



Thomas Wörz (Hrsg.)

Ready to Compete?!

Prävention &
Rehabilitation im
Nachwuchsleistungssport

Thomas Wörz (Hrsg.)

Ready to Compete?!

Prävention & Rehabilitation im Nachwuchsleistungssport

Thomas Wörz (Hrsg.)

Ready to Compete?!

Prävention & Rehabilitation im
Nachwuchsleistungssport



PABST SCIENCE PUBLISHERS
Lengerich/Westfalen

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Das Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Kontakt:

Mag. Dr. Thomas Wörz
Geschäftsführer SSM / Nachwuchsleistungssport-Modell Salzburg
Hartmannweg 7
A-5400 Hallein-Rif
thomas.woerz@sbg.at

Verantwortlich für Gestaltung und Überarbeitung:

Katharina Luschan BSc.
Verband Österreichischer Nachwuchsleistungssportmodelle (VÖN)
Hartmannweg 2
A-5400 Hallein-Rif
office@nachwuchsleistungssport.at

Umschlagsbilder: Christian Maislinger



© 2023 Pabst Science Publishers · D-49525 Lengerich/Westfalen

 www.pabst-publishers.com

 pabst@pabst-publishers.com

Print: ISBN 978-3-95853-886-3

eBook: ISBN 978-3-95853-887-0

Layout: Patrick Orths

Druck: Printed in the EU by booksfactory

Inhalt

Verantwortung im Mittelpunkt – Selbst-Wert-Coaching ein innovativer Ansatz zur Förderung der Resilienz	7
<i>Thomas Wörz</i>	
Verletzungen im Nachwuchsleistungssport – eine psychiatrisch-psychotherapeutische Betrachtung	19
<i>Angelica Zellweger</i>	
Gesundheit im Nachwuchsleistungssport – Ein Paradoxon?	26
<i>Jannika M. John</i>	
Der Weg zum Profi ist verletzungsfrei – Prävention am Beispiel der Mannschaftssportarten.....	37
<i>Christian Klein</i>	
Kräftig Heranwachsen – Von Belastungsverträglichkeit zu Robustheit.....	46
<i>Jan Seiler</i>	
Ready to Compete – der Weg zurück nach Sportverletzungen entlang klinischer und funktionsorientierter Kriterien – NO SHORTCUTS!.....	55
<i>Gerald Rainer-Mitterbauer & Stefan Mair</i>	
„Back 2 Sport“ nach Verletzungen: Risikofaktoren, Testungen und Erfahrungen aus dem Nachwuchsleistungssport	68
<i>Christian Raschner</i>	
Überlastung und Verletzungen im Alpinen Rennsport – Schicksal oder vermeidbar?..	79
<i>Peter H. Schober</i>	
Psychische Erkrankungen im Nachwuchsleistungssport: Hintergrundinformationen und Praxistipps zum Umgang mit betroffenen Athlet:innen.....	87
<i>Johanna Kaiser & Nadine Vietmeier</i>	
Die Rolle der Sportpsychologie in der Prävention und Rehabilitation von Verletzungen	96
<i>Matthias Büttner, Moritz Weiß & Fabio Richlan</i>	

Die Expertinnen und Experten der Prävention & Rehabilitation im Nachwuchsleistungssport.....	111
AutorInnenverzeichnis	125

Verantwortung im Mittelpunkt – Selbst-Wert-Coaching ein innovativer Ansatz zur Förderung der Resilienz

Dr. Thomas Wörz

Wenn wir sportliche Talente verantwortungsvoll betreuen wollen, sollten verstärkt Maßnahmen initiiert werden, die auf die Persönlichkeitsentwicklung abzielen, die Belastbarkeit sichern und das Regenerationsmanagement optimieren.

Talente sind hohen Anforderungen im Nachwuchsleistungssport im schulischen und sportlichen Ausbildungssystem ausgesetzt. Hinzu kommen soziale Verpflichtungen und konkurrierende Interessen, die oft unkoordiniert aufeinanderprallen. Hohe Erwartungen, zahlreiche Wettkampfbelastungen, einseitige Trainingsformen und ein hoher schulischer Lernaufwand können beispielsweise zu einer Überforderung des menschlichen Systems führen.

Verletzungen und Krankheiten sind häufig die Folge von Achtsamkeits- und Wahrnehmungsdefiziten, eingeschränkten Regenerationsphasen und mangelhaft in den Trainingsprozess integrierten präventiven Maßnahmen.

Der Fokus sollte sich daher vermehrt auf präventive Maßnahmen richten, um optimale Voraussetzungen für den Spitzensport zu gewährleisten und Verletzungsgefahren zu minimieren. Zug um Zug könnten dann auch die Drop-Out-Raten, die ein internationales Problem darstellen, reduziert werden.

Internationale Studien (vgl. Enoksen 2011) zeigen etwa, dass 90% der Mädchen und 75% der Burschen im schwedischen Nachwuchsleistungssport innerhalb von fünf Jahren nach Beginn des Trainings ausscheiden. Häufig werden dabei Verletzungen als Drop-Out-Gründe angegeben (siehe auch VÖN-Datenbank 2023).

Der folgende Artikel soll einen innovativen Ansatz aufzeigen, dass ein gestärkter Selbstwert bei sportlichen Talenten sowohl in der Verletzungsprävention als auch in der Rehabilitation stabilisierend und leistungsbestimmend sein kann.

So wird ein gesunder stabiler Selbstwert in der Literatur vermehrt als wichtiger Resilienzfaktor für die erfolgreiche Bewältigung von Überforderung, Problem- und Krisensituationen angeführt (vgl. Schütz, Rentzsch und Sellin 2017, Potreck-Rose & Jacob 2008).

Selbst-Wert-Coaching

Durch den Ansatz des Selbst-Wert-Coachings sollen wir lernen, den Selbst-Wert zu stärken und somit die eigenen Möglichkeiten, unser Potenzial auch unter herausfordernden Bedingungen und Lebensumständen zu nutzen.

Ziel ist es dabei, ein starkes inneres Selbst-Wert-Team aufzubauen, damit wir mit einem gestärkten Selbstwert unsere Persönlichkeit festigen können. Mit der Mentalität eines gesunden Erwachsenen oder weisen Teamchef sind wir bereit, die kommenden Herausforderungen des Lebens präventiv bestens vorbereitet angehen zu können.

Der Selbstwert oder die Selbstwerte?

Unter **Selbstwert** (vgl Potreck Rose 2006, Schütz und Selin 2006) wird also die Bewertung des Bildes, das man von sich selbst hat, verstanden. Das kann sich auf die Persönlichkeit und die Fähigkeiten des Individuums, auf verschiedene Bereiche des Selbstkonzepts wie z.B. Leistungs-, Soziales-, Emotionales- und Körperliches-Selbstkonzept beziehen. Ein geselliger Mensch, der in einer intakten Beziehung lebt, wird möglicherweise einen hohen Sozialen- Selbstwert haben, wenn dieser Mensch aber die falsche Sportart, Beruf etc. ausgewählt hat und erfolglos agiert, könnte sein Leistungs-Selbstwert entsprechend niedrig sein.

Die Säulen des Selbstwerts

In der Tat prägen mehrere Säulen oder „Selbstwerte“ unseren persönlichen gesamten Selbstwert. In Anlehnung an Potreck Rose (2010), Wörz (2016, 2021) sollen unterschiedliche Selbstwert-Bereiche verdeutlicht werden:

- Der Soziale Selbstwert
- Der Körperliche Selbstwert, der in den Attraktivitäts-Faktor und Fitness-Faktor unterteilt werden kann.
- Der leistungsbezogene Selbstwert, der in den Erfolgsorientierten- und Statusorientierten Selbstwert unterteilt werden kann.
- Der Selbstverwirklichungs-Selbstwert
- Der Emotionale-Selbstwert

In Anlehnung an die Multidimensionale Selbstwertskala (MSWS) von Schütz, Rentzsch und Sellin (2017) kann durch folgende beispielhafte Fragestellungen und gedankliche Anregungen die aktuelle Qualität bzw. die Wertigkeit unserer Selbstwerte leichter nachvollzogen und mental eingeschätzt werden.

1. Der Soziale Selbstwert

Allgemein:

Sind Sie kontaktfreudig? Können Sie leicht Beziehungen eingehen? Mögen Sie Menschen? Fühlen Sie sich in Gruppen wohl?

Nachwuchsleistungssport:

Bin ich in das Team des Nachwuchsleistungssport-Modells eingebunden? Fühle ich mich im Klassenverband und mit dem Lehrer:innenteam wohl? Wie komme ich mit meinen Kolleg:innen und dem Betreuungsteam im Kader meines Sportverbandes zurecht?

All diese Fragen werden nicht nur in Bezug auf den schulischen wie auch auf den privaten Bereich gestellt, sondern es ist auch relevant, beide Seiten im Blick zu haben: Gibt es auch Kontakt-Vertrauenspersonen außerhalb der Schule, der Trainingsgruppe - in den unterschiedlichsten Lebensbereichen, falls eine gewohnte Säule wegbricht?

Verletzungen im Nachwuchsleistungssport:

Relevante Fragen die verletzte Sportler:innen häufig beschäftigen: Wer steht mir zur Seite, wenn ich aufgrund einer schweren Verletzung aus dem Kader fliege? Wer hält den Kontakt zu mir, wenn ich aus meiner gewohnten Routine geworfen werde?

2. Der körperliche Selbstwert

Der Körperliche Selbstwert wird in den Gesundheits- und Fitnessfaktor und in den Körperlichen Attraktivitätsfaktor unterteilt:

A. Gesundheit und Fitnessfaktor- Allgemein:

Wie wohl fühle ich mich in meinem Körper? Bin ich fit genug? Bin ich verletzt oder krank?

Kann ich allen Aktivitäten nachgehen, die ich mit Freunden machen möchte? Fitness und Gesundheitsstatus sind ein wichtiger Teil des körperlichen Selbstwerts.

Verletzungen im Nachwuchsleistungssport:

Jugendliche, die sich verletzen weisen einen niedrigen Selbstwert auf und fühlen sich ausgegrenzt und minderwertig gegenüber ihren Teamkolleginnen.

Körperliche Einschränkungen sind meist mit Rechtfertigungen, warum nur reduziert trainiert werden kann verbunden. Die Außenseiterrolle ist somit vorprogrammiert.

B. der Körperliche Attraktivitätsfaktor- Allgemein:

Wie attraktiv fühle ich mich? Wie wirke ich nach außen? Passen Kleidung, Äußeres, Frisur zu meinem Typ oder sollte ich etwas an meinem Erscheinungsbild ändern? Schmuckstücke, coole Tattoos, das richtige T-Shirt, sind Elemente, die den Attraktivitätsfaktor steigern können.

Verletzungen im Nachwuchsleistungssport:

Wie wirke ich nach außen? Bin ich noch attraktiv mit Krücken? Sinkt der Attraktivitätsfaktor durch die eingeschränkte Mobilität, sinkt auch der Selbstwert.

3. Selbstwert durch Leistung und Statussymbole

Allgemein:

Erfolg im Beruf und im Sport stärkt in der Regel den Selbstwert. Es wird allerdings dann bedenklich, wenn Selbstwert ausschließlich über Leistung und damit zusammenhängenden Statussymbolen – Besitztümer, Titel, Macht – definiert wird und der Erfolg dann irgendwann ausbleibt.

Verletzungen im Nachwuchsleistungssport:

Wettkampfpausen aufgrund von Verletzungen reduzieren den Selbstwert auf der Leistungssäule. Häufig sind diese Phasen auch mit Sinnkrisen verbunden.

Werde ich wieder zurückkommen? Kann ich wieder dort anschließen, wo ich vor meiner Verletzung war?

4. Der Selbstverwirklichungs-Selbstwert

Allgemein:

Haben Sie Hobbies, die sie erfüllen? In welchen Aktivitäten können Sie aufgehen?

Hobbys, Interessen, Sport, Musik, Vereinsarbeit, Ehrenamt – grundsätzlich alle Tätigkeiten, die für Sie Sinn ergeben und ihr Leben erfüllen, die zur Selbstverwirklichung beitragen, steigern den Selbstwert.

Verletzungen im Nachwuchsleistungssport:

Hobbies können in Verletzungsphasen eine stabilisierende und sinnstiftende Funktion einnehmen und somit den Selbstwert stärken.

5. Der emotionale Selbstwert

Allgemein:

Ziehen Sie sich häufig zurück, weil Sie sich unwohl fühlen oder Angst haben? Sind Sie motiviert und betrachten Sie das Leben als Chance Neues zu entdecken? Leichten „ups und downs“ sind wir immer ausgesetzt. Extreme Stimmungslagen und emotionale Schwankungen können belastend sein und den Selbstwert fordern. Starke Ängste halten Sie immerzu in Ihrer Komfortzone und verstärken das Gefühl, unfähig und mutlos zu sein. Gehen Sie pessimistisch-depressiv oder optimistisch durchs Leben?

Verletzungen im Nachwuchsleistungssport:

Schwerwiegende Gefühle wie Wut, Angst bis hin zu depressiven Phasen kommen häufig im Rehabilitationsprozess vor. Ängste und Zweifel treten auf, ob die Verletzung tatsächlich ausgeheilt ist. Kann ich mich wieder trauen mit vollem Einsatz meine Sportart auszuüben?

Sie können sich nun eine Skala zwischen 1 und 10 zurechtlegen und jeden Bereich (Selbstwert-Säule) für sich einschätzen; 10 bedeutet hoher Selbstwert, 1 niedriger Selbstwert. Nehmen sie sich einige Minuten Zeit über ihre Selbstwerte zu reflektieren und nehmen sie wahr, wie sich die einzelnen Bereiche anfühlen.

Falls Sie ihren Selbstwert genauer bestimmen wollen, eignet sich hierfür die Multidimensionale Selbstwertkala (MSWS). Schütz, Rentzsch und Sellin haben das Manual 2017 überarbeitet und neu normiert. Hier werden sie mit einem Fragen(bogen) konfrontiert wie: Wie häufig fühlen sie sich gehemmt? (Soziale Selbstwertschätzung/Sicherheit im Kontakt), Zweifeln Sie an ihren fachlichen Fähigkeiten? (Leistungsbezogene Selbstwertschätzung), Wie häufig wünschen Sie sich besser auszusehen? (Selbstwertschätzung /Physische Attraktivität), Wie häufig sind sie mit sich zufrieden? (Emotionale Selbstwertschätzung) uvm.

Ein gesunder Selbstwert bedeutet eine breite Stabilität, d.h. dass man auf allen Selbstwertsäulen gut aufgestellt ist. Bedrohungen des Selbstwerts können vielfältig sein. Ist der Selbstwert ausschließlich über die Säule der Leistung aufgebaut, können massive Probleme entstehen, wie im folgenden Kapitel verdeutlicht wird.

Selbstwert und die Liebes-Balance „Sein und Leisten“

Die innere Zufriedenheit im Hier und Jetzt ist einem Seinszustand gleichzusetzen, einem Zustand also, in dem die handelnde Person völlig loslässt, sich von äußerem und innerem Erwartungsdruck freimachen kann und daher glücklich über ihre Existenz und dankbar ist, an dem Geschehen teilhaben zu dürfen. Gegenüber dieser Philosophie des Seins steht die Philosophie des Leistens bzw. das verbitterte Leistungsstreben, das die Handelnden immer wieder unter Druck setzt, sodass die

Wertigkeit seiner/ihrer Person nur über die Leistung, nur über den Erfolg definiert wird. Eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung und ein gestärkter Selbstwert setzen eine ausgewogene Balance zwischen Sein und Leisten voraus.

Selbstwert-Falle „Liebe“

Die Bedeutung der Leistung und des Erfolgs in unserer Gesellschaft wird durch die Erlebnisse in unserer Erziehung geprägt. Ein Beispiel dafür ist, wenn die Eltern dem Kind vermitteln: „Wir lieben Dich, weil Du ein so erfolgreiche:r Schüler:in/Sportler:in/Musiker:in bist.“ Das Kind erfährt Liebe, Anerkennung und Aufmerksamkeit aufgrund des Erfolgs und entwickelt dabei ein Selbstbild, in dem es nur geliebt wird, wenn es eben erfolgreich ist. Die Definition der Persönlichkeit dieser Menschen erfolgt dann ausschließlich über die Leistung. Da der Mensch ohne Liebe und Zuneigung nicht existieren kann, versucht er, immer noch mehr nach Leistung und Erfolg zu streben, um größere Anerkennung zu erfahren.

Krank nach Liebe und Anerkennung

Bleibt der Erfolg jedoch aus, werden die Misserfolge auf anderen Ebenen kompensiert, beispielsweise durch das Haben. Es wird versucht, die Aufmerksamkeit der anderen durch materiellen Besitz auf sich zu ziehen (z. B. Auto, Wohnung, Kleidung, Schmuck), um dadurch Zuneigung zu erfahren.

Oder man fällt durch unerwünschte Verhaltensweisen auf, wie etwa durch Zu-spät-Kommen, sich permanent in den Mittelpunkt stellen, um Aufmerksamkeit zu erregen. Fehlender Erfolg oder Angst vor Misserfolg kann auch durch den sekundären Krankheitsgewinn kompensiert werden.

Wenn beispielsweise Kinder aufgrund von Übelkeit oder Bauchschmerzen am Sportunterricht nicht teilnehmen können und von den Mitschüler:innen bemitleidet und umsorgt werden. Der Krankheitsgewinn besteht darin, dass durch diese Sonderstellung, Zuneigung und Liebe zuteilwerden. Das Gehirn lernt dadurch, dass Schmerzen belohnt werden. Belohnung führt generell zur Verstärkung eines Verhaltens und dadurch wird die Wahrscheinlichkeit, dass ebendieses Verhalten häufiger zutage tritt, erhöht. Das nächste Mal, wenn sich das Kind alleine fühlt und Angst bekommt, sich nach Zuneigung sehnt, reagiert das Gehirn wiederum mit Übelkeit und Schmerzen und die betroffene Person wartet auf die Befriedigung durch Zuneigung. Dadurch entsteht Abhängigkeit.

Im Sport werden unter Stressbedingungen oft vergangene und ausgeheilte Verletzungen wieder spürbar. Häufig treten diese körperlichen Beschwerden an der Schwachstelle des Organismus auf. Sie drücken manchmal den Wunsch des Akteurs/der Akteurin nach der Nähe einer fürsorglichen Person (Trainer:in, Physiotherapeut:in, Masseur:in, Arztes/Ärztin etc.) aus.