

Dietrich Kurz

Freude am Sport – sich erproben und vergleichen

Dieses Kapitel handelt darüber, was Leistungen im Sport sind und was sie für unsere Freude am Sport bedeuten. Das ist ein Thema, zu dem es viele verbreitete Vorurteile gibt wie:

- «Die meisten Menschen wollen im Sport keine Leistungen vollbringen, sondern einfach nur Spaß haben.»
- «Leistungen in der Gruppe oder Mannschaft sind mehr wert als Einzelleistungen.»
- «Stoppuhr, Maßband und Punkttabellen gehören nicht in den Breiten- und Schulsport.»
- «Die Inhumanität des Sports beginnt mit dem Leistungsvergleich: Menschen sollten lernen, miteinander Sport zu treiben statt gegeneinander.»



Aufgabe 1

Fassen Sie weitere verbreitete Allgemeinurteile zum Thema «Leistung im Sport» in ähnlicher Weise in Sätze.

Solche Aussagen deuten nicht nur auf theoretische Fragen; je nachdem, wie man sich zu ihnen stellt, wird man auch den Sport zu gestalten suchen – ob man ihn nun selbst treibt oder andere dazu anleitet. Dieses Kapitel will helfen, eine begründete Position zu solchen und anderen Fragen zu finden, die mit dem Thema «Leistung» im Sport zusammenhängen. Es will damit zugleich einige Grundlagen für die Praxis geben.

Für die Lektüre braucht man allerdings ein wenig Geduld; denn erst müssen wir uns etwas klarer darüber werden, wie wir überhaupt dazu kommen, etwas eine Leistung zu nennen.

Leistungen im Sport: weder objektiv noch absolut

Versetzen Sie sich einmal in folgende – etwas unwirkliche, aber lehrreiche – Situation: Sie besuchen eine Sportveranstaltung mit einem Menschen, der mit dem Sport bisher überhaupt noch nicht in Berührung gekommen ist. (Sie können auch an ein «grünes Männchen» vom Mars denken.) Diesem vollkommen naiven Zuschauer müssen Sie erklären, worum es da geht: was die Sportler erreichen wollen und was die Zuschauer bejubeln. Nehmen wir ein scheinbar ganz einfaches Beispiel: Weitsprung. Schon an ihm kann deutlich werden, daß wir einen recht komplizierten Erkenntnisvorgang durchlaufen müssen, um etwas als Leistung zu erkennen. Insgesamt läßt sich dieser Vorgang in drei Schritte gliedern.

(1) Bestimmung des Gütekriteriums

Vermutlich als erstes werden wir unserem naiven Zuschauer erklären müssen, daß es bei dem, was da geschieht, allein auf die Weite des Sprungs in die Grube ankommt. Deshalb mißt man sie auch (fast) jedesmal mit einem Maßband. Wir werden, wenn unser Zuschauer hartnäckig genug ist, zugeben müssen, daß man natürlich auch die Schnelligkeit des Anlaufs, die Schönheit oder Höhe des Sprungs oder die Eleganz der Landung bewerten könnte. Schließlich gibt es ja sportliche Wettkämpfe, in denen es um so etwas geht: Sprint, Hochsprung (früher einmal auch Hochweitsprung), Sprünge im Bodenturnen, Kunstspringen, Eiskunstlauf usw.

Doch in diesem Wettkampf geht es um all das letztlich nicht, und die Wettkampfteilnehmer wissen das auch und haben sich mit ihrer Teilnahme darauf eingestellt – auch wenn sie sonst vielleicht an Wettkämpfen im Sprint, Hochsprung, Turnen, Kunstspringen usw. teilnehmen.

Erste Zusammenfassung: Damit man eine Handlung als Leistung ansprechen kann, braucht man einen Bewertungsgesichtspunkt (ein «Gütekriterium»). Dieser Gesichtspunkt ergibt sich nicht ohne weiteres aus der Handlung selbst; unter mehreren jeweils möglichen Gesichtspunkten muß vielmehr eine Auswahl getroffen werden.

Das Gütekriterium, das wir beim Weitsprung anwenden, ist übrigens außerhalb der Leichtathletik nicht verbreitet. In den meisten Sportarten werden Leistungen nach einem der folgenden drei Kriterien ermittelt:

- Wieviel *Zeit* braucht man für eine bestimmte Aufgabe («Zeit-Minimierung»)?
- Wie oft, sicher, schnell, genau trifft man ein bestimmtes *Ziel* («Treffer-Maximierung»)?
- Wie schwierig und kunstvoll ist die *Gestalt* der ausgeführten Bewegung («Gestalt-Optimierung»)?

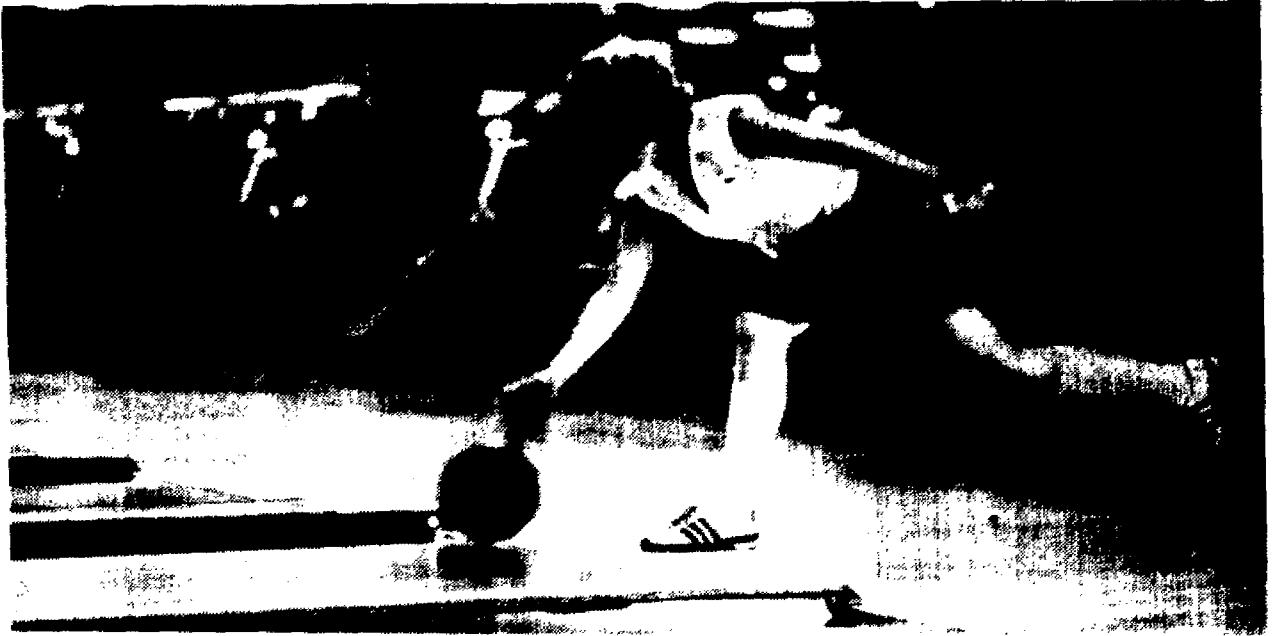
Aufgabe 2

Suchen Sie für jedes dieser Gütekriterien mindestens zwei unterschiedliche sportliche Disziplinen als Beispiele. Suchen Sie weitere sportliche Disziplinen, die nach anderen Gütekriterien bewertet werden.

Es gibt aber noch weitere Gütekriterien, die zwar in offiziellen sportlichen Wettkämpfen kaum angewendet werden, nach denen man aber vor allem bei weniger Geübten oft die Leistung beurteilt:

- Wie oft schafft man eine bestimmte Aufgabe hintereinander?
- Wie lange *Zeit* hält man eine bestimmte Bewegung durch?
- Über welche *Streckenlänge* kommt man ohne Pause?
- Schafft man eine bestimmte Bewegungsaufgabe überhaupt einmal?





Aufgabe 3

Nennen Sie je ein sinnvolles Beispiel für ein Leistungsziel in einer Übungsstunde, das nach diesen Gütekriterien beschrieben wird.

(2) Vereinbarung von Wertungsvorschriften

Kehren wir zurück zu unserem naiven Zuschauer. Die Fragen, die er uns stellen wird, sind noch lange nicht vollständig beantwortet. Es ist nämlich sehr wahrscheinlich, daß am Schluß gar nicht der Wettkampfteilnehmer mit dem absolut weitesten Sprung zum Sieger erklärt wird. Vielleicht ist einer weiter gesprungen – aber ein Teil seines Sprungs lag vor dem Absprungbalken und wird nicht gemessen; ein anderer ist auch weiter gesprungen – aber nach der Landung ist er noch einen Schritt in der Grube zurückgetreten, und der wird abgezogen; noch ein dritter ist weiter gesprungen – aber der entsprechende Sprung war ein Probesprung oder ein vierter Sprung nach Abschluß des Wettbewerbs, zählte daher nicht. Was in diesem Wettbewerb also als Weite gilt und wie es gemessen wird, ist eine Sache der Vereinbarung; und diese Vereinbarung kann selbst unter den Sportsachverständigen, die so einen Wettkampf organisieren, in vielen Punkten anders ausfallen. Nehmen wir an, unser Weitsprung-Wettbewerb sei ein Wettbewerb für 12- bis 14jährige Mädchen und fände auf einer unteren Ebene statt, z. B. als offene Meisterschaft in einer kleinen Gemeinde oder im Rahmen eines Schulsportfestes. Dann hätten die Organisatoren durchaus vereinbaren können, nicht vom Balken, sondern aus der Zone springen zu lassen, vier Versuche zu geben und es mit dem Verlassen der Grube nicht so genau zu nehmen; sicher hätte dann die Siegerliste anders ausgesehen. Wenn wir das, was sich an diesem Beispiel zeigen ließ, verallgemeinern, heißt das:

Zweite Zusammenfassung: Wenn wir Leistungen feststellen, so bezieht sich diese Feststellung nie auf das gesamte Geschehen, das wir gerade beobachten. Wir heben aus ihm vielmehr bestimmte Ausschnitte heraus und wenden nur auf sie das jeweils entscheidende Gütekriterium nach vereinbarten Wertungsvorschriften (Regeln) an.

Wer also im Sport etwas als Leistung beurteilt, geht von einer Vorstellung darüber aus, welches Gütekriterium an welche Ausschnitte des sportlichen Geschehens anzulegen ist. *Keine Handlung im Sport ist also objektiv eine Leistung; Handlungen werden vielmehr als Leistungen bewertet.* Wie diese Bewertung jeweils vor sich gehen soll, ist eine Sache der Vereinbarung – auch dann, wenn diese Vereinbarungen (wie Regeln, Wettkampfbestimmungen, Wertungsvorschriften usw.) uns so vertraut sind, daß sie selbstverständlich scheinen.

Das bedeutet jedoch nicht, daß jeder Organisator eines Wettkampfs, jeder Übungsleiter oder gar Teilnehmer an einer Übungsstunde jederzeit ohne

weiteres neue Vereinbarungen einführen kann, wie er Leistungen ermitteln will. Er muß die anderen davon überzeugen, daß sein Vorschlag sinnvoll ist.

Hier liegt ein Grund dafür, daß uns Leistungen nach den offiziellen Wettkampfbestimmungen einer Sportart so faszinieren: Was auf der ganzen Welt in der gleichen Weise gemacht wird, muß doch (so meinen wir), wohl irgendwie sinnvoll sein.

Aufgabe 4

Nehmen Sie eine andere Sportart oder sportliche Disziplin als den Weitsprung und nennen Sie an ihr in ähnlicher Weise einige Beispiele, welche Wertungsvorschriften auch anders sein könnten als im internationalen Reglement.

(3) Suche nach Vergleichswerten

Mit den bis jetzt beschriebenen Erläuterungen ist immer noch nicht der ganze Vorgang erfaßt, der abläuft, wenn wir etwas als Leistung bewerten. Wie können wir unserem Laien erklären, wann die Zuschauer klatschen und wann sich die Wettkämpferinnen freuen? Woran liegt es, daß ihr Urteil offensichtlich gar nicht immer einheitlich ist – wenn die Leistung gemessen wird, dürfte es doch keine Unterschiede in der Bewertung geben?

Eine gemessene Weite (z. B. 4,10 m) – so werden wir also weiter erklären müssen – sagt allein noch nichts aus. Wir brauchen, um sie bewerten zu können, Vergleichsmöglichkeiten. Diese wiederum kann man auf unterschiedliche Weise gewinnen: In einem Fall klatschen die Zuschauer vielleicht, weil die Springerin sich an die Spitze des Wettbewerbs gesetzt hat (sie selbst mag den Kopf schütteln, weil sie eine größere Weite <drin hat>); ein Mädchen freut sich und wird von zwei Freundinnen beglückwünscht, weil sie wissen, daß dieser Sprung ihr persönlicher Rekord war (obwohl sie damit keinen der vorderen Plätze erreicht); ein Experte für Talentsuche geht vielleicht enttäuscht nach Hause, weil er weiß, daß auch die Weite der Siegerin in ihrer Altersklasse gerade durchschnittlich ist.

Dritte Zusammenfassung: Um eine Leistung einstuft zu können, brauchen wir Vergleichswerte. Da dafür unterschiedliche Vergleichsmaßstäbe in Frage kommen, gibt es für die Einstufung derselben Leistung verschiedene berechnete Standpunkte: Leistungen sind nicht absolut.

Wenn in unserem Weitsprung-Beispiel dieselbe Weite also von verschiedenen Personen unterschiedlich bewertet wird, so liegt das daran, daß sie jeweils andere Werte zum Vergleich heranziehen. Vor allem drei sinnvolle Maßstäbe scheint es dafür zu geben:

1. bisherige Leistungen derselben Springerin (<der Vergleich mit sich selbst>);

2. Leistungen der anderen Teilnehmerinnen an diesem Wettkampf (‹der direkte Vergleich›);
3. Leistungen anderer Sportler derselben Wertungsklasse, hier also: der weiblichen Jugend B (‹der indirekte Vergleich›).

Diese drei Maßstäbe sind nicht gleichwertig, alle haben ihre besonderen Vorzüge: Der erste wird den individuellen Voraussetzungen des einzelnen am meisten gerecht; den zweiten anzuwenden ist meistens am spannendsten; der dritte ist der objektivste. Ohne eine dieser Formen des Vergleichs ist jedoch die Einstufung einer Leistung nicht möglich. Leistungen werden also erst durch den Vergleich erkannt.

Nun ist jedoch nicht in jeder Sportart jede Form des Leistungsvergleichs möglich. Besonders mit eigenen früheren Leistungen und den Leistungen anderer Sportler zu anderen Zeiten können wir nur dort einigermaßen sicher vergleichen, wo die Leistung unter vergleichbaren Bedingungen erbracht wird und sich in Zahlen ausdrücken läßt. Daß seit 1968 niemand weiter gesprungen ist als Bob Beamon können wir zuversichtlich behaupten; ob die deutsche Fußball-Nationalmannschaft von 1974 besser war als die von 1982, kann man nicht feststellen. Besonders in den Spielen und den Zweikampf-Sportarten ist daher eine zuverlässige Aussage über eine Leistung nur aufgrund eines direkten Leistungsvergleichs möglich.

Leistungen im Sport sind also weder objektiv noch absolut; sie kommen vielmehr erst durch einen komplizierten Beurteilungs- und Vergleichsvorgang zustande. Dieser Vorgang wurde hier am Beispiel einer Disziplin des organisierten Wettkampfsports (Weitsprung) verdeutlicht. Er läuft jedoch grundsätzlich in derselben Weise auch in weniger normierten Situationen im weiteren Bereich von Bewegung, Spiel und Sport ab: Jungen, die mit Kiefernzapfen einen Baumstamm zu treffen suchen; die Teilnehmer am Fitnessstraining, die darauf achten, wie lange die anderen bei der Bauchmuskulübung die Beine oben halten und wie gestreckt; die Waldläufer, die zwar zusammen im gleichen Tempo laufen, aber Anzeichen der Anstrengung bei sich und den anderen vergleichen – auch sie bewerten Handlungen als Leistungen. Sie legen Gütekriterien an und suchen nach Vergleichswerten. Lediglich die ‹Vereinbarung von Wertungsvorschriften› entfällt in solchen Situationen oft; statt dessen legt sich jeder seine eigenen zurecht.

Leistungen im Sport:

Freude und Selbstbestätigung

Bis hier ist vielleicht etwas klarer geworden, was im Sport eine Leistung ist. Allgemein können wir sagen, daß Leistungen auch in anderen Lebensbereichen so oder ähnlich ermittelt werden. Stets geht es darum, daß an bestimmte Handlungsausschnitte vereinbarte Gütekriterien angelegt werden

und der Befund mit anderen verglichen wird. Dieser Vorgang hat für unser Leben große Bedeutung. Wir kennen keine Kultur, in der nicht Leistungen in dieser Art anerkannt und honoriert werden und in der es nicht auch verschiedene Formen des Leistungsvergleichs und des Wettkampfs gibt.

Was bedeuten nun Leistungen für uns? Wenn wir einen Weitsprung, einen Wurf auf das Tor oder eine Barrenkür als Leistung bewerten, beurteilen wir damit eigentlich nur bestimmte Handlungsausschnitte unter bestimmten Gesichtspunkten – doch irgendwie sind wir geneigt, darin mehr zu sehen und die sportliche Aufgabe als eine Möglichkeit zu begreifen, sich an dieser Aufgabe in einem umfassenderen Sinn zu erproben und zu bewähren. «X ist ein As» – «Y kann nicht viel» – «Ich war auch schon besser» – «Denen habe ich es aber gezeigt» – das sind typische Gedanken, die wir in solchen Situationen aussprechen (oder für uns behalten).

So entwickelt sich in Situationen, in denen es um Leistungen geht, ein wichtiger Teil des Bildes, das die anderen und wir selbst von uns haben. Das ist bei Kindern und Jugendlichen offensichtlich und immer wieder zu beobachten. Ihre Stellung untereinander und ihr Selbstgefühl werden nicht zuletzt durch sportliche Leistungen geprägt. Erwachsene haben es gelernt, diese Formen der Selbst- und Fremdeinschätzung etwas zu verstecken; doch auch bei ihnen brechen sie immer wieder durch. Der Antrieb, sich in Situationen mit Leistungsanforderungen zu bewähren (die Psychologen sagen: das Leistungsmotiv), ist bei allen Menschen vorhanden. Er kann bei verschiedenen Personen unterschiedlich ausgeprägt sein; dieselbe Person kann in unterschiedlichen Tätigkeitsbereichen (z. B. Beruf, Schule, Sport) unterschiedlich stark motiviert sein. Doch daß Menschen Leistungsanforderungen gestellt bekommen und sich mit ihnen auseinandersetzen, ist für die Entwicklung ihrer Persönlichkeit, besonders des Bildes von sich selbst, unverzichtbar.

Im Sport findet das Leistungsmotiv besonders vielfältige und anregende Situationen. Das Erlebnis, eine Leistung vollbracht zu haben, die man sich durch eigene Anstrengung verdient hat, ist eine der tiefen Befriedigungen, die uns der Sport immer wieder bieten kann. Sie wird nicht dadurch beeinträchtigt, daß wir wissen, daß letztlich sportliche Leistungen weder lebensnotwendig noch überhaupt wichtig sind. Diese Gewißheit macht zwar Mißerfolge und Niederlagen erträglicher, hindert uns jedoch nicht daran, diese Leistungen als persönliche Bewährungen zu bewerten.

Es gibt andere Reize und Werte des Sports: Sport kann

- Bewegungserfahrungen besonderer Art enthalten,
- ästhetisch sein,
- die Gesundheit fördern,
- Spannung und Abenteuer bieten,
- geselliges Miteinander sein (vgl. Seite 57 bis 59).

Doch darin, daß Sport die Auseinandersetzung mit selbstgestellten Lei-

stungsanforderungen ist, liegt eine seiner Faszinationen und Werte, die durch diese anderen nicht ersetzt werden kann. Das heißt nicht, daß sich irgend jemand aus diesem Motiv allein heraus dauerhaft für den Sport begeistern kann: Zumindest ein oder zwei der anderen Motive müssen immer wieder mit angesprochen werden. Doch das gilt für den Sport in jedem Alter und auf jedem Niveau. Die Unterscheidung von Leistungs- und Breitensport ist nicht so zu verstehen, daß es den Leistungssportlern nur um die Leistung, den Breitensportlern nur um die Gesundheit, Freude an der Bewegung und Geselligkeit geht. Zur dauerhaften Bindung an den Sport gehört für jeden das Gefühl, sich in ihm zu erproben, d. h. Leistungen vollbringen zu können, in mehr oder weniger starkem Maß dazu.

Im dritten Abschnitt dieses Kapitels folgen einige Hinweise, was das für die Praxis eines Sportlehrers oder Übungsleiters bedeutet.

Wie man mit der Leistung im Sport umgehen soll – einige Hinweise für die Lehrpraxis

Dem Folgenden liegt die Auffassung zugrunde, daß in Leistungsanforderungen und Leistungserlebnissen wesentliche Reize und Werte des Sports liegen und daß es daher – auch im Breitensport – falsch ist, einen Sport ohne Leistung konstruieren zu wollen. Nun unterscheidet sich jedoch das Leistungsmotiv in einer Hinsicht wesentlich von den anderen, die uns an den Sport binden können: Eine sportliche Aktivität kann für alle Beteiligten zugleich gesund, gesellig, spannend usw. sein; es ist jedoch fast unmöglich, daß sie für alle zugleich auch ein Leistungserlebnis bedeutet. Zumindest dort, wo die Leistung im direkten Vergleich mit anderen ermittelt wird – unterschwellig aber überall, da der Gütemaßstab ja aus einem Vergleich gewonnen wird –, ist die Leistung des einen zugleich die Nicht-Leistung oder die geringe Leistung des anderen. Das Leistungsmotiv wird daher im Sport eher enttäuscht als eines der anderen Motive. Und wenn die sogenannte Leistungskritik am Anfang der 70er Jahre in einem Punkt etwas Bedenkenswertes getroffen hat, dann liegt es hier: Ein Sport, der nur oder vorrangig auf das Leistungsmotiv angelegt ist, wird leicht die abschrecken, für die sich dieses Motiv in ihm nicht erfüllt.

Die folgenden Hinweise zielen vorwiegend auf die praktischen Probleme, die sich daraus ergeben.

(1) Leistungsanforderungen: anspruchsvoll, aber erreichbar

Wenn Ihre Bestleistung im Hochsprung 1,70 ist, wird Sie ein Versuch über 1,20 Meter nicht reizen; 1,85 zu versuchen, hat wenig Sinn. Hier gibt es zwar individuelle Unterschiede (mancher neigt dazu, sich eher zuviel, andere, sich eher zuwenig vorzunehmen), doch grundsätzlich gilt: Aufgaben

und Leistungsanforderungen reizen dann am meisten, wenn sie einen mittleren Schwierigkeitsgrad zwischen zu schwer und zu leicht haben. Je größer nun die Leistungsunterschiede in einer Gruppe sind, desto unwahrscheinlicher ist es, daß dasselbe für alle richtig ist. Man muß sich also etwas einfal- len lassen. Prinzipiell hat man zwei Möglichkeiten:

(a) Man bietet unterschiedliche Aufgaben zur Wahl.

(b) Man stellt eine Aufgabe für alle, aber so, daß in ihr jeder eine ihm angemessene Schwierigkeit finden kann.

Beispiel zu (b): ein Circuit mit gleicher Übungs- und Pausenzeit für alle; jeder wählt die Anzahl von Übungen pro Station, die er schaffen kann.

Aufgabe 5

Suchen Sie zwei weitere Beispiele in unterschiedlichen Sportarten.

(2) Besonders für Leistungsschwächere:

Vergleich mit sich selbst

Für Ungeübte und weniger talentierte Sportler sind Leistungsvergleiche mit den anderen oft enttäuschend. Dafür haben sie es häufig leichter, ihre eigenen (vergleichsweise niedrigen) Bestmarken zu übertreffen. Deshalb muß man gerade ihnen immer wieder die Möglichkeit bieten, ihre eigene Leistungsentwicklung genau zu verfolgen, damit sie ihre Fortschritte sehen. Das ist am besten bei solchen Aufgaben möglich, die von Zeit zu Zeit wiederholt werden und bei denen man nicht nur Gelingen und Scheitern, sondern auch graduelle Unterschiede (am besten in Zahlen) feststellen kann.

Beispiel: Wiederholen Sie einen Circuit wie in (1) beschrieben über einen gewissen Zeitraum wöchentlich, und lassen Sie jeden Teilnehmer die Wiederholungen pro Station festhalten.

(3) Bei langfristigen Zielen: erreichbare Zwischenmarken

Leistungen im Sport, vor allem die großen, über die wir uns lange freuen können, fallen uns nicht von heute auf morgen zu. Sie erfordern viel Übung und Training, bisweilen über Jahre. Besonders Kinder und Jugendliche verlieren leicht die Lust, wenn das Ziel in allzu weiter Ferne ist; aber auch Erwachsene brauchen Zwischenmarken, die ihnen erreichbar erscheinen. Das ist keine Frage des Leistungsniveaus, das man bereits erreicht hat: Das Ziel, überhaupt schwimmen zu lernen, kann für einen Menschen so weit scheinen wie für den anderen die Teilnahme an einer Deutschen Schwimm-Meisterschaft.

Beispiel: Ein Kind wird schneller und mit mehr Vergnügen schwimmen lernen, wenn Sie ihm viele Schritte auf dem Weg dahin als Leistungen von eigenem Wert erscheinen lassen: z. B. daß es untertaucht und lange unter

Wasser bleibt, dabei die Augen öffnet und Gegenstände vom Boden holt, daß es aus dem Abstoß von der Wand einige Meter weit gleitet, mit dem Beinschlag Vortrieb erreicht usw.

Aufgabe 6

Beschreiben Sie ein weiteres Beispiel aus einer anderen Sportart.

(4) Für Anfänger: andere Gütekriterien

Wir haben gesehen, daß besonders der Anfänger Möglichkeiten erhalten sollte, seine individuelle Leistungsentwicklung zu verfolgen. Jede Sportart hat ihre Gütekriterien, nach denen im Wettkampf die Leistung bewertet wird. Oft ist es für den Anfänger enttäuschend, seinen Fortschritt von Anfang an nach diesen Kriterien bewertet zu sehen. Oft behindert es geradezu die Verbesserung der Leistung, wenn man früh vorwiegend die Leistung unter Wettkampfbedingungen zu verbessern sucht: der Tischtennis-Anfänger, der immer nur «auf Punkte» spielt, der Speerwerfer, der immer nur «auf Weite» wirft usw. Ein besonders gutes Beispiel, wie gerade zu Beginn Gütekriterien variiert werden können, bietet die Einführung in das Laufen längerer Strecken, wie sie etwa für Trimm-Trab-Anfänger empfohlen wird: Zunächst wird man versuchen, allmählich die Zeit zu steigern, die man überhaupt ohne Pause laufen kann; dann wird man versuchen, immer längere Strecken ohne Pause zu laufen; erst am Schluß wird man vielleicht auch kontrollieren, wie lange man für bestimmte Strecken braucht.

Aufgabe 7

Suchen Sie ein Beispiel aus einer anderen Sportart, in der dasselbe Prinzip angewendet werden kann.

(5) Wettkämpfe: der ungewisse Ausgang

«Hahnenkampf» als Übung zum Konditionstraining, «Komm mit – lauf weg!» als Abwechslung in der Leichtathletik, ein Volleyballspiel am Ende der Trainingsstunde – alles das sind Wettkämpfe. Vom Rundenspiel in der Verbandsliga oder dem Finale einer Meisterschaft unterscheiden sie sich eigentlich nur dadurch, daß ihre Regeln unverbindlicher und ihre Organisation nicht so offiziell sind und ihr Ausgang von Zuschauern und Teilnehmern nicht so wichtig genommen wird. Wettkämpfe sind das Salz in der Suppe des Sports oder können es zumindest sein.

Entscheidend dafür ist, ob sie spannend sind: Alle Teilnehmer müssen Chancen haben, und es muß möglichst lange ungewiß bleiben, wie es ausgeht. In verschiedenen Sportarten sind ganz unterschiedliche Möglichkeiten gefunden worden, wie man diesen ungewissen Ausgang wahrscheinli-

cher machen, die Dramatik des Geschehens damit erhöhen kann. Hier kann jede Sportart von anderen lernen.

Vier Beispiele:

- In der Schwerathletik treten nur Wettkämpfer der gleichen Gewichtsklasse gegeneinander an. Kann man nicht einmal im Hochsprung die Körpergröße oder beim Kugelstoßen das Gewicht in die Wertung einbeziehen?
- In den Mannschaftsspielen wird durch die Spielklassen erreicht, daß nur etwa gleich starke Mannschaften aufeinander treffen. Warum dürfen im Laufen, Skilanglauf, Radfahren usw., selbst an Volkswettbewerben internationale Spitzenathleten teilnehmen?
- Nach den offiziellen Volleyballregeln kann ein Spieler mit einem guten Aufschlag in schwächeren Mannschaften das Spiel zeitweise allein machen. Die Faustball-Regeln bieten hier eine Alternative.
- Die Zählweise im Tennis beruht darauf, daß mit jedem neuen Spiel und jedem neuen Satz die Gegner mit gleichen Chancen bei 0:0 beginnen. Kann man das auf andere Wettkämpfe übertragen?

Aufgabe 8

Sehen Sie sich nochmals die Vorurteile auf Seite 63 (und ihre Ergänzungen aus Aufgabe 1) an. Wie würden Sie jetzt auf sie antworten?

(6) Verarbeitung des Ergebnisses: Woran lag es?

Wenn es im Sport um Leistungen geht, liegen Sieg und Niederlage, Gelingen und Scheitern meistens dicht beieinander. In Schulklassen oder Übungsgruppen kann man ständig beobachten, wie die Teilnehmer damit fertig werden, daß sie in einer Leistungssituation so oder so abgeschnitten haben.

Wir können zwei typische Möglichkeiten unterscheiden:

- (a) Man macht sich selbst (Talent, Trainingsaufwand, Tagesform, Anstrengung usw.) verantwortlich;
- (b) man macht die äußeren Umstände (Ausrüstung, Platzverhältnisse, Schiedsrichter, Zufall usw.) verantwortlich.

Man wird bald merken, daß es Menschen gibt, die bestimmte unrealistische Formen der Verarbeitung bevorzugen: solche, die für ihre Mißerfolge nie sich selbst verantwortlich machen, und solche, die sich auch ihre Erfolge nicht selbst zutrauen. Dahinter wird immer etwas von der Persönlichkeit, ihren kleinen Schwächen und vielleicht auch großen Problemen sichtbar. Helfen Sie nicht mit, daß Ihre Mitsportler sich selbst betrügen; helfen Sie Ihnen vielmehr, allmählich zu lernen, ihr Abschneiden wirklichkeitsgerecht zu verarbeiten. Aber gehen Sie dabei behutsam vor.

(7) Situationen der Mannschafts- und der Einzelleistung müssen sich ergänzen

In Situationen der Mannschaftsleistung kann man besondere, wertvolle Erfahrungen sammeln: wie die Kräfte und Fähigkeiten des einzelnen in einer Mannschaft wachsen, wie einseitige Stärken sich ergänzen, einseitige Schwächen ausgeglichen werden können und vieles mehr. Das wichtigste ist jedoch, daß man in einer Mannschaft besonders gut lernen kann, sich nicht nur über die eigenen, sondern auch über die Leistungen der anderen zu freuen. Das ist die entscheidende Voraussetzung dafür, daß Leistungssituationen trotz ihres prinzipiellen Vergleichs- und Konkurrenzcharakters nicht inhuman werden, sondern Raum für Mitgefühl und Toleranz behalten.

Auf der anderen Seite setzen sich jedoch Mannschaftsleistungen aus Einzelleistungen zusammen, wenn auch meistens (v. a. im Spiel) nicht im Sinne der Addition, sondern der Synthese. Ein guter Mitspieler muß sich selbst und die anderen realistisch sehen können und wollen, und das ist gerade in den (Mannschafts-)Spielen gar nicht so einfach. Meine Leistung kann ich hier nämlich immer durch die der anderen mit erklären – und die der anderen durch meine. Aus diesem Grund erfordern Situationen der Mannschaftsleistung die Ergänzung durch andere, in denen jeder allein steht.

(8) Niemals vergessen: Der Sport ist nicht alles!

Wir haben gesehen, daß Erfahrungen in Bewährungssituationen – und das sind Situationen im Sport, in denen es um Leistungen geht – für die Entwicklung der Persönlichkeit unverzichtbar sind. Es ist zugleich deutlich geworden, daß der Sport in dieser Hinsicht besonders reichhaltige Möglichkeiten bietet.

Doch sollten Sie niemals vergessen, daß jede Leistung im Sport – so sehr wir uns auch als ganze Person für sie eingesetzt haben – über uns als Menschen letztlich nicht mehr sagt als das: Wir sind schnell gelaufen, haben eine gute Übung geturnt, ein schönes Tor geschossen, einen Wettkampf gewonnen, einen Rekord aufgestellt. Auch wenn uns so etwas trotz harten Trainings und großen Einsatzes nicht gelingt, geht nicht die Welt unter. Wer andere im Sport belehren will, ist nur glaubwürdig, wenn ihm die Leistungen seiner Mitsportler etwas bedeuten – doch auch für ihn darf der Sport nicht alles sein.

Literatur

GEHLEN, A. u. a.: Sinn und Unsinn des Leistungsprinzips. München 1974.