

# „KADERATHLET-IN-RLP“

Eine Analyse zur Lebens-, Sport-  
und Unterstützungssituation  
RLP-Kaderathlet\*innen

**Ergebnisse einer Online-Umfrage 2023**



**LANDESPORTBUND  
RHEINLAND-PFALZ**



# DAS PROJEKT „KADERATHLET-IN-RLP“ GEHT FOLGENDEN FRAGEN NACH:

Wie leben rheinland-pfälzische Kaderathlet\*innen?

Wie werden sie unterstützt?

Was wünschen sie sich?

Wie möchten sie unterstützt werden?

Für Fragen, Anregungen  
oder Rückmeldungen  
zu unserem Projekt  
kontaktieren Sie uns  
gern unter:  
[j.vieweg@lsb-rlp.de](mailto:j.vieweg@lsb-rlp.de)

Ihr Leistungssport-Team  
des Landessportbunds  
Rheinland-Pfalz  
Thomas Kloth und  
Janine Vieweg

Ziel unserer Befragung war es, einen detaillierten Einblick in die Lebens- und Sportsituation der Athlet\*innen zu erhalten, um Maßnahmen zur Unterstützung und Förderung gezielt verbessern und weiterentwickeln zu können.

In diesem Bericht finden Sie die wichtigsten Ergebnisse unserer Befragung von August bis Oktober 2023.

## IMPRESSUM

„Kaderathlet-In-RLP“: Eine Analyse zur Lebens-, Sport- und Unterstützungssituation RLP-Kaderathlet\*innen - Ergebnisse einer Online-Umfrage 2023 **HERAUSGEBER** Landessportbund Rheinland-Pfalz e. V., Abt. Leistungssport, Rheinallee 1, 55116 Mainz, +49 (0)6131 2814-480, [j.vieweg@lsb-rlp.de](mailto:j.vieweg@lsb-rlp.de), **REDAKTION** Thomas Kloth, Janine Vieweg, **AUFLAGE** Online-Ausgabe, **LAYOUT** Landessportbund Rheinland-Pfalz e. V., Abt. Kommunikation, **09.2024**



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>WER WIR SIND</b> .....	<b>4</b>
<b>UNSERE IDEE</b> .....	<b>4</b>
<b>UNSERE ZIELE</b> .....	<b>4</b>
<b>UNSERE VORGEHENSWEISE</b> .....	<b>4</b>
DIE UMSETZUNG UNSERER UMFRAGE.....	<b>4</b>
DIE AUSWAHL UNSERER FRAGEN .....	<b>5</b>
<b>ERGEBNISSE</b> .....	<b>5</b>
WER HAT TEILGENOMMEN? .....	<b>5</b>
WIE LEBEN RLP-ATHLET*INNEN?.....	<b>5</b>
WIE IST DIE SPORTLICHE SITUATION RLP-ATHLET*INNEN? .....	<b>6</b>
WIE IST DIE FINANZIELLE SITUATION RLP-ATHLET*INNEN?.....	<b>8</b>
WIE IST DIE UNTERSTÜTZUNG FÜR RLP-ATHLET*INNEN?.....	<b>9</b>
WELCHE FÖRDERUNG UND UNTERSTÜTZUNG WÜNSCHEN SICH RLP-ATHLET*INNEN? .....	<b>11</b>
<b>FAZIT UND AUSBLICK</b> .....	<b>12</b>



## WER WIR SIND

Wir sind ein Projektteam des Landessportbunds Rheinland-Pfalz (LSB), der Dachorganisation des Sports in Rheinland-Pfalz (RLP). Unser Ziel ist die Förderung des rheinland-pfälzischen Nachwuchsleistungssport. Die Befragung „Kaderathlet-In-RLP“ wurde aus der Abteilung Leistungssport durch Thomas Kloth und Janine Vieweg initiiert und umgesetzt. Janine Vieweg ist Projektleiterin und koordiniert die Datenerfassung und -verarbeitung sowie die Aufbereitung und Kommunikation der Ergebnisse. Für die Unterstützung bei der Durchführung der Befragung bedanken wir uns herzlich bei unseren Partner\*innen (in alphabetischer Reihenfolge):

- Behinderten- und Rehabilitationssport-Verband RLP
- Gehörlosen-Sportverband RLP
- Leistungssportbeauftragte\*r der Landesfachverbände
- Olympiastützpunkt RLP/Saarland
- Stiftung Sporthilfe RLP
- Trainer\*innen aus RLP (Honorar-, Landes- & Stützpunkttrainer\*innen)

## UNSERE IDEE

Die Idee hinter der Befragung: Nachwuchskaderathlet\*innen in RLP sollen bestmöglich unterstützt werden, damit sie sich sowohl sportlich als auch persönlich weiterentwickeln können. Wir glauben, dass sich spätere Erfolge im Spitzensport nur einstellen, wenn sich unsere Athlet\*innen im und außerhalb des Sports gut aufgehoben fühlen. Mit dieser Befragung möchten wir mehr über die derzeitige Lebenssituation RLP-Kaderathlet\*innen erfahren. Wir wollen wissen:

- Wie leben sie?
- Wie werden sie unterstützt?
- Was wünschen sie sich?
- Wie möchten sie unterstützt werden?

Die Antworten ermöglichen es uns, gemeinsam mit unseren Partner\*innen, das Angebot und die Unterstützung für Athlet\*innen in RLP zu optimieren.

## UNSERE ZIELE

Für uns stehen die Kaderathlet\*innen im Mittelpunkt. Wir befragen die Athlet\*innen, um sie besser zu verstehen und mehr über sie zu erfahren. Anhand der gewonnenen Erkenntnisse können Fördermaßnahmen abgeleitet werden, um die Bedingungen im Sport als auch im Alltag zu verbessern.

Dieses Wissen stellen wir allen Akteur\*innen in der Sportpraxis zur Verfügung: von der Sportpolitik über Organisationen, Verbände und Vereine bis hin zu den Trainer\*innen und den Athlet\*innen selbst. So unterstützen wir in erster Linie die Athlet\*innen und mit den Trainer\*innen, Vereinen und Verbänden auch weitere Strukturen im (Nachwuchs-) Leistungssport in RLP.



## UNSERE VORGEHENSWEISE

Um bestmögliche Ergebnisse zu erhalten, stand für uns die wissenschaftliche Qualität und eine gezielte Bekanntmachung der Befragung im Vordergrund.

Für die Erstellung des Fragebogens und Berichts haben wir uns an wissenschaftlich erprobten Befragungen und Berichterstattungen orientiert.<sup>1234</sup> Bei der Bekanntmachung haben uns viele Partner\*innen und Organisationen unterstützt.

### DIE UMSETZUNG UNSERER UMFRAGE

Befragt haben wir Kaderathlet\*innen, die Mitglied eines RLP-Sportvereins sind. Wir haben uns bewusst für RLP-Kaderathlet\*innen entschieden, weil wir in RLP zusammen mit unseren Partner\*innen die besten Möglichkeiten haben, um Maßnahmen anzustoßen, neu zu gestalten oder weiterzuentwickeln. Wichtig war es uns auch, dass wir Kaderathlet\*innen aller Sportarten (olympisch, nicht-olympisch, paralympisch und deaflympisch) in RLP erreichen. Aus Datenschutzgründen mussten die Teilnehmer\*innen der Umfrage mindestens 14 Jahre alt sein.

Um möglichst viele Kaderathlet\*innen für die Teilnahme an unserer Umfrage zu gewinnen, haben wir die Leistungssportbeauftragten der Landesfachverbände sowie Honorar-, Landes- und Stützpunkttrainer\*innen aus RLP kontaktiert. Außerdem haben der Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband sowie der Gehörlosen-Sportverband RLP die Umfrage an ihre Athlet\*innen weitergeleitet und zur Teilnahme motiviert. Dank der breiten Unterstützung durch diese Personen und Organisationen konnten wir 341 Datensätze für die Auswertung nutzen, wodurch die Repräsentativität unserer Ergebnisse hinsichtlich der Stichprobengröße und Geschlechtsverteilung sichergestellt ist.

Dieser Bericht dient dazu, dass möglichst viele Menschen im RLP-Sport und darüber hinaus von unseren Ergebnissen wissen und profitieren können. Wir stellen die Ergebnisse all unseren Unterstützer\*innen, Partner\*innen und den Trainer\*innen, Athlet\*innen sowie der Öffentlichkeit zur Verfügung. So wollen wir dazu beitragen, dass unsere Ergebnisse in der Praxis und auch für weitere Forschung genutzt werden.

## DIE AUSWAHL UNSERER FRAGEN

Der von uns entwickelte Fragebogen ist zum großen Teil standardisiert und wissenschaftlich erprobt. Das heißt, die Güte der Fragen und Skalen, an denen wir uns orientiert haben, hat sich in anderen Studien bereits bestätigt. Speziell für unsere Zwecke haben wir weitere (offene) Fragen entwickelt, um den Befragten mehr Raum für ihre persönliche Meinung zu geben.

Der gesamte Fragebogen lässt sich in folgende fünf Bereiche unterteilen:

- **Persönliche Situation** (z. B. Fragen zur Person, Schule oder Ausbildung/Beruf und Wohnsituation)
- **Sportliche Situation** (z. B. Fragen zur Sportart, zum Kaderstatus, Zeitaufwand für den Sport und zu Wettkampferfolgen)
- **Finanzielle Situation** (z. B. Gesamtsumme Sportausgaben, Angebot finanzielle Unterstützung)
- **Unterstützung** (z. B. Unterstützungsangebote im Sport/Alltag)
- **Eigene Wünsche** (z. B. Grundlegende Förderung im Sport, Förderung durch sportliches Umfeld)

<sup>1</sup> Belz et al. (2023)

<sup>2</sup> Breuer et al. (2018)

<sup>3</sup> Griesinger & Hoffmann (2022)

<sup>4</sup> Griesinger et al. (2023)

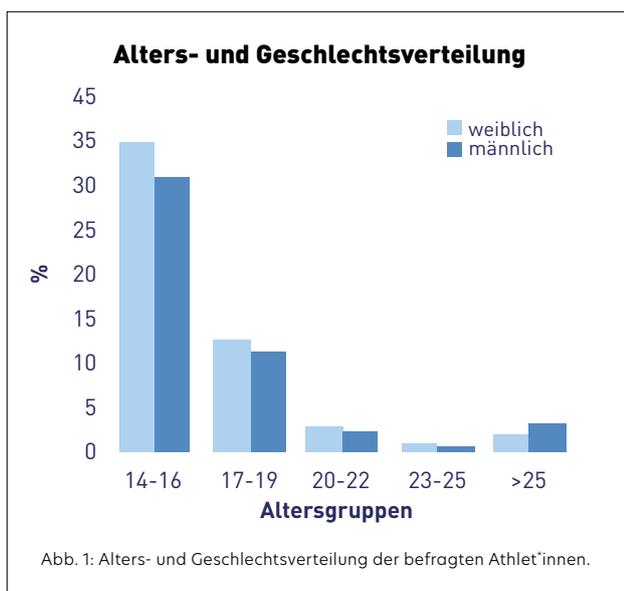
## ERGEBNISSE

### WER HAT TEILGENOMMEN?

An der Umfrage haben weit über 400 Kaderathlet\*innen teilgenommen. Letztlich konnten wir 341 Datensätze für die Auswertung verwenden. Berücksichtigt wurden Athlet\*innen, die mindestens 14 Jahre alt sind und einen rheinland-pfälzischen Kaderstatus haben.

### DEMOGRAFISCHE DATEN

Die Stichprobe setzt sich aus 178 Athletinnen (52,2 %) und 163 Athleten (47,8 %) zusammen. Wir haben das Alter in vier Kategorien eingeteilt (14-16 Jahre, 17-19 Jahre, 20-25 Jahre und älter als 25 Jahre). Die Altersverteilung zeigt, dass die Mehrheit (88,9 %) der Athlet\*innen zwischen 14 und 19 Jahre alt ist. 6,2 % der Athlet\*innen sind zwischen 20 und 25 Jahre alt. 5,0 % der Athlet\*innen sind über 25 Jahre alt.



### WIE LEBEN RLP-ATHLET\*INNEN?

#### WOHNEN

Die Mehrheit der Athlet\*innen wohnt bei ihren Eltern (84,2 %), während kleinere Anteile allein (5,9 %), im Sportinternat (4,7 %) oder mit einer/einem Partner\*in zusammenleben (2,9 %). 1,8 % der Athlet\*innen leben in einer Wohngemeinschaft.

#### SCHULE VS. BERUF

Über 80 % der befragten Athlet\*innen gehen noch zur Schule, wobei die meisten das Gymnasium besuchen (81,6 %). Weitere genannte Schulformen sind: die Integrierte Gesamtschule, die Realschule Plus, das Berufliche Gymnasium und die Fachoberschule.

Neben der Vielzahl an Schüler\*innen gibt es eine kleinere Gruppe, die studiert (6,5 %), berufstätig ist (5,9 %) oder einen Freiwilligendienst im Sport (FSJ/BFD) macht (1,8 %). 1,2 % der Athlet\*innen befinden sich in einer Ausbildung.

## WIE IST DIE SPORTLICHE SITUATION RLP-ATHLET\*INNEN?

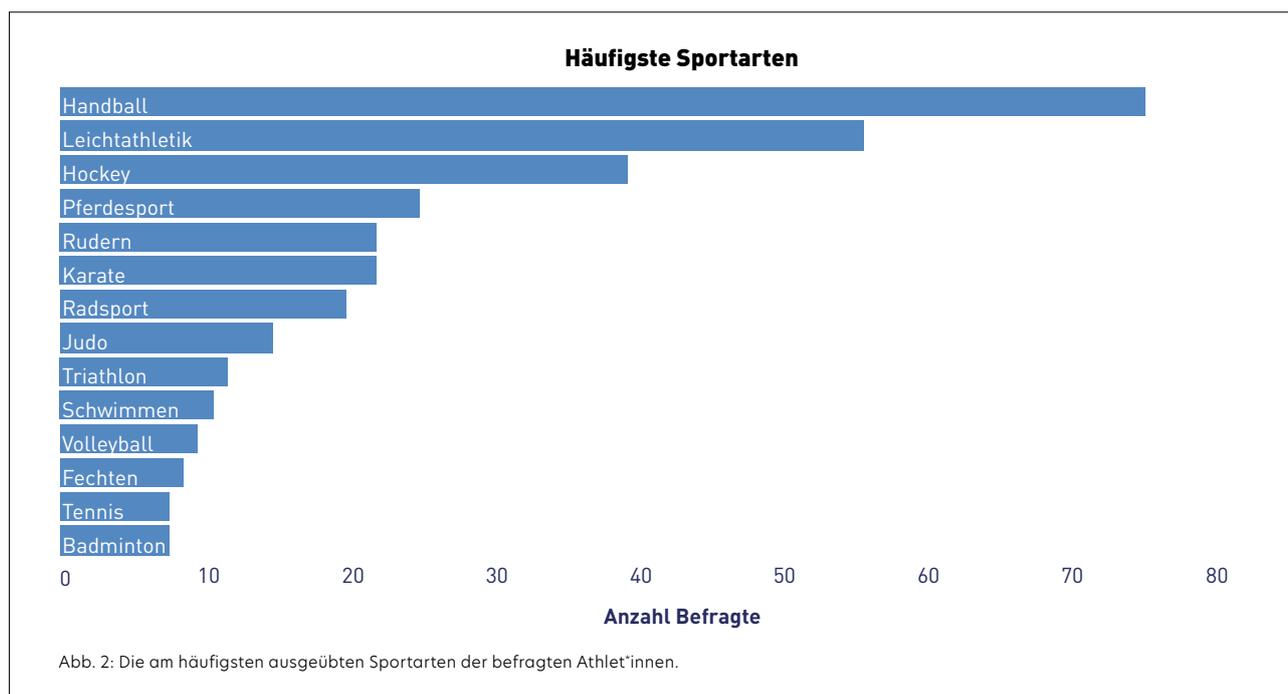
### ATHLET\*INNEN STAMMEN AUS VERSCHIEDENSTEN SPORTARTEN

Die befragten Athlet\*innen kommen aus olympischen, nicht-olympischen, paralympischen und deaflympischen Sportarten. Die meisten Befragten stammen aus der Kategorie Sportspiele (35,5 %), hiervon sind fast die Hälfte im Handball (48,8 %) und 30,6 % im Hockey aktiv. Ein Viertel (25,5 %) der befragten Athlet\*innen kommt aus dem Einzelsport. Hier ist die Leichtathletik (60,9 %) am stärksten vertreten. 13,0 % gehören der Kategorie Kampfsport an und sind hier vor allem der Sportart Karate (45,5 %) zuzuordnen. 26,0 % der Befragten sind in weiteren Kategorien wie Wassersport (z. B. Rudern), Rennsport (z. B. Radsport), ästhetisch-kompositorische Sportarten (z. B. Eiskunstlauf) und Rückschlagspiele (z. B. Badminton) aktiv.

### KADERSTATUS

81,5 % der befragten Athlet\*innen gehören dem Landeskader (LK, NK, NK2) an, 17,0 % dem Bundeskader (NK1, EK, PK, OK, TK, PAK, EK, SK, DK). 1,5 % der Athlet\*innen können ihren Kaderstatus nicht benennen.

Die Kaderzugehörigkeit in der Stichprobe zeigt, dass die Landes- und Nachwuchskader olympischer Sportarten überproportional vertreten sind: Der Landeskader olympischer Sportarten macht 80,6 % der Stichprobe aus. Davon gehören 72,1 % der Athlet\*innen dem Landeskader und 8,5 % dem Nachwuchskader 2 an. Es folgt der Bundeskader olympischer Sportarten (12,0 %). Hier gehören 8,2 % der Athlet\*innen dem Nachwuchskader 1, 1,2 % dem Ergänzungskader und 2,6 % dem Perspektivkader an.





## ZEITAUFWAND FÜR DEN SPORT

### Trainingsstunden

Die befragten Kaderathlet\*innen trainieren im Durchschnitt 11,0 Stunden/Woche. Die Trainingszeiten wurden in vier Klassen eingeteilt (< 10 Stunden, 10 bis < 20 Stunden, 20 bis 30 Stunden und > 30 Stunden/Woche). Fast die Hälfte (46,0 %) der befragten Athlet\*innen trainieren weniger als 10 Stunden/Woche. 44,8 % trainieren zwischen 10-19 Stunden/Woche. 9,0 % trainieren zwischen 20-30 Stunden/Woche.

Die 17-19-Jährigen (13,3 Stunden/Woche) und 20-25-Jährigen (14,6 Stunden/Woche) trainieren deutlich länger als die 14-16-Jährigen (9,8 Stunden/Woche). Tendenziell trainieren die mittleren Altersgruppen auch länger als die Athlet\*innen, die älter als 25 Jahre sind (10,1 Stunden/Woche).

### Fahrtzeiten zum Training

Die Fahrtzeiten der Athlet\*innen liegen durchschnittlich bei 3,8 Stunden/Woche. Die längsten Fahrtzeiten mit 4,4 Stunden/Woche geben die 17-19-Jährigen an. Bei den über-25-Jährigen sind es 3,1 Stunden/Woche.

### Reisen zu Wettkämpfen und Lehrgängen

Im Durchschnitt sind die Befragten, mit An- und Abreise, an 30,9 Tagen/Jahr zu Wettkämpfen unterwegs. Dabei sind die 20-25-Jährigen mit 38,6 Tagen/Jahr häufiger zu Wettkämpfen unterwegs als die über-25-Jährigen mit 23,5 Tagen/Jahr.

Zu Lehrgängen sind die Athlet\*innen durchschnittlich an 11,9 Tagen/Jahr unterwegs. Die 20-25-Jährigen sind mit 23,1 Tagen/Jahr deutlich häufiger zu Lehrgängen unterwegs als die 14-16-Jährigen mit 10,3 Tagen/Jahr.

## DER WEG ZUM SPORT, ZU WETTKÄMPFEN UND ERFOLGEN

### Ausübung der Sportart

Die befragten Athlet\*innen sind im Durchschnitt seit 8,9 Jahren in ihrer Sportart aktiv. Die Athlet\*innen der jüngeren Altersgruppen (14-16- und 17-19-Jährige) betreiben ihre Sportart seit 7,9 Jahren bzw. 9,7 Jahren. Die über-25-Jährigen üben ihren Sport seit 13,8 Jahren aus.

### Teilnahme an Wettkämpfen

Im Durchschnitt nehmen die Befragten seit 7,4 Jahren an Wettkämpfen teil. Die Athlet\*innen der ältesten Altersgruppe (über-25-Jährige) nehmen bereits deutlich länger an Wettkämpfen teil (10,7 Jahre) als die jüngeren Athlet\*innen (14-16-Jährige: 6,8 Jahre; 17-19-Jährige: 7,8 Jahre).

### Wettkampferfolge und Wettkampfziele

Die befragten Athlet\*innen konnten ihre bisher größten Wettkampferfolge sowohl auf regionaler (32,2 %), nationaler (38,4 %) und internationaler Ebene (20,8 %) erzielen. Bei regionalen Meisterschaften konnten 29,3 % der Athlet\*innen einen Podiumsplatz (Platz 1-3) belegen. Bei nationalen Meisterschaften standen 20,5 % der Athlet\*innen schon auf dem Podest und 17,9 % belegten einen Platz zwischen 4-10. 15,8 % der Athlet\*innen konnten international einen Medaillenrang erzielen und weitere 5,0 % erreichten ein Ergebnis von Platz 4-10. Insgesamt 8,0 % der Athlet\*innen gaben sonstige Wettkampferfolge an (z. B. Teilnahme an Deutschen Meisterschaften, Platz 16 Weltmeisterschaft, 1. Platz in der Verbandsliga).

Bezogen auf ihre sportlichen Ziele will sich ein gutes Drittel (35,7 %) der befragten Athlet\*innen auf nationaler Ebene messen. Weiterhin gaben 29,3 % der Athlet\*innen an, auf internationalem Leistungsniveau antreten zu wollen. Lediglich 4,8 % beschränken sich auf regionale Leistungsziele. Insgesamt haben sich 30,2 % der befragten Athlet\*innen persönliche Entwicklungsziele gesteckt (z. B. Leistungssteigerung, persönliche Bestleistungen, Weiterentwicklung usw.).

## WIE IST DIE FINANZIELLE SITUATION RLP-ATHLET\*INNEN?

### FINANZIELLER AUFWAND

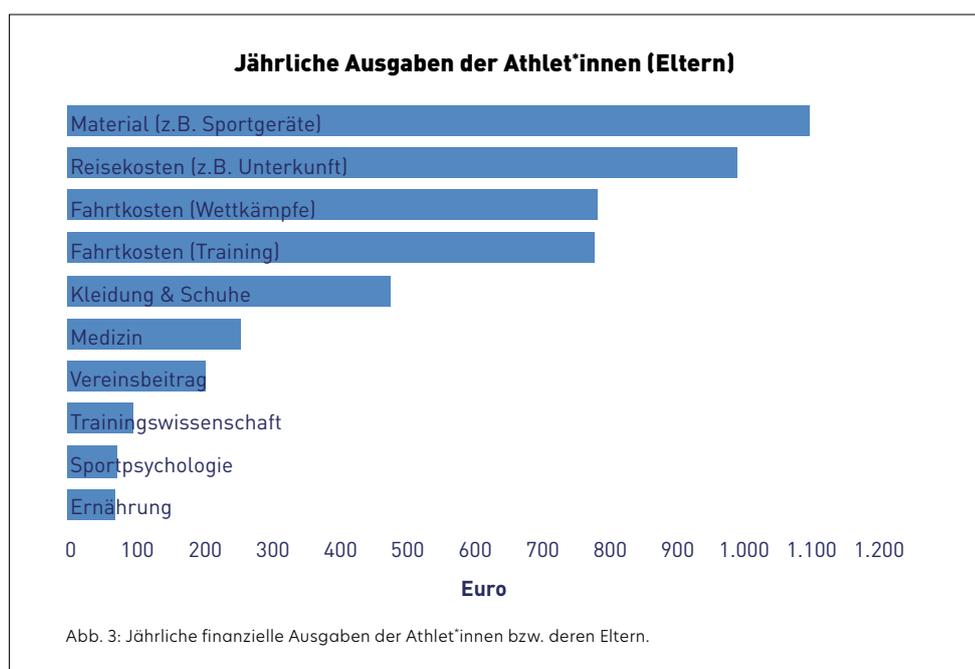
Um ihren Sport betreiben zu können, müssen die Athlet\*innen selbst oder ihre Eltern jährlich finanzielle Ausgaben tätigen. Wir haben sie nach diesen jährlichen Ausgaben zu bestimmten Kategorien befragt. Folgende Kategorien haben wir gebildet:

- Kleidung und Schuhe
- Ausrüstung / Material / Sportgeräte
- Fahrtkosten (für das Training)
- Fahrtkosten (für Wettkämpfe)
- Reisekosten (z. B. Trainingslager, Unterkünfte bei Wettkämpfen)
- Vereinsmitgliedsbeitrag
- Trainingswissenschaftliche Unterstützung (z. B. Leistungsdiagnostik)
- Medizinische Unterstützung (z. B. Physiotherapie)
- Sportpsychologische Unterstützung (z. B. Mentaltraining)
- Ernährungswissenschaftliche Unterstützung (z. B. Ernährungsplan)

Pro Jahr geben die Befragten einen Gesamtbetrag von 4627,40 € für den Sport aus. Der größte Teil entfällt hierbei auf Fahrtkosten (33,0 %), die sich gleichermaßen auf Fahrtkosten zu Wettkämpfen (16,5 %) und zum Training (16,5 %) aufteilen. Weiterhin sind Materialkosten (23,3 %), z. B. durch die Anschaffung von Sportgeräten, und Reisekosten (21,0 %), wie der Flug ins Trainingslager oder die Übernachtung bei Wettkämpfen, Kostenpunkte für die Athlet\*innen bzw. deren Eltern. Für Kleidung und Schuhe werden jährlich fast 10,0 % ausgegeben. Am wenigsten wird für Unterstützungsmaßnahmen im Bereich der Trainingswissenschaft (1,7 %), wie eine Leistungsdiagnostik oder Hilfe bei der Trainingssteuerung, der Sportpsychologie, z. B. Mentaltraining, und der Ernährungswissenschaft (1,1 %) ausgegeben (siehe Abbildung 3).

### FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG

Die Athlet\*innen wurden befragt, ob sie finanzielle Unterstützung von Dritten erhalten. Bei dieser Frage wurde die Familie als Geldgeber explizit ausgeschlossen. Der allergrößte Teil der Befragten (84 %) erhält keine finanzielle Unterstützung. Lediglich 14 % werden von Dritten finanziell unterstützt und weitere 2 % erhalten BAFÖG. Athlet\*innen, die finanziell gefördert werden, erhalten diese Unterstützung zu 85,1 % von ein oder zwei Unterstützer\*innen. Hierzu zählen unter anderem der Verein, Unternehmen, der Verband oder die Stiftung Deutsche Sporthilfe. Drei Viertel der Athlet\*innen, die finanzielle Unterstützung erfahren, sind zwischen 14 und 19 Jahre alt.





## WIE IST DIE UNTERSTÜTZUNG FÜR RLP-ATHLET\*INNEN?

Es gibt verschiedene Unterstützungsangebote, die RLP-Kaderathlet\*innen zur Verfügung stehen. Anbieter können die Vereine, Fach- und Sportverbände, Olympiastützpunkte (z. B. der OSP Rheinland-Pfalz/Saarland) und der LSB sein. Wir haben die Unterstützungsangebote und die Nutzungserfahrungen der Athlet\*innen zu diesen erfasst.

### ANGEBOT VERSCHIEDENER UNTERSTÜTZUNGSMÖGLICHKEITEN

Wir haben die Athlet\*innen gefragt, ob ihnen eine oder mehrere dieser Unterstützungsmöglichkeiten angeboten werden:

- Laufbahnberatung (z. B. zur außersportlichen Karriere)
- Ernährungsberatung (z. B. Ernährungsplan)
- Trainingswissenschaftliche Unterstützung/ Biomechanik (z. B. Leistungsdiagnostik)
- Physiotherapie/Athletiktraining
- Medizinische Unterstützung (z. B. Sportmedizinische Untersuchung)
- Sportpsychologische Unterstützung (z. B. Mentaltraining) und
- Finanzielle Unterstützung

Die Athlet\*innen konnten auch angeben, wenn sie sich bezüglich des Angebots nicht sicher sind („weiß ich nicht“) oder es nicht kennen („kenne ich nicht“). Tabelle 1 zeigt ihre Antworten. Insgesamt haben sich 85,6 % der Befragten (n = 292) zu den Unterstützungsangeboten geäußert.

Mehr als der Hälfte der Befragten (56,2 %) wird eine medizinische Unterstützungsleistung angeboten (z. B. sportmedizinische Untersuchung). 46,2 % der Athlet\*innen können Physiotherapie, Reha- oder Athletiktraining erhalten. Eine Laufbahnberatung (21,2 %), Ernährungsberatung (19,1 %) oder sportpsychologische Betreuung (19,1 %) wird nur wenigen Athlet\*innen angeboten.

	ja	%	nein	%	weiß ich nicht	%	kenne ich nicht	%
<b>Medizinische Unterstützung</b>	191	56,2	81	23,8	15	4,4	5	1,5
<b>Physiotherapie/Reha-/Athletiktraining</b>	157	46,2	113	33,2	18	5,3	4	1,2
<b>Trainingswissenschaftliche Unterstützung</b>	134	39,4	123	36,2	27	7,9	8	2,4
<b>Finanzielle Unterstützung</b>	120	35,3	127	37,4	40	11,8	6	1,8
<b>Laufbahnberatung</b>	72	21,2	171	50,3	31	9,1	18	5,3
<b>Ernährungsberatung</b>	65	19,1	190	55,9	30	8,8	8	2,4
<b>Sportpsychologische Unterstützung</b>	65	19,1	191	56,2	31	9,1	6	1,8

Tab. 1: Antworten der befragten Athlet\*innen nach dem Angebot bestimmter Unterstützungsmaßnahmen.



## NUTZUNG UND BEWERTUNG DER UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

Weiterhin haben wir die Kaderathlet\*innen nach ihren Nutzungserfahrungen hinsichtlich der angebotenen Maßnahmen befragt. Die Einschätzungen wurden auf einer Skala von 1 bis 5 („sehr schlecht“ bis „sehr gut“) gegeben. Da nicht alle Befragten gleichen Zugang zu den Angeboten haben, variieren auch die Antwortzahlen je nach Unterstützungsmaßnahme (n = 54-185). Insgesamt wurden die Erfahrungen mit den verschiedenen Unterstützungsquellen zumeist mit befriedigend oder gut eingeschätzt (Mittel 3,2-4,0). Tabelle 2 zeigt, wie sich die Bewertungen in den Bereichen „(sehr)gut“ und „(sehr) schlecht“ über die einzelnen Angebote verteilen.

## UNTERSTÜTZENDE PERSONEN IM SPORT UND ALLTAG

Neben den Unterstützungsangeboten haben wir die Athlet\*innen außerdem nach unterschiedlichen Personengruppen gefragt, die sie in ihrem Sport oder Alltag unterstützen. Genauer gesagt nach der Unterstützung durch ihre/n: Eltern, Geschwister, Partner\*in, Teamkolleg\*innen, Freund\*innen, Trainer\*in, Lehrer\*in und Sportpsycholog\*in. Am häufigsten als gute oder sehr gute Unterstützungspersonen werden von den Befragten Eltern/Elternteil (82,1 %), Trainer\*in (75,3 %) sowie Teamkolleg\*innen (62,5 %) genannt. Darüber hinaus geben etwas mehr als 40 % an, dass sie sich von Geschwistern und Freund\*innen (sehr)gut unterstützt fühlen. Dabei empfinden Mädchen/Frauen („gut“) die Unterstützung durch ihre Geschwister besser als Jungen/Männer („mäßig“). Der Unterschied in der Bewertung ist statistisch signifikant. Tendenziell fühlen sich Mädchen/Frauen („mäßig“) auch durch eine\*n

Sportpsycholog\*in besser unterstützt als Jungen/Männer („schlecht“). Hierbei muss berücksichtigt werden, dass in manchen Fällen die Unterstützungspersonen nicht vorhanden sind (z. B. keine Geschwister).

## WIE GUT IST DIE UNTERSTÜTZUNG FÜR ATHLET\*INNEN IM ALLTAG UND IM SPORT?

Wir haben die Athlet\*innen gefragt, wie gut sie sich insgesamt im sportlichen Bereich sowie im Alltag unterstützt fühlen. Auffällig ist, dass die Unterstützung im Sport als besser wahrgenommen wird als die Unterstützung im Alltag. Auf einer Skala von 1 bis 5 („gar nicht“ bis „sehr gut“) bewerten die Befragten die Unterstützung im Sport mit 3,5 („gut“), während sie die Unterstützung im Alltag mit 3,1 deutlich geringer bewerten. Der Unterschied in der Bewertung ist statistisch signifikant. Während sich im Alltag fast jede\*r dritte Befragte (29,5 %) „gar nicht“ oder „wenig“ unterstützt fühlt, liegt diese Quote im Bereich Sport bei 15,4 %.

Mädchen/Frauen fühlen sich im Sport tendenziell besser unterstützt als Jungs/Männer, der Unterschied ist jedoch statistisch nicht signifikant. Allerdings gibt es einen auffälligen Altersunterschied. Die jüngeren Athlet\*innen fühlen sich im Sport (Mittel 3,7) besser unterstützt als die 17-19-Jährigen (Mittel 3,2). Hinsichtlich der beiden älteren Altersgruppen (Mittel 3,1-3,2) besteht in der Unterstützung im sportlichen Bereich kein Unterschied. Bezüglich der Unterstützung im Alltag unterscheiden sich die vier Altersgruppen nicht auffällig voneinander (14-16-Jährige: Mittel 3,2; 17-19-Jährige: 2,9; 20-25-Jährige/über-25-Jährige: 3,0). Es gilt jedoch zu beachten, dass die Athlet\*innen-Anzahl in den Alterskategorien 17-19 Jahre, 20-25 Jahre und über-25-Jahre auf die Gesamtpopulation bezogen unterrepräsentiert sind.

	Eher gut (%) „(sehr)gut“	Eher schlecht (%) „(sehr)schlecht“	Mittel (M)
<b>Physiotherapie/Reha-/Athletiktraining</b>	69,6	10,5	4,0
<b>Medizinische Unterstützung</b>	64,3	12,4	3,8
<b>Trainingswissenschaftliche Unterstützung</b>	58,9	12,1	3,7
<b>Finanzielle Unterstützung</b>	48,9	26,9	3,4
<b>Laufbahnberatung</b>	41,6	20,0	3,3
<b>Ernährungsberatung</b>	44,4	20,4	3,3
<b>Sportpsychologische Unterstützung</b>	46,8	30,6	3,2

Tab. 2: Bewertung der genutzten Unterstützungsmaßnahmen.

## WELCHE FÖRDERUNG UND UNTERSTÜTZUNG WÜNSCHEN SICH RLP-ATHLET\*INNEN?

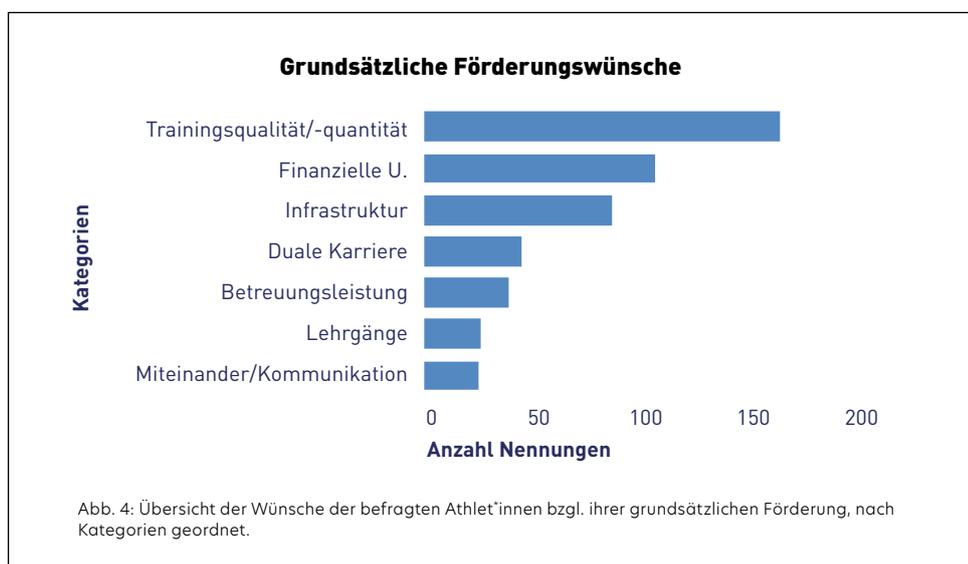
Wir haben die Athlet\*innen in offenen Fragen nach ihren Wünschen und Bedürfnissen gefragt. Wir wollten von ihnen wissen:

### WAS IST DIR GRUNDSÄTZLICH FÜR DIE FÖRDERUNG DEINER SPORTLICHEN KARRIERE WICHTIG?

Mehr als ein Drittel der befragten Athlet\*innen gaben an, dass für sie die **Trainingsqualität/Trainingsquantität** von hoher Bedeutung ist. Explizit wurden Stichpunkte, wie „regelmäßiges Training“, „Krafttraining“ oder „gutes Training“ genannt. Hervorzuheben ist, dass in dieser Kategorie (Trainingsqualität/-quantität) allein 43,8 % der Antworten auf die Person der Trainerin/des Trainers abzielen. Hier wurden von den Athlet\*innen bspw. „kompetenter und engagierter Landestrainer“, „qualifizierte Trainer“ und „genügend Trainer“ genannt. Ein weiterer wichtiger Faktor wird in der finanziellen Unterstützung gesehen. Hier gaben 22,7 % der Befragten an, dass sie sich (mehr) **finanzielle Unterstützung** für z. B. „Wett-

kämpfe“, „Fahrten“ oder „Trainingslager“ wünschen. Auch die **sportliche Infrastruktur** (18,2 %), die unter anderem das Vorhandensein und die Ausstattung der Sportstätten beschreibt, wurde von jeder\*m Fünften erwähnt. Die Athlet\*innen bitten hier nach: „gut erhaltenen Trainingsstätten“, „(guter) Ausrüstung/Material“ oder „einer Halle mit Matten und Trainingsgeräten“.

Weitere Wünsche (in absteigender Häufigkeit) betreffen die Unterstützung in der **Dualen Karriere** (8,4 %), das heißt bei der Vereinbarkeit von Schule, aber auch Studium, Ausbildung und Beruf, und dem Leistungssport. Des Weiteren wurden **Betreuungsleistungen**, wie sportmedizinische Betreuung und Ernährungsberatung (6,8 %), genannt. Den Wunsch nach **Lehrgängen** (3,9 %) und (mehr) **Kommunikation/Miteinander**, durch „Networking“ oder Vernetzung mit anderen Sportlern, äußerten 3,6 % der Athlet\*innen. Die absoluten Nennungen innerhalb der einzelnen Kategorien können Abbildung 4 entnommen werden. Insgesamt haben 90,3 % der befragten Kaderathlet\*innen (n = 308) mindestens einen Wunsch hinsichtlich der Förderung ihrer sportlichen Karriere geäußert.



## WELCHE UNTERSTÜTZUNG BRAUCHST DU VON DEINEM SPORTLICHEN UMFELD (Z. B. VEREIN, VERBAND, TRAINER\*IN, BETREUER\*IN), UM DEINE SPORTLICHEN ZIELE ZU ERREICHEN?

Auf ihr sportliches Umfeld bezogen wünschen sich die befragten Kaderathlet\*innen ein hohes Maß an **Trainingsqualität und Trainingsquantität** (37,6 %). In diesem Zusammenhang fallen Stichpunkte, wie „regelmäßige Kadertrainingsangebote inklusive Trainingslager“ oder „individuell angepasstes Training mit Schwerpunktsetzung“. 29,0 % der Antworten der Kategorie Trainingsqualität/-quantität beziehen sich auf die Person der Trainerin/des Trainers. „Wertschätzung“, „Rückhalt“ und „Vertrauen“ wünscht sich mehr als jede\*r Fünfte (22,0 %). Diese Punkte bilden die Kategorie **soziale Unterstützung**. Neben der Kategorie **Infrastruktur** (14,5 %), die z. B. die

Anzahl und die Qualität von Sportmaterialien beschreibt, wird von den Befragten auch die Hoffnung nach **finanzieller Unterstützung** (11,8 %) genannt. Des Weiteren wurden **Betreuungsleistungen**, wie mentale Beratung und Physiotherapie (6,8 %), von den Athlet\*innen erwähnt. Den Wunsch nach **logistischer/organisatorischer Unterstützung**, z. B. in Form von Fahrgemeinschaften zu Wettkämpfen oder Absprachen mit Schulen/Universitäten hinsichtlich Prüfungen, äußerten 5,6 % der Kaderathlet\*innen. Abbildung 5 zeigt, wie sich die absoluten Nennungen über die einzelnen Kategorien verteilen. Insgesamt haben 85,6 % der befragten Kaderathlet\*innen (n = 292) mindestens einen Wunsch bezogen auf die Unterstützung aus ihrem sportlichen Umfeld geäußert.





## FAZIT UND AUSBLICK

Unsere Befragung umfasst die Datensätze von 341 Kaderathlet\*innen aus Rheinland-Pfalz, die mindestens 14 Jahre alt sind und in olympischen, nicht-olympischen, paralympischen und deaflympischen Sportarten starten. Hinsichtlich der Geschlechtsverteilung und der Stichprobengröße ist unsere Befragung repräsentativ für die Situation der Kaderathlet\*innen in RLP. Ähnlich der Kaderverteilung in RLP bilden die 14-16-jährigen Landeskaderathlet\*innen die größte Gruppe unserer Befragung. Über 80% der befragten Athlet\*innen gehen noch zur Schule, weshalb die Doppelbelastung aus Sport und Schule die Regel darstellt. Entsprechend wohnt die Mehrheit der Befragten noch zu Hause. Die Trainingszeit liegt im Durchschnitt bei 11 Stunden/Woche zuzüglich ca. 4 Stunden Fahrtzeit.

Unsere Ergebnisse geben erstmals einen umfassenden Einblick in die Lebens- und Sportsituation, die wahrgenommene Unterstützung und die Wünsche der RLP-Kaderathlet\*innen.

### UNTERSTÜTZUNG: WAS GUT LÄUFT

Die Ergebnisse zeigen, dass sich die Athlet\*innen im Sport insgesamt gut unterstützt fühlen. Die Unterstützung durch ihre Eltern/ein Elternteil, ihre Trainer\*innen und Teamkolleg\*innen hat für die Athlet\*innen eine hohe Bedeutung und wird über alle Personengruppen mit (sehr) gut bewertet. Sie stellen entscheidende Unterstützungsquellen für die Athlet\*innen im Alltag und Sport dar. Außerdem werden die Unterstützungsangebote der Vereine, Verbände und weiterer Einrichtungen des Leistungssports positiv bewertet („gut“), insofern sie genutzt werden. Dies zeigt, dass vieles im RLP-(Nachwuchs-)Leistungssportssystem grundsätzlich gut läuft.

### UNTERSTÜTZUNG: WO NOCH HANDLUNGSBEDARF BESTEHT

Auch wenn die Unterstützungsangebote der Verbände, des OSP und des LSB überwiegend positiv bewertet werden, gibt es in der Einzelbetrachtung große Unterschiede in der Nutzung und Bewertung. Bei einigen Angeboten (z. B. sportpsychologische Unterstützung oder Laufbahnberatung) gibt es aus Sicht der befragten Kaderathlet\*innen noch Verbesserungspotenzial, da diese bei aktueller Nutzung eher mit „mäßig“ bewertet werden. Das teils geringe Angebot und die geringe Nutzung kann unterschiedliche Gründe haben. Manche Angebote stehen den Landeskaderathlet\*innen (noch) nicht zur Verfügung (z. B. Laufbahnberatung, Ernährungsberatung und sportpsychologische Unterstützung durch den OSP). Denkbar ist auch, dass die Kaderathlet\*innen keine Gelegenheit haben die Angebo-

te zu nutzen. In manchen Fällen wissen die Athlet\*innen nicht, ob ihnen die Angebote zur Verfügung stehen. Eine Möglichkeit der **Erhöhung des Bekanntheitsgrades** ist, die Optimierung der Informationen über **mögliche Unterstützungsangebote**, insbesondere durch Abstimmung und Integration der Informationen unter den einzelnen Akteuren und ihren (sozialen) Informationskanälen. So können auch eventuell redundante oder schlimmstenfalls sogar widersprüchliche Informationen zu den Angeboten vermieden werden.

Zudem sehen sich viele Athlet\*innen im Alltag weniger unterstützt als im sportlichen Bereich. Fast jede\*r dritte Befragte fühlt sich im Alltag wenig oder gar nicht unterstützt. Bei den älteren Athlet\*innen (17-19 Jahre und 20-25 Jahre) sind es zwischen 38 und 45 %. Hier bedarf es der Suche nach den Gründen für diese Alterseffekte und ihrer Bearbeitung. Probleme im Alltag können schulische oder berufliche Schwierigkeiten sein oder auch Probleme bei der alltäglichen Planung des Lebens (z. B. Haushalt, Wohnen etc.). Eine wichtige Konsequenz zu diesen Ergebnissen besteht im **Ausbau alltäglicher Unterstützung**. Liegen die Probleme in der Dualen Karriere, also dem Spagat zwischen dem Leistungssport und schulischer bzw. beruflicher Karriere, kann psychosoziale Betreuung und Unterstützung eine Hilfe in der Bewältigung der Doppelbelastung sein. Um die Duale Karriere der Athlet\*innen zu unterstützen, könnten weiterhin Partnerschaften mit Schulen, Universitäten und Betrieben aufgebaut werden, die z. B. Schulbefreiung bei anstehenden Wettkämpfen oder angepasste Bildungspläne ermöglichen. Der Wunsch nach Unterstützungsmaßnahmen hinsichtlich der Dualen Karriere wird von den Athlet\*innen häufig im Bereich „grundsätzliche Förderung“ geäußert. Insgesamt gilt es, die 17-19-Jährigen und 20-25-Jährigen im Alltag zukünftig besser zu fördern. In jedem Fall sollten Trainer\*innen, Betreuer\*innen und Eltern vermehrt einbezogen werden, da sie als wichtige Unterstützungsquellen wahrgenommen werden. Es gilt diese Personengruppe für die besonderen Bedürfnisse ihrer Zielgruppe zu sensibilisieren.



## WAS SICH DIE RLP-KADERATHLET\*INNEN WÜNSCHEN

Die Wünsche und Bedürfnisse der Kaderathlet\*innen in Rheinland-Pfalz betreffen sowohl grundlegende Förderbedürfnisse als auch spezifische Anforderungen an das sportliche Umfeld.

Ein gemeinsames zentrales Anliegen ist die Qualität und Quantität des Trainings. Dieses äußert sich nicht nur im Wunsch nach hochwertigem und regelmäßigem Training, sondern auch in der hervorgehobenen **Bedeutung der Trainerin/des Trainers**. Gezielte Maßnahmen, wie Schulungen, (Weiter-)Qualifikationsangebote und finanzielle Förderung, könnten die Rahmenbedingungen der Trainer\*innen weiter verbessern. Ein weiterer gemeinsamer Bereich ist die **Verbesserung der sportlichen Infrastruktur**. Diese sollte die Renovierung und Wartung von Trainingsstätten sowie die Bereitstellung moderner Sportausrüstung umfassen. Dieser Aspekt geht einher mit dem Wunsch nach **finanzieller Förderung**. Der Bedarf nach mehr finanziellen Mitteln wird seitens der Athlet\*innen immer wieder betont, um die finanzielle Belastung für sie selbst und ihre Familien zu verringern. Eine verstärkte Zusammenarbeit mit Sponsoren oder die Etablierung von Förderprogrammen, die gezielt Reisekosten und Materialausgaben decken, könnten die finanziellen Kosten reduzieren.

Der Wunsch nach Unterstützung oder Betreuung bei der Vereinbarkeit von Schule, Studium oder Beruf mit dem Leistungssport deckt sich mit den Vorschlägen zum Ausbau alltäglicher Unterstützungsmaßnahmen im Rahmen der **Dualen Karriere**. Hinsichtlich des sportlichen Umfelds wird auch die **soziale Unterstützung** durch Trainer\*innen, Betreuer\*innen, und Teamkolleg\*innen hervorgehoben. Wertschätzung, Rückhalt und Vertrauen werden als essenziell für die sportliche und persönliche Entwicklung angesehen.

## WEITERES VORGEHEN

Unsere Befragung hat wichtige Ergebnisse und Wissen generiert. Auf dieser Basis können sowohl Fragen gestellt als auch konkrete Handlungsschritte umgesetzt werden. In einem Gremium aus Vertreter\*innen der Verbände, des OSP, des LSB, anderer Landeseinrichtungen des Leistungssports in RLP und der Wissenschaft, sollten die offenen Fragen und Handlungsempfehlungen besprochen werden. Anhand der vorliegenden Ergebnisse und Empfehlungen, sollten die wichtigsten Fragen für zukünftige Forschung abgeleitet werden.

Ebenso wichtig ist ein Transfer der wichtigsten Ergebnisse und Empfehlungen in den Kreis der RLP-Sportakteur\*innen. Unser Ziel ist, unsere Erkenntnisse mit möglichst vielen Athlet\*innen, Trainer\*innen und Betreuer\*innen und somit der Basis des (Nachwuchs-)Leistungssport in RLP zu teilen. Durch die Bekanntmachung und das Teilen ermöglichen wir ein Mitdenken, Mitgestalten und eine mögliche Partizipation an zukünftigen Veränderungsprozessen. Diesen Prozess wollen wir auch mit zukünftigen Forschungsfragen im Bereich (Nachwuchs-)Leistungssport weiter anstoßen und mitgestalten.

## UNSERE EMPFEHLUNG

### QUANTITATIV UND QUALITATIV HOCHWERTIGES TRAINING ERMÖGLICHEN DURCH:

- Stärkung/Förderung/Einbindung der sozialen Bezugspersonen (Trainer\*innen, Eltern, Teamkolleg\*innen)
- Weiterentwicklung und Ausbau alltäglicher Unterstützungsangebote
- Verbesserung der sportlichen Infrastruktur, finanziellen Unterstützung und Dualen Karriere



## LITERATURVERZEICHNIS

Belz, J., Dierkes, W., & Kleinert, J. (2023). NRW-Athlet for future: *Lebenssituation, Ressourcen und Perspektiven von NRW-Kaderathlet- Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage 2022/2023*. Deutsche Sporthochschule Köln, Psychologisches Institut, Abt. Gesundheit & Sozialpsychologie. ISBN 978-3-922386-77-3

Breuer, C., Wicker, P., Dallmeyer, S., & Ilgner, M. (2018). *Die Lebenssituation von Spitzensportlern und -sportlerinnen in Deutschland*. Bundesinstitut für Sportwissenschaft: Bonn. ISBN 978-3-96523-002-6

Griesinger, A. & Hoffmann, A. (2022). *Verständnis erfolgreicher Förderung* [Unveröffentlichter Fragebogen]. Fachbereich Nachwuchsleistungssport, Institut für Angewandte Trainingswissenschaft.

Griesinger, A., Zetzsche, R., & Hoffmann, A. (2023). *Individuelle Karrieren im Fördersystem* [Unveröffentlichter Fragebogen]. Fachbereich Nachwuchsleistungssport, Institut für Angewandte Trainingswissenschaft.