

Psychosoziale Stressoren im Leistungssport Skilanglauf: Prävalenz und Einfluss auf das Erholungs-Belastungsempfinden

Eliane Reusser

Master thesis in Sport Science

Die optimale Balance zwischen Belastung und Erholung zu finden, ist für alle Athletinnen und Athleten im Leistungssport essenziell. Nur so kann die Leistungsfähigkeit gehalten respektive gesteigert werden. Für die Erfassung der Belastung und Beanspruchung im Training existieren unterschiedliche objektive und subjektive Monitoring-Werkzeuge. Durch diesen wissenschaftlichen Ansatz soll die Leistungsentwicklung verbessert und negative Folgen wie Verletzungen und Krankheiten minimiert werden. Nebst den harten physischen Belastungen spielen im Alltag des Leistungssports auch psychische Faktoren eine wichtige Rolle (Kellmann et al., 2018). Gerade im Skilanglauf ist über die psychosozialen Stressoren und deren Einfluss auf das Erholungs-Belastungsempfinden nur wenig bekannt.

Das Ziel dieser Studie ist es, die Prävalenz und den Einfluss der psychosozialen Stressoren auf das Erholungs-Belastungsempfinden im Elite Skilanglauf zu untersuchen.

Methode An der Studie haben 25 Athletinnen (n = 12) und Athleten (n = 13) des Swiss-Ski Langlaufkaders teilgenommen. Während der Untersuchungsperiode von Juni 2020 bis April 2021 wurde der «6-Items-Inventory» Fragebogen zum Erholungs-Belastungszustand rund ein bis zwei Mal wöchentlich ausgefüllt. Dem Fragebogen wurden die psychosozialen Stressoren: Leistungsdruck, Schule/Beruf, Familie/Beziehung, Team, Reisen, Finanzen und Medien hinzugefügt, mit einer Skala von 1 «gar kein Stress» bis 10 «extremer Stress».

Der durchschnittliche Stresswert über alle Stressoren betrug 1.88 ± 0.83 . Der Stressor «Leistungsdruck» wurde mit 2.70 ± 1.84 am höchsten und «Medien» mit 1.35 ± 0.91 am tiefsten gewertet. Der Total-Stress-Score erhöhte sich während des Jahreszyklus kontinuierlich von 1.59 ± 0.57 im August zu 2.48 ± 1.36 im März. Der Einfluss der psychosozialen Stressoren auf das Erholungs-Belastungsempfinden konnte signifikant ($p < 0.001$) nachgewiesen werden.

Der hohe «Leistungsdruck» lässt sich durch die Wettkampfsaison erklären. Die Verlaufskurve von «Schule-Beruf» zeigte Schwankungen zwischen den Alterskategorien, was auf die Prüfungsphasen zurückschliessen lässt. Der Durchschnitt aller Stressoren nahm ab August linear zu und das Erholungs-Belastungsempfinden ab. Es ist anzunehmen, je gestresster sich eine Athletin oder Athlet fühlt, desto kritischer präsentiert sich die Erholungs-Belastungs-bilanz.

Die über die Saisonvorbereitung ansteigende Belastung von psychosozialen Stressoren hat einen negativen Einfluss auf das Erholungs- und Belastungsempfinden von Athletinnen und Athleten. Insbesondere Coaches sollten sich dieser Entwicklung bei der Steigerung der Trainingsintensität bewusst sein, um vorbeugend krankheitsbedingte Ausfälle zu reduzieren.

Dr. Silvio Lorenzetti