

# Was ist sportliche Leistung?

Gerne sprechen wir vom „verbessern unserer sportlichen Leistung“ und begründen damit unseren Weg zum Training. Doch was ist Leistung überhaupt? Dieser Artikel soll dazu beitragen, ein Verständnis für verschiedene Arten des Leistens zu entwickeln.

## Leistung im Sport allgemein

In der Physik und Biomechanik gilt ein recht einfaches Verständnis von Leistung, welche hier einfach als Energieumsatz pro Zeiteinheit definiert ist.

In der gesamten Sportwissenschaft hingegen ist der Begriff des Leistens nicht unbedingt eindeutig definiert. Je nach Fachbereich kann sich die Vorstellung dieses Begriffes durchaus unterscheiden und es findet eine Auseinandersetzung mit völlig anderer Zielsetzung statt. Im folgenden soll die Bedeutung der Leistung kurz für die verschiedenen Bereiche zusammengefasst werden.

---

### Biomechanik

Leistung wird hier als physikalische Größe verstanden. Die in einer bestimmten Zeitspanne geleistete Arbeit bestimmt das Ausmaß der Leistung

---

### Trainingslehre

In der Trainingslehre wird ein variabler Leistungsbegriff verwendet. Dieser ist aber zumeist in irgendeiner Form messbar. Die Auseinandersetzung damit erfolgt in erster Linie mit dem Ziel der verbesserten Trainingssteuerung. Das jeweilige Verständnis der Leistung orientiert sich an Anforderungen von Wettkämpfen. Das können Punkteskalen im Tanzen, Laufgeschwindigkeiten, Kraftwerte oder auch Punkte beim Boxen sein.

---

### Sportbiologie

Hier kann die Leistung ganz konkret in Watt im Verhältnis zu verschiedenen biologischen Messgrößen angegeben werden. Dazu zählen z.B. Herzfrequenz, Herzminutenvolumen und maximale Aufnahme von Sauerstoff pro Minute.

---

### Bewegungslehre

Die Leistung wird hier als die Qualität des Gesamtproduktes einer Bewegung verstanden. Dies muss nicht zwangsweise ein Ergebnis vieler Teilleistungen sein, wird aber durch diese beeinflusst.

---

## Sportpädagogik

Hier wird vor allem zwischen prozesshafter und punktueller Leistung unterschieden. Die Prozesshaftigkeit hat dabei Vorrang vor der punktuellen Leistung. Besonders bedeutsam sind dabei individuelle und vergleichende Bezugsnormen. Bei der Betrachtung von Prozessen gilt vor allem die individuelle Entwicklung für die Leistung als maßgeblich. Dennoch können auch interindividuelle Vergleiche gezogen werden, die an den Wettkampfsport angelehnt sind.

---

## Sportpsychologie

Die Sportpsychologie stellt vor allem fest, dass die Einschätzung einer Leistung von individuellen Bewertungsmaßstäben abhängig ist. Im Zentrum des Interesses stehen hier motivierende Prozesse

---

## Sportsoziologie

Hier ergibt sich der Leistungsbegriff aus dem gesellschaftlichen Wertesystem. Leistung ist dabei neben Konkurrenz, Gleichheit und Freiheit ein wesentliches Merkmal, das zur gesellschaftlichen Differenzierung beiträgt.

# Bausteine sportlicher Leistung

## Kondition

Zu den sogenannten konditionellen Fähigkeiten zählen Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Auch diese Komponenten können sich natürlich gegenseitig bedingen. Die konditionellen Fähigkeiten können als das Fundament jeglicher sportlicher Leistungsfähigkeit verstanden werden.

---

## Taktik

Unter dem Begriff Taktik werden sensomotorische (Steuerung des Outputs auf Basis eines spezifischen Inputs) und kognitive Fähigkeiten zusammengefasst.

---

## Psyche

Motivation, Freiwilligkeit und Emotionen können einen entscheidenden Einfluss auf die Leistung haben. Wer beim Training schon einmal die richtige Musik gehört hat, kann das sicher aus eigener Erfahrung belegen.

---

## Technik

Hier kann zwischen allgemeinen koordinativen Fähigkeiten und speziellen Fertigkeiten

unterschieden werden. Zuerst muss eine Bewegung grundlegend beherrscht werden. Effizient oder ästhetisch wird sie erst, „wenn die Technik stimmt.“

---

### Rahmenbedingungen

Nicht jeder kann Spitzensportler in jeder Sportart werden. Auch ein gewisses Talent spielt eine Rolle. Genauso kann eine Erkältung den besten Sportler lahmlegen.

---

### Äußere Einflüsse

Eine blendende oder flackernde Lampe kann beim Badminton ziemlich nerven. Im Schwimmen wurden die Ganzkörperanzüge nicht ohne Grund irgendwann von der FINA verboten. Äußere Einflüsse können jede Menge Einfluss haben. Dazu zählen auch personelle Einflüsse, wie z.B. Lehrer oder Trainer.