

Wie man als Sportler erfolgreich ist: Was wir wissen, was wir wissen müssen

Übersetzung: Dennis Drieschner

Als ich (C. Foster) in meinen Teenagerjahren war, war ich ein Läufer. Während jeder objektive Beobachter gewusst hätte, dass meine Aussichten auf olympische Medaillen oder Weltrekorde gering waren, hatte ich "Größenwahn" und glaubte, ich könnte die richtige Kombination aus Wissen und Anstrengung finden, um erfolgreich zu sein. Das ist nie geschehen. Aber diese Leidenschaft und dieses Streben nach Erfolg führten zu meiner beruflichen Karriere. Für viele von uns war das Streben danach, den "unmöglichen Traum" zu verwirklichen, unsere berufliche Laufbahn (nur 2 von uns [A. Casado und K. Chamari] waren Olympioniken, wir sind also besser als Wissenschaftler denn als Sportler). Die gleiche Denkweise liegt in gewissem Maße auch dem IJSP¹ zugrunde. Ich habe einige meiner Freunde gebeten, die für den Erfolg notwendigen Faktoren zu ermitteln. Mit anderen Worten: Was wissen wir und was müssen wir wissen? Später, in einem ausführlicheren referenzierten Manuskript, können wir dieses Thema ausführlicher behandeln.

Der Einfachheit halber haben wir versucht, die Liste der Faktoren, die für den Erfolg eines Sportlers erforderlich sind, kurz zu halten. Es gibt sich überschneidende Elemente und wahrscheinlich wichtige Elemente, die wir nicht aufgeführt haben, aber zum größten Teil lassen sie sich wie folgt zusammenfassen.

Talent

In dem Film *Chariots of Fire* von 1981 sagt Sam Mussabini, Trainer von Harold Abrahams, 100-m-Olympiasieger von 1924, "man kann nicht hinzufügen, was Gott weggelassen hat". Der schwedische Physiologe P.O. Åstrand sagte: "Wenn du ein Champion sein willst, wähle deine Eltern weise." Obwohl es Studien über die Genetik des Sports gibt, wurde ein einzelnes "Champion-Gen" noch nicht identifiziert. Die beste Vermutung ist, dass Champions Kombinationen aus mehreren Genen haben, die sich möglicherweise nicht einmal innerhalb eines Ereignisses perfekt überschneiden (z. B. braucht man 20 aus einer Menge von 30 bestimmten Genen, um erfolgreich zu sein). In jedem Fall muss man eine ausreichende Veranlagung für ein Ereignis haben, um den frühen Erfolg zu haben, der "das Feuer entfacht". Die sportwissenschaftliche Literatur ist voll von Belegen sowohl für kategorische und korrelative Merkmale verschiedener Typen von Athleten. Sie ist auch voll von Belegen für Reaktionen während des Wettkampfs und über adaptive Reaktionen auf Training, allerdings beobachten Studien meist kürzere Zeiträume als für Sportler relevant.

Gesundheit

Sport ist anspruchsvoll. Auch wenn Menschen mit Krankheiten und Behinderungen erfolgreich sind, ist es für gesunde Menschen leichter, erfolgreich zu sein. Hinzu kommen die Notwendigkeit, mit Rückschlägen umzugehen, der Hyperwettbewerb im Spitzensport und das Ausmaß von Betrügereien, welche im Sport vorkommen, erfordern eine ausgezeichnete mentale Gesundheit. Elite Athleten müssen in der Lage sein, große körperliche Belastungen zu ertragen und sich rasch zu erholen.

¹ International Journal of Sports Physiology and Performance

Entwicklung

Athleten müssen sich entwickeln. Es gibt zwar Sportarten, in denen der Erfolg eintritt, aber die meisten Athleten erreichen ihre Höchstleistungen erst mit Ende 20. Es besteht weitgehend Einigkeit darüber, dass die meisten Athleten im frühen und mittleren Teenageralter ein "vielfältiges" Sportprofil haben sollten und sich erst im späten Teenageralter spezialisieren. Ein vielseitiges Sportprofil ist jedoch oft schwer zu erreichen, da die Verlockung des frühen Erfolgs für Sportler, Eltern und Trainer attraktiv ist.

Beständigkeit

Mit Ausnahme der echten Altersklassen-Sportarten haben die meisten Spitzensportler Jahre der systematischen Vorbereitung absolviert, bevor sie die Spitze erreichen. Die meisten Spitzensportler können als ganzjährige Vollzeitsportler bezeichnet werden. Erfolgreiche Entwicklungsprogramme dauern Jahre und es gibt einen deutlichen Unterschied zwischen 15-jährigen Talenten und 30-jährigen Spitzensportlern. Die Reihenfolge der Entwicklung hängt ab von der Erfahrung der Trainer, die das Programm leiten, und muss den individuellen Eigenschaften der Spitzensportler entsprechen, selbst innerhalb einer Sportart oder Disziplin.

Betreuung

Nur sehr wenige Spitzensportler trainieren sich selbst. Die Erfahrung zeigt, dass ein externer, objektiver Beobachter mit fundiertem Hintergrundwissen über die physischen, technischen und sportlichen Aspekte einer Sportart notwendig ist, um Athleten vom vielversprechenden Talent bis zum Spitzenathleten zu führen. Es braucht jemand, der "das Puzzle zusammensetzt". Allerdings ist die Welt des Trainierens insofern polarisiert, als für viele Trainer die einzige Qualifikation darin besteht, selbst ein Spitzensportler gewesen zu sein. Die Bemühungen um Ausbildung und Professionalisierung von Trainern ist einer der größten Baustellen in der Entwicklung des Leistungssports. In dieser Hinsicht leisten Sportwissenschaftler oft einen großen Beitrag als Mitglieder von Trainerteams.

Möglichkeiten

Wenn ein Sportler Schwierigkeiten hat, zu einem Trainingsort zu gelangen, einen Trainer zu finden oder andere Sportler zu finden, mit denen er trainieren kann, ist es sehr schwer Spitzenleistungen zu erzielen. Ich habe oft an den amerikanischen Eisschnellläufer Eric Heiden gedacht, einen Kandidaten für den "GOAT" (GOAT = greatest of all time - Größter aller Zeiten) im Eisschnelllauf. Was wäre, wenn er mein Nachbar in Dallas, TX, gewesen wäre, wo Eisschnelllauf nicht sehr populär ist? Vielleicht wäre er auch in einer anderen Sportart gut geworden, aber er brauchte die Gelegenheit, die ihm in Madison, WI, geboten wurde, mit einem Sportlehrer und ehemaligen Olympioniken als Trainer vor Ort, um das zu erreichen, was er erreicht hat. Die Fähigkeit Erwerbsarbeit aufzuschieben und die schulische/berufliche Entwicklung so zu organisieren, um Zeit für Training und Wettkämpfe zu haben, ist entscheidend.

Zielsetzung

Athleten sind zielorientierte Menschen. Sie wollen schneller werden, mehr stemmen und besser spielen. Normalerweise arbeiten sie auf Zwischenziele hin. Auch wenn ein angemessener früher Leistungsstand notwendig ist, müssen ihre Ziele SMART sein (spezifisch, messbar, erreichbar, relevant und zeitgerecht) sein. In der Sportwissenschaft geht es unter anderem um die Ermittlung und die Verfolgung der Fortschritte in Richtung dieser SMARTen Ziele.

Glück

Auch wenn Sport ein Produkt von Vorbereitung ist, sowohl im Training als auch bei der Wettkampftaktik, so ist auch ein gewisses Maß an purem Glück erforderlich. Hast du die richtige Trainingsgruppe erwirbt? Wohnen deine Eltern in der Nähe eines geeigneten Trainingsorts und hatten sie die finanziellen Mittel, um Training, Ausrüstung und Reisen zu unterstützen? Hattest du den richtigen Trainer zum richtigen Zeitpunkt in deiner Karriere? Bist du von katastrophalen Verletzungen verschont geblieben, die vielleicht deine Karriere beendet hätten? Schwere Verletzungen zu Beginn einer Sportkarriere können das Erreichen von Spitzenleistungen verhindern. Dieselbe Verletzung zu erleiden, nachdem man sich bereits etabliert hat, kann eher ein Ärgernis sein.

Fazit

Die Chancen, im Sport die höchste Stufe zu erreichen, sind gering. Athleten müssen die richtige Veranlagung mitbringen, "hungrig" sein, bereit sein, sehr hart zu arbeiten, ihr Leben um den Sport herum zu organisieren und mehr als nur ein bisschen Glück haben. Die vielleicht wichtigsten Aufgaben der Sportwissenschaft dabei sind

- den Athleten bessere, informierte Trainer an die Hand zu geben.
- Trainingsprogramme effizienter und evidenzbasierter zu gestalten
- das Risiko von Verletzungen zu minimieren, die eine Karriere verkürzen könnten

Das IJSPD dient als Plattform für die Erfassung, Sammlung und Verbreitung von Erkenntnissen über die Anwendung wissenschaftlich entwickelter Wissensbestände und kann hoffentlich so die Umsetzung dieser drei Aufgaben unterstützen.

*Carl Foster, emeritierter Chefredakteur des IJSPD,
Abteilung für Bewegungs- und Sportwissenschaft,
Universität von Wisconsin-La Crosse, USA*

*Renato Barroso,
Abteilung für Sportwissenschaften, Universität von Campinas, Brasilien*

*Ralph Beneke, emeritierter Chefredakteur des IJSPD,
Institut für Sportwissenschaft und Motologie,
Phillips-Universität Marburg, Deutschland*

*Daniel Bok,
Fakultät für Kinesiologie, Universität Zagreb, Kroatien*

*Daniel Bualosa, IJSPD Mitherausgeber,
Integriertes Institut für Gesundheit,
Staatliche Universität von Mato Grosso do Sul, Brasilien*

*Arturo Casado,
Zentrum für Sportstudien, Universität Ray Juan Carlos, Spanien*

*Karim Chamari, IJSPD Mitherausgeber,
Aspetar, Orthopädie und Sportmedizin,
Medizinisches FIFA-Exzellenzzentrum, Katar*

*Cristina Cortis,
Abteilung für Sportwissenschaften und Gesundheit,
Universität von Cassino und Lazio Meridionale, Italien*

*Jos de Koning, emeritierter Chefredakteur des IJSP,
Fakultät für Verhaltens- und Bewegungswissenschaften,
Freie Universität-Amsterdam, Niederlande,
und Abteilung für Bewegungs- und Sportwissenschaft,
Universität von Wisconsin-La Crosse, USA*

*Andrea Fusco,
Abteilung für Sportwissenschaften und Gesundheit,
Universität von Cassino und Lazio Meridionale, Italien*

*Thomas Haugen, Mitherausgeber des IJSP,
Schule für Gesundheitswissenschaften, Kristiana University College, Norwegen*

*Alejandro Lucía,
Zentrum für Forschung in Sport und körperlicher Aktivität,
Europäische Universität Madrid, Spanien*

*Iñigo Mujika, IJSP Mitherausgeber,
Universität des Baskenlandes, Spanien*

*David Pyne, emeritierter Chefredakteur des IJSP,
Forschungsinstitut für Sport und Bewegung,
Universität von Canberra, Australien*

*José A. Rodríguez-Marroyo,
Institut für Biomedizin, Universität von Leon, Spanien*

*Oyvind Sandbakk, Chefredakteur des IJSP,
Abteilung für Neuromedizin und Bewegungswissenschaft,
Norwegische Universität für Wissenschaft und Technologie, Norwegen*

*Stephen Seiler,
Fakultät für Gesundheits- und Sportwissenschaften, Universität Agder, Norwegen*