

Thomas Wörz
Josef Lecheler (Hrsg.)



Nachwuchsleistungssport: Heute eine Überforderung?



Pabst

Thomas Wörz, Josef Lecheler (Hrsg.)

Nachwuchsleistungssport: Heute eine Überforderung?

Belastungsmanagement
für SportlerInnen und TrainerInnen



PABST SCIENCE PUBLISHERS
Lengerich · Berlin · Bremen · Miami
Riga · Viernheim · Wien · Zagreb

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Kontakt:

Dr. Mag. Thomas Wörz

Leiter Salzburger Schul-Sport-Modell

Hartmannweg 4-6

A-5400 Hallein-Rif

E-Mail: thomas.woerz@sbg.at

Cover-Fotos:

Umschlagseite vorne: Nachwuchs-Europameister Moutainbike Daniel Katzmayer (SSM)

Umschlagseite hinten: Unterricht im SSM

© 2012 PABST SCIENCE PUBLISHERS · D-49525 Lengerich

Internet: www.pabst-publishers.de

E-Mail: pabst@pabst-publishers.de

ISBN: 978-3-89967-837-6

Formatierung: μ

Druck: KM-Druck · D-64823 Groß-Umstadt

Inhaltsverzeichnis

Nachwuchsleistungssport im Mittelpunkt: Warum steigen jugendliche Leistungssportler aus? Oder wie „Drop-outs“ verhindert und Talente optimal gefördert werden können. <i>Thomas Wörz</i>	7
Belastbarkeitssicherung im Nachwuchsleistungssport <i>Gudrun Fröhner</i>	17
Belastungsgrenzen durch Lebensstilfaktoren <i>Josef Lecheler</i>	29
Kompetenzen der Belastungsbewältigung und deren Entwicklung <i>Günter Amesberger und Sabine Würth</i>	37
Wege zur höheren psychischen Belastbarkeit im Nachwuchsleistungssport <i>Rolf Frester</i>	49
System Nachwuchsleistungssport – Ansätze für ein systemisches Coaching <i>Jürgen Beckmann und Denise Beckmann-Waldenmayer</i>	55
Keine Lust – was nun? – Handlungsempfehlungen zur motivierenden Gesprächsführung mit Jugendlichen <i>Christian Heiss</i>	71
Drop-out – häufig doch vermeidbar? <i>Christian Scholz</i>	78
Überforderung im Jugendsport aus sportmedizinischer Sicht <i>Eveline Ledl-Kurkowski und Josef Niebauer</i>	87
Hormone und Ernährung – wichtige Einflussfaktoren auf die Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit <i>Christian Matthai</i>	95
Effizienzuntersuchung verschiedener Ausdauertrainingsmodelle (HIT vs. Polarized vs. Schwelle vs. Umfangstraining) bei ausdauertrainierten Sportlern <i>Thomas Stöggel</i>	109
Krafttraining im Jugendleistungssport <i>Evelyn Maier</i>	122

**Studie zu Erholung und Belastung
im Nachwuchsleistungssportmodell SSM**

<i>Julia Buchner</i>	125
Die Herausgeber	132
Autorenverzeichnis	133

Bemerkungen zur Wortwahl:

Es sei betont, dass entsprechend der Regeln der deutschen Sprache Sammelbegriffe wie „Sportler“ Gattungsbezeichnungen für bestimmte Gruppen darstellen, ohne damit geschlechtsspezifische Diskriminierungen vorzunehmen!

Mit dem „Sportler“ etc. kann also ebenso wie beispielsweise mit „der Feigling“, „die Koryphäe“ oder „das Genie“ eine weibliche oder männliche Person bezeichnet sein. Oder auch: Verbum hoc „si quis“ tam masculos quam feminas complectitur (Corpus Iuris Civilis Dig. L, 16, 1).

Nachwuchsleistungssport im Mittelpunkt: Warum steigen jugendliche Leistungssportler aus? Oder wie „Drop-outs“ verhindert und Talente optimal gefördert werden können

Thomas Wörz

Ausgangslage und Perspektive

Die Bilanz der österreichischen Leistungssportler und Leistungssportlerinnen bei den Olympischen Spielen in London 2012 stellt wieder einmal die optimale und nachhaltige Förderung des Nachwuchsleistungssports sowie die damit verbundenen Betreuungsstrukturen in den Mittelpunkt.

Dabei kommt den bundesweiten Nachwuchsleistungssportmodellen mit ihrer dualen Ausbildung (Schule und Leistungssport) und den individuell abgestimmten Betreuungsangeboten mit gezieltem Belastungs-Erholungsmanagement unter Berücksichtigung vertrauter sozialer Ressourcen und der Feinabstimmung auf regionale Besonderheiten eine besondere Bedeutung zu.

Die Tendenz, dass ausschließlich zentralistisch geführte Bundesleistungszentren mit Internatsanbindung zum Erfolg führen, sollte nun endgültig der Vergangenheit angehören.

Für eine optimale Entwicklung von Talenten darf es an gewohnten sozialen Ressourcen, vertrauensvoller, infrastrukturell günstiger heimischer Umgebung und individueller Betreuung nicht fehlen, daher ist der Ausbau von bereits bestehenden, erfolgreichen Stützpunkten in den Bundesländern von nationalem Interesse.

Denn in einem Punkt sind sich Nachwuchsexperten aus dem In- und Ausland wohl einig: dass es sich in Zukunft mehr denn je um die komplexe Aufgabe drehen wird, sportliche Talente auszuwählen, qualitativ zu fördern, die Persönlichkeit zu entwickeln und die Belastbarkeit zu sichern, um die Drop-out-Raten, die ein internationales Problem darstellen, deutlich reduzieren zu können.

Internationale Studien (vgl. Enoksen, 2011) zeigen etwa, dass 90% der Mädchen und 75% der Burschen im schwedischen Nachwuchsleistungssport innerhalb von fünf Jahren nach Beginn des Trainings ausscheiden.

Nur einer von 90 jungen finnischen Leichtathleten, die sich zwischen 11 und 13 Jahren spezialisiert hatten, hat 10 Jahre später das nationale Toplevel erreicht.

Die Drop-out-Rate ist mit 16-17 Jahren am höchsten.

Fazit: Nachwuchs-Konzepte, die darauf aufbauen, Talente behutsam zu begleiten, die individuelle Gesamtbelastung zu analysieren, zu evaluieren und durch gezieltes Belastungsmanagement nachhaltig zu optimieren, sind gefragter denn je.

Die verantwortungsvolle Betreuung von Talenten beruht daher auf umfassenden psychologischen, pädagogischen, trainingswissenschaftlichen und medizinischen Kenntnissen im Nachwuchsleistungssport und sollte daher auf die Gesamtbelastungsthematik und die aktuelle gesellschaftliche Situation abgestimmt werden.

Daher sollten entsprechend ausgebildete und „einfühlsame“ Nachwuchsexperten unsere jugendlichen Talente an eine gesunde nachhaltige Hochleistungssportkarriere heranführen und eben nicht nur die sogenannten „erfahrenen Erfolgstrainer der allgemeinen Klasse“, die glauben, Nachwuchssportler wie Erwachsene behandeln zu müssen.

Folgende Analyse zur Drop-out-Problematik soll die Hintergründe und die aktuelle soziokulturelle Situation näher beleuchten und zu einem Nachdenkprozess zum Thema Coaching im Nachwuchsleistungssport anregen.

Aktuelle Situationsanalyse zur Drop-out-Problematik

Gesamtbelastung und Befindlichkeit

Einer hohen Gesamtbelastung (Schule, Ausbildung, Leistungssport) stehen sehr eingeschränkte soziale und zeitliche Ressourcen (fehlende Rückzugsmöglichkeiten durch desolate Familienverhältnisse, hohe Scheidungsraten, wenig Zeit für Freunde und Vertrauenspersonen und kaum Einfluss auf individuelle Freizeitgestaltung) gegenüber.

Die Anforderungen im schulischen und sportlichen Ausbildungssystem sowie soziale Verpflichtungen und konkurrierende Interessen prallen oft unkoordiniert aufeinander und führen zur Resignation bis hin zur Erschöpfung.

Die Zunahme dieser Stressoren und die Reizüberflutung im Bereich der Kommunikationstechnologien (hohe Erwartungen und Anforderungen, zeitliche Beschleunigung) sowie fehlende Kompetenzen im Umgang mit Stress stellen neue Herausforderungen an den Gesamtorganismus dar.

Dies alles führt zu einer negativen Belastungs-Erholungs-Bilanz, wie auch eine kürzlich durchgeführte eigene Untersuchung mit Nachwuchsleistungssportlern gezeigt hat (vgl. Buchner, Wörz, 2012).

Folgen daraus sind Befindlichkeitsstörungen, Verletzungen, Krankheiten und Burn-out. Wenn die Befindlichkeit langfristig gestört ist, geht das häufig mit dem „Drop-out“ einher. Zu dieser Erkenntnis kommt der Sportwissenschaftler Jens Kleinert (2010).

Befindlichkeitsveränderungen sind Warnsignale und zeigen z.B. bei Turnerinnen (12-15 Jahre) 1-3 Monate vor dem Auftreten des „Drop-outs“ deutlich negative Effekte.

Feigley konnte bereits 1987 zeigen, dass 80% des „Drop-outs“ im Nachwuchsleistungssport zwischen 12 und 17 Jahren auftritt.

Die hohe Beanspruchung fällt also in den Zeitraum des psychisch und körperlich labilen Abschnitts der Pubertät, da sich Jugendliche sowohl auf die Ausbildung als auch auf den Leistungssport fokussieren müssen. Für erwachsene Spitzensportler und Spitzensportlerinnen, die psychisch oft gefestigter sind, fällt diese Doppelbelastung meist weg.

Eine Zunahme von Stressoren aufgrund von komplexen Anforderungen und Erwartungen, die erfüllt werden müssen, führt zu einer Disbalance zwischen den Fähigkeiten des Talents und den Anforderungen, die die jugendlichen Leistungssportler und Leistungssportlerinnen schlichtweg überfordern und Ängste auslösen, die in weiterer Folge zu einem Fluchtverhalten (Rückzug) und schließlich zu einem „Drop-out“ führen. Interessanterweise genügt bereits die Vorstellung, die Balance zwischen den eigenen Fähigkeiten und den Anforderungen nicht herstellen zu können, um Ängste zu entwickeln.

Hohe Gesamtbelastungen führen zu Stress, zu einer überhöhten inneren Beanspruchung und schließlich zu einer Überforderung des Organismus. Aufgrund fehlender Kompetenzen und Erfahrungen im Umgang mit Stress sinkt die Schwelle der Frustrationstoleranz.

Daher sind pubertierende Leistungssportler und Leistungssportlerinnen häufig nicht so belastbar und aufgrund der multifaktoriellen Reize schlichtweg bereits bei kleineren Problemen überfordert und reagieren daher leicht gereizt, „übersensibel“ und können mit unberechenbaren labilen Trainerpersönlichkeiten überhaupt nicht umgehen (vgl. Wörz, 2011).

Hinzu kommt noch, dass Jugendliche kaum zu Mitbestimmung und Autonomie im sportlichen/schulischen Bereich und in der Freizeit erzogen werden, der Entwicklungsprozess aber ständig kompetente Entscheidungen abverlangt – somit sind die

Jugendlichen einfach überfordert, wirken müde, ausgebrannt und wollen ihre noch so junge Karriere beenden.

Als „Drop-out“-Gründe werden dann u.a. folgende Faktoren (Wörz, 2011) genannt:

1. Gesamtbelastung
 - Zu hohe Gesamtbelastung
 - Konflikte zwischen Schule und Sport
 - Zu wenig Freizeit, Erholungsphasen
 - Kaum Kompetenzen im Umgang mit Stress
2. Motivation
 - Mangel an intrinsischer Motivation (Spaß, Freude am Ausüben der Sportart)
 - Fehlende, transparente Ziele
3. Training und Leistung
 - Stagnation in der Leistung
 - Beziehung zum Trainer/zur Trainerin
 - Verletzungen (kaum Defizitbehebung)
 - Frühe Spezialisierung
 - Zu rigores Training und zu früh hohe Wettkampfbelastungen
4. Das soziale Umfeld
 - Fehlende oder unbefriedigende Unterstützung von wichtigen Bezugspersonen
 - Kaum Rückzugsmöglichkeiten (Familie, Freizeit)
5. Die Wahl von anderen sportlichen Aktivitäten oder Interessen
 - Wunsch, sich nicht auf eine Sportart zu spezialisieren
 - Wunsch, anderen Interessen nachzugehen (mehr Zeit mit Freunden usw.)

Nachhaltiges Sporttreiben auf höchstem Niveau wird vor allem durch unsere intrinsische Motivation (Freude an der Bewegung selbst, Flow-Erleben etc.) bestimmt. Im Gegensatz dazu steht die extrinsische Motivation: Erfolg und Ergebnisse bei Wettkämpfen definieren die Basis, die Sportart überhaupt auszuüben. Eine besondere Herausforderung für Betreuer im Umfeld ist es, die Einstellung zu den beiden Bereichen – Ergebnis und Prozessorientierung – entsprechend zu gewichten und den Selbstwert zu stärken.

Die Hintergründe und mögliche Auswirkungen, warum jugendliche Leistungssportler nicht ausschließlich über den Erfolg definiert werden sollten, wird im folgenden Absatz näher beleuchtet (Wörz, 2010).

Selbstwert – ausschließlich eine Frage des Erfolgs?

In unserer erfolgsorientierten Gesellschaft wird der Wert des Menschen sehr häufig über die Leistung definiert. Defizite in den Bereichen wie Liebe, Akzeptanz und Anerkennung können durch erfolgreiches Handeln weitgehend kompensiert werden. Das Streben nach Spitzenleistungen und Erfolg rückt immer mehr in den Mittelpunkt, der Erfolg scheint alle Probleme zu lösen. Ein Teufelskreis beginnt – der Mensch gelangt an unüberwindbare psychophysische Grenzen.

Stimmt die Leistung nicht, werden wir menschlich abgewertet, verachtet und häufig fallengelassen. Wir fühlen uns leer, lustlos, ausgebrannt und stellen uns Sinnfragen. Der Umgang mit diesen Enttäuschungen und die Verarbeitung von Niederlagen sind sehr stark von der jeweiligen Persönlichkeit und den Verarbeitungsmechanismen abhängig.

Als junger Mensch geachtet und respektiert zu werden, auch wenn der sportliche Erfolg ausbleibt, sind wertvolle Erfahrungen, die unseren Selbstwert stärken.

Wir fühlen den Unterschied, ob uns Eltern, Lehrer und Trainer ausschließlich wegen unserer Erfolge lieben und wertschätzen („Wir lieben dich, weil du wieder gewonnen hast“). Schnell kann sich ein Glaubensmodell entwickeln: „Je mehr Leistung, desto mehr Liebe“. Gerade diese Leistungsorientierung und dieses Streben nach Anerkennung fördern eine Ergebnisorientierung und reduzieren die Freude am Handeln selbst. Wird Sehnsucht nach Anerkennung und Liebe durch die Leistungen und Erfolge nicht erfüllt, wird dieses Defizit häufig auf der Haben-Ebene kompensiert: Um Anerkennung zu erlangen, müssen Besitztümer zur Schau gestellt werden. Weitere Möglichkeiten, um die notwendige Zuneigung bzw. Aufmerksamkeit zu erfahren, sind auffällige Verhaltensweisen wie Unpünktlichkeit, sich immer in den Mittelpunkt stellen oder die Flucht in die Krankheit (sekundärer Krankheitsgewinn). Im Leistungssport werden unter Stressbedingungen oft vergangene und ausgeheilte Verletzungen wieder spürbar. Häufig treten diese körperlichen Beschwerden an einer Schwachstelle des Organismus auf. Sie drücken manchmal den Wunsch des Akteurs nach der Nähe des Physiotherapeuten, Masseurs, Arztes oder Mentaltrainers aus.

Wenn Eltern und Betreuer dem Nachwuchssportler vermitteln: „Wir lieben dich, weil es dich gibt“, gewinnt diese Aussage eine existentielle Dimension, auch etwas wert zu sein, ohne etwas geleistet zu haben. Ein hohes Selbstwertgefühl kann dadurch entwickelt werden.

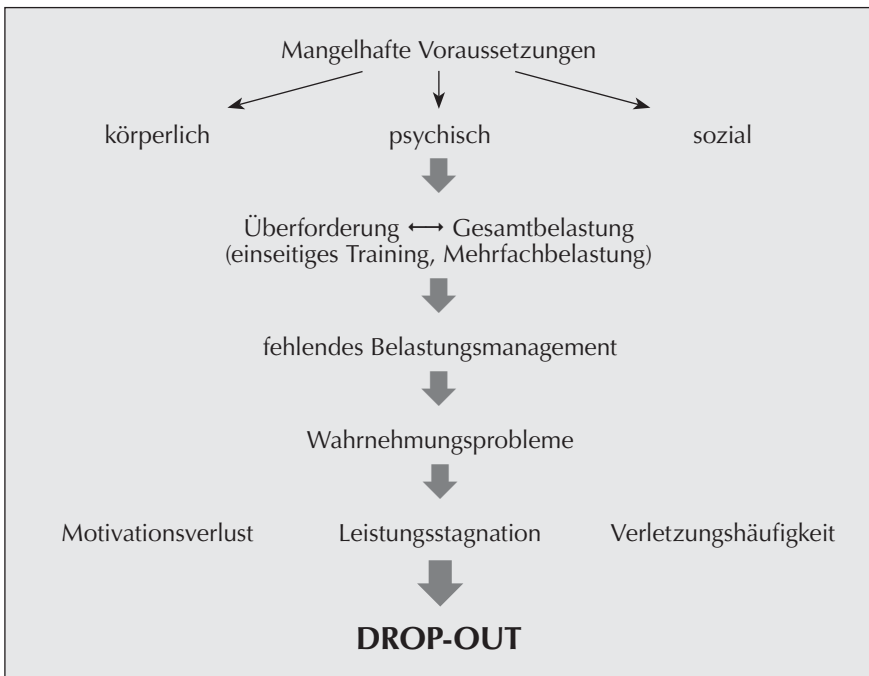
Der Weg zum Drop-out

Die Faktoren, die zum Drop-out führen können, sind sehr komplex und vielschichtig, sie beziehen sich auf die frühesten Entwicklungsstadien des Menschen. Bereits unmittelbar nach der Geburt wird die Gehirnentwicklung durch entsprechende

Wahrnehmungs-, Bewegungsreize und soziale Geborgenheitsgefühle ausgelöst und durch die Eltern, Geschwister, Vertrauenspersonen etc. günstig beeinflusst. Die Auswirkungen vielseitiger Bewegungserfahrungen, die umfassende Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Orientierung, Wahrnehmung und Differenzierung und Reaktionsfähigkeit oder Beweglichkeit ab dem Kleinkindalter sind wissenschaftlich schon ausreichend belegt worden.

Die verantwortungsvolle Aufgabe, die in den unterschiedlichen Entwicklungsabschnitten vermehrt auf Eltern, Kindergartenbetreuer, Peer groups, Lehrer, Trainer zukommt, hat somit eine weitreichende sport- und gesundheitspolitische Bedeutung auf die Entwicklung und Vorbereitung von Talenten im Hinblick auf spätere Hochleistungssportkarrieren und könnte somit auch einen wertvollen präventiven Einfluss auf die Drop-out-Problematik nehmen.

Folgende Graphik (Wörz, 2012) soll den Weg zum Drop-out veranschaulichen:



Mangelhafte Voraussetzungen für Nachwuchsleistungssportler

Tatsache ist, dass unsere hoffnungsvollen Nachwuchsleistungssportler mit 14 Jahren meist hoch motiviert, aber bereits mit schwerwiegenden körperlichen, psychischen und sozialen Defiziten und Disbalancen in die Nachwuchsleistungssportmodelle einsteigen.

Mangelhafte Voraussetzungen wie körperliche Probleme, Beweglichkeitsdefizite, orthopädische Disbalancen, kaum Kompetenzen im Umgang mit Stress, kaum vertrauensvolle Begleiter oder familiäre Geborgenheit – soziale Ressourcen fehlen weitgehend – sollten nun kompetent behoben werden, bevor es zu einseitigen Belastungssteigerungen kommt.

Hochleistungstraining und Verantwortung

Häufig wird aber ausschließlich sportartspezifisch, einseitig und ergebnisorientiert trainiert und der kurzfristige Erfolg angestrebt.

Ohne Rücksicht auf die biopsychosoziale Situation des Jugendlichen, ohne die Situation des Jugendlichen, d.h. die Gesamtbelastung (Schule, Sport) überhaupt analysiert zu haben, wird zielorientiert und konsequent nach den wissenschaftlichen Auflagen von Lehrbüchern die einseitige Belastung immer weiter gesteigert.

Der Drop-out-Kreislauf

Aufgrund des einseitigen Trainings und der hohen Gesamtbelastung kommt es zur Überforderung, ein vernünftiges Belastungs-Erholungsmanagement fehlt weitgehend.

Es bleibt kaum Zeit für Regeneration, Umgang mit Freunden, notwendige Rückzugsmöglichkeiten fehlen gänzlich, der schulische Erfolg bleibt aus, der Druck und somit die Erwartungen des Umfeldes steigen weiter und Verletzungen stellen sich ein.

Der Stress (Hormon: Cortisol) führt zu Wahrnehmungsdefiziten, der Spaß an der Bewegung geht verloren, der Antrieb nimmt ab, die Leistung stagniert, und bevor der gesamte Organismus in sich zusammenbricht, flieht der Jugendliche aus dieser belastenden Situation und steigt aus dem Leistungssport aus.

Problemfelder, Konsequenzen, Ansätze, Forderungen im Überblick

1. Problemfelder im Nachwuchsleistungssport

- Nachwuchsgerechte Betreuungskonzepte fehlen: Kein adäquates, individuelles und übergeordnetes Betreuungskonzept in Verbands-, Vereins- und Schulstrukturen durch Experten im Nachwuchsleistungssport
- Speziell ausgebildete Nachwuchstrainer fehlen
- Zu hohe Gesamtbelastung (Schule, Sport)
- Belastungs-/Erholungsmanagement fehlt bzw. wird nicht abgestimmt
- Mangelhafte Defizitbehebung (sportmotorisch, sportpsychologisch, sportmedizinisch, sozial)