

# Drop-outs im Kunstturnen

## Eine Untersuchung im Nachwuchsleistungssport zu Gründen, Ausstiegsprozess und Folgen

### Definition Drop-out

«Als Drop-outs werden diejenigen Athleten bezeichnet, die vor dem Erreichen des mutmasslichen Leistungsmaximums ihre leistungssportliche Karriere beendet und ihre sportlichen Ressourcen noch nicht ausgeschöpft haben.» [C. Noe, 2019]

### Untersuchungsdesign

Im Rahmen dieser Maturitätsarbeit wurde eine schweizweite Umfrage gemacht bei ehemaligen Kunstturner\*innen der nationalen Juniorenkader 2012-2022 des Schweizerischen Turnverbandes STV.

- 388 Drop-outs eruiert
- 285 Drop-outs kontaktiert
- 55% Rücklaufquote
- 157 Umfrageteilnehmende
- 93 Männer und 64 Frauen aus den Regionalen Leistungszentren (RLZ) der Schweiz

« Zu den Verletzungen gehören mehrmals gerissene Aussenbänder, abgesplitterte Knochen und gezerrte Bänder im Ellbogen, Fingerbrüche, Mittelhandknochenbruch, sonstige Rücken- und Hüftbeschwerden. »

« Oft wurde uns nicht geglaubt, dass wir Schmerzen hatten, als wir verletzt waren. [...] Ich habe der Trainerin am Wettkampf mehrmals gesagt, dass ich enorme Schmerzen habe, und mir wurde nur gesagt, wenn du nicht turnst, lässt du das ganze Team im Stich. »

### 1. Ausstiegsgründe

Die Top 4 der Ausstiegsgründe (Abb. 1) aus dem Nachwuchsleistungssport: Verletzungen, Motivationsmangel, die Ausbildung und das Trainingsumfeld samt Fehlverhalten der Trainer\*innen.

Abb. 1: Ausstiegsgründe (Mehrfachantworten möglich, n=157)



70 Prozent der Umfrageteilnehmenden haben mehr als einen Grund angegeben. Allerdings: Nach dem Hauptgrund befragt, konnten sich beinahe drei Viertel festlegen. Verletzungen stehen auch hier klar an der Spitze, sie spielen eine entscheidende Rolle.

Diese Erkenntnis ist deshalb wichtig: Bisherige Forschung geht meist davon aus, dass mehrere Gründe ausschlaggebend sind. Wenn Hauptgründe bekannt sind, kann ein Drop-out gezielter vermieden werden.

Den Fokus aufs Trainingsumfeld gerichtet, was das Verhalten der Trainer\*innen umfasst: Für fast 30 Prozent war das ein Ausstiegsgrund. 67 Prozent davon wurden immer wieder von den Trainer\*innen beschimpft oder angeschrien, 57 Prozent sagen, dass die Trainer\*innen unberechenbar oder launisch waren, bei 50 Prozent war die Atmosphäre im Training konstant schlecht und weitere 50 Prozent hatten Angst, Anliegen mit den Trainer\*innen zu besprechen (Mehrfachantworten waren möglich). Nach den Magglingen-Protokollen zeigt diese Umfrage, dass bereits in den RLZ bei Nachwuchssportler\*innen Zustände herrschen, die unzumutbar sind und kein gutes Trainingsergebnis erlauben.

« Durchhaltewillen. Ehrgeiz. Perfektionismus. »

### 3. Folgen

- | Positive Folgen (+)                        | Anteil | Negative Folgen (-)     | Anteil |
|--|--------|-------------------------|--------|
| Fleiss und Disziplin                       | 86%    | Körperliche Beschwerden | 45%    |
| Körperliche Stärke                         | 78%    | Mentale Beschwerden     | 22%    |
| Gute Voraussetzungen für andere Sportarten | 78%    |                         |        |

(Mehrfachantworten möglich, n=157)

Für viele Drop-outs gibt es sowohl positive als auch negative Folgen. Beides wirkt sich auf das Leben nach dem Leistungssport aus, also sollten negative Folgen möglichst vermieden werden. Das Positive kann das Negative nicht aufwiegen, zu schwerwiegend sind die negativen Auswirkungen.

« Essstörungen, schlechte Selbsteinschätzung, das Gefühl, immer perfekt sein zu müssen, Depressionen...Die Liste ist lang. »



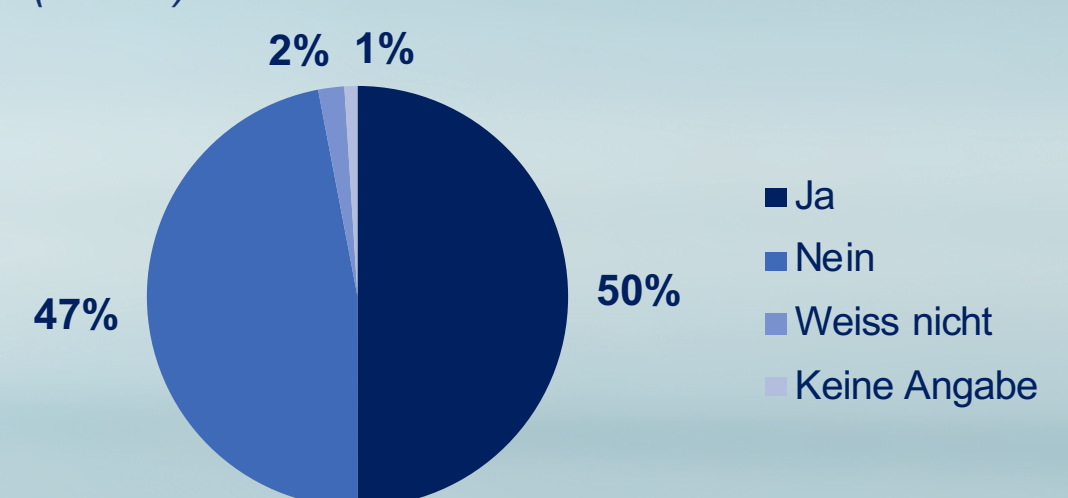
### 2. Ausstiegsprozess

Aufzuhören ist keine einfache Entscheidung. Das sagten drei Viertel der Befragten. Vom ersten Gedanken daran bis zum erfolgten Ausstieg dauerte es im Schnitt für die meisten mehr als acht Monate.

Die Drop-outs wurden im Ausstiegsprozess oft von der Familie unterstützt, der Verband jedoch ist meist unbeteiligt.

Diese Erkenntnis ist deshalb wichtig: Dem Spitzensport gehen viele Talente verloren, weil es weder Prozesse gibt, um Drop-outs zu erkennen und zu vermeiden, noch Strukturen vorhanden sind, um junge Drop-outs einer anderen Sportart zuzuführen.

Abb. 2: Hätte dein Ausstieg vermieden werden können? (n=157)



90 Prozent bereuen die Entscheidung, mit dem Leistungssport aufzuhören, nicht. Trotzdem: Die Hälfte der Umfrageteilnehmenden gab an, ihr Ausstieg hätte sich vermeiden lassen (Abb. 2).

Folgendes hätte ihrer Meinung nach anders laufen müssen:

- Anderes Verhalten von Trainer\*innen 54%
- Trainingsmethoden, Aufbau nach und Vermeidung von Verletzungen, Reduktion und Anpassung des Trainings 43%
- Trainingsumfeld, Rahmenbedingungen 18%
- Mentale Unterstützung 14%

« Ich empfand den Ausstiegsprozess als sehr stigmatisierend und als etwas, das nicht offen im Umfeld des Leistungssportes diskutiert werden konnte. Daher gab es keine neutrale Anlaufstelle, von der ich Unterstützung bekommen konnte. »