

# Die Auswirkungen der Corona-Pandemie auf das Trainings- und Motivationsverhalten bei Kindern und Jugendlichen

*The Impact of the COVID-19 Pandemic on Training and Motivational Behavior: A Survey of Children and Adolescents*

ACCEPTED: April 2023

PUBLISHED ONLINE: May 2023

Kalski L, Bauerecker IL, Jarius L, Hafermann L, Wolfarth B. The Impact of the COVID-19 pandemic on training and motivational behavior: A survey of children and adolescents. Dtsch Z Sportmed. 2023; 74: 61-66. doi:10.5960/dzsm.2023.561

1. HUMBOLDT-UNIVERSITÄT ZU BERLIN, *Institute of Sport Science, Berlin, Germany*
2. CHARITÉ – UNIVERSITÄTSMEDIZIN BERLIN, *Department of Sports Medicine, Berlin, Germany*
3. CHARITÉ – UNIVERSITÄTSMEDIZIN BERLIN, *Institute of Biometry and Clinical Epidemiology, corporate member of Freie Universität Berlin and Humboldt-Universität zu Berlin, Berlin Germany*

## Design der Studie

In Deutschland waren zeitweise diverse soziale Einrichtungen wie Schulen und Sportstätten aufgrund der Lockdowns von Schließungen betroffen. Das Ziel der Studie ist es die Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf das Trainings- und Motivationsverhalten von Kindern und Jugendlichen mittels einer retrospektiven Fragebogenerhebung zu untersuchen.

## Methode

In der vorliegenden Studie wurden 51 Athlet:innen zu ihren Trainingszeiten, Wettkämpfen, Ängsten und ihrer Motivation befragt, um die Auswirkungen der Pandemie visualisieren zu können.

## Ergebnisse und Diskussion

Die 51 Athlet:innen (66,7% weiblich, 43,1% Leistungssportler:innen) gaben an, während des ersten Lockdowns am wenigsten Sport betrieben zu haben. 5 (9,8%) trainierten 0 Stunden pro Woche und 31 (60,8%) trainierten 1-5 Stunden pro Woche. Breitensportler:innen waren stärker betroffen als Leistungssportler:innen. Vor der Pandemie hatten 8 (15,7%) aller Athlet:innen Schwierigkeiten sich für ihr Training zu motivieren. Während des Lockdowns lag der Wert bei 25 (49,0%). 19 (37,3%) der Leistungssportler:innen glauben, dass die Pandemie unabhängig von einer COVID-19 Infektion Auswirkungen auf ihre Karriere haben wird.

In unserer Stichprobe konnte zwischenzeitlich ein leichter Anstieg verzeichnet werden, was auf den Wunsch zurückzuführen ist, sich wieder vermehrt körperlich betätigen zu wollen. Mit Blick auf die Gesamtbevölkerung konnte beobachtet werden, dass positive Effekte nur kurzzeitig sichtbar waren. Während des zweiten Lockdowns sank die körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen drastisch und fiel unter das Niveau vor der Pandemie.

## Was ist neu und relevant?

Die Studie zeigt die vielfältigen Auswirkungen der COVID-19-Pandemie auf das Sportverhalten der Kinder und Jugendlichen im Breiten- und Leistungssport in Deutschland. Es wurde ein neuer Fragebogen entwickelt, um u.a. Aufschluss darüber zu bekommen, inwiefern es den Athlet:innen möglich war zu trainieren, ob motivationale Probleme, Sorgen oder Ängste bzgl. ihrer Zukunft und ihrer Karriere vorlagen.

## Methodische Limitationen

Die Studie umfasst keine repräsentative Stichprobe, da es sich während der COVID-19-Pandemie schwierig gestalten ließ, aufgrund der hohen Arbeitsbelastung von Lehrer:innen, Erhebungen durchzuführen.

## Schlussfolgerungen für die Praxis

### Fakt 1

Der Sport ist während der COVID-19-Pandemie aufgrund erheblicher Einschränkungen des öffentlichen Lebens in den Hintergrund getreten, sodass auch das Trainingsverhalten und die Trainingsmotivation der Athlet:innen in vielerlei Hinsicht negativ beeinflusst wurden.

### Fakt 2

Unabhängig von einer Infektion vermutet der Großteil der Leistungssportler:innen, dass die COVID-19-Pandemie negative Auswirkungen auf ihre berufliche Karriere und ihre Zukunft haben wird.

### Fakt 3

Es ist wichtig, dass Kinder und Jugendliche auch in Krisenzeiten so schnell wie möglich wieder zum Sport zurückkehren können, da die Vorteile körperlicher Aktivität unumstritten sind und die Zukunft des Sports gesichert werden muss. ■



Article incorporates the Creative Commons Attribution – Non Commercial License. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



QR-Code scannen und Artikel online lesen.

## KORRESPONDENZADRESSE:

Linda Kalski  
Humboldt-Universität zu Berlin  
Philippstr. 13, Haus 11  
10115 Berlin

✉: [linda.kalski@charite.de](mailto:linda.kalski@charite.de)