



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

„Motive im Triathlon“

**Eine quantitative Erhebung unter Triathleten und Triathletinnen in
Österreich**

verfasst von

Christoph Kreindl

angestrebter akademischer Grad

Magister der Naturwissenschaften (Mag.rer.nat.)

Wien, 2015

Studienkennzahl lt. Studienblatt: A 190 482 299

**Studienrichtung lt. Studienblatt: Lehramtsstudium UF Bewegung und Sport UF Psychologie und
Philosophie**

Betreut von:

Ass. Mag. Dr. Clemens Ley

Erklärung zur Verfassung der Arbeit

Ich, Christoph Kreindl, erkläre hiermit an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

(Ort, Datum)

(Unterschrift Verfasser/in)

Kurzfassung

Seit der Geburtsstunde des Triathlonsports im Jahr 1974 steigt die Zahl derer, die sich mit dem „Triathlon-Virus“ infiziert haben. Auch in Österreich erlebt die noch junge Randsportart Triathlon einen Teilnehmer-Boom, der sich im Sommer in den stetig steigenden Angeboten von Bewerben als auch an explodierenden Teilnehmerzahlen ablesen lässt.

Die Schnittstelle zwischen der Theorie und der Praxis bietet in dieser Arbeit die Sportpsychologie, die sich unter anderem mit den Motiven im Sport beschäftigt, was das Herzstück dieser Arbeit ist. Welche Motive können genannt werden, wenn die Frage der Ausübung von Triathlon behandelt wird? Welche Gründe sind ausschlaggebend und wie sieht ein typischer Triathlon-Trainingsalltag aus? All diese Fragen werden in dieser quantitativen Arbeit erhoben. Der Erstkontakt zur Sportart, der Einstieg in die Sportart, so wie Triathlon spezifische Trainingsdaten werden erläutert und analysiert und bilden das Ziel dieser Arbeit.

Mittels eines Online-Fragebogens wurden 168 Teilnehmer aus ganz Österreich im Alter von 9 bis 75 Jahren zu den Motiven im Triathlon befragt. Voraussetzung war wohnhaft in Österreich zu sein und für einen Triathlon zu trainieren.

Deskriptive Ergebnisse über Triathlon konnten gewonnen, so wie Auswertungen und Analysen über Motive im Triathlon vollzogen werden. Die Ergebnisse zeigen, dass der wichtigste Faktor hinsichtlich des Erstkontakts zum Triathlon meist Freunde und Bekannte sind. Schule, Universität sowie Sportvereine können hier keinen wertvollen Beitrag leisten. Ebenso zeigte sich, dass das grundlegendste Motiv Triathlon auszuüben, „Fitness“ ist. Gesundheitliche Gründe, sowie Freude an der Bewegung sind hier entscheidende Motive. Gleich danach spielen Gründe wie, „Wohlfühlen“ und der Wettstreit gegeneinander, ebenfalls eine wesentliche Rolle. Die Ausübung von Triathlon hängt hingegen nicht von Motiven wie „Figur“ und „Vorbild“ ab. Ebenso wird der hohe Trainingsaufwand dieser Sportart deutlich, da über 60% der Teilnehmenden mindestens 3-6 Stunden pro Tag für Triathlon trainieren.

Die deskriptiven Ergebnisse zeigen auch das hohe Bildungsniveau in dieser Sportart. Über 80% der Sportlerinnen und Sportler besitzen einen Schulabschluss mit Matura oder haben bereits einen universitären Grad erworben.

Außerdem war ein wichtiger wissenschaftlicher Eckpfeiler die Überprüfung des, vorab festgelegten Messinstruments von Motiven im Sport (BMZI- Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport), welcher auch zum Großteil bestätigt wurde.

Außerdem konnten neue Triathlon-spezifische Kategorien zum bereits vorhandenen Motive-Erhebungsinstrument, dem BMZI (Berner Motiv und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport) bestätigt und gewonnen werden.

Abstract

Since the date of birth of Triathlon in 1974 and the introduction of the “Ironman Hawaii” the number of triathlon-participants is increasing, even in Austria, where triathlon is a rather unknown sport compared to traditional Austrian kinds of sports like skiing, soccer or tennis. In Austria, triathlon is a sport with a short history, however, the number of triathlon events rapidly increased the last years. Thus, many triathletes have the possibility to participant in those events countrywide.

In this study, the melting pot between theory and praxis is sport psychology, which describes motifs of sports and why people begin to train for a triathlon. Questions about daily training data and talking about what the most important fact is becoming a triathlete should be the centre of the quantitative study. Getting in contact with triathlon for the first time, starting to train for a triathlon, as well as the motifs of being a triathlete are the essential points of view in this topic.

The research was done with an online questionnaire where 168 participants from all parts of Austria were asked questions on motifs in triathlon. All 168 participants live in Austria and were/are training for a triathlon. New descriptive results and analyses about triathlon were made. The results revealed that, for example, the most essential motif doing triathlon is “fitness”. It was possible to gain descriptive results about triathlon as sport as well as to undertake further assessments and analyses regarding motifs for practicing it. Friends and family members were shown to be essential when it comes to first approaches to triathlon, whereas educational facilities and sports clubs did not seem to exert any influence in this regard. Moreover, this study revealed that the aspect of fitness is the most important reason for athletes to practice triathlon. In this connection, health reasons and pleasure in physical activity are crucial factors for the participants followed by physical and mental well-being and being able to compete with others. However, motives such as appealing physique or being a role model seemed to be negligible factors regarding the practice of triathlon.

Also, the enormous expenditure of time when following triathlon becomes apparent in this study as more than 60 % of the participants indicated a daily practice period between 3 to 6 hours.

Furthermore, the descriptive results show a high level of education that comes along with the practice of triathlon; over 80 % of the athletes passed the A levels or even hold an academic degree.

The analysis of the motive structures show that the older the athletes the less important are competing against each other's and sport idols.

Another scientific cornerstone was to prove the already existing quantitative instrument (BMZI- Berner- Motiv und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport) which gathers motifs in all kinds of sports. It was successfully tested and extended with new categories specific for triathlon.

Danksagung

Mein herzlichster Dank gilt meinen Eltern, die mir das Studium erst ermöglicht haben und mich in allen Belangen unterstützt haben, dieses erfolgreich abzuschließen. Ein herzliches Dankeschön gilt Herrn Ass. Mag. Dr. Clemens Ley, der mich seit unserem ersten Treffen bis zum Abschluss der Arbeit bestmöglich mit seinem Fachwissen und vor allem mit seiner herzlichen, ehrlichen und achtungsvoll betreut hat.

Danke sagen möchte ich auch meiner Freundin, meinem Bruder und meiner Oma, bei denen ich als Familie immer einen Pol der Erholung und Geborgenheit zur Verfügung hatte.

Danke Onkel Michi für die aufheiternde Unterstützung und deine Ratschläge bei der Erstellung meiner Arbeit.

Ein besonderer Dank gilt auch allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern dieser Studie, die diese überhaupt erst möglich gemacht haben und somit einen Teil dazu beigetragen haben, den Blick auf den Triathlonsport bewusst zu rücken.

Danke für die tolle Kommunikation und Kooperation mit dem ÖTRV, der auf die Studie mit einem Post auf der Homepage www.triathlon-austria.at aufmerksam gemacht hat.

Abschließen möchte ich mich bei all meinen Freunden und Freundinnen im Studium bedanken, die immer für mich da waren und die Zeit des Studiums zu einer unvergesslichen gemacht haben. Danke Dominik, Roland, Nina, Julia, Lukas, Nina und Wolfgang für euer stets offenes Ohr und eure Tipps und Tricks.

Vorwort

„Da die Bandbreite der Fachliteratur in Österreich sehr bescheiden ausfiel, möchte ich darauf hinweisen, dass diese Arbeit keine Ansprüche auf Vollständigkeit erhebt, was wiederum mit der Position als Randsportart und der stetigen Entwicklung dieser noch eher jungen Sportart einhergeht.

Diese Arbeit wurde erst möglich durch das Engagement einiger Menschen, die mich dabei mit viel Zeitaufwand unterstützt haben. Hervorheben möchte ich meine Eltern, die mir das Lehramtsstudium Bewegung und Sport & Psychologie und Philosophie ermöglicht haben. Sei es finanziell als auch mit ihrer herzlichen Zuneigung und identitätsstiftenden Wegweisern.

Außerdem möchte ich ihnen Danke sagen für ihr großes Verständnis, dass ich neben dem Studium einen so trainingsintensiven und zeitfressenden Leistungssport wie Triathlon betreiben durfte, und ich auch die finanziellen Möglichkeiten dazu bekam. DANKE!

INHALTSVERZEICHNIS

1	EINLEITUNG	1
2	THEORETISCHE GRUNDLAGEN.....	3
2.1	Triathlon.....	3
2.1.1	Beschreibung der Sportart.....	3
2.1.2	Wettkampfcharakteristik	4
2.1.3	Wettkampfdistanzen.....	4
2.1.4	Wettkampfzeiten	5
2.1.5	Regeln/Strafen.....	6
2.2	Geschichtliche Übersicht.....	6
2.2.1	Triathlon in Österreich	10
2.3	Motivationpsychologische Begriffe	12
2.3.1	Motive	12
2.3.2	Klassifikation von Motiven.....	14
2.3.3	Motive für die Teilnahme am Sport	18
2.3.4	Motivation.....	19
2.3.5	Klassifizierung nach Lehnert, Sudek und Conzelmann	21
2.4	Aktueller Forschungsstand.....	23
3	FORSCHUNGSDESIGN.....	25
3.1	Forschungsfrage und Hypothesen	25
3.2	Auswahl der Erhebungsmethode.....	28
3.2.1	Vorteile und Nachteile	29
3.3	Fragebogenerstellung	30
3.4	Aufbau des Fragebogens	31
3.5	Grundgesamtheit und Stichprobe	33
3.6	Durchführung der Erhebung.....	34
3.7	Qualitätssicherung.....	38
3.7.1	Gütekriterien.....	38

4	DATENAUSWERTUNG.....	40
5	ERGEBNISSE.....	40
5.1	Diskussion der Faktorenanalyse des BMZI.....	40
5.2	Überprüfung der neu entwickelten Motive	46
5.2.1	Einteilung der neuen Faktoren	50
5.3	Motive im Triathlon	55
5.3.1	Unterschiede hinsichtlich der Faktoren Geschlecht, der Ausgleichsportarten neben Triathlon, der Vorstellung von Triathlon, einer hohen Wertigkeit des Lebensbereich Triathlon und den angeführten Motiven	60
5.3.2	Zusammenhänge hinsichtlich der Faktoren Alter, Trainingsjahre, täglichen/wöchentlichen Trainingsstunden und den angeführten Motiven	63
5.4	Feedback der Teilnehmer und Teilnehmerinnen zum Fragebogen	64
5.4.1	Verständlichkeit des Fragebogens.....	64
5.4.2	Länge des Fragebogens	65
5.4.3	Spaß während des Ausfüllens des Fragebogens.....	65
5.4.4	Offenes Feedback von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen.....	65
5.5	Daten zu den Umfrageteilnehmern und Umfrageteilnehmerinnen	67
5.5.1	Geschlecht	67
5.5.2	Alter.....	67
5.5.3	Bildungsgrad	69
5.5.4	Trainingsjahre.....	70
5.5.5	Bundesland.....	70
5.5.6	Bevorzugte Distanzen	72
5.5.7	Ausgleichssportarten der Triathletinnen und Triathleten	73
5.5.8	Trainingsdaten.....	76
5.5.9	Vorstellung von Triathlon	80
5.5.10	Einstieg in die Sportart Triathlon	83

6	DISKUSSION DER ERGEBNISSE	85
6.1	Zusammenhangsberechnung von Alter, täglicher Trainingsstunden, Trainingsjahren und den Motiven	85
6.2	Unterschiedsberechnung beim Geschlecht und anderen Ausdauersportarten neben Triathlon.....	87
7	SCHLUSSFOLGERUNGEN UND AUSBLICK	90
	Literaturverzeichnis.....	92
	Tabellenverzeichnis.....	94
	Abbildungsverzeichnis.....	96
	Fragebogen.....	97
	Lebenslauf.....	119

1 EINLEITUNG

Eine bei der Recherche gefundene Arbeit von Innerebner über die „*Faszination Triathlon: eine terminologische Arbeit in den Sprachen Deutsch, Italienisch und Englisch*“ beschreibt sehr schön, warum es sich lohnt Triathlon auch aus wissenschaftlicher Sicht zu betrachten:

„Der heutige Arbeitsalltag bringt weniger eine körperliche als eine geistige Erschöpfung mit sich. Ausdauersportarten wie Triathlon können da Wunder tun und bereits nach kurzer Zeit Erschöpfung abfallen lassen und den Kopf frei machen. Diese positiven Auswirkungen gerade auch auf das Seelenleben zählen für zahlreiche Menschen neben dem unverkennbaren körperlichen Wohlbefinden, das ein Triathlet verspürt, zu den wichtigsten gesundheitlichen Folgen des Triathlons Sports. Triathlon macht Spaß, ist ein Erlebnis, ein Abenteuer. Die Herausforderung die eigenen Leistungsgrenzen zu erfahren, ist eines der wichtigsten Motive für fast jeden Triathleten. Grenzerfahrungen, Körpererlebnis, Gruppenerlebnis, Naturerlebnis-in dieser Vielfalt biete Triathlon wohl eine einmalige Verbindung.“

(2001, S.10)

Einige Zitate von verschiedenen Personen sollen erste Fragen zum Thema Triathlon aufstellen und andererseits die Vielfalt dieser Sportart aufzeigen:

- *“It’s very hard in the beginning to understand that the whole idea is not to beat the other runners. Eventually you learn that the competition is against the little voice inside you that wants you to quit.”*

(George Sheehan)

- *“Ich lebe für die Tage an denen mich keiner sieht.”* (Jan Frodeno, Olympiasieger 2008-Triathlon)

- *„Das Wichtigste ist es, nie zu vergessen, dass du es tust, weil du es liebst(* Jan Frodeno, Olympiasieger 2008-Triathlon)

- „There are no atheists the last eight miles of an ironman.” (Kevin Moats)
- Life is simple. Triathlon. Swim. Bike. Run. Eat. Sleep. (Triathlon-Weisheit)

All diese Zitate und Aussagen sollen einen ersten Einblick in die Welt des Triathlons geben. Zum einen verbindet Triathlon drei beliebte Sportarten wie Schwimmen, Rad fahren und Laufen in Österreich miteinander, zum anderen wird im Triathlon nicht nur die physische Komponente trainiert, sondern psychische Aspekte wie das erste Zitat verdeutlichen soll. Ebenso untermauert das letzte Zitat die Disziplin, die aufgebracht werden muss, um ein umfangreiches Triathlontraining zu absolvieren. Triathlon ist eine vielfältige Sportart für die man viel Zeit im Training investieren muss, wie Jan Frodeno in seinen Zitaten latent bemerkt. Frodeno's letztes angeführtes Zitat soll einen Ausblick auf die kommende Arbeit geben bei der genau diese Aussage untersucht werden soll. Warum betreiben Menschen Triathlon und lieben diese Sportart so sehr?

2 THEORETISCHE GRUNDLAGEN

In diesem einleitenden Kapitel soll der theoretische Grundstein gelegt werden, um Basiswissen über den Triathlonsport zu erlangen sowie im Laufe der Arbeit die Auswertungen der quantitativen Erhebungen aus praxisnaher Sicht genauer verstehen zu können. Dieser Ausdauerdreikampf Triathlon soll in diesem Kapitel überblicksmäßig die Themen Charakteristik des Wettkampfs, die Geschichte des Triathlons, sowie Triathlon in Österreich behandeln, um die Welt des Triathlons besser verstehen zu können.

2.1 Triathlon

Was versteckt sich hinter der Sportart Triathlon?

“Triathlon is a multisport event consisting of sequential swim, cycle, and run disciplines performed over a variety of distances.”

(Wu, S.et al., 2014, S. 1)

Triathlon ist, gemäß des österreichischen Triathlonverbandes (ÖTRV), eine Ausdauersportart, welche aus Schwimmen, Radfahren und Laufen besteht. (Sportordnung ÖTRV, 2014)

2.1.1 Beschreibung der Sportart

„Wenn von Triathlon die Rede ist, verbindet ein Großteil der Menschen dies oft nur mit der Ironman Distanz, nämlich 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42,195 km Laufen. Der Ironman auf Hawaii machte zwar den Triathlon in der ganzen Welt bekannt, jedoch nur ein geringer Prozentsatz aller Triathleten hat je die Ironman Distanz bewältigt.“

(Kaiser, 1994, S. 4)

Triathlon ist eine der folgenden Sportarten des ÖTRV, die sowohl als Einzelsportart, zum Einstieg aber auch in einer Staffel bewältigt werden kann.

Tab. 1: ÖTRV-Sportarten

Triathlon	Triathlon	Triathlon	Triathlon
Duathlon	Laufen	Radfahren	Laufen
Wintertriathlon	Laufen	Mountainbiken	Langlaufen
Crosstriathlon	Schwimmen	Mountainbiken	Crosslaufen
Aquathlon	Schwimmen	Laufen	
Paratriathlon	Schwimmen	Radfahren	Laufen
Paraduathlon	Schwimmen	Radfahren	Laufen

Quelle: Sportordnung ÖTRV (2014)

Tabelle 1 zeigt, welche Kombinationen von verschiedenen Ausdauer-Disziplinen, Triathlon spezifische Sportarten ergeben.

2.1.2 Wettkampfcharakteristik

Die Sportordnung schreibt auch vor, dass die verschiedenen Kombinationen der genannten Einzelsportdisziplinen von den Wettkampfteilnehmer und WettkampfteilnehmerInnen unmittelbar hintereinander und ohne Unterbrechung der Wettkampfgesamtheit zu bewältigen sind. Zwischen den jeweiligen Disziplinen erfolgt ein vorgeschriebener Wechsel in dafür gekennzeichneten Wechselzonen, die essentielle Eckpfeiler eines Wettkampfes sind. (ÖTRV, 2014)

2.1.3 Wettkampfdistanzen

Für diese verschiedenen Sportarten gibt es unterschiedliche Distanzen, die im Nachwuchsbereich aufgrund des Alters gemäß ausgewählt sind. Alle anderen Distanzen können je nach Vorliebe der Sportlerin und des Sportlers bei Triathlon-Bewerben bewältigt werden.

Triathlon

Im Triathlon gibt es verschiedene Distanzen, die man bewältigen kann. Diese können vom Veranstalter leicht verkürzt oder verlängert werden. Die nachstehende Tabelle soll gesammelt die wichtigsten Wettkampfdistanzen auflisten.

Die Daten in der Tabelle 2 sind aber Richtwerte nach denen sich die Veranstalter halten sollen/müssen.

Tab. 2: *Wettkampfdistanzen im Triathlon*

Distanzen	Schwimmen	Radfahren	Laufen
Supersprint	0,3 km	8 km	3 km
Sprintdistanz	0,75 km	20 km	5 km
Olympische Distanz	1,5 km	40 km	10 km
Mitteldistanz	2 km	90 km	20 km
Langdistanz	3,8 km	180 km	42,195 km

Quelle: Sportordnung ÖTRV (2014)

2.1.4 Wettkampfzeiten

Tab.3: *Die messbaren Leistungskomponenten im Triathlon*

Distanzen	Gesamtzeit	Schwimmen	Wechsel 1	Rad	Wechsel 2	Laufen
Sprinttriathlon	0:50-2:00 h	08:00-16:00'	30-180"	30:00-60:00'	20-100"	18-35'
Kurztriathlon	1:50-3:00h	19:00-40:00'	30-180"	55:00-90:00'	20-100"	37-60'
Mitteltriathlon	3:45-5:15h	24:00-50:00'	50-180"	150-200'	40-150"	85-120'
Langtriathlon	8:00-18:00h	50:00-105'	50-180"	270-360'	40-150"	180-300'

Quelle: Neumann et al. (2004, S.)

Die Tabelle 3 soll einen ersten Überblick geben, welche Zeiten für bestimmte Distanzen nötig sind. Die Werte geben zuerst immer Prof-Zeiten und dann Hobbyzeiten an, um die individuellen Leistungsunterschiede bewusst zu tangieren.

2.1.5 Regeln/Strafen

Für den ÖTRV gibt es in jedem Triathlonwettkampf Grundsätze und Regeln, an die sich alle Sportlerinnen und Sportler halten müssen. Wenn sich ein Teilnehmer/ eine Teilnehmerin während des Wettkampfes regelwidrig verhält (Sportordnung, 2014, S. 14) und daraus einen Vorteil zieht, wird eine Zeitstrafe verhängt (ÖTRV Sportordnung, 2014). Hierzu werden Technical Officials (TO) eingesetzt, die bei allen drei Disziplinen als auch bei den Wechseln den Regelkodex kontrollieren.

Bei bestimmten Vergehen, beispielsweise Windschattenfahren beim Radfahren, muss die Strafe in der sogenannten „Penaltybox“ abgesessen werden. Die Penaltybox ist eine gekennzeichnete Zone am Ende der Radstrecke/Wechselzonenein-/ausgang, in der man je nach Distanz die dafür vorgesehene Zeitstrafe absitzen muss (ÖTRV Sportordnung, 2014).

Dauer für Zeitstrafen auf der Radstrecke

Bei Sprintdistanzbewerben 1 Minuten Zeitstrafe

Bei Standarddistanzbewerben 2 Minuten Zeitstrafe

Ab Double Olympic Distance Bewerben 5 Minuten Zeitstrafe

(ÖTRV Sportordnung, 2014, S. 15)

2.2 Geschichtliche Übersicht

Begonnen werden soll der Streifzug durch die Sportgeschichte und Entstehung des Triathlonsports im antiken Griechenland. Bereits die Griechen übten vielseitig Sport aus und kombinierten damals schon Disziplinen miteinander. Für Neumann, Pfützner & Hottenrott ist Einer dieser Mehrkämpfe „der Pentathlon der Griechen“ (2004, S. 13), der

aus fünf Disziplinen bestand und der gleichzeitig als der älteste Mehrkampf gilt. Moderne Formen dieses Mehrkampfes finden wir heute beispielweise noch in der Leichtathletik beim Zehnkampf der Männer oder beim Siebenkampf der Frauen (Neumann, Pfützner & Hottenrott, 2004) und diese Mehrkämpfe gelten als Königsdisziplinen in der Leichtathletik.

Um zur Geburtsstunde des Triathlonsports zu gelangen, ist der Sprung von der Zeit des antiken Griechenlands bis ins Jahr 1970 notwendig. Am 25.9.1974 wurde der erste Triathlon in der Mission Bay, San Diego (USA) mit 0,5 Meilen Schwimmen, 5 Meilen Radfahren und 5 Meilen Laufen gestartet. (Neumann et al, 2004) Dieser Triathlon entspricht den heutigen Vorstellungen, die man von einem Triathlon hat. Die ursprüngliche Idee dieses Triathlon-Wettkampfes hatte ein Sportclub aus San Diego (Neumann et al., 2004), der von zwei Athleten namens Jack Johnstone und Dan Shanahan schlussendlich als Mission Bay Triathlon umgesetzt wurde. (Ehritz, 2004)

Durch diesen Bewerb wurde Triathlon aber nicht weltbekannt und nicht als eigene Sportart angesehen. Erst als diese Idee von Offizieren, die an eine Militärbasis auf Hawaii versetzt worden waren, und diese sich bei der Frage, wer wohl der beste Sportler mit der größten Fitness wäre, nicht einigen konnten, aufgegriffen wurde, kombinierten diese drei der bekanntesten hawaiianischen Ausdauerbewerbe. Das waren einerseits der Waikiki Rough Water Swim über 2,4 Meilen (3,8km), das Around Oahu Radrennen über 112 Meilen (180 km) und andererseits der Honolulu Marathon über 26,4 Meilen (42,195 km). (Neumann et al., 2004)



Abb.1: Hawaiianische Inselkette im Pazifischen Ozean

(Quelle: https://www.welt-atlas.de/karte_von_hawaii_inseln_7-187: Zugriff am 13.1.2015)

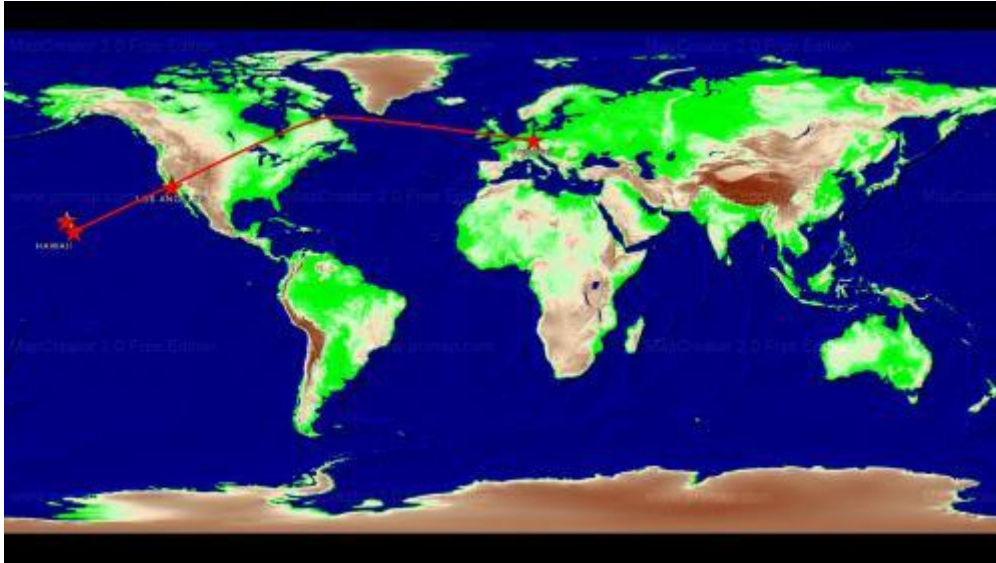


Abb.2: Flugstrecke/Anreise von Europa nach Hawaii

(Quelle: http://hey-to-hel.surfinfo.info/USA_HAWAII.html : Zugriff am 13.1.2015)

Am 18.2.1978 erfolgte nun der erste Startschuss zum Triathlon auf der hawaiianischen Hauptinsel Oahu und der Startschuss war gleichzeitig die Geburtsstunde des Ironman Triathlon auf Hawaii.

„Im Februar 1978 machten sich 15 Männer auf eine Reise ins Ungewisse, die den ersten im Ziel zum eisernen Mann, zum „Ironman“, machen sollte.“ (Neumann et al./vgl. Engelhardt 1987, S.12 und Lachmann 1983, S. 8f.)

Engelhardt (1987, S.12) und Lachmann (1983, S. 8f.) beschreiben mit “eine Reise ins Ungewisse” die große Faszination, die physische als auch psychische Herausforderung des Wettkampfs, und den Mythos, den der Triathlon auf Hawaii noch heute hat.

Am 11.10.2014 fand zum 38. Mal die Ironman World Championships Hawaii statt. 38 Mal deswegen, da im Jahr 1982 zwei Rennen im selben Jahr ausgetragen wurden. Wenn man einen Vergleich der Jahre zwischen 1978 und 2015 wagt, wie in Tabelle 4 dargestellt, wird die Faszination Triathlon noch deutlicher und es ist zu erkennen, welche und vor allem wie sich einzelne Parameter im Laufe der Jahre verändert haben, seien sie positiv oder negativ:

Tab. 4: Vergleich des Ironman Hawaii 1978 vs. 2015

Eckdaten	1978	2015
Teilnehmerzahlen	15 Starter	Ca. 2000 StarterInnen
Bestzeiten	11:56:58h	8:14:18h
Startgeld	3 US \$	850 US \$
Qualifikationsrennen	keine	Ca. 40 Rennen weltweit

Quelle: Triathlon Magazin (2014, S. 56)

Der Ironman Hawaii ist damit das Sprungbrett für den Triathlonsport, von der kleinen Insel Hawaii zu Weltruhm zu gelangen.

Steven et al. (2009, S. 1) beschreiben das sehr schön:

“Triathlon is a relatively new sport, originating in the late 1970s with the introduction of the Hawaiian Ironman.

In the 1980s events developed into set race distances known as sprint, Olympic, half ironman and ironman.”

Dieses rasche Wachstum des Triathlonsports in den USA kann verschiedene Faktoren haben. Zum einen hat der erste Olympia-Auftritt der Sportart Triathlon im Jahr 2000 in Sydney einen wesentlichen Einfluss auf die ansteigenden Teilnehmerzahlen. (Triathlon Participation, Growth Trends, and Demographics, 2009) Andererseits hatte Triathlon niemals zuvor eine so große nationale Aufmerksamkeit im TV oder in Zeitungen oder bekannten Magazinen.

Erfolge bzw. Medaillen bei Großereignissen sind die beste Werbung für die eigene Sportart. Das ereignete sich im Jahr 2004 in Athen bei den Olympischen Spielen als das Triathlon Team USA durch Susan Williams die Bronze-Medaille gewann, und der Siegeslauf auf NBC und vielen nationalen TV-Sendern zu sehen war. (Triathlon Demographics, 2005). Die olympischen Spiele 2004 in Athen hatten für den Triathlonsport in Österreich einen ungeheuer großen Einfluss auf die Weiterentwicklung der Sportart. Siehe Kapitel 2.1.3.

Einerseits ist seit der Einführung des Ironman Hawaii die Entwicklung des Triathlons unaufhaltsam, sei es anhand der Teilnehmerzahlen, sei es anhand der steigenden Bewerbe.

Andererseits ist Triathlon noch immer im Vergleich zu anderen Sportarten wie Fußball, American Football oder Basketball eine Randsportart. Obwohl Triathlon weltweit immer größeres mediales Interesse erweckt, lohnt es sich die Situation in Österreich doch etwas genauer zu betrachten, da der Triathlon-Sport hier noch in seinen Kinderschuhen steckt.

2.2.1 Triathlon in Österreich

Durch den Triathlonboom, den der Ironman Hawaii ausgelöst hatte, wurden die Möglichkeiten beispielweise in den USA, an einem Triathlon teilzunehmen, immer größer. Es gab schon fast 200 Triathlonbewerbe, in denen man sich in den drei Disziplinen miteinander messen konnte. (Neumann et al., 2004)

Da man möglichst viele Menschen daran teilnehmen lassen wollte, lag die Überlegung nahe, die Wettkampfdistanzen zu verkürzen, damit auch Kinder und Frauen oder ältere Menschen sich ebenfalls an die Herausforderung Triathlon wagen könnten.

Neumann et al. (2004) verdeutlichen diese Entwicklung folgendermaßen:

„Die kürzeren Strecken ermöglichten auch älteren Sportlern und vor allem Frauen den Triathlonstart. Durch Halbierung der Kurztriathlons (Sprint- oder Volkstriathlon) stieg das Interesse auch für weniger Trainierte, an dieser Vielseitigkeitsprüfung teilzunehmen.“
(2004, S. 22)

So dauerte es nicht lange, bis Triathlon auch den Weg nach Europa fand. Ab diesem Zeitpunkt entwickelten sich verschiedene Infrastrukturen und Nachwuchs- bzw. Leistungssportkonzepte in vielen Ländern Europas. Österreich ging damals und oftmals auch heute noch einen individuellen Weg, um im Triathlon erfolgreich zu sein. Einzeltraining statt Trainingsgemeinschaften, wie das die großen Triathlon-Nationen schon von Anfang an vorgezeigt haben. In Österreich hinkt man bis heute den großen europäischen Triathlon-Nationen, wie Spanien, Großbritannien und Deutschland, hinterher. In mehrfacher Hinsicht ist dies zu erkennen. Einerseits an den größeren Bemühungen, Triathlon bereits im Kindesalter kennenzulernen als auch an der Anzahl von Bewerben, die angeboten werden, sowie die sehr gut entwickelte Infrastruktur, beispielsweise das Ligasystem in Deutschland.

Tab. 5: Entwicklung der Teilnehmerzahlen der Anfangsjahre 1984-1994

Jahr	Bewerbe	Teilnehmer
1984	4	400
1985	12	-
1986	14	-
1987	27	3518
1988	52	5740
1989	74	6928
1990	56	-
1991	48	5000
1992	64	-
1993	78	6000
1994	92	-
2014	108	39205

Quelle: Kaiser, D. (1994, S.107)

Die Daten in Tabelle 5 zeigen zwar das gewaltige Teilnehmer-Wachstum des Triathlon-Sports in Österreich, andererseits, verglichen mit den teilnehmerstärksten Sportarten in Österreich, wie Fußball (960.000 Aktive), Skifahren (850.000 Aktive) und Tennis (180.000 Aktive), wirkt die Zahl von 39205 Aktive sehr bescheiden und weist auf die Position im Vergleich der Sportarten in Österreich hin, nämlich auf die Randsportart Triathlon.

Hingegen stimmt die Statistik über die Triathleten und Triathletinnen, die eine Lizenz für Triathlon gelöst haben und somit startberechtigt für Landes-und Staatsmeisterschaften sind, optimistisch.

Seit den Aufzeichnungen des ÖTRV (2005) hat sich die Zahl der Lizenznehmer verdreifacht.

Lizenznehmer 2005-2014

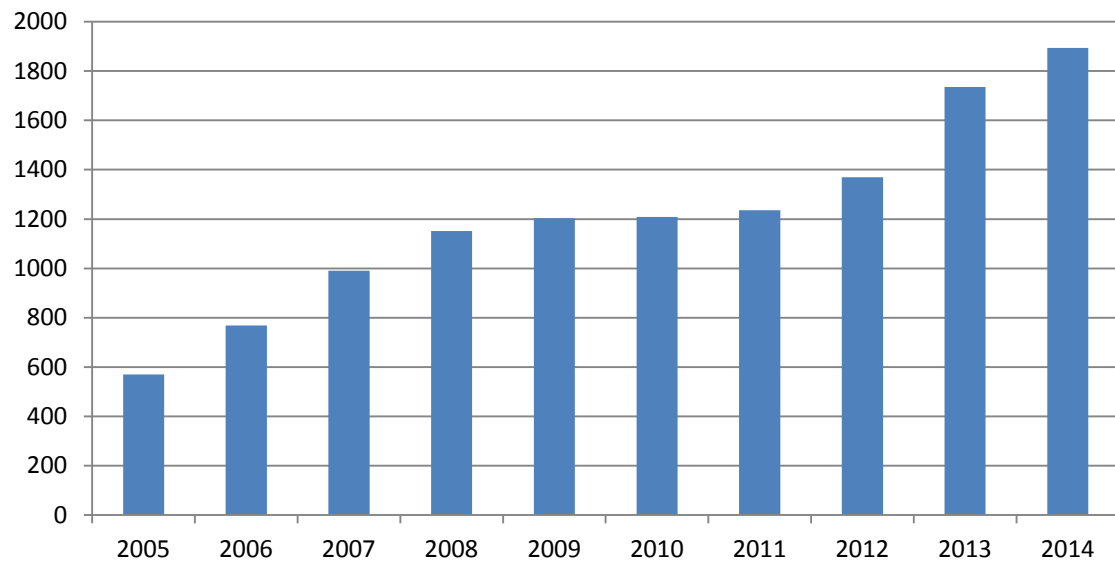


Abb.3: Triathlon-Lizenznehmer in Österreich vom Jahr 2005-2014 (ÖTRV, 2014)

2.3 Motivationpsychologische Begriffe

„Einer der am häufigsten zitierten Sätze der Psychologiegeschichte ist Kurt Lewins (1948) Diktum, „nichts ist so praktisch wie eine gute Theorie“ (Rudolph, 2009, S.XIII).

Demzufolge soll dieses Kapitel die Begriffe Motive und Motivation erklären und diese genauer betrachten als auch vergleichen, da sie die zentralen Punkte dieser Arbeit darstellen.

2.3.1 Motive

Der Begriff ‚Motiv‘ ist bereits von vielen Wissenschaftlern definiert worden und diese Definitionen sollen im Folgenden überblicksartig aufgeführt werden, um einen wesentlichen Grundbaustein der Pyramide der Motivationspsychologie zu belegen.

„Das Motiv ist ein Beweggrund für Verhalten, unterschieden von seinem konkreten Ziel, leitende antreibende seelische Hinter- und Bestimmungsgrund des Handelns. Nach dem stärkeren Motiv richtet sich meist das Geschehen – die schwächeren werden abgedrängt. Einer Handlung geht selten ein einzelnes Motiv, meist ein Motivbündel voraus, das Wahlmöglichkeiten vorstellen hilft und mögliche Folgen erwägt“ (Dorsch, 1976, S.427).

Bei Alfermann & Stoll (2007) findet man die folgende Definition von Motiv:

„Motiv ist ein relativ stabiles Persönlichkeitsmerkmal zum Aufsuchen oder Meiden thematisch ähnlicher Situationen, wie z.B. Leistung oder sozialer Anschluss.“
(Alfermann & Stoll, 2007, S.101).

Heckhausen (1989) erklärt in seinen Ausführungen über die Definitionen von Motiven und deren Vielfalt, warum Menschen bestimmte Handlungen durchführen und andere eben nicht. Er bemerkt, dass ein Motiv nicht als Begriff aufgefasst werden soll, der eine deskriptive Aufgabe, sondern vielmehr eine erklärende Funktion besitzt.

Heckhausen (1989) sieht Motive als überdauernde Dispositionen, von denen jedes Motiv wiederum eine bestimmte Ordnung bzw. Klasse von Handlungszielen aufweist.

In den Gedanken Heckhausens (1989) finden wir außerdem motivationspsychologische Ansätze, die den Begriff „Motiv“ als ein Zusammenfassen von anderen Parametern der individuellen Unterschiede beschreiben. Folglich kann man einem bestimmten Motiv dann verschiedene Parameter zuordnen. Motive können nicht unmittelbar beobachtet werden, da sie einen hypothetischen Charakter besitzen. Diese Hypothese ist etwas Ausgedachtes und somit für Außenstehende nicht beobachtbar. (Heckhausen, 1989)

Um den theoretischen Input besser verstehen zu können, eignet sich die Klassifikation von Motiven, die dann ganz deutlich werden lässt, was die Motivationspsychologen darunter verstehen, und vor allem wie diese im Sport analysiert werden.

2.3.2 Klassifikation von Motiven

Gabler (2002) versucht in seinen motivationspsychologischen Analysen und empirischen Studien durch eine Gliederung der Vielfalt der Motive, eine Ordnung zu entwickeln. Die folgende Tabelle soll den theoretischen Input verständlicher machen und untermauern.

Tabelle 6: Merkmale zur Klassifizierung von Motiven im Sport

	ichbezogen	im sozialen Kontext
Bezogen auf das Sporttreiben selbst	Bewegung, körperliche Aktivität u.a.	Soziale Interaktion
Bezogen auf das Ergebnis des Sporttreibens	Leistung als Selbstbestätigung	Leistung als Fremdbestätigung, u.a.
Bezogen auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke	Gesundheit u.a.	Kontakt, Geselligkeit, u.a.
Bezogen auf das Sporttreiben selbst	1. Bewegung, körperliche Aktivität, Funktionslust 2. Freude an bestimmten sportspezifischen Bewegungsformen 3. Ästhetische Erfahrungen 4. Bewegungsempfindungen 5. Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis 6. Askese, körperliche Herausforderung, Selbstüberwindung 7. Spiel 8. Risiko, Abenteuer, Spannung	9. Soziale Interaktion
	10. Leistung als Selbstbestätigung und	13. Leistung als Präsentation

Bezogen auf das Ergebnis des Sporttreibens	sachbezogener Erfolg 11. Leistung als Selbstbestätigung und subjektbezogener Erfolg 12. Leistung als Selbstbestätigung und sozialbezogener Erfolg	14. Leistung als Fremdbestätigung und soziale Anerkennung 15. Leistung als Prestige 16. Leistung als Dominanz/Macht
Bezogen auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke	17. Gesundheit 18. Fitness, körperliche Tüchtigkeit 19. Aussehen, Eitelkeit 20. Entspannung, Zerstreuung, Abwechslung 21. Kompensation (Ausgleich) 22. Naturerlebnis 23. Freizeitgestaltung 24. Materielle Gewinne	25. Kontakt, Anschluss 26. Geselligkeit, Kameradschaft 27. Aggression 28. Sozialer Aufstieg 29. Ideologie

Quelle: Gabler (2002, S.14)

In der folgenden Abbildung 4 soll der Fokus auf der Art der Sportaktivität liegen und die verschiedenen Motivtypen beschreiben, die das BMZI in ihren Studien und Forschungen bestimmt und festgelegt haben.

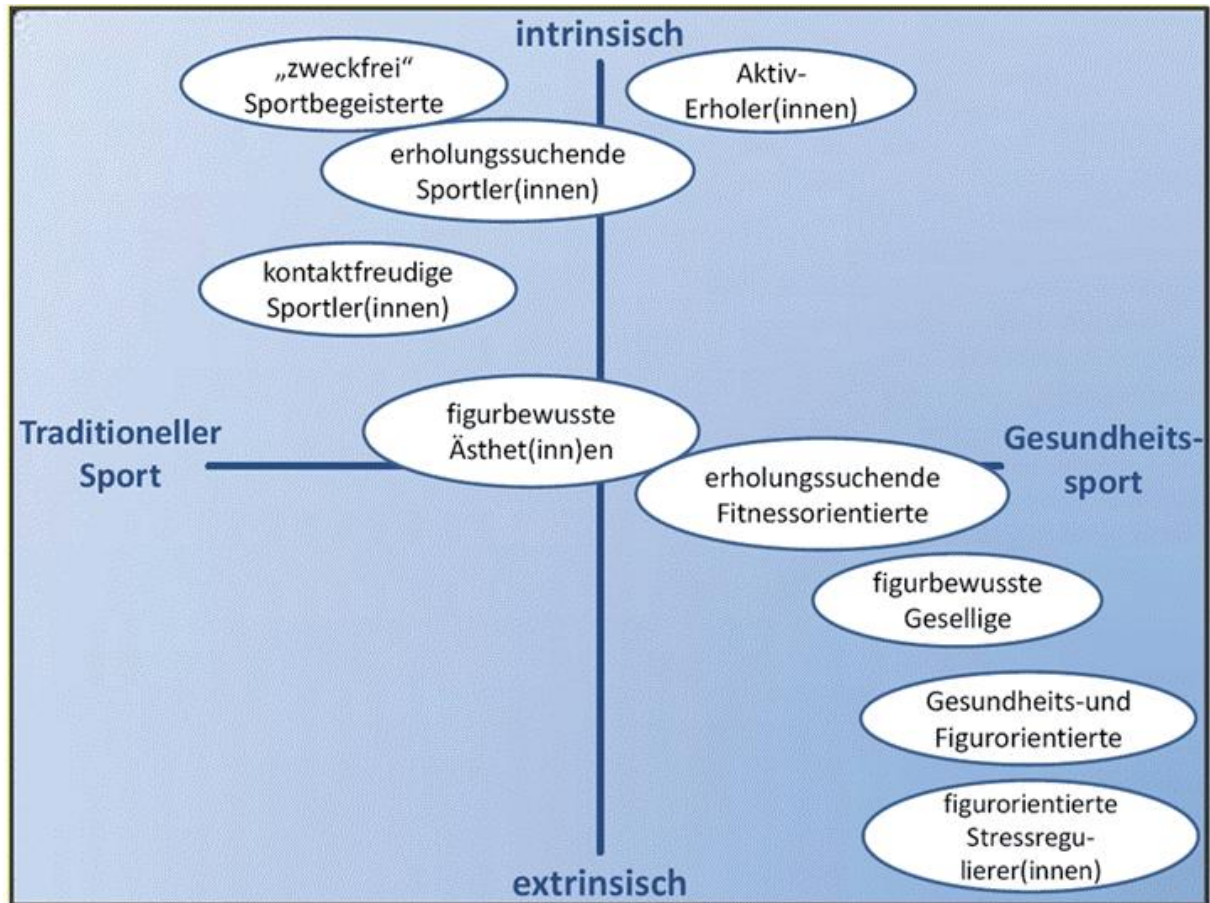


Abb.4: Einordnung der Motivtypen mit Blick auf die Art der Sportaktivität (BMZI, 2012, S.11)

Die neun in der Abbildung angeführten motivbasierten Sporttypen sollen nun detaillierter erklärt werden.

Conzelmann, Lehnert, Schmid & Sudeck (2012) haben versucht, die Beschreibung der motivbasierten Sporttypen so einfach wie möglich zu halten:

Kontaktfreudige Sportler(innen)

- überdurchschnittliche Ausprägungen der Motive Wettkampf/Leistung, Kontakt und Aktivierung/Freude
- geringste funktionale Ausrichtung auf die körperliche Erscheinung und die Gewichtsregulation

Figurbewusste Ästhet(inn)en

- überdurchschnittliches Bedürfnis nach ästhetischen Erfahrungen während des Sporttreibens, durchschnittlich hohe Ausrichtung auf die Freude an der Bewegung selbst und der Aktivierung durch sportliche Aktivitäten
- leicht überdurchschnittliche Werte bei Figur/Aussehen
- alle anderen Motive, insbesondere leistungsbezogene Aspekte, unterdurchschnittlich ausgeprägt

Aktiv-Erholer(innen)

- Sporttreibende auf psychische Aspekte der Erholung ausgerichtet (Ablenkung/Katharsis und Aktivierung/Freude)
- ästhetische, soziale oder leistungsbezogene Erfahrungen während des Sporttreibens eher unbedeutend
- kaum funktionale Ausrichtung auf körperliche Effekte (Figur/Aussehen)

Erholungssuchende Fitnessorientierte

- typisch ist hier die Ausrichtung auf die Motive Aktivierung/Freude und Ablenkung/Katharsis gleichzeitig mit einem geringen Kontaktbedürfnis verknüpft
- Ausrichtung auf körperliche Effekte hinsichtlich Figur und Körpergewicht ist nicht zu vernachlässigen, was auch durch die höchste Ausprägung des Motivs Gesundheit/Fitness unterstützt wird

"zweckfrei" Sportbegeisterte

- ästhetische Erfahrungen während des Sporttreibens am wichtigsten, Aktivierung/Freude ebenfalls von hoher Bedeutung
- deutlich unterdurchschnittlich wichtig sind die zweckzentrierten Motivbereiche Figur/Aussehen und Ablenkung/Katharsis, was durch den niedrigsten Wert für den Bereich Gesundheit/Fitness unterstützt wird

Gesundheits- und Figurorientierte

- zentrales Anliegen ist die körperliche Gesundheit, hohe Ausprägung des Motivs Gesundheit/Fitness

- mit Abstand die höchsten Ausprägungen bei Items, die sich auf die Gewichtsregulation beziehen
- andere Beweggründe deutlich weniger wichtig

Figurbewusste Gesellige

- soziale Kontakte im Sport sind das zentrale Motiv; weitere Funktion besteht darin, körperliche Effekte des Sporttreibens zu nutzen, welche die Gewichtsregulation und das körperliche Erscheinungsbild betreffen, aber auch allgemein auf die körperliche Gesundheit und Fitness bezogen sind
- ästhetische Erfahrungen oder das Reduzieren von Ärger und Stress durch Sport sind wenig bedeutsam

Figurorientierte Stressregulier(innen)

- hohe Zweckorientierung des Sporttreibens: Ausrichtung auf Gewichts- und Figureffekte sind dominant, Sporttreiben als Mittel für Erholungseffekte (Ablenkung, Deaktivierung)
- stark unterdurchschnittlich ausgeprägt sind die Motivbereiche Aktivierung/Freude und Ästhetik (also Anreize, die in der Tätigkeit selbst liegen)

Erholungssuchende Sportler(innen)

- deutlich unterdurchschnittliche Ausprägung beim Motiv Figur/Aussehen und unterdurchschnittliches Kontaktbedürfnis
- alle übrigen Motive sind überdurchschnittlich ausgeprägt, wobei erholungsrelevante Motive (Ablenkung/Katharsis, Aktivierung/Freude) am wichtigsten sind

(Conzelmann, Lehnert, Schmid & Sudeck 2012)

2.3.3 Motive für die Teilnahme am Sport

In diesem Kapitel werden die Motive für eine Teilnahme am Sport diskutiert und veranschaulicht. Die nachstehende Tabelle 7 differenziert verschiedene Sportmotive nach den Geschlechtern und fasst sie im Gesamtwert zusammen. Bei genauerer Betrachtung wird der kaum vorhandene Unterschied zwischen Männern und Frauen bei den meisten Motiven deutlich. Ausschließlich zwei Werte klaffen auseinander. Das zeigt sich zum einen beim Motiv des Wettkampfes (3.58 vs. 4.42) und bei der Selbstüberwindung (2.92

vs. 3.53). Auffallend ist auch, dass es für Frauen (2.47) wichtiger ist, einen schönen Körper zu erhalten als für Männer (2.98)

Tab. 7: Sportmotive gesamt und in Abhängigkeit vom Geschlecht

Sportmotive	Gesamt	Männer	Frauen
Aus Freude an der Bewegung	1.41	1.45	1.37
Fit und gesund zu sein	1.44	1.49	1.38
Entspannung und Stressabbau	1.78	1.74	1.83
In freier Natur zu sein	1.88	1.84	1.92
Leistungsfähigkeit erhalten	1.92	1.88	1.96
Schönen Körper erhalten	2.73	2.98	2.47
Bekanntschaften, Kontakte zu schließen	2.97	3.00	2.94
Selbstüberwindung	3.22	2.92	3.53
Außergewöhnliches erleben	3.63	3.46	3.81
Im Wettkampf messen	3.98	3.58	4.42
Ästhetische, erotische Erlebnisse zu erfahren	4.05	4.03	4.07

Quelle: Weiß et al. (1999, S.11)

2.3.4 Motivation

Was ist Motivation?

Den Begriff der Motivation verwenden wir oft im Alltag, obwohl er ein grundlegendes Kapitel der Psychologie ist. Außerdem gebrauchen wir häufig die Ausdrücke „hoch motivierte oder auch weniger motivierte Schüler“ (Rudolph, 2009, S.1) wenn wir in der Schule über die Arbeitsmoral der Schülerinnen und Schüler sprechen. Wie motiviert ist man in der Arbeit oder im Bereich von Bewegung und Sport?

Heckhausen (1989, S. 10) definiert Motivation folgendermaßen:

„Motivation ist in der Psychologie eine Sammelbezeichnung für vielerlei Prozesse und Effekte, deren gemeinsamer Kern darin besteht, daß ein Lebewesen sein Verhalten um der erwarteten Folgen willen auswählt und hinsichtlich Richtung und Energieaufwand steuert. Die im Verhalten zu beobachtende Zielgerichtetheit, der Beginn und der Abschluß einer übergreifenden Verhaltenseinheit, ihre Wiederaufnahme nach Unterbrechung, der Wechsel zu einem neuen Verhaltensabschnitt, der Konflikt zwischen verschiedenen Zielen des Verhaltens und seine Lösung-all dies wird dem Problemfeld der ‚Motivation‘ zugerechnet.“

Es gilt also zu hinterfragen, warum wir ein bestimmtes Verhalten setzen und kein anderes? Die Motivationspsychologie hat die Aufgabe, sich mit dieser Art von Fragen zu beschäftigen und folglich die Beweggründe der Menschen, warum sie sich bestimmt verhalten, zu erforschen und verständlich zu machen. (Heckhausen, 1989)

In der aktuellen Forschung der Motivationspsychologie werden Fragen „Welche Arten von Bedürfnissen gibt es?“ (Heckhausen, 1989) oder „Wie hängen die Beweggründe mit unseren Gefühlen und Gedanken zusammen?“ (Heckhausen, 1989) diskutiert, um menschliche Verhaltensweisen begründen zu können.

Etymologisch betrachtet stammt das Wort Motivation vom lateinischen Verb „movere“, was so viel wie „bewegen“ bedeutet. Was hat nun Bewegung mit Motivation zu tun? Einfach ausgedrückt beschreibt die Motivation all das, „was uns zu einer Handlung veranlasst oder uns in Bewegung setzt“. (Heckhausen, 1989, S. 4) Umgekehrt kann ein Mangel an Motivation dazu führen, dass wir eine Handlung erst gar nicht beginnen.

Zusammenfassend kann die menschliche Motivation als ein „willentlich gewähltes Verhalten“ (Heckhausen, 1989, S.5) definiert werden. Dieses willentlich gewählte Verhalten kann dadurch beeinflusst werden, wenn ein sogenannter Verstärker vorhanden ist, der die Auftretenshäufigkeit eines Verhaltens erhöht. In der Sprache der Motivationspsychologie nennt man das extrinsische Motivation. (Heckhausen, 1989) Extrinsisch bedeutet, dass „die Verstärkung des Verhaltens von außen kommt“ (Heckhausen, 1989, S.153).

Conzelmann, Lehnert & Sudek beschreiben intrinsische Motivation wie folgt:

„Während im extrinsischen Modus die Ziele ausschließlich aufgrund von äußerem Druck verfolgt werden.“, (2012, S.151), ist das Gegenteil der extrinsischen Motivation, die intrinsische.

Heckhausen (1989) definiert intrinsisch motiviertes Verhalten als ein Verhalten, das „*um seiner selbst willen ausgeführt*“ (1989, S. 153) wird. Wichtig dabei ist auch die Verstärkung des Verhaltens, wenn es „*um seiner selbst willen als belohnend erlebt wird.*“ (1989, S. 153)

2.3.5 Klassifizierung nach Lehnert, Sudek und Conzelmann

Die Auswertungen dieser quantitativen Arbeit sollen sich an den Ausführungen von Sudek, Lehnert & Conzelmann, die am Institut für Sportwissenschaft der Universität Bern im Jahr 2011 ein Klassifizierungssystem entworfen haben, nämlich das „BMZI – Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit und Gesundheitssport“ orientieren.

Dieses Klassifizierungssystem wird als „multidimensionalen Erfassung von Motiven und Zielen im Freizeit- und Gesundheitssport“ (Lehnert, Sudek & Conzelmann, 2011, S.146) präsentiert.

Ihre Forschungen bezogen sich auf die Motive und Ziele des Sporttreibens, wie es bereits vor ihnen Forschungsgruppen im Bereich der Sportpsychologie getan hatten. Lehnert, Sudek & Conzelmann hatten aber den Anspruch die Parameter für ein noch aussagekräftigeres Klassifizierungssystem genauer einzustellen und verglichen deshalb die vorhandenen Klassifizierungssysteme (Fragebögen), deren Basis der Fragebogen von Gabler war. (Lehnert, Sudek & Conzelmann, 2011).

Der Fragebogen von Gabler fungierte als „motivationstheoretisch fundiertester Strukturierungsansatz“ (Lehnert et al., 2011, S. 149), weshalb er als Grundstein der weiteren Erhebungen verwendet wurde. In Tabelle werde 24 Items, die in sieben Motivgruppen aufgelistet sind, dargestellt und ergeben auch in dieser Arbeit die Basis für die quantitative Erhebung. Zwei Items von der Subdimension „Natur“ wurden zusätzlich von einem ebenfalls vom BMZI entworfenen Fragebogen zu den 24 Items hinzugefügt, da Triathlon in der Natur ausgeübt wird und somit als passende Dimension angesehen wurde.

Tab. 8: Subdimensionen des Motiv- und Zielinventars sowie Itemformulierungen

Subdimensionen		Itemformulierungen
Fitness/Gesundheit		...um in guter körperlicher Verfassung zu sein.
		...vor allem um fit zu sein.
		...vor allem aus gesundheitlichen Gründen.
Figur/Aussehen		...um abzunehmen.
		...um mein Gewicht zu regulieren.
		...wegen meiner Figur.
Kontakt	Im Sport	...um mit anderen gesellig zu sein.
		...um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.
		...um dabei Freunde/Bekannte zu treffen.
	Durch Sport	...um dadurch neue Menschen kennenzulernen.
		...um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.
Ablenkung/ Katharsis		...um Ärger und Gereiztheit abzubauen.
		...weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.
		...um Stress abzubauen.
		...um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.
Aktivierung/ Freude		...um mich zu entspannen.
		...vor allem aus Freude an der Bewegung.
		...um neue Energie zu tanken.
Wettkampf/Leistung		...weil ich im Wettkampf aufblühe.
		...um mich mit anderen zu messen.
		...um sportliche Ziele zu erreichen.
		...wegen des Nervenkitzels.
Ästhetik		...weil es mir Freude bereitet, die Schönheit menschlicher Bewegungen im Sport zu erleben.
		...weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.

Subdimensionen	Itemformulierung
Natur	...um Sport in der Natur auszuüben.
	...um an der frischen Luft zu sein.

Quelle: Lehnert, Sudek & Conzelmann (2012, S. 6)

2.4 Aktueller Forschungsstand

Warum wählen Menschen aus der großen Palette an Sportarten genau die aus, die sie dann ausüben? Diese Frage hat sich der Autor am Anfang seiner Arbeit gestellt und im Laufe der Zeit einige Erklärungsansätze durch Diplomarbeiten über „Sportliche Identität und Motivation“ in ausgewählten Sportarten bekommen. In diesen Arbeiten thematisieren die Autoren Motive und Motivation um eine bestimmte Sportart schlussendlich auszuüben. Hierzu wurde die große Auswahlmöglichkeit der vielen Sportarten genutzt und ein bunter Mix aus Einzelsportarten, wie Schwimmen, Snowboarden und Kitesurfen als auch Teamsportarten wie Fußball, Ultimate Frisbee und Eishockey behandelt und darüber geschrieben. Ob die Gründe dieser wissenschaftlichen Arbeiten aus Ablehnung oder aus Zuneigung zu den jeweiligen Sportarten entstanden sind, ist nicht überliefert. Das Wesentliche der aktuellen Forschung ist es jedoch, Antwortmöglichkeiten auf diese individuellen Beweggründe zu bieten, die in jeder dieser Arbeiten abgehandelt werden. Besonders spannend ist der aktuelle Forschungsstand in Österreich hinsichtlich des Triathlon-Sports, da bei Wettbewerben oft Unverständnis bei Zuschauern herrscht, warum man sich denn diese „Qualen“ freiwillig antut und dazu noch hohes Startgeld bezahlen muss. Deswegen war es anfänglich nicht einfach, die Situation in der österreichischen Triathlonszene zu analysieren, da es kaum Arbeiten über die Sportart gab, und wenn eine universitäre Suchmaschine eine Arbeit über Triathlon auswarf, wurde der trainingswissenschaftliche, leistungsphysiologische oder medizinische Lichtkegel der Wissenschaft darüber gehalten.

Weiß et al (1999) In diesem Kapitel sollen die Motive für eine Teilnahme am Sport diskutiert und veranschaulicht werden. Die nachstehende Tabelle differenziert verschiedene Sportmotive nach den Geschlechtern und fasst sie im Gesamtwert zusammen. Bei genauerer Betrachtung wird der kaum vorhandene Unterschied zwischen Männern und Frauen bei den meisten Motiven deutlich. Ausschließlich zwei Werte klaffen auseinander. Das zeigt sich zum einen beim Motiv des Wettkampfes (3.58 vs. 4.42) und bei der

Selbstüberwindung (2.92 vs. 3.53). Auffallend ist auch, dass es für Frauen (2.47) wichtiger ist, einen schönen Körper zu erhalten als für Männer (2.98)

Weitere Studien wie die von Hagenah (2000) in der dieser der Frage nachgeht, ob sich die Motivstruktur von Ausdauer-, Mannschafts- und Nichtsportlern unterscheidet, sollen als Basis dienen um die, in dieser Studie, erhaltenen Ergebnisse vergleichbar bzw. falsifizierbar/verifizierbar zu machen. Beachtenswert ist ebenfalls der Fakt, dass Hagenah (2000) Unterschiede zwischen Ausdauersportlern und Ausdauersportlerinnen und Mannschaftssportlern und Mannschaftssportlerinnen herausfand. Dabei wurde das *Wettkampfmotiv eher als mannschaftstypisch* eingeordnet und das *Gesundheitsmotiv eher den Ausdauersportler* zugesprochen.

Außerdem zeigte Hagenah (2000) in dieser Studie auf, dass für Marathonläufer die Motive Gesundheit und Gewicht wichtig sind während die Ultramarathonläufer und Ironman-Triathleten eher die Motive Sinngebung, Zusammensein und psychische Gesundheitsorientierung als zentrale Motive nannten.

Bei einer bereits 1999 stattgefundenen Untersuchung von Hagenah, wo er die Teilnahmemotive von Marathonläufern und Marathonläuferinnen sowie Triathleten und Triathletinnen unter die Lupe nahm, konnte er „keine signifikanten Änderungen der Motivstruktur hinsichtlich des Alters finden, wenn auch „altersspezifische Unterschiede in den Prioritäten für einzelne Teilnahmemotive“ (Hagenah 1999, S.60)

Schmid und Schallenberger (1984) starteten ebenfalls eine Triathlon-spezifische Untersuchung, dessen zentraler Lichtkegel der Forschung auf die verschiedenen Triathlon-Typen gelegt wurde. Sie unterschieden dabei zwischen dem „eisernen“ Typ, dem „regenerativen“ Typ, dem „Sunny-Boy“, dem „katharischen“ Typ, dem „angefressenen“ Typ und dem „Gelegenheitstriathleten“. Diese Erkenntnisse werden in dieser Arbeit peripher tangiert, aber haben sehr wohl Erwähnungswert, da sie durchaus mit der Klassifizierung nach Lehnert, Sudek & Conzelmann (2012) vergleichbar sind.

Abschließend soll ein Zeitungsartikel aus der Zeit (2009) erwähnt werden, der in dieser renommierten Zeitung auf die „Lifestyle-Sportart“ Triathlon eingeht. Daniel Dreppert, der Autor dieses Artikels, betitelt seine nachfolgenden Gedanken folgendermaßen:

„Einen Ironman für den Lebenslauf. Triathlon ist das neue Statussymbol der Mittel- und Oberschicht. Über den Aufstieg zur sogenannten Lifestyle-Sportart.“

Fragen wie „Ist Triathlon der neue Marathon?“ oder die Frage nach der Randsportartposition werden von namhaften DTU- (Deutsche Triathlon Union) Mitgliedern beantwortet.

Hierbei werden Gründe aufgezählt warum denn Deutschland ein Triathlon-Land ist. Aspekte wie Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden sind entscheidend. Ebenso der Trend der vom Verein zum Individualsport führt, wird genannt. Ebenso sind die gewonnene Unabhängigkeit und das effektive Training für den Sportler essentiell.

Ex-Profi Claudius Pyrlik sieht die aktuelle Faszination so: *"Es ist eine Lifestyle-Geschichte. Einmal einen Ironman im Portfolio zu haben, das ist mittlerweile das, was früher der Marathon war. Triathlon sei oft der Versuch, sich durch eine Sportart den Touch des Außergewöhnlichen zu geben"*.

Der Sportwissenschaftler Kuno Hottenrott sieht den Triathlon als Statussymbol-in dem rasierte Beine, braune Arme, teure Räder und viel Zubehör ständige Begleiter sind-ein Sport für die Schönen und Reichen ist. Ebenso eignet sich Triathlon sehr gut für den Lebenslauf. Wer darin den Ausdauersport angibt, dem werde Ehrgeiz und Ausdauer und die Fähigkeit für ein optimales Zeitmanagement attribuiert.

3 FORSCHUNGSDESIGN

In diesem Kapitel werden die Forschungsfragen und die Hypothesen in den Fokus gerückt, sowie die Forschungsmethode erklärt und die Fragebogenerstellung und der Aufbau des Fragebogens genauer beleuchtet.

3.1 Forschungsfrage und Hypothesen

Die grundlegendste Frage, die in meiner Diplomarbeit thematisiert wird, lautet:

„Welche Beweggründe haben Menschen, um mit Triathlon zu beginnen und diese Sportart weiter auszuüben?“

Die folgenden Unterfragen stehen dieser Hauptfrage stützend zur Verfügung, um verschiedenste, ebenfalls essentielle Aspekte bei der Beantwortung der Forschungsfrage einfließen zu lassen:

1. Wie werden Menschen auf die Sportart Triathlon aufmerksam?
2. Hatten die Sportler und Sportlerinnen eine bestimmte Erwartung von Triathlon und beeinflusste diese ihr Bild von der Sportart? Wenn ja, hat sich ihre Vorstellung mit der Realität gedeckt?
3. Welche Motive haben die Sportler und Sportlerinnen veranlasst, mit Triathlon zu beginnen?
4. Welche Motive sind aktuell dafür verantwortlich, dass sie Triathlon ausüben?
5. Was macht die Sportart Triathlon so besonders für die Sportler/innen?

Um die Motive im Triathlon erforschen zu können, dienen folgende Hypothesen, die folglich nach der Auswertung des Online Fragebogens die aufgestellten Hypothesen falsifizierbar bzw. verifizierbar machen lassen.

Frage: Besteht ein signifikanter Unterschied hinsichtlich der Motive zwischen Männern und Frauen?

H0/1: Es besteht kein signifikanter Unterschied bei den Motiven zwischen Männern und Frauen.

H1/1: Es besteht ein signifikanter Unterschied bei den Motiven zwischen Männern und Frauen.

Frage: Besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter und den Motiven für die Ausübung von Triathlon?

H0/2: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter und den Motiven für die Ausübung von Triathlon.

H1/2: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter und den Motiven für die Ausübung von Triathlon.

Frage: Besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen den täglichen Trainingsstunden der Sportlerinnen und Sportler und der Wertigkeit verschiedener Lebensbereiche?

H0/3: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen den täglichen Trainingsstunden der Sportlerinnen und Sportler der Wertigkeit verschiedener Lebensbereiche.

H1/3: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen den täglichen Trainingsstunden der Sportlerinnen und Sportler der Wertigkeit verschiedener Lebensbereiche.

Frage: Besteht ein signifikanter Unterschied zwischen Triathletinnen und Triathleten, die vor dem Einstieg in den Triathlonsport ein Bild von der Sportart hatten, und denen, welche keines hatten und den Motiven?

H0/4: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Triathletinnen und Triathleten, die vor dem Einstieg in den Triathlonsport ein Bild von der Sportart hatten, und denen, welche keines hatten und den Motiven.

H1/4: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Triathletinnen und Triathleten, die vor dem Einstieg in den Triathlonsport ein Bild von der Sportart hatten, und denen, welche keines hatten und den Motiven.

Frage: Besteht ein signifikanter Unterschied zwischen einer hohen Wertigkeit (≥ 7) des Lebensbereichs Triathlon und den Motiven von Triathletinnen und Triathleten?

H0/5: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen einer hohen Wertigkeit des Lebensbereichs Triathlon und den Motiven von Triathletinnen und Triathleten.

H1/5: Es besteht ein signifikanter Unterschied zwischen einer hohen Wertigkeit des Lebensbereichs Triathlon und den Motiven von Triathletinnen und Triathleten.

Frage: Besteht ein signifikanter Unterschied zwischen Triathletinnen und Triathleten, welche neben Triathlon eine oder mehrere andere Sportarten regelmäßig ausüben und denen, die keine Sportart ausüben und deren Motiven?

H0/6: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Triathletinnen und Triathleten, welche neben Triathlon eine oder mehrere andere Sportarten regelmäßig ausüben und denen, die keine Sportart ausüben.

H1/6: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Triathletinnen und Triathleten, welche neben Triathlon eine oder mehrere andere Sportarten regelmäßig ausüben und denen, die keine Sportart ausüben.

Frage: Besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen den Trainingsjahren und den Motiven der Triathleten und Triathletinnen?

H0/7: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen den Trainingsjahren und den Motiven der Triathleten und Triathletinnen.

H1/7: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen den Trainingsjahren und den Motiven der Triathleten und Triathletinnen.

3.2 Auswahl der Erhebungsmethode

Es wurde als Erhebungsmethode der Fragebogen genommen, da man damit die für die Arbeit wichtigen Daten kompakt erfragen und mittels SPSS auswerten konnte. Da am Beginn meiner Arbeit nicht genau abgeschätzt werden konnte, wie groß die Teilnehmer- und Teilnehmerinnenzahl sein würde, bot der Onlinefragebogen die Chance eine mögliche große Anzahl von Teilnehmer und Teilnehmerinnen bestmöglich zu verarbeiten. Außerdem fiel aus logistischen und organisatorischen Gründen die Entscheidung keinen gedruckten Fragebogen zu verwenden. Warum die Entscheidung für den Online-Fragebogen und die Entscheidung gegen den gedruckten Fragebogen ausfiel, erläutern die folgenden Ausführungen über die Vor- und Nachteile.

3.2.1 Vorteile und Nachteile

Primär stand das Medium Internet an vorderster Stelle, da in der aktuellen Medien-Gesellschaft die Möglichkeit bestand, geballt sehr viele Triathleten und Triathletinnen in sehr kurzer Zeit erreichen zu können. Weiters bot das Internet mit diversen Foren oder Mailkontakten die Chance in zeitlichen Abständen ohne großen Aufwand nochmals auf den Online-Fragebogen hinzuweisen. Außerdem konnten alle Sportler und Sportlerinnen selbst entscheiden wann sie den Fragebogen ausfüllen wollten. Somit war gewährleistet, dass sie nicht unter Stress den Fragebogen ausfüllen mussten wie das bei gedruckten Fragebögen womöglich der Fall gewesen wäre. Ein ebenso essentieller Punkt bei der Auswahl der Erhebungsmethode ist die Wahrung der Anonymität, die mit dem Online-Fragebogen sehr gut umgesetzt werden konnte. Da ich sehr viele Triathleten und Triathletinnen persönlich kenne, war mir das auch sehr wichtig, um die Gütekriterien auch zu erfüllen und mich dann bei der Auswertung nicht beeinflussen zu lassen.

Der Online Fragebogen setze sich ebenfalls gegenüber der gedruckten Version durch, da der zeitliche Aufwand den man mit einem kurzen Mausklick zur Beantwortung der Frage, verglichen mit dem Ausfüllen eines Fragebogens in verschriftlichter Form, geringer war. Um die Bereitschaft der Teilnehmer und Teilnehmerinnen aufrecht zu erhalten, wurde versucht, den Fragebogen so kompakt wie möglich, aber so lang wie nötig zu entwerfen. Schlussendlich war es mittels des Programms des Online Fragebogensystems möglich, die erhaltenen Daten direkt ins SPSS zu übertragen.

Die Kehrseite des Online Fragebogens musste ich zeitgleich bei den Recherchen und ersten Entwürfen des Fragebogens zur Kenntnis nehmen. Einerseits konnte es nicht kontrolliert werden, ob wirklich nur Triathleten und Triathletinnen den Fragebogen ausfüllten und andererseits, ob diese bei Unklarheiten bei der Beantwortung der Fragen den Vorgang dann abbrechen würden. Deshalb wurde versucht schon bei den ersten Entwürfen, möglichst alle Varianten mit zu bedenken. Da der Fragebogen nur an Triathlon-Vereine oder an persönliche Kontakte weitergeleitet wurde, wurde der Missbrauch, dass Personen, die nicht in der Zielgruppe waren, den Fragebogen ausfüllten, so gering wie möglich gehalten. Ausschließen konnte man diese Möglichkeit aber leider nicht endgültig, was meiner Meinung nach eine Schwäche des Online-Fragebogens ist.

Meiner Ansicht nach stellte die Frage bei meinem Online-Fragebogen ein viel größeres Problem dar: „Wie gelingt es mir, möglichst viele Menschen einerseits auf meine Umfrage aufmerksam zu machen und andererseits wie gewährleiste ich, dass diese die Umfrage

dann auch beantworten?“. Bei einer Randsportart wie Triathlon, muss das gut überlegt sein. Ich entschied mich, möglichst viele Triathleten und Triathletinnen, die ich persönlich kannte, über Facebook und per Mail zu kontaktieren. Das bedeutete sehr großen Zeitaufwand, aber gleichzeitig wurde aufgrund der persönlichen Bitte, meinen Fragebogen auszufüllen, eine hohe Rücklaufquote erwartet. Was mich besonders gefreut hat, war dann ein Hinweispost auf der ÖTRV-Homepage, die meine Online-Umfrage unterstützte. So konnte ich die Zahl der Studienteilnehmer und Studienteilnehmerinnen erhöhen, was zur Repräsentation der Ergebnisse beiträgt.

3.3 Fragebogenerstellung

Die Basis für diese quantitative Forschung war der von Weghaupt (2014) entworfene Fragebogen zum Thema „Motive im Snowboarden“, der sich mit den aktuellen Motiven des Snowboardens auseinander gesetzt hat. Dieser wurde mir von Prof. Ley weitergeleitet, um diesen für die Sportart Triathlon weiter zu entwickeln. Da sich diese Arbeit auf sehr ähnliche Hypothesen stützt, wurde die vorgegebene Fragebogenstruktur übernommen und auf die Sportart Triathlon neu ausgerichtet. Alle 26 ausgearbeiteten Items in sieben Dimensionen des Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport (Lehnert et al, 2014) wurden übernommen und mit eigenen 30 Items in 8 entworfenen Dimensionen ergänzt. Bereiche wie Hindernisse in der Sportart Snowboarden (Weghaupt, 2014) oder Ultimate Frisbee (Hochreiner) wurden weggelassen, da sich dafür keine Relevanz bzw. Sinnhaftigkeit in der Sportart Triathlon ergeben hatte. Außerdem sollte die Umfrage kompakt und so kurz wie möglich bzw. nötig gehalten werden. Die selbst entworfenen Fragegruppen deckten alle wesentlichen Informationen ab. Schlussendlich fasste der Fragebogen 56 Items in 15 entsprechenden Dimensionen.

Diese neu formulierten Items waren nach gemeinsamen, intensiven Gesprächen mit befreundeten Triathleten und Triathletinnen verschiedenen Alters und Geschlechts entstanden. Es wird eine breite Palette an möglichst vielen Facetten des Triathlonsports abgedeckt, damit die Arbeit auch eine hohe Repräsentativität aufweist. Nach konkreter Formulierung und Zusammenfassung wurden die Gedanken und Ansätze in den Fragebogen verankert.

Der Großteil der Antwortmöglichkeiten im Fragebogen waren sogenannte Ratingskalen, wo mittels fünfstufigen Antwortmöglichkeiten angegebene Aussagen bewerten werden.

Bei den Fragegruppen „Persönliche Daten“ und „Stellenwert im Triathlon“ war ein geschlossenes Antwortformat vorgegeben, das wiederum bei Fragen, wo die persönliche Meinung oder Einstellung im Vordergrund standen, durch offene Antwortformate ersetzt wurde. Beispielsweise wurden diese offenen Antwortformate gewählt, ob die Sportlerinnen und Sportler ein bestimmtes Bild von der Sportart Triathlon hatten oder wie sie auf Triathlon gekommen sind.

Wie bereits Bortz & Döring (2006) und Raab-Steiner & Benesch (2012) postulierten, sei es zur leichteren Auswertung und Erhöhung von Objektivität wesentlich, geschlossene Formate offenen vorzuziehen. Ebenfalls wurden einige Fragen bewusst zur persönlichen Auseinandersetzung mit der Sportart Triathlon gewählt, die dann bei der Auswertung nur tangiert werden sollen.

Schlussendlich wurde, wie bereits Hochreiner (2014) und Weghaupt (2014) vorgegangen sind, ein Pretest mit, von der Sportart unabhängigen Probanden, durchgeführt, um diverse Fehler bei den Antwortformaten oder formale, grammatikalische Fehler beheben zu können. Besonders wichtig war dem Autor die Dauer des Tests, die er von allen Probanden erfragte. So konnten schließlich einige Fragen aus dem Fragebogenkonzept gestrichen werden. Somit war die Fragebogenprozedur abgeschlossen und konnte online gehen.

3.4 Aufbau des Fragebogens

Der für diese Arbeit verwendete Fragebogen wurde an bereits entworfene Fragebögen angelehnt wie die von Hochreiner (2014) und Pokomandy (2014). Die Struktur konnte ich als Basis verwenden, um meine Triathlon-spezifische Fragegruppen daran ordnen zu können. Die Eröffnungsseite des Umfragelinks sollte die Teilnehmer und Teilnehmerinnen auf die Hintergründe des Diplomarbeitsthemas hinweisen und einführen. Einige Zeilen über die Anonymität, die Dauer der Umfrage und der Hinweis auf die Möglichkeit, dass alle meine fertige Arbeit und die darin enthaltenen Ergebnisse per Mail übermittelt bekommen, wenn sie mir ein Mail auf meine persönliche Mailadresse schicken, sollte die Bereitschaft der Befragten erhöhen, dem Triathlonsport einen Dienst zu erweisen.

Der Hinweis, dass man in Österreich wohnhaft sein musste, um bei der Umfrage teilnehmen zu können, rundete die Informationen auf der Startseite ab. Danach gelangten die Teilnehmer und Teilnehmerinnen direkt auf die erste der insgesamt acht Fragegruppen.

1. Persönliche Daten 1
2. Persönliche Daten 2
3. Einstieg in die Sportart Triathlon
4. Motive im Triathlon
5. Einstieg in die Sportart und Motive im Triathlon
6. Stellenwert des Triathlons
7. Triathlon
8. Allgemein 1

In der ersten Fragegruppe „Persönliche Daten 1“ sollten Alter, Geschlecht und der höchste abgeschlossene Ausbildungsstand erhoben werden.

Die zweite Fragegruppe „Persönliche Daten 2“ befasste sich mit den bereits gesammelten Trainingsjahren, dem Bundesland, dem der jeweilige Verein angehörte und andere Sportarten, die man neben dem Triathlon noch ausübte. Abgeschlossen wurde diese Gruppe mit der Frage, in welcher Intensität man diese Sportart ausübte, sei es als Hobby oder mit professioneller Wettkampfteilnahme.

Die Fragen im dritten Fragenabschnitt „Einstieg in die Sportart Triathlon“ bezogen sich auf den Beginn der persönlichen „Triathlon-Karrieren“. Einerseits sollten die Gründe, wie man auf Triathlon aufmerksam wurde, und das Bild bzw. die Vorstellung von der Sportart Triathlon und ob sich dieses Bild veränderte im Laufe der Zeit, erforscht werden.

In der Hauptfragegruppe „Motive im Triathlon“ lag das Kernstück meiner Umfrage, wo Fragen zu den verschiedensten Motiven warum Triathlon ausgeübt wird, zu beantworten waren. Die einzelnen Statements mussten mit „1= trifft gar nicht zu“ bis zu „5= trifft völlig zu“ mittels Einfachnennungen bewertet werden. Hier lag der Schwerpunkt meiner Umfrage, die, die bereits zuvor ausgearbeiteten Dimensionen, einerseits vom BMZI,

andererseits auch meine eigenen neu entwickelten Dimensionen, die auf die Sportart Triathlon abgestimmt waren, als Grundlage hatten und zur Falsifizierung oder Verifizierung meiner Hypothesen maßgeblich beitrug.

In der fünften Fragegruppe „Einstieg in die Sportart und Motive im Triathlon“ gab es nochmals die Möglichkeit, Motive zu nennen, die zuvor nicht erwähnt wurden oder die der Einzelne oder die Einzelne als erwähnenswert erachtete.

Die Rubrik „Stellenwert des Triathlons“ bildete die sechste Fragegruppe, in der Daten zu Trainingsumfang, Trainingshäufigkeit und der Frage, wie wichtig bestimmte Bereiche wie beispielsweise Politik, Beruf, Freunde, Triathlon, Kultur, Familie oder andere Sportarten für jemanden sind, thematisiert wurden. Außerdem sollte der Beziehungsstand ermittelt werden.

Die siebente und vorletzte Fragegruppe bezog sich auf die Professionalität der Ausübung von Triathlon. Hier werden die Trainingstage/Jahr, das persönliche Leistungsniveau, die Wettkampfdistanzen des Teilnehmers oder der Teilnehmerin, der Ausbildungsstand im Bereich Triathlon bestimmt. Die abschließende Frage ermittelt, ob jemand bereits mit der Sportart Triathlon in irgendeiner Weise Geld verdient.

Die abschließende und achte Fragegruppe forderte die Teilnehmer und Teilnehmerinnen auf, sich mit dem Fragebogen per se auseinander zu setzen. Bewerten konnten sie die Länge und die Verständlichkeit sowie die Freude bei der Beantwortung der Umfrage. Schlussendlich gab es noch Raum, um eigene Gedanken zur Verbesserung bzw. allgemeine Aspekte hinsichtlich des Fragebogens mitzuteilen.

3.5 Grundgesamtheit und Stichprobe

Die Grundgesamtheit (Probanden) für diese quantitative Untersuchung bildete sich aus Menschen, die in Österreich wohnen und die Sportart Triathlon ausüben.

Die Grundvoraussetzung, um an dieser Erhebung teilnehmen zu können, war der Nachweis eines Wohnsitzes in Österreich. Alter, Geschlecht oder Leistungsniveau spielten für die Auswertung keine Rolle.

Das Ziel war, möglichst viele Triathleten und Triathletinnen auf die Umfrage aufmerksam zu machen und so eine große Stichprobe zu erhalten. Dies wurde mittels Social-Media Plattformen, Mailverkehr mit Vereinen aus ganz Österreich sowie einem offiziellen Post auf der Homepage des Österreichischen Triathlonverbandes gestartet und mit einigen persönlichen Gesprächen auf Trainingslagern verstärkt und abgerundet.

Es nahmen insgesamt 205 Personen an der Online-Umfrage teil, wovon 44 Teilnehmer und Teilnehmerinnen nur teilweise den Fragebogen beantworteten oder nicht vollständig ausgefüllt hatten. Darum mussten diese 44 unvollständigen Rückmeldungen aussortiert werden.

3.6 Durchführung der Erhebung

Nach Abschluss des vollständigen Entwurfs des Fragebogens testete ich diesen selbst an neun Freunden, die Triathlon zwar kennen, diese Sportart aber nicht ausüben, sowie an drei Familienmitgliedern, die vor dem offiziellen Start des Onlinefragebogens den Fragebogen testen sollten. Nach Auswertung des Feedbacks und kleinen formalen Veränderungen konnte ich Ende Januar den Link online stellen.

Zuvor hatte ich mir für Vereine, Internet-Foren oder Social Media Seiten verschiedene, passende Texte vorbereitet, die ich dann im Laufe der ersten Märzwoche verschickte. An erster Stelle stand aber für mich die persönliche Kontaktaufnahme mit befreundeten Triathleten und Triathletinnen und Kollegen und Kolleginnen aus ganz Österreich, die ich bei der InstruktorInnen-Ausbildung 2014 in Graz kennenlernen durfte. Sie alle bildeten für mich die Basis einer hohen Teilnehmerzahl am Fragebogen.

Nachdem ich all meine persönlichen Kontakte via Facebook oder per Mail aktiviert hatte, leitete ich mein vorgefertigtes Mail an meinen Heimatverein und an einige Triathlon-Vereine in Oberösterreich, wo ich meist einen oder zwei Kontaktpersonen kannte. Diese hatten sich bereit erklärt, sehr gern meinen Fragebogen an ihre Vereinskollegen weiterzuleiten und ihn selbst auszufüllen. Nachdem ich Anfang März am Trainingslager in Fuerteventura eine Wiener Sport-/Gesundheitsfirma kennengelernt hatte, konnte ich die Anzahl der Teilnehmer und Teilnehmerinnen nochmals durch diesen Kontakt erhöhen, da eine Sportfreundin aus dieser Gruppe intern auf die Triathlon-Umfrage hinwies.

In den folgenden eineinhalb Monaten erinnerte ich noch zwei Mal die Facebook-Gemeinde, an meiner Umfrage teilzunehmen. Die Vereine aus ganz Österreich benachrichtigte ich nur das eine Mal am Anfang meiner Studie, da ich es als unhöflich und aufdringlich empfunden habe, mich ständig bei ihnen zu melden.

Nachstehend befinden sich alle Texte, Mails oder Aussendungen, die ich im Laufe der Onlinezeit des Fragebogens übermittelt habe:

Triathlonwebsites

An alle TriathletInnen!!

Im Rahmen meiner Magisterarbeit beschäftige ich mich mit dem Thema „**Motive im Triathlon**“, was also jemand dazu bewegt mit dem Triathlon anzufangen und welche Motive ausschlaggebend sind diesen weiter auszuüben.

Dazu hab ich einen anonymen Fragebogen entworfen der unter folgendem Link abzurufen ist:

Ich freue mich riesig, wenn ihr meinen Fragebogen ausfüllt.

(Wichtig: Wohnhaft in Österreich!)

Dauert nicht lange und mir wäre damit sehr geholfen.

Verbreiten bzw. an Freunde/Bekannte/etc. weiterleiten gerne erwünscht!

Danke für die Hilfe,

Liebe Grüße

Christoph Kreindl

Schmelzbook

Liebe Schmelzler, liebe TriathletInnen (egal ob Profi-, Amateur- oder Hobbytriathlet)!

Ich schreibe meine Diplomarbeit über das Thema „Motive im Triathlon“.

Dabei möchte ich primär herausfinden, was Menschen dazu bewegt, mit Triathlon zu beginnen und welche Motive für die Ausübung von Triathlon ausschlaggebend sind.

Dafür brauche ich bitte DEINE Unterstützung!

Bitte nehmt an der Umfrage teil und füllt den Online-Fragebogen unter

<http://homepage.univie.ac.at/clemens.ley/limesurvey/index.php/874977/lang-de> aus.

Voraussetzung: wohnhaft in Österreich

Dauer: ca. 10 Minuten.

Die Antworten werden selbstverständlich anonym und stets vertraulich behandelt. Bei Fragen oder Unklarheiten könnt ihr mich gerne unter „christoph.kreindl@gmx.at“ kontaktieren.

Vielen Dank für eure Teilnahme!

Sportliche Grüße

Christoph Kreindl

Heimatverein

Hallo Leute!

Wie ja einige von euch wissen schreib ich gerade an meiner Magisterarbeit zum Thema „Motive im Triathlon“, also warum man Triathlon macht. Hierfür hab ich einen speziellen Online-Fragebogen entwickelt der diese Motive hinterfragt. Bitte nehmt euch einige Minuten Zeit und füllt ihn aus, mir hilft jede/r Einzelne/r .

Nachdem ich so viele ausgefüllte Fragebögen wie möglich brauche wärs cool wenn ihr ihn auch gerne an potentielle TriathletInnen und Freunde von euch weiterleiten.

Link zum Fragebogen:

Danke für eure Unterstützung!!!
Ich freue mich über jede ausgefüllte Online-Umfrage!

Sportliche Grüße
Christoph Kreindl

Vereine/ ÖTRV

Liebe Triathletinnen und Triathleten!

Ich bin Christoph Kreindl, 25 Jahre, aktiver Triathlet aus Oberösterreich und studiere Lehramt Sport und Bewegung.

Im Rahmen meiner Diplomarbeit beschäftige ich mich mit dem Thema „**Motive im Triathlon**“. Erhoben werden sollen Gründe warum man mit Triathlon beginnt und welche Motive ausschlaggebend sind/waren Triathlon weiter auszuüben.

Dazu hab ich einen anonymen Fragebogen entworfen der unter folgendem Link abzurufen ist:

JETZT SEID IHR DARAN!!!

Ich freue mich riesig, wenn ihr meinen Fragebogen ausfüllt.

Dauer: ca. 10 Minuten

Wichtig: Wohnhaft in Österreich

Dauert nicht lange und mir wäre damit sehr geholfen.

Bei Fragen könnt ihr mir gerne schreiben unter: christoph.kreindl@gmx.at!!!

Sportliche Grüße
Christoph Kreindl

3.7 Qualitätssicherung

Im Folgenden sollen die Gütekriterien thematisiert werden, die die Grundvoraussetzung für einen aussagekräftigen und vor allem wissenschaftlich-korrekten Test sind.

3.7.1 Gütekriterien

„Die Qualität eines Tests bzw. eines Fragebogens lässt sich an drei zentralen Kriterien der Testgüte festmachen: Objektivität, Reliabilität und Validität“ (Bortz & Döring, 2002, S. 193).

1. Objektivität

„Die Objektivität eines Tests gibt an, in welchem Ausmaß die Testergebnisse vom Testanwender unabhängig sind.“ (Bortz & Döring, 2002, S. 194)

In dieser Arbeit wurde die Objektivität erhöht, indem, einerseits alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer dieselbe Ausgangssituation bezgl. des Informationsstandes hatten, als auch dieselben Infos zum Ablauf bekamen. Mittels geschlossenem Antwortformat konnte der Spielraum für Fehlinterpretationen deutlich eingeschränkt werden.

2. Reliabilität

„Die Reliabilität eines Tests kennzeichnet den Grad der Genauigkeit, mit dem das geprüfte Merkmal gemessen wird.“ (Bortz & Döring, 2002, S. 195)

Der vorhandene BMZI-Fragebogen, der bereits mehrmals überprüft wurde, trug dazu bei die Reliabilität zu wahren. Addierend dazu, wurde mittels des Cronbach-Alpha-Wertes, das Reliabilitätslevel der BMZI-Skalen analysiert.

3. Validität

„Die Validität eines Tests gibt an, wie gut der Test in der Lage ist, genau das zu messen, was er zu messen vorgibt.“ (Bortz & Döring, 2002, S. 199)

Genau das zu messen, was ein Test vorgibt zu messen, (Bortz & Döring, 2002) wurde in dieser Arbeit mittels vorab durchgeführter Gespräche mit Vereinskollegen, sowie mit einem Pre-Test an Sportart unabhängigen Testpersonen, umgesetzt.

Diese drei Gütekriterien müssen gegeben sein, um *„die Grundbedingung wissenschaftlichen Arbeitens“* (Bortz & Döring, 2002, S. 194) zu gewährleisten. Erwähnt soll außerdem werden, dass bei den drei genannten Gütekriterien jeweilige Unterformen existieren, mit denen die Tests sehr genau überprüft werden können.

Das wären bei der Objektivität:

- Durchführungsobjektivität
- Auswertungsobjektivität
- Interpretationsobjektivität

Das wären bei der Reliabilität (Zuverlässigkeit):

- Retest-Reliabilität
- Paralleltest-Reliabilität
- Testhalbierungs-Reliabilität
- Interne Konsistenz

Das wären bei der Validität (Gültigkeit):

- Inhaltsvalidität
- Kriteriumsvalidität
- Konstruktvalidität

Nur unter diesen Bedingungen können wissenschaftliche Tests auch erfolgreich durchgeführt und vergleichbar gemacht werden.

4 DATENAUSWERTUNG

Das Statistikprogramm SPSS in der Version 22.0 wurde als Hauptauswertungsinstrument benutzt. Das Fragebogen-Onlinesystem „Limesurvey“ ermöglichte die im Fragebogen erhobenen Daten direkt ins SPSS zu importieren und diese konnten dort als Rohdaten sofort ausgewertet werden.

Die vorhandenen Daten wurden mittels deskriptiver Statistik durch Häufigkeitsanalysen dargestellt, seien es Häufigkeitstabellen oder %-Werte, welche die relativen Häufigkeiten dieser Daten sichtbar und vor allem praxisnah werden lassen.

Die formulierten Hypothesen wurden mit dem Pearson Test, wo Zusammenhänge zwischen Motiven und unterschiedlichen Parametern ausgerechnet wurden, dem t-Test für unabhängige Stichproben, der Unterschiede zwischen Motiven und anderen Parametern berechnete, sowie mit der Faktorenanalyse, die verschiedene Items zu übergeordneten Faktoren zusammenfasste, durchgeführt.

5 ERGEBNISSE

Die nachstehenden Kapitel sollen das Herzthema der Arbeit thematisieren und die Ergebnisse einerseits dargestellt und in weiterer Folge auch analysiert werden. Um eine Brücke zwischen Theorie und Praxis schlagen zu können, werden die Ergebnisse dann diskutiert, um für weitere Studien neue Anknüpfungspunkte zu finden, mit denen man neue Forschungen bezüglich des Triathlon Sport anstellen kann.

5.1 Diskussion der Faktorenanalyse des BMZI

Das Kapitel der Ergebnisse wird von der genaueren Betrachtung der erhobenen Motive-Daten und einer ausführlichen Analyse der Motive des BMZI mittels einer Faktorenanalyse eingeleitet. Um die Forschungsfrage schlussendlich beantworten zu können, müssen einerseits die Motive des BMZI, als auch die selbst entwickelten Motive

überprüft werden. Zu Beginn sollen die Ergebnisse der Faktorenanalyse des BMZI erklärt und diskutiert werden.

Die 24 Items des BMZI „Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport“ und zwei weitere Items (Kategorie: Natur) aus einem ebenfalls vom BMZI entworfenen Fragebogen (Lehnert, Sudek, & Conzelmann, 2009) werden bei der Faktorenanalyse der Motive des BMZI verwendet.

Wie bereits erwähnt sind die 24 Items in folgende sieben Kategorien eingeteilt:

- Fitness/Gesundheit
- Figur/Aussehen
- Kontakt –im/durch Sport
- Ableitung/Katharsis
- Aktivierung/Freude
- Wettkampf/Leistung
- Ästhetik

Tab. 9: Auflistung der Kategorien und der dazugehörigen Items

Subdimensionen		Itemformulierungen
Fitness/Gesundheit		...um in guter körperlicher Verfassung zu sein.
		...vor allem um fit zu sein.
		...vor allem aus gesundheitlichen Gründen.
Figur/Aussehen		...um abzunehmen.
		...um mein Gewicht zu regulieren.
		...wegen meiner Figur.
Kontakt	Im Sport	...um mit anderen gesellig zu sein.
		...um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.
		...um dabei Freunde/Bekannte zu treffen.
	Durch Sport	...um dadurch neue Menschen kennenzulernen.
		...um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.

Ablenkung/ Katharsis	...um Ärger und Gereiztheit abzubauen.
	...weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.
	...um Stress abzubauen.
	...um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.
Aktivierung/ Freude	...um mich zu entspannen.
	...vor allem aus Freude an der Bewegung.
	...um neue Energie zu tanken.
Wettkampf/Leistung	...weil ich im Wettkampf aufblühe.
	...um mich mit anderen zu messen.
	...um sportliche Ziele zu erreichen.
	...wegen des Nervenkitzels.
Ästhetik	...weil es mir Freude bereitet, die Schönheit menschlicher Bewegungen im Sport zu erleben.
	...weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.

Erweiterte Fragebogen-Items:

Natur	...um Sport in der Natur zu treiben.
	...um an der frischen Luft zu sein.

Quelle: Lehnert, Sudek & Conzelmann (2012, S.6)

Um die Faktoren/Kategorien des BMZI zu überprüfen wurde mittels SPSS eine Faktorenanalyse mit den 26, in Tabelle 9, aufgelisteten Items durchgeführt.

Was kann man sich unter einer Faktorenanalyse vorstellen und was passiert darin?

Bühl bringt das mit folgender Aussage treffend auf den Punkt:

„Die Faktorenanalyse ist ein Verfahren, das eine größere Anzahl von Variablen anhand der gegebenen Fälle auf eine kleinere Anzahl unabhängiger Einflussgrößen, Faktoren genannt, zurückführt. Dabei werden diejenigen Variablen, die untereinander stark korrelieren, zu einem Faktor zusammengefasst. Variablen aus verschiedenen Faktoren korrelieren gering untereinander. Ziel der Faktorenanalyse ist es also, solche Faktoren zu ermitteln, welche die beobachteten Zusammenhänge zwischen

den gegebenen Variablen möglichst vollständig erklären.“

(2008, S. 509)

Nach einem ersten Durchgang der explorativen Faktorenanalyse (Varimax Rotation) wurden hier sechs Faktoren ausgeworfen und diese repräsentierten, wie erhofft, fast flächendeckend die Faktoren des BMZI. Die Faktoren „Kontakt“, „Figur/Aussehen“, „Wettkampf“ und „Fitness/Gesundheit“ waren ident mit dem BMZI. Die Faktoren 2 & 3 mussten nochmals genauere begutachtet werden, da bei beiden verschiedenen Items aus anfänglich nicht kompatiblen Kategorien berechnet wurden. Beim Faktor 3 fielen 4 Items aus der Kategorie Ablenkung/Katharsis und 1 Item aus Aktivierung/Freude zusammen. Das waren die folgenden:

Kategorie Ablenkung/Katharsis

- ...um Ärger und Gereiztheit abzubauen.
- ...weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.
- ...um Stress abzubauen.
- ...um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.

Kategorie Aktivierung/Freude

- ...um neue Energie zu tanken.

Alle fünf Items passten inhaltlich gut zusammen und konnten deswegen ohne weitere Analysen im selben Faktor bleiben. Verstärkend dazu hat bereits Hochreiner (2014) darauf hingewiesen, dass die Kategorien Ablenkung/Katharsis und Aktivierung/Freude inhaltlich sich sehr ähnlich sind.

Beim berechneten Faktor 2 war diese Analyse herausfordernder, da sechs Items aus drei verschiedenen Kategorien zusammenfielen und der Autor sich die Daten genauer ansehen musste. Sowohl die Kategorien „Ästhetik“ als auch „Natur“ waren mit jeweils zwei von zwei Items vertreten. Die dritte Kategorie war „Aktivierung/Freude“, welche die Items „...um mich zu entspannen.“ und „...vor allem aus Freude an der Bewegung.“ berechnet waren.

Die Items aus den Kategorien „Aktivierung/Freude“ und „Natur“ passten wiederum inhaltlich nach genauerer Betrachtung gut zusammen. „Das freudvolle Bewegen in der Natur“ passte als Hülle um alle 4 Items. Das Item „...um mich zu entspannen“ aus der Kategorie „Aktivierung/Freude“ und das Item „weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegungen im Sport zu erleben.“ mussten nach kritischer Diskussion ausgeschlossen werden und wurden bei den weiteren Durchgängen der Faktorenanalyse nicht mehr berücksichtigt. Zum einem war aus der Sicht des Autors das Item „...um mich zu entspannen“ im Triathlonsport aus physischer Sicht argumentierbar, da man sich in allen drei Disziplinen in gewisser Weise anstrengen muss, um überhaupt einen trainingswirksamen Reiz setzen zu können. Außerdem könnte es bei der Befragung der Motive möglicherweise falsch verstanden worden sein, da in allen anderen Items die Physis im Fokus steht, und hier ganz eindeutig das Passive, das „Seele baumeln lassen“ was aus

der Sicht des Autors nicht kongruent mit den anderen Items des BMZI ist. Ebenfalls diskutabel war das Item „...weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegungen im Sport zu erleben.“, da der Autor bereits bei der anfänglichen Recherche und Bearbeitung des BMZI- Motivkatalog keinen Bezug zum Sport Triathlon mit dem Item knüpfen konnte.

Schlussendlich wurden mit den jeweils zwei ausgeschiedenen Items sechs Faktoren vorgeschlagen, die dann auch als Endprodukt der Faktorenanalyse des BMZI angesehen wurden. Einziger Unterschied zum BMZI war die Verknüpfung der Kategorien von Ablenkung/Katharsis und Aktivierung/Freude, sowie Teile der Faktoren „Ästhetik“, „Natur“ und „Aktivierung/Freude“. Allerdings wurden nun lediglich der Faktor „Ablenkung / Katharsis“ und der Faktor „Aktivierung /Freude“ zusammengefasst. Alle anderen Faktoren sind deckungsgleich mit denen des BMZI.

Die folgende Tabelle 10 zeigt die berechneten Alphakoeffizienten der Reliabilitätsberechnung.

Tab. 10: Berechnung von Chronbachs Alpha (26 Items)

Kategorie/Faktor	Chronbachs Alpha
Fitness/Gesundheit	0,781
Figur/Aussehen	0,886
Kontakt –im/durch Sport	0,904
Ablenkung/Aktivierung	0,804
Wettkampf/Leistung	0,752
Ästhetik	0,682

Die zwei berechneten Faktoren, in denen verschiedenen Items aus unterschiedlichen Kategorien aufzufinden sind, haben folgende Alphakoeffizienten:

Faktor „Freudvolles Bewegen in der Natur“: 0,809

Faktor „Ablenkung/Katharsis und Aktivierung/Freude“ 0,824

Zusammenfassend wurden mit allen Items des BMZI bis auf zwei nämlich „...um mich zu entspannen“ und „...weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.“ die sechs jeweiligen Faktoren gebildet. Alle Faktoren wurden bestätigt und konnten folglich für die Faktorenanalyse aller Items verwendet werden.

5.2 Überprüfung der neu entwickelten Motive

Die folgende Tabelle 11 soll die anfänglich entwickelten Kategorien mit den dazugehörigen Items veranschaulichen. Im Weiteren soll beschrieben werden, wie sich diese nach einigen Faktoranalysen, Berechnungen und Anpassungen mit allen Items verändert haben und zu den endgültigen Faktoren wurden.

Tab. 11: Anfängliche neu entwickelte Subdimensionen und die dazugehörigen Itemformulierungen

Subdimensionen	Item Formulierungen
Freiheit	...da ich dafür keinen Trainingspartner brauche.
	...um mich in allen drei Elementen (Wasser, Luft, Erde) frei zu fühlen.
	...um mich im Wettkampf mit mir selbst auseinander zu setzen.
	...um an keine gebauten Strukturvorgaben (Halle, Sportplatz, Schwimmbad, etc.) gebunden zu sein.
Vorbild	...um wie mein Vorbild schwimmen, radfahren und laufen zu können.
	...um den Lebensstil meines Vorbilds im Training und Wettkampf nachzuahmen.
	...um einmal einen Ironman zu finishen.
	...weil mich ein bestimmter Sportprofi (Javier Gomez, Jan Frodeno, Chrissie Wellington, Mirinda Carfrae, etc.) beeindruckt.

Identität	...da mir gefällt wie sich TriathletInnen kleiden.
	...um meinen persönlichen sportlichen Kleidungsstil zu zeigen.
	...weil ich mich von der Masse unterscheiden möchte.
	...wegen der damit einhergehenden Lebensphilosophie.
Herausforderung	...um mich der Herausforderung dreier Disziplinen zu stellen.
	...weil ich das Gefühl von hohen Geschwindigkeiten im Sport genieße.
	...um den Schmerzen so lange wie möglich entgegenzuhalten.
	...da ich in allen drei Disziplinen Leistung erbringen muss.
	...um jeden Tag früh zu beginnen und spät zu beenden.
	...um in verschiedenen Disziplinen gute Leistungen zu erbringen.
	...um ungebunden an Raum und Zeit Sport auszuüben.
	...da mir eine Sportart zu wenig sportliche Herausforderung ist.
Elemente	...um die Elemente Wasser und Luft bewusst wahrzunehmen.
	...da ich mich auf unterschiedliche Temperaturen einstellen muss.
	...um auf immer wechselnden Strecken wettzukämpfen.
Kopfsache/mentale Stärke	...um Aufmerksamkeit zu bekommen.
	...um unter Belastung ruhig zu bleiben.
	...um mein Selbstvertrauen zu stärken.
Lifestyle	das Hobby Triathlon zu leben.
	...um jeden Tag früh zu beginnen und spät zu beenden.
	...um jahrelang vom Abenteuer Ironman Hawaii zu träumen.
	...weil ich meinen Körper sehr gut kennen muss, um erfolgreich zu sein.
Durchführbarkeit	...um ungebunden an Raum und Zeit Sport ausüben zu können.
	...da man diesen Sport auch im Alter ausüben kann.

Wie bei der Faktorenanalyse mit den Motiven des BMZI wurden die insgesamt 54 Items mittels einer erneuten explorativen Faktorenanalyse (Varimax Rotation) neu berechnet. Dabei wurden beim ersten Durchgang der Faktorenanalyse 14 Faktoren berechnet, von

denen aber die letzten 3 Faktoren jeweils nur ein (stark geladenes) Item aufwiesen und deshalb ausschieden. Die restlichen 11 Faktoren waren jedoch noch nicht dermaßen eindeutig wie bei der Faktorenanalyse des BMZI. Deshalb wurde, nach einer genauen Analyse, ein zweiter und dritter Durchgang der Faktorenanalyse berechnet, bei der dann wiederum 14 Faktoren berechnet wurden, und von denen die Faktoren mit den Items „...da man diesen Sport auch im Alter ausüben kann.“, „...*da mir eine Sportart zu wenig sportliche Herausforderung ist.*“, „...wegen der damit einhergehenden Lebensphilosophie.“ und „...um das Hobby Triathlon zu leben.“ ausscheiden mussten, da sie entweder in keinen Faktor berechnet wurden oder eine zu geringe Ladung hatten. Bei einigen Items die eine geringe Faktorenladung hatten, möchte ich nun erläutern, warum manche ausscheiden mussten und manche durchaus in anderen Faktoren wieder zu finden sind. Obwohl das Item „...da man diesen Sport auch im Alter ausüben kann.“ eine sehr hohe Ladung auswies (0,741) und der Autor dieses Item nicht rauskicken wollte, ergaben einige erneute Berechnungen keine sinnvollen Faktorenberechnungen, wo dieses Item aufschien. Ein möglicher Grund der Erklärung könnte darin liegen, dass Triathleten und Triathletinnen dies selbst nicht so empfinden. Möglicherweise ist dieses Item aufgrund einer zu konstruierten Fremdansicht entstanden. Ebenso fiel das Item „...wegen der damit einhergehenden Lebensphilosophie.“ wegen einer sehr geringen Faktorladung heraus. Schlussendlich wurden 11 neue Faktoren gebildet, die im Folgenden beschrieben und vor allem diskutiert werden sollen, warum diese zustande gekommen sind.

Die neu benannten Faktoren „Fitness“ und „Figur“ wurden fast zur Gänze bestätigt, wie es bereits bei der BMZI Faktorenanalyse der Fall war. Das Item „...vor allem aus Freude an der Bewegung.“, welches zu den Items des BMZI-Faktors „Fitness/Gesundheit“ zugeordnet werden konnte, unterstreicht aber genau diesen Gesundheitsaspekt zusätzlich und passt deshalb sehr gut in diesen Faktor. Die Freude an den drei beliebtesten Ausdauersportarten in Österreich untermauert ebenso die große Effektivität dieser drei Sportarten hinsichtlich des Fitnessfaktors.

In den Faktor „Figur“ wurden alle drei, und beim Faktor „Kontakt“ alle fünf BMZI-Items, berechnet und deswegen bedarf es keiner genaueren Diskussionen. Beim Faktor „Ablenkung“ wurden ebenfalls alle BMZI-Items aus dem Faktor „Ablenkung/Katharsis“ zugeordnet, jedoch wurde dieser Faktor durch ein Item aus dem Bereich „Aktivierung/Freude“ ergänzt. Wie bereits Hochreiner (2014) sehr ausführlich analysiert hat, wurden die Kategorien „Ablenkung/Katharsis“ und „Aktivierung/Freude“ bereits vom

BMZI einer genauen Untersuchung aller Items unterzogen. Summa summarum wird deutlich wie ähnlich inhaltlich beide Kategorien sind.

Die Kategorie „Wettkampf“ beinhaltet alle BMZI-„Wettkampf“-Items und wird verstärkt durch ein neu entwickeltes „Wettkampf“-Items des Autors sowie von drei neuen Items „Herausforderung“ und einem aus dem Faktor „Freiheit“. Bei den Items „Herausforderung“ ist der Wettkampfgedanke zentral bzw. in der Formulierung bereits verankert, weshalb diese sehr gut in diesen Faktor passen. Beim Item der „Freiheit“ ist dem Autor bei der Entwicklung der Kategorien ein Fehler unterlaufen, da dieser bereits den Wettkampfaspekt impliziert. Fälschlicherweise wurde dieser anfänglich aber in die Kategorie „Freiheit“ geordnet. Darauf wurde durch die Faktorenanalyse aufmerksam gemacht und konnte somit ausgebessert werden.

Der Faktor „Ironman“ wurde mit den anfänglichen „Vorbild“ und „Lifestyle“-Items neu berechnet und zu einem Faktor zusammengefasst. Dieser Faktor wurde auch deshalb kreiert, da wie bereits einleitend in der Arbeit erwähnt wurde, Triathlon oft mit der Ironman-Distanz verwechselt wird.

Beim Faktor „Freiheit“ wurden die Items „Durchführbarkeit“ zusammengefasst und mit dem Item aus der Kategorie „Natur“ „...um Sport in der Natur zu treiben.“ ergänzt. Der Naturaspekt ist deshalb hier passend, da Triathleten und Triathletinnen oft die Natur als eine „Spielwiese“ sehen, wo sie das Freiheitsgefühl in ihren drei Sportarten ausführen können.

Einen bunten Mix aus vielen anfänglichen Kategorien fasst der Faktor „Wohlfühlen“ zusammen. Kurz und prägnant zusammengefasst thematisieren alle Items das Gefühl des Wohlfühlens im Triathlon, sei es im Training oder im Wettkampf, wo man Zeit findet die Ästhetik der Sportart zu entdecken. Ebenso bietet Triathlon Platz den Sport in der Natur, als auch in verschiedenen Elementen auszuführen, was auch zu einem körperlichen als auch psychischen Wohlfühlen führen kann.

Der Faktor „Identität“ wird durch drei anfängliche „Identität“-Items bestimmt und mit einem Item aus „Kopfsache/mentale Stärke“ bewusst verstärkt, da es identitätsstiftende Züge aufweist und dadurch den Faktor stärkt.

Der Faktor „Vorbild“ weist alle ursprünglichen Items aus der gleichnamigen Kategorie auf und kann somit die sportartspezifischen skills, die Personality des Athleten oder der Athletin und den Lebensstil der Triathlonsportler/ der Triathlonsportlerin, den/die man als Vorbild hat, veranschaulichen.

Der Faktor „Herausforderung“ war zum Abschluss nochmals eine gewisse Herausforderung, da alle Items von jeweils einer anderen Kategorie stammen. Dieser bunte Mix lässt sich erklären, indem alle Items dieselbe Basis haben nämlich die Art der Herausforderung im Triathlon-Sport. Während eines Triathlonwettkampfes oder im Trainingsalltag haben die Sportler und Sportlerinnen diverse Herausforderungen zu bewältigen. Beispielsweise können hier die zugeordneten Items angeführt werden und erklären dies sehr schön. Mentale Herausforderungen durch das „...Ruhigbleiben unter Belastung“ oder disziplinäre Herausforderungen durch das „...frühe Aufstehen fürs Training“ als auch äußere Herausforderungen, wie die „...wechselnden Temperaturen im Training oder im Wettkampf“ sind in diesem Faktor zusammengefasst.

5.2.1 Einteilung der neuen Faktoren

Die neu berechneten Faktoren sollen im Folgenden angeführt und mit dem Wert des Chronbachs Alpha veranschaulicht werden.

„Ich mache Triathlon...“

Faktor „Fitness“ (Chronbachs Alpha = 0,780)

- ...um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.
- ...vor allem um fit zu sein.
- ...vor allem aus gesundheitlichen Gründen.
- ...vor allem aus Freude an der Bewegung.

Faktor „Figur / Aussehen“ (Chronbachs Alpha = 0,886)

- ...um abzunehmen.
- ...um mein Gewicht zu regulieren.
- ...wegen meiner Figur.

Faktor „Kontakt – im Sport / durch Sport“ (Chronbachs Alpha = 0,904)

- ...um mit anderen gesellig zusammen zu sein.
- ...um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.
- ...um dabei Freunde / Bekannte zu treffen.
- ...um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.
- ...um dadurch neue Freunde zu gewinnen.

Faktor „Ablenkung“ (Chronbachs Alpha = 0,824)

- ...um Ärger und Gereiztheit abzubauen.
- ...weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.
- ...um Stress abzubauen.
- ...um meine Gedanken zu ordnen.
- ...um mich zu entspannen.
- ...um neue Energie zu tanken.

Faktor „Wettkampf“ (Chronbachs Alpha = 0,868)

- ...um in verschiedenen Disziplinen gute Leistungen zu erbringen.
- ...da ich in allen drei Disziplinen Leistung erbringen muss.
- ...um auf immer wechselnden Strecken wettzukämpfen.
- ...weil ich das Gefühl von hohen Geschwindigkeiten im Sport genieße.
- ...um mich im Wettkampf mit mir selbst auseinander zu setzen.
- ...weil ich im Wettkampf aufblühe.
- ...um mich mit anderen zu messen.
- ...um sportliche Ziele zu erreichen.
- ...weil ich dadurch Anerkennung bekomme.
- ...weil ich dadurch viel Selbstvertrauen gewinnen kann.

Faktor „Ironman“ (Chronbachs Alpha = 0,669)

- ...um jahrelang vom Abenteuer Ironman Hawaii zu träumen.
- ...um einmal einen Ironman zu finishen.

Faktor „Freiheit“ (Chronbachs Alpha = 0,680)

- da ich dafür keinen Trainingspartner brauche.
- ... um an keine gebauten Strukturvorgaben (Halle, Sportplatz, Schwimmbad, etc.) gebunden zu sein.
- ... um ungebunden an Raum und Zeit Sport ausüben zu können.
- ... um Sport in der Natur zu treiben.

Faktor „Wohlfühlen“ (Chronbachs Alpha = 0,809)

- ... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.
- ...weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.
- ...weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.
- ... um an der frischen Luft zu sein.
- ... um mich in allen drei Elementen (Wasser, Luft, Erde) frei zu fühlen.

Faktor „Identität“ (Chronbachs Alpha = 0,736)

- ... um meinen persönlichen sportlichen Kleidungsstil zu zeigen
- ... da mir gefällt wie sich TriathletInnen kleiden.
- ... um Aufmerksamkeit zu bekommen
- ... weil ich mich von der Masse unterscheiden möchte.

Faktor „Vorbild“ (Chronbachs Alpha = 0,772)

- ...um wie mein Vorbild Schwimmen, Radfahren und Laufen zu können.
- ...weil mich ein bestimmter Sportprofi (Javier Gomez, Jan Frodeno, Chrissie Wellington, Mirinda Carfrae, etc.) beeindruckt.
- ... um den Lebensstil meines Vorbilds im Training und Wettkampf nachzuahmen.

Faktor „Herausforderung“ (Chronbachs Alpha = 0,679)

- ...um den Schmerzen so lange wie möglich entgegenzuhalten.
- ...da ich mich auf unterschiedliche Temperaturen einstellen muss.
- ...um jeden Tag früh zu beginnen und spät zu beenden.
- ...um unter Belastung ruhig zu bleiben.

Tab.12: Endgültige neu entwickelte Subdimensionen mit den dazugehörigen Itemformulierungen

Subdimensionen	Item Formulierungen
Freiheit	... da ich dafür keinen Trainingspartner brauche.
	... um an keine gebauten Strukturvorgaben (Halle, Sportplatz, Schwimmbad, etc.) gebunden zu sein.
	...um ungebunden an Raum und Zeit Sport ausüben zu können.
	... um Sport in der Natur zu treiben.
Ironman	...um jahrelang vom Abenteuer Ironman Hawaii zu träumen.
	...um einmal einen Ironman zu finishen.
Wettkampf	... um in verschiedenen Disziplinen gute Leistungen zu erbringen.
	... weil ich im Wettkampf aufblühe.
	...um mich mit anderen zu messen.
	...da ich in allen drei Disziplinen Leistung erbringen muss.
	... um mich der Herausforderung dreier Disziplinen zu stellen.
	...wegen des Nervenkitzels.
	... um sportliche Ziele zu erreichen.
	...um auf immer wechselnden Strecken wettzukämpfen.
	...weil ich das Gefühl von hohen Geschwindigkeiten im Sport genieße.
	...um mich im Wettkampf mit mir selbst auseinander zu setzen.
Kontakt	... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.
	... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.
	... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.
	... um mit anderen gesellig zusammen zu sein.
	... um dabei Freunde / Bekannte zu treffen.
Ablenkung/Aktivierung	...um Stress abzubauen.
	... um Ärger und Gereiztheit abzubauen.
	... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.
	... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.
	... um neue Energie zu tanken.

Wohlfühlen	...weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.
	... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.
	...um an der frischen Luft zu sein.
	... um mich in allen drei Elementen (Wasser, Luft, Erde) frei zu fühlen.
Identität	...um meinen persönlichen sportlichen Kleidungsstil zu zeigen.
	...um Aufmerksamkeit zu bekommen.
	... da mir gefällt wie sich Triathlet und Triathletinnen kleiden.
	... weil ich mich von der Masse unterscheiden möchte.
Fitness/Aktiv	...vor allem um fit zu sein.
	...um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.
	... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.
	...vor allem aus Freude an der Bewegung.
Figur	...um abzunehmen.
	...um mein Gewicht zu regulieren.
	... wegen meiner Figur.
Vorbild	...um wie mein Vorbild schwimmen, radfahren und laufen zu können.
	...weil mich ein bestimmter Sportprofi (Javier Gomez, Jan Frodeno, Chrissie Wellington, Mirinda Carfrae, etc.) beeindruckt.
	...um den Lebensstil meines Vorbilds im Training und Wettkampf nachzuahmen.
Herausforderung	...um den Schmerzen so lange wie möglich entgegenzuhalten.
	...da ich mich auf unterschiedliche Temperaturen einstellen muss.
	...um jeden Tag früh zu beginnen und spät zu beenden.
	...um unter Belastung ruhig zu bleiben.

Tabelle 12 listet die endgültigen Kategorien und ihre dazugehörigen Itemformulierungen auf, die zur weiteren Berechnung verwendet werden.

5.3 Motive im Triathlon

Das Herzstück der Arbeit soll den Blick auf die verschiedenen Motive im Triathlon lenken und außerdem werden Motive, die den Teilnehmern und Teilnehmerinnen wichtig waren, und im Fragebogen nicht genannt wurden, aufgelistet.

Sowohl die Items vom BMZI als auch die neu entwickelten Items, welche insgesamt 56 Items ergeben, werden in der folgenden Tab. 13 nach den Mittelwerten gereiht.

Tab. 13: *Motive im Triathlon (Reihung nach MW, n=168)*

Rang	Item	MW	SD	MD
1.	...vor allem aus Freude an der Bewegung.	4,41	0,86	5
2.	...um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	4,33	0,89	5
3.	...um Sport in der Natur zu treiben.	4,26	0,99	5
4.	...vor allem um fit zu sein.	4,16	1,03	4
5.	...um sportliche Ziele zu erreichen.	4,11	1,09	4
6.	...um an der frischen Luft zu sein.	4,08	1,07	4
7.	...um mich der Herausforderung dreier Disziplinen zu stellen.	4,01	1,11	4
8.	...um mich im Wettkampf mit mir selbst auseinander zu setzen.	3,88	1,18	4
9.	...um neue Energie zu tanken.	3,84	1,14	4
10.	...um das Hobby Triathlon zu leben.	3,65	1,29	4
11.	...um in verschiedenen Disziplinen gute Leistungen zu erbringen.	3,63	1,16	4
12.	...um Stress abzubauen.	3,56	1,19	4
	...um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	3,5	1,16	4
13.	...weil ich meinen Körper sehr gut kennen muss, um erfolgreich zu sein.	3,46	1,3	4
14.	...weil mir der Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.	3,45	1,26	4
15.	...um mich zu entspannen.	3,37	1,21	3
16.	...da ich in allen drei Disziplinen Leistung erbringen muss.	3,34	1,37	4
17.	...um ungebunden an Raum und Zeit Sport ausüben zu können.	3,33	1,33	4
18.	...weil ich im Wettkampf aufblühe.	3,3	1,32	4
19.	...vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	3,29	1,28	3
20.	...weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	3,21	1,39	3,5
	...um mich mit anderen zu messen.	3,18	1,35	3
21.	...da man diesen Sport auch im Alter ausüben kann.	3,15	1,32	3
	...um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	3,15	1,22	3
22.	...um dabei Freuden/ Bekannte zu treffen.	3,09	1,26	3
23.	...um mein Selbstvertrauen zu steigern.	3,02	1,29	3
24.	...um mich in allen drei Elementen (Wasser, Luft, Erde) frei zu fühlen.	3	1,39	3
25.	...wegen des Nervenkitzels.	3	1,3	3
26.	...um dadurch neue Menschen kennenzulernen.	2,99	1,25	3
27.	...um mit anderen gesellig zusammen zu sein.	2,98	1,25	3
	...um einmal einen Ironman zu finishen.	2,96	1,6	3
	...um unter Belastung ruhig zu bleiben.	2,95	1,29	3
	...da ich dafür keinen Trainingspartner brauche.	2,91	1,34	3
28.	...um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.	2,89	1,2	3

	...um auf immer wechselnden Strecken wettzukämpfen.	2,85	1,24	3
29.	...weil ich das Gefühl von hohen Geschwindigkeiten im Sport genieße.	2,84	1,4	3
	...wegen der damit einhergehenden Lebensphilosophie.	2,83	1,33	3
30.	...da mir eine Sportart zu wenig sportliche Herausforderung ist.	2,8	1,39	3
31.	...um an keine gebauten Strukturvorgaben (Halle, etc.) gebunden zu sein.	2,77	1,39	3
32.	...wegen meiner Figur.	2,74	1,34	3
	...um die Elemente Wasser und Luft bewusst wahrzunehmen.	2,73	1,36	3
33.	...um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	2,64	1,19	3
	...um mein Gewicht zu regulieren.	2,64	1,33	3
34.	...um den Schmerzen so lange wie möglich entgegenzuhalten.	2,55	1,32	2
	...weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	2,54	1,26	3
35.	...weil ich mich von der Masse unterscheiden möchte.	2,52	1,38	2
36.	...um abzunehmen.	2,15	1,27	2
	...um Aufmerksamkeit zu bekommen.		1,19	2
37.	...um jahrelang vom Abenteuer Ironman Hawaii zu träumen.	2,02	1,32	1
38.	...da ich mich auf unterschiedliche Temperaturen einstellen muss.	1,86	1,16	1
39.	...um jeden Tag früh zu beginnen und spät zu beenden.	1,83	1	1
40.	...weil mich ein bestimmter Sportprofi (Javier Gomez, etc.) beeindruckt.	1,64	1,02	1
41.	...um wie mein Vorbild Schwimmen, Radfahren und Laufen zu können.	1,64	1,01	1
42.	...da mir gefällt wie sich Triathleten und Triathletinnen kleiden.	1,53	0,88	1
43.	...um den Lebensstil meines Vorbilds im Training und im Wettkampf nachzuahmen.	1,51	0,9	1
44.	...um meinen persönlichen sportlichen Kleidungsstil zu zeigen.	1,48	0,81	1

Wie in Tabelle 13 und Tabelle 14 ablesbar ist, werden die Ränge 1. (...vor allem aus Freude an der Bewegung.), 2. (...um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.) und 4. (...vor allem, um fit zu sein.) von FITNESS-Items eingenommen und bilden somit ganz klar die Spitze aller Motive. Ebenso wichtig sind Items auf den Plätzen 5 (...um sportliche Ziele zu erreichen.), 7 (...um mich der Herausforderung dreier Disziplinen zu stellen.), und 8 (...um mich im Wettkampf mit mir selbst auseinander zu setzen.) aus dem Faktor WETTKAMPF, die gleich nach dem FITNESS-Faktor für Triathleten und Triathletinnen sehr wichtig sind. Im Vergleich dazu sind Faktoren wie die des VORBILDES am Ende der Items-Reihung (Ränge 40,41 und 43) zu finden genauso wie Items auf dem Faktor FIGUR

(Ränge 32, 33 und 36). Außerdem findet sich der Faktor KONTAKT in der zweiten Tabellenhälfte, was die Einzelsportart erklären könnte.

Tab. 14: Mittelwerte der Faktoren für die Motive (gereiht nach MW, n=168)

Rang	Motive	MW	SD
1.	Fitness	4,05	0,796
2.	Wohlfühlen	3,47	0,798
3.	Wettkampf	3,41	0,847
4.	Ablenkung/Aktivierung	3,32	0,915
5.	Freiheit	3,31	0,908
6.	Kontakt	2,92	1,047
7.	Figur	2,51	1,185
8.	Ironman	2,49	1,221
9.	Herausforderung	2,3	0,866
10.	Identität	1,81	0,813
11.	Vorbild	1,6	0,811

Bei der Frage, ob es weitere Motive gebe, die noch nicht genannt wurden und die den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wichtig sind, da sie durch diese angetrieben werden, Triathlon auszuüben, kamen folgende Aussagen auf diese Ergänzungsfrage:

- 1) Spaß!
- 2) Spaß-mit Freuden Zeit verbringen!
- 3) Vor allem aus Freude!
- 4) Eigene Grenzen kennenlernen und auszureizen und zu verschieben.
- 5) Den Spaß den ich dabei habe!
- 6) Weil es mir Spaß macht, alleine bis zum Ende zu kämpfen.
- 7) Um mir selbst zu bestätigen, dass bis dato für unmöglich gehaltene Ziele erreicht werden können.
- 8) Um am Ironman Hawaii teilzunehmen, nicht nur davon zu träumen.
- 9) Erhaltung der körperlichen Gesundheit durch Sport und Bewegung.
- 10) Abwechslung-ich betreibe bereits Ausdauersport, aber kann durch Triathlon meinen Trainingsalltag abwechslungsreicher gestalten.
- 11) Um es einmal gemacht zu haben.
- 12) Um körperliche Grenzen auszutesten und zu erfahren.

- 13) Nicht nur anderen, sondern auch mir selbst zu beweisen, wie gut ich sein kann, wenn ich nur will.
- 14) Um es mir zu beweisen, dass ich es kann.
- 15) Für das Gefühl, nach der Ziellinie alles gegeben zu haben.

5.3.1 Unterschiede hinsichtlich der Faktoren Geschlecht, der Ausgleichsportarten neben Triathlon, der Vorstellung von Triathlon und einer hohen Wertigkeit des Lebensbereich Triathlon und den angeführten Motiven

Tab.15: Unterschiede zwischen Geschlecht und den Motiven

Subskala	Geschlecht	n	MW	SW	T (df)	p
Fitness	weiblich	54	4,1481	,56326	1,127	0,001
	männlich	114	4,6000	,88373		
Figur	weiblich	54	2,5864	1,15821	,560	0,981
	männlich	114	2,4766	1,20142		
Kontakt	weiblich	54	3,2593	,92889	2,987	0,168
	männlich	114	2,7544	1,06465		
Wettkampf	weiblich	54	3,5259	,79341	1,183	0,616
	männlich	114	3,3605	,87001		
Freiheit	weiblich	54	3,4769	,78948	1,593	0,081
	männlich	114	3,2390	,95263		
Ironman	weiblich	54	2,3056	1,20305	-1,337	0,929
	männlich	114	2,5746	1,22516		
Ablenkung/Aktivierung	weiblich	54	3,6667	,76034	3,512	0,063
	männlich	114	3,1526	,93933		
Wohlfühlen	weiblich	54	3,7438	,72736	3,198	0,266
	männlich	114	3,3333	,79915		
Identität	weiblich	54	1,7824	,65345	-1,214	0,060
	männlich	114	1,9452	,87603		
Vorbild	weiblich	54	1,5309	,76210	-,729	0,272
	männlich	114	1,6287	,83408		
Herausforderung	weiblich	54	2,3333	,79947	,367	0,249
	männlich	114	2,2807	,89871		

Tabelle 15 zeigt die Unterschiede zwischen den Geschlechtern und den Motiven für Triathlon.

Tab. 16: Unterschiede zwischen den Motiven und dem Ausüben von Ausgleichssportarten

Subskala	Geschlecht	n	MW	SW	T (df)	p
Fitness	JA	144	4,0694	,78415	,870	0,261
	NEIN	24	3,9167	,87124		
Figur	JA	144	2,4884	1,18977	-,628	0,632
	NEIN	24	2,6528	1,17329		
Kontakt	JA	144	2,9444	1,05604	,841	0,653
	NEIN	24	2,7500	,99782		
Wettkampf	JA	144	3,3875	,85312	-,981	0,788
	NEIN	24	3,5708	,81105		
Freiheit	JA	144	3,3403	,90241	,867	0,993
	NEIN	24	3,1667	,94601		
Ironman	JA	144	2,3993	1,21411	-2,339	0,366
	NEIN	24	3,0208	1,14663		
Ablenkung/Aktivierung	JA	144	3,3194	,89578	,055	0,538
	NEIN	24	3,3083	1,04836		
Wohlfühlen	JA	144	3,4977	,81578	1,292	0,279
	NEIN	24	3,2708	,66451		
Identität	JA	144	1,8229	,74437	-2,787	0,016
	NEIN	24	2,3125	1,06641		
Vorbild	JA	144	1,5463	,74443	-2,013	0,001
	NEIN	24	1,9028	1,10107		
Herausforderung	JA	144	2,2674	,87937	-1,110	0,296
	NEIN	24	2,4792	,77290		

In Tabelle 16 sind die Unterschiede dargestellt, die zwischen den Motiven und möglichen Ausgleichssportarten vorhanden sind.

Tab. 17 Unterschiede zwischen der Vorstellung von Triathlon und den Motiven

Subskala	Geschlecht	n	MW	SW	T (df)	p
Fitness	JA	80	4,0625	0,80985	0,230	0,937
	NEIN	88	4,0341	0,78800		
Figur	JA	80	2,5833	1,23760	0,744	0,334
	NEIN	88	2,4470	1,13898		
Kontakt	JA	80	2,88	1,12671	-	0,263
	NEIN	88	2,95	0,97474		
Wettkampf	JA	80	3,46	0,84847	0,674	0,975
	NEIN	88	3,37	0,84893		
Freiheit	JA	80	3,2688	0,94197	-	0,691
	NEIN	88	3,3580	0,87903		
Ironman	JA	80	2,6625	1,13566	1,787	0,104
	NEIN	88	2,3295	1,27956		
Ablenkung/Aktiverung	JA	80	3,2150	0,90890	-	0,780
	NEIN	88	3,4114	0,91695		

Wohlfühlen	JA	80	3,4167	0,77496	-	0,298
	NEIN	88	3,5095	0,82054	0,752	
Identität	JA	80	1,8406	0,82220	-	0,610
	NEIN	88	1,9403	0,80586	0,793	
Vorbild	JA	80	1,6125	0,75089	0,232	0,549
	NEIN	88	1,5833	0,86547		
Herausforderung	JA	80	2,2844	0,85845	-	0,572
	NEIN	88	2,3097	0,87756	0,188	

Wie man Tabelle 17 sieht, sind die berechneten Werte, für die Unterschiede von der Vorstellung von Triathlon und den Motiven, angeführt.

Tab. 18 Unterschiede zwischen einer hohen Wertigkeit (≥ 7) im Lebensbereich Triathlon und den Motiven

Subskala	Wertigkeit/ Lebensberei che	n	MW	SW	T (df)	p
Fitness	≥ 7	123	4,0772	0,745	0,751	0,146
	< 7	42	3,9702	0,934		
Figur	≥ 7	123	2,5149	1,22	-0,26-	0,062
	< 7	42	2,5714	1,06		
Kontakt	≥ 7	123	3,01	1,01	2,37,	0,351
	< 7	42	2,58	0,95		
Wettkampf	≥ 7	123	3,57	0,79	3,946	0,593
	< 7	42	3,0	0,87		
Freiheit	≥ 7	123	3,35	0,88,	0,696	0,428
	< 7	42	3,23	0,99		
Ironman	≥ 7	123	2,63	1,22	2,54-	0,773
	< 7	42	2,08	1,17		
Ablenkung/Aktivierung	≥ 7	123	3,35	0,91	1,05	0,847
	< 7	42	3,18	0,922		
Wohlfühlen	≥ 7	123	3,59	0,76	3,675	0,443
	< 7	42	3,01	0,82		
Identität	≥ 7	123	1,98	0,82	2,419	0,300
	< 7	42	1,63	0,72		
Vorbild	≥ 7	123	1,6938	0,86	2,567	0,009
	< 7	42	1,325	0,66		
Herausforderung	≥ 7	123	2,35	0,91	1,298	0,096
	< 7	42	2,15	0,72		

Die Ergebnisse der Unterschiedsberechnung zwischen einer hohen Bewertung (≥ 7) vom Lebensbereich Triathlon und den Motiven ist in Tabelle 18 ablesbar.

5.3.2 Zusammenhänge hinsichtlich der Faktoren Alter, Trainingsjahre, täglichen/wöchentlichen Trainingsstunden und den angeführten Motiven

In den Tabellen 19-22 werden die Zusammenhänge zwischen verschiedenen Parametern und den angeführten Motiven aufgelistet. Dazu werden die Stichprobe n , der Korrelationswert r und die Signifikanz p aufgelistet.

Tab. 19: Zusammenhänge zwischen Motiven und Alter

Faktoren	n	r	p
Fitness	168	0,168	0,03
Wohlfühlen	168	-0,032	0,68
Wettkampf	168	-0,288	0
Freiheit	168	-0,011	0,89
Identität	168	-0,13	0,094
Vorbild	168	-0,239	-0,002
Figur	168	0,178	0,021
Herausforderung	168	-0,094	0,224
Ironman	168	-0,14	0,07
Kontakt	168	-0,031	0,686
Ablenkung/Aktivierung	168	-0,077	0,322

Tab. 20: Zusammenhänge zwischen Motiven und Trainingsjahren

Faktoren	n	r	p
Fitness	168	0,005	0,947
Wohlfühlen	168	-0,005	0,953
Wettkampf	168	-0,091	0,242
Freiheit	168	-0,005	0,953
Identität	168	-0,04	0,604
Vorbild	168	-0,061	0,435
Figur	168	-0,005	0,952
Herausforderung	168	0,016	0,836
Ironman	168	0,096	0,218
Kontakt	168	-0,08	0,301
Ablenkung/Aktivierung	168	-0,057	0,466

Tab. 21: Zusammenhänge zwischen Motiven und täglichen Trainingsstunden

Faktoren	n	r	p
Fitness	146	-0,182	0,029
Wohlfühlen	146	0,008	0,926
Wettkampf	146	0,231	0,005

Freiheit	146	0,037	0,657
Identität	146	0,072	0,39
Vorbild	146	0,324	0
Figur	146	-0,182	0,028
Ironman	146	0,158	0,057
Kontakt	146	0,041	0,626
Ablenkung/Aktivierung	146	-0,073	0,383

Tab. 22: Zusammenhänge zwischen den wöchentlichen Trainingsstunden und Motiven

Faktoren	n	r	p
Fitness	165	-0,181	0,029
Wohlfühlen	165	0,008	0,926
Wettkampf	165	0,231	0,005
Freiheit	165	0,037	0,657
Identität	165	0,072	0,39
Vorbild	165	0	0,308
Figur	165	-0,182	0,038
Herausforderung	165	0,226	0,006
Ironman	165	0,158	0,057
Kontakt	165	0,041	0,626
Ablenkung/Aktivierung	165	-0,073	0,383

5.4 Feedback der Teilnehmer und Teilnehmerinnen zum Fragebogen

Am Ende der Onlineumfrage sollten alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen noch Fragen zur Verständlichkeit, der Länge des Fragebogens und ob es ihnen Spaß gemacht hat, den Fragebogen auszufüllen, beantworten. Neben den vorgegebenen Fragen konnten sich alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen noch frei zu allen anderen Anliegen äußern, die den gesamten Fragebogen betreffen.

5.4.1 Verständlichkeit des Fragebogens

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen sollten zwischen 1 = (gar nicht verständlich) bis hin zu 5 (sehr verständlich) die Verständlichkeit der Onlineumfrage bewerten. Das Ergebnis ergab einen Mittelwert von 4,72 und eine Standardabweichung von 0,621. Über 98% sahen den Fragebogen als verständlich bis sehr verständlich an.

5.4.2 Länge des Fragebogens

Wie bei der Frage zur Verständlichkeit sollte wieder zwischen den Stufen 1= (zu lange) und 5= (zu kurz) bewertet werden.

Bei der Länge des Fragebogens ergaben sich folgende Ergebnisse:

Mittelwert: 2,92 (SD: 0,599)

Kurz zusammengefasst sind das 123 Menschen, die 75% von allen repräsentieren und welche die Umfrage als sehr passend hinsichtlich der Länge bewertet haben.

5.4.3 Spaß während des Ausfüllens des Fragebogens

Dasselbe Spiel galt es auch den Spaßfaktor bei der Umfrage zu bewerten. Dabei hatten 6 Teilnehmer während der Umfrage gar keinen Spaß diesen auszufüllen, 19 Menschen hatten großen Spaß dabei und der Großteil war mit Spaß dabei, die Umfrage auszufüllen.

Der Mittelwert mit 3,41 (SD: 0,967) spiegelt das große Interesse und freudvolle Ausfüllen der Umfrage wider.

All diese Daten sollen reflektiert gedacht sein, mit dem Hintergedanken, dass die meisten Menschen einen Fragebogen ohne Belohnung nicht wirklich gerne ausfüllen wollen.

5.4.4 Offenes Feedback von den Teilnehmern und Teilnehmerinnen

Die wichtigsten Gedanken aus dem offenen Feedback sollen hier zusammengefasst und die grundlegendsten erwähnt werden. Hauptsächlich freuten sich viele Teilnehmer und Teilnehmerinnen auf die Ergebnisse und forderten den Autor nochmals auf ihnen die Ergebnisse zu senden. Einige der Befragten bedankten sich für den Fragebogen und gaben an, dass sie dadurch, sich mit den Motiven im Triathlon beschäftigt zu haben, motivierter und freudvoller trainieren gingen. Dies soll mit den Gedanken vom Teilnehmer¹²² belegt werden: *„toller Fragebogen. gibt einem die Möglichkeit, die Gründe, warum man diese Sportart betreibt zu reflektieren und steigert dadurch die Motivation!“*

Einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer kritisierten den Fragebogen auch, was durch folgende Statements gezeigt werden soll:

TN55: *„die Bewertung mit 1-5 verleitet nach dem Schulnoten System zu bewerten.“*

TN166: *„Im Hauptteil wiederholen sich gefühlsmäßig einige Fragen-nur anders formuliert. Dafür werden Fragen ausgelassen wie z.b.: Zusammenhang zwischen Zeitaufkommen und Privatleben und andere Sportarten und deren Einflüsse auf die Sportart Triathlon.“*

TN70: *„bei „ich mache Triathlon“ viele Themen doppelt und dreifach!“*

TN124: *„die sportliche Vorgeschichte könnte interessant sein.“*

TN26: *„keinen Spaß gemacht, aber finde es trotzdem gut. Viele Fragen waren doppelt gestellt. Schlechte Auswahlmöglichkeiten bei der Trainingsstunden-Frage: 0-3; 3-6 Stunden ich trainiere genau 3-4 Stunden/Woche, das liegt genau dazwischen!“*

T4: *„Wie viele Tage im Jahr trainierst du, ist schwierig zu beantworten?“*

Diese Kritikpunkte sind legitim und erfordern eine genaue Analyse. Bei einer weiteren Durchführung einer Umfrage hinsichtlich Motive im Triathlon oder bei Triathlon spezifischen Arbeiten sollten diese Kritikpunkte berücksichtigt werden.

Es gab aber auch durchaus viele positive Rückmeldungen, für die folgende stellvertretend stehen sollen:

TN113 : *„kurz knapp und vollkommen ausreichend.“*

TN122: *„toller Fragebogen. gibt einem die Möglichkeit, die Gründe, warum man diese Sportart betreibt, zu reflektieren und steigert dadurch die Motivation!“*

TN38: *„ich finde den Fragebogen erfrischend gut und nicht einseitig auf Leistungssport bezogen.“*

Zwei Punkte möchte der Autor bewusst herausheben, da diese Aspekte schon während der Studie bedacht, aber den zeitlichen Rahmen gesprengt hätten, Sie konnten daher nur tangiert werden. Diese scheinen dem Autor aber als sehr gute Gedanken, die bei weiteren Analysen thematisiert werden sollten. Diese folgenden zwei Statements stehen für all die offenen Fragen, die nach der Analyse der Arbeit aufgekommen sind, aber nicht genügend behandelt wurden:

TN85: „*seitdem ich Triathlon betreibe, ernähre ich mich viel gesünder und bewusster. Generell wird im Ausdauersport viel mehr auf einen gesunden Lebensstil geachtet.*“

TN139: „ist dieser Sport mit Familie vereinbar?“

5.5 Daten zu den Umfrageteilnehmern und Umfrageteilnehmerinnen

In diesem Kapitel sollen soziodemographische Daten von den Triathletinnen und Triathleten präsentiert werden. Altersverteilung, Geschlecht, sowie Ausbildungstand, Trainingsjahre, Trainingsdaten, bevorzugte Wettkampfdistanzen als auch das Bundesland, in dem der Heimatverein der Teilnehmerinnen und Teilnehmer angesiedelt ist, sollen wesentliche Grundpfeiler sein, um ein besseres Bild von den Umfrageteilnehmenden zu bekommen.

5.5.1 Geschlecht

An der Umfrage nahmen insgesamt 168 Triathletinnen und Triathleten teil, davon waren 54 Frauen und 114 Männer. Die Geschlechtsverteilung widerspiegelt ziemlich genau die Relation des Starterfeldes eines Triathlons von Männern und Frauen.

Tab. 23: *Geschlechterverteilung der Teilnehmer und Teilnehmerinnen*

Geschlecht	Häufigkeit	Prozent
weiblich	54	32,1
männlich	114	67,9
Gesamt	168	100,0

5.5.2 Alter

Um die große Bandbreite besser veranschaulichen zu können, habe ich mich entschieden, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in Altersgruppen von je 5 Jahren zusammenzufassen,

da man daraus besser die Relationen der verschiedenen Altersgruppen ablesen kann und Triathlon spezifische Zusammenhänge festmachen kann.

Bei dieser Umfrage lag das durchschnittliche Alter bei 34 Jahren (MW von 33,821 (SD: 11,3672)), was Tabelle 24 untermauert.

Die jüngste Teilnehmerin war 9 Jahre jung und der älteste war 75 Jahre alt. Obwohl der BMZI Fragebogen für das Erwachsenenalter ausgelegt ist, sollen die jüngste Teilnehmerin und einige, die noch unter 18 Jahre zum Zeitpunkt des Ausfüllens des Fragebogens waren, dennoch berücksichtigt werden, da das Alter kein Ausschlusskriterium der Studie war.

Tab. 24: Altersverteilung der Teilnehmer und Teilnehmerinnen

Altersklassen		
Altersklassen	Häufigkeit	Prozent
<=20	16	9,5
21-25	32	19,0
26-30	29	17,3
31-35	19	11,3
36-40	24	14,3
41-45	18	10,7
46-50	17	10,1
51-55	8	4,8
>56	5	3,0
Gesamt	168	100,0

Die größte Gruppe bei dieser Umfrage ist die Gruppe der 21-25 Jährigen mit 19,0%. Das Schlusslicht bildet die Altersgruppe der >56 Jährigen mit 3,0%. Wenn man sich die gesamte Altersverteilung genauer betrachtet, erkennt man, dass über 57% der der Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Umfrage unter 35 Jahre alt waren, als sie die Onlineumfrage ausgefüllt haben. Verglichen an der üblichen Altersverteilung sind diese Daten repräsentativ und geben einen schönen Überblick über realistische Zahlen und Fakten bei Triathlon-Bewerben in Österreich.

5.5.3 Bildungsgrad

Die Betrachtung der Tabelle 25 über den aktuell höchsten Bildungsstand ist durchaus spannend und zeigt, dass der Bildungsstand in der Triathlonwelt in Österreich sehr hoch ist. Über 80% aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben eine abgeschlossene Ausbildung mit Matura oder eine höhere Ausbildung, sei es eine universitäre oder eine Ausbildung an einer Fachhochschule.

Um die 40% weisen einen universitären Abschluss auf, 49% also die Hälfte aller Teilnehmer und Teilnehmerinnen haben an einer Fachhochschule oder Universität einen akademischen Grad erworben. Im Vergleich dazu ist der Prozentsatz derjenigen, die eine Lehre oder die Pflichtschule abgeschlossen haben mit 14,5% sehr gering. Beachtenswert ist ebenfalls die Gruppe der Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Universitätsabschlüssen, die mit 39,4%, die als klarer Spitzenreiter unter den Ausbildungsgruppen heraussticht.

Tab. 25: *Höchste abgeschlossene Ausbildung*

Welche ist deine höchste abgeschlossene Schulausbildung?		
Ausbildung	Häufigkeit	Prozent
Pflichtschule	3	1,8
Lehre	21	12,5
Berufsbildende Schule ohne Matura	2	1,2
Berufsbildende Schule mit Matura (HAK, HTL, HBLA, ...)	34	20,2
Fachhochschule	16	9,5
Universität	65	38,7
Allgemeinbildende höhere Schule	24	14,3
anderer Abschluss	3	1,8
Gesamt	168	100,0

Die drei anderen Abschlüsse waren 1) Meisterschule, 2) Weiterbildungen 3) KFZ-Meister, welche von den Teilnehmer und Teilnehmerinnen in ein eigenes freies Antwortformat eingetragen werden konnten.

5.5.4 Trainingsjahre

In Tabelle 26 sind die gesammelten Trainingsjahre in der Sportart Triathlon aufgelistet. Wenn man diese Daten mit der Abbildung 3 vergleicht, kann man den hohen Prozentsatz der Gruppe mit weniger als fünf Jahren mit dem stetigen Anstieg an Neueinsteigern und Neueinsteigerinnen in den Triathlonsport interpretieren. Ein Teilnehmer gab an, bereits 25 Jahre Triathlon auszuüben, was impliziert, dass dieser bei der Geburtsstunde des Triathlonsports in Österreich dabei gewesen ist. Der Großteil der 68,5% mit weniger als 5 Trainingsjahren gab an, nur ein Jahr Triathlonerfahrung zu besitzen. Mit 8,4% aller 168 Teilnehmer und Teilnehmerinnen hat nur ein geringer Anteil Triathlontrainingserfahrung, die sich über 11 Jahre erstreckt.

Tab. 26: Trainingsjahre in 5 Jahressprüngen

Trainingsjahre		
Trainingsjahre	Häufigkeit	Prozent
<5	115	68,5
6-10	39	23,2
11-15	10	6,0
16-20	2	1,2
21-25	2	1,2
>26	0	0,0
Gesamt	168	100,0

5.5.5 Bundesland

Die Frage nach dem Bundesland, in dem der Verein beheimatet ist und für den die Teilnehmenden starten, konnte nur mit einer Auswahlmöglichkeit beantwortet werden, da man mit seiner Triathlonlizenz einem bestimmten Bundesland zugeordnet ist und somit nur

in diesem bei Meisterschaften startberechtigt ist. In anderen Sportarten kann das anders sein, darum soll dieses Faktum erwähnt werden. Ebenfalls erwähnenswert ist die Antwortmöglichkeit „Ich bin bei keinem Verein“, da die einzige Bedingung für die Teilnahmen an der Studie war Triathlon auszuüben und in Österreich zu wohnen. Die 17,9% - Angabe bei der Antwortmöglichkeit „Ich bin in keinem Verein“ bestätigen die erweiterte Möglichkeit einer Antwort durchaus.

Diese Arbeit repräsentiert ganz Österreich, da von jedem Bundesland mindestens ein Teilnehmer oder eine Teilnehmerin die Umfrage ausgefüllt hat. Bundesländer wie Vorarlberg (0,6%), Burgenland (3%) und Kärnten (3%) sind prozentuell leider eher unterrepräsentiert. Vor allem Kärnten, in dem das Triathlon-Highlight aus österreichischer Sicht alljährlich der Ironman Austria beheimatet ist, hat eine sehr große Dichte an Triathlon-Bewerben, an denen viele Triathleten und Triathletinnen teilnehmen. Diese Daten konnten in dieser Studie leider nicht zufriedenstellend erfasst werden. Vorarlberg und das Burgenland weisen eine in Relation zu allen anderen Bundesländern geringe Vereinsdichte auf. Aus diesem Grund kann auf die geringe Prozentzahlen geschlossen werden.

Tab. 27: Bundesland, in dem die Triathleten und Triathletinnen einem Verein angehören

Aus welchem Bundesland ist dein Verein für den du bei Triathlons startest?		
Bundesland	Häufigkeit	Prozent
Wien	23	13,7
Niederösterreich	12	7,1
Oberösterreich	31	18,5
Salzburg	41	24,4
Steiermark	10	6,0
Kärnten	5	3,0
Tirol	10	6,0
Burgenland	5	3,0
Vorarlberg	1	,6
Ich bin in keinem Verein	30	17,9
Gesamt	168	100,0

5.5.6 Bevorzugte Distanzen

In Tabelle 28 werden die Daten ausgewiesen, auf welchen Distanzen die österreichischen Triathletinnen und Triathleten am liebsten wettkämpfen. Auffallend ist sofort die Ausgeglichenheit der einzelnen Wettkampfdistanzen. Nennenswert scheint der Umstand, dass Männer (27 Triathleten) die Herausforderung Langdistanz (Bsp.: Ironman) öfter auf sich nehmen als Frauen (fünf Triathletinnen). Diese Ausgeglichenheit deckt sich wiederum mit den Daten der Trainingsjahre. Neueinsteiger beginnen meist mit der Sprintdistanz und starten höchstens bei einer Olympischen Distanz. Bei den längeren (auch zeitlich) Wettkampfdistanzen spielen Trainingserfahrung und Lebenserfahrung (Alter) eine wichtige Rolle, um die Distanz bewältigen zu können. Auch die absteigende Zahl der Nennungen bei den Frauen bei längeren Distanzen spiegelt Daten aus Ergebnislisten wider. Bei den Männern ist hingegen kaum ein Unterschied zu erkennen. Im Laufe eines Triathleten-Lebens probieren die meisten Männer alle Distanzen und bleiben meist im Alter bei den längeren Distanzen (Halbdistanz, Langdistanz), da die Rennintensität nicht derart hoch wie bei Sprintdistanzen ist und das Alter einen leistungsphysiologischen Vorteil verschafft.

Tab. 28: *Bevorzugte Wettkampfdistanzen*

Auf welchen Distanzen im Triathlon liegt dein Fokus?				
	Sprintdistanz	Olympische Distanz	Halbdistanz	Langdistanz
Frauen	20	16	13	5
Männer	24	32	31	27
Gesamt	44	48	44	32

5.5.7 Ausgleichssportarten der Triathletinnen und Triathleten

Tab. 29: *Ausübung von weiteren Sportarten*

Übst du neben Triathlon noch andere Sportarten aus?		
	Prozent	Gültige Prozente
JA	85,7	85,7
NEIN	14,3	14,3
Gesamt	100,0	100,0

Knapp 86% aller Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Befragung geben an, eine oder mehrere Sportarten neben Triathlon zusätzlich auszuüben. Dem entgegengesetzt sind knapp 14% der Teilnehmer und Teilnehmerinnen ohne jegliche weitere Sportart neben dem Triathlon. Wenn man betrachtet wie trainingsintensiv und zeitintensiv die drei Sportarten Schwimmen, Rad fahren und Laufen im Triathlon bereits sind, ist diese Prozentzahl nicht wirklich erwähnenswert, da ja bereits drei verschiedene Sportarten viel Zeit in Anspruch nehmen-aus welchen Gründen diese Frage beantwortet wurde, bleibt in diesem Fall offen und ist für diese Arbeit nicht relevant.

In Tabelle 30 sind die Sportarten, die neben Triathlon ausgeübt werden, nach der Häufigkeit angeführt.

Die am häufigsten genannten Sportarten sind folgende:

- 1) Wintersport
- 2) Radsport
- 3) Laufsport
- 4) Fitnesssport
- 5) Bergsport

Diese Sportarten werden sei es in der wettkampffreien Zeit oder neben Triathlon über das ganze Jahre ausgeübt.

Tab. 30: Sportarten, die neben Triathlon ausgeübt werden (Häufigkeit und % der Fälle, n=168)

Sportart	Häufigkeiten	Prozent der Fälle
Wintersport	114	67,9
Radsport	84	50
Laufsport	77	45,8
Fitness-Training	67	39,9
Bergsport	59	35,1
Wassersport	32	19
Rückschlagspiele	19	11,3
Fußball	18	10,7
Volleyball	15	8,9
Andere Sportart	12	7,1
Yoga, Pilates	11	6,5
Surfen, Segeln	8	4,8
Geräteturnen, Akrobatik	7	4,2
Leichtathletik	6	3,6
Golf	6	3,6
Tanzen	5	3
Trendsport	4	2,4
Basketball	2	1,2
Denksport	2	1,2
Kampfsport	2	1,2
Handball	10	0,6
Skateboard	0	0
Gesamt	168	100

Tab. 31: Intensität der drei am meisten ausgeübten Sportarten (Häufigkeit und % der Fälle, n= 168)

Sportart	...als Hobby	...mit Wettkampfteilnahme
Laufsport	11 (6,5%)	66 (39,3%)
Radsport	44 (26,2%)	40 (23,8%)
Wassersport	19 (11,3%)	11 (7,7%)

Tabelle 31 präsentiert die drei Disziplinen des Triathlon-Sports, die auch abseits der drei meistgenannten Sportarten mit Wettkampfteilnahme aufgeführt werden können.

Spannend ist Tabelle 32 mit den gesamten Nennungen, da diese verglichen mit Tabelle 30 „Sportarten, die neben Triathlon noch ausgeübt werden“, Sportarten wie Wintersport oder Bergsport und Fitnesstraining sehr niedrige bis gar keine Angaben über Wettkampfteilnahme aufweisen. Bei dieser Frage waren Mehrfachnennungen möglich, was wiederum die hohen Angaben erklärt, die über 100% liegen.

Die folgende Tabelle 32 listet nochmals alle Sportarten und ihre dazugehörigen Intensitätsbereiche auf:

Tab. 32: Intensität der Sportarten/gesamte Nennungen (Häufigkeit und % der Fälle, n=168)

Sportart	...als Hobby	... mit Wettkampfteilnahme
Wintersport	106 (63,1%)	8 (4,8%)
Laufsport	11 (6,5%)	66 (39,3%)
Bergsport	59 (35,1%)	0 (0%)
Radsport	44 (26,2%)	40 (23,8%)
Wassersport	19 (11,3%)	13 (7,7%)

Rückschlagspiele	18 (10,7%)	1 (0,6%)
Volleyball	13 (7,7%)	2 (1,2%)
Surfen, Segeln	8 (4,8%)	0 (0%)
Fußball	15 (8,9%)	3 (1,8%)
Yoga, Pilates	11 (6,5%)	0 (0%)
Tanzen	5 (3%)	0 (0%)
Trendsport	4 (2,4%)	0 (0%)
Skateboard	0 (0%)	0 (0%)
Basketball	2 (1,2%)	0 (0%)
Denksport	2 (1,2%)	0 (0%)
Geräteturnen, Akrobatik	6 (3,6%)	1 (0,6%)
Kampfsport	2 (1,2%)	0 (0%)
Leichtathletik	1 (0,6%)	5 (3%)
Handball	1 (0,6%)	0 (0%)
Golf	3 (1,8%)	3 (1,8%)
Fitness-Training	66 (39,3%)	1 (0,6%)
Andere Sportart	9 (5,4%)	3 (1,8%)
Gesamt	405 (242,1%)	146 (87%)

5.5.8 Trainingsdaten

Die folgenden Tabellen, die verschiedene wesentliche Trainingsdaten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer aufzeigen, sind wichtig, um im Kapitel 5 die Diskussion der Ergebnisse, die Beantwortung der Hypothesen und Fragen verstehen zu können, als auch einen erhellenden Einblick in das Trainingsleben eines Triathleten/ einer Triathletin zu bekommen.

Tab. 33: Trainingsstunden/Woche

Wie viele Stunden/Woche trainierst du für Triathlon?			
Stunden	Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente
0-3 Stunden	11	6,5	6,6
3-6 Stunden	33	19,6	19,9
6-9 Stunden	55	32,7	33,1
9-12 Stunden	40	23,8	24,1
mehr Stunden	27	16,1	16,3
Gesamt	166	98,8	100,0
keine Angaben	2	1,2	

40,4% aller 168 Teilnehmer und Teilnehmerinnen trainieren mehr als 9 Stunden/Woche, was einen unglaublich hohen Zeitaufwand für einen Hobbysportler/ eine Hobbysportlerin bedeutet. Verglichen mit der Tabelle 34 erkennt man, dass 60% der Hobbysportler und Hobbysportlerinnen als auch Profis pro Tag mindestens 3-6 Stunden trainieren. Noch deutlicher bemerkt man den hohen Zeitaufwand, wenn man die Gruppe mit 6-9 Stunden/Tag betrachtet. 19,2 %, also knapp 1/5, trainiert mehr als 6 Stunden täglich. Der Interpretationsspielraum, ob das neben den Profis auch für Hobbysportler und Hobbysportlerinnen gültig ist, bestätigt die Tabelle 35 „Leistungsniveau“, da hier nur 9 Personen angeben, Profi zu sein.

Tab. 34: Trainingsstunden/Tag

Wie viele Stunden/Tag trainierst du für Triathlon?		
Stunden	Prozent	Gültige Prozente
0-3 Stunden	12,5	14,4
3-6 Stunden	51,8	59,6
6-9 Stunden	16,7	19,2
9-12 Stunden	3,6	4,1
mehr	2,4	2,7
Gesamt (ohne 13,1%)	86,9	100,0
keine Angaben	13,1	
Gesamt	100,0	

In Tabelle 34 sind die Trainingsstunden in 3 Stunden- Schritten angegeben und verdeutlichen nochmals das umfangreiche Training eines Triathleten. Sei es sportartspezifisch, zeittechnisch oder was das „Kilometerschlucken“-betrifft, um es in der Triathlonsprache auszudrücken.

Tab. 35: Welchem Leistungsniveau würdest du dich zuordnen?

Welchem Leistungsniveau würdest du dich zuordnen?		
Niveau	Prozent	Häufigkeit
AnfängerInnen	25,6	43
Fortgeschrittene	69	116
Profi	5,4	9
Gesamt	100	168

Tabelle 35 zeigt, dass die ganze Bandbreite der Leistungsklassen von Österreich abgedeckt wird. Beginnend bei den „blutigen Anfänger und Anfängerinnen“, die zum ersten Mal bei einem Triathlon starten bzw. dafür trainieren und diese Sportart und seine Facetten das erste Mal entdecken. Diese umfassen Fortgeschrittene, welche bereits bei einigen Triathlon Wettbewerben gestartet sind, oder die sich gezielt über einen längeren Zeitraum (Jahre) auf ein bestimmtes Ziel (z.B.: Half-Ironman, Ironman) vorbereitet haben. Abgerundet mit den neun Profis, die Triathlon als Beruf ausüben, von ihm finanziell abhängig sind und nur leistungsmäßig an den Start gehen. Die große Zahl von 125 Triathleten und Triathletinnen, welche aus Fortgeschrittenen und Profis bestehen, steht eine etwas geringere Gruppe von 43 Anfängerinnen und Anfängern gegenüber, was aber durchaus die Sektionsstruktur im Triathlon widerspiegelt. Denn meist hat man, wenn man sich entscheidet einem Verein bzw. einer Sektion Triathlon beizutreten, einige Trainingsjahre oder Trainingserfahrung gesammelt. Das Leistungsniveau ist hier sehr ähnlich verteilt, wie in Tabelle 34, bei den täglichen Trainingsstunden ausgewiesen ist.

Tab. 36: *Beziehungsstatus*

Bist du momentan in einer Beziehung?		
	Häufigkeit	Prozent
JA	113	68,9%
NEIN	51	31,1%
Gesamt	164	100%

Spannend war auch die Frage, ob die Triathletinnen und Triathleten in einer Beziehung stehen. 113 Personen, das sind ca. 70% beantworten diese Frage mit Ja. 51 Personen, das sind etwa 30% aller Teilnehmer/ Teilnehmerinnen geben ein Nein an und 4 der Teilnehmerinnen und Teilnehmer enthalten sich bei dieser Frage und machen keine Angaben dazu.

Tab. 37: *Ausbildungen im Bereich von Triathlon (Schwimmen, Radsport, Leichtathletik, Athletik)*

Hast du bereits eine Ausbildung im Bereich von Triathlon begonnen oder abgeschlossen?		
	Häufigkeiten	Prozent
JA	46	27,4%
NEIN	122	72,6%
Gesamt	168	100%

Bei der Frage, ob jemand bereits Ausbildungen im Triathlon-Sport oder mit diesem verbundenen Sportarten aufweisen kann, ist schön ersichtlich, dass die meisten Triathleten und Triathletinnen keine Triathlon spezifischen Ausbildungen besitzen oder begonnen haben. Mit über 70% wird dies sehr deutlich bestätigt. Eine Minderheit von 30% hat sich bereits über das Training hinaus, beim Verband oder bestimmten Sportorganisationen in eine Ausbildung begeben, aus welcher jene sportwissenschaftliche Erkenntnisse und Erfahrungen ins Training mitnehmen können.

5.5.9 Vorstellung von Triathlon

Sehr balanciert stellt sich die Verteilung bei der Frage, ob jemand eine bestimmte Vorstellung von Triathlon hatte. Mit 47,6%, die keine bestimmte Vorstellung von Triathlon hatten und 52,4%, die sehr wohl ein bestimmtes Bild von Triathlon hatten, ergibt sich ein sehr ausgeglichenes Verhältnis, welches bei den teilnehmenden Sportlern und Sportlerinnen besteht.

Tab. 38: *Vorstellung von der Sportart Triathlon*

	Häufigkeit	Prozent
Kein bestimmte Vorstellung von Triathlon	80	47,6%
Bestimmte Vorstellung von Triathlon	88	52,4%
Gesamt	168	100%

Weiterführend wurde gefragt, ob sich diese Vorstellung im Laufe der Zeit bestätigt hätte. Der Mittelwert von 4,45 (SD: 0,993), der sich aus der Bewertung von 1= (gar nicht bestätigt) und 5= (völlig bestätigt) zusammensetzt, bestätigt, dass sich bei fast allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen dieses Bild/Vorstellung von Triathlon bestätigt hat.

Neben diesen beiden Fragen wurde eine offene Frage gestellt, die sich auf die genaue Beschreibung von ihrer bestimmten Vorstellung bezog und wo jeder und jede dieses Bild beschreiben konnte. Sehr viele der Antwortenden hatten genaue Vorstellungen vom Triathlon, die sich dann schlussendlich auch mit der Realität des Triathlonsports deckten.

TN3: *„abwechslungsreicher Ausdauersportart“*

TN 13: *„harter Ausdauerwettkampf“*

TN22: *„alle drei Teilbereiche sowohl einzeln als auch in Verbindung „perfekt“ zu beherrschen und voll am Limit auszuüben!“*

TN27: *„abwechslungsreiche Trainingsmöglichkeit“*

TN29: *„vielseitig, abwechslungsreich“*

TN37 : *„Herausforderung einer extremen Ausdauerleistung im physischen als auch psychischen Bereich“*

TN46: *„viel Abwechslung in den drei Sportarten“*

TN48: *„Die Vorstellung, was zu schaffen, was nicht jeder schafft.“*

TN70: *„ganzheitliches Körpertraining“*

TN74: *„Kampf gegen sich selbst von Anfang bis zum Ende“*

TN75: *„vielseitiges Training vor allem im Freien“*

TN78 : *„hart und zeitintensiv“*

TN 81: *„hartes Training, viel Ehrgeiz und viel Disziplin“*

TN93: *„Herausforderung-Wettkampf-Abenteuer-an die Grenzen gehen-Vielseitigkeit“*

TN 94: *„höchst leistungsfähige Athleten“*

TN100: *„Freiheit. Fokus auf sich selbst“*

TN107: *„Mythos Ironman Hawaii“*

TN111: *„Ich lief zu diesem Zeitpunkt schon Marathons, aber Triathlon galt für mich als „viel anspruchsvoller““*

TN121: *„super zeitaufwendige Sportart, die viel Spaß macht“*

TN128: *„herausfordernd, abwechslungsreich, spannend, ästhetisch“*

TN138: *„wer macht denn so was?“*

TN150: *„Ich dachte es sei eine Sportart für Verrückte“*

TN151: *„harte, faire Sportart“*

TN168: *„eine Herausforderung, die man nur mit eisernem Willen schaffen kann. Nur was für starke Charaktere“*

Bei der Frage, ob sich ihre Vorstellung bestätigt habe, gaben sehr viele sehr ähnliche Antworten, wie die folgenden, die das umfangreiche, zeitintensive Training und die Vielseitigkeit betrafen:

TN98: *„toller Sport mit hohem Trainingsumfang, noch dazu habe ich meine besten Freunde dort kennengelernt“*

TN84: *„umfassendes, vielseitiges Ganzkörpertraining“*

Ebenso wurde oft über das Leistungsniveau geschrieben und die Herausforderungen im Sport Triathlon:

TN55: *„Gemein ist ihnen die Freude am Sport, jeweils auf ihrem Niveau.“*

TN93: *„Abenteuer im Wettkampf und Selbsterfahrung“*

TN128 : *„herausfordernder, komplexer Sport“*

TN156: *„Laufen ist sehr hart“*

TN47: *„Das Training ist abwechslungsreich und es war eine großer Herausforderung drei Sportarten hintereinander auszuüben.“*

Abschließend sollen Statements angeführt werden, die einerseits die Sportpsychologie als auch die Sportsoziologie:

TN58: *„den Stress im Wasser habe ich unterschätzt“*

TN37: *„gerade die Langdistanzen (Ironman) fordern nicht nur physische, sondern auch mentale Stärke“*

TN15: *„es ist ein Volkssport geworden, so wie das Marathonlaufen“*

5.5.10 Einstieg in die Sportart Triathlon

Um die Position des Triathlon im Vergleich der besser analysieren zu können, ist es grundlegend, sich mit den Gründen zu beschäftigen, warum und vor allem wodurch jemand auf die Sportart Triathlon zum ersten Mal gekommen ist. Genau das, sowie die Vorstellungen von der Sportart Triathlon, Gedanken aller Art als auch die Frage ob das Bild/Vorstellung, das man von Triathlon hatte, dann auch bestätigt wurde, sollte ergründet werden.

Tab. 39: Erster Kontakt zu Triathlon (Reihung nach Häufigkeit, n=168)

Wodurch bist du auf Triathlon aufmerksam geworden?		
	Häufigkeiten	Prozent der Fälle
Freunde/Bekannte	89	53,00%
Universität (Studium, USI-Kurse)	6	3,60%
Schule	6	3,60%
Medien (Fernsehen, Internet, Zeitschriften)	32	19%
Familie	23	13,70%
Sportveranstaltung	43	25,60%
Sportverein	9	5,40%
Sonstiges	13	7,70%
Gesamt	221	131,60%

Den ersten Kontakt zum Triathlon-Sport machten die Hälfte (53%) der Teilnehmer und Teilnehmerinnen durch Freunde/Bekannte. An zweiter Stelle rangiert der Kontakt auf Sportveranstaltungen zum Triathlon. Zusammenfassend werden die meisten Kontakte zum Triathlon durch Freunde, die bereits Kontakt zum Triathlon-Sport haben, sei es aktiv oder passiv, geknüpft. Der direkte Kontakt auf Sportveranstaltungen ist durchaus erwähnenswert, da hier impliziert werden kann, dass man die Sportveranstaltung (Triathlonbewerbe) ganz bewusst besucht. Die Gründe dafür bleiben aber offen und können in weiteren Analysen bei anderen Studien untersucht werden.

Beim Antwortpunkt Sonstiges konnte man angeben, wodurch man auf Triathlon gekommen ist. Die Antworten waren grundsätzlich verschieden:

Aus medizinischem Anlass

TN75: „Physiotherapeut“

TN157: „aufgrund einer Verletzung“

Anderer Anlass

TN96: „Ex Freund“; TN 99: „Ironman Klagenfurt“; TN100: „Australien“; TN103: „was neues ausprobieren“; TN 118: „aus eigenem Antrieb“; TN124: „Mythos Ironman“; TN141: „Wasserrettung“; TN26: „weiß nicht mehr“; TN64: „Eigeninteresse“

6 DISKUSSION DER ERGEBNISSE

Dieses Kapitel diskutiert die bereits dargestellten Ergebnisse hinsichtlich der Zusammenhänge einzelner Motive mit verschiedenen Faktoren. Vorhandene Studien, die im Kapitel 1.4 beschrieben wurden, dienen als Referenzwerte und können mit den folgenden Ergebnissen verglichen werden.

6.1 Zusammenhangsberechnung von Alter, täglicher Trainingsstunden, Trainingsjahren und den Motiven

Im Folgenden werden die Hypothesen auf einen signifikanten Zusammenhang überprüft und analysiert. Hierbei wurde der Pearson's Korrelationskoeffizient verwendet.

Es werden sowohl die H0 als auch die H1 angegeben, um anschließend das Ergebnis zu präsentieren.

Überprüfung der Hypothese 2

Frage: **Besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter und den Motiven für die Ausübung von Triathlon?**

H0/2: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter und den Motiven für die Ausübung von Triathlon.

H1/2: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter und den Motiven für die Ausübung von Triathlon.

Ergebnis: Der Pearson Korrelationskoeffizient hat für 4 Faktoren einen signifikanten Zusammenhang berechnet. „Figur“ ($p=0,021$; $r= 0,178$), „Vorbild“ ($p=,002$; $r= -0,239$), „Fitness“ ($p=0,030$; $r= 0,168$) und „Wettkampf“ ($p=0,000$; $r= -,288$), sind die Faktoren, für welche die H1 bestätigt werden konnte. Für alle anderen Faktoren wurde kein Zusammenhang berechnet und deshalb für diese die H0 angenommen wurde.

Aus diesem Ergebnis lässt sich ablesen, dass mit steigendem Alter der *Wettkampfgedanke* und die *Vorbilder* im Sport deutlich weniger wichtig werden. Hingegen in höherem Alter die Faktoren „*Fitness*“ und „*Figur*“ bedeutender oder gleich wichtig bleiben.

Überprüfung der Hypothese 3

Frage: Besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen den täglichen Trainingsstunden und den Motiven der Sportlerinnen und Sportler?

H0/3: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen den täglichen Trainingsstunden und den Motiven der Sportlerinnen und Sportler.

H1/3: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen den täglichen Trainingsstunden und den Motiven der Sportlerinnen und Sportler.

Ergebnis: Für folgende Faktoren kann bei der Hypothesenprüfung die H1 bestätigt und angenommen werden: „Wettkampf“ ($p=0,005$; $r=0,231$) „Fitness“ ($p=0,029$; $r=-0,181$) „Vorbild“ ($p=0,000$; $r=0,324$) „Figur“ ($p=0,028$; $r=-0,182$) „Herausforderung“ ($p=0,006$; $r=0,226$). Bei den restlichen Faktoren konnte kein Zusammenhang festgestellt werden und folglich wurde die H0 angenommen.

Das Ergebnis bestätigt die Annahme, dass je höher der Wert der täglichen Trainingsstunden ist desto wichtiger ist der Wettkampfaspekt, die Vorbildwirkung eines bestimmten Profi-Triathleten oder einer Profi-Triathletin und die Thematik, die sich mit den verschiedenen Herausforderungen des Triathlonsports ergeben.

Überprüfung der Hypothese 7

Frage: Besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen den Trainingsjahren und den Motiven der Triathleten und Triathletinnen?

H0/7: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen den Trainingsjahren und den Motiven der Triathleten und Triathletinnen.

H1/7: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen den Trainingsjahren und den Motiven der Triathleten und Triathletinnen.

Ergebnis: Bei der Hypothesenprüfung der Hypothese 7, ob ein signifikanter Zusammenhang zwischen den Trainingsjahren und den Motiven der Triathleten und Triathletinnen, bestünde, kam kein Zusammenhang bei allen Motiven als Ergebnis heraus.

Aus diesem Ergebnis verdeutlicht, dass sich zwar beim ansteigenden Alter die Motive ändern, die tatsächlichen Trainingsjahre in der Sportart Triathlon aber keinen Einfluss auf alle Motive haben.

6.2 Unterschiedsberechnung beim Geschlecht und anderen Ausdauersportarten neben Triathlon

Mittels des t-Tests für unabhängige Stichproben sollen folgende Hypothesen überprüft werden. Es werden jeweils die H0 als auch die H1 angegeben und anschließend das Ergebnis präsentiert.

Überprüfung der Hypothese H 1

Frage: Besteht ein signifikanter Unterschied hinsichtlich der Motive zwischen Männern und Frauen?

H0/1: Es besteht kein signifikanter Unterschied bei den Motiven zwischen Männern und Frauen.

H1/1: Es besteht ein signifikanter Unterschied bei den Motiven zwischen Männern und Frauen.

Ergebnis: Die H1 wurde für einen Faktor durch den t-Test für unabhängige Stichproben, bestätigt, nämlich einen sehr großen Unterschied für „Fitness“ ($p=0,001$). Wenn man sich die Mittelwerte von diesem Faktor ansieht, bemerkt man, dass für Männer der Fitnesszustand deutlich wichtiger ist als für Frauen. Für alle zehn weiteren Faktoren wird aufgrund keiner Unterschiedsberechnung die H0 angenommen.

Überprüfung der Hypothese 4

Frage: Besteht ein signifikanter Unterschied zwischen Triathletinnen und Triathleten, die vor dem Einstieg in den Triathlonsport ein Bild von der Sportart hatten, und denen, welche keines hatten und den Motiven?

H0/4: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Triathletinnen und Triathleten, die vor dem Einstieg in den Triathlonsport ein Bild von der Sportart hatten, und denen, welche keines hatten und den Motiven.

H1/4: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Triathletinnen und Triathleten, die vor dem Einstieg in den Triathlonsport ein Bild von der Sportart hatten, und denen, welche keines hatten und den Motiven.

Ergebnis: Bei der Hypothesenprüfung der Frage, „*ob ein signifikanter Unterschied zwischen Triathletinnen und Triathleten, die vor dem Einstieg in den Triathlonsport ein Bild von der Sportart hatten, und denen, welche keines hatten und den Motiven*“, zeigt sich, dass für alle Faktoren kein Unterschied berechnet wurde und folglich die H0 angenommen wird.

Überprüfung der Hypothese 5

Frage: **Besteht ein signifikanter Unterschied zwischen einer hohen Wertigkeit des Lebensbereichs Triathlon und den Motiven von Triathletinnen und Triathleten?**

H0/5: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen einer hohen Wertigkeit des Lebensbereichs Triathlon und den Motiven von Triathletinnen und Triathleten.

H1/5: Es besteht ein signifikanter Unterschied zwischen einer hohen Wertigkeit des Lebensbereichs Triathlon und den Motiven von Triathletinnen und Triathleten.

Ergebnis: Lediglich beim Faktor „Vorbild“ ergab sich ein signifikanter Unterschied bei der Hypothesenprüfung. Deswegen wird die H1 angenommen. Bei allen anderen Faktoren wurde aufgrund keines Unterschieds, die H0 angenommen.

Aufgrund dieses Ergebnisses ergibt sich der Fakt, dass je höher jemand den Lebensbereich Triathlon bewertet hat, desto wichtiger sind Vorbilder bei der Motivsuche.

Überprüfung der Hypothese H 6

Frage: Besteht ein signifikanter Unterschied zwischen Triathletinnen und Triathleten, welche neben Triathlon eine oder mehrere andere Sportarten regelmäßig ausüben und denen, die keine Sportart ausüben und deren Motiven?

H0/6: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Triathletinnen und Triathleten, welche neben Triathlon eine oder mehrere andere Sportarten regelmäßig ausüben und denen, die keine Sportart ausüben.

H1/6: Es besteht ein signifikanter Unterschied zwischen Triathletinnen und Triathleten, welche neben Triathlon eine oder mehrere andere Sportarten regelmäßig ausüben und denen, die keine Sportart ausüben.

Ergebnis: Die H1 wurde nur für zwei Faktoren durch den t-Test für unabhängige Stichproben berechnet, nämlich für „Vorbild“ ($p=0,001$), sehr großer Unterschied und „Identität“ ($p=0,016$), und deswegen die H1 bestätigt. Für alle anderen Faktoren muss die H0 angenommen werden.

Wenn man sich nun die Mittelwerte der beiden Faktoren „Vorbild“ und „Identität“ ansieht, stellt man fest, dass für die Sportler, die keine andere Sportart neben Triathlon ausüben, die Faktoren „Vorbild“ und „Identität“ weniger wichtig sind, als für Sportler die eine oder mehrere Sportarten neben Triathlon ausüben.

7 SCHLUSSFOLGERUNGEN UND AUSBLICK

Abschließend wird nochmals die Forschungsfrage in den Mittelpunkt gerückt, die am Beginn der Arbeit auf das Forschungsziel hingewiesen hat. Diese Arbeit hat versucht auf diese Fragen Antworten zu finden:

- Wodurch werden Menschen auf die Sportart Triathlon aufmerksam?
- Welche Motive können genannt werden, wenn die Frage der Ausübung von Triathlon behandelt wird?
- Wie viele Trainingsjahre haben die einzelnen Triathletinnen und Triathleten vorzuweisen?
- Welche Altersstruktur, Geschichtsverteilung und Bildungsstatus/Schulabschluss ist im Triathlon zu erkennen?

Diese Antworten auf die angeführten Forschungsfragen wurden mit deskriptiven Statistiken und dem Pearson Korrelationskoeffizienten sowie dem t-Test für unabhängige Stichproben ermittelt. Ebenso konnten die Faktoren des BMZI zum Großteil bestätigt werden so wie neue Erkenntnisse auf der Ebene des Triathlon-Sports erlangt werden.

Diese werden nun kurz und prägnant aufgezählt, um einen guten Überblick über die große Informationsflut zu bekommen.

Das wichtigste Motiv um Triathlon auszuüben ist unumstritten der Faktor „Fitness“, wie bereits bei anderen Studien beispielsweise bei Weiß (1999, S.11) ebenfalls als stärkstes Motiv berechnet wurde. Die Faktoren „Wettkampf“ und „Wohlfühlen“ befinden sich ebenso wie der Faktor „Fitness“ an der Spitze der Motive im Triathlon. Diese beiden Faktoren sind zwei Paradebeispiele für den Triathlon-Sport, denn der Faktor „Wettkampf“ ist kennzeichnend für die Wettkampfteilnahme und gibt jedem Sportler und jeder Sportlerin die Möglichkeit verschiedenste sportliche Ziele zu erreichen. Der Faktor „Wohlfühlen“ stellt mit seinen Aspekten der Freude an der Schönheit der Bewegung, sowie des „an-der-frischen-Luft-Seins“ und dem freien Bewegen in den verschiedenen Elementen den Gegenpol zum Wettkampf dar nämlich dem Triathlon- Training. Sei es einerseits der sportliche Wettstreit gegeneinander oder das stressfreie und schöne Training,

welches den Triathleten und Triathletinnen in dieser Studie essentielle Motive für das Ausüben von Triathlon sind. Weniger bis gar nicht wichtig sind Faktoren „Vorbild“ und „Figur“, denen sehr wenig Betrachtung geschenkt wird. Der Faktor „Kontakt“, der in vielen Einzelsportarten als wesentlicher Faktor angesehen wird, kann für den Triathlon-Sport nicht ermittelt werden.

Erwähnenswert scheint dem Autor unbedingt die große Altersspanne, die der Triathlon-Sport ermöglicht. Vom Nachwuchs begonnen bis ins hohe Alter kann man Triathlon ausüben und ist deshalb für alle Menschen aus allen Bildungsschichten und jedes Alter empfehlenswert. Der Benefit dieser vielseitigen und trainingsintensiven Sportart ist unverkennbar der dauerhafte Fitnesszustand, solange Triathlon ausgeübt wird. Dies belegen zurzeit ganz aktuelle Gesundheits-Studien des National Cancer Institute (USA) aus dem Jahr 2015.

Die im Kapitel 1.4. genannten Ergebnisse der Studien können teilweise bestätigt als auch widerlegt werden. Beispielsweise sind die von Hagenah genannten Motive „Fitness“ und „Gesundheit“ von Individualsportlern und Individualsportlerinnen auch in dieser Studie bestätigt worden. Das Motiv „Wettkampf“ ist aber nicht wie bei Hagenah (2000) erwähnt Mannschaftssport- spezifisch, sondern ist im Triathlon ebenfalls sehr wichtig, wenn es um die Frage der Teilnahme an der Sportart Triathlon geht. Ebenso konnte in dieser Studie wie auch bei Hagenah (1999) kein signifikanter Zusammenhang hinsichtlich der Motive und des Alters festgestellt werden. Abgerundet spiegeln die Gedanken und Erkenntnisse aus dem Artikel der ZEIT die gewonnenen deskriptiven Daten, die Triathlon beispielsweise als Sportart der Mittel und Oberschicht darstellen. Der Gedanke hinsichtlich des Lifestyles und der Verwendung für den Lebenslauf konnte in dieser Arbeit nicht genügend betrachtet werden. Es lassen sich aber einzelne Parameter wie die des optimalen Zeitmanagements sowie das umfangreiche Ausdauertraining aus den deskriptiven Daten ablesen und interpretieren. Vielmehr fungieren diese als Anstöße aber für zukünftige Arbeiten, die sich mit der Sportart Triathlon beschäftigen.

Abschließend wird der BMZI als aussagekräftiges Messinstrument bestätigt, da in dieser Studie vier der sieben Faktoren des BMZI wie „Kontakt im/durch Sport“, „Figur/Aussehen“, „Wettkampf“ und „Fitness/Gesundheit“ ident mit den Kategorien des BMZI waren. Inhaltlich wurden nach der Faktorenanalyse des BMZI und weiterer Durchgänge mit allen neuen Items, geringe Korrekturen vorgenommen, die in den Kapiteln 5.1 & 5.2 genauer nachgelesen werden können. Insgesamt wurden die 54 vorhandenen und

neuen Items überprüft und auch bestätigt. Lediglich die Faktoren „Vorbild“ sowie „Identität“ müssen bei weiteren Arbeiten zum Thema Triathlon überdacht und möglicherweise in dieser Form ausgeschieden werden. Von lohnender und reflektierter Bedeutung kann die Suche nach neuen Kategorien sein, die der BMZI noch nicht in seiner Motivliste aufgenommen hat, die aber durchaus bei neuen Arbeiten zum Thema Triathlon kreiert werden sollen.

Ausblick

Themen, die in dieser Arbeit kaum Betrachtung bekamen, wären die Analyse der Nachwuchssituation in Österreich und die Thematik der Hinterfragung, aus welchen sportlichen Backgrounds die jeweiligen Menschen kommen, die mit dem Triathlon-Sport beginnen.

Nicht minder spannend wäre die Untersuchung der verschiedenen Distanzen im Triathlon-Sport. Beispielsweise wäre zu hinterfragen, ob Sprintdistanzen bis hin zur Olympischen Distanz im Triathlon nicht eine völlig andere „Sportart“ in der ursprünglichen Sportart Triathlon sind. Diese Punkte sind nur einige aus vielen, bei denen es sich, aus der Sicht des Autors, lohnen würde, diese genauer unter die Lupe der Wissenschaft zu legen.

Literaturverzeichnis

- Alfermann, D. & Stoll, O. (2007). *Sportpsychologie. In 12 Lektionen*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Berbalk, A. & Neumann, G. (2004). Ausgewählte Ergebnisse der komplexen Leistungsdiagnostik im Triathlon. In M. Engelhardt, B. Franz, G. Neumann. & A. Pfützner, (Hrsg.): *Triathlon und Sportwissenschaft. 18. Internationales Triathlon – Symposium Leipzig 2003*. (Band 17, 47-61). Hamburg: Czwalina Verlag.
- Bortz, J. & Döring, N. (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation* (4. Aufl.). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Brunstein, J. (2006). Implizite und explizite Motive. In: Heckhausen J. & Heckhausen H. (Hrsg.): *Motivation und Handeln* (S. 235–253). Heidelberg: Springer.
- Bühl, A. (2008). *SPSS 16. Einführung in die moderne Datenanalyse* (11. Aufl.). München: Pearson Studium.
- Conzelmann, A., Lehnert, K., Schmid, J., & Sudek, G. (2012). *Das Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport. Anleitung zur Bestimmung von Motivprofilen und motivbasierten Sporttypen*. Zugriff am 28. Dezember 2014 unter http://www.zssw.unibe.ch/befragungen/sportberatung/BMZI_klein.pdf. Bern: Universität Bern, Institut für Sportwissenschaft.
- Croft, S., Gray, C. & Duncan, J. (2009). *Motives for participating in triathlon – an investigation between elite and non – elite competitors in an Australian setting*. Australian Catholic University. Zugriff am 21.2.2015 unter <http://reocities.com/CollegePark/5686/su99p12.htm>.
- Dorsch, F., Häcker, H. & Stapf, K.H. (2004). *Psychologisches Wörterbuch*. (14. Aufl.) Bern: Hans Huber Verlag.
- Ehritz, K. (2004). *History of triathlon*. Zugriff am 21.1.2015: <http://www.beginnertriathlete.com/history.htm>.
- Gabler, H. (2002). *Motive im Sport. Motivationspsychologische Analysen und empirische Studien*. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Hagenah, J. (2000). Spezifische Motivdimensionen von Ausdauer- und Mannschaftssportlern im Vergleich zu Nichtsportlern. In: J. Nitsch, & A. Allmer, (Hrsg.) (2000). *Denken, Sprechen, Bewegen: vom 1. bis 3. Juni in Köln* (S.236-241). Köln, bps-Verlag.
- Hagenah, J. (1999). *Teilnahmemotivation von Ausdauersportlern*. Unveröffentlichte Masterarbeit. Leipzig: Sportwissenschaftliche Fakultät der Universität.
- Heckhausen, H. (1989). *Motivation und Handeln*. Heidelberg: Springer Verlag.
- Hochreiner, I. (2014). *Motive und Hindernisse in Ultimate Frisbee. Eine quantitative Erhebung unter Spieler/innen in Österreich*. Diplomarbeit: Universität Wien.
- Hottenrott, K. (1998). *Ausdauertrainer Triathlon. Training mit System*. Hamburg: Rowohlt.
- Innerebner, E. (2001). *Faszination Triathlon: eine terminologische Arbeit in den Sprachen Deutsch, Italienisch und Englisch*. Wien: Universität Wien.
- Kaiser, D. (1994). *Entwicklung und Bestandaufnahme des Triathlons*. Magisterarbeit. Wien: Universität Wien.

- Lehnert, K., Sudek, G. & Conzelmann, A. (2009). *BMZI - Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport*. Zugriff am 15. Juni 2013 unter <http://www.zssw.unibe.ch/befragungen/sportberatung/sporttypfragebogen.htm>.
- Lehnert, K., Sudek, G. & Conzelmann, A. (2011). *BMZI - Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport*. *Diagnostica*, 57 (3), 146-159.
- Mayring, P. (2003). *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. (8. Aufl.). Weinheim, Basel: Beltz UTB.
- Neumann, G. (1991). *Ausdauerbelastung. Ein sportmedizinischer Ratgeber*. Leipzig, Heidelberg: Johann Ambrosius Barth.
- Neumann, G., Pfützner, A. & Hottenrott, K. (2004). *Das große Buch vom Triathlon*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- ÖTRV. (2015). *Sportordnung des ÖTRV*. Zugriff am 19.12.2014 unter <http://www.triathlon-austria.at/de/der-verband/verbandsordnung/reglemente>.
- Pokomandy, T. (2014). *Motivstrukturen im Skateboarden.-Motivations- und Ursachenforschung bei österreichischen Skatern und Skaterinnen*. Magisterarbeit. Universität Wien.
- Raab-Steiner, E. & Benesch, M. (2012). *Der Fragebogen. Von der Forschungsidee zur SPSS Auswertung* (3. Aufl.). Wien: facultas.wuv Universitätsverlag.
- Schnabel, G. & Thieß, A. (1993). *Lexikon der Sportwissenschaft*. Berlin: Sportverlag.
- Tribe Group. (2009). *The mind of the triathlete*. Zugriff am 29.12.2014 unter <http://www.usatriathlon.org/search/site.aspx>.
- Triathlon demographics. (2005). *Triathlon Magazine*. Zugriff am 10.1.2015 unter: <http://www.briandarr.com/Demographics.htm>.
- Ziemainz, H. & Rentschler, W. (2002). *Mentale Trainingsformen im Triathlon*. Butzbach: Afra.
- Weghaupt, D. (2015). *Motive im Snowboarden*. Zur. Veröffentlichung eingereicht.
- Weiß, O. et al. (1999). *Sport 2000. Entwicklung und Trends im österreichischen Sport*. Wien: Institut für Sportwissenschaften Forschungsbericht.
- Wu, S. et al. (2014). Factors influencing pacing in triathlon. *Journal Sports Medicine*.

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: ÖTRV-Sportarten.....	S. 4
Tabelle 2: Wettkampfdistanzen im Triathlon.....	S. 5
Tabelle 3: Die messbaren Leistungskomponenten im Triathlon	S. 5
Tabelle 4: Vergleich des Ironman Hawaii 1978 vs. 2015	S. 9
Tabelle 5: Entwicklung der Teilnehmerzahlen der Anfangsjahre 1984-1994.....	S. 11
Tabelle 6: Merkmale zur Klassifizierung von Motiven im Sport.....	S. 14
Tabelle 7: Sportmotive gesamt und in Abhängigkeit vom Geschlecht	S. 19
Tabelle 8: Subdimensionen des Motiv- und Zielinventars sowie Itemformulierungen	S. 22
Tabelle 9: Auflistung der Kategorien und der dazugehörigen Items.....	S. 41
Tabelle 10: Berechnung von Chronbachs Alpha (26 Items)	S. 45
Tabelle 11: Anfängliche neu entwickelte Subdimensionen und die dazugehörigen Itemformulierungen	S. 46
Tabelle 12: Endgültige neu entwickelte Subdimensionen mit den dazugehörigen Itemformulierungen	S. 54
Tabelle 13: Motive im Triathlon (Reihung nach MW, n=168)	S. 57
Tabelle 14: Mittelwerte der Faktoren für die Motive (gereiht nach MW, n=168)	S. 59
Tabelle 15: Unterschiede zwischen Geschlecht und den Motiven.....	S. 60
Tabelle 16: Unterschiede zwischen den Sportarten und bei der Frage zu den Ausgleichssportarten JA/NEIN.....	S. 61
Tabelle 17: Zusammenhänge zwischen Motiven und Alter	S. 61
Tabelle 18: Zusammenhänge zwischen Motiven und Trainingsjahren	S. 62
Tabelle 19: Zusammenhänge zwischen Motiven und täglichen Trainingsstunden.....	S. 63
Tabelle 20: Zusammenhänge zwischen Motiven und Wertigkeiten bestimmter Lebensbereiche	S. 63
Tabelle 21: Zusammenhänge zwischen Motiven und der Vorstellung von Triathlon	S. 63
Tabelle 22: Zusammenhänge zwischen den täglichen Trainingsstunden und verschiedener Lebensbereiche	S. 63
Tabelle 23: Geschlechterverteilung der Teilnehmer und Teilnehmerinnen	S. 67
Tabelle 24: Altersverteilung der Teilnehmer und Teilnehmerinnen.....	S. 68
Tabelle 25: Höchste abgeschlossene Schulbildung	S. 69
Tabelle 26: Trainingsjahre in 5 Jahressprüngen	S. 70

Tabelle 27: <i>Bundesland, in dem die Triathleten und Triathletinnen einem Verein angehören</i>	S. 71
Tabelle 28: Bevorzugte Wettkampfdistanzen	S. 72
Tabelle 29: Ausübung von weiteren Sportarten	S. 73
Tabelle 30: Sportarten, die neben Triathlon ausgeübt werden (Häufigkeit und % der Fälle, n=168).....	S.74
Tabelle 31: Intensität der drei am meisten ausgeübten Sportarten (Häufigkeit und % der Fälle, n= 168).....	S. 75
Tabelle 32: Intensität der Sportarten/gesamte Nennungen (Häufigkeit und % der Fälle, n=168).....	S. 75
Tabelle 33: Trainingsstunden/Woche.....	S. 77
Tabelle 34: Trainingsstunden/Tag.....	S. 78
Tabelle 35: Welchem Leistungsniveau würdest du dich zuordnen?	S. 78
Tabelle 36: Beziehungsstatus	S. 78
Tabelle 37: Ausbildungen im Bereich von Triathlon	S. 79
Tabelle 38: Vorstellung von der Sportart Triathlon	S. 80
Tabelle 39: Erster Kontakt zu Triathlon.....	S. 84

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Hawaiianische Inselkette im Pazifischen Ozean	S. 7
Abbildung 2: Flugstrecke/Anreise von Europa nach Hawaii	S. 8
Abbildung 3: Triathlonlizenzennehmer in Österreich vom Jahr 2005-2014.....	S. 12
Abbildung 4: Einordnung der Motivtypen mit Blick auf die Sportaktivität	S. 16

Fragebogen

Lieber Triathleten - Liebe Triathletinnen!

Im Rahmen meiner Diplomarbeit beschäftige ich mich mit dem Thema „Motive im Triathlon“.

Ich möchte dabei herausfinden, was Menschen am Triathlon begeistert und welche Motive für die Ausübung dieser Sportart verantwortlich sind.

Ziel ist es, Erkenntnisse über die Situation in Österreich zu gewinnen und diese möglicherweise als Grundlage für zukünftige Initiativen nutzen zu können.

Da es hierbei um deine persönliche Meinung geht, gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Ebenso werden die Daten anonym und stets vertraulich behandelt. Ich bitte dich daher um offene und ehrliche Antwort, sodass eine verlässliche Auswertung und ein repräsentatives Ergebnis erzielt werden können.

Bitte nimm dir auch die Zeit um den Fragebogen vollständig auszufüllen.

Für die Teilnahme an der Umfrage ist es egal, wie lange oder wie gut du Triathlon betreibst. Einzige Voraussetzung ist, dass du für Triathlons trainierst und in Österreich lebst.

Nach Beendigung des Fragebogens hast du die Möglichkeit deine e-mail-Adresse anzugeben. Diese wird getrennt vom Fragebogen gespeichert (d.h. es können keine Rückschlüsse auf die Antworten gezogen werden) und dient dazu, dir die Ergebnisse der Studie zukommen zu lassen.

Bei Fragen kannst du mich gerne per Mail kontaktieren: christoph.kreindl@gmx.at

Dauer für diesen Fragebogen: ca.15min

Vielen Dank für deine Mithilfe!

Dr. Clemens Ley

Christoph Kreindl

Mit dem Klicken auf „Weiter“, erkläre ich meine freiwillige Teilnahme an der Studie und mein Einverständnis, dass die Daten für wissenschaftliche Zwecke anonym genutzt werden können.

Diese Umfrage enthält 33 Fragen.

Persönliche Daten (1)

7.1.1 []Geschlecht *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ weiblich
- ☐ männlich

7.1.2 []Alter (...in Jahren) *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

-

7.1.3 []Welche ist deine höchste abgeschlossene Ausbildung? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Pflichtschule
- ☐ Lehre

- ☐ Berufsbildende Schule ohne Matura
- ☐ Berufsbildende Schule mit Matura (HAK, HTL, HBLA, ...)
- ☐ Allgemeinbildende höhere Schule
- ☐ Fachhochschule
- ☐ Universität
- ☐ Sonstiges

Persönliche Daten (2)

7.1.4 []Wie viele Jahre betreibst du schon Triathlon? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

•

7.1.5 []Aus welchem Bundesland ist dein Verein für den du bei Triathlons startest? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Wien
- ☐ Niederösterreich
- ☐ Oberösterreich
- ☐ Salzburg
- ☐ Steiermark
- ☐ Kärnten
- ☐ Tirol
- ☐ Burgenland
- ☐ Vorarlberg
- ☐ Ich bin in keinem Verein.

[]Übst du neben Triathlon noch andere Sportarten aus? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Ja
- ☐ Nein

7.1.6 []Welche Sportarten? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Ja' bei Frage '6 [P6_] (Übst du neben Triathlon noch andere Sportarten aus?)

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- ☐ Wintersportart (Skifahren, Langlaufen, etc.)
- ☐ Ballsport (Basketball)
- ☐ Ballsport (Fußball)
- ☐ Ballsport (Handball)
- ☐ Ballsport (Volleyball)
- ☐ Bergsport (Klettern, Bergsteigen, Wandern)
- ☐ Denksport (Schach, etc.)
- ☐ Geräteturnen, Akrobatik
- ☐ Skateboard
- ☐ Kampfsport (Judo, Karate, etc.)
- ☐ Laufsport
- ☐ Leichtathletik
- ☐ Rückschlagspiele (Tennis, Tischtennis, Badminton, Squash)
- ☐ Radsport (Mountainbike, Rennrad, etc.)
- ☐ Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln
- ☐ Tanzen
- ☐ Trendsportart (Slackline, Sport Stacking, Freerunning, Le Parcours, etc.)
- ☐ Golf
- ☐ Wassersport (Schwimmen, Turmspringen, etc.)
- ☐ Yoga, Pilates
- ☐ Fitnesstraining (Krafttraining, Group Fitness)

- ☐ Andere Sportart

7.1.7 [Wie intensiv übst du diese Sportarten aus? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Andere Sportart' oder 'Yoga, Pilates' oder 'Wassersport (Schwimmen, Turmspringen, etc.)' oder 'Golf' oder 'Fitnesstraining (Krafttraining, Group Fitness)' oder 'Trendsportart (Slackline, Sport Stacking, Freerunning, Le Parcour, etc.)' oder 'Tanzen' oder 'Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln' oder 'Radsport (Mountainbike, Rennrad, etc.)' oder 'Rückschlagspiele (Tennis, Tischtennis, Badminton, Squash)' oder 'Leichtathletik' oder 'Laufsport' oder 'Kampfsport (Judo, Karate, etc.)' oder 'Skateboard' oder 'Denksport (Schach, etc.)' oder 'Bergsport (Klettern, Bergsteigen, Wandern)' oder 'Ball sport (Volleyball)' oder 'Ball sport (Handball)' oder 'Ball sport (Fußball)' oder 'Ball sport (Basketball)' oder 'Wintersportart (Skifahren, Langlaufen, etc.)' oder 'Geräteturnen, Akrobatik' bei Frage '7 [P6_a_]' (Welche Sportarten?) und Antwort war 'Andere Sportart' oder 'Yoga, Pilates' oder 'Wassersport (Schwimmen, Turmspringen, etc.)' oder 'Golf' oder 'Fitnesstraining (Krafttraining, Group Fitness)' oder 'Trendsportart (Slackline, Sport Stacking, Freerunning, Le Parcour, etc.)' oder 'Tanzen' oder 'Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln' oder 'Radsport (Mountainbike, Rennrad, etc.)' oder 'Rückschlagspiele (Tennis, Tischtennis, Badminton, Squash)' oder 'Leichtathletik' oder 'Laufsport' oder 'Kampfsport (Judo, Karate, etc.)' oder 'Skateboard' oder 'Denksport (Schach, etc.)' oder 'Bergsport (Klettern, Bergsteigen, Wandern)' oder 'Ball sport (Volleyball)' oder 'Ball sport (Handball)' oder 'Ball sport (Fußball)' oder 'Ball sport (Basketball)' oder 'Wintersportart (Skifahren, Langlaufen, etc.)' oder 'Geräteturnen, Akrobatik' bei Frage '7 [P6_a_]' (Welche Sportarten?) und Antwort war 'Andere Sportart' oder 'Yoga, Pilates' oder 'Wassersport (Schwimmen, Turmspringen, etc.)' oder 'Golf' oder 'Fitnesstraining (Krafttraining, Group Fitness)' oder 'Trendsportart (Slackline, Sport Stacking, Freerunning, Le Parcour, etc.)' oder 'Tanzen' oder 'Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln' oder 'Radsport (Mountainbike, Rennrad, etc.)' oder 'Rückschlagspiele (Tennis, Tischtennis, Badminton, Squash)' oder 'Leichtathletik' oder 'Laufsport' oder 'Kampfsport (Judo, Karate, etc.)' oder 'Skateboard' oder 'Denksport (Schach, etc.)' oder 'Bergsport (Klettern, Bergsteigen, Wandern)' oder 'Ball sport (Volleyball)' oder 'Ball sport (Handball)' oder 'Ball sport (Fußball)' oder 'Ball sport (Basketball)' oder 'Wintersportart (Skifahren, Langlaufen, etc.)' oder 'Geräteturnen, Akrobatik' bei Frage '7 [P6_a_]' (Welche Sportarten?) und Antwort war 'Andere Sportart' oder 'Yoga, Pilates' oder 'Wassersport (Schwimmen, Turmspringen, etc.)' oder 'Golf' oder 'Fitnesstraining (Krafttraining, Group Fitness)' oder 'Trendsportart (Slackline, Sport Stacking, Freerunning, Le Parcour, etc.)' oder 'Tanzen' oder 'Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln' oder 'Radsport (Mountainbike, Rennrad, etc.)' oder 'Rückschlagspiele (Tennis,

Tischtennis, Badminton, Squash) 'oder' Leichtathletik 'oder' Laufsport 'oder' Kampfsport
 (Judo, Karate, etc.) 'oder' Skateboard 'oder' Denksport (Schach, etc.) 'oder' Bergsport
 (Klettern, Bergsteigen, Wandern) 'oder' Ballsport (Volleyball) 'oder' Ballsport (Handball)
 'oder' Ballsport (Fußball) 'oder' Ballsport (Basketball) 'oder' Wintersportart (Skifahren,
 Langlaufen, etc.) 'oder' Geräteturnen, Akrobatik 'bei Frage'7 [P6_a_] (Welche
 Sportarten?) und Antwort war 'Andere Sportart' oder 'Yoga, Pilates 'oder' Wassersport
 (Schwimmen, Turmspringen, etc.) 'oder' Golf 'oder' Fitnesstraining (Krafttraining, Group
 Fitness) 'oder' Trendsportart (Slackline, Sport Stacking, Freerunning, Le Parcour, etc.)
 'oder' Tanzen 'oder' Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln
 'oder' Radsport (Mountainbike, Rennrad, etc.) 'oder' Rückschlagspiele (Tennis,
 Tischtennis, Badminton, Squash) 'oder' Leichtathletik 'oder' Laufsport 'oder' Kampfsport
 (Judo, Karate, etc.) 'oder' Skateboard 'oder' Denksport (Schach, etc.) 'oder' Bergsport
 (Klettern, Bergsteigen, Wandern) 'oder' Ballsport (Volleyball) 'oder' Ballsport (Handball)
 'oder' Ballsport (Fußball) 'oder' Ballsport (Basketball) 'oder' Wintersportart (Skifahren,
 Langlaufen, etc.) 'oder' Geräteturnen, Akrobatik 'bei Frage'7 [P6_a_] (Welche
 Sportarten?) und Antwort war 'Andere Sportart' oder 'Yoga, Pilates 'oder' Wassersport
 (Schwimmen, Turmspringen, etc.) 'oder' Golf 'oder' Fitnesstraining (Krafttraining, Group
 Fitness) 'oder' Trendsportart (Slackline, Sport Stacking, Freerunning, Le Parcour, etc.)
 'oder' Tanzen 'oder' Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln
 'oder' Radsport (Mountainbike, Rennrad, etc.) 'oder' Rückschlagspiele (Tennis,
 Tischtennis, Badminton, Squash) 'oder' Leichtathletik 'oder' Laufsport 'oder' Kampfsport
 (Judo, Karate, etc.) 'oder' Skateboard 'oder' Denksport (Schach, etc.) 'oder' Bergsport
 (Klettern, Bergsteigen, Wandern) 'oder' Ballsport (Volleyball) 'oder' Ballsport (Handball)
 'oder' Ballsport (Fußball) 'oder' Ballsport (Basketball) 'oder' Wintersportart (Skifahren,
 Langlaufen, etc.) 'oder' Geräteturnen, Akrobatik 'bei Frage'7 [P6_a_] (Welche
 Sportarten?) und Antwort war 'Andere Sportart' oder 'Yoga, Pilates 'oder' Wassersport
 (Schwimmen, Turmspringen, etc.) 'oder' Golf 'oder' Fitnesstraining (Krafttraining, Group
 Fitness) 'oder' Trendsportart (Slackline, Sport Stacking, Freerunning, Le Parcour, etc.)
 'oder' Tanzen 'oder' Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln
 'oder' Radsport (Mountainbike, Rennrad, etc.) 'oder' Rückschlagspiele (Tennis,

Tischtennis, Badminton, Squash) 'oder' Leichtathletik 'oder' Laufsport 'oder' Kampfsport
 (Judo, Karate, etc.) 'oder' Skateboard 'oder' Denksport (Schach, etc.) 'oder' Bergsport
 (Klettern, Bergsteigen, Wandern) 'oder' Ballsport (Volleyball) 'oder' Ballsport (Handball)
 'oder' Ballsport (Fußball) 'oder' Ballsport (Basketball) 'oder' Wintersportart (Skifahren,
 Langlaufen, etc.) 'oder' Geräteturnen, Akrobatik 'bei Frage'7 [P6_a_] (Welche
 Sportarten?) und Antwort war 'Andere Sportart' oder 'Yoga, Pilates 'oder' Wassersport
 (Schwimmen, Turmspringen, etc.) 'oder' Golf 'oder' Fitnesstraining (Krafttraining, Group
 Fitness) 'oder' Trendsportart (Slackline, Sport Stacking, Freerunning, Le Parcour, etc.)
 'oder' Tanzen 'oder' Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln
 'oder' Radsport (Mountainbike, Rennrad, etc.) 'oder' Rückschlagspiele (Tennis,
 Tischtennis, Badminton, Squash) 'oder' Leichtathletik 'oder' Laufsport 'oder' Kampfsport
 (Judo, Karate, etc.) 'oder' Skateboard 'oder' Denksport (Schach, etc.) 'oder' Bergsport
 (Klettern, Bergsteigen, Wandern) 'oder' Ballsport (Volleyball) 'oder' Ballsport (Handball)
 'oder' Ballsport (Fußball) 'oder' Ballsport (Basketball) 'oder' Wintersportart (Skifahren,
 Langlaufen, etc.) 'oder' Geräteturnen, Akrobatik 'bei Frage'7 [P6_a_] (Welche
 Sportarten?) und Antwort war 'Andere Sportart' oder 'Yoga, Pilates 'oder' Wassersport
 (Schwimmen, Turmspringen, etc.) 'oder' Golf 'oder' Fitnesstraining (Krafttraining, Group
 Fitness) 'oder' Trendsportart (Slackline, Sport Stacking, Freerunning, Le Parcour, etc.)
 'oder' Tanzen 'oder' Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln
 'oder' Radsport (Mountainbike, Rennrad, etc.) 'oder' Rückschlagspiele (Tennis,
 Tischtennis, Badminton, Squash) 'oder' Leichtathletik 'oder' Laufsport 'oder' Kampfsport
 (Judo, Karate, etc.) 'oder' Skateboard 'oder' Denksport (Schach, etc.) 'oder' Bergsport
 (Klettern, Bergsteigen, Wandern) 'oder' Ballsport (Volleyball) 'oder' Ballsport (Handball)
 'oder' Ballsport (Fußball) 'oder' Ballsport (Basketball) 'oder' Wintersportart (Skifahren,
 Langlaufen, etc.) 'oder' Geräteturnen, Akrobatik 'bei Frage'7 [P6_a_] (Welche
 Sportarten?) und Antwort war 'Andere Sportart' oder 'Yoga, Pilates 'oder' Wassersport
 (Schwimmen, Turmspringen, etc.) 'oder' Golf 'oder' Fitnesstraining (Krafttraining, Group
 Fitness) 'oder' Trendsportart (Slackline, Sport Stacking, Freerunning, Le Parcour, etc.)
 'oder' Tanzen 'oder' Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln
 'oder' Radsport (Mountainbike, Rennrad, etc.) 'oder' Rückschlagspiele (Tennis,

Tischtennis, Badminton, Squash) 'oder' Leichtathletik 'oder' Laufsport 'oder' Kampfsport
 (Judo, Karate, etc.) 'oder' Skateboard 'oder' Denksport (Schach, etc.) 'oder' Bergsport
 (Klettern, Bergsteigen, Wandern) 'oder' Ballsport (Volleyball) 'oder' Ballsport (Handball)
 'oder' Ballsport (Fußball) 'oder' Ballsport (Basketball) 'oder' Wintersportart (Skifahren,
 Langlaufen, etc.) 'oder' Geräteturnen, Akrobatik 'bei Frage'7 [P6_a_] (Welche
 Sportarten?) und Antwort war 'Andere Sportart' oder 'Yoga, Pilates 'oder' Wassersport
 (Schwimmen, Turmspringen, etc.) 'oder' Golf 'oder' Fitnesstraining (Krafttraining, Group
 Fitness) 'oder' Trendsportart (Slackline, Sport Stacking, Freerunning, Le Parcour, etc.)
 'oder' Tanzen 'oder' Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln
 'oder' Radsport (Mountainbike, Rennrad, etc.) 'oder' Rückschlagspiele (Tennis,
 Tischtennis, Badminton, Squash) 'oder' Leichtathletik 'oder' Laufsport 'oder' Kampfsport
 (Judo, Karate, etc.) 'oder' Skateboard 'oder' Denksport (Schach, etc.) 'oder' Bergsport
 (Klettern, Bergsteigen, Wandern) 'oder' Ballsport (Volleyball) 'oder' Ballsport (Handball)
 'oder' Ballsport (Fußball) 'oder' Ballsport (Basketball) 'oder' Wintersportart (Skifahren,
 Langlaufen, etc.) 'oder' Geräteturnen, Akrobatik 'bei Frage'7 [P6_a_] (Welche
 Sportarten?) und Antwort war 'Andere Sportart' oder 'Yoga, Pilates 'oder' Wassersport
 (Schwimmen, Turmspringen, etc.) 'oder' Golf 'oder' Fitnesstraining (Krafttraining, Group
 Fitness) 'oder' Trendsportart (Slackline, Sport Stacking, Freerunning, Le Parcour, etc.)
 'oder' Tanzen 'oder' Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln
 'oder' Radsport (Mountainbike, Rennrad, etc.) 'oder' Rückschlagspiele (Tennis,
 Tischtennis, Badminton, Squash) 'oder' Leichtathletik 'oder' Laufsport 'oder' Kampfsport
 (Judo, Karate, etc.) 'oder' Skateboard 'oder' Denksport (Schach, etc.) 'oder' Bergsport
 (Klettern, Bergsteigen, Wandern) 'oder' Ballsport (Volleyball) 'oder' Ballsport (Handball)
 'oder' Ballsport (Fußball) 'oder' Ballsport (Basketball) 'oder' Wintersportart (Skifahren,
 Langlaufen, etc.) 'oder' Geräteturnen, Akrobatik 'bei Frage'7 [P6_a_] (Welche
 Sportarten?) und Antwort war 'Andere Sportart' oder 'Yoga, Pilates 'oder' Wassersport
 (Schwimmen, Turmspringen, etc.) 'oder' Golf 'oder' Fitnesstraining (Krafttraining, Group
 Fitness) 'oder' Trendsportart (Slackline, Sport Stacking, Freerunning, Le Parcour, etc.)
 'oder' Tanzen 'oder' Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln
 'oder' Radsport (Mountainbike, Rennrad, etc.) 'oder' Rückschlagspiele (Tennis,

Tischtennis, Badminton, Squash) 'oder 'Leichtathletik 'oder 'Laufsport 'oder 'Kampfsport (Judo, Karate, etc.) 'oder 'Skateboard 'oder 'Denksport (Schach, etc.) 'oder 'Bergsport (Klettern, Bergsteigen, Wandern) 'oder 'Ball sport (Volleyball) 'oder 'Ball sport (Handball) 'oder 'Ball sport (Fußball) 'oder 'Ball sport (Basketball) 'oder 'Wintersportart (Skifahren, Langlaufen, etc.) 'oder 'Geräteturnen, Akrobatik 'bei Frage '7 [P6_a_] (Welche Sportarten?) und Antwort war 'Andere Sportart' oder 'Yoga, Pilates 'oder 'Wassersport (Schwimmen, Turmspringen, etc.) 'oder 'Golf' oder 'Fitnessstraining (Krafttraining, Group Fitness) 'oder 'Trendsportart (Slackline, Sport Stacking, Freerunning, Le Parcour, etc.) 'oder 'Tanzen 'oder 'Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln 'oder 'Radsport (Mountainbike, Rennrad, etc.) 'oder 'Rückschlagspiele (Tennis, Tischtennis, Badminton, Squash) 'oder 'Leichtathletik 'oder 'Laufsport 'oder 'Kampfsport (Judo, Karate, etc.) 'oder 'Skateboard 'oder 'Denksport (Schach, etc.) 'oder 'Bergsport (Klettern, Bergsteigen, Wandern) 'oder 'Ball sport (Volleyball) 'oder 'Ball sport (Handball) 'oder 'Ball sport (Fußball) 'oder 'Ball sport (Basketball) 'oder 'Wintersportart (Skifahren, Langlaufen, etc.) 'oder 'Geräteturnen, Akrobatik 'bei Frage '7 [P6_a_] (Welche Sportarten?) und Antwort war 'Andere Sportart' oder 'Yoga, Pilates 'oder 'Wassersport (Schwimmen, Turmspringen, etc.) 'oder 'Golf' oder 'Fitnessstraining (Krafttraining, Group Fitness) 'oder 'Trendsportart (Slackline, Sport Stacking, Freerunning, Le Parcour, etc.) 'oder 'Tanzen 'oder 'Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln 'oder 'Radsport (Mountainbike, Rennrad, etc.) 'oder 'Rückschlagspiele (Tennis, Tischtennis, Badminton, Squash) 'oder 'Leichtathletik 'oder 'Laufsport 'oder 'Kampfsport (Judo, Karate, etc.) 'oder 'Skateboard 'oder 'Denksport (Schach, etc.) 'oder 'Bergsport (Klettern, Bergsteigen, Wandern) 'oder 'Ball sport (Volleyball) 'oder 'Ball sport (Handball) 'oder 'Ball sport (Fußball) 'oder 'Ball sport (Basketball) 'oder 'Wintersportart (Skifahren, Langlaufen, etc.) 'oder 'Geräteturnen, Akrobatik 'bei Frage '7 [P6_a_] (Welche Sportarten?)

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

Beantworten Sie diese Frage nur für die Einträge die Sie in Frage P6_a_ ('W') gewählt haben.

	...als Freizeitbeschäftigung	Hobby /	...mit Wettkampfteilnahme
Andere Wintersportart (Skifahren, Langlaufen, ect.)	☐		☐
Ball sport (Basketball)	☐		☐
Ball sport (Fußball)	☐		☐
Ball sport (Handball)	☐		☐
Ball sport (Volleyball)	☐		☐
Bergsport (Klettern, Bergsteigen, Wandern)	☐		☐
Denksport (Schach, etc.)	☐		☐
Geräteturnen, Akrobatik	☐		☐
Skateboard	☐		☐
Kampfsport (Judo, Karate, etc.)	☐		☐
Laufsport	☐		☐

	...als Freizeitbeschäftigung	Hobby /	...mit Wettkampfteilnahme
Leichtathletik	☐		☐
Rückschlagspiele (Tennis, Tischtennis, Badminton, Squash)		☐	☐
Radsport (Mountainbike, Rennrad, etc.)		☐	☐
Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln		☐	☐
Tanzen		☐	☐
Trendsportart (Slackline, Sport Stacking, Freerunning, Le Parcour, etc.)		☐	☐
Golf		☐	☐
Wassersport (Schwimmen, Turmspringen, etc.)		☐	☐
Yoga, Pilates		☐	☐
Fitnessstraining(Krafttraining, Group Fitness)		☐	☐
Andere Sportart		☐	☐

Einstieg in die Sportart Triathlon

[]Wodurch bist du auf Triathlon aufmerksam geworden? *

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- ☐ Freunde / Bekannte
- ☐ Familie
- ☐ Schule
- ☐ (Sport-) Veranstaltung
- ☐ Universität (Lehrveranstaltung, USI-Kurs)
- ☐ Medien (Fernsehen, Internet, Zeitschrift)
- ☐ Angebot in einem Sportverein
- ☐ Sonstiges:

[]Als du mit dem Triathlon begonnen hast - hattest du eine bestimmte Vorstellung davon, was dich erwartet, bzw. ein bestimmtes Bild von dieser Sportart? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Ja
- ☐ Nein

[]Beschreibe kurz dieses Bild oder diese Vorstellung.

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Ja' bei Frage '10 [EM2_] (Als du mit dem Triathlon begonnen hast - hattest du eine bestimmte Vorstellung davon, was dich erwartet, bzw. ein bestimmtes Bild von dieser Sportart?)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Wurde dein Bild bzw. deine Vorstellung von Triathlon im Laufe der Zeit bestätigt? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Ja' bei Frage '10 [EM2_] (Als du mit dem Triathlon begonnen hast - hattest du eine bestimmte Vorstellung davon, was dich erwartet, bzw. ein bestimmtes Bild von dieser Sportart?)

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	1 = gar nicht bestätigt	2	3	4	5 = völlig bestätigt
Mein Bild bzw. meine Vorstellung wurde...	☐	☐	☐	☐	☐

]Möglichkeit dies genauer zu erklären:

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:
 Antwort war '5 = völlig bestätigt' oder '1 = gar nicht bestätigt' oder '2' oder '3' oder '4' bei Frage '12 [EM2_b_] (Wurde dein Bild bzw. deine Vorstellung von Triathlon im Laufe der Zeit bestätigt? (Mein Bild bzw. meine Vorstellung wurde...)) und Antwort war '5 = völlig bestätigt' oder '1 = gar nicht bestätigt' oder '2' oder '3' oder '4' bei Frage '12 [EM2_b_] (Wurde dein Bild bzw. deine Vorstellung von Triathlon im Laufe der Zeit bestätigt? (Mein Bild bzw. meine Vorstellung wurde...)) und Antwort war '5 = völlig bestätigt' oder '1 = gar nicht bestätigt' oder '2' oder '3' oder '4' bei Frage '12 [EM2_b_] (Wurde dein Bild bzw. deine Vorstellung von Triathlon im Laufe der Zeit bestätigt? (Mein Bild bzw. meine Vorstellung wurde...)) und Antwort war '5 = völlig bestätigt' oder '1 = gar nicht bestätigt' oder '2' oder '3' oder '4' bei Frage '12 [EM2_b_] (Wurde dein Bild bzw. deine Vorstellung von Triathlon im Laufe der Zeit bestätigt? (Mein Bild bzw. meine Vorstellung wurde...)) und Antwort war '5 = völlig bestätigt' oder '1 = gar nicht bestätigt' oder '2' oder '3' oder '4' bei Frage '12 [EM2_b_] (Wurde dein Bild bzw. deine Vorstellung von Triathlon im Laufe der Zeit bestätigt? (Mein Bild bzw. meine Vorstellung wurde...))

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Motive im Triathlon

[]

Als Kernstück der Studie möchten wir herausfinden, welche Motive dafür verantwortlich sind, dass du Triathlon ausübst. Kreuze an, inwieweit die folgenden Aussagen auf dich zutreffen.

Ich mache Triathlon... *

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	☐	☐	☐	☐	☐
... vor allem um fit zu sein.	☐	☐	☐	☐	☐
... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um abzunehmen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um mein Gewicht zu	☐	☐	☐	☐	☐

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
regulieren					
... wegen meiner Figur.	☐	☐	☐	☐	☐
... um mit anderen gesellig zusammen zu sein.	☐	☐	☐	☐	☐
... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um dabei Freunde / Bekannte zu treffen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	☐	☐	☐	☐	☐
... um Stress abzubauen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um mich zu entspannen.	☐	☐	☐	☐	☐
... vor allem aus Freude an der Bewegung	☐	☐	☐	☐	☐
... um neue Energie zu tanken	☐	☐	☐	☐	☐
... weil ich im Wettkampf aufblühe.	☐	☐	☐	☐	☐
... um mich mit anderen zu messen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um sportliche Ziele zu erreichen.	☐	☐	☐	☐	☐

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... wegen des Nervenkitzels.	☐	☐	☐	☐	☐
... um in verschiedenen Disziplinen gute Leistungen zu erbringen.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.	☐	☐	☐	☐	☐
... um Sport in der Natur zu treiben.	☐	☐	☐	☐	☐
... um an der frischen Luft zu sein.	☐	☐	☐	☐	☐
... da ich dafür keinen Trainingspartner brauche.	☐	☐	☐	☐	☐
... um mich in allen drei Elementen (Wasser, Luft, Erde) frei zu fühlen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um mich im Wettkampf mit mir selbst auseinander zu setzen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um an keine gebauten Strukturvorgaben (Halle, Sportplatz, Schwimmbad, etc.) gebunden zu sein.	☐	☐	☐	☐	☐
... um wie mein Vorbild Schwimmen, Radfahren und	☐	☐	☐	☐	☐

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
Laufen zu können.					
... um den Lebensstil meines Vorbilds im Training und Wettkampf nachzuahmen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um einmal einen Ironman zu finishen.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil mich ein bestimmter Sportprofi (Javier Gomez, Jan Frodeno, Chrissie Wellington, Mirinda Carfrae, etc.) beeindruckt.	☐	☐	☐	☐	☐
... da mir gefällt wie sich TriathletInnen kleiden.	☐	☐	☐	☐	☐
... um meinen persönlichen sportlichen Kleidungsstil zu zeigen.	☐	☐	☐	☐	☐
... wegen der damit einhergehenden Lebensphilosophie.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil ich mich von der Masse unterscheiden möchte.	☐	☐	☐	☐	☐
... um mich der Herausforderung dreier Disziplinen zu stellen.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil ich das Gefühl von hohen Geschwindigkeiten im Sport genieße.	☐	☐	☐	☐	☐
... um den Schmerzen so lange wie möglich	☐	☐	☐	☐	☐

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
entgegenzuhalten.					
...da ich in allen drei Disziplinen Leistung erbringen muss.	☐	☐	☐	☐	☐
...da mir eine Sportart zu wenig sportliche Herausforderung ist.	☐	☐	☐	☐	☐
... um das Hobby Triathlon zu leben.	☐	☐	☐	☐	☐
... um jeden Tag früh zu beginnen und spät zu beenden.	☐	☐	☐	☐	☐
...um jahrelang vom Abenteuer Ironman Hawaii zu träumen.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil ich meinen Körper sehr gut kennen muss, um erfolgreich zu sein.	☐	☐	☐	☐	☐
...da man diesen Sport auch im Alter ausüben kann.	☐	☐	☐	☐	☐
...um ungebunden an Raum und Zeit Sport ausüben zu können.	☐	☐	☐	☐	☐
...um die Elemente Wasser und Luft bewusst wahrzunehmen.	☐	☐	☐	☐	☐
...da ich mich auf unterschiedliche Temperaturen einstellen muss.	☐	☐	☐	☐	☐
...um auf immer wechselnden Strecken wettzukämpfen.	☐	☐	☐	☐	☐
...um	☐	☐	☐	☐	☐

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
Aufmerksamkeit zu bekommen.					
...um mein Selbstvertrauen zu steigern.	☐	☐	☐	☐	☐
...um unter Belastung ruhig zu bleiben.	☐	☐	☐	☐	☐

Einstieg in die Sportart und Motive im Triathlon (3)

[]Gibt es für dich Motive, die in der obigen Liste nicht angeführt wurden? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Ja
- ☐ Nein

[]Welche? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Antwort war 'Ja' bei Frage '15 [EM_4_] (Gibt es für dich Motive, die in der obigen Liste nicht angeführt wurden?)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Stellenwert des Triathlons

[]

Bitte bewerte wie wichtig dir die einzelnen Aspekte/Bereiche in deinem Leben sind.

nicht wichtig = 110 = außerordentlich wichtig

Bitte geben Sie Ihre Antwort(en) hier ein:

- Politik
- Beruf/Studium/Schule
- Freunde/Bekannte
- Glaube/Religion
- Triathlon
- Kunst/Kultur
- Familie/Verwandtschaft
- andere Sportarten

[] Wie viele Stunden/Woche trainierst du für Triathlon?

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ 0-3 Stunden
- ☐ 3-6 Stunden
- ☐ 6-9 Stunden
- ☐ 9-12 Stunden
- ☐ mehr

[]

Wie viele Stunden/Tag trainierst du für Triathlon?

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ 0-1 Stunden
- ☐ 1-2 Stunden
- ☐ 2-3 Stunden
- ☐ 3-4 Stunden
- ☐ mehr
- ☐ Ich trainiere nicht regelmäßig

[]Wie viele Einheiten/Woche trainierst du?

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ 0-3 Einheiten
- ☐ 3-6 Einheiten
- ☐ 6-9 Einheiten
- ☐ 9-12 Einheiten
- ☐ mehr

[]Trainierst du nach einem bestimmten Trainingsplan?

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Ja
- ☐ Nein

7.1.8 []Bist du momentan in einer Beziehung?

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Ja
- ☐ Nein

Triathlon

[]Wie viele Tage im Jahr trainierst du für den Triathlon? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

-

[]Hast du bereits an einem Triathlonwettbewerb teilgenommen? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Ja
- ☐ Nein

[] Welchem Leistungsniveau würdest du dich zuordnen? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Anfänger
- ☐ Fortgeschrittener
- ☐ Profi

[] Auf welchen Distanzen im Triathlon liegt dein Fokus? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Sprintdistanz
- ☐ Olympische Distanz
- ☐ Halbdistanz
- ☐ Langdistanz

[] Ich habe bereits eine Ausbildung im Triathlonbereich begonnen oder abgeschlossen...

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- ☐ Instruktorausbildung
- ☐ Trainergrundkurs
- ☐ Spezialtrainer
- ☐ Ausbildungen im Schwimmbereich
- ☐ Ausbildungen im Radbereich
- ☐ Ausbildungen im Leichtathletikbereich
- ☐ Ich habe keine Sport-Ausbildungen.

[] Ich verdiene Geld mit dem Triathlonsport, weil ich *

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- ☐ eine Triathlon-Ausbildung habe.
- ☐ ich Trainingspläne schreibe.
- ☐ ich einen Sponsor habe.

- ☐ ich eine Leichtathletik-Ausbildung vorweisen kann.
- ☐ ich eine Schwimm-Ausbildung besitze.
- ☐ ich eine Radsport-Ausbildung absolviert habe.
- ☐ Ich verdiene nichts mit Triathlon.
- ☐ Sonstiges:

Allgemein (1)

[] Möchtest du zu diesem Thema noch etwas mitteilen, das im Fragebogen nicht erfragt wurde?

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[] Wie verständlich war für dich der Fragebogen?

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

1 = gar nicht					5 = sehr
verständlich	2	3	4		verständlich

Der

Fragebogen ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

war...

[] Wie lange war für dich der Fragebogen?

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

1 = zu					5 = zu
lange	2	3	4		kurz

Der Fragebogen war... ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

[] Wie sehr hat es dir Spaß gemacht, den Fragebogen auszufüllen?

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

1 = gar					5 = großen
keinen Spaß					Spaß
gemacht	2	3	4		gemacht

1 = gar
keinen Spaß
gemacht

2

3

4

5 = großen
Spaß
gemacht

Den

Fragebogen

auszufüllen

☐☐☐☐☐

hat mir...

[]Sonstige Anmerkungen zum Fragebogen:

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Vielen Dank für deine Mithilfe!

Wenn du über die Ergebnisse dieser Studie informiert werden möchtest, schreibe mir eine Mail an:

christoph.kreindl@gmx.at

11.03.2015

–

10:47

Vielen Dank für die Beantwortung des Fragebogens.

LEBENS LAUF

Persönliche Daten:

Christoph Kreindl
Geboren: 29.11.1989 in Linz; Österreich
Wohnort: Eichenstraße 46; 1120 Wien
Tel: 0650/9891129
E-Mail: christoph.kreindl@gmx.at



Sprachen:

Deutsch (Muttersprache), Englisch in Wort und Schrift, Latein und Griechisch in Schrift

Eigenschaften: Teamfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, Ausdauer, Flexibilität, Humor

Berufliche Erfahrungen:

Laufend:

Kinderschwimmlehrer bei der Schwimmschule Workout
Geräteturnkurs bei der Sportunion

Abgeschlossen:

Eventmitarbeiter bei der Firma GDES GmbH
Stationsleitung am Nationalfeiertag am Heldenplatz und am Tag des Sports
Kraft- und Konditionskurse beim Verein SV Gallneukirchen
Kinderturn Kurs bei der Sportunion West Wien
Ferialjob in der Voest Alpine Linz
Ferialjob in der Sparkasse Gallneukirchen

Universitätslaufbahn/Schullaufbahn:

Seit 2008 Lehramtsstudium Bewegung und Sport/Psychologie und Philosophie
2000-2008 Bischöfliches Gymnasium Petrinum Linz
1996-2000 VS Gallneukirchen

Ausbildungen:

Triathlon Instruktor
Begleitskilehrer
Klassisches Massage Diplom
Kitesurfschein
Retterschein

Hobbys:

Triathlon (Leistungssport), Reisen, Beachvolleyball, Tanzen, Schwimmen, Philosophieren