

# Was ist Sport?

Die meisten der Leser von Sport-Attack sind sportbegeistert. Sportbegeistert? Was ist Sport überhaupt? Klingt zuerst nach einer ziemlich doofen Frage – Sport ist eben... na ja... Sport. Wie selbstverständlich wird der Sportbegriff auch in der Domain sport-attack.net benutzt. Doch dass es eigentlich gar nicht so einfach ist zu sagen, was Sport ist, erfahren Sie in diesem Artikel.

## Eine Definition von Sport

Eine eindeutige Definition von Sport zu finden ist unmöglich. Das zeigen allein schon die Diskussionen um olympische Sportarten und die Frage ob Schach und Poker z.B. auch Sportarten sind. Grundsätzlich gibt es zwei verschiedene Arten von Definitionen.

1. Als Sport werden im engen Sinn Leibesübungen und Körperkult bezeichnet. Ziel ist ein streben nach maximaler Leistung und der Vergleich im Wettkampf.
2. Als Sport im weiten Sinn werden alle Arten von Leibesübungen egal in welcher Form bezeichnet.

Für beide Definitionen gilt: Sport ist körperlich und verfolgt kein ökonomisches Ziel. Sport wird um des Sportes Willen betrieben. Aus dem Grund hat der DOSB Schach auch mit der Begründung “keine eigenmotorische Aktivität des Sportlers” einst von den Förderung als Sportart ausgeschlossen.

## Profisport ist kein Sport!

Auch, wenn sich der Profifußball, die Formel 1 und noch viele weitere Nachrichten über den Profisport im Sportteil der Zeitung befinden, ist Profisport kein Sport im eigentlichen Sinne. Als Profisportler bezeichnet sich jemand, sobald er Geld mit dem verdient, was er tut. In diesem Moment wird aber aus dem Sport Arbeit, denn Sport ist niemals auf das Verdienen von Geld aus, sondern dient der Definition nach nur einem Selbstzweck.

## Sport – ein kulturell geprägter Begriff oder biologisch vorgegeben?

Irgendwo liegt Sport – oder zumindest die Bewegung – in der Natur des Menschen. Diese Annahme stellt zumindest die wissenschaftliche Legitimation der Sports, die sich auf anthropologische Grundannahmen stützt. Im Grunde wird hier nichts anderes gesagt, als dass wir Sport machen, weil es in unserer Natur liegt.

Doch ist das wirklich so? Wenn wir uns bei alten und auch den noch existierenden Urvölkern umschauen, werden wir feststellen, dass es den Sport, so wie wir ihn kennen – zweckentbunden – nicht gibt. Im Gegenteil, für Menschen aus Urvölkern erscheint unser Sport ziemlich skurril.

Da werfen Menschen in einer eigens dafür angelegten Halle einen Ball immer wieder in einen hoch angebrachten Korb. Seltsamerweise ist dieser unten offen, was das Unternehmen zu einer echten Sisyphusarbeit macht. Draußen auf einer Wiese rennen 10 Leute einem Ball hinterher und versuchen diesen in einen großen Kasten zu bekommen, der von einer Person geschützt wird. Weitere 10 Leute versuchen währenddessen unter Einsatz ihrer Gesundheit das zu verhindern, nur

damit nach Erreichen des Ziels der Ball wieder aus dem Kasten genommen wird.

In ursprünglichen Kulturen dient Bewegung häufig in erster Linie einem Zweck. Gelaufen wird, um die Beute zu verfolgen, geworfen und geschossen, um sie zu erlegen. Gesprungen und getrampelt wird in erster Linie um den Boden den Bedürfnissen anzupassen. Und irgendwelche für uns skurril wirkenden Bewegungstraditionen dienen meist zumindest dem Glauben daran, die Fruchtbarkeit von Land und Mensch zu erhöhen.

In erster Linie könnten solche Kulturen wohl noch die Kraft- und Fitnesssportler verstehen, die mit ihrem Training ja immerhin ein dauerhaftes spezifisches Ziel verfolgen, das durchaus wünschenswert ist: Eine allgemeine höhere körperliche unspezifische Leistungsfähigkeit.

Auch bei uns hat sich diese Art von Sport erst Ende des 19. Jahrhunderts entwickelt, als die typischen Sportsportarten aus England hinüberschwappten. Trotzdem hielt sich noch länger das zweckorientierte unspezialisierte Turnen, das nicht mit dem heutigen hochspezifischen Turnen zu vergleichen ist. Trotzdem prägte eine Leistungsorientierung den Sport – was von den Nationalsozialisten durchaus zweckmäßig ausgenutzt wurde – also vorerst wieder ein Schritt in die Entsportlichung.

Biologisch vorgegeben ist also in erster Linie nur unser Talent für komplexe, motorisch anspruchsvolle Bewegungen. Dieses Talent ist neben den kognitiven Leistungen des Menschen ein Grund dafür, warum wir uns evolutionär durchsetzen konnten – vor allem durch die Kombination von Großhirn (Denken) und Kleinhirn (Motorik) entstand dieser Vorteil. Da wir in unserer Gesellschaft aber viel seltener von unseren komplexen Fähigkeiten Gebrauch machen müssen, ist es vielleicht gar nicht so verkehrt, diese mithilfe des Sports zu erhalten – vielleicht brauchen wir sie noch einmal!

## Kapitalistisch geprägter Sport

Sport – vor allem derjenige, der mediale Aufmerksamkeit erlangt (Wenngleich wir eben gelernt haben, dass Profisport eigentlich kein Sport ist) ist ein Spiegel unseres Gesellschaftssystems. Wachstum ist das wichtigste in einer kapitalistischen Gesellschaft. Jeder möchte der beste sein, mehr verdienen und jeder hat die Chance dazu, wenn er sich nur genug anstrengt – glauben wir zumindest. Das zeigt sich auch in unserem Sport. Rekordstreben – höher – schneller – weiter. Das ist an dieser Stelle nicht unbedingt eine Kritik, man sollte sich dessen aber bewusst sein, vor allem auch, da es durchaus Kulturen mit anderem Verständnis gibt. In Kulturen mit weniger kapitalistischen Ausprägungen finden sich viel häufiger Arten von Spiel und Bewegung, die eher auf Kooperation als auf Agonistik aus sind.

## Moderner Sport – vom Pyramidenmodell zum Säulenmodell



Hier zu sehen ist das ursprüngliche Pyramidenmodell des Sports. Dabei wird davon ausgegangen, dass alle Sportler prinzipiell vom gleichen Gedanken geleitet werden: leisten, verbessern, wettkämpfen, siegen. Das Ganze findet einfach nur auf verschiedenen Leistungsebenen statt. Besonders wichtig scheint dabei die Spitze zu sein. Damit die unteren zu Leistung im Stande sind, müssen die oberen Top-Leistungen bringen, die zu entsprechender Motivation führen. So wird die Leistungsgesellschaft weiter vorangetrieben.

## Das Säulenmodell spiegelt die moderne Gesellschaft wieder

### Sport

---

Wettkampfsport   Leistungssport   Gesundheitssport   Rehabilitationssport   Präventionssport  
Breitensport   Freizeitsport

Das Säulenmodell des Sports passt wohl besser zu unserer aktuellen Gesellschaft und vor allem zu dem, was sich der Großteil der Bevölkerung unter Sport vorstellt. Jede Säule trägt somit einen Anteil zur Gesamtheit der Sports dar. Irgendwo in diesem Modell wird sich wohl ein jeder einordnen können. In unserer modernen Gesellschaft wird das Interesse an maximalem Reichtum, maximaler Leistung und Ansehen immer geringer. Vielmehr wird den Menschen ein angenehmes Leben mit Familie, Freunden, guter Gesundheit und Freude immer wichtiger. Und genau das spiegelt sich auch im Säulenmodell des Sports wieder, denn anders als im Pyramidenmodell können hier die Personen von völlig unterschiedlichen Motiven geleitet sein.

## Fazit

Die Frage, was Sport eigentlich genau ist, ist mit Sicherheit auch nach diesem Artikel nicht 100% geklärt. Jedoch hoffen wir, dass Sie einen Eindruck davon bekommen haben, wie sehr unser Verständnis von Sport von unserer Gesellschaft geprägt ist. Das ist besonders wichtig in Zeiten, in denen Sport Mittel zum internationalen Zusammenfinden wird.

Informieren Sie sich in unseren Fitness FAQ:

- FAQ
  - Was ist sportliche Leistung?
  - Faszientraining - Wie funktioniert das Training der Faszien?

- Was ist Sport?
- Gewichtheberbrücke - ja oder nein?
- Was ist unter dem Nachbrenneffekt zu verstehen?
- Der Sinn des Cool Downs
- Progression - Wie kann ich mein Training steigern?
- Laktat - welche Bedeutung hat es für den Muskelaufbau?
- Wie vermeide ich Verletzungen beim Kraftsport oder Bodybuilding?
- Die sieben Trainingsprinzipien - Was sind die wichtigsten Grundlagen?
- Splitten oder Ganzkörper? GK-Plan auch als Fortgeschrittener?
- Aspirin und Ibuprofen im Sport - verbessert es die Leistung?
- Dehnen - Wer dehnt wie? Jedem Sport seine Dehnmethode!
- Die wichtigsten Tipps für den Einstieg ins Fitnesstraining
- Wann ist der beste Zeitpunkt für das Krafttraining
- Wie finde ich das richtige Trainingsgewicht? Wann und wie erhöhe ich die Gewichte?
- Satzpausen - Wie lang ist die optimale Pause zwischen zwei Sätzen?
- Pressatmung- ja oder nein? Vermeiden oder erlernen?
- Was ist eine Muskelverkürzung- Oder gibt es die gar nicht?
- Werde ich durch viel Muskelmasse unbeweglich?
- Krafttraining im Alter?