Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 39 (1982)

Heft: 12

Artikel: Sportverletzungen und ihre psychischen Bedingungen [Fortsetzung]

Autor: Gabler, Hartmut / Klaiber, Erich

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994075

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sportverletzungen und ihre psychischen Bedingungen

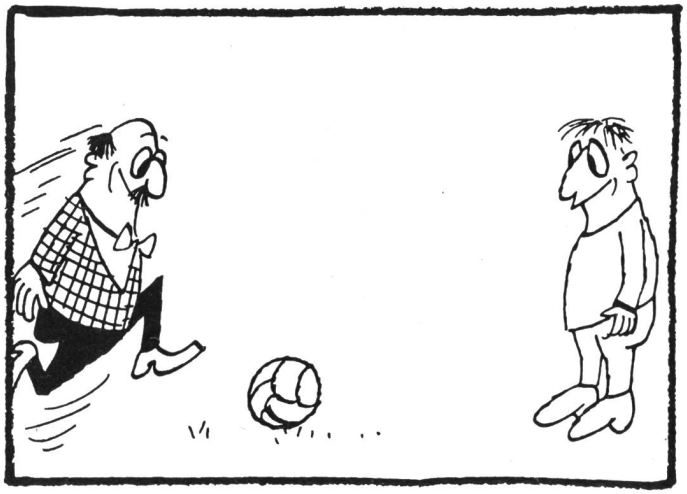
Hartmut Gabler/Erich Klaiber

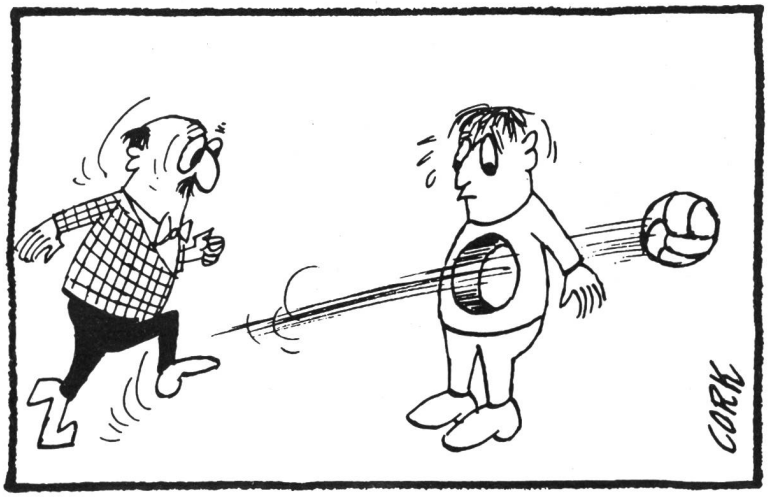
2. Teil (Fortsetzung der Arbeit aus Nr. 11/82, S. 16–19)

Erkundungsstudie

Zur Illustration dieser theoretischen Überlegungen sollen abschliessend noch einige Befunde dargestellt werden, die sich aus einer Erkundungsstudie in der Leichtathletik ergaben. Hierzu wurden 20 männliche Hochleistungsathleten des Deutschen Leichtathletikverbandes in ausführlichen teilstandardisierten Einzelinterviews befragt. Die Befragten waren von unterschiedlichem Alter, verschieden lang am Hochleistungssport beteiligt, Vertreter verschiedener leichtathletischer Disziplinen und vorwiegend von sehr hoher Leistungsstärke (inklusive Olympiasieger, Europameister, Deutsche Meister). Zum Interview wurden die Athleten einzeln an ihren Trainingsorten aufgesucht.

- Durchschnittlich wurden von den Athleten 4 bis 5 schwerwiegende Verletzungen genannt, die sie im Rahmen ihrer bisherigen Karriere erlitten und zu vorübergehender Trainingspause gezwungen haben.
- Die Art der Verletzungen erwies sich wie erwartet zum Teil als disziplinspezifisch – so überwogen zum Beispiel Muskelverletzungen bei den Kurzstreckenläufern und Gelenksverletzungen bei den Vertretern der technischen Disziplinen – zum Teil waren sie jedoch nicht disziplinspezifisch.
- Was die Ursachen betrifft, so machte keiner der befragten Athleten den Zufall für seine Verletzungen verantwortlich; vielmehr gaben die Athleten mehrere Faktoren an, die nach der Häufigkeit der Nennung in folgender Rangfolge aufgeführt werden können: Zu hohe physische Belastung, Folgeereignis einer vorangegangenen körperlichen Beeinträchtigung, zu hohe psychische Belastung, Witterungseinflüsse, berufliche und private Probleme, technische Fehler, Konzentrationsmangel/Nachlässigkeit, anlagebedingte körperliche Schwäche, Wettkampfanlage.
- Unabhängig von der Frage, ob diese subjektiven Deutungen zutreffen oder nicht, lassen sich einige objektiv erfassbare Bedingungen nennen, die nähere Interpretationen ermöglichen. So verletzte sich die Mehrzahl der Athleten jeweils in guter oder sehr guter Leistungsverfassung. Dies legt die Vermutung nahe, dass die Athleten auf der Basis optimaler Leistungsfähigkeit hochmotiviert und risikobereit waren. Aussergewöhnliche Leistungen einerseits und Verletzungen andererseits liegen somit dicht beieinander. Dies widerspricht nicht dem Befund, dass sich die meisten Verletzungen im Training ereigneten. Vielmehr kann angenommen werden, dass die hohe Motivationslage im Training, das allein in zeitlicher Hinsicht mehr Verletzungsmöglichkeiten enthält, häufig nicht mit der notwendigen Konzentration und Disziplin gekoppelt ist und der eher stereotype Trainingsablauf vielmehr zu riskanten Nachlässigkeiten und Konzentrationsmangel verführt. Als kritische Zeiträume im Rahmen des Trainingsaufbaus erwiesen sich im übrigen die Übergangsphase von der mehr extensiv orientierten Aufbauarbeit zum intensiven Intervall- beziehungsweise Schnelligkeitstraining (im März).
- Daneben gibt es eine Gruppe von Verletzungen, die sich vorankündigen, bei denen es keinen plötzlichen «Eklat» gibt. Dabei werden kleinere Verletzungen verharmlost und nicht ausgeheilt. Die Summation solcher Mikrotraumen führt dann zu Makrotraumen. Dies erfolgt im Zusammenhang mit einem starken Leistungsdruck. Der normativ vorgegebene Terminkalender und Saisonablauf, die Erwartungen der Sporthilfe, Kaderzugehörigkeit, die in Aussicht stehenden Reisen und anderes setzen den Athleten – unabhängig von seinen eigenen Leistungserwartungen – vor allem auch unter Zeitdruck. «Ich hatte eine sehr grosse Zielsetzung und eine Brecheiseneinstellung ... Die Kontrolle und das Bewusstsein für bestimmte Dinge, zum Beispiel für die Anlaufmarke, gingen verloren oder verlagerten sich, was bei weniger wichtigen Wettkämpfen wahrgenommen und eventuell ausgeglichen wird.» (Proband 11 – Stabhochspringer.)
- Vielfach sind es mehrere Bedingungen, die – wechselseitig aufeinander bezogen – schliesslich zur Verletzung führen: «Die Mattensprünge und zu hohe Belastungen im Training waren die Vorbedingungen für meine Gelenkverletzung. ... Die Mattensprünge vermitteln selbst bei Müdigkeit noch Erfolgserlebnisse und die technischen Fehler spürt man nicht mehr. ... Vermutlich kam es damals zu Mikrotraumen. ... Zu jener Zeit hatte ich aber auch persönliche Niederlagen einzustecken.» (Proband 14 – Dreispringer.)
- Die Folgen einer Verletzung können in psychologischer Hinsicht besonders bedeutsam sein. «Der Sportarzt als Internist oder Orthopäde beziehungsweise als Mannschaftsarzt hat es in vielen Fällen mit Erkrankungen und Verletzungen von Menschen zu tun, die sich hohen körperlichen Belastungen unterziehen, die also aus einer extremen körperlichen Leistungsfähigkeit heraus akut zu Patienten werden.» (*Groher* 1979, 350.) Aus dieser Sicht ist es auch verständ-





Wilkins: Knochenbruch

Manchester United und die Natior mannschaft müssen mit ... nen M ...

Lustenberger ist wieder verletzt

Jane Frederick: Knieverletzung

Weil Jane Frederick auf dem Weg zu einem neuen USA-Rekord (6423 Punkte – von ihr selbstgehalten) wegen einer Knieverletzung nach vier Disziplinen (3774

Winterthur Verletzungssorgen

Moment sind bei *Winterthur* einige ... deren Einsatz fraglich ist. ... während des ... han-

hilft dem von Verletzungssorgen nun schon lange geplagten Frauenfelder etwas über die nicht zu verbergende Niedergeschlagenheit hinweg: «Für den

Tkatschew: Beinbruch!

Alexander Tkatschew (25) hat sich bei den sowjetischen Meisterschaften in Tscheljabinsk beim gestreckten Doppelsalto am Boden ein Bein gebrochen, ... mit einiger Verspätung zu ... Beim gleichen schwi... kolai Andri... Wo...

Becaas: Schädelbruch

... Etappe wurde leide... Unfall übe...

Ob das Knieband gerissen oder gezerrt ist, und ob eventuell noch eine Meniskus-Verletzung hinzugekommen ist, wird sich erst bei der Vornahme einer Athroskopie her-

Keel out

Joe Keel, Rückraumspieler und Capt... von Fides St. Gallen, erlitt im Meisterschaftsspiel gegen Zofingen einen Bänderriss im Fussgelenk. Er ist bereits operiert worden und fällt für längere Zeit aus.

Suche nach der Bahre ...

Sechs Minuten vor Schluss wurde GC-Spieler Kurt Jara von Bulles Dorthe mit beiden Beinen angesprungen und musste eine offene Oberschenkel-Fleischwunde im Spital nähen lassen. Genauso bedenk- ... Im ... Spieler verletzt, ... Ein Bänderriss, den er sich ... Trainings in der letzten Woche eingeh... delt hat, bedeutet für Roth das Aus für die Vorrunde. Häni kam krank ... zurück ...

Dalglish verletzt

Nun muss der Schotten-Coach doch ... drei Stürmern auskommen, denn ... verletzte sich am

Roger König verletzt

Der 22jährige Flügel Roger König wird dem EHC Wetzikon für rund drei Monate nicht zur Verfügung stehen. König zog sich beim Spiel gegen Dübendorf einen Bänderriss am Knie zu, der ...

lich, dass der Hochleistungssportler über die Schnelligkeit des Heilungsverlaufes eine andere Vorstellung hat als ein «gewöhnlicher» Patient. Eine gravierende Sportverletzung stellt eine erhebliche Frustration dar. Sie reisst den Athleten abrupt aus seinem Leistungshandeln heraus. Die Reaktionen hierauf können verschiedenster Art sein. Die einen reagieren mit Aggressionen und wenig überlegten Trotzreaktionen. Bei anderen stellt sich Niedergeschlagenheit ein. Manche neigen zu Hypochondrie und geraten in Abhängigkeit von Betreuungspersonen wie Arzt und Physiotherapeut. Eine längere Verletzungspause veranlasst den Athleten häufig, seine Rolle und sein Verhalten kritisch zu überdenken und sich zum Beispiel des Risikos bewusst zu werden, dem er sich vorher bedenkenlos ausgesetzt hatte: «Bis zu meinem 22. Lebensjahr hatte ich keine Verletzung. Ich war nie der Meinung, dass ich mich überhaupt verletzen könnte.» (Proband 5 – Sprinter.) Die Reaktionen der Umwelt, die ambivalent sein können – von passiven Reaktionen, was dazu führt, dass der Athlet schnell aus dem Rampenlicht verschwindet, bis zu aktiven Zuwendungen, mit vermehrter Aufmerksamkeit und Fürsorge verbunden –, können den Athleten nicht nur dazu veranlassen, seine Identität neu zu strukturieren, sondern auch sich bewusst zu werden, in welchem Spannungsfeld (zwischen Trainer, Mannschaftskameraden, Arzt, Funktionär und Öffentlichkeit) er sich befindet: «Vor dieser schweren Verletzung galt ich als sehr extravertierter Typ. ... Dann habe ich mich zeitweilig ganz vom Sport abgekehrt, auch mein angestrebter Beruf hat mich nicht mehr interessiert. ... Ich bin aus der Kirche ausgetreten. ... Heute habe ich eine andere Einstellung.» (Proband 14 – Dreispringer.) «Kurz vor meiner Verletzung hatte ich aufgrund meines gerade erreichten Rekords sehr hohe Erwartungen; auch von meinem Umfeld gingen solche Erwartungen aus. Als dann die Verletzung eintrat und länger als erwartet dauerte beziehungsweise laufend neue Verletzungen hinzukamen, musste ich meine Erwartungen stufenweise herunterschrauben. Dabei stürzte plötzlich vieles auf mich ein, wobei auch private Probleme hinzukamen. Je länger der Heilungsprozess dauerte, desto mehr wurde mir auch bewusst, wie ein Teil meiner Umwelt, insbesondere die Presse und Funktionäre, reagierten. Obwohl ich nach der Verletzung wieder ansteigende Leistungen erbrachte – allerdings nicht sofort die Höchstleistungen wie vor der Verletzung –, wurde ich nun gerade von denjenigen, die vorher ständig auf mich zukamen, links liegen gelassen. Die psychische Verarbeitung der Verletzung, insbesondere das Bemühen, sich ständig einen Ruck zu geben und sich zu sagen, dass man es jetzt wieder gut packen wird, sowie die Einsicht in die Zusammenhänge, die zur Verletzung führten, waren mit das Schwierigste, aber auch das Entscheidenste beim Neubeginn.» (Proband 2 – Dreispringer.) ■

Literatur

Biener, K./*Fasler,* S.: Sportunfälle. Bern 1978.
Dorsch, F.: Geschichte und Probleme der Angewandten Psychologie. Bern 1963.
Eberspächer, H.: Psychoregulatives Training. In: H. Gabler u.a. (Hrsg.): Praxis der Psychologie im Leistungssport. Berlin 1979, 255–298.
Findeisen, D.G.R./*Linke,* P.G./*Pickenhain,* L.: Grundlagen der Sportmedizin. Leipzig 1976.
Gabler, H.: Aggressive Handlungen im Sport. Schorndorf 1976.
Groh, H./*Groh,* P.: Sportverletzungen und Sportschäden. München 1975.
Groher, W.: Psychologische Aspekte der sportärztlichen Tätigkeit. In: H. *Gabler* u.a. (Hrsg.): Praxis der Psychologie im Leistungssport. Berlin 1979, 350–353.
Grupe, O.: Bewegung, Spiel und Leistung im Sport. Schorndorf 1982.
Heiss, F.: Praktische Sportmedizin. Stuttgart 1960.
Heiss, F.: Unfallverhütung beim Sport. Schorndorf 1971.
Hoyos, C. *Graf:* Psychologische Unfall- und Sicherheitsforschung. Stuttgart 1980.
Jäger, M./*Keyl,* W./*Wirth,* C.J.: Sportverletzungen in der Praxis. Möglichkeiten und Grenzen der Behandlung. Stuttgart 1982.
Krahl, H./*Knebel,* K.O./*Steinbrück,* K.: Belastungstoleranz und Ermüdungsfraktur. In: H. *Rieckert* (Hrsg): Sport an der Grenze menschlicher Leistungsfähigkeit. Berlin, Heidelberg 1981, 94–98.
Ogilvie, B.C./*Tutko,* Th.A.: Vom Umgang mit Problemathleten. Magglingen 1980.
Prokop, L./*Jelinek,* R./*Suckert,* R.: Sportschäden. Stuttgart 1980.
Renström/Peterson: Verletzungen im Sport. Köln 1981.
Rokusfalvy, P.: Sportpsychologie. Frankfurt 1980.
Schubert, H.: Sportmedizin. Frankfurt 1977.
Zieschang, K.: Zur Bedeutung der Angst bei motorischem Lernen und Handeln. In: Sportwissenschaft 9 (1979), 237–260.

Englisch

ist gar nicht so schwer

Ja. Englisch ist wirklich nicht schwer. Dass das stimmt, haben schon Tausende von Erwachsenen feststellen können, nachdem sie unseren leichtverständlichen Englisch-Fernkurs absolviert hatten. Kein Pauken, kein Büffeln, kein Schwitzen. Dafür die Garantie, Englisch schreiben, Englisch sprechen, Englisch verstehen zu können.

Kostenlose und unverbindliche Informationen, wenn Sie uns nachstehenden Coupon senden.

Institut Mössinger AG
Räffelstrasse 11, 8045 Zürich
Telefon 01 355391

Informieren Sie mich gratis und unverbindlich über Ihren Englisch-Fernkurs.

Name _____

Alter _____ 6287

Strasse _____

Ort _____