

THOMAS MEYER

Sportpsychologie

DIE 100 PRINZIPIEN

Nachschlagewerk für Trainer,
Lehrer und Athleten



COPRESS
SPORT

THOMAS MEYER

Sportpsychologie

DIE 100 PRINZIPIEN

Nachschlagewerk für Trainer,
Betreuer und Athleten

COPRESS
SPORT



Dr. Thomas Meyer ist Sportwissenschaftler und hat im Themenfeld Sportpsychologie promoviert. Der ehemalige Kaderathlet im Wasserspringen ist Mitglied der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie Deutschland und betreut erfolgreich Sportler in Einzel- und Mannschaftsdisziplinen.
Internetpräsenz: www.praxismeyer.de

Impressum

Vollständige eBook-Ausgabe der im Copress-Verlag erschienenen Printausgabe.

Umschlaggestaltung: Stiebner Verlag

Lektorat: Karl-Heinz Smuda

Abbildung Cover: Adrian Hillman/Fotolia.com

Abbildungen Innenteil:

Torsten Holler (www.speziato.de/Website/Fotos.html), Archiv des Autors sowie: S. (die Seitenzahlen beziehen sich auf die Printausgabe) 11 (auremar/Fotolia.com), 33 (strider/Fotolia.com), 36 und 45 (Boucsein/Stratenschulte), 111 (anoli/Fotolia.com), 119 (Thomas Goos), 125 (Sven Simon), 129 (Sven Hoppe/Fotolia.com), 138 (fotogestoeber/Fotolia.com), 143 (roxcon/Fotolia.com), 155 (sportgraphic/Fotolia.com), 181 (Shariff Che'Lah/Fotolia.com), 183 (Fotograf A. Gravante/Fotolia.com), 205 (.shock/Fotolia.com)

Die Ratschläge in diesem Werk sind von den Autoren sorgfältig erwogen und geprüft worden. Für die Richtigkeit der Angaben kann jedoch keine Haftung vom Autor bzw. Verlag und deren Beauftragten übernommen werden.

1. Auflage 2011

© 2011 Copress Verlag in der Stiebner Verlag GmbH, München
Alle Rechte vorbehalten.

Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags.

Gesamtherstellung: Stiebner, München

ISBN 978-3-7679-1129-1

www.copress.de

Inhalt

Vorwort

Prof. Dr. Paul Kunath

Zu diesem Buch

- 1** Sportpsychologie
- 2** Psychologie
- 3** Sport ist nicht nur Vergnügen
- 4** Sportlerin und Sportler
- 5** Problem
- 6** Sportpsychologe - sportpsychologischer Berater/Betreuer
- 7** Trainer sind keine Alleskönner
- 8** Übung macht den Meister
- 9** Der Wettkampf kann ein Spiel sein
- 10** Entspannungsverfahren
- 11** Bewegungsregulation
- 12** Psychophysische Regulation
- 13** Sport sorgt für Wohlgefühl
- 14** Autogenes Training
- 15** Wer einen Muskel entspannen kann, kann einen Menschen entspannen
- 16** Meditation ist Schulung des Bewusstseins
- 17** Yoga
- 18** Selbstmassage, Massage
- 19** Freies Bewegen - Die Vorteile der Selbstbestimmung
- 20** Entspannung und Aktivierung

- 21** Psychologisches Training: Konzentration auf sportliche Bewegungshandlungen kann eingeübt werden
- 22** Mentales Training
- 23** Aqua-Entspannung
- 24** Belastungsphasen
- 25** Ablauf einer Beratung
- 26** Konzentration
- 27** Trainingsweltmeister
- 28** Handlungsorientierung
- 29** Übermotiviertheit
- 30** Akzeptanz
- 31** Ethische Leitlinien für die sportpsychologische Beratung und Betreuung
- 32** Angst
- 33** Mut
- 34** Stressbewältigung
- 35** Diagnostik
- 36** Motivation, Volition
- 37** Selbstbild, Selbstkonzept
- 38** Selbstreflexion
- 39** Selbstbeobachtung
- 40** Selbstkontrolle
- 41** Selbstvertrauen
- 42** Selbstbewusstsein
- 43** Selbststeuerung
- 44** Selbstmanagement
- 45** Selbstgespräch, Selbstinstruktion
- 46** Selbstvergessenheit
- 47** Improvisation, Intuition
- 48** Kunstsportart
- 49** Spielsportart
- 50** Mannschaftssport
- 51** Einstellung
- 52** Kampf
- 53** Kampfsport
- 54** Aberglauben

- 55** Religion
- 56** Ausdauersport
- 57** Individualsport
- 58** Freiwilligkeit – Fremdbestimmtheit
- 59** Schlaf
- 60** Traum
- 61** Trauma
- 62** Frustration
- 63** Emotion
- 64** Entscheiden – Schiedsrichterentscheidung
- 65** Psychiatrie
- 66** Neurologie
- 67** Nervensysteme
- 68** Psychosomatik
- 69** Doping
- 70** Endorphin
- 71** Adrenalin
- 72** Arroganz
- 73** Aggression
- 74** Ästhetik
- 75** Depression
- 76** Profisport
- 77** Amateursport
- 78** Krise
- 79** Essstörungen
- 80** Sieg und Niederlage im Spiegel von Erfolg und
Misserfolg
- 81** Therapie
- 82** Sport im Alter
- 83** Handicapped Sport
- 84** Verletzung
- 85** Prävention
- 86** Rehabilitation
- 87** Schulsport
- 88** Fairness
- 89** Beispiel: Mentales Training in Bewegung

- 90** Beispiel: Mentales Mannschaftstraining
- 91** Beispiel: Entspannung und Aktivierung für Bewegungseingeschränkte
- 92** Entspannungstraining bei Kindern
- 93** Lernen, Lehre
- 94** Freude-Freunde, Ärger-Feinde
- 95** Integration
- 96** Organisation
- 97** Gesundheitsförderung
- 98** Disziplin
- 99** Karriere/Karriereende
- 100** Alltag

Dank

Literaturliste



Alles, was Menschen in ihrem Leben tun oder auch unterlassen, geht vorher in irgendeiner Weise durch ihren Kopf. Das gilt auch für alle sportlichen Betätigungen, bei denen sie Kraft, Gewandtheit, Ausdauer oder auch Schnelligkeit erwerben wollen.

Wer heute noch glaubt, er könne seinem Körper durch Üben und Trainieren die erwähnten körperlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten »einprägen«, ohne selbst als ganze Persönlichkeit mit seinen sozialen Erfahrungen, individuellen Einstellungen und freudvollen bzw. abwartenden Gefühlen zu bestehen, der wird wenig Nutzen für sich und seine Lebensgestaltung erreichen.

Es gehört zu den Vorzügen des vorliegenden Verlagsprojektes, einen Autor gefunden zu haben, der als Leistungssportler, Sportlehrer und Sporttherapeut dem interessierten Leser seine Ansichten, Erfahrungen und vielseitigen Kenntnisse in einer beachtlichen Auswahl psychologisch verständlicher Prinzipien zugänglich gemacht hat.

Sicher lassen sich auch noch weitere psychologisch orientierte Prinzipien für die effektive Nutzung sportlicher Bewegungen finden und manche auch vertiefter darstellen.

Das Anliegen des Buches sehe ich aber als erfüllt an.

Der Autor macht deutlich: Sport richtig verstanden und ausgeführt ist kein »Mord« (wie Winston Churchill einmal behauptet hat), sondern in höchstem Maße menschliche Betätigung im Sinne individueller und sozialer Selbstverwirklichung.

Prof. Dr. Paul Kunath
Tann, März 2011



Ein Prinzip kann eine Regel, einen Grundsatz darstellen. Es schließt Widersprüche nicht aus.

Grundsätzlich kann ein Prinzip als übergeordnete Regel oder unter philosophischen Gesichtspunkten als Ursprung und Grund eines Ereignisses definiert sein, als Gesetzmäßigkeit oder als Wirkung von Dingen betrachtet werden.

Man kann es interpretieren: Dinge oder Ereignisse können in Zusammenhängen betrachtet und in Bezug zueinander gestellt werden. Sowohl Wirkungen als Ursachen und Gründe dieser Zusammenhänge können aus unterschiedlichen Perspektiven erklärt werden.

Durch diese Betrachtungsweise hat man als beobachtende, wahrnehmende, denkende und erklärende Person einen gewissen Interpretationsspielraum.

Es ist anzunehmen, dass Dinge und Ereignisse unserer natürlichen Lebenswelt sich einerseits an konkreten Abläufen orientieren, die beispielsweise als Regeln festgelegt werden können.

Diese Regeln als allgemeingültig, also für immer feststehend zu definieren und daraus eine zwingend notwendige einzige Verhaltensweise zu fordern, scheint wenig sinnvoll zu sein.

Auch innerhalb der Wissenschaftstheorie gibt es Theorien (etwa der Falsifikationismus), denen zufolge sicheres oder rechtfertigendes Wissen nicht möglich ist und daher nicht das Ziel der Wissenschaft sein kann. Stattdessen müssen sich Hypothesen und Theorien beständig bei der Überprüfung und der Veränderung bewähren.

Aus dieser Sicht haben Regeln, Grundsätze und Gesetzmäßigkeiten eine gewisse Veränderlichkeit, eine gewisse Flexibilität, und sie können aus möglichst unterschiedlichen Blickwinkeln und Perspektiven betrachtet werden, unter Berücksichtigung, dass sich die betrachtende Person selbst ihrer interpretatorischen Tätigkeit bewusst ist.

Ein Prinzip kann weicher als eine Regel betrachtet werden. Es enthält Ausnahmen und kann unter Berücksichtigung neuer Perspektiven andere Wirkungen erzeugen oder sich selbst neu definieren.

Auf dem Gebiet der Sportpsychologie können beobachtende und handelnde Menschen Ereignisse, Ursachen, Wirkungen und Zusammenhänge aus vielen Perspektiven betrachten. Es können zwar Grundsätzlichkeiten, Gemeinsamkeiten beschrieben und angedeutet werden. Diese können sich ebenso kontrovers darstellen.

Dieses Buch unternimmt den Versuch, 100 Prinzipien aus der Sportpsychologie vorzustellen und zu zeigen, wie flexibel und starr, wie weit und wie eng, wie angespannt und locker und mit allen Zwischenräumen darin und darüber hinaus Ereignisse und Handlungen erlebt und interpretiert werden können.

Thomas Meyer, im Herbst 2011

1 Sportpsychologie

In der Welt des Sports lassen sich Ereignisse und Handlungen unter psychologischen Gesichtspunkten interpretieren.

Der Begriff Sportpsychologie setzt sich aus zwei Begriffen zusammen. Es handelt sich folglich um eine Psychologie, die sich mit Themen aus der Welt des Sports beschäftigt.

Themengebiete bilden nicht nur der Leistungssport, sondern psychische und soziale Aspekte des Sporttreibens im Allgemeinen und im Besonderen.

Dazu gehören die Gesundheitsförderung, die Bedeutung des Sports in Prävention und Rehabilitation, die Motivation und Mitarbeit der Patienten, die besonderen Bedürfnisse Sport treibender alter, bewegungseingeschränkter und behinderter Menschen.

Betrachtet werden die immer wichtiger werdenden Themen der Dopingproblematik und der Gewaltbereitschaft innerhalb der Gesellschaft sowie die Stellung des Sports innerhalb der Gesellschaft, seine Rolle in den Medien und deren Auswirkungen.

Man kann eine wissenschaftliche Sportpsychologie, also den Bereich von Forschung und Lehre, von einer praxisorientierten sogenannten angewandten unterscheiden. Die wissenschaftliche Sportpsychologie

beschäftigt sich mit der Untersuchung der genannten Themen und Aspekte.

Die praxisorientierte Sportpsychologie findet in der Beratung und Betreuung von Individualsportlern, Mannschaften, Trainern, Betreuern und Patienten statt. Die Betreuung wird bei Bedarf durch Interventionen und Diagnostiken ergänzt, die sich wiederum an den Untersuchungsergebnissen der wissenschaftlichen Sportpsychologie orientieren.

In diesem Zusammenhang ist auf das ethische Selbstverständnis der Sportpsychologie zu verweisen, das vor allem in der Betreuung und Beratung von großer Bedeutung ist.



Sportpsychologie findet Anwendung im Gesundheitssport und der Therapie.

VERWEISE:

- Psychologie **(2)**
- Sport **(3)**
- Ethik der Sportpsychologie **(31)**
- Diagnostik **(35)**
- Motivation **(36)**
- Doping **(69)**
- Prävention **(85)**
- Rehabilitation **(86)**
- Gesundheitsförderung **(97)**

2 Psychologie

Das Seelische und Subjektive der Menschen versuchen zu objektivieren ...



Das Boot wird durch Muskelkontraktion bewegt, diese wird durch das Nervensystem gesteuert. Mit Hilfe des Bewusstseins wird das Boot gesteuert.

Psychologie ist eine Wissenschaft, die sich mit der Seele des Menschen beschäftigt. Was immer eine Seele ist bzw. sein kann: Es werden Dinge und Handlungen betrachtet, die über die mechanischen, körperlichen, physischen Strukturen und naturwissenschaftlichen Gesetzmäßigkeiten hinausgehen.

Betrachtet wird beispielsweise das Erleben des Menschen. Wie und was empfindet, spürt, fühlt, denkt ein Mensch und warum? Wie äußert er sich dazu? Warum tut ein Mensch etwas, beispielsweise Sport treiben? Warum unterlässt er andere Dinge?

Wie wirkt sich das Verhalten einer Person auf eine Gruppe aus? Oder umgekehrt: Wie wirkt sich das Verhalten einer Gruppe auf eine oder mehrere Personen aus?

Wie entwickelt sich ein Mensch, wie er verändert sich dabei, sein Verhalten und seine Beziehungen zur Umwelt?

Wie erlangt jemand Kompetenzen, wie übt er sie unter welchen Bedingungen aus?

Woran leidet ein Mensch, wie bewältigt er Belastungen, wie organisiert er sein Leben?

Diese Aspekte lassen sich in der Welt des Sports gut beobachten und interpretieren.

VERWEISE:

- Sport **(2)**
- Diagnostik **(35)**
- Trauma **(61)**
- Emotion **(62)**
- Frustration **(63)**
- Psychiatrie **(65)**
- Neurologie **(66)**
- Psychosomatik **(68)**
- Depression **(75)**
- Krise **(78)**
- Organisation **(96)**
- Alltag **(100)**

3 Sport ist nicht nur Vergnügen

Intrinsisches Spielmotiv versus modernem Medienzirkus

Das Wort Sport hat seine Wurzeln im lateinischen deportare, sich vergnügen. In der englischen Sprache bedeutet es Spaß. Der Begriff unterstellt Vergnügen und Leichtigkeit. Im Sport stellen sich jedoch unterschiedliche Anforderungen und Belastungen an den Körper und die Psyche. Es können folgende Formen des Sports voneinander abgegrenzt werden:

- **Breitensport:** Sport um der Freude an der Bewegung willen ohne große Leistungsansprüche. Wichtig sind persönliche und soziale Kontakte.
- **Gesundheitssport:** Sport um der Gesundheit und Fitness willen zur Vorbeugung zum Beispiel von Herz-Kreislauf- oder orthopädischen Erkrankungen, zur Rehabilitation nach Verletzungen bzw. Operationen oder zur Therapie beispielsweise bei Übergewicht.
- **Leistungssport:** Sport um der persönlichen Leistung willen. Im Vordergrund steht das Setzen und Erreichen von Leistungszielen. Dementsprechend muss häufig und intensiv trainiert werden.
- **Hochleistungssport:** Die persönliche Bestleistung ist wichtiger. Neue Ansprüche und Zusatzanforderungen können für die Athleten dadurch entstehen, dass sie im Nationalkader oder im Profibereich agieren und

öffentliche Aufmerksamkeit erzielen. Durch Präsentationsverpflichtungen gegenüber Werbepartner oder Medien entstehen zusätzliche Anforderungen, die der Sportler bewältigen soll. Man kann außerdem verschiedene Sportformen, beispielsweise Einzel- und Mannschaftssportarten und die Sportarten nach ihren Inhalten, zum Beispiel Kunstsport, Spilsport, Kampfsport, unterscheiden.

Innerhalb des Ausübens der Sportarten unterscheidet man verschiedene Belastungsphasen. Das Kalenderjahr kann als Verlauf einer Saison betrachtet werden. Die Trainings- und Saisonplanung eines Wintersportlers unterscheidet sich von der eines Sommersportlers.

Die Welt des Sports bietet viele Betrachtungs- und Beobachtungsfelder psychischen Erlebens und psychosozialer Prozesse. Die Wissenschaft der Sportpsychologie macht sich zur Aufgabe, diese Prozesse zu beobachten, zu analysieren und zu verstehen – im besten Fall zum Wohl der Allgemeinheit.

VERWEISE:

- Belastungsphasen **(24)**
- Kunstsport **(48)**
- Spilsport **(49)**
- Mannschaftssport **(50)**
- Kampfsport **(53)**
- Ausdauersport **(56)**
- Individualsport **(57)**
- Profi **(76)**

4 Sportlerin und Sportler

Im Mittelpunkt steht das Individuum.

Sportlerin und Sportler sind nicht gleich Sportlerin und Sportler.

Wenn in diesem Buch von Sportlern die Rede ist, sind Sportlerinnen und Sportler gemeint. Es wird die »männliche Schreibweise« genutzt. Das dient der besseren Lesbarkeit des Textes.

Welche Unterschiede lassen sich bei den Sportlern darstellen?

Zum einen gibt es Unterschiede in der individuellen Entwicklung, der Auswahl von Sportarten, der Interessen, der motorischen Fähigkeiten und der Leistungsbereitschaften in Abhängigkeit von den jeweiligen Altersgruppen.

Auch gibt es geschlechtsspezifische Aspekte zu beachten. Die geschlechtsspezifischen Unterschiede sind nuanciert zu sehen, und es ist nicht redlich, pauschal Regeln aufzustellen. Manche haben ihre Ursache in vergangenen gesellschaftlichen Formen und Vorstellungen. Es spielen deshalb weniger Mädchen Fußball, weil über lange Zeit die Meinung vorherrschte, Mädchen könnten nicht Fußball spielen. Frauen am Fußball fanden keine gesellschaftliche Anerkennung: Das passte nicht zum Frauenbild.

Heute klettern Frauen auf Berge, bewältigen härteste Ironman Wettkämpfe. Sie springen Ski, sie boxen. Sie gewinnen Wüstenrallyes, werden Fußball-Weltmeisterinnen usw. Daher ist es sinnvoll, die individuellen Bedürfnisse der Kinder ernst zu nehmen, um sich nicht in geschlechtsspezifischen Klischees zu verfangen.

Sportler unterscheiden sich in Bezug auf ihr Niveau und ihre Erfahrung bei der Ausübung des Sports. Man unterscheidet Anfänger von Fortgeschrittenen, Amateure von Profis. Es gibt junge Anfänger und junge Profis, ebenso alte Anfänger. Ein Mensch, der mit 60 Jahren anfängt, Tennis zu spielen, hat andere Motive, Erfahrungen und Erwartungen an sein Tennisspiel als ein ehemaliger Tennisprofi gleichen Alters.



Jede Anforderung wird von jedem anders erlebt.

Für den 60-jährigen Anfänger macht es einen Unterschied, ob er früher in einer anderen Sportart

aktiv war oder aktuell ist oder ob er nie Sport ausgeübt hat.

Unterschieden wird zwischen behinderten Sportlern und nichtbehinderten Sportlern.

Es gibt Sportler, die hinsichtlich ihrer Sportart besonders talentiert sind. Andere sind es weniger. Das ist unerheblich, solange der Sportler Spaß an der Sache hat.

Manchmal kann man sich bei der Beurteilung eines Talenten täuschen.

Aus einer A-Jugend-Bundesliga-Fußballmannschaft haben zehn Jahre später die vier talentiertesten Spieler ihre Karriere beendet. Sie brachten es auf maximal zwei Spielzeiten in der Zweiten Bundesliga. Ein als wenig talentiert beurteilter Spieler spielte sieben Jahre lang in der Zweiten Liga und stieg sogar als Stammspieler in die Bundesliga auf.

VERWEISE:

- Motivation **(36)**
- Einstellung **(51)**
- Freiwilligkeit **(58)**
- Profi **(76)**
- Amateur **(77)**
- Sport im Alter **(82)**
- Schulsport **(87)**
- Entspannungstraining für Kinder **(92)**
- Lernen-Lehre **(93)**

5 Problem

Probleme sind eine veränderbare Last ...

Ein Problem definiert sich aus der Diskrepanz zwischen einem Iststand und einem Sollstand.

Beispiel: Ein Spieler möchte gern ein Tor erzielen. Das ist sein Sollstand. Es gelingt ihm nicht. Das ist sein Iststand. So definiert sich das Problem aus der Diskrepanz, dass kein Tor erzielt worden ist.

Hätte der Spieler nicht den Anspruch oder die Absicht ein Tor zu erzielen, wäre keine Diskrepanz vorhanden. Falls er im nächsten Spiel ein Tor erzielt, ist die Diskrepanz nicht mehr vorhanden. In diesem Fall wäre das Problem gelöst.

In der Praxis des Sports ist das Beispiel eher ein kleines, akutes Problem. Bedeutender werden Probleme, wenn sie längere Zeit nicht gelöst und so zu einer immer größeren Last für den Sportler werden.

Angenommen, der Spieler erzielt über einen sehr langen Zeitraum kein Tor, die Mannschaft benötigt jedoch unbedingt Treffer, ist der Anforderungsdruck groß. Auch das Umfeld erwartet, dass der Spieler Tore erzielt.

Das Problem kann so viel Raum im Bewusstsein des Sportlers einnehmen, dass er mehr an sein Problem denkt, als sich auf das Ballspiel zu konzentrieren. Möglicherweise verändern sich Laufwege. Das Timing

im Zusammenspiel mit den Mitspielern wird anders. Reaktion und Schnelligkeit nehmen ab usw.

Ein weiteres Beispiel ist das Problemgefüge eines Trainingsweltmeisters. Leistungen, die im Training erzielt werden, können im Wettkampf nicht abgerufen werden.

Eine sportpsychologisch orientierte Problemlösung setzt sich zunächst mit den Erwartungen und den eigentlichen Handlungen der Sportler auseinander. Der Sportler kann sein Problem im Gespräch formulieren und verdeutlichen. Mithilfe des Sportpsychologen kann der Athlet versuchen, mögliche Wege zur Problemlösung auszuarbeiten. Es ist interessant zu reflektieren, inwieweit sich das Problem, wenn es sich erst einmal nicht lösen, dann noch verändern lässt: Inwieweit kann das Soll neu interpretiert werden, zum Beispiel das Soll weniger als Muss und mehr als Kann oder Könnte.

Solch eine Einstellung ist von Sportler zu Sportler und von Moment zu Moment unterschiedlich. Aus sportpsychologischer Sicht ist es wichtig, dass sich die Sportler darin bewusst sind, wie sich das Problem auf ihr Verhalten auswirkt und welche Auswege sie selbst erkennen können und sie erneut lernen, handlungsorientiert und mit Freude zu trainieren und zu spielen.

VERWEISE:

- Sportpsychologie (6)
- Ablauf einer Beratung (25)
- Konzentration (26)
- Trainingsweltmeister (27)
- Handlungsorientierung (28)
- Akzeptanz (30)

- Selbstreflexion **(38)**
- Einstellung **(51)**

6 Sportpsychologe – sportpsychologischer Berater/Betreuer

Kompetenz schafft Vertrauen

Ein Experte, der sich mit Sport und Psychologie auskennt und mit der Psychologie im Sport.

Die Bezeichnung »Sportpsychologe« ist in Deutschland nicht geschützt und nicht exakt definiert wie der Begriff »Psychologe«. Psychologen könnten den Begriff des Sportpsychologen eindeutiger beanspruchen, indem jeder, der sich als Psychologe bezeichnen will, ein abgeschlossenes Studium der Psychologie nachweisen muss.

Demgegenüber steht die Meinung der Sportwissenschaftler, dass der Bereich des Sports ebenso durch ein Hochschulstudium ausgebildet sein sollte.

Folglich dürfte sich nur derjenige Sportpsychologe nennen, der ein abgeschlossenes Hochschulstudium in beiden Fächern nachweisen kann. Davon gibt es hierzulande allerdings nicht sehr viele, die über beide Abschlüsse verfügen. Sie sind in der Praxis der sportpsychologischen Beratung oder Betreuung aktiv.

Allerdings sieht man einer Entwicklung auf dem Betreuungsmarkt zurecht mit Sorge entgegen, dass immer mehr nicht ausreichend ausgebildete Personen

Beratungen und Betreuungen in einem sportpsychologischen Bereich anbieten.

Weitere Qualitätskriterien werden im ethischen Selbstverständnis der Sportpsychologie beschrieben. Demnach darf eine Beratung nicht als Heilsversprechen angeboten werden. Der beratende Sportpsychologe sollte nur gemäß seiner Kompetenzen agieren. Der Arbeitsbereich der Sportpsychologie ist so weitgreifend, dass es kaum möglich ist, dass eine Person auf allen Gebieten gleich starke Kompetenzen hat.

Hat ein sportpsychologischer Berater weniger Erfahrungen mit dem Umgang und der Lehre von psychologischen bzw. psychophysischregulativen Trainingsformen, sollte er an eine Person verweisen, die davon fachlich mehr versteht. Ist eine tiefer gehende athologische Problematik bei einem Sportler ersichtlich und hat der betreuende Psychologe nicht die Kompetenz, dem entgegenzutreten, sollte er auf einen kompetenten Kollegen verweisen.

Ein sehr erfahrener und erfolgreicher Sportpsychologe vertritt zurecht die Meinung, dass gewisse Probleme bzw. psychische Zusammenhänge nur von Personen analysiert werden können, die in diesem Bereich Kompetenzen erworben haben. Andere könnten solche Zusammenhänge nicht erkennen.

Für den Sportler gelten folgende Verhaltensrichtlinien:

- Wünscht der Sportler eine Leistungsoptimierung, sollte der Sportpsychologe eine Hochschulausbildung im Bereich der Psychologie oder Sportwissenschaft nachweisen.

- Er darf keine schnellen Erfolge versprechen. Der Sportler sollte genau über den Betreuungsablauf und die Kosten aufgeklärt werden und sich bei der Befragung zu seinen sportlichen Handlungen kompetent verstanden fühlen.
- Bestehen gravierende Probleme, zum Beispiel Essstörungen, die sich gesundheitsschädlich auswirken oder tiefergehende negative Emotionen und Empfindungen, die über einen längeren Zeitraum anhalten, muss ein Psychologe mit klinischen Erfahrungen konsultiert werden. Jeder Sportpsychologe, der mit einem Thema dieser Art konfrontiert ist und selbst keine Ausbildung und Erfahrung in diesem Bereich hat, muss den Sportler an einen entsprechenden Kollegen übergeben und im besten Fall bei der Kontaktaufnahme behilflich sein.

VERWEISE:

- Sportpsychologie **(1)**
- Sportler **(4)**
- Problem **(5)**
- Trainer **(7)**
- Psychologisches Training **(21)**
- Ablauf einer Beratung **(25)**
- Ethik der Sportpsychologie **(31)**
- Selbstmanagement **(44)**
- Depression **(75)**
- Krise **(78)**
- Sieg und Niederlage **(80)**
- Organisation **(96)**

7 Trainer sind keine Alleskönner

Korrigieren, Anreize und Freiräume schaffen

Betreuen, lehren, organisieren: Diese Begriffe machen deutlich, wie komplex und verantwortungsvoll der Aufgabenbereich eines Trainers ist. Trainer durchlaufen zum Teil Ausbildungssysteme, die sie befähigen, in entsprechenden Leistungsklassen (Ligen, Nationalmannschaften etc.) zu agieren. Die Bandbreite der Trainerqualifikation reicht vom einfachen Übungsleiter bis hin zum Nationaltrainer.

Ein Trainer betreut einen oder mehrere Sportler in einer Disziplin, in der er sich auskennt. Er hat Erfahrung und weiß, mit welchen Hilfsmitteln und auf welchen Wegen am besten und sinnvollsten trainiert werden kann. Ein Trainer ist ein Lehrer, der die Lernenden unterstützt, sie betreut, Korrekturen vornimmt, Freiräume lässt, erklärt und mit Sportlern intensiv spricht.

Je nach Sportart und Anzahl der Sportler stellen sich dem Trainer unterschiedliche organisatorische Anforderungen. Trainiert er einzelne Sportler oder eine Gruppe? Trainiert er eine Individual- oder eine Mannschaftsportart?

Einerseits ist der Trainer für die Organisation des Trainingsbetriebs mitverantwortlich. Zusätzlich

organisiert er den Ablauf der jeweiligen Trainingseinheit und entwickelt Pläne für die Saison bzw. langfristige Entwicklungsperspektiven der Sportler. Er berücksichtigt das jeweilige Niveau, Alter und Geschlecht der Sportler und passt sich mit seinem Verhalten und seinen Anweisungen an. Pädagogisches Verhalten und kindgerechte Ausdrucksweise müssen beherrscht werden. Das Handeln des Trainers darf keinesfalls vom Machtmotiv geprägt sein.

Leider schöpfen nicht alle Trainer die Möglichkeiten der Sprache aus oder zumindest nicht so, wie es sinnvoll möglich wäre. Das gilt vor allem für den Profibereich. Die Aussage des Trainers einer Bundesligafußballmannschaft zu einem Spieler, der Eckstöße übte («Du musst den Ball besser vor das Tor ziehen!«), erscheint vergleichsweise banal. Es ist davon auszugehen, dass der Sportler ihn verstanden hat, er also weiß, was der Trainer mit seiner Aussage meint. Eine genauere technische Korrektur bezüglich des Anlaufes und der Fußhaltung des Spielers blieb aus.

Ein anderes Beispiel zeigt einen Fußballer, der in einem Interview davon berichtete, wie wohl er sich in der Nationalmannschaft fühle. Die Trainer sprächen viel mit ihm, und er wisse genau, welche Laufwege er gehen könne und solle, und seine Mitspieler seien informiert. Der etwas verwunderte Journalist fragte den Spieler, ob im Verein nicht mit ihm so wie in der Nationalmannschaft gesprochen werde. Dies bejahte der Spieler.