

Sara Sorribes Tormo: Emotionaler Rückzug - Fokus auf psychische Gesundheit!

Spanische Tennisspielerin Sara Sorribes Tormo kündigt emotionale Auszeit vom Profi-Tennis an, um ihr Wohlbefinden zu priorisieren.



Paris, Frankreich - Die spanische Tennisspielerin Sara Sorribes Tormo hat angekündigt, eine unbestimmte Auszeit vom Profi-Tennis zu nehmen. In einem emotionalen Instagram-Post äußerte sie die Notwendigkeit, sich auf ihr psychisches und physisches Wohlbefinden zu konzentrieren. Sorribes Tormo, die bereits zwei WTA-Titel gewonnen hat und eine Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen in Paris errang, sieht sich mit den Belastungen und dem Druck des Profi-Sports konfrontiert, die ihr Freude und Motivation geraubt haben.

Ihr Schritt hat bereits breite Unterstützung innerhalb der

Tennisgemeinschaft erhalten. Der spanische Topstar Carlos Alcaraz zeigte sich solidarisch und drückte in den sozialen Medien aus, dass er hofft, Sorribes Tormo finde die Antworten, die sie sucht. Die Entscheidung der Athletin unterstreicht die wachsende Bedeutung der psychischen Gesundheit im Profisport.

Psychischer Druck im Profisport

Eine Vielzahl von Studien belegt, dass Leistungssportler unter immensem Druck stehen und anfällig für psychische Erkrankungen sind. Eine Untersuchung von 2010 identifizierte bis zu 640 Stressoren, die Athleten während ihrer Karriere belasten können. Dies umfasst Faktoren wie Verletzungsgefahren, Leistungsdruck und ungesunde Perfektionsansprüche, die häufig zu psychischen Problemen führen.

Besonders beunruhigend ist, dass eine niederländische Metaanalyse zeigt, dass Athleten, die ihre Karriere unfreiwillig beenden, wie beispielsweise durch Verletzungen, auch nach dem Ende ihrer aktiven Zeit weiterhin zu psychischen Symptomen neigen. Diese Thematik findet immer mehr Beachtung, insbesondere in der Forschung zur psychischen Gesundheit im Sport. Von 42 Studien, die nach 2010 veröffentlicht wurden, beschäftigten sich die meisten mit den psychischen Herausforderungen von Sportlern.

Langfristige Folgen psychischer Belastungen

Die Ergebnisse der Studien belegen, dass psychische Belastungssymptome auch im Übergang zu einem Leben nach dem Sport erhalten bleiben, obwohl sie im Vergleich zu aktiven Athleten etwas abnehmen. Dennoch liegen die Werte für ehemalige Athleten über der durchschnittlichen Prävalenz in der normalen Bevölkerung. Hier einige der ermittelten Prävalenzen:

Psychische Probleme	Aktive Athleten (%)	Ehemalige Athleten (%)
Allgemeine seelische Belastung	20	16
Schlafstörungen	26	21
Depression/Angststörung	34	26
Alkoholmissbrauch	19	21

Förderliche Maßnahmen zur Unterstützung der psychischen Gesundheit von Athleten sind notwendig. Autoren plädieren für eine interdisziplinäre psychosoziale Betreuung sowohl während als auch nach der Karriere. Dazu gehört auch die frühzeitige Thematisierung des Ausscheidens aus dem Leistungssport, beispielsweise durch Exit-Untersuchungen.

Der Fall von Sara Sorribes Tormo verdeutlicht die Herausforderungen, vor denen Sportler stehen, und das zunehmende Bewusstsein für die Wichtigkeit der psychischen Gesundheit im Leistungssport. Ihre Entscheidung könnte als ein wichtiger Schritt angesehen werden, um den Druck im Profisport anzusprechen und Sportlern zu helfen, ihre mentale Gesundheit in den Vordergrund zu stellen. Weitere Informationen zu psychischen Belastungen im Sport finden sich unter op-online.de und zeitschrift-sportmedizin.de.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Paris, Frankreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none"> • www.op-online.de • www.zeitschrift-sportmedizin.de

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de