

Zweitveröffentlichung



Hirmke, Moritz; Kuhlmann, Constantin

Vorstellung des prämierten Konzepts zur Integration von psychosozialen Verletzungsmanagement am Nachwuchsleistungszentrum des 1. FSV Mainz 05 e.V.

Datum der Zweitveröffentlichung: 28.06.2024

Akzeptiertes Manuskript (Postprint), Konferenzveröffentlichung

Persistenter Identifikator: urn:nbn:de:bvb:473-irb-956918

Erstveröffentlichung

Hirmke, Moritz; Kuhlmann, Constantin (2022): Vorstellung des prämierten Konzepts zur Integration von psychosozialen Verletzungsmanagement am Nachwuchsleistungszentrum des 1. FSV Mainz 05 e.V.. In: Münster: Westfälische Wilhelms Universität Münster S. 12–13.

Rechtehinweis

Dieses Werk ist durch das Urheberrecht und/oder die Angabe einer Lizenz geschützt. Es steht Ihnen frei, dieses Werk auf jede Art und Weise zu nutzen, die durch die für Sie geltende Gesetzgebung zum Urheberrecht und/oder durch die Lizenz erlaubt ist. Für andere Verwendungszwecke müssen Sie die Erlaubnis der Rechteinhaberinnen und Rechteinhaber einholen.

Für dieses Dokument gilt das deutsche Urheberrecht.

Vorstellung des prämierten Konzepts zur Integration von psychosozialem Verletzungsmanagement am Nachwuchsleistungszentrum des 1. FSV Mainz 05

Moritz Hirmke & Constantin Kuhlmann

1. FSV Mainz 05

Sportverletzungen sind trotz des zuletzt sehr großen sportwissenschaftlichen und medizinischen Fortschritts alltägliche Begleiter jeder Leistungssportkarriere. Profifußballer der 1. und 2. Bundesliga fielen während der Saison 2018/19 mit durchschnittlich 2,7 Verletzungen 31 Tage (20,9 bzw. 21,3 AU-Tage pro Pflichtspiel) verletzungsbedingt aus. Weniger als ein Fünftel der Spieler blieb verletzungsfrei. Auch sehr junge Spieler (< 20 Jahre) wiesen trotz geringerer Spielzeit im Durchschnitt 2,0 Verletzungen auf (Klein et al., 2020). Nachwuchsleistungsfußballer sollten somit sowohl akut als auch vorbereitend auf eine spätere Profilaufbahn effektiv im Hinblick auf Sportverletzungen betreut werden. Wiese-Bjornstal (2009) verweist in seiner integrativen Betrachtungsweise auch auf die Bedeutung psychologischer und soziologischer Faktoren bei der Entstehung, Reaktion und Rehabilitation im Zusammenhang mit Sportverletzungen. Laut Williams und Andersens (1998) Stress-Verletzungsmodell können Verletzungen dann entstehen, wenn Stressoren bei gleichzeitig niedrig ausgeprägten Ressourcen eine Stressreaktion hervorrufen. Auch in der Reaktion auf eine akute Verletzung spielen psychosoziale Merkmale eine wichtige Rolle, beispielsweise in Form eines Anstiegs depressiver Symptome und geringerer Selbstwirksamkeitserwartung (Kleinert, Beltz, Sulprizio, & Watson, 2020). Mit dem Ziel, Erkenntnisse moderner biopsychosozialer Sportverletzungsmodelle (z.B. Wiese-Bjornstal, 2009) kontinuierlich in die Praxis zu transferieren, entstand am Nachwuchsleistungszentrum des 1. FSV Mainz 05 das Projekt „Psychosoziales Verletzungsmanagement“, welches 2021 mit dem Förderpreis der Robert-Enke-Stiftung ausgezeichnet wurde.

Im Zentrum des Projekts steht die systematische Integration von psychosozialen Zielgrößen in das bestehende, primär biophysiological ausgerichtete, Verletzungsmanagement, um eine nachhaltige präventive und rehabilitative Begleitung sicherzustellen. Dabei setzen wir vier Schwerpunkte: (a) (Re-

)Verletzungen verhindern, (b) Regenerationsprozesse unterstützen, (c) Wissen und Kompetenzen der Sportler fördern und (d) Bewältigung psychischer Krisen unterstützen. Diese sollen mit möglichst umfassend an verschiedenen relevanten Systempunkten (bspw. Trainer, Spieler, Eltern) ansetzenden Maßnahmen umgesetzt werden. Am Ende aller Teilschritte steht eine nachhaltige Verankerung, Umsetzung und kontinuierliche Evaluation des Projekts. Neben der direkten Arbeit mit Spielern im individuellen und kollektiven Setting haben sich der Einbezug von Eltern, eine intensive interdisziplinäre Zusammenarbeit und ein angestoßener Kulturwandel besonders bewährt. Im Rahmen einer begleitenden qualitativen Prozessevaluation berichten Spieler von cross-adaptiven Prozessen, innerhalb welcher sich die erlernten Kompetenzen nicht nur rund um das Verletzungsgeschehen, sondern auch im sportlichen Leistungsvollzug sowie im schulischen Bereich gewinnbringend realisieren ließen. Den größten limitierenden Faktor für die Effektivität des Projekts stellen personale Ressourcen dar. Dieser limitierende Faktor kann durch drei Maßnahmen verringert werden: (a) Einbezug von Multiplikatoren, (b) Befähigung zum „mündigen Athleten“ (Emrich, Prohl & Brand, 2006) und (c) Priorisierung sowie alters- bzw. entwicklungsgerechte Modifikation.