

Bewegung und Sport – dasselbe?

Na los, beweg‘ Dich mal! Ist diese Aussage denn gleichzusetzen mit einer Empfehlung Sport zu treiben?

Obwohl die Meisten tatsächlich Bewegung mit Sport gleichsetzen: nein!

Sport mit Bewegung in Verbindung zu bringen ist wiederum richtig, umgekehrt funktioniert dies aber leider nicht. Der gravierende Unterschied liegt im Ziel der Bewegung. Zum Bäcker laufen (anstatt das Auto zu benutzen), im Garten arbeiten oder den Keller auszumisten—diese Aktivitäten bewegen uns. Das Ziel ist hierbei aber nicht die Bewegung selbst, sondern eine alltägliche Aufgabe zu erledigen.

Sport ist aber weitaus mehr. Bewegung im Sport ist deshalb u.a. durch folgende Charakteristika gekennzeichnet:

- Regelmäßigkeit / zielbezogen und geplant
- Zustandsveränderung einer sportmotorischen Leistung
- Individuell, d.h. mit unterschiedlichem Leistungsniveau
- Auswirkung auf den Organismus
- Reduktion von Leistungsverlust
- (optimalerweise) ganzheitlich: physisch, psychisch, sozial, kognitiv

Die Umsetzung dieser Parameter ermöglichen es jedem—egal wie alt, wie schwer oder wie stark beeinträchtigt—aktiv am Sport teilzuhaben.

Sport ist ebenfalls gekennzeichnet durch bewusste Wechsel von Anstrengung und Regeneration. Diese ist wichtig um dem Organismus die Zeit zur Verarbeitung der Aktivität zu geben. Eine Leistungssteigerung ist deshalb nur durch Regenerationsphasen möglich. Im Körper laufen ständig Anpassungsprozesse ab, wie im Modell der Superkompensation beschrieben. Hierbei geht es um den Wechselvorgang von Belastung und Erholung zur Leistungssteigerung des Körpers.

Nicht nur der Wechsel von Leistung und Regeneration, auch die Abwechslung der Art und des Zeitpunkts der Bewegung helfen dem Organismus zur Mobilisation.

Die Sportart zu finden, welche Spaß und Freude schafft, ist also essentiell um sie auch dauerhaft und routiniert in den Alltag einzubauen.