



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

TRAINING UND MENTALES WOHLBEFINDEN ERKENNTNISSE EINER SYSTEMATISCHEN LITERATURRECHERCHE

Anne Schomöller, Detlef Dumon (ICSSPE)



SPRIT

Sport & Psycho-social Initiative for Inclusive
Training with an aim to develop a framework
for humane, inclusive and empowering coaching
and sport clubs that nurture mental wellbeing.

SPiRIT

Sport & Psycho-social Initiative for Inclusive Training with an aim to develop a framework for humane, inclusive and empowering coaching and sport clubs that nurture mental wellbeing.

www.engso-education.eu/spirit



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





TRAINING UND MENTALES WOHLBEFINDEN ERKENNTNISSE EINER SYSTEMATISCHEN LITERATURRECHERCHE

„Die besten Breitensport Trainer*innen sind [...] diejenigen, die einen auf Gemeinsamkeit beruhenden Führungsansatz verfolgen und die Führungsqualität ihrer Spieler*innen stärken“ (Fransen et al., 2020).

Hintergrund / Kontext

Dieses Dokument fasst die Ergebnisse einer systematischen Literaturrecherche (für die strukturierte Übersicht klicken Sie bitte [HIER](#)) des Zusammenhangs zwischen inklusivem Sporttraining und geistigem Wohlbefinden zusammen. Training im Breitensport konzentriert sich auf Spaß und Gesundheit und nicht auf Wettbewerb und Leistung. Indikatoren für mentales Wohlbefinden sind Glück, Zufriedenheit, psychische Widerstandskraft, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Selbstverständnis, Selbstwirksamkeit und Zufriedenheit mit dem eigenen Körper. Psychische Krankheiten und soziale Ausgrenzung können sich negativ auf die Teilnahme an Sportangeboten und körperlicher Aktivität auswirken. Die Teilnahme an ihnen kann wiederum positive Effekte auf das Wohlbefinden, die mentale Gesundheit und das eigene soziale Kapital haben. Um diese positiven Effekte zu erzielen, muss sich das Sporttraining auf das Verhalten der Trainer*in und die Beziehung zwischen Trainer*in und Sportler*in konzentrieren. Unterstützendes Coaching-Verhalten wirkt sich positiv auf die Trainer*in-Sportler*in-Beziehung aus.

Zusammenfassung der Ergebnisse zum Trainer*in-Verhalten und zur Beziehung zwischen Trainer*in und Sportler*in

Vorteile von Autonomie geprägtem Trainer*in-Verhalten: Verhaltensweisen der Trainer*in, die die Autonomie der Athlet*innen in Bezug auf Ihre persönlichen Ziele unterstützen, wirken sich positiv auf psychologische Grundbedürfnisse* aus und tragen zu einer Atmosphäre bei, die Selbstbestimmung fördert.

- Fördert Ihr Verein / Verband die Autonomie der Athlet*innen? Profitieren Ihre Sportler*innen von einem solchen Trainingsstil?

Schädliches autoritäres Trainer*in-Verhalten: Im Gegensatz dazu behindert kontrollierendes Trainer*in-Verhalten, wie beispielsweise die Verwendung von kontrollierender Sprache, die Erfüllung psychologischer Grundbedürfnisse * und kann zu Unwohlsein oder negativen gesundheitlichen Folgen wie Essstörungen, Depressionen, Burnout und körperlicher Belastungssymptomen und unsozialem Verhalten führen. Schlechtes Training, wie zum Beispiel durch aggressives Trainer*in-Verhalten geprägtes, kann die mentalen Fähigkeiten der Athlet*innen beeinträchtigen, indem es ablenkt, Selbstzweifel erzeugt, und das Team demotiviert und teilt.

- Haben Sie in Ihrem Sportverein/ Verband kontrollierendes Coaching beobachtet? Wie könnten Athlet*innen, die damit Schwierigkeiten haben, davon betroffen sein?

Wohlbefinden der Trainer*in: Zufriedene Trainer*innen, die Unterstützung erfahren, laufen weniger Gefahr, zu starke Kontrolle auszuüben. Grundlegende psychologische Bedürfnisbefriedigung der Trainer*innen ist somit entscheidend für das mentale Wohlbefinden von Trainer*in und Sportler*in.

Arbeitsatmosphäre: Das Verhalten der Trainer*innen wird von ihrer Umgebung beeinflusst. Daher sollte die Arbeitskultur inklusiv und selbstbestimmt sein. Das Umfeld sollte für Trainer*innen Aspekte der beruflichen Entwicklung, Arbeitsplatzsicherheit und Work-Life-Balance bieten, um das Wohlbefinden und die mentale Gesundheit der Trainer*innen zu fördern.

- Bietet Ihr Verein oder Verband eine Atmosphäre, die selbstbestimmtes Arbeiten von Trainer*innen zulässt? Bietet Ihr Sportverein/verband berufliche Entwicklungsmöglichkeiten, Arbeitsplatzsicherheit und Work-Life-Balance für Trainer*innen?

Das richtige Gleichgewicht finden: Macht kann sowohl einschränkend als auch produktiv sein. Disziplin kann sowohl einschränkend als auch befähigend sein. Die richtige Balance zu finden, zum richtigen Zeitpunkt einzuschränken und zu kontrollieren und gleichzeitig Freiraum zu bieten, ist eine wesentliche Aufgabe und Herausforderung für Trainer*innen.

- Haben Sie Situationen beobachtet, in denen Macht ausgenutzt wurde? Haben Sie Situationen erlebt, in denen Athlet*innen mehr Führung und Anleitung von ihrer Trainer*in benötigt hätten?

Fähigkeit statt Schönheit: Trainer*innen sollten eine Sportkultur fördern, die sich auf ein positives Körperbild und nicht auf das Aussehen des Körpers konzentriert. Der Schwerpunkt sollte auf der Fähigkeit des Körpers liegen, nicht auf Ästhetik oder Schönheit. Dies verbessert die Zufriedenheit der Athlet*in mit ihrem Körper und Ihr Selbstwertgefühl.

- Überlegen Sie sich konkrete Handlungen, Wörter und Sätze, mit denen Sie ein positives Körperbild fördern und die sich auf die Fähigkeiten des Körpers konzentrieren.

Wertvolle Beziehungen: Gesunde Trainer*in-Sportler*in-Beziehungen zeichnen sich durch Nähe, Engagement, Empathie und Selbstkontrolle aus. Dies sind Schlüsselfaktoren, um die Angst vor Versagen von Sportler*innen zu verringern.

- Konnten Sie beobachten, dass das Wohlbefinden von Athlet*innen von einer guten Beziehung zu ihrer Trainer*in profitiert?

Emotionen steuern: Emotionen der Trainer*in wie Glück oder Wut beeinflussen die Emotionen der Athlet*in. Qualitativ hochwertige Beziehungen zwischen Trainer*in und Sportler*in begünstigen die Versuche der Trainer*in, die Emotionen der Sportler*in zu regulieren.

- Welche Vor- und Nachteile haben Sie in einer guten Beziehung zwischen Trainer*in und Sportler*in beobachtet?

Unterstützendes Umfeld: Ermutigung und Unterstützung durch andere, insbesondere Trainer*in und Teamkolleg*innen, durch verbales und nonverbales Feedback fördern das mentale Wohlbefinden von Athlet*innen und fördern ihre mentale Widerstandsfähigkeit. Trainer*innen sollten sich der zusätzlichen Wirkung von Unterstützung durch Gleichaltrige bewusst sein.

- Was unternehmen Ihr Verein / Verband und die Trainer*innen, um gegenseitige Unterstützung unter den Athlet*innen zu fördern?

*Die Befriedigung psychologischer Grundbedürfnisse beinhaltet die Pflege von drei psychologischen Grundbedürfnissen: Autonomie, das Gefühl von Verbundenheit und Kompetenz. Um eine optimale Gesundheit, Leistung und ein optimales Wohlbefinden zu gewährleisten, müssen diese Bedürfnisse erfüllt werden.

All diese genannten Erkenntnisse sind Teil einer umfassenden und systematischen Literaturrecherche, die Studien zur Förderung und zum Schutz des mentalen Wohlbefindens im Sport umfasst. Um den vollständigen Bericht zu lesen und über zukünftige Empfehlungen und Werkzeuge zum Schutz und zur Förderung des mentalen Wohlbefindens im Sport auf dem Laufenden zu bleiben, besuchen Sie bitte <https://www.engso.eu/spirit-project>