

Hellen Zipser
Dr. med.

Stressprävention bei Leistungssportlern in Ausbildung

Fach/Einrichtung: Psychiatrie (Allgemein)
Doktormutter: Prof. Dr. med. Sabine Herpertz

Junge Leistungssportler leiden durch die Gleichzeitigkeit von Leistungssport und Ausbildung unter einer hohen Stressbelastung, sie weisen höhere Stressglobalwerte auf als die ihnen entsprechende Altersgruppe in der Normalbevölkerung. Studien haben gezeigt, dass Stresssymptomatiken, wie Kopfschmerzen und Schlafstörungen, bis hin zu Burnout im Leistungssport keine Seltenheit sind. Da Stress bekanntermaßen negative Auswirkungen auf das physische wie psychische Wohlbefinden hat, sollte präventiv mittels Interventionen das Auftreten von Erkrankungen verhindert werden. Eine Maßnahme zur Stressreduktion ist die Stärkung der Selbstwirksamkeit, die bei Entstehung und Verlauf vieler psychiatrischer Erkrankungen eine große Rolle spielt. Stressprävention im Leistungssport hatte bisher primär eine sportspezifische Leistungssteigerung zum Ziel. Die generelle Alltagsbelastung zu senken, die durch einen hohen Zeit- und Energieaufwand für den Sport neben einer parallel absolvierten Ausbildung und Anforderungen durch Freunde, Familien und Trainer gekennzeichnet ist, war bisher nie anvisiertes Ziel eines Stresspräventionsprogramms im jugendlichen Leistungssport. Daher war das Bestreben dieser Studie, ein Stresspräventionsprogramm zu entwerfen, anzuwenden und zu testen, das den allgemeinen Stress von jungen Sportlern anspricht. In 30-minütigen interaktiven unterrichtsähnlichen Einheiten wurden Informationen über Stress und dessen Auswirkungen, Zeitmanagement, Übertraining und Motivationsformen über einen Zeitraum von sechs Wochen einmal pro Woche vermittelt. Außerdem wurden verschiedene Bewältigungsmöglichkeiten an die Hand gegeben wie Entspannungsverfahren, Achtsamkeitstraining und das Umbewerten von Situationen.

Die Zielgruppe bestand aus verschiedenen Trainingsgruppen auf nationalem Niveau aus dem Raum Heidelberg, darunter zwei Schwimmteams, eine Basketballmannschaft und eine Gruppe von Internatsschülern des Olympiastützpunkts Heidelberg. Die Teilnehmer waren im Durchschnitt 17,45 Jahre alt, die Gruppe setzte sich zusammen aus 15 weiblichen und männlichen Schwimmern, zehn Basketballerinnen, einem Gewichtheber und drei Boxer/-innen. Die Kontrollgruppe, deren Altersdurchschnitt 16,36 Jahre war, bestand aus der Jugendschwimmnationalmannschaft, einer Basketballmannschaft aus München und Schüler und Schülerinnen des Sportinternats in Freiburg. Zwölf weibliche und männliche Schwimmer, sechs Basketballerinnen, vier Fußballerinnen, drei Ringer/-innen und jeweils ein Gewichtheber, ein Triathlet und ein Boxer bildeten diese Teilnehmergruppe. Eine homogene Verteilung der Strukturmerkmale hinsichtlich Alter, Geschlecht und Sportart konnte nur teilweise gewährleistet werden. Da die logistische Umsetzung dieses Stresspräventionsprogramms an örtliche Gegebenheiten und Trainingspläne angepasst werden musste, konnten Gruppengrößen sowie einzelne Merkmale nicht optimal ausgeglichen werden. Letztlich wurden N = 57 Sportler in die Studie eingeschlossen, n = 29 bei der Experimentalgruppe, n = 28 bei der Kontrollgruppe.

Mithilfe des Trierer Inventar zum chronischen Stress (TICS), dem Fragebogen zur allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung (SWE), einem Wissenstest und einem Anamnesebogen wurden vor der Intervention und vier Wochen danach die Endpunkte der Studie untersucht. Ziel der vorliegenden nicht-randomisierten kontrollierten Studie war, die Auswirkungen des multimodalen Stresspräventionstrainings auf drei Hypothesen hin zu untersuchen: eine

Reduktion des chronischen Stresserlebens, eine Steigerung der Selbstwirksamkeit und eine Zunahme des Wissens über Stress.

Das in dieser Arbeit angewandte Stresspräventionsprogramm führte im Bereich Arbeitsunzufriedenheit (UNZU) zu einem signifikanten Unterschied zwischen beiden Gruppen nach Durchführung des Stresspräventionsprogramms im Sinne einer Reduktion, der vor der Intervention nicht vorhanden gewesen war. Dieses Ergebnis konnte in den weiteren Tests mit relativ kleinen, jedoch nicht signifikanten p-Werten reproduziert werden. Überdies wurde zwar keine statistisch signifikante Stressreduktion nachgewiesen, es zeigten sich aber Tendenzen in Richtung eines verminderten chronischen Stresserlebens, auch in anderen Subskalen.

Es wurde eine signifikante Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung bei der Experimentalgruppe im Zeitverlauf verzeichnet, bei der Kontrollgruppe zeigten sich diese Effekte nicht. Des Weiteren konnte ein signifikanter Wissenszuwachs durch die Intervention nachgewiesen werden, der ebenfalls nur bei der Experimentalgruppe erreicht wurde. Die Ergebnisse beider Parameter zeigten sich in zwei der drei durchgeführten Tests, was starke Hinweise auf eine erfolgte Wirksamkeit des Stresspräventionsprogramms gibt, bei relativ kleinen, jedoch nicht signifikanten p- Werten im dritten Test. In der Korrelationsanalyse wurden keine Zusammenhänge zwischen den einzelnen Endpunkten gefunden.

Eine Untersuchung der Ergebnisse bezüglich der Unterschiede zwischen den Sportarten war nicht möglich, da alle Mannschaftssportler ausschließlich weiblich waren. Um den Einfluss des Geschlechts untersuchen zu können, wurden nur Individualsportler in die Analyse einbezogen, was die Stichprobe minimierte (weibliche Teilnehmer $n = 12$, männliche $n = 6$). Hier wurden wie auch bei der Gesamtstichprobe wenige signifikante Auswirkungen auf das chronische Stresserleben gefunden, der Bereich Soziale Isolation (SOZI) zeigte im Zeitverlauf bei den weiblichen Teilnehmern eine signifikante Verbesserung durch das Stresspräventionsprogramm. Bei der Selbstwirksamkeitserwartung wie auch beim Wissensstand konnte eine signifikante Verbesserung ausschließlich bei den weiblichen Teilnehmern gefunden werden. Jedoch zeigten sich bei den männlichen Teilnehmern in den meisten Bereichen ähnliche Tendenzen, die möglicherweise aufgrund der zu kleinen Stichprobe zu keinen statistisch signifikanten Ergebnissen führte.

Daher wäre für die Zukunft eine Wiederholung der Studie erstrebenswert, mit größerer Gesamtstichprobe und unter Einschluss von männlichen Mannschaftssportlern. Man könnte zusätzliche Erhebungen mit einem angepassten Stresspräventionsprogramm durchführen, um die Effektivität einzelner Inhalte besser auf die Bedürfnisse der Sportler abstimmen zu können. Außerdem empfiehlt sich in zukünftigen Anwendungen eine erneute Intervention in der Saisonvorbereitung oder zu Saisonbeginn, in der meist mehr Zeit zur Verfügung steht als in Wettkampfphasen. Ein zusätzlicher Follow-up- Termin, beispielsweise ein halbes Jahr später, wäre empfehlenswert, um die Nachhaltigkeit der gezeigten Effekte zu beweisen.

Alle Ergebnisse zusammengefasst hat diese Studie gezeigt, dass sich ein solches Stresspräventionsprogramm positiv auf die Selbstwirksamkeit von jungen Sportlern auswirkt und zu einer Steigerung des Wissens über Stress führen kann. Außerdem waren in der vorliegenden Studie Tendenzen zur Stressreduktion zu erkennen. Insgesamt war das Programm praktikabel und konnte gut in den Alltag der Sportler integriert werden. Langfristig wird daher eine solche Intervention für jugendliche Leistungssportler empfohlen. Das Stresspräventionsprogramm könnte in dieser Form beispielsweise an Sportinternaten oder in anderen Trainingsgruppen angewendet werden, um die Selbstwirksamkeit und das Wohlbefinden von Sportlern zu stärken, und möglicherweise Erkrankungen präventiv vorzubeugen.