

Wie lassen sich chronisch belastete Spitzensportler/-innen identifizieren? Belastungszugänge über die Zusammenführung quantitativer und qualitativer Daten

Jeffrey Sallen, Katrin Albert, Karen Hoffmann & Alfred Richartz

Universität Leipzig

Schlüsselwörter: Leistungssport, chronische Belastungen, Fragebogen, Interview

Im Leistungssport standen in den letzten Jahren Maßnahmen zur Koordination von Sport- und Bildungs-/Berufskarriere im Mittelpunkt, die darauf abzielen zeitliche Anforderungen zu reduzieren bzw. zu koordinieren. Befunde aus der einschlägigen Forschung zu chronischen Belastungen legen nahe, dass neben der zeitlichen Überlastung weitere Belastungsbereiche existieren, die in der sportwissenschaftlichen Forschung bislang wenig beachtet wurden. Der vorliegende Beitrag greift dieses Forschungsdesiderat auf. Aus einem laufenden Forschungsprojekt¹ werden Ergebnisse zu chronischen Belastungen vorgestellt. Es wird den Fragen nachgegangen, a) wie das Ausmaß chronischer Belastungen ökonomisch diagnostiziert werden kann und b) worin sich hoch belastete und niedrig belastete Sportler/-innen unterscheiden.

96 A- bis C-Kaderathleten (54% männlich) der Olympiastützpunkte Berlin und Leipzig nahmen an einer schriftlichen Befragung teil, bei der die Screening-Skala (SSCS) des Trierer Inventars zum chronischen Stress (TICS) eingesetzt wurde (Schulz, Schlotz & Becker, 2004). Das 12 Items umfassende, normierte Instrument erfasst chronischen Stress global und unspezifisch. Der Skalensummenscore reicht von 0 (unbelastet) bis 48 (hoch belastet). Ausgewertet wurde das Belastungserleben in einer Gegenüberstellung von Athleten(-gruppen) unterschiedlicher Bildungs-/Berufstätigkeiten, Sportarten und Kaderstufen. Mit 10 hoch und 6 gering belasteten Athleten wurden problemzentrierte Interviews durchgeführt. Die Sportler/-innen wurden darin zu Belastungssituationen in den letzten drei Monaten befragt. Diese beiden Zugänge ergeben in ihrer Zusammenführung zugleich einen allgemeinen und einen detaillierten Einblick in das Belastungserleben der Befragten.

Spitzensportler/-innen erreichen Belastungswerte, die höher ausfallen als Normwerte für die deutsche Allgemeinbevölkerung. Anhand des Skalensummenscores stechen die Werte von studierenden Sportler/-innen ($M = 22,0$) hervor. Sie liegen deutlich über denen von leistungssportlich aktiven Schüler/-innen und Auszubildenden. Am geringsten belastet erfahren sich Mitglieder von Sportfördergruppen ($M = 16,5$) sowie Berufstätige ($M = 16,2$). Die Spannweite der aufgetretenen Gesamtbelastungswerte ist sehr groß und reicht von 4 (sehr gering belastet) bis 42 (extrem belastet). Die Klassifikation in hoch und niedrig belastete Sportler bietet eine gute Übereinstimmung mit den Auskünften in den Interviews. Es zeigt sich, dass hoch belastete Sportler/-innen mit hohen Anforderungen aus mehreren Lebensbereichen simultan fertig werden müssen. Sie erwarten gleichzeitig weniger Unterstützung aus ihrem sozialen Umfeld. Eine Weiterentwicklung der Screening-Skala scheint vielversprechend, um frühzeitig hohe Belastungen von Athleten zu erkennen und differenzierte Unterstützungsangebote in der Einzelberatung zu entwickeln.

Literatur:

Schulz, P., Schlotz, W. & Becker, P. (2004). *Das Trierer Inventar zum chronischen Stress (TICS, Version 3) - Manual*. Göttingen: Hogrefe.

¹ Das Projekt wird vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft gefördert und von Prof. Dr. A. Richartz geleitet.