

## Projektteam

Prof. Dr. Ansgar Thiel (Projektsprecher)  
Institut für Sportwissenschaft der  
Eberhard-Karls-Universität Tübingen

Prof. Dr. Stephan Zipfel  
Psychosomatische Medizin und  
Psychotherapie des Universitätsklinikums  
Tübingen

PD Dr. Sven Schneider  
Mannheimer Institut für Public Health  
der Ruprecht-Karls-Universität  
Heidelberg

## Projektkoordinator

Dr. Jochen Mayer  
Institut für Sportwissenschaft der  
Eberhard-Karls-Universität Tübingen

## Wissenschaftliche Mitarbeiterinnen

Katharina Diehl; Dr. Anne Werner; Katrin Giel;  
Alexia Schnell; Astrid Schubring

## Kontakt

**E-Mail:** [goal@ifs.uni-tuebingen.de](mailto:goal@ifs.uni-tuebingen.de)

**Ansprechpartnerinnen:**

Alexia Schnell, Astrid Schubring

**Telefon:** 07071 / 29 - 72080

**Internet:** [www.goal-study.de](http://www.goal-study.de)

Institut für Sportwissenschaft  
Wilhelmstraße 124  
72074 Tübingen

## Informationen zum Forschungsprojekt



Individuelles  
Gesundheitsmanagement  
im Olympischen  
Nachwuchs-Leistungssport



Eberhard-Karls-  
UNIVERSITÄT  
TÜBINGEN



UNIVERSITÄT  
HEIDELBERG



Die GOAL-Studie wurde vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) in Auftrag gegeben. Sie ist eines der Forschungsprojekte des Wissenschaftlichen Verbundsystems Leistungssport (WVL).

[WWW.GOAL-STUDY.DE](http://WWW.GOAL-STUDY.DE)

## Wen untersuchen wir?

Deutschlandweit werden junge Leistungssportler/innen aus Nachwuchskadern aller olympischen Sportarten zwischen 14 und 17 Jahren von Wissenschaftlern anonym befragt.



## Wem hilft unser Forschungsprojekt?

Athleten/innen, Eltern, Trainer, Olympiastützpunkte und Verbände erhalten wissenschaftlich fundierte Hinweise für einen optimalen Umgang mit Gesundheit und Ernährung im Spitzensport.

## Was untersuchen wir?

Wie gehen junge Spitzenathleten/innen mit ihrer Gesundheit und Ernährung um und welche Einstellungen haben sie dazu?

Wie kann die Gesundheit der Athleten/innen optimal gefördert werden?



## Wie untersuchen wir?

### Fragebogenstudie

Befragt werden die jeweils 100 besten deutschen Nachwuchsathleten/innen jeder olympischen Sportart.

Untersucht werden:

- das Gesundheits- und Ernährungsverhalten
- die Einstellung zu Gesundheit
- der erlebte Gesundheitszustand

### Einzelfallstudien

Zusätzlich werden Einzelfallstudien durchgeführt. Hierfür werden ausgewählte Athleten, Trainer und Eltern vertiefend befragt.

### Transferkonzept

Die Untersuchungsergebnisse fördern direkt den Nachwuchsleistungssport: Es werden konkrete Empfehlungen hinsichtlich eines erfolgreichen Gesundheitsmanagements im Jugendspitzensport erarbeitet.

## Warum untersuchen wir Gesundheit im Jugendleistungssport?

Gesundheit ist eine Voraussetzung für sportliche Höchstleistungen. Über die Bedingungen gesunden Verhaltens im Nachwuchsleistungssport weiß man aber nur wenig.

Sicher ist, dass es jungen Leistungssportler/innen nicht leicht fällt, sich gesund zu verhalten. Neben extrem hohen Leistungsanforderungen sind auch Schmerzen und Verletzungen keine Ausnahmerecheinung.

Zwar wird auf eine gesunde Ernährung Wert gelegt, doch nicht immer sind die Bedingungen dafür gegeben. Der Leistungsdruck stellt psychisch und sozial eine enorme Belastung dar, die einer altersgemäßen Betreuung bedarf.

Deshalb machen wir die Gesundheit jugendlicher Athleten/innen zum Thema, damit unsere zukünftigen Spitzensportler/innen auch gesund bleiben.

