



# Should I stay or should I go?

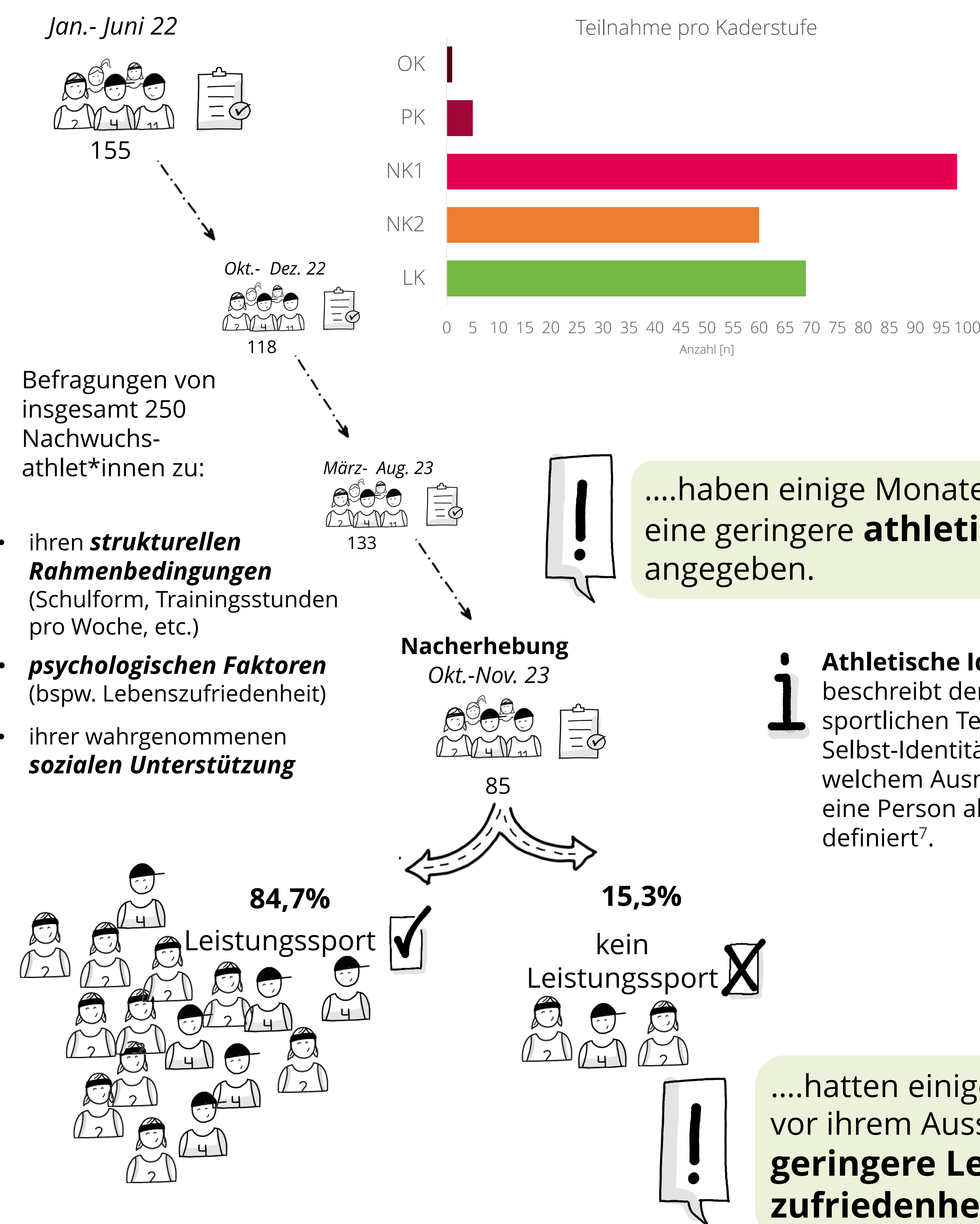
## Welche Faktoren stehen im Zusammenhang mit sportlichen Karriereentscheidungen

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 hat<sup>2</sup>. Forschungsbefunde zeigen vielfältige Gründe für einen Drop-out, welche sich einteilen lassen in psychologische Faktoren, soziale Unterstützung und strukturelle Rahmenbedingungen<sup>1,6</sup>. Es gibt Hinweise aus der Sportpraxis und der Wissenschaft, dass Drop-outs oftmals im Zusammenhang mit dem Schulabschluss auftreten<sup>3</sup>.

### Wie und wer wurde befragt?



### 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:  
<sup>1</sup>Crane, 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>  
<sup>2</sup>Das 10-Punkte-Programm des DOSB zur dualen Karriere 2021-2028. (2021). Frankfurt am Main: Deutscher Olympischer Sportbund.  
<sup>3</sup>Enoksen, 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.  
<sup>4</sup>Monteiro, 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>  
<sup>5</sup>Park, 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>  
<sup>6</sup>Schliesinger, 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>  
<sup>7</sup>Schmid, 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

