universität innsbruck
Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Älter werden - kompetent bleiben, eine Herausforderung für den Sport!?

Baumann, Hartmut

Erlangen, 1992

Kurt Kohl. Bericht über die Arbeitsgruppe "Seniorinnen und Senioren im Tennis- Breitensport - psychologische Aspekte"

urn:nbn:at:at-ubi:2-4652

Kurt Kohl

Bericht über die Arbeitsgruppe "Seniorinnen und Senioren im Tennis-Breitensport - psychologische Aspekte"

Die Arbeitsgruppe, die sich mit dem von der DVS-Kommission Tennis eingebrachten Thema befaßte, war in erster Linie als Diskussionskreis konzipiert. Ein Referat, das rund ein Drittel der zur Verfügung stehenden Zeit in Anspruch nahm, sollte die Teilnehmer mit Problemen, die sich im Tennis-Breitensport ergeben, vertraut machen und gleichzeitig die spätere Diskussion vorbereiten. Entsprechend gliedert sich der folgende Beitrag in das Einführungsreferat, das zum Zwecke der Veröffentlichung etwas erweitert wurde, und die Diskussionsergebnisse.

1. Einführungsreferat

Denkt man an das derzeitige Bild des Breitensports in den Tennisvereinen und -abteilungen, an seine zukünftige Entwicklung sowie an das Anforderungsprofil des Fachübungsleiters für den Breitensport und die damit verbundenen Ausbildungsinhalte, so erweist es sich als zweckmäßig, das Erleben und Verhalten derjenigen Menschen in den Blick zu nehmen, die sich auf den Tennisplätzen aktiv betätigen. Es sprechen Gründe dafür, dabei ein besonderes Augenmerk auf die älteren Mitglieder zu richten. Einige Grunde seien kurz angefuhrt. Ältere Menschen - gemeint sind aus der Sicht der Bewegungslehre des Sports Menschen des mittleren (etwa 30-45/50 Jahre), des spateren (etwa 45/50 bis 60/70 Jahre) und des späten (ab etwa 60/70 Jahre) Erwachsenenalters (vgl. MEINEL/SCHNABEL 1976, 392-410) - sind in der Gruppe der Tennis-Breitensportler zahlenmäßig relativ stark vertreten. Menschen aus diesen Altersgruppen weisen im allgemeinen eine nach und nach sinkende sportmotorische Leistungs- und Lernfähigkeit auf. In der Regel kommt es bei ihnen auch zur Veränderung von Motiven und Einstellungen, die zum Sporttreiben führen und von denen die Art und Weise der sportlichen Betätigung bestimmt wird. Damit treten in diesem Alter nicht nur im rein motorischen Bereich, sondern auch in bezug auf die an der Sporttatigkeit beteiligten psychischen Merkmale und Vorgänge Unterschiede gegenüber dem Jugendalter und dem fruhen Erwachsenenalter auf. Ein Grund, sich in unserem Zusammenhang mit dem Erleben und Verhalten von alteren Tennissportlern zu befassen, entspringt auch der Tatsache, daß aus ihrer Mitte in erster Linie diejenigen Personen kommen, die bereit sind, in Tennisvereinen und -abteilungen Funktionen zu ubernehmen und Verantwortung zu tragen.

Das Referat gliedert sich in vier Abschnitte. Im ersten Abschnitt soll der Standort des Referenten deutlich gemacht werden. Im zweiten Abschnitt wird die Psychologie als Wissenschaft angesprochen. Dabei wird herausgestellt, welche Gebiete und Problembereiche von besonderer Bedeutung für die Sportlehrer-, Trainer- und Übungsleiterausbildung sind. Der dritte Abschnitt befaßt sich mit der "Idee des Breitensports" (vgl. GABLER in diesem Band). Hier kommen Ziele und Werte des Sports ins Spiel und es geht auch um den "Sinn" des Tennisspielens für den einzelnen Menschen in seiner personlichen Gesamtsituation. Im vierten Abschnitt werden einige Fragen aufgeworfen, mit deren Hilfe die Diskussion auf die konkrete Tennispraxis hingelenkt werden kann.

Zunächst soll der eigene Standort skizziert werden, die Grundposition des Referenten, von der aus das Thema behandelt wird. Wer selbst sein Leben lang mit anderen zusammen Sport getrieben hat, wer Sportler trainierte und sie in Wettkämpfen betreute, und wer über Jahrzehnte an der Hochschule Sportlehrer für die Schule ausgebildet hat, der wird naturgemäß auch von dieser Tätigkeit geprägt. Er gewinnt Einsicht in die unterschiedlichsten Formen des Sporttreibens und erkennt, welche Arten und Weisen sportlicher Betätigung den Menschen Freude bringen und ihnen ein Gefühl der Lebensbereicherung geben.

Was ist über die eigene "sportspezifische Sozialisation" zu sagen? Da war zuerst die Turngemeinde. Man wuchs als Junge in den Turnbetrieb an den Geräten und in die volkstümlichen Übungen (Laufen, Springen, Werfen, Stoßen) hinein. Dann kam als Jugendlicher und im frühen Erwachsenenalter die Spezialisierung auf Handball, Fußball und Basketball in Vereinen. Erst spät verschob sich das Interesse in Richtung auf den Tennissport, was zur Mitgliedschaft in einem Tennisclub führte. Die Bezeichnung Gemeinde, Verein und Club haben - in dieser Nebeneinanderstellung - auch etwas mit der Idee des Breitensports zu tun. Darüber kann man ernsthaft nachdenken. Und es lohnt sich, dies zu tun, wenn man es gewohnt ist, die Sportpraxis und die Sportwissenschaft nicht nur je für sich in den Blick zunehmen, sondern beide gemeinsam in ihrer wechselseitigen Durchdringung. Dann kommt man zu psychologischen Einsichten, die man anderen in Form von Merksätzen zum Lehren und Lernen im Tennis empfehlen kann:

- Es gibt nichts Praktischeres als eine gute Theorie!
- Man darf das Lernen nicht verlernen!
- In der Lernsituation sollten Frohmut, Zuversicht und die Erfahrung des Gelingens vorherrschen und nicht die des Versagens!
- Each-one-teach-one! Jeder lernt von jedem und jeder lehrt jeden etwas!

Ich komme zum zweiten Abschnitt, zur Psychologie. Psychologie ist die Wissenschaft vom Erleben und Verhalten. Sie versucht, ihren Gegenstand zu beschreiben und in seinem inneren Zusammenhang zu verstehen, um dadurch die Voraussicht und möglichst auch die

Beeinflussung künftigen Verhaltens zu ermöglichen (vgl. METZGER 1952, 142). Wahrnehmung, Denken, Fühlen, Wollen, Verhalten und Handeln waren die Gebiete der Psychologie, die besonders erforscht wurden. In den letzten Jahrzehnten hat sich mit der Sportpsychologie eine spezielle Psychologie entwickelt, deren Vertreter von der Einheit von Koordination, Kognition, Motivation und Emotion sprechen. Diese Einheit ist gemeint, wenn etwa Spitzensportler im Interview zum Ausdruck bringen, daß bei ihnen "im Kopf" oder "mental" alles stimme. Natürlich spielen diese psychischen Gegebenheiten nicht nur im Spitzen-, sondern auch im Breitensport eine wichtige Rolle.

Im folgenden soll auf zwei Problemkreise aus diesem komplexen psychologischen Gebiet aufmerksam gemacht werden, mit denen der Übungsleiter für den Breitensport im Tennis vertraut sein sollte. Es handelt sich um den Problemkreis Sensumotorik und den Problemkreis Motivation und Einstellung.

Die Sensumotorik des Sports beschäftigt sich mit den Zusammenhängen zwischen Wahrnehmung und Bewegung bei sportlichen Handlungen. Man kann die Sporthandlung von außen betrachten und sich an dem Bewegungsablauf orientieren, man kann aber auch die inneren, die psychischen Vorgänge in den Blick nehmen. Im ersten Fall geht es um das Verhalten, im zweiten Fall um das Erleben des Sportlers beim Handlungsvollzug.

Die inneren (psychischen) Vorgänge, die die Grundlage für die Steuerung und Regelung unserer Bewegungshandlungen darstellen, hat GABLER in einem Studienbrief der Trainerakademie (1988, 37-49) unter der Überschrift "Kognitive Fähigkeiten und Fertigkeiten" aufgeführt, beschrieben und - auch an Beispielen aus dem Bereich des Tennisspiels erläutert. GABLER nennt folgende Bereiche: Wahrnehmungen, Aufmerksamkeit, Konzentration, Gedächtnis, Vorstellungen, Antizipation, Denken, Intelligenz und Taktik. Ist der Übungsleiter einigermaßen über diese Gegebenheiten und Vorgänge informiert, so ist er in der Lage, das Verhalten des Tennisschülers besser zu verstehen, als wenn er ausschließlich gelernt hat, sein Augenmerk auf den äußerlich sichtbaren Bewegungsablauf zu richten. Die Hilfen, die er dem Schuler dann geben kann, sind weitreichender als die, die er sich durch eine bloße Verbesserung von "Fehlern" im Bewegungsablauf erhofft. Sie weisen dem Schuler auch eine ihn befriedigende Rolle im Lehr-Lernvorgang zu (vgl. auch BREMER 1990)

Der Übungsleiter sollte auch Kenntnisse über die sensumotorische Entwicklung (vom Kindes- bis ins späte Erwachsenenalter) besitzen. Wichtig ist zu wissen, daß im Verlaufe der Entwicklung durch die Alterungsvorgänge Veränderungen nicht nur im konditionellen Bereich (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Gewandtheit und Beweglichkeit) eintreten, sondern auch an den Qualitätsmerkmalen der oben aufgeführten Fähigkeiten und Fertigkeiten im psychischen Bereich. Wichtig ist es auch zu wissen, daß die beschriebenen Alterungsvorgänge zwar biologisch bedingt sind, daß aber die Zeitpunkte und das Ausmaß der

Rückbildung der sensumotorischen Leistungsvoraussetzungen nicht gesetzmäßig vorgegeben sind. In diesem Zusammenhang sei hier auf die Aussage eines bulgarischen Sportphysiologen verwiesen, der seine Auffassung zu dieser Problematik in folgende Worte kleidete: "Wir hören nicht deshalb auf, Sport zu treiben, weil wir alt werden, sondern wir werden alt, weil wir mit dem Sport aufhören" (vgl. MEINEL/SCHNABEL 1976, 403).

Hier ist zu erkennen, daß man alle Tennisinteressenten nicht über einen Kamm scheren darf. Auf den Tennisplätzen springt auf Anhieb ins Auge, daß erwachsene "Sportumsteiger" ganz andere psychophysische Leistungsvoraussetzungen mitbringen als "Neueinsteiger". Günstig haben es diejenigen Sportumsteiger, die von den Sportspielen kommen. Sie können neben der spielspezifischen Fitness auch auf Erfahrungen zurückgreifen, die den tennisspezifischen Wahrnehmungs-, Antizipation-, Vorstellungs- und Denkvorgängen ähnlich (verwandt) sind. So "geht" der Halfvolley etwa wie der Dropkick mit der Innenseite im Fußball und der Aufschlag wie der Torschuß im Handball.

Im Tennis findet - vielleicht mehr als in vielen anderen Sportarten - die Individualität des Sportlers ihren persönlichen Ausdruck. Das bezieht sich nicht nur auf die Bewegungs- und Schlagtechiken, auf die Spielweise und den persönlichen Stil, sondern auch auf die Ziele, die sich jemand setzt, und den "Sinn", den das Tennisspiel für die Einzelpersönlichkeit besitzt. Deshalb sollte man auch einen Tennisaufschlag unterschiedlich "sehen" und beurteilen", je nachdem, ob es sich um den eines lernwilligen und um die Verbesserung seines Könnens bemühten Sportumsteigers handelt, der in einer Seniorenmannschaft spielen möchte, oder um den einer Hausfrau, die einmal in der Woche mit Tennisfreundinnen zu einem Doppel zusammenkommt. Nicht alles, was verbessert werden könnte, muß auch verbessert werden (vgl. KOHL/DIETRICH 1990, 40).

Mit diesem Beispiel haben wir uns dem Problemkreis Motivation und Einstellung zugewandt. Motiv heißt soviel wie "Beweggrund", "Triebfeder", "Grund des Strebens". Leistungsstreben, Gesellungsstreben, Machtstreben und Einflußstreben gelten als überdauernde Persönlichkeitsmerkmale. Motive entwickeln sich, wobei Umwelt und Erziehung eine Rolle spielen. Einstellung meint so etwas wie "Grundhaltung gegenuber Gegenständen, Sachverhalten und Situationen". Man sagt: "Die Mannschaft war vom Trainer gut eingestellt." Oder man bekennt: "Grundsatzlich ist meine Einstellung gegenüber dem Sport positiv." Die beiden Begriffe werden - auch in der Psychologie - nicht streng unterschieden. Einstellungen werden auch als Varianten des Motivationsgeschehens bezeichnet. Ich äußere mich zunächst uber die Einstellung, dann über die Motivation im Sport.

Am bekanntesten sind bei uns die Ergebnisse der Einstellungsforschung des Amerikaners KENYON (vgl. SINGER u.a. 1980). Nach ihm lassen sich die Bedürfnisse, die im Sport befriedigt werden, bzw. die Einstellungen, die beim Individuum gegenüber dem Sport bestehen, nach folgenden Schwerpunkten bestimmen:

1. Sportliche Aktivitat als eine soziale Erfahrung
2. Sportliche Aktivität als ein Mittel zur Verbesserung der Gesundheit und Fitness
3. Sportliche Aktivität als das Erleben von Spannung und Risiko
4. Sportliche Aktivitat als eine asthetische Erfahrung
5. Sportliche Aktivität als Katharsis
6. Sportliche Aktivität als eine asketische Erfahrung

Anhand eines Testfragebogens, der von KENYON entwickelt wurde, kann man feststellen, inwieweit sich Menschen in ihrer Einstellung gegenüber dem Sport unterscheiden. Wenn man die sechs Einstellungsdimensionen im Kopf hat, dann kann man auch bei seinen Beobachtungen von Breitensportlern im Tennis unschwer erkennen, welche Dimensionen für den einzelnen mehr und welche weniger Bedeutung haben; und das umso besser, je mehr man über die Bedeutungsgehalte des Tennisspiels weiß.

In der Motivationsforschung ist bisher der Leistungsmotivation am meisten Aufmerksamkeit gewidmet worden. In der Theorie der Leistungsmotivation sind die Begriffe Anspruchsniveau, Erwartungshaltung und Ursachenerklärung bedeutsam. Menschen setzen sich ein realistisches oder ein zu hohes bzw. ein zu niedriges Anspruchsniveau. Bei den Erwartungshaltungen gibt es Hoffnung auf Erfolg (HE-Typ) oder Furcht vor Mißerfolg (FM-Typ). Als Ursache für das eigene Leistungsergebnis kann man z.B. die eigene Anstrengung oder den Zufall ansehen. GABLER hat in dem schon erwähnten Studienbrief die Bedeutung der Theorie der Leistungsmotivation für die Sportpraxis eingehend herausgearbeitet (1988, 61-78). HECKER hat mit seiner Forschungsgruppe an der Sporthochschule in Köln diese Theorie erweitert und neben dem Leistungsmotiv weitere Persönlichkeitsmerkmale einbezogen. Die Gruppe hat Vorstellungen von idealtypischen Entwicklungsverläufen. Sie hat auch Maßnahmen für den Sport, besonders für den Schulsport, hingewiesen, die diese Entwicklungsverläufe unterstützen können. Beim idealtypischen Entwicklungsverlauf ist die Einstellung gegenuber dem betroffenen Bereich positiv und die Person ist intrinsisch motiviert, das heißt an der Sache selbst interessiert. Das Anschlußmotiv, die Hoffnung auf Erfolg und das sozialisierte Einflußstreben uberwiegen (vgl. HECKER 1988, 84).

Man kann noch die Frage stellen, wie es mit der Motivation im Seniorenalter steht? Ein Studium der Fachliteratur laßt vermuten, daß mit dem Alterwerden eine Veränderung der individuellen Motivationsstruktur erfolgt. Manche Motivarten treten in den Hintergrund und andere werden dominant. Mancher "wahlt" sich dann als Betatigungsfeld und als Aufgabensituation nicht mehr aus, was er "wünscht", sondern das, was sein Können auch zulaßt, was er dann auch wirklich "wollen" kann (vgl. HECKER 1988; STIENSMEIER/SCHNIER 1980). Naturlich gibt es - zum Gluck - auch Menschen im Seniorenal-

ter, die dazu neigen, Unsicherheiten in Kauf zu nehmen, Risiken einzugehen und neues Können zu erwerben.

Damit bin ich bei der Idee des Breiensports. Wer Tennis spielen will, der muß "mitspielen" können. Dazu muß er etwas wagen. Er muß mit Schwierigkeiten fertig werden und versuchen, anderen Schwierigkeiten zu machen. Das nehmen sie gemeinsam auf sich und das ist fur sie die Kooperation. Ist diese Maxime verinnerlicht, dann lassen sich im Breitensport eine Menge positiver Erfahrungen verwirklichen.

In einer von mir angeregten Examensarbeit über "Möglichkeiten und Grenzen des Seniorensports" fand ich kürzlich unter dem Abschnitt "Ziele und Auswirkungen des Seniorensports" folgende Ausdrücke: Gesundheit, Fitness, Leistungsmotiv, Könnensbewußtsein, Aktivität, Interaktion, Kommunikation, Geselligkeit, Gewinn an Lebensqualität. Und ich fand den Satz: "Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird." Wenn ich recht sehe, decken sich diese Angaben weitgehend mit den Sinngebungen, die - insgesamt gesehen - von Referenten in Bad Kissingen ins Licht gerückt wurden.

Das ist die "Idee" oder die "Vorstellung" des Tennis-Breitensports in den Tennisvereinen und -abteilungen. Es stellt sich die Frage, wie diese Idee durch bestimmte Angebote und durch Ausgestaltung von Situationen verwirklicht werden kann. Man sagt, daß man "allgemein" leicht über etwas sprechen kann, daß aber der "Teufel im Detail sitze". Über Details, über ganz konkrete Probleme aus der Praxis, sollten wir jetzt diskutieren. Um die Breite des Diskussionsbereichs zu charakterisieren werden von mir im folgenden drei konkrete Fragen formuliert:

1. Lassen sich Spiel- und Wettkampfformen finden, die den Gedanken der Konkurrenz herunterspielen, die Härte der Auseinandersetzung beim Spielen mildern und sie damit humaner werden lassen?

2. Auf welche Weise zeigt sich die "Mitspielfähigkeit" eines Übungsleiters für den Breitensport, wenn in einem Doppel das Konnensniveau seiner drei Spielpartner deutlich unter seinem eigenen liegt?

3. Welche Rolle spielt im Tennis-Breitensport die Taktik? Gibt es so etwas sie ein "kleines Einmaleins der Taktik" im Tennis?

LITERATUR

BREMER, D. (1990). Wem nutzen Fehler - dem Lehrer oder dem Schuler? Sportunterricht, 39(1), 20-29.

GABLER, H. (1988). Individuelle Voraussetzungen der sportlichen Leistung und Leistungsentwicklung. Studienbrief 11 der Trainerakademie Koln. Schorndorf.

HECKER, G. (1988). Bewerten und Beurteilen beim Tennisspielen aus motivationstheoretischer Sicht. In W. Fensky (RED.), Tennis Lehren und Lernen an Hochschulen (pp. 69-84). Clausthal-Zellerfeld.

KOHL, K., & DIETRICH, K. (1990). Bewegung sehen und beurteilen. Sportpädagogik, 14(1), 38-40.

MEINEL, K., & SCHNABEL, G. (1976). Bewegungslehre. Berlin.

METZGER, W. (1952). Das Experiment der Psychologie. Studium Generale, 5(3), 142-163.

SINGER, R. u.a. (1980). Die ATPA-Skalen. Bad Homburg.

STIENSMEIER, J., & SCHNIER, R. (1988). Auswahl und Verwirklichung von Ansichten bei lage- und handlungsorientierten Senioren. ZS für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie, 20, 134-145.