



„No Pain, No Gain?“

Einflussfaktoren auf die Bereitschaft, trotz Verletzung (Breiten)Sport zu treiben

Exposé zur Bachelorarbeit von Fynn Heldner

Trotz Schmerzen oder Verletzungen Sport zu treiben, ist im Spitzensport ein weit verbreitetes und bekanntes Phänomen. In der Fachliteratur wird dieses Phänomen als gesundheitliches Risiko bewertet, da es zu weitreichenden und langfristigen Konsequenzen wie chronischen Überlastungsschäden führen kann. Der aktuelle Forschungsstand zeigt, dass ein komplexer Zusammenhang zwischen verschiedenen externalen und internalen Faktoren besteht, der die Bereitschaft, trotz Verletzung Sport zu treiben, maßgeblich beeinflusst (Bursik et al., 2025). Wenig Aufmerksamkeit erhielt bislang jedoch die Frage, wie sich dieser Zusammenhang im Breitensport darstellt. Die Auseinandersetzung mit dieser Thematik ist Gegenstand der vorliegenden Arbeit.

In einer allgemeinen Definition wird „playing hurt“, das dem arbeitswissenschaftlichen Konzept des Präsentismus sehr nahe steht, als das Trainieren oder die Teilnahme an Wettkämpfen trotz gesundheitlicher Beschwerden verstanden (Mayer et al., 2018). Bursik et al. (2025) ergänzen und präzisieren, dass es sich bei diesen Beschwerden um akute oder chronische Verletzungen, Überlastungsverletzungen, Krankheiten oder subjektiv wahrgenommene Beschwerden handeln kann, die jedoch nicht zu einem Zeitverlust bei der sportlichen Aktivität führen. Die Forschung befasst sich dabei nicht nur mit dem tatsächlichen Verhalten, sondern auch mit der kognitiv-motivationalen

Dimension – der dahinterstehenden Bereitschaft („willingness to play hurt“) –, die durch verschiedene Einflussfaktoren wie die sogenannte „Risikokultur“ (Nixon, 1993) sowie die sportliche Identität (Madrigal et al., 2015; McEwan and Young, 2011; Overbye, 2021; Theberge, 2008; Tibbert et al., 2015; Waters, 2020) beeinflusst wird.

Aus der Auseinandersetzung mit diesem Thema ergeben sich zwei Fragestellungen:

(1) „Inwiefern sagen sportbezogene, psychosoziale und biografische Faktoren die Bereitschaft von Breitensportler:innen voraus, trotz Verletzung Sport zu treiben?“

und (2) „Inwiefern unterscheiden sich diese Zusammenhänge zwischen verschiedenen Sportarten?“

Zur Beantwortung dieser Fragestellungen wird eine quantitative Untersuchung in Form einer Online-Umfrage durchgeführt, die mithilfe von *SoSci Survey* (Leiner, 2026) erstellt wird. Die Umfrage integriert verschiedene psychometrische Messinstrumente, darunter die überarbeitete deutsche Version der Athletic Identity Measurement Scale (AIMS-D; Schmid & Seiler, 2003), eine an den Sportkontext angepasste Version der University Attachment Scale (UAS; France, Finney & Swerdzewski, 2010), eine an einer vorausgehenden Masterarbeit orientierte Skala zum intrinsischen Druck (Zalenga, 2024) sowie Fragen zum sozialen Druck aus derselben Quelle. Ergänzt werden diese durch Teile des Risk-Pain-Injury Questionnaire (RPIQ; Walk & Wiersma, 2005) sowie die Willingness-to-Compete-Hurt-Skala (WTPH-Scale; Mayer & Thiel, 2018). Darüber hinaus werden sportbezogene und sportbiografische Angaben, beispielsweise zur ausgeübten Sportart, respektive zur Verletzungsgeschichte, erhoben.

Die Zielgruppe der Untersuchung besteht aus Sportler:innen, die aktuell im Amateur- bzw. Breitensport aktiv sind oder in der Vergangenheit aktiv waren. Die Verbreitung der Umfrage erfolgt über den TUC-Mailverteiler sowie über persönliche Kontakte in verschiedenen Sportvereinen.

Literatur

Bursik, J., Thiel, A., Mayer, J., & John, J. M. (2025). The role of psychosocial factors in performing hurt: a systematic review covering the high-performance domains of sport, music, and dance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*.

<https://doi.org/10.1080/1750984X.2025.2450791>

France, M. K., Finney, S. J. & Swerdzewski, P. J. (2009). Students' Group and Member Attachment to Their University: A Construct Validity Study of the University Attachment Scale. *Educational And Psychological Measurement*, 70(3), 440-458. <https://doi.org/10.1177/0013164409344510>

Leiner, D. J. (2026). *SoSci Survey* (Version 3.8.05) [Software]. SoSci Survey GmbH. <https://www.soscisurvey.de>

Madrigal, L., Robbins, J., Gill, D. L., & Wurst, K. (2015). A pilot study investigating the reasons for playing through pain and injury: Emerging themes in men's and women's collegiate rugby. *The Sport Psychologist*, 29(4), 310-318. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0139>

Mayer, J., & Thiel, A. (2018). Presenteeism in the elite sports workplace: The willingness to compete hurt among German elite handball and track and field athletes. *International Review for the Sociology of Sport*, 53(1), 49 - 68. <https://doi.org/10.1177/1012690216640525>

McEwen, K., & Young, K. (2011). Ballet and pain: Reflections on a risk-dance culture. *Qualitative*

Research in Sport, Exercise and Health, 3(2), 152–173.

<https://doi.org/10.1080/2159676X.2011.572181>

Nixon, H. (1993). Accepting the risks of pain and injury in sport: Mediated cultural influences on playing hurt. *Sociology of Sport Journal*, 10(2), 183-196. <https://doi.org/10.1123/ssj.10.2.183>

Overbye, M. (2021). Walking the line? An investigation into elite athletes' sport-related use of painkillers and their willingness to use analgesics to train or compete when injured.

International Review for the Sociology of Sport, 56(8), 1091–1115.

<https://doi.org/10.1177/1012690220973552>

Schmid, J., & Seiler, R. (2003). Identität im Hochleistungssport: Überprüfung einer deutschsprachigen Adaptation der Athletic Identity Measurement Scale (AIMS-D). *Diagnostica*, 49(4), 176–183.

<https://doi.org/10.1026//0012-1924.49.4.176>

Theberge, N. (2008). “Just a normal bad part of what I do”: Elite athletes' accounts of the relationship between health and sport. *Sociology of Sport Journal*, 25(2), 206–222. <https://doi.org/10.1123/ssj.25.2.206>

<https://doi.org/10.1123/ssj.25.2.206>

Tibbert, S. J., Andersen, M. B., & Morris, T. (2015). What a difference a “mentally toughening” year makes: The acculturation of a rookie. *Psychology of Sport and Exercise*, 17, 68–78.

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.001>

Walk, S. R., & Wiersma, L. D. (2005). Construct Validity of the Risk, Pain, and Injury Questionnaire. *Sociology of Sport Journal*, 22(4), 433-446.

<https://doi.org/10.1123/ssj.22.4.433>

Waters, M. (2020). The perceived influence of the one-on-one instrumental learning environment on

tertiary string students' perceptions of their own playing-related discomfort/pain. *British Journal of Music Education*, 37(3), 221–233. <https://doi.org/10.1017/S0265051720000236>

Zalenga, R. (2024). Willingness to play hurt im Breitensport – Mögliche Prädiktoren und Einflussfaktoren [Unpublished master's thesis]. Technische Universität Chemnitz.