

Zur „Sportpsychologie“ – Unterlagen (14. Juni 08)

Von Univ.-Prof. Dr. phil. habil Arturo Hotz,.

Stichwort: „Lerntheorie“

Vgl. u .a. GEO-Lexikon Psychologie; Bd. I; 341/346.

KRENZ, A.: Psychologie für Erzieherinnen und Erzieher, Mannheim 2007.

Was sind „Lerntheorien“ und was verstehen wir unter „Lernen“?

- **Lerntheorien** sind **wissenschaftlich** abgestützte **Erklärungsmodelle**, die das **Lernen** als individueller Prozess beschreiben, der wiederum zu bestimmten (erwünschten/unerwünschten) *Verhaltensweisen* führen kann.
- Absichtsgeleitetes **Lernen** als individueller Prozess einer meist aufgabenbezogenen *Ich-Mitwelt-Auseinandersetzung* zielt im Wesentlichen darauf, die subjektiv erforderlichen **Voraussetzungen**, **Möglichkeiten** und **Reserven** zu schaffen sowie Ressourcen zu mehren, um jene **Fähigkeiten**, dann **Fertigkeiten** und schließlich **Leistungen** entwickeln und entfalten zu können, die es auch ermöglichen, mit dem nun erweiterten Verhaltensrepertoire und der entsprechend entwickelten **Handlungs-** und **Problemlösungsstrategie(n)** **künftigen Aufgaben** und **Herausforderungen** (besser) gewachsen zu sein!

Lernen bezeichnet den **Erwerb** (Neu-Lernen, Hinzu-Lernen), den **Erhalt** (Anwendungs-Lernen) und die **Veränderung** (Um-Lernen) eines spezifischen internen Zustandes (Wissens- und Verhaltensbestand, Gewohnheiten, Einstellungen) eines Lernenden, und zwar als Folge situationsbezogener (d.h. **personen-, umwelt- und aufgabenbezogener**), systemeigener Informationsverarbeitung und -speicherung) im Prozess der Tätigkeit (Übung, Training).

Meist werden folgende unterschiedliche Ansätze differenziert:

- **Verhaltensorientierte Theorien (Behaviorismus)** beruhen auf der **klassischen Konditionierung** nach I. P. PAWLOW (1849-1936); auch **Signaller** genannt; danach erhält ein ursprünglich *neutraler Reiz* **Signalfunktion**, und zwar dann, wenn er **wiederholt** mit dem eine **Reflexreaktion** auslösender Reiz auftritt. Die **wiederholte Kopplung der Reize** bewirkt eine **Verstärkung der Verbindung**; eine bedingte Reaktion kann damit leichter ausgelöst werden. Es ist von einem bedingten Reflex
- E. L. THORNDIKE (1874-1949) ging davon aus, dass sich Reize mit Reaktionen unabhängig von Reflexen über Verstärkung verbinden (**Effektgesetz**).

- Für B. F. SKINNER (1904-1990) war ebenfalls die Verbindung zwischen bestimmten Handlungen (Operationen) und nachfolgender Verstärkung **das entscheidende Lernprinzip** (operantes Konditionieren).
- Die **verhaltensorientierten Lerntheorien** haben die Voraussetzungen für das Verständnis von **Verhaltensstörungen** und sind Grundlage der **Verhaltenstherapie**.
- **Kognitive Lerntheorien** betonen die **Verstärkung durch Einsicht** in die gedanklichen Zusammenhänge und durch bewusste Erfahrungsprozesse; ferner sind die **Repräsentationen des Wissens im Gedächtnis** und das **Lernen durch Imitation von Vorbildern** (*soziales Lernen*) von Bedeutung.
- Insgesamt zielen **kognitive Lerntheorien** auf die Beteiligung **sprachlich-symbolischer Vorgänge** bei Erwerb und Verarbeitung von **Erfahrungen**.
- Beim **Lernen am Modell** (A. BANDURA; *1925) wird davon ausgegangen, dass durch *Beobachten* und *Nachahmen* die von Modellen (Menschen/Medien) repräsentierten Verhaltens- und Handlungsmuster (besonders durch Vorbildwirkung) übernommen und angeeignet werden können.
- Lernen ohne Gedächtnis funktioniert nicht. Wie beispielsweise die Langzeit-speicherung organisiert ist, dazu hat die **Neurophysiologie** weiterführende Erkenntnisse beigetragen.

Fokus: „(Bewegungs-)Lernen“ – Eine Art Einführung
Mehr Orientierungssicherheit dank klareren Referenzbegriffen

„Bewegungslernen und Techniktraining im Sport sind zwar anspruchsvoll, doch gemessen an dem, worauf es letztlich ankommt, eher ein Kinderspiel.“

A. H.

Thesen und Fragen zur Einführung:

- *Menschen haben die wunderbare Fähigkeit, lernen und somit auch sich weiterentwickeln zu können!*
- *Menschen lernen lebenslang und vieles nebenbei (sog. implizit) im Umgang mit Erfahrungen, was natürlich auch Konsequenzen für den Erwerb von technischen Fertigkeiten hat:*
 - *Menschen lernen bewusst und unbewusst sehr, vergessen aber noch mehr...!*
 - *Die Art und Weise des Lehrens hängt immer mit einem Menschenbild zusammen!*

- *Zu viel Kontrolle und zu detaillierte Informationen können den Lernprozess auch behindern!*
- *Umfassendes (Bewegungs-) Können kann in verschiedener Hinsicht akzentuiert werden, nämlich mit konditionell-energetischen, mit psychisch-energetischen, mit motorisch-koordinativen sowie mit taktischen Akzenten!*
- *Das motorische Lernen umfasst stets zwei Hauptbereiche:*
 - *einerseits gilt es die notwendige, durch das Anforderungsprofil definierte Energie zur Verfügung zu stellen, worunter*
 - *die klassische konditionelle sowie die psychische Kompetenz (oder: mentale Stärke) verstanden werden*
 - *andererseits die Organisation der Steuerung, worunter*
 - *die klassische motorische Koordinationskompetenz und die taktische Kompetenz subsumiert werden.*
- *Was verstehen wir unter dem Prinzip Ganzheitlichkeit als Leitkonzept des Bewegungslernens?*

Wir erkennen zusammenfassend:

- *Physische Perspektive: Dank gezielt erworbener und in Anwendungssituationen gefestigter Kondition sowie motorischer Koordination wird es gelingen, den physischen Anforderungen genügen zu können!*
- *Psychische Perspektive: Dank gezielt ausgebildeter mentaler Stärke (inkl. Leistungseinstellung und Leistungsbereitschaft) sowie taktischer Cleverness (inkl. Situations- und Spiellese-Kompetenz), wird es gelingen, den psychischen Anforderungen wohldosiert zur rechten Zeit am richtigen Ort genügen und so den Konkurrenten zuvorkommen zu können (Timing)!*

Vorläufiges Fazit:

Die *richtige* Mischung von expliziten und impliziten Lernprozessen bestimmen den Lernerfolg! Dazu ist meist mehr *Intuition* als bewusstes Abwägen gefragt! Auch dieser Prozess erfordert meist ein langjähriges und sehr konsequentes Training.

Einige Fragen zum Herantasten an diese faszinierenden Prozesse:

- *Müssen die Lernenden Bewegungen bewusst erfassen, also verstehen, um sie hinreichend lernen und gegebenenfalls auch lehren zu können?*
- *Lernen Erwachsene mühsamer, weil sie dazu neigen, vorerst „alles“ verstehen zu wollen, was sich oftmals auch als hinderlich erweisen kann?*
- *Müssen lernrelevante Informationen einerseits Kindern- und Jugendlichen sowie andererseits Erwachsenen in unterschiedlicher Form vermittelt werden? Wenn ja, dann wie und nach welchen Lehrprinzipien?*

Einige grundsätzliche Standpunkte:

- Lernen heißt die jeweils erforderlichen individuellen Voraussetzungen, Möglichkeiten und Reserven schaffen, um jene Fähigkeiten, dann Fertigkeiten und Leistungen entwickeln und entfalten zu können, die es schließlich auch erlauben, künftigen Aufgaben und Herausforderungen gewachsen zu sein!
- Optimales Bewegungshandeln heißt sich einer bestimmten Situation entweder anpassen oder sie aufgaben-erfüllend meistern können.
- Lernen in qualitativer Hinsicht erfordert den Erwerb einer umfassender Lern-Lern-Kompetenz, denn Lernen und Entwicklung zielt immer auf Können!
- Optimale Situationsgestaltung zeichnet sich durch wirkungsvolle reagierende Flexibilität (An-Passung) und/oder durch absichtsgeleitete, rhythmisierende Variabilität aus!
- Lernen, Entwickeln und (Bewegungs-)Steuern können als ein ganzheitliches, sich wechselseitig bedingendes Zusammenspiel untereinander, aber auch bezüglich Ich-Mitwelt-Auseinandersetzung interpretiert werden!
- Koordinative Befähigung und koordinative Entwicklung sind die Schlüssel zur koordinativen Kompetenz, die schließlich die motorische Souveränität („Schlagfertigkeit“) des Könners kennzeichnet, nämlich die „individuell-sinnvolle, situativ-variable Verfügbarkeit“!
- Koordinative Kompetenz ermöglicht:
 - rasches Erfassen selbst anspruchsvoller Situationen!
 - gezieltes Zurechtfinden!
 - Timing und Rhythmisierung auch auf hohem Leistungsniveau!
- Auf dem Weg zur koordinativen Kompetenz müssen jene Lern- und Leistungspotenziale als Kern des Könnens erworben werden, die erst eine günstige Entwicklung ermöglichen! Als Leitkonzepte dienen: Der fähigkeitsorientierte Fertigkeitserwerb und die fertigkeit-bezogene Fähigkeitsentwicklung!
- Situationsbezogenes optimales Bewegungshandeln verlangt ein räumliches, zeitliches und energetisches Differenzieren beim Wahrnehmen, Planen und Realisieren:
 - Ganzheitliches Timing bestimmt die Dosis, nämlich die zeitliche Pünktlichkeit gegenüber einem räumlichen Punkt mit optimaler Dosierung der Energie! Orientieren im Handeln ist gefragt!
 - Flexibles Handeln heißt also: Die zu gestaltenden Räume zur rechten Zeit am richtigen Ort entweder schließen oder auch öffnen! Schließen verlangt ein zeitgerechtes, situativ angepasstes Antizipieren und ein individuelles Antworten (Re-Agieren) auf eine entsprechende Herausforderung! Öffnen verlangt ein zeitgerechtes, situativ rechtzeitiges Antizipieren, aber auch ein individuelles Antworten

als selbst bestimmtes Gestalten (Rhythmisieren) auf eine entsprechende Einladung oder Herausforderung! Differenzieren im Handeln ist gefragt!

- *Gedankliches Vorwegnehmen (Antizipieren) künftiger Bedingungen als Voraussetzung für energetisch akzentuiertes Dosieren der räumlich-zeitlichen Konsequenzen! Integrieren ins Handeln ist danach gefragt!*
- *Optimales Rhythmisieren heißt den Rhythmus richtig timen! Also heißt Rhythmisieren auch harmonisches Koordinieren, was stets einem optimalen zeitlich-räumlich-energetischen Gestalten entspricht!*
- *Flexibles Re-Agieren dient der „Sicherung der Sicherheit“ („Räume meist fremdbestimmt, aber selbst gewollt schließen!“) Es gilt ein bewährt stabiles Gleichgewicht zu bewahren oder wiederzuerlangen. Das Re-Agieren auf äußere und innere Wahrnehmungs-Reize könnte als konservatives Äquilibrieren gekennzeichnet werden!*
- *Selbstbestimmtes Rhythmisieren strebt nach Gestaltungsfreiheit und ist also ein offen-variables Gestalten des eigenen (Un-)Gleichgewichts („Räume selbst bestimmt öffnen!“) und könnte als ein progressives Äquilibrieren charakterisiert werden!*
- *Motorische Souveränität drückt sich vor allem in einer sog. motorischen Schlagfertigkeit (nach: BERNSTEIN und MÜLLY) aus. Souverän ist, wer je nach Situation und Aufgabe, sein Gleichgewicht so steuern kann, dass damit die Gesamtsituation „gesichert(er)“ oder „kreativ frei(er) gestaltet“ werden kann!*
- *In (bewegungs-)philosophischer Hinsicht bedeutet Souveränität auch Gelassenheit und diese drückt wiederum im Bewegen und Trainieren eine Art motorische „Reife“ der (Bewegungs-)Persönlichkeit aus.*
 - *Erstrebenswerte Gelassenheit verlangt eine Art intuitive Offenheit, und zwar im Sinne einer Bereitschaft, auf die jeweilige Situation so eingehen zu können, damit auch das eigene Entwicklungspotenzial genutzt werden kann.*
 - *Gelassenheit ermöglicht auch spontanes Gestalten des Bewegungsspielraums. Angst und Rigidität hingegen schließt die (Frei-)Räume und lässt das Spiel(en) verkümmern, ja verhindert es.*
- *Technisches Können als „omnipotente Verfügbarkeit“ ermöglicht es, jede Situation meistern zu können! Dieses Meister(n)-Können hat sich aus der motorischen Schlagfertigkeit heraus- und weiterentwickelt, die es schließlich auch möglich macht, jederzeit eine in der jeweiligen Situation gestellte (Bewegungs-)Frage auch optimale (Bewegungs-) Antwort geben zu können:*

Souveränes und Bewegungsverhalten erträgt Un-Gleichgewichte: In der herausfordernden Un-Sicherheit und im latenten Risiko des Un-Gleichgewichts liegt die Faszination des Spiels mit dem Gleichgewicht:

Wir riskieren es, weil wir hoffen und die Absicht haben, es wieder in den Griff zu bekommen! Gütezeichen der souverän beherrschten Meisterschaft des Bewegungskönnens ist die „individuell-sinnvolle, situativ-variable Verfügbarkeit“!

(HOTZ 1997³, 152.)

- **Sportpsychologie** ist die Fachbezeichnung für jenes sportwissenschaftliche **Theoriefeld**, das sich vor allem im **Spannungsfeld zwischen Psychologie und Sportpraxis** mit den weit gefächerten Aspekten des menschlichen **Verhaltens** und **Erlebens** in sportbezogenen Situationen auseinandersetzt, und zwar sowohl in theoretischer als auch in praxisbezogener Hinsicht.
- **Sportpsycholog/innen** beschäftigen sich in erster Linie mit der Handlungsoptimierung im Sport. Einer ihrer Schwerpunkte kann demnach im Bereich des **psychologischen** oder **psychoregulativen Trainings** erkannt werden.
- Die **Sportpsychologie** im Sinne einer **speziellen** oder **angewandten Psychologie** profitiert vom aktuellen Erkenntnis- und Methodenstand der Mutterwissenschaft. Grundsätzlich konzentriert sich das sportpsychologische Interesse der **Sportpsycholog/innen** darauf,
 - **einerseits** Ursachen zu ergründen, um, davon abgeleitet, wenn möglich gezielte Verhaltens-Voraussagungen oder erfolgsversprechende Handlungsanweisungen geben zu können.
 - **andererseits** ist es das Ziel der Sportpsychologie, das jeweils gruppenbezogene oder individuelle, allenfalls sportartspezifische und meist erfolgsbestimmende Handeln sowie das Erleben in der Konstellation von Sport, Person und Um-/Mitwelt, aber auch das Verarbeiten von sportorientierten Erlebnissen und Eindrücken in individuell-differenzierter Form optimieren zu können.
- Die **Sportpsychologie** – verstanden als **Forschungsgebiet**, **Erfahrungswissenschaft** und **praxis-orientiertes Lehrgebiet** – hat wohl ihre Schwerpunkte in der **Diagnostik**, in der **Beratung** und in der **Betreuung**, und zwar im **Schul-**, **Freizeit-**, **Breiten-**, **Gesundheits-**, **Rehabilitations-** und im **Leistungssport**.
- **Sportpsycholog/innen** befassen sich wohl 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, Konzent-*

ration, 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**.

Menschliches Verhalten und Erleben grundsätzlich besser verstehen lernen!

Perspektiven im Visier

- **Suchen** und **Erkennen** von auch philosophisch-psychologischen und vor allem lebensrelevanten *Zusammenhängen* im menschlichen *Verhalten* einerseits und im *Erleben* andererseits!
- **Wahrnehmen** und **Reflektieren** von *Wechselbeziehungen* zwischen *individuellem* Verhalten und *sozialem* Umfeld als möglicher Beitrag zu verbesserten *Menschenkenntnissen*!
- **Befähigung**, typische individuelle und soziale Phänomene (Erscheinungsbilder) im *Spannungsfeld* zwischen Psychologie und Sportalltag gezielter *erkennen*, kritischer *hinterfragen* und denkbare Lösungen *finden* zu können!

Unterwegs – stets im Spannungsfeld zwischen dem Einen und dem Andern

1. *Wahrnehmung* – das zentrale Thema und der Schlüssel zum Verstehen und Nachvollziehen des subjektiven *Informationsmanagements*: Im Spannungsfeld zwischen: „Was nehmen wir wozu auf?“ „Inwiefern verarbeiten wir?“ Und: „Was setzen wir wofür in die Tat um?“
2. Wie viel *Aufmerksamkeit* und *Konzentration* brauchen wir im Spannungsfeld zwischen *Antizipation* und *Reflexion* einerseits und zwischen *Energie* und *Steuerung* andererseits.
3. *Lernen* und *Gedächtnis* im Spannungsfeld zwischen *Un(ter-)Bewusstsein* und *Bewusstsein*.

4. Selbst *Denken lernen* und *Verantwortung wahrnehmen* im Spannungsfeld zwischen *Planen, Entscheiden* und *Realisieren* einerseits und im Spiegel anderer Trilogien andererseits.
5. Was eine erstrebenswerte *Persönlichkeit* auszeichnet, und zwar im Spannungsfeld zwischen *Situation, Aufgabe* und *Person*.
6. Ist *Motivation* im Spannungsfeld Chefsache zwischen Denkbarem, Machbarem und Sinnvollen?
7. *Frustrationstoleranz* als philosophische Frage im Spannungsfeld zwischen notwendigem, nützlichem und souveränem Umgang mit (*Un-*) *Gleichgewichten*.
8. *Handeln im sportbezogenen Umfeld* im ethisch-moralischen Spannungsfeld zwischen „*Erforderlich?*“, „*Geeignet?*“ und „*Zumutbar?*“

Grundsätzliche Reflexionen zum Psychotraining

Jede Art Psychotraining – vor allem im leistungssportlichen Bezug – strebt letztlich das Ziel an, alle relevanten Aspekte leistungsoptimierend zu gestalten und gezielter zu kontrollieren. Auch unter ungünstigen Voraussetzungen! So wie sich die Individual-Psychologie vor allem für menschliches Erleben und Verhalten interessiert, zielt auch das Psychotraining auf die Optimierung dieser beiden Aspekte. Dadurch wiederum wird erhofft, dass sich – dank einem auch individuell abgestimmten Psychotraining – das sportliche Leistungspotenzial auch sportartspezifisch verbessern lässt. Mit den Trainingsprozess begleitenden Massnahmen sollte es schliesslich auch möglich sein, die allgemeine Befindlichkeit und die Lebensqualität positiv zu beeinflussen.

SPORT ist der Sammelbegriff für **psycho-physische**, meist nach bestimmten Regeln ablaufende, **individuell** oder **kollektiv** ausgeführte Aktivitäten. Als **kulturelle** Einrichtung wirkt er einerseits **erzieherisch, sozial integrierend** und **gesundheitsfördernd** (Breitensport) und vermittelt andererseits **Unterhaltung** und **Spektakel** (Spitzensport).

Psychotraining zielt im Wesentlichen auf die *Optimierung* der folgenden 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 vor allem durch Fremd- und Selbstmotivation mitbestimmt werden.
- 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 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 Verzichtsbereitschaft, Bedürfnis-Aufschubfähigkeit, Wille sowie die Kompetenz sowie Prozesse rhythmisieren zu können, wirken sich je nach dem nachhaltig auf die Leistungserbringung aus.

Die Frage, wer sich, wenn es darauf ankommt, tatsächlich auch durchsetzen kann, ist im Wesentlichen 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 auf das Wesentliche *konzentrieren* zu können; die Kompetenz, mit Stress und Angst – auch in durch Niederlagen bedingt schwierigen Zeiten – umgehen zu können; die Kompetenz, sich – auch in misslichen Lagen – *motivieren* zu können; die Kompetenz, sich 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 *verarbeitet*, und zwar vor, während und nach bestimmten Ereignissen? Wie ist der Umgang mit *Empfindungen, Gefühlen, Gedanken* u.ä. in auch heiklen Lern- und Leistungssituationen? Wie *stelle* ich mir z.B. technische Bewegungsabläufe *vor*? Worauf *konzentriere* ich mich? Wann bin ich unter welchen Bedingungen eher *erfolgsorientiert*, wann eher *ängstlich* und mit *wenig Selbstvertrauen*, wann mit *wenig Selbstkontrolle und mangelnder Selbstwirksamkeit*?

Psychotraining – Was heisst das genau?

Unter Psychotraining werden *Trainingsverfahren* verstanden, die – gewissermassen auf der unendlichen Suche nach dem großen Erfolg – auf psychische Leistungsanteile positiv einwirken (sollten). Individuelle Ressourcen gilt es mit einem entsprechend gestalteten Psychotraining 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 effizienter zu gestalten:

Und wer auch auf die folgenden *Fragen* individuell abgestimmte, zudem die Gesamtsituation berücksichtigende *Antworten* geben kann, verfügt über jenes Hintergrundwissen, das zur erfolgreichen Gestaltung des gesamten Trainings viel beitragen kann, denn: *Wer um seine eigenen Grenzen weiss, kennt auch den Weg!*

- Auf welcher *diagnostischer 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 beim Sporttreiben?
- Welche *Motive* treiben mich an?
- Welche *Wirkung* will durch mein Sporttreiben erzielen sowie welche Erfüllung erlangen?
- Welche *Bereiche* interessieren mich vor allem?

Wie steht es 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. Im weiteren Sinne sind es die *Problemlösungsstrategien*, 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 ist, entspringt einem andern Denken als der Wunsch nach einem Rezept. Die Funktion der Rezepte ist die *Sicherheit*, die es aber bei der Erfolgsplanung *nicht* gibt. Wir können uns lediglich darum bemühen, jenes nicht zu tun, was die Erfolgswahr-

scheinlichkeit schmälern könnte. Auf der konsequent wissenschaftlichen Argumentationsschiene kann einzig gesagt werden:

„Diese oder jene Maßnahme hat den Erfolg offensichtlich nicht verhindern können.

Und schließlich gilt es stets zu bedenken, dass es die Konstellation zwischen Person, Aufgabe und Situation ist, welche die psychischen Leistungsanteile massgeblich beeinflusst.

Literaturhinweise

- BAUMANN, S.: Psychologie im Sport, Aachen 1998².
- BERNSTEIN, N.A.: Bewegungsphysiologie, Leipzig 1975; 1988².
- BUYTENDIJK, F. J. J.: Allgemeine Theorie der menschlichen Haltung und Bewegung, Berlin/Göttingen/Heidelberg 1956.
- CSIKSZENTMIHALYI, M.: Flow. Das Geheimnis des Glücks, Stuttgart 1992².
- 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.
- GORBUNOW, G. D.: Der erfolgreiche Sportler, Berlin (Ost) 1988.
- GRUPE, O./MIETH, D. (Hgg.): Lexikon der Ethik im Sport, Schorndorf 1998.
- HAHN, E. (HG.): Psychologisches Training im Wettkampfsport. Ein Handbuch für Trainer und Athleten, Schorndorf 1996.
- GEISSBÜHLER, S. (Hg.): Sport und Gesellschaft, Bern 1998.
- HARRE, D. (Ltg.): Trainingslehre, Berlin (Ost) 1969; 1986¹⁰.
- HIRTZ, P./HOTZ, A./LUDWIG, G.: Bewegungskompetenzen. Gleichgewicht, Schorndorf 2000/2005² (204 S.). (Übersetzungen: Ins Italienische und Ungarische.)
- HIRTZ, P./HOTZ, A./LUDWIG, G.: Bewegungsgefühl, Schorndorf 2003 (152 S.).
- HIRTZ, P./KIRCHNER, G./PÖHLMANN, R. (Hgg.): Sportmotorik. Grundlagen, Anwendungen und Grenzgebiete, Kassel 1994.
- 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. (Red.): Handeln im Sport – auch 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.: Timing oder die Kunst, Taktik, Technik und Kondition ganzheitlich zu koordinieren, in: Zs. mobile, 1999 a, Heft 3; 6-11.

HOTZ, A.: Rhythmus bestimmt Qualität und Effektivität von Bewegung und Technik. Rhythmische Bewegungsgestaltung – philosophisch betrachtet, in: leichtathletiktraining, 1999 b, Heft 2+3; 44 f.

HOTZ, A.: Coaching – die hohe Schule in Training und Wettkampf, in: Zs. Leichtathletiktraining, 2000, Heft 1/2; 4-10.

HOTZ, A.: Die Praxis zurückbiegen?, in: Zs. mobile, 2001, Heft 1; 6.

HOTZ, A.: Coaching – die Kunst der Leistungsentfaltung im (Wettkampf)-Augenblick in: Zs. Tischtennis, 2001, Heft 3; ??.

HOTZ, A.: Coaching – eine faszinierende Herausforderung – weit über den Sport hinaus, in: mobile, 2002, Heft 5 8 f.

HOTZ, A.: „Doping und Ethik“ – ein Thema mit Tradition und offenbar ohne Ende! Weshalb fällt Handeln in ethischer Verantwortung – auch! – im Sport so schwer?, in: Zs. Leistungssport, 2003, Heft 1; 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.: Mit Medien lernen und lehren (Rezension), in: Zs. mobile, 2004, Heft 6; 43.

HOTZ, A.: Trainer-Herbsttagung: „Ressourcen des Erfolgs“, in: Zs. mobile, 2004, Heft 6; 54.

HOTZ, A.: Das historische Interview: Drei prinzipielle Fragen an den Turnvater Johannes Niggeler. Drei prinzipielle Fragen an den Philanthropen Christian Gotthilf Salzmann, in: Zs. Schulpraxis, 2004, Heft 3; 9.

HOTZ, A.: Blick über die Grenzen: Zum Konzept „Schneesport in der Schweiz“, in: Zs. Sportpraxis, 2004, Heft 6; 4-9.

HOTZ, A.: Erster akademischer Leibeserzieher. Zum 150. Todestag des Turnpioniers Phokion Heinrich Clias, in: NZZ, Nr. vom 13./14. November 2004; 62.

HOTZ, A.: Fakten und Facetten zur Sportentwicklung in der Schweiz sowie zur Geschichte der Schweizer Sportpolitik seit 1874 – Historische Orientierungsgrundlagen im Dienste sportpolitischer Fachkompetenz, Magglingen 2004 (396 S.).

HOTZ, A.: Im Anfang ist die Orientierung, in: Zs. mobile, 2005, Heft 2; 8-11.

HOTZ, A.: Ausblicke: Die Sinn-Perspektive der Panathlon-Bewegung. Wofür wir uns einsetzen wollen, in: Panathlon-Club Berner Oberland (Hg.): 25 Jahre Panathlon-Club Berner Oberland, Thun 2005; 45-47. (2005 b)

HOTZ, A.: Dropout als Chance, in: Zs. mobile, 2005, Heft 4; 34.

HOTZ, A.: Sporthistorischer Wendepunkt. Zum Rücktritt Kurt Eggers, in: Zs. mobile, 2005, Heft 4; 51.

HOTZ, A.: Die Welten der Jugendlichen – das Buch zum Heftthema, in: Zs. mobile, 2005, Heft 4; 43.

HOTZ, A.: Ist das Leben eine Turnhalle?, in: Zs. mobile, 2005, Heft 4; 43.

HOTZ, A.: Die Bewegungsgefühle stehen der motorischen Intuition näher als der Ratio der quantitativen Bewegungswissenschaft, in: Zs. FdSnow 2005; Heft 27; 30-38.

HOTZ, A.: Ideen – Hoffnungen – Illusionen. Rückblick auf 69 Jahre Turn- und Sportlehrer/innen-Ausbildung an der ETH Zürich, Zürich 2005 (352 S.).

HOTZ, A.: Geschichte der Diplom-Sportlehrer-Ausbildung in der Schweiz (1922/24 bis 2005), Magglingen 2007 (im Druck; ca. 200 Seiten).

HOTZ, A.: Kleine Kult(ur)geschichte des Sports, in: Zs. unipress 132, April-Heft 2007; 9 f.

HOTZ, A.: Faszination Schneesport, in: Zs. SMG. Südtirol Marketing, Ausgabe 2 (Heft März/April) 2007; 8.

HOTZ, A.: Von den Ursprüngen der Sportwissenschaft. Kritische Reflexionen von Ommo Grupe, in: NZZ, Nr. 140 vom 20. Juni 2007; 55.

HOTZ, A.: Literatur-Dokumentation zu: PROHL, R.: Grundriss der Sportpädagogik (2006²), in: Zs. sportunterricht, August-Heft (Nr. 8), 2007; 247.

HOTZ, A.: Was wäre, hätten wir keine? Existentielles Frühwarnsystem (Bewegungsgefühle), in: Zs. mobile, 2007, Heft 5; 42.

HOTZ, A./EGGER, J.-P.: Ganzheitliches Energietraining ist mehr als traditionelles Krafttraining! Von Muskelkraft und anderen Kräften - Eine Philosophie des ganzheitlich-integrativen Trainierens von Kraft, in: Zs. leistungssport, 1999, Heft 3; 18-21.

HOTZ, A./UHLIG, J.: Erfolgreich Fussballspielen lernen. Individuelles Lernen durch differenziertes Lehren, Hamburg 2000/2001² (323 S.)

HOTZ, A./UHLIG, J.: Methodisches Handeln im Nachwuchsfußball: Zur „rechten“ Zeit die „richtigen“ Prioritäten im Techniktraining setzen, in: Zs. Leistungssport, 2001, Heft 5; 35-41.

HOTZ, A./WEINECK, J.: Optimales Bewegungslernen. Anatomisch-physiologische und bewegungspsychologische Grundlagenaspekte des Techniktrainings, Erlangen 1983; 1988².

MARTIN, D. (Red.)/CARL, K./LEHNERTZ, K.: Handbuch Trainingslehre, Schorndorf 1991.

MEINEL, K./SCHNABEL, G.: Bewegungslehre-Sportmotorik. Abriss einer Theorie der sportlichen Motorik unter pädagogischem Aspekt, Berlin 1987⁸/1998⁹.

NEUMAIER, A./MECHLING, H.: Allgemeines oder sportartspezifische Koordinationstraining, in: Leistungssport, 1995, Heft 3; 14-18.

NITSCH, J.R./NEUMAIER, A./DE MARÉES, H./MESTER, J.: Techniktraining. Beiträge zu einem interdisziplinären Ansatz, Schorndorf 1997.

NITSCH, J. R./SEILER, R. (Hgg.): Bewegungsregulation und motorisches Lernen - Motor Control and Motor Learning (Bewegung und Sport. Psychologische Grundlagen und Wirkungen (Bd. 2), Sankt Augustin 1994.

PIAGET, J.: Weisheit und Illusionen der Philosophie, Frankfurt a/M 1974.

PIAGET, J.: Die Äquilibration der kognitiven Strukturen, Stuttgart 1976.

PÖHLMANN, R.: Motorisches Lernen. Psychomotorische Grundlagen der Handlungsregulation sowie Lernprozessgestaltung im Sport, Berlin 1986.

PÖHLMANN, R.: Motorisches Lernen, Reinbek 1994.

PÜHSE, U. (Hg.): Soziales Handeln im Sport und Sportunterricht, Schorndorf 1994.

- RIEDER, H.: Koordinative Fähigkeiten. Zum Stand der Diskussion und den Lücken in der Forschung, in: KORNEXL, E. (Hg.): Spektrum der Sportwissenschaften, Wien 1987; 75-101.
- RIEDER, H. et al. (Hgg.): Lernen durch Rhythmus, Köln 1991.
- RIEDER, H. et al. (Hgg.): Lernen durch Rhythmus, Köln 1991.
- RIEDER, H./FISCHER, G.: Methodik und Didaktik im Sport: Schulsport, Freizeitsport, Leistungssport, Sondergruppen, München u.a. 1986.
- RIEDER, H./LEHNERTZ, K.: Bewegungslernen und Techniktraining, Schorndorf 1991.
- RIEPE, L.: Kinder im Sport. Talent, Motivation und Selbsterleben, Paderborn 1998.
- ROTH, K.: Wie verbessert man koordinative Fähigkeiten?, in: Bielefelder Sportpädagogen: Methoden des Sportunterrichts, Schorndorf 1989; 76-87 (1993²).
- SCHNABEL, G./HARRE, D./BORDE, A. (Hgg.): Trainingswissenschaft, Berlin 1994; 1997² (Studienausgabe).
- RÖTHIG, P./PROHL, R. (Hg.): Sportwissenschaftliches Lexikon, Schorndorf 1972; 1973²; 1975³; 1977⁴; 1983⁵; 1992⁶; 2000⁷.
- SCHNABEL, G./THIESS, G. (Hgg.): Lexikon Sportwissenschaft, Leistung, Training, Wettkampf, Berlin 1993 (2 Bde.)
- SCHUBERT, F.: Psychologie zwischen Start und Ziel, Berlin (Ost) 1981.
- SYER, J./CONNOLLY C.: Psychotraining für Sportler, Reinbek 1987.
- SCHNABEL, G./THIESS, G. (Hgg.): Lexikon Sportwissenschaft, Leistung, Training, Wettkampf, Berlin 1993 (2 Bde.)
- SCHNABEL, G./HARRE, D./BORDE, A. (Hgg.): Trainingswissenschaft, Berlin 1994; 1997 (Studienausgabe).
- SEILER, R.: «Der Erfolg beginnt im Kopf!» Einige Überlegungen zu psychologischen Möglichkeiten der Leistungsoptimierung im Sport, in: Schweizerische Zeitschrift für «Sportmedizin und Sporttraumatologie», 1995, Heft 2; 25-31.
- SEILER, R./STOCK, A.: Handbuch Psychotraining im Sport, Reinbek 1994.
- TAMBOER, J.W.I.: Philosophie der Bewegungswissenschaften, Butzbach-Griedel 1994.
- TEIPEL, D.: Diagnostik koordinativer Fähigkeiten, München 1988.
- 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 1997¹⁰.
- WEINECK, J.: Sportanatomie, Erlangen 1988^{ff}.
- WEINECK, J.: Sportbiologie, Erlangen 1986^{ff}.
- WEINECK, J.: Optimales Fußballtraining. Teil: Das Konditionstraining des Fußballspielers, Erlangen, 1992.
- WILLIMCIK, K./ROTH, K.: Bewegungslehre. Grundlagen, Methoden, Analysen, Reinbek 1988³.

Lernkontrollfragen:

1. *Welchen Beitrag leistet die Sportpsychologie zum besseren Verständnis des Coachings?*
2. *Was verstehen wir unter Training, was unter Coaching?*
3. *Was verstehen wir unter „mentaler Stärke“ und wie ist sie zu trainieren?*
4. *Wie kann das Selbstvertrauen aufgebaut werden, dass es auch in Stress-Situationen hinreichend stabil bleibt?*
5. *Welches sind die drei zentralen Kriterien für einen erfolgreichen Trainingsprozess?*
6. *Welche Teilkompetenzen der Handlungskompetenz – auch „Leistungsanteile“ oder „Leistungskomponenten“ genannt – können durch Training beeinflusst werden, welche nicht?*
7. *Welche Ziele können im Rahmen des Psychotrainings realisiert werden?*
8. *Welche Funktion erfüllt das Timing im Rahmen des gesamten Trainingsprozesses?*
9. *Was bewirkt Training oder worauf zielt es?*
10. *Welches Wissen gehört zum Orientierungswissen?*
11. *Welche Entscheidungskriterien sind für Sie in welchen Zusammenhängen relevant?*
12. *Warum gibt es keine Leistungssteuerung?*
13. *Gibt es allgemeine, übergeordnete Regeln für die Gestaltung des Trainingsprozesses? Welche?*
14. *Inwiefern können die koordinativen Teilkompetenzen auch grundsätzlich als Problemlösungsstrategie auf ausser-sportive Bereiche übertragen werden?*
15. *Welches ist die Botschaft der „Verhältnismäßigkeit“?*