtsituation berücksichtigende *Antworten* geben kann, verfügt über jenen Hintergrund, der zur erfolgreichen Gestaltung des gesamten Trainings viel beitragen kann, denn:

Wer um (auch seine eigenen!) Grenzen weiss, kennt seinen Weg in Richtung „Erfolg“!

- *Auf welcher diagnostischen Grundlage kann ich aufbauen?*
- *Welche prognostizierbaren Perspektiven habe ich?*
- *Welche Trainingsmassnahmen wirken für mich wann, unter welchen Bedingungen, bei welcher Dosis, in welcher Art und Form wie aus?*
- *Welche Ziele verfolge ich im Leistungssport?*
- *Welche Motive treiben mich und welche Ziele ziehen mich an?*
- *Welche Wirkung will ich mit und durch meine Leistungen erzielen sowie welche Erfüllung erlangen?*

Wie steht es schliesslich mit Trainingsrezepten? Wie wissenschaftlich auch immer das Training gestaltet werden kann, stets wird auch das Prinzip *Versuch und Irrtum* den Erfolg mitbestimmen. Erfolgsrezepte im engeren Sinne gibt es keine.

Lernen heisst *Problemlösungsstrategien* erwerben, und zwar jene, die dazu beitragen, selbst in anspruchsvollen Situationen, die harten Schalen bestimmter Nüsse knacken zu können.

Die individuell-situative *Verhältnismässigkeit*, die bei der Trainingsgestaltung, besonders im psychischen und psychologischen Bereich bestimmend ist, entspricht einem andern Denken als der *Wunsch* nach einem *Rezept*.

Die Funktion von Rezepten ist *Sicherheit*, die es aber bei der Erfolgsplanung *niemals* gibt. Wir können uns lediglich darum bemühen, jenes nicht zu tun, was die Erfolgswahrscheinlichkeit schmälern könnte.

Die Konstellation zwischen Person, Aufgabe und Situation ist es, die letztlich entscheidend die psychischen Leistungsanteile bestimmt. Auch die philosophische Erkenntnis: „Alles ist relativ!“ bestärkt diese Relationen und Wechselwirkungen. Gerade auf diese kommt es an!

Im Sinne des *kritischen Rationalismus* (nach POPPER) kann schliesslich *einzig* argumentiert werden: „Diese oder jene Massnahme (des Trainers) konnte den Erfolg nicht verhindern!“

Kernpunkte eines auch psychologisch durchdacht organisierten Trainings

- *Jede Art psychologisch-akzentuierten Trainings zielt auf (Leistungs-)Optimierung: Dann, wenn es darauf ankommt noch besser sein als die Andern!*
- *Erfolgreich ist, wer auch unter ungünstigen Voraussetzungen sein Können optimal umsetzen kann!*
- *Mental stärker sind jene Athlet/innen, die sich nicht so leicht „aus der Fassung bringen“ lassen, über eine überdurchschnittliche Frustrationstoleranz und speziell über eine souveräne Gelassenheit verfügen (können)!*
- *Vor allem psychisch akzentuierte Massnahmen verkürzen die Erholungszeit, verbessern das individuelle Wohlbefinden und optimieren zudem die Lebensqualität!*

Literatur- und Videohinweise

AEBLI, H.: Denken das Ordnen des Tuns, Stuttgart 1980 (Bd. I); 1981 (Bd. II).

ASANGER, R./WENNINGER, G. (Hg.): Handwörterbuch Psychologie, Weinheim 1992⁴.

BALGO, R.: Bewegung und Wahrnehmung als System. Systemisch-konstruktivistische Positionen in der Psychomotorik, Schorndorf 1998.

- BAUMANN, S.: Psychologie im Sport, Aachen 1998².
- EBERSPÄCHER, H: Mentale Trainingsformen in der Praxis, Oberhaching 1990.
- EGGER, J.-P./HOTZ, A.: Das Erbe einer Karriere, Konsequenzen für den Trainingsalltag (Video), Magglingen 1995.
- FUCHS, R.: Psychologie und körperliche Bewegung, Göttingen u.a. 1997.
- FUHRER, U.: Mehrfachhandeln in dynamischen Umfeldern, Göttingen 1984.
- GUBELMANN, H.: Geistiges Probehandeln motorischer Fertigkeiten, Zürich 1998.
- HAHN, E. (Hg.): Psychologisches Training im Wettkampfsport. Ein Handbuch für Trainer und Athleten, Schorndorf 1996.
- HIRTZ, P./HOTZ, A./LUDWIG, G.: Bewegungskompetenzen. Gleichgewicht, Schorndorf 2000/2005².
- HIRTZ, P./HOTZ, A./LUDWIG, G.: Bewegungsgefühl, Schorndorf 2003.
- HOTZ, A.: Praxis der Trainings- und Bewegungslehre, Frankfurt/M, Aarau und Salzburg 1991.
- HOTZ, A.: „Trilogien des Handelns – Sinfonien des Lernens“, (Video), Magglingen 1994.
- HOTZ, A. (Hg./Red.): Handeln im Sport in ethischer Verantwortung, Magglingen 1995.
- HOTZ, A.: Qualitatives Bewegungslernen. Bewegungsspielräume erfahren, erleben, gestalten. 33 Kernbegriffe im Spannungsfeld zwischen Orientierungssicherheit und Gestaltungsfreiheit, Bern 1997³.
- HOTZ, A.: Psychische Akzente, in: HEGNER, J./HOTZ, A./KUNZ, H.: Erfolgreich trainieren! Zürich 2000; 139-154.
- HOTZ, A.: Eine Einführung in eine ganzheitliche – pädagogische – Philosophie des Bewegungs- und Techniklernens, in: FRITSCH, W. (Hrsg.): Rudern – entwickeln, kooperieren, vermitteln. Berichtsband zum 4. Konstanzer Rudersystem 1999, Sindelfingen 2001; 35-60.
- HOTZ, A.: Umgang mit Bewegungsgefühlen, in: KUCHLER, A./KUCHLER, B. (Hgg.): Skifahren – ein Leben. Festschrift für Walter Kuchler, Werne 2002; 61-70.
- HOTZ, A.: „Das Coaching im Wettkampf soll die Trainingsarbeit krönen!“, in: Zs. mobile, Heft 5/2002; 14f.
- HOTZ, A.: „Rhythmus richtig getimt!“, (Video), Magglingen 2002/2004.
- HOTZ, A.: „Doping und Ethik“ – ein Thema mit Tradition und offenbar ohne Ende, in: Zs. leistungssport, Heft 1/2003; 17-22.
- HOTZ, A.: Muss denn „alles“ vernetzt sein und werden? „Vernetzung“ – ein Modewort zwar, aber von alter Substanz, in: Psychiatriezentrum Münsingen (Hg.): Jahresbericht 2003. Vernetzung, Münsingen 2004; 21-22.
- HOTZ, A./UHLIG, J.: Erfolgreich Fußballspielen lernen, Hamburg 2001.
- LOOSCH, E.: Das Ganze läuft genauer ab als die Teile, in: Sportpsychologie, 1993, Heft 1; 26-30.
- PÖHLMANN, R.: Motorisches Lernen. Psychomotorische Grundlagen der Handlungsregulation sowie Lernprozessgestaltung im Sport, Berlin 1986.
- RIEDER, H. et al. (Hgg.): Lernen durch Rhythmus, Köln 1991.
- RIEPE, L.: Kinder im Sport. Talent, Motivation und Selbsterleben, Paderborn 1998.

RÖTHIG, P./PROHL, R. u.a. (Hg.): Sportwissenschaftliches Lexikon, Schorndorf 2003⁷.

RÜSSEL, A.: Psychomotorik. Empirie und Theorie der Alltags-, Sport- und Arbeitsbewegungen, Darmstadt 1976.

SCHNABEL, G.: Bewegungsregulation als Informationsorganisation, in: SCHNABEL, G./HARRE, D./BORDE, A. (Hgg.): Trainingswissenschaft, Berlin 1997; 66-74.

SYER, J./CONNOLLY C.: Psychotraining für Sportler, Reinbek 1987.

SEILER, R./STOCK, A.: Handbuch Psychotraining im Sport, Reinbek 1994.

SEILER, R.: Welche Rolle spielt die Psyche? – Psychologisches Training im Sport, in: SCHEID, V./PROHL, R. (Hg.): Trainingslehre, Wiebelsheim 2003; 178-204.

THIESS, G./TSCHIENE, P./NICKEL, H. (Hg.): Der sportliche Wettkampf, Münster 1997.

WEINECK, J.: Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings, Erlangen, 1980; Balingen 2003ff.