
BACHELORARBEIT

Herr
Benjamin Neubauer

**Drop-Out von Jugendlichen,
Interessensveränderungen:
Chancen und Herausforderungen
im Jugendsport**

2022

BACHELORARBEIT

**Drop-Out von Jugendlichen,
Interessensveränderungen:
Chancen und Herausforderungen
im Jugendsport**

Autor/in:

Herr Benjamin Neubauer

Studiengang:

Angewandte Medien

Seminargruppe:

AM19sS1-B

Erstprüfer:

Prof. Dr. Sebastian Scharf

Zweitprüfer:

Mark Rothballer

BACHELOR THESIS

Drop-Out of youths, changes in interests: Opportunities and challenges in youth sports

author:
Mr. Benjamin Neubauer

course of studies:
Applied Media

seminar group:
AM19sS1-B

first examiner:
Prof. Dr. Sebastian Scharf

second examiner:
Mark Rothballer

submission:
Munich, 24.01.2022

Bibliografische Angaben

Nachname, Vorname: Neubauer, Benjamin

Thema der Bachelorarbeit: Drop-Out von Jugendlichen, Interessensveränderungen:
Chancen und Herausforderungen im Jugendsport

Topic of thesis: Drop-Out of youths, changers in interests: Opportunities and challenges in youth sport

48 Seiten, Hochschule Mittweida, University of Applied Sciences,
Fakultät Medien, Bachelorarbeit, 2022

Abstract

In allen Bereichen des Sports beenden auffällig viele junge Sportler und Sportlerinnen ihre sportlichen Aktivitäten (Drop-Out). Studien und Forschungen zu der Thematik zielen oft nur auf einen bestimmten Bereich des Sports und weniger auf ein Gesamtbild der Problematik. Ziel dieser Arbeit ist es daher, einen Überblick über die Thematik zu schaffen und anhand der gewonnenen Erkenntnisse mögliche Chancen (Ursachen) und Herausforderungen (Lösungsansätze) des Drop-Outs zu definieren. Die Gründe für den Ausstieg sind dabei vielseitig und bei jedem Jugendlichen unterschiedlich zu gewichten. Zu den häufigsten Drop-Out-Gründen zählen ein Mangel an Spaß, Verletzungen, die Trainer-Sportler-Beziehung und der Faktor Zeit. Forschungen zur Verhinderung von Drop-Out sind im Sportsegment noch nicht ausreichend vertreten. Dennoch sind Ansätze wie die Verbesserung der Trainerausbildung oder die Entwicklung eines Frühwarnsystems zur Bekämpfung des Drop-Outs vielversprechend.

Schlagwörter: Drop-Out, Jugendsport, Ursachen, Lösungsansätze

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	II
Abbildungsverzeichnis	IV
Tabellenverzeichnis	V
1 Einleitung.....	1
1.1 Relevanz des Themas	1
1.2 Forschungsfrage und Aufbau der Arbeit.....	2
1.3 Methodik und wissenschaftliche Disziplin.....	3
2 Das Drop-Out Phänomen.....	4
2.1 Definition Drop-Out	4
2.2 Forschungsstand.....	6
2.3 Psychologische Aspekte und Drop-Out.....	10
2.3.1 Motivation	10
2.3.2 Volition.....	12
2.3.3 Handlungs- und Lageorientierung	13
2.4 Modelle	15
2.4.1 Transtheoretisches Modell	16
2.4.2 Berliner Stadien-Modell.....	17
2.4.3 Modell zur Strukturierung der Merkmalsbereiche und Merkmale des Bindungsprozesses	19
2.4.4 Modell für den Abbruch sportlicher Aktivität im Jugendalter	21
2.4.5 Prozessmodell zum Karriereende von Spitzensportlern	22
3 Herausforderungen.....	24
3.1 Ursachen für den Drop-Out.....	24
3.1.1 Individuelle Faktoren.....	25
3.1.2 Soziale Faktoren	29
3.1.3 Strukturelle und programmspezifische Faktoren	34
3.2 Auswirkungen durch den Drop-Out	37
3.2.1 Gesundheitliche Folgen	37
3.2.2 Ökonomische Folgen	39

4 Chancen	41
4.1 Verbesserung der Trainerausbildung	41
4.2 Frühwarnsystem	43
4.3 Ausbau von sportlichen Institutionen.....	45
4.4 Mentoren-Programm	46
5 Fazit	47
5.1 Zusammenfassung.....	47
5.2 Ausblick	48
Literaturverzeichnis	XIV
Eigenständigkeitserklärung	XXI

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Das Transtheoretische Modell von Prochaska und DiClemente.....	16
Abbildung 2: Das Berliner Sportstadien-Modell	19
Abbildung 3: Modell des Bindungsprozesses	20
Abbildung 4: Modell über die Faktoren des Ausstiegs im Jugendsport	21
Abbildung 5: Ursachen für den Drop-Out.....	24

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Unterscheidungsformen des sportlichen Ausstiegs.....	6
Tabelle 2: Übersicht der Modelle zur Drop-Out-Forschung.....	16

1 Einleitung

1.1 Relevanz des Themas

Sport nimmt durch seine vielseitigen Funktionen eine überaus wichtige Rolle in unserer Gesellschaft ein. Er wirkt völkerverbindend und hilft bei der Bekämpfung von internationalen Vorurteilen (politisch), lehrt dem Menschen relevante Werte & Normen für den Alltag (sozial) und ist ein wichtiger Wirtschaftsfaktor (ökonomisch).¹

Doch vor allem hat die Ausübung von Sport das Potential, sowohl die physische als auch die psychische Entwicklung bei uns Menschen voranzutreiben. Dadurch kann bei Kindern und Jugendlichen unter anderem das Wachstum der Skelettmuskulatur festgestellt, motivationale und volitionale Fähigkeiten verbessert und die Wahrscheinlichkeit von Bewegungsmangelkrankheiten verringert werden.² Gerade deshalb ist es in der heutigen Sportwissenschaft wichtig, Phänomene zu erforschen, die das Sporttreiben von Jugendlichen beeinträchtigen oder sogar ganz beenden können.

Das seit vielen Jahren mit am kontrovers diskutierteste Thema zu diesem Aspekt ist das Phänomen des Drop-Outs³ im Sport. Bußmann und Alfermann sprachen bereits 1990 von einer jährlichen Drop-Out-Rate von 5-20%.⁴ Bei rund 27 Millionen Vereinsmitgliedern in Deutschland⁵ (Bestandserhebung des DOSB 2021) wäre die Konsequenz heute ein Verlust von ungefähr 1,3 bis 5,4 Millionen Mitgliedern im Jahr. Diese Entwicklung hätte einen gravierenden Einfluss auf alle beteiligten Parteien des Sports.

¹ Vgl. Sportunterricht (Hrsg.) (o.A.): Gesellschaftliche Funktionen des Sports, <http://www.sportunterricht.de/lksport/gesell1.html> (21.12.2021).

² Vgl. Bailey, R. (2006): Physical education and sport in schools - A review of benefits and outcomes. In: Journal of School Health, 76, S. 397-401.; Pate, R. R. et al. (2000): Sports participation and health related behaviors among US youth. In: Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 154(9), S. 904 ff.

³ Anmerkung: Drop-Out wird in der Forschung unterschiedlich geschrieben („Drop-Out“; „Drop-out“; „Drop-out“). Der Verfasser dieser Arbeit hat sich daher im Vorfeld auf die Rechtsschreibung „Drop-Out“ festgelegt.

⁴ Vgl. Bußmann, G.; Alfermann, D. (1990): Aufhören oder Weitermachen? Wenn Athletinnen ihre Laufbahn vorzeitig beenden, In: Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in der Bundesrepublik Deutschland: Sportpsychologie, Münster, S. 20.

⁵ DOSB (Hrsg.) (2021): Bestandserhebung 2021, https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/uber_uns/Bestandserhebung/BE-Heft_2021.pdf (21.12.2021), S.1.

Sowohl Vereine als auch Spieler⁶ hätten mit aufkommenden Folgen zu kämpfen. Neuere Studien zufolge sind diese Drop-Out-Zahlen auch in der heutigen Zeit aktuell.⁷

1.2 Forschungsfrage und Aufbau der Arbeit

In Verbindung mit dem Jugendsport und der Zielgruppe der Jugendlichen beschäftigt sich diese Arbeit mit dem Drop-Out und den damit verbundenen Erkenntnissen aus der Forschung der letzten Jahre. Ziel der Arbeit wird es sein, Antworten zu den folgenden Fragen zu finden: Was ist das Drop-Out-Phänomen und welche Erkenntnisse wurden in den letzten Jahren gesammelt? Welche Chancen (Lösungsansätze) und Herausforderungen (Ursachen etc.) ergeben sich daraus?

Für die Ausarbeitung wird im ersten Hauptkapitel der wissenschaftlichen Arbeit das Drop-Out-Phänomen als Ganzes betrachtet. Hierfür wird zunächst der Drop-Out definiert und auf Formen und Abgrenzungsmöglichkeiten analysiert. Anschließend werden relevante Forschungsergebnisse gesammelt, um den derzeitigen Forschungsstand zu unterschiedlichen Themen im Zusammenhang mit dem Drop-Out wiederzugeben. Das folgende Unterkapitel beschäftigt sich mit dem Einfluss der Persönlichkeit eines Sportlers und den damit einhergehenden psychologischen Aspekten. Im vierten Unterkapitel des ersten Hauptkapitels werden fünf Modelle beschrieben, die für die Sportwissenschaft bis heute relevant geblieben sind und das wissenschaftliche Vorgehen in der Forschung im Umgang mit dem Drop-Out beschreiben. Welche Herausforderungen die Drop-Out-Problematik mit sich bringt wird im zweiten Hauptkapitel der Arbeit thematisiert. Dafür werden die unterschiedlichen Ursachen für das Problem untersucht und eingeordnet. Darüber hinaus wird auf mögliche gesundheitliche und ökonomische Auswirkungen eingegangen, die direkt oder indirekt vom Sportausstieg betroffen sind. Das dritte Hauptkapitel stellt sich den Herausforderungen gegenüber, indem mögliche Lösungsansätze für die Drop-Out-Problematik unter dem Aspekt der Chancen analysiert werden. Abschließend zur wissenschaftlichen Arbeit folgt im Fazit eine kurze Zusammenfassung der vorherigen Kapitel und ein Ausblick für die Zukunft der Drop-Out-Forschung.

⁶ **Anmerkung:** In dieser Arbeit wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.

⁷ Vgl. Kontinen, N. et al. (2013): Predicting Sustained Participation in Competitive Sports: A Longitudinal Study of Young Track and Field Athletes. In: *New Studies in Athletics*, 28 (1/2), S. 23–32.; Weislogel, Y.; Mess, F. (2013): Dropout und Bindung im Kunstturnen männlich. In: *Leistungssport*, 43 (4), S. 19–23.

1.3 Methodik und wissenschaftliche Disziplin

Die Ausarbeitung der wissenschaftlichen Arbeit erfolgt kompilatorisch, indem Inhalte bestehender Literatur aufgegriffen und zusammengefasst werden. Dafür werden unter anderem Monografien, Sammelwerke, Fachzeitschriften und Fachmagazine verwendet. Die Aktualität der Werke zieht sich dabei über einen längeren Zeitraum, da die Forschungen zum Thema bis heute nicht einheitlich und eindeutig strukturiert sind.

Das Thema Drop-Out kann zunächst der wissenschaftlichen Disziplin der Sportwissenschaften zugeordnet werden. Die Komplexität des Phänomens macht jedoch eine Einordnung in weitere Unterkategorien nötig. Die Inhalte der Arbeit beschäftigen sich unter anderem mit der Sportpsychologie und der darin enthaltenen Persönlichkeitsforschung. Außerdem werden sportmedizinische Aspekte miteinbezogen, um die gesundheitlichen Folgen des Drop-Outs analysieren zu können. Zu guter Letzt werden auch Teile der Trainingslehre berücksichtigt, um Ursachen für den Sportausstieg zu ermitteln.

2 Das Drop-Out Phänomen

In diesem Teil der Arbeit werden schrittweise die einzelnen Aspekte des Drop-Out Phänomens untersucht. Nach einer Begriffsdefinition werden Erkenntnisse des Forschungsstandes der letzten Jahre zusammengefasst, die dann schließlich in verschiedene Modelle zur Thematik münden. Der Zusammenhang zwischen psychologischen Aspekten und dem Drop-Out wird das Kapitel abschließen.

2.1 Definition Drop-Out

Grundlage für die Ausarbeitung der in dieser Arbeit zusammengefassten Theorien und Modelle ist eine verbindliche und aussagekräftige Definition des Begriffs „Drop-Out“. Im Folgenden werden mithilfe bestehender Literatur die unterschiedlichen Begrifflichkeiten des aktuellen Forschungsstandes untersucht und verglichen.

In der Literatur der vergangenen 40 Jahren finden sich eine Vielzahl von verschiedenen Ansätzen bei der Begriffsbestimmung des Drop-Out Phänomens. Begriffe wie „Abbrecher/in“⁸, „Talentverlust“⁹, „Vorzeitiger Karriereabbruch“¹⁰ oder „Aussteiger“¹¹ werden im wissenschaftlichen Rahmen genutzt, um die Problemstellung zu benennen. Diese Vielseitigkeit zeigt eine gewisse begriffliche Uneindeutigkeit im deutschen Sprachraum. Ein Großteil der Umschreibungen ist auf das Verb „to drop out“ zurückzuführen, das nach dem Cambridge Dictionary wie folgt definiert wird: „*to not do something that you were going to do, or to stop doing something before you have completely finished*“¹².

Einen ersten Anhaltspunkt bei der Suche nach einer passenden Definition bietet der Duden. Demzufolge wird der Drop-Out bezeichnet als „jemand, der aus einer sozialen

⁸ Vgl. Sack, H.-G. (1980): Zur Psychologie des jugendlichen Leistungssportlers: Eine exemplarische Längsschnitt-Untersuchung an männlichen und weiblichen Mittel- und Langstreckenläufern über einen Zeitraum von vier Jahren am Ende der Adoleszenz, Schorndorf, S. 189 ff.

⁹ Vgl. Böckers, H. (1983): Zur Fluktuation im Mittelstreckenlauf. IN: Die Lehre der Leichtathletik, S. 391-394.

¹⁰ Vgl. Bußmann, G. (1995): Dropout-Problematik in der Frauenleichtathletik: Eine Ursachenanalyse bei C-Kader-Athletinnen, Köln, S. 56.

¹¹ Vgl. Fröhlich, S.; Würth, S. (2003): Dropout im Kinder- und Jugendsport: Die Bedeutung von Eltern- und Trainerverhalten, S. 26 ff.

¹² Cambridge Dictionary (Hrsg.) (o.A.): Meaning of drop out in English. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/drop-out> (04.12.2021).

Gruppe, in die er integriert war, ausgebrochen ist, herausfällt“¹³. Das daraus gewonnene, noch sehr allgemeine Verständnis lässt jedoch noch keine Abgrenzungsmöglichkeiten zu einzelnen Themenbereichen zu. Eine ausführlichere Begriffsdefinition bietet Munzert im Sportwissenschaftlichen Lexikon:

„Dropout bezeichnet die normative Bewertung des Phänomens, dass eine Person die (positiv bewertete) Teilnahme an einer Maßnahme, einem Kurs oder einem Karriereabschnitt abbricht. [...] Sieht man von der normativen Wertung des Dropout ab, so kann man den Abbruch eines Programms oder einer Karriere unter dem Aspekt des freien Willens, der freien Entscheidung betrachten: Der Betroffene wendet sich anderen, für ihn wichtigeren Zielen (z.B. dem Leben mit der Familie) zu“¹⁴

Die ehemalige deutsche Leichtathletin und heute als Sportpsychologin tätige Gaby Bußmann definiert Drop-Outs als „... diejenigen Athletinnen und Athleten, die ihre leistungssportliche Karriere vorzeitig, d.h. vor Erreichen ihres mutmaßlichen Leistungszeits beenden.“¹⁵ Fröhlich und Würth (2003) gehen in ihren Ausführungen noch einen Schritt weiter, indem sie sich auf das Thema Jugendsport fixieren:

„Der Terminus Dropout im Kinder- und Jugendsport beschreibt den vorzeitigen, das heißt vor dem Erreichen der sportlichen Leistungsgrenze erfolgten Abbruch der sportlichen Karriere. Von Dropout ist dann zu sprechen, wenn der Athlet vor dem Abbruch mindestens ein Jahr in der Sportart, aus der der Ausstieg erfolgt, an regelmäßigem Training teilnahm und wettkampfsportlich aktiv war. Nach erfolgtem Dropout ist der Athlet in dieser Sportart nicht mehr oder maximal auf freizeitsportlichem Niveau aktiv“¹⁶

Auf dieser Definition aufbauend gilt es noch den Begriff Drop-Out von den Begriffen Adherence/Compliance und Flukturierer abzugrenzen (vgl. Tabelle 1). Zunächst wird allgemein zwischen denen unterschieden, die sich gedanklich mit dem Ausstieg aus der sportlichen Betätigung befassen (Adherence/Compliance) und denen, die tatsächlich die sportliche Karriere beenden (Drop-Out). Ein Drop-Out muss jedoch nicht bedeuten, dass die betroffene Person überhaupt keine sportliche Betätigung mehr

¹³ Duden (Hrsg.) (o.A.): Drop-out, Dropout, der. https://www.duden.de/rechtschreibung/Drop_out. (04.12.2021).

¹⁴ Munzert, J. (2003): Dropout. In: Röthig, P.; Prohl, R. (Hrsg.): Sportwissenschaftliches Lexikon, Schorn-dorf, S. 154.

¹⁵ Bußmann, G. (1997): Wie verhindern wir Dropouts? In: Leistungssport, 27(6), S.49.

¹⁶ Fröhlich; Würth 2003, S. 27.

ausübt. So zählt beispielsweise auch jemand zu den Drop-Out Fällen, der 10 Jahre im Fußballverein Fußball gespielt hat, jedoch trotzdem weiter in seiner Freizeit Fußball spielt. In diesem Fall wird von "Flukturierern" gesprochen, hört die vorhin erwähnte Person jedoch ganz auf mit dem Fußballspielen und spielt auch nicht mehr Fußball in ihrer Freizeit oder ähnliches, dann nennt man dies "echter" Drop-Out.¹⁷

Drop-Out	Abbruch der sportlichen Betätigung
Flukturierer	Ausstieg aber weitere sportliche Betätigung
Adherence/ Compliance	Gedanken über den Ausstieg aus der sportlichen Betätigung

Tabelle 1: Unterscheidungsformen des sportlichen Ausstiegs¹⁸

In der Forschung werden drei verschiedene Formen des Drop-Outs unterschieden: „volunteer drop-out“, „reluctant drop-out“ und „resistant drop-out“. Beim „volunteer drop-out“ handelt es sich um einen freiwilligen Ausstieg des Sportlers, während der „reluctant drop-out“ durch äußere Einflüsse erzwungen werden kann. So kann beispielsweise eine schwerwiegende Verletzung das Karriereende für Sportler bedeuten. Die dritte Form des Drop-Outs, „resistant drop-out“, beschreibt den durch Unzufriedenheit ausgelösten Abbruch der sportlichen Karriere. Dabei kann die Unzufriedenheit durch eine Reihe an Faktoren ausgelöst werden, auf die im späteren Verlauf dieser Arbeit eingegangen wird.¹⁹

2.2 Forschungsstand

Nachdem der Begriff Drop-Out nun analysiert und definiert wurde, gilt es den aktuellen Forschungsstand zum Drop-Out Phänomen zu betrachten. Anhand von unterschiedlichen Publikationen und Studien soll ein Überblick über das Thema geschaffen werden. Dafür wird auf relevante Erkenntnisse eingegangen, die von einigen Wissenschaftlern in den vergangenen Jahren gemacht wurden.

¹⁷ Vgl. Albert, A (2010): Bindung und Dropout im Nachwuchsleistungssport – Eine empirische Studie an D-Kaderathleten in Baden-Württemberg, Dissertation, Universität Kassel, S. 71-72.

¹⁸ Eigene Darstellung, in Anlehnung an: Albert 2010, S. 72.

¹⁹ Vgl. Sportbachelor (Hrsg.) (o.A.): Drop-Out, <https://www.sportbachelor.com/lexikon/drop-out/> (05.12.2021).

Das Drop-Out Phänomen betrifft dabei neben dem Spitzensport auch gleichermaßen den Leistungs-, Breiten-, Vereins-, Gesundheits- und Amateursport. Die in dieser Arbeit angesprochenen Forschungsergebnisse können dabei gleichermaßen auf Individual- und Mannschaftsportarten angewendet werden.

1995 konstituiert Alfermann, „... daß [sic!] nicht einmal jeder zweite Athlet, der in der Juniorenklasse noch zu den Besten zählte, zwei Jahre später den Sprung in die Erwachsenenklasse geschafft hat.“²⁰ Den daraus resultierenden Trend konnte auch Tschiene (1979) bestätigen. Auch er spricht von 50 bis 95 Prozent an Aussteigern im Übergang vom Jugend- ins Erwachsenenalter.²¹ Des Weiteren konnte festgestellt werden, dass die Ausstiegsquote in der Anfangsphase der sportlichen Aktivität höher ist als in anderen Phasen.²² Die meisten Drop-Outs finden in den ersten sechs bzw. zwölf Monaten statt. Im Zeitraum zwischen dem zwölften und vierzehnten Monat pendelt sich die Drop-Out-Quote auf ein konstantes Niveau ein, ehe die Zahlen ab dem vierzehnten Monat sinken. Ab diesem Zeitpunkt überwiegt die Anzahl der Sportler, die ihre sportliche Aktivität fortsetzen, die Zahl der Drop-Outs.²³ Auch Brehm und Pahmeier konnten eine Drop-Out-Quote von 50% in den ersten sechs Monaten feststellen. Demnach hatten die Sportler Probleme, mit den Belastungen in der Anfangsphase des Sporttreibens umzugehen. Die Autoren beschreiben außerdem, dass vor allem diejenigen Personen aussteigen, deren Gesundheit durch das Sporttreiben profitieren würde.²⁴

Neben der Anfangsphase sind auch im jungen Alter hohe Drop-Out-Quoten festzustellen. Viele Jugendliche ziehen sich bereits im Alter von 13 Jahren von den Sportaktivitäten zurück.²⁵ Feigley offenbarte 1987 in seinem Buch, dass 80% des Drop-Outs im Nachwuchsleistungssport in der Altersspanne der 12- bis 17-jährigen auftritt.²⁶ Wörz ergänzte 2012 diese These, indem er feststellte, dass die Drop-Out-Quote im Alter

²⁰ Alfermann, D. (1995): Karriereverlauf und Karriereende im Leistungssport – Anmerkungen und Befunde aus psychologischer Sicht, In: Leipziger Sportwissenschaftliche Beiträge, 36, S. 1.

²¹ Vgl. Tschiene, R. (1979): Überlegungen zur Talentsuche und Talentförderung. In: Leistungssport, 9(3), S. 158 ff.

²² Vgl. Baron-Thiene, A. (2014): Das Dropout-Phänomen – Eine Untersuchung an Eliteschulen des Sports in Sachsen. Dissertation, Universität Leipzig, S. 29.

²³ Vgl. Brehm, W.; Eberhardt, J. (1995): Drop-out und Bindung im Fitneß-Studio. In: Sportwissenschaft, 25(2), S. 174 ff.

²⁴ Vgl. Brehm, W.; Pahmeier, I. (1990): Aussteigen oder Dabeibleiben? Bruchstellen einer Breitensportkarriere und Bedingungen eines Ausstiegs. In: Spectrum der Sportwissenschaften, 2(2), S. 54 ff.

²⁵ Vgl. Gonçalves, E.; Carvalho, M.; Light, L. (2011): Keeping Women in Sport: Positive Experiences of Six Women's Experiences Growing Up and Staying with Sport in Portugal. In: Asian Journal of Exercise & Sports Science, 8(1), S. 39.

²⁶ Vgl. Feigley, D. A. (1987): Coping with fear in high level gymnastics. In: Salmela, H; Petiot, B.; Hoshizaki, B. (Hrsg.): Psychological nurturing and guidance of gymnastic talent. Montreal, S. 13 ff.

zwischen 16 und 17 Jahren am höchsten ist.²⁷ Nach Schmidt (2002) steigen Teenager zwischen 14 und 18 Jahren aus unterschiedlichsten Sportvereinen aus, um sich sportlich neu zu orientieren oder die sportliche Aktivität vollständig zu beenden. Sportliche Veränderungen im Sinne eines Disziplinwechsels zählen in der Forschung zu den Drop-Outs. Der gesundheitsfördernde Aspekt des Sports geht jedoch nur bei den Jugendlichen verloren, die vollständig aus ihrer sportlichen Karriere aussteigen.²⁸

Nach Wörz werden Kinder und Jugendliche heute mit einer hohen Gesamtbelastung konfrontiert, die mitunter durch den Konflikt von Bildungseinrichtungen (Schule, Universität etc.) und dem Leistungssport ausgelöst wird. Aber auch dadurch, dass jugendlichen Sportlern sehr eingeschränkte soziale und zeitliche Ressourcen zur Verfügung stehen. So haben diese wenig Zeit für Freunde und Familie, fehlende Rückzugsmöglichkeiten bei persönlichen Problemen und fast keinen Einfluss auf die Gestaltung der eigenen Freizeit. Die Anforderungen der schulischen und sportlichen Ausbildung und die sozialen Verpflichtungen lösen Resignation und Erschöpfung bei den Jugendlichen aus. Laut Wörz werden diese stressauslösenden Faktoren (Stressoren) durch die Reizüberflutung der heutigen Kommunikationstechnologien verstärkt und zusammen mit dem fehlenden Umgang mit Stress stellt es eine neue Herausforderung für die noch jungen Sportler dar. Die hohe Beanspruchung fällt dabei in den Lebensabschnitt der Pubertät (psychische und körperliche Labilität), in dem sie sich auf die Ausbildung und den Sport konzentrieren müssen. Diese Doppelbelastung fällt für erwachsene Spitzensportler meist weg, da sie bereits psychisch stabiler sind. Die Zunahme der Stressoren führt nach Wörz zu einem Ungleichgewicht zwischen dem sportlichen Talent und den Anforderungen und Erwartungen, die der Sportler erfüllen muss. Das kann die jugendlichen Sportler überfordern und Ängste auslösen, die schließlich zu einem Drop-Out führen können. Dabei reicht sogar bereits die bloße Vorstellung davon, bestimmte Anforderungen nicht erfüllen zu können, um Ängste zu entwickeln.²⁹

Dass Drop-Out auch im Vereinssport ein großes Problem darstellt, bewiesen auch Talpey et al., indem sie die Bindung von Vereinssportlern mit dem Sport untersuchten. Dabei fanden sie heraus, dass sowohl leistungsbezogene Aspekte wie der sportliche Erfolg und die Dauer der Spielzeit, als auch demografische Parameter wie das Alter des Sportlers und das Durchschnittsalter der Mannschaft wichtige Faktoren sind, um

²⁷ Vgl. Wörz, T. (2012): Nachwuchsleistungssport im Mittelpunkt: Warum steigen jugendliche Leistungssportler aus? Oder wie „Drop-outs“ verhindert und Talente optimal gefördert werden können. In: Wörz, T; Lecheler, J. (Hrsg.) (2012): Nachwuchsleistungssport - Heute eine Überforderung? S. 8.

²⁸ Vgl. Schmidt, U. (2002): Innere Stärke durch Sport. Aussteigen oder Dableiben? Zur Drop-out Problematik bei Kindern und Jugendlichen. In: Condition, 33 (1-2), S. 30-32.

²⁹ Vgl. Wörz 2012, S. 8-9.

den Drop-Out bei jungen Sportlern zu verhindern. So blieben beispielsweise junge Cricket-Spieler länger bei dem Vereinssport, wenn ihnen die Möglichkeit gegeben wurde an mehr Spielen teilzunehmen und somit ihre Fähigkeiten zeigen zu können.³⁰ Dies konnte eine von Hoffmann (2011) durchgeführte Befragung von 1127 Jugendlichen bestätigen. Die Ergebnisse der Befragung zeigten, dass die Freude am Sport und die wahrgenommenen Handlungsmöglichkeiten wesentlich zur Bindung an den Verein beitragen.³¹

Ein weiterer Teil der Drop-Out-Forschung bezieht sich auf die Zusammenhänge von Geschlecht und Drop-Out. Einige Studien zeigen, dass die Drop-Out-Quote bei Athletinnen höher ist als bei Athleten. In einer Langzeitanalyse beim internationalen Leichtathletikverband, die Finalisten der Jugendweltmeisterschaften hinsichtlich des weiteren Karriereverlaufs beobachtete, konnte ein Zusammenhang zwischen dem Geschlecht und dem Drop-Out festgestellt werden.³² Auch eine Studie im schwedischen Nachwuchsleistungssport offenbarte, dass 75% der männlichen und 90% der weiblichen Sportler innerhalb von fünf Jahren aus dem Sport aussteigen.³³ Darüber hinaus geht eine aktuelle Forschung auf den Einfluss von Geschlechtsstereotypen ein. So wird angenommen, dass wahrgenommene Maskulinität ein entscheidender Faktor ist, der bei Stereotypen in männlichen Sportarten ein höheres Selbstverständnis und eine höhere Intention für das Fortführen der sportlichen Aktivität hervorruft.³⁴

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass zwar Erkenntnisse und Ergebnisse zur Thematik vorliegen, diese aber nicht eindeutig strukturiert sind. Es fehlt nach wie vor an einer Gesamtbetrachtung der aktuellen Forschung, auch hinsichtlich der Zusammenhänge zu den Themen Persönlichkeits- und Ursachenforschung (Herausforderungen), sowie der Ermittlung von Lösungsstrategien (Chancen). Gleichermäßen fehlt eine sportübergreifende Bündelung von Untersuchungsergebnissen, die eine Gesamtbe-

³⁰ Vgl. Talpey, S.; Croucher, T.; Bani, A.; Finch, F. (2017): Sport-specific factors predicting player retention in junior cricket. In: *European journal of sport science*, 17(3), S. 264 ff.

³¹ Vgl. Hoffmann, A. (2011): Der Nutzen der erweiterten Theorie des geplanten Verhaltens zur Vorhersage der Vereinssportaktivität von Jugendlichen. In: *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 18(3), S. 129-131.

³² Vgl. Pizzuto, F.; Bonato, M.; Vernillo, G.; La Torre, A.; Piacentini, M.F. (2017): Are the World Junior Championship finalists for middle- and long-distance events currently competing at international level? In: *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(3), S. 320-321.

³³ Vgl. Enoksen, E. (2011): Drop-out Rate and Drop-out Reasons Among Promising Norwegian Track and Field Athletes – A 25 Year Study. In: *Scandinavian sport studies forum*, Vol. 2, S. 22.

³⁴ Vgl. Plaza, M.; Boiché, J. (2017): Gender stereotypes, self, and sport dropout: a one-year prospective study in adolescents. In: *Movement & Sport Sciences - Science & Motricité*, 96, S. 83-84.

trachtung des Leistungs-, Breiten- und Amateursports ermöglichen und die Effizienz weiterer Forschungen steigern würde.³⁵

2.3 Psychologische Aspekte und Drop-Out

Die Sportpsychologie beschäftigt sich mit der Erforschung von psychologischen Grundlagen, den Abläufen im Sport und den Effekten durch den Sport, um Trainingsmaßnahmen entwickeln zu können, die das Verhalten im Sport verbessern.³⁶ Gerlach konstatiert, dass bestimmte Persönlichkeitseigenschaften von Athleten verantwortlich dafür sind, ob Anforderungen positiv oder negativ verarbeitet und bestanden werden.³⁷ Es ist anzunehmen, dass die Kombination verschiedener Persönlichkeitsmerkmale darüber entscheidet, ob ein Sportler seine Karriere fortsetzt oder aussteigt.³⁸ Nachdem die Persönlichkeit eine wesentliche Voraussetzung für sportliche Leistungen darstellt, wird im folgenden Abschnitt auf vier psychologische Aspekte eingegangen, die einen Einfluss auf den Sport und dessen Ende haben können.³⁹

2.3.1 Motivation

Bevor auf die Zusammenhänge zwischen Motivation im Sport und Drop-Out eingegangen werden kann, muss zunächst ein Überblick über die Thematik geschaffen und der Begriff Motivation definiert werden. Das Gabler Wirtschaftslexikon beschreibt Motivation folgendermaßen:

„Zustand einer Person, der sie dazu veranlasst, eine bestimmte Handlungsalternative auszuwählen, um ein bestimmtes Ergebnis zu erreichen und der dafür sorgt, dass diese Person ihr Verhalten hinsichtlich Richtung und Intensität beibehält.“⁴⁰

³⁵ Vgl. Regös, R. (2018): Interpersonale Ursachen des Dropouts im Eissport. Dissertation. Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, S. 26.

³⁶ Vgl. Beckmann, J.; Elbe, A. (2011): Praxis der Sportpsychologie in Wettkampf- und Leistungssport. 2. Auflage, Balingen, S.20.

³⁷ Vgl. Gerlach, E. (1997): Jugendliches Selbstkonzept und Hochleistungssport. Eine empirische Analyse von Dropouts, Berlin, S.39.

³⁸ Vgl. Baron-Thiene 2014, S. 40.

³⁹ Vgl. Seidel, I. (2005): Nachwuchsleistungssportler an Eliteschulen des Sports. In: Wissenschaftliche Berichte und Materialien / Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Band 7, Köln, Potsdam, S. 24.

⁴⁰ Gabler Wirtschaftslexikon (Hrsg.) (o.A.): Motivation- Was ist „Motivation“? <https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/motivation-38456> (30.12.2021).

Es werden zwei Formen der Motivation unterschieden: die intrinsische und die extrinsische Motivation. Intrinsische Motivation bzw. intrinsisch motiviertes Handeln liegt dann vor, wenn das Handeln um seiner selbst willen vollzogen wird. Der Anreiz zur Ausübung kommt von innen. Sollte hingegen das Handeln wegen der zu erwartenden Folgen (z.B. Preisgeld, Anerkennung etc.) absolviert werden, spricht man von extrinsisch motiviertem Handeln bzw. extrinsischer Motivation. Der Anreiz zur Ausübung kommt von außen. Intrinsische Anreize können durch die sportliche Aktivität an sich oder durch das Erreichen von sportlichen Ergebnissen ausgelöst werden. Leistungssport zum Beispiel kann intrinsisch motiviert sein, wenn es darum geht, sportliche Höchstleistungen zu erzielen. Leistungssport kann aber auch extrinsisch motiviert sein, sobald die Mittel zum Zweck (z.B. Geld) in den Vordergrund rücken. Inwiefern eine Motivation die andere überwiegt, hängt von der persönlichen Bewertung des Sportlers ab.⁴¹ Fröhlich stellte 2002 fest, dass Athleten mit einer intrinsischen Motivation die sportliche Aktivität tendenziell länger aufrechterhalten, als Athleten die extrinsischer motiviert sind.⁴²

Bei dem Zusammenhang von Sport und Motivation geht es in erster Linie darum, welche speziellen Anreize das Sporttreiben offenbart, so dass die physischen und psychischen Belastungen, die der Sport verursacht, hingenommen werden. Was bringt jemanden dazu von der Couch aufzustehen, den Fernseher auszumachen und stattdessen laufen zu gehen? Es sind die Folgen der sportlichen Betätigung, die hierbei von Bedeutung sind: gesünder leben, Freunde finden, Anerkennung bekommen oder Geld verdienen. Aber auch die Aktivität an sich kann ein Anreiz sein, um sich zu bewegen, indem sie dem Sportler Freude bzw. Spaß bereitet.⁴³ Die Gründe des Sporttreibens lassen sich in fünf Dimensionen der Sportmotivation bestimmen. Die erste Dimension stellt eine triebhafte Grundlage der Sportmotivation dar und verkörpert den Bewegungsdrang eines Menschen. In der zweiten Dimension geht es um die emotional-affektive Bindung. Man übt Sport aus, um bestimmte Emotionen erleben zu können. Inhalt der dritten Dimension ist die Ausrichtung und Stabilisierung der Sportmotivation infolge von sozialen und individuellen Bedürfnissen wie Selbstständigkeit, Selbstverwirklichung, Geselligkeit oder Selbstbestätigung, die durch den Sport bekräftigt werden können. Die vierte Dimension beschreibt Feige (1976) als eine intellektuelle Verstärkung der Sportmotivation. Die Überlegung, Sport aus gesundheitlichen Gründen heraus zu betätigen, kann eine solche Verstärkung der Motivation sein. Die fünfte und letzte Dimension ist die an Ziel- und Wertvorstellungen orientierte Willensentscheidung.

⁴¹ Vgl. Heckhausen, J.; Heckhausen, H. (Hrsg.) (2018): Motivation und Handeln. 5.Auflage, Berlin, Heidelberg, S. 620-621.

⁴² Vgl. Fröhlich, S. (2002): Dropout im Kinder- und Jugendsport. Soziale Einflüsse auf das sportliche Karriereende. Magisterarbeit. Universität Leipzig, S.40.

⁴³ Vgl. Heckhausen; Heckhausen 2018, S. 619.

Hier werden das Ausmaß, die Intensität und der Sinn der sportlichen Aktivität durch den Willen des Sportlers ermittelt.⁴⁴

Eine nicht vorhandene oder nicht ausreichende Motivation führt nach Emrich und Güllich (2008) zum Drop-Out.⁴⁵ Darüber hinaus fanden Forscher heraus, dass Athleten mit geringer Zuversicht auf sportliche Erfolge (Erfolgsmotiv) und Athleten mit großer Angst vor Misserfolgen (Misserfolgsmotiv) wahrscheinlicher ihre sportliche Karriere beenden oder reduzieren, als Athleten mit ausgeglichenen Motiven.⁴⁶ Motive, als Faktoren der Motivation, sind Bereitschaften bzw. Handlungstendenzen, die uns dazu verleiten, Situationen individuell zu bewerten und danach zu handeln.⁴⁷ Es kann auch vorkommen, dass hoch motivierte Sportler ihre selbstauferlegten Ziele nicht erreichen können, da bei der Aufrechterhaltung des sportlichen Treibens auch die Willensprozesse (Volition) eine entscheidende Rolle einnehmen.⁴⁸

2.3.2 Volition

Volition, als Oberbegriff für Prozesse der Selbstregulation, beschreibt die Regulation des physischen Zustandes eines Individuums durch das Individuum selbst. Volitionale Prozesse kommen zum Einsatz, wenn sich innere und äußere Widerstände einer geplanten Handlung entgegenstellen. Sie können als Hilfsprozesse für die Motivation gesehen werden und unterstützen dabei auch andere Prozesse wie Aufmerksamkeit oder Emotionsregulation, sofern diese an und für sich nicht ausreichen, um ein geplantes Ziel zu erreichen.⁴⁹

Volition ist eine wichtige Komponente des Sports, vor allem die langfristige Aufrechterhaltung der sportlichen Aktivität und das Durchhalten von Trainings- und Wettkampfbelastungen wäre ohne Volition, in Form von Selbstregulationsprozessen, kaum möglich. Die Forschung fand dahingehend heraus, dass die Wahrscheinlichkeit eines Drop-Outs steigt, wenn Trainer oder Betreuer eine bereits gut entwickelte Selbstregulation eines

⁴⁴ Vgl. Feige, K. (1976): Wesen und Problematik der Sportmotivation. In: Sportunterricht, 25, S. 4–7.

⁴⁵ Vgl. Emrich, E.; Güllich, A. (2008): Leistungssport im Kindes- und Jugendalter. In: Schmidt, W. (Hrsg.): Zweiter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Schwerpunkt: Kindheit, Schorndorf, S. 418.

⁴⁶ Vgl. Beckmann, J.; Elbe, M. (2006): Motiv- und Motivationstheorien. In: Tietjens, M.; Strauß, B. (Hrsg.): Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport - Handbuch Sportpsychologie, Band 153, Schorndorf, S. 144–145.

⁴⁷ Vgl. Schneider, A.; Köhler, J.; Schumann, F. (Hrsg.) (2016): Sport im Spannungsfeld zwischen Medien und Psychologie - Aktuelle Herausforderungen und Perspektiven. Wiesbaden, S. 204.

⁴⁸ Vgl. Beckmann, Elbe 2006, S. 145.

⁴⁹ Vgl. Heckhausen; Heckhausen 2018, S. 629.

Nachwuchsathleten nicht erkennen und die Jugendlichen somit in der Ausübung ihrer Fähigkeiten behindern. Darüber hinaus müssen Nachwuchsathleten heute in der Lage sein, den Konflikt von alltäglichen Aufgaben aus dem schulischen und sozialen Umfeld mit der sportlichen Aktivität zu meistern. Dabei hilft die volitionale Fähigkeit, die Aktion des Sporttreibens, welche durchaus auch mal negativ empfunden werden, über alltägliche Ablenkungen zu stellen. Eine Sportstudie fand heraus, dass Kinder und Jugendliche, die ein Sportinternat besuchten, über höhere volitionale Fähigkeiten verfügten, als Schüler einer normalen Schule, die noch bei ihren Eltern wohnten. Das Zusammenleben mit Gleichaltrigen und die dadurch unterschiedlich ausgelöste Persönlichkeitsentwicklung könnte eine Erklärung für die volitionalen Unterschiede darstellen.⁵⁰

Elbe et al. (2003) unterstreichen die Wichtigkeit der verstärkten Untersuchung von volitionalen Komponenten in Bezug auf den Drop-Out im Jugendsport. Die Autoren verglichen die volitionale Entwicklung von noch aktiven Leistungssportlern mit Personen, die ihre sportliche Karriere bereits beendet hatten. Heraus kam, dass sich die Parameter Energiemangel, Konzentrationsschwäche und die Einhaltung von Vorsätzen bei den Parteien unterschiedlich entwickelten. Bei den Drop-Outs stiegen die Parameter über einen Zeitraum von drei Jahren, während sie bei den noch aktiven Sportlern gleichblieben. Daraus konnte geschlossen werden, dass ein Ausstieg aus dem Sport auch eine negative volitionale Entwicklung auslösen kann. Eine weitere Langzeitstudie, die junge Leistungssportler einer Sporteliteschule untersuchte, konnte eine negative Entwicklung der Selbstblockierung bei Drop-Outs feststellen. Die Selbstblockierung, als volitionale Komponente, konnte dabei bei vielen Schülern beobachtet werden, die im Untersuchungszeitraum ihre sportlichen Aktivitäten beendeten.⁵¹

2.3.3 Handlungs- und Lageorientierung

Die Begriffe Handlungs- und Lageorientierung dienen in der Sportpsychologie zur Beschreibung der Persönlichkeit eines Sportlers. Die Handlungsorientierung ist dabei ein Merkmal der Persönlichkeit eines Menschen, das den Zustand beschreibt, „... *in dem man seine Aufmerksamkeit auf die Realisierung von Handlungen richtet und dabei seine Kenntnisse und Fähigkeiten nutzt, um die Ausführung einer ins Auge gefaßten [sic!]*

⁵⁰ Vgl. Heckhausen; Heckhausen 2018, S. 630.

⁵¹ Vgl. Elbe, M.; Beckmann, J.; Szymanski, B. (2003): Das Dropout-Phänomen an Eliteschulen des Sports - ein Problem der Selbstregulation? In: Leistungssport, 33(6), S. 46-47.

*Handlung zu kontrollieren.*⁵² Ein Handlungsorientierter Mensch wird sich in den meisten Fällen auf den nächsten Handlungsschritt konzentrieren und sich im Falle von Misserfolgen, schnell von diesen erholen. Dem gegenüber steht die Lageorientierung, bei der sich ein Mensch schnell in negativ emotionalen Gedankenabläufen verfängt und dabei Lösungsmöglichkeiten kaum noch wahrnimmt. Eine lageorientierte Person konzentriert sich laut Definition auf die derzeitige Situation, kann Emotionen nur sehr schwer überwinden und macht sich und anderen Personen Vorwürfe bei Misserfolgen. Lageorientierung kann unter anderem durch andauernde Misserfolge ausgelöst werden.⁵³ Dabei kann diese in zwei Arten unterschieden werden. Zum einen die misserfolgsbezogene Lageorientierung, die einen unüberwindbaren erlebten Misserfolg beschreibt und zum anderen die entscheidungsbezogene Lageorientierung, mit der eine Störung der Entscheidungsfindung beschrieben wird.⁵⁴ Die Problematiken der Handlungs- und Lageorientierung sind besonders in Drucksituationen während der sportlichen Wettkämpfe zu beobachten.⁵⁵

Die aus der Lageorientierung hervorgehende Persönlichkeitseigenschaft kann sich negativ auf die sportliche Leistung auswirken. So ist es beispielsweise einem lageorientierten Fußballspieler nach einer vergebenen Tormöglichkeit nicht mehr möglich der Mannschaft zu helfen, da er sich durch den Misserfolg wie „gelähmt fühlt“ und die Motivation verliert, weiterzumachen.⁵⁶ Strang et al. stellten in einer sportwissenschaftlichen Untersuchung fest, dass Sportstudenten, die lageorientiert sind, eine viermal höhere Fehlerquote bei komplexen motorischen Aufgaben aufweisen, wenn sie mit Misserfolgen konfrontiert werden. Gleichzeitig ließen sich die handlungsorientierten Sportstudenten durch die Misserfolge in ihrer Leistung nicht beeinflussen.⁵⁷ Dies hat jedoch nicht zu bedeuten, dass handlungsorientierte Sportler erfolgreicher sind als lageorientierte Sportler. Es kommt ganz auf die Situation an, in der sich die die Athleten befinden. So erzielen handlungsorientierte Sportler unter Druck meist bessere Leistungen als lageorientierte Sportler. Daneben erweist sich die Lageorientierung in Situationen als nützlich, in denen ein kurzfristiger, maximaler Kräfteinsatz erforderlich ist (z.B. Gewichtheben). Außerdem scheinen lageorientierte Sportler für Spielmacherpositionen

⁵² Spektrum (Hrsg.) (o.A.): Lexikon der Psychologie – Handlungsorientierung. <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/handlungsorientierung/6292> (Stand 20.12.2021).

⁵³ Vgl. Spektrum (Hrsg.) (o.A.): Lexikon der Psychologie – Lageorientierung. <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/lageorientierung/8471> (Stand 20.12.2021).

⁵⁴ Vgl. Heckhausen; Heckhausen 2018, S. 630.

⁵⁵ Vgl. a.a.O., S. 631.

⁵⁶ Vgl. a.a.O., S. 630.

⁵⁷ Vgl. Strang, H.; Wegner, M.; Schwarze, S. (1987): Die Bewältigung von Misserfolgserfahrungen. In: Sportpsychologie, 1, S. 22–25.

bestens geeignet zu sein. In Sportarten wie Fußball oder Basketball verlangt diese Position ein hohes Maß an Ruhe und Überblick über die Gesamtsituation.⁵⁸ Aus den Ergebnissen wird deutlich, dass die Handlungs- und Lageorientierung eine zentrale Rolle im Sport einnehmen. Die beiden Persönlichkeitsmerkmale haben gezeigt, dass sie durch die unterschiedliche Wahrnehmung von Situationen wie Misserfolge einen Einfluss auf das Bestehen einer sportlichen Betätigung haben können.

2.4 Modelle

Im Mittelpunkt dieses Kapitels stehen Modelle zu den Themen Bindung und Drop-Out, die den Forschungsstand der letzten Jahre geprägt haben. Hierfür werden die Modelle (vgl. Tabelle 2) nacheinander vorgestellt und die Inhalte analysiert.

Nach Albert (2010) besteht in der heutigen Drop-Out-Forschung das Problem einer Nichtstandardisierung der Theorien und Modelle, was die Vergleichbarkeit der unterschiedlichen Studien zu dem Thema Drop-Out erschwert.⁵⁹ Als zu Beginn der Forschungen noch keine Modelle und Studien zu dem Thema vorlagen, wurde mithilfe von Forschungsprojekten ein Vergleich zu anderen Themengebieten gezogen. Deshalb dienen Modelle aus dem Bereich der Bindungsprozesse als Vorlage für die Drop-Out-Forschung. Hier konnten viele Aspekte auf den Sport übertragen und angewandt werden. Ein Beispiel für die bis heute bestehende Relevanz ist das Transtheoretische Modell von Prochaska und DiClemente.

Autor(en)	Modelltitel & Schwerpunkte
Prochaska und DiClemente (1983)	Transtheoretisches Modell (TTM) →Analyse von Bindungsprozessen
Fuchs (2001)	Berliner Sportstadien-Modell →Erweiterte Analyse von Bindungsprozessen (TTM)
Dishman (1982)	Modell zur Strukturierung der Merkmalsbereiche und Merkmale des Bindungsprozesses →Analyse der Merkmalsbereiche der Bindung an sportliche Aktivität

⁵⁸ Vgl. Heckhausen; Heckhausen 2018, S. 632.

⁵⁹ Vgl. Albert 2010, S. 72.

Lindner und Johns (1991)	Modell für den Abbruch sportlicher Aktivität im Jugendalter →Faktoren des Sportausstiegs
Franke et al. (1999)	Prozessmodell zum Karriereende von Spitzensportlern →Karriereende

Tabelle 2: Übersicht der Modelle zur Drop-Out-Forschung⁶⁰

2.4.1 Transtheoretisches Modell

Das transtheoretische Modell (TTM) von Prochaska und DiClemente (1983) beschreibt den Ablauf von Veränderungen des menschlichen Verhaltens. Es wurde ursprünglich für die Analyse von Bindungsprozessen und -verhalten bei der Entwöhnung von Rauchern konzipiert. Dabei werden fünf Stufen eines Phasenverlaufs unterschieden, die den momentanen motivationalen Zustand der Versuchspersonen wiedergeben (vgl. *Abbildung 1*):

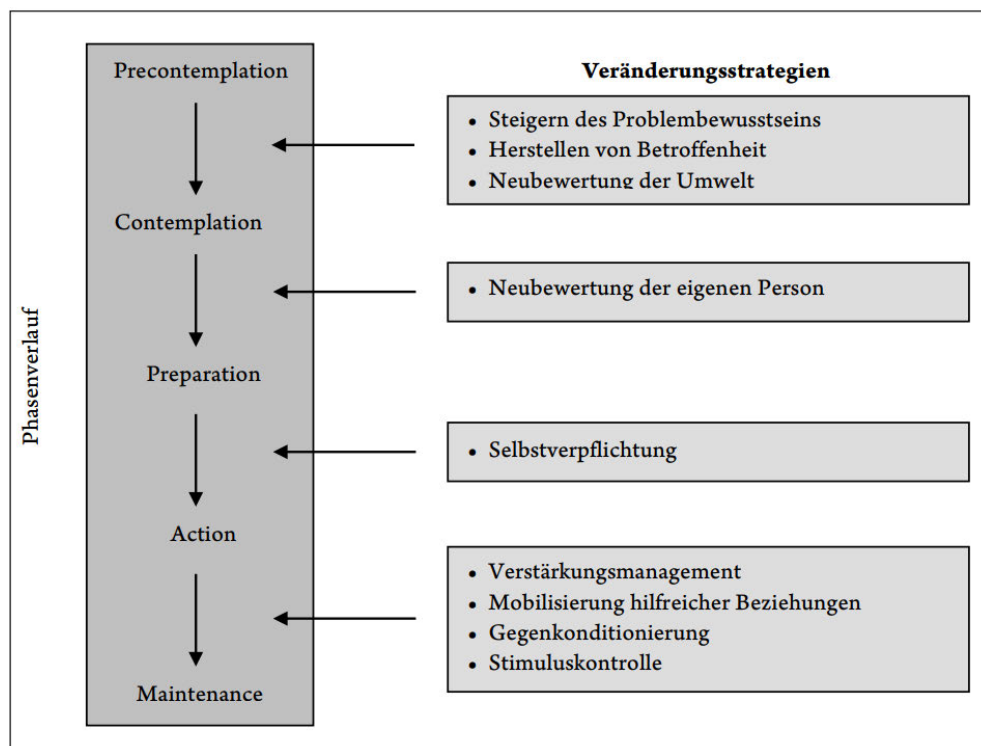


Abbildung 1: Das Transtheoretische Modell von Prochaska und DiClemente⁶¹

⁶⁰ Eigne Darstellung, in Anlehnung an: Albert 2010, S. 73.

⁶¹ Fuchs, R (2003): Sport, Gesundheit und Public Health, Göttingen, S. 158.

- (1) Precontemplation: Die Person nimmt noch kein Problem in seinem Verhalten wahr und möchte auch nichts daran ändern. Es liegt kein Problembewusstsein vor und die positiven Aspekte des Verhaltens überwiegen die Negativen.
- (2) Contemplation: In dieser Phase realisiert die Person, dass ein Problem besteht und entwickelt ein Problembewusstsein. Darüber hinaus erwägt die Person bereits Maßnahmen zur Verhaltensänderung und zeigt sich offen für Informationen. Zu diesem Zeitpunkt halten die positiven und negativen Verhaltensaspekte die Waage. Sollte die Person sich entscheiden, etwas an ihrem Verhalten zu ändern, gelangt sie nach dem TTM in die nächste Phase.
- (3) Preparation: Jetzt überwiegen die negativen Aspekte und die Person plant eine Veränderung seines Verhaltens.
- (4) Action: Erst wenn die angestrebten Ziele auch tatsächlich umgesetzt werden, ist die Person in dieser Phase angekommen. Am Beispiel der Raucherentwöhnung, muss zu diesem Zeitpunkt das Rauchen komplett unterlassen werden.
- (5) Maintenance: Die letzte Phase des TTM hat die Person erreicht, wenn sie es schafft die Verhaltensänderung aufrechtzuerhalten. Prochaska und DiClemente sprechen hierbei von einem Zeitraum von ca. sechs Monaten, in der die Verhaltensänderung stabil bleiben muss. Nach dieser Zeit ist das Risiko eines Rückfalls laut den Autoren nicht mehr vorhanden.⁶²

Das TTM ist in der Drop-Out-Forschung für Sportwissenschaftler auch heute noch relevant, da die Entwöhnung von Rauchern genauso wie der Ausstieg aus sportlichen Aktivitäten eine Veränderung von Verhaltensweisen verdeutlicht und deshalb gleichermaßen auf die fünf Stufen des Phasenverlaufs übertragen werden kann. Viele der späteren Studien bauen auf den Grundlagen des Transtheoretischen Modells auf.⁶³

2.4.2 Berliner Stadien-Modell

2003 konzipierte Fuchs das Berliner Sportstadien-Modell (BSM), das direkt auf dem Transtheoretischen Modell von Prochaska und DiClemente aufbaut. Wie in *Abbildung 2* sichtbar wird, übernahm Fuchs dabei die ersten beiden Stufen (Precontemplation und Contemplation) des Transtheoretischen Modells und ergänzte sie mit sieben weiteren Phasen in Bezug auf den Sport. Sobald eine Person den Entschluss gefasst hat, regelmäßig Sport zu treiben und die Durchführung auch plant, befindet sie sich in der Phase der Disposition wieder. Dabei wurde nach Fuchs eine Hürde überwunden, der

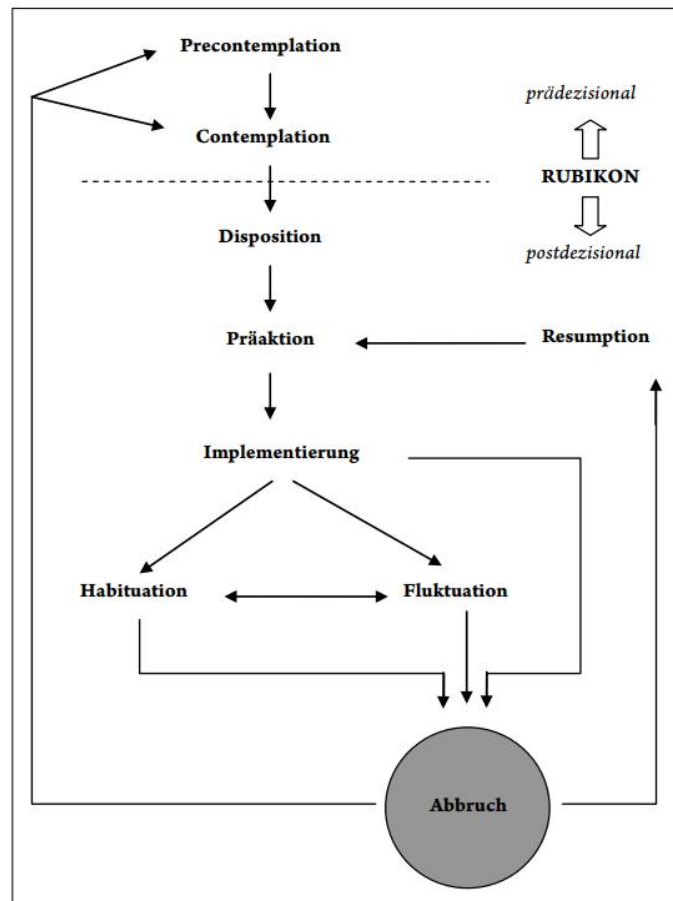
⁶² Vgl. Dorsch – Lexikon der Psychologie (Hrsg.) (o.A.): Transtheoretisches Modell, <https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/transtheoretisches-modell> (11.12.2021).

⁶³ Vgl. Albert 2010, S. 74.

sogenannte Rubikon. Die nach einem italienischen Fluss benannte Metapher stammt aus der römischen Antike und beschreibt den „point of no return“, als Julius Caesar mit seinen Truppen den Fluss überquerte und damit den Krieg gegen den römischen Senat auslöste.⁶⁴ Nachdem nun die Handlungsrealisierung feststeht und die Person sich über Zeitpunkt und Art des Sporttreibens festgelegt hat, steht sie in der Präaktions-Phase. Hier ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass es zur Ausübung des Sports kommt, jedoch ist auch ein Rückfall in die vorherigen Stufen des Modells möglich. Bleibt die sportliche Aktivität ohne Rückfälle bestehen, folgt die Phase der Implementierung. Die Person muss nun das Sporttreiben Schritt für Schritt in den Alltag implementieren, ohne von konkurrierenden Alltagshandlungen abgelenkt zu werden. Ab diesem Punkt können zwei unterschiedliche Phasen erreicht werden. Sollte die Implementierung erfolgreich sein, gelangt die Person in die Phase der Habituation. Die sportliche Betätigung ist zur Gewohnheit geworden. Funktioniert sie nicht oder nur teilweise findet sie sich in der Fluktuations-Phase wieder. Diese ist gekennzeichnet durch unregelmäßige sportliche Aktivität und die Übernahme der Konkurrenzhandlungen. Die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls ist zu diesem Zeitpunkt sehr hoch. Die Stufen der Habituation und Fluktuation stehen in einer engen Verbindung, da die Person schnell die jeweils andere Phase erreichen kann. Sollte es dazu kommen, dass die sportliche Aktivität beendet wird, bezeichnet man die darauffolgende Stufe als Abbruch oder Drop-Out. Der Ausstieg kann durch vielerlei Gründe hervorgerufen werden, auf die im weiteren Verlauf dieser Arbeit eingegangen wird. Durch den Abbruch kann die Person entweder in die Phasen der Precontemplation und Contemplation gelangen oder in die siebte Phase des Berliner Stadien-Modells: die Resumption. Im Vergleich zur Disposition verfügt die Person nun über Vorkenntnisse und Erfahrungen im Zusammenhang mit dem Sport, die für die folgenden Phasen des Modells hilfreich sein könnten.⁶⁵

⁶⁴ Vgl. GEOLino (Hrsg.) (o.A.): Den Rubikon überschreiten, <https://www.geo.de/geolino/redewendungen/3869-rtkl-redewendung-den-rubikon-ueberschreiten> (22.12.2021).

⁶⁵ Vgl. Fuchs 2003, S. 136-138; Albert 2010, S.77-78; Sportbachelor (Hrsg.) (o.A.): Berliner Sportstadien-Modell: Die Phasen. <https://www.sportbachelor.com/lexikon/berliner-sportstadien-modell/> (22.12.2021);

Abbildung 2: Das Berliner Sportstadien-Modell⁶⁶

2.4.3 Modell zur Strukturierung der Merkmalsbereiche und Merkmale des Bindungsprozesses

1982 entwickelte Dishman ein Bindungsmodell, das zwei Merkmalsbereiche unterscheidet: die personalen und die situativen Merkmale. *Abbildung 3* zeigt, dass die beiden Bereiche weitere Unterkategorien von Merkmalen beinhalten. Zunächst werden die personalen Merkmale betrachtet. Diese umfassen physische Merkmale wie Gesundheit und Geschlecht und psychische Merkmale wie Motivation und Volition. Darüber hinaus umfassen die personalen Merkmale Aspekte, die den Lebensstil und die Lebensgewohnheit beschreiben. Darunter werden zum Beispiel aktuelle berufliche oder schulische Lebensumstände oder Erfahrungen mit sportlicher Betätigung verstanden. Die gegenübergestellten situativen Merkmale beinhalten Aspekte des Trainingsprogramms (z.B. Intensität), Trainingsvorbereitung (z.B. Motive), Strategien zur Verhaltensände-

⁶⁶ Fuchs 2003, S.137.

zung (z.B. Ziele, Kosten-Nutzen) und Lebensstilfaktoren (z.B. Passivität). Laut Dishman müssen alle Merkmale in einem komplexen Zusammenhang betrachtet werden, da eine unabhängige Betrachtung keine eindeutigen Ergebnisse liefern könnte.⁶⁷

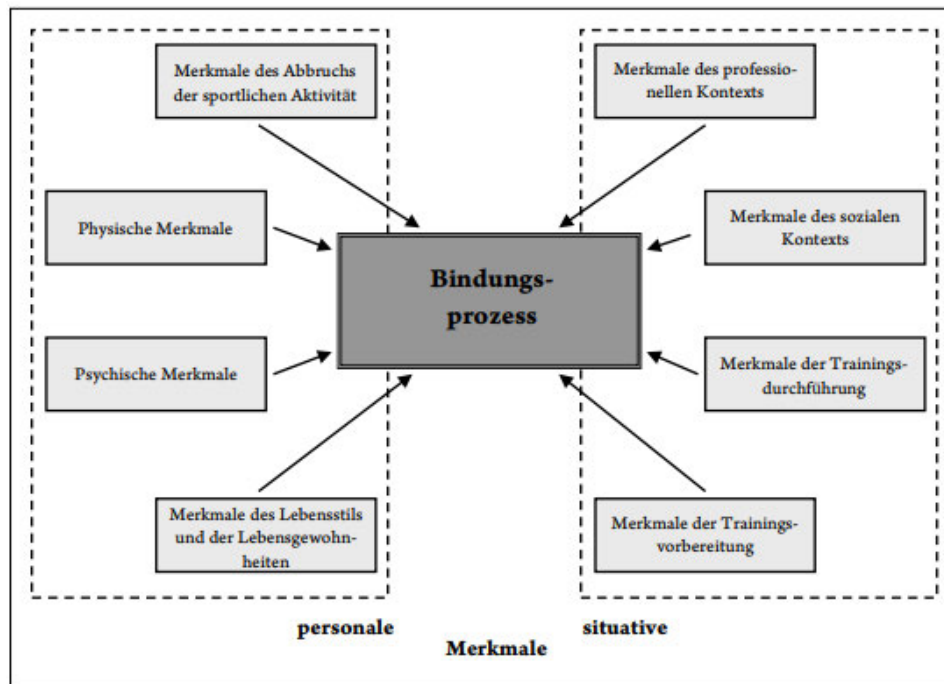


Abbildung 3: Modell des Bindungsprozesses⁶⁸

Pahmeier (1994) beschäftigte sich mit der Analyse von Studien zum Drop-Out im Bereich des Breiten- und Gesundheitssports. Ihre Ergebnisse zeigen, dass die personalen und situativen Merkmale in einer engen Wechselwirkung zueinanderstehen. Laut Pahmeier sind die beiden miteinander verbundenen Aspekte Bindung und Drop-Out als ein „...komplexer transaktionaler Prozess zwischen gegebenen personalen und kontextuellen Faktoren und dem Erleben des Handelns“⁶⁹ zu verstehen.⁷⁰

⁶⁷ Vgl. Dishman, R.K. (1982): Compliance/Aherence in Health-related Exercise. In: Health Psychology, Ausgabe 1, S. 237 ff.; Albert 2010, S. 79.

⁶⁸ Rampf, J. (1999): Drop-out und Bindung im Fitness-Sport. Hamburg, S. 60.

⁶⁹ Pahmeier, I. (1994): Drop-Out und Bindung im Breiten- und Gesundheitssport. Günstige und ungünstige Bedingungen für eine Sportpartizipation. In: Sportwissenschaft, 24(2), S. 117.

⁷⁰ Vgl. Pahmeier 1994, S. 177 ff.

2.4.4 Modell für den Abbruch sportlicher Aktivität im Jugendalter

Lindner und Johns entwickelten 1991 ein Modell, das den Abbruch sportlicher Aktivität im Jugendalter beschreibt. Die Autoren bezogen die für sie bisher unterschätzten, sozialen und persönlichen Faktoren, die einen jugendlichen Sportler begleiten, mit ein. Ihrer Meinung nach wurden in Vorgängerstudien aus Kanada und der USA nur Faktoren berücksichtigt, die sich direkt auf die Ausübung des Sports beziehen. Aus diesem Grund entwickelten die beiden Autoren ein auf Kosten und Nutzen basiertes Modell, welches zwischen sport-, umfeld- und entwicklungsbezogenen Faktoren für den Ausstieg aus dem Jugendsport unterscheidet (vgl. *Abbildung 4*).⁷¹

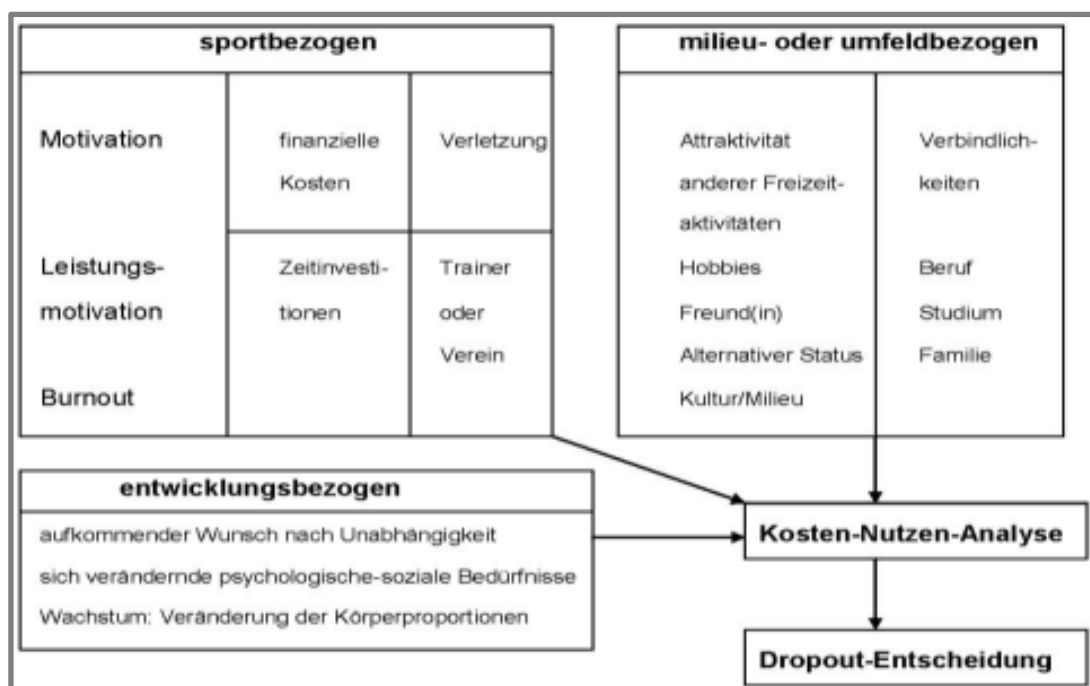


Abbildung 4: Modell über die Faktoren des Ausstiegs im Jugendsport⁷²

Dabei umfassen die sportbezogenen Faktoren Aspekte wie Motivation, den Trainer, den Verein, aber auch finanzielle Kosten und Zeitinvestitionen, die mit dem Sporttreiben einhergehen. Die umfeld- bzw. milieubezogenen Faktoren beziehen sich auf Umwelteinflüsse, die auf einen Sportler in seinem Werdegang einwirken. Die Familie, Freunde, Lebenspartner oder die Schule der Jugendlichen sind Beispiele dafür. Bei den

⁷¹ Vgl. Baron-Thiene 2014, S. 34.

⁷² Ebd., S. 34 übersetzt nach Lindner, K.J.; Johns, D.P. (1991): Factors in withdrawal from youth sport – A proposed model. In: Journal of Sport Behavior, S. 13.

entwicklungsbezogenen Faktoren handelt es sich um physische und psychische Veränderungen, die ein Sportler durchlebt. Besonders die Pubertät löst bei Jugendlichen einen immensen Entwicklungsschub aus, der sich sowohl auf Körper und Geist auswirkt. Nach Lindner und Johns (1991) kommt es auf die Sportler an, wie stark sie die Kosten und Nutzen der verschiedenen Faktoren bewerten und inwiefern davon die sportliche Karriere beeinflusst wird.⁷³

2.4.5 Prozessmodell zum Karriereende von Spitzensportlern

Franke et al. (1999) entwickelten Ende der 90er Jahre das Prozessmodell zum Karriereende von Spitzensportlern, das *„zuverlässige Antworten auf die Fragen erlaubt, welche Faktoren für das Ende der Karriere von Spitzensportlern von Bedeutung sind, wie Spitzensportler das Ende ihrer Sportkarriere erleben und verarbeiten und welche Belastungen damit für sie möglicherweise verbunden sind“*⁷⁴. Mithilfe der „Grounded Theory“⁷⁵ wurde die Auswertung von sechs Interviews mit fünf ehemaligen Leistungssportlern und einem aktiven Leistungssportler genutzt, um das Prozessmodell zu entwickeln. Die Interviewpartner waren bzw. sind erfolgreiche Sportler, die an Wettbewerben wie den Olympischen Spielen oder Weltmeisterschaften teilgenommen haben. Dabei repräsentierten sie die Disziplinen Eiskunstlauf, Leichtathletik, Moderner Fünfkampf, Rudern und Schwimmen. Bei dem ersten Athleten lag das Karriereende bereits drei Jahre zurück und er nahm das Ende als einen großen Verlust wahr. Die zweite ehemalige Leistungssportlerin wurde gegen Ende ihrer Karriere mit einigen Problemen konfrontiert und durchlebte dadurch ein schwieriges Karriereende. Der Ausstieg der dritten Interviewpartnerin lag zum Zeitpunkt des Interviews erst 2 Monate zurück. Sie bewertete das Ende der sportlichen Karriere als positiv, vor allem durch die dazu gewonnene Freizeit. Die vierte Sportlerin beendete ihre Karriere fünf Monate vor dem Interview aufgrund einer Schwangerschaft. Für sie waren die sozialen Beziehungen zwischen Trainern und Sportlern besonders wichtig. Das fünfte Interview wurde mit dem noch aktiven Leistungssportler geführt, dessen Karriereende noch nicht unmittelbar bevorstand. Die Antworten auf die verschiedenen Interviewfragen zeigten, dass er sich bereits Gedanken über den Ausstieg und die Zeit danach machte. Das letzte Interview wurde mit einem Sportler geführt, dessen Karriereende bereits ca. 10 Jahre zurücklag. Ähnlich wie bei der vierten Interviewpartnerin nahm für ihn die Beziehung

⁷³ Vgl. Albert 2010, S. 83-84.

⁷⁴ Franke, R.; Böttcher, R.; Vizethum, K. (1999): Vom Start zum Nobody – Das Karriereende von Spitzensportlern, In: Breuer, F. (Hrsg.): Abseits!? Marginale Personen – prekäre Identitäten. Münster, S. 140.

⁷⁵ Anmerkung: Die Grounded Theory hat das Ziel, mittels Analyse von Interviews, Beobachtungen und anderen empirischen Daten eine neue Theorie zu formulieren.

zwischen Trainer und Athlet eine wichtige Rolle ein. Auch 10 Jahre nach dem Ende war er nach wie vor enttäuscht über das Verhalten seines damaligen Trainers.⁷⁶

Das Prozessmodell von Franke et al. gibt die durch die Interviews gewonnenen Aspekte und Beziehungen des Karriereendes von Spitzensportlern wieder. Den Autoren zufolge ist der Ausstieg aus dem Sport immer eine individuelle Abwägung von Kosten und Nutzen. Je nachdem, wie die im Prozessmodell ermittelten Faktoren (z.B. soziale Beziehungen, Lebensplan etc.) von den Aussteigern wahrgenommen und gewichtet werden, kann sich der Drop-Out in eine positive oder negative Richtung entwickeln.⁷⁷ Abschließend ergänzten die Autoren, dass es für das Karriereende wichtig sei, neben den physischen auch die psychosozialen Prozesse abzutrainieren, um den Sportlern einen erfolgreichen Übergang in die Zeit nach dem Sport zu gewährleisten. Es sei wichtig die Athleten auf das Leben nach dem Sport vorzubereiten und sie gleichzeitig in ihrer außersportlichen Planung (Schule/Studium, Beruf, soziales Umfeld etc.) zu unterstützen.⁷⁸

⁷⁶ Vgl. Albert 2010, S. 81-82.

⁷⁷ Vgl. Franke et al. 1999, S. 78.

⁷⁸ Vgl. Baron-Thiene 2014, S. 37-38.

3 Herausforderungen

Nachdem das Drop-Out Phänomen nun genauer betrachtet wurde, beschäftigt sich das folgende Kapitel mit den Herausforderungen, die der Drop-Out auslösen kann. Dafür werden zunächst die Ursachen für den Abbruch einer sportlichen Karriere betrachtet, da diese für alle Beteiligten des Sports die größte Herausforderung darstellen. Infolgedessen wird auf gesundheitliche und ökonomische Folgen durch die Thematik eingegangen.

3.1 Ursachen für den Drop-Out

Die Forschung zeigt, dass es verschiedene Ansätze bei der Bestimmung der Drop-Out Ursachen gibt. Für die Ausarbeitung dieser Arbeit wird eine Methode gewählt, in der die Faktoren für den Ausstieg aus dem Sport in drei Kategorien gegliedert werden. Die erste Gruppe wird durch die **individuellen Faktoren** dargestellt. Hier werden unter anderem Aspekte wie Motivation, Interessenslage, Verletzungen und der Faktor Zeit betrachtet, um auf mögliche Drop-Out Gründe schließen zu können. Die zweite Gruppe wird durch die **sozialen Faktoren** dargestellt, in der auf soziale Aspekte und die Beziehung zu Trainer, Familie und Freunden eingegangen wird. Die dritte und letzte Gruppe repräsentiert die **strukturellen und programmspezifischen Faktoren**, die durch das Training und den Faktor Zeit untersucht werden.⁷⁹

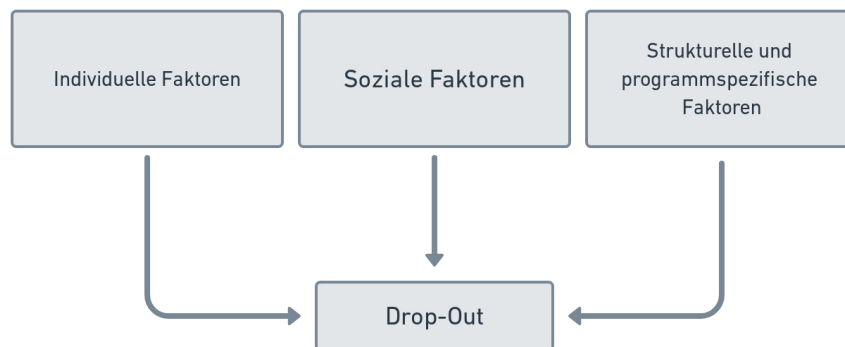


Abbildung 5: Ursachen für den Drop-Out⁸⁰

⁷⁹ Vgl. Battaglia, A. V. (2020): Examining Dropout in Youth Sport: A Developmental Perspective. Dissertation, University of Toronto, S. 14.; Saborowski, C. (2001): Der sportliche Karriereverlauf von Kindern und Jugendlichen unter besonderer Berücksichtigung des Einflusses der Trainerinnen und Trainer: Eine Längsschnittstudie von 1997 bis 2000 in Sachsen. Dissertation, Universität Leipzig, S.99.

⁸⁰ Eigene Darstellung

3.1.1 Individuelle Faktoren

Die individuellen Faktoren lassen sich in folgende Unterkategorien gliedern:

- Spaß und Freude
- Interessensveränderungen
- Verletzungen
- Motivation
- Kompetenz und Leistung

3.1.1.1 Spaß und Freude

Crane und Temple zufolge ist der Mangel an Spaß einer der häufigsten Drop-Out-Gründe im Sport.⁸¹ Die Forschungsergebnisse der Autoren zeigen, dass vor allem Kinder und Jugendliche ihre sportliche Karriere beenden, wenn ihnen der Sport kein Spaß mehr macht. Freude am Sport ist bewiesenermaßen einer der wichtigsten Aspekte für die Teilnahme an sportlichen Aktivitäten.⁸² Der Spaß ist dabei mit einigen Faktoren verknüpft, die diesen erst möglich machen. Dabei ist die Einsatzdauer eines Sportlers ein erster wichtiger Punkt, da festgestellt wurde, dass bei einer kurzen Spielzeit ein Gefühl der Unzufriedenheit oder Langeweile entsteht. Auch die Art und Weise wie das Training aufgebaut und durchgeführt wird, entscheidet, ob Zufriedenheit oder Unzufriedenheit ausgelöst werden. Darüber hinaus hängt der Spaß auch von der Kompetenz der Trainer und Beziehung zwischen Sportler und Trainer ab. Mit einer negativen Bindung zum Trainer kann auch das Training keinen Spaß machen.⁸³

Dabei variiert die Wahrscheinlichkeit eines Ausstiegs durch die Aspekte Geschlecht, Sportart und Altersgruppe. So haben Männer im Vergleich zu Frauen oft insgesamt mehr Freude an der sportlichen Aktivität. Zudem ordnen Männer die soziale Anerkennung ihrer sportlichen Fähigkeiten als wichtigere Quelle der Freude ein als Frauen.⁸⁴ Des Weiteren haben Mannschaftssportarten durch die Tatsache, dass mehrere Individuen teilnehmen und miteinander interagieren können, ein größeres Potential für Spaß als Individualsportarten. Gleichzeitig offenbart diese Tatsache auch ein größeres Drop-Out Risiko, da sich in einem Mannschaftsgefüge die sozialen Beziehungen auch nega-

⁸¹ Vgl. Crane, J.; Temple, V. (2015): A systematic review of dropout of organized sport among children and youth. In: *European Physical Education Review*, 21, S. 121-123.

⁸² Vgl. Gould, D. (2007): Understanding attrition in children's sport. In: Smith, D.; Bar-Eli, M. (Hrsg.): *Essential readings in sport and exercise psychology*, Champaign, S. 401–403.

⁸³ Vgl. McCarthy, P. J.; Jones, M. V. (2007): A qualitative study of sport enjoyment in the sampling years. In: *The Sport Psychologist*, 21, S. 401-402.

⁸⁴ Vgl. Battaglia 2020, S. 14.

tiv entwickeln können (vgl. 3.1.2 Soziale Faktoren).⁸⁵ McCarthy und Jones bewiesen 2007, dass jüngere und ältere Sportler den Faktor Spaß unterschiedlich wahrnehmen. Durch Befragungen zeigte sich, dass die älteren Athleten (11-14 Jahre) ihre Freude an der sportlichen Betätigung mitunter durch soziale Anerkennung definieren. Dabei spielt für sie die Gruppe der Gleichaltrigen eine entscheidende Rolle. Der Vergleich mit Freunden derselben Altersgruppe motiviert die Jugendlichen und fördert das Spaßempfinden bei der Ausübung von sportlichen Aktivitäten. Im Gegensatz dazu lassen sich die jüngeren Athleten (8-10 Jahre) mehr durch das Feedback der Eltern beeinflussen. Der Einfluss der Eltern, aber auch von Trainern, kann für die jüngere Altersgruppe auch negative Folgen hervorrufen. So kann die fehlende Unterstützung der Bezugspersonen auch kontraproduktiv auf die Freude im Sport wirken.⁸⁶

Daher ist es in der Sportwissenschaft wichtig, auf einen korrekten psychologischen Umgang zwischen Trainer bzw. Eltern und jugendlichen Sportlern hinzuweisen. Dahingehend sind, wie Battaglia (2020) konsultierte, weitere Studien zu dem Zusammenhang von Spaß und Drop-Out in der sportwissenschaftlichen Forschung nötig, um die komplette Tragweite des Spaaßeinflusses aufdecken zu können.⁸⁷

3.1.1.2 Interessensveränderungen

Ein weiterer individueller Ausstiegsgrund in der Sportwelt sind auftretende Interessensveränderungen. Eine Untersuchung aus dem Jahr 2011, die den Drop-Out aus Sicht von Eltern und Trainern betrachtete, konnte das Auftreten von Interessensveränderungen als einen Grund für das Aussteigen aus der sportlichen Aktivität identifizieren. Unter anderem fanden Armentout und Kamphoff heraus, dass einige jugendliche Hockeyspieler ihre Karriere beendeten, da sie andere Aktivitäten ausprobieren wollten.⁸⁸ Das Überangebot an unterschiedlichen Sportarten kann dazu führen, dass mehrere Disziplinen von einem Sportler ausprobiert werden, bis eine geeignete Aktivität gefunden wird. Die dadurch entstehenden Ausstiege aus dem Sport werden auch als Drop-Outs gesehen. Die Interessen der Jugendlichen verändern sich mit zunehmendem Alter stetig. Durch den zeitlichen Konflikt von unterschiedlichen Interessen müssen bereits junge Sportler ein adäquates Zeitmanagement entwickeln, damit keine negativen Folgen für die sportliche Karriere entstehen. Dabei möchte ein Teenager vielleicht eher mit seinen Freunden Zeit verbringen, als trainieren zu gehen. Gerade im Leistungssport, in dem täglich trainiert wird, fällt es den Athleten nicht leicht, alle Inte-

⁸⁵ Vgl. Battaglia 2020, S. 14.

⁸⁶ Vgl. McCarthy; Jones 2007, S. 412.

⁸⁷ Vgl. Battaglia 2020, S. 15.

⁸⁸ Vgl. Armentrout, S. M.; Kamphoff C. S. (2011): Organizational barriers and factors that contribute to youth hockey attrition. In: Journal of Sport Behavior, 34, S. 121 ff.

ressen in ihren Alltag zu implementieren. Nach dem Berliner Stadien-Modell von Fuchs (vgl. 2.4.2) befinden sich die jungen Sportler zu diesem Zeitpunkt in der Implementierungsphase, in der es um die Bewältigung von eben angesprochenen Ablenkungen und Konflikten im Alltag geht. Sobald die Ablenkungen positiver als die sportliche Aktivität empfunden werden, besteht ein hohes Risiko für einen Drop-Out oder eine beginnende Fluktuation (Fluktuationsphase).⁸⁹ Für Molinero et al. sind auch die Phasen im Leben, in denen die schulischen oder weiterbildenden Laufbahnen zu einem entscheidenden Punkt kommen (z.B. Abitur, mittlere Reife, Ausbildung, Bachelor etc.), schwer mit dem Training und sportlichen Leistungen vereinbar. In dieser Zeit müssen sich die jungen Sportler oft entscheiden, welcher Karriere sie nachgehen.⁹⁰

Ein weiterer Punkt zur Thematik der Interessenveränderungen, der jedoch im Zuge der Drop-Out Forschung im deutschen Raum noch nicht berücksichtigt wurde, ist das steigende Interesse für das Thema Sexualität in der Pubertät. Das andere oder gleiche Geschlecht wird zu dieser Zeit zunehmend interessanter und damit auch Aktivitäten, die genutzt werden, um Aufmerksamkeit zu generieren. Gerade das Zusammentreffen von jugendlichen Gruppen (z.B. Partys) kann dabei eine immense Ablenkung für die sportliche Aktivität von Jugendlichen sein. Außerdem kann der damit einhergehende Konsum von Alkohol, Tabakwaren oder anderen Rauschmitteln ein ernstzunehmendes Problem für die sportliche Karriere darstellen.⁹¹

3.1.1.3 Verletzungen

Das Auftreten von Verletzungen kann für Sportler in gravierenden Fällen das Ende der sportlichen Aktivität bedeuten. In einer Studie von Mrlik (2018) über den Drop-Out von Mädchen und Frauen aus dem Fußballsport gaben knapp die Hälfte (50,8%) der 445 Befragten an, dass eine schwerwiegende Verletzung, eine Anhäufung von Verletzungen oder chronische Beschwerden auf die Drop-Out-Entscheidung zurückzuführen sind. Etwa 37% der Frauen und Mädchen machten die Verletzungen für das Karriereende verantwortlich. Die Studie zeigte zudem, dass Mädchen, die ihre Karriere vor dem Alter von 16 Jahren beendeten, dies zu etwa 89% der Fälle nicht aufgrund von Verletzungen taten. Bei Mädchen über 16 Jahren stieg der Anteil der Verletzungs-

⁸⁹ Vgl. Fuchs 2003, S. 136-138.

⁹⁰ Vgl. Molinero, O.; Salguero, A.; Tuero, C.; Alvarez, E.; Márquez, S. (2006): Dropout reasons in young Spanish athletes - Relationship to gender, type of sport and level of competition. In: Journal of Sport Behavior, 29, S. 263-264.

⁹¹ Vgl. Kwan, M.; Bobko, S.; Faulkner, G.; Donnelly, P.; Cairney, J. (2014): Sport participation and alcohol and illicit drug use in adolescents and young adults: A systematic review of longitudinal studies. In: Addictive Behaviors, 39(3), S. 497-506.

Drop-Outs bereits auf einen Drittel. Dadurch konnte ein Zusammenhang zwischen dem Alter und dem durch Verletzungen ausgelösten Drop-Out festgestellt werden.⁹² Verletzungen treten dabei nicht nur im Fußball, sondern in allen Mannschafts- und Individualsportarten auf. Lediglich die Wahrscheinlichkeit sich zu verletzen, unterscheidet sich je nach Intensität und Dauer einer Sportart.⁹³ So ist das Risiko einer Verletzung beispielsweise im Basketball höher als im Badminton. Viele Athleten steigen jedoch nicht nur wegen physischer Verletzungen aus. Oft reagieren Vertrauenspersonen und Trainer gleichgültig auf den Ausfall eines Sportlers. Dieses Verhalten kann die Athleten ebenfalls verletzen, jedoch auf eine psychische Art. Das Zusammenspiel der eigentlichen Verletzung und der Reaktion von Trainern erhöht die Wahrscheinlichkeit eines Drop-Outs.⁹⁴ Nach Bußmann sind nicht die Verletzungen der ausschlaggebende Punkt für den Ausstieg aus dem Sport, sondern vielmehr die psychologischen Prozesse wie das Überwinden der Verletzung und die Einordnung des Schmerzgrades.⁹⁵

Wenn in der Forschung von Verletzungen als Ursache für den Drop-Out berichtet wird, fehlen häufig genauere Informationen zu der Art und Schwere der Verletzung.⁹⁶ Zudem berichten Siesmaa et al. davon, dass viele Verletzungen in der Forschung übersehen werden, da einige Forscher verletzungsbezogene Fragen aus ihren Fragebögen entfernen und andere nicht klar angeben, ob die verwendete Methodik zur Bestimmung von Drop-Outs Verletzungen miteinbeziehen. Das Thema Verletzung könnte daher noch einen weitaus größeren Teil der Drop-Out-Problematik ausmachen als bisher angenommen wurde.⁹⁷

3.1.1.4 Motivation

Wie bereits im Abschnitt 2.3.1 *Motivation* erläutert wurde, führt eine nicht vorhandene Motivation zum Drop-Out.⁹⁸ Dabei ist vor allem die Art der Motivation entscheidend. Athleten mit einer überwiegend intrinsischen Motivation bleiben demnach dem Sport länger erhalten. Auf der anderen Seite besteht für Sportler, bei denen die extrinsische

⁹² Vgl. Mrlik, A. (2018): Dropout von Mädchen und Frauen aus dem vereinsorganisierten Fußballsport-Eine Studie über Beweggründe von Mädchen und Frauen zum Ausstieg aus dem Fußballsport. Diplomarbeit, Universität Wien, S. 90-91.

⁹³ Vgl. Battaglia 2020, S. 22.

⁹⁴ Vgl. Koukouris, K. (2005): Premature athletic disengagement of elite Greek gymnasts. In: *European Journal of Sport and Society*, 2, S. 45.

⁹⁵ Vgl. Bußmann 1997, S. 49.

⁹⁶ Vgl. Crane; Temple 2015, S. 124-125.

⁹⁷ Vgl. Siesmaa, E. J.; Blitvich, J. D.; & Finch, C. F. (2011): A systematic review of the factors which are most influential in children's decisions to drop out of organised sport. In: Farelli, A. D. (Hrsg.): *Sport participation*. New York, S. 1 ff.

⁹⁸ Vgl. Emrich; Güllich 2008, S. 418.

Motivation überwiegt, ein höheres Risiko für einen Drop-Out aus der sportlichen Karriere.⁹⁹ Auch die Motive für das Sporttreiben haben nach den bisherigen Ergebnissen einen Einfluss auf den Drop-Out. So kann das Misserfolgsmotiv, also die Angst vor sportlichen Misserfolgen, einen Abbruch der sportlichen Aktivität auslösen, wenn es bei den Athleten zu sehr ausgeprägt ist. Ganz im Gegenteil dazu kann auch das Erfolgsmotiv einen Drop-Out verursachen, falls die Zuversicht auf sportliche Erfolge bei Sportlern im zu geringen Maße vorhanden ist.¹⁰⁰

3.1.1.5 Kompetenz und Leistung

Abschließend zu den individuellen Faktoren wird im Folgenden der Einfluss von Kompetenz und Leistung auf die Karrierebeendigung von Sportlern untersucht. Sportliche Aktivität wird durch die Leistungen der Sportler bestimmt. Dadurch definieren sich viele Sportler durch ihre persönlichen Leistungen. Gerade in Individualsportarten, in denen es ausschließlich auf die individuelle Kompetenz ankommt, wird kritisch über die Leistung geurteilt. Nach der Studie von Crane und Temple führt die Wahrnehmung der Kompetenz/Leistung, nach dem Mangel an Spaß, am zweithäufigsten zum Drop-Out. Die Aussteiger sprachen von Gefühlen wie „nicht gut genug zu sein“ und der Erkenntnis, dass sich ihre Fähigkeiten nicht mehr verbessern.¹⁰¹ Die hohe Quote an leistungsbedingten Drop-Outs ist dabei nicht überraschend, wenn man bedenkt, dass im sportlichen Umfeld bereits im Jugendalter die Leistungen über die Persönlichkeitsentwicklung der Sportler gestellt werden.¹⁰² Sportler, die mit dem Leistungsniveau Gleichaltriger nicht mehr mithalten können, sehen dann oft keinen anderen Ausweg mehr, als ihre noch junge sportliche Karriere zu beenden.

3.1.2 Soziale Faktoren

Die sozialen Faktoren lassen sich in folgende Unterkategorien gliedern:

- Trainer
- Familie
- Freundeskreis

⁹⁹ Vgl. Fröhlich 2002, S. 40.

¹⁰⁰ Vgl. Beckmann; Elbe 2006, S. 144-145.

¹⁰¹ Vgl. Crane; Temple 2015, S. 123.

¹⁰² Vgl. Coakley, J. (2014): Sport in society: Issues and controversies. 11.Auflage, Boston. zit. nach Battaglia 2020, S. 15-16.

3.1.2.1 Trainer

Einen ersten wichtigen sozialen Faktor für den Drop-Out im Jugendsport stellt die Rolle des Trainers dar. Trainer haben einen großen Einfluss darauf, wie ein Sportler seine Erfahrungen mit dem Sport wahrnimmt. Fraser-Thomas et al. fanden 2008 heraus, dass Athleten, die überwiegend positive Erfahrungen mit ihren Trainern gemacht haben, ihre sportliche Aktivität länger aufrechterhalten als Athleten, die von negativen Erfahrungen berichteten.¹⁰³ Einen entscheidenden Einfluss darauf haben die Fähigkeiten des Trainers. Die Kompetenz des Trainers wurde bei der Entscheidung von Jugendlichen, ihre sportliche Karriere zu beenden, als wichtiger Faktor angeführt.¹⁰⁴ Besonders die soziale Kompetenz ist dabei eine entscheidende Komponente, die den Trainer befähigt, mit den jungen Sportlern in den verschiedensten Situationen umzugehen und sie so im sozialen Bereich zu unterstützen.¹⁰⁵ Im Zuge eines Trainingsinterventionsprogrammes stellten die Autoren Bennett et al. (1992) fest, dass Athleten von ungeschulten Trainern die sportliche Aktivität negativer bewerten und häufiger zum Punkt des Drop-Outs gelangen, als es bei gut ausgebildeten Trainern der Fall war. Darüber hinaus gaben die Athleten von ungeschulten Trainern vorzugsweise Aspekte wie mangelnden Spaß und Stress als entscheidenden Grund für den Ausstieg an, während Aussteiger mit ausgebildeten Trainern vor allem Interessenskonflikte als entscheidenden Faktor für den Abbruch der sportlichen Betätigung hervorhoben.¹⁰⁶ Die Ergebnisse legen nahe, dass der Einfluss des Trainers auch mit andere Drop-Out-Faktoren wie mangelnden Spaß oder Kompetenz verbunden ist und die Wirkung dieser sogar verstärken kann.

Die Trainer müssen eine ausgewogene Linie zwischen den Rollen Übungsleiter und Vertrauensperson finden, um eine Beziehung zu den Sportlern aufbauen zu können. Die Beziehung zwischen Trainer und Sportler kann sich dabei entweder positiv oder negativ auf das Leben des Sportlers auswirken. Eine positive Beziehung kann das psychologische und soziale Wohlbefinden verbessern, die Entwicklung von volitionalen Fähigkeiten antreiben und die gesunde körperliche Betätigung fördern. Eine negative Trainer-Sportler-Beziehung wiederum verursacht Stress, beeinflusst den Sportler in der Wahrnehmung seiner eigenen Leistungsfähigkeit und trägt zur sportlichen Abnutzung

¹⁰³ Vgl. Fraser-Thomas, J.; Côte, J.; Deakin, J. (2008a): Examining Adolescent Sport Dropout and Prolonged Engagement from a Developmental Perspective. In: *Journal of applied sport psychology*, 20, S. 329.

¹⁰⁴ Vgl. Battaglia 2020, S. 19.

¹⁰⁵ Vgl. Albert 2010, S. 156.

¹⁰⁶ Vgl. Barnett, N. P.; Smoll, F.; Smith, R. E. (1992): Effects of enhancing coach-athlete relationships on youth sport attrition. In: *The Sport Psychologist*, 6, S. 111-127. zit. nach Battaglia 2020, S. 18-19.

bei.¹⁰⁷ Die Studie von Molinero et al. konnte bestätigen, dass eine negative Trainer-Sportler-Beziehung zu den häufigsten Drop-Out-Gründen in der Sportwelt zählen.¹⁰⁸ Gucciardi et al. berichteten 2009 von vier Trainertypen, die mit ihrer Verhaltensweise negative bis traumatische Erfahrungen bei den Athleten auslösen:

1. Erfolgsorientierte: Die erste Gruppe von Trainern achtet stets auf den Erfolg der Athleten. Dabei ordnen sie die Leistungen über die Persönlichkeitsentwicklung der Sportler ein und bringen diese unter Umständen zu einem leistungsbedingten Drop-Out (vgl. 3.1.1.5 Kompetenz und Leistung).
2. Fehlende soziale Kompetenz: Dem zweiten Trainertyp fehlt es an sozialer Kompetenz, wodurch keine adäquate Beziehung zwischen Sportler und Trainer aufgebaut werden kann.
3. Schwächen fokussiert: Auch Trainer, die sich bei der sportlichen Aktivität vorwiegend auf Schwächen und weniger auf Stärken konzentrieren, können einen negativen Einfluss auf die Athleten haben.
4. Unterfordernde: Die vierte Trainergruppe stellt zu niedrige Erwartungen und unterfordert die Sportler zum Beispiel mit einem zu einseitigen Trainingsprogramm.¹⁰⁹

Als Teil der Verhaltensforschung von Trainern werden bestimmte Verhaltensweisen hervorgehoben, die entweder die Aufrechterhaltung oder den Abbruch der sportlichen Aktivität fördern. So fanden beispielsweise Von Hove et al. (2016) heraus, dass die Verhaltensweise von Trainern, Respekt vor sich und anderen zu haben, bei Athleten ein erhöhtes Maß an Spaß und Selbstwertgefühl (volitionale Fähigkeiten) auslösen und geringere Drop-Out-Absichten verursachen kann.¹¹⁰ Auf der anderen Seite beschreiben Battaglia et al. (2017), dass bestrafendes Verhalten wie zusätzliche körperliche Aufga-

¹⁰⁷ Vgl. Smoll, F.; Smith, R.; Cumming, S. (2007): Coaching behaviors, motivational climate, and young athletes' sport experiences. In: Goncalves, C.; Cumming, S.; Coelho e Silva, M.; Malina, R. (Hrsg.): Sport and Education, S. 165.

¹⁰⁸ Vgl. Molinero et al. 2006, S. 264.

¹⁰⁹ Vgl. Gucciardi, F.; Gordon, S.; Dimmock, J. A.; Mallett, C. A. (2009): Understanding the coach's role in the development of mental toughness - Perspectives of elite Australian football coaches. In: Journal of Sports Sciences, 27(13), S. 1483 ff.

¹¹⁰ Vgl. Van Hove, A.; Heuzé, J. P.; Van den Broucke, S.; Sarrazin, P. (2016): Are coaches' health promotion activities beneficial for sport participants? A multilevel analysis. In: Journal of Science and Medicine in Sport, 19, S. 9-11.

ben, der Ausschluss aus Wettkämpfen und das Anschreien der Sportler, junge Sportler dazu bringen kann, über einen möglichen Drop-Out nachzudenken.¹¹¹

Forscher haben darauf hingewiesen, dass eine Diskrepanz zwischen der Selbstwahrnehmung von Trainern und der Wahrnehmung von Trainern durch andere besteht, und Trainer daher oft nicht in der Lage sind, ihre Rolle beim Drop-Out im Jugendsport zu erkennen.¹¹² Gerade deswegen ist es überaus wichtig, die Trainerausbildungen weiter zu verbessern und das Drop-Out-Phänomen in die Lehre zu inkludieren, so dass sich die Trainer die Einflüsse bewusst machen, die sie auf Sportler haben.

3.1.2.2 Familie

Neben dem Trainer ist auch die Familie eines jugendlichen Sportlers ein wichtiger sozialer Faktor, der berücksichtigt werden muss. Die in dieser Arbeit untersuchten Sportler sind noch jung und befinden sich daher meist noch unter elterlicher Obhut. Die Eltern haben zu dieser Zeit noch einen großen Einfluss auf die Jugendlichen und gleichzeitig stellt das Elternhaus einen wichtigen Rückzugsort für die Jugend dar. Sollte es zu Konflikten oder auftretenden Belastungen kommen, können viele auf die Hilfe der eigenen Eltern vertrauen. Durch die Vorbildfunktion der Eltern hat auch die sportliche Erfahrung von Mutter und Vater einen Einfluss auf die sportliche Karriere. Jugendliche Sportler verfolgen oft die Sportart, die bereits ein Elternteil betrieben hat.¹¹³ Untersuchungen von jugendlichen Aussteigern und jenen die dem Sport erhalten geblieben sind offenbarten, dass eine stark ausgeprägte elterliche Unterstützung bei Jugendlichen die Aspekte Spaß, intrinsische Motivation und Vorliebe für Herausforderungen verstärkt. Die Unterstützung der Eltern zeigte sich dabei durch Ermutigung, Beteiligung und Zufriedenheit. Fehlt die Unterstützung der Eltern, berichten junge Sportler von verminderter Freude, erhöhter Angst und vermehrten Drop-Out-Gedanken. Ein ähnliches Bild zeigt sich auch dann, wenn die Eltern ein zu hohes Maß an Druck auf ihre Kinder ausüben. Die Konsequenzen sind zu viel Kritik und zu hohe Erwartungen an die noch jungen Sportler.¹¹⁴ Drop-Out wurde auch mit dem Gefühl von Jugendlichen in Verbindung gebracht, dass sich Eltern zu oft in die sportliche Aktivität miteinmischten, indem sie die Wettkämpfe und Trainings auf Video aufzeichneten und kritisierten, Belohnungen für Leistungen anboten und sie in von einem Sportcamp ins nächste steck-

¹¹¹ Vgl. Battaglia, A. V.; Kerr, G.; Stirling, A. E. (2017): Youth athletes' interpretations of punitive coaching practices. In: *Journal of Applied Sport Psychology*, 29, S. 337-352. zit. nach Battaglia 2020, S. 19.

¹¹² Vgl. Fraser-Thomas, J.; Côté, J. (2009): Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. In: *Sport Psychologist*, 23, S. 17-18.

¹¹³ Vgl. Albert 2010, S. 166.

¹¹⁴ Vgl. Fraser-Thomas et al. 2008a, S. 320.

ten.¹¹⁵ Bestätigen konnte dies auch eine weitere Studie, die Perspektiven von aktiven und bereits ausgestiegenen Athleten untersuchte. Die befragten Jugendlichen berichteten in Bezug auf ihre Eltern von belastenden und kontrollierenden Erfahrungen, sowie von übermäßiger Kritik an ihren Leistungen.¹¹⁶

Die Erkenntnisse machen deutlich, dass die Ausübung von Druck, zu hohe Erwartungen, zu viel Kritik und zu wenig Unterstützung von Seiten der Eltern, einen negativen Einfluss auf Kinder und Jugendliche hat und sogar zum Drop-Out führt. Fraser-Thomas et al. verweisen zudem auf das Phänomen, dass Eltern, die in ihrer Jugend einer sportlichen Karriere nachgegangen sind, durch ihr überengagiertes Verhalten in Bezug auf den Sport die Motivation von Jugendlichen beeinträchtigen.¹¹⁷ Neben der Beziehung zu den Eltern und in Anbetracht der Tatsache, dass Geschwister besonders in der Kindes- und Jugendzeit einen großen Einfluss aufeinander haben, wäre eine Betrachtung hinsichtlich des Zusammenhangs von Geschwistern und dem Drop-Out-Phänomen äußerst interessant gewesen.¹¹⁸ Der Verfasser dieser Arbeit konnte jedoch keine Studien, Untersuchungen oder Forschungsergebnisse finden, die sich mit diesem Thema beschäftigen.

3.1.2.3 Freundeskreis

Da auch der Freundeskreis einen großen Einfluss auf Kinder und Jugendliche hat, werden im Folgenden die Beziehungen zu Freunden und Freundinnen als Drop-Out-Faktor untersucht. Eine Studie von Armentrout und Kamphoff aus dem Jahr 2011, die den Drop-Out aus Sicht der Eltern untersuchte, instruierte die Meinungen von Eltern, dass Interaktionen mit Teamkollegen wie Hänseleien und negative soziale Vergleiche dazu beitrugen, dass ihre Kinder den Sport verließen.¹¹⁹ Mit zunehmendem Alter werden Freundschaften und die damit verbundenen Beziehungen zu Gleichaltrigen immer wichtiger im Leben von Teenagern. Freunde sind somit, nach der Familie bzw. den Eltern, die zweitwichtigste Bezugs- und Einflussgröße auf die sportliche Karriere eines jugendlichen Sportlers.¹²⁰ Freundschaften im Sport können die Motivation steigern und somit auch die Aufrechterhaltung der sportlichen Aktivität fördern. Jugendliche Sportler vergleichen ihre Leistungen mit Freunden, die denselben Sport betreiben. Sollte ein

¹¹⁵ Vgl. Crane; Temple 2015, S. 124.

¹¹⁶ Vgl. Fraser-Thomas, J.; Côté, J.; Deakin, J. (2008b): Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. In: *Psychology of Sport and Exercise*, 9, S. 660-662.

¹¹⁷ Vgl. Fraser-Thomas et al. 2008a, S. 330.

¹¹⁸ Vgl. Baier, T. (2012): Geschwister zwischen Liebe und Realität – Die längste Liebe des Lebens. In: *Süddeutsche Zeitung* vom 07.05.2012, <https://www.sueddeutsche.de/wissen/geschwisterforschung-die-laengste-liebe-des-lebens-1.6717> (10.01.2022).

¹¹⁹ Vgl. Armentrout; Kamphoff 2011, S. 121 ff. zit. nach Battaglia 2020, S. 20.

¹²⁰ Vgl. Albert 2010, S. 166.

Freund bessere Leistungen erzielen, kann dies die Motivation antreiben, noch besser zu werden. Gleichmaßen können sich Beziehungen zu gleichaltrigen Sportlern auch negativ entwickeln. Durch die Überschneidung von sportlicher Kompetenz und sozialem Status kann es beispielsweise dazu kommen, dass ein Sportler mit weniger guten Leistungen gleichzeitig zu einem unbeliebteren Sportler in den Augen der Gleichaltrigen wird.¹²¹ Athleten, die sich aus dem Sport zurückzogen, berichteten unter anderem von negativen Interaktionen mit Teamkollegen, einem Mangel an Teamgeist, geringer sozialer Unterstützung und einem geringen Teamzusammenhalt.¹²² Des Weiteren zeigte sich, dass Drop-Outs während ihrer sportlichen Karriere durchschnittlich weniger Beziehungen zu Gleichaltrigen hatten, als es bei Sportlern der Fall ist, die ihre sportliche Aktivität fortgesetzt haben.¹²³

3.1.3 Strukturelle und programmspezifische Faktoren

Die strukturellen und programmspezifischen Faktoren werden in folgende Unterkategorien gegliedert:

- Training
- Zeit

3.1.3.1 Training

Neben dem Trainer kann auch das Training einen entscheidenden Einfluss auf die sportliche Aktivität von Jugendlichen haben. Im Prinzip lässt sich jede Form des Trainings durch die folgenden vier Trainingsprinzipien beschreiben: Kontinuität (z.B. fünf Mal die Woche), Progressivität (Fortschritte erzielen), Variabilität (Veränderung des Trainingsinhalts) und Belastung/Erholung (z.B. Abwechslung von Trainings- und Ruhetagen).¹²⁴ Sollten junge Sportler im Rahmen ihres Trainings nur mit einer der genannten Prinzipien unzufrieden sein, kann unter Umständen ein negativer Effekt auf die sportliche Aktivität entstehen. Die Unzufriedenheit am Training kann dabei durch eine Vielzahl an Faktoren wie mangelndem Spaß, einem „schlechten“ Trainer oder durch eine falsche Trainingsgruppe ausgelöst werden. Im Hinblick auf die bereits untersuchten sozialen und individuellen Faktoren lässt sich also feststellen, dass der strukturelle

¹²¹ Vgl. Keegan, R. J. (2009): An exploration of the motivationally-relevant behaviours of coaches, parents and peers across the athletic career span. Doctoral Thesis, Loughborough University, S. 369.

¹²² Vgl. Molinero et al. 2006, S. 265.

¹²³ Vgl. Fraser-Thomas et al. 2008b, S. 658-659.

¹²⁴ Vgl. Baumann, Dieter (Hrsg.) (o.A.): Was ist Training? <https://www.dieterbaumann.de/was-ist-training/> (12.01.2022).

Faktor Training eng mit anderen Drop-Out-Gründen wie beispielsweise Spaß, Trainer oder Freundeskreis verbunden ist.

Die Qualität eines Trainings entscheidet sich nicht nur durch das Training an sich, sondern auch durch das was nach dem Training passiert. Die Wirkung des Trainings auf die Sportler, ob unter- oder überfordert, hängt stark davon ab, welche äußeren Belastungen auf die Athleten einwirken. Anforderungen aus der Schule oder dem Beruf können wichtige körperliche und psychische Erholungs- und Regenerationsprozesse empfindlich stören und eine schlechtere Verarbeitung der Trainingsbelastung verursachen. Weitere Belastungen, wie beispielsweise zu lange Fahrzeiten oder durch den Beruf bedingte körperliche Anstrengungen, verschlechtern die Regeneration zusätzlich. Gerade deshalb müssen Trainer für ein optimales Training auch auf die außersportlichen Belastungen und Anforderungen der Sportler achten und die Intensität und den Umfang des Trainings daran anpassen.¹²⁵

Ein weiterer Aspekt des Trainings, der sich negativ auf die sportliche Aktivität von Jugendlichen auswirkt, ist das Übertraining. Zu hohe sportliche Belastungen verbunden mit unzureichender Erholung können bei Athleten das sogenannte Übertraining verursachen. Dadurch wächst die Wahrscheinlichkeit von physischen Verletzungen und emotionalem Missbefinden, was wiederum das Eintreten eines Drop-Outs wahrscheinlicher macht.¹²⁶ Eine Studie von Armstrong und Van Heest aus dem Jahr 2002 offenbarte, dass Übertraining häufig zu einem kritischen Abfall der psychischen Stimmung führt. Dabei konnte auch ein Zusammenhang von Übertraining und Depressionen festgestellt werden.¹²⁷

3.1.3.2 Zeit

Ein ebenfalls nicht zu unterschätzender Grund für sportliche Ausstiege ist der Faktor Zeit. Crane und Temple bezeichneten den Einfluss der Zeit sogar als den häufigsten strukturellen Faktor in Bezug auf das Drop-Out-Phänomen. In ihren Studien ergaben sich drei Bereiche, die den Faktor Zeit zu einem Drop-Out-Grund machten: die Reisezeit, die Dauer des Trainings und konkurrierende Zeitanforderungen.¹²⁸

¹²⁵ Vgl. Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.) (2015): Kein Stress mit dem Stress – Tipps und Lösungen für mentale Stärke und physische Gesundheit im wettkampforientierten Leistungssport. Berlin. S. 16.

¹²⁶ Vgl. Kellmann, M. (2002): Current Status and Directions of Recovery Research. In Kellmann, M. (Hrsg.): Enhancing Recovery - Preventing Underperformance in Athletes, Leeds, S. 301f.

¹²⁷ Vgl. Armstrong, L. E.; Van Heest, J. L. (2002): The unknown mechanism of the overtraining syndrome - clues from depression and psychoneuroimmunology. In: Sports Medicine, 32 (3), S. 194-195.

¹²⁸ Vgl. Crane; Temple 2015, S. 121.

1. Reisezeit: Die Zeit, um bestimmte Trainings- und Sporteinrichtungen zu erreichen, kann sich für Sportler sehr unterschiedlich ausprägen. Je nachdem wie hoch das Angebot an Sportmöglichkeiten in der Region ist, kann die Reisezeit entweder sehr kurz oder sehr lang sein. Gerade bei Sportarten, die noch keinen so großen Stellenwert in der Gesellschaft haben und damit auch nur wenige Standorte aufweisen können, kann sich die Erreichbarkeit als Problem darstellen. Nachdem Jugendliche meistens auch auf die Hilfe ihrer Eltern angewiesen sind (z.B. Auto etc.), können sich lange Reisezeiten negativ auf die sportliche Aktivität auswirken.
2. Dauer des Trainings: Auch die Dauer und der Zeitpunkt des Trainings sind unter Umständen ein entscheidender Faktor, wenn es um die Aufrechterhaltung des Sports geht. Zu langes Training kann den Körper und Geist schnell ermüden und die Motivation damit verringern. Außerdem besteht die Gefahr eines Übertrainings (vgl. 3.1.3.1 Training).
3. Konkurrierende Zeitanforderungen: Wie bereits zuvor gewonnene Erkenntnisse gezeigt haben, ist der Alltag von Jugendlichen häufig durch konkurrierende Anforderungen geprägt. Besonders die Schule, der Sport und andere freizeitleiche Aktivitäten können sich schnell zeitlich überlagern. Deshalb spielt auch der Zeitpunkt des Trainings eine entscheidende Rolle. Sollte durch andere Aktivitäten nicht mehr möglich sein die sportliche Aktivität aufrecht zu erhalten, kann unter Umständen ein Drop-Out die Folge sein.

Die Forschung von Gonçalves et al. hebt die Bedeutung des Zeitmanagements im Leben eines Jugendlichen hervor. Die in der Studie befragten Athletinnen betonten einstimmig wie wichtig ihnen Zeitmanagement für die Qualität der von ihnen erlebten Sporterfahrungen sei. Besonders während der Schulzeit, als sie mit den Anforderungen und dem Druck der Wettkämpfe, mehreren Trainingseinheiten pro Woche und ihrem persönlichen und sozialen Leben zurechtkommen mussten, erwies sich ein gutes Zeitmanagement als unumgänglich. Dabei hatten sie das Gefühl, dass es sich positiv auf sie auswirkte, viele Anforderungen auf einmal erledigen zu müssen. Dieses Erkenntnis zeigte, welchen positiven Einfluss sportliches Engagement auf ein adäquates Zeitmanagement hat.¹²⁹

¹²⁹ Vgl. Gonçalves et al. 2012, S. 45.

3.2 Auswirkungen durch den Drop-Out

Neben den Ursachen für die Ausstiege aus den sportlichen Karrieren gibt es auch andere durch den Drop-Out ausgelöste Auswirkungen. Im folgendem Unterkapitel werden gesundheitliche und ökonomische Folgen eines Sportausstiegs untersucht.

3.2.1 Gesundheitliche Folgen

Wie bereits zu Beginn der Arbeit angesprochen wurde, kann ein Mangel an sportlicher Betätigung (=Bewegungsmangel) physische und psychische Auswirkungen auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen haben. Dadurch, dass ein Drop-Out auch zum vollständigen Ende der sportlichen Aktivität führen kann, werden im folgenden Abschnitt gesundheitliche Folgen in Verbindung mit dem Bewegungsmangel ermittelt.

3.2.2.1 Physische Folgen

Bereits in den ersten Wochen nach dem Ausstieg zeigen sich einige physische Veränderungen. Ein erstes Phänomen ist ein steigender Blutdruck. Der Blutdruck passt sich den Bedürfnissen des Kreislaufes an. In Ruhephasen ist er niedrig und unter Belastungen hoch. Durch die sportliche Aktivität gewöhnt sich der Organismus an die wechselnden Druckverhältnisse, wodurch der Sport blutdrucksenkend wirkt. Durch den Abbruch des Sporttreibens passen sich die Blutgefäße des Körpers an den langsameren Blutfluss an. Dadurch sinkt die Elastizität der Arterien und Venen, wodurch der Blutdruck steigt. Hoher Blutdruck kann langfristig gesehen das Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle erhöhen.¹³⁰ Forscher der Universität Maryland fanden zudem heraus, dass sich auch die Durchblutung in einigen Teilen des Gehirns durch den Trainingsabbruch verändern kann.¹³¹

Einer der häufigsten Folgen von mangelnder Bewegung im Kindes- und Jugendalter ist Übergewicht (Adipositas). Durch den Ausstieg verlangsamt sich der Stoffwechsel im Körper, was zu Fettaufbau und damit zur Gewichtszunahme führt. Das Übergewicht führt zudem zu weiteren gesundheitlichen Konsequenzen. Durch das erhöhte Körpergewicht kann sich ein Mangel an sportlicher Aktivität auch negativ auf das menschliche Skelett auswirken. Die hohe Belastung für den Körper kann beispielsweise eine Fehl-

¹³⁰ Vgl. Hobler, C. (2015): 7 Dinge die passieren, wenn Du aufhörst zu trainieren. <https://www.gymondo.com/magazin/de/gesund-abnehmen/das-passiert-wenn-du-nicht-mehr-trainierst#Kap1> (15.01.2022).

¹³¹ Vgl. Alfini, A.; Weiss, L.; Leitner, B.; Smith, T.; Hagberg, J.; Smith, C. (2016): Hippocampal and Cerebral Blood Flow after Exercise Cessation in Master Athletes. In: *Front. Aging Neurosci.* 8(184), S. 4-5.

stellung der Wirbelsäule in Form eines Hohlrückens verursachen. Auch sogenannte X-Beine können eine Konsequenz des Bewegungsmangels sein.¹³²

Nach Daten der Weltgesundheitsorganisation (WHO) verursacht Übergewicht rund 65% bis 80% aller neuen Diabetes-Erkrankungen. Insgesamt ist der Bewegungsmangel für ca. 7% aller Typ-2-Diabetes-Erkrankungen in der Europäischen Region verantwortlich.¹³³ Kinder und Jugendliche bräuchten demnach mindestens eine Stunde körperliche Betätigung am Tag, um die Bewegungsmangelkrankheiten und ihre Folgen verhindern zu können. In der Realität bewegen sich jedoch nur rund 34% der europäischen Jugendlichen (13-15 Jahre) entsprechend. Außerdem ist eine generelle Verringerung der Bewegung von Jugendlichen im Alter zwischen 11 und 15 Jahren erkennbar, insbesondere bei Mädchen.¹³⁴

3.2.2.2 Psychologische Folgen

Nicht nur der Körper eines jungen Menschen kann sich durch den Drop-Out verändern, sondern auch die Psyche. Ein Mangel an sportlicher Bewegung kann das soziale Wohlbefinden negativ beeinflussen. Ohne die Beziehung zu gleichaltrigen Sportlern und Bezugspersonen (z.B. Trainer) fehlen den Jugendlichen wichtige soziale Kontakte, die eine gesunde Entwicklung fördern. Zu dem Aspekt des sozialen Wohlbefindens zählen unter anderem die Wahrnehmung sozialer Akzeptanz, das Gefühl der Zugehörigkeit und die Zufriedenheit mit sozialen Beziehungen bzw. sozialer Unterstützung.¹³⁵ Schmid und Görden beschreiben außerdem, dass durch fehlende Sportaktivität der Abbau von Stress nicht optimal erfolgen kann und daraus psychische Krankheiten wie Depressionen und Angstzustände entstehen können.¹³⁶ Untersuchungen von Heine- mann und Hopf zu der Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) lassen außerdem einen Zusammenhang zwischen ADHS und mangelnder Bewegung erkennen. Jedoch ist der Bewegungsmangel dabei kein alleiniger Auslöser, sondern viel-

¹³² Vgl. Lawrenz, A. (2001): Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter – medizinische Grundlagen. In: Wehrens, B.; Dordel, S. (Hrsg.): Brennpunkte der Sportwissenschaft - Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter. Sankt Augustin, Band29. S. 15ff.

¹³³ Vgl. WHO (Hrsg.) (2015): Bewegungsmangel und Diabetes. <https://www.euro.who.int/de/health-topics/noncommunicable-diseases/diabetes/news/news/2015/11/physical-inactivity-and-diabetes> (15.01.2022).

¹³⁴ Vgl. ebd.

¹³⁵ Vgl. Schmid, J.; Görden, S. (2012): Sportaktivität und soziales Wohlbefinden. In: Fuchs, R.; Schlicht, W. (Hrsg.): Seelische Gesundheit und sportliche Aktivität. Göttingen. S. 60f.

¹³⁶ Vgl. a.a.O., S. 117.

mehr negativ fördernd. Regelmäßige sportliche Aktivität wird therapeutisch verwendet, um ADHS-Symptome zu minimieren.¹³⁷

Durch den Drop-Out werden auch psychologische Entwicklungen gestört, die durch das Sporttreiben entstehen. Elbe et al. fanden dahingehend heraus, dass bei Sportaussteigern eine negative volitionale Entwicklung einsetzte. Parameter wie Energiemangel und Konzentrationsschwäche traten bei den Drop-Outs im Vergleich zu noch aktiven Sportlern vermehrt auf. Ebenso konnte ein Zustand der Selbstblockierung, als volitionale Komponente, beobachtet werden.¹³⁸ Des Weiteren könnte aus Sicht der Jugendlichen ein Ende der sportlichen Aktivität als persönliche Niederlage empfunden werden, die sich negativ auf das Selbstwertgefühl auswirkt.

3.2.2 Ökonomische Folgen

Die Drop-Out Problematik stellt viele Parteien des Sports vor ökonomische Probleme. Ein Blick auf die Finanzstruktur von Sportvereinen verdeutlicht, welchen finanziellen Einfluss das Thema Drop-Out hat. Die Haupteinnahmequelle von Sportvereinen sind die jährlichen Mitgliedsbeiträge. Diese decken durchschnittlich über die Hälfte des Finanzzetats ab. Hinzu kommen weitere Einnahmequellen, wie Zuschüsse von Bund, Land oder Sportorganisationen, Spenden, Veranstaltungen und Werbe- und Sponsoringverträge. Je nachdem wie groß ein Sportverein ist, verschiebt sich die Gewichtung der einzelnen Einnahmebereiche. Während kleine bis mittlere Vereine rund zweidrittel ihrer Einnahmen durch die Mitgliedsbeiträge und Spenden erzielen, sind für Großvereine vor allem die Einnahmen durch Zuschüsse und Werbung von hoher Bedeutung.¹³⁹ Die Abhängigkeit kleiner Vereine von den Mitgliedsbeiträgen kann im Zusammenhang mit dem Drop-Out zu vergleichsweise belastenderen, finanziellen Einbußen führen.

Des Weiteren kann die sportliche Karriere eines Jugendlichen als langfristige Investition mehrerer Parteien (Shareholder) gesehen werden, die sich entweder rentieren oder zu finanziellen Verlusten führen kann. Vereine, Verbände oder Nachwuchsleistungszentren investieren teilweise hohe Summen in die Talentförderung junger Sportler, um sportliche und wirtschaftliche Ziele erreichen zu können. Sollte ein vielversprechendes Talent aus einem der in dieser Arbeit aufgeführten Gründe seine sportliche Karriere

¹³⁷ Vgl. Heinemann, E.; Hopf, H. (2006): AD(H)S. Symptome – Psychodynamik – Fallbeispiele – psychoanalytische Theorie und Therapie. Stuttgart. S. 9ff.

¹³⁸ Vgl. Elbe et al. 2003, S. 46-47.

¹³⁹ Vgl. Hoffmann, A. (2009): Bindung und Dropout von Jugendlichen im vereinsorganisierten Sport. Dissertation, Berlin, S. 30.

beenden, kann dies als Fehlinvestition für die verschiedenen Shareholder gesehen werden. Auch für die Eltern, die ihre Kinder von Beginn des Sporttreibens an finanziell unterstützen (z.B. Sportgeräte, Sportkleidung, Fahrkosten etc.), kann ein plötzlich eintretender Drop-Out als Fehlinvestition empfunden werden, wenn bestimmte Ziele, die mit dem Zweck der Sportausübung (z.B. Gesundheit, Spaß, Karriere etc.) einhergehen, nicht mehr zu erreichen sind.

4 Chancen

In diesem Kapitel werden Chancen untersucht, die dem Phänomen des Drop-Outs entgegenwirken könnten. Dafür werden eine Reihe von Lösungsansätzen vorgestellt, die möglicherweise das Potential besitzen, den sportlichen Ausstieg von Jugendlichen zu verhindern. Nachdem es bisher nur wenige Untersuchungen zu diesem Thema in der Forschung gibt, sind Teile der folgenden Ausführungen einer theoretischen Ebene zuzuordnen.

4.1 Verbesserung der Trainerausbildung

Nach Wörz ist ein individuelles und umfassendes Coachingmodell, das die Sportler bestmöglich betreut, unumgänglich, wenn es um die Verhinderung von Drop-Outs geht.¹⁴⁰ Trainer sollten durch ihre Ausbildung an eine gesunde und nachhaltige sportliche Karriere herangeführt werden und nicht nur Erfolgsgedanken verfolgen, die Kinder mit Erwachsenen gleichsetzen.¹⁴¹ Auch Andronikos et al. konstatieren, dass die Schulung von Trainern die Drop-Out-Rate verringert, wenn statt einer schnellen Erfolgsorientierung mehr auf die langzeitliche Entwicklung von Sportlern gesetzt wird.¹⁴² Die durch das Training zu fördernde Entwicklung kann dabei neben sportlichen Fortschritten auch psychologische Aspekte wie die Psyche des Menschen oder die Handlungs- und Lageorientierung umfassen.

Ein erster Punkt, an der eine verbesserte Trainerausbildung ansetzen müsste, ist die psychische Gesundheit der noch jungen Sportler. Das Erbringen von Leistungen im Sport und eine optimale Persönlichkeitsentwicklung lassen sich langfristig nicht von der psychischen Gesundheit trennen, da sich die drei Faktoren gegenseitig beeinflussen. Gerade deshalb stehen sie im Fokus der sportpsychologischen Betreuung, die im Rahmen der verbesserten Trainerausbildung eine wichtige Rolle einnimmt. Die Trainer und Trainerinnen müssen vermehrt in Bewältigungskompetenzen geschult werden, die einen passenden Umgang mit psychischen und sozialen Problemen der jugendlichen Sportler vermitteln.¹⁴³ Darüber hinaus sollten sie auch dabei helfen, psychische Krankheiten zu vermeiden, indem sowohl die Prozesse der Krankheitsentstehung (Salutoge-

¹⁴⁰ Vgl. Wörz 2012, S. 14.

¹⁴¹ Vgl. a.a.O., S. 8.

¹⁴² Vgl. Andronikos, G.; Elumaro, A. I.; Westbury, T.; Martindale, R. J. (2016): Relative age effect - implications for effective practice. In: Journal of sports sciences, 34(12), S. 1124f.

¹⁴³ Vgl. Initiative Neue Qualität der Arbeit 2015, S. 8.

nese) als auch gesundheitsfördernde Prozesse (Pathogenese) in der Trainerausbildung berücksichtigt werden.¹⁴⁴

„Trainerinnen und Trainer, die die Stimmung und psychische Verfassung ihrer Athletinnen und Athleten kennen, können durch das Training positiv auf die Psyche Einfluss nehmen. So kann bei alltagsbedingter Traurigkeit oder Frustration ein Training ablenkend und emotional erholsam wirken.“¹⁴⁵

Dabei gibt es einige Möglichkeiten, wie Trainer die psychische Gesundheit von Jugendlichen fördern und von Alltagsproblemen ablenken können. So können bereits kleine Erfolge im Training emotional erholsam für die Sportler wirken. Auch das Übertragen von Trainingsaufgaben, wie zum Beispiel das Aufwärmen, kann das Selbstvertrauen der Jugendlichen stärken und das soziale Umfeld verbessern. Das Training sollte zudem in Phasen, in denen es den Sportlern nicht gut geht, keine zusätzlichen Stimmungsverluste wie Misserfolge oder zu hohen Druck beinhalten.¹⁴⁶

Die Ausbildung der Trainer sollte auch über die Handlungs- und Lageorientierung informieren. Dadurch dass die Persönlichkeit der Spieler entweder handlungs- oder lageorientiert sein kann, ist es für die Trainer wichtig, diese zu erkennen. Untersuchungen zeigen, dass lageorientierte Sportler anders behandelt werden müssen als handlungsorientierte Sportler. Lageorientierte Athleten benötigen beispielsweise genaue und konkrete Instruktionen von ihren Trainern. Handlungsorientierte Sportler wiederum können mit dieser Form der Instruktionen nicht optimal umgehen, da sie mit ihrem Selbstregulationspotential in Konflikt geraten.¹⁴⁷ Die Forschungen von Hasche et al. konnten zeigen, dass der Grad der Lage- bzw. Handlungsorientierung von Trainer sehr gut eingeschätzt werden kann.¹⁴⁸

Zusammenfassend offenbart die Verbesserung der Trainerausbildung einige Aspekte, die den Trainern zukünftig vermittelt werden sollten. Die Umsetzung der Maßnahmen muss an den Stellen erfolgen, an denen die Trainerausbildungen angeboten und durchgeführt werden. So sind beispielsweise Sportverbände und Sportvereine in die

¹⁴⁴ Vgl. Franke, A. (2011): Salutogenetische Perspektive. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention – Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden, Köln, S. 487.

¹⁴⁵ Initiative Neue Qualität der Arbeit 2015, S. 18.

¹⁴⁶ Vgl. a.a.O., S. 10 + 18.

¹⁴⁷ Vgl. Heckhausen; Heckhausen 2018, S. 631-632.

¹⁴⁸ Vgl. Haschke, R.; Tennigkeit, M.; Kuhl, J. (1994): Personality and task-related potential shifts - The role of test anxiety and action vs. state orientation in top-ranking soccer players' coping with failure. In Kuhl, J.; Beckmann, J. (Hrsg.): Volition and personality - action versus state orientation, Seattle, S. 475ff.

Verantwortung zu nehmen, wenn es heißt eine adäquate Ausbildung für Trainer und Trainerinnen zu schaffen, die mit der Drop-Out-Problematik vertraut ist und zielgerichtet den Ausstieg von Jugendlichen aus dem Sport zu verhindern versucht.

4.2 Frühwarnsystem

Viele der im Kapitel 3.1 angesprochenen Ursachen für den Drop-Out sind Prozesse, die sich über einen längeren Zeitraum erstrecken. Dadurch könnte die Problematik bereits erkannt werden, bevor eine Entscheidung zum Beenden des Sporttreibens gefällt wird. Durch diese Früherkennung hätten Bezugspersonen von Jugendlichen wie Trainer oder Eltern die Möglichkeit, frühzeitig auf bestimmte Herausforderungen zu reagieren und damit die Wahrscheinlichkeit eines Drop-Outs zu minimieren.

Um die Wirksamkeit einer frühzeitigen Erkennung genauer analysieren zu können, wird ein Vergleich zum Bildungssektor gezogen und im Anschluss auf den Sport übertragen. Auch hier spricht man im Falle eines Ausstiegs, z.B. dem Abbruch der Schule, von Drop-Outs. In der Drop-Out-Forschung aus dem Bereich der Bildung wird von einem kritischen Übergang zwischen der 9. und 10. Schulklasse (High-School) berichtet, in dem mehr Schüler aussteigen als in anderen Klassen. Diese Phase entscheidet über Erfolg oder Misserfolg der schulischen Laufbahn. In diesem entscheidenden Jahr können Tendenzen beobachten werden, die auf einen möglichen Drop-Out schließen lassen. Ein sich verschlechternder Notendurchschnitt oder vermehrte Fehlzeiten lassen sich frühzeitig erkennen und bieten dem Schulsystem die Möglichkeit rechtzeitig auf die Indikatoren zu reagieren.¹⁴⁹

In Bezug auf die Sportwissenschaften müsste ein System entwickelt werden, dass in den entscheidenden Drop-Out-Phasen der sportlichen Karriere eines Jugendlichen mögliche Indizien im Verhalten der Sportler erkennt, die auf einen möglichen Sportausstieg hindeuten. Das Berliner Stadien-Modell von Fuchs (vgl. 2.4.2 Das Berliner Stadien-Modell) kann genutzt werden, um den richtigen Zeitpunkt für Maßnahmen zu finden. Die Fluktuationsphase des Modells beschreibt das Eintreten von Unregelmäßigkeiten in der Ausübung von sportlichen Aktivitäten und die Übernahme von Konkurrenzhandlungen.¹⁵⁰ Die Fluktuationsphase stellt somit einen kritischen Übergang zwischen dem Sportausstieg und der Fortsetzung der sportlichen Aktivität dar. Ähnlich wie im Bildungssektor können Anzeichen wie zunehmende Fehlzeiten im Training, abfallende

¹⁴⁹ Vgl. Heppen, J. B.; Therriault, S. B. (2008): Developing Early Warning Systems to Identify Potential High School Dropouts. In: National High School Center, S. 1.

¹⁵⁰ Vgl. Fuchs 2003, S. 137.

Leistungen oder Auffälligkeiten in der Verhaltensweise eines Jugendlichen genutzt werden, um auf eine mögliche negative Entwicklung reagieren zu können. Dabei wäre es in erster Linie die Aufgabe von Trainern, diese zu erkennen und auf die unterschiedlichen Problemfelder angemessen zu reagieren. Aber auch Eltern und gleichaltrige Sportler müssen auf die Problematik hingewiesen werden, damit auch sie in den unterschiedlichen Situationen helfen können.

Ein Beispiel für ein mögliches Frühwarnsystem im Bereich des Sports, liefert das Projekt „Stop Dropout!“. Das Projekt hat das Ziel, Schülerinnen und Schüler, bei denen die Gefahr eines Drop-Outs besteht, frühzeitig zu erkennen und rechtzeitig so zu unterstützen, dass die Fortführung der schulischen oder beruflichen Ausbildung gesichert werden kann. Das Programm des Projekts besteht aus drei Maßnahmen: Der Risikocheck, das Beratungsprofil und die Erhöhung der Chancengleichheit und Beschäftigungsfähigkeit. Der Risikocheck ist ein digitaler Fragebogen, der zu Beginn eines Schul- oder Ausbildungsjahres ausgefüllt werden muss. Die darin gestellten Fragen messen 14 im Vorfeld festgelegte Indikatoren für einen Drop-Out. Das Beratungsprofil bietet einen Leitfaden für die Prävention von Drop-Outs und untersucht Stärken und Schwächen potenzieller Schulabbrecher. Die Beratung besteht aus einem Dialog, der auf sieben ausgewählten Bereichen aufbaut, welche die wesentlichen Einflussfaktoren auf Abbrecher darstellen. Die dritte Maßnahme ist eine gezielte persönliche Unterstützung, die eine Chancengleichheit und Beschäftigungsfähigkeit bei den Jugendlichen fördern soll.¹⁵¹

Das Projekt „Stop-Dropout!“ ließe sich in ähnlicher Form auch für die sportliche Drop-Out-Problematik anwenden. Zu einem festgelegten Zeitpunkt (z.B. der Anfang einer Sportsaison) könnten die Sportvereine in Kooperation mit den Trainern und Eltern eine Befragung der Jugendlichen durchführen, die gezielt vorher definierte Indikatoren für einen Sportausstieg hervorheben soll. Wippert schlug bereits 2002 eine Interventionsstrategie für den Drop-Out von Sportlern vor, die mithilfe eines Fragebogens die emotionalen Spannungen (z.B. Stress) und Schwankungen des allgemeinen Wohlbefindens rechtzeitig messen und auswerten sollte.¹⁵² Ebenso könnte ein Beratungsprofil entworfen werden, durch das jugendliche Sportler die Möglichkeit erhalten, sich über den Drop-Out zu informieren. Trainer, die eine solche Beratungsfunktion übernehmen könnten, würden so aus erster Hand erfahren, wer welche Probleme im sozialen oder psychischen Umfeld hat und könnten dementsprechend darauf reagieren. Dadurch

¹⁵¹ Vgl. Linde, S.; Linde-Leimer, K. (2014): Stop Dropout! Ein Früherkennungssystem zur Unterstützung von ausbildungsabbruchgefährdeten Lehrlingen und SchülerInnen. In: AMS Info, No. 276, S. 1-2.

¹⁵² Vgl. Wippert, P.-M. (2002): Karriereverlust und Krise. Schorndorf, S. 91ff.

würde die Rolle des Trainers als Vertrauensperson für die jugendlichen Sportler eine neue Dimension erreichen. Die Effektivität eines sportbezogenen Frühwarnsystems hängt dabei stark von der vereinsorganisierten Sportstruktur ab (Umsetzung, Finanzierung etc.).

4.3 Ausbau von sportlichen Institutionen

In Deutschland gibt es eine Reihe von Sportinstitutionen, die eine sportliche Ausbildung von jungen Athleten unterstützen. Dabei geraten vor allem Sportinternate, Sportgymnasien und Sportleistungszentren in den Blickpunkt dieser Arbeit. Der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) beispielsweise fördert an 43 Eliteschulen des Sports, die mit 108 Haupt-, Real-, und Gesamtschulen sowie mit Gymnasien kooperieren, über 11.500 junge Talente.¹⁵³

Obwohl auch die Eliteschulen des Sports von der Drop-Out-Problematik betroffen sind, ist eine Aufnahme an einer dieser Institutionen zu empfehlen. Die Schulen bieten ein duales System an, indem Lehr- und Trainingssysteme miteinander abstimmt werden und eine flexible Unterrichtsgestaltung möglich ist. Damit lassen sich Belastungen des Konflikts zwischen Schule und Sport verringern, was zu weniger Stress für die Jugendlichen führt. Darüber hinaus werden so Freiräume für die Ausbildung, den Sport und für Freizeitaktivitäten (Erholungsphasen) geschaffen. Die jungen Sportler erhalten zusätzlich die Möglichkeit ihre Schulzeit zu verlängern, sollte die Regelschulzeit nicht ausreichen. Sportliche Institutionen verfügen zudem über gut ausgebildete Trainer und eine optimale Sportinfrastruktur. Damit können Eliteschulen viele Drop-Out-Gründe (z.B. Trainer, Stress durch Schule-Sport, etc.) ausschließen und die Wahrscheinlichkeit eines Sportausstiegs verringern.¹⁵⁴

Es gibt jedoch auch Kritik an den Sportinstitutionen. Güllich, Professor für Sportwissenschaften an der Universität Kaiserslautern, kritisiert die Effizienz der Eliteschulen des Sports und vergleicht diese sogar mit normalen Schulen. Demnach unterscheidet sich der sportliche Erfolg von Absolventen der Eliteschulen im Vergleich zu Absolventen von Regelschulen oft nicht.¹⁵⁵ Viele sportliche Institutionen sind zudem für viele

¹⁵³ Vgl. DOSB (Hrsg.) (o.A.): Daten, Zahlen, Fakten. [https://eliteschulen.dosb.de/#:~:text=Bei%20den%20Olympischen%20Spielen%20in,vom%20Olympia%20Team%20Deutschland%20beteiligt.\(20.01.2022\)](https://eliteschulen.dosb.de/#:~:text=Bei%20den%20Olympischen%20Spielen%20in,vom%20Olympia%20Team%20Deutschland%20beteiligt.(20.01.2022)).

¹⁵⁴ Vgl. Baron-Thiene 2014, S. 131.

¹⁵⁵ Vgl. Brandau, B. (2015): Elite-Sportschulen/Teuer und ineffizient. In: Deutschlandfunk vom 27.09.2015, <https://www.deutschlandfunk.de/elite-sportschulen-teuer-und-ineffizient-100.html> (20.01.2022).

Bevölkerungsschichten nur schwer zu erreichen. Zum einen ist die Aufnahme an einer Eliteschule oft mit hohen Kosten verbunden und zum anderen hängt viel von den sportlichen Leistungen der jungen Sportler ab.

Um die Drop-Out-Problematik langfristig eindämmen zu können, sind sportliche Institutionen besonders für den Leistungssport eine vielversprechende Option. Damit eine größere Bandbreite an jugendlichen Sportlern die Möglichkeiten der Sportinstitutionen nutzen kann, muss das Angebot deutschlandweit erhöht werden. Durch den Ausbau an beispielsweise Eliteschulen oder Sportinternaten, kann bei einem Großteil der jungen Sportlerinnen und Sportler die Wahrscheinlichkeit eines Drop-Outs minimiert werden. Der Staat, das Land oder die Stadt könnten durch eine erhöhte finanzielle Unterstützung die Kosten der sportlichen Institutionen senken und so für alle Bevölkerungsschichten zugänglich machen.

4.4 Mentoren-Programm

Eine weitere Lösung für die Drop-Out-Problematik könnte die Umsetzung eines Mentoren-Programms sein. Die Idee ist, dass Mentoren, als Berater für Angelegenheiten inner- und außerhalb des Sports, den jungen Athleten zu Verfügung stehen, wenn es zu Problemen oder Fragen rund um die sportliche Aktivität kommt. Nach Wippert ist *„ein behutsamer und begleitender Umgang eines Mentors oder einer professionellen Fachperson [...] bei zum Teil massiven Belastungsstörungen [...] angebracht.“*¹⁵⁶ Die Rolle des Mentors könnte dabei von unterschiedlichen Personengruppen eingenommen werden. Trainer, ältere Sportler oder Personen, die bereits einen sportlichen Ausstieg durchgemacht haben, kommen dafür in Frage. Durch die bereits erlebten Erfahrungen und durch mögliche Schulungen zum Drop-Out-Thema könnten die Mentoren den jungen Sportlern durch einen kommunikativen Austausch weiterhelfen und sie über Sachverhalte der Drop-Out-Forschung aufklären.

Die Umsetzung für ein solches Mentoren-Programm müsste in den Sportvereinen oder anderen sportlichen Institutionen erfolgen. Das Angebot einer Bezugsperson, die den Sportlern als Berater zur Verfügung steht, könnte dabei digital, face-to-face oder telefonisch umgesetzt werden.

¹⁵⁶ Wippert 2002, S. 183.

5 Fazit

5.1 Zusammenfassung

Zusammenfassend beschreibt das Drop-Out-Phänomen, im Bereich des Jugendsports, das Ende der sportlichen Aktivität bzw. der sportlichen Karriere von Athletinnen und Athleten. Dabei werden unterschiedliche Formen des Sportausstiegs beschrieben, die von den Begriffen Adherence/Compliance und Flukturierer abzugrenzen sind. Die Ausführungen zum aktuellen Forschungsstand zeigen, dass Zusammenhänge zwischen den Aspekten Alter, Geschlecht und Belastung und dem Drop-Out von jugendlichen Sportlern existieren, die das Phänomen verdeutlichen können. Die Forschungen der letzten Jahre sind jedoch nicht einheitlich strukturiert und beschäftigen sich oft nur mit einzelnen Teilbereichen und nicht mit dem Sport als Ganzes. Dadurch wird eine Gesamtbetrachtung der Problematik an vielen Stellen erschwert.

Durch die psychologischen Aspekte Motivation, Volition und Lage- und Handlungsorientierung wird der Einfluss der Persönlichkeit eines Menschen auf sportliche Leistungen und die sportliche Aktivität an sich verdeutlicht. Die Persönlichkeitsmerkmale dienen als Grundlage für die Bestimmung einzelner Ursachen und Auswirkungen, die im Rahmen dieser Arbeit untersucht wurden. Die Analyse verschiedener Modelle, die den Prozess des Drop-Outs zu veranschaulichen versuchen, bieten einen Überblick, über die Herangehensweise von Sportwissenschaftlern bei der Untersuchung des Sportausstiegs. Jedoch besteht auch bei den Modellen ein Problem der Nichtstandardisierung in der Forschung.

Untersuchungen zu den Drop-Out-Gründen offenbaren eine Vielzahl an unterschiedlichen Ursachen für einen Sportausstieg von Jugendlichen. Die Faktoren für den Drop-Out können in drei Kategorien unterteilt werden: individuelle-, soziale- und strukturelle/programmspezifische Faktoren. Die Ergebnisse zeigen, dass die Aspekte Spaß, Verletzungen, Trainer und Zeit zu den häufigsten Drop-Out-Gründen gezählt werden. Das Ende der sportlichen Aktivität kann zu gesundheitlichen Auswirkungen führen. Diese zeigen sich sowohl physisch als auch psychisch. Darüber hinaus entsteht durch den Drop-Out auch ein ökonomischer Schaden, der alle Beteiligten des Sports betreffen kann.

Durch die Verbesserung der Trainerausbildung kann ein Lösungsansatz entwickelt werden, der vor allem Drop-Outs aus Gründen der Trainer-Sportler-Beziehung verhindern kann. Des Weiteren können Forscher durch die Entwicklung eines Frühwarnsystems, Anzeichen eines Drop-Outs bereits im Voraus erkennen und frühzeitig drauf

reagieren. Auch der Ausbau von Sportinstitutionen oder die Installation eines Mentoren-Programmes können interessante Werkzeuge im Kampf gegen den Drop-Out sein.

5.2 Ausblick

Das Drop-Out-Phänomen ist ein komplexes und vielseitiges Thema, das seit Jahrzehnten zu entschlüsseln versucht wird. Viele Bereiche der Thematik wurden bereits ausführlich untersucht. Jedoch bieten viele weitere Ansatzpunkte genügend Inhalte für zukünftige Forschungen. So wären zum Beispiel Studien zu den Ablenkungsmöglichkeiten der heutigen Kommunikationstechnologien und den neuen Medien (z.B. Social Media) interessant. Auch der Einfluss von Sexualität, Alkohol und Drogen könnten für die Drop-Out-Forschung aufschlussreich sein.

Das Hauptziel der zukünftigen Forschungen muss jedoch in einer Standardisierung der Forschungsergebnisse und Modelle liegen. Eine übersichtliche Struktur aller Bereiche der Problematik würde das Gesamtbild des Drop-Outs eventuell verändern und so auch der Öffentlichkeit bewusster machen. Davon könnten auch die Untersuchungen zu möglichen Lösungsstrategien und die Aufklärung über Drop-Outs profitieren.

Literaturverzeichnis

Monografien/Sammelwerke:

Albert, A (2010): Bindung und Dropout im Nachwuchsleistungssport – Eine empirische Studie an D-Kaderathleten in Baden-Württemberg. Dissertation, Universität Kassel.

Baron-Thiene, A (2014): Das Dropout-Phänomen – Eine Untersuchung an Eliteschulen des Sports in Sachsen. Dissertation, Universität Leipzig.

Battaglia, A.V. (2020): Examining Dropout in Youth Sport: A Developmental Perspective. Dissertation, University of Toronto.

Beckmann, J.; Elbe, M. (2006): Motiv- und Motivationstheorien. In: Tietjens, M.; Strauß, B. (Hrsg.): Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport - Handbuch Sportpsychologie, Band 153, Schorndorf, S. 136–145.

Beckmann, J.; Elbe, A. (2011): Praxis der Sportpsychologie in Wettkampf- und Leistungssport. 2. Auflage, Balingen.

Bußmann, G. (1995): Dropout-Problematik in der Frauenleichtathletik: Eine Ursachenanalyse bei C-Kader-Athletinnen. 1. Auflage, Berichte und Materialien des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, Köln.

Coakley, J. (2014): Sport in society: Issues and controversies. 11. Auflage, Boston.

Feigley, D. A. (1987): Coping with fear in high level gymnastics. In: Salmela, H; Petiot, B.; Hoshizaki, B. (Hrsg.): Psychological nurturing and guidance of gymnastic talent. Montreal, S. 13-27.

Franke, A. (2011): Salutogenetische Perspektive. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention – Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden, Köln, S. 487-490.

Franke, R.; Böttcher, R. (1999): Vom Start zum Nobody – Das Karriereende von Spitzensportlern. In: Breuer, F. (Hrsg.): Abseits!? Marginale Personen – prekäre Identitäten. Psychologische Erkundungen, Band 1, Münster.

Fröhlich, S. (2002): Dropout im Kinder- und Jugendsport. Soziale Einflüsse auf das sportliche Karriereende. Magisterarbeit. Universität Leipzig.

Fuchs, R (2003): Sport, Gesundheit und Public Health. Göttingen.

Gerlach, E. (1997): Jugendliches Selbstkonzept und Hochleistungssport. Eine empirische Analyse von Dropouts, Berlin.

Gould, D. (2007): Understanding attrition in children's sport. In: Smith, D.; Bar-Eli, M. (Hrsg.): Essential readings in sport and exercise psychology, Champaign, S. 401–411.

Haschke, R.; Tennigkeit, M.; Kuhl, J. (1994): Personality and task-related potential shifts - The role of test anxiety and action vs. state orientation in top-ranking soccer players' coping with failure. In Kuhl, J.; Beckmann, J. (Hrsg.): Volition and personality: action versus state orientation, Seattle, S. 475-484.

Heckhausen, J.; Heckhausen, Heinz (2018): Motivation und Handeln. 5. Auflage, Berlin, Heidelberg.

Hoffmann, A. (2009): Bindung und Dropout von Jugendlichen im vereinsorganisierten Sport. Dissertation, Berlin.

Initiative Neue Qualität der Arbeit (Hrsg.) (2015): Kein Stress mit dem Stress – Tipps und Lösungen für mentale Stärke und physische Gesundheit im wettkampforientierten Leistungssport. Berlin.

Kellmann, M. (2002): Current Status and Directions of Recovery Research. In Kellmann, M. (Hrsg.): Enhancing Recovery. Preventing Underperformance in Athletes, Leeds, S. 301-311.

Lawrenz, A. (2001): Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter – medizinische Grundlagen. In: Wehrens, B.; Dordel, S. (Hrsg.): Brennpunkte der Sportwissenschaft - Übergewicht und Adipositas im Kindes- und Jugendalter. Sankt Augustin, Band 29. S. 9-21.

Mrlik, A. (2018): Dropout von Mädchen und Frauen aus dem vereinsorganisierten Fußballsport- Eine Studie über Beweggründe von Mädchen und Frauen zum Ausstieg aus dem Fußballsport. Diplomarbeit, Universität Wien.

Munzert, J. (2003): Dropout. In: Röthig, P.; Prohl, R. (Hrsg.): Sportwissenschaftliches Lexikon, 7. Auflage, Schorndorf.

Rampf, J. (1999): Drop-out und Bindung im Fitness-Sport. Hamburg.

Regös, R. (2018): Interpersonale Ursachen des Dropouts im Eissport. Dissertation. Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg.

Saborowski, C. (2001): Der sportliche Karriereverlauf von Kindern und Jugendlichen unter besonderer Berücksichtigung des Einflusses der Trainerinnen und Trainer: Eine Längsschnittstudie von 1997 bis 2000 in Sachsen. Dissertation, Universität Leipzig.

Sack, H.-G. (1980): Zur Psychologie des jugendlichen Leistungssportlers: Eine exemplarische Längsschnitt-Untersuchung an männlichen und weiblichen Mittel- und Langstreckenläufern über einen Zeitraum von vier Jahren am Ende der Adoleszenz. Schorndorf.

Schneider, A.; Köhler, J.; Schumann, F. (Hrsg.) (2016): Sport im Spannungsfeld zwischen Medien und Psychologie - Aktuelle Herausforderungen und Perspektiven. Wiesbaden.

Seidel, I. (2005): Nachwuchsleistungssportler an Eliteschulen des Sports. In: Wissenschaftliche Berichte und Materialien / Bundesinstitut für Sportwissenschaft, Band 7, Köln, Potsdam.

Siesmaa, E. J.; Blitvich, J. D.; & Finch, C. F. (2011): A systematic review of the factors which are most influential in children's decisions to drop out of organised sport. In: Farelli, A. D. (Hrsg.): Sport participation. New York, S. 1-45.

Smoll, F.; Smith, R.; Cumming, S. (2007): Coaching behaviors, motivational climate, and young athletes' sport experiences. In: Goncalves, C.; Cumming, S.; Coelho e Silva, M.; Malina, R. (Hrsg.): Sport and Education, S. 165-175.

Wörz, T. (2012): Nachwuchsleistungssport im Mittelpunkt: Warum steigen jugendliche Leistungssportler aus? Oder wie „Drop-outs“ verhindert und Talente optimal gefördert werden können. In: Wörz, T.; Lecheler, J. (Hrsg.) (2012): Nachwuchsleistungssport: Heute eine Überforderung? Lengerich. S. 7-16.

Fachzeitschriften/Magazine:

Alfani, A.; Weiss, L.; Leitner, B.; Smith, T.; Hagberg, J.; Smith, C. (2016): Hippocampal and Cerebral Blood Flow after Exercise Cessation in Master Athletes. In: Front. Aging Neurosci, 8(184), S. 1-9.

Andronikos, G.; Elumaro, A. I.; Westbury, T.; Martindale, R. J. (2016): Relative age effect - implications for effective practice. In: Journal of sports sciences, 34(12), S. 1124-1131.

Armentrout, S. M.; Kamphoff C. S. (2011): Organizational barriers and factors that contribute to youth hockey attrition. In: Journal of Sport Behavior, 34, S. 121-136.

Armstrong, L. E.; Van Heest, J. L. (2002): The unknown mechanism of the overtraining syndrome: clues from depression and psychoneuroimmunology. In: Sports Medicine, 32 (3), S. 185–209.

Bailey, R. (2006): Physical education and sport in schools - A review of benefits and outcomes. In: Journal of School Health, 76, S. 397-401.

Barnett, N. P.; Smoll, F.; Smith, R. E. (1992): Effects of enhancing coach-athlete relationships on youth sport attrition. In: The Sport Psychologist, 6, S. 111-127.

Böckers, H. (1983): Zur Fluktuation im Mittelstreckenlauf. In: Die Lehre der Leichtathletik, 34, S. 391-394.

- Brehm, W.; Pahmeier, I. (1990):** Aussteigen oder Dabeibleiben? Bruchstellen einer Breitensportkarriere und Bedingungen eines Ausstiegs. In: *Spectrum der Sportwissenschaften*, 2(2), S. 54-77.
- Brehm, W.; Eberhardt, J. (1995):** Drop-out und Bindung im Fitneß-Studio. In: *Sportwissenschaft*, 25(2), S. 174-186.
- Bußmann, G.; Alfermann, D. (1990):** Aufhören oder Weitermachen? Wenn Athletinnen ihre Laufbahn vorzeitig beenden. In: *Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in der Bundesrepublik Deutschland: Sportpsychologie*, Münster, S. 20-26.
- Bußmann, G. (1997):** Wie verhindern wir Dropouts? In: *Leistungssport*, 27(6), S. 49-51.
- Crane, J.; Temple, V. (2015):** A systematic review of dropout of organized sport among children and youth. In: *European Physical Education Review*, 21, S. 114-131.
- Dishman, R.K. (1982):** Compliance/Aherence in Health-related Exercise. In: *Health Psychology*, Ausgabe 1, S. 237-267.
- Elbe, M.; Beckmann, J.; Szymanski, B. (2003):** Das Dropout-Phänomen an Eliteschulen des Sports - ein Problem der Selbstregulation? In: *Leistungssport*, 33(6), S. 46-49.
- Emrich, E.; Güllich, A. (2008):** Leistungssport im Kindes- und Jugendalter. In: Schmidt, W. (Hrsg.): *Zweiter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Schwerpunkt: Kindheit*, Schorndorf, S. 409-426.
- Enoksen, E. (2011):** Drop-out Rate and Drop-out Reasons Among Promising Norwegian Track and Field Athletes – A 25 Year Study. In: *Scandinavian sport studies forum*, 2, S. 19-43.
- Feige, K. (1976):** Wesen und Problematik der Sportmotivation. In: *Sportunterricht*, 25, S. 4–7.
- Fraser-Thomas, J; Côte, J; Deakin, J. (2008a):** Examining Adolescent Sport Dropout and Prolonged Engagement from a Developmental Perspective. In: *Journal of applied sport psychology*, 20, S. 318-333.
- Fraser-Thomas, J.; Côte, J.; Deakin, J. (2008b):** Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. In: *Psychology of Sport and Exercise*, 9, S. 645-662.
- Fraser-Thomas, J.; Côte, J. (2009):** Understanding adolescents' positive and negative developmental experiences in sport. In: *Sport Psychologist*, 23, S. 3-23.
- Fröhlich, S.; Würth, S. (2003):** Dropout im Kinder- und Jugendsport: Die Bedeutung von Eltern- und Trainerverhalten. In: *Spectrum*, (o.A.), S. 26-43.

Gonçalves, E.; Carvalho, M.; Light, L. (2011): Keeping Women in Sport: Positive Experiences of Six Women's Experiences Growing Up and Staying with Sport in Portugal. In: *Asian Journal of Exercise & Sports Science*, 8(1), S. 39-52.

Gucciardi, F.; Gordon, S.; Dimmock, J. A.; Mallett, C. A. (2009): Understanding the coach's role in the development of mental toughness - Perspectives of elite Australian football coaches. In: *Journal of Sports Sciences*, 27(13), S. 1483–1496.

Heppen, J. B.; Therriault, S. B. (2008): Developing Early Warning Systems to Identify Potential High School Dropouts. In: *National High School Center*, S. 1-13.

Hoffmann, A. (2011): Der Nutzen der erweiterten Theorie des geplanten Verhaltens zur Vorhersage der Vereinssportaktivität von Jugendlichen. In: *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 18(3), S. 121-132.

Konttinen, N. (Hrsg.); Toskala, A.; Laakso, L.; Konttinen, R. (2013): Predicting Sustained Participation in Competitive Sports: A Longitudinal Study of Young Track and Field Athletes. In: *New Studies in Athletics*, 28 (1/2), S. 23–32.

Koukouris, K. (2005): Premature athletic disengagement of elite Greek gymnasts. In: *European Journal of Sport and Society*, 2, S. 35-56.

Kwan, M.; Bobko, S.; Faulkner, G.; Donnelly, P.; Cairney, J. (2014): Sport participation and alcohol and illicit drug use in adolescents and young adults: A systematic review of longitudinal studies. In: *Addictive Behaviors*, 39(3), S. 497-506.

Lindner, K.J.; Johns, D.P. (1991): Factors in withdrawal from youth sport – A proposed model. In: *Journal of Sport Behavior*, 14(1). S. 3-16.

McCarthy, P. J.; Jones, M. V. (2007): A qualitative study of sport enjoyment in the sampling years. In: *The Sport Psychologist*, 21, S. 400-416.

Molinero, O.; Salguero, A.; Tuero, C.; Alvarez, E.; Márquez, S. (2006): Dropout reasons in young Spanish athletes: relationship to gender, type of sport and level of competition. In: *Journal of Sport Behavior*, 29, S. 255-269.

Pahmeier, I. (1994): Drop-Out und Bindung im Breiten- und Gesundheitssport. Günstige und ungünstige Bedingungen für eine Sportpartizipation. In: *Sportwissenschaft*, 24(2), S. 117-150.

Pate, R. R.; Trost, S. G.; Levin, S.; Dowda, M. (2000): Sports participation and health related behaviors among US youth. In: *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 154(9), S. 904- 911.

Pizzuto, F.; Bonato, M.; Vernillo, G.; La Torre, A.; Piacentini, M.F. (2017): Are the World Junior Championship finalists for middle- and long-distance events currently

competing at international level? In: International Journal of Sports Physiology and Performance, 12(3), S. 316-321.

Plaza, M. & Boiché, J. (2017): Gender stereotypes, self, and sport dropout: a one-year prospective study in adolescents. In: Movement & Sport Sciences - Science & Motricité, 96, S. 75-84.

Schmidt, U. (2002): Innere Stärke durch Sport. Aussteigen oder Dableiben? Zur Dropout Problematik bei Kindern und Jugendlichen. In: Condition, 33 (1-2), S. 30-32.

Strang, H.; Wegner, M.; Schwarze, S. (1987): Die Bewältigung von Misserfolgserfahrungen. In: Sportpsychologie, 1, S. 22–25.

Talpey, S.; Croucher, T.; Bani, A.; Finch, F. (2017): Sport-specific factors predicting player retention in junior cricket. In: European journal of sport science, 17(3), S. 264-270.

Van Hove, A.; Heuzé, J. P.; Van den Broucke, S.; Sarrazin, P. (2016): Are coaches' health promotion activities beneficial for sport participants? A multilevel analysis. In: Journal of Science and Medicine in Sport, 19, S. 1-16.

Weislogel, Y. & Mess, F. (2013): Dropout und Bindung im Kunstturnen männlich. In: Leistungssport. 43 (4). S. 19–23.

Wippert, P.-M. (2002): Karriereverlust und Krise. Schorndorf

Internetquellen:

Baier, T. (2012): Geschwister zwischen Liebe und Realität – Die längste Liebe des Lebens. In: Süddeutsche Zeitung vom 07.05.2012, <https://www.sueddeutsche.de/wissen/geschwisterforschung-die-laengste-liebe-des-lebens-1.6717> (10.01.2022).

Brandau, B. (2015): Elite-Sportschulen/Teuer und ineffizient. In: Deutschlandfunk vom 27.09.2015, <https://www.deutschlandfunk.de/elite-sportschulen-teuer-und-ineffizient-100.html> (20.01.2022).

Cambridge Dictionary (Hrsg.) (o.A.): Meaning of drop out in English. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/drop-out> (04.12.2021).

DOSB (Hrsg.) (2021): Bestandserhebung 2021. https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/uber_uns/Bestandserhebung/BE-Heft_2021.pdf (21.12.2021).

DOSB (Hrsg.) (o.A.): Daten, Zahlen, Fakten.
<https://eliteschulen.dosb.de/#:~:text=Bei%20den%20Olympischen%20Spielen%20in,vom%20Olympia%20Team%20Deutschland%20beteiligt.> (20.01.2022).

DUDEN (Hrsg.) (o.A.): Drop-out, Dropout, der.
[https://www.duden.de/rechtschreibung/Drop_out.](https://www.duden.de/rechtschreibung/Drop_out) (04.12.2021).

Gabler Wirtschaftslexikon (Hrsg.) (o.A.): Motivation- Was ist „Motivation“?
<https://wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/motivation-38456> (30.12.2021).

GEOlino (Hrsg.) (o.A.): Den Rubikon überschreiten.
<https://www.geo.de/geolino/redewendungen/3869-rtkl-redewendung-den-rubikon-ueberschreiten> (22.12.2021).

Hobler, C. (2015): 7 Dinge die passieren, wenn Du aufhörst zu trainieren.
<https://www.gymondo.com/magazin/de/gesund-abnehmen/das-passiert-wenn-du-nicht-mehr-trainierst#Kap1> (15.01.2022).

Spektrum (Hrsg.) (o.A.): Lexikon der Psychologie – Handlungsorientierung.
<https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/handlungsorientierung/6292> (Stand 20.12.2021).

Spektrum (Hrsg.) (o.A.): Lexikon der Psychologie – Lageorientierung.
<https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/lageorientierung/8471> (Stand 20.12.2021).

Sportunterricht (Hrsg.) (o.A.): Gesellschaftliche Funktionen des Sports.
<http://www.sportunterricht.de/lksport/gesell1.html> (21.12.2021).

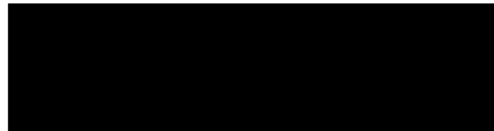
Sportbachelor (Hrsg.) (o.A.): Berliner Sportstadien-Modell: Die Phasen,
<https://www.sportbachelor.com/lexikon/berliner-sportstadien-modell/> (22.12.2021).

Sportbachelor (Hrsg.) (o.A.): Drop-Out. <https://www.sportbachelor.com/lexikon/drop-out/> (05.12.2021).

WHO (Hrsg.) (2015): Bewegungsmangel und Diabetes.
<https://www.euro.who.int/de/health-topics/noncommunicable-diseases/diabetes/news/news/2015/11/physical-inactivity-and-diabetes> (15.01.2022).

Eigenständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe. Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt.



München, 24.01.2022

Benjamin Neubauer