Unterschiede zwischen *Erfolgreichen Athleten* und *Potenziell Erfolgreichen Sportlern*

Marco Gößmann-Schmitt
Landestrainer Talentsichtung im Bayerischen Radsportverband
A-Trainer Leichtathletik Sprint, Sportlicher Leiter des Track & Field Club Mainfranken und ehemaliger Landestrainer Sprint und Nachwuchs im Bayerischen Leichtathletik-Verband

Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt. Nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige beider Geschlechter.

Einführung

Die Faszination, die von *Erfolgreichen Athleten* und ihren Leistungen bei bedeutenden Wettkämpfen ausgeht, ist ein interessantes Phänomen. Die Emotionen und Träume, die bei *Nachwuchssportlern* geweckt werden beim bloßen Beobachten der Besten der Besten, wirken motivierend sich damit zu befassen, einen ähnlichen Weg einzuschlagen und selbst eines Tages ein *Erfolgreicher Athlet* zu werden. Jedoch schaffen es zweifelsohne nur die Wenigsten das Niveau ihrer sportlichen Idole zu erreichen, wobei in diesem Artikel davon ausgegangen wird, dass unter die Begrifflichkeit *Erfolgreicher Athlet* diejenigen fallen, die im Erwachsenenbereich auf hohem Niveau (nationale Spitze Platz 1-3 bzw. Internationale Meisterschaftserfahrungen) ihre vorab gesteckten und durchaus ambitionierten Ziele erreichen bzw. ihr Potenzial dabei bestmöglich ausschöpfen konnten.
In dieser sehr zentrierten Wahrnehmung von Spitzenleistungen wird häufig übersehen, dass es eine viel größere Anzahl von *Leistungssportlern* gibt, die dies niemals schaffen werden. Es sind die *Potenziell Erfolgreichen Sportler* – diejenigen, die insbesondere im Nachwuchsbereich gut genug waren, um bei den Besten mitzuhalten oder gar ganz oben auf dem Podium standen, aber im Laufe der Zeit ihre sportliche Laufbahn beenden ohne dabei ihre individuellen Möglichkeiten auszuschöpfen. Es zeigt sich allerdings, dass man durch den Kontrast zu *Erfolgreichen Athleten* von diesen *Sportlern* sehr viel lernen kann – weshalb im Folgenden die Fragen behandelt werden sollen, durch welche Fehler ein Scheitern auf diesem Weg wahrscheinlicher werden und wie sie vermieden werden können.

Semantische Differenzierung der Teilnehmenden im Sport

Trainer sollten die Bezeichnung "Athlet" bewusster, also als Anerkennung und nicht für jeden Sportler verwenden.
(Foto: Gößmann-Schmitt)

Zunächst sollte noch darauf eingegangen werden, welche maßgebliche Rolle der Unterschied zwischen den Bezeichnungen *Athlet* und *Sportler* in der Entwicklung von *Erfolgreichen Athleten* spielt. *Sportler* sind alldiejenigen, die einer Sportart regelmäßig nachgehen. Auch wenn es weitere Differenzierungen gibt – beispielsweise Amateur-, *Leistungs- oder Berufssportler* – wird beispielsweise in der *Leichtathletik* aufgrund der Nähe zum Namen der Sportart gewöhnlich von *Athleten* gesprochen. Folgt man dem Wortursprung und seinen Definitionen, so erkennt man allerdings schnell, dass hiermit ausschließlich Aktive beschrieben werden sollten, die eine gewisse Stärke und Professionalisierung ausstrahlen. In der Antike wurde die Bezeichnung weiter differenziert, um Wettkämpfern, die den Anforderungen einer besonderen

Lebensweise gewachsen waren, einen eigenen *Status* zu verleihen. Somit sollte auch in unseren Zeiten die Bezeichnung *Athlet* nicht inflationär für alle (Leistungs-)Sporttreibenden verwendet werden. Gelingt es über mehrere Jahre hinweg die eigenen Fähigkeiten bzw. Potenziale hingebungsvoll zu nutzen, um sportliche Fertigkeiten auf ein deutlich überdurchschnittliches Niveau zu entwickeln, so ist der Status *Athlet* möglicherweise gerechtfertigt und damit eine hohe Anerkennung, die nicht ausschließlich denjenigen vorbehalten ist, die zu Meisterehren bei Deutschen oder internationalen Meisterschaften kommen. Gleichwohl sollte der jeweilige Trainer sich dessen bewusst sein, dass die Verleihung eine sehr bedeutsame Entscheidung ist und man stets im Sinne der eigenen zu wahrenden Authentizität Vorsicht walten lassen sollte, wem und wann man diese Form der Auszeichnung verleihen möchte. So sollte sie Lob in Form einer Würdigung für das bisher Erreichte, aber gleichzeitig auch Ansporn sein, *Erfolgreicher Athlet* – also die erworbenen Fertigkeiten in sportlichen Wettbewerben entsprechend effektiv zu nutzen – werden zu wollen.

Aus der Praxis

Im Track & Field Club Mainfranken soll das Erreichen des Status Athlet nicht derart zentriert im Mittelpunkt stehen, sodass andere Entwicklungen außer Acht gelassen werden. Folglich tragen alle Trainingsgruppen gemäß ihrer individuellen Entwicklungsstufe des vereinseigenen Nachwuchskonzepts eine Bezeichnung, die ihrem aktuellen Stand entspricht. Somit wird sichergestellt, dass bereits ab Kindesalter (Explorer: 2-5 Jahre; Rookies: 6-10 Jahre) eine gewisse Wahrnehmung für Ziele und dem Erlernen von Fertigkeiten, um diese zu erreichen, wächst. Während in den Altersklassen des klassischen Kindersports bis einschließlich 10 Jahren diese Fertigkeiten grundsätzlich für alle Kinder erreichbar sind, wird es mit dem Übertritt in die Nachwuchsleichtathletik (im TFC Mainfranken ab einem Alter von 10/11 Jahren den Youngstern zugehörig) etwas herausfordernder. Wichtig ist im Verein jedoch der pädagogische Gedanke, dass jeder alle sportlichen Entwicklungsstufen zum Trackster (ab 14 Jahre) vollziehen kann, wenn genug Zeit und Mühen in die eigene sportliche Entwicklung investiert werden.
Bereits ab der Entwicklungsstufe Youngster wird den Heranwachsenden im TFC Mainfranken die Bezeichnung Athlet nähergebracht und Wege dorthin beschrieben. Gegangen werden können diese dann im Verlauf der Zugehörigkeit zu den Trackstern, wenngleich den Verantwortlichen des Vereins sehr wichtig ist, dass alle Trackster verstehen, dass diese Entwicklungsstufe ihnen deutlich mehr abverlangt als zuvor.

Theorie

Ausgangspunkt, der im folgenden Leitfaden beschriebenen Thesen, ist u.a. eine im Fachmagazin *Frontiers in Psychology* veröffentlichte Studie, in der Forscher im Kontext der Talententwicklung untersuchten, welche Unterschiede zwischen *Athleten* der sportartspezifischen *Weltklasse* und *Sportlern*, die auf dem Weg dorthin scheiterten, bestehen. Die *Athleten* und *Sportler* wurden hier grundlegend kategorisiert in *Super Champions*, *Champions* und *Almost Champions* (Collins et al., 2016b) – vergleichbar also mit den Bezeichnungen *Erfolgreiche Athleten* und *Potenziell Erfolgreiche Sportler*.
Wenn man jene Kategorisierungen miteinander vergleicht, wird in der Regel zunächst versucht das sogenannte *Talent* und das persönliche Umfeld des *Sportlers* (Collins et al., 2016a) einer Bewertung zu unterziehen. Viel wichtiger scheint jedoch der individuelle Umgang mit dem eigenen Potenzial und die spezielle Fähigkeit mit Widrigkeiten und Problemen konstruktiv zu verfahren. *Champions* handeln prozess- und lösungsorientiert, wachsen also an Herausforderungen (Collins et al., 2016b) und betreiben akribisch den erforderlichen Aufwand. Besser zu werden in ihrem Sport bedeutet für sie „Spaß am Sport“, was häufig mit breitensportlichen Ansprüchen des rein freizeitlichen „Spaß haben“ verwechselt wird.

Almost Champions verlieren hingegen ihren Antrieb, sobald Aufgaben eine Schwierigkeitsstufe erreichen, die einen Aufwand von ihnen einfordern, den sie temporär oder gar langfristig nicht betreiben können oder wollen. Für sie werden Widrigkeiten und Probleme daher zu unüberwindbaren Hürden zwischen aktuellem Talententwicklungsgrad und potenziellem *Athletendasein*. Ihre eigenen Gedanken und Gespräche sind grundsätzlich problemorientiert und bieten wenig oder keinen Raum für konstruktive Lösungsansätze – Diskussionen mit ihnen hierzu drehen sich mitunter häufig im Kreis. Die Verantwortung für Leistungsstagnation oder gar -rückgang weisen sie möglicherweise von sich bzw. auf andere Personen. Eine allgemein negative Haltung, sowie bestenfalls eine Art fanatische Fixierung ausschließlich auf das Ziel und damit einhergehend ein bloßes Verlangen Probleme zu überwinden, ohne sich auf den dazugehörigen Prozess zu fokussieren, sind hier regelmäßig beobachtete Begleiterscheinungen.

Am Ende kann nicht jeder *Sportler* ein *Weltklasseathlet* werden. Aber jeder *Sportler* kann zunächst ein *Athlet* sein, wenn man sein individuelles Potenzial entsprechend nutzt und sich verbessert. Die in Fachkreisen bekannte Psychologin Angela Duckworth (2007) bekräftigt durch eine sehr pragmatische Darstellung, dass nicht ausschließlich das natürliche Talent als Produkt aus Erbanlagen und elementaren Charakterzügen, sondern vor allem der betriebene Aufwand entscheidend ist, denn er zähle gleich doppelt:

*Talent * Aufwand = Fähigkeit*
*Fähigkeit * Aufwand = Leistung*

Die Forschung zeigt allerdings auch, dass nur ein Bruchteil unserer Persönlichkeit von unseren Erbanlagen abhängig ist. Das heißt, dass das „Gewohnheitstier“ Mensch zu Änderungen hinsichtlich seiner Einstellung und Haltung durchaus fähig ist. Dabei handelt es sich um Prozesse, die im Allgemeinen mit Persönlichkeitsbildung und –prägung beschrieben werden. Ähnlich wie im sportlichen Training können diese über einen langen Zeitraum andauern und die betreffenden Personen müssen bereit sein sogenannte „Komfort-Zonen“ zu verlassen. Es ist wichtig die eigene Wirksamkeit zu begreifen und diese durch eine entsprechende Persönlichkeitsentwicklung zu begünstigen. Der erste Schritt in Richtung Erfolg besteht darin, zu verstehen, dass man sich auf vielen Ebenen weiterentwickeln kann.

Leitfaden

Lerne dich anzupassen. Siehe Kritik als konstruktive Hinweise zu deinem Handeln.
Erfolgreiche Athleten können sich sehr gut auf schwierige Situationen einstellen und ihre spezifischen Routinen entweder auf verschiedenste Bedingungen anpassen oder haben gar mehrere vorbereitete Automatismen, die sie je nach Situation bewusst ablaufen lassen.
Bei den Leichtathletik-Weltmeisterschaften 2017 in London gewann mit Karsten Warholm ein bis zu diesen Titelkämpfen noch recht unbekannter Sprinter den 400-Meter-Hürdenlauf. Der Norweger setzte sich im Finale gegen einige besser gehandelte Konkurrenten durch, die aufgrund der äußeren Bedingungen – strömender Regen, Temperaturen deutlich unter 20 Grad Celsius – weit hinter den Erwartungen zurückblieben. Warholm benannte im anschließenden Interview das schlechte Wetter als entscheidenden Vorteil, denn in seiner Heimat seien ihm diese Wetterlagen nicht unbekannt und er trainiere selbst in den Wintermonaten nahezu ausschließlich im Freien. Es war eines jener Duelle der Sport-Geschichte, das recht eindrucksvoll unter Beweis gestellt hat, dass im Moment des „Showdowns“ nicht die bereits bestehende individuelle Bestleistung unter sehr guten Bedingungen den Unterschied ausmachen muss, sondern auch die Fähigkeit eine bestmögliche Leistung unter suboptimalen Bedingungen abrufen zu können. Sein eigenes Handeln derart flexibel anpassen und

damit eine schwierige Situation meistern zu können, deutet darauf hin eine bedeutende Fähigkeit zu beherrschen: sportliche Erfolge unabhängiger von äußeren Einflüssen wiederholen zu können.
Auch in der Kommunikation und Interaktion gilt es für *Erfolgreiche Athleten* anpassungsfähig zu sein. Sie respektieren Kritik, nehmen sie konstruktiv auf und arbeiten in der Folge an sich selbst, um sich zu verbessern. Dabei gilt insbesondere kritische Worte nicht als Schelte oder Strafe zu verstehen. Für gewöhnlich beabsichtigt der Sender der Botschaft Handlungsweisen zu hinterfragen und ggf. zu verbessern. Dies persönlich zu nehmen und sich in der Folge zu verschließen führt unter Umständen dazu, dass möglicherweise fruchtbare Entwicklungsprozesse frühzeitig ein Ende finden ohne ihre Wirkung entsprechend entfalten zu können.

Patience. Discipline. Focus.
Patience: *Erfolge kommen nicht über Nacht. Sei geduldig, aber ambitioniert.*
Discipline: *Und bleibe ambitioniert. Setze Dir Ziele und pflege einen „Leistungssport-Lifestyle".*
Focus: *Konzentriere Dich auf das Wesentliche.*
Sportler bzw. *Athleten* mit Errungenschaften im Nachwuchsbereich sind es gewohnt durch ihr Potenzial bereits ein gewisses Niveau erreicht zu haben; praktisch wie von selbst und ohne frühzeitigen Einsatz spezieller Trainingsmittel – zumindest im Sinne der Modelle langfristiger Talentwicklung (*Long Term Athlete Development*). Im Laufe der ersten erfolgreichen Jahre gilt es ihnen zu vermitteln, dass nachhaltiger Erfolg irgendwann weniger von ihrem natürlichen Potenzial und mehr von ihrer Hingabe für ihren Sport abhängt. Ambitionen diszipliniert in der Zielsetzung/-erreichung, sowie in der Führung ihres persönlichen Lebensstils aufrechtzuerhalten sollten sie in der angestrebten Entwicklung zum *Erfolgreichen Athleten* nicht als Konflikt zu ihrer Privatsphäre verstehen. Interessant ist der Ansatz, jene Errungenschaften im Nachwuchsbereich nicht als *Erfolge* zu bezeichnen. Das Glorifizieren von Titeln in den Ausbildungsetappen des Nachwuchsbereichs könnte zu unangebrachter Selbstzufriedenheit führen, die weitere Ambitionen möglicherweise unterdrücken könnte. Um *Nachwuchssportler* zu motivieren, sollte auf das Lob für eine gute Leistung die Anmerkung erfolgen, dass dies ein Fingerzeig für den nächsten Entwicklungsschritt sein und dieser nun im Fokus der weiteren Überlegungen stehen sollte. So sprach Glen Mills, jamaikanischer Leichtathletiktrainer, grundsätzlich nie im Überschwang, wenn er seinen erfolgreichsten Sprinter, Weltrekordler Usain Bolt, lobte. Nach dessen drittem Weltmeisterschaftssieg über 100 Meter und dem vierten über 200 Meter im Jahr 2015 (Bolt hatte bereits in zwei Olympischen Spielen jeweils drei Goldmedaillen über 100 und 200 Meter, sowie der Kurzsprintstaffel[1] gewonnen bzw. war mehrfacher Weltrekordler) bekam Bolt von seinem Coach attestiert, er habe das „gut gemacht. Jetzt können wir anfangen zu planen." – womit die olympische Saison 2016 gemeint war, der das eigentliche Hauptaugenmerk des Gespanns galt. Während dem Rückflug von den Welttitelkämpfen (mit einem weiteren Titel mit der Kurzsprintstaffel im Gepäck) gab Mills das folgende Statement zum Auftritt seines Schützlings in Peking ab:

> *„Zum ersten Mal war er bei einem Saisonhöhepunkt nicht der Favorit auf den Sieg.* ***Das*** *macht ihn zu einem* ***Champion****."*

Dabei ist der Weg zum Weltmeisterschaftstitel insbesondere über 100 Meter tatsächlich alles andere als einfach gewesen. Im Halbfinale ist Bolt – der immer als verhältnismäßig schlechter Starter galt – aufgrund eines technischen Fehlers unmittelbar nach dem Start ins Straucheln gekommen und hätte

[1] Die Staffel-Goldmedaille von 2012 wurde wegen eines Verstoßes gegen die Anti-Doping-Richtlinien eines Staffelkollegen nachträglich wieder aberkannt.

sich beinahe nicht für das Finale qualifiziert – als Titelverteidiger. Der Druck, der entstand, weil sein stärkster Konkurrent, Justin Gatlin, die komplette Saison über sehr dominant und sicher aufgetreten war, schien Spuren zu hinterlassen. Nach diesem Rennen sprach Glen Mills folgende für Bolt sehr wirksame Worte:

> *„Was zum Teufel war da los? Du darfst dich vom Druck nicht so angreifen lassen. Entspann dich und reiße das Ruder nun an dich. Du bist der Champion. Die Rennen werden nicht bei 30 oder 40 Metern entschieden. (…) Übernimm die Kontrolle über das Geschehen und liefere einfach die Leistung eines würdigen Champions ab.“*

Bolt beschrieb diese Worte als große Hilfe, die ihm „den Kopf frei“ machten. Während der Vorstellung der Finalteilnehmer, also die letzten Momente vor dem Startschuss des Endlaufs, manifestierten sich bei ihm – auch aufgrund der Unsicherheit, die er bei Gatlin während des Aufwärmens ausgemacht hatte – folgende Gedanken:

> *„Er (Anm.: Gatlin) fragt sich die ganze Zeit: >> Oh Gott, ob er (Anm.: Bolt) wohl bereit ist? << **Ich bin bereit!**“*

Im Finale lief Bolt angesichts seines normalerweise schlechten Starts ein gutes erstes Drittel der 100-Meter-Strecke, war bereits frühzeitiger gleichauf als dies vorab vermutet wurde und gewann schlussendlich, gerade weil er in der entscheidenden Phase des Rennens im Vergleich zu Gatlin locker blieb und nicht verkrampfte.

Strebe nach Optimum - nicht nach Aufmerksamkeit.

Erfolgreiche Athleten richten ihre Bemühungen stets darauf aus, dass sie bestmögliche Leistungen abrufen können. Dafür sind sie bereit an Defiziten akribisch zu arbeiten und ihre Stärken weiter auszuprägen. Sie wollen im Sinne einer prozess- und lösungsorientierten Denkweise weiterkommen und ihr Leistungspotenzial ausschöpfen. Dabei stehen nicht die Fragen „Wann?“ oder „Wo?“ im Vordergrund, sondern einzig und allein das „Wie?“.

Eine problemorientierte Handlungsweise deckt sich im Leistungssport sehr schnell und von alleine auf. Häufig wird sie erkennbar, wenn vermeintlich fehlende Aufmerksamkeit aufgrund schlechterer Trainingsleistungen anderweitig kompensiert wird, z.B. durch fortlaufendes Beklagen von Problemen, ohne dabei auf einen angebotenen Lösungsansatz adäquat einzugehen. In diesem problemorientierten Verhalten verstehen sie nicht, dass nicht die blanke Aufmerksamkeit (durch Trainer, Betreuerteam, Trainingskollegen) der Schlüssel zum Erfolg ist, sondern die optimale Leistung und deren Vorbereitung in Training und Wettkampf.

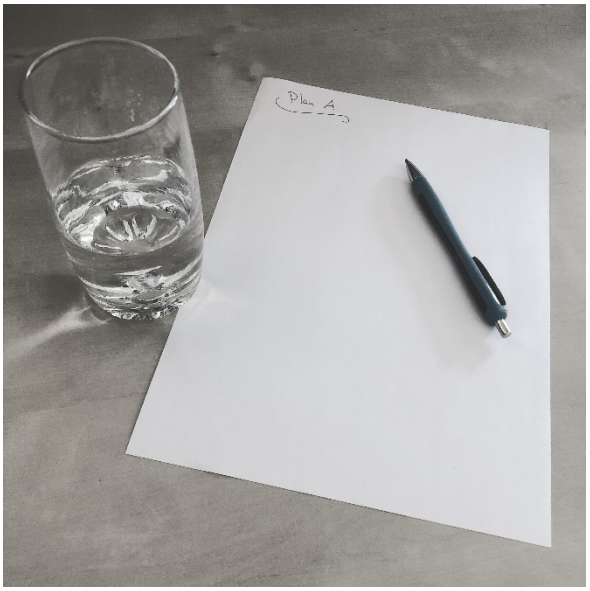
Dasselbe gilt für ausschließlich zielorientiertes Handeln. *Sportler* beschränken sich hierbei auf ein Mindestmaß an Aufwand, das sie schon einmal zu Errungenschaften führte oder von dem sie glauben, dass er ausreichen sollte. Intensive Anstrengungen werden bewusst gescheut. Statt sich zu fragen, wie intensives Training besser verkraftet werden kann, suchen sie nach Begründungen, warum weitere Belastungen möglicherweise nicht sinnvoll erscheinen. Sie können sich nicht vorstellen im Rahmen einer Defizitaufarbeitung noch mehr Zeit neben den spezifischen Trainingsstunden in sich und ihren Körper zu investieren. In ihren Gedanken spielen ein potenzieller Erfolg und dessen einfachste Form der Realisierung zwar eine Rolle. Der Weg dorthin wird allerdings eher als lästige Pflicht, anstatt als spannende Reise und dem Erfolg zugehörig, empfunden.

„A true hunter's goal is not the prize.
A true hunter's goal is to hunt.
That's what they live for. They live to hunt.
It's the whole process"
- Eric Thomas

Motivation und Leidenschaft basiert auf Freude. Freude kann man jedoch nicht erzwingen.
Leistungssport und *Spaß* sollte für ambitionierte *Leistungssportler* nicht grundsätzlich widersprüchlich sein. Freude an Trainingsreizen – und damit einhergehender Leistungssteigerung – zu empfinden ist in diesem Zusammenhang die wichtigste Voraussetzung, um den Fokus in jenen Entwicklungsprozessen wahren zu können. Für jeden Trainer wird relativ schnell ersichtlich, ob in einer Trainingseinheit für jemanden beispielsweise die Weiterentwicklung eines technischen Bewegungsmusters wichtiger ist, oder das Privatgespräch mit dem Trainingspartner. Gerade diese Situationen werden von noch unerfahrenen *Nachwuchssportlern* häufig unterschätzt – je effektiver das Ergebnis technischen Trainings sein soll, desto zeitiger sollte nach Ausführen einer Übung in konzentrierter Atmosphäre auch ein entsprechendes Feedback vom Trainer erfolgen können. Die Interaktion und Kommunikation mit Trainingspartnern ist keineswegs unwichtig – jedoch situativ anzupassen unter der Einhaltung gewisser Prioritäten.
Häufig heben sich hier *Erfolgreiche Athleten* vom Rest ab, alleine durch ihre innere Freude die Chance zu bekommen sich weiter zu verbessern und tolle Erlebnisse in ihrem Sport zu sammeln. Dies wahrzunehmen ist jedoch eine Entscheidung.

„And the difference between a champion
and someone who's forgotten,
is that a champion shows up."
- unbekannt

Erfolge beginnen im Kopf. Einen Erfolg zu planen, ist eine Entscheidung.



Erfolge werden geplant. (Foto: Gößmann-Schmitt)

Die sportliche Entwicklung hängt von sehr vielen verschiedenen Entscheidungen ab. Manche von ihnen trifft man grundsätzlich ein oder nur wenige Male, andere hingegen regelmäßig. *Erfolgreiche Athleten* entscheiden sich zunächst für mutige, ambitionierte und leidenschaftliche Herangehensweisen und legen damit eine wichtige Grundlage für eine Basis der Zusammenarbeit im Leistungssport. Alle darauf aufbauenden Entscheidungen fallen ihnen wesentlich leichter, weil sie dadurch ein gewisses Selbstbild entwickeln, welches ihnen stets als Leitbild dient. Ihre Ausstrahlung und ihr Handeln sind geprägt durch eine positive Denkweise, Selbstbewusstsein, eine zunehmende und der Sache dienlichen Unabhängigkeit, sowie einer hohen Lernbereitschaft. Grenzen verstehen sie lediglich als eine zu erklimmende Stufe auf der Leiter zum Erfolg. Erwartungen und Ziele sind ihr Antrieb, Enttäuschung nur ein temporärer Zustand zwischen Misserfolg und neuem Versuch.

Potenziell Erfolgreiche Sportler sind in diesem Zusammenhang häufig in einem Teufelskreis gefangen. Sie empfinden Druck negativ, kreieren Ängste und daraus resultierend Demotivation. Sie scheuen sich davor klare und strukturierte Entscheidungen zu treffen – verharren lieber in Situationen, die sie weder glücklich machen noch zu Erfolg führen, weil sie Umstellungen bzw. zeitweise erhöhten Aufwand durch Änderungen meiden wollen. Ein Selbstbild entwickeln sie hierbei gar nicht, verschmähen ihr eigenes sportliches Dasein häufig sogar und strahlen keinerlei Selbstsicherheit aus. Dabei zeigt sich dies nach außen u.a. durch negative Eigenbewertungen deren Grundlage natürlich entsprechendes Denken ist. So verbleiben sie sportlich in kompletter Abhängigkeit ihrer Trainer und sind zum eigenständigen Denken, Handeln und auch Lernen weder bereit noch fähig. Folglich werden Erwartungen und Ziele zu Grenzen, die unüberwindbar scheinen und auch irgendwann werden, weil sie dies so für sich entschieden haben.

„I'm ready!"
- Usain Bolt vor dem WM-Finale 2015 über 100 Meter, in dem er als Nicht-Favorit gewann

„Ich wurde zum Athleten geboren.
Ich denke, das war mein Moment.
Es wäre immer gut für mich gelaufen.
Ich möchte als einer der größten Athleten der Welt in Erinnerung bleiben.
Die Leute sollen mich in einem Atemzug nennen mit Mohammed Ali und Pelé."
- Usain Bolt nach seinen letzten Olympischen Spielen und erneuten drei Siegen

Folge deinen Interessen. Tu was Dir Spaß macht.
Bereits in der frühen Jugend beginnend zeigen *Erfolgreiche Athleten* ein großes Interesse an ihrer Sportart. Sie genießen nicht nur die Wettkämpfe, sondern auch allgemeine Sportstunden und spezielle Trainingseinheiten. *Erfolgreiche Athleten* spezialisieren sich anfangs nicht in nur einer Sportart, sondern erhalten entsprechende Freiräume auch andere Sportarten auszuprobieren oder es werden viele verschiedene Bewegungserfahrungen durch ihre Trainer und Übungsleiter gefördert.
Potenziell Erfolgreiche Sportler zeigen häufig eine Abneigung gegen regelmäßiges und zielgerichtetes Sporttreiben/Trainieren und fühlen sich manchmal auch durch Außenstehende zum Training gezwungen. Im Prozess des Strebens nach Optimum im Sport, führt dies zu ausbleibenden oder nicht wiederholbaren Errungenschaften – selbst wenn Wettkämpfe leidenschaftlich gerne bestritten werden.

„Ich liebte den Wettkampf. Aber das Training war für mich eine lästige Pflicht. Ich habe mir erspart, was nur möglich war – vor allem habe ich versucht Trainingsinhalte zu vermeiden in denen ich ohnehin nicht gut war."
- Unbekannter Potenziell Erfolgreicher Sportler (Collins et al., 2016b)

Verlasse dich niemals auf dein Potenzial. Arbeite smart, um das zu erreichen, was du dir vorgenommen hast.
Ein *Erfolgreicher Athlet* muss kein *Ausnahmetalent* sein, denn auch diejenigen unter uns, die entsprechend der Zielsetzung umfassend an sich arbeiten, werden hierfür belohnt und erreichen ihre individuelle Bestform und erfreuliche Resultate. Die entscheidende Frage, die sich jeder *Sportler* stellen muss, ist:

„Wie viel bin ich bereit für meinen Erfolg zu investieren?“

Die individuelle Antwort ist sinnbildlich für die intrinsische Motivation und somit das Fundament für alle weiteren Planungen zwischen Trainer und *Sportler*. Hierzu gehören auch Statements, die bestenfalls als *Vereinbarungen* niedergeschrieben werden und verschiedene Themen betreffen, beispielsweise eine leistungssportgerechte Ernährung oder besser/mehr/konzentrierter zu trainieren als es bislang der Fall war. *Potenziell Erfolgreiche Sportler* suchen stets Vergleiche zu anderen und wollen ihren Aufwand aushandeln bzw. an äußeren Faktoren oder anderen Sportlern messen, anstatt das eigene individuell mögliche Maximum zu ergründen.

Das beste Ziel ist auch das einfachste: an sich selbst arbeiten und sich steigern.
Erfolgreiche Athleten werden durch sich selbst bzw. ihre eigene Motivation angetrieben. Die Hauptsache für sie ist es, sich zu verbessern. Sie setzen sich hohe Ziele und darauf hinführende Normwerte, die sie erreichen wollen. Bei diesem Prozess vergleichen sie sich weniger mit anderen, sondern vor allem mit sich selbst, also beispielsweise mit ihrem Abbild am Tag/im Monat oder der Saison zuvor, um konstruktiv Verbesserungsmöglichkeiten herauszufiltern.
Potenziell Erfolgreiche Sportler hingegen konzentrieren sich bevorzugt auf Ergebnis- und Bestenlisten bzw. Vergleiche mit ihren Konkurrenten – können hierbei aber kaum Aufgaben für sich selbst und die eigene Weiterentwicklung entdecken, sondern sehen ausschließlich die blanke Information nicht gut genug zu sein, um besser abzuschneiden. Diese Haltung führt in schwierigen Phasen zu einer demotivierenden Grundstimmung bei *Sportlern*.

Sei „anders“, sei „eigenartig“. Es ist in Ordnung, denn willst du „normal“ oder lieber „besonders“ sein?
Nicht selten versuchen Mitmenschen abseits des Leistungssports einen *Leistungssportler* von seinem Weg abzubringen, nur weil sie diesen nicht verstehen können. Für sie ist es schwer nachvollziehbar, dass man mehrfach pro Woche an seine körperlichen Grenzen geht, um im Sport erfolgreich zu sein. Der Segen von Menschen, die sich hieran aber gar nicht erst versuchen wollen, sollte keineswegs Einfluss auf die eigene intrinsische Motivation haben. *Erfolgreiche Athleten* bilden eigene Erwartungen von ihrem Leben und sind nicht vom Urteil anderer Menschen abhängig. Sie achten beispielsweise auf ihre Ernährung, auf ausreichend Erholung und Schlaf.
Potenziell Erfolgreiche Sportler lassen sich hier beeinflussen und von ihrem Weg abbringen. Es ist ihnen unangenehm „anders“ zu sein, weil sie sich einreden lassen „eigenartig“ zu sein, ohne dabei zu verstehen, dass eine Beurteilung eines anderen Menschen erst dann negativ wird, wenn man es selbst zulässt.

„Eigenartig wie das Wort eigenartig
es fast als fremdartig hinstellt
eine eigene Art zu haben.“
- Erich Fried

Du musst kein *Leistungssportler* sein. Aber du kannst es. Sei ehrlich zu dir selbst und gehe deinen Weg.
Ist man neu in einer Sportart, ist es gewöhnlich, dass man erst einmal „schnuppert“ – man prüft für sich unter anderem das Umfeld und die Trainingspartner. Es ist in Ordnung, wenn man nach einer Eingewöhnungszeit sich entschließt keinen Leistungssport betreiben zu wollen, denn Breitensport wird in Deutschland durch seine Vereinslandschaft flächendeckend angeboten. Hält man sich allerdings in leistungssportlichen Strukturen auf, herrscht ein völlig anderer Anspruch an *Sportler* und Betreuer. Es ist keine Schande *Breitensportler* zu sein, wenn man nicht den Aufwand betreiben möchte, der nötig ist, um in leistungssportlichen Strukturen sich bewegen zu können. Jedoch sollte untereinander ehrlich und fair kommuniziert werden, um die knappen Ressourcen im Leistungssport denjenigen zu überlassen, die sie wirklich benötigen – weil sie es *wollen*.

Erziehungsberechtigte sollen unterstützend wirken und nicht wie besessen vom Erfolg der Kinder sein.

> *„Meine Eltern übten niemals wirklichen Druck auf mich aus. Es war mehr ein behutsames Ermutigen…sie waren auch nicht wirklich involviert in das sportliche Geschehen. Sie begleiteten mich, unterstützten mich, feuerten mich an. Aber sie wollten nie mit mir inhaltlich über mein Training diskutieren und wurden so auch nicht einbezogen in diesen Prozess. Das hat mir geholfen.“*
> *- unbekannte Erfolgreiche Athletin*

Ein heikles Thema ist die Rolle der Erziehungsberechtigten in der sportlichen Entwicklung. Grundsätzlich ist es natürlich möglich, dass Vater oder Mutter in die Rolle des Trainers schlüpfen. Allerdings ist es eine nur selten funktionierende Konstellation und auch nicht üblich. Gewöhnlich schließen sich in Deutschland junge *Sportler* einem Verein an, in dem ein Übungsleiter/Trainer sie betreut. Dieser hat seine spezifischen Aufgaben und jene sollten auch ausschließlich von ihm ausgeübt werden. Andernfalls erfolgt ein bewusstes Delegieren von Verantwortlichkeiten seitens des Trainers. Bei *Erfolgreichen Athleten* ist dies üblich und sorgt so für eine verlässliche und vom Sport unabhängige Ruhezone, dem *zu Hause*. Dies beginnt im Nachwuchsbereich damit, dass hier Schutz und Aufmunterung gesucht werden können, wenn Trainingsprozesse mal weniger erfolgreich verlaufen oder gar ernsthafte Probleme vorherrschen.

> *„Vor allem mein Vater war praktisch allgegenwärtig und rief mir während Trainingseinheiten und Wettkämpfen ständig Anweisungen zu. Ebenso war er es, der mich zum Training drängte, mir in der Freizeit Vorträge hielt und somit auch zu Hause keine Ruhe gönnte. Manchmal wollte ich einfach mal etwas Anderes mit meinen Freunden erleben und mal nicht zu Hause sein, auch wenn es nicht zum Training ging. Für mich fühlt es sich so an, als hätte der Sport meine komplette Kindheit eingenommen, weil er durch meinen Vater praktisch immer präsent war – egal ob am Trainingsgelände oder daheim.“*
> *- unbekannter Potenziell Erfolgreicher Sportler*

Erziehungsberechtigte von *Potenziell Erfolgreichen Sportlern*, die negativen Einfluss auf die Entwicklung ihrer Kinder haben, sind andererseits stets präsent, weichen ihren Kindern auch im

Sport nicht von der Seite und füllen somit subjektiv empfundene Lücken in der Betreuung aus – ohne jedoch zuvor sich darüber zu informieren, ob dies bewusste Entscheidungen des Trainers sind. Sie überwachen nicht nur buchstäblich jeden Schritt und Tritt, sondern bewerten auch fortlaufend.

Suche dir einen verlässlichen Mentor, der dir mehr und mehr Eigenverantwortung überträgt. Trainer von *Erfolgreichen Athleten* übertragen sukzessive mehr Verantwortung an ihre *Sportler* und sehen sämtliche Prozesse in einer längerfristigen Zeitspanne. Hier zeigt sich ein klarer Unterschied zu den Erfahrungen, die *Potenziell Erfolgreiche Sportler* in der Vergangenheit gemacht haben, denn sie erfuhren die Bemühungen und Planungen ihrer Trainer als eher kurzfristig gedacht und auf schnelle Erfolge ausgelegt. Hier entstand entweder der Eindruck, dass die Trainer selbst an der Startlinie standen und nicht die *Sportler*, oder einer langfristigen Planung des Trainers wurde nicht ausreichend Zeit und/oder Vertrauen geschenkt. Es ist also keine wirkliche Überraschung, dass *Potenziell Erfolgreiche Sportler* unter anderem auch regelmäßig die Trainer wechselten, während *Erfolgreiche Athleten* häufiger aus langfristigen Kooperationen hervorgingen und diese auch weiterführten.

Zusammenfassung

Erfolgreiche Athleten verlassen sich weder komplett auf ihr Potenzial noch auf ihr Umfeld. Vielmehr nutzen sie beides, denn im Endeffekt müssen sie lernen es jeweils im verträglichen Miteinander weiterzuentwickeln, also das Umfeld durch das Potenzial zu nähren und es adäquat auszubauen, sowie das Potenzial dadurch immer weiter zur Geltung zu bringen. Sie zeigen beständige Bemühungen, um ihre Interessen zu wahren, trainieren um selbst besser zu werden und nicht um andere zu übertreffen. Sie werden angetrieben durch sich selbst und sind glücklich bzw. freuen sich für sich selbst über ihr sportliches Dasein und die damit verbundenen Errungenschaften. Weiterhin fühlen sie sich nicht und werden auch nicht durch andere Menschen unter Druck gesetzt, sondern erfahren Unterstützung und Wertschätzung auf ihrem Weg zu tollen Erinnerungen. Wenn diese Kriterien erfüllt sind, wirken sich Misserfolge, Stagnation oder rückläufige Entwicklungen niemals nachhaltig negativ auf die Motivation des *Sportlers* aus, sondern spornen sie an noch mehr Mühen zu investieren die jeweiligen Ziele zu erreichen. Und somit wird aus einem *Sportler* ein *Athlet* und schlussendlich vielleicht auch irgendwann ein *Erfolgreicher Athlet*.

Wenn man sich nur genug Mühe gibt, kann man in allem ziemlich gut werden und meist sogar immer noch besser, als man es sich hätte vorstellen können. Es geht immer darum besser zu sein, als das eigene Abbild des Tages/Monats/Jahres zuvor.

Quellen

Abbott, A., Button, C., Pepping, G. J., and Collins, D. (2005). Unnatural selection: talent identification and development in sport. *Nonlinear Dyn. Psychol. Life Sci.* 9, 61–88.

Collins, D., and MacNamara, A (2012). The rocky road to the top: why talent needs trauma. *Sports Med.* 42, 907–914. doi: 10.1007/BF03262302

Collins DJ and Macnamara A (2017) Making Champs and Super-Champs—Current Views, Contradictions, and Future Directions. *Front. Psychol*. 8:823. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00823

Collins DJ, MacNamara A and McCarthy N (2016a) Putting the Bumps in the Rocky Road: Optimizing the Pathway to Excellence. *Front. Psychol.* 7:1482. doi: 10.3389/fpsyg.2016.01482

Collins D, MacNamara A and McCarthy N (2016b) Super Champions, Champions, and Almosts: Important Differences and Commonalities on the Rocky Road. *Front. Psychol.* 6:2009. doi: 10.3389/fpsyg.2015.02009

Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., and Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *J. Pers. Soc. Psychol.*92, 1087–1101. doi: 10.1037/0022-3514.92.6.1087

MacNamara A, and Collins, D. (2014). Staying with the “force” and countering the “dark Side”: profiling, exploiting and countering psychological characteristics in talent identification and development. *Sport Psychol.* 29, 73–81. doi: 10.1123/tsp.2014-0021

Nicholls AR, Morley D and Perry JL (2016) The Model of Motivational Dynamics in Sport: Resistance to Peer Influence, Behavioral Engagement and Disaffection, Dispositional Coping, and Resilience. *Front. Psychol.* 6:2010. doi: 10.3389/fpsyg.2015.02010

Rees, T., Hardy, L., Abernathy, B., Gullrich, A., Côté, J., Woodman, T., et al. (2013). *The UK Sport White Paper: A Systematic Review of Research into the Identification and Development of the World’s Best Talent.* London: UK Sport.