

# **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.