

Leistungssport - ein steiniger Weg in den Grenzbereich der Leistungsfähigkeit

Hochleistungssport ist heutzutage zu einem medialen Spektakel geworden. Hat ein Profi nur die „richtige“ Sportart gewählt, sind Vergütungen möglich, die auf dem klassischen Berufsbildungsweg kaum erreichbar sind. Doch das gilt nicht für jeden Sport – dennoch Opfern viele Sportler Gesundheit, Freizeit, soziales Leben und oft auch einen Teil ihrer schulischen/akademischen/beruflichen Karriere dem Leistungssport. Als Spiegel unserer Leistungsgesellschaft hat sich im Sport eine ganz eigene Welt entwickelt, in der wir Anerkennung erfahren und Selbstverwirklichung erleben können.

Der Grenzbereich der Leistungsfähigkeit ist nicht unproblematisch

Mit den positiven Erlebnissen durch den Leistungssport kommen aber auch Problematiken. Bewegt sich der Organismus im Grenzbereich der maximalen Leistungsfähigkeit, geht das kaum ohne Raubbau – am Körper, aber auch am Geist. So stellt sich die Frage nach den größten Problematiken des Leistungssports auf physischer und psychischer Ebene und wie damit umgegangen werden kann. Wer wirklich erfolgreich sein will, beginnt zudem meist früh – Deshalb sollen sowohl die positiven als auch die negativen Folgen im Verlauf der Lebensspanne beleuchtet werden.

Ziele, Talente und Grenzen

Im Gegensatz zum Breiten- und Gesundheitssport liegt das Ziel von Leistungssport nicht in erster Linie im Spaß oder der Förderung des körperlichen Wohlbefindens, sondern im Wettkampf und Gewinn von Trophäen, Meisterschaften und im Erzielen von Bestzeiten/Werten und Rekorden. Besonders dann, wenn Sport zum zentralen Lebensunterhalt wird, kann in Frage gestellt werden, ob dies noch dem eigentlichen Grundgedanken von Sport entspricht. Der DOSB schließt z.B. jegliche Arbeitsvorgänge von der Sportdefinition aus. Ob Profisport nun dazu zählt ist durchaus diskussionswürdig, immerhin waren die olympischen Spiele in vielen Disziplinen nicht umsonst lange Zeit Amateursportlern vorbehalten. Der Weg zum erfolgreichen Leistungssportler ist meist steinig. Ohne eine entsprechende genetische Veranlagung ist ein Mitspielen an der Leistungsspitze wohl unmöglich. Ist ein entsprechendes Talent vorhanden, muss dieses auch gefördert werden, ansonsten kann es sich nicht entfalten. Die direkte Lebensumgebung spielt also eine wichtige Rolle. Weiterhin begibt sich der Sportler in ein Umfeld, in dem er gesundheitlich und sozial betreut werden muss. Verletzungen, Regeneration und nicht zuletzt eine gegebene Balance zwischen Sport und Freizeit sind wichtig für eine optimale psychische und körperliche Entwicklung. Nicht zuletzt spielt auch der finanzielle Faktor eine entscheidende Rolle. Im Hochleistungssport wird Sport meist zum Fulltime Job. Finanzielle Absicherung ist hier essentiell für Erfolg und Zukunft des Athleten.

Grenzen auf körperlicher Ebene

Nicht jeder hat das Rüstzeug zum erfolgreichen Leistungssportler in die Wiege gelegt bekommen. Schaut man sich an der Leistungsspitze um, wird man relativ schnell feststellen, dass sich die Sportler meist morphologisch sehr ähnlich sind. Obwohl es durchaus immer wieder

Ausnahmeathleten gibt, wird ein Fabian Hambüchen bei 62 Kg auf 1,63m wohl niemals einem Dirk Nowitzki mit 111 Kg auf 2,13m im Basketball Konkurrenz machen können. Anders herum wäre Herr Nowitzki im Hochleistungsturnen wohl mit Sicherheit falsch aufgehoben.

Das, was aber letztlich als Talent erkannt und besonders befördert wird, lässt sich zusammengefasst als motorische Lernfähigkeit bezeichnen. Die Ausprägung der motorischen Lernfähigkeit für koordinative Fähigkeiten ist letztlich der Grundstein für sportliche Leistung, da die Koordination ebenso die am besten trainierbare motorische Fähigkeit darstellt. Das Zusammenspiel von genetischer Veranlagung, allgemein breit gefächerter Grundlage motorischer Fähigkeiten und letztlich sportartspezifisches Training führen zu der Leistung, die im Wettkampf abgerufen werden kann.

Grenzen auf psychischer Ebene

Grundsätzlich hat ein Mensch eine ganze Reihe an Bedürfnissen (Nach Maslow: Grund-/Existenzbedürfnisse, Sicherheit Sozialbedürfnisse, Anerkennung und Selbstverwirklichung). Im Rahmen des Leistungssports kann es nötig sein, bestimmte Bedürfnisse zumindest zeitweise einzuschränken. Wann dies problematisch wird, ist dabei nur schwer einzuschätzen. Spätestens, wenn Schule und Beruf gefährdet sind und kein zum Sport alternatives Konzept vorliegt, besteht potenzieller Handlungsbedarf. Der Sport kann sich je nach Intensität prinzipiell auf alle Ebenen auswirken.



Bedürfnispyramide nach Maslow. Bild der LMU München, frei nach CC Lizenz

Entwicklungsprobleme

Zusätzlich zu den Unterschieden zwischen einzelnen spezifischen Sportlern gibt es entwicklungsbiologisch mit dem Einsetzen der Pubertät einen plötzlichen Leistungsschub, der die Leistungsfähigkeit männlicher Sportler und weiblicher Sportlerinnen deutlich voneinander trennt. Im Alter von ca. 10 Jahren beginnt eine stark gesteigerte Testosteron Produktion bei Jungen, was in der folgenden Entwicklung dazu führt, dass es ab einem Alter von ca. 13 Jahren zu einem rapiden Anstieg der Muskelmasse und Maximalkraft kommt. Bei Sportlerinnen die Entwicklung problematischer. Ein durch Leistungssport induzierter sehr niedriger Körperfettanteil und die allgemeine Hormonlage können die Menarche hinauszögern und die Entwicklung der Knochendichte stören. Hier stellt sich die Frage, bis zu welchem Zeitpunkt der Sport entwicklungsfördernd, ab wann er schädlich ist und welche Opfer man für den Sport zu bringen will.

Die bunte Welt des Sports - Über Exoten, Tattoos und Kulturkuriositäten

Beim Studieren von so manchen Nachrichten und Geschichten rund um den Sport, kann vor lauter Begeisterung oder Erstaunen der Sport an sich auch einmal ganz schnell für den Moment nebensächlich werden. So gibt es immer wieder die unglaublichsten Informationen zu speziellen Sportarten oder besonderen Orten, an denen Sport betrieben wird. Mit solchen Informationen können ganze Bücher gefüllt werden, aus denen sich im Handumdrehen auch [ein Sportquiz der ganz besonderen Art](#) erstellen lässt. Hier trifft man auf die unterschiedlichsten Kuriositäten mit historischen Hintergründen oder auch einfach lustigen Ereignissen der Neuzeit.

Turniere als Plattform besonderer Anekdoten

Gerade dann, wenn sich bei Turnieren viele Menschen unterschiedlicher Nationen versammeln, sind Kuriositäten an der Tagesordnung, die sich getreu dem Motto „andere Länder andere Sitten“ aufgrund der austragenden Länder ebenso ergeben können wie durch die aus aller Welt startenden Sportler mit ihren speziellen Eigenheiten oder Fähigkeiten. Wer erinnert sich dabei nicht an Olympische Winterspiele mit dem Bob aus Jamaica oder dem Langläufer aus Tonga als [absolute Exoten](#) oder auch nicht zuletzt an die legendären Auftritte von Eddy the Eagle, der als englischer Skispringer nie über den letzten Platz hinaus kam, aber immer für wahre Begeisterung sorgte.

Verbot von Tattoos beim Rugby ein Scherz?

So machte schnell die Information die Runde, dass im Zusammenhang mit der Rugby Weltmeisterschaft in Japan der Weltverband im Zusammenspiel mit den japanischen Veranstaltern darum bitten, dass sowohl die Spieler als auch die Fans dafür sorgen, dass ihre [Tattoos verdeckt bleiben](#). Vor allem im Schwimmbad und im Fitnessstudio soll vermieden werden, dass die Japaner einen Blick auf diese Gemälde auf den Körpern werfen können bzw. müssen. Empfohlen werden dafür Schwimmanzüge oder auch Aufkleber, mit denen man die Tattoos abdecken kann. Gerade beim Blick auf die bulligen Körper der Rugby Spieler, sieht man in den meisten Fällen Tattoos und gerade bei den pazifischen Nationen wie Neuseeland, Tonga oder Samoa gehören Tattoos zum Leben dazu, weil sie häufig [die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Kultur zum Ausdruck](#) bringen.

Jeder kann sich hier seine eigene Meinung bilden, aber wer einen Protest der Sportler erwartet hätte, wurde eines Besseren belehrt. Denn so sehr die Sportler zu ihren Tattoos und zu ihren eigenen Sitten stehen, so sehr akzeptieren und respektieren sie auch die Gebräuche und Wünsche anderer Kulturen und Länder. Zudem auch deshalb, weil es keine Willkür den Sportlern gegenüber ist, sondern auf ein schlechtes Image zurückzuführen ist, das in den 60er Jahren entstand, als zahlreiche Filme erschienen, in denen die Yakuza stark tätowiert waren, was im Land für eine starke Abneigung gegen diese Art des Körperschmucks geführt hat. Auch solche Geschichten mit ausgesprochenen Wünschen der einen Sportler und dem darauffolgenden Respekt der anderen ist ein Ausdruck von Fair Play, das weit über die Spielzeit eines Wettkampfes hinausgeht und den Sport immer wieder zu einem Ereignis werden lässt, der Menschen und Kulturen verbindet, so

unterschiedlich sie auch sein mögen.