

# Sport und gesellschaftliche Perspektiven

2

Herausgegeben von  
Martin K. W. Schweer

Alexandre Martin Gerwinat

## Psychologische Diagnostik mentaler Fitness im Sport



PETER LANG

Internationaler Verlag der Wissenschaften

# I Einleitung

Der Zusammenhang zwischen Körper und Geist, zwischen körperlicher Leistungsfähigkeit und psychologischen Leistungsvoraussetzungen wird gerne mit dem verkürzten Zitat des römischen Dichters Juvenal eingeleitet: *mens sana in corpore sano*.

Während positive Beziehungen zwischen körperlicher Aktivität und individueller sowie öffentlicher physischer Gesundheit bereits recht eindeutig nachgewiesen wurden (u.a. Blair, LaMonte & Nichaman, 2004), so stellt sich die Befundlage im Kontext von Sport und Persönlichkeit jedoch eher uneinheitlich dar (vgl. Conzelmann, 2009; Singer, 2004).

Hierbei ist zunächst die *Sozialisationsfrage* von der *Selektionsfrage* zu unterscheiden. Erstere lässt die generellen Auswirkungen sportlicher Aktivität auf die Persönlichkeitsentwicklung thematisieren, letztere kehrt die Fragerichtung um (u.a. Tietjens & Hofmann, 2009). Aufgrund einer in beiden Bereichen inkonsistenten Befundlage zu den Korrelaten und Kausalbeziehungen zwischen sportlicher Betätigung und spezifischen Persönlichkeitsaspekten stellt sich die verkürzt ausgelegte Forderung von Juvenal aus der römischen Antike als eine keineswegs voraussetzbare Selbstverständlichkeit dar.

Im Rahmen sportpsychologischer Theoriebildung lässt sich jedoch vor diesem Hintergrund keine Abkehr von entsprechenden Forschungsbemühungen bemerken. Vielmehr erscheinen aufgrund der bisweilen äußerst hohen Leistungsdichte im (Hoch-)Leistungssport systematische Zugänge zur Sportlerpersönlichkeit dringend erforderlich. Der hohe Bedarf an resultierenden Befunden äußert sich u.a. in einer stetig zunehmenden Nachfrage nach sportpsychologischer Diagnostik durch Akteure im (Hoch-)Leistungssport (u.a. Tenenbaum & Strauß, 2006). Diese Entwicklung ist durchaus positiv zu bewerten, da die jeweiligen Instrumente in theoretischer und methodischer Hinsicht unter Heranziehung wissenschaftlicher Gütekriterien überprüfbar sind und im Einzelfall abgeleitete Maßnahmen entsprechend begründet und überprüft werden können.

Die Berücksichtigung psychologischer Aspekte sollte indes nicht nur zur Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit von Athleten<sup>1</sup> erfolgen, sie erhält vielmehr an Gewicht durch *pädagogische* Postulate. Dem Ideal des *mündigen Athleten* folgend (u.a. Kaiser, 1990; Lenk, 1979), stellt die Förderung der Selbstständigkeit, verbunden mit der Entwicklung eines stabilen Persönlichkeits- und Wertesystems, ein zur Leistungsentwicklung zumindest gleichwertiges Ziel dar. Dies gewinnt mit Blick auf den Nachwuchsbereich vor dem Hintergrund spezifischer Entwicklungsaufgaben und Mehrfachbelastungen von Kindern und Jugendlichen (u.a. Schmidt, Hartmann-Tews & Brettschneider, 2006) an Gewicht. Cachay und Thiel (1996) fordern daher insbesondere für diesen Bereich, dass Trainer nicht nur Leistungsziele verfolgen, sondern auch dem Wohlergehen von Athleten einen Stellenwert zumessen und über die Instruktion hinsichtlich sportlicher Aufgaben hinaus Beziehungsarbeit leisten (s.a. Lyle, 1999). Da andererseits das Karriereende im (Hoch-)Leistungssport zwangsläufig bedeutend früher als in nicht-sportlichen Berufsfeldern eintritt, würde eine reine Fokussierung auf Leistungsaspekte auch im Erwachsenenalter zu kurz greifen (u.a. Alfermann, 2007).

Somit ist der Persönlichkeitsentwicklung von Athleten unter den Gesichtspunkten einer *positiven Selbstwahrnehmung*, eines stabilen *Wertesystems* und damit zur Erhaltung der *psychischen Gesundheit* stets ein zur Leistungsentwicklung gleichwertiger Stellenwert beizumessen.

Dies schlägt sich einerseits nieder im Aufgreifen ethischer Richtlinien (etwa der American Psychological Association) durch sportpsychologische Verbände, wie etwa der *International Society of Sport Psychology* (s. hierzu ISSP, 2008; s.a. Moore, 2003). Auch äußern sich entsprechend ganzheitliche Perspektiven in sportpsychologischen Lehrbüchern international anerkannter Praktiker (u.a. Williams, 2006).

Andererseits lässt sich für den (Hoch-)Leistungssport leider feststellen, dass eine ganzheitliche Betrachtung von Leistungs- und Persönlichkeitsentwicklung insgesamt noch unsystematisch implementiert wird und Akteure oftmals die Wettkampfleistung als alleiniges Kriterium zur Bewertung von Athleten und Trainern heranziehen. Dies wird u.a. daran ersichtlich, dass in Konzepten der Talententwicklung die Persönlichkeitsentwicklung von Athleten zwar als ele-

---

1 zur besseren Lesbarkeit erfolgt die generische Verwendung männlicher Substantive, es sei denn, das Geschlecht wird aufgrund relevanter empirischer Befunde explizit hervorgehoben

mentares Leitbild formuliert wird, Ansätze zur Umsetzung oder Spezifikationen relevanter Indikatoren zur Überprüfung erfolgter Maßnahmen jedoch ausbleiben. Dezidierte Empfehlungen sind vornehmlich auf die Entwicklung sportlicher Leistungsvoraussetzungen bzw. der physischen Fitness ausgerichtet (vgl. u.a. Deutscher-Fußball-Bund, 2007).

An diesen kurz umrissenen Forderungen und Desiderata setzt auch die vorliegende Arbeit an, in der das Ziel verfolgt wird, ein breit angelegtes (komprehensives) Instrument zur sportspezifischen quantitativen *Diagnostik differentieller Aspekte der Sportlerpersönlichkeit* zu erproben. Zur Fundierung desselben wird im *theoretischen Teil* mit der *mentalen Fitness* (engl. „mental toughness“) Bezug auf ein relativ neues Konstrukt genommen, welches zur längerfristigen Betrachtung der Leistungs- und Persönlichkeitsentwicklung von Athleten im (Hoch-)Leistungssport geeignet erscheint. Die mit der Begrifflichkeit suggerierte Ganzheitlichkeit spiegelt sich auch durchaus im Rahmen der Befunde aus *induktiven und deduktiven Studien* wider (Kap. 2.2). Diese Befunde werden durch Thematisierung relevanter Vorarbeiten aus dem Forschungsbereich „Sport und Persönlichkeit“ weiter beleuchtet (Kap. 2.3).

Im Sinne eines ganzheitlichen Anspruchs an sportpsychologische Beratung und Betreuung sollen diese Perspektiven um zentrale *Beziehungsvariablen* ergänzt werden (Kap. 2.3.3). Soziale Aspekte sind einerseits zur längerfristigen Betrachtung mentaler Fitness bzw. der Leistungs- und Persönlichkeitsentwicklung von Athleten besonders relevant, dennoch sind diese im Verhältnis zu personalen Aspekten bislang eher vernachlässigt worden. Den theoretischen Perspektiven sollen *paradigmatische Grundlagen* zur Betrachtung von Erleben und Verhalten im Sport vorangestellt werden (Kap. 2.1.1).

Unter Berücksichtigung entsprechender Vorarbeiten und Zugänge zur Thematik der mentalen Fitness wird im *empirischen Teil* dieser Arbeit ein Fragebogen zur Erfassung differentieller Aspekte der Sportlerpersönlichkeit (FEDAS-Sport) erprobt.