

Injury-Psychological Readiness to Return to Sport Scale (I-PRRS-Scale)

Bitte bewerten Sie Ihre Zuversicht, in Ihren Sport zurückkehren zu können auf einer Skala von 0–100, wobei „0 = keine Zuversicht“, „50 = mäßige Zuversicht“ und „100 = höchste Zuversicht“ zum aktuellen Zeitpunkt bedeutet.

Bewertung	Wert
Meine allgemeine Zuversicht zu spielen liegt bei	
Meine Zuversicht, ohne Schmerzen zu spielen, liegt bei	
Meine Zuversicht, 100 Prozent geben zu können, liegt bei	
Meine Zuversicht, mich nicht auf meine Verletzung zu konzentrieren, liegt bei	
Meine Zuversicht, dass mein verletztes Sprunggelenk den Anforderungen meiner Sportart standhält, liegt bei	
Meine Zuversicht, meine Leistungsfähigkeit abrufen zu können, liegt bei	
Gesamtwert	0

Auswertung:

Die I-PRRS-Scale wurde entwickelt, um den Einfluss von psychologischen Faktoren auf die Rückkehr zum Sport zu beurteilen.

Er ist einfach durchzuführen und wurde hinsichtlich der Validität und Reliabilität überprüft (Slagers 2019, Glazer 2009).

Er ist in verschiedene Sprachen übersetzt (z.B. Niederländisch, Spanisch etc.). Bisher ist keine valdierte deutsche Version vorhanden, dennoch wird er in der Praxis sowie in wissenschaftlichen Studien häufig eingesetzt (Dluzniewski et al., 2024; Doul et al., 2023)

Zur Berechnung des Gesamtwertes müssen die 6 Werte addiert und dann durch 10 geteilt werden.

60 = äußerst zuversichtlich

40 = mäßig zuversichtlich

20 = gering zuversichtlich

0 = überhaupt nicht zuversichtlich

Sportler sollten einen Wert von 50-60 erreichen. Liegt der errechnete Wert darunter, kann angenommen werden, dass der Athlet psychisch noch nicht für seine Sportart bereit ist.

Literatur:

- Clanton, T. O., Matheny, L. M., Jarvis, H. C., & Jeronimus, A. B. (2012). Return to play in athletes following ankle injuries. *Sports health*, 4(6), 471–474. <https://doi.org/10.1177/1941738112463347>
- Dluzniewski, A., Casanova, M. P., Ullrich-French, S., Brush, C. J., Larkins, L. W., & Baker, R. T. (2024). Psychological readiness for injury recovery: evaluating psychometric properties of the IPRRS and assessing group differences in injured physically active individuals. *BMJ open sport & exercise medicine*, 10(2), e001869. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2023-001869>
- Doul, M., Koehl, P., Betsch, M., Sesselmann, S., & Schuh, A. (2023). RETURN TO SPORT AFTER SURGICAL TREATED TIBIAL PLATEAU FRACTURES. *Georgian medical news*, (335), 64–68.
- Glazer D. D. (2009). Development and preliminary validation of the Injury-Psychological Readiness to Return to Sport (I-PRRS) scale. *Journal of athletic training*, 44(2), 185–189. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-44.2.185>
- Slagers, A. J., van den Akker-Scheek, I., Geertzen, J. H. B., Zwerver, J., & Reininga, I. H. F. (2019). Responsiveness of the anterior cruciate ligament - Return to Sports after Injury (ACL-RSI) and Injury - Psychological Readiness to Return to Sport (I-PRRS) scales. *Journal of sports sciences*, 37(21), 2499–2505. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1646023>