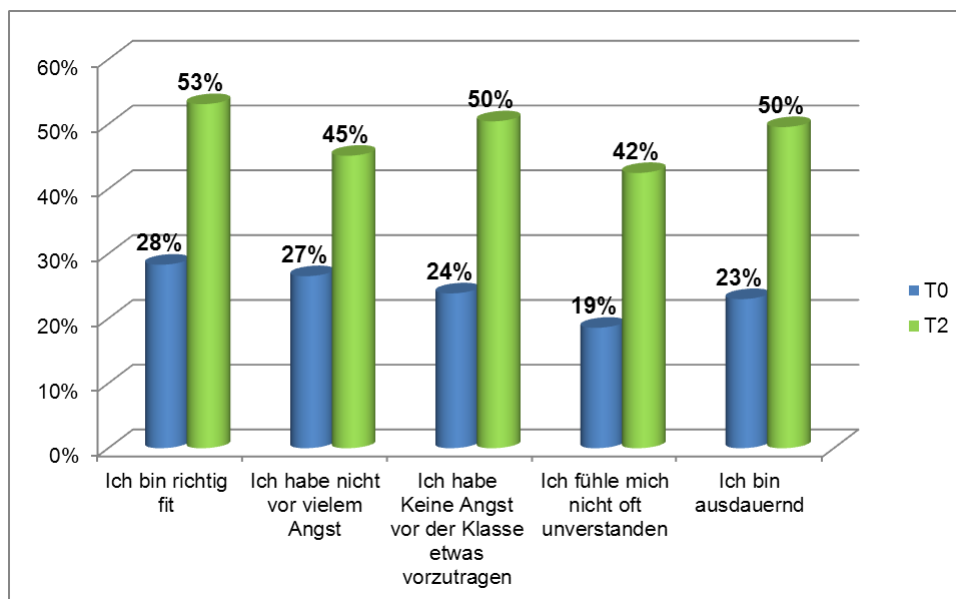


## Kurzzusammenfassung zur Evaluation der Tropho-Trainings bei Grundschulern

Wir haben im November 2013 die Effekte des Trainings bei 113 Schülerinnen und Schülern der Klassenstufen 1 bis 4 evaluiert. Die Evaluation basierte auf dem Einsatz von Fragebogen, die vor dem Training (T0), direkt danach (T1) und einige Zeit später (T2) eingesetzt wurden. Damit wurden an Hand von insgesamt 19 Items Befindlichkeiten, Eigenschaften und Einstellungen der Schüler erfasst. Ergänzt wurden diese Items durch statistische Randdaten und weitere Fragen unter anderem zur Gesamteinschätzung des Trainingserfolgs.

Auf die Frage nach der Gesamtbewertung des Trainings, d.h., ob man dem Ziel „fit und gelassen durch den Schulalltag“ näher gekommen sei, antworten 74 % mit Ja. Diese sehr hohe Bewertung des Trainingserfolgs steht in Zusammenhang mit einer statistisch überzufälligen positiven Veränderung bei 16 der 19 erfragten Eigenschaften und Befindlichkeiten. Wird über diese Items zunächst ein Gesamtscore der Mittelwerte gebildet, so steigt dieser von 65 in T0 auf 80 in T2. Die folgende Abbildung zeigt die Items mit den höchsten Veränderungen vor und nach dem Training.



Das Training hat bei Mädchen und Jungen die gleichen positiven Wirkungen. Das Training führt so insgesamt zu einer höheren Fitness und Ausdauerbereitschaft und reduziert Ängste deutlich. Wenige Schüler profitieren nur eingeschränkt vom Training. Dabei handelt es sich um Personen, die ungern zur Schule gehen, nur wenig Spaß am Unterricht oder Probleme mit dem Lehrpersonal, der Klasse oder den Hausaufgaben haben. Für diese allerdings kleine Gruppe kommen ggf. ergänzende Interventionen in Betracht. Insgesamt zeigt die Evaluation eine sehr hohe Wirksamkeit des Tropho-Trainings auf die Fitness und Ausdauerbereitschaft und auch die psychische Stabilität der Schülerinnen und Schüler.