

Topics: social sciences

Keywords: Karrierende, Leitfaden, Spitzensport, Sportpsychologie, Transition

## Leitfaden zur optimalen Unterstützung von Spitzensportlerinnen und –sportlern beim Karrierende

Erika Ruchti, Daniel Birrer, Gareth Morgan

EHSM Magglingen, Schweiz; [erika.ruchti@baspo.admin.ch](mailto:erika.ruchti@baspo.admin.ch)

### Theoretischer Hintergrund:

Karriereübergänge sind ein wichtiges Thema in sportpsychologischen Beratungen, da sie potenzielle Stolpersteine in der Entwicklung eines Athleten darstellen können. Wenig Beachtung fand bisher die Transition aus dem Sportlerleben in eine nachsportliche Karriere. Ziel des hier vorgestellten Leitfadens ist es, Sportpsychologinnen und Sportpsychologen, welche Athletinnen und Athleten in dieser Lebensphase beraten, ein evidenzbasiertes systematisches Vorgehen zu ermöglichen.

### Methode:

Basierend auf einer Literaturrecherche wurde ein Interviewleitfaden zur Arbeit mit Athletinnen und Athleten in der Phase des Karriererücktritts zusammengestellt. Diese basieren auf dem Arbeitsmodell von Küttel et al. (2017), dem holistischen Lebensspannenmodell von Wylleman & Lavallee (2004) und dem FTEM (Foundations, Talent, Elite, Mastery) Modell von Gulbin et al. (2013). Gemäss Küttels et al. Arbeitsmodell sind drei Bereiche für eine erfolgreiche Transition zu berücksichtigen: tief wahrgenommene Anpassungsprobleme in unterschiedlichen Lebensbereichen, eine kurze Dauer im Anpassungsprozess und eine hohe Zufriedenheit mit der Transition. Das Lebensspannenmodell schlägt fünf zu berücksichtigende Ebenen in der Transition von Athletinnen und Athleten vor (Sport, psychische sowie psychosoziale Entwicklung, Ausbildung/Beruf; Finanzen). Diese wurden mit den zehn Entwicklungsphasen aus dem FTEM Modell kombiniert. Aufgrund der Literaturrecherche wurden vor dem Hintergrund dieser drei Modelle Theorien, Modelle und Erkenntnisse zum Karrierende gesichtet. Prädiktoren für die Qualität der Transition sind gemäss der Literatur Anforderungen der Transition, mögliche Ressourcen und Barrieren, Charakteristiken des Individuums, der Karriere, des Karriereendes und des Umfeldes.

### Ergebnisse:

Basierend auf diesen Erkenntnissen wurde ein Ablaufschema mit relevanten Fragen entworfen, welche eine Sportpsychologin oder ein Sportpsychologe im Beratungsprozess zur Begleitung des Karriereendes einsetzen könnte. Beispielfragen daraus sind: Was waren deine Karrierehighlights? Was waren deine Karriereziele? Wie zufrieden bist du mit deiner sportlichen Karriere? Wie unterstützend nimmst du dein sportliches und privates Umfeld wahr? Trittst du freiwillig zurück? Ziel der Arbeit in der Phase des Karriererücktritts sollte sein, Anpassungsprobleme zu minimieren, die Dauer des Prozesses zu verringern und die Zufriedenheit mit der Transition zu erhöhen.

### Diskussion:

Richtlinien zur Begleitung des Karriereendes sollten daher ganzheitlich sein und die Entwicklung der Athletinnen und Athleten in ihrer ganzen Lebensspanne berücksichtigen.

### Literatur:

Gulbin, J. P., Croser, M. J., Morley, E. J., & Weissensteiner, J. R. (2013). An integrated framework for the optimisation of sport and athlete development: A practitioner approach. *Journal of Sports Sciences*, 31(12), 1319-1331.

Kuettel, A., Boyle, E., & Schmid, J. (2017). Factors contributing to the quality of the transition out of elite sports in Swiss, Danish, and Polish athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 29, 27-39.

Westhoff, K. & Kluck, M.- L. (2014). *Psychologische Gutachten schreiben und beurteilen*. Berlin: Springer.

Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). *A developmental perspective on transitions faced by athletes*. Developmental sport and ex