

# Drop-out-Risiken bei Tennisspielerinnen

Ein Beitrag von Gaby Bußmann und Eva Pfaff



Die deutschen Juniorinnen Angelique Kerber, Vanessa Pinto und Tatjana Malek (von l. nach r.),

Fotos: Wodarczyk

Mit diesem Artikel soll auf das Thema eines frühzeitigen Karriereabbruchs von besonders talentierten Tennisspielerinnen hingewiesen und für entsprechende Maßnahmen gegen den sogenannten Drop-out im Spitzensport sensibilisiert werden.

Die besten Jugendlichen – wie die Spielerinnen des Junior Fed Cup Teams aus dem Jahre 2003 – werden in den Kadern des Deutschen Tennis Bundes (DTB) intensiv betreut und gefördert. Ziel dieser Förderung ist es, „besonders talentierte Nachwuchsspielerinnen und -spieler an das internationale Spitzentennis heranzufüh-

ren“ (siehe *DTB-Konzeption der Förderung*, 2000). Bis zur Erfüllung dieses Zieles gilt es einerseits ein langjähriges Training auf sich zu nehmen und andererseits Schwierigkeiten der jugendlichen Entwicklungsphasen durchzustehen. Eine Karriere im internationalen Spitzentennis soll mehrere Jahre dauern und erst nach dem Höhe-

punkt der persönlichen Leistungsfähigkeit beendet werden.

## Das sportliche Karriereende

Drop-out meint den vorzeitigen Abbruch einer leistungssportlichen Karriere. Drop-outs werden im folgenden Kontext definiert als diejenigen Athleten, die ihre leis-

tungssportliche Karriere vorzeitig, das heißt vor Erreichen ihres mutmaßlichen Leistungszenits beendet haben. Grundsätzlich handelt es sich bei dem Drop-out-Phänomen um ein internationales und sportartenübergreifendes Problem. Wobei die derzeitige Entwicklung des Hochleistungssports dazu führen kann, dass in den nächsten

Jahren die Drop-out-Quoten weiter ansteigen. Denn der Spitzensport ist gekennzeichnet durch weiterhin steigende Belastungen in vielfältigen Bereichen. Die Leistungssportler befinden sich in einem weiten Netz sozialer Beziehungen, einerseits bedingt durch den Sport und andererseits durch Schule, Ausbildung, Studium, Beruf, Familie, Peer-group, Partner, Freizeit und Öffentlichkeit. Alleine das sportliche Subsystem ist in sich schon derart heterogen, so dass an die Athleten vielfältige Aufgaben gestellt werden, die nicht immer aufeinander abzustimmen sind. Es sind zum Beispiel die Ansprüche des Vereins, des Verbandes und gegebenenfalls der Sponsoren miteinander zu vereinbaren. Dazu kommen dann noch nahezu gleichzeitig die Belastungen aus dem außersportlichen Umfeld hinzu, so dass automatisch Mehrfachbelastungen auftreten, die dann wiederum zu erheblichen Koordinierungsproblemen und Konflikten führen können. Die Situation der Leistungssportler ist also gekennzeichnet durch stetig steigende physische Belastungen und durch wachsende Anforderungen im psychischen und sozialen Bereich.

## Wesentliche Drop-out-Ursachen

Bei der Sichtung (der deutschsprachigen Literatur) zur Drop-out-Problematik können zunächst einmal nachfolgende Faktoren als ausschlaggebend für den Karriereabbruch – und damit im Umkehrschluss auch für den Verbleib im Leistungssport – betrachtet werden. Diese Aufstellung ist nicht als Rangreihe zu verstehen, sondern sie dient lediglich dem Sortieren von möglichen Drop-out-Faktoren. Letzt-

endlich zeigt sich bei jedem Drop-out eine individuelle Kombination von Gründen, wobei die hier aufgeführten Gründe mit hoher Wahrscheinlichkeit dabei sind (vgl. auch Bußmann 1995, 27 ff):

- Belastungen durch Schule, Beruf und Berufsausbildung
- Verletzungen
- Der Einfluss der Eltern
- Der Einfluss des Trainers
- Motivationsprobleme
- Interessenkonflikt: Leistungssport - Freizeit

## Belastungen durch Schule, Beruf und Berufsausbildung

Die Vereinbarkeit der Doppelbelastung von Schule und Beruf/Berufsausbildung und Ausübung des Leistungssports stellt für die Sportler ein großes Problem dar. Grundsätzlich haben die meisten Leistungssportler im Vergleich zur Gesamtbevölkerung einen deutlich höheren Bildungsstand. Prof. Dr. Achim Conzelmann (*Tennis-Sport 6/2003*) ermittelte bei seiner Untersuchung an deutschen Spitzentennisspielerinnen (N = 53) folgende Schulabschlüsse: „Ein Tennisspieler hat die Schule mit dem Hauptschulabschluss beendet, sechs (11,3 Prozent) haben die Mittlere Reife, 46 (86,8 Prozent) die allgemeine oder fachgebundene Hochschulreife erworben.“ Die Grundlagenarbeit für die spätere berufliche Laufbahn findet also in vielen Sportarten in einer Lebensphase statt, in der zugleich hohe Aufwendungen im Leistungssport notwendig sind. Die optimale spitzensportliche Trainings- und Höchstleistungszeit fällt somit vielfach mit den lebenszyklischen Phasen der schulischen/beruflichen Ausbildung, des Studiums und des Berufseinstieges zusammen. Dies führt in der Regel

zu Koordinierungsproblemen. Im Spitzentennis kommt es aufgrund der hohen, zum Teil ganzjährigen Belastungen, die in den letzten 25 Jahren noch stark zugenommen haben, zu negativen Auswirkungen auf die Berufskarriere. Conzelmann berichtet von zeithistorischen Veränderungen in dem Sinne, dass die Spitzentenniskarriere zunehmend die Schul- und Berufskarriere verhindert. Entsprechend fällt die Bewertung des Einflusses der Spitzentenniskarriere auf die Berufskarriere bei den Spielern, die ihre leistungssportliche Karriere zwischen 1989 und 2000 beendet haben, weniger positiv aus. Die ehemaligen Athleten aus dieser Kohorte berichten zwar noch nicht von Problemen bei der Schullaufbahn, aber immerhin 61,1 Prozent von ihnen haben keine berufliche Ausbildung. Demgegenüber war die Vereinbarkeit von Spitzentennis und Berufskarriere in den 80er Jahren unproblematisch. Die meisten ehemaligen Spitzentennisspieler kompensieren den Tatbestand des fehlenden Berufsabschlusses durch ihre Kenntnisse im Tennissport und durch zusätzlich erworbene Trainerlizenzen, viele von ihnen haben eine Berufstätigkeit im Bereich des Sports gefunden. Hier stellt sich natürlich die Frage: Entspricht dies auch den beruflichen Wunschvorstellungen?

Es gilt: Je mehr die außersportlichen Bedingungen (wie Schule und Beruf/Berufsausbildung) in die individuelle Karriereplanung einbezogen werden, desto planbarer/kalkulierbarer wird die Leistungsentwicklung und desto mehr wird das Drop-out-Risiko reduziert. Auch sollte mit den Athletinnen das Thema Familienplanung diskutiert werden, potenzielle

Lösungswege sollten erarbeitet werden.

## Verletzungen

Zahlreiche Studien verweisen auf die zunehmende Häufigkeit von Verletzungen, die in Kombination mit der daraus resultierenden Leistungsstagnation ein vorzeitiges Karriereende bedingen (vgl. Abraham 1986, Bußmann 1995, Kröger 1986, Sack 1980 und Singer 1992). Bei der Analyse von sportart- und trainingspezifischen Verletzungen fällt die Komplexität von vielfältigen Variationen im Ursachegefüge auf. Andresen/Kröger (1981) vertreten die Auffassung, dass die Ursachen für die hohe Verletzungsquote in der Trainingsmethodik (wie etwa zu frühe Spezialisierung, einseitige Konditionsausbildung und ungenügende Aufwärmprogramme), in der Trainingsorganisation (wie etwa Bodenbeschaffenheit und Trainingsmaterialien) und durch innere Ursachen (wie etwa sensomotorische Fehlregulationen, Stoffwechselstörungen und hormonelle Störungen) begründet sind.

Es gilt: Hinsichtlich des Drop-out-Risikos ist grundsätzlich die Verletzungsgefahr zu prüfen, des Weiteren sollte der Athlet bei der Überwindung von Verletzungen adäquat unterstützt werden.

## Der Einfluss der Eltern

Neben der allgemeinen Bedeutung der Eltern in der Entwicklung ihrer Kinder hat die Einstellung der Eltern zum Leistungssport und deren Unterstützung einen entscheidenden Einfluss auf die sportliche Karriere ihrer Kinder. Eltern spielen demnach eine zentrale Rolle für Motivation und Zufriedenheit junger Athleten. „Sie sind



Junior Fed Cup-Mädchen Tatjana Malek (l.) und Vanessa Pinto:  
Neue Hoffnungsträgerinnen im deutschen Damentennis.

häufig die ersten Sozialisationsagenten beim Eintritt in die Welt des Sports . . . Eltern investieren nicht nur Geld in die Karriere ihrer Kinder, sie geben auch emotionale Unterstützung. Und dies nicht nur bei erfolgreicher Karriere. Auch bei schweren Verletzungen und bei einer Karrierebeendigung werden die

Eltern als wichtigste Unterstützungspersonen benannt...“ (Alfermann et al. 2002, 52). Eltern sind aufgrund ihrer vielfältigen Unterstützung (emotionaler, instrumenteller oder informationeller Art) ein wichtiger und unerlässlicher Motor für die Karriereentwicklung jugendlicher Leistungssportler. Neben dieser

positiven unterstützenden Rolle der Eltern wird natürlich auch häufig darauf hingewiesen, dass zu hoher Druck oder Zwang durch die Eltern zu einer Unzufriedenheit führen kann und dies dazu führt, dass sie sich vorzeitig vom Sport abwenden. Der wahrgenommene elterliche Druck kann das

Selbstwertgefühl der Sportler beeinträchtigen und Stress und Schuldgefühle hervorrufen.

Es gilt: Die familiäre Situation der Athleten ist zu berücksichtigen. Fehlende familiäre Unterstützung beeinflusst die Entscheidung zum Karriereabbruch, andererseits kann zu hoher Druck von Seiten der Eltern zu Unzufriedenheit und damit zur Abkehr vom Leistungssport führen.

### Der Einfluss des Trainers

Die Trainer spielen eine ganz oder genauer gesagt die entscheidende Rolle in der leistungssportlichen Entwicklung ihrer Athleten und ihr förderlicher wie hemmender Einfluss kann gar nicht hoch genug eingestuft werden. Mit steigender Leistungsentwicklung wächst die Bedeutung der Trainer. „Trainer benötigen aber nicht nur eine hohe Fachkompetenz, sondern auch eine hohe Sozialkompetenz. Denn eine erfolgreiche Karriere kann nur gelingen, wenn die Athleten willens sind und Lust dazu haben, die Anstrengungen des Trainings und der Wettkämpfe auf sich zu nehmen.

Die Aufgabe der Trainer ist es also, nicht nur die Ressourcen für ein optimales Training bereitzustellen, sondern auch die Athleten zu motivieren und in ihrer Gesamtentwicklung zu fördern und zu unterstützen“ (Alfermann et al. 2002, 53). Der Trainer ist folglich nicht nur mitverantwortlich für den erfolgreichen Verlauf einer sportlichen Karriere, sondern auch für den Abbruch dieser Karriere. Umgekehrt ausgedrückt heißt dies aber auch, dass ein positives Verhältnis zum Trainer, ein sozial unterstüt-

zendes und harmonisches Klima die leistungssportliche Karriere fördert. Bedenkt man dazu, dass bei Athletinnen die sozialen und kommunikativen Motive eine zentrale Rolle spielen und für sie nach meiner Erkenntnis ein harmonisches Klima im Verein und eben mit dem Trainer einen hohen Stellenwert einnimmt, so ist dies umso bedeutsamer. Die Erwartungen an die Trainer sind entsprechend komplex und beziehen sich nicht nur auf die konkrete Leistungsförderung, sondern auch auf die pädagogische und psychologische Unterstützung. In ihrem Untersuchungs- und Interventionsprogramm zum Trainerverhalten im Jugendsport haben Smith/Smoll festgestellt, „dass sozial kompetente Trainer in der Lage sind, positives Feedback, ermutigende Unterweisung und Bewegungskorrekturen zu geben.“ Dadurch rufen sie nicht nur Zufriedenheit und Motivation bei ihren Athleten hervor, sondern sie fördern auch das Selbstwertgefühl der Sportler.

Es gilt: Ein sozial unterstützendes und harmonisches Klima fördert die leistungssportliche Karriere insbesondere bei den Athletinnen. Die pädagogische und psychologische Qualifikation der Trainer ist von zentraler Bedeutung und sollte in der Ausbildung einen entsprechend hohen Stellenwert einnehmen. Der Tennistrainer im Jugendleistungssport sollte bei einem langfristigen und angemessenen Leistungs- und Motivationsaufbau auch alle außersportlichen Bedingungen und Gegebenheiten miteinbeziehen, damit die Planbarkeit und Kalkulierbarkeit der Leistungsentwicklung gewährleistet ist (vgl. Hahn 1985 und Bußmann 1996).

## Motivationsprobleme

In den motivationalen Persönlichkeitsmerkmalen sieht Hartmut Gabler einen wesentlichen Grund dafür, „... dass einzelne Athleten und Athletinnen mit höherer Wahrscheinlichkeit länger und erfolgreicher den Hochleistungssport betreiben als andere“. Er nennt dazu folgende Merkmale: eine hohe und überwiegend erfolgszuversichtliche Leistungsmotivation, ein mittleres realistisches Anspruchsniveau und eine ausgeprägte Selbstverantwortlichkeit, im Sinne von internalen Attributionsstilen. Er stellt fest, dass Erfolgszuversichtlichkeit (Hoffnung auf Erfolg) und deren realistische Einschätzung zu Erfolgen anspornt und Misserfolge besser verkraften lässt und eher einen Verbleib im Sport gewährleistet. Hohe Misserfolgsängstlichkeit (Furcht vor Misserfolg) führt demgegenüber dazu, dass die Athleten ihre Karriere vorzeitig beenden, denn sie können Niederlagen kaum adäquat bewältigen und damit steigt auch die Bereitschaft zur Einstellung des Trainings.

Es gilt: Für eine erfolgreiche leistungssportliche Karriere und zur Vermeidung des Drop-out sollten bei den Trainern grundlegende Kenntnisse über die Leistungsmotivation im allgemeinen und im speziellen für den jeweiligen Sportler vorliegen, so dass zielgerichtete Interventionen eingeleitet werden können.

## Interessenkonflikt: Leistungssport - Freizeit

Die Ausübung des Leistungssports ist schon lange keine Nebensache mehr (siehe oben) und so ist es nicht erstaunlich, dass das geforderte leistungssportliche Engage-

ment aus der Sicht zahlreicher Athleten im Konflikt zu anderen Freizeitaktivitäten steht. Dieses Konfliktpotenzial kann bei einigen Sportlern dann auch mit ein Faktor für den vorzeitigen Karriereabbruch sein.

Es gilt: Konflikte in diesem Bereich sollten mit den Athleten besprochen werden. Lösungsversuche sollten erarbeitet werden.

## Umfrage zu DTB-Kaderspielerinnen

Anhand der DTB-Kaderlisten von 1982 bis 2003 wurden ein ehemaliger Bundestrainer und eine Ex-Kaderspielerin von Eva Pfaff befragt. Sie sollten angeben, welche der Spielerinnen ihnen bekannt waren und was ihnen zu der Person oder dem Umfeld spontan einfiel. Von den rund 400 weiblichen Jugendlichen konnten die Befragten zu 30 Spielerinnen Auskunft geben. Diese Spielerinnen waren zum Teil noch aktiv oder hatten zum Zeitpunkt der Befragung ihre Karriere beendet.

Bei 20 der 30 Kaderspielerinnen wurde ein Einfluss beziehungsweise Druck seitens der Familie festgestellt. 13 Mal wurde der Vater, bei zwei

Spielehrinnen die Mutter, drei Mal beide Eltern und bei zwei weiteren Sportlerinnen der Bruder genannt. Bei sieben Spielerinnen wurde ein Einfluss seitens der Trainer (5x) oder des jeweiligen Landesverbandes (2x) festgestellt. Lediglich vier Kaderangehörige bestimmten in eigener Regie über ihre sportlichen Ziele.

Bei der Befragung handelt es sich um eine explorative Stichprobe, die keinesfalls repräsentativ ist. Jedoch kann davon ausgegangen werden, dass bei intensiverer Untersuchung die Rangfolge der karrierebeeinflussenden Personen ungefähr bestehen bleibt. Spielerinnen werden in erster Linie von ihrer Familie – und hier meist vom Vater – und danach von Trainern und Landesverbänden beeinflusst. Erst an letzter Stelle rangiert die eigene, persönliche Entscheidung.

Die dargestellte Komplexität der Drop-out-Problematik verdeutlicht die Notwendigkeit, sich bei jugendlichen Leistungsspielern mit hervorragenden Entwicklungsprognosen gedanklich mit einhergehenden zukünftigen Problemen auseinanderzusetzen.

## Die Autoren:

Gaby Bußmann ist Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin. Ihr Spezialgebiet ist die Sportpsychologie. Zudem arbeitet sie als freie Mitarbeiterin am OSP Olympiastützpunkt.

Eva Pfaff, ehemalige Spitzenspielerin im DTB (Deutscher Tennis Bund), macht gerade ihr Examen im Fach Psychologie an der Universität in Frankfurt.

Kontakt:  
[bussmann@sportpsychologie.com](mailto:bussmann@sportpsychologie.com)  
[E.Pfaff@stud.uni-frankfurt.de](mailto:E.Pfaff@stud.uni-frankfurt.de)