

Verletzungen bewältigen – Sportpsychologische Strategien zur Prävention und Rehabilitation

Februar 2025

Julia Kunert

*Sportpsychologisches Coaching
Life Kinetik Trainerin*



<https://www.dtb.de>

Verletzungen bewältigen – Sportpsychologische Strategien zur Prävention und Rehabilitation

Einleitung Arvinen-Barrow & Clement (2024)

- Verletzungen & Rehabilitation gehören zum Verlauf einer Sportler:innen-Karriere dazu. Mal mehr, mal weniger.
- Ein Großteil der Athlet:innen schafft es nicht das Leistungsniveau vor der Verletzung wieder zu erreichen.
- Sportler:innen, die sich aktiv mit ihrer Rolle und mit psychologischen Interventionen in der Verletzungsphase beschäftigen, haben eine deutlich höhere Chance auf bessere körperliche Genesungsergebnisse.
- Psychologische Interventionen wie Entspannungstraining, Zielsetzung oder Vorstellungstraining werden selten zur Unterstützung in der Rehabilitationsphase eingesetzt

Verletzungen bewältigen – Sportpsychologische Strategien zur Prävention und Rehabilitation

Ziele des Workshops

1. Maßnahmen zur Prävention

- Theoretischer Hintergrund
- Übersicht der Strategien
- Fokusstrategie: Emotionsregulationstraining

2. Maßnahmen zur Rehabilitation

- Theoretischer Hintergrund
- Übersicht der Strategien
- **Fokusstrategie: Visualisierungstraining**

Maßnahmen zur Prävention – Theoretischer Hintergrund

Engert & Kossak (2021)

- Studien zeigen: Sportler:innen mit hoher mentaler Resilienz haben ein geringeres Verletzungsrisiko
- Unsicherheiten, Selbstzweifel oder mentale Erschöpfung können zu technischen Fehlern führen -> Verletzungsrisiko erhöhen

Psychologischer Faktor	Mögliche Auswirkungen auf Verletzungen
Stress & Druck	Führt zu Verspannungen, schlechter Konzentration, erhöhtem Verletzungsrisiko
Angst (z.B. vor Stürzen)	Vermeidungsverhalten, unsaubere Technik, falsche Schutzreaktionen
Übermotivation & Perfektionismus	Höheres Risiko für Übertraining und Überlastungsverletzungen
Mangelnde Konzentration	Falsche Bewegungen, erhöhte Unfallgefahr



Trainer:innen – Rolle: die individuellen Bedürfnisse der Sportler:innen kennen und offen über Blockaden und Überlastung sprechen.

Maßnahmen zur Prävention – Übersicht der Strategien

Arvinen-Barrow & Clement (2024); Engert & Kossak (2021)

1

Stressmanagement

Ziel: Mentale Anspannung reduzieren und das Körpergefühl verbessern

1. Atemtechniken
2. Meditation
3. PMR

2

Mentales Training

Ziel: Bewegungen sicher ausführen und Verletzungsängste minimieren

1. Vorstellungstraining
2. Positive Selbstgespräche

3

Emotionale Kontrolle & Selbstregulation

Ziel: Überreaktionen vermeiden und sicher & selbstbewusst handeln

1. Emotionstagebuch führen
2. Mentale Stoppsignale setzen
3. Alternative Denkmuster etablieren

FOKUS

Maßnahmen zur Prävention – Fokus: Emotionsregulation

Alfermann& Stoll (2005)

FOKUS

Wie können Emotionen beeinflusst und reguliert werden?

- ➡ Sportler:innen/Trainer:innen können lernen, die Emotionen zu steuern. Oft helfen bereits einfache Tricks, um in brenzligen Situationen den Fokus auf das zu richten, was einen wirklich weiterbringt.
- ➡ Ein erster Schritt dazu ist, die eigenen Emotionen in verschiedensten Bereichen erst einmal für sich benennen zu können. Schließlich tun wir das alle viel zu selten. Oder wissen wir wirklich, wann wir traurig, enttäuscht, leichtfüßig, beschwingt, missmutig, eifersüchtig, überfordert oder gelangweilt sind?
- ➡ Wer seine Gefühle weniger gut differenzieren kann, wird sie folglich auch weniger gut steuern.
- ➡ Es geht im sportpsychologischen Training nicht darum, Emotionen auszuschalten oder diese zu bekämpfen, sondern vielmehr darum eine Balance zwischen Emotionen und gestellter Aufgabe zu finden. Die richtige Wettkampfanspannung zu finden, ist entscheidend.

Maßnahmen zur Rehabilitation – Sportpsychologische Strategien

Maßnahmen zur Rehabilitation – Theoretischer Hintergrund

Baumann (2018)

Fallbeispiel:

Lisa, 15 Jahre alt, ist eine talentierte Kunstturnerin und trainiert seit 10 Jahren intensiv. Während ihrer Bodenübung beim Training verdreht sie sich das Knie und erleidet einen Bänderriss. Die ärztliche Prognose: 3 Monate Pause, bevor sie wieder mit leichtem Training beginnen kann.

Nach einigen Wochen Physiotherapie darf Lisa wieder ins Training kommen, allerdings nur für leichte Kraft- und Beweglichkeitsübungen. Sie wirkt zurückhaltend und ängstlich, besonders wenn sie anderen Turnerinnen zusieht. Ihre Teamkolleginnen bereiten sich auf die nächste Meisterschaft vor, während Lisa noch nicht weiß, wann sie zurückkehren kann. Während des Trainings zieht sich Lisa zurück und spricht auch auf Nachfragen kaum über ihre Verletzung.

Emotionale und mentale Belastungen:

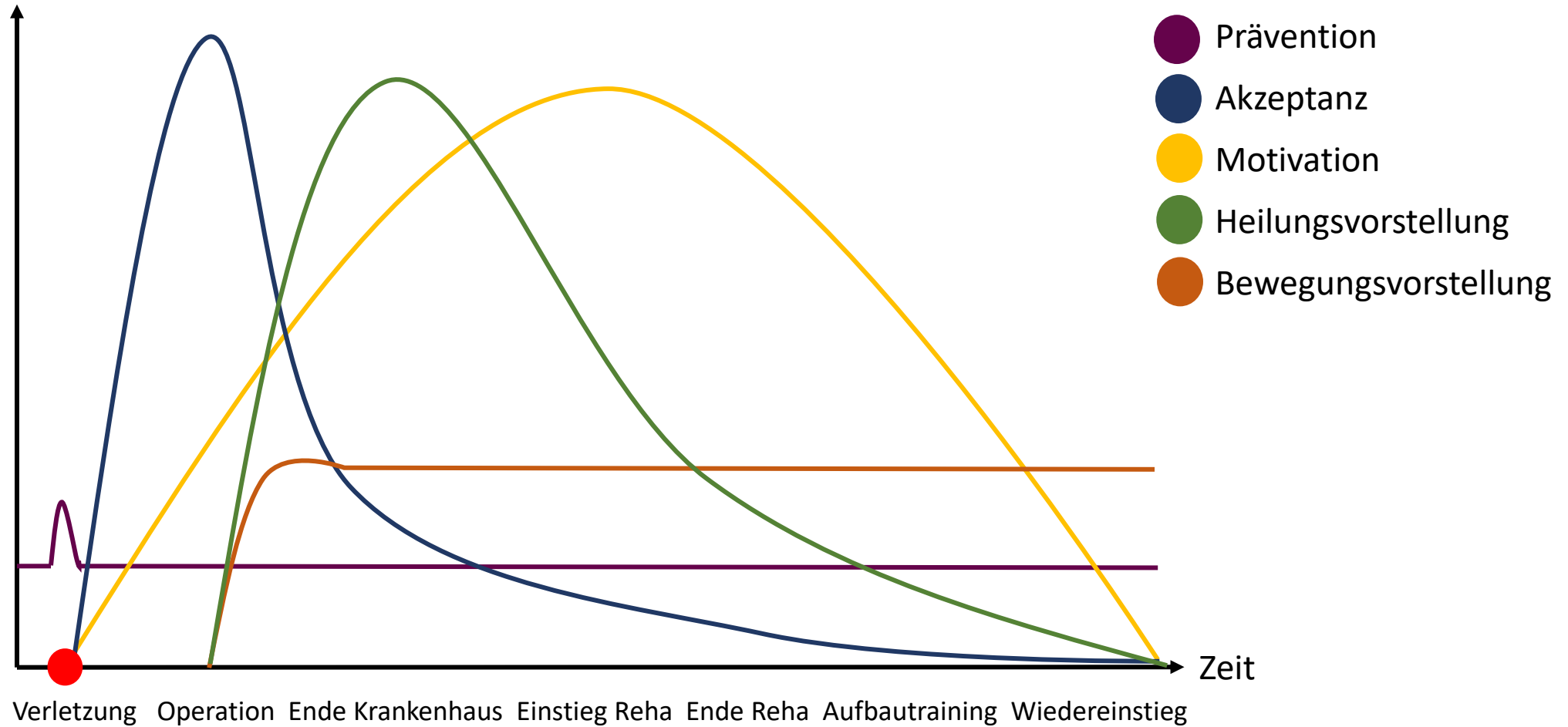
- Angst vor erneuter Verletzung, insbesondere in riskanten Elementen
- Zweifel an der eigenen Leistungsfähigkeit
- Frustration durch Trainingsausfall
- Sozialer Druck

...

Maßnahmen zur Rehabilitation – Theoretischer Hintergrund

Engert & Kossak (2021)

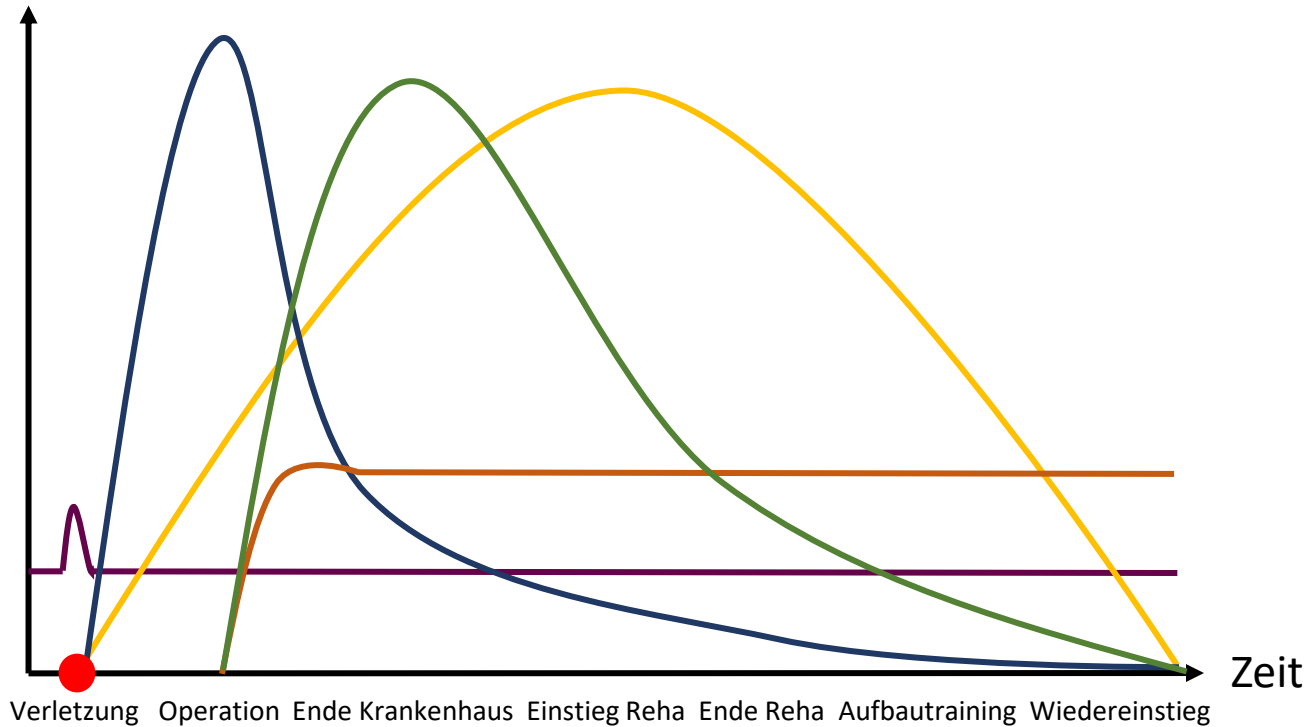
Arbeitsschwerpunkt



Maßnahmen zur Rehabilitation – Theoretischer Hintergrund

Engert & Kossak (2021)

Arbeitsschwerpunkt



- ✓ Athlet:innen zuhören & ernst nehmen
- ✓ Ängste als Teil des Prozesses verstehen
- ✓ Positiv bestärken & realistische Erwartungen setzen

Maßnahmen zur Rehabilitation – Theoretischer Hintergrund

Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan, 2000)



Warum ist das wichtig?

- ✓ Um Widerstandfähigkeit gegen Stress zu entwickeln
- ✓ Um Erfolgserlebnisse zu ermöglichen



Förderung der intrinsischen Motivation

→ Intrinsische Motivation als wichtigster Begleiter im Rehabilitationsprozess
& als Hilfe, um den Druck von außen zu reduzieren

Maßnahmen zur Rehabilitation – Theoretischer Hintergrund

Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan, 2000)

1

Bedürfnis nach Autonomie

- Kontrolle über die eigenen Handlungen
- Bestimmung des eigenen Verhaltens

2

Bedürfnis nach Kompetenz

- Effektiv und wirksam fühlen
- Kompetenzerleben

3

Bedürfnis nach soz. Eingebundenheit

- Soziale Wahrnehmung
- Akzeptanz in sozialen Gruppen

Maßnahmen zur Rehabilitation – Theoretischer Hintergrund

Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan, 2000)

1

Bedürfnis nach Autonomie

- Kontrolle über die eigenen Handlungen
- Bestimmung des eigenen Verhaltens

Autonomie:

- Habe ich den/die Athlet:in mit Namen angesprochen?
- Habe ich den/die Athlet:in in Entscheidungen eingebunden?
- Hatten meine Sportler:innen Wahlmöglichkeiten in der Trainingseinheit?
- Konnten meine Sportler:innen den Freiraum im Training selbstständig nutzen?

Maßnahmen zur Rehabilitation – Theoretischer Hintergrund

Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan, 2000)

2

Bedürfnis nach Kompetenz

- Effektiv und wirksam fühlen
- Kompetenzerleben

Bedürfnis nach Kompetenz:

- Habe ich die Übungsschwierigkeit an die Fähigkeiten der Sportler:innen angepasst?
- Habe ich positives Feedback gegeben, wenn dies möglich war?
- Habe ich Gruppen so zusammengestellt, das Frust vermieden und Selbstwirksamkeitserleben gesteigert wurde?
- Habe ich Bemühungen gelobt und auf den Prozess geachtet und nicht nur die Ergebnisse im Blick gehabt?

Maßnahmen zur Rehabilitation – Theoretischer Hintergrund

Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan, 2000)

3

Bedürfnis nach soz. Eingebundenheit

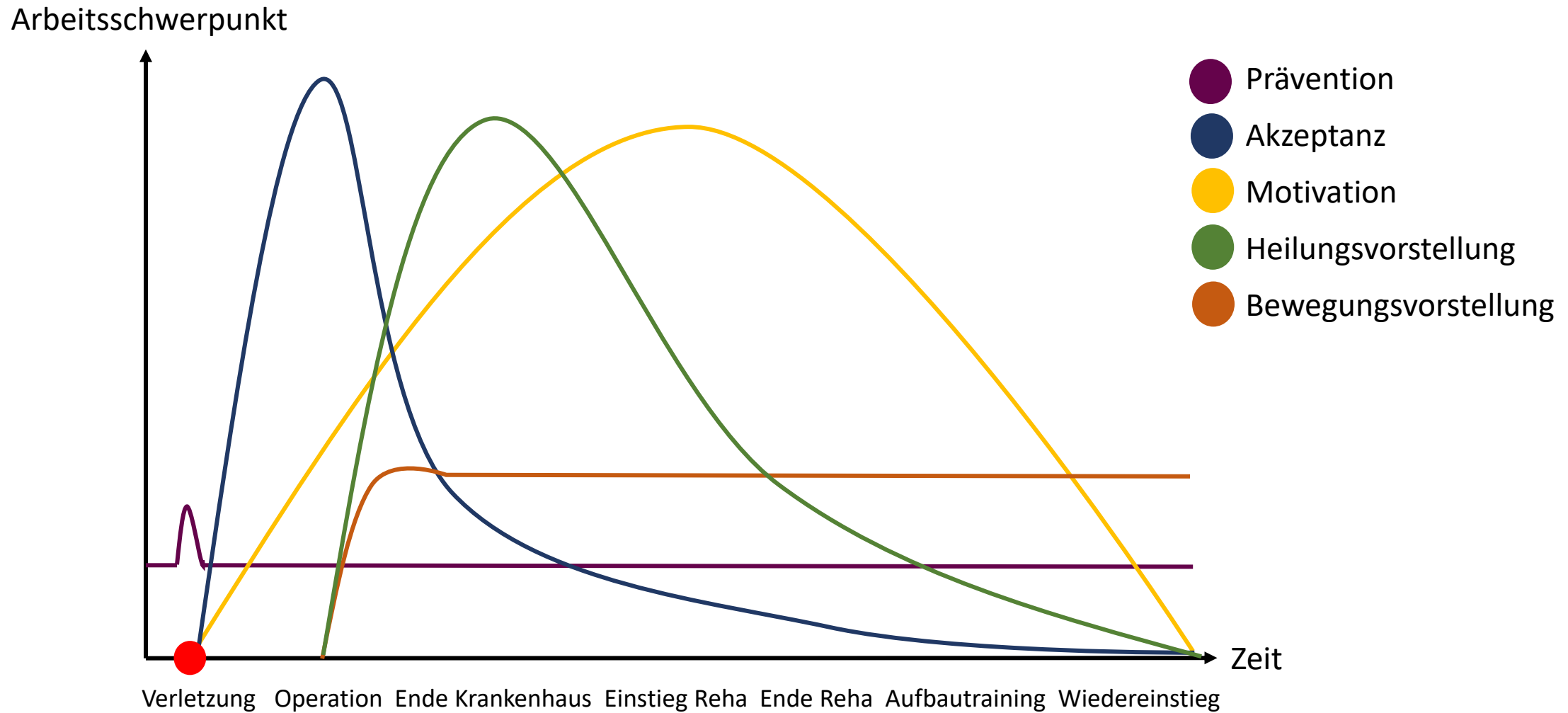
- Soziale Wahrnehmung
- Akzeptanz in sozialen Gruppen

Bedürfnis nach soz. Eingebundenheit:

- Gab es zu Beginn und zum Ende des Trainings einen gemeinsamen Moment?
- Habe ich in Ansprachen bewusste das Wort „wir“ verwendet?
- Hat sich das Team als Mannschaft gefühlt oder gab es starke Grüppchenbildung?

Maßnahmen zur Rehabilitation – Theoretischer Hintergrund

Engert & Kossak (2021)



Maßnahmen zur Rehabilitation – Übersicht der Strategien

Arvinen-Barrow & Clement (2024); Engert & Kossak (2021)

1

Soziale Unterstützung & Kommunikation

- Regelmäßiges Erkundigen, wie sich der/die Athlet:in fühlt
- Teamkollegen:innen einbeziehen
- Zeitweise neue Rolle im Trainingsalltag finden

2

Angstbewältigung & Stressreduktion

- PMR, autogenes Training, Atemtechniken, alternative Gedanken
- Wissen weitergeben
- Training beispielsweise mit einer Entspannungseinheit abschließen

3

Zielsetzungen

- Ergebnisziele
- Leistungsziele
- Handlungsziele

4

Visualisierungstraining

- Visualisierungen in den Trainingsalltag einbauen
- Athlet:innen anleiten

FOKUS

Maßnahmen zur Rehabilitation – Fokus: Visualisierungstraining

Baumann (2018)

FOKUS

➔ Mentales Training & Visualisierung

- Studien zeigen: Visualisierungstraining aktiviert die gleichen Gehirnareale wie echtes Training
- Das Gehirn kann sich vorgestellte Bewegungen genauso einprägen wie tatsächlich ausgeführte Bewegungen
- Anwendung: Bewegungslernen, Angstbewältigung, Wettkampfvorbereitung, Rehabilitation
- Es kann Ängste und Unsicherheit reduzieren
- Es steigert Selbstkontrolle, Motivation und Selbstsicherheit

Beispiel Skript: Grätschwinkelsprung

Ich stehe gerade und blick nach vorne. Meine Muskeln sind angespannt und aktiviert und ich fühle mich selbstbewusst. Ich freue mich auf den nächsten Sprung. Ich mache mit rechts einen Schritt nach vorne, strecke beide Arme gerade nach vorne raus und springe ab. Mein Blick ist weiterhin nach vorne gerichtet. Ich springe mit geschlossenen Beinen ab und ziehe meine Beine in einem gegrätschten Winkeln bis zu den Ohren. Die Knie und Füße sind gestreckt, der Rücken ist gerade. Ich fühle mich gut, sicher und lächle. Ich lande mit geschlossenen Füßen und Knien. Meine Arme sind fest angespannt neben meinem Körper. Ich lächle, atme aus und turne selbstbewusst weiter.

Skript Erstellen:

- Positives Visualisieren
- Visualisieren in der Gegenwartsform
- Alle Sinne mit einbeziehen
- Subjektive oder objektive Visualisierung

Verletzungen bewältigen – Sportpsychologische Strategien zur Prävention und Rehabilitation

Zusammenfassung

- ➡ Psychologische Faktoren wie Stress, Angst, Übermotivation und mangelnde Konzentration erhöhen das Verletzungsrisiko im Sport, weshalb Trainer:innen individuelle Bedürfnisse erkennen und gezielt ansprechen sollten
- ➡ Trainer:innen haben eine wichtige Rolle bei der psychologischen Unterstützung zur Prävention und Rehabilitation von Verletzungen
- ➡ Geduld, Verständnis und die richtige Kommunikation sind entscheidend
- ➡ Verschiedene mentale Trainingstechniken können maßgeblich zur Vorbeugung und Rehabilitation von Verletzungen beitragen z.B. Visualisierungstraining
- ➡ Es ist wichtig, die im Hintergrund liegenden Bedürfnisse der Athlet:innen zu kennen, um ihnen gezielt in ihrem Prozess Unterstützung leisten zu können

Verletzungen bewältigen – Sportpsychologische Strategien zur Prävention und Rehabilitation

Deutscher Turner-Bund



Feedback

Abschlussrunde Feedback



Download Präsentation

Quellen

Alfermann, D. & Stoll, O. (2005) *Sportpsychologie*. Aachen. Meyer & Meyer Verlag

Arvinen-Barrow, M., & Clement, D. (Hrsg.). (2024). *The Psychology of Sport Injury and Rehabilitation* (2. Aufl.). Routledge.

Baumann, S. (2018). *Psychologie im Sport* (7. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer Verlag

Durso-Cupal, D. (1996) The efficacy of guided imagery for recovery from anterior cruciate ligament (ACL) replacement. *Journal of applied Sport Psychology*, 8(suppl), S.56.

Engert, K & Kossak, T. (2021). *Mentales Training im Leistungssport – Teil 2: ein Praxisbuch für SportlerInnen, TrainerInnen & Eltern* (1. Auflage). Waiblingen: Neuer Sportverlag

Engert, K. A. Droste, T. Werts & E. Zier. (2017). *Mentales Training im Leistungssport: ein Übungsbuch für den Schüler- und Jugendbereich* (2. Auflage). Stuttgart: Neuer Sportverlag

Taylor, J. and Taylor, S. (1997) *Psychological Approches to Sports Injury Rehabilitation*. Gaithersburg, MD:Aspen



Julia Kunert

Sportpsychologisches Coaching
Life Kinetik Trainerin

julia@sportpsychologie-kunert.de

www.sportpsychologie-kunert.de

+49 156 78 35 20 43



julkunert



Julia Kunert