

Karen Hoffmann, Jeffrey Sallen, Katrin Albert & Alfred Richartz

Zeitaufwendungen von Spitzensportlern in Leistungssport- und Bildungs-/Berufskarriere: Eine empirische Studie zum Zusammenhang mit chronischem Belastungserleben^{1, 2}

Summary

The study contributes to the discussion on the amount of training and working hours of elite athletes. On the basis of the transactional stress model the authors work on the following questions: (1) How much time do elite athletes invest in their sport, education and job? (2) How much time related stress do elite athletes perceive? (3) Is there a relationship between the expenditure of time and the perception of daily stress? The study comprises a standardized questionnaire survey with 344 German elite athletes (A- to D/C-cadre). Datasets were sorted into three groups: (1) Professionals, (2) Athletes in Education, (3) Athletes in Education with Side Jobs. Training and working hours differ between the groups. Likewise the perceived time related stress differs. However only for groups 2 and 3 the relationship between the expenditure of time and perceived stress is significant but on a low level. Overall the explained variance of the expenditure of time on perceived daily stress is low. Following the transactional stress model the results point out that daily stress differs individually and does not correlate directly with the amount of training and working hours.

¹ Der Beitrag bezieht sich auf Daten aus dem Forschungsprojekt „Chronische Belastungen und persönliche Ziele in Leistungssport- und Bildungskarriere“ (gefördert vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft, FK: IIA1-071102/07-10).

² Wir danken den unbekanntem Gutachtern für die konstruktiven Hinweise zu einer früheren Fassung des Manuskripts.

Zusammenfassung

Die Studie liefert einen Beitrag zur Diskussion um Zeitumfänge von Spitzensportlern. Auf der Grundlage des transaktionalen Stressmodells wenden wir uns folgenden Fragen zu: (1) Wie viel Zeit investieren Athleten in Sport, Bildung und Beruf? (2) Wie stark fühlen sich Spitzensportler zeitlich belastet? (3) Welcher Zusammenhang besteht zwischen Zeitaufwendungen und chronischem Belastungserleben? Es wurde eine standardisierte Fragebogenerhebung mit A- bis D/C-Kader-Athleten durchgeführt ($N = 344$). Die Datensätze wurden nach den Tätigkeitsmustern der Sportler drei Gruppen zugeordnet: (1) Berufssportler, (2) Sportler im Bildungsgang und (3) Sportler im Bildungsgang mit Nebentätigkeit. Die Zeitaufwendungen pro Woche unterscheiden sich zwischen den Gruppen. Ebenso schwankt auch das Belastungserleben. Allerdings lässt sich nur für die Gruppen 2 und 3 ein schwacher Zusammenhang zwischen Zeitaufwendungen und Belastungserleben nachweisen. Insgesamt ist die Erklärungskraft der Zeitaufwendungen am Belastungserleben gering. Die Befunde zeigen, entsprechend der transaktionalen Stresstheorie, dass subjektives Belastungserleben individuell variiert und nicht in direktem Zusammenhang zu zeitlichen Anforderungen steht.

Schlagerworte: Spitzensport, Zeitaufwendungen, Trainingsumfang, Arbeitsüberlastung, chronischer Stress