

Eva Zier, Christian Heiss & Felix Ehrlenspiel

Einflussfaktoren auf die Belastbarkeit. Modelle und deren Anwendung aus sportpsychologischer Perspektive

Summary

Athletes have to cope with substantial requirements associated with training and competition, whereby young athletes also have to deal with their schooling and developmental tasks (Richartz & Brettschneider, 1996). This can lead to overreaching, which can ultimately lead to dropping out before reaching an individual performance maximum (Kellmann, 2001). In order to prevent overtraining and potential dropouts, it is necessary to evaluate to what extent young high-performance athletes are able to cope with such demands and which factors can influence these relationships. This paper describes existing research that already deals with psychological factors that can be used to cope with the multiple requirements associated with such training, competition, schooling and developmental tasks. Furthermore, it becomes apparent that individual dispositions of athletes (e.g., action orientation) should be taken more into account in order to provide effective suggestions to alter the athletes' stress profiles and their organization of work loads. For regulating strain in sport appropriately, a heuristic model is suggested through which it becomes clear to see that, aside from the demands on the athletes, the individual requirements must be included, diagnosed and, if necessary, altered in order to achieve an increased ability to withstand stress.

Zusammenfassung

Leistungssportler sind erheblichen Belastungen durch Training und Wettkampf ausgesetzt, bei jüngeren Athleten kommen Belastungen durch Schule und Entwicklungsaufgaben hinzu (Richartz & Brettschneider, 1996). Die Folge kann Überbeanspruchung sein, die zu Krankheiten und zum Übertrainings-Syndrom

bis hin zum Ausstieg aus der sportlichen Karriere führen kann (Kellmann, 2001). Um Überbeanspruchung vorzubeugen, ist es notwendig, zu evaluieren, wie Belastung mit (Über-)Beanspruchung zusammenhängt und welche Faktoren den Zusammenhang beeinflussen. In dieser Arbeit werden zunächst psychologische Modelle beschrieben und auf ihre Anwendung im Sport geprüft. Es wird deutlich, dass Beanspruchung nicht nur von der Belastung, sondern auch von Bewertungs- und Bewältigungsprozessen abhängt, die wiederum von individuellen Voraussetzungen eines Sportlers abhängen. Für eine angemessene Belastungssteuerung im Sport wird ein heuristisches Modell vorgeschlagen, in dem deutlich wird, dass neben der Beanspruchung auch die individuellen Voraussetzungen einbezogen, diagnostiziert und gegebenenfalls gezielt verändert werden sollten, um eine höhere Belastbarkeit der Sportler zu erreichen.

Schlagworte: Belastung, Beanspruchung, Personenmerkmale, Umweltmerkmale, Coping