

men werden dabei immer wieder neu verhandelt und mit aktuellen sinnlichen Erfahrungen abgeglichen, bis sie gegebenenfalls durch eigene Erfahrungen neu beschrieben werden. Es lässt sich daher festhalten, dass sportliche Räume in erster Linie als temporäre Konstrukte zu betrachten sind, die immer wieder der Bestätigung und Neukonstituierung bedürfen. Sie sind also keine festen Größen, sondern in und durch Praxis veränderbar. Diese Eigenschaft wird dadurch verstärkt, dass der Ausdauersport eine besonders intensive Präsenzerfahrung ermöglicht und somit ein ständiger Abgleich mit der bekannten räumlichen Praxis stattfindet.

Stefan Groth

## SUBJEKTIVER SINN, OBJEKTIVE INDIKATOREN? ZUM VERHÄLTNIS VON WAHRNEHMUNG UND VERMESSUNG IM FREIZEITSPORTLICHEN RENNRADSPORT

Wie fühlt sich sportliche Leistung an? Wie fühlen sich physiologische Prozesse an, die trainingswissenschaftlich relativ gut erfasst und bezüglich ihrer Abläufe und Grenzen intersubjektiv relativ einheitlich sind? Anders formuliert: wie wird eine bestimmte Leistungsintensität von unterschiedlichen Individuen wahrgenommen und wie werden bestimmte Trainingsabläufe empfunden? Zwischen diesen beiden Formulierungen – des „sich Anfühlers“ von Leistung als vergleichbares Phänomen auf der einen und des individuellen „Wahrnehmens“ oder „Empfindens“ von Leistung auf der anderen Seite – deutet sich eine semantische Differenz an, kommen zwei verschiedene Aspekte zum Ausdruck.

Der erste Aspekt – der des „sich Anfühlers“ – fokussiert, ausgehend von der Annahme geteilter und messbarer physiologischer Prozesse, auf relativ normierte Wahrnehmungen, die mit individueller Leistungsfähigkeit korrelieren. Das ist das, was beispielsweise im breiten Spektrum der Ratgeberliteratur zum Joggen gemeint ist, wenn das richtige Tempo für Einsteiger beschrieben wird: man soll sich ohne Mühe unterhalten können, die Atmung soll entsprechend ruhig, nicht flach sein – „Laufen ohne zu schnaufen“<sup>1</sup>. Wie also soll sich eine bestimmte Intensität anfühlen – es schwingt hier die Annahme der intersubjektiven Vergleichbarkeit mit, die ihren Ausdruck in skalierten Intensitätsstufen und dazugehörigen Begriffen findet – von „überhaupt nicht anstrengend“ über „leicht“, „anstrengend“ bis zu „sehr anstrengend“ und „maximale Anstrengung“ – als „received perception of exertion“ (RPE),

<sup>1</sup> Diese „Faustregel“ ist in der Breitensportlichen Ratgeberliteratur und in der medialen Vermittlung seit mehreren Jahrzehnten verbreitet. Vgl. bspw. Walter Umminger: *Trimm Trab: Das neue Laufen ohne zu schnaufen*, Frankfurt am Main 1975; Jan-Christian von Garrel: *Ausdauer trainieren: Aktivierende Übungen zur sportlichen Grundbildung*, Hamburg 2015. Vgl. hierzu auch Ronald Lutz: *Volkslauf in der Bundesrepublik Deutschland: Wurzeln, Wandlungen, Tendenzen*. In: *Zeitschrift für Volkskunde* 85 (1989), S. 188–205. Lutz verortet den Slogan in Entwicklungen der frühen 1970er Jahre, bei denen „Spaß und Lust an zweckfreier, ungezwungener Bewegung“ in den Vordergrund gestellt werden, wodurch ein „Ausgleich für den Streß des Berufs und des modernen Alltagsleben“ (S. 198) geschaffen werden soll (zur Zweckgerichtetheit der bei Lutz angesprochenen Zweckfreiheit vgl. Stefan Groth: *Quantified Cyclists and Stratified Motives: Explorations into Age-Group Road Cycling as Cultural Performance*. In: *Ethnologia Europaea* 44:1 (2014), S. 38–56, insb. S. 42, m. W. N.). Die neuere Trainingsliteratur bedient sich der Formel stärker zur Vermittlung einer optimalen Einsteigergeschwindigkeit, bei der sowohl der Gelenk- und Sehnenapparat geschont als auch möglichst große Trainingseffekte erreicht werden sollen, vgl. Jan-Christian von Garrel: *Ausdauer trainieren*. Hamburg 2015.

6	Überhaupt nicht anstrengend
7	Extrem leicht
8	
9	Sehr leicht
10	
11	Leicht
12	
13	Etwas anstrengend
14	
15	Anstrengend / schwer
16	
17	
18	
19	Extrem anstrengend
20	Maximale Anstrengung

Die Borg-RPE-Skala zur Schätzung des Anstrengungsempfindens (nach Borg, Anstrengungsempfinden [wie Anm. 2], hier S. A1016).

wie hier am Beispiel der sogenannten Borg-Skala gezeigt (s. Abb.), die Anstrengung auf einer Skala von eins bis 20 verortet.<sup>2</sup>

Der andere Aspekt – der des individuellen Wahrnehmens – stellt semantisch die Idiosynkrasie in den Vordergrund: die individuelle Leidensfähigkeit, den Willen, auch unter Schmerzen zu überdauern, oder, wie die Soziologin Nina Degele es fasst, Schmerzen zu normalisieren, den Schmerz also nicht als Warnsignal des Körpers, sondern als Resultat gewünschter physiologischer Prozesse zu deuten.<sup>3</sup> Die hohe Intensität von Intervalltrainings-Einheiten auf dem Rennrad und damit einhergehende Schmerzen – das Brennen in der Lunge, der Blutgeschmack im Mund und die schmerzende Beinmuskulatur – also nicht als Indikator zu deuten, das Training zu unterbrechen, sondern als Anpassungsreiz zu verstehen, über den die eigene Leistungsfähigkeit verbessert werden kann. Kontrastiert wird diese idiosynkratische oder gruppenspezifische Normalisierung von Anstrengung und Leistung über Wendungen wie „Ich könnte das nicht“, „Wie kann man sich das antun“, oder: „Das ist nur schwer vorstellbar.“ Roland Barthes hat in seinen „Mythen des Alltags“<sup>4</sup> von der homerischen Geographie der Tour de France geschrieben: das Radrennen als Epos, die Radfahrer als Krieger der Ilias, deren Anstrengung und Leiden über dem stehend,

2 Gunnar Borg: Psychophysical Bases of Perceived Exertion. In: *Medicine and Science in Sports and Exercise* 14:5 (1982), S. 377–381; Gunnar Borg: Anstrengungsempfinden und körperliche Aktivität. In: *Deutsches Ärzteblatt* 101 (2004), S. A1016–1021.

3 Nina Degele: Natürlich normal: Schmerz, Normalität und Argumente aus der Steinzeit. In: Rehberg, Karl-Siebert; Deutsche Gesellschaft für Soziologie (Hg.): *Die Natur der Gesellschaft: Verhandlungen des 33. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Soziologie in Kassel, Frankfurt/M.* 2006, S. 3149–3155; vgl. auch Nina Degele: Sportives Schmerznormalisieren: Zur Begegnung von Körper- und Sportssoziologie. In: Robert Gugutzer (Hg.): *Body Turn: Perspektiven der Soziologie des Körpers und des Sports*. Bielefeld 2006, S. 141–161.

4 Roland Barthes: Die Tour de France als Epos. In: Ders.: *Mythen des Alltags*, Frankfurt/M. 2010, S. 143–156.

was Normalsterbliche leisten können – eine in die sportliche Leistung eingeschriebene Energetik des Spirituellen. Die Leistung oder Anstrengung entzieht sich hier der direkten Vermittlung, der unbedingten Erfahrung und Reproduktion, kann nicht skaliert und in Ratgebersprüche verpackt werden. Es verbleibt, so der Kern dieses Aspektes, ein wesentlicher Teil der Empfindung im Bereich subjektiver oder gruppenspezifischer Deutungen, Prädispositionen oder Motivationen.

Mein Beitrag widmet sich den verschiedenen Dimensionen der Interdependenz dieser beiden Ebenen, die ich im Titel als dichotome Frage zwischen subjektivem Sinn und objektiven Indikatoren, zwischen Wahrnehmung und Vermessung im freizeitsportlichen Rennradspport formuliert habe. Es sei vorweg angemerkt – um an dieser Stelle nicht die Annahme einer auch analytischen Dichotomie zu insinuieren –, dass Wahrnehmung und Vermessung vermittelte Prozesse mit sozialräumlicher und historischer Spezifik sind: wie und unter Rückgriff auf welche Heuristiken Leistung gemessen, empfunden, medialisiert oder normalisiert wird ist variabel und abhängig von soziokulturellen Kontexten. Die Spezifik von Wahrnehmung und Vermessung und das Verhältnis zwischen beiden wird entsprechend situativ und gruppenspezifisch ausgehandelt,<sup>5</sup> so dass sportliche Leistung sowohl positiv als auch negativ und körperliche Anstrengung sowohl als erstrebenswert als auch als zu vermeiden betrachtet werden können.<sup>6</sup> Mein Beitrag stammt aus dem Zusammenhang meiner Forschung über das breiten- oder freizeitsportliche Rennradfahren und basiert auf Interviews mit Hobbysportlern, teilnehmender Beobachtung bei Rennen und Trainingsausfahrten sowie auf Analysen von Online-Diskussionen über die Ermittlung von Leistungsfähigkeit in Trainingskontexten.<sup>7</sup> Die Situation, die im Mittelpunkt meiner Betrachtungen steht und in der Leistung wahrgenommen und vermessen wird, ist die des strukturierten Trainings im freizeitsportlichen Rennradfahren, also der zielgerichteten und gesteuerten Trainingsaktivität, die zur Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit führen soll. Spezifisch geht es um leistungsgesteuertes Rennradtraining, bei dem Trainingsanstrengungen nicht über den Pulsschlag oder das Gefühl, sondern über die tatsächlich getretene Leistung in Watt gemessen werden. Es geht dabei um Körperpraxen, bei denen die subjektive Wahrnehmung von

5 Vgl. generell zu einer vergleichenden Perspektive auf Wahrnehmung Regina Bendix: Introduction: Ear to Ear, Nose to Nose, Skin to Skin: The Senses in Comparative Ethnographic Perspective. In: *Ethnoforum* 18:1 (2005), S. 3–14. Vgl. zur Variabilität und Kontingenz von Vermessungsprozessen exemplarisch die Ausführungen über bodenkundliche Untersuchungen an der Grenze zwischen Urwald und Savanne im Amazonasgebiet in Bruno Latour: *Reassembling the Social: An Introduction to Actor-Network-Theory*. Oxford 2005.

6 Vgl. bspw. zur Kontingenz von Sportlichkeit als gesellschaftliches Ideal Wolfgang Kaschuba: Sportivität: Die Karriere eines neuen Leitwertes. *Sportwissenschaft* 19:2 (1989), S. 154–171. Ebenso lassen sich in der sportlichen Binnenperspektive Paradigmenwechsel konstatieren, bei denen Verschiebungen von idealen Körperbildern, beispielsweise von „skinny“ über „fit“ zu „strong“ als „new beautiful“, zu konstatieren sind; vgl. Leslie Heywood: ‚Strange Borrowing‘: Affective Neuroscience, Neoliberalism and the ‚Cruelly Optimistic‘ Gendered Bodies of CrossFit. In: Nally, Claire; Smith, Angela (Hg.): *Twenty-first Century Feminism: Forming and Performing Femininity*. London 2015, S. 17–40. Vgl. zu sportspezifischen ästhetischen Konfigurationen auch Groth: *Quantified Cyclists* (wie Anm. 1), hier S. 43.

7 Vgl. auch Groth: *Quantified Cyclists* (wie Anm. 1).

Anstrengung ergänzt wird durch Messdaten, deren Auswertung und Interpretation. Zwei Komplexe sind hier von besonderem Interesse.

Der erste bezieht sich auf die Technisierung von Leistung.<sup>8</sup> War die Messbarkeit von Leistung lange Zeit mit hohem Aufwand verbunden, beispielsweise über trainingswissenschaftlich betreute „Leistungsdiagnostiken“, die zeit- und kostspielig sind, so ist inzwischen durch die stärkere Verfügbarkeit von Leistungsmessgeräten, die direkt und ohne großen Aufwand an Rennrädern angebracht werden können (sogenannte Powermeter oder Wattmessgeräte) die Ermittlung der individuellen Leistung niedrigschwelliger ermittelbar. So entsteht eine größere Transparenz bezüglich der eigenen Leistungsdaten, die auch über entsprechende Software von Hobbysportlern ausgewertet werden kann.<sup>9</sup> Entsprechend wird nicht mehr nur nach Gefühl oder nach relativ ungenauen Pulsdaten gefahren und trainiert, sondern Rennradtraining wird – auch im Hobbysport – durch die Einführung neuer Geräte und Applikationen weitergehend technisiert. Fahrradcomputer zeigen nicht mehr nur Geschwindigkeit oder Puls an, sondern zudem auch die Steigung von Strecken, die Leistung in Watt oder auch Vergleichszeiten anderer Sportler in Echtzeit. Das Sporttreiben nach Gefühl wird dadurch zum Teil abgelöst durch vordefinierte Strecken, programmierbare Trainingseinheiten oder die genaue und sofortige Anzeige von Leistung.

Der zweite, damit verbundene Komplex, bezieht sich auf die Quantifizierung von Leistung im Rennen und im Training. Durch die Technisierung von Leistung, durch die zahlreiche Leistungsindikatoren durch Sportler selbst oder durch Trainer gemessen, aufgezeichnet und ausgewertet werden können, wird zum einen eine gesteigerte Transparenz, zum anderen auch eine verbesserte Planung und Strukturierung von Training möglich. Durch die Quantifizierung wird Leistung genauer steuerbar, um einerseits „ideal“ trainieren zu können und keine „junk miles“, also für die Leistungssteigerung unnötige Kilometer zu fahren, andererseits um die eigene Leistung in Rennen genauer einteilen zu können und nicht zu „überziehen“. Die Quantifizierung von Leistung führt zu einer metrischen Einschätzbarkeit der Form, die die Rolle des Zufalls und der subjektiven Einschätzung von Leistungsfähigkeit reduziert. Sie ist damit zugleich auch eine Rationalisierung von Leistung im Freizeitsport<sup>10</sup> – insbesondere auch mit Bezug auf Diskurse über die Übertragbarkeit von Fähigkeiten aus dem Sport auf das Berufsleben,<sup>11</sup> die Gesundheit oder Distinktionsgewinne durch Fitness und Lifestyle. Der Quantifizierung kommt damit eine Scharnierfunktion zu, die dem subjektiven Empfinden eine begrenzte Vergleichbarkeit im Sinne von Mess-

<sup>8</sup> Zur Technisierung im Sport vgl. das Themenheft „Sport und Technik“ der Zeitschrift Technikgeschichte 75:3 (2008). Vgl. überdies Manfred Schubert: Soziologische Aspekte der Technisierung des Sports. In: BISP (Hg.): BISP-Jahrbuch 1998. Köln 1999, S. 233–238; Gunter Gebauer u. a. (Hg.): Kalkuliertes Risiko. Technik, Spiel und Sport an der Grenze. Frankfurt/M. 2006.

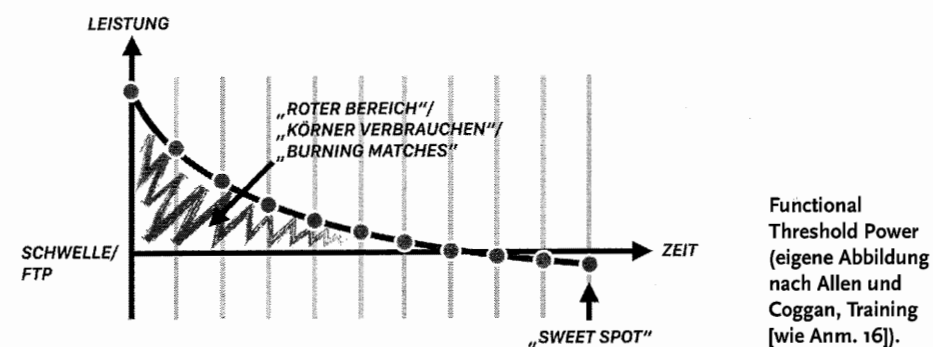
<sup>9</sup> Ein Beispiel für solche Software ist das Open Source-Programm „Golden Cheetah“ (<http://www.goldencheetah.org> [Datum des Zugriffs 11.03.2016]), in dessen Entwicklung auch Sportwissenschaftler eingebunden sind und das sich im Funktionsumfang sich nicht erheblich von kommerziellen Programmen unterscheidet.

<sup>10</sup> Für eine frühe Thematisierung dieses Komplexes vgl. Bero Rigauer: Sport und Arbeit. Frankfurt/M. 1969.

<sup>11</sup> Joanne Kay und Suzanne Laberge: The ‘New’ Corporate Habitus in Adventure Racing. In: International Review for the Sociology of Sport 37:1 (2002), S. 17–36.

daten gegenüberstellt, für sich genommen jedoch noch nicht an dezidierte Trainings- oder Rennempfehlungen gebunden ist.

Ein wichtiges Element im Zusammenhang der Quantifizierung ist daher die Objektivierung von Trainingsleistungen und der Wahrnehmung von Leistung – also nicht lediglich das Fassen von Leistung und Anstrengung in quantifizierbaren Größen, sondern damit verbunden die Einordnung dieser Größen in quasi-objektivierte Kategorien. Der Versuch der Objektivierung von Leistung ist gebunden an die Generalisierbarkeit physiologischer Prozesse. Gemeint sind damit körperliche Abläufe, die relativ vorhersagbar sind, also im Rahmen gewisser Normalitätsparameter bei unterschiedlichen Akteuren die gleichen oder ähnliche Verlaufsformen haben. Ein im Rennradport zentraler Parameter ist die sogenannte funktionale Schwelle oder der „functional threshold“<sup>12</sup> als Leistungsintensität, bei deren Überschreiten andere physiologische Prozesse in Gang gesetzt werden als bei deren Unterschreiten. Bleibt man *unter* dieser messbaren Schwelle, so – verkürzt gesagt – kann die Leistung über einen relativ langen Zeitraum abgerufen werden – das Joggen, während dessen man sich unterhalten kann, das Grundlagentempo beim Rennradfahren, das man über mehrere Stunden halten kann.



Liegt man *oberhalb* der funktionalen Schwelle, so kann die Leistung nur über eine begrenzte Zeit abgerufen werden – der Zielsprint, das schnelle Bergauffahren, Leistungen also, die für wenige Sekunden oder Minuten gehalten werden können. Aus der Verteilung der Leistungsfähigkeit über einen bestimmten Zeitraum ergibt sich eine modellbasierte Kurve, die eine Berechnung von Leistungspotentialen ermöglicht. Die Bestimmung der funktionalen Schwelle ermöglicht theoretisch eine Vorhersagbarkeit, welche Leistung wie lange aufrechterhalten kann oder wie lange man über die Schwelle hinaus eine Anstrengung halten kann – wie lange man also bei-

<sup>12</sup> Vgl. Timothy Gavin u. a.: Comparison of a Field-Based Test to Estimate Functional Threshold Power and Power Output at Lactate Threshold. In: Journal of Strength & Conditioning Research 26:2 (2012). Das Konzept der Schwelle oder FTP wird von Trainingswissenschaftlern und Praktikern unterschiedlich ausgelegt, so dass beispielsweise die „anaerobe Schwelle“ anders berechnet wird als der „functional threshold“, der sich auf eine über einen Zeitraum von 60 Minuten leistbare Intensität bezieht.

spielsweise einen Anstieg mit einer Leistung von 350 Watt fahren kann oder wie lange einen Sprint mit einer Leistung von 1200 Watt. Ziel des strukturierten Trainings ist es, über wattgesteuerte Intervalleinheiten als Anpassungsreize diese funktionale Schwelle zu heben und damit die Leistungsfähigkeit zu verbessern. Das Konzept der Schwelle oder die kurvenförmige Leistungsverteilung beruhen dabei auf trainingswissenschaftlichen Studien, die innerhalb gewisser Toleranzen generalisierbar sind, also die zugrundeliegenden physiologischen Prozesse objektivieren.<sup>13</sup> Über der individuellen funktionalen Schwelle fahren heißt damit für alle Sportler: in den „roten Bereich“ gehen, „Körner verbrauchen“ oder „Matches verbrennen“. An oder kurz unter der funktionalen Schwelle zu liegen – dem sogenannten „sweet spot“<sup>14</sup> – heißt hingegen, das errechnete Optimum über einen langen Zeitraum durchhalten zu können. Im Vordergrund steht dabei die – durch Technisierung und Quantifizierung – objektivierbare Leistungsfähigkeit, die als Orientierung dient, und nicht die nicht-metrisierte gefühlte Anstrengung oder Einschätzung, wie lange man eine bestimmte Leistung durchhalten kann. Seinen Ausdruck findet eine solche datenbasierte Objektivierung und Referenz auf modellbasierte Leistungserwartungen in Aussagen von Sportlern über den antizipierten Zeitpunkt, zu dem ein Trainingsintervall abgebrochen werden muss:

*„Wenn unsere Grunddaten ... valide sind, werden wir z. B. Intervalle abbrechen müssen, wenn die w' Linie [anaerobic work capacity] die Nulllinie erreicht. Wenn das nicht der Fall ist, ist CP [Schwelle] über- oder unterschätzt. Das ist direkter Hinweis, neue Daten zu erheben.“<sup>15</sup>*

Die Objektivierung von Leistung geht auf performativer Ebene mit einer sensorischen Isolierung und Fokussierung einher. Es gibt eine Verdichtung von Sinneseindrücken durch bestimmte Trainingsmodi – beispielsweise das sogenannte Rollentraining, bei dem das Rennrad in einem feststehenden Ständer eingespannt wird –, die bestimmte Aspekte ausblenden und andere bestärken. So spielt beim Rollentraining der Gleichgewichtssinn oder die Beachtung äußerer Einflüsse eine geringere Rolle als beim Training auf der Straße, bei dem Wetter, Verkehr, Straßenbeschaffenheit, Landschaft etc. hinzukommen. Zum einen ist hier die Situiertheit leistungsbezogener Wahrnehmung zu nennen, bezogen auf das Erreichen bestimmter Werte bei der Trainingsanstrengung, bei der es zu sensorischen Fokussierungen kommt. Wichtig ist im Moment des Trainings dann vor allem die Wattzahl als Leistungsvorgabe, an der der Sportler sich über Radcomputer, häufig aber auch über auf Zettel geschriebene Zahlen, orientiert. Eine solche Fokussierung wird häufig über ‚Tunnel‘- oder ‚Flow‘-Metaphern beschrieben.<sup>16</sup> Kontrastiert wird diese Leistungsvorgabe vom situ-

<sup>13</sup> Wobei hier zu bemerken ist, dass diese Studien nur eine begrenzte Objektivierbarkeit erlauben, da das Wissen über Anpassungsleistungen durch Training und über physiologische Prozesse im Sport weder widerspruchsfrei noch statisch ist.

<sup>14</sup> Hunter Allen und Tim Coggan: Training and Racing with a Power Meter. Boulder 2010, hier S. 81.

<sup>15</sup> Dieses und alle folgenden Zitate entstammen aus Diskussionen über leistungsorientiertes Rennradtraining im Online-Forum des „TOUR“-Magazins, <http://forum.tour-magazin.de> [Datum des Zugriffs 11.03.2016].

<sup>16</sup> Verweise auf eine solche situative sensorische Fokussierung finden sich in den Interviews meiner Forschung zu Hobby-Rennradfahrern sowohl in Trainings- wie auch in Rennkontexten. Vgl. zum Flow-Konzept

ierten Empfinden von Schmerz: in der Situation, in der objektivierbare Leistung abgerufen werden soll, wird der Fokus auf die Leistung durchbrochen vom Wunsch, mit dem Treten aufzuhören, das Training zu beenden und sich zu erholen:

*„Ich kann's natürlich auch plastischer ausdrücken – weil ich an der Kotzgrenze war, einfach von der einen auf die andere Sekunde der Ofen aus war, nichts mehr ging... Klassischer Fall von ‚zu optimistisch angegangen‘.“*

Zum anderen ist aber auch die nachgelagerte Isolierung von aufgezeichneten Daten und deren Auswertung zu nennen: nach der Trainingsleistung geht es vor allem um die erreichten Wattzahlen – das Schmerzempfinden sowie die Wahrnehmung der Grenzen der Leistungsfähigkeit werden dabei zwar reflektiert, aber nachgelagert:

*„Manchmal sagt man sich nach so ‚nem Test, wieder zu Hause: Mann, die 5 Watt, die hätte ich aber auch noch treten können – in dem Moment hat man halt leider schon wieder vergessen, wie herausfordernd schwierig es beim Test war, noch ein, zwei Wattedäuschchen draufzulegen oder nicht unter eine angedachte Wunsch-Wattage abzusinken.“*

Es lassen sich demnach, sowohl in der momentanen Wahrnehmung von Leistung als auch in der nachgelagerten Reflexion oder Einschätzung, Widersprüche ausmachen, die zwischen objektivierbarer Leistung und subjektiver Wahrnehmung bestehen und von Sportlern dynamisch ausgehandelt werden, mit sich überschneidenden, kontrastierenden und sich ergänzenden Fokussierungen auf spezifische Aspekte. Interessant für eine Forschung über Wechselbeziehungen zwischen den beiden ist, wie sich die isolierten Faktoren auf die Wahrnehmung auswirken und welche Rolle dabei die Situiertheit von Sinneswahrnehmungen spielt. Wie werden diese interpretiert – im Moment der Wahrnehmung und auch nachgelagert in der Reflexion über diese Wahrnehmung? Und: wie wird die Isolierung bestimmter Faktoren, wie der quantifizierten Leistung, vor dem Hintergrund dieser Widersprüche interpretiert und legitimiert? Das scheinen mir Fragen zu sein, die es weiter zu verfolgen gilt.

Die Modellannahmen, die mit der Schwelle oder auch der Grundlagenausdauer einhergehen, stellen nicht lediglich eine Objektivierung von physiologischen Prozessen oder der Isolierung von Leistung dar. Sie sind darüber hinaus sozial in der Szene wirksam und strukturieren die Wahrnehmung von Leistung: die hypothetisch über einen bestimmten Zeitraum X aufbringbare Leistung Y erlangt über ihre Referenz auf objektivierbare – und durch Studien auch verifizierbare – Leistung eine gesteigerte Potentialität. Die gezeigte Leistungskurve oder die Konzepte der Schwelle oder des roten Bereiches dienen als interpretative Referenzen, die vor, während und nach Trainingseinheiten oder Rennen eine Deutung der Wahrnehmung von Schmerz und Anstrengung ermöglichen. So führt beispielsweise das Wissen über eine theoretisch mögliche Tretleistung an einer Steigung über eine Dauer von zehn Minuten dazu, dass die Wahrnehmung der Anstrengung über die Bezugnahme auf die Modellannahmen normalisiert wird: die erwartbare Leistungsfähigkeit führt entsprechend dazu, dass die wahrgenommene Intensität als ‚aushaltbar‘ oder eine maximale Herz-

grundlegend Mihály Csikszentmihályi: Beyond Boredom and Anxiety: The Experience of Play in Work and Games. San Francisco 1975.

frequenz als ‚zu leisten‘ kategorisiert wird – so fühlt sich dann eben eine maximale Leistung über den Zeitraum von zehn Minuten an, und wird nicht etwa als ‚zu viel‘, ‚ungesund‘ oder ‚gefährlich‘ interpretiert:

„Klar ist eine höhere Trittfrequenz Kreislaufintensiver, aber Abbruchgrund sollte nie die Herzfrequenz an und für sich sein.“

Die Modellierung von Leistung schlägt sich sowohl in sprachlichen als auch in medialisierten Kategorien nieder, die Wahrnehmung in Relation zu Modellannahmen einordnen und über diese Einordnung intersubjektiv überprüfbar machen. Sprachliche Register werden dafür für die sensorische Einordnung leitend; und auch die Medialisierung von Leistung über Modelle – hier etwa mit den Begriffen der „Schwelle“, des „roten Bereichs“, der „Körner“ oder des „sweet spots“<sup>17</sup> – wirkt für die Wahrnehmung strukturierend. Messwerte und die Modellierung von Leistung sind – so lässt sich für diesen Aspekt zusammenfassen – sozial bedeutsam: sie geben nicht nur Auskunft über individuelle Leistungsfähigkeit, sondern haben Auswirkungen auf die Art und Weise, wie Leistung und Anstrengung wahrgenommen und kategorisiert werden.

Sie dienen zudem der sozialen Einordnung und ermöglichen eine relationale Vergleichbarkeit zu anderen Sportlern – Profis und Hobbysportler –, die dabei nicht unbedingt bekannt sein müssen. Durch die Objektivierung und Modellierung von Leistung ist eine relationale Einordnung der eigenen Leistung möglich, wie am Beispiel des „Coggan Charts“ zu sehen, auf dem die Leistungsfähigkeit unterschiedlicher Sportler in Watt pro KG Körpergewicht auf einer Skala von Weltelite bis Einsteiger zum Vergleich aufbereitet ist.

Die subjektive Einschätzung der eigenen Leistung wird dabei durch skalierte Leistungsprofile überlagert, die das relative Leistungsvermögen in Beziehung zu sozialen Kategorien setzen: nicht mehr nur der direkte Vergleich von zwei Hobbysportlern am Berg oder die subjektive Einordnung in unterschiedliche Leistungsgruppen, sondern auch messbare Werte und Leistungsprofile haben dadurch Einfluss auf die Verortung in sozialen Gruppen – und dies hat wiederum Auswirkungen auf die Wahrnehmung der eigenen Leistung und ob diese als angemessen oder nicht angemessen angesehen wird.

Objektivierende und relationierende Prozesse werden begleitet von subjektiven Eindrücken und Einordnungen, die einen Widerspruch zu Messdaten und Verhältnissen konstituieren. Diese Prozesse der Subjektivierung sind dabei keineswegs idiosynkratisch aufzufassen – sie sind gesellschaftlich vermittelt und greifen zurück auf kulturelle Codes über körperliches Empfinden oder Erschöpfung. Dabei wird das individuelle Empfinden über die Modellierung gestellt – zum Beispiel das „schwere-Beine-Haben“ als gefühlte körperliche Verfassung, die auf intersubjektiv geteilten Vorstellungen beruht. Ein zentrales Element der Subjektivierung ist auch die Motivation oder das Erbringen von Leistung als „Kopfsache“:

<sup>17</sup> Die Metaphorik im Breitensportlichen Rennradfahren sowie die Transferprozesse von sprachlichen Registern vom Leistungs- in den Breitensport stellen einen Forschungsbereich dar, den es noch weiter nachzuvollziehen gilt.

	Men				Women			
	5 s	1 min	5 min	FT	5 s	1 min	5 min	FT
World Class (e.g. International Pro)	24.04	11.50	7.60	6.40	19.42	9.29	6.61	5.69
	23.77	11.39	7.50	6.31	19.20	9.20	6.52	5.61
	...	...	...	...	...	...	...	...
Exceptional (e.g. Domestic Pro)	21.59	10.47	6.67	5.60	17.48	8.47	5.78	4.95
	21.32	10.35	6.57	5.51	17.26	8.38	5.68	4.87
	...	...	...	...	...	...	...	...
Excellent (e.g. Cat. 1)	19.96	9.78	6.05	5.07	16.19	7.93	5.22	4.46
	19.69	9.66	5.95	4.98	15.97	7.84	5.13	4.38
	...	...	...	...	...	...	...	...
Very good (e.g. Cat. 2)	18.33	9.09	5.43	4.53	14.89	7.39	4.67	3.97
	18.06	8.97	5.33	4.44	14.68	7.30	4.57	3.88
	...	...	...	...	...	...	...	...
Good (e.g. Cat. 3)	16.70	8.40	4.81	4.00	13.60	6.84	4.11	3.47
	16.43	8.28	4.70	3.91	13.39	6.75	4.02	3.39
	...	...	...	...	...	...	...	...
Moderate (e.g. Cat. 4)	15.07	7.71	4.19	3.47	12.31	6.30	3.56	2.98
	14.79	7.59	4.08	3.38	12.09	6.21	3.46	2.90
	...	...	...	...	...	...	...	...
Fair (e.g. Cat. 5)	13.44	7.02	3.57	2.93	11.01	5.76	3.00	2.49
	13.16	6.90	3.46	2.84	10.80	5.66	2.91	2.40
	...	...	...	...	...	...	...	...
Untrained (e.g. Non-Racer)	11.80	6.33	2.95	2.40	9.72	5.21	2.45	1.99
	11.53	6.21	2.84	2.31	9.51	5.12	2.35	1.91
	...	...	...	...	...	...	...	...
	10.44	5.76	2.43	1.95	8.64	4.76	1.98	1.58
	10.17	5.64	2.33	1.86	8.43	4.67	1.89	1.50

Coggan Power Chart (Auszug, nach Allen und Coggan: Training [wie Anm. 16], hier S. 54).

„[Das ist] auch ein Grund, warum ich die Intervalle immer noch draußen fahre: da lenkt mich die vorbeifliegende Landschaft ab und bis zu einem gewissen Geländepunkt schaue ich gar nicht mehr auf die Uhr. Das ist für den Kopf eine echte Ablenkung.“

Neben der De-Subjektivierung von Sinneseindrücken durch ihre Beziehung auf objektive Skalen, bei der also Leistung auch im Hobby-Sport zur objektiven Größe wird, gibt es damit auch eine Subjektivierung, bei der ‚weiche Faktoren‘ wie Motivation, Tagesform, Materialvorteile und andere Dinge betont werden. Sie ist damit auch als Relativierung von Leistung zu verstehen, über die messbare Leistung und Rationalisierungen zum Teil relativiert werden und über die instrumentelle Ausrichtung von Sport und Training auf Leistungssteigerung kritisiert wird. Reflexe also, in denen die instrumentellen Funktionen von Sport nicht vollständig aufgehen und in denen sich Widerstände gegen Messbarkeit und Fokussierung auf Leistung andeuten. Die Erklä-

rung von Leistung bezieht sich in diesem Sinne nicht nur auf theoretische Leistungsfähigkeit, sondern stellt einen Vermittlungsprozess dar, in dessen Verlauf auch auf andere Faktoren zurückgegriffen wird. Sowohl gute als auch schlechte Leistungen werden dabei auch mit Rekurs auf nicht-objektive Kriterien erklärt, wenn zum Beispiel die besondere Konkurrenz zu einem anderen Fahrer oder „gute Beine“ angeführt werden, um einen Erfolg zu deuten; oder, wenn taktische Fehler oder falsches Essen vor Leistungstests herangezogen werden, um Misserfolge zu plausibilisieren. Neben den Professionalisierungstendenzen im Breitensport und immer preisgünstigeren Leistungsmessern ist als Kontrast auch ein Ignorieren von Daten und Leistung und eine Ablehnung von freizeitsportlicher Fokussierung auf Leistung zu beobachten. Allerdings bedeutet eine solche Relativierung, die auch über Ausdrücke wie „Wir sind schließlich keine Maschinen“ vollzogen wird, nicht nur Kritik, sondern kann auch als Rechtfertigungsversuch aufgefasst werden, über den nicht-optimale Leistung, mangelnder Trainingsfortschritt oder fehlende Motivation begründet werden.<sup>18</sup>

Es lässt sich damit konstatieren, dass zwischen subjektivem Sinn und objektiven Indikatoren, zwischen Wahrnehmung und Messung kein dichotomes Verhältnis besteht, sondern dass es zwischen diesen Aushandlungen Widersprüche gibt, die sich anhand der Technisierung, Quantifizierung, Rationalisierung, Objektivierung, Relativierung und Subjektivierung von Leistung zeigen lassen. In diesen Widersprüchen werden Kontroversen ausgetragen – hier zeigen sich Brüche und Friktionen zwischen unterschiedlichen Sichtweisen auf Leistung, Leistungsfähigkeit und Wahrnehmung, auf als objektiv oder subjektiv aufgefasste Faktoren, auf Messbarkeit und das Erreichen von modellierter Leistungsfähigkeit. Überbrückt werden diese Widersprüche durch Relativierungen und Subjektivierungen, beispielsweise in Form von Rechtfertigungsgeschichten. Die Dichotomie zwischen subjektivem Sinn und objektiven Indikatoren ist zwar dadurch virulent, dass sie referenziert wird – zum Beispiel über die Ablehnung von Quantifizierung, die Betonung der Rationalisierung des Freizeitsports oder über Gegensatzpaare wie *Naturerleben versus effizientes Rollentraining*, *genaue Leistung versus Gefühl und Impuls*, *Genusssport versus Leistungssport*. Sie verweist aber in den verschiedenen hier vorgestellten Dimensionen vor allem auf Widersprüche, die in diesem Spannungsfeld zwischen Wahrnehmung und Vermessung entstehen. Die Mikro-Analyse dieser Widersprüche bietet einen Einblick in die Wechselwirkungen zwischen Prozessen, die in unterschiedlicher Ausprägung Leistung und Leistungsempfinden konzeptualisieren und dabei auch immer auf zugrundeliegende konfliktierende soziokulturelle Praxismuster mit Bezug auf diese Messbarkeit verweisen. Die vielfältigen Prozesse der Konstruktion objektiver Leistung und subjektiven Empfindens sowie das Verhältnis zwischen beiden rekurren dabei auch immer auf soziokulturell vermittelte Vorstellungen (über „schwere Beine“ oder das „sich Anfüh-

18 Vgl. zum Zusammenhang von Subjektivierung und Rechtfertigung Albrecht Lehmann: Rechtfertigungsgeschichten: Über die Funktion des Erzählens eigener Erlebnisse im Alltag. In: *Fabula* 21 (1980), S. 56–69.

len“ von Leistung) und Empfehlungen (über „angemessene“ Trainingsumfänge und -intensitäten oder die Erwünschtheit durchrationalisierten Sporttreibens).

Diese Widersprüche spielen nicht nur im Feld des freizeitsportlichen Rennradfahrens eine Rolle, sondern überall dort, wo man es mit Objektivierungs- und Rationalisierungsprozessen in Kontrast zu subjektiven Wahrnehmungen zu tun hat. Eine direkte Ablehnung von Objektivierungsprozessen von Wahrnehmung kann erst vor dem Hintergrund dieser Widersprüche interpretiert werden, in denen Praxen und die Deutung dieser Praxen sich auf zugrundeliegende soziokulturelle Vorstellungen von Leistung, Fitness, Rationalität oder Instrumentalität beziehen. Die Ablehnung der Objektivierung kann situativ sein – also beispielsweise als Rechtfertigung von Leistungen, die schlechter ausfallen als erwartet –, und die Aneignung von Quantifizierungstechnologien kann nur in Ausschnitten geschehen – wenn Hobbysportler beispielsweise auf Leistungsmessung im Rennen und Training zurückgreifen, aber dennoch „Genussfahrten“ ohne Messungen praktizieren. Zudem spielt auch soziale Erwünschtheit von Rationalisierungsprozessen eine Rolle: der Rennradverein mag strukturiertes Training begrüßen, während der Trainingspartner Leistungsmesser ablehnt, weil die Ausrichtung an Leistung und vorgeplanten Leistungsintensitäten Spontaneität bei Ausfahrten unterbindet. Die aufgezeigten Widersprüche sind in diesem Sinne auch als Verweis auf die Aushandlung unterschiedlicher Vorstellungen zu verstehen. Die scheinbare Dichotomie zwischen Wahrnehmung und Vermessung erlaubt einen Blick auf zugrundeliegende ethische Ideale, die Komplexe wie Arbeit und Freizeit, soziale Erwünschtheit, Leistungsgesellschaft, Entgrenzung, Flexibilität, Funktionieren, Wettbewerb, oder beispielsweise, wie Sloterdijk es formuliert, die „Chemisierung der Gesellschaft“,<sup>19</sup> also das Doping in allen Lebensbereichen betreffen. Die Objektivierung und Rationalisierung des Leistungsprinzips im Freizeitsport kann dabei, im Anschluss an Barthes Begriff der „falschen Natürlichkeit“<sup>20</sup> oder der These des „natural turn“<sup>21</sup> (also der Zunahme naturalistischer Erklärungen für gesellschaftliche Ungleichheit und ökonomistische Prinzipien) als Naturalisierung verstanden werden: die diskursive Objektivierung von Leistung oder von Wahrnehmung begünstigt eine solche Naturalisierung von Leistungspotentialen, normalisiert die Möglichkeiten der Ausschöpfung solcher Potentiale und damit auch der Optimierung von Leistungsfähigkeit – im Freizeitsport, aber auch in anderen gesellschaftlichen Bereichen. Das ist auch ein Argument dafür, warum eine mikroanalytische kulturanthropologische Forschung über solche Praxen wichtig ist, da diese Widersprüche und Naturalisierungen aufgrund ihrer Situiertheit und Dynamik erst ethnografisch und in dichter Beschreibung miteinander bedeutsam in Beziehung gesetzt werden können.

19 <http://www.spiegel.de/spiegel/a-564072-3.html> [Datum des Zugriffs 11.03.2016].

20 Barthes: *Mythen* (wie Anm. 4), hier S. 312.

21 Degele: *Natürlich normal* (wie Anm. 3), hier S. 3154.