

Sleep behaviour and training load in youth elite basketball players during the Post-COVID-19 lockdown return to play

Die Corona-Pandemie repräsentiert einen besonderen Zustand, der in 2020 einen bundesweiten Lockdown mit Einschränkungen fürs Privatleben, für den Schulunterricht sowie den organisierten Sport verursachte. Besonders jugendliche Athletinnen und Athleten, dessen Alltag normalerweise von Stunden- und Trainingsplänen bestimmt ist (Riederer, 2020), haben plötzliche Veränderungen erfahren. Deswegen war das Ziel der Studie das Schlaf- und Trainingsverhalten von deutschen Nachwuchsleistungs-Basketballspielerinnen und -spielern ($N = 115$, 15.70 ± 1.22 Jahre, weiblich = 32.17%) in unterschiedlichen Phasen des Lockdowns 2021 zu untersuchen. Schlaf- und Trainingsgewohnheiten wurden mittels eines Monitorings á 10 Tage im Februar, April und Juni 2021 dokumentiert. Die Erhebungsphasen wurden anhand der politischen Anpassungen bezüglich der Corona-Maßnahmen ausgewählt.

Lineare Modelle wurden angewendet, um Mittelwert-Unterschiede zwischen den verschiedenen Zeitpunkten zu untersuchen. Die Ergebnisse zeigen, dass Schlafdauer und Bettliegezeit sich zwischen Phase 1 (Verbot des organisierten Sports) und Phase 3 (normaler Trainingsbetrieb) signifikant verringerten. Über den gleichen Zeitraum hinweg erhöhte sich die Schlafeffizienz signifikant. Die Trainingsdauer zeigte keine signifikanten Veränderungen. Die Trainingsintensität stieg allerdings signifikant und war in Phase 3 am höchsten.

Diese Masterarbeit gibt einen umfassenden Überblick über den Return-To-Play-Prozess während der COVID-19-Pandemie. Die Ergebnisse zeigen, dass die Athletinnen und Athleten die Trainingsdauer während Phasen des kompletten Lockdowns mit alternativen Trainingsprotokollen kompensieren konnten, jedoch nicht die Intensität. Auch wenn die Probanden unter Normalbedingungen eine geringere Schlafdauer aufwiesen, war die Schlafqualität höher als in vorherigen Phasen mit längerer Schlafdauer. Die Studie erbrachte wichtige Erkenntnisse, um die durch die Pandemie bedingten Stressoren für Leistungssportlerinnen und -sportler aufzuarbeiten.