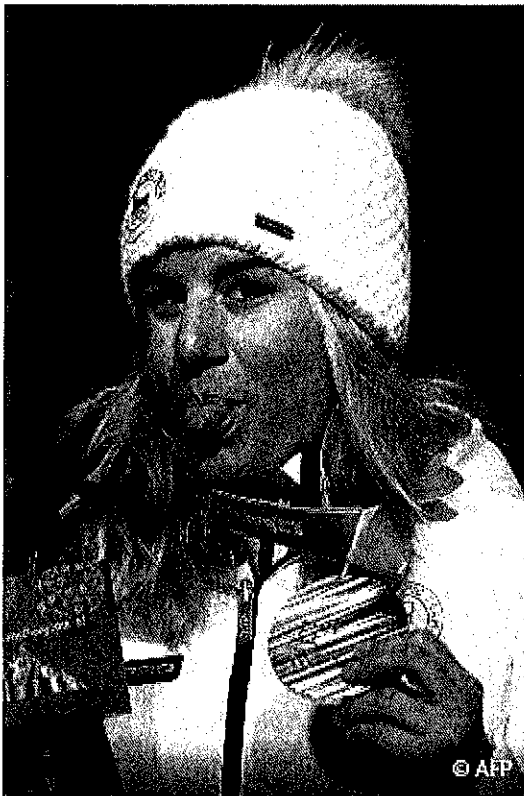


Dieser Artikel kommt aus F.A.Z. PLUS, der neuen digitalen Zeitung



Ätschi! Ester Ledecká

**Professor Memmert, die Tschechin Ester Ledecká hat in Pyeongchang als Skifahrerin erst Gold im Super-G gewonnen und am Samstag im Snowboarden als Weltmeisterin den Parallel-Riesenslalom für sich entschieden. Wie erklären sie als Trainingswissenschaftler das Phänomen, in zwei verschiedenen Sportarten Weltspitze sein zu können?** Das ist erst mal überraschend, denn es gibt in den einzelnen Sportarten eine hohe Spezialisierung. Aber so ganz überraschend ist es auch wieder nicht. Es gibt im Sport so etwas wie einen motorischen Transfer. Wer Skifahren kann, kommt schnell mit dem Snowboard zurecht. Und wer Snowboarden kann, lernt schnell Skifahren. Das liegt daran, dass man in einer Sportart gewisse motorische Technikbausteine erworben hat, die auch in der anderen Sportart wichtig sind. Zwischen Skifahren und Snowboarden gibt es eine Menge Parallelen. Gleiten, Kanten, Drehungen und vieles mehr. Diese Bausteine sind frei transferierbar. Das Gleiche gilt für Koordinationsbausteine, für das Gleichgewichtsgefühl zum Beispiel. Auch Gemeinsamkeiten in den athletischen Grundlagen sind vorhanden. Es gibt auch einen kognitiven

Transfer. Manche Aufgaben sind identisch: Belastungen standhalten, immer wieder Grenzen überwinden. Man muss sich zudem einen Parcours einprägen, es geht um die Rennstrategie, die Anfahrt der Tore, den Start.

**Wird die Spezialisierung im Leistungssport übertrieben? Ist es für einen Sportler vielleicht sogar besser, breiter aufgestellt zu sein?** Was uns Frau Ledecká zeigt, ist, dass es gute Gründe gibt und sinnvoll ist, verschiedene Sportarten zu betreiben. Es gibt viele Studien, die zeigen, dass eine frühe Spezialisierung auf nur eine Sportart keinesfalls die größte Wahrscheinlichkeit bietet, später ganz oben bei Gold anzukommen. Die Studien belegen, dass Sportler, die in ihrer Jugend relativ lang eine Zweitsportart betrieben haben, häufig viel erfolgreicher sind als andere. Das gilt auch für Sportarten, die viel weiter auseinanderliegen als Skifahren und Snowboarden. Bastian Schweinsteiger ist ein Beispiel, er war in seiner Jugend nicht nur ein sehr guter Fußballer, sondern auch ein sehr guter Skifahrer.



Snowboard: Ester Ledecká gewinnt nach Gold im Super-G auch auf dem Snowboard den Parallel-Riesenslalom

**Es gibt viele andere Beispiele. Basketball-Superstar Dirk Nowitzki war in seiner Jugend ein hervorragender Tennisspieler, die Biathletin Laura Dahlmeier ist noch heute als Bergsteigerin unterwegs, der Turner Felix Wiemers ist als Ski-Freerider Weltklasse. Was bewirkt eine Zweitsportart?** Die Abwechslung ist wichtig, auch motorischer und kognitiver Transfer. Ich glaube zudem, dass der Lernmechanismus „Lernen, um zu lernen“ wichtig ist. Dieser kognitive Lernmechanismus veranlasst Sportler, Aufgabenstellungen immer wieder auf eine andere – neue – Art anzugehen. Betreibt man eine Sportart, so muss man viele Dinge lernen. Und dieses Aneignen von neuen Techniken und Bewegungsmustern lässt sich auch in eine andere Sportart transferieren.

**Ester Ledecká muss zwei Sportarten unter einen Hut bringen. Sie muss die Trainingszeit teilen. Warum kann sie gegen die Spezialistinnen gewinnen?** Es geht um die Qualität des Trainings. Es gibt Sportler, die trainieren zwei Stunden, und es gibt Sportler, die trainieren nur eine Stunde, und das ist genauso effektiv, weil sie es intensiver tun, mit mehr Leidenschaft, mehr Eifer, mehr Hingabe. Man darf Training nicht nur an Trainingsstunden messen. Hochspezialisiertes Training wird irgendwann sehr eintönig, sehr langweilig. Das ist ein Problem im Leistungssport, weil dadurch Qualität und Motivation verlorengehen. Da ist eine Abwechslung, wie sie Frau Ledecká praktiziert, geradezu ideal. So bleibt die Lust und Leidenschaft für harte Trainingsstunden sehr viel länger erhalten, und zwar in beiden Sportarten.

**Die Tschechin als eine Art Vorbild auch für den Leistungs-, aber auch den Breitensport?** Ja, sie zeigt auf höchstem Niveau, was Studien längst belegt haben: dass eine Zweitsportart hilft, auch in der Erstsportart besser zu werden. Dafür liefert sie ein schönes Beispiel.

*Die Fragen stellte Michael Eder. (Prof. Dr. Daniel Memmert ist geschäftsführender Institutsleiter und Professor am Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik an der Deutschen Sporthochschule Köln. Er besitzt Trainerlizenzen unter anderem in den Sportarten Snowboard und Ski Alpin.)*