Chronische Belastungen von Spitzensportlern: Ergebnisse eines Screenings.

Jeffrey Sallen, Karen Hoffmann, Katrin Albert & Alfred Richartz
Universität Leipzig

Schlüsselwörter: Chronischer Stress, Spitzensport, Diagnostik

Einleitung

Das subjektive Erleben chronischer Belastungen von Spitzensportlern fand in bisherigen Lösungsansätzen und Forschungsprojekten zur Verknüpfung von Bildungslaufbahn und Sportkarriere wenig Beachtung. Wir gehen davon aus, dass neben dem akuten auch das chronische Stresserleben zum Kernbereich der psychologischen Beratung von Spitzensportlern gehört. Um hoch belastete Athleten frühzeitig erkennen zu können, bieten sich in der Beratungspraxis ökonomische Diagnose-Tools an. So könnte sich einem Screening im Bedarfsfall eine eingehende individualisierte Problemanalyse anschließen, ggf. über den qualifizierten Verweis z.B. von der Laufbahnberatung zur Sportpsychologie. Auf dieser Basis sind gezielte Interventionen möglich. Vorgestellt werden Ergebnisse eines Screenings, die uns im Rahmen eines Forschungsprojekts zu chronischen Belastungen und persönlichen Zielen in Leistungssport- und Bildungskarriere (BISp: IIA1-071102/07-09) zur kontrastierenden Auswahl von Athleten für explorative Interviews dienen. Wir gehen dabei den Fragen nach, ob und wie sehr sich Athleten(-gruppen) verschiedener Bildungs-/Berufstätigkeiten, Sportarten und Kaderstufen im Belastungserleben unterscheiden.

Methode

Es nahmen 96 A- bis C-Kaderathleten (54% männlich) der Olympiastützpunkte Berlin und Leipzig an einer schriftlichen Befragung teil, bei der die Screening-Skala (SSCS) des Trierer Inventars zum chronischen Stress eingesetzt wurde (TICS; Schulz et al., 2004). Das 12 Items umfassende Instrument erfasst chronischen Stress global und unspezifisch auf einer Summenskala von 0 (unbelastet) bis 48 (hoch belastet).

Ergebnisse

Auffallend hoch ist das Belastungserleben von studierenden Athleten ($M=22.0$, $SD=9.9$, $n=28$). Sie liegen deutlich über denen von leistungssportlich aktiven Schülern ($M=19.1$, $SD=6.5$, $n=20$) und Auszubildenden ($M=17.9$, $SD=6.1$, $n=11$). Am geringsten belastet erfahren sich Mitglieder von Sportfördergruppen (z.B. Bundeswehr, Polizei) ($M=16.5$, $SD=0.6$, $n=19$) sowie Berufstätige ($M=16.4$, $SD=6.6$, $n=7$). Ein ähnliches Ausmaß an Differenzen zeigt sich beim Vergleich von Sportarten. Die Extrempole bilden Spielsportler ($M=14.2$, $SD=7.3$, $n=17$) und Zweikampfsportler ($M=22.6$, $SD=8.8$, $n=11$). Welchem Kader die Sportler angehören, scheint für chronisches Stresserleben unerheblich zu sein. Die Ergebnisse sind vor dem Hintergrund institutioneller Förderleistungen und Anforderungen zu diskutieren.

Literatur

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