1407, Verletzungsprävention im Turnsport: Mentale und soziale Risikofaktoren
Anja Ofenstein
Samstag, 21.11.2026 I 16:30 – 18:00 Uhr

Verletzungsprävention im Turnsport: Mentale und soziale Risikofaktoren

Verletzungen im Turnsport

Die Verletzungsrate im Turnsport liegt laut Studien zwischen 1,6 – 4,1 Verletzungen/1000h Training Exposure, wobei ein Großteil der Verletzungen die untere Extremität betrifft (ca. 2/3), insbesondere Verstauchungen des Sprunggelenks, gefolgt von Rumpf und oberer Extremität. Es treten mehr akute Verletzungen auf, d.h. die Verletzung ist durch ein traumatisches Ereignis (z.B. Sturz) eingetreten, wohingegen Überlastungsschäden (*overuse injury*) ca. ein Drittel der Verletzungen ausmachen. Die bisherige Forschung zeigt, dass ein erhöhtes Verletzungsrisiko sowohl bei sportartspezifischen (u.a. höheres Leistungsniveau, Wettkampfteilnahme) als auch bei körperlichen Faktoren (u.a. fehlende Periodisierung und Regeneration, unzureichende Ausdauer-/Kraftfähigkeit, frühere Verletzungen) besteht. Jedoch können auch mentale und soziale Faktoren einen Einfluss darauf haben, wie häufig sich Turner*innen verletzen und wie lange sie anschließend keinen Sport ausüben können [1].

Mentale Risikofaktoren für Verletzungen

Der größte mentale Risikofaktor für Verletzungen im Turnsport – unabhängig von Alter und Leistungsniveau – ist **Stress** [2, 3]. Turner*innen sind einer Vielzahl an **Stressoren** im sportlichen und privaten Umfeld ausgesetzt, die sowohl zu **körperlichen**, **emotional-kognitiven** als auch **verhaltensbezogenen Stresssymptomen** führen können. Durch die erhöhte **Muskelspannung** wird die motorische Koordination beeinträchtigt und die allgemeine Beweglichkeit reduziert. Durch die veränderte Bewegungsausführung und Biomechanik kann es so zu traumatischen Verletzungen (z.B. bei Landungen) kommen. Zusätzlich verändert sich unter Stress unsere **Aufmerksamkeit** und **Reizverarbeitung**, so dass sich u.a. unser Blickfeld (peripheres Sehen) einschränkt und wir dadurch wichtige Reize nicht wahrnehmen oder wichtige von unwichtigen Reizen nicht mehr herausfiltern können. Gerade im Turnsport, wo wir konstant unseren Körper im Verhältnis zu Raum und Zeit (z.B. Flugbahn) wahrnehmen und koordinieren müssen, kann dies schnell zu traumatischen Verletzungen führen (s. *Stress-Injury Model* von Andersen & Williams) [4]. Doch auch Überlastungsschäden können durch langanhaltenden Stress entstehen, der zunächst zu **körperlicher und kognitiver Ermüdung** (Fatigue) führt, die wiederum Einfluss auf die neuromuskuläre Bewegungskoordination hat. Durch



die veränderte Bewegungsausführung und fehlende Regeneration werden Strukturen (Bänder, Sehnen, Knochen) nach und nach überlastet. Weitere mentale Faktoren, die in Zusammenhang mit erhöhtem Verletzungsrisiko stehen, sind u.a. bestimmte **Persönlichkeitsfaktoren** (z.B. Perfektionismus, Ängstlichkeit), **gestörtes Essverhalten** und sonstiges **Risikoverhalten** [2, 3, 4, 5].

Soziale Risikofaktoren für Verletzungen

Zwei Faktoren, die sowohl direkt als auch indirekt einen großen Einfluss auf das Verletzungsrisiko im Turnsport haben, sind das **Trainings- und Motivationsklima** sowie das **soziale Netzwerk**. Mit Trainings- und Motivationsklima ist einerseits die allgemeine, zwischenmenschliche **Stimmung und Atmosphäre im Training** gemeint, aber auch welche **Ziele und Anforderungen** Trainer*innen an Turner*innen stellen und wie sie diese motivieren. Setzen Trainer*innen den Fokus auf den Vergleich zwischen einzelnen Sportler*innen, Konkurrenzdenken, Bevorzugung einzelner Sportler*innen und die Bestrafung von Fehlern fördert dies u.a. Perfektionismus, Ängstlichkeit, was sich wiederum auf das Verletzungsrisiko auswirken kann [6, 7]. Auch ein **fehlendes soziales Netzwerk** – d.h. Personen und Gruppen innerhalb (z.B. Trainer*innen, Teammitglieder) und außerhalb des Turnsports (z.B. Familie, Partner, Freunde) –, auf das sie sich verlassen können und das ihnen Rückhalt bietet, erhöht das Verletzungsrisiko für Turner*innen [4].

Maßnahmen zur Verletzungsprävention

Hinsichtlich **Stressmanagement** ist es wichtig, zunächst ein Bewusstsein dafür zu schaffen, an welchen Symptomen die Turner*innen selbst merken, dass sie gestresst sind. Zudem können **Entspannungstechniken** und **Regenerationsmaßnahmen** direkt in das Abwärmen integriert und Turner*innen dazu angeregt werden, diese auch außerhalb des Turntrainings zu nutzen. Auch der Einsatz von **Mentaltraining** kann hilfreich sein, um z.B. das Selbstvertrauen der Turner*innen zu fördern und Bewältigungsressourcen aufzubauen. Gerade als Trainer*in ist es wichtig, sich selbst und den **eigenen Führungsstil zu reflektieren** und zu hinterfragen, um ein **förderliches Motivationsklima** (u.a. Fehler als Teil des Lernprozesses ansehen, Anstrengung/Effort würdigen, individuelle Leistungsverbesserung beurteilen) zu schaffen und Turner*innen als Teil ihres sozialen Netzwerkes zu unterstützen.

Literatur

(1) Caine, D. J., Russell, K., & Lim, L. (Eds.). (2013). Handbook of sports medicine and science: gymnastics. John Wiley & Sons.
(2) Krasnow, D., L. Mainwaring, and G. Kerr, *Injury, stress, and perfectionism in young dancers and gymnasts.* Journal of Dance Medicine & Science, 1999. **3**(2): p. 51-58.
(3) Kolt, G. and R. Kirkby, *Injury in Australian female competitive gymnasts: A psychological perspective.* Australian Journal of Physiotherapy, 1996. **42**(2): p. 121-126.
(4) Andersen, M.B. and J.M. Williams, *A model of stress and athletic injury: Prediction and prevention.* Journal of sport and exercise psychology, 1988. **10**(3): p. 294-306.
(5) Smith, R., J. Ptacek, and E. Patterson, *Moderator Effects of Cognitive and Somatic Trait Anxiety on the Relation Between Life Stress and Physical Injuries.* Anxiety, stress, and coping, 2000. **13**(3): p. 269-288.
(6) Carr, S. and M. Wyon, *The impact of motivational climate on dance students' achievement goals, trait anxiety, and perfectionism.* Journal of Dance Medicine & Science, 2003. **7**(4): p. 105-114.
(7) Laroëre, B. M., Horová, E., Mudrak, J., Crossan, W., & Třebický, V. (2025). Empowering or disempowering? The impact of coach-created motivational climates on engagement and team cohesion in rhythmic gymnastics.

