

Psychosoziale Risikofaktoren für Überlastungsverletzungen bei Leistungssportlern



Quelle: Tranaeus et al. Sports Med 2022

Designed by @YLMSportScience

KINESPORT

In dieser Meta-Analyse (1061 Leistungssportler*innen) wurde eine Reihe von psychosozialen Risikofaktoren für Überlastungsverletzungen ermittelt

INTRAPERSONALE FAKTOREN



Wettkampf-/ergebnisorientierte Zielsetzung



Starke athletische Identität



Wahrgenommener Stress durch Sport und Alltag



Ständiges Gefühl, unter Zeitdruck zu agieren und ein starkes Wettbewerbsdenken.



Perfektionismus



Risikobereitschaft (bei männlichen Sportlern)



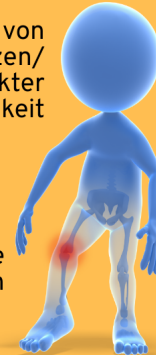
Persönlichkeitseigenschaften (z. B. mangelnde Selbst-Kontrolle)



Mangelnde Fähigkeiten zur Selbststeuerung



Akzeptanz von Schmerzen/ eingeschränkter Leistungsfähigkeit



Frühere Verletzungen



Übermäßiges Training/Training trotz Ermüdung

Nichtbeachtung von Warnzeichen und langfristigen Folgen

Ungünstiges Coping-Verhalten mit Selbstvorwürfen und mangelnden Bewältigungsstrategien

Große Leidenschaft/Hingabe zum Sport

INTERPERSONALE FAKTOREN



Schlechte Trainer-Athlet-Beziehung oder Pflichtgefühl gegenüber Trainer*in oder Mannschaft

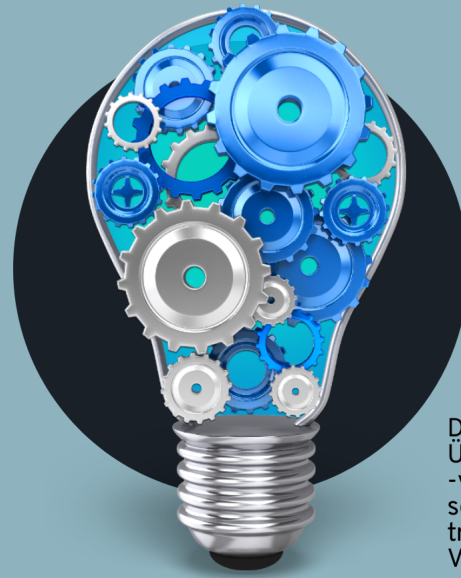
Wahrgenommener Stress durch den Trainer*in, den Vereinsverantwortliche und Publikum



Schlechte Kommunikation zwischen Athlet*innen und Trainer*innen oder zwischen verschiedenen Trainer*innen

Interne Rivalitäten

SOZIOKULTURELLE FAKTOREN



Normalisierung von Schmerzen

Der Glaube, dass Überlastungsschäden/-verletzungen weniger schwerwiegend sind als traumatische Verletzungen