

---

# **Chronische Belastungen und protektive Ressourcen im Kinderleistungssport. Pädagogische Diagnostik und Unterstützungsansätze**

Alfred Richartz (Projektleiter), Karen Hoffmann & Jeffrey Bernardt

Universität Leipzig

Sportwissenschaftliche Fakultät, Institut für Sportpsychologie und Sportpädagogik

## **1 Einleitung**

Der Leistungssport im Kindes- und Jugendalter ist häufig Gegenstand kontroverser Diskussionen, in denen Risiken und Chancen für die Persönlichkeitsentwicklung der Athleten thematisiert werden. In den letzten Jahren stand der Leistungssport von Jugendlichen im Mittelpunkt mehrerer empirischer Untersuchungen; dadurch konnte das häufig beklagte empirische Defizit auf diesem Gebiet erheblich vermindert werden (Heim & Richartz, 2003). Für den Leistungssport im Kindesalter ist die empirische Befundlage jedoch immer noch sehr unbefriedigend. Hier setzt das vorliegende Forschungsprojekt an. Es wendet sich unter anderen den Fragen zu, welches Ausmaß chronische Belastungen im Kinderleistungssport erreichen und welche psychosozialen Ressourcen vor einer Überlastung schützen können.

Der theoretische Rahmen der Untersuchung schließt an das transaktionale Stresskonzept sensu Lazarus an. Hier wird es mit einer besonderen Akzentuierung auf chronischem Stress profiliert (Schulz, Schlotz & Becker 2003). Für den Bereich der personalen und sozialen Ressourcen werden theoretisch und methodisch die Bindungsforschung im Anschluss an Bowlby und Ainsworth (Spangler & Zimmermann, 1999) sowie die Selbstkonzeptforschung in der Tradition von Shavelson (Shavelson, Hubner & Stanton, 1976) herangezogen.

## **2 Forschungsdesign**

Das Forschungsdesign kombiniert aufeinander abgestimmte qualitative und quantitative Teiluntersuchungen, deren Ergebnisse im Auswertungsprozess miteinander verschränkt werden (Triangulierung).

### *Quantitative Teiluntersuchung*

Chronische Belastungen und protektive Ressourcen wurden mit einem standardisierten Fragebogen erhoben. Die Stichprobe bezieht sich regional auf die Bundesländer Sachsen

und Berlin. Berücksichtigt werden die für einen frühen Leistungssporteinstieg einschlägigen Sportarten Turnen, Schwimmen, Wasserspringen und Rhythmische Sportgymnastik (RSG). Befragt wurden die leistungsorientiert trainierenden Kinder im Alter von sieben bis elf Jahren (Vollerhebung). Dieser Projektteil ist im Follow-up-Design angelegt: Die Probanden wurden in den Jahren 2004 und 2005 befragt (Tab.1).

Der eingesetzte Fragebogen besteht aus zwei Teilen. Der erste zielt auf chronische Belastungen. Ein geeignetes Erhebungsverfahren für das Kindesalter existierte zum Projektbeginn noch nicht. Demzufolge wurde auf der Grundlage des Trierer Inventar zum chronischen Stress (TICS; Schulz, Schlotz & Becker, 2003) ein eigenes Instrument entwickelt, das einerseits auf Kinder als Probanden zugeschnitten wurde und andererseits die besonderen Anforderungen des Leistungssports berücksichtigt (Richartz, Hoffmann & Bernardt, 2005). Chronischer Stress wird in neun allgemeinen Bereichen: 1) Schulische Überforderung/Leistungsdruck, 2) Sorgen/soziale Überlastung, 3) Sozialer Druck, 4) Unzufriedenheit Schule, 5) Soziale Spannungen, 6) Soziale Isolation in der Familie, 7) Geschwister-Konflikte, 8) Soziale Isolation unter Gleichaltrigen und 9) Zeitliche Überlastung sowie zwei sportspezifischen Bereichen erfasst: 1) Sportliche Überforderung/Leistungsdruck und 2) Unzufriedenheit Training.

Der zweite Teil des Instruments erhebt soziale und personale Ressourcen. Für diesen Bereich wurde der Fragebogen zu „Sportengagement und Entwicklung von Heranwachsenden“ (SET) der Paderborner Forschungsgruppe herangezogen (Brettschneider & Gerlach, 2004). Als soziale Ressource wurde das erwartete Fürsorglichkeitsverhalten für die Kinder bedeutsamer Bezugspersonen erhoben, also das der Eltern und das der Trainer. Verschiedene Facetten des Selbstkonzepts wurden als personale Ressourcen erfasst. Hier konzentrierte sich die Arbeitsgruppe insbesondere auf das aufgabenbezogene Selbstkonzept im schulischen und im sportlichen Bereich, auf das soziale Selbstkonzept in der Schulklasse und in der Trainingsgruppe sowie auf das allgemeine Selbstwertgefühl und das Körperkonzept der Kinder.

### *Qualitative Teiluntersuchung*

Die qualitative Teiluntersuchung beinhaltet offene, teilstandardisierte und standardisierte Verfahren; sie schließt nach unterschiedlichem Belastungsempfinden ausgewählte Kinder aus der quantitativen Stichprobe und deren Trainer ein (Tab.1).

Bei den Kindern steht die Exploration von protektiven Ressourcen, insbesondere das Erleben und die Zugänglichkeit von sozialer Unterstützung, im Mittelpunkt. Die Probanden wurden zum einen mit einem problemzentrierten Interview befragt, zum anderen wurde die Bindungsrepräsentation der Kinder mit dem „Geschichtenergänzungsverfahren zur

Bindung“ (GEV-B) erhoben (Gloger-Tippelt & König, 2002). Diese entscheidet, ob und auf welche Art Kinder unter Belastungen Hilfe und Unterstützung mobilisieren können. Im Projekt wurde die Reichweite des GEV-B's von der Eltern-Kind- auf die Trainer-Kind-Beziehung ausgeweitet.

Die Trainer der ausgewählten Athleten wurden ebenso mit einem problemzentrierten Interview befragt. Im ersten Teil sollten die Trainer ihre Schützlinge in Trainings- und Wettkampfsituationen beschreiben und ihre Ressourcen beurteilen. Diese Daten sollen zu einer alltagsnahen Typologie gut geschützter und vulnerabler Talente beitragen. Im zweiten Teil ging es um den Trainer als Quelle effektiver sozialer Unterstützung.

Tab. 1: Zusammensetzung der Stichprobe

	Sachsen					Berlin				
	Vereine/ Leistungs- zentren	Talente			Trainer	Vereine/ Leistungs- zentren	Talente			Trainer
		quant '04	quant '05	qual '05	qual '05		quant '04	quant '05	qual '05	qual '05
Turnen	6	39	28	4	4	2	28	22	4	4
RSG	2	8	5	2	2	1	5	2	2	2
Wasserspringen	3	30	25	4	2	1	17	14	4	2
Schwimmen	18	215	117	4	4	16	257	143	4	4
<b>Gesamt</b>	29	292	175	14	12	20	307	181	14	12

### 3 Ergebnisse

Das Projekt befindet sich in der zweiten Hälfte der Laufzeit: Sowohl die quantitativen als auch die qualitativen Erhebungsarbeiten sind abgeschlossen, die Auswertungsarbeiten laufen momentan. Bereits jetzt lassen sich interessante Ergebnisse präsentieren, die sich auf Auswertungen der ersten Welle der quantitativen Erhebungen beziehen.

Die Mittelwerte der Belastungsbereiche werden in Abbildung 1 dargestellt. Die Belastungsbereiche sind nach absteigendem Belastungsgrad geordnet. Leistungssport treibende Kinder erleben chronische Belastungen entgegen plausiblen Erwartungen nicht vorrangig im Bereich aufgabenbezogener Anforderungen von Schule oder Training. Belastungen erwachsen vielmehr in erster Linie aus sozialen Beziehungen und den mit ihnen verbundenen Konflikten, Unsicherheiten und Ängsten. Das Training sowie die daran geknüpften Anforderungen (sportbezogene Belastungsbereiche) werden insgesamt als weniger belastend empfunden als vergleichbare Aspekte des schulischen Alltags.

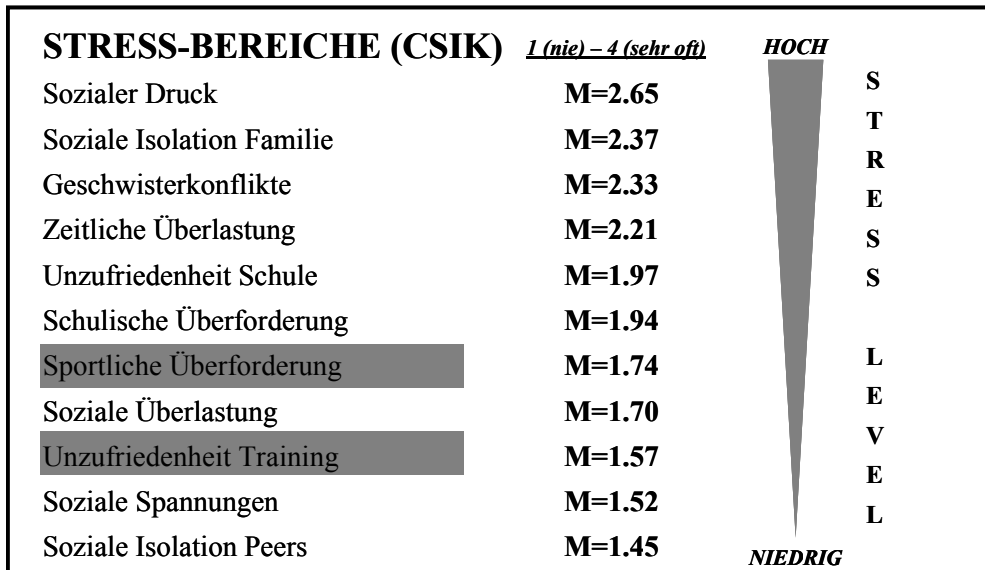


Abb.1: Mittelwerte der Belastungsbereiche

Die im Projekt untersuchten Sportarten differieren erheblich im Trainingsumfang (Abb. 2). Beachtlicherweise zeigen sich jedoch kaum Unterschiede in der wahrgenommenen sportbezogenen Belastung. Lediglich die Schwimmer zeigen ein niedrigeres Stressempfinden hinsichtlich „Sportlicher Überforderung“. Dies kann jedoch auch auf den geringeren Leistungsdruck zurückzuführen sein, dem Schwimmer in diesem Altersbereich im Vergleich zu Turnern oder Wasserspringern noch ausgesetzt sind. Die „Unzufriedenheit mit dem Training“ steht in keinerlei Zusammenhang zum Trainingsumfang.

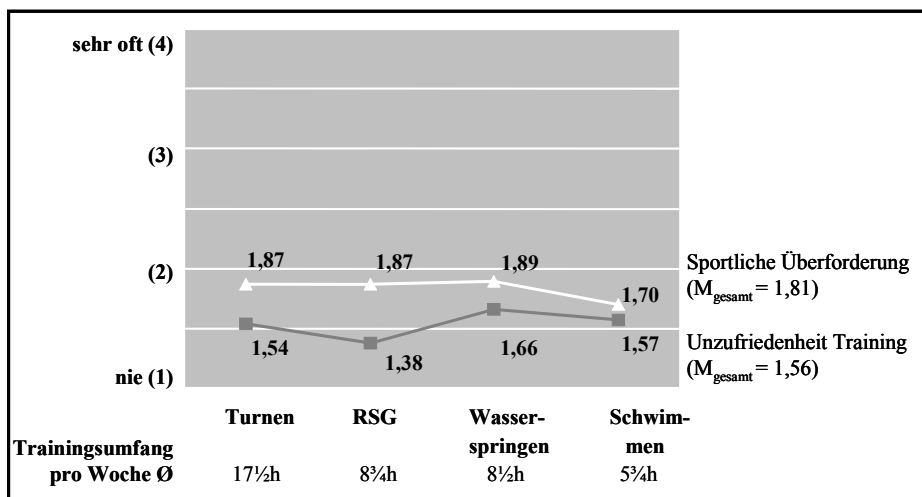


Abb.2: Sportbezogene Belastungen nach Sportart in Relation zum Trainingsumfang

Die untersuchten Ressourcen beeinflussen die sportbezogenen Belastungen negativ, d. h. ein höheres Aufkommen an Ressourcen verringert die Stresswahrnehmung (Abb. 3). Dies stützt die Annahme, dass bestimmte Ressourcenarten als Protektoren gegenüber Belas-

tungswahrnehmungen fungieren. Das aufgabenbezogene Selbstkonzept der Kinder im sportlichen Bereich spielt hier eine wichtige Rolle. Es vermindert sowohl die sportliche Überforderung als auch die Unzufriedenheit mit dem Training. Wenn die Kinder von ihrer sportlichen Leistungsfähigkeit überzeugt sind, fühlen sie sich gleichermaßen durch ihre leistungssportliche Aktivität weniger belastet. Die Rolle des Trainers ist relevant im Hinblick auf die Unzufriedenheit mit dem Training. Diese wird vermindert, wenn der Trainer als besonders fürsorglich wahrgenommen wird. Das soziale Selbstkonzept gibt Auskunft darüber, in welchem Maße Kinder von ihrem Auftreten gegenüber Gleichaltrigen überzeugt sind. Ein hohes soziales Selbstkonzept trägt dazu bei, dass die jungen Athleten weniger sportliche Überforderung wahrnehmen.

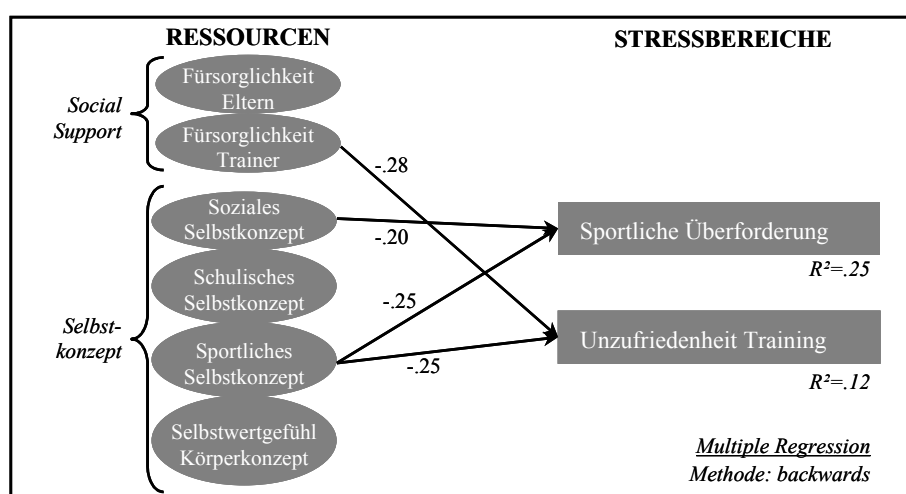


Abb.3: Einfluss der Ressourcen auf die Stresswahrnehmung

#### 4 Diskussion und Ausblick

Im Licht der quantitativen Daten spielen die Bezugspersonen im Stressprozess der Kinder eine herausragende Rolle: Die stärksten Belastungen treten im Zusammenhang mit sozialen Beziehungen auf. Sportbezogene Belastungen spielen im Vergleich zu anderen Stressbereichen eine untergeordnete Rolle. Die leistungssportliche Aktivität stellt demnach keine primäre Quelle chronischer Belastungen für Kinder dar. Es bleibt abzuwarten, ob die qualitativen Daten diesen Befund bestätigen oder eine andere Gewichtung nahe legen.

Dennoch lassen sich Faktoren herauskristallisieren, die einen Einfluss auf die sportbezogenen Belastungswahrnehmungen ausüben. So ist ein fürsorgliches Trainerverhalten entscheidend dafür, inwieweit die Kinder gern zum Training gehen. In weiter gehenden Analysen konnten starke Zusammenhänge zwischen der Unzufriedenheit mit dem Training und der sportlichen Überforderung der Kinder ausgemacht werden. Somit wird deutlich, dass das Verhalten des Trainers indirekt auch auf die Wahrnehmung sportlicher Überfor-

derung wirkt. Die aufgabenbezogenen Kompetenzen der Kinder im Sport lassen sich als Kern-Ressource identifizieren: Sie verringern die Stresswahrnehmung in beiden Belastungsbereichen. Geht man davon aus, dass das sportliche Selbstkonzept der Kinder in starkem Maße mit Erfolg und Leistungsniveau in Verbindung steht, so erscheint dieses Ergebnis einleuchtend: Gute und erfolgreiche Kinder sind weniger belastet. Bringt man den Befund weiterhin damit in Verbindung, dass wichtige Bezugsgruppen der Heranwachsenden einen Einfluss auf verschiedene Bereiche des Selbstkonzeptes haben (Gerlach, im Druck), so spielen sorgfältige Überlegungen bei der Zusammensetzung der Trainingsgruppen eine bedeutende Rolle.

Die durchschnittlichen Trainingsumfänge der einzelnen Sportarten unterscheiden sich deutlich. Umso überraschender ist das Ergebnis, dass zwischen dem Trainingsumfang und den sportbezogenen Belastungen kaum Zusammenhänge bestehen. Dies stützt die Annahme, dass Kinder im Vergleich zu Jugendlichen oder Erwachsenen zeitliche Anforderungen anders bzw. weniger als Belastungen wahrnehmen. Dieses Phänomen verschwindet jedoch mit den Jahren: Schon im vorliegenden Datensatz nimmt die Wahrnehmung zeitlicher Überlastung unabhängig vom Trainingsumfang mit steigendem Alter deutlich zu.

Die Richtung und Komplexität der Zusammenhänge wird mit der Untersuchung der Längsschnittdaten noch besser zu klären sein. Darüber hinaus wird eine tiefere Interpretation der quantitativen Daten in Kombination mit den qualitativen Daten ermöglicht werden. Weitere interessante Ergebnisse verspricht eine Analyse des Zusammenhangs zwischen dem Belastungsempfinden der Kinder und ihrer Bindungsrepräsentation.

## 5 Literaturverzeichnis

- Brettschneider, W.-D. & Gerlach, E. (2004). *Sportengagement und Entwicklung im Kindesalter. Eine Evaluation zum Paderborner Talentmodell*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Gerlach, E. (im Druck). Selbstkonzepte und Bezugsgruppeneffekte. Entwicklung selbstbezogener Kognitionen in Abhängigkeit von der sozialen Umwelt. *Zeitschrift für Sportpsychologie*.
- Gloger-Tippelt, G. & König, L. (2002). *Geschichtenergänzungsverfahren zur Bindung (GEV-B)* (Manual zur Durchführung und Auswertung, 5. Fassung). Universität Düsseldorf.
- Heim, R. & Richartz, A. (2003): Jugendliche im Spitzensport. In W. Schmidt, W.-D. Brettschneider & I. Hartmann-Tews (Hrsg.), *Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht* (S. 255-274). Schorndorf: Hofmann.

- Richartz, A., Hoffmann, K. & Bernardt, J. (2005). Chronische Belastungen und protektive Ressourcen im Kinderleistungssport. In Bundesinstitut für Sportwissenschaft (Hrsg.), *BISp-Jahrbuch 2004* (S. 329-336). Bonn.
- Schulz, P., Schlotz, W. & Becker, P. (2003). *TICS – Trierer Inventar zum chronischen Stress*. Göttingen: Hogrefe.
- Shavelson, R. J., Hubner, J. J. & Stanton, G. C. (1976). Self-Concept: Validation of Construct Interpretations. *Review of Educational Research*, 46 (3), 407-441.
- Spangler, G. & Zimmermann, P. (1999). *Die Bindungstheorie*. Stuttgart: Klett-Cotta.

