



Should I stay or should I go?

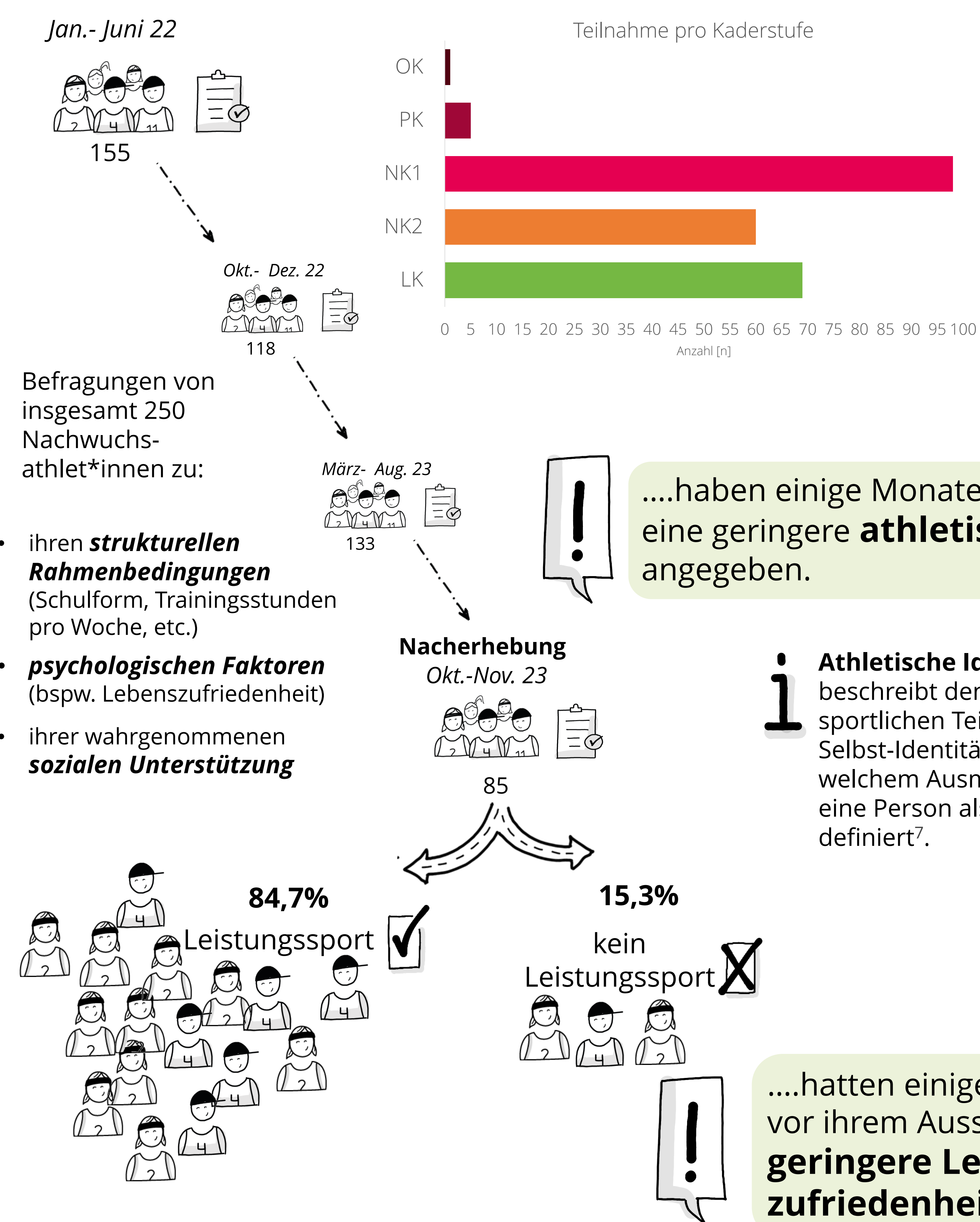
Welche Faktoren stehen im Zusammenhang mit sportlichen Karriereentscheidungen

Franziska Lath, Lucie Nikoleizig & Antje Hoffmann

Was sagt die Sportpraxis und die bisherige Forschung?

Drop-out bezeichnet das Phänomen bewusst aus dem Leistungssport auszutreten, obwohl man das Potenzial für den Spitzensport hat². Forschungsbefunde zeigen vielfältige Gründe für einen Drop-out, welche sich einteilen lassen in psychologische Faktoren, soziale Unterstützung und strukturelle Rahmenbedingungen^{1,6}. Es gibt Hinweise aus der Sportpraxis und der Wissenschaft, dass Drop-outs oftmals im Zusammenhang mit dem Schulabschluss auftreten³.

Wie und wer wurde befragt?



Welche Faktoren stehen mit Drop-out Verhalten im Zusammenhang?

Athlet*innen, welche sich gegen einen Verbleib im Leistungssport entschieden haben...
*im Vergleich zu Athlet*innen, die noch im Leistungssportsystem verblieben sind

!haben bereits 1,5 Jahre vor ihrem Ausstieg ihre **sportliche Leistungsperspektive** geringer wahrgenommen.

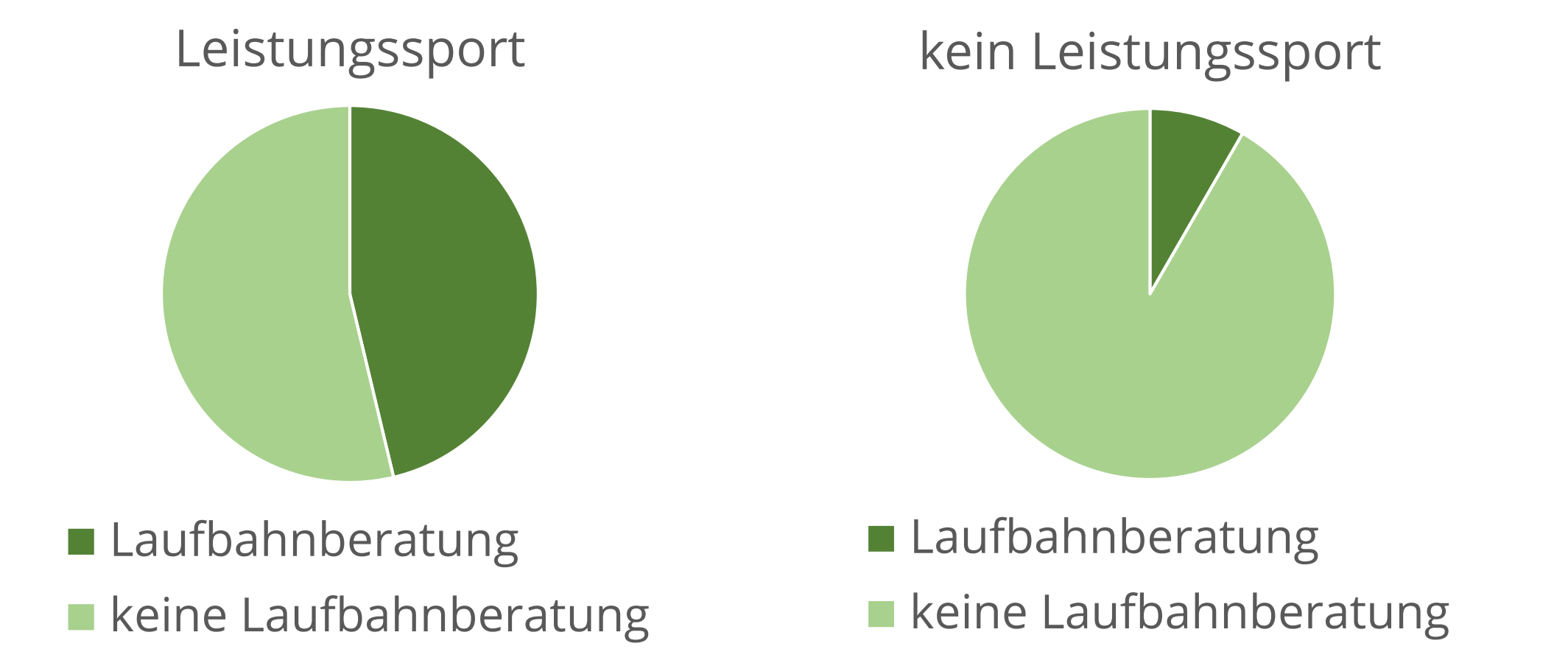
i Es hat sich zusätzlich gezeigt, dass Athlet*innen ihre sportliche Leistungsperspektive anders einschätzen als sie von ihren Trainer*innen eingeschätzt werden (bspw. Selbsteinschätzung „Teilnahme deutsche Meisterschaft“ vs. Trainer*inneneinschätzung „nationale Spitze“).

!haben einige Monate vor ihrem Ausstieg eine geringere **athletische Identität** angegeben.

! **Vorsicht!** Athlet*innen mit einer hohen athletischen Identität zeigen die Tendenz sich weniger um ihre Karriereplanung zu kümmern⁴, außerdem fällt ihnen ein Übergang aus dem Leistungssport heraus schwerer⁵.

!nutzen im Vorfeld seltener eine **Laufbahnberatung**.

Anteil der Athlet*innen aus der Nacherhebung, die die Laufbahnberatung zum dritten Messzeitpunkt genutzt haben



!hatten einige Monate vor ihrem Ausstieg eine **geringere Lebenszufriedenheit**.

Was bedeutet das für die Sportpraxis?

1. Die Entscheidung für oder gegen eine weitere Karriere im Leistungssport findet nicht zu einem konkreten Zeitpunkt (Schulabschluss) statt, sondern erstreckt sich über einen Zeitraum von 1-2 Jahren (Schulabschlussphase).
2. Wenn Nachwuchsathlet*innen zukünftige sportliche Erfolge für sich als nicht realistisch ansehen, schließen sie diese aus.
3. Ein Zugang zu einer Laufbahnberatung sollte überprüft werden oder es sollten andere Möglichkeiten geschaffen werden, um Informationen zu einer möglichen dualen Karriere bereitzustellen.
4. Athlet*innen, welche besser mit Stress umgehen können (Coping), hatten auch eine höhere Lebenszufriedenheit. Somit könnte das Lernen, wie man mit Stress umgeht, vielleicht dazu beitragen, dass Athlet*innen länger im Leistungssport aktiv bleiben.

Wenn du deine Athlet*innen während ihrer Schulabschlussphase in ihrer Karriereplanung unterstützen möchtest, dann schau dir gern unsere **Checkliste** an.

Literatur:
¹Crane, J., & Temple, V. (2014). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European Physical Education Review*, 21(1), 114-131. <https://doi.org/10.1177/1356336x14555294>
²Das 10-Punkte-Programm des DOSB zur dualen Karriere 2021-2028. (2021). Frankfurt am Main: Deutscher Olympischer Sportbund.
³Enoksen, E. (2011). Drop-out rate and drop-out reasons among promising Norwegian track and field athletes: A 25 year study. *Scandinavian Sport Studies Forum*, 2, 19-43.
⁴Monteiro, R., Monteiro, D., Torregrossa, M., & Travassos, B. (2021). Career Planning in Elite Soccer: The Mediating Role of Self-Efficacy, Career Goals, and Athletic Identity. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694868>
⁵Park, S., Lavalley, D., & Tod, D. (2013). Athletes' career transition out of sport: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 22-53. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2012.687053>
⁶Schliesinger, T., Löblich, A., Ehnold, P., & Nagel, S. (2018). What is influencing the dropout behaviour of youth players from organised football? *German Journal of Exercise and Sport Research*, 48(2), 176-191. <https://doi.org/10.1007/s12662-018-0513-4>
⁷Schmid, J., & Seiler, R. (2003). Identität im Hochleistungssport. *Diagnostica*, 49(4), 176-183. <https://doi.org/10.1026/0012-1924.49.4.176>

Sketchnotes wurden illustriert durch Alexandra Eberhardt

