

Westsächsische Hochschule Zwickau

University of Applied Sciences

HOCHSCHULE FÜR MOBILITÄT | UNIVERSITY FOR MOBILITY

GPW 03500 Bachelorprojekt

Schneller, höher, weiter – eine empirische Untersuchung der Auswirkungen des Leistungsdrucks auf die psychische Gesundheit von Nachwuchs-Leistungssportlern in Sachsen

eingereicht an der Fakultät Gesundheits- und Pflegewissenschaften

der Westsächsischen Hochschule Zwickau

zur Erlangung des akademischen Grades Bachelor of Science (B.Sc.)

vorgelegt von: Lea Mai

Abgabedatum: 14.02.2024

Fakultät: Gesundheits- und Pflegewissenschaften

Seminargruppe: 202232

Matrikelnummer: 41907

Erstbetreuer: Prof. Dr. rer. medic. Kathleen Hirsch

Zweitbetreuer: Jennifer Petzsch, M.Sc.

Abstract

Problemstellung: In der heutigen Sport-Welt stehen Nachwuchs-Leistungssportler unter einem ständig wachsenden Leistungsdruck, der sowohl physische als auch psychische Belastungen mit sich bringt. Daher besteht das Ziel dieser Bachelorarbeit darin, die psychischen Belastungen, denen Nachwuchs-Leistungssportler ausgesetzt sind, zu identifizieren und ihre Auswirkungen detailliert zu erläutern. Besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Rolle des Sportpsychologen im Leistungssport sowie auf den verschiedenen sportpsychologischen Behandlungsansätzen, die dazu dienen, den Athleten dabei zu unterstützen, mit diesen Belastungen angemessen umzugehen und ihre psychische Gesundheit zu erhalten.

Methodik: Die Beantwortung der Forschungsfragen erfolgte zunächst durch eine umfassende Literaturrecherche durchgeführt, gefolgt von einer empirischen Datenerhebung mithilfe quantitativer Fragebögen.

Ergebnisse: An der Umfrage nahmen 60 Nachwuchs-Leistungssportler aus verschiedenen Sportbereichen teil. Die Auswertung der Fragebögen ergab, dass 12 Sportler, sprich 20%, von psychischen Belastungen betroffen sind. Interessanterweise haben lediglich 9 von 60 Athleten Zugang zu einem Sportpsychologen innerhalb ihres Vereins. Die Sportler in sportpsychologischer Betreuung äußerten eine sehr hohe Zufriedenheit. Jedoch äußerten auch Sportler ohne Zugang zu einem Sportpsychologen den Wunsch nach entsprechender Betreuung, um ihre mentale Stärke zu verbessern. Oft scheitert die Umsetzung jedoch durch fehlende finanzielle Mittel.

Schlussfolgerung: Psychische Belastungen sind auch im Nachwuchs-Leistungssport weit verbreitet. Angesichts der begrenzten finanziellen Mittel sind alternative Maßnahmen erforderlich, um die psychische Gesundheit zu verbessern. Dazu gehören verbesserte Schulungen für Trainer und Betreuer sowie die Integration von Trainingsprogrammen, die den Sportlern helfen, besser mit psychischen Belastungen umzugehen.

Inhaltsverzeichnis

Abstract	I
Abkürzungsverzeichnis	IV
Abbildungsverzeichnis.....	V
Tabellenverzeichnis.....	VI
1 Einleitung.....	1
2 Zielsetzung und Forschungsfrage.....	2
3 Theoretischer Hintergrund.....	3
3.1 Leistungssport.....	3
3.2 Psychische Gesundheit.....	4
3.3 Psychische Belastungen	4
3.4 Sportpsychologie.....	4
3.5 Aktueller Forschungsstand.....	5
4 Stressoren im Leistungssport.....	6
4.1 Persönliche Stressoren	6
4.2 Wettbewerbsstressoren.....	7
4.3 Organisatorische Stressoren.....	9
5 Auswirkungen auf den Athleten.....	11
5.1 Mentales Wohlbefinden.....	11
5.2 Motivation und Engagement.....	12
5.3 Soziale Beziehungen.....	12
5.4 Sportliche Leistung.....	12
5.5 Körperliche Gesundheit.....	13
5.5.1 Schlafstörungen	13
5.5.2 Essstörungen.....	14
5.5.3 Doping	16
6 Die Rolle von Sportpsychologen im Leistungssport.....	17
6.2 Sportpsychologische Behandlungsansätze	17
6.2.1 Mentales Training.....	18
6.2.2 Entspannungstechniken	19
6.2.3 Kontrolltechniken für Gedanken, Gefühle und Stimmungen.....	20
6.2.4 Motivation und Ziele	21
6.2.5 Medikamentöse Behandlung.....	21
7 Methodik.....	22
7.1 Methodenauswahl und Vorgehensweise	22
7.2 Web-Befragung	23
7.3 Fragebogen	23
7.4 Datenerhebung.....	24
7.5 Datenauswertung	24

8 Ergebnisse.....	25
8.1 Persönliche Angaben	25
8.2 Achievement-Motives-Scale-Sport.....	29
8.3 Psychologische Betreuung der Athleten innerhalb des Vereins	35
9 Diskussion	42
9.1 Methodenkritik	42
9.2 Ergebnisdiskussion	43
9.2.1 Persönliche Angaben	43
9.2.2 Achievement-Motives-Scale-Sport.....	44
9.2.3 Psychologische Betreuung der Athleten innerhalb des Vereins	45
10 Fazit/Ausblick	47
Literaturverzeichnis	VI
Anhang	VI
Eigenständigkeitserklärung	XLIV

Abkürzungsverzeichnis

Abb.	Abbildung
AMS	Achievement-Motives-Scale
bspw.	beispielsweise
bzw.	beziehungsweise
ca.	circa
d.h.	das heißt
ES	Essstörung
et. al.	und andere
EZ	Erfolgszuversicht
FM	Furcht vor Misserfolg
HE	Hoffnung auf Erfolg
i.d.R.	in der Regel
IS	Individualsport
MA	Misserfolgsangst
MS	Mannschaftssport
NH	Nettohoffnung
WHO	World Health Organisation

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Vier-Stufen-Modell Mentalen Trainings (modifiziert nach Eberspächer, 2001)	19
Abbildung 2: Alter der teilnehmenden Nachwuchssportler	26
Abbildung 3: Verteilung der vertretenen Sportarten und deren Einordnung in IS und MS	27
Abbildung 4: Übersicht über vertretene Vereine	29
Abbildung 5: Präsenz von Sportpsychologen im Verein	35
Abbildung 6: Überlegungen über Zusammenarbeit mit Sportpsychologen	39
Abbildung 7: Übersicht über mentale Herausforderungen der Nachwuchssportler.....	40

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Übersicht über Geschlechter der teilnehmenden Athleten.....	25
Tabelle 2: Darstellung der Sporttypen MS und IS.....	26
Tabelle 3: Übersicht über das Leistungsniveau der Sportler	28
Tabelle 4: Auswertung AMS Sport – 15 Fragen zu Komponente Hoffnung auf Erfolg	30
Tabelle 5: Einordnung der Ergebnisse HE in Bereiche.....	31
Tabelle 6: AMS Sport – 15 Fragen zur Komponente Furcht vor Misserfolg	32
Tabelle 7: Einordnung der Ergebnisse FM in Bereiche	33
Tabelle 8: Auswertung der Sportarten mit Erfolgszuversicht und Misserfolgsangst.....	34
Tabelle 9: Auswertung der Geschlechter mit Erfolgszuversicht und Misserfolgsangst	35
Tabelle 10: Übersicht über Sportarten, die einen Sportpsychologen zur Verfügung haben.....	36
Tabelle 11: Einfluss des Sportpsychologen auf sportliche Leistung	36
Tabelle 12: Situationen, in denen Athleten auf Unterstützung angewiesen	37
Tabelle 13: angewandte psychologische Techniken und Strategien	37
Tabelle 14: Weiterempfehlung Zusammenarbeit mit Sportpsychologen	38
Tabelle 15: Gründe für Zusammenarbeit mit Psychologen.....	38
Tabelle 16: Meinungen zur Relevanz mentaler Vorbereitung	39
Tabelle 17: Einschätzung des Einsatzes von Sportpsychologen in unterschiedlichen Sportarten..	41
Tabelle 18: Einfluss des Sportpsychologen auf Tendenz zu EZ oder MÄ.....	41

1 Einleitung

Die Welt des Leistungssports ist geprägt von einem unaufhörlichen Streben nach Erfolg und Spitzenleistungen. Doch hinter den glänzenden Erfolgen und den bejubelten Siegen verbirgt sich oft eine düstere Realität, die die psychische Gesundheit junger Athleten ernsthaft bedrohen kann. Die Geschichte von Robert Enke, einem herausragenden Torwart und tragischen Opfer von Depression und Leistungsdruck, steht als eindringliches Beispiel für die Schattenseiten des Sports und die dringende Notwendigkeit, die psychische Gesundheit von Sportlern ernst zu nehmen. Der Schock von Enkes Tod im Jahr 2009 hat die Öffentlichkeit aufgerüttelt und eine Diskussion über die Belastungen im Leistungssport ausgelöst. Sein tragisches Schicksal hat deutlich gemacht, dass das Streben nach immer „Höher, Schneller und Weiter“, oft zu schwerwiegenden psychischen Problemen führen kann, insbesondere bei jungen Athleten, die am Anfang ihrer Entwicklung stehen. In diesem Zusammenhang richtet sich der Fokus dieser Bachelorarbeit auf die Auswirkungen des Leistungsdrucks auf die psychische Gesundheit von Nachwuchs-Leistungssportlern in Sachsen.

Trotz der wachsenden Sensibilisierung für das Thema gibt es bisher nur begrenzte Studien, die sich mit der psychologischen Betreuung junger Athleten befassen. Diese Lücke soll durch die vorliegende Arbeit geschlossen werden. Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf der Zusammenarbeit mit Sportpsychologen und sportpsychologischen Behandlungsansätzen. Sportpsychologen spielen eine entscheidende Rolle bei der Unterstützung von Athleten, die mit Leistungsdruck und psychischen Belastungen konfrontiert sind. Durch die Integration von sportpsychologischen Interventionen in das Training und die Betreuung junger Sportler vor und nach Wettkämpfen kann nicht nur ihre psychische Gesundheit geschützt werden, sondern auch ihre Leistungsfähigkeit und ihr Wohlbefinden langfristig verbessert werden.

Um aussagekräftige Ergebnisse zu erzielen, wurde eine Online-Umfrage erstellt. Diese hatte das Ziel, sowohl Einblicke in die mentale Verfassung von Nachwuchssportlern im Alter von 10 und 17 Jahren zu liefern als auch psychologische Interventionen innerhalb des Vereins zu beleuchten.

Im weiteren Verlauf dieser Arbeit wird die Datenerhebung mithilfe eines Umfrage-Tools beschrieben, gefolgt von der Auswertung der gesammelten Daten mittels SPSS, einem Statistikprogramm. Anschließend werden die Ergebnisse und Statistiken analysiert. Die Diskussion und ein Fazit runden die vorliegende Arbeit ab.

Zur besseren Lesbarkeit wird in der gesamten Arbeit die männliche Ausdrucksform verwendet. Alle maskulinen Bezeichnungen gelten hierbei für alle Geschlechter in gleicher Weise.

2 Zielsetzung und Forschungsfrage

Ziel dieser Bachelorarbeit ist es, die psychischen Belastungen im Nachwuchs-Leistungssport zu identifizieren und ihre Auswirkungen genauer zu erläutern. Dabei wird besonders die Rolle des Sportpsychologen im Leistungssport untersucht sowie sportpsychologische Behandlungsansätze betrachtet, die den Athleten helfen sollen, mit psychischen Belastungen umzugehen.

Aus dieser Thematik ergibt sich folgende Fragestellung:

Wie viele Nachwuchssportler sehen sich tatsächlich mit psychischen Belastungen konfrontiert?

Und welchen Einfluss hat die Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen auf den Athleten? Erweist sich der Einsatz von Sportpsychologen innerhalb der Vereins als sinnvoll?

3 Theoretischer Hintergrund

Angesichts der Thematik der Bachelorarbeit erfolgt zunächst eine Darstellung und Integration des Themas in den größeren Zusammenhang.

3.1 Leistungssport

Häufig kommt es zur Gleichsetzung der Begriffe Leistungssport und Hochleistungssport. Allerdings gibt es einen gravierenden Unterschied zwischen den Begrifflichkeiten.

Ganz einfach formuliert handelt es sich bei dem Begriff Leistungssport um einen Sport, der dazu beitragen soll besondere Leistungen zu erbringen – sei es für einen persönlich oder in Wettkämpfen (Duden, 2023).

Dagegen stellt der Hochleistungssport einen Bereich des Leistungssports dar, in dem die gesamte Trainings- und Wettkampftätigkeit sowie das Lebensregime der Sportler auf das unmittelbare Erreichen von Welthöchstleistungen in der Auseinandersetzung mit den leistungsfähigsten Sportlern bzw. Mannschaften der Welt gerichtet ist (Spolex, 2023).

Im folgenden Absatz werden die Begriffe Amateur-, Leistungs-, und Profisport erläutert/verglichen. Der entscheidende Unterschied besteht im angestrebten Ziel, das durch die Ausübung des Sports erreicht werden soll.

Vordergründig im Amateursport sind die Komponenten Spaß und Gesundheit. Genauso wie im Profisport oder im Leistungssport steht die Bewegung im Mittelpunkt.

Amateursport stellt für viele Personen ein Hobby und somit einen Ausgleich zum stressigen Lebensalltag dar. Darüber hinaus betreiben viele Personen den Sport hauptsächlich aus persönlichem Interesse und aus Freude an der Aktivität. Das heißt allerdings nicht, dass Amateursportler keine Spitzenleistungen erzielen können, jedoch steht dies nicht primär im Fokus (Ortsdienst, 2023). Auch können im Sportverein neue Kontakte geknüpft werden.

Im Leistungssport liegt der Fokus hingegen auf der Optimierung von sportlichen Fähigkeiten und der Steigerung der eigenen Leistungen. Im Vergleich zum Amateursport ist der Zeitaufwand im Leistungssport deutlich höher. Während Amateursportler ein- bis zweimal die Woche zum Training gehen, trainieren Leistungssportler jeden Tag, um eine Leistungssteigerung zu erzielen und erfolgreich an Wettkämpfen teilnehmen zu können (Enzyklo, 2023).

Profisport wird häufig als Berufssport bezeichnet. Es handelt sich dabei um Sportler, die eine Sportart berufsmäßig betreiben und damit ihren Lebensunterhalt verdienen. Der Sportler macht sein Hobby zum Beruf. Dementsprechend dreht sich alles tagtäglich um den Sport. Hier geht es nicht um den Spaß und die Freude am Sport wie im Amateursport oder die Leistungssteigerung wie im Leistungssport – es geht um die eigene Existenz. Dabei geht der Spaß am Sport leider oftmals verloren. Der Sport ist nur noch Mittel zum Zweck (DWDS, 2023).

3.2 Psychische Gesundheit

Laut WHO bezeichnet der Begriff „Psychische Gesundheit“ „einen Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft beitragen kann“ (WHO, 2022).

In der heutigen Zeit umfasst der Begriff der mentalen Gesundheit nicht nur das Fehlen psychischer Störungen und Beeinträchtigungen, sondern bezieht sich auch auf einen Zustand des angenehmen Wohlbefindens. Oft wird der Ausdruck „Psychische Gesundheit“ mit dem Begriff „Mentale Gesundheit“ gleichgesetzt. Die Idee der „mentalenen Gesundheit“ berücksichtigt sowohl individuelle Aspekte wie emotionale Zustände und Zufriedenheit als auch die sozialen Einflüsse, die aus der Interaktion zwischen Mensch und Umwelt resultieren (inhesa, 2024).

Darüber hinaus umfasst Psychische Gesundheit den ganzheitlichen Zustand des Wohlbefindens. Wenn jemand diesen Zustand erreicht, kann er seine Fähigkeiten optimal entfalten, Lebensherausforderungen erfolgreich bewältigen und produktiv arbeiten. Dementsprechend kann er aktiv zur Gemeinschaft beitragen und ein selbstbestimmtes Leben führen (inhesa, 2024).

3.3 Psychische Belastungen

Laut der DIN EN ISO 10075-1 handelt es sich bei einer Psychischen Belastung um „die Gesamtheit aller erfassbaren Einflüsse, die von außen auf den Menschen zukommen und psychisch auf ihn einwirken“.

Auf den Sport bezogen zielt der Begriff „Psychische Belastung“ auf alle Faktoren ab, die einen im Sport beeinflussen, sei es positiv oder negativ. Zum einen kann eine Belastung anregend und herausfordernd sein und zu Höchstleistungen motivieren. Sie kann sich aber auch gegenteilig auswirken, was jedoch von der individuellen Persönlichkeit und den jeweiligen Umständen einer Person abhängt (BGW, 2024).

Jede Person geht unterschiedlich mit Psychischen Belastungen um. Während der eine dem Leistungsdruck gewachsen ist und zu Höchstleistungen aufläuft, führt genau das bei einem anderen Sportler zu einer Blockade. Die Wahrnehmung, ab wann eine Herausforderung zu einer Überforderung wird oder wann eine Situation als belastend empfunden wird, variiert von Mensch zu Mensch. Wenn wir das Gefühl haben, dass die Anforderungen, die an einen gestellt werden, nicht mehr bewältigt werden können, obwohl die Bewältigung von Bedeutung ist, gerät der Betroffene in einen unangenehmen Spannungszustand. Dieser Zustand wird als Stress bezeichnet. Es ist wichtig, dass dieser Stress nicht dauerhaft anhält, da anhaltender Stress ohne ausreichende Regenerationsmöglichkeiten gesundheitliche Beeinträchtigungen und psychische Störungen verursachen kann (BGW, 2024).

3.4 Sportpsychologie

Nitsch definiert den Begriff „Sportpsychologie“ wie folgt: „Die Sportpsychologie ist eine empirische Wissenschaft, die die Bedingungen, Abläufe und Folgen der psychischen Regulation sportlicher Handlungen untersucht und daraus Möglichkeiten ihrer Beeinflussung ableitet“ (Nitsch, 1978).

Diese Definition unterstreicht, dass die Sportpsychologie sowohl eine wissenschaftliche Disziplin mit grundlegenden Forschungsinteressen als auch eine praxisorientierte Disziplin ist, die darauf abzielt, ihre

theoretischen Erkenntnisse in der Praxis umzusetzen. Die Beschreibung des Untersuchungsgebiets der Sportpsychologie, wie sie in einem Lehrbuch von Weinberg und Gould (2015) zu finden ist, entspricht im Wesentlichen der zuvor genannten Definition. Allerdings erfolgt in dieser Definition eine Differenzierung zwischen „Sport“ und „Bewegung“. Der übergeordnete Begriff, der Sport und Bewegung einschließt, ist die körperliche Aktivität. Diese umfasst sämtliche Bewegungen, die durch Skelettmuskeln verursacht werden und zu einem Energieverbrauch führen (USDHHS, 1996).

Die Sportpsychologie bewegt sich im Schnittpunkt von Psychologie, Sportwissenschaft und Sportpraxis. Der „Triadische Bezug“ (Gabler et. al., 2000) prägt nicht nur die Entwicklung der Sportpsychologie, sondern definiert auch ihr Selbstverständnis. Der Sport ist in der Sportpsychologie in zweifacher Hinsicht von Bedeutung: als Gegenstand der Sportwissenschaft und als Sportpraxis. Der ursprüngliche Zusammenhang von Psychologie, Sportwissenschaft und Sportpraxis wird auch als „Magisches Dreieck“ bezeichnet.

3.5 Aktueller Forschungsstand

Das Auffinden einer Studie, die den aktuellen Forschungsstand zu den Auswirkungen des Leistungsdrucks auf die psychische Gesundheit von Leistungssportlern zusammenfasst, gestaltete sich unkompliziert. Hingegen erwies sich die Suche nach Studien, die zusätzlich Nachwuchssportler einbeziehen oder sich auf psychologische Interventionen beziehen, als schwieriger.

Beispielsweise untersucht die Studie „Belastungen und Ressourcen im Nachwuchsleistungssport“ von Timo Habedank die verschiedenen Belastungen und Ressourcen, denen Nachwuchsleistungssportler gegenüberstehen. Dabei werden psychologische Aspekte wie Stress, Druck und Bewältigungsstrategien analysiert, um ein besseres Verständnis für die Herausforderungen im Leistungssport zu gewinnen (Habedank T, 2022).

Auch Bernhard Riegler erforschte in seiner Dissertation „Sportpsychologie – Jugendliche im Leistungssport“ die facettenreichen Prozesse, die die Entwicklung und Leistungsfähigkeit von jugendlichen Leistungssportlern prägen. Die Ergebnisse legten nahe, dass eine Vielzahl psychologischer Faktoren die Leistung und das Wohlbefinden jugendlicher Leistungssportler beeinflussen. Insbesondere wurde herausgearbeitet, dass Motivation, mentales Training und effektive Bewältigungsstrategien entscheidende Rollen spielen. Es wurde festgestellt, dass eine ausgewogene Förderung dieser Aspekte zu einer verbesserten Leistungsfähigkeit und einem gesteigerten Wohlbefinden der Athleten beiträgt. Darüber hinaus wurden mögliche Interventionen und Unterstützungsmaßnahmen aufgezeigt, die darauf abzielen, die psychologischen Ressourcen junger Sportler zu stärken und ihre Stressbewältigungsfähigkeiten zu verbessern (Riegler B, 2005).

4 Stressoren im Leistungssport

„Ein perfekter Sturm der Dinge drohte zusammenzustoßen. Ich war gestresst wegen der Probleme, die ich mit meiner Familie hatte. Ich habe nicht gut geschlafen. Ich glaube, auf dem Platz haben mich die Erwartungen an die Saison in Kombination mit unserem 4:5-Start belastet.“ (Kevin Love, 2018)

NBA Spieler Kevin Love schildert in einem Beitrag eine Panikattacke, mit der er sich bei einem Spiel im Jahr 2017 konfrontiert sah. Es führt einem nah, dass Stress nicht nur einen positiven Effekt hat. Während Sportler an einem Tag unter dem bestehenden Druck Topleistungen abrufen, können sich nicht regenerierte Stressfaktoren negativ auf den Sportler auswirken und mentale als auch psychische Probleme verursachen (Firstbeat, 2024).

Laut David Fletcher und Rachel Arnold lässt sich psychologischer Stress in 3 Arten unterteilen. Man unterscheidet zwischen Wettbewerbsstress („Competitive“), organisatorischem Stress („Organizational“) und persönlichem Stress (Fletcher D. et. al., 2017). Diese 3 Arten von Stress werden im folgenden Kapitel genauer erläutert.

4.1 Persönliche Stressoren

Im Leben eines Sportlers dreht sich fast der ganze Tag um den Sport. Tägliches Training unter der Woche und Wettkämpfe bzw. Spiele am Wochenende sind bei Leistungssportlern alltäglich. In diesem Unterkapitel wird betrachtet, inwiefern sich persönliche Faktoren wie Entwicklung, sozialer Druck und auch der schulische Alltag auf den Athleten auswirken können.

In Hinblick auf die sportlichen Leistungen eines Athleten spielt die persönliche Entwicklung der dahintersteckenden Person eine wichtige Rolle. Dazu gehört auch die Erziehung durch die Eltern. Im Laufe seines Lebens erlernt der Mensch bestimmte Verhaltensregeln, Normen und Werte. Darüber hinaus bilden sich bestimmte Charaktereigenschaften wie z.B. Ehrgeiz, ein gesundes Selbstwertgefühl, Durchhaltevermögen und mentale Stärke aus. Personen, die diese Eigenschaft mitbringen, sind für den Sport geschaffen und haben gute Chancen in ihrer Sportart zu bestehen. Dem gegenüber stehen Personen mit einem geringen Selbstbewusstsein und vielen Selbstzweifeln. Durch sehr gute Leistungen im Sport können diese Eigenschaften ein Stück weit kompensiert werden. Misserfolge sind aber nur schwer zu verkraften (Riegler B, 2005).

Ebenfalls negative Auswirkungen können traumatische Lebensereignisse haben. Sportler können durch verschiedene traumatische Lebensereignisse beeinträchtigt werden. Dazu gehören Verletzungen, die nicht nur körperliche, sondern auch mentale Auswirkungen haben können. Persönliche Verluste, familiäre Probleme oder andere belastende Ereignisse können die emotionale Stabilität beeinflussen. In diesem Fall kann eine professionelle psychologische Unterstützung hilfreich sein, mit solchen Ereignissen umzugehen und ihre Leistungsfähigkeit zu bewahren (Riegler B, 2005).

Ein weiterer persönlicher Stressfaktor, der wohl auf alle Athleten zutrifft – sie streben nach Perfektion und setzen sich hohe Maßstäbe. Obwohl Perfektionismus positiv sein kann, hat er auch eine Schattenseite. Er kann zu Selbstzweifeln und Frustration führen und das Selbstvertrauen mindern. Jeder Sportler hegt klare Vorstellungen von einem effektiven Training und erfolgreichen Wettkämpfen – eine Vorstellung, die den Athleten motiviert, sich kontinuierlich zu verbessern. Gleichzeitig können sie

jedoch auch zu wiederkehrenden Frustrationen und negativen Emotionen führen. Oft gelingt es nicht, seine Erwartungen zu erfüllen. Die Sportler setzen sich zu hohe Maßstäbe, denen man nicht gerecht werden kann. Perfektionismus ist ein Persönlichkeitsmerkmal, was sich auf andere fokussiert: Bin ich gut genug? Was denken andere über meine Leistung? Der Fokus eines Athleten sollte mehr auf sich selbst liegen (Feigenwinter M., 2015).

Im Einklang mit dem Thema Perfektionismus steht die Problematik „Umgang mit Misserfolgen“. Niederlagen sind nie schön, das steht außer Frage. Es gibt wohl kaum einen Sportler, der gerne verliert. Dennoch sind Niederlagen Teil des sportlichen Alltags. Die Fähigkeit, angemessen mit Niederlagen umzugehen, zeichnet einen Sportler aus. Dennoch gibt es auch Sportler, bei denen Misserfolge zu einem Rückgang des Selbstvertrauens führen können. Allerdings kann man den Umgang mit Niederlagen erlernen und daran persönlich wachsen (Feigenwinter M., 2017).

Bei Leistungssportlern im Nachwuchsbereich spielt auch der Schulische Alltag eine wichtige Rolle. Neben dem täglichen Training gehen die Nachwuchssportler auch zur Schule. In den meisten Fällen besuchen die Schüler eine Sportschule, die akademische und sportliche Ziele verbindet. Der Tagesablauf wird nach den Sportlern ausgerichtet. Zumeist besuchen die Athleten am Vormittag den Unterricht und absolvieren am Nachmittag ihr Training. Dennoch stellt dies auch eine große psychische Belastung für die Nachwuchssportler dar. Neben dem hohen Trainingspensum, müssen sie auch weiterhin in der Schule Schritt halten. Oft fällt es schwer, sich abends nach dem Training nochmal an die Hausaufgaben zu setzen oder zu lernen (Riegler B, 2005).

Bei den Nachwuchssportlern, die im Internat wohnen, kommt zusätzlich noch der Aspekt dazu, dass sie immer auf sich allein gestellt sind. Sie sind meist weit weg von zuhause und können ihre Familie nur selten sehen – ein Faktor, der sich ebenfalls auf die Psyche eines Jugendlichen auswirken kann (Riegler B, 2005).

4.2 Wettbewerbsstressoren

Leistungssportler müssen sich nicht nur den üblichen alltäglichen Herausforderungen wie dem schulischen Umfeld, familiären Verpflichtungen und persönlichen Erwartungen stellen, sondern werden auch mit Belastungen während des Trainings und in Wettkämpfen konfrontiert.

In diesem Unterkapitel werden einige Wettbewerbsstressoren näher erläutert. Wie wirkt sich eine Verletzung auf den Sportler aus und wie schwierig gestaltet sich ein Wiedereinstieg ins Training? Inwieweit beeinflussen der Leistungsdruck und der Konkurrenzdruck die Psyche und die damit einhergehende Leistung eines Leistungssportlers? Und was geschieht, wenn der Druck im Übertraining mündet?

Jährlich verletzen sich von den etwa 23 Millionen Deutschen, die regelmäßig Sport treiben ca. 1,25 Millionen so gravierend, dass sie ärztlich versorgt werden müssen (Henke T. et. al., 2000).

Studien haben gezeigt, dass Fußball, Handball und Basketball die Sportarten mit den häufigsten Verletzungen sind. Daher geht von Ballsportarten generell die größte Verletzungsgefahr aus. Im nicht organisierten Sport haben die Sportarten Fußball, Alpin Ski und Inlineskaten eine hohe Rate an Verletzungen zu verzeichnen.

Im organisierten Sport, sei es in Wettkämpfen oder im Vereinssport, treten doppelt so viele Verletzungen auf wie im nicht organisierten Sport. Daher sind Leistungssportler häufiger von Sportverletzungen betroffen als Hobby- und Freizeitsportler (Barmer, 2021).

Eine Verletzung stellt nicht nur eine physische Belastung dar, sondern auch eine psychische. Eine Verletzung ist ein langwieriger Prozess, der mit Höhen und Tiefen verbunden ist und den Sportler mental sehr belasten kann. Der betroffene Sportler sieht sich neben der Operation mit einer wochen- oder monatelangen Reha, Fortschritten als auch Rückschlägen und dem langsamen Wiedereinstieg ins Training konfrontiert. Vor allem steht die Angst im Vordergrund, dass es wieder passiert oder man nicht mehr so erfolgreich ist wie zuvor (Hanke M., 2023).

„Eine Verletzung kann bei manchen Betroffenen eine regelrechte Identitätskrise auslösen“, so Jens Kleinert, Professor für Sportpsychologie an der Deutschen Sporthochschule Köln (Kleinert J., 2021). Der Sportler steht vor der Frage: Wer bin ich ohne den Sport?

„Studien belegen, dass etwa fünf bis zehn Prozent der betroffenen Sportler und Sportlerinnen vorübergehend eine depressive Episode entwickeln“, führt Kleinert weiter aus.

Bei der Regeneration und dem Wiedereinstieg ins Training spielt vor allem der Kopf eine entscheidende Rolle. Einige Sportler sind physisch bereit für eine Wiedereingliederung, mental jedoch nicht. Daher ist es von großer Wichtigkeit, seine Ängste mit jemandem zu kommunizieren, sei es der Trainer, ein Psychologe, Familienangehörige oder Sportler, denen es ähnlich ergangen ist (Kleinert J., 2021).

Auch der Leistungsdruck vor und während eines Wettkampfs stellt einen großen Stressfaktor für viele Athleten dar. Im Leistungssport wird unter sogenannten „Druckbedingungen“ eine sportliche Höchstleistung gefordert. Im Wettkampf steht viel auf dem Spiel, sei es für den Athleten selbst oder für andere. In der Regel sind bei Wettkämpfen Zuschauer vor Ort und ein Fehler oder eine unzureichende Leistung können nur schwer korrigiert werden (Ehrlenspiel F. et. al., 2017).

Nicht nur die Belastung während eines Wettkampfes kann herausfordernd sein. Es fällt mitunter auch schwer, nach einem bedeutenden Wettkampf oder Spiel abzuschalten.

Die Art und Weise, wie jeder Stress erlebt, ist individuell geprägt. Ausschlaggebend dafür sind die Persönlichkeit des Athleten und die psychologischen Faktoren. Daher muss jeder Sportler eine ganz individuelle Strategie entwickeln, mit dem Leistungsdruck und dem damit einhergehenden Stress umzugehen (Samsonov A., 2017).

Leistungsdruck muss allerdings nicht immer einen negativen Einfluss auf den Athleten haben. Auch wenn Leistungsdruck oft mit Versagensängsten und Stress einhergeht, kann es sich auch positiv auf die Leistung eines Sportlers auswirken und denjenigen in Wettkämpfen zu Bestleistungen treiben.

So ähnlich gestaltet es sich mit dem Konkurrenzdruck. Konkurrenz belebt das Geschäft oder in dem Fall den Leistungssport. Eine Auseinandersetzung mit der Konkurrenz kann motivieren, Ambitionen wecken und kreative Ansätze fördern. Übermäßige Konkurrenz kann jedoch Leistung und Fortschritt gefährden. Insbesondere wenn es innerhalb der Mannschaft und unter den Teamkollegen zu Neid,

Konkurrenzdenken und Rivalität kommt, können daraus schnell Machtkämpfe entstehen (Paasch R., 2017).

Gerade Nachwuchssportler, die eine Mannschaftssportart betreiben, stehen massiv unter Konkurrenzdruck. Sie müssen sich im Training vor dem Trainer beweisen, um in die Startaufstellung zu kommen. Genauso verhält es sich auch bei Spielen. Liefert man in einem entscheidenden Spiel nicht ab, ist man beim nächsten Spiel eventuell schon wieder auf der Ersatzbank. Die Sportler müssen sich ständig beweisen, was eine extreme Stresssituation darstellt und sich auf die Psyche der Jugendlichen auswirken kann.

Nicht zu selten münden Leistungs- und Konkurrenzdruck in Übertraining, d.h. der Sportler übertreibt es mit dem Training. Im Leistungssport steht vorwiegend das Erreichen körperlicher Höchstleistungen im Fokus. Dennoch ist es wichtig, dass der Athlet nicht bei jedem Training an seine Grenzen geht. Darüber hinaus ist es wichtig dem Körper Pausen zu gönnen. Werden dem Körper keine Erholungspausen gewährt, so wird er stark überfordert. Anzeichen für ein Übertraining sind eine stagnierende Leistung, Verschlechterung sportartspezifischer Techniken, Stimmungsschwankungen, Müdigkeit, Stress, usw. sein. Ein zu hohes und intensives Trainingspensum kann die sportliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Daher erfordert ein effektives Training eine ausgewogene Abstimmung von Trainingsintensität, Trainingsvolumen und Ruhe, die auf den Athleten und dessen Körper zugeschnitten ist (Sieg K., 2023).

4.3 Organisatorische Stressoren

Auch organisatorische Stressoren können eine psychische Belastung für den Athleten darstellen. Dazu zählen bspw. das Klima innerhalb des Vereins, Medien und Sponsorenverträge.

Die Beziehung zwischen Trainer und Athlet ist ein leistungsbestimmender Faktor, daher wirken sich Beziehungsprobleme nicht nur auf die Psyche, sondern auch auf die sportliche Leistung aus.

Maßgeblich für eine erfolgreiche Kooperation ist die zwischenmenschliche Beziehung zwischen Trainer und Athlet. Sie trägt nicht nur zur positiven sportlichen Entwicklung bei, sondern fördert auch das individuelle Wohlbefinden und persönliche Wachstum beider Parteien. Trotzdem kann es auch in diesem Beziehungsgefüge zu Schwierigkeiten kommen. Oftmals sind die Ursachen massiver Leistungsdruck, Fehlkommunikation oder gar persönliche Probleme. Daher ist es von essenzieller Bedeutung, Zeit und Ressourcen in die Entwicklung einer stabilen Trainer-Sportler-Beziehung zu investieren (Wachsmuth S. et. al., 2021).

Einen weiteren großen Einfluss auf einen erfolgreichen Sportler haben die Medien. In der heutigen global vernetzten Gesellschaft sind Medien und Sport untrennbar miteinander verbunden. Außenstehende nehmen dies als einen positiven Aspekt war, allerdings kann der Medienrummel auch viele negative Auswirkungen auf das Leben des Sportlers haben. Die Medien haben einen großen Beitrag geleistet, Sportler zu berühmten Persönlichkeiten zu machen. Diese wiederum nutzen das Potenzial der Medien, um zum einen eine direkte Verbindung zu den Fans aufzubauen und zum anderen ihren Marktwert zu steigern (sport.ch, 2024).

Allerdings birgt das große mediale Interesse auch seine Schattenseiten. Die fortwährende mediale Überwachung und Bewertung kann psychischen Stress zu Folge haben. Bringt ein Sportler in einem Wettkampf oder Spiel nicht die gewünschte Leistung oder hat einen Fehler zu verantworten, so wird dies häufig öffentlich diskutiert und kritisiert. Eine Folge dessen können hoher Leistungsdruck und Angstzustände sein. Darüber hinaus kann das mediale Interesse einen negativen Einfluss auf das Privatleben des Athleten und dessen psychische Gesundheit haben. Heutzutage sind Fake News, Gerüchte und Cybermobbing leider auch keine Seltenheit mehr, mit denen Sportler konfrontiert sind und die erhebliche Auswirkungen auf die Psyche eines Sportlers haben können (sport.ch, 2024).

5 Auswirkungen auf den Athleten

Nachdem zunächst die Stressoren beleuchtet wurden, die sich negativ auf den Sportler auswirken können, werden in diesem Kapitel die Auswirkungen psychischer Belastungen betrachtet.

Leistungssportler gelten als Gewinnertypen und haben in den Medien und bei den Fans einen hohen Stellenwert. Dennoch sind auch Sportler einfach nur Menschen.

Die Psyche kann sich über die Jahre und die dazugewonnene Erfahrung weiterentwickeln, aber auch unter enormen Leistungsdruck leiden.

5.1 Mentales Wohlbefinden

Das mentale Wohlbefinden eines Sportlers umfasst seinen emotionalen und psychischen Zustand. Psychische Belastungen können sich nachteilig auf das mentale Wohlbefinden auswirken (Schulz K H et. al., 2012).

Nervosität und Angst sind häufige emotionale Reaktionen auf psychische Belastungen im Nachwuchs-Leistungssport. Hoher Leistungsdruck und intensive Konkurrenz können Ängste und Nervosität vor Wettkämpfen oder sogar im Training verstärken. Oft leiden junge Athleten unter Wettkampfangst. Sie können vor Wettkämpfen besonders nervös sein, da der Druck, die Erwartungen zu erfüllen, und die Unsicherheit bezüglich der eigenen Leistung stark zunehmen. Generell kann das Streben nach Perfektionismus und der Wunsch, perfekt zu sein oder keine Fehler zu machen, zu Angstzuständen führen, da die Furcht vor Misserfolg oder Kritik überwiegt. Psychische Belastungen können Selbstzweifel verstärken, was dazu führen kann, dass junge Athleten an ihren Fähigkeiten und ihrem eigenen Wert zweifeln (Schulz K H et. al., 2012).

Nicht nur Nervosität und Angst können eine Auswirkung von psychischem Stress sein. Der Druck kann so groß sein, dass der Sportler keine Freude mehr am Sport findet. Wenn Sportler kontinuierlich unter hohem Leistungsdruck stehen, kann dies dazu führen, dass der Sport nicht mehr als Vergnügen, sondern als zusätzliche Belastung wahrgenommen wird. Wenn die Belastungen ungelöst bleiben, besteht die Gefahr, dass Sportler in einen Zustand des Burnouts geraten, bei dem Erschöpfung und Desinteresse dominieren (Schulz K H et. al., 2012).

Ermüdung und Erschöpfung können ebenfalls ein Hinweis auf eine psychische Belastung sein. Kontinuierlicher Leistungsdruck und hohe Erwartungen können zu einem mentalen Erschöpfungszustand führen, der sich in nachlassender Konzentration und vermindertem Fokus äußert. Auch eine physische Ermüdung ist möglich. Intensive Trainingsregime und hoher Wettkampfdruck können zu physischer Ermüdung führen, die die körperliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Dazu kommt, dass wenn Sportler ihre Grenzen nicht kennen und keine ausreichende Erholungszeit einplanen, dies zu Übertraining führen kann. Unbehandelte Ermüdung und Erschöpfung können langfristige Auswirkungen auf die psychische und mentale Gesundheit des Sportlers haben, einschließlich eines erhöhten Risikos für Verletzungen und Burnout.

Langfristige psychische Belastungen können depressive Symptome hervorrufen, die die Lebensqualität und sportliche Motivation beeinflussen. Depressive Symptome können zu einem Verlust an Interesse an Aktivitäten führen, einschließlich des einst geliebten Sports. Auch das Gefühl von Niedergeschlagenheit, Traurigkeit und emotionaler Erschöpfung bleibt oft nicht aus. Darüber hinaus

ziehen sich die Betroffenen sozial meist zurück und meiden den Kontakt zu Freunden und Familie – sie isolieren sich (Schulz K H et. al., 2012).

5.2 Motivation und Engagement

Athleten brennen für ihren Sport – eigentlich. Leider gibt es immer wieder Sportler, die irgendwann den Spaß am Sport verlieren.

Psychische Belastungen können die intrinsische Motivation beeinträchtigen, wenn der Sport nicht mehr aus dem eigenen Interesse und Freude betrieben wird, sondern eher aus externen Druckfaktoren. Der enorme Leistungsdruck kann nicht nur zur Folge haben, dass der Sportler seine ursprüngliche Begeisterung für Trainingseinheiten und Wettkämpfe verliert, sondern auch bewirken, dass der Athlet seine Ziele in Frage stellt und diese nicht mehr als persönlich bedeutsam empfunden werden.

In solch einem Fall würde der Sportler auch Schwierigkeiten haben, ein konstantes Engagement im Training und im Wettkampf aufrechtzuerhalten (Riegler B, 2005).

Auch zu viel Druck von außen, sei es durch den Trainer, die Eltern oder die Erwartungen des Umfelds, kann die extrinsische Motivation beeinflussen und zu einem Verlust an Engagement führen.

5.3 Soziale Beziehungen

Jeder Mensch hat soziale Beziehungen. Speziell im Sport verbringt man die meiste Zeit mit dem Trainer und den anderen Teammitgliedern. Natürlich nimmt die Familie auch eine präsenste soziale Rolle ein. Psychische Belastungen können sich auf diese sozialen Beziehungen auswirken. Sie können die Dynamik im Team beeinflussen, indem sie zu Spannungen, Konflikten oder einer generellen Verschlechterung der Zusammenarbeit führen. Darüber hinaus kann es zu Schwierigkeiten in der Kommunikation führen, sei es zwischen Sportlern und Trainern oder innerhalb des Teams (Riegler B, 2005).

Auch die Eltern-Kind-Beziehung kann unter dem hohen Druck im Sport leiden, insbesondere, wenn Erwartungen nicht erfüllt sind. Oft hegen die Eltern keine hohen Erwartungen an ihre Kinder und freuen sich über deren Erfolge und bauen sie nach Niederlagen wieder auf. Doch es gibt auch sehr ambitionierte Elternteile, die mit ihren Erwartungen an ihre Kinder über das Ziel hinausschießen. Der Druck, den die Eltern auf ihre Kinder ausüben, wirkt sich auch auf deren Psyche und die sportliche Leistung aus (Riegler B, 2005).

Vertrauen und Unterstützung sind innerhalb des Vereins sehr wichtig. Mentale Belastungen könnten das Vertrauen zwischen Sportlern und ihren Unterstützern beeinträchtigen, was eine wichtige Grundlage für eine positive Entwicklung im Sport ist.

Weiterführend können hohe Erwartungen und der Wunsch, den Erwartungen gerecht zu werden, zu einem Gruppendruck führen, der die sozialen Beziehungen innerhalb des Teams beeinflusst.

Um diesen Auswirkungen vorzubeugen und zu vermeiden, dass sich der Athlet aus seinem sozialen Umfeld zurückzieht, ist die Unterstützung von Trainern, Teamkollegen und Eltern von großer Wichtigkeit (Riegler B, 2005).

5.4 Sportliche Leistung

Zu guter Letzt können mentale Probleme Auswirkungen auf die sportliche Leistung eines Athleten haben. Übermäßiger Druck kann die Konzentration und Fokussierung während Trainingseinheiten und Wettkämpfen beeinträchtigen.

Des Weiteren können psychische Belastungen zu unvorhersehbaren Leistungsschwankungen führen, wobei Spitzenleistungen von Phasen niedrigerer Leistungsfähigkeit abgelöst werden. Die Angst vor dem Versagen oder nicht den Erwartungen zu entsprechen, kann die Leistungsbereitschaft mindern und zu Selbstsabotage führen.

Ebenfalls kann das Selbstvertrauen in Mitleidenschaft gezogen werden. Dies wirkt sich direkt auf die Selbstbewertung und die Bereitschaft zur Herausforderung auswirken kann.

Stress kann die technische Ausführung von Bewegungsabläufen beeinträchtigen, was zu Fehlern und ineffizienter Leistung führen kann. Darüber hinaus kann der Lernprozess beeinflusst werden, indem sie die Aufnahme neuer Fähigkeiten und Taktiken beeinträchtigen (Riegler B, 2005).

5.5 Körperliche Gesundheit

Chronischer Stress kann auch physische Auswirkungen haben. Viele gehen davon aus, dass Sportler durch ihre sportliche Betätigung physisch als auch psychisch top fit sein müssen, doch dem ist nicht so. Trotz der vielfältigen Betreuung der Athleten durch z.B. Sportmediziner, Chirurgen, Physiotherapeuten, Fitnesstrainer oder in einigen Fällen auch Mentaltrainer oder Sportpsychologen besteht die Herausforderung, Depressionen direkt zu diagnostizieren. Dies liegt daran, dass sich Depressionen bei Leistungssportlern anders manifestieren als in der Normalbevölkerung. Oft wirken sich Depressionen und psychische Belastungen auf körperlicher Ebene aus. Eine Folge dessen können z.B. eine verlangsamte Regenerationszeit, erhöhte Verletzungsgefahr und ein erhöhtes Risiko für Infekte sein. (Österreichische Ärztezeitung, 2018).

Darüber hinaus können psychische Belastungen auch zu Schlaf- und Essstörungen führen und begünstigen, dass Sportler zu Doping greifen. Dies wird im Folgenden genauer erläutert.

5.5.1 Schlafstörungen

Neben der Ernährung und regelmäßiger Bewegung, die bei Leistungssportlern wohl nie zu kurz kommt, stellen Schlaf und Regeneration einen wichtigen Grundpfeiler für die Gesundheit dar.

Es steht außer Frage, dass eine gute Schlafqualität von grundlegender Bedeutung ist, wenn man als Athlet weiterhin gesund und leistungsfähig bleiben möchte (Kellmann M. et. al., 2018). Vor allem Leistungssportler geben an, dass sie aufgrund eines hohen Trainingspensum und dem Stress vor und während Wettkämpfen häufig unter einer unzureichenden Schlafdauer und Schlafqualität leiden (Gupta L. et. al., 2017).

Schlaf hat einen großen Einfluss auf die körperliche Leistungsfähigkeit eines Athleten (Fullagar H. H. et. al., 2015). Zu wenig Schlaf kann die Leistung in Mannschaftssportarten als auch Einzelsportarten kognitiv beeinträchtigen.

Für die Regeneration ist Schlaf von großer Bedeutung. Eine Umfrage hat gezeigt, dass ein Schlafdefizit direkte Auswirkungen auf das Verletzungsrisiko hat. Jugendliche Athleten im Alter zwischen 12 und 18,

die lediglich nur sechs Stunden Schlaf statt acht Stunden bekamen, wiesen eine 1,7-fach höhere Anfälligkeit für Verletzungen auf und hatten somit ein erhöhtes Risiko, bei kommenden Wettkämpfen auszufallen (Milewski M.D. et. al., 2014).

Die Schlafqualität der Sportler wird bspw. durch Faktoren wie Reisen, eine oft wechselnde Schlafumgebung, Wettkampfstress, intensives Training und die damit verbundenen Trainingspläne stark beeinträchtigt.

Um an internationalen Wettbewerben teilzunehmen, ist es für Spitzensportler unvermeidlich, weltweit zu reisen. Lange Reisen, vor allen durch Zeitzonen, beeinflussen den Schlaf sehr stark. Probleme beim Einschlafen, Müdigkeit tagsüber, Konzentrationsschwierigkeiten, verringerte Motivation, Magen-Darm-Beschwerden, Appetitlosigkeit und eine verminderte kognitive sowie physische Leistungsfähigkeit sind nicht selten Folgen eines Jetlags (Kölling S. et. al., 2016). Während junge Athleten die Zeitverschiebung noch gut zurückstecken, leiden Sportler ab dem 30. Lebensjahr verstärkt unter den Symptomen.

Sportler sind oft unterwegs, um an regionalen als auch internationalen Wettkämpfen teilzunehmen. Oft verbringen die Athleten die Nacht immer in unterschiedlichen Unterkünften, was bedeutet, sie sind regelmäßig einer neuen und ungewohnten Wohn- und Schlafumgebung ausgesetzt. Auch wenn dies von den Sportlern i.d.R. nicht als belastend empfunden wird, setzt der altbekannte „First-Night-Effekt“ ein. Besonders in der ersten Nacht in einer neuen Schlafumgebung sind häufiges Aufwachen, begleitet von einem geringeren Tiefschlafanteil, keine Seltenheit (Le Bon O. et. al., 2001). Neben der ungewohnten Wohnumgebung ist es oftmals der Fall, dass der Sportler das Zimmer mit anderen Teammitgliedern teilen muss. Verschiedene Schlafpräferenzen und Routinen sowie akustische Störungen wie Schnarchen können den Schlaf negativ beeinträchtigen (Basner M. et. al., 2011).

Weiterführend leidet die Schlafqualität oft vor Wettkämpfen. Eine Studie zeigt, dass Sportler in vielen Fällen vor einem Wettkampf eine Stunde weniger Schlaf bekommen. Die optimale Schlafdauer von 8 Stunden wird somit nicht erreicht. Ebenfalls zeigt sich, dass die Schlafqualität unter der Wettkampfangst und dem Lärm innerhalb der Hotelräume leidet (Roberts SSH et. al., 2016). Guter Schlaf ist jedoch für Sportler, die erfolgreich in Wettkämpfen sein wollen, unabdingbar.

Das Training ist für Sportler der Schlüssel zum Erfolg. Um jedoch Tag für Tag hervorragende Leistungen abrufen zu können, ist ausreichend Schlaf von großer Wichtigkeit. Er ist nicht nur wichtig, um den Körper zu schonen und zu regenerieren, sondern auch hinsichtlich des Lerneffekts. Übertraining dagegen kann jedoch Schlafstörungen nach sich ziehen (Lastella M et. al., 2018).

Auch Trainingspläne und die damit verknüpften Trainingszeiten können sich negativ auf den Schlaf und dessen Dauer auswirken. Oft beginnt das Training sehr zeitig und endet erst spät abends. Demzufolge wird dem Athleten die Möglichkeit genommen, sich vom anstrengenden Tag zu erholen und oft leidet auch der Schlaf darunter.

5.5.2 Essstörungen

„Der Sport war mein Leben. Für ihn habe ich alles getan - auch Gewicht verloren.“ (Miriam Neureuther, Langläuferin und Biathletin).

Worte, so wie sie von Miriam Neureuther stammen, zeigen wie hoch die Bereitschaft ist, als Leistungssportler an seine Grenzen zu gehen – auch an die körperlichen Grenzen.

Essstörungen (ES) sind im Leistungssport weit verbreitet und erhalten oft wenig Aufmerksamkeit von Sportlern, Ärzten und Trainern. Sportarten bei denen Leistung und Gewicht direkt miteinander verknüpft sind, wie z.B. Skispringen, Eiskunstlauf oder auch Langlauf, können zu restriktivem Essverhalten führen, was in vielen Fällen eine Essstörung auslösen kann. Die Ursachen für das Risiko von ES liegen in der individuellen Leistungsorientierung, der ästhetischen Bedeutung des Gewichts und der Gewichtsklasseneinteilung in verschiedenen Sportarten.

Im Fokus dieser Erkrankung steht ein ausgeprägter Gewichtsverlust, wobei das Körpergewicht mindestens 15% unterhalb der Norm liegt oder der BMI kleiner als 17,5 kg/m² ist. Der Gewichtsverlust ist eigenverschuldet und erfolgt durch eine restriktive Kalorienaufnahme sowie Methoden wie selbstinduziertes Erbrechen, Einsatz von Abführ- oder Entwässerungsmitteln, Appetitzüglern oder exzessive körperliche Aktivität. Etwa die Hälfte der Betroffenen beschränkt sich auf eine Reduzierung der Nahrungszufuhr, während die andere Hälfte zusätzlich bulimische Symptome aufweist (Wanke E et. al., 2004).

Oft sind die Symptome vielfältig und sehr besorgniserregend. Sie manifestieren sich unter anderem in Kreislaufproblemen, die mit einem verlangsamten Herzschlag, einem niedrigem Blutdruck und einer niedrigen Körpertemperatur einhergehen. Weitere Anzeichen können der Verlust von Knochenmasse und Knochenstruktur, Nierenschäden oder gar Hormonelle Störungen sein, die zum Ausbleiben der Menstruation führen können. Weiterführend wurden bei betroffenen Sportlern Elektrolytstörungen, ein geschwächtes Immunsystem, Nierenschäden und Hautveränderungen wahrgenommen. Fatal gerade für junge Athleten können Störungen der Schilddrüsenhormone, der Wachstumshormone sowie des Cortisolspiegels sein (Wanke E et. al., 2004).

Diverse Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass Sportler ein höheres Risiko für die Entwicklung von Essstörungen haben, im Vergleich zu Personen, die keinen Sport treiben. Auffällig ist die hohe Frauenquote in Bezug auf ES (Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004).

Das Risiko erhöht sich insbesondere bei mangelnder Überwachung von Gewichtskontrollen, wie unkontrollierten oder selbstkontrollierten Diäten, einem leistungsorientierten Trainingsbeginn vor der Pubertät, intensivem psychischen Stress, übermäßigem Training und entsprechender genetischer Veranlagung. Die Verbreitung und das Auftreten von ES variiert je nach Sportart (Wanke E et. al., 2004).

Essstörungen treten vermehrt in Sportarten auf, in denen das Körpergewicht oder die Körperproportion einen entscheidenden Einfluss auf die Leistung haben. Die intensive Auseinandersetzung mit Leistung, Körpergewicht, Diäten oder generell dem Thema Essen in diesen Sportarten erhöht das Risiko für die Entwicklung einer ES (BISp, 2004). Zu den Risikosportarten zählen Sportarten mit ästhetischen Anteilen wie Eiskunstlaufen, Rhythmische Sportgymnastik, Wasserspringen oder Synchronschwimmen, aber auch Ausdauersportarten, bei denen das Körpergewicht getragen werden muss wie Langlauf, Triathlon oder Langstreckenläufe. Auch Gewichtsklassensportarten wie Ringen, Rudern, Boxen oder Pferderennsport gehören zu den Risikosportarten. Weitere Sportarten, bei denen ein niedriges Gewicht von Vorteil ist, sind bspw. auch Skispringen, Klettern und Hochsprung (BISp, 2004).

5.5.3 Doping

Doping, als die Schattenseite des Hochleistungssports, begleitet den Sport seit jeher. Im gegenwärtigen Leistungssport ist Doping jedoch nicht nur präsent, sondern hat bedauerlicherweise einen beunruhigenden Status quo erreicht. Dies verdeutlichen nahezu tägliche Berichte über Dopingvergehen in den Medien. Es scheint, als ob herausragende sportliche Leistungen ohne den Einsatz verbotener Substanzen und Methoden kaum noch realisierbar sind.

Doch warum greifen Sportler zu Doping? Vordergründig ist zunächst der hohe Leistungsdruck im Sport. Viele Athleten dopen, um ihr körperliches Potenzial aufzubessern und dementsprechend bessere Leistungen in Wettkämpfen oder Spielen zu erzielen. Darüber hinaus nutzen einige Sportler verbotene Substanzen, um ihre Nervosität und Ängste vor Wettkämpfen zu minimieren.

Die Motivation für den Einsatz leistungssteigernder Substanzen ist sehr vielfältig und komplex. Neben den zuvor genannten Gründen beeinflusst auch die Abhängigkeit von Medien und Sponsoren die Entscheidung maßgeblich. Zudem sind Spitzensportler einem intensiven Selektionsdruck ausgesetzt, bedingt durch begrenzte Kaderplätze und die damit verbundene Vergabe von Fördermitteln (NADA, 2024).

In einer von der Deutschen Sporthilfe veröffentlichten wissenschaftlichen Studie wurden 1.154 aktive deutsche Spitzensportler zum Thema Doping befragt. 5,9 Prozent der Befragten gaben an, regelmäßig Dopingmittel zur Leistungssteigerung zu konsumieren, während fast die Hälfte der Sportler die Frage nicht beantwortete. Wohl möglich ist die Dunkelziffer in Bezug auf den Konsum leistungssteigernder Substanzen deutlich höher (BISp, 2013).

Wer zu illegalen Substanzen greift und erwischt wird, muss mit harten Strafen rechnen. Sportler, die gegen das Anti-Doping-Gesetz verstoßen müssen beim erstem Verstoß mit einer Sperre bis zu vier Jahre rechnen, bei einem weiteren Vergehen sogar mit einer Sperre auf Lebenszeit. Darüber hinaus droht die sofortige Disqualifikation vom Wettkampf, die Annullierung von Ergebnissen und der Verlust von Medaillen, Punkten und Preisen. Athleten, die gegen das Gesetz verstoßen müssen darüber hinaus auch mit einer Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder einer Geldstrafe rechnen (Bundesministerium der Justiz, 2015).

6 Die Rolle von Sportpsychologen im Leistungssport

Die Sportpsychologie hat ihre Wurzeln im 19. Jahrhundert, als Wissenschaftler begannen, sich für die psychologischen Aspekte des Sports zu interessieren. Seitdem hat sich das Feld kontinuierlich weiterentwickelt und ist zu einem wichtigen Bereich im Leistungssport geworden. In diesem Kapitel wird die Rolle der Sportpsychologen im Leistungssport untersucht. Dabei werden zunächst die Aufgaben von Sportpsychologen betrachtet, gefolgt von einer Analyse der sportpsychologischen Ansätze.

6.1 Aufgaben und Verantwortlichkeiten von Sportpsychologen

In Deutschland wird die angewandte Sportpsychologie im Leistungssport durch Forschung, Lehre und Betreuung praktiziert. Hierbei fungieren wissenschaftlich fundierte sportpsychologische Erkenntnisse und Trainingsverfahren als „Instrumente“, sowohl für die direkte Betreuung von Leistungssportlern als auch zur Verbesserung der Fachkompetenzen von Trainern im Rahmen ihrer Ausbildung. Diese wissenschaftliche Unterstützung zielt darauf ab, die individuelle Leistungsentwicklung von deutschen Spitzen- und Nachwuchssportlern bestmöglich zu fördern (BISp, 2020).

In der Sportpsychologie unterscheidet man zwischen der Sportpsychologischen Forschung im Leistungssport, der Sportpsychologischen Beratung und Betreuung im Leistungssport und der Sportpsychologischen Lehre in der Trainerausbildung (BISp, 2020).

Die sportpsychologische Forschung konzentriert sich darauf, wissenschaftlich fundierte Diagnoseverfahren sowie Trainings- und Methodenansätze zu entwickeln, um die Handlungskompetenz im Sport zu verbessern. Zudem gehört es zu ihren Aufgaben, innovative Methoden zur Überprüfung der Anwendbarkeit neuer Theorien, Methoden und Verfahren zur Optimierung sportlicher Leistung durch sportpsychologische Maßnahmen zu entwickeln.

Die sportpsychologische Lehre in der Trainerausbildung dient der Optimierung der Handlungskompetenz eines Trainers und vermittelt aktuelle sportpsychologische Ansätze und Trainingsmittel für das Training mit der Gruppe.

Die wichtigste Funktion hat die sportpsychologische Beratung und Betreuung im Leistungssport, die üblicherweise durch einen Sportpsychologen innerhalb des Vereins durchgeführt wird.

Die Arbeit eines Sportpsychologen konzentriert sich darauf, die mentale Leistungsfähigkeit von Sportlern im Training und im Wettkampf zu verbessern. Zusätzlich unterstützt er die persönliche Entwicklung von Sportlern und Trainern, hilft bei der Rehabilitation nach einer Sportverletzung und trägt im Wesentlichen zur Erhaltung und Wiederherstellung der psychischen Gesundheit bei. Darüber hinaus steigert er die individuelle Handlungskompetenz von Athleten und Trainern und fördert zwischenmenschliche Beziehungen wie die zu den anderen Sporttreibenden (BISp, 2020).

6.2 Sportpsychologische Behandlungsansätze

Sportpsychologische Behandlungsansätze spielen eine entscheidende Rolle im Leistungssport, um Athleten dabei zu unterstützen, ihre mentale Stärke zu verbessern und mit den Herausforderungen des Wettkampfs umzugehen. Diese Behandlungsansätze basieren auf einer Vielzahl von Methoden und Techniken aus der Sportpsychologie, die darauf abzielen, die psychische Gesundheit und

Leistungsfähigkeit der Sportler zu optimieren. In diesem Kapitel werden verschiedene sportpsychologische Behandlungsansätze vorgestellt, darunter mentales Training, Entspannungstechniken, Kontrolltechniken für Gedanken, Gefühle und Stimmungen, Motivation und Ziele und die medikamentöse Behandlung. Durch die Anwendung dieser Ansätze können Sportler lernen, mit Stress umzugehen, ihre Konzentration zu verbessern und ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.

6.2.1 Mentales Training

Mentales Training wird im Bereich des sportpsychologischen Trainings verwendet, um die Lern- und Leistungsfähigkeit im Spitzensport zu verbessern. Es basiert auf Bewegungsvorstellungen, die als Kontroll- und Lenkungsmechanismen menschlichen Handelns betrachtet werden können. Das Ziel des Mentalen Trainings besteht darin, angemessene Bewegungsvorstellungen zu entwickeln und diese systematisch zu üben (Mayer und Hermann, 2015).

Laut Eberspracher bezeichnet Mentales Training die mentale Durchführung spezifischer Handlungsabläufe durch Vorstellungsübungen, ohne dass die entsprechenden Bewegungen gleichzeitig physisch ausgeführt werden (Eberspracher H., 2001).

Die Absicht ist, die Ausführung von Bewegungen oder Handlungen positiv zu beeinflussen, indem man diese intensiv in der Vorstellung durchläuft. Das Mentale Training strebt dabei an, so viele Sinnesmodalitäten wie möglich einzubeziehen. Obwohl es intuitiv ist, sich zunächst auf die visuelle Vorstellung zu konzentrieren, sind auch Elemente wie das Bewegungsgefühl, taktile Empfindungen, akustische Eindrücke und sogar der Geruchssinn relevant (Voisina J. et. al., 2011).

Es gibt im Allgemeinen drei Methoden des mentalen Trainings: das subvokale Training, das verdeckte Wahrnehmungstraining und das ideomotorische Training.

Beim subvokalen Training wiederholt man den zu trainierenden Bewegungsablauf durch Selbstgespräche. Durch diese Methode kann man sich bewusst die Situation und die auszuführende Technik vor Augen führen (BISp, 2020).

Beim verdeckten Wahrnehmungstraining visualisiert man sozusagen einen Film des zu verbessernden Bewegungsablaufs. Dies ermöglicht eine externe Betrachtung, ähnlich wie wenn man sich im Fernsehen betrachtet (BISp, 2020).

Beim ideomotorischen Training, das als die anspruchsvollste Stufe des mentalen Trainings gilt, stellt man sich intensiv die innere Perspektive einer Bewegung vor. Das bedeutet, man visualisiert lebhaft, wie sich die Bewegung anfühlt und identifiziert die entscheidenden Schlüsselpunkte im Bewegungsablauf (BISp, 2020).

Die Durchführung des Mentalen Trainings könnte dementsprechend aussehen wie in Abbildung 1.

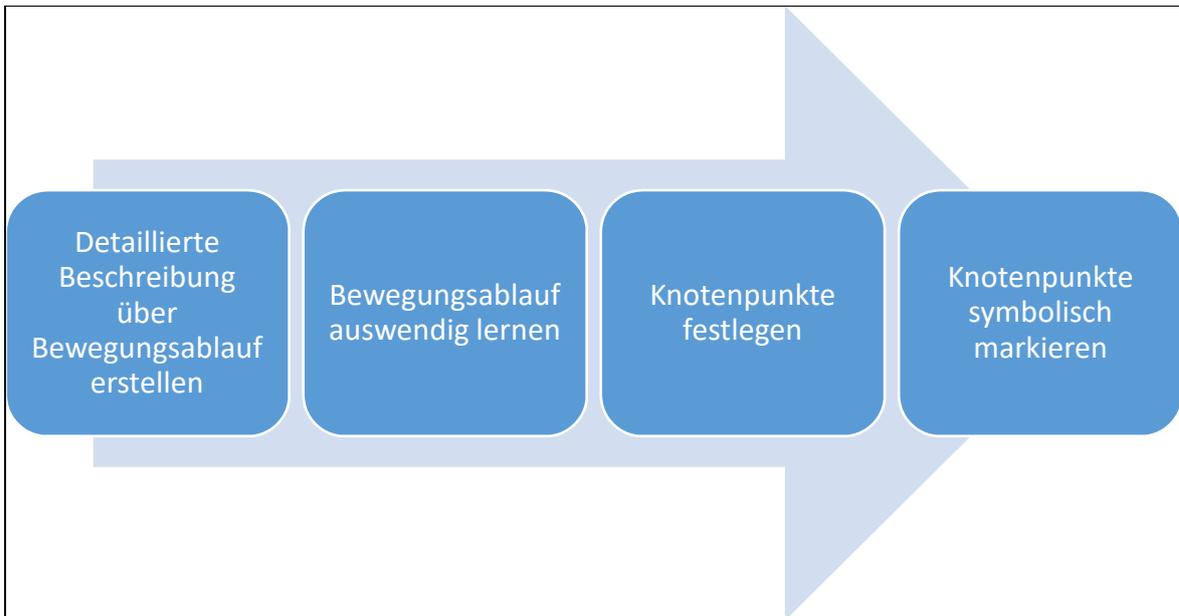


Abbildung 1 Vier-Stufen-Modell Mentalen Trainings (modifiziert nach Eberspächer, 2001)

6.2.2 Entspannungstechniken

Entspannungstechniken werden häufig in der Psychologie eingesetzt, um die körperlichen Reaktionen auf Stress zu reduzieren. Studien zeigen, dass sie den Sauerstoffverbrauch, die Herz- und Atemfrequenz sowie die Aktivität der Skelettmuskulatur senken und gleichzeitig die Alpha-Gehirnwellen erhöhen. Diese Techniken werden oft zusammen mit anderen psychologischen Ansätzen wie Vorstellungs- und Aufmerksamkeitstraining kombiniert. Das Erlernen von Entspannungstechniken zur Bewältigung psychischer Belastungen wie Angst hat mehrere Vorteile. Zum einen schaffen sie günstige Bedingungen für das Lernen und die mentale Vorbereitung auf bevorstehende Aufgaben, da Entspannung und psychische Belastung sich weitgehend ausschließen. Zum anderen fördert der angemessene Wechsel zwischen Spannung und Entspannung effizienteres Handeln, was besonders im Sportbereich als leistungsbestimmend gilt (Eberspächer H., 2001).

Zu den wichtigsten Entspannungstechniken zählen die Progressive Muskelrelaxation, das Autogene Training, Atemtechniken und Meditative Verfahren.

Die Technik der progressiven Muskelrelaxation, von Jacobsen im Jahr 1930 entwickelt, zielt darauf ab, den Körper in einen Zustand der Entspannung zu versetzen, indem Muskelverspannungen bewusst gelöst werden. Dabei lernt der Sportler, die eigenen Spannungs- und Entspannungszustände besser wahrzunehmen (Seiler & Stock, 1994).

Das Autogene Training, als eine der bekanntesten geistigen Entspannungstechniken zur psychoregulativen Anwendung, zeichnet sich durch die Konzentration der Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper und die Anwendung von Autosuggestion aus, um Entspannung zu erreichen. Das Hauptziel dieser Methode besteht darin, eine tiefe Entspannung zu erlangen, das autonome Nervensystem bewusst zu beeinflussen und ein Gefühl der Ausgeglichenheit und Ruhe zu fördern (Seiler & Stock, 1994).

Bei Atemübungen geht es darum, eine tiefe und langsame Atmung zu praktizieren, da somatische Angstreaktionen oft durch Atemanhalten oder schnelles und flaches Atmen verstärkt werden. Durch langsames und tiefes Atmen kann dem entgegengewirkt werden. Das Hauptziel von Atemübungen ist es, die körperliche Anspannung von Sportlern schnell zu reduzieren, sei es während des Trainings oder im Wettkampf. Dadurch soll die Nervosität gemindert werden und die Ausgeglichenheit wiederhergestellt werden.

Das meditative Verfahren eignet sich besonders für Sportler, die sowohl auf kognitive als auch auf somatische Stressfaktoren mit Angstsymptomen reagieren. In solchen Fällen kann die Meditation besonders wirksam sein, da sie gleichzeitig beiden Formen der Angst entgegenwirkt. Die Ziele dieses Verfahrens sind die Förderung der Achtsamkeit, die Förderung von Ruhe und Gelassenheit sowie die Steigerung der inneren Klarheit (Seiler & Stock, 1994).

6.2.3 Kontrolltechniken für Gedanken, Gefühle und Stimmungen

Die Gedanken von Sportlern manifestieren sich oft in Form von Selbstgesprächen, die bewusst wahrgenommen werden. Laut Eberspächer (1995) dienen Selbstgespräche dazu, Handlungspläne zu formulieren, Selbstanweisungen zu geben, Gedanken zu ordnen oder das eigene Handeln zu kommentieren. Oftmals scheitern Athleten daran, ihre Ziele zu erreichen oder ihr volles Leistungspotenzial auszuschöpfen, da sie irrationale und selbstzerstörerische Gedanken akzeptieren. Es wurden verschiedene Formen solcher Gedanken identifiziert, die die Leistung negativ beeinflussen. Es ist wichtig, auf diese Gedanken einzuwirken, um ihre leistungshemmende Wirkung zu verringern. Die Förderung des Selbstvertrauens durch Techniken der Selbstwirksamkeitserwartung und Selbstgesprächsregulation hat sich als effektives Mittel erwiesen, um solche hinderlichen Gedanken abzubauen (BISp, 2024).

Auch im Feld Kontrolltechniken für Gedanken, Gefühle und Stimmungen erfolgt wieder ein kurzer Überblick über die wichtigsten Techniken. Als erste Technik wird das Selbstwirksamkeitstraining genannt. Die Selbstwirksamkeitsüberzeugung spielt eine entscheidende Rolle, wenn Sportler vom Training in den Wettkampfmodus übergehen. In kritischen Spiel- oder Wettkampfsituationen verlieren sie oft den Glauben an sich selbst und können dadurch ihre optimale Leistung nicht abrufen. Um diesem Phänomen entgegenzuwirken werden Trainingsübungen entwickelt, die kritische Wettkampfsituationen simulieren und die Selbstwirksamkeitsüberzeugung stärken sollen. Das Hauptziel dieser Übungen ist es, Sportler dazu zu bringen, sich realistische Ziele zu setzen und zu glauben, dass sie diese Ziele durch ihre eigenen Fähigkeiten und Anstrengungen erreichen können (BISp, 2024).

Eine weitere Methode ist die Imagery-Methode. Imagery, auch bekannt als Vorstellungsbildung, zählt zu den wesentlichen psychologischen Trainingsmethoden. Sie ermöglicht es Sportlern, vergangene oder zukünftige Handlungen und Bewegungen lebhaft mit allen Sinnen zu visualisieren. Dabei dient das Training sowohl der Optimierung technischer Fähigkeiten als auch der Veränderung leistungsbeeinträchtigender Handlungsmuster. Durch das Vorstellen von Bewegungen kommt es zu einer automatischen Ausführung, da die lebhaften Vorstellungen ähnliche physiologische und psychologische Prozesse wie reale Bewegungen auslösen. Imagery ermöglicht es auch, alte Reaktionen auf Fehlaktionen durch neue, erfolgversprechendere Reaktionen zu ersetzen, die mental geübt werden können (BISp, 2024).

Eine letzte Technik sind Stressbewältigungsprogramme. Stress in Sport umfasst den gesamten Prozess, der eintritt, wenn Sportlerinnen und Sportler eine Situation als bedrohlich wahrnehmen und darauf mit physiologischen und psychologischen Veränderungen reagieren. Diese Reaktionen können das Gefühl der Unfähigkeit, Angst vor Versagen oder das Empfinden einer Bedrohung beinhalten. Psychischer Stress resultiert in einem Zustand erhöhter Erregung aufgrund als unangenehm oder bedrohlich empfundener Belastungen. Dieser Stress kann bereits Wochen vor Wettkämpfen auftreten und die Effektivität des Trainings beeinträchtigen. Negativer Stress und Angst mindern die Leistungsfähigkeit in sämtlichen Sportarten, sei es im Team- oder Individualsport. Aus diesem Grund haben Sportpsychologen Programme zur Stressbewältigung entwickelt, die üblicherweise aus drei Stufen bestehen: 1. Erkennen von Stressbedingungen und Reaktionen, 2. Bewältigung durch Körperkontrolltechniken und Umwertung von Stressoren sowie 3. Vorausschauende Reaktionen durch Meidung und dosierte Konfrontation mit Stressoren. Diese Programme umfassen Techniken wie progressive Muskelentspannung, autogenes Training und die Umwertung von negativen Stressoren in positive Reize. Ziel ist es, die Sportlerinnen und Sportler in die Lage zu versetzen, besser mit Stress umzugehen und ihre Leistungsfähigkeit zu steigern (BISp, 2024).

6.2.4 Motivation und Ziele

Motivation umfasst alle Prozesse, die körperliche und psychische Reaktionen auslösen, steuern oder aufrechterhalten. Sie bestimmt, warum ein Sportler oder eine Sportlerin unter bestimmten Umständen handelt oder nicht. Die Motivationslage beeinflusst psychische Zustände wie Begeisterung, Lustlosigkeit, Anstrengungsbereitschaft oder Entschlossenheit.

Zielsetzungen sind entscheidend für effektives Handeln im Sport. Sie sollten realistisch sein und eine angemessene Analyse der Situation beinhalten. Ziele dienen als Antrieb und Orientierungspunkt für sportliche Handlungen, sollten jedoch auch mit der Realität in Einklang stehen. Die Art und Weise, wie jemand Ziele setzt und damit umgeht, beeinflusst die Handlungskontrolle. Es ist wichtig, sich konkrete Ziele zu setzen und deren Erreichung kritisch zu reflektieren. Zielsetzungen wirken sich positiv auf die sportliche Leistung aus, indem sie die Konzentration auf bestimmte Aufgaben lenken, die Anstrengung regulieren, die Beharrlichkeit erhöhen und neue Strategien fördern. Kurzfristige Ziele können dazu beitragen, langfristige Ziele zu erreichen, und Sportlerinnen und Sportlern ermöglichen, flexibel auf Herausforderungen zu reagieren (BISp, 2024).

6.2.5 Medikamentöse Behandlung

Es ist nicht selten, dass viele Menschen bei Depressionen auf Antidepressiva zurückgreifen. Für Sportler ist es jedoch wichtig, zu überprüfen, ob die von ihnen eingenommenen Medikamente mit der Liste der Welt-Anti-Doping-Agentur vereinbar sind. Einige dieser Substanzen gelten als Dopingmittel und sind im Leistungssport strengstens untersagt. Daher ist es unerlässlich, die verordneten Medikamente mit dieser Liste abzugleichen. Auch wenn Antidepressiva meist nicht aufgeführt sind, müssen dennoch die entsprechenden Richtlinien beachtet werden. Die potenzielle Leistungssteigerung durch diese Wirkstoffe ist nach wie vor Gegenstand kontroverser Diskussionen (Erhartz A, 2014).

7 Methodik

Im Rahmen der vorliegenden Bachelorarbeit wurde eine quantitative Forschungsmethode durchgeführt. Dafür erfolgte zunächst die Auswahl eines geeigneten Fragebogens. Für die Untersuchung wurden aktive Leistungssportler im Alter zwischen 10 und 17 Jahren ausgewählt, die anhand einer anonymen Online-Umfrage, zur Erhebung von psychischen Belastungen im Leistungssport, befragt wurden. Im ersten Teil der Umfrage wurden persönliche Daten wie Alter, Sportart, Verein und Leistungsniveau abgefragt. Im Anschluss daran erfolgte ein Fragebogen zum Wohlbefinden des jeweiligen Sportlers. Die Online-Umfrage endete mit Fragen in Bezug auf die Zusammenarbeit mit Sportpsychologen.

Anhand der quantitativen Untersuchung in Form eines Fragebogens soll ermittelt werden, inwieweit Leistungssportler im Nachwuchsbereich bereits unter psychischen Belastungen leiden. Darüber hinaus sollen Bewältigungsstrategien genauer thematisiert und die Relevanz von Sportpsychologen herausgestellt werden. Wie kann man langfristig dafür sorgen, dass weniger Sportler mit dem Thema „Psychische Belastungen“ konfrontiert werden?

7.1 Methodenauswahl und Vorgehensweise

Die vorliegende Bachelorarbeit beantwortet die Forschungsfrage durch eine empirische Untersuchung. In diesem Kontext bezieht sich empirische Forschung darauf, Sachverhalte in der Natur oder in Gesellschaften zu erforschen und zu verbinden, um Aussagen zu überprüfen, zu generieren und zu analysieren. Die Fragebogenerhebung, als quantitative Forschungsmethode, zeichnet sich durch einen vordefinierten Antwortrahmen aus, was eine vereinfachte Zusammenfassung der Ergebnisse ermöglicht. Dies trägt zur verbesserten Strukturierung der Aussagen bei, wobei offene Antwortformate nur begrenzt Verwendung finden (Geyer, 2003).

Die quantitative Forschungsmethode fokussiert sich primär darauf, vorher aufgestellte Hypothesen und Vermutungen zu überprüfen, um daraus Schlussfolgerungen zu ziehen. Ein weiterer bedeutender Aspekt liegt in den standardisierten Datenerhebungsinstrumenten während der empirischen Untersuchung. Hier werden die Fragestellungen, Struktur und Rückmeldungsmodalitäten vorab festgelegt, was zu einer erhöhten Präzision der gesammelten Daten führt, die notwendige Objektivität der Methode aufrechterhält und die Befragung der Teilnehmer durch die vorgegebenen Antwortmöglichkeiten erleichtert wird. Die Analyse der gesammelten Daten erfolgt oft mithilfe statistischer Methoden, in diesem Fall SPSS. Hierbei erweist sich die Verwendung von Tabellen, Diagrammen in verschiedenen Ausprägungen, Durchschnittswerten und anderen relevanten Messgrößen als besonders hilfreich (Burzan, 2015).

Die Datenerhebung mittels Fragebögen erfolgte durch ein Stichprobenverfahren, das eine repräsentative Teilmenge der Gesamtpopulation untersucht oder befragt (Kauermann et. al., 2011). Die Stichprobenerhebung ist eine der gängigsten Methoden, um kausale Prozesse zu erforschen und die Ergebnisse auf die Gesamtbevölkerung zu übertragen (Mayering, 2002). In diesem Zusammenhang wurden im Rahmen der empirischen Untersuchung zu psychischen Belastungen im Leistungssport 50 Sportler verschiedener Sportarten im Freistaat Sachsen befragt.

Die zeitliche Planung für die Umsetzung der empirischen Studie mithilfe einer Online-Befragung erstreckte sich über einen Zeitraum von 10 Wochen und umfasste folgende Etappen:

- Literaturrecherche nach bereits existierenden validen Fragebögen
- Erweiterung des Fragenkatalogs durch Hinzufügen eigener Fragen
- Programmieren des Fragebogens im Questionstar Survey
- Hochladen des Fragebogens im Internet
- Animation zur Teilnahme an Umfrage über E-Mail und soziale Netzwerke
- Feldphase
- Analyse, Auswertung und Interpretation der Ergebnisse

7.2 Web-Befragung

Web-Befragungen, wie sie in dieser empirischen Erhebung durchgeführt wurden, gehören zu den schriftlichen Befragungsmethoden. In den letzten Jahren hat die Online-Befragung an Bedeutung gewonnen. Internetbefragungen sowie Web-Surveys sind mittlerweile üblich und erbringen zuverlässige Ergebnisse. Die Befragung und Beantwortung erfolgen auf einem online eingerichteten Server, was ermöglicht, verschiedene Methoden zu kombinieren und die Befragung möglichst aussagekräftig und zuverlässig zu gestalten (Taddicken, 2008).

Ein weiterer Vorzug von Web-Befragungen besteht darin, dass sie ehrlichere und weniger zurückhaltende Antworten ermöglichen. Zudem sind die Befragten weniger dazu geneigt, sozial erwünschte Antworten zu geben, was zu einer geringeren Beeinflussung ihrer Antworten führt (Taddicken, 2008).

7.3 Fragebogen

Primär haben Fragebögen den Zweck, komplexe Themen in leicht verständliche Teilfragen zu zerlegen, die von den Befragten einfacher verstanden und beantwortet werden können. Durch eine durchdachte Strukturierung und das Gruppieren von Fragen mit vordefinierten Antwortmöglichkeiten wird den Teilnehmern das Ausfüllen des Fragebogens erleichtert (Petersen, 2014).

Eine weitere zentrale Aufgabe des Fragebogens besteht primär darin, eine Verknüpfung zwischen der wissenschaftlich formulierten Forschungsfrage, dem Forschungsthema und den persönlichen Meinungen sowie Empfindungen der Befragten herzustellen. Hierdurch wird ermöglicht, empirische Ergebnisse in eine wissenschaftlich anwendbare Struktur zu überführen (Petersen, 2014).

Durch vorherige Tests und Anpassungen im Rahmen eines Pretests werden Fragebögen so gestaltet, dass sie gezielt relevante Informationen und Meinungen erfassen. Dies fördert eine Standardisierung und erleichtert den nachfolgenden Vergleich der gegebenen Antworten (Petersen, 2014).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass der Fragebogen als ein unterstützendes Werkzeug für quantitative Erhebungen betrachtet werden kann. Daher eignet er sich, um die Forschungsfragen auf eine evidenzbasierte Weise zu beantworten (Petersen, 2014).

Im Rahmen dieser Bachelorarbeit wurde vom Fragebogen Achievement-Motives-Scale-Sport von Elbe, Wenhold & Müller Gebrauch gemacht. Dieser Fragebogen zielt darauf ab, das Leistungsmotiv im Sport

zu erfassen und ist flexibel einsetzbar, sowohl in der sportpsychologischen Praxis als auch in Forschungskontexten. Darüber hinaus kann er zur Identifizierung von Talenten genutzt werden und ist für Sportler jeden Alters geeignet (Wenhold & Elbe et.al., 2008).

Der AMS Sport ist ein standardisiertes Selbstbeurteilungsverfahren, das die Komponenten Hoffnung auf Erfolg (HE) und Furcht vor Misserfolg (FM) mithilfe einer vierstufigen Antwortskala misst. Zusätzlich zur Auswertung können auch die Kennzahlen Nettohoffnung (NH) und Gesamtleistungsmotiv berechnet werden.

Wie schon erwähnt, wird der Fragebogen mithilfe einer vierstufigen Skala ausgewertet. Die Skala geht von 3 (=trifft genau auf mich zu) bis 0 (=trifft auf mich überhaupt nicht zu). Dementsprechend erhält man pro Antwort einen Zahlenwert zwischen 0 und 3. Die Zahlenwerte werden pro Skala (HE oder FM) zusammenaddiert. Es kann eine Minimalpunktzahl von jeweils 0 und eine Maximalpunktzahl von jeweils 45 erreicht werden. Je höher der Wert auf einer der Skalen ausfällt, desto höher auch die Erfolgszuversicht oder Misserfolgsangst. Um die Motivtendenz zu bestimmen, sprich ob der Athlet erfolgszuversichtlich oder misserfolgsängstlich ist, wird die Nettohoffnung berechnet. Die Formel zur Berechnung lautet $NH = HE - FM$. Liegt der Wert unter 0, so ist der Athlet misserfolgsängstlich, liegt er über 0, so ist der Sportler erfolgszuversichtlich (Wenhold & Elbe et.al., 2008).

Darüber hinaus lassen sich die einzelnen Werte HE und FM in verschiedene Bereiche (grün, gelb, orange, rot) einordnen. Der rote Bereich stellt dabei die negative und schlechte Seite der Komponente dar. Der grüne Bereich kennzeichnet den positiven Aspekt der Komponente. Die Bereiche gelb und orange liegen dazwischen.

7.4 Datenerhebung

Der Fragebogen wurde mithilfe des Online-Fragetools Questionstar survey in eine eigens erstellte Online-Umfrage überführt. Im Anschluss wurde die Umfrage aktiviert und per E-Mail und soziale Netzwerke an Leistungssportler aus verschiedenen Sportbereichen in Sachsen verschickt. Insgesamt wurden 150 Umfragen, mit der Bitte um eine Teilnahme, versendet. Tatsächlich an der Umfrage teilgenommen haben schließlich 60 Sportler. Berücksichtigt wurden dabei nur Probanden, die zu dem Zeitpunkt zwischen 10 und 17 Jahre alt waren und Leistungssport betrieben. Die zuvor gewünschte Anzahl an Probanden von 100 Leistungssportlern, konnte aus mangelnder Teilnahme-Bereitschaft nicht erreicht werden. Die Umfrage wurde im Zeitraum von Dezember 2023 bis Mitte Januar 2024 durchgeführt. Dank des genutzten Online-Programms konnten die Ergebnisse fortlaufend beobachtet werden, wodurch ein umfassender Einblick in die gesammelten Daten möglich war.

7.5 Datenauswertung

Zunächst erfolgte eine Übertragung der erhobenen Daten aus der Online-Umfrage in das Office-Programm Microsoft Excel. Anschließend wurde die Datentabelle in SPSS, ein Statistik-Programm, überführt. Während Excel für einfache Analysen geeignet gewesen wäre, bietet SPSS als dediziertes Statistiktool vorgefertigte und umfassendere Analysefunktionen. SPSS ermöglicht eine schnelle und einfache Auswertung großer Datenmengen. Bei der Analyse wurde eine Kreuztabelle verwendet, um Häufigkeiten zu erfassen und Zusammenhänge zu identifizieren. Bei Bedarf kann automatisch ein passendes Diagramm erstellt werden, um die Ergebnisse visuell darzustellen.

8 Ergebnisse

Die Ergebnisse wurden zunächst in eine Microsoft-Excel-Tabelle übertragen und schließlich mithilfe von Microsoft Excel und dem Statistikprogramm SPSS ausgewertet. An der Umfrage haben 60 Nachwuchssportler teilgenommen. In den folgenden Unterkapiteln werden die Punkte „Persönliche Angaben“, „Achievement Motive Scale“ und „Psychologische Betreuung der Athleten innerhalb des Vereins“ ausgewertet.

8.1 Persönliche Angaben

Im ersten Unterkapitel werden, genauso wie in der Umfrage, Persönliche Daten wie Geschlecht, Alter, Sportart und das Leistungsniveau abgefragt bzw. hier nun ausgewertet.

		Geschlecht			Kumulierte
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Prozente
Gültig	weiblich	35	58,3	58,3	58,3
	männlich	24	40,0	40,0	98,3
	transgender	0	0	0	98,3
	keine Angabe	1	1,7	1,7	100,0
	Gesamt	60	100,0	100,0	

Tabelle 1: Übersicht über Geschlechter der teilnehmenden Athleten

Tabelle 1 präsentiert die Verteilung der Geschlechter innerhalb der durchgeführten Umfrage. Die vorliegende Auswertung dokumentiert eine Prävalenz des weiblichen Geschlechts von 58,3 Prozent, was sich durch 35 ausgefüllte Fragebögen zeigt, und damit die größte Teilnehmergruppe darstellt.

Vom männlichen Geschlecht wurden 24 Fragebögen beantwortet. Dementsprechend verzeichnet diese Teilnehmergruppe einen Anteil von 40 Prozent.

Im Fragebogen gab es ebenfalls die Antwortmöglichkeit „transgender“. Diese Option wurde allerdings von keinem der Teilnehmer angekreuzt. Lediglich eine Person gab keine Auskunft zu ihrem Geschlecht, was letztendlich nur einen sehr kleinen Anteil von 1,7% der Teilnehmenden ausmacht.

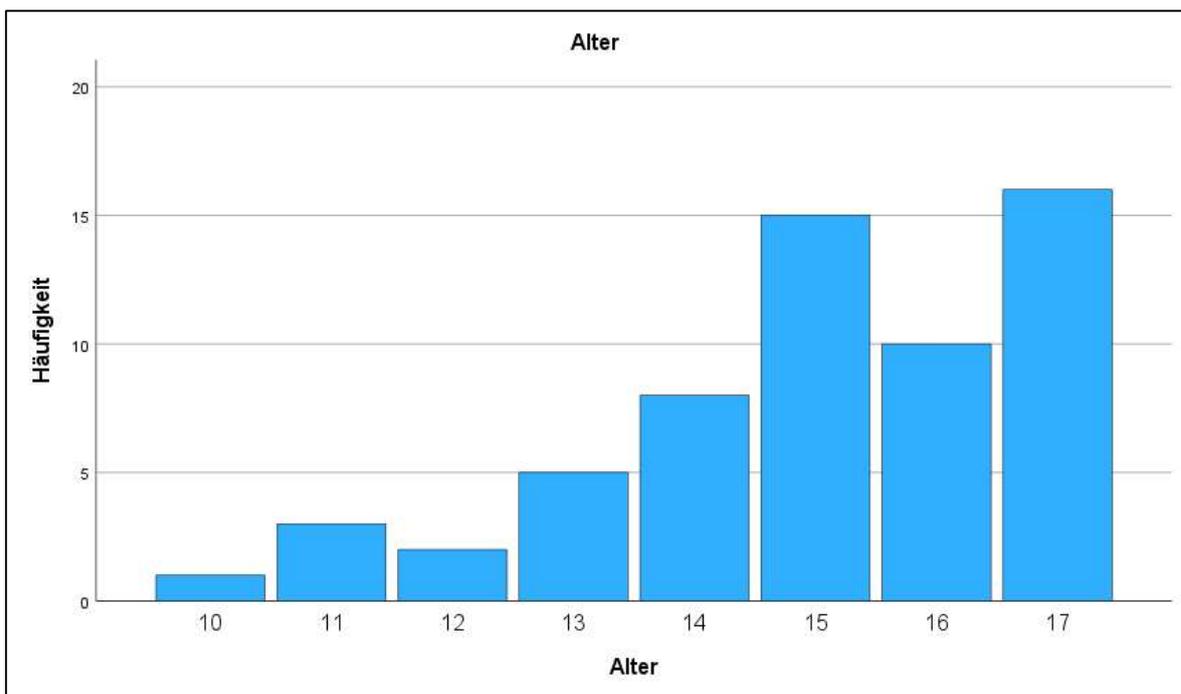


Abbildung 2: Alter der teilnehmenden Nachwuchssportler

Die vorliegende Grafik visualisiert das Altersspektrum der teilnehmenden Nachwuchssportler im Bereich von 10 bis 17 Jahren. Dementsprechend sind die Athleten den Jahrgängen zwischen 2006 und 2013 zuzuordnen.

Der größte Anteil an ausgefüllten Fragebögen entfällt auf die Altersgruppen der 17- und 15-Jährigen, mit jeweils 16 und 15 beantworteten Fragebögen. Die Kombination dieser Altersgruppen repräsentiert mit 51,7 Prozent mehr als die Hälfte der gesamten Ergebnisse.

Die 16- und 14-Jährigen Sportler weisen anschließend mit 10 bzw. 8 Teilnehmern die nächsthöchsten Teilnehmerzahlen auf. Die Teilnahme in den Altersgruppen zwischen 13 und 10 Jahren war vergleichsweise zurückhaltend. In der Altersgruppe der 13-Jährigen nahmen 5 Personen teil, in der Gruppe der 12-Jährigen waren es nur 2, während im Alter von 11 Jahren 3 Teilnehmer registriert wurden. Die Altersgruppe der 10-Jährigen bildet das Schlusslicht mit lediglich einer Teilnahme.

		Sporttyp			
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Mannschaftssport	27	45,0	45,0	45,0
	Individuallport	33	55,0	55,0	100,0
	Gesamt	60	100,0	100,0	

Tabelle 2: Darstellung der Sporttypen MS und IS

Diese Tabelle zeigt die Verteilung von Mannschaftssportlern und Individualsportlern. Das Verhältnis der Sporttypen ist nahezu ausgeglichen. Während die Mannschaftssportler durch 27 Teilnehmer vertreten sind, haben bei den Individualsportlern 33 Personen teilgenommen. Es wird ein Verhältnis von 45:55 ersichtlich.

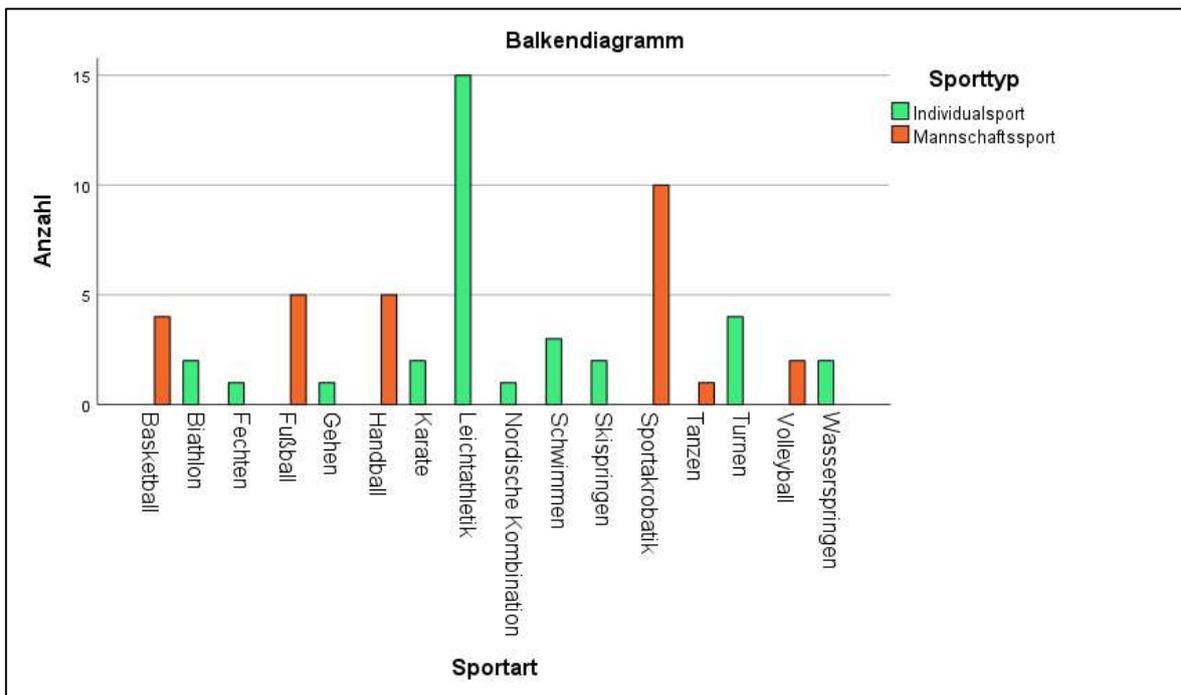


Abbildung 3: Verteilung der vertretenen Sportarten und deren Einordnung in IS und MS

Die dargestellte Grafik illustriert die Vielfalt der Sportarten, die in der Umfrage repräsentiert werden. Insgesamt haben 60 Sportler aus einem Pool von 16 verschiedenen Sportarten an der Umfrage teilgenommen. 6 Sportarten lassen sich der Kategorie Mannschaftssport zuordnen und 10 der Kategorie Individualsportart.

Die Daten zeigen, dass die Mehrheit der Sportler aus den Disziplinen Leichtathletik und Sportakrobatik stammen. Mit 15 Teilnehmern repräsentieren die Leichtathleten allein 25 Prozent der Umfragepopulation. Zusätzlich haben 10 Sportakrobaten an der Umfrage teilgenommen. Fußball und Handball sind mit jeweils 5 Teilnehmern vertreten, gefolgt von Basketball und Turnen mit jeweils 4 Teilnehmern. Schwimmen lassen sich 3 Teilnehmer zuordnen, während Biathlon, Karate, Skispringen, Volleyball und Wasserspringen jeweils 2 Teilnehmer aufweisen. Fechten, Gehen, Nordische Kombination und Tanzen wurden von je einem Athleten vertreten.

Leistungsniveau			Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Deutsche Jugend- Meisterschaft		23	38,3	38,3	38,3
	Junioren-Weltmeisterschaft		9	15,0	15,0	53,3
	Junioren Bundesliga		8	13,3	13,3	66,7
	Landesmeisterschaft		6	10,0	10,0	76,7
	Junioren-Europameisterschaft		5	8,3	8,3	85,0
	Regionalliga		4	6,7	6,7	91,7
	Mitteldeutsche Meisterschaft		3	5,0	5,0	96,7
	Bezirksmeisterschaft		1	1,7	1,7	98,3
	Olympische Jugend- Winterspiele		1	1,7	1,7	100,0
	Gesamt		60	100,0	100,0	

Tabelle 3: Übersicht über das Leistungsniveau der Sportler

Das Leistungsniveau der Sportler weist eine erhebliche Bandbreite auf, wobei der Großteil der Athleten bereits an den Deutschen Meisterschaften teilnimmt. 23 Nachwuchssportler, was 38,3 Prozent entspricht, haben an den Deutschen Meisterschaften teilgenommen. Darüber hinaus haben 9 Athleten (15%) Erfahrungen bei den Junioren-Weltmeisterschaften gesammelt, während 8 Spieler (13,3%) in der Junioren-Bundesliga aktiv sind. Zusätzlich haben 6 Athleten (10%) an Landesmeisterschaften, 5 (8,3%) an Junioren-Europameisterschaften und insgesamt 8 Sportler (13,5%) an kleineren Wettbewerben wie der Regionalliga, der Mitteldeutschen Meisterschaft und den Bezirksmeisterschaften teilgenommen. Ein Athlet hat sogar an den Olympischen Jugend-Winterspielen teilgenommen.

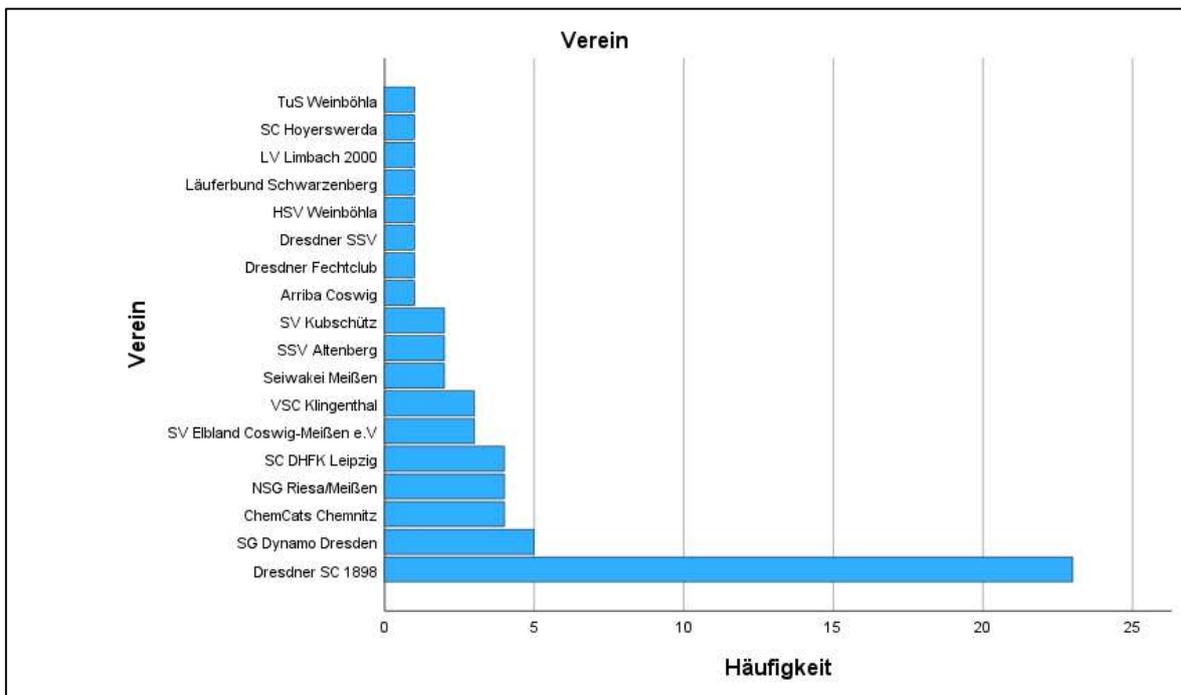


Abbildung 4: Übersicht über vertretene Vereine

Das Diagramm verweist auf die Vereinszugehörigkeit der Athleten. Der Dresden SC 1898 stellt den größten Anteil der Teilnehmer, mit 23 aktiven Mitgliedern. Zusätzlich haben 5 Mitglieder des Dresden Fußballclubs SG Dynamo Dresden an der Umfrage teilgenommen. Jeweils 4 Teilnehmer kommen aus den Vereinen ChemCats Chemnitz, NSG Riesa/Meißen und SC DHFK Leipzig. Allein diese 5 zuvor genannten Vereine bilden einen Anteil von 66,7% ab. Dem SV-Eibland Coswig-Meißen e.V und der VSC Klingenthal lassen sich jeweils 3 Sportler zuordnen. Die restlichen Vereine sind mit 1 bis 2 Teilnehmern vertreten und bilden den kleineren Anteil von 20% ab.

8.2 Achievement-Motives-Scale-Sport

Der Fragebogen AMS Sport soll Auskunft über die Leistungskomponenten Hoffnung auf Erfolg (HE) und Furcht vor Misserfolg (FM) geben. Daraus sollen sich Schlüsse ziehen lassen, in welcher mentalen Verfassung sich die Sportler befinden.

Komponente: Hoffnung auf Erfolg (HE)				
	3	2	1	0
Ich merke, dass mein Interesse schnell erwacht, wenn ich vor einer sportlichen Herausforderung stehe, die ich nicht auf Anhieb schaffe	25,0%	58,3%	15,0%	1,7%
Wenn mir im Sport eine Herausforderung gestellt wird, die ich möglicherweise lösen kann, dann reizt es mich, diese sofort in Angriff zu nehmen.	36,7%	46,7%	16,7%	0,0%
Bei dem, was ich im Sport mache, will ich erfolgreich sein.	81,7%	18,3%	0,0%	0,0%
Mich reizen sportliche Herausforderungen, in denen ich die Möglichkeit habe, meine Fähigkeiten zu prüfen.	35,0%	40,0%	18,3%	6,7%
Mir gefallen sportliche Herausforderungen, von denen ich nicht genau weiß, ob ich sie auch schaffe.	25,0%	45,0%	28,3%	1,7%
Wenn mir eine sportliche Aufgabe gestellt wird, von der ich nicht weiß, ob ich sie wirklich bewältigen kann, reizt es mich, sofort loszulegen.	30,0%	43,3%	21,7%	5,0%
Sportsituationen, in denen ich von meinen Fähigkeiten Gebrauch machen kann, machen mir Spaß.	63,3%	35,0%	0,0%	1,7%
Ich mag es, vor eine etwas schwierige sportliche Aufgabe gestellt zu werden.	48,3%	38,3%	10,0%	3,3%
Ich mag Situationen im Sport, in denen ich feststellen kann, wie gut ich bin.	45,0%	35,0%	15,0%	5,0%
Mir gefällt es, im Sport etwas Neues und Unbekanntes auszuprobieren, auch wenn es nicht gleich klappt.	28,3%	46,7%	13,3%	11,7%
Es ist mir wichtig, sportliche Aufgaben, die ich mir zutraue, auch tatsächlich zu schaffen.	66,7%	25,0%	5,0%	3,3%
Mich reizen Sportsituationen, in denen ich meine Fähigkeiten testen kann.	45,0%	48,3%	6,7%	0,0%
Es macht mir Spaß, mich in sportlichen Aufgaben zu engagieren, die für mich ein bisschen schwierig sind.	36,7%	48,3%	15,0%	0,0%
Sportliche Aufgaben, die etwas schwierig zu bewältigen sind, reizen mich.	35,0%	35,0%	28,3%	1,7%
Mir gefällt es, im Sport etwas Neues zu lernen, auch wenn es nicht gerade in meinen eigentlichen Sportbereich fällt.	28,3%	46,7%	23,3%	1,7%
3 = trifft genau auf mich zu; 2 = trifft überwiegend auf mich zu;				
1 = trifft weniger auf mich zu; 0 = trifft auf mich überhaupt nicht zu				

Tabelle 4: Auswertung AMS Sport – 15 Fragen zu Komponente Hoffnung auf Erfolg

Tabelle 4 stellt den ersten Teil des AMS-Sport-Fragebogen dar und beinhaltet 15 Fragen zur Komponente „Hoffnung auf Erfolg“. Die Auswertung zeigt, dass der Großteil der Sportler sehr viel Freude am Sport findet und motiviert ist. Oft werden die Fragen durch die Antwortmöglichkeiten „trifft

genau auf mich zu“ und „trifft überwiegend auf mich zu“ beantwortet, was die Tendenz zu einer positiven Einstellung zum Sport verdeutlicht. Ein kleiner Teil der Athleten scheint sich jedoch nicht wohl zu fühlen. Meistens betrifft dies aber nur ein bis drei Personen, also die Minderheit.

		Bereich HE			Kumulierte
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Prozente
Gültig	grüner Bereich	5	8,3	8,3	83,3
	gelber Bereich	45	75,0	75,0	75,0
	orangener Bereich	9	15,0	15,0	98,3
	roter Bereich	1	1,7	1,7	100,0
	Gesamt	60	100,0	100,0	

Tabelle 5: Einordnung der Ergebnisse HE in Bereiche

In Tabelle 5 wurde die Einordnung der gegebenen Werte in die verschiedenen Bereiche vorgenommen. Diese bezieht sich in diesem Fall auf die Ergebnisse der Fragen HE. Die meisten Teilnehmer, in dem Fall 75%, landen dabei im gelben Bereich, d.h. dass die Komponente Hoffnung auf Erfolg im mittleren Normbereich liegt. Der Athlet nimmt sportliche Leistungssituationen i.d.R. als positive Herausforderung wahr. Nur 10 der 60 Sportler liegen unter dem mittleren Normbereich und nehmen sportliche Leistungen oft als Herausforderung wahr.

Komponente: Furcht vor Misserfolg (FM)	3	2	1	0
Es gefällt mir nicht im Sport, an etwas zu arbeiten, wenn ich nicht sicher bin, dass ich es schaffe.	16,7%	31,7%	35,0%	16,7%
Sportsituationen, in denen meine Fähigkeiten auf die Probe gestellt werden, mag ich nicht.	5,0%	30,0%	33,3%	31,7%
Wenn im Sport eine Aufgabe etwas schwierig ist, hoffe ich, dass ich es nicht machen muss, weil ich Angst habe, es nicht zu schaffen.	6,7%	33,3%	33,3%	26,7%
Wenn ich eine sportliche Aufgabe nicht sofort schaffe, werde ich ängstlich	13,3%	26,7%	35,0%	25,0%
Sportsituationen, in denen ich meine Fähigkeiten anwenden kann, gehe ich am liebsten aus dem Weg.	1,7%	0,0%	38,3%	60,0%
Es beunruhigt mich im Sport, etwas zu tun, wenn ich nicht sicher bin, dass ich es schaffen kann.	6,7%	38,3%	26,7%	28,3%

Auch wenn niemand zuguckt, fühle ich mich in neuen Sportsituationen ziemlich ängstlich.	6,7%	23,3%	26,7%	43,3%
Sportliche Aufgaben, die ich nicht schaffen kann, machen mir Angst, auch dann, wenn niemand meinen Misserfolg bemerkt.	18,3%	16,7%	40,0%	25,0%
Auch bei sportlichen Herausforderungen, von denen ich glaube, dass ich kann, habe ich Angst zu versagen	20,0%	8,3%	48,3%	23,3%
Wenn ich im Sport etwas nicht geschafft habe, schäme ich mich auch dann, wenn ich nicht darauf angesprochen werde.	20,0%	23,3%	33,3%	23,3%
In etwas schwierigen Sportsituationen, in denen viel von mir abhängt, habe ich Angst zu versagen.	35,0%	25,0%	31,7%	8,3%
Ich finde es beunruhigend eine sportliche Tätigkeit auszuführen, bei der ich meine Fähigkeiten unter Beweis stellen muss.	18,3%	23,3%	40,0%	18,3%
Schon die Vorstellung im Sport vor eine neue unbekannte Herausforderung gestellt zu werden, macht mich etwas ängstlich.	0,0%	28,3%	41,7%	30,0%
Mir gefällt es nicht, mich auf eine sportliche Aufgabe einzulassen, wenn ich nicht sicher bin, ob ich sie schaffe.	3,3%	33,30%	36,7%	26,7%
Leistungsanforderungen im Sport, die etwas schwierig sind, beunruhigen mich.	10,0%	31,7%	40,0%	18,3%
3 = trifft genau auf mich zu; 2 = trifft überwiegend auf mich zu; 1 = trifft weniger auf mich zu; 0 = trifft auf mich überhaupt nicht zu				

Tabelle 6: AMS Sport – 15 Fragen zur Komponente Furcht vor Misserfolg

Tabelle 6 zeigt die Auswertung des zweiten Teils des AMS-Sport-Fragebogens. Diesmal stehen 15 Fragen zur Komponente „Furcht vor Misserfolg“ im Fokus. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass auch hier wieder viele Sportler in eine Richtung tendieren. Ein Großteil der Sportler sieht sich nicht mit dem Problem konfrontiert, sein Können unter Beweis zu stellen. Allerdings wird auch ersichtlich, dass die Angst zu versagen, in Drucksituationen deutlich steigt. So beantworteten mehr als die Hälfte der Teilnehmer die Aussage „In etwas schwierigen Sportsituationen, in denen viel von mir abhängt, habe ich Angst zu versagen.“ mit „trifft genau auf mich zu“ oder „trifft überwiegend auf mich zu“.

		Bereich FM			Kumulierte
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Prozente
Gültig	grüner Bereich	4	6,7	6,7	53,3
	gelber Bereich	28	46,7	46,7	46,7
	orangener Bereich	24	40,0	40,0	93,3
	roter Bereich	4	6,7	6,7	100,0
	Gesamt	60	100,0	100,0	

Tabelle 7: Einordnung der Ergebnisse FM in Bereiche

In Bezug auf die Komponente Furcht vor Misserfolgen schwanken die Antworten um den Normbereich. 28 Sportler ließen sich dem gelben Bereich zuordnen, d.h. dass sich die Athleten durch einen Misserfolg i.d.R. nicht beunruhigen lassen. 24 andere Athleten landen im orangenen Bereich. Deren Antworten auf die Fragen deuten darauf hin, dass sich die Nachwuchssportler manchmal durch Misserfolge aus dem Konzept bringen lassen. Jeweils 4 Sportler beantworteten die Fragen so, dass sie in den Extrembereichen wiederzufinden sind.

Sportart * Motivtendenz Kreuztabelle

		Motivtendenz		Gesamt
		erfolgszuversichtlich	misserfolgsängstlich	
Sportart	Basketball	4	0	4
	Biathlon	2	0	2
	Fechten	1	0	1
	Fußball	5	0	5
	Gehen	1	0	1
	Geräteturnen	1	0	1
	Handball	5	0	5
	Karate	2	0	2
	Leichtathletik	11	4	15
	Nordische Kombination	1	0	1
	Schwimmen	3	0	3
	Skispringen	2	0	2
	Sportakrobatik	6	4	10
	Tanzen	1	0	1
	Turnen	1	2	3
	Volleyball	1	1	2
	Wasserspringen	1	1	2
Gesamt		48	12	60

Tabelle 8: Auswertung der Sportarten mit Erfolgszuversicht und Misserfolgsangst

Aus der Tabelle geht hervor, dass insgesamt 48 von 60 Sportlern sehr erfolgszuversichtlich sind. Dennoch gibt es auch 12 Personen, die laut Auswertung misserfolgsängstlich sind. Stark vertreten sind dabei die Leichtathleten und Sportakrobaten mit jeweils 4 Sportlern. Auch die Sportarten Volleyball und Wasserspringen sind jeweils einmal vertreten. Auffällig ist ebenfalls, dass die Mehrheit der Turner von Misserfolgsängsten betroffen ist.

Geschlecht * Motivtendenz Kreuztabelle

		Motivtendenz		Gesamt
		erfolgszuversichtlich	misserfolgsängstlich	
Geschlecht	keine Angabe	0	1	1
	männlich	24	0	24
	weiblich	24	11	35
Gesamt		48	12	60

Tabelle 9: Auswertung der Geschlechter mit Erfolgszuversicht und Misserfolgsangst

Tabelle 9 legt den Fokus auf die Geschlechter in Bezug auf die Frage, ob die Sportler erfolgszuversichtlich oder misserfolgsängstlich sind. Dabei ist ein eindeutiges Ergebnis abzulesen. Von 12 misserfolgsängstlichen Sportlern sind 11 davon Mädchen. Jungs scheinen gar nicht davon betroffen zu sein, lediglich ein Sportler, der keine Angabe zum Geschlecht gemacht hat.

8.3 Psychologische Betreuung der Athleten innerhalb des Vereins

Im Unterkapitel 9.3 werden Aspekte der Psychologischen Betreuung innerhalb des Vereins beleuchtet. Im Fokus dieser Befragung stand die Frage, ob die Athleten sportpsychologische Betreuung innerhalb des Vereins erhalten und wenn ja, inwiefern. Darüber hinaus soll ermittelt werden, ob sich Sportler, ohne einen zur Verfügung stehenden Sportpsychologen, psychologische Betreuung wünschen und warum.

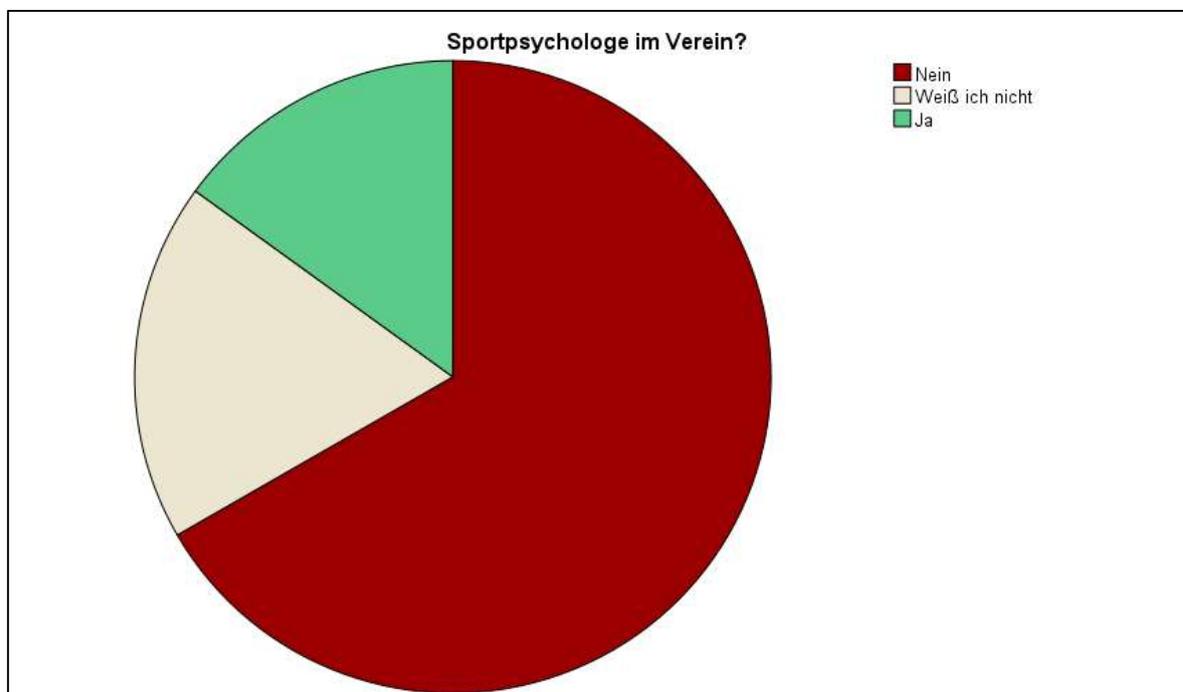


Abbildung 5: Präsenz von Sportpsychologen im Verein

Die Abbildung zeigt die Antworten auf die Frage, ob es innerhalb des Vereins einen Sportpsychologen gibt. Die große Mehrheit hat diese Frage verneint. 40 von 60 Sportlern haben angegeben, keinen Sportpsychologen innerhalb des Vereins zu haben. Weitere 11 Personen sind unsicher, ob ihr Verein

über einen Psychologen verfügt. Nur ein kleiner Anteil von 9 Personen, was 15 Prozent entspricht, haben angegeben, dass ihr Verein tatsächlich einen Sportpsychologen hat.

Sportart * Sportpsychologe im Verein? Kreuztabelle

		Sportpsychologe im Verein?	
		Ja	Gesamt
Sportart	Fechten	1	1
	Fußball	5	5
	Sportakrobatik	3	3
Gesamt		9	9

Tabelle 10: Übersicht über Sportarten, die einen Sportpsychologen zur Verfügung haben

Um zu sehen, welche Sportarten psychologische Betreuung durch einen Sportpsychologen erhalten, wurde Tabelle 4 erstellt. Daraus geht hervor, dass alle 5 Fußballer, die an der Umfrage teilgenommen haben, psychologische Betreuung in Anspruch nehmen können. Ebenfalls steht 3 Sportakrobaten und einem Athleten aus dem Fechtclub ein Sportpsychologe zur Verfügung.

Wie hat die Arbeit mit Sportpsychologen deine sportliche Leistung beeinflusst?

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Positiv	8	88,9	88,9	88,9
	Neutral	1	11,1	11,1	100,0
	Negativ	0	0	0	100,0
	Gesamt	9	100,0	100,0	

Tabelle 11: Einfluss des Sportpsychologen auf sportliche Leistung

In dieser Tabelle wird ersichtlich, dass die Athleten, die bereits über einen Sportpsychologen im Verein verfügen, dessen Einfluss auf ihre sportliche Leistung als sehr positiv empfinden. 8 von 9 Athleten, die durch einen Sportpsychologen betreut werden, gaben an, dass sich die Zusammenarbeit mit einem Psychologen positiv auf deren sportliche Leistung auswirkt. Lediglich ein Sportler schätzte die Zusammenarbeit als neutral ein. Keiner der Sportler empfand die Unterstützung durch einen Psychologen als negativ.

Situationen, in denen die Unterstützung eines Sportpsychologen besonders hilfreich war

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Bestärkung vor einem Spiel/ Wettkampf	4	44,4	44,4	44,4
	Konkurrenzdruck	1	11,1	11,1	55,6
	Nervosität vor einem Wettkampf	1	11,1	11,1	66,7
	Niederlagen-Serie	1	11,1	11,1	77,8
	Schwierigkeiten bei Wettkämpfen innerhalb des Teams	1	11,1	11,1	88,9
	Verletzungsphase	1	11,1	11,1	100,0
	Gesamt	9	100,0	100,0	

Tabelle 12: Situationen, in denen Athleten auf Unterstützung angewiesen

Die vorliegende Tabelle beinhaltet Situationen, in denen die Unterstützung durch einen Sportpsychologen besonders hilfreich war. Dabei nannten 4 der 9 Teilnehmer mit einem Psychologen die bestärkenden Worte vor einem Wettkampf oder einem Spiel. Die anderen Athleten gaben bspw. Situationen wie Konkurrenzdruck, Nervosität vor Wettkämpfen, Schwierigkeiten bei Wettkämpfen und Niederlagen an.

Welche spezifischen Techniken oder Strategien hast du von deinem Sportpsychologen gelernt und erfolgreich angewendet?

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Mentales Training	3	33,3	33,3	33,3
	Fokusübungen	2	22,2	22,2	55,6
	Atemtechnik	1	11,1	11,1	66,7
	Teambuilding-Maßnahmen	1	11,1	11,1	77,8
	Umgang mit Erwartungen	1	11,1	11,1	88,9
	Wettkampfsimulation	1	11,1	11,1	100,0
	Gesamt	9	100,0	100,0	

Tabelle 13: angewandte psychologische Techniken und Strategien

In Bezug auf spezifische Techniken und Strategien, die die Athleten von ihrem Sportpsychologen gelehrt bekommen haben, nannten 3 der Nachwuchssportler das Mentale Training als eine effektive Methode. Auch Fokusübungen wurden bereits von 2 Sportlern vor Wettkämpfen oder Spielen angewendet. Die restlichen 4 Sportler nannten Techniken wie die Atemtechnik, Team-Building-Maßnahmen, den Umgang mit Erwartungen und die Wettkampfsimulation.

**Würdest du die Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen
weiterempfehlen?**

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Ja	9	100,0	100,0	100,0

Tabelle 14: Weiterempfehlung Zusammenarbeit mit Sportpsychologen

In der Umfrage, wurden die Sportler, die bereits einen Sportpsychologen zur Verfügung haben, gefragt, ob sie diesen auch weiterempfehlen würden. Diese Frage beantworteten die 9 Sportler einstimmig mit „Ja“.

Gründe, warum eine Zusammenarbeit sinnvoll

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Es tut gut, mit jemanden über seine Ängste zu sprechen.	5	55,6	55,6	55,6
	Umgang mit Leistungsdruck	2	22,2	22,2	77,8
	Stärkung des Selbstbewusstseins	1	11,1	11,1	88,9
	Umgang mit Sportverletzungen	1	11,1	11,1	100,0
	Gesamt	9	100,0	100,0	

Tabelle 15: Gründe für Zusammenarbeit mit Psychologen

Mehr als die Hälfte, der durch einen Sportpsychologen betreuten Sportler, gab an, dass es gut tut, mit jemanden über seine Ängste zu sprechen. 2 weitere Athleten nannten den Umgang mit Leistungsdruck und die übrigen 2 Sportler verwiesen auf die Stärkung des Selbstbewusstseins und den Umgang mit Sportverletzungen.

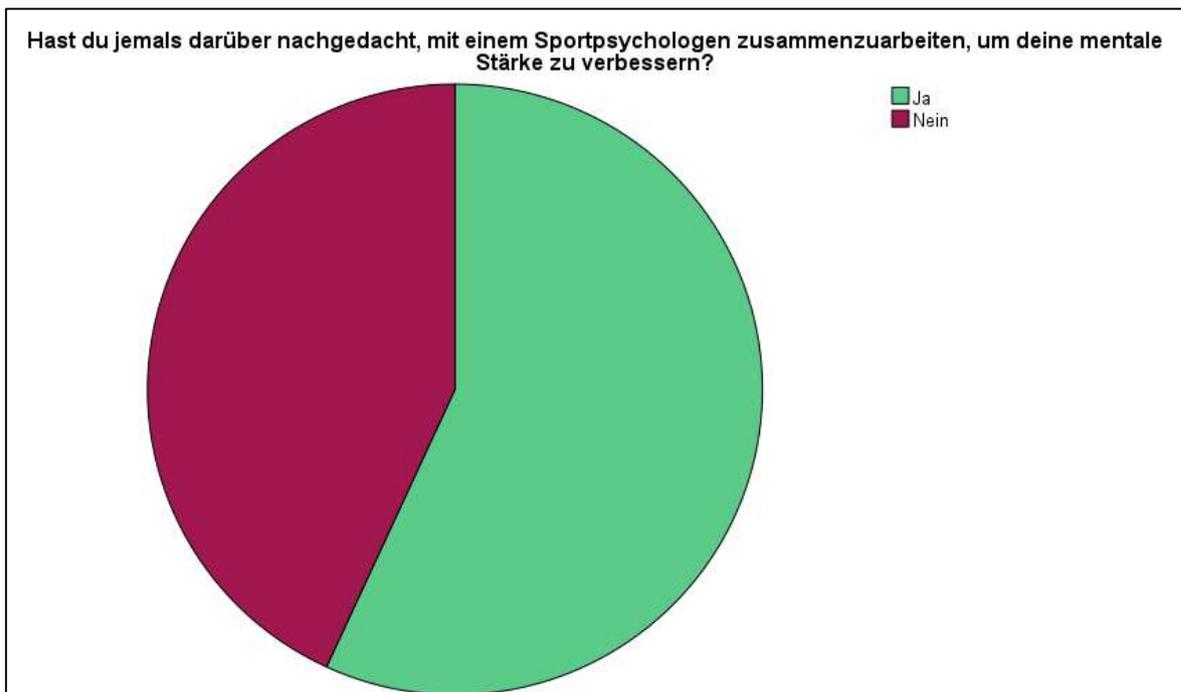


Abbildung 6: Überlegungen über Zusammenarbeit mit Sportpsychologen

Die Abbildung zeigt, dass mehr als die Hälfte, um genau zu sein 29 von 51 Sportlern (56,9%), schon einmal darüber nachgedacht haben, mit einem Sportpsychologen zusammenzuarbeiten. Die verbleibenden 22 Athleten (43,1%) haben sich zu diesem Thema noch keine Gedanken gemacht.

Wie wichtig findest du persönlich die mentale Vorbereitung im Vergleich zum physischen Training für deine sportliche Leistung?

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Sehr wichtig	32	62,7	62,7	62,7
	wichtig	19	37,3	37,3	100,0
	unwichtig	0	0	0	100,0
	Gesamt	51	100,0	100,0	

Tabelle 16: Meinungen zur Relevanz mentaler Vorbereitung

Tabelle 10 verdeutlicht, dass 19 von 51 Sportler ohne einen Sportpsychologen, die mentale Vorbereitung mindestens genauso wichtig wie das physische Training finden. 32 Athleten gaben sogar an, dass die mentale Vorbereitung für die sportliche Leistung sehr wichtig ist. Keiner der Sportler war der Meinung, dass die mentale Vorbereitung unwichtig sei.

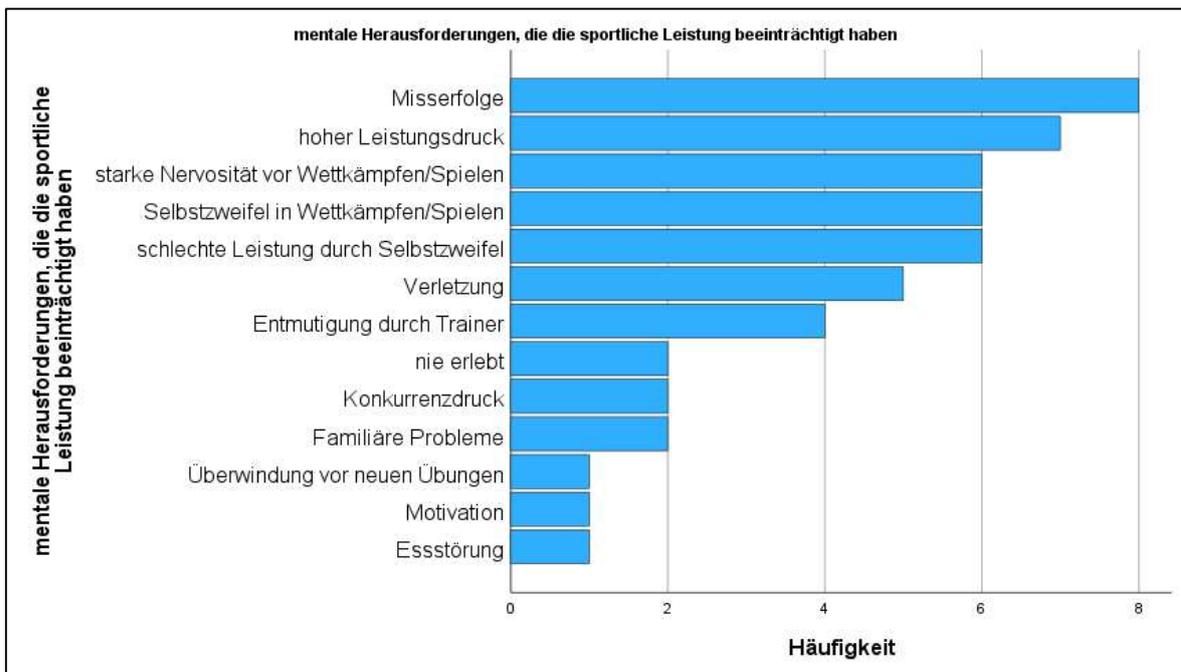


Abbildung 7: Übersicht über mentale Herausforderungen der Nachwuchssportler

Das vorliegende Balkendiagramm gibt Einblick in die von den Sportlern genannten mentalen Herausforderungen, die sich negativ auf ihre sportliche Leistung auswirken. Die häufigsten genannten Herausforderungen sind Misserfolge und hoher Leistungsdruck, gefolgt von starken Nervositäts- und Selbstzweifelsituationen vor Wettkämpfen. In einigen Fällen führten diese zu schlechten Leistungen. Zudem wurde Verletzungen und dem Gefühl der Entmutigung durch den Trainer Bedeutung beigemessen. Zwei Personen gaben an, bisher keine mentalen Herausforderungen erlebt zu haben. Weitere genannte Herausforderungen umfassen Konkurrenzdruck, familiäre Probleme, Überwindung vor neuen Übungen, Motivation und sogar eine Essstörung in einem Fall.

Sportart * Denkst du, dass eine professionelle Unterstützung, wie sie ein Sportpsychologe bieten könnte, für Athleten in deiner Sportart sinnvoll wäre? Kreuztabelle

		Denkst du, dass eine professionelle Unterstützung, wie sie ein Sportpsychologe bieten könnte, für Athleten in deiner Sportart sinnvoll wäre?			
		Ja	Nein	typabhängig	Gesamt
Sportart	Basketball	3	1	0	4
	Biathlon	2	0	0	2
	Gehen	1	0	0	1
	Handball	3	0	2	5
	Karate	0	1	1	2
	Leichtathletik	14	0	1	15
	Nordische Kombination	1	0	0	1

Schwimmen	3	0	0	3
Skispringen	2	0	0	2
Sportakrobatik	5	1	1	7
Tanzen	1	0	0	1
Turnen	2	0	2	4
Volleyball	2	0	0	2
Wasserspringen	2	0	0	2
Gesamt	41	3	7	51

Tabelle 17: Einschätzung des Einsatzes von Sportpsychologen in unterschiedlichen Sportarten

Die letzte Frage hinterfragt, ob die Nachwuchssportler den Einsatz eines Sportpsychologen innerhalb ihrer Sportart als sinnvoll erachten würden. Generell gaben zunächst 41 von 51 Sportlern an, dass sie den Einsatz eines Sportpsychologen als sinnvoll empfinden. 3 Athleten, darunter ein Basketballspieler, ein Sportakrobat und ein Sportler aus dem Karate-Verein, gaben an, dass der Einsatz sportpsychologischer Betreuung innerhalb ihrer Sportart eher weniger sinnvoll ist. 7 weitere Nachwuchssportler die Frage damit beantwortet, dass es typabhängig wäre. Darunter finden sich 2 Turner, 1 Leichtathlet, 2 Handballer und wieder ein Sportakrobat und einer aus dem Karate-Verein.

Tendenz * Sportpsychologe im Verein? Kreuztabelle

		Sportpsychologe im Verein?			Gesamt
		Ja	Nein	Weiß ich nicht	
Tendenz	erfolgszuversichtlich	8	32	8	48
	misserfolgsängstlich	1	8	3	12
Gesamt		9	40	11	60

Tabelle 18: Einfluss des Sportpsychologen auf Tendenz zu EZ oder MA

Zuletzt wurde eine Tabelle erstellt, um zu sehen, ob Sportler, die bereits psychologische Unterstützung erhalten, weniger misserfolgsängstlich sind als Sportler die keinen Sportpsychologen zur Verfügung haben. Tatsächlich sind fast alle Sportler in psychologischer Betreuung erfolgszuversichtlich. Nur einer ist von einer Misserfolgsangst betroffen.

9 Diskussion

Das folgende Kapitel beinhaltet zum einen die kritische Auseinandersetzung mit der Methodik und zum anderen die Auswertung und Interpretation der Ergebnisse, die aus der Umfrage abgeleitet werden konnten.

9.1 Methodenkritik

Um einen Einblick in das ausgewählte Thema zu erhalten und den aktuellen Stand der Forschung zu erfassen, ist eine gründliche Literaturrecherche unerlässlich (Klewer J., 2022). Dabei ist es wichtig, verschiedene Suchbegriffe und Suchkombinationen zu verwenden. Die freie Auswahl der Suchbegriffe und deren Kombinationen birgt jedoch das Risiko, dass relevante Studien aufgrund unzureichender oder ungeeigneter Suchbegriffe möglicherweise übersehen werden und somit wichtige Informationen fehlen. Darüber hinaus beschränkt sich die Auswahl der Studien oft auf kostenlose Publikationen, was die Recherche weiter einschränken kann. Sprachliche Barrieren, insbesondere die Dominanz von Englisch in wissenschaftlichen Veröffentlichungen können ebenfalls eine Herausforderung darstellen und die Bearbeitung von Studien erheblich verlangsamen.

Im Anschluss an die Literaturrecherche wurde mit der Aufbereitung eines Online-Fragebogens begonnen. Dies gestaltete sich zunächst sehr schwierig. Obwohl ein valider Fragebogen ermittelt werden konnte, konzentrierte er sich ausschließlich auf das Leistungsmotiv der Sportler, nämlich ob sie den Sport mit Freude und Motivation betreiben oder ob sie ihn eher als psychische Belastung empfinden. Das Ziel der Bachelorarbeit war jedoch auch, herauszufinden, ob die Nachwuchssportler innerhalb ihrer Sporteinrichtungen bereits psychologische Unterstützung durch einen Sportpsychologen erhalten. Durch das Ergänzen eigener, mehr zum Thema passenden Fragen, besteht die Möglichkeit, dass die Qualität des gesamten Fragebogens beeinträchtigt wurde. Infolgedessen könnten auch die Ergebnisse davon betroffen sein. Aufgrund der niedrigen Reliabilität stellt sich die Frage, ob die selbst entwickelten Fragen angemessen sind, um Informationen über die Zusammenarbeit mit Sportpsychologen und die damit verbundenen psychologischen Ansätze zu liefern.

Teil 1 der Umfrage erfragte zunächst persönliche Daten wie Alter, Sportart, Verein und Leistungsniveau. Da die Umfrage anonym war, wurde der Name der Teilnehmer nicht abgefragt, was die Ehrlichkeit bei der Beantwortung der Fragen fördern sollte. Dennoch lässt sich nicht ausschließen, dass auch Falschaussagen getätigt wurden. Im zweiten Teil der Web-Befragung wurde der AMS-Sport-Fragebogen von Elbe, Wenhold & Müller eingesetzt. Das standardisierte Testverfahren mit der vierstufigen Bewertungsskala bot den Befragten keine Spielräume für Ausweichmöglichkeiten. Bei der Auswertung der Fragebögen zeigt sich häufig eine Tendenz zur Mitte, da viele Probanden die Antwortmöglichkeiten im Mittelfeld wählten. Es ist jedoch unklar, ob sie dies aus ehrlicher Überzeugung und entsprechend ihrer tatsächlichen Empfindungen taten oder ob sie sich möglicherweise nicht trauten, ihre wahren Gedanken zu äußern.

Im letzten Teil der Umfrage wurde erfragt wie sich die Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen gestaltet bzw. ob ein Sportpsychologe wünschenswert wäre. Zu großen Teilen wurden die Fragen im letzten Abschnitt der Umfrage nur sehr lückenhaft oder gar nicht ausgefüllt, was sich wohlmöglich auf die Komplexität der Fragen und die Länge des gesamten Fragebogens zurückführen lässt.

Dementsprechend ist die Zahl der Fragebögen, die für die Auswertung verwendet werden konnten, deutlich geschrumpft. Von 92 eingegangenen Fragebögen konnten nur 60 verwendet werden.

Generell lässt sich sagen, dass die Rücklaufquote bedeutend höher gewesen wäre, wenn von Seiten des Vereins mehr Initiative gekommen wäre. Größere Vereine haben die Weiterleitung der Umfragen an ihre Sportler oft boykottiert, um den Sportler und das Image des Vereins zu schützen.

Nach der abgeschlossenen Datenerhebung mittels des Online-Umfrage-Tools Questionstar-Survey konnte mit der Datenauswertung begonnen werden. Dafür wurden die Ergebnisse der Online-Umfrage aus dem Tool in eine Excel-Tabelle übertragen. Im Anschluss daran wurden die Daten aus der Excel-Datei in das Statistikprogramm SPSS überführt. Obwohl das Statistikprogramm äußerst zuverlässig ist, können dennoch kleinere Fehler auftreten. Die vorherige Komprimierung der Daten in Excel birgt das Risiko von Übertragungsfehlern, die sich durch die gesamte Auswertung ziehen und zu falschen Ergebnissen führen könnten. Die Erstellung von Häufigkeitstabellen und Kreuztabellen in SPSS kann sehr umfangreich sein und zu unübersichtlichen Ergebnissen führen. Es besteht die Möglichkeit, dass Fehler beim Auswerten dieser Tabellen auftreten, insbesondere, wenn Werte in den Zeilen verschoben werden und falsche Daten abgelesen und übertragen werden.

9.2 Ergebnisdiskussion

Ziel dieser Arbeit ist es, zu beleuchten, inwiefern die Nachwuchssportler unter psychischen Belastungen leiden und ob eine sportpsychologische Betreuung sinnvoll wäre. Um darüber Aufschluss geben zu können, müssen die Ergebnisse zunächst sorgfältig ausgewertet und interpretiert werden.

9.2.1 Persönliche Angaben

Wie schon im Kapitel 8.1 erwähnt, beläuft sich die Teilnehmerzahl an der Umfrage auf 60 Nachwuchssportler. Auffällig ist dabei die erhöhte Frauenquote, was wohl möglich darauf zurückzuführen ist, dass Mädchen in vielen Fällen ambitionierter sind als Jungs – vor allem in diesem Alter. Teilgenommen haben Sportler im Alter von 10 bis 17 Jahren, wobei in der Altersgruppe der 10- bis 13-Jährigen nur sehr wenige Sportler teilgenommen haben. Gründe dafür könnte bspw. mangelndes Interesse an der Teilnahme einer Umfrage oder technische Hindernisse wie der fehlende Zugang zum Internet oder elektronischen Geräten sein. Die meisten Teilnehmer waren zwischen 15 und 17 Jahren alt.

In Bezug auf die angefragten Sportarten lässt sich sagen, dass viele aus dem Bereich Leichtathletik und Sportakrobatik stammen, was auf ein gut ausgebautes soziales Netzwerk und die Promotion im Verein zurückzuführen ist. Die Umfrage wurde darüber hinaus noch an viele andere Vereine verschickt, weshalb auch zahlreiche andere Sportarten in der Umfrage vertreten sind. Das Verhältnis von Mannschaftssportlern und Individualsportlern ist sehr ausgeglichen, was ebenfalls gut für die Auswertung ist. So wird erkennbar, ob einer der Sporttypen anfälliger für psychische Belastungen ist.

Innerhalb der Umfrage wurde auch der Verein der Sportler abgefragt (Abb. 4). Voraussetzung für die Teilnahme war, dass der Standort des Vereins in Sachsen ist. Dieses Kriterium wurde erfüllt. Viele Teilnehmer stammen aus Vereinen im Kreis Meißen und um Dresden, worauf die Herkunft des Verfassers einen großen Einfluss hatte.

9.2.2 Achievement-Motives-Scale-Sport

Wie im Abschnitt 8.2 dargelegt wurde, kann der AMS-Sport-Fragebogen in zwei Hauptteile unterteilt werden. Der erste Teil konzentriert sich auf die Komponente der Hoffnung auf Erfolg. Die Ergebnisse zeigen, dass sich viele Jugendliche in ihrer jeweiligen Sportart sehr wohl fühlen, was nicht nur anhand der in Tabelle 4 dargestellten Daten ersichtlich ist, sondern auch anhand der Einteilung in die verschiedenen Bereiche deutlich wird. Gemäß der Auswertung der Fragebögen befinden sich 45 Teilnehmer, was 75% aller Befragten entspricht, im gelben Bereich. Dies deutet darauf hin, dass diese Athleten sportliche Leistungssituationen in der Regel als positive Herausforderung wahrnehmen. Lediglich eine Person liegt im roten Bereich, was darauf hindeutet, dass sie häufig mit sportlichen Situationen überfordert ist und wenig Freude am Sport empfindet.

Der zweite Teil des AMS-Sport-Fragebogens untersucht die Komponente der Furcht vor Misserfolg. Hier wurden die Sportler gebeten, auf Aussagen zu antworten, die eher negativ konnotiert sind und sich auf Sportsituationen beziehen, die Schwierigkeiten bereiten könnten. In diesem Abschnitt des Fragebogens zeigte sich keine eindeutige Tendenz. Das Spektrum zwischen "trifft überhaupt nicht auf mich zu" und "trifft überwiegend auf mich zu" war sehr ausgeglichen. Die Einteilung in die verschiedenen Bereiche spiegelte dieses Ergebnis wider. Ein beträchtlicher Teil der Befragten bewegte sich um den Normbereich (gelb und orange), was darauf hinweist, dass viele Sportler kaum von Gedanken an möglichen Misserfolg beunruhigt werden. Jedoch zeigte die Auswertung auch, dass ein ähnlich großer Teil der Befragten durch einen möglichen Misserfolg stark aus dem Konzept gebracht werden kann, was sich negativ auf ihre Leistungen auswirken kann.

Ausnahmen bestätigen die Regel. Zum einen gibt es vier Sportler, die sich nie von negativen Gedanken beeinflussen lassen und überhaupt nicht über Misserfolge nachdenken. Auf der anderen Seite gibt es auch vier Athleten, die sich im roten Bereich befinden. Diese Sportler leiden unter starken psychischen Belastungen und lassen ihre sportliche Leistung durch negative Gedanken lenken.

Im Anschluss erfolgte die Auswertung der Motivtendenz, d.h., ob die Sportler ein Gefühl der Erfolgszuversicht oder der Misserfolgsangst aufweisen. Zunächst wurden die Sportarten verglichen. Die Tabelle zeigt, dass 48 von 60 Sportlern ein Gefühl der Erfolgszuversicht aufweisen, was für die Sportler und ihre psychische Verfassung spricht. Dennoch gibt es einen kleineren Anteil von 12 Personen, die misserfolgsängstlich sind. Dies entspricht insgesamt 20% der Teilnehmer - eine bemerkenswerte Zahl, insbesondere, wenn man bedenkt, dass diese Athleten oft unter psychischem Stress und Selbstzweifeln leiden. Es sollte jedoch darauf hingewiesen werden, dass im Sport der Spaß im Vordergrund stehen sollte. Es zeigt sich jedoch keine klare Tendenz zu einem bestimmten Sporttyp. Individualsportler und Mannschaftssportler sind fast gleichermaßen betroffen. Es fällt jedoch auf, dass die Mehrheit der Turner von Misserfolgsangst betroffen ist. Wie bereits im Kapitel 5 diskutiert, scheint dies jedoch keine Seltenheit zu sein. Ästhetische Sportarten, einschließlich Turnen und Wasserspringen, sind stärker von psychischem Stress betroffen, da der Leistungsdruck enorm hoch ist.

Anschließend wurden die Geschlechter im Hinblick im Zusammenhang zur Motivtendenz betrachtet. Mit Ausnahme einer Person, die keine Angaben zum Geschlecht machte, waren unter den misserfolgsängstlichen Sportlern ausschließlich Mädchen vertreten. Dies lässt sich möglicherweise

damit erklären, dass Mädchen eher prädestiniert sind, psychische Störungen zu entwickeln als Jungs. Die Eindeutigkeit dieses Ergebnisses ist dennoch äußerst überraschend.

9.2.3 Psychologische Betreuung der Athleten innerhalb des Vereins

Gemäß Abbildung 5 ist ersichtlich, dass eine signifikante Anzahl von Athleten, konkret 40, keine psychologische Betreuung wie die Bereitstellung eines Sportpsychologen erhält. Dies könnte möglicherweise auf einen Mangel an finanziellen Ressourcen in vielen Vereinen zurückzuführen sein oder darauf, dass die Wichtigkeit psychologischer Betreuung von Seiten des Vereins generell unterschätzt wird und der Fokus ausschließlich auf dem physischen Training liegt. Weitere 11 Nachwuchssportler waren unsicher, ob ihr Verein einen Sportpsychologen zur Verfügung stellt, was darauf hindeutet, dass dies eher unwahrscheinlich ist, da sie sonst wahrscheinlich davon gehört hätten. Lediglich ein geringer Anteil von 15% der Athleten gibt an, bereits einen Sportpsychologen im Verein zu haben.

Die vorliegende Analyse konzentriert sich zunächst auf diejenigen Sportler, die bereits Zugang zu einem Sportpsychologen haben. Aus den Ergebnissen in Tabelle 10 geht hervor, dass sämtliche teilnehmenden Fußballspieler über einen Sportpsychologen verfügen. Diese Erkenntnis ist angesichts der Tatsache, dass sie alle demselben Verein angehören, SG Dynamo Dresden, plausibel. Dies lässt sich darauf zurückführen, dass SG Dynamo Dresden zu den größeren Fußballvereinen gehört und die Athleten bereits auf einem hohen Leistungsniveau agieren, was mit einer gewissen finanziellen Unterstützung einhergeht, insbesondere im Fußball. Interessanterweise haben auch einige Sportakrobaten und ein Fechter Zugang zu einem Sportpsychologen, was möglicherweise auf das hohe Leistungsniveau dieser Sportarten zurückzuführen ist.

Auf die Frage, ob die sportpsychologische Arbeit die sportliche Leistung beeinflusst hat, gaben 8 der 9 Athleten an, dass sich die Zusammenarbeit positiv auf deren Leistung ausgewirkt hat. Nur einer bewertete die Arbeit mit „Neutral“, keiner mit „Negativ“, was sehr für die Arbeit der Sportpsychologen spricht. Auch die Ergebnisse aus Tabelle 12 und 13 unterstreichen nochmal die Unabdingbarkeit des Sportpsychologen. Darüber hinaus zeigen die Tabellen wie vielfältig einsetzbar die Sportpsychologie ist. Sportpsychologische Unterstützung kann in zahlreichen Situationen hilfreich sein, sei es vor Wettkämpfen, wenn Athleten von Selbstzweifeln geplagt werden, unter starkem Konkurrenzdruck stehen oder mit Niederlagen und Verletzungen kämpfen. So individuell wie die psychischen Belastungen im Leistungssport ist auch die Palette an spezifischen psychologischen Techniken und Strategien. In der Regel müsste jeder Sportler eine Technik finden, die ihm in einer gewissen Situation hilft. Darum werden in Tab. 13 auch verschiedene Strategien ersichtlich, weil diese individuell auf das Problem des Sportlers zugeschnitten werden. Nach dieser Auswertung fällt das Ergebnis auf die Frage „Würdest du die Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen weiterempfehlen?“ nicht überraschend aus. Alle antworteten einstimmig mit „Ja“. Grund dafür war in den meisten Fällen, dass die Sportler gerne jemanden haben, mit dem sie über ihre Gedanken, Gefühle und Probleme sprechen können.

Im letzten Teil der Umfrage wurden die Sportler ohne psychologische Betreuung nochmal näher befragt. Mehr als die Hälfte der Sportler hat geäußert, dass sie schon einmal über die Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen nachgedacht haben, d.h. die Sportler sahen sich schon mit mentalen Schwierigkeiten konfrontiert, über die sie gerne mit einem Psychologen gesprochen hätten. Darüber

hinaus äußerten die Sportler, dass eine mentale Vorbereitung für eine gute sportliche Leistung unabdingbar ist. Daher könnte die Unterstützung durch einen Sportpsychologen bei mentalen Problemen von großem Vorteil sein. Die jungen Talente leiden oft unter dem hohen Leistungsdruck, Misserfolgen, aber auch vielen Selbstzweifeln. Auch Verletzungen, familiäre Probleme und Konflikte mit dem Trainer können sich stark auf das Wohlbefinden eines Sportlers und dessen Leistung auswirken. Bei der Auswertung der Umfrage, war sogar ein Sportler dabei, der zugab unter einer Essstörung zu leiden. All diese mentalen Herausforderungen sind Zeichen genug, um einzugreifen und die Sportler auch auf psychischer Ebene zu betreuen. Ein Sportler äußerte, sich bereits psychologische Hilfe gesucht zu haben, weil er dem Druck und den hohen Erwartungen nicht mehr gewachsen war und von Seiten des Vereins keine Initiative gezeigt wurde. Auch Tabelle 17 unterstreicht noch einmal wie groß der Wunsch nach psychologischer Betreuung ist. Nur 3 Personen haben gesagt, dass eine Psychologische Betreuung in ihren Augen sinnlos wäre, aber die große Mehrheit gab an, es sinnvoll zu finden.

Zu guter Letzt wurde mithilfe von Tab. 18 ermittelt, ob Sportler, die bereits einen Sportpsychologen haben, weniger von Psychischen Belastungen betroffen sind. Tatsächlich hat die Auswertung ergeben, dass 8 von 9 Sportler mit Psychologen erfolgszuversichtlich sind, d.h. sie sind im Normbereich und mit sich und ihrer sportlichen Leistung im Großen und Ganzen zufrieden. Dagegen sind 11 Sportler betroffen, die keine psychologische Unterstützung erhalten. Es lässt sich vermuten, dass die Sportler in psychologischer Betreuung, eine bessere Ausgangslage haben. Wenn sie mentale Schwierigkeiten haben, haben sie die Möglichkeit mit jemanden zu sprechen und das Problem aus dem Weg zu schaffen. Diese Möglichkeit ist aber nur den Wenigsten gegeben. Die meisten Nachwuchssportler erhalten keine psychologische Betreuung und müssen lernen, ihre Probleme selbst zu bewältigen. Daher ist eine solche Quote auf deren Seite nicht verwunderlich, sondern einleuchtend.

10 Fazit/Ausblick

Das vorliegende Forschungsprojekt hat sich mit den Auswirkungen des Leistungsdrucks auf die psychische Gesundheit von Nachwuchs-Leistungssportlern in Sachsen befasst und dabei zwei zentrale Forschungsfragen untersucht:

Die erste Fragestellung sollte darüber Aufschluss geben, inwieweit Nachwuchssportler tatsächlich mit psychischen Belastungen konfrontiert sind. Die Ergebnisse zeigten, dass eine signifikante Anzahl von Nachwuchssportlern mit verschiedenen Formen psychischer Belastungen kämpft, die sich negativ auf ihre psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit auswirken können. Diese Ergebnisse unterstreichen die Dringlichkeit, psychologische Betreuung und Unterstützung für junge Sportler bereitzustellen, um ihre mentale Gesundheit zu fördern und langfristig zu schützen.

Die zweite Forschungsfrage befasste sich mit dem Einfluss von Sportpsychologen auf den Athleten und der Frage, ob sich der Einsatz von Sportpsychologen innerhalb des Vereins als sinnvoll erweist. Es wurde festgestellt, dass die Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Athleten haben kann. Die Sportler, die bereits mit einem Sportpsychologen zusammenarbeiten, gaben an, sehr zufrieden mit dessen Arbeit zu sein.

Jedoch wurde auch deutlich, dass aufgrund der begrenzten finanziellen Mittel im Sportbereich nicht alle Vereine über die Ressourcen verfügen, um einen Sportpsychologen einzustellen oder zu konsultieren. Das unterstreicht die Notwendigkeit einer besseren finanziellen Unterstützung und Ressourcenzuweisung für psychologische Betreuung im Sport, um allen Athleten gleiche Chancen auf eine Betreuung zu ermöglichen.

Trotz begrenzter finanzieller Ressourcen in vielen Vereinen ist es ratsam, Schritte zur Verbesserung der psychischen Gesundheit der Sportler zu unternehmen, auch wenn dies nicht immer die Einstellung eines Sportpsychologen beinhaltet. Es könnten z.B. Schulungen und Weiterbildungen für Trainer und Betreuer angeboten werden, in denen sie lernen, frühzeitig Anzeichen psychischer Belastungen bei Nachwuchs-Leistungssportlern zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Programme zur Förderung von Resilienz und mentaler Stärke sollten ebenfalls in das Trainingsprogramm integriert werden, um den Sportlern die Fähigkeit zu vermitteln, mit Stress und Druck umzugehen und Rückschläge zu überwinden. Nicht zuletzt ist eine offene und unterstützende Kultur im Leistungssport erforderlich, um das Stigma um psychische Erkrankungen abzubauen und den Sportlern zu ermöglichen, sich bei Bedarf Hilfe zu suchen und über ihre eigenen Erfahrungen zu sprechen. Durch diese Maßnahmen könnten die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Nachwuchs-Leistungssportlern langfristig gestärkt werden.

Literaturverzeichnis

Akademis (2024). Sportinternat - Gute Ausbildung für junge Talente. <https://akademis-internatsberatung.de/sportinternat/>, Stand: 04.01.2024 auf Website akademis-internatsberatung.de

Basner M, Müller U, Elmenhorst EM (2011). Single and combined effects of air, road, and rail traffic noise on sleep and recuperation. <https://doi.org/10.1093/sleep/34.1.11>, Stand: 05.01.2024 auf Website PubMed

BGW (2024). Was ist psychische Belastung. <https://www.bgw-online.de/bgw-online-de/themen/gesund-im-betrieb/gesunde-psyche/hintergrundinfos-psychische-belastung>, Stand: 04.01.2024 auf Website bgw-online.de

Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) (2020). Sportpsychologie für den Leistungssport. https://www.bisp-sportpsychologie.de/SpoPsy/DE/Infoportal/Sportpsychologie_fuer_den_Spitzensport/ziele/ziele_node.html, Stand:18.01.2024 auf Website BISp

Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) (2004). Ess-Störungen im Leistungssport: Ein Leitfaden für Athlet/innen, Trainer/innen, Eltern und Betreuer/innen. <https://www.bisp-surf.de/Record/PU200410002826/Solr>, Stand: 15.01.2024

Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp)(2024). Kontrolltechniken für Gedanken, Gefühle und Stimmungen. https://www.bisp-sportpsychologie.de/SpoPsy/DE/Infoportal/Sportpsychologische_Betreuung_im_Spitzensport/trainings-techniken/Kontrolltechniken_Gedanken.html, Stand: 17.01.2024 auf Website bisp.de

Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp)(2024). Motivationstechniken. https://www.bisp-sportpsychologie.de/SpoPsy/DE/Infoportal/Sportpsychologische_Betreuung_im_Spitzensport/trainings-techniken/Motivationstechniken.html, Stand: 17.01.2024 auf Website bisp.de

Bundesinstitut für Sportwissenschaft. Deutsche Sporthilfe (2013). Dysfunktionen des Spitzensports: Doping, Match-Fixing und Gesundheitsgefährdungen aus Sicht von Bevölkerung und Athleten. <https://www.bisp-surf.de/Record/PU201302001295>, Stand: 15.01.2024 auf Website bisp-surf.de

Bundesministerium der Justiz (2015). Rechtliche Grundlagen für die Bekämpfung von Doping im Sport. <https://www.bmi.bund.de/DE/themen/sport/integritaet-und-werte/dopingbekaempfung/rechtliche-grundlagen/rechtliche-grundlagen-node.html>, Stand: 15.01.2024 auf Website bmi.bund.de

Bundesministerium für Gesundheit (2019). Prävention. <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/p/praevention>, Stand: 06.01.2024 auf Website bundesgesundheitsministerium.de

Burzan, N. (2015). Quantitative Methoden kompakt. Konstanz und München: UVK Verlagsgesellschaft mbH.

Duden (2023). Leistungssport, der. <https://www.duden.de/rechtschreibung/Leistungssport>, Stand: 12.12.2023 auf Website duden.de

DWDS (2023). Profisportler, der. <https://www.dwds.de/wb/Profisportler>, Stand: 13.12.2023 auf Website dwds.de

Eberspächer, H. (2001). Mentales Training. Das Handbuch für Trainer und Sportler. München: Copress.

Enzyklo (2023). Definition Leistungssport. <https://www.enzyklo.de/Begriff/Leistungssport>, Stand: 13.12.2023 auf Website enzyklo.de

Ehrlenspiel, F.; Geukes, K.; Beckmann, J.; Springer Verlag (2017). Handbuch Stressregulation und Sport. Stress, Angst und Leistung im Leistungssport. https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-662-49411-0_19-1#publish-with-us, Stand: 04.01.2024 auf Website link.springer.com

Feigenwinter M. (2015). Achtung, Falle! Wie du mit Perfektionismus dein Selbstvertrauen ruinieren kannst. <https://feigenwinter.com/achtung-falle-perfektionismus/>, Stand: 04.01.2024 auf Website feigenwinter.com

Feigenwinter M. (2017). Lass dich nicht von Niederlagen herunterziehen. <https://feigenwinter.com/niederlagen/>, Stand: 04.01.2024 auf Website feigenwinter.com

Firstbeat. 3 Arten von psychologischem Stress, denen Athleten während der Saison gegenüberstehen. <https://www.firstbeat.com/de/blog-de/3-arten-von-psychologischem-stress-denen-athleten-waehrend-der-saison-gegenueberstehen/#:~:text=%E2%80%9EStressoren%20im%20Hochleistungssport%20sind%20somatisch,%2C%20werden%20aber%20selten%20angesprochen.%E2%80%9D>, Stand: 03.01.2024

Fletcher D., Arnold R. (2017). Stress in Sport – The role of the organizational environment. [https://www.researchgate.net/publication/318447347 Stress in sport The role of the organizational environment](https://www.researchgate.net/publication/318447347_Stress_in_sport_The_role_of_the_organizational_environment), Stand: 03.01.2024

Fullagar HH, Skorski S, Duffield R, Hammes D, Coutts AJ, Meyer T (2015). Sleep and athletic performance: the effects of sleep loss on exercise performance, and physiological and cognitive responses to exercise. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0260-0>, Stand: 04.01.2024 auf Website PubMed

Gabler, H., Nitsch, J. R., & Singer, R. (2000). Einführung in die Sportpsychologie – Teil 1: Grundthemen: Bd. 2. Sport und Sportunterricht (3. überarb. und erw. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.

Geyer, S. (2013). Forschungsmethoden in den Gesundheitswissenschaften. München: Juventa Verlag.

Gupta L, Morgan K, Gilchrist S. Does Elite Sport Degrade Sleep Quality? A Systematic Review. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0650-6>, Stand: 04.01.2024 auf Website PubMed

Hanke, M. (2023). Mentale Belastung durch Sportverletzungen: Wie man gestärkt aus der Krise kommt. <https://focus-gesundheit.de/magazin/gesundheitstipps/mentale-belastung-durch-sportverletzung>, Stand: 04.01.2024 auf Website Focus-Gesundheit.de

Henke, T.; Gläser, H.; Heck, Hermann. Köln: Sport und Buch Strauß (2000). Sportverletzungen in Deutschland. Basisdaten, Epidemiologie, Prävention, Risikosportarten, Ausblick. <https://www.bisp-surf.de/Record/PU200401000169/Availability#details>, Stand: 03.01.2024 auf Website Bundesinstitut für Sportwissenschaft bisp-surf.de

Inhesa (2024). Mental Health – Definition & Bedeutung: Was ist das eigentlich? <https://www.inhesa.de/mental-health-definition-bedeutung/>, Stand: 04.01.2024 auf Website inhesa.de

Kauermann, G. & Küchenhoff, H. (2011). Stichproben. Berlin Heidelberg: Springer Verlag.

Kellmann M, Bertollo M, Bosquet L, Brink M, Coutts AJ, Duffield R, et al. Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2017-0759>, Stand: 04.01.2024 auf Website PubMed

Kevin Love. The Players Tribune (2018). Jeder macht etwas durch. <https://www.theplayertribune.com/articles/kevin-love-everyone-is-going-through-something>, Stand: 03.01.2024 auf Website THE PLAYERS TRIBUNE

Kleinert, J. (2021). Psychologische Aspekte der Prävention und Rehabilitation von Sportverletzungen. https://www.researchgate.net/publication/355072647_Psychologische_Aspekte_der_Pravention_und_Rehabilitation_von_Sportverletzungen?_sg%5B0%5D=EQMMP96Rvs2AQD9pgXTacnyg6HFi6abxyki0RZPZGTWg9VPcZlwnXyCWdgly1nhldGiG3plfCWs-jMmtzlvXPVJd7OUE42TFUmqmr.x4SKbeECcnbzXCfm7AiE23BYy4wvgKAdoFRpyM0_2wxVsNjTJ9J2CRzZKRmdhxBNFm6KAriF6ypnCicATvHMow&_tp=eyJjb250ZXh0ljp7ImZpcnN0UGFnZSI6InB1YmxpY2F0aW9uliwicGFnZSI6InByb2ZpbGUlLCJwb3NpdGlvbil6InBhZ2VDb250ZW50In19, Stand: 04.01.2024 Auf Website researchgate.net

Klewer J. (2022). Projekt-, Bachelor- und Masterarbeiten - Von der Themenfindung bis zur Fertigstellung. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-662-65234-3>, Stand: 03.02.2024 in Online Bibliothek der WHZ

Kölling S, Ferrauti A, Pfeiffer M, Meyer T, Kellmann M. (2016). Sleep in Sports: A short Summary of Alterations in Sleep/Wake Patterns and the Effects of Sleep Loss and Jet-Lag.

<https://doi.org/10.5960/dzsm.2016.215>, Stand: 05.01.2024 auf Website German Journal of sports medicine

Lastella M, Roach GD, Miller DJ, Versey N, Romyn G, Sargent C (2018). Athletes underestimate sleep quantity during daytime nap opportunities. <https://doi.org/10.1080/07420528.2018.1466787>, Stand: 05.01.2024 auf Website PubMed

Le Bon O, Staner L, Hoffmann G, et al. (2001). The first-night effect may last more than one night. [https://doi.org/10.1016/S0022-3956\(01\)00019-X](https://doi.org/10.1016/S0022-3956(01)00019-X), Stand: 05.01.2024 auf Website PubMed

Mayer, J. & Hermann H.D. (2015). Mentales Training. Grundlagen und Anwendung in Sport, Rehabilitation, Arbeit und Wirtschaft. 3. Auflage. Berlin Heidelberg: Springer Verlag

Mayering, P. (2002). Einführung in die Qualitative Sozialforschung. (5. Auflage). Belz Verlag.

MedLexi (2020). Depressionen im Spitzensport. https://medlexi.de/Depressionen_im_Spitzensport#Behandlungswege, Stand: 10.01.2024 auf Website medlexi.de

Milewski MD, Skaggs DL, Bishop GA, et al. (2014). Chronic lack of sleep is associated with increased sports injuries in adolescent athletes <https://doi.org/10.1097/BPO.000000000000151>, Stand: 04.01.2024 auf Website PubMed

NADA Austria (2024). Warum wird gedopt? <https://www.nada.at/de/praevention/dopipedia/%20marketshow-warum-wird-gedopt>, Stand: 15.01.2024 auf Website nada.at

Nitsch, J. R. (1978). Zur Lage der Sportpsychologie. In J. R. Nitsch & H. Allmer (Hrsg.), Sportpsychologie – Eine Standortbestimmung (S. 1–11). Köln: bps

Österreichische Ärztezeitung (2018). Leistungssport: Der Schatten im Sport. <https://aerztezeitung.at/2018/oaz-artikel/themen/leistungssport-der-schatten-im-sport/>, Stand: 04.01.2024 auf Website aerztezeitung.at

Ortsdienst.de (2023). Was ist Amateursport?. <https://www.ortsdienst.de/faq-sportamt/was-ist-amateursport-faq2968/>, Stand: 13.12.2023 auf Website ortsdienst.de

Paasch R. (2017). Richtiger Konkurrenzkampf. <https://www.die-sportpsychologen.de/2017/09/dr-rene-paasch-richtiger-konkurrenzkampf/>, Stand: 04.01.2024 auf Website die-sportpsychologen.de

Petersen, T. (2014). Der Fragebogen in der Sozialforschung. Konstanz und München: UVK Verlagsgesellschaft mbH.

Reinartz A. (2014). Untersuchungen zur Prävalenz von Psychopharmaka im Hochleistungssport mittels gaschromatographisch-massenspektrometrischer Analyse von Dopingkontrollproben. <https://fis.dshs-koeln.de/de/publications/untersuchungen-zur-pr%C3%A4valenz-von-psychopharmaka-im-hochleistungss#:~:text=Therapeutische%20Ma%C3%9Fnahmen%20d%C3%BCrfen%20dabei%20die%20Anwendung%20im%20Profisport%20nicht%20reglementiert>, Stand: 18.01.2024 auf Website der Deutschen Sporthochschule Köln

Riegler, B. (2005). Sportpsychologie - Jugendliche im Leistungssport. <https://netlibrary.aau.at/urn:nbn:at:at-ubk:1-10346>, Stand: 14.01.2024 auf Website der Universität Klagenfurt

Roberts SSH, Teo WP, Warmington SA (2016). Effects of training and competition on the sleep of elite athletes: a systematic review and meta-analysis. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099322>, Stand: 05.01.2024 auf Website PubMed

Samsonov A. (2017) Leistungsdruck im Wettkampf. <https://thepsychologist.de/umgang-mit-psychischer-belastung-im-wettkampf>, Stand: 04.01.2024 auf Website thepsychologist.de

Schulz K H, Meyer A, Langguth N (2012). Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit. https://www.rki.de/DE/Content/Service/Sozialberatung/BGBL_Krprl_Akt_psych_Gesund.pdf?__blob=publicationFile, Stand: 17.01.2024 auf Website rki.de

Seiler R, Stock A (1994): Handbuch Psychotraining im Sport. Methoden im Überblick. Reinbek: Rowohlt, S.38

Seiler R, Stock A (1994): Handbuch Psychotraining im Sport. Methoden im Überblick. Reinbek: Rowohlt, S.48-49

Seiler R, Stock A (1994): Handbuch Psychotraining im Sport. Methoden im Überblick. Reinbek: Rowohlt, S.42-43

Sieg K. (2023). Übertraining bei jugendlichen Leistungssportlern: Wie du es erkennst und was du dagegen tun kannst. <https://mentalhouse.de/uebertraining-bei-jugendlichen-sportlern/>, Stand: 04.01.2024 auf Website mentalhouse.de

Sport A-Z – Lexikon sportwissenschaftlicher Begriffe (2023). Hochleistungssport. <https://spolex.de/lexikon/hochleistungssport/>, Stand: 13.12.2023 auf Website spolex.de

Sport.ch (2024). Die Rolle der Medien im modernen Sport: Möglichkeiten und Herausforderungen. <https://sport.ch/sportmix/1138344/die-rolle-der-medien-im-modernen-sport-moeglichkeiten-und-herausforderungen>, Stand: 04.01.2024 auf Website sport.ch

Sundgot-Borgen J, Torstveit MK (2004): Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. Clin J Sport Med 14, S. 25-32.

Taddiken, M. (2008). Methodeneffekte bei Web-Befragungen: Einschränkungen der Datengüte durch ein reduziertes Kommunikationsmedium? Köln: Halem.

USDHHS (U. S. Department of Health and Human Services) (1996). Physical activity and health: A report of the surgeon general. Washington DC: USDHHS.

Voisina, J.I.A., Merciera, C., Jackson, Ph.L., Richards, C.L. & Malouin, F. (2011). Is somatosensory excitability more affected by the perspective or modality content of motor imagery? *Neuroscience Letters*, 493, 33–37

Wachsmuth S., Weise M., Jowett S., Höner O. (2021). Die Trainer-Athlet Beziehung: Grundstein zum Erfolg? https://www.researchgate.net/publication/348513425_Die_Trainer-Athlet_Bezeichnung_Grundstein_zum_Erfolg, Stand: 05.01.2024 auf Website researchgate.net

Wanke EM, Petruschke A, Korsten-Reck U. (2004): Ess-Störungen und Sport - eine Bestandsaufnahme. *Dtsch Z Sportmed* 55, S. 286-294

Weinberg, R., & Gould, D. (2015). *Foundation of Sport and Exercise Psychology* (Bd. 6). Champaign: Human Kinetics.

Wenhold, F., Elbe, A.-M. & Beckmann, J. (2008). AMS-Sport Langversion: Allgemeiner Fragebogen zum Leistungsmotiv im Sport. <https://www.bisp-sportpsychologie.de/SpoPsy/DE/Diagnostikportal/Motivation/Sportlerfrageboegen/ams/ams.html>, Stand: 15.01.2024 auf Website bisp.de

Wenhold, F., Elbe, A.-M. & Beckmann, J. (2008). Auswertung AMS Sport. <https://www.bisp-sportpsychologie.de/SpoPsy/DE/Diagnostikportal/Motivation/Sportlerfrageboegen/ams/auswertung.html>, Stand: 15.01.2024 auf Website bisp.de

WHO (2022). Psychische Gesundheit. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Stand: 14.12.2023 auf Website WHO

Anhang

Anlage 1: Online-Umfragebogen – Auszug aus Questionstar-survey

Anlage 2: Auszug aus SPSS - Übersicht über Geschlechter der teilnehmenden Athleten

Anlage 3: Auszug aus SPSS - Alter der teilnehmenden Nachwuchssportler

Anlage 4: Auszug aus SPSS - Verteilung der vertretenen Sportarten und deren Einordnung in IS und MS

Anlage 5: Auszug aus SPSS - Darstellung der Sporttypen MS und IS

Anlage 6: Auszug aus SPSS - Übersicht über das Leistungsniveau der Sportler

Anlage 7: Auszug aus SPSS - Übersicht über vertretene Vereine

Anlage 8: Auszug aus SPSS – Einordnung der Ergebnisse HE in Bereiche

Anlage 9: Auszug aus SPSS – Einordnung der Ergebnisse FM in Bereiche

Anlage 10: Auszug aus SPSS - Auswertung der Sportarten mit Erfolgszuversicht und Misserfolgsangst

Anlage 11: Auszug aus SPSS - Auswertung der Geschlechter mit Erfolgszuversicht und Misserfolgsangst

Anlage 12: AMS-Sport – Furcht vor Misserfolg - Auswertungsbogen

Anlage 13: AMS-Sport – Hoffnung auf Erfolg - Auswertungsbogen

Anlage 14: Auszug aus SPSS - Präsenz von Sportpsychologen im Verein

Anlage 15: Auszug aus SPSS - Übersicht über Sportarten, die einen Sportpsychologen zur Verfügung haben

Anlage 16: Auszug aus SPSS - Einfluss des Sportpsychologen auf sportliche Leistung

Anlage 17: Auszug aus SPSS - Situationen, in denen Athleten auf Unterstützung angewiesen

Anlage 18: Auszug aus SPSS - angewandte psychologische Techniken und Strategien

Anlage 19: Auszug aus SPSS - angewandte psychologische Techniken und Strategien

Anlage 20: Auszug aus SPSS – Überlegungen über Zusammenarbeit mit Sportpsychologen

Anlage 21: Auszug aus SPSS - Meinungen zur Relevanz mentaler Vorbereitung

Anlage 22: Auszug aus SPSS - Übersicht über mentale Herausforderungen der Nachwuchssportler

Anlage 23: Auszug aus SPSS - Einschätzung des Einsatzes von Sportpsychologen in unterschiedlichen Sportarten

Anlage 24: Auszug aus SPSS - Einfluss des Sportpsychologen auf Tendenz zu EZ oder MA

Anlage 1: Online-Umfragebogen – Auszug aus Questionstar-survey



Auswirkungen des Leistungsdrucks auf die psychische Gesundheit von Nachwuchs-Leistungssportlern in Sachsen

Q1



Q2

Herzlich Willkommen zu meiner Umfrage, die sich mit der Thematik „Auswirkungen des Leistungsdrucks auf die psychische Gesundheit von Nachwuchs-Leistungssportlern in Sachsen“ befasst!

Im Rahmen meiner Bachelorarbeit, die ich an der Westsächsischen Hochschule in Zwickau im Studiengang Gesundheitsmanagement verfasse, möchte ich Nachwuchssportler verschiedener Sportarten im Bereich des Leistungssports, über psychische Belastungen und die Zusammenarbeit mit Sportpsychologen befragen. Die Befragung erfolgt im Bundesland Sachsen.

Höher, schneller, weiter – so lautet die Devise im Leistungssport. Doch was passiert, wenn Übermotivation plötzlich in einer psychischen Krise mündet? Wie wirkt sich der Leistungsdruck, abliefern zu müssen, auf die Psyche eines Leistungssportlers aus? Leiden Nachwuchssportler mehr unter dem Leistungsdruck als Leistungssportler im Erwachsenenalter, weil sie ihr Können noch unter Beweis stellen müssen? Und welche Maßnahmen werden innerhalb des Vereins ergriffen, um psychischen Belastungen vorzubeugen? Welche Rolle spielen die Sportpsychologen innerhalb der Trainingsgruppen? All diese Fragen sollen in dieser Bachelorarbeit thematisiert werden.



Auswirkungen des Leistungsdrucks auf die psychische Gesundheit von Nachwuchs-Leistungssportlern in Sachsen

Um mir einen Überblick über die Gedanken und Gefühle der Leistungssportler hinsichtlich ihrer Sportart zu verschaffen, habe ich eine Online-Umfrage erstellt. Die Umfrage ist anonym. Im ersten Teil werden zunächst nur persönliche Daten wie Alter, Sportart und Leistungsniveau abgefragt. Im zweiten Teil erfolgt die Achievement Motives Scale. Dieser Fragebogen stellt Fragen zu den zwei Leistungsmotivkomponenten Hoffnung auf Erfolg und Angst vor Misserfolg. (Elbe, Wenhold & Müller, 2005) Abschließend erfolgt ein dritter Teil, in dem auf die psychologische Betreuung innerhalb des Vereins eingegangen wird.

Ich würde mich sehr freuen, wenn du die nachfolgenden Fragen beantworten und einen wichtigen Teil zu meiner Arbeit beitragen würdest. Die Umfrage wird nicht mehr als 10 Minuten in Anspruch nehmen. Es ist wichtig, dass du die Fragen ehrlich und korrekt beantwortest.

Q3

Was ist deine Geschlechtsidentität?

- weiblich
- männlich
- Transgender
- keine Angabe

Q4

Wie alt bist du?

Q5

Unter welcher Altersklasse startest du bei Wettkämpfen?

- U11



Auswirkungen des Leistungsdrucks auf die psychische Gesundheit von Nachwuchs-Leistungssportlern in Sachsen

- U13
- U15
- U18

Q6

Wie lautet der Name deines Vereins?

Q7

In welcher Sportart bist du aktiv?

Q8

Au welchen Meisterschaften hast du bereits teilgenommen?

- Kreismeisterschaft
- Bezirksmeisterschaft
- Landesmeisterschaft
- Deutsche Meisterschaft
- Weltmeisterschaft
- Olympische Spiele
- Sonstiges: _____

Q9

Was war dein bisher größter sportlicher Erfolg?



Auswirkungen des Leistungsdrucks auf die psychische Gesundheit von Nachwuchs-Leistungssportlern in Sachsen

Q10

Im zweiten Teil der Umfrage siehst du 30 Aussagen, die manchmal vorkommende Emotionen und Gedanken von Sportlern und Sportlerinnen in Hinblick auf Ihre sportliche Motivation ausdrücken. Bitte lies diese Aussagen gewissenhaft und wähle im Anschluss die jeweilige Aussage aus, die deine Gedanken und Gefühle hinsichtlich deiner sportlichen Aktivität am besten beschreibt. Ich würde dich darum bitten, die Fragen ehrlich zu beantworten. Halte dich nicht zu lange an den einzelnen Aussagen auf und beantworte die Fragen ohne lange abzuwägen. Überlege, welche Antwort deine Emotionen am besten beschreibt. Welche Gedanken spielen sich hinsichtlich deiner Aktivität in dieser Sportart ab?

Q11

Was trifft am ehesten auf dich zu?

	trifft genau auf mich zu	trifft überwiegend auf mich zu/nicht zu	trifft auf mich überhaupt nicht zu
Ich merke, dass mein Interesse schnell erwacht, wenn ich vor einer sportlichen Herausforderung stehe, die ich nicht auf Anhieb schaffe.	-----		
Wenn mir im Sport eine Herausforderung gestellt wird, die ich möglicherweise lösen kann, dann reizt es mich, diese sofort in Angriff zu nehmen.	-----		
Bei dem, was ich im Sport mache, will ich erfolgreich sein.	-----		
Mich reizen sportliche Herausforderungen, in denen ich die Möglichkeit habe, meine Fähigkeiten zu prüfen	-----		



Auswirkungen des Leistungsdrucks auf die psychische Gesundheit von Nachwuchs-Leistungssportlern in Sachsen

	trifft genau auf mich zu	trifft überwiegend auf mich zu/nicht zu	trifft auf mich überhaupt nicht zu
Mir gefallen sportliche Herausforderungen, von denen ich nicht genau weiß, ob ich sie auch schaffe.	-----		
Wenn mir eine sportliche Aufgabe gestellt wird, von der ich nicht weiß, ob ich sie wirklich bewältigen kann, reizt es mich, sofort loszulegen.	-----		
Sportsituationen, in denen ich von meinen Fähigkeiten Gebrauch machen kann, machen mir Spaß	-----		
Ich mag es, vor eine etwas schwierige sportliche Aufgabe gestellt zu werden.	-----		
Ich mag Situationen im Sport, in denen ich feststellen kann, wie gut ich bin	-----		
Mir gefällt es, im Sport etwas Neues und Unbekanntes auszuprobieren, auch wenn es nicht gleich klappt.	-----		
Es ist mir wichtig, sportliche Aufgaben, die ich mir zutraue, auch tatsächlich zu schaffen.	-----		
Mich reizen Sportsituationen, in denen ich meine Fähigkeiten testen kann.	-----		
Es macht mir Spaß, mich in sportlichen Aufgaben zu engagieren, die für mich ein bisschen schwierig sind.	-----		
Sportliche Aufgaben, die etwas schwierig zu bewältigen sind, reizen mich.	-----		



Auswirkungen des Leistungsdrucks auf die psychische Gesundheit von Nachwuchs-Leistungssportlern in Sachsen

	trifft genau auf mich zu	trifft überwiegend auf mich zu/nicht zu	trifft auf mich überhaupt nicht zu
Mir gefällt es, im Sport etwas Neues zu lernen, auch wenn es nicht gerade in meinen eigentlichen Sportbereich fällt.	-----		
Es gefällt mir nicht im Sport, an etwas zu arbeiten, wenn ich nicht sicher bin, dass ich es schaffe.	-----		
Sportsituationen, in denen meine Fähigkeiten auf die Probe gestellt werden, mag ich nicht.	-----		
Wenn im Sport eine Aufgabe etwas schwierig ist, hoffe ich, dass ich es nicht machen muss, weil ich Angst habe, es nicht zu schaffen.	-----		
Wenn ich eine sportliche Aufgabe nicht sofort schaffe, werde ich ängstlich	-----		
Sportsituationen, in denen ich meine Fähigkeiten anwenden kann, gehe ich am liebsten aus dem Weg.	-----		
Es beunruhigt mich im Sport, etwas zu tun, wenn ich nicht sicher bin, dass ich es schaffen kann.	-----		
Auch wenn niemand zuguckt, fühle ich mich in neuen Sportsituationen ziemlich ängstlich.	-----		
Sportliche Aufgaben, die ich nicht schaffen kann, machen mir Angst, auch dann, wenn niemand meinen Misserfolg bemerkt.	-----		



Auswirkungen des Leistungsdrucks auf die psychische Gesundheit von Nachwuchs-Leistungssportlern in Sachsen

	trifft genau auf mich zu	trifft überwiegend auf mich zu/nicht zu	trifft auf mich überhaupt nicht zu
Auch bei sportlichen Herausforderungen, von denen ich glaube, dass ich kann, habe ich Angst zu versagen.	-----		
Wenn ich im Sport etwas nicht geschafft habe, schäme ich mich auch dann, wenn ich nicht darauf angesprochen werde.	-----		
In etwas schwierigen Sportsituationen, in denen viel von mir abhängt, habe ich Angst zu versagen.	-----		
Ich finde es beunruhigend eine sportliche Tätigkeit auszuführen, bei der ich meine Fähigkeiten unter Beweis stellen muss.	-----		
Schon die Vorstellung im Sport vor eine neue unbekannte Herausforderung gestellt zu werden, macht mich etwas ängstlich.	-----		
Mir gefällt es nicht, mich auf eine sportliche Aufgabe einzulassen, wenn ich nicht sicher bin, ob ich sie schaffe.	-----		
Leistungsanforderungen im Sport, die etwas schwierig sind, beunruhigen mich.	-----		

Q12

Steht dir innerhalb des Vereins bzw. der Trainingsgruppe ein Sportpsychologe zur Verfügung?

- Ja
 Nein
 Weiß ich nicht



Auswirkungen des Leistungsdrucks auf die psychische Gesundheit von Nachwuchs-Leistungssportlern in Sachsen

Q13

Die Fragen auf dieser Seite musst du nur ausfüllen, wenn dir innerhalb deines Vereins oder Trainingsgruppe ein Sportpsychologe zur Verfügung steht.

Q14

Wie hat die Arbeit mit Sportpsychologen deine sportliche Leistung beeinflusst? (z.B. Stärkung des Selbstbewusstseins, mentale Techniken zum besseren Umgang mit Leistungsdruck, Stressbewältigungsstrategien,...)

Q15

Inwiefern hat die Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen deine mentale Stärke verbessert? (z.B. Überwindung negativer Blockaden, effektive Techniken zur Stressbewältigung, Konzentration auf persönliche Stärken und Ablenkung von Schwächen,...)

Q16

Kannst du konkrete Beispiele für Situationen nennen, in denen die Unterstützung eines Sportpsychologen besonders hilfreich war?



Auswirkungen des Leistungsdrucks auf die psychische Gesundheit von Nachwuchsleistungssportlern in Sachsen

Q17

Welche spezifischen Techniken oder Strategien hast du von deinem Sportpsychologen gelernt und erfolgreich angewendet?

Q18

Würdest du die Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen weiterempfehlen? Begründe.

Q19

Die Fragen auf dieser Seite musst du nur ausfüllen, wenn dir innerhalb deines Vereins oder Trainingsgruppe **kein** Sportpsychologe zur Verfügung steht.

Q20

Hast du jemals darüber nachgedacht, mit einem Sportpsychologen zusammenzuarbeiten, um deine mentale Stärke zu verbessern? Wenn ja, warum?



Auswirkungen des Leistungsdrucks auf die psychische Gesundheit von Nachwuchsleistungssportlern in Sachsen

Q21

Wie wichtig findest du persönlich die mentale Vorbereitung im Vergleich zum physischen Training für deine sportliche Leistung?

Q22

Hast du Erfahrungen gemacht, in denen mentale Herausforderungen deine sportliche Leistung beeinträchtigt haben, und wie bist du damit umgegangen?

Q23

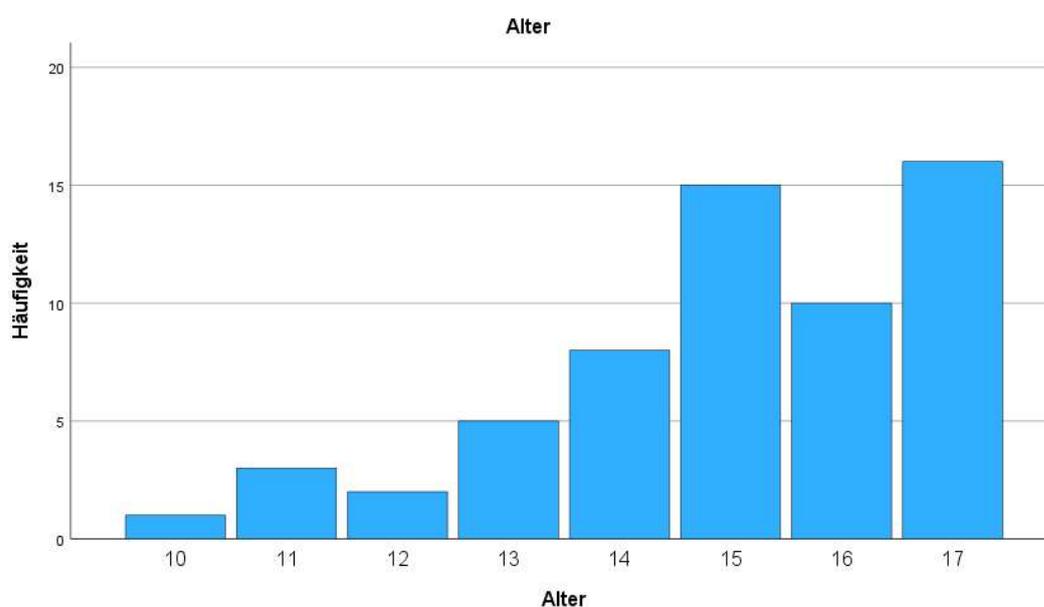
Denkst du, dass eine professionelle Unterstützung, wie sie ein Sportpsychologe bieten könnte, für Athleten in deiner Sportart sinnvoll wäre?

Anlage 2: Auszug aus SPSS – Übersicht über Geschlechter der teilnehmenden Athleten

		Geschlecht			
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	keine Angabe	1	1,7	1,7	1,7
	männlich	24	40,0	40,0	41,7
	Weiblich	35	58,3	58,3	100,0
	Gesamt	60	100,0	100,0	

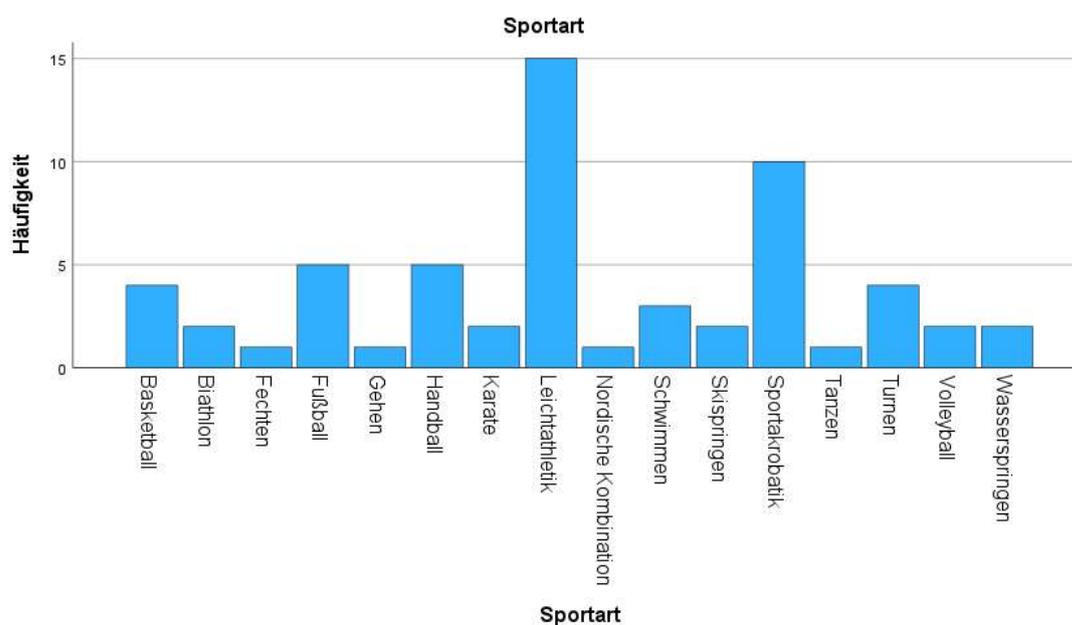
Anlage 3: Auszug aus SPSS – Alter der teilnehmenden Nachwuchssportler

		Alter			
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	10	1	1,7	1,7	1,7
	11	3	5,0	5,0	6,7
	12	2	3,3	3,3	10,0
	13	5	8,3	8,3	18,3
	14	8	13,3	13,3	31,7
	15	15	25,0	25,0	56,7
	16	10	16,7	16,7	73,3
	17	16	26,7	26,7	100,0
	Gesamt	60	100,0	100,0	



Anlage 4: Auszug aus SPSS – Verteilung der vertretenen Sportarten und deren Einordnung in IS und MS

		Sportart			
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Basketball	4	6,7	6,7	6,7
	Biathlon	2	3,3	3,3	10,0
	Fechten	1	1,7	1,7	11,7
	Fußball	5	8,3	8,3	20,0
	Gehen	1	1,7	1,7	21,7
	Handball	5	8,3	8,3	30,0
	Karate	2	3,3	3,3	33,3
	Leichtathletik	15	25,0	25,0	58,3
	Nordische Kombination	1	1,7	1,7	60,0
	Schwimmen	3	5,0	5,0	65,0
	Skispringen	2	3,3	3,3	68,3
	Sportakrobatik	10	16,7	16,7	85,0
	Tanzen	1	1,7	1,7	86,7
	Turnen	4	6,7	6,7	93,3
	Volleyball	2	3,3	3,3	96,7
	Wasserspringen	2	3,3	3,3	100,0
	Gesamt	60	100,0	100,0	



Anlage 5: Auszug aus SPSS – Darstellung der Sporttypen MS und IS

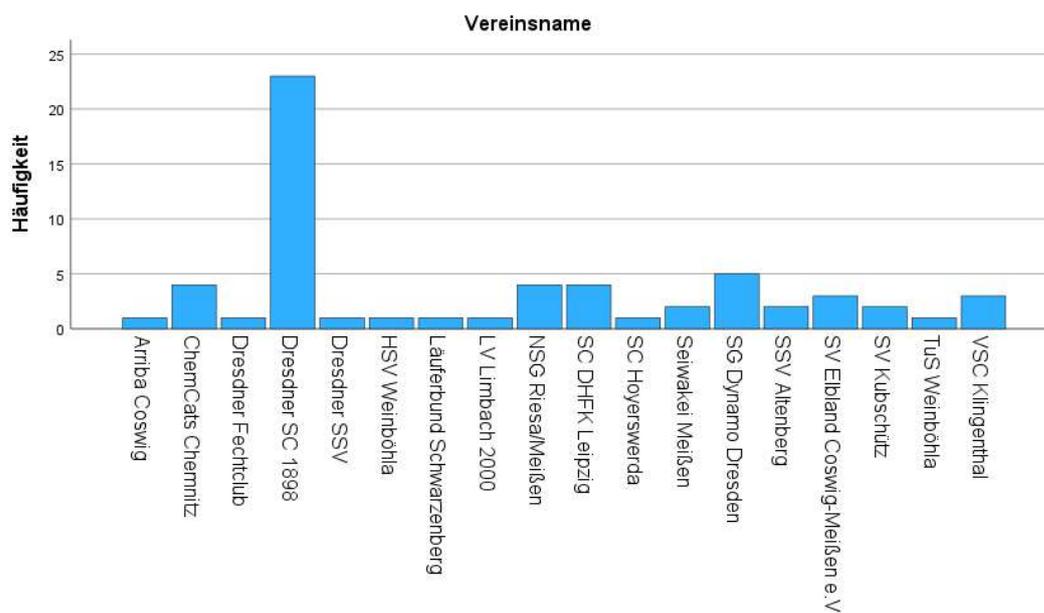
		Sporttyp			Kumulierte
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Prozente
Gültig	Individualsport	33	55,0	55,0	55,0
	Mannschaftssport	27	45,0	45,0	100,0
	Gesamt	60	100,0	100,0	

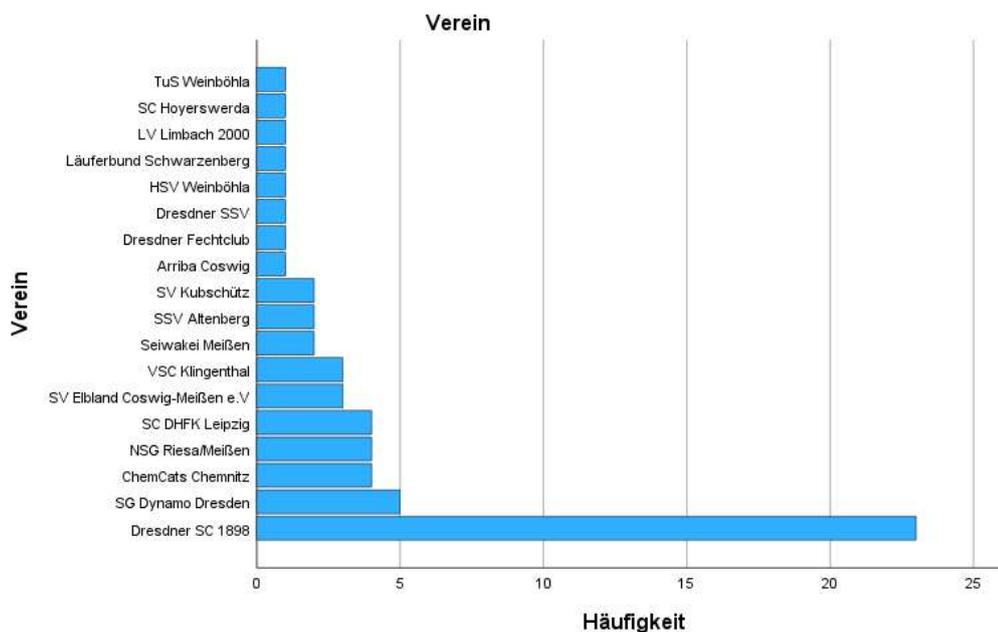
Anlage 6: Auszug aus SPSS – Übersicht über Leistungsniveau der Sportler

		Leistungsniveau			
		Häufigkeit	Prozent	Gültige	Kumulierte
				Prozente	Prozente
Gültig	Bezirksmeisterschaft	1	1,7	1,7	1,7
	Landesmeisterschaft	6	10,0	10,0	86,7
	Regionalliga	4	6,7	6,7	100,0
	Mitteldeutsche Meisterschaft	3	5,0	5,0	91,7
	Deutsche Jugend-Meisterschaft	23	38,3	38,3	40,0
	Junioren Bundesliga	8	13,3	13,3	53,3
	Junioren-Europameisterschaft	5	8,3	8,3	61,7
	Junioren-Weltmeisterschaft	9	15,0	15,0	76,7
	Olympische Jugend-Winterspiele	1	1,7	1,7	93,3
	Gesamt	60	100,0	100,0	

Anlage 7: Auszug aus SPSS – Übersicht über vertretene Vereine

		Vereine		Gültige	Kumulierte
		Häufigkeit	Prozent	Prozente	Prozente
Gültig	Arriba Coswig	1	1,7	1,7	1,7
	ChemCats Chemnitz	4	6,7	6,7	8,3
	Dresdner Fechtclub	1	1,7	1,7	10,0
	Dresdner SC 1898	23	38,3	38,3	48,3
	Dresdner SSV	1	1,7	1,7	50,0
	HSV Weinböhla	1	1,7	1,7	51,7
	Läuferbund Schwarzenberg	1	1,7	1,7	53,3
	LV Limbach 2000	1	1,7	1,7	55,0
	NSG Riesa/Meißen	4	6,7	6,7	61,7
	SC DHfK Leipzig	4	6,7	6,7	68,3
	SC Hoyerswerda	1	1,7	1,7	70,0
	Seiwakei Meißen	2	3,3	3,3	73,3
	SG Dynamo Dresden	5	8,3	8,3	81,7
	SSV Altenberg	2	3,3	3,3	85,0
	SV Elbland Coswig-Meißen e.V	3	5,0	5,0	90,0
	SV Kubschütz	2	3,3	3,3	93,3
	TuS Weinböhla	1	1,7	1,7	95,0
	VSC Klingenthal	3	5,0	5,0	100,0
	Gesamt	60	100,0	100,0	





Anlage 8: Einordnung der Ergebnisse HE in Bereiche

Häufigkeiten

Hinweise

Ausgabe erstellt		14-FEB-2024 12:58:59
Kommentare		
Eingabe	Aktiver Datensatz	DataSet32
	Filter	<keine>
	Gewichtung	<keine>
	Aufgeteilte Datei	<keine>
	Anzahl der Zeilen in der Arbeitsdatei	60
Behandlung fehlender Werte	Definition von fehlenden Werten	Benutzerdefinierte fehlende Werte werden als fehlend behandelt.
	Verwendete Fälle	Statistik basiert auf allen Fällen mit gültigen Daten.
Syntax	FREQUENCIES VARIABLES=BereichHE /ORDER=ANALYSIS.	
Ressourcen	Prozessorzeit	00:00:00,00
	Verstrichene Zeit	00:00:00,00

Statistiken

Bereich HE

N	Gültig	60
	Fehlend	0

Bereich HE

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	gelber Bereich	45	75,0	75,0	75,0
	grüner Bereich	5	8,3	8,3	83,3
	orangener Bereich	9	15,0	15,0	98,3
	roter Bereich	1	1,7	1,7	100,0
	Gesamt	60	100,0	100,0	

Anlage 9: Auszug aus SPSS - Einordnung der Ergebnisse FM in Bereiche

Häufigkeiten

Hinweise

Ausgabe erstellt	14-FEB-2024 12:50:23	
Kommentare		
Eingabe	Aktiver Datensatz	DataSet32
	Filter	<keine>
	Gewichtung	<keine>
	Aufgeteilte Datei	<keine>
	Anzahl der Zeilen in der Arbeitsdatei	60
Behandlung fehlender Werte	Definition von fehlenden Werten	Benutzerdefinierte fehlende Werte werden als fehlend behandelt.
	Verwendete Fälle	Statistik basiert auf allen Fällen mit gültigen Daten.
Syntax	FREQUENCIES VARIABLES=BereichFM /ORDER=ANALYSIS.	
Ressourcen	Prozessorzeit	00:00:00,00
	Verstrichene Zeit	00:00:00,00

Statistiken

Bereich FM

N	Gültig	60
	Fehlend	0

		Bereich FM			Kumulierte
		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Prozente
Gültig	gelber Bereich	28	46,7	46,7	46,7
	grüner Bereich	4	6,7	6,7	53,3
	orangener Bereich	24	40,0	40,0	93,3
	roter Bereich	4	6,7	6,7	100,0
	Gesamt	60	100,0	100,0	

Anlage 10: Auszug aus SPSS - Auswertung der Sportarten mit Erfolgsoversicht und Misserfolgsangst

Kreuztabellen

Hinweise		
Ausgabe erstellt		14-FEB-2024 12:51:15
Kommentare		
Eingabe	Aktiver Datensatz	DataSet32
	Filter	<keine>
	Gewichtung	<keine>
	Aufgeteilte Datei	<keine>
	Anzahl der Zeilen in der Arbeitsdatei	60
Behandlung fehlender Werte	Definition für "fehlend"	Benutzerdefinierte fehlende Werte gelten als fehlend.
	Verwendete Fälle	Die Statistiken jeder Tabelle basieren auf allen Fällen, bei denen für alle Variablen in jeder Tabelle gültige Daten in den angegebenen Bereichen vorliegen.
Syntax		CROSSTABS /TABLES=Sportart BY Motivtendenz /FORMAT=AVALUE TABLES /CELLS=COUNT /COUNT ROUND CELL.
Ressourcen	Prozessorzeit	00:00:00,00

Verstrichene Zeit	00:00:00,00
Gewünschte Dimensionen	2
Verfügbare Zellen	524245

Zusammenfassung der Fallverarbeitung

	Fälle					
	Gültig		Fehlend		Gesamt	
	N	Prozent	N	Prozent	N	Prozent
Sportart *	60	100,0%	0	0,0%	60	100,0%
Motivtendenz						

Sportart * Motivtendenz Kreuztabelle

Sportart		Motivtendenz		Gesamt
		erfolgszuversichtl ich	misserfolgsängstl ich	
		Basketball	4	
Biathlon	2	0	2	
Fechten	1	0	1	
Fußball	5	0	5	
Gehen	1	0	1	
Geräteturnen	1	0	1	
Handball	5	0	5	
Karate	2	0	2	
Leichtathletik	11	4	15	
Nordische Kombination	1	0	1	
Schwimmen	3	0	3	
Skispringen	2	0	2	
Sportakrobatik	6	4	10	
Tanzen	1	0	1	
Turnen	1	2	3	
Volleyball	1	1	2	
Wasserspringen	1	1	2	
Gesamt	48	12	60	

Anlage 11: Auszug aus SPSS - Auswertung der Geschlechter mit Erfolgszuversicht und Misserfolgsangst

Kreuztabellen

Hinweise

Ausgabe erstellt		14-FEB-2024 12:52:53
Kommentare		
Eingabe	Aktiver Datensatz	DataSet32
	Filter	<keine>
	Gewichtung	<keine>
	Aufgeteilte Datei	<keine>
	Anzahl der Zeilen in der Arbeitsdatei	60
Behandlung fehlender Werte	Definition für "fehlend"	Benutzerdefinierte fehlende Werte gelten als fehlend.
	Verwendete Fälle	Die Statistiken jeder Tabelle basieren auf allen Fällen, bei denen für alle Variablen in jeder Tabelle gültige Daten in den angegebenen Bereichen vorliegen.
Syntax	CROSSTABS /TABLES=Geschlecht BY Motivtendenz /FORMAT=AVALUE TABLES /CELLS=COUNT /COUNT ROUND CELL.	
Ressourcen	Prozessorzeit	00:00:00,02
	Verstrichene Zeit	00:00:00,02
	Gewünschte Dimensionen	2
	Verfügbare Zellen	524245

Zusammenfassung der Fallverarbeitung

	Fälle					
	Gültig		Fehlend		Gesamt	
	N	Prozent	N	Prozent	N	Prozent
Geschlecht * Motivtendenz	60	100,0%	0	0,0%	60	100,0%

Geschlecht * Motivtendenz Kreuztabelle

Anzahl

		Motivtendenz		Gesamt
		erfolgszuversichtl ich	misserfolgsängstl ich	
		Geschlecht	keine Angabe	
	männlich	24	0	24

weiblich	24	11	35
Gesamt	48	12	60

Anlage 12: AMS-Sport – Furcht vor Misserfolg - Auswertungsbogen

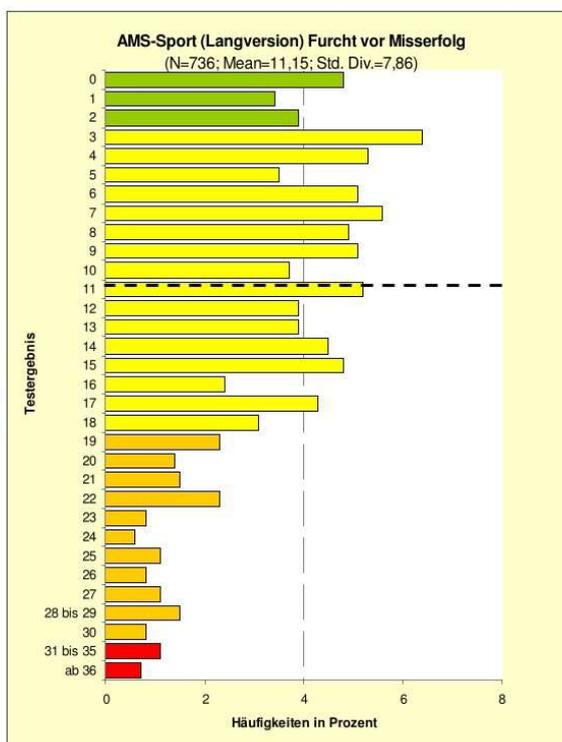
AMS-Sport (Elbe, 2005)

Furcht vor Misserfolg

Langform

Test- ergebnis	Prozen- trang
0	5
1	8
2	12
3	19
4	24
5	27
6	33
7	38
8	43
9	48
10	52
11	57
12	61
13	65
14	69
15	74
16	77
17	81
18	84

Test- ergebnis	Prozent- rang
19	86
20	88
21	89
22	91
23	92
24	93
25	94
26	95
27	96
28 bis 29	97
30	98
31 bis 35	99
ab 36	100



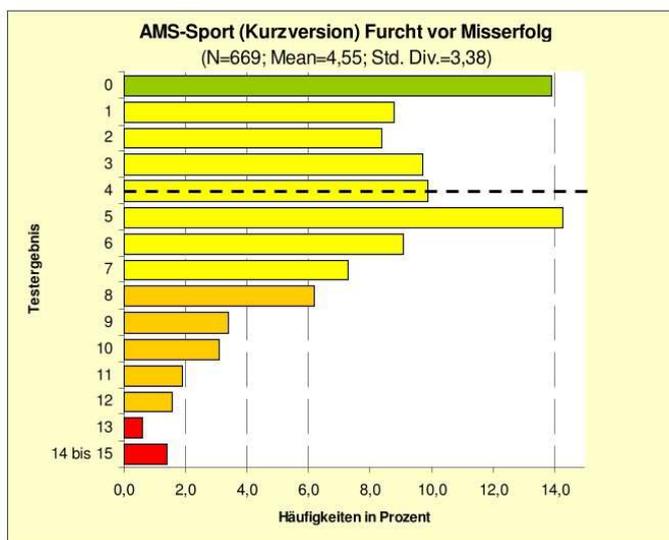
- grüner** Bereich: Die Komponente *Furcht vor Misserfolg* liegt unter dem mittleren Normbereich und deutet darauf hin, dass ein möglicher Misserfolg den Athleten/die Athletin ganz und gar nicht beunruhigt.
- gelber** Bereich: Die Komponente *Furcht vor Misserfolg* liegt im mittleren Normbereich und deutet darauf hin, dass ein möglicher Misserfolg den Athleten/die Athletin kaum beunruhigt.
- orangener** Bereich: Die Komponente *Furcht vor Misserfolg* liegt oberhalb des mittleren Normbereichs und deutet darauf hin, dass Gedanken an einen möglichen Misserfolg den Athleten/die Athletin manchmal beunruhigen.
- roter** Bereich: Die Komponente *Furcht vor Misserfolg* liegt weit oberhalb des mittleren Normbereichs und deutet darauf hin, dass Gedanken an einen möglichen Misserfolg den Athleten/die Athletin beunruhigen.

AMS-Sport (Elbe, 2005)

Furcht vor Misserfolg

Kurzform

Test- ergebnis	Prozent- rang
0	14
1	23
2	31
3	41
4	50
5	65
6	74
7	82
8	88
9	91
10	94
11	96
12	98
13	99
14 bis 15	100



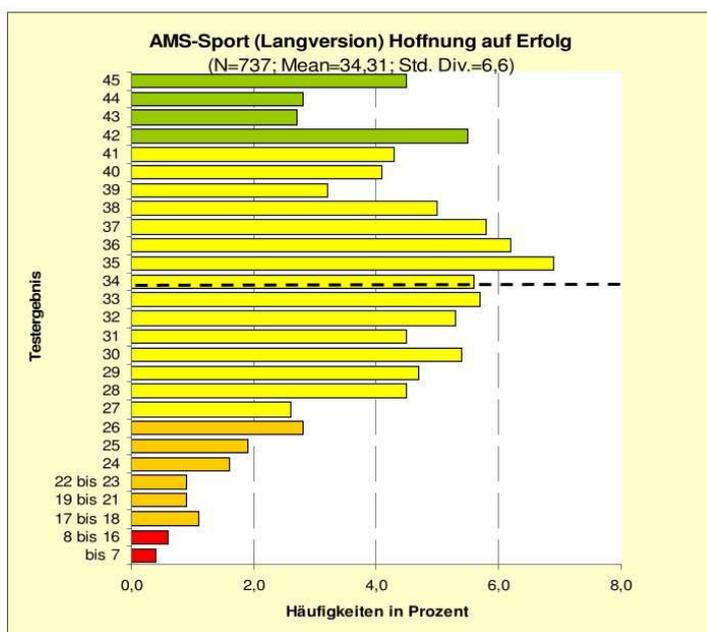
- grüner** Bereich: Die Komponente *Furcht vor Misserfolg* liegt unter dem mittleren Normbereich und deutet darauf hin, dass ein möglicher Misserfolg den Athleten/die Athletin ganz und gar nicht beunruhigt.
- gelber** Bereich: Die Komponente *Furcht vor Misserfolg* liegt im mittleren Normbereich und deutet darauf hin, dass ein möglicher Misserfolg den Athleten/die Athletin kaum beunruhigt.
- orangener** Bereich: Die Komponente *Furcht vor Misserfolg* liegt oberhalb des mittleren Normbereichs und deutet darauf hin, dass ein möglicher Misserfolg den Athleten/die Athletin eher beunruhigt.
- roter** Bereich: Die Komponente *Furcht vor Misserfolg* liegt weit oberhalb des mittleren Normbereichs und deutet darauf hin, dass ein möglicher Misserfolg den Athleten/die Athletin beunruhigt.

AMS-Sport (Elbe, 2005)

Hoffnung auf Erfolg

Langform

Test- ergebnis	Prozent- rang
45	100
44	96
43	93
42	90
41	84
40	80
39	76
38	73
37	68
36	62
35	56
34	49
33	43
32	37
31	32
30	28
29	22
28	18
27	13
26	10
25	8
24	6
22 bis 23	4
19 bis 21	3
17 bis 18	2
8 bis 16	1
bis 7	0



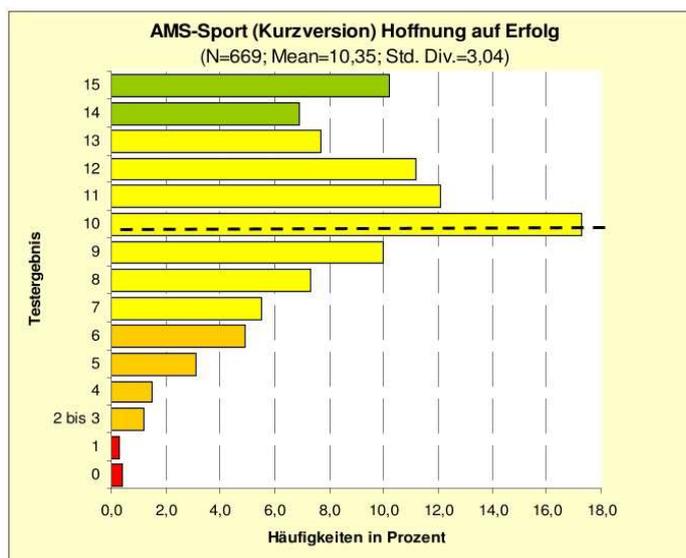
- grüner** Bereich: Die Komponente *Hoffnung auf Erfolg* liegt oberhalb des mittleren Normbereichs und weist darauf hin, dass der/die Athlet/-in jede sportliche Leistungssituation als positive Herausforderung wahrnimmt.
- gelber** Bereich: Die Komponente *Hoffnung auf Erfolg* liegt im mittleren Normbereich und weist darauf hin, dass der/die Athlet/-in sportliche Leistungssituationen in der Regel als positive Herausforderung wahrnimmt.
- orangener** Bereich: Die Komponente *Hoffnung auf Erfolg* liegt unter dem mittleren Normbereich und weist darauf hin, dass der/die Athlet/-in sportliche Leistungssituationen überwiegend als Herausforderung wahrnimmt.
- roter** Bereich: Die Komponente *Hoffnung auf Erfolg* liegt weit unter dem mittleren Normbereich und weist darauf hin, dass der/die Athlet/-in sportliche Leistungssituationen weniger als Herausforderung wahrnimmt.

AMS-Sport (Elbe, 2005)

Hoffnung auf Erfolg

Kurzform

Test- ergebnis	Prozent- rang
15	100
14	90
13	83
12	75
11	64
10	52
9	34
8	24
7	17
6	12
5	7
4	3
2 bis 3	2
1	1
0	0



- grüner** Bereich: Die Komponente *Hoffnung auf Erfolg* liegt oberhalb des mittleren Normbereichs und weist darauf hin, dass der/die Athlet/-in jede sportliche Leistungssituation als positive Herausforderung wahrnimmt.
- gelber** Bereich: Die Komponente *Hoffnung auf Erfolg* liegt im mittleren Normbereich und weist darauf hin, dass der/die Athlet/-in sportliche Leistungssituationen überwiegend als positive Herausforderung wahrnimmt.
- orangener** Bereich: Die Komponente *Hoffnung auf Erfolg* liegt unter dem mittleren Normbereich und weist darauf hin, dass der/die Athlet/-in sportliche Leistungssituationen weniger als Herausforderung wahrnimmt.
- roter** Bereich: Die Komponente *Hoffnung auf Erfolg* liegt weit unter dem mittleren Normbereich und weist darauf hin, dass der/die Athlet/-in sportliche Leistungssituationen nicht als Herausforderung wahrnimmt.

Anlage 14: Präsenz von Sportpsychologen im Verein

Häufigkeiten

Hinweise		
Ausgabe erstellt		14-FEB-2024 13:26:15
Kommentare		
Eingabe	Aktiver Datensatz	DataSet34
	Filter	<keine>
	Gewichtung	<keine>
	Aufgeteilte Datei	<keine>
	Anzahl der Zeilen in der Arbeitsdatei	60
Behandlung fehlender Werte	Definition von fehlenden Werten	Benutzerdefinierte fehlende Werte werden als fehlend behandelt.
	Verwendete Fälle	Statistik basiert auf allen Fällen mit gültigen Daten.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=Sportpsycholog eimVerein /PIECHART FREQ /ORDER=ANALYSIS.
Ressourcen	Prozessorzeit	00:00:00,00
	Verstrichene Zeit	00:00:00,74

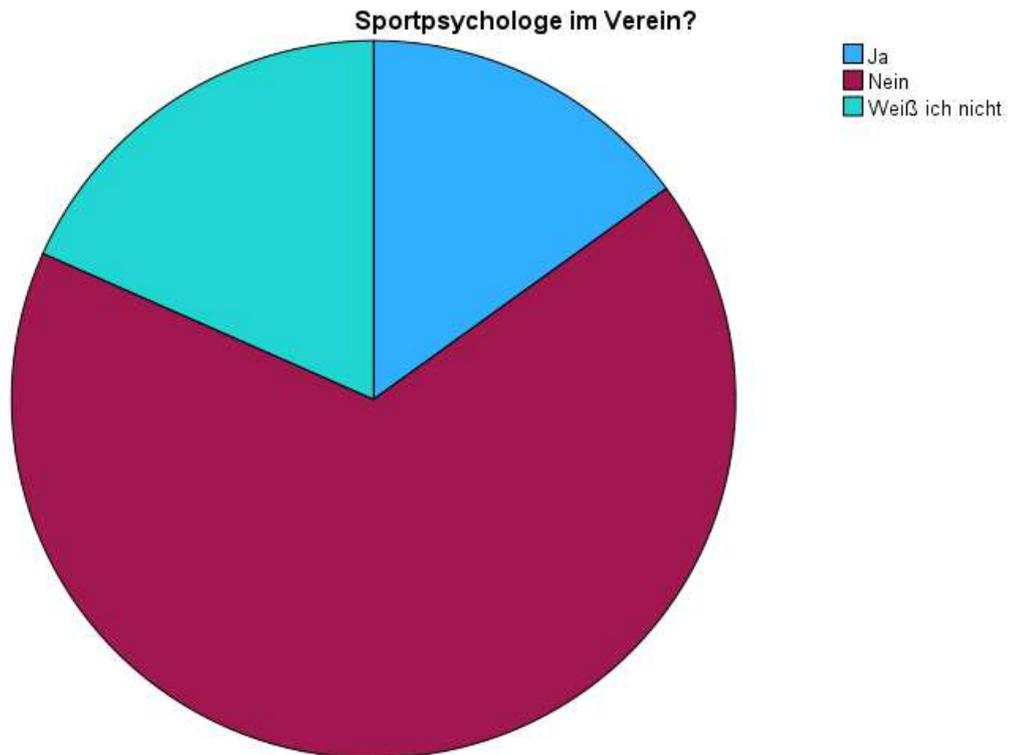
Statistiken

Sportpsychologe im Verein?

N	Gültig	60
	Fehlend	0

Sportpsychologe im Verein?

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Ja	9	15,0	15,0	15,0
	Nein	40	66,7	66,7	81,7
	Weiß ich nicht	11	18,3	18,3	100,0
	Gesamt	60	100,0	100,0	



Anlage 15: Übersicht über Sportarten, die einen Sportpsychologen zur Verfügung haben

Kreuztabellen

Hinweise

Ausgabe erstellt		14-FEB-2024 13:29:35
Kommentare		
Eingabe	Aktiver Datensatz	DataSet24
	Filter	<keine>
	Gewichtung	<keine>
	Aufgeteilte Datei	<keine>
	Anzahl der Zeilen in der Arbeitsdatei	9
Behandlung fehlender Werte	Definition für "fehlend"	Benutzerdefinierte fehlende Werte gelten als fehlend.
	Verwendete Fälle	Die Statistiken jeder Tabelle basieren auf allen Fällen, bei denen für alle Variablen in jeder Tabelle gültige Daten in den angegebenen Bereichen vorliegen.

Syntax		CROSSTABS /TABLES=Sportart BY SportpsychologeimVerein /FORMAT=AVALUE TABLES /CELLS=COUNT /COUNT ROUND CELL.
Ressourcen	Prozessorzeit	00:00:00,00
	Verstrichene Zeit	00:00:00,03
	Gewünschte Dimensionen	2
	Verfügbare Zellen	524245

[DataSet24]

Zusammenfassung der Fallverarbeitung

	Gültig		Fälle Fehlend		Gesamt	
	N	Prozent	N	Prozent	N	Prozent
	Sportart * Sportpsychologe im Verein?	9	100,0%	0	0,0%	9

Sportart * Sportpsychologe im Verein? Kreuztabelle

Anzahl

		Sportpsychologe im Verein?	
		Ja	Gesamt
Sportart	Fechten	1	1
	Fußball	5	5
	Sportakrobatik	3	3
Gesamt		9	9

Anlage 16: Einfluss des Sportpsychologen auf sportliche Leistung

Häufigkeiten

Hinweise		
Ausgabe erstellt		14-FEB-2024 13:30:32
Kommentare		
Eingabe	Aktiver Datensatz	DataSet24
	Filter	<keine>
	Gewichtung	<keine>
	Aufgeteilte Datei	<keine>
	Anzahl der Zeilen in der Arbeitsdatei	9
Behandlung fehlender Werte	Definition von fehlenden Werten	Benutzerdefinierte fehlende Werte werden als fehlend behandelt.
	Verwendete Fälle	Statistik basiert auf allen Fällen mit gültigen Daten.
Syntax	FREQUENCIES VARIABLES=WiehatdieArbeit mitSportpsychologendeinespo rtlicheLeistungbeeinfl /PIECHART FREQ /FORMAT=DFREQ /ORDER=ANALYSIS.	
Ressourcen	Prozessorzeit	00:00:00,03
	Verstrichene Zeit	00:00:00,17

Statistiken

Wie hat die Arbeit mit
Sportpsychologen deine sportliche
Leistung beeinflusst?

N	Gültig	9
	Fehlend	0

Wie hat die Arbeit mit Sportpsychologen deine sportliche Leistung beeinflusst?

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Positiv	8	88,9	88,9	88,9
	Neutral	1	11,1	11,1	100,0

Gesamt	9	100,0	100,0
--------	---	-------	-------

Anlage 17: Situationen, in denen Athleten auf Unterstützung angewiesen

Häufigkeiten

Hinweise		
Ausgabe erstellt		14-FEB-2024 13:31:07
Kommentare		
Eingabe	Aktiver Datensatz	DataSet24
	Filter	<keine>
	Gewichtung	<keine>
	Aufgeteilte Datei	<keine>
	Anzahl der Zeilen in der Arbeitsdatei	9
Behandlung fehlender Werte	Definition von fehlenden Werten	Benutzerdefinierte fehlende Werte werden als fehlend behandelt.
	Verwendete Fälle	Statistik basiert auf allen Fällen mit gültigen Daten.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=Situationeninde nendieUnterstützung einesSp ortpsychologenbesonder /PIECHART FREQ /FORMAT=DFREQ /ORDER=ANALYSIS.
Ressourcen	Prozessorzeit	00:00:00,08
	Verstrichene Zeit	00:00:00,13

Statistiken

Situationen, in denen die Unterstützung eines Sportpsychologen besonders hilfreich

N	Gültig	9
	Fehlend	0

Situationen, in denen die Unterstützung eines Sportpsychologen besonders hilfreich

Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
------------	---------	---------------------	------------------------

Gültig	Bestärkung vor einem Spiel/ Wettkampf	4	44,4	44,4	44,4
	Konkurrenzdruck	1	11,1	11,1	55,6
	Nervosität vor einem Wettkampf	1	11,1	11,1	66,7
	Niederlagen-Serie	1	11,1	11,1	77,8
	Schwierigkeiten bei Wettkämpfen innerhalb des Teams	1	11,1	11,1	88,9
	Verletzungsphase	1	11,1	11,1	100,0
	Gesamt	9	100,0	100,0	

Anlage 18: angewandte psychologische Techniken und Strategien

		Statistiken	
		Welche spezifischen Techniken oder Strategien hast du von deinem Sportpsychologen gelernt und erfolgreich angewendet?	Würdest du die Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen weiterempfehlen?
N	Gültig	9	9
	Fehlend	0	0

Welche spezifischen Techniken oder Strategien hast du von deinem Sportpsychologen gelernt und erfolgreich angewendet?

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Mentales Training	3	33,3	33,3	33,3
	Fokusübungen	2	22,2	22,2	55,6
	Atemtechnik	1	11,1	11,1	66,7
	Teambuilding-Maßnahmen	1	11,1	11,1	77,8
	Umgang mit Erwartungen	1	11,1	11,1	88,9
	Wettkampfsimulation	1	11,1	11,1	100,0
	Gesamt	9	100,0	100,0	

Anlage 19: Weiterempfehlung Zusammenarbeit mit Sportpsychologen

Häufigkeitstabelle

Würdest du die Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen weiterempfehlen?

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Ja	9	100,0	100,0	100,0

Anlage 20: Überlegungen über Zusammenarbeit mit Sportpsychologen

Häufigkeiten

Hinweise

Ausgabe erstellt		07-FEB-2024 06:34:36
Kommentare		
Eingabe	Aktiver Datensatz	DataSet23
	Filter	<keine>
	Gewichtung	<keine>
	Aufgeteilte Datei	<keine>
	Anzahl der Zeilen in der Arbeitsdatei	51
Behandlung fehlender Werte	Definition von fehlenden Werten	Benutzerdefinierte fehlende Werte werden als fehlend behandelt.
	Verwendete Fälle	Statistik basiert auf allen Fällen mit gültigen Daten.
Syntax	FREQUENCIES VARIABLES=Hastdujemalsd arübernachgedachtmiteinem Sportpsychologenzusammen z /PIECHART FREQ /ORDER=ANALYSIS.	
Ressourcen	Prozessorzeit	00:00:00,11
	Verstrichene Zeit	00:00:00,11

Statistiken

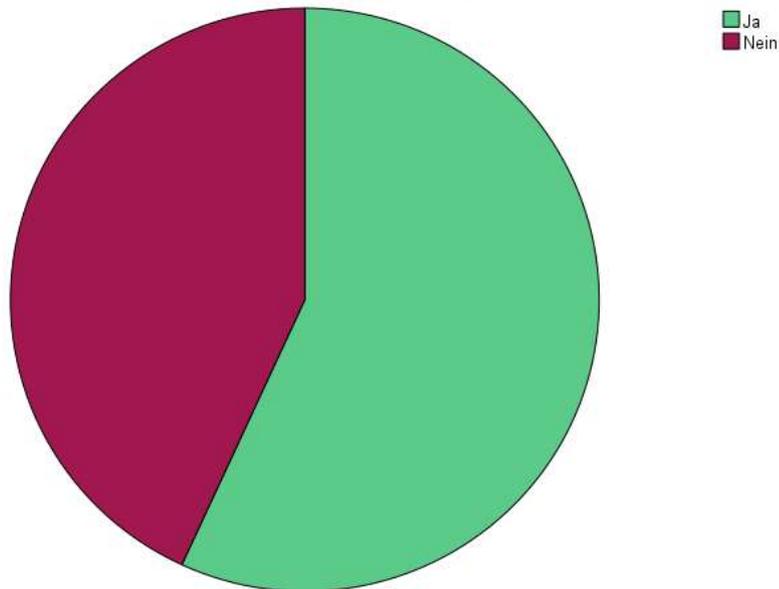
Hast du jemals darüber nachgedacht, mit einem Sportpsychologen zusammenzuarbeiten, um deine mentale Stärke zu verbessern?

N	Gültig	51
	Fehlend	0

Hast du jemals darüber nachgedacht, mit einem Sportpsychologen zusammenzuarbeiten, um deine mentale Stärke zu verbessern?

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Ja	29	56,9	56,9	56,9
	Nein	22	43,1	43,1	100,0
	Gesamt	51	100,0	100,0	

Hast du jemals darüber nachgedacht, mit einem Sportpsychologen zusammenzuarbeiten, um deine mentale Stärke zu verbessern?



Anlage 21: Meinungen zur Relevanz mentaler Vorbereitung

Häufigkeiten

Hinweise

Ausgabe erstellt	07-FEB-2024 06:46:16
Kommentare	

Eingabe	Aktiver Datensatz	DataSet23
	Filter	<keine>
	Gewichtung	<keine>
	Aufgeteilte Datei	<keine>
	Anzahl der Zeilen in der Arbeitsdatei	51
Behandlung fehlender Werte	Definition von fehlenden Werten	Benutzerdefinierte fehlende Werte werden als fehlend behandelt.
	Verwendete Fälle	Statistik basiert auf allen Fällen mit gültigen Daten.
Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=Wiewichtigfind estdupersönlichdiementaleV orbereitungimVergleichz /PIECHART FREQ /ORDER=ANALYSIS.
Ressourcen	Prozessorzeit	00:00:00,09
	Verstrichene Zeit	00:00:00,10

Statistiken

Wie wichtig findest du persönlich die mentale Vorbereitung im Vergleich zum physischen Training für deine sportliche Leistung?

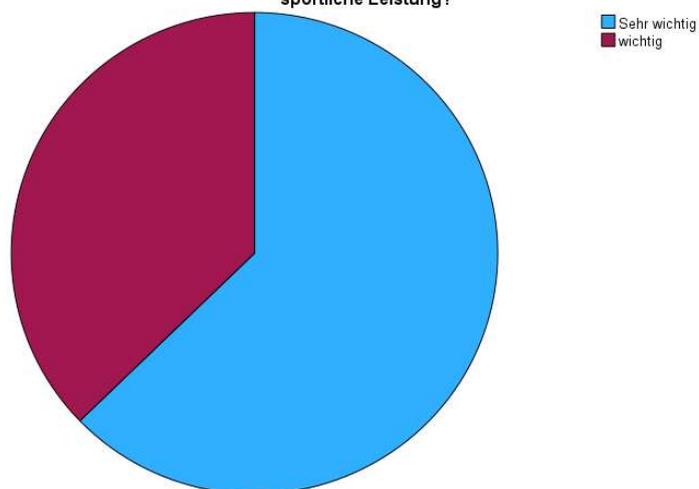
N	Gültig	51
	Fehlend	0

Wie wichtig findest du persönlich die mentale Vorbereitung im Vergleich zum physischen Training für deine sportliche Leistung?

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Sehr wichtig	32	62,7	62,7	62,7
	wichtig	19	37,3	37,3	100,0

unwichtig	0	0	0	100,0
Gesamt	51	100,0	100,0	

Wie wichtig findest du persönlich die mentale Vorbereitung im Vergleich zum physischen Training für deine sportliche Leistung?



Anlage 22: Übersicht über mentale Herausforderungen der Nachwuchssportler

Häufigkeiten

Hinweise

Ausgabe erstellt	07-FEB-2024 06:56:00	
Kommentare		
Eingabe	Aktiver Datensatz	DataSet23
	Filter	<keine>
	Gewichtung	<keine>
	Aufgeteilte Datei	<keine>
	Anzahl der Zeilen in der Arbeitsdatei	51
Behandlung fehlender Werte	Definition von fehlenden Werten	Benutzerdefinierte fehlende Werte werden als fehlend behandelt.
	Verwendete Fälle	Statistik basiert auf allen Fällen mit gültigen Daten.

Syntax		FREQUENCIES VARIABLES=mentaleHerausforderungendiesportlicheLeistungbeeinträchtigt /BARCHART FREQ /FORMAT=AFREQ /ORDER=ANALYSIS.
Ressourcen	Prozessorzeit	00:00:00,11
	Verstrichene Zeit	00:00:00,11

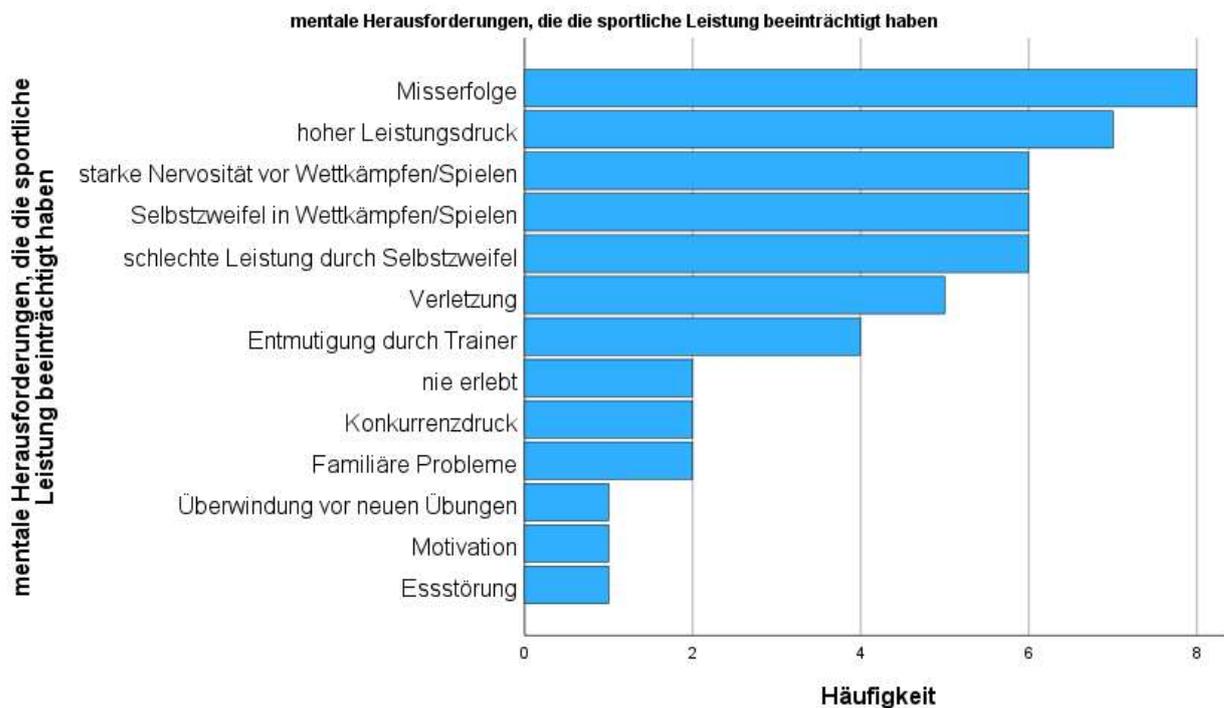
mentale Herausforderungen, die die sportliche Leistung beeinträchtigt haben

	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig Essstörung	1	2,0	2,0	2,0
Motivation	1	2,0	2,0	3,9
Überwindung vor neuen Übungen	1	2,0	2,0	5,9
Familiäre Probleme	2	3,9	3,9	9,8
Konkurrenzdruck nie erlebt	2	3,9	3,9	17,6
Entmutigung durch Trainer	4	7,8	7,8	25,5
Verletzung	5	9,8	9,8	35,3
schlechte Leistung im Wettkampf /Spiel durch Selbstzweifel	6	11,8	11,8	47,1
Selbstzweifel in Wettkämpfen/Spielen	6	11,8	11,8	58,8
starke Nervosität vor Wettkämpfen/Spielen	6	11,8	11,8	70,6
hoher Leistungsdruck	7	13,7	13,7	84,3
Misserfolge	8	15,7	15,7	100,0
Gesamt	51	100,0	100,0	

Statistiken

mentale Herausforderungen, die die sportliche Leistung beeinträchtigt haben

N	Gültig	51
	Fehlend	0



Anlage 23: Einschätzung des Einsatzes von Sportpsychologen in unterschiedlichen Sportarten

Sportart * Denkst du, dass eine professionelle Unterstützung, wie sie ein Sportpsychologe bieten könnte, für Athleten in deiner Sportart sinnvoll wäre? Kreuztabelle

Denkst du, dass eine professionelle Unterstützung,
wie sie ein Sportpsychologe bieten könnte, für
Athleten in deiner Sportart sinnvoll wäre?

		Ja	Nein	typabhängig	Gesamt
Sportart	Basketball	3	1	0	4
	Biathlon	2	0	0	2
	Gehen	1	0	0	1
	Handball	3	0	2	5
	Karate	0	1	1	2
	Leichtathletik	14	0	1	15
	Nordische Kombination	1	0	0	1
	Schwimmen	3	0	0	3
	Skispringen	2	0	0	2
	Sportakrobatik	5	1	1	7

Tanzen	1	0	0	1
Turnen	2	0	2	4
Volleyball	2	0	0	2
Wasserspringen	2	0	0	2
Gesamt	41	3	7	51

Anlage 24: Einfluss des Sportpsychologen auf Tendenz zu EZ oder MA

Tendenz * Sportpsychologe im Verein? Kreuztabelle

		Sportpsychologe im Verein?			Gesamt
		Ja	Nein	Weiß ich nicht	
Tendenz	erfolgszuversichtlich	8	32	8	48
	misserfolgsängstlich	1	8	3	12
Gesamt		9	40	11	60

Eigenständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Praxisarbeit mit dem Forschungsthema „Schneller, höher, weiter – eine empirische Untersuchung der Auswirkungen des Leistungsdrucks auf die psychische Gesundheit von Nachwuchs-Leistungssportlern in Sachsen“ selbständig verfasst habe, dass ich sie zuvor an keiner anderen Hochschule und in keinem anderen Studiengang als Prüfungsleistung eingereicht habe und dass ich keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt haben. Alle Stellen der Arbeit, die wörtlich oder sinngemäß aus Veröffentlichungen oder aus anderweitigen fremden Äußerungen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht.

Niederau, 14.02.2024

Ort, Datum



Unterschrift