

Chronisches Belastungserleben von Spitzensportlern. Welche Rolle spielen soziodemografische und sportliche Rahmenbedingungen?

Karen Hoffmann, Jeffrey Sallen, Katrin Albert & Alfred Richartz

Universität Leipzig

Schlüsselwörter: Chronischer Stress, subjektives Belastungserleben, Spitzensport

Einleitung

Chronischer Stress entsteht aus lang andauernden, häufig wiederkehrenden Alltagsbelastungen. Im Vergleich zu akutem Stress beeinflusst er Gesundheit und Wohlbefinden stärker und wirkt somit negativ auf die Leistungserbringung. Obwohl zu vermuten ist, dass die Herausforderungen einer dualen Karriere in Leistungssport- und Berufs-/Bildungskarriere die Entstehung von chronischem Stress begünstigen, existieren kaum Studien die das subjektive Belastungserleben von Spitzensportlern aufgreifen. Der Beitrag untersucht den Einfluss von (1) Alter, Geschlecht und Bildungs-/Berufstätigkeit sowie (2) Sportart, Trainingsumfang und Kaderstatus der Athleten auf das Belastungsempfinden. Die Ergebnisse stammen aus einem Forschungsprojekt zu chronischen Belastungen und persönlichen Zielen in Leistungssport- und Bildungskarriere (BISp: IIA1-071102/07-09).

Methode

Im Frühjahr 2008 wurden 250 Spitzenathleten (A- bis D-Kader) an 20 Olympiastützpunkten (50% männl.; $M_{\text{Alter}}=20.9$ Jahre, $SD=3,89$) mit dem Trierer Inventar zum chronischen Stress befragt (TICS; Schulz & Becker, 2004). Das TICS erfasst Stress situationsunspezifisch in neun Bereichen. Im Sample ist ein breites Spektrum an Sportarten und Bildungs-/Berufskarrieren vertreten.

Ergebnisse und Diskussion

(1) Für die Merkmale Geschlecht, Alter und Bildungs-/Berufstätigkeit können signifikante Haupteffekte (MANOVA) bestätigt werden: (a) Athletinnen sind stärker belastet als Athleten, (b) Belastungen nehmen mit zunehmendem Alter ab, (c) Schüler erleben teilweise höhere Belastungen als Studierende und Auszubildende. Die Effekte der soziodemografischen Merkmale von Spitzensportlern entsprechen denen der Normalpopulation (Schulz et al., 2004).

(2) Für die Merkmale Kaderstatus, Trainingsumfang und Sportart lassen sich keine signifikanten Haupteffekte (MANOVA) nachweisen. Diese Befunde bestätigen für den Spitzensport, was bereits im Kinderleistungssport nachgewiesen werden konnte (Richartz, Hoffmann & Sallen, im Druck): der Trainingsumfang hat keinen Einfluss auf die Wahrnehmung von chronischem Stress. Demzufolge ist davon auszugehen, dass Maßnahmen der strukturellen Kopplung allein nicht ausreichen, um chronische Belastungen abzupuffern.

Literatur

Schulz, P., Schlotz, W. & Becker, P. (2004). *Trierer Inventar zum chronischen Stress*. Göttingen: Hogrefe.

Richartz, A., Hoffmann, K. & Sallen, J. (im Druck). *Kinder im Leistungssport. Chronische Belastungen und protektive Ressourcen*. Schorndorf: Hofmann.