

## **Zusammenfassung**

Theorie: Im Hochleistungsfußball müssen Jugendliche neben den Alltagsstressoren und den physischen Belastungen kontinuierlich zunehmende psychische Belastungen bewältigen. Ausschlaggebend sind unter anderem ein gnadenloses Selektionsprinzip, eine bedingte Entwicklung von Freundschaften im Mannschaftskreis mit der zeitgleichen Konkurrenz um Kaderplätze, sowie eine Diskrepanz zwischen Eltern als soziale Ressource und Eltern mit einer zu hohen Erwartungshaltung. Stressbewältigungs- und soziale Kompetenzen haben sich als wesentliche personale Ressourcen in der psychischen Entwicklung von Jugendlichen erwiesen. Trotz einer überwiegenden Anwendung des Transaktionalen Modells von Lazarus im Leistungssport liegen noch nicht ausreichend evaluierte, multimodale Anti-Stress-Interventionen vor.

Ziel: Entwicklung und Evaluierung eines Anti-Stress-Trainings für Jugendleistungsfußballer der Altersgruppe U-15 anhand der derzeitigen theoretischen Datenlage zur Belastungs- und Betreuungssituation im Leistungssport sowie einer Bedarfsanalyse in Form einer qualitativen Befragung. Ziel des entwickelten Präventionstrainings ist es, die Stressverarbeitung und das Bewältigungsverhalten der Jugendleistungsfußballer zu verbessern, sowie ihre soziale und die volitionale Kompetenz zu steigern.

Methoden: Das entwickelte Präventionsprogramm wurde mit einer U15-Fußballmannschaft (N=15) durchgeführt und enthielt Module zur Förderung der Stressbewältigung sowie zur volitionalen und sozialen Kompetenz. Die Akzeptanz, Durchführbarkeit und Wirksamkeit wurde anhand eines einfaktoriellen Versuchsdesigns mit einer Prä- und Posterhebung untersucht.

Ergebnisse: Auf multivariater Ebene ergaben sich keine Interventionseffekte. Die Effektstärken und hypothesengenerierenden Befunde auf univariater Ebene sprechen jedoch dafür, dass sich die emotionsregulierende Strategie „Ablenkung/Erholung“ signifikant und die Ängstlichkeit/Depressivität tendenziell signifikant verbesserten.

Schlussfolgerungen: Die hypothesengenerierenden Ergebnisse legen nahe, weiterhin multimodale Programme zu implementieren. Jedoch müssen zukünftige Studien die Effektivität solcher Programme mit größeren Stichproben und Kontrollgruppendesigns zunächst belegen.

## Summary

**Theory:** In addition to daily stress and physical strain high-performance football teenagers have to deal with continuously increasing psychological stress. This caused by a relentless selection principle, a conditional development of friendships within the team while at the same time competing for a place in the squad, as well as a discrepancy between the parents as a social resource and the high expectations raised by them. It has been shown that social competence and the ability to deal with stressful situations are a major personal resource for the psychological development of young people. Despite the use of the transactional stress model of Lazarus in competitive sports there are not enough, multimodal programs for stress prevention to have been evaluated /developed.

**Aims:** The development and evaluation of a program of stress prevention for young competitive footballers aged 15 and younger using the current theoretical state of data on stress- and care-situations in competitive sport as well as a need analysis in form of a qualitative survey. The aim of the preventive training that has been developed is to improve the ability of the young players to deal with stress and to optimize their coping strategies. Additionally their social and volitional competence is supposed to be increased.

**Method:** The preventive programs developed has been carried out with a football team aged under 15 (N=15) and included modules for stress management as well as for the volitional and social competence. The acceptance, feasibility and efficiency were evaluated using a single factor design with pre and post assessments.

**Results:** On a multivariate level no intervention effects could be ascertained. However the effect sizes and the hypothesis generating findings on the univariate level suggest that the emotion regulating strategy "Distraction/Relaxation" has improved significantly and the anxiety/depression has improved marginally.

**Conclusion:** The hypothesis generating findings suggest implementing further multimodal programs. However, future studies still have to prove the effectiveness of such programs by increasing the sample size and using a control group.