

Biografien von Spitzenathlet*innen

Quelle : Güllich et al. Journal of Expertise 2019

Designed by @YLMSSportScience

32 ehemalige internationale britische Sportler*innen (20 Frauen) nahmen an dieser Studie teil

SUPER-ELITE

16 Olympiasieger und Weltmeister



VS

ELITE

16 internationale Sportler*innen, die keine „großen“ Medaillen gewonnen haben



Befragung von Athleten, Trainern und Eltern, kombiniert mit vertiefenden qualitativen und quantitativen Methoden

Im Vergleich zu den Elite-Athleten zeichnen sich die Super-Elite-Athlet*innen durch folgende Merkmale aus

1



Ein kritisches negatives Lebensereignis in jungen Jahren (z.B. Trennungen der Eltern oder Tod eines Elternteils), in zeitlicher Nähe zu einem positiven sportbezogenen Ereignis

2

Größere relative Bedeutung des Sports gegenüber anderen Aspekten des Lebens; stärkere Besessenheit/Perfektionismus und sportbezogene Rücksichtslosigkeit/Egoismus



3



Fokus auf das Ergebnis und die Aufgabenbewältigung sowie Einsatz von Strategien zur Aufrechterhaltung bzw. Steigerung der Leistung unter Druck durch kontraphobisches Verhalten und/oder eine „totale Vorbereitung“

4

Trainer, die besser auf ihre physischen und psychosozialen Bedürfnisse eingehen konnten



Images provided by PresentierMedia

5

Rückkehr nach schweren Leistungseinbrüchen im Erwachsenenalter und "Wendepunkte" in der Karriere, die zu einer verstärkten Leistungsbereitschaft führen



6



Vielseitigere Sportaktivität im Kindes- und Jugendalter und längeres extensives sportartspezifisches Training und Wettkämpfe

7

Kontinuierliche Leistungsverbesserung über mehrere Jahre im Erwachsenenalter, schließlich Erreichen des Karrierehöhepunkts 21 +/- 6 Jahre nach Beginn in der Sportart

