



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Geschlechterspezifische Besonderheiten der Doppelbelastung Training und Beruf

Eine quantitative Untersuchung am Beispiel von zwei
Ausdauersportarten (Triathlon, Mountainbiking)

verfasst von / submitted by
Helena Wendschlag

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Magistra der Naturwissenschaften (Mag.rer.nat)

Wien, 2017/Vienna, 2017

Studienkennzahl lt. Studienblatt :
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

A 190 482 299

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Lehramtsstudium UF Bewegung und Sport UF
Psychologie und Philosophie

Betreut von / Supervisor:

Ass. Prof. Mag. Dr. Rosa Diketmüller

Erklärung zur Verfassung der Arbeit

Ich, Helena Wendschlag, erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel verfasst habe. Diese Arbeit wurde weder an einer anderen Stelle eingereicht, noch von anderen Personen vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Wien, 2017

Helena Wendschlag

Kurzfassung

Ausdauersportarten wie Triathlon und Mountainbike erfreuen sich in den letzten Jahren immer größerer Beliebtheit und viele Menschen testen in den verschiedenen Teildisziplinen ihre Grenzen aus.

Speziell in Ausdauersportarten wie Mountainbike, Schwimmen, vor allem aber auch im Triathlon ist der persönliche Einsatz sehr hoch, um entsprechende Leistungen erbringen zu können und an Wettkämpfen starten zu können. Dies betrifft neben der physischen Belastung vor allem den regelmäßigen Zeitaufwand für das Training und für Wettkämpfe. Da viele dieser Sportarten von Erwachsenen ausgeübt werden, wo 60 jährige AthletInnen keine Seltenheit sind, gilt es die Sportarten neben der beruflichen Karriere auszuüben. Das setzt voraus, dass einerseits ein Arbeitsplatz gefunden werden muss, an dem dieses Engagement berücksichtigt oder sogar unterstützt werden kann, und andererseits, dass ein Großteil der persönlichen Freizeit für die Sportarten aufgewendet wird, was sich wiederum auf die Familie und soziale Beziehungen auswirkt.

In der vorliegenden Arbeit wurde der Frage nachgegangen, wie Frauen und Männer mit dieser Doppelbelastung aus beruflichen Anforderungen, Training und Wettkampf umgehen, und inwiefern dabei Geschlechterunterschiede relevant werden. Mittels Fragebögen wurden 271 aktive AthletInnen befragt. Besonderes Augenmerk wurde dabei auf die individuellen Bewältigungsstrategien gelegt. Neben den persönlichen Daten und Fragen zur Sportausübung bildeten die Bewertung der verschiedenen Motive und Strategien den Kern der Umfrage.

Eine Herausforderung, die sich stellte war, in einer männerdominierten Sportart wie Triathlon und Mountainbike genügend weibliche Athletinnen in der Altersklasse ab 30 zu finden, die bereit waren einen Fragebogen auszufüllen.

Die Studie zeigte, dass Disziplin, und sich selbst realistische Ziele setzen können die wichtigsten Bewältigungsstrategien der Befragten darstellen. Männer und Frauen unterscheiden sich hinsichtlich dieser Frage nicht.

Bei den Motiven hingegen gibt es einen geschlechterspezifischen Unterschied. Frauen haben den Motiven „Kontakt“, „Aktivierung/Freude“ und „Fähigkeiten/Fertigkeiten“ mehr Zustimmung gegeben als Männer. Das Motiv Gesundheit/Fitness spielt bei beiden Geschlechtern eine große Rolle. Bezüglich des sportartenspezifischen Unterschieds hat sich gezeigt, dass die Kategorien „Aktivierung/Freude“ und „Ablenkung/Katharsis“ bei MountainbikesportlerInnen stärker ausgeprägt waren als bei den TriathletInnen.

Wesentliche weitere geschlechterspezifische Unterschiede waren in dieser Studie bei folgenden Aspekten zu beobachten: Während deutlich mehr Frauen als Männer einen Hochschulabschluss hatten, finden sich nur sehr wenige Frauen in den höchsten Einkommensklassen.

Erwähnenswert ist auch, dass es bei Frauen einen bemerkenswerten Einbruch in der Sportkarriere gibt: Viele AthletInnen unterbrechen oder beenden ab einem Alter von 32 Jahren ihre sportliche Karriere, obwohl sie davor als AthletInnen an Wettkämpfen teilgenommen haben. Es wäre zu überlegen, welche Maßnahmen bei Frauen in jüngeren Jahren dazu führen könnten, ihre sportliche Karriere auch nach 32 Jahren fortzusetzen.

Abstract

Triathlon and mountain biking have gained much popularity during the last years. Whether it is a sprint triathlon, a middle-distance race or a mountain bike marathon, more and more people are willing to test their personal limits in these sports.

Especially in endurance sports like mountain biking, swimming and triathlon, the personal commitment to train regularly and be well prepared for races is extremely high. Aside from the physical stress of training, the time effort for the intensive practice is substantial. As these sports are carried out by women and men from all age groups, many must balance their education and work with the extensive training that is required to perform at a high level. It is therefore often the case that athletes have to choose a job that enables them to find enough time to carry out their practice. Furthermore, the social relationships with friends as well as with family have also to be balanced with the training.

The main goal of this thesis is to find out how men and women can cope with the double burden of job related and sport related requirements, and whether there is a difference between men and women athletes (gender specific difference).

By questionnaire 271 active athletes were asked questions regarding practice habits and most importantly questions about their motives and individual coping strategies.

Discipline and the skill to set realistic goals were revealed to be the most important coping strategies, which also have a gender specific difference. Regarding the motive a gender difference was found, however the motives fitness and health were rated high by both men and women.

Due to the fact, that triathlon is a male-dominated sport, the main challenge was to find enough female athletes for the survey. Furthermore, it is worth to mention that there a very few female active athletes in the age class over 30.

Danksagung

Ein herzliches Dankeschön vorab geht an meine Betreuerin Ass. Prof. Dr. Rosa Diketrnüller, die mich einerseits auf das Thema der Arbeit gebracht hat und mir andererseits durchgehend mit hilfreichen Feedback zur Seite stand.

Ebenso danke ich allen, die den Fragebogen beantwortet haben und einige Minuten ihrer Freizeit geopfert haben, um an dieser Umfrage teil zu nehmen.

An dieser Stelle möchte ich mich vielmals bei meiner Tante Dr. Edeltraud Bamberg bedanken, die mit ihrer unglaublichen Energie keine Mühe und Arbeit gescheut hat, mich am Ende meines Studiums zu unterstützen.

Der größte Dank gilt meiner Familie, meinen Eltern die mir das Studium überhaupt erst ermöglicht haben und mich auf meinem Weg immer liebevoll und ohne Druck unterstützt und bestärkt haben, meinen Bruder der immer einen wertvollen Rat für mich parat hatte, und nicht zuletzt meiner Schwester, die mich während meines gesamten Studium motiviert hat, und auch in schwierigen Phasen des Studentenlebens für mich da war.

Abschließend möchte ich mich bei meinen Freunden bedanken, die während der gesamten Studienzeit an meiner Seite standen, und diese für mich unvergesslich machten. Danke Vicky, Evi, Flo, Lea, Chiara, Lili, Anita, Clemens, Ilse und Sascha für wertvolle Gespräche, Tipps und Tricks.

Danke auch Norbert, Silke, Leni und Mia für ein stets offenes Ohr und wohltuende Lernpausen.

Inhaltverzeichnis

1.	Einleitung	1
1.1	Problemstellung und Zielsetzung.....	1
1.2	Die zentrale Fragestellung.....	2
1.3	Aufbau und Methodik der Arbeit	3
2.	Theoretische Grundlage	4
2.1	Triathlon/Mountainbike: Ein Überblick	4
2.1.1	Entwicklung.....	4
2.1.2	Mountainbiken und Triathlon im Detail	6
2.2	Das Phänomen extremer Ausdauersportarten.....	8
2.2.1	Die physischen Höchstleistungen.....	9
2.2.2	Die psychischen Höchstleistungen	10
2.2.3	Die zeitliche Belastung	12
2.2.4	Der disziplinierte Lebensstil.....	12
2.3	Stress: ein theoretischer Überblick.....	13
2.3.1	Stressbewältigung (Coping).....	17
2.3.2	Theorie der Ressourcenenerhaltung nach Hobfoll	19
2.4	Strategien im Umgang mit den Doppel- und Dreifachbelastungen.....	22
2.4.1	Triathlonstudie von Ziemann (1999)	24
2.4.2	Geschlechterspezifische Unterschiede bei der Stressbewältigung	25
2.5	Der tägliche Umgang mit der Doppelbelastung	27
2.5.1	Unterstützung der SportlerInnen	27
2.6	Motive/Motivation im Ausdauersport.....	32
2.6.1	Motivation.....	32
2.6.2	Motive	34
2.6.3	Unterschied zwischen Motiven und Motivation	34
3.	Forschungsdesign	35
3.1	Forschungsfragen	35
3.2	Hypothesen	39
3.2.1	Unterschiedshypothesen.....	39
3.2.2	Zusammenhangshypothesen	40
3.3	Auswahl und Erhebungsmethode.....	41
3.4	Aufbau des Fragebogens	41
3.5	Grundgesamtheit und Stichprobe	43
3.6	Durchführung und Erhebung	43
3.7	Beschreibung der Auswertung	44
3.7.1	Kennwerte.....	44
3.7.2	Diagramme	45
3.7.3	Korrelation.....	45
3.7.4	Test zur Überprüfung von Unterschiedshypothesen	45
3.7.4	Faktorenanalyse.....	46
4.	Ergebnisse der Untersuchung	49
4.1	Soziographische Daten	49
4.1.1	Geschlechterverteilung.....	49
4.1.2	Sportartverteilung	49
4.1.3	Altersverteilung	51
4.1.4	Familienstand.....	53
4.1.5	Einkommen	54
4.1.6	Arbeitszeit	54
4.3	Motive	56
4.3.1	Motivausprägung nach Geschlecht	56
4.3.2	Motivausprägung nach Sportart	58
4.4	Bewältigungsstrategien	60

4.4.1	Bewältigungsstrategien nach Geschlecht	60
4.4.2	Bewältigungsstrategien nach Sportart	61
5.	Zusammenhänge und Unterschiede	62
5.1	Ergebnisse zu Hypothese 1	64
5.2	Ergebnisse zu Hypothese 3	66
5.3	Ergebnisse zu Hypothese 4	67
5.4	Ergebnisse der Hypothese 9	70
6.	Interpretation der Ergebnisse	71
6.1.	Altersverteilung	71
6.1.3	Ausbildung im Geschlechtervergleich	73
6.1.4	Einkommen und Arbeitszeit im Geschlechtervergleich	73
6.2	Interpretation zur Motivausprägung	74
6.1	Ergebnisse der Hypothesen	76
6.2.1.	Signifikante geschlechterspezifische Unterschiede	76
6.2.2.	Signifikante sportartspezifische Unterschiede	76
7.	Schlussfolgerung und Ausblick	78
8.	Literaturverzeichnis	82
9.	Abbildungsverzeichnis	85
10.	Anhang	86
10.1	Fragebogen	86

1. Einleitung

Seit meinem siebzehnten Lebensjahr bin ich hobbymäßig in einem Triathlon Verein in meiner Heimatstadt Klosterneuburg als aktives Mitglied tätig. Viele meiner KollegInnen und auch FreundInnen betreiben diesen Sport leistungsmäßig.

Da wir die eine oder andere Trainingseinheit gemeinsam verbringen, fällt es auf, wie schwierig es oft ist, konsequent zu trainieren, regelmäßig ans Limit zu gehen und sich auch selbst zu quälen.

AusdauersportlerInnen stecken einen Großteil ihrer Freizeit ganz bewusst in Training und Wettkämpfe und planen somit oft nur wenig Zeit für andere Tätigkeiten ein. Für mich hat sich deshalb die Frage gestellt, was treibt diese AthletInnen an, so eine zeitintensive Sportart zu betreiben, und wie planen sie ihren Alltag neben Beruf, Familie und anderen sozialen Verpflichtungen.

1.1 Problemstellung und Zielsetzung

Es steht außer Frage, dass speziell in Ausdauersportarten wie Mountainbiken oder auch Triathlon nicht nur der Zeitaufwand für Training und Wettkämpfe enorm hoch ist, sondern auch körperliche und psychische Herausforderungen anstehen. Gleichzeitig müssen die beruflichen Anforderungen und die alltäglichen Erfordernisse bewältigt werden.

Es ist dadurch unvermeidbar, dass Männer und Frauen in Stresssituationen kommen, in denen sie optimale Leistungen erbringen wollen und gleichzeitig so gut als möglich Beruf und Training unter einen Hut bringen müssen.

Ausgehend von diesem Hintergrund stellt sich die Frage, ob es bei den Stresssituationen und Bewältigungsstrategien einen geschlechterspezifischen Unterschied gibt.

1.2 Die zentrale Fragestellung

Die tägliche Herausforderung Beruf, Training, Wettkampf und Alltag bei Ausübung einer Ausdauersportart zu bewältigen erfordert besondere Fertigkeiten und Fähigkeiten zur Stressbewältigung.

Schmid (1993, S. 9) beschreibt, dass es bestimmter Fähigkeiten und außerordentlicher Vorkehrungen im Alltag bedarf, um bei einer Ausdauersportart das Freizeitmanagement auf andere Lebensinteressen (Beruf oder Ausbildung, Freizeit und allenfalls Familie) abzustimmen, um und mit dieser Mehrfachbelastung fertig zu werden.

Die von Lazarus beschriebene Stresstheorie (in Knoll, Scholz, & Rieckmann, 2013, S.85) beinhaltet unter anderem die Stressbewältigung (Coping). Bewältigung impliziert das Überstehen einer Situation, die belastend ist, wobei Klauer (2012, S.264) darauf hinweist, dass die Bewältigung einer Stresssituation vor allem von der kognitiven Bewertung der Situation und von den individuellen Handlungsmöglichkeiten abhängig ist.

Als zentrale Forschungsfrage ergibt sich daher:

Wie bewältigen AusdauersportlerInnen, speziell aus dem Bereich Triathlon und Mountainbiken, die hohen Anforderung, die sich aus der Doppelbelastung Beruf/Training ergeben.

Aus dieser Forschungsfrage leiten sich weitere Forschungsfragen ab:

- Welche individuellen Bewältigungsstrategien und –methoden wenden die SportlerInnen an?
- Welche Motive haben die AthletInnen, um in die Sportarten einzusteigen und dabeizubleiben?
- Welche Kompetenzen zeichnen die SportlerInnen aus, die es ihnen ermöglichen mit den Anforderungen umzugehen?

- Welche Rolle spielt das soziale Umfeld der SportlerInnen?
- Welche psychischen und physischen Belastungen und Anforderungen ergeben sich daraus für die SportlerInnen?
- Gibt es bezüglich der Bewältigungsstrategien geschlechterspezifische Unterschiede?

1.3 Aufbau und Methodik der Arbeit

Die Arbeit gliedert sich in drei Abschnitte. Im ersten Teil werden die Problemstellung, Zielsetzung und die zentrale Fragestellung dargestellt.

Der zweite Abschnitt geht auf die theoretischen Grundlagen, die im Zusammenhang mit dem Thema Doppelbelastung Beruf- Training stehen, sowie auf die beiden weiteren Sportarten, um die es in dieser Arbeit geht, näher ein. Nach einem kurzen geschichtlichen Überblick bzw. einer Beschreibung der einzelnen Sportarten wird das Phänomen Ausdauersport genauer betrachtet.

Die theoretische Darlegung der Stresstheorie von Lazarus (in Knoll, Scholz, & Rieckmann, 2013, S.85) und die damit verbundene Stressbewältigung sind neben den kurz angeschnittenen Motiven zum Ausdauersport, bzw. weiteren Unterstützungen der SportlerInnen, die beiden zentralen Punkte des Theorieteils dieser Arbeit.

Der letzte Abschnitt beschäftigt sich mit der quantitativen Datenerhebung, die im Rahmen dieser Diplomarbeit durchgeführt wurde.

Es wurden dazu zwei Sportarten ausgewählt, Mountainbiken und Triathlon. In der Gruppe Triathlon wurden 78 männlich und 45 weibliche AthletInnen befragt, in der Sportart Mountainbike haben 102 männliche und 46 weibliche Teilnehmerinnen teilgenommen. Voraussetzung war, dass die ProbandInnen mindestens einen Wettkampf in der Saison 2016/17 absolviert haben, wobei die Definition Wettkampf breit gefächert ist: Es gelten alle in Österreich veranstalteten Lauf- bzw. Mountainbike-Veranstaltungen.

Der Fragebogen wurde neben FreundInnen und Bekannten aus diesen Sportbereichen auch vorrangig an Vereine und an Organisatoren von Sportveranstaltungen ausgesendet.

2. Theoretische Grundlage

2.1 Triathlon/Mountainbike: Ein Überblick

2.1.1 Entwicklung

In den letzten zwei Jahrzehnten hat sich der Ausdauersport in verschiedene Formen und Richtungen ausdifferenziert. Dabei haben Triathlon und Mountainbiken seit den Anfängen eine rasante Entwicklung durchgemacht. Nicht nur in Österreich, sondern auch weltweit haben diese Sportarten viele neue Anhänger und Anhängerinnen (vgl. Schmid, 1993, S.13)

Der Ausdauerdreikampf Triathlon beinhaltet drei Disziplinen: Schwimmen, Radfahren, Laufen, wobei nicht jeder Triathlon-Wettbewerb über die klassische Langdistanz Strecke mit 3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren und 42 km Laufen führt: Es gibt sowohl längere, aber auch kürzere Distanzen¹.

Seit dem Jahr 2000 ist Triathlon eine olympische Disziplin, bei der auch Frauen starten. Viele Österreicherinnen sind erst durch die sehr erfolgreiche, aus Australien stammende und für Österreich startende Kate Allen auf diese Sportart aufmerksam geworden, die 2004 und 2008 Olympiagold für Österreich holte. Sie setzte einen Meilenstein in der Triathlon Szene der Frauen. (vgl. Gierberg, 2004 & https://de.wikipedia.org/wiki/Ironman_Austria)

Aktuelle Daten zur Teilnahme von Frauen bei Veranstaltungen in Österreich gibt es nur wenige. Aus Deutschland ist bekannt, dass 1982 die erste Triathlon-Veranstaltung stattfand, bei der 48 Teilnehmerinnen, darunter 6 Frauen starteten.

Im gleichen Jahr gab es noch sechs weitere Veranstaltungen mit insgesamt 300 TeilnehmerInnen. (Hottentot, Neumann, & Pfützner, 2004, S. 15)

¹ Der Sprinttriathlon ist mit 750m Schwimmen, 25km Radfahren und 5km Laufen die kürzeste Distanz. Die olympische Distanz beinhaltet 1,5km Schwimmen, 40 Radfahren und 10 km Laufen. Zu den etwas längeren Alternativen neben der Ironman Distanz gehört der Double-Ultratriathlon, bei dem die 2fache Ironman Distanz bewältigt werden muss.

Das Mountainbiken hat in den USA seine Wurzeln. In den 1930er Jahren entwarf der Deutsche Ignaz Schwimm Fahrräder mit etwas breiteren Lenkern, dickeren Reifen und einer Rücktrittsbremse.

Die Räder bestanden damals ausschließlich aus Stahl und hatten dementsprechend viel Gewicht. Die Leute waren begeistert davon, welche Möglichkeiten dieses Bergrad mit sich brachte, und es wurde dadurch immer beliebter.

Die Technik schritt sehr schnell voran, sodass die Räder immer funktionstüchtiger und gleichzeitig auch leichter wurden. In den 1990er Jahre wurde Mountainbiken als eigene Disziplin in den internationalen Radsportverband Union Cycliste International aufgenommen. (vgl. Gerig, 2003, S.16ff)

Schon zuvor, im Jahr 1985, waren bei der Mountainbike Meisterschaft in Santa Barbara dutzende Frauen am Start, obwohl die Frauen damals wie heute in der Unterzahl waren. Jacquie Phelan setzte sich mit einer mitgliederstarken Interessengemeinschaft namens Wombats (Women's Mountain- Bike and Tea Society) sehr intensiv für die Gleichberechtigung und Freiheit für Frauen im Mountainbike Sport ein. (vgl. Gerig, 2003, S. 94)

Anfangs war die Rennbeteiligung der Frauen sehr niedrig. Die Gleichberechtigung im Mountainbike-Rennsport ist in den USA im Gegensatz zu Europa zwar eher gegeben, dennoch ist die Akzeptanz der Mountainbikerinnen bei Publikum, Rennleiterinnen und Sponsoren verbesserungswürdig, vor allem was die Preisgelder betrifft. Diese sind bei den Männern doch um einiges höher als bei den Frauen. Gering führt das darauf zurück, dass es für Frauen weniger Sinn machte, sich mit Konkurrentinnen zu messen. Dafür standen für sie Fitness, sowie der soziale Aspekt, wie das Gruppen- oder das Familienerlebnis, im Vordergrund. (vgl. Gerig, 2003, S. 94)

In dem gleichen Jahr wurde auch die erste offizielle Weltmeisterschaft in Durango, USA veranstaltet. Fünf Disziplinen, die auch noch heute aktuell sind, wurden als Bewerbe durchgeführt: Cross Country, Downhill, Trial, Hillclimb und Parallelsalom. 1996 wurde die noch junge Sportart dann in das olympische Programm aufgenommen. Nicht nur männliche Athleten, sondern auch Mountainbikerinnen gingen dabei an den Start. (vgl. Gerig, 2003, S. 18ff).

2.1.2 Mountainbiken und Triathlon im Detail

Da sich diese Arbeit mit der Doppelbelastung Training und Beruf in den beiden Ausdauersportarten Triathlon und Mountainbiken bezieht, wird auf die einzelnen Disziplinen nochmals genauer eingegangen.

2.1.2.1 Triathlon

Im Triathlon wird prinzipiell zwischen vier verschiedenen Distanzen unterschieden.

Die kürzeste, auch für HobbysportlerInnen geeignete Distanz, ist die Sprintdistanz (Schwimmen 500 m, Radfahren 20 km und Laufen 5 km).

Die Kurzdistanz, auch als olympische Distanz bekannt, beinhaltet 1,5 km Schwimmen, 40 km Radfahren und 10 km Laufen.

Die Mitteldistanz entspricht der Hälfte der klassischen Langdistanz, dabei müssen die AthletInnen die Hälfte einer Langdistanz zurücklegen: 1,8 km Schwimmen, 90 km Radfahren und einen Halbmarathon.

Bei der Langdistanz, auch als Ironman bekannt, gilt es 3,8 km schwimmend zu bewältigen, 180 km Rad zu fahren und 42,195 km zu laufen.

Eine Art Kombination und neue Variante aus beiden Sportarten ist der sogenannte Crosstriathlon, bei dem die Radstrecke anstatt mit dem Rennrad mit dem Mountainbike bewältigt wird. Zusätzlich wird im stark profilierten Gelände gelaufen. Diese Art von Bewerb wurde in den letzten Jahren immer populärer, da sie viel Abwechslung bietet. (vgl. Neumann, 2004, S. 21)

2.1.2.2 Mountainbiken

Im Mountainbiken gibt es in den Einzeldisziplinen das klassische Cross Country, das Cross Country Eliminator², das Downhill, das Marathon-Rennen, das 4-Cross³ und das Enduro. Zusätzlich gibt es noch eine Mannschaftsdisziplin, das als Etappenrennen ausgerichtet wird.

Diese Arbeit bezieht sich hauptsächlich auf die Befragung von Athleten und Athletinnen, die bei Cross Country- und Marathonrennen sowie bei Downhill-Bewerben starten.

Cross Country

In den Wettkampfbestimmungen des deutschen Radfahrer Bund ist Cross Country folgendermaßen definiert: „Ein MTB- Cross Country ist ein Einzelwettbewerb über eine mehrfach zu fahrende gleiche Rundstrecke“. (Radfahrer, 2015)

Der Rundkurs ist zwischen 4 und 6 km lang und sollte wenn möglich viele Geländeeigenschaften wie Waldwege, Feldwege, Kieswege, Wiesenwege und auch Steigungen und Abfahrten enthalten.

Alle Teilnehmer und Teilnehmerinnen starten gleichzeitig, wobei darauf geachtet werden muss, dass keinerlei Abkürzungen genommen, und alle Hindernisse bewältigt werden.

Bis zum heutigen Tag ist der Mountainbike Cross Country-Bewerb der einzige olympische Bewerb unter den Mountainbike Disziplinen.

² Der Cross – Country Eliminator (XCE) ist eine neue Art von Mountainbike Rennen. Die Strecke ist 500 bis 1000 Meter lang. Es gibt mehrere Gruppen, bei denen jeweils vier FahrerInnen gegeneinander antreten, wobei die beiden schnellsten MountainbikerInnen in die nächste Runde kommen, während die anderen zwei ausscheiden. Die Strecke beträgt 500 -1000 m und ist ähnlich zu einer Cross Country Strecke, bei der es abwechslungsreich bergauf und bergab geht.

³ Four-Cross ist eine relativ neue Disziplin, bei der ähnlich wie beim Eliminator je vier MountainbikerInnen in einem Rundkurs gegeneinander antreten. Dabei muss eine BMX Strecke mit schwierigen Passagen bewältigt werden.

Mountainbike Marathon

Ein Mountainbike-Marathon-Wettbewerb ist ein Wettbewerb im Ausdauerbereich. Diese Art von Wettbewerb gibt den FahrerInnen die Möglichkeit, ihre Willensstärke und ihre Ausdauerleistung unter Beweis zu stellen.

Die Streckenlänge ist hier bis zu 60 km, bei einem Langmarathon beträgt diese bis zu 120 km. Es können auch mehrere Runden gefahren werden. Die Fahrstrecke hat grundsätzlich ähnliche Merkmale wie Cross Country Rennen und ist durch viele Waldwege, Steigungen und Abfahrten gekennzeichnet.

Eine Art Kombination und neue Variante aus beiden Sportarten ist der sogenannte Crosstriathlon, bei dem die Radstrecke anstatt mit dem Rennrad mit dem Mountainbike bewältigt wird. Zusätzlich wird im stark profilierten Gelände gelaufen. Diese Art von Wettbewerb ist in den letzten Jahren immer populärer geworden, da sie viel Abwechslung bietet. (vgl. Neumann, 2004, S. 21)

2.2 Das Phänomen extremer Ausdauersportarten

Durch den ersten Olympia Auftritt der Sportart Triathlon im Jahr 2000 in Sydney wurde die Sportart immer populärer und es kam dadurch zu ständig steigenden Teilnehmerzahlen. (Triathlon Participation, Growth Trends, and Demographics, 2009)

Die olympischen Spiele aber auch der Ironman Hawaii haben einen derartigen Boom ausgelöst, dass immer mehr Länder Triathlonbewerbe veranstalteten, bei denen sich die AthletInnen mit den drei Ausdauersportarten anfreunden konnte.

Auch in europäischen Ländern wie Spanien, Großbritannien und Deutschland entwickelten sich verschiedene Infrastrukturen, sowie bestimmte Nachwuchs- bzw. Leistungssportkonzepte, durch die nicht nur die Veranstaltungen, sondern auch die Trainingsvorbereitungen immer professioneller wurden. (vgl. Neumann, 2004, S.22)

Der geschichtliche Verlauf bezüglich der Teilnehmeranzahl von aktuellen attraktiven Sportveranstaltungen wie die Königsklasse des Triathlon Sports, der Ironman oder auch der in Österreich jährlich veranstaltete größte Mountainbike Marathon, die Salzkammergut Trophy, sind erwähnenswert.

2016 nahmen in Österreich 38.233 Teilnehmer an 103 österreichischen Veranstaltungen teil, 77% davon waren Männer.

(vgl. <http://www.topsportaustria.at/article/triathlon-statistik-2016> 1-6-1027)

Im Jahr 1998, als das erste Mal die Salzkammergut Trophy durchgeführt wurde, starteten 220 TeilnehmerInnen, darunter auch zehn Frauen.

2016 waren es bereits 5222 Teilnehmer, mit einer weitaus höheren Beteiligung der Frauen. So gingen allein auf der Extrem Marathon Strecke mit 210 km, 21 Frauen an den Start. (vgl. http://www.salzkammergut-trophy.at/hall_of_fame-pid1511)

Immer mehr SportlerInnen entscheiden sich dafür, an solchen Veranstaltungen teilzunehmen und sich auch dementsprechend darauf vorzubereiten.

Schmid (1993, S. 5) beschreibt vier Merkmale die die Phänomene extremer Ausdauersportarten auszeichnen: a) die physische und b) psychische Höchstleistungen dieser FreizeitsportlerInnen, c) der zeitliche Aufwand und d) der damit verbundene ungewöhnliche Lebensstil.

Während auf die Aspekte der psychischen Höchstleistungen und auch auf den Aspekt des zeitlichen Aufwands genauer eingegangen wird, werden die restlichen Merkmale nur kurz erläutert.

2.2.1 Die physischen Höchstleistungen

Außenstehende und Beobachtende sind immer wieder verblüfft über die Distanzen, die AusdauersportlerInnen nicht nur beim Wettkampf, sondern auch beim vorbereitenden Training zurücklegen.

AthletInnen, die sich auf eine Langdistanz vorbereiten, kommen auf weit mehr als 25 Stunden Training in der Woche. Die konditionellen, sporttechnisch- koordinativen und kognitiv taktischen Leistungsvoraussetzungen spielen sowohl im Training, als auch im Wettkampf eine wesentliche Rolle, und stehen in einer ständigen Wechselbeziehung zueinander.

Im Mittelpunkt steht die ständige Leistungsverbesserung in allen drei Sportarten, die nicht nur regelmäßiges strukturiertes Training beinhaltet, sondern auch das Erlernen bzw. Festigen der richtigen Technik, die vor allem beim Schwimmen von Bedeutung ist.

(vgl. Neumann, 2004, S.29 & Schmid, 1993, S. 5)

2.2.2 Die psychischen Höchstleistungen

Es steht außer Frage, dass solche Dauerleistungsprüfungen und die damit einhergehenden körperlichen Belastungen ganz allgemein nur unter Einsatz aller psychischen Kräfte zu meistern sind. Oftmals wird diese psychische Komponente unterschätzt und nicht wirklich als wesentlich betrachtet. (vgl. Sonntag, 1985, S. 71)

Mirsoslav Vanek (Sonntag, 1985, S. 71) behauptet, dass physische Anstrengung im Training dominiert, während die psychische Anstrengung erst im Wettbewerb die Oberhand hat.

Freud beschreibt drei Teile der Persönlichkeit: das Es, das Ich und das Über- Ich. Alle drei Strukturen haben eine bestimmte Funktion zu erfüllen und spielen auch bei Ausdauertätigkeiten eine wichtige Rolle. Als Beispiel wird der innere Konflikt während eines Ultramarathons näher beschrieben. Das Über- Ich stellt dem Ich eine hohe Aufgabe. Die unbewussten Kräfte des Es wollen der Strapaze ein Ende machen. Die Strapazen bzw. die Anforderungen muss das Ich durchstehen, wobei es vor dem Dilemma steht, entweder die Qualen zu beenden und aufzugeben, was dann heißen würde zu verlieren, oder die Unlustgefühle und auch Schmerzen zu ertragen, um weiter zu laufen und zu siegen. (vgl. Weiner, 2003, S. 21)

Das Ich wird bei diesem Prozess auf eine sehr harte Probe gestellt. Einfacher ausgedrückt könnte man auch sagen, ist es der Kampf mit dem bekannten inneren Schweinhund. (vgl. Sonntag, 1985, S. 71ff)

Schmid (1993, S. 7) fasst die drei psychischen Beanspruchungsformen in Training und Wettkampf so zusammen.

Durch die ständige Pflicht und die quälende Routine kann es sehr leicht sein, dass im Training vermehrt Eintönigkeit und Langeweile auftreten.

Faktoren wie Beharrlichkeit, Zielstrebigkeit, Durchhaltevermögen, Zähigkeit und Willenskraft erscheinen daher unerlässlich.

Mindestens genauso wichtig ist die Visualisierung, die sowohl im Training als auch im Wettkampf trainiert werden muss. Visualisierung wird als ein psychischer Prozess verstanden. Mit Hilfe von regelmäßigem mentalen Training sollen geplante, komplexe Handlungsabläufe automatisiert werden. (vgl. Ziemainz & Rentschler, 2002, S.32)

Dickhut (1984, S. 50) beschreibt eine sogenannte Mauer, die in einer kritischen Phase, meistens während eines Wettkampfs, aufgebaut wird. Es handelt sich dabei um eine Schwäche, die eigentlich einen physiologischen Ursprung hat, denn sie tritt nach längeren körperlichen Belastungen in Erscheinung, so dass dann physische und psychische Ermüdung aufeinander treffen. (vgl. Schmid, 1993. S. 7)

Es braucht bestimmte Fähigkeiten, solche Krisen durchzustehen, und es hängt von der psychischen Belastbarkeit, der Robustheit und besonders bei WettkampfsportlerInnen von der Wettkampfhärte ab.

Sonntag (1985, S. 87) beschreibt, was eine LäuferInnenpersönlichkeit ausmacht, und in diesem Zusammenhang auch, durch welche Eigenschaften ein Erfolg bei Ausdauersportarten eher begünstigt wird: Neben der psychischen Ausdauer, die Durchhaltevermögen, Zähigkeit, Willenskraft, Geduld und Stetigkeit beinhaltet, nennt er auch die „Ich Stärke“, die vor allem Charakterstärke und auch Selbstbehauptung impliziert.

Nach Skinner (zit. n. Sonntag, 1985, S. 87) gibt es bestimmte positive Verstärker, die als Voraussetzungen für AusdauersportlerInnen gesehen werden, wie zum Beispiel Erfolgserlebnisse (Steigerung des Selbstwertgefühls), soziale Anerkennung und individuelle Einzigartigkeit in einem negativ eingestellten Umfeld.

Einerseits ist dafür der Erwerb der Fähigkeiten (Schwimm-, Rad und Lauftechnik bzw. auch koordinative Fähigkeiten) von großer Bedeutung, andererseits spielt das psychologische Training eine wesentliche Rolle.

Erfolgreiche Bewältigungsstrategien, die in Krisensituationen zum Einsatz kommen, werden oft auf ähnliche Situationen im Training oder Wettkampf umgelegt.

2.2.3 Die zeitliche Belastung

Ausdauertraining erfordert sehr viel Zeit und langfristige Planung, da der Weg zu einer Langdistanz wie zum Beispiel einem Ironman ein sehr langer ist, der viel Disziplin erfordert. Es reicht dabei nicht aus, nach Lust und Laune ohne jeglichen Plan zu trainieren, sondern es bedarf eines strukturierten und vor allem an den Sportler angepassten Trainingsplans, um an das angestrebte Ziel zu gelangen. Die AthletInnen müssen sich Monate oder auch Jahre einer intensiven Vorbereitung unterziehen und unzählige Stunden für das Training aufwenden. (vgl. Schmid, 1993, S. 8ff)

Deshalb bezieht sich ein Teil des quantitativen Forschungsteils dieser Arbeit auf die zeitlichen Belastungen, nicht nur auf die Zeit des konkreten Trainings, sondern auch die gekoppelten Tätigkeiten wie Anfahrt, Umziehen und Ausgleichgymnastik.

Wesentlich ist auch, dass die AthletInnen in der Regel ihren Lebensunterhalt nicht aus ihrer sportlichen Tätigkeit bestreiten. Wie auch beim Hauptthema dieser Arbeit handelt es sich bei Schmidt (1993) um die Frage, wie diese Belastungen, also regelmäßiger Zeitaufwand für das Training, mit beruflichen Verpflichtungen vereint werden können, was durchaus sehr oft eine schwierige Herausforderung ist.

2.2.4 Der disziplinierte Lebensstil

Zusätzlich zu Beruf und Sport müssen auch Partnerschaft und Familie unter einen Hut gebracht werden. Ziel einiger Fragen des Fragebogens ist es, darzustellen, welche Auswirkungen ein derartiges Freizeitmanagement auf andere Lebensbereiche wie Partnerschaft, Familie oder andere sozialen Verpflichtungen hat. Denn die SportlerInnen richten ihre Lebensgewohnheiten auf ihr Sportinteresse aus, nicht nur was ihre Ess- und Trinkgewohnheiten anbelangt, sondern auch in anderen Lebensbereichen, setzten AthletInnen bewusst Prioritäten. (vgl. Schmid, 1993, S. 9)

Eine Studie von Jones und Jones (1976, zitiert nach Morgan, 1979, S. 61) zeigt, dass die Zurücksetzung des Partners bzw. der Partnerin sowie die Vernachlässigung gemeinsamer Interessen und sozialer Kontakte einen nicht zu unterschätzenden Konfliktfaktor darstellen.

Debus (1990, S. 250, 255), Köchli (1991) und Milvy (1978, zitiert nach Robins & Joseph, 1985) berichten, dass unter Triathletinnen die Scheidungsrate überproportional hoch sei.

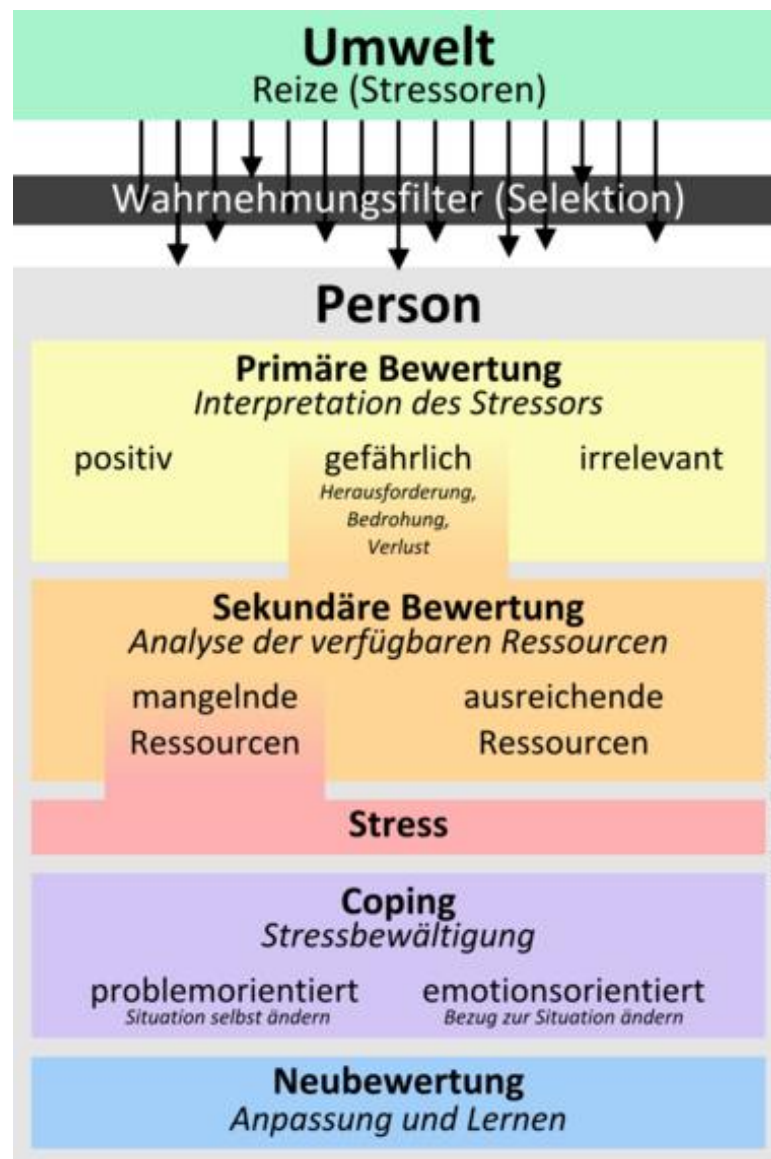
Auch die Arbeit und die Berufssphäre werden mitunter in Mitleidenschaften gezogen. Sehr häufig wirken sich die Müdigkeit und die Anstrengung des Trainings negativ auf den Berufsalltag aus. Andere anstehende Arbeiten kommen dabei ebenfalls zu kurz. Wird zugunsten der Arbeit auf das Training verzichtet, herrscht oft eine innere Unruhe der AthletInnen, dies macht sie oft durch Ruhelosigkeit, Gereiztheit oder auch Niedergeschlagenheit bemerkbar. Die Wahl des Arbeitsplatzes und auch die Zeiteinteilung werden oft an das Training bzw. an die Wettkämpfe abgestimmt, was sich nicht immer unbedingt positiv auf den Berufserfolg und -alltag auswirkt. (vgl. Sargent & Summer, 1983, S. 320ff)

2.3 Stress: ein theoretischer Überblick

Die Stresstheorie von Lazarus ist einer der einflussreichsten und meistzitierten Stresstheorien der letzten 20 bis 30 Jahre. Praktisch alle Arbeiten zu Stress nehmen auf die eine oder andere Weise Bezug auf dieses Modell.

Das Modell von Lazarus ist nach dem Psychologen Richard Lazarus benannt und wurde 1974 veröffentlicht.

Abbildung 1: Stressmodell von Richard Lazarus (Bengfort, Brabenec, Geurtz, & Schülke, 2015)



Er definiert Stress als eine sich wechselseitig verändernde (transaktionale) Beziehung zwischen Personen und Umwelt, die durch ein Ungleichgewicht zwischen subjektiv wahrgenommenen Anforderungen und zur Verfügung stehenden Bewältigungsmöglichkeiten charakterisiert ist. (vgl. Stoll & Ziemainz, 2003, S. 280)

Ein Stressor ist ein Ereignis, das vom Körper eine Art von Anpassungsmöglichkeit erfordert. Gerrig und Zimbardo (Gerrig, 2008, S.476ff) erklären, dass so genannte Stimulus Ereignisse eine große Bandbreite an externer und interner Bedingungen aufweisen, die zusammen die Stressoren genannt werden.

Ganz wesentlich für diese transaktionale Theorie von Stress sind die Konzepte kognitiver Bewertung (engl. appraisal).

In der Abbildung werden sie als WahrnehmungsfILTER bezeichnet. Lazarus erklärt deren Entstehung so: Wenn Individuen an sich gestellte Anforderungen wahrnehmen, bewerten sie diese Anforderungen mit einer primären Abschätzung (primacy appraisal) danach, ob diese Anforderungen selbstwertbedrohlich sind oder nicht. Diese Überprüfung erfolgt mit Hilfe von Informationen aus der Umwelt. Wird eine Situation oder ein Ereignis bei der primären Einschätzung als positiv oder unbedeutend bewertet, sind keinerlei Anpassungsprozesse erforderlich. Dies ist mit einem positiven Gefühl verbunden.

Zusätzlich werden zwei weitere Einschätzungen unterschieden: Die Situation ist gefährlich, oder irrelevant. Bei der irrelevanten Einschätzung ist die Bewertung für die Person mehr oder weniger gleichgültig, und daher nicht von Bedeutung. Wird die Situation hingegen als gefährlich eingestuft, ist dies mit einem unangenehmen Gefühl verbunden. Dies tritt normalerweise in drei verschiedenen Stufen auf, es wird zwischen Schaden/Verlust, Bedrohung und Herausforderung unterschieden.

Bei der Bedrohung, welche im Zusammenhang mit der Erwartung einer Schädigung oder eines Verlusts steht, geht es um zukünftige Ereignisse. Es tritt das Gefühl der Angst auf.

Wird die Situation mit einer möglichen positiven Bewältigung der Situation bewertet, handelt es sich um eine Herausforderung. Auch diese Bewertungsform ist zukunftsbezogen, und oft mit emotionalen Mischzuständen verbunden. Die dritte und letzte Form der Bewertung ist die Schädigung oder der Verlust.

Diese Form bewirkt eine aktuelle Störung des individuellen Wohlbefindens. Oft sind Gefühle wie Trauer oder Ängste damit verbunden.

Zeitgleich findet eine sekundäre Abschätzung (secondary appraisal) darüber statt, ob dem Individuum individuelle Bewältigungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen, und welche Ressourcen für die jeweilige Situation vorhanden sind.

Dabei spielen Umweltmerkmale bzw. auch soziale Netzwerke eine wichtige Rolle, vorwiegend sind es aber persönliche Merkmale wie individuelle Kompetenzen, Ziele und Selbstwirksamkeitserwartung.

Es kommt also nicht darauf an, ob die Situation, in der wir uns befinden, objektiv gesehen oder von außen betrachtet eine Überforderung darstellt, sondern entscheidend ist allein, wie eine Situation erlebt und interpretiert wird. Bezüglich der Stärke spielt es dabei keine Rolle, ob unsere Einschätzungen der Wirklichkeit entsprechen, oder ob wir beispielsweise aufgrund falscher Erwartungen zu hohe Ansprüche an uns selbst stellen, oder aufgrund negativer früheren Erfolgserfahrungen die Anforderungen überschätzen, und dadurch unsere eigenen Fähigkeiten unterschätzen. Entscheidend ist allein, dass wir diese Situation so erleben und interpretieren und dementsprechend einschätzen. (Knoll, Scholz, & Rieckmann, 2013; Stoll, 2003, S. 85ff)

Lazarus (Lazarus, 1999) betont, dass Bewertungsvorgänge in unterschiedlichen Sequenzen ablaufen können und wahrscheinlich auch parallel zueinander geschehen, und daher auf jeden Fall voneinander abhängig sind. Je nachdem, wie Primärbewertung (Situationseinschätzung) und Sekundärbewertung (Ressourceneinschätzung) ausfallen und sich kombinieren, können unterschiedliche Formen von Stressepisoden entstehen.

Betrachtet man den Bewertungsprozess weiter, erfolgt im Anschluss an die primäre und sekundäre Einschätzung eine Neubewertung, die sich aus inhaltlicher Sicht nicht von der primären und sekundären Einschätzung unterscheidet. Die Neubewertung startet dann, wenn das Individuum neue Inputs bezüglich der jeweiligen Situation oder Person erhält. Es kommt zu unterschiedlichen Emotionen und Bewältigungsversuchen, je nachdem, zu welchen Einschätzungsmustern das Individuum gelangt.

Angst entsteht beispielsweise nur bei Bedrohungsbewertungen, anders gesagt bei Bewertungsmustern, bei denen Bedrohung im Vordergrund steht.

Furcht würde erst dann entstehen, wenn die Bedrohung genau definiert werden kann, also die Quelle der Bedrohung feststeht.

Wird die Situation als eine Herausforderung bewertet, führt dies vorerst zu keiner Angstreaktion, da doch eine Möglichkeit besteht, dass diese Herausforderung gut ausgeht, und ein möglicher Gewinn daraus entstehen kann.

Oftmals aber ist es so, dass bereits Schaden oder auch Verlust entstanden sind, was dann zu Formen der Traurigkeit führen kann, vor allem dann, wenn der Vorgang nicht mehr rückgängig gemacht werden kann.

Die Art und Weise, wie die Einschätzungen durch die jeweiligen Personen erfolgt, zeigt, dass jedes Individuum ein unterschiedliches Bewältigungsverhalten hat. Dieses Verhalten wird auch als Coping bezeichnet. (Knoll, Scholz, & Rieckmann, 2013; Stoll, 2003)

Im nächsten Abschnitt wird auf die Stressbewältigung / Coping eingegangen. Dabei geht es verallgemeinert gesagt, um die individuellen Bemühungen mit Stressepisoden umzugehen.

2.3.1 Stressbewältigung (Coping)

Der englische Begriff „coping“ (im Deutschen etwa „mit etwas fertig werden“) bezieht sich auf den Prozess, mit inneren oder äußeren Anforderungen umzugehen. Das Coping kann behaviorale, emotionale oder motivationale Reaktionen und Gedanken umfassen.

Bei der problemorientierten Bewältigung geht es darum, dass die Person direkt handelnd in die als stressbezogen bewertete Situation eingreifen kann, und sie mithilfe direkter Handlungen und/oder problemlösender Aktivitäten verändern kann. Das Augenmerk liegt hier auf dem Problem, das es anzugehen gilt, und auf dem Akteur, der den Stress induziert hat. Ein Beispiel hierfür wäre Flucht, bei der man sich von der Bedrohung entfernt, oder auch ein Kampf, bei dem man die Bedrohung zerstört, beseitigt oder abschwächt.

Diese problemorientierten Strategien sind oft erfolgreiche Maßnahmen zur Kontrolle von Stress. Solche Problemlösebemühungen sind nützlich, um kontrollierbare Stressoren zu bewältigen. Diese kann man durch das eigene Handeln verändern, oder auch sogar eliminieren. (vgl. Gerrig, 2008, S. 479ff)

Die Frage, die sich stellt ist, ob jemand, der sich in so einer Situation befindet, überhaupt die Möglichkeiten hat, aktiv die Situation zu verändern. Ist das nicht der Fall, können problemorientierte Bewältigungsstrategien, wie zum Beispiel Planung oder Konfrontation eher einen negativen statt einen positiven Effekts auf die zu verändernde Situation haben. (vgl. Knoll, Scholz, & Rieckmann, 2013. S. 109)

Die emotionsorientierte Bewältigung hingegen ist dann nützlich, wenn es gilt, die Auswirkungen von eher unkontrollierbaren Stressoren zu bewältigen. Hier sind Strategien gemeint, bei denen das Individuum nicht darauf aus ist, die Situation selbst zu verändern, sondern vielmehr die assoziierten Emotionen zu regulieren und in den Griff zu bekommen.

Ein Beispiel dafür wäre, für das Wohl eines an Alzheimer erkrankten Elternteils verantwortlich zu sein. In dieser Situation gibt es keinen Schuldigen dafür, den man aus der Welt verbannen kann. Stattdessen kann man versuchen, die eigenen Gefühle und Gedanken zu verändern, in dem man sich mit Hilfe von Aktivitäten durch die man sich besser fühlt beschäftigt, ohne dass der Stressor verändert wird.

Dies wären zum Beispiel Aktivitäten, die am Körper bzw. an der Psyche ansetzen, wie Phantasien oder Gedanken über sich selbst, oder auch Therapien.

Je mehr unterschiedliche Strategien zur Verfügung stehen, desto besser gelingt das Coping. Damit das Coping erfolgreich verläuft, müssen die Ressourcen den wahrgenommenen Anforderungen angemessen sein.

Wann welche Form des Copings zum Einsatz kommt, hängt entscheidend von den subjektiv wahrgenommenen Situationsparametern ab, also davon, ob das Individuum meint, Kontrolle über die Situation ausüben zu können oder nicht. (vgl. Gerrig, 2008, S. 480ff)

Der ressourcentheoretische Ansatz nach Hobfoll ist unter anderem eine Art Kritik an dem Modell von Lazarus. Hobfoll weist darauf hin, dass vor allem die in Knoll (2013, S. 97) beschriebenen wechselseitigen Wirkungsweisen kaum zu messen sind.

Damit wird das Phänomen Stress nur sehr einseitig aus der Perspektive des Individuums beleuchtet, obwohl bei der Stresswahrnehmung auch soziale und gemeinschaftliche Einflüsse eine wesentliche Rolle spielen.

Beide Modelle gehen von einem kognitionspsychologischen Ansatz aus, das heißt, dass bei der Erklärung von Stress, seiner Bewältigung und den individuellen Handlungsmotiven ein Modell angenommen wird, dass auf einem Wechselwirkungsprozess zwischen den Anforderungen der Situation und der handelnden Person beruht. (Knoll, Scholz, & Rieckmann, 2013, S. 97)

2.3.2 Theorie der Ressourcenenerhaltung nach Hobfoll

Im Gegensatz zu dem Modell von Lazarus, das die Einschätzung der Situation in den Mittelpunkt stellt, stehen beim ressourcentheoretischen Ansatz die Bewegungsgründe im Vordergrund.

Hobfoll (1989 in Knoll, Scholz, & Rieckmann, 2013, S. 98) beschreibt in seiner Theorie, dass Menschen versuchen, das zu bekommen, zu bewahren und zu beschützen, was sie wertschätzen. Jedes Individuum hat bestimmte Ressourcen zur Verfügung und versucht, diese auch zu erhalten. Bei den Ressourcen kann es sich um Objekte, Bedingungen, Charakteristiken und Energien handeln, die direkt oder auch indirekt zum Leben notwendig sind oder zur Beschaffung von weiteren Ressourcen dienen.

Hobfoll unterscheidet vier unterschiedliche Formen von Ressourcen:

- Als erste Form werden Objekte oder Gegenstände wie zum Beispiel Autos, Kleidung, Schmuck, Nahrungsmittel oder eine Wohnung oder ein Haus genannt.
- Eine weitere Form sind die Bedingungen, welche nicht materielle Gegenbenheiten umfassen, die große Wertschätzung erfahren, oder dem Erwerb neuer Ressourcen dienen. Dazu zählen zum Beispiel die Karriere, Ehe, Gesundheit, oder auch ganz anderen, wie zum Beispiel das Wahlrecht.
- Des weiteren gibt es die personalen Ressourcen. Dies sind wesentliche Charaktereigenschaften, Fertigkeiten oder auch Fähigkeiten eines Menschen, wie zum Beispiel Optimismus, Offenheit oder auch die persönliche Selbstwirksamkeit.

- Geld, Wissen oder auch Zeit gehören zu der vierten Form, zu den Energieressourcen. Diese dienen hauptsächlich dem Erwerb neuer Ressourcen.

Ressourcen haben nach Hobfoll (1989) einen instrumentellen und zum anderen einen symbolischen Wert für den Menschen. So können mögliche, als auch tatsächliche Verluste von Ressourcen, oder auch das Ausbleiben von Gewinn ausreichen, um Stress zu produzieren.

Hobfoll (vgl. Knoll, Scholz, & Rieckmann, 2013, S. 99) legt seiner Theorie zwei zentrale Prinzipien zugrunde:

- Das erste Prinzip, geht davon aus, dass Ressourcenverluste als schwerwiegender wahrgenommen werden als Ressourcengewinne.

Das bedeutet, dass bei der gleichen Menge an Gewinnen und Verlusten, die Verluste wesentlich größere Auswirkungen auf das subjektive Wohlbefinden haben als die Gewinne. Demzufolge sollte das Vermeiden von Verlusten wichtiger sein als das Anstreben von Gewinnen. Hobfoll begründet diese Annahme damit, dass der Schutz vor Verlusten einen unmittelbaren Überlebenswert besitzt. Der Wert von Gewinnen hingegen beschränkt sich auf das Vermeiden oder das Abfangen von Verlusten, möglicherweise auch auf die Empfindung von Freude.

- Das zweite Prinzip beinhaltet, dass Menschen ihre Ressourcen einsetzen müssen, um sich gegenüber Verlusten abzusichern, zu erholen oder um den Ressourcenerhalt voran zu treiben. Durch diesen Prozess werden wiederum Ressourcen verbraucht, was wiederum als Stress erlebt wird.

Aus den zwei Prinzipien ergeben sich vier Ableitungen bezüglich der Stressproduktion.

Die erste Ableitung beschreibt, dass Personen, die viele Ressourcen besitzen weniger verletzlich und anfälliger für den Verlust von Ressourcen sind, da sie in der Lage sind, neue Ressourcen dazu zu gewinnen.

Die zweite Ableitung beschreibt die sogenannte „Verlustspirale“. Diese kann dann entstehen, wenn durch einen vorhergangenen Verlust negative Konsequenzen entstanden sind. Durch diesen Verlust wird die Person weniger resistent gegenüber neuen Stresssituationen. Dadurch erhöht sich das Risiko für weitere Verluste.

Die dritte Ableitung bezieht sich auf die sogenannte „Gewinnspirale“. Durch Ressourcengewinn besitzt die Person zunächst eine gute Grundlage, von der aus es möglich ist, weitere Ressourcen zu erlangen.

Schutzhandlungen als Bewältigungsversuche, die dem Auftreten von Verlustspiralen vorbeugen, spielen in der vierten Ableitung eine wesentliche Rolle. Personen, die nur über wenige Ressourcen verfügen, werden demnach eher defensive Bewältigungsstrategien anwenden, um ihre bestehenden Ressourcen zu schützen.

Beim Ressourcentheoretischen Ansatz spielt also das Bewältigungsverhalten eine wesentliche Rolle. Es zielt im Wesentlichen darauf ab, dass der Verlust der Ressourcen möglichst gering gehalten wird, und die Ressourcen, die vorhanden sind, möglichst optimiert werden. Schwarzer (1993, in Stoll & Ziemainz, 2003, S. 282) betont, dass Ressourcen im Menschen nicht nach dem Prinzip des Zufalls vorhanden sind. Das Individuum ist vielmehr selbst dafür verantwortlich, über die vorhandenen Ressourcen zu bestimmen und sie - je nach Schwere der Situation - dosiert erfolgreich einzusetzen.

Es ist nachzuvollziehen, dass die vorhandenen Ressourcen SportlerInnen sowohl qualitativ als auch quantitativ stärken, so wie es der ressourcentheoretische Ansatz beschreibt. Dann kann schon im Vorfeld präventive Arbeit geleistet werden, um das Entstehen von schwierigen, stressreichen Situationen zu vermeiden.

SportlerInnen brauchen in gewissen Situationen ganz bestimmte Bewältigungsstrategien. Der nächste Punkt beschäftigt sich damit, wie SportlerInnen in Ausdauersportarten mit Stress umgehen, und welche Bewältigungsformen es dafür gibt, wobei auch dem Empowerment Raum gegeben wird. Denn Empowerment spielt nicht nur in der allgemeinen Stressbewältigung, sondern auch speziell bei dem Bewältigungsverhalten von SportlerInnen eine wesentliche Rolle.

2.4 Strategien im Umgang mit den Doppel- und Dreifachbelastungen

In diesem Abschnitt wird erläutert, welche Auswirkungen Stress speziell für AusdauersportlerInnen, nicht nur im Wettkampf, sondern auch im Training hat.

Wettkampfstress kann leistungseinschränkende, aber auch leistungsförderliche Wirkungen haben. Welche dieser Wirkungen eintreten, ist von der Art des Stresses abhängig, das heißt davon, wo in der Konstellation Person – Umwelt - Aufgabe Diskrepanzen zwischen Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten bestehen, bzw. wie dies vom Individuum subjektiv wahrgenommen wird. Adrenalinausschüttung muss zum Beispiel nicht zwingend negative Auswirkungen haben, sie kann auch eine leistungssteigernde Funktion haben.

Eine kurzfristig positive Auswirkung wäre im Fall einer Differenz zwischen einer konkreten Anforderung und den aktuellen Bewältigungsmöglichkeiten dann gegeben, wenn die letzten (sozusagen versteckten) Reserven mobilisiert werden können, die normalerweise nicht zur Verfügung stehen, und damit ein Ziel erreicht werden kann.

SportlerInnen im Allgemeinen, Hochleistungs- und AusdauersportlerInnen im Besonderen müssen lernen, mit Stresssituationen umzugehen und ihre individuellen Bewältigungsstrategien herausfinden.

Nicht nur in sportlichen Situationen, sondern auch in anderen Lebensbereichen sind diese Fähigkeiten zur Stressbewältigung sehr nützlich und hilfreich. Bei diesen Fähigkeiten sind auch die Eigen- und Fremdinterventionen zu beachten. Unter Interventionen werden alle von der Personen ergriffenen und dabei zielgerichteten und zuvor geplanten Maßnahmen verstanden. (siehe Ziemainz, Schmidt, & Stoll, 2000,. S. 83)

Nach Schmidt und Roschinsky (1999 in Ziemainz, Schmidt, & Stoll, 2000, S. 84) wird der handlungspsychologische Interventionsraster vorgestellt. Prinzipiell wird in der handlungspsychologischen Intervention zwischen zwei Interventionen unterschieden, nämlich der Selbst- und der Fremdintervention.

Ziel dabei ist, unproduktive Verhaltensweisen (wie zum Beispiel Nachdenken über starke Gegner) durch produktive zu ersetzen.

Während Selbstinterventionen eigenständig durchgeführt werden, gelingt dies bei Fremdinterventionen nur mit Hilfe von anderen Personen. Beide Vorgehensweisen der Interventionen können in kurz- oder langfristige Ansätze differenziert werden. Die kurzfristigen Methoden dienen zur sofortigen Verringerung oder Beseitigung des Problems. Langfristige Methoden zielen dagegen vor allem auf die kontinuierliche Reduzierung oder Eliminierung der störenden Ursachen. (vgl. Ziemainz, Schmidt, & Stoll, 2000, S. 83)

Ein wesentlicher Begriff der Selbstintervention ist Reframing, denn oft ist die eigene Einstellung der Situation nicht angemessen: Vorurteile, Schuldgefühle oder negative Erfahrungen sind nur einige Punkte, die eine/n SportlerIn an der realistischen Sicht der Sachlage hindert. Damit es möglich wird, die unangemessene Bewertung der Situation durch eine angemessene zu ersetzen, ist es notwendig, die Situation genau zu reflektieren und umzudeuten. Einstellungen hängen auch stark mit der inneren und äußeren Wahrnehmung zusammen. Bei der Veränderung der inneren Wahrnehmung sollen bewusst die belastenden Gedanken durch positive oder neutrale Gedanken ersetzt werden. Bei der äußeren Wahrnehmungslenkung sind Aktivitäten, die von den Stressoren ablenken, sehr wichtig. (vgl. Ziemainz, Schmidt, & Stoll, 2000, S.22ff)

Auch psychoregulative Verfahren, also der gezielte Einsatz von Entspannungsmethoden, können unerwünschte Zustände wie Wut, Ärger oder Nervosität reduzieren.

Bei der Fremdintervention spielt die Betreuung einer Vertrauensperson eine ganz wesentliche Rolle. Gerade bei den wichtigen Wettkämpfen in einer fremden Umgebung kommen sich AthletInnen oft alleine oder auch hilflos vor. Auch Freunde, Familien, der Trainer/die Trainerin sind nicht nur relevant für die Motivation, sondern auch für die Stabilisierung des inneren Gleichgewichts des/r SportlerIn.

Durch die soziale Unterstützung, wie durch aufmunternde Hinweise oder damit verbundene gedankliche Ablenkung kann eine allgemeine entspannte Atmosphäre geschaffen werden, die für eine gute Wettkampfleistung von großer Bedeutung ist. (vgl. Ziemainz, Schmidt, & Stoll, 2000, S. 86)

Ziemainz (2000) beschreibt eine Desensibilisierung, die dann erreicht werden kann, wenn die schon bekannte belastende und stressvolle Situation immer wieder gedanklich durchgespielt wird.

Um Stress möglichst gut zu bewältigen, bzw. ihm aus dem Weg zu gehen, bedarf es neben den sozialen Faktoren auch physischer und mentaler Faktoren.

Auf die sozialen Faktoren, auch Unterstützungsquellen genannt, wird genauer im nächsten Abschnitt eingegangen. Auch auf die mentalen Faktoren bzw. auf psychologisches Training, das wesentlich beeinflusst, ob Stress positiv oder negativ auftritt, wird eingegangen.

Die physischen Fähigkeiten werden in dieser Arbeit nicht aufgegriffen, da dies den Rahmen dieser Arbeit sprengen würden.

Je mehr Stressbewältigungstechniken zu Verfügung stehen, umso leichter ist es, den verschiedenen Stresskonstellationen angemessen und vorbereitet zu begegnen. Zusätzlich ist es wichtig, dass die AthletInnen den Stress aus dem Sportbereich nicht in das Privatleben übertragen. (vgl. Ziemainz, Schmidt, & Stoll, 2000, S. 87)

2.4.1 Triathlonstudie von Ziemainz (1999)

Zum Schluss dieses Abschnitts wird eine Studie bezüglich der Thematik der erfolgsfördernden, bzw. erfolgsmindernden Bewältigung kritischer Wettkampfsituationen vorgestellt. Interessant dabei ist die Veranschaulichung der kritischen Situationen über alle beobachtbaren Wettkämpfe, daher kann erkannt werden welche Probleme auch schon im Training auftreten, bzw. schon im Training vorbeugend trainiert werden können. Eine Tabelle in Ziemainz (1999, S. 84) zeigt, dass die ersten drei gravierenden Probleme im Wettkampf bei TriathletInnen a) Gegnerkontakt, b) physiologische Probleme und c) Zeitplanprobleme sind. Erst danach folgen Technikprobleme, äußere Einflüsse (darunter sind kritische Situationen, die durch ZuschauerInnen oder WettkampfrichterInnen verursacht wurden, zu verstehen), sowie Probleme mit der Witterung. Probleme mit Material, sowie Orientierungsprobleme machen den AthletInnen am wenigsten zu schaffen.

Schlicht et al. (1990, in Ziemainz, 1999) stellten in einer Pilotstudie fest, dass die Bewertung des Stressors im Bewältigungsprozess eine zentrale Stellung spielt. Es wird festgehalten, dass problemorientierte Bewältigungsstrategien (also zum Beispiel Suche nach Informationen oder auch der Einsatz von taktischen Mitteln) eingesetzt werden, wenn die Situation als hoch kontrollierbar erlebt wurde. Emotionszentrierte Strategien (Umbewertung, Ablenkung oder Abreaktion) werden favorisiert, wenn die Situation als subjektiv wenig bzw. als gar nicht kontrollierbar ist.

2.4.2 Geschlechterspezifische Unterschiede bei der Stressbewältigung

In der Feldstudie Ziemainz (1997) fällt auf, dass ausschließlich männliche Triathleten beobachtet und untersucht worden sind.

Es gibt etliche weitere Studien, die sich explizit mit der Frage beschäftigen, welche Kernkompetenzen im Leistungssport erworben werden müssen, die nicht nur im Sport, sondern auch im Beruf und im alltäglichen Leben von Bedeutung sind, um Stresssituationen vermeiden zu können. Studien von Lehnertz (1979), Hackfort (1981), sowie von Nagel (2002) und Conzelmann, Gabler und Nagel (2001) gehen unter anderem der Frage nach, wie am besten und effektivsten dualen Karrieren nachgegangen werden kann, und dabei möglichst stressfrei.

Auffallend ist, dass bei all diesen Studien ausschließlich Athleten befragt und untersucht werden. Dies liegt voraussichtlich daran, dass es in diesem Bereich weniger Frauen gibt, die dazu untersucht werden könnten.

Zusätzlich ist es nach wie vor für Frauen wahrscheinlicher als für Männer, die eigene Karriere und die Aufgaben rund um die Familie koordinieren zu müssen. Daraus lässt sich schließen, dass für Frauen oft gar nicht die Möglichkeit besteht, neben Beruf und Familie noch einem sportlichen Training nachzugehen. (Grössing, Sandmayr & Stadler, 1993, S. 241ff)

Weiters müssen auch die geschlechterspezifischen Unterschiede bei Copingstrategien erwähnt werden. Die erste diesbezügliche Untersuchung wurde von Pearlin und Schooler (1978, in Hartmann, 1997, S.11) durchgeführt.

Eine Studie von Thoits (1991, zit.n. Hartmann, 1997, S.12) hält fest, dass Männer belastende Situationen eher analysieren und hinterfragen, während Frauen häufiger versuchen, Belastungen positiv umzudenken und zusätzlich auch nach sozialer Unterstützung suchen. Männer wenden laut dieser Studie mehr problemorientiertes Copingverhalten an als Frauen, was der Theorie von Launier und Lazarus widerspricht. (vgl. Lanz, 2010, S. 67)

Bei der Studie von Korabik und van Kampen im Jahr 1995 wurde festgehalten, dass es im Copingverhalten keinerlei geschlechterspezifischen Unterschiede gibt.

Auch konnte nicht eindeutig belegt werden, dass Männer und Frauen ein unterschiedliches Verhaltensrepertoire im Bereich der Copingstrategien besitzen, vielmehr waren vor allem die Persönlichkeitsstrukturen ausschlaggebend.

Interessant ist eine Untersuchung, die sich mit dem Zusammenhang zwischen Arbeit, Familie und Burnout bei Frauen beschäftigt (Etzion, 1988; Greenglass & Burke, 1988). Die Autoren weisen darauf hin, dass viele Ursachen von Stressoren bei Frauen sowohl durch Anforderungen in der Familie als auch in der Arbeit liegen. Berufstätige Frauen engagieren sich in verschiedenen Rollen wie Berufsfrau, Mutter, Ehefrau, Tochter und haben deshalb eine größere Rollenbelastung, bzw. einen größeren Rollenkonflikt. Der Rollenkonflikt stellt also eine große Bedeutung für Stress dar. (vgl. Lanz, 2010, S. 67)

Das bedeutet, dass Frauen durch die Doppelrolle als Hausfrau und Berufstätige Doppelbelastung unterliegen, welche sich deutlich von der Belastung der Männer unterscheidet. Denn aus einer Studie von Kulik (2006) geht hervor, dass Männer weniger anfällig für Rollenanforderungen zu Hause und bei der Arbeit sind. Auch wenn Ehemänner bereit sind, genauso viel Zeit in die Kinderversorgung und Hausarbeit zu investieren, fühlen sich Frauen mehr für das Funktionieren der Familie verantwortlich.

Aus den Studien geht auch hervor, dass bei Männern die Hauptursache für Stress und Burnout der Stress am Arbeitsplatz ist, bei Frauen hingegen der Rollenkonflikt zwischen Erwerbsarbeit und Familie.

Anders gesagt, der Unterschied zwischen den Geschlechtern bezüglich deren Stressursachen von Arbeit und Familie liegt hauptsächlich in der sozialen Struktur und nicht in der Biologie. (vgl. Lanz, 2010, S. 69)

Der Artikel von Widmer und Bodenmann (2000) bezieht sich auf eine Untersuchung, an der insgesamt 242 Paare teilgenommen haben. Untersucht wurden die Paare in Hinblick auf Alltagsstress und individuelle Copingstrategien bezüglich physischem und psychischem Befinden, unter anderem auch Stress. Das Ausmaß an Alltagsstress schätzen Frauen bedingt durch die Belastungen in den meisten Bereichen höher ein als ihre Partner. Die Annahme, dass Frauen allgemein ungünstigere Stressbewältigungsstrategien anwenden, konnte in dieser Untersuchung nicht bestätigt werden.

Was aber eine große Rolle spielt, sind die Empfindungen bezüglich des jeweiligen Partners. (vgl. Widmer & Bodenmann, 2000, S. 18)

2.5 Der tägliche Umgang mit der Doppelbelastung

Die SportlerInnen befinden sich in ständigem Zeitkonflikt, denn es stellt eine große Herausforderung für sie dar, neben dem Beruf das tägliche Training unterzubringen. Der nächste Abschnitt beschäftigt sich damit, wie SportlerInnen dabei unterstützt werden können, und auf welche Unterstützungsquellen sie zurückgreifen, um mit der täglichen Belastung umgehen zu können.

2.5.1 Unterstützung der SportlerInnen

Das Aufsuchen von Hilfe und Unterstützung von der Umwelt der AthletInnen spielt eine sehr große Rolle im Umgang mit der täglichen Doppelbelastung. Welche unterschiedlichen Unterstützungsformen es gibt, und auf welche Quellen SportlerInnen zurück greifen können, wird im nächsten Punkt näher erläutert.

2.5.1.1 Unterstützungsformen

Der Mensch verbringt sehr viel Zeit seines Lebens in Gesellschaft. Auch Sport ist eine soziale Tätigkeit, da der Sport meist mit anderen zusammen ausgeübt wird: TrainingskollegInnen, WettkampfteilnehmerInnen, TrainerInnen oder auch Zuschauer zählen dabei zum sozialen Umfeld. (Kunnath, 2001 in Tietjens & Strauß, 2006, S. 189). Soziale Unterstützung ist deshalb auch im Sport sehr wichtig.

Baumann (1998) versteht unter sozialer Unterstützung Personen, Handlungen und Interaktionen, sowie Erfahrungen und Erlebnisse, die der Person das Gefühl geben, geliebt, geachtet anerkannt und umsorgt zu sein.

Soziale Unterstützung wird zumeist als positive Größe verstanden. Es werden aber auch negative Seiten der sozialen Unterstützung hervorgehoben, nämlich Überbehütung, inadäquate Unterstützung, oder auch soziale Belastung.

Die Aussage, ein guter Freund sei die beste Medizin, scheint aber nach wie vor richtig zu sein, nicht nur auf die Prävention bezogen, sondern auch bezüglich der Prozesse der Rehabilitation. (Bös, 2006, S. 369)

Das Konzept der sozialen Unterstützung wird mehrdimensional betrachtet. So können nicht nur emotionale, sondern auch materielle oder informative Hilfen berücksichtigt werden. Daher ergibt sich eine Einteilung in fünf Kategorien.

1. die emotionale Unterstützung
2. würdigende/schätzende Unterstützung
3. instrumentelle Unterstützung
4. informative Unterstützung
5. beratende Unterstützung

(Almeida et al., 2010, zit.n. Bruns, 2013, S. 369)

Bei der Bewältigung von emotionalen und gesundheitlichen Problemen sind die emotionalen und die würdigenden und schätzenden Unterstützungen eine wichtige Ressource. (Jungbauer-Gans, 2002, S.118)

Sie wirken auf der kognitiven Ebene, und umfassen gleichzeitig psychische Unterstützung wie Zuneigung, Trost, Intimität, Wertschätzung oder emotionale Zuwendung (Klusmann, 1986, S. 8)

Instrumentelle Unterstützungen beinhalten alle Hilfestellungen, die in direkter Weise das tägliche Leben erleichtern. Das können finanzielle Hilfsmittel, Zeit oder auch zum Beispiel der Fahrdienst zum Training oder zu Wettkämpfen sein.

Informative Unterstützungen dienen zum Erwerb von Informationen, Ratschlägen oder Anweisungen. Informationen über Unterstützungsleistungen sind durchaus wichtige gesundheitsrelevante Ressourcen, durch die ein grundlegendes Gesundheitswissen vermittelt werden kann.

Persönliche Ratschläge, die sowohl im intimen, persönlichen Bereich oder auf sachliche Ebene gegeben werden, zählen zu den beratenden Unterstützungsleistungen. (Trojan, 2001, S. 98f)

Es werden zwei Modelle der sozialen Unterstützung beschrieben, a) das Haupteffektmodell und b) das Puffermodell. Betrachtet man das Haupteffektmodell, wirkt sich soziale Unterstützung direkt auf das physische und psychische Wohlbefinden aus. Dabei werden zum Beispiel protektive Verhaltensweisen oder psychische Zustände begünstigt.

Geht es nach dem Puffermodell, ist soziale Unterstützung erst im Fall einer Krise wirksam. Es werden mögliche schädliche Auswirkungen gedämpft oder zum Verschwinden gebracht. (vgl. Bachmann, Sygusch & Ungerer- Röhrich, 1998, S. 369)

Eine Studie von Gulke et al. (Jahr, zit.n. Labrig, 2000, S. 658) belegt, dass es einen Zusammenhang zwischen der sozialen Unterstützung und einer längeren Überlebenszeit gibt. Die Studie bezieht sich zwar nicht auf das Sportverhalten, sondern auf Langzeitüberlebende einer Krebsstudie. Die PatientInnen haben in einem Interview angegeben, dass für sie die emotionale Unterstützung durch wichtige Bezugspersonen von großer Bedeutung ist.

Soziale bzw. emotionale Unterstützung ist mit günstigen Bewältigungsstrategien sehr eng verbunden, und Menschen mit einer aktiven, kämpferischen Haltung sind eher in der Lage, ihr soziales Netzwerk zu aktivieren bzw. aufrecht zu halten.

Die Untersuchung von Schwarzer und Leppin (1989, zit.n. Bös, 2006, S. 371) hat ergeben, dass soziale Integration in eine Trainingsgruppe einen großen positiven Einfluss auf das Bewältigungsverhalten hat, und dass sich dies auch dementsprechend gut auf die Gesundheit auswirkt.

Die SportlerInnen versuchen ein gutes Gleichgewicht zwischen den vielfältigen Anforderungen, die an sie gestellt werden, herzustellen, um diese auch so gut es

geht bewältigen zu können. Nicht nur die passenden Bewältigungsstrategien sind hier von Bedeutung, sondern zusätzlich zu der zuvor beschriebenen Angehörigkeit bzw. Angebundenheit an ein soziales Netzwerk, sind auch die Unterstützungsquellen zu beachten.

2.5.1.2 Unterstützungsquellen

Im Erwachsenenalter ist die sportliche Aktivität eng mit sozialem Rückhalt verbunden. Die Netzerkennung wird von der Teilnahme an organisierten, sportlichen Aktivitäten begünstigt und bietet dadurch die Möglichkeit für soziale Beziehungen. (Schlicht, 2003, S.95)

Brehm und Eberhardt (2005 in Bös, 2006, S. 374) haben Personen bezüglich ihrer regelmäßigen Fitnesscenterbesuche untersucht. Die Aufrechterhaltung des sportlichen Trainings im Fitnessstudio war umso wahrscheinlicher, je positiver das Training von nahestehenden Personen beurteilt wurde. Zusätzlich wurde festgestellt, dass sich ein regelmäßiges Training bzw. das Dabeibleiben erhöht, wenn es mit einer/m PartnerIn durchgeführt wird.

Fuchs (1997 in Bös, 2006, S. 374) nennt Familie, Freunde und Bekannte als unerlässlich für die Aufrechterhaltung von sportlicher Aktivität.

Wagner (2000 in Bös, 2006, S. 375) bestätigt, dass nur die soziale Unterstützung durch die Familie und durch die Sportgruppe, weniger durch Freunde und Bekannte, einen Einfluss auf Abbruch oder Dabeibleiben im Trainings haben.

In unterschiedlichen Studien wurde also ein positiver Zusammenhang zwischen dem Gruppenzusammenhalt und der Teilnahme an Sportaktivitäten festgestellt.

Die Wahrscheinlichkeit, dass SportlerInnen bei einer Sportart dabei bleiben, bzw. weiterhin regelmäßig trainieren, steigt dann, wenn ein starker sozialer Zusammenhalt gegeben ist.

Auch das Gefühl dazu zugehören spielt eine sehr große Rolle. Wobei hier zwischen dem aufgabenbezogenen Zugehörigkeitsgefühl und dem sozialen Zugehörigkeitsgefühl unterschieden wird. Vor allem das aufgabenbezogene

Zugehörigkeitsgefühl zeigt einen sehr großen Effekt bei den SportlerInnen. (Bös, 2006, S. 376)

Nicht nur Familie und FreundInnen, sondern auch TrainerInnen können viel dazu beitragen, dass AthletInnen mit der Doppelbelastung besser umgehen können.

TrainerInnen, bzw. ÜbungsleiterInnen haben bei sozialer Unterstützung und sozialer Einbindung eine wesentliche Funktion für das Wohlbefinden in einer Sportgruppe. Denn ein Trainer oder eine Trainerin muss nicht nur über die fachliche Kompetenzen verfügen, sondern auch über die Fähigkeit, auf die einzelnen TeilnehmerInnen eingehen zu können. Wichtig sind dabei persönliche Gespräche, und auch individuelles Feedback, damit sich der /die AthletIn langfristig nicht nur in der Gruppe wohlfühlt, sondern auch beim Umgang mit der Doppelbelastung gut unterstützt wird.

In einer Untersuchung von Wilde Gröber (2004 in Bös, 2006, S. 376) haben AthletInnen Feedback über ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen abgegeben. Als besonders wichtig wurde das persönliche Einfühlungsvermögen empfunden, gefolgt von der fachlichen Kompetenz und der Fähigkeit, eine Gruppe gut leiten zu können.

Auch das Gruppenklima ist wichtig, damit man eine Basis schaffen kann, auf der sich soziale Unterstützung und auch soziale Integration gut entwickeln können.

Um in Training und während der Wettkämpfe mit Stresssituationen gut umzugehen zu lernen, sind Familie, der/die PartnerIn, Freunde und auch, wie schon erwähnt, der/die TrainerIn äußerst wichtig.

Es stellt sich aber auch die Frage, was eine Person selber leisten kann, um soziale Unterstützung zu erhalten und in eine Gruppe eingebunden zu werden. Hierbei sind die Rollen bzw. die Perspektivenübernahme von großer Bedeutung.

Darunter versteht man die Fähigkeit, sich in eine andere Person hineinzusetzen, und die Perspektive aus deren Sicht erkennen und auch verstehen zu können, wobei neben dem kognitiven Aspekt auch der emotionale Faktor des sich Einfühlens eine große Rolle spielt, letzterer wird auch als Empathie bezeichnet. (vgl. Bös, 2006, S. 376)

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass soziale Unterstützung durch Familie, Partner und TrainerIn von großer Bedeutung ist. Es müssen allerdings bestimmte Ziele mit geeigneten Strategien verfolgt werden. Bezüglich der positiven Gruppenentwicklung bzw. der sozialen Integration in eine Gruppe muss vor allem auch die Person selbst aktiv werden.

Das Dazugehören zu einer Gruppe und die damit positiv verbundene Gruppendynamik sind für den/die Sportler ebenfalls relevant. Gerade in Ausdauersportarten, bei denen man alleine für sich kämpft, schätzen es die AthletInnen, einer Gruppe anzugehören, die die gleichen Interessen teilt und bei der sie oft auch Rückhalt finden.

Es wird versucht mittels des Fragebogens herauszufinden, auf welche individuellen Unterstützungsquellen die Athleten zurückgreifen.

2.6 Motive/Motivation im Ausdauersport

Was treibt AthletInnen an, so eine zeitintensive Sportart zu betreiben? Triathlon und Mountainbiken sind mit hartem Training verbunden, daher rückt die Frage in den Vordergrund, warum Menschen so eine Sportart überhaupt betreiben, und welche Motive dahinter stecken.

Motive bilden die Voraussetzung für die Entstehung eines Motivationsprozesses. Nachdem die Begriffe Motivation und Motive sehr nah beieinander liegen, wird im nächsten Abschnitt unter anderem auf die Definition dieser Begriffe eingegangen.

2.6.1 Motivation

Laut Gabler ist Motivation „eine Sammelbezeichnung für alle personenbezogenen Zustände und Prozesse, mit deren Hilfe versucht wird, das „Warum“ und „Wozu“ menschlichen Verhaltens zu klären.“ (Gabler, 2002, S.13).

Der Motivationsforscher Heckhausen definiert den Begriff Motivation folgendermaßen: „ Motivation ist ein Sammelbegriff für vielerlei Prozesse und Effekte, deren gemeinsamer Kern darin besteht, dass ein Lebewesen sein Verhalten vor allem um der erwarteten Folgen willen auswählt und hinsichtlich Richtung und Energieaufwand steuert.“ (Heckhausen, 1989, S.10)

Zum Begriff Motivation zählt Heckhausen

- Die Zielgerichtetheit der Verhaltens
- Den Anfang und Abschluss einer übergreifenden Verhaltenseinheit
- Ihre Wiederaufnahme nach Unterbrechung
- Den Wechsel zu einem neuen Verhaltensabschnitt
- Den Konflikt zwischen verschiedenen Verhaltenszielen und deren Realisierung

(vgl. Kirchler & Walenta, 2010, S.10)

2.6.1.1 Extrinsische und Intrinsische Motivation

Warum eine Person eine bestimmte Handlung vollzieht, kann bestimmte Beweggründe bzw. Motivationen haben. Auf der einen Seite können Belohnungen wie Lob, Anerkennung oder Geld, das Ziel ein Grund dafür sein, dass diese Handlungen ausgeführt werden. Auf der anderen Seite muss das Ziel aber nicht unbedingt in der erfolgreichen Realisierung der Handlung und der damit verbundenen Konsequenzen liegen, sondern kann auch in der Ausführung der Handlung selbst liegen.

Das Verhalten selbst ist die Belohnung und treibt dazu an, diese Aktivität weiter durch zu führen. Verhalten kann also von innen her (intrinsisch) oder von außen her (extrinsisch) motiviert sein. (Kirchler & Walenta, 2010)

Intrinsisch bedeutet, dass ein Verhalten „um seiner selbst willen“ geschieht, und nicht bloß Mittel zum Zweck ist, sondern die Person aus eigenem Antrieb handelt. Wenn ein Verhalten auf den Anreiz von Zielen oder Ereignissen gerichtet ist und nicht „allein um des Tätigkeitsvollzuges wegen ausgeführt wird, handelt es sich um eine extrinsische Motivation“ (Rheinberg, 2012, S. 149)

Die Datenauswertung der Fragebögen im nächsten Kapitel soll deutlich machen, aus welcher Motivation heraus AthletInnen aus dem Traithlon und Mountainbike Bereich dieses Sportart betreiben.

2.6.2 Motive

Rheinberg hat eine sehr vereinfachte Definition für Motive wie folgt vorgestellt: Motive werden als innere Ursache gesehen: „Das Motiv ist etwas, wie eine spezifisch eingefärbte Brille, die ganz bestimmte Aspekte von Situationen auffällig macht und als wichtig hervorhebt.“ (Rheinberg, 2012, S. 63)

Gabler beschreibt die Motive im Sport als zeitlich überdauernde, situationsüberdauernde, persönlichkeitspezifische Wertungsdispositionen, die auf sportliche Situationen gerichtet sind. Dabei treten immer wiederkehrende Grundsituationen, wie Leistung, sozialer Anschluss und Aggression auf. Zu diesen Grundsituationen entwickelt das Individuum unterschiedliche Bewertungssysteme. (vgl. Gabler, 2002, S. 46)

Motive sind demnach nicht beobachtbare, konstante Verhaltensbereitschaften, die unser Verhalten lenken. Sie ermöglichen uns, mit typischen Mustern zu reagieren, so dass wir bestimmte Zielzustände erreichen können. Man könnte also sagen, dass Motive unser Verhalten energetisieren, orientieren und selektieren.

2.6.3 Unterschied zwischen Motiven und Motivation

Da es oft zur Verwechslung zwischen den Begriffen Motiv und Motivation kommt, wird nochmals auf die Unterschiedlichkeit der beiden Begriffe eingegangen, die aber durchaus einen Zusammenhang haben. Heckhausen meint, dass die Motivierung eine bestimmte Handlungsweise ist, die durch eine Situation angeregt und durch ein Motiv, eine Zielvorstellung, gesteuert wird. (Heckhausen, 1989, S. 146ff).

Ein Motiv sei demnach nötig, um einen Motivierungsprozess auszulösen. Vereinfacht gesagt wird in einer Person ein Motiv angeregt, und so findet ein Prozess der Motivierung statt, der im Endeffekt dann zum „motiviert sein“ führt. (Röthig, 2003, S. 377)

Schmid (1993, S. 29) nennt im Kapitel Motivdimensionen für das Ausdauer-Phänomen einige Faktoren, wie Freude an körperlicher Bewegung, innere Freiheit und Beziehung zur freien Natur.

Diese Motive sind nur wenige von vielen, die AthletInnen dazu antreiben, neben dem Beruf einem regelmäßigen Training nachzugehen. Welche weiteren individuellen Beweggründe es gibt und welche davon am häufigsten von den AusdauerathletInnen genannt werden, soll mit Hilfe der Datenauswertung herausgefunden werden.

3. Forschungsdesign

Im diesem Kapitel wird basierend auf den Forschungsfragen das Forschungsdesign erläutert und der Aufbau des Fragebogens beschrieben.

3.1 Forschungsfragen

Im Rahmen dieser Arbeit soll mittels Fragebogen herausgefunden werden, wie AusdauersportlerInnen, speziell aus den Bereichen Triathlon und Mountainbiken, die hohen Anforderungen, die sich aus der Doppelbelastung Beruf/Training ergeben, bewältigen.

Aus dieser zentralen Forschungsfrage ergeben sich weitere Fragestellungen, die auch für die Gestaltung des Fragebogens relevant waren.

- Welche Bewältigungsstrategien und –methoden setzen AusdauerathletInnen in den beiden gewählten Sportarten ein?
- Welche Motive haben die AthletInnen, um dieser Sportart nachzugehen?
- Welche Kompetenzen ermöglichen es den SportlerInnen, mit den Anforderungen umzugehen?
- Welche Rolle spielt das soziale Umfeld der SportlerInnen?

- Welche psychischen und physischen Belastungen und Anforderungen ergeben sich daraus für die SportlerInnen?
- Gibt es bezüglich der Bewältigungsstrategien geschlechterspezifische Unterschiede bzw. Unterschiede hinsichtlich der beiden gewählten Ausdauerportarten

Tabelle 1 :Gliederung des Fragebogens

- Geschlecht - Geburtsjahr - Familienstand - Bildung - Arbeitszeit - Persönliches Einkommen	Persönliche Daten
- Sportart - Ausübung der Sportart - Fahrtzeit zum Training - Anzahl der Wettkämpfe (Jahr) - Anzahl der Tage bei Wettkämpfen - Beginn sportlicher Karriere - Beginn Triathlon/Mtb Karriere - Alter (Beginn regelmäßiger Wettkampfstarts)	Ausübung der Sportart
Was sind die Motive für diese Sportart!? - um mich körperlich in guter Verfassung zu halten - vor allem aus gesundheitlichen Gründen - um mehr Abwechslung in meinen Alltag zu bringen - weil ich gern Zeit in der Natur verbringe - um meine koordinativen und konditionellen Grenzen auszutesten - um mehr Selbstbestätigung zu erfahren - um meine Familie/Freunde durch meine Leistungen stolz zu	Motive für die Sportausübung

machen - um durch meine Leistung Anerkennung zu bekommen - um meinen Berufsalltag /Familienalltag möglichst gut auszugleichen - um dabei neue Leute kennenzulernen - um einer Gruppe anzugehören - um dabei Bekannte/Freunden zu treffen - um meine Leistung mit anderen Sportlern zu messen - um mit anderen gesellig zusammen zu sein - um möglichst viel Geld damit zu verdienen - um neben meiner beruflichen Karriere auch eine sportliche Karriere zu machen - weil ich im Wettkampf aufblühe - um mich in Wettkämpfern messen zu können - um für mich herausfinden, zu können ob ich Trainingsbestleistungen auch im Wettkampf gut abrufen kann - um testen zu können, ob ich mental stark genug bin, einen Wettkampf zu überstehen	Motive für die Sportausübung
Wer unterstützt Sie? - Mein/e Partner/in unterstützt mich dabei, meine sportlichen Ziele zu verfolgen - Mein Eltern unterstützen mich dabei, meine sportlichen Ziele zu verfolgen - Der Verein wirkt unterstützend, da verschiedene Trainingseinheiten angeboten werden - Die Trainer/innen gehen auf die individuellen zeitlichen Bedürfnisse ein - Der Arbeitgeber wirkt unterstützend (flexible Arbeitszeiten, organisierte Sportveranstaltung) - Weiteres (wie z.B.: Freundeskreis)	Unterstützungsquellen

- Wie finanzieren Sie die Kosten für Material, Trainer, Wettkämpfe etc. (in Prozent)? - Wenn Sie private Ressourcen nützen, welche sind es?	
Mit der Doppelbelastung Training/Wettkampf und Beruf/Familie gehe ich so um, dass ich - einen strikten und durchgeplanten Trainingsplan habe - mich Tag für Tag disziplinieren kann - mir die Zeit nehme, mich neben dem Training zu entspannen - andere Dinge/Hobbies (Ausgehen, Familie, andere Sportarten, Freunde) hintenan stelle - in der Lage bin Dinge an andere zu delegieren - bewusst Prioritäten setze - realistische Ziel habe - mich auf die einzelnen Trainingseinheiten und nicht auf das Ergebnis (z.B.: Wettkampf) konzentriere - mir erlaube meine optimale Leistung nicht immer abrufen zu können - mich auf mich und nicht auf meine Konkurrenz konzentriere	Copingstrategien

Den Kern dieses Fragebogens bilden die drei letzten Abschnitte. Neben dem Hauptaugenmerk auf den Bewältigungsstrategien spielen neben den Motiven auch die Unterstützungsquellen eine wesentliche Rolle. Die Bewältigungsstrategien, die unterschiedlichen Motive und die Unterstützungsquellen werden im nächsten Schritt hinsichtlich geschlechter- und sportartspezifischer Unterschiede, bzw. Zusammenhänge geprüft.

3.2 Hypothesen

Hypothesen sind Annahmen, die mögliche Antworten auf Fragen sein könnten. Sie beruhen auf noch nicht gesicherten Theorien. Deshalb müssen sie überprüft werden.

Eine Hypothese ist somit eine ganz konkrete Aussage, die in einem Experiment exakt untersucht werden soll.

Die Untersuchungen werden so durchgeführt, dass anhand der erhobenen Daten eine Entscheidung über die Richtigkeit der Hypothese getroffen werden kann. Damit erhält man auch einen Hinweis ob die Theorie, auf die sich die Hypothese bezieht, als bewährt oder nicht bewährt anzusehen ist. (vgl. Hussy, Schreier, & Echterhoff, 2013, S. 8)

Die Hypothesen (Annahmen) werden anhand der gesammelten Daten statistisch überprüft, wobei in dieser Arbeit Zusammenhangs- bzw. Unterschiedshypothesen aufgestellt werden.

Die Planung beginnt mit einer Aufstellung von Variablen, die für die Untersuchung von Relevanz sind.

Man versteht unter einer Variablen ein Merkmal, das in mindestens zwei Abstufungen vorkommen kann. Eine zweistufige Variable wäre beispielweise das Geschlecht, eine dreistufige Variable die Schichtzugehörigkeit (Unter-, Mittel-, Oberschicht). (vgl. Bortz, 2010, S. 7)

3.2.1 Unterschiedshypothesen

Bei der Unterschiedshypothese werden zwei oder mehrere Stichproben mit einander verglichen, die sich in Bezug auf eine (oder mehrere) unabhängige Variable unterscheiden. (vgl. Bortz & Schuster, 2010, S.117). In der vorliegenden Arbeit werden zehn Unterschiedshypothesen überprüft.

Hypothese 1: Es gibt einen geschlechterspezifischen Unterschied im Bezug auf die Hauptmotive.

Hypothese 2: Es gibt einen geschlechterspezifischen Unterschied in Bezug auf die Bewältigungsstrategien.

Hypothese 3: Es gibt sportartspezifischen Unterschied in Bezug auf die Hauptmotive.

Hypothese 4: Es gibt einen sportartspezifischen Unterschied in Bezug auf die Bewältigungsstrategien.

Hypothese 5: Es gibt einen geschlechterspezifischen Unterschied in Bezug auf die Trainingsstunden pro Woche.

Hypothese 6: Es gibt einen sportartspezifischen Unterschied in Bezug auf die Trainingsstunden pro Woche.

Hypothese 7: Es gibt einen geschlechterspezifischen Unterschied in Bezug auf das Alter bei Beginn mit Sport (allgemein)

Hypothese 8: Es gibt einen geschlechtersepezifischen Unterschied in Bezug auf das Alter bei Triathlon bzw. Mountainbiken.

Hypothese 9: Es gibt einen geschlechtersepezifischen Unterschied zwischen den Geschlechtern in Bezug auf das Alter bei Beginn mit Wettkämpfen.

Hypothese 10: Es gibt einen geschlechtersepezifischen Unterschied in Bezug auf die Anzahl der Wettkämpfe.

3.2.2 Zusammenhangshypothesen

Eine Zusammenhangshypothese untersucht zwei oder mehr Merkmale innerhalb einer Gruppe, die anhand von Signifikanztests wie Tabellen-, Korrelations-, oder Regressionsanalysen berechnet werden. Sie beziehen sich primär nur auf die Art und Intensität des miteinander Variierens (Kovariierens) zweier oder mehrerer Merkmale. (Bortz & Döring, 2006, S. 506)

Hypothese 11: Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Alter und den Bewältigungsstrategien.

Hypothese 12: Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Alter und dem sportlichen Zeitaufwand.

3.3 Auswahl und Erhebungsmethode

Damit die zentrale Forschungsfrage beantwortet werden kann, müssen vorerst die formulierten Hypothesen geprüft werden. Dazu muss eine geeignete Erhebungsmethode gefunden werden. Aufgrund ausreichender Kontakte zu aktiven AusdauersportlerInnen im Bereich Triathlon bzw. Mountainbike wurden diese als Zielgruppe gewählt. Das Erhebungsinstrument war ein Fragebogen. Dieser Fragebogen wurde so konzipiert, dass er online auf Sportveranstaltungsseiten und auch Sozialen Medien-Plattformen der TriathlonathletInnen und MountainbikerInnen zur Verfügung gestellt werden konnte. Das ermöglichte es den AthletInnen, die für die Untersuchung relevant waren, auf den Fragebogen zuzugreifen. Die Daten wurden anschließend mittels SPSS Software Programm ausgewertet.

3.4 Aufbau des Fragebogens

Zu Beginn der Fragebogenerstellung wurde geprüft, ob bereits Fragebögen, die sich auf die in dieser Arbeit relevanten Fragen beziehen, von anderen AutorInnen vorhanden sind. Ich konnte mich dabei auf Diplomarbeiten von KollegInnen stützen, die ebenfalls einen Fragebogen als Erhebungsinstrument wählten. Die Fragebögen, die als Vorlage für den Fragebogen dieser Forschungsarbeiten dienten (Kreindl, 2015 & Stabl, 2016) wurden kritisch untersucht und entsprechend für den Ausdauersport bzw. für den Themenschwerpunkt adaptiert.

Der Online Fragebogen enthält ein Begrüßungsblatt mit einleitenden Worten und den wichtigsten Informationen über die Umfrage, Ziele und Inhalte der Diplomarbeit. Zudem wird darin Anonymität zugesichert.

Die TeilnehmerInnen werden ersucht, die Fragen ehrlich zu beantworten, damit eine verlässliche Auswertung und ein repräsentatives Ergebnis erzielt werden kann. Die Dauer der Beantwortung wurde auf rund 10 Minuten geschätzt.

Der Fragebogen wurde in folgende Unterpunkte gegliedert (vgl. Tab. 1):

- Persönliche Daten
- Ausübung der Sportart
- Unterstützungsquellen
- Motive für die Ausübung der Sportart
- Copingstrategien

Im ersten Teil, dem demographischen Teil, werden persönliche Daten wie Geschlecht, Geburtsjahr, höchste abgeschlossene Ausbildung, Arbeitszeit und persönliches Einkommen erfragt.

Fragen zur Ausübung der Sportart finden sich im zweiten Teil des Fragebogens. Neben Fragen zur Hauptsportart war der Zeitaufwand für die Sportart von Interesse. Dabei ist neben der reinen Trainingszeit der SportlerInnen auch der Zeitaufwand für für Anfahrt zu Training, Wettkämpfen etc. anzugeben. Weiters war von Interesse, wie lange die Befragten Sport, bzw. Triathlon oder Mountainbiken treiben.

Der Hauptteil des Fragebogens enthält drei Abschnitte, die anhand einer Rating Skala (von 1-5) bewertet werden. 1 steht dabei für trifft vollkommen zu, 5 steht für trifft nicht zu.

Die Motive werden im ersten Abschnitt angeführt. Insgesamt gibt es 21 Motive, die bewertet werden sollen. Hierbei wurden unter anderem Items aus dem bereits bestehenden Items Katalog des BMZI (vgl. Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2011, S. 146) verwendet.

Das BMZI ist spezifisch für Personen im mittleren und höheren Erwachsenenalter konzipiert und ermöglicht eine Individualdiagnose von Motivprofilen.

Einige dieser 21 im Fragebogen aufgelisteten Motive sind aus dem BMZI übernommen, andere wiederum wurden aus Fragebögen (die sich mit ähnlichen Sportarten beschäftigen) entnommen (Bellstedt, 2005 & Kreindl, 2015) und durch eigene Formulierungen ergänzt. Im Auswertungsteil wird nochmals genauer auf den BMZI Katalog und auch die zusammenhängende Dimensionen eingegangen.

Die Unterstützungsquellen werden im zweiten Abschnitt angekreuzt. Hier wird unterschieden zwischen privaten und finanziellen Unterstützungsquellen.

Der dritte und letzte Abschnitt des Fragebogens beschäftigt sich mit den Bewältigungsstrategien. Da AthletInnen Organisations- und Zeitmanagementstrategien einsetzen, um mit der Doppelbelastung möglichst gut zurecht zu kommen, wurden entsprechende Fragen auf Basis relevanter Literatur entwickelt. Die Fragen waren ebenfalls mit einer Ratingskala (von 1 - 5) zu beantworten.

3.5 Grundgesamtheit und Stichprobe

Voraussetzung für die Teilnahme an der Befragung war, dass die ProbandInnen mindestens einen Wettkampf pro Saison absolvieren, wobei verschiedene Formen von Triathlon- bzw. Mountainbike-Veranstaltungen einbezogen sind. Dabei wurden keine besonderen Anforderungen hinsichtlich des Alters, dem Geschlecht oder der Leistungsstufe gestellt. Da zum Beispiel der Downhill -Bewerb nicht zu den Ausdauersportarten zählt, wurden in der Sportart Mountainbiken ausschließlich Athletinnen, die bei Cross Country bzw. bei Mountainbike Marathons teilnehmen befragt.

3.6 Durchführung und Erhebung

Nach der Fertigstellung wurde der Fragebogen am 4.12.2016 um 21.00 aktiviert und in Umlauf gebracht, und am 6.4.2017 geschlossen.

Der Zugang zu den Teilnehmenden der Befragung wurde durch den persönlichen Kontakt zu vielen Mountainbike- und Triathlon-Vereinen ermöglicht. Zusätzlich - und Triathlon-Bewerben zugänglich gemacht, wodurch die Befragung von weiteren optimalen Zielgruppen gesichert war.

Auch die Plattform Facebook war bei der Umfrage sehr hilfreich, da viele Vereine und Sportveranstalter durch das Teilen des Links weitere AthletInnen auf die Umfrage aufmerksam machten.

In der Sportart Mountainbiken antworteten vorerst vor allem Männer, während Frauen erst durch wiederholte Erinnerungsschreiben und direktes Kontaktieren von Mountainbikerinnen aktiviert werden konnten.

3.7 Beschreibung der Auswertung

Die Daten wurden in einem ersten Schritt mittels deskriptiven Methoden beschrieben und analysiert. Dabei wurde das SPSS 22.0 Programm eingesetzt. Die Daten wurden in Form von einzelnen Kennwerten, Diagrammen und Grafiken beschrieben.

Zu Beginn wurden die verschiedenen Ausprägungen der variablen Zahlen vorerst kodiert und dann in einer Datenmatrix⁴ verarbeitet, in einigen Fällen auch in Diagrammen dargestellt.

3.7.1 Kennwerte

Die statistischen Kennwerte geben bestimmte Eigenschaften einer Verteilung numerisch wieder, damit mit diesen gerechnet werden kann. Aus vielen Einzelwerten werden einige wenige resultierende Werte gebildet die dann die gesamte Verteilung beschreiben.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die Einzelwerte durch einen Wert zu repräsentieren, zu den drei häufigsten zählen das arithmetische Mittel, der Modalwert und der Medianwert.

Der Modalwert oder auch Modus, ist derjenige Wert, welcher in einer diskreten Verteilung am häufigsten vorkommt, daher ist auch er der Wert, der am wahrscheinlichsten ist, wenn man aus der Gesamtheit der Messwerte zufällig ein Ergebnis herausgreift.

Der Medianwert ist der Wert, von dem alle übrigen Werte im Durchschnitt am wenigsten abweichen, so dass die Summe der Abweichungsbeträge minimal ist. Mathematisch kann man auch zeigen, dass dieser Wert eine Verteilung halbiert.

Das arithmetische Mittel $\bar{x}$ oder der Mittelwert ist das gebräuchlichste Maß der zentralen Tendenz. Es gibt den Durchschnitt aller Messergebnisse wieder. Rechnerisch ist das arithmetische Mittel die Summe aller Werte dividiert durch deren Anzahl ($=n$).

Die Varianz und auch die Standardabweichung gehören ebenfalls zu den Streuungs- bzw. Dispersionsmaßen. Diese sind wie der Mittelwert nur bei intervallskalierten berechenbar. (vgl. Naumann, Quantitative Methoden 1, 2010, S. 15ff)

⁴ Eine Datenmatrix ist eine Möglichkeit die erhobenen Daten tabellarisch darzustellen.

3.7.2 Diagramme

Mittels Diagrammen können die Informationen der Tabellen nochmals veranschaulicht werden.

In einem Histogramm (Säulendiagramm) werden die Häufigkeiten der Messwerte bildlich dargestellt. (vgl. Naumann, Quantitative Methoden 1, 2010, S. 20ff)

Streudiagramme wiederum veranschaulichen Zusammenhänge, die bei den in der Arbeit verwendeten Hypothesen wesentlich sind. Die sogenannte Korrelation wird mit einer Punktwolke veranschaulicht, die die Stärke des Zusammenhangs deutlich macht. (vgl. Naumann, Quantitative Methoden 1, 2010, S. 120ff)

3.7.3 Korrelation

Als Korrelation wird der Zusammenhang zwischen zwei Variablen bezeichnet. Die Produkt Moment Korrelation (Pearson Korrelation) ist das gebräuchlichste Maß für die Stärke des Zusammenhangs zweier Variablen. Sie drückt sich aus mit Korrelationskoeffizienten r . Der Wertbereich des Korrelationskoeffizienten ist begrenzt zwischen -1 und + 1. So wird z.B. bei der Hypothesen Prüfung, ob ein Zusammenhang zwischen dem Alter und dem sportlichen Zeitaufwand besteht, der Pearson Korrelationskoeffizient berechnet und interpretiert.

Für die Auswertung wird der Zusammenhang zwischen zwei intervallskalierten und normalskalierten Variablen ermittelt, wie zum Beispiel der Zusammenhang zwischen dem Alter und den Copinstrategien der AthletInnen.

(vgl. Naumann, Quantitative Methoden 1, 2010, 120 ff)

3.7.4 Test zur Überprüfung von Unterschiedshypothesen

Neben den Hypothesen, die auf Zusammenhang geprüft worden sind, lag der Fokus auch auf der Überprüfung von Unterschiedlichkeiten, einerseits was die beiden Sportarten betrifft, andererseits, was die geschlechterspezifischen Besonderheiten anbelangt. Dazu wurde der T- Test für unabhängige Studien herangezogen.

Dieses Verfahren beurteilt, ob sich zwei untersuchte Gruppen, wie z.B. weibliche und männliche Athleten, in ihrem Mittelwert unterscheiden.

Da der T-Test ausschließlich für intervallskalierte Merkmale angewendet werden kann, ist es nötig, die Daten in bestimmte Faktoren zusammenzufassen. Damit besitzen diese Faktoren günstigere messtechnische Eigenschaften als die einzelnen Variablen, mit denen eine Berechnung durch das Programm ermöglicht wurde.

3.7.4 Faktorenanalyse

Eine weitere Methode, die angewendet wurde, ist die Faktorenanalyse, ein multivariantes Verfahren. Anhand dieser Analyse wurden passende Subskalen gebildet und geprüft.

Die Faktorenanalyse ist ein „Verfahren der multivariaten Statistik zur Datenverdichtung“. Sie ist ein Sammelbegriff für unterschiedliche Verfahren, die es ermöglichen, aus einer großen Zahl von beobachtbaren Variablen eine möglichst geringe Anzahl von nicht beobachtbaren Faktoren bzw. beobachtbaren Komponenten zu extrahieren. Kurz gesagt, werden zusammenhängende Items zu übergeordneten Faktoren zusammengefasst.

(vgl. Schendera, 2010, 180ff)

3.7.4.1 Zusammenfassen der Items

Die ursprünglichen Motive des Fragebogens setzten sich aus 21 Items zusammen, wobei 10 von den Items aus dem Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit und Gesundheitssport stammen und die restlichen 13 selbst formuliert wurden.

Die insgesamt 21 Items wurden dann in 7 Überkategorien geordnet nämlich: Wettkampf/Leistung, Kontakt, Identität/Selbstwert, Ablenkung/Katharsis, Aktivierung/Freude, Beruf und Fitness/ Gesundheit.

Abbildung 2: BMZI Items und erweiterte Items

Itemformulierung	Dimension	Kategorie
um mich körperlich in guter Verfassung zu halten	Fitness/Gesundheit	BMZI
vor allem aus gesundheitlichen Gründen	Fitness/Gesundheit	BMZI
um Stress abzubauen	Ablenkung/Katharsis	BMZI
um dabei neue Leute kennenzulernen	Kontakt	BMZI
um dabei Bekannte/Freunden zu treffen	Kontakt	BMZI
um meine Leistung mit anderen Sportlern zu messen	Wettkampf/Leistung	BMZI
um mit Anderen gesellig zusammen zu sein	Kontakt	BMZI
weil ich im Wettkampf aufblühe	Wettkampf/Leistung	BMZI
um mehr Abwechslung in meinen Alltag zu bringen	Ablenkung/Katharsis	Neu
weil ich gern Zeit in der Natur verbringe	Aktivierung/Freude	Neu
um meine koordinativen und konditionellen Grenzen auszutesten	Fähigkeiten/Fertigk.	Neu
um mehr Selbstbestätigung zu erfahren	Identität/Selbstwert	Neu
um meine Familie/Freunde durch meine Leistungen stolz zu machen	Identität/Selbstwert	Neu
um einer Gruppe anzugehören	Kontakt	Neu
um durch meine Leistung Anerkennung zu bekommen	Identität/Selbstwert	Neu
um meinen Berufsalltag/Familienalltag möglichst gut auszugleichen	Ablenkung/Katharsis	Neu
um möglichst viel Geld damit zu verdienen	Aktivierung/Freude	Neu
um neben meiner beruflichen Karriere auch eine sportliche Karriere zu machen	Aktivierung/Freude	Neu
um mich in Wettkämpfen messen zu können	Wettkampf/Leistung	Neu
um für mich herausfinden, zu können ob ich Trainingsbestleistungen auch im Wettkampf gut abrufen kann	Wettkampf/Leistung	Neu
um testen zu können, ob ich mental stark genug bin einen Wettkampf zu überstehen	Fähigkeiten/Fertigk.	Neu

Anschließend wurde eine Faktorenberechnung durchgeführt. Das Ziel war, passende Dimensionen zu finden, die sowohl rechnerisch als auch inhaltlich zusammenpassen.

Die Items wurden so umgepolt, sodass 1= am wenigsten Zustimmung und 5= am meisten Zustimmung bedeutet. Dabei kam es zu einer Extraktion, basierend auf dem Eigenwert größer 1 und der Überprüfung der Ladungen der 21 Items.

Eine Rotation nach dem Varimax Kriterium hat zum Ziel, auf analytischen Weg eine möglichst gute Einfachstruktur für die q bedeutsamen Faktoren herzustellen. Das Einfachstrukturkriterium verlangt, dass pro Faktor einige Variablen möglichst hoch und andere möglichst niedrig laden, was mit der Forderung gleichzusetzen ist, dass die Varianz der Faktorenladung pro Faktor möglichst groß sein soll. (vgl. Bortz & Schuster, 2010, S. 419)

Mittels T-Test wurde überprüft, ob es Unterschiede hinsichtlich einer Variable (abhängige Variable) zwischen zwei Gruppen (Unabhängig Variable) gibt.

Die abhängigen Variablen wären in diesem Fall die Motive, die mithilfe der Faktorenanalyse zusammengefasst wurden, die unabhängige Variable ist das Geschlecht.

Eine wichtige Voraussetzung dafür ist, dass in jeder Gruppe die Stichprobenanzahl mindestens 30 beträgt ($n < 30$), was bei beiden der zu prüfenden Gruppen zutrifft.

Danach wurde die Varianzhomogenität mittels Levene Test überprüft. Der Levene Test, ist ein Verfahren, dass die Gleichheit von zwei Populationsvarianzen überprüft. Zur Überprüfung werden für jede Gruppe die Beträge der Abweichung vom Mittelwert berechnet. (vgl. Bortz & Schuster, 2010, S. 117ff & 129)

Abschließend erfolgte eine Signifikanzprüfung der Hypothesen: Wenn p (Varianzhomogenität) nicht signifikant ist, heißt das, dass die Varianzen gleich sind, was wiederum bedeutet, dass es keinen signifikanten Unterschied zwischen den Gruppen gibt.

Wenn der errechnete Wert kleiner als 0,05 oder 0,01 ist (p kleiner als 0,05), dann bedeutet dies einen signifikanten Unterschied zwischen den getesteten Gruppen, die Hypothese ist damit bestätigt.

4. Ergebnisse der Untersuchung

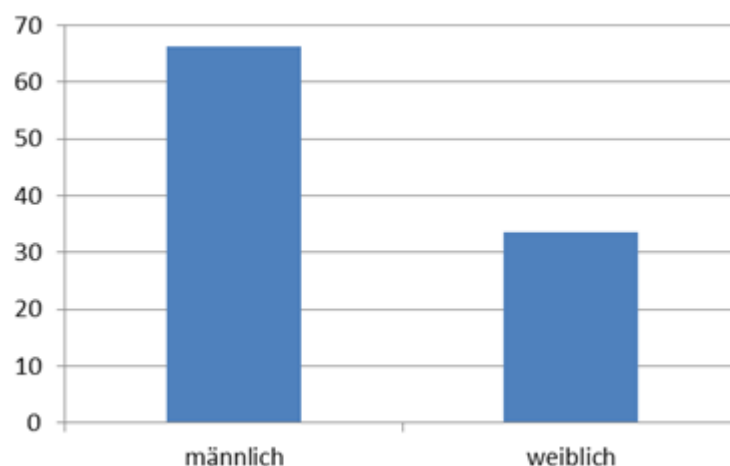
4.1 Soziographische Daten

332 Personen haben den Fragebogen ausgefüllt. Die Daten von 60 Personen konnten nicht verwendet werden, da sie entweder die Befragung abgebrochen haben, oder zwei anstatt einer Sportart, bzw. kein Geschlecht oder kein gültiges Geburtsjahr angegeben haben. Die Datenauswertung erfolgte deshalb mit den restlichen 271 Datensätzen.

4.1.1 Geschlechterverteilung

Von den 271 Befragten waren 180 (66,4 %) männlich und 91 weiblich (33,6%).

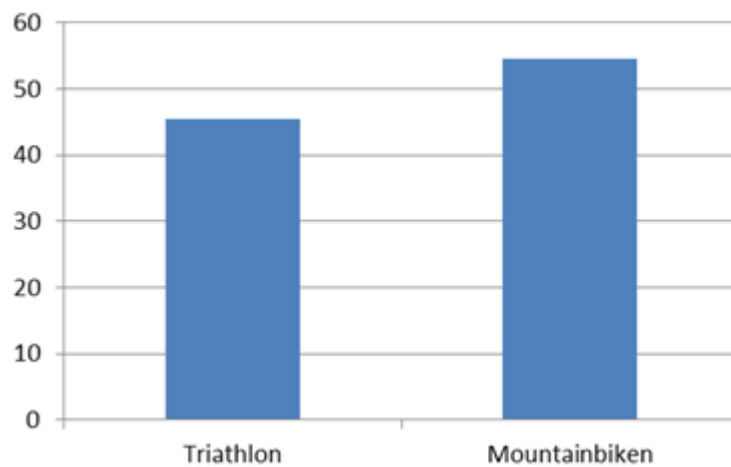
Abbildung 3: Geschlechterverteilung (gesamt)



4.1.2 Sportartverteilung

Von der Befragten übten 123 Personen (45,4 %) die Sportart Triathlon und 148 Personen (54,6 %) die Sportart Mountainbiken aus.

Abbildung 4: Sportartverteilung (gesamt)



4.1.2.1 Sportartverteilung nach Geschlecht

Die Sportartverteilung sortiert nach Geschlecht ergab, dass Triathlon von 78 Männern (43%) und Mountainbike von 102 Männern (56,7%) ausgeübt wird, während bei den befragten Frauen 45 (49%) Triathlon und 46 (50,5 %) Mountainbiken ausüben.

Abbildung 5: Sportartenverteilung nach Geschlecht (männlich)

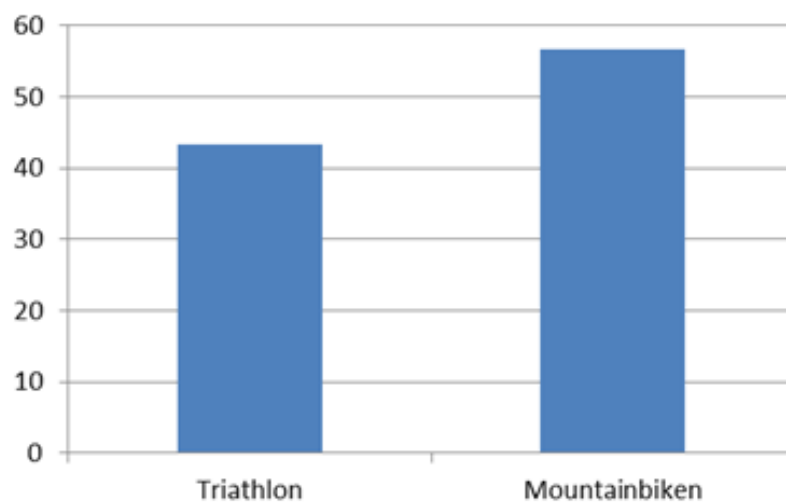
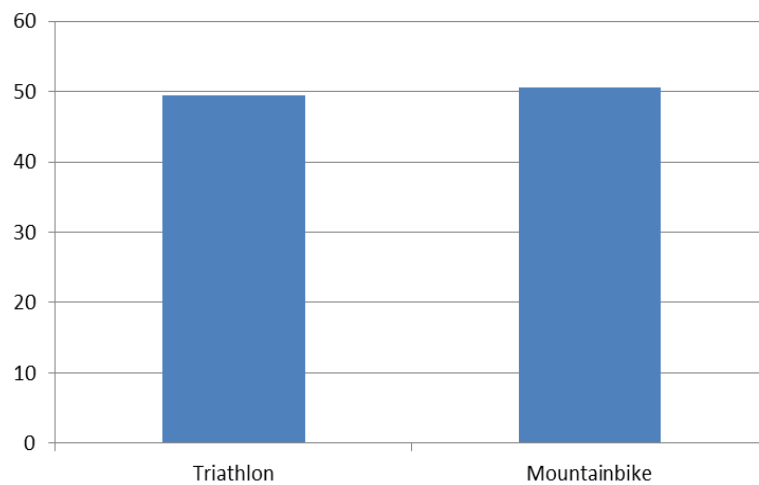


Abbildung 6: Sportartenverteilung nach Geschlecht (weiblich)



4.1.3 Altersverteilung

Die jüngste Testperson zum Zeitpunkt der Umfrage war 19 Jahre, die älteste 66. Um die Altersverteilung übersichtlicher zu machen, wurden die Daten in einem Balkendiagramm dargestellt.

Abbildung 7: Altersklassen der AthletInnen (allgemein)

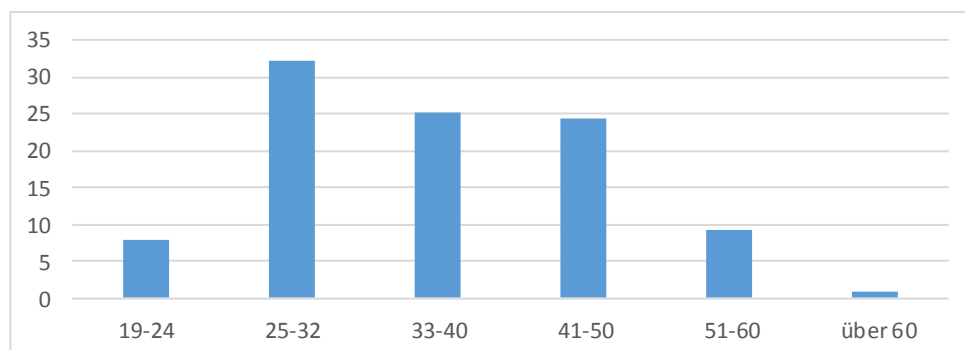


Abbildung 8: Altersverteilung (weiblich)

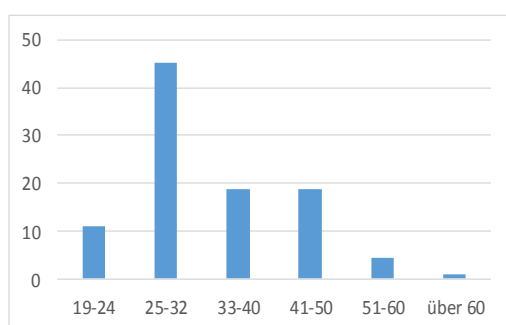
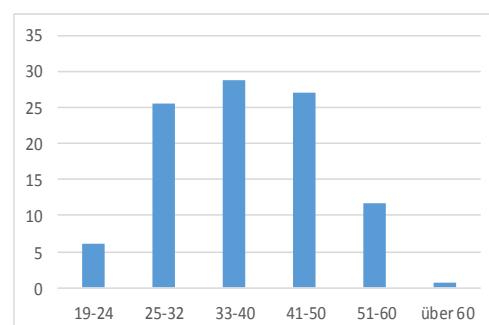


Abbildung 9: Altersverteilung (männlich)



Während die Altersverteilung bei den Männern einer Normalverteilung ähnlich ist, gibt es bei den Frauen einen deutlichen Einbruch nach 25 -32 Jahren. So sind es in der Altersgruppe 25-32 noch 45,1%, in den Altersgruppen 33-40 bzw. 41-50 Jahre nur mehr 18,7 %.

Man könnte annehmen, dass die rapide Abnahme des Sporttreibens bei Frauen nach dem 32 Lebensjahr an der bewussten Entscheidung für eine berufliche Karriere liegen könnte. Ein weiterer Grund könnte sein, dass bei Frauen ab 32 Jahren mehr familiäre Pflichten, wie z.B. die Familiengründung im Vordergrund steht.

Erwähnenswert neben der geschlechterspezifischen Altersverteilung ist auch die Verteilung nach Sportarten.

Abbildung 10: Altersverteilung (Triathlon)

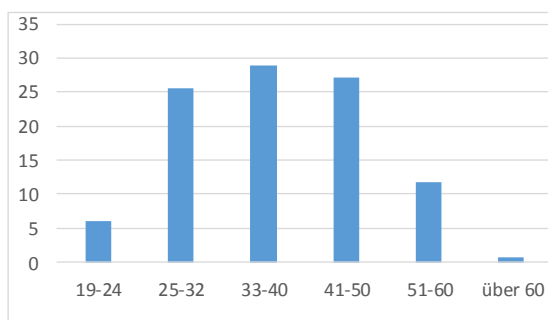
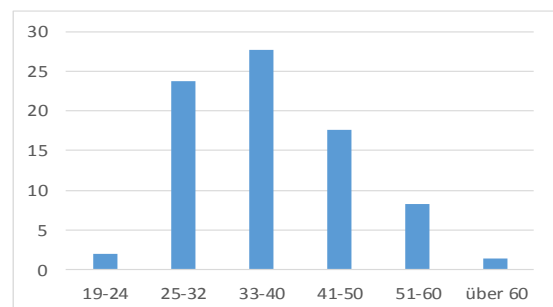


Abbildung 11: Altersverteilung (Mountainbike)



Bereits in den jüngeren Altersgruppen (25-32) wird vermehrt mit Triathlon begonnen (25,6%), dafür sind mehr MountainbikerInnen in der Altersklasse 33-40 vertreten. In der Altersklasse 41- 50 ist ebenfalls ein Unterschied zu erkennen, so sind es 27,2 % bei den 41-50 Jährigen TriathletInnen und nur 17,6% bei den AthletInnen die Mountainbiken als Hauptsportart angegeben haben. Während es im hohen Alter (über 60) nur sehr geringe Unterschiede zwischen den AthletInnen aus der Gruppe Triathlon und den AthletInnen aus der Gruppe Mountainbike gibt, ist die Altersklasse 51-60 bei den TriathletInnen mit 11,7% stärker vertreten als bei den MountainbikerInnen (8,2%).

4.1.4 Familienstand

Zum Zeitpunkt der Befragung waren 31,0 % ledig, davon leben 33,6% in einer Beziehung, 31,7 % der AthletInnen sind verheiratet, 4,1% verwitwet und keine/r geschieden.

Abbildung 12: Familienstand

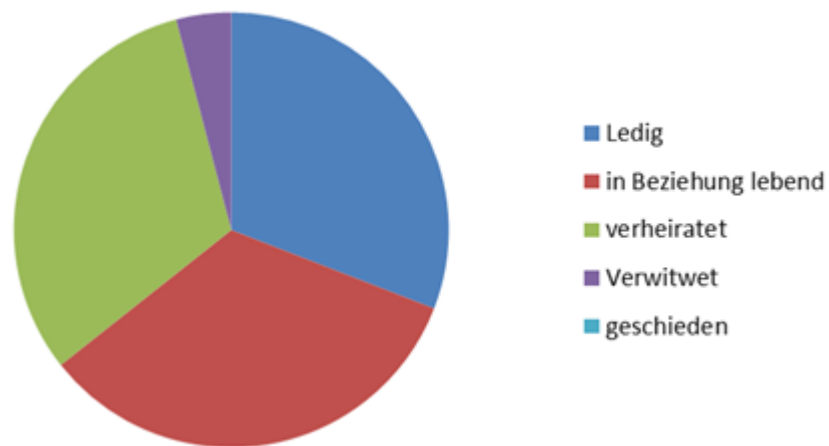
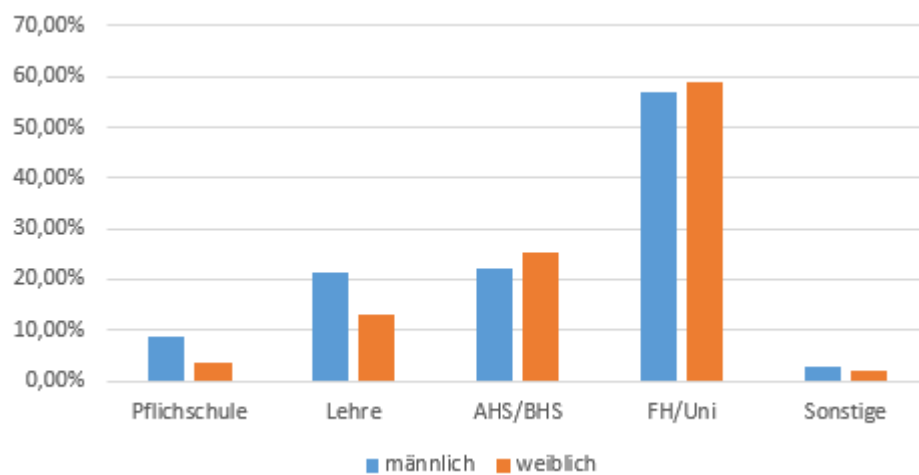


Abbildung 13: Höchste Schulausbildung im Vergleich männlich und weiblich



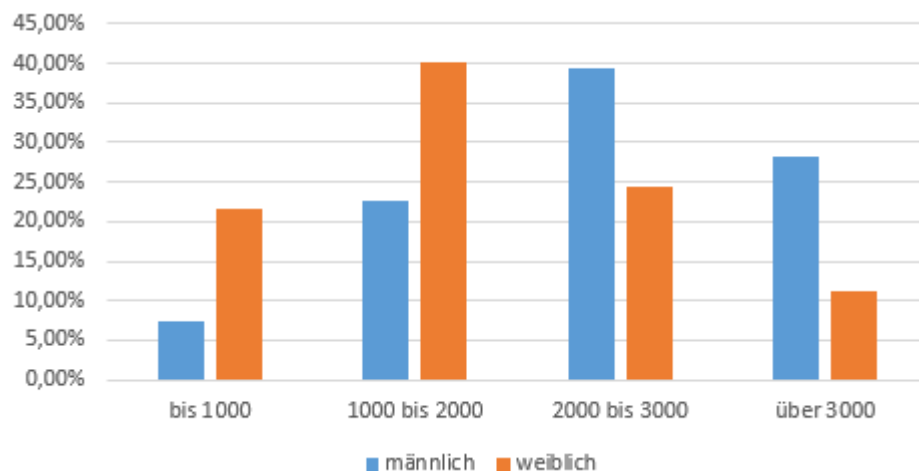
Bezüglich des geschlechterspezifischen Vergleichs ist es erwähnenswert, dass laut Abbildung mehr Frauen als Männer einen Hochschulabschluss haben (Frauen 58,9%, Männer 56,1 %). Bei den männlichen Athleten hingegen ist der Prozentsatz derjenigen, die eine Lehre abgeschlossen haben, höher als bei den Frauen.

Interessant dabei ist, dass obwohl viele der Frauen eine gute Ausbildung abgeschlossen haben, sich nur wenige in höheren Einkommensklassen befinden, wie der nächste Punkt näher beschreibt.

4.1.5 Einkommen

Abbildung 14 zeigt, dass sich zum Zeitpunkt der Befragung der AthletInnen 12,2% der Befragten in der Einkommensklasse bis 1000 €, über 35 % in der Einkommensklasse 2001 bis 3000 Euro befinden, knapp über 25 % in der Einkommensklasse 1000 bis 2000 Euro. 23 % sind die Einkommensklasse über 3000 ein zu ordnen.

Abbildung 14: Einkommensverteilung in € im Vergleich weiblich und männlich

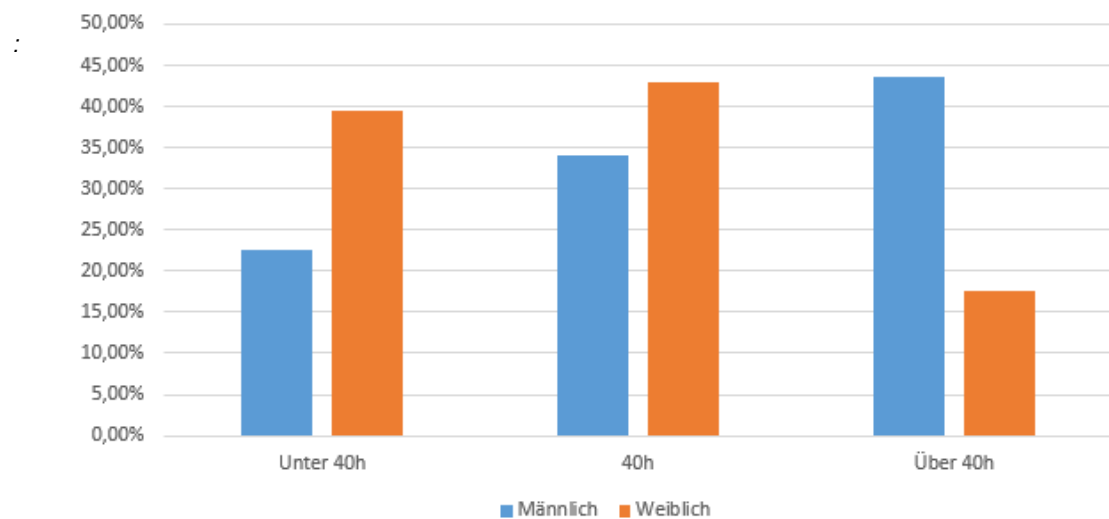


Es ist also deutlich zu erkennen, dass die Athleten besser verdienen als die Athletinnen. Die Einkommensklassen 2000 bis 3000 und über 3000 Euro sind bei den Sportlern mit 39,4% bzw. 28,2 deutlich höher als bei den Sportlerinnen mit 24,3 bzw. 11,2%.

4.1.6 Arbeitszeit

27,4% arbeiten weniger als 40 Stunden, 36,5 % der Befragten arbeiten 40 Stunden in der Woche und die Prozentzahl der Befragten die über 40h Stunden arbeiten, liegt bei 34,9%.

Abbildung 15: Arbeitszeit pro Woche der Gesamtstichprobe in Prozent (männlich & weiblich)



Die meisten Frauen arbeiten 40h Stunden(42,9%). Im Gegensatz zu den Männern ist der Prozentsatz der Frauen, die über 40 Stunden arbeiten, nur sehr gering: Während 43,5 % der Männer über 40h arbeiten, sind es bei den Frauen lediglich 17,6. Deutlich höher ist hingegen der Prozentsatz bei den Frauen, die unter 40h arbeiten.

4.3 Motive

4.3.1 Motivausprägung nach Geschlecht

In der folgenden Tabelle werden die Faktorenmittelwerte zu sieben Motivbereichen dargestellt. Dabei wird der Fokus auf die geschlechterspezifischen Unterschiede gelegt.

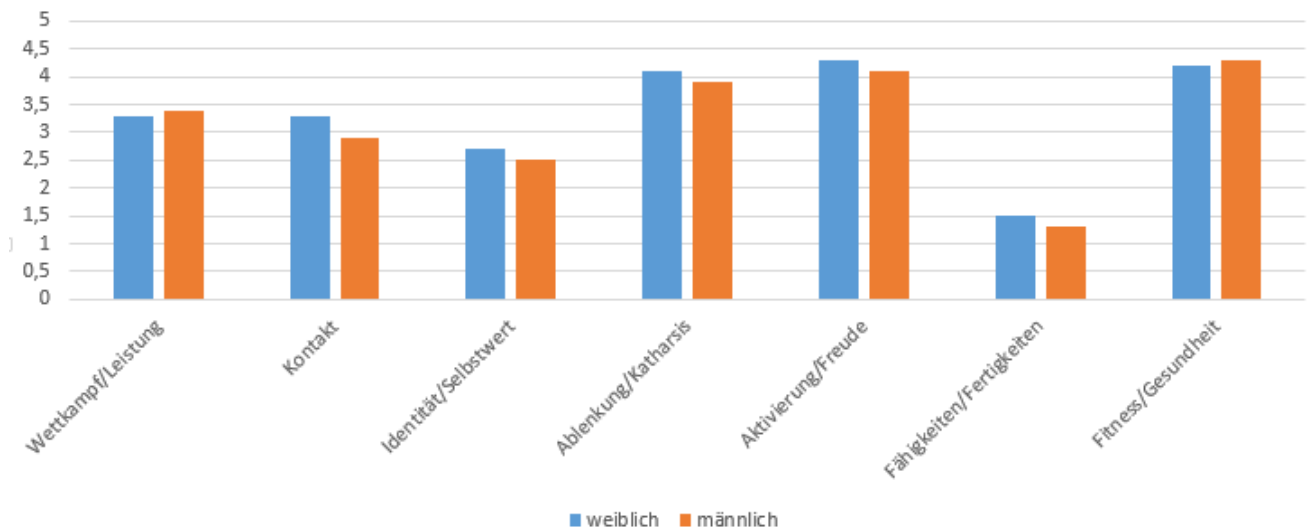
Tabelle 2: Faktorenmittelwerte der Motivbereiche (nach Geschlecht)

Kategorie	Item	Mittelwert	
		Frauen	Männer
Wettkampf/Leistung	um mich körperlich in guter Verfassung	3,31	3,4
	Vor allem aus gesundheitlichen Gründen		
Kontakt	um mit Anderen gesellig zusammen zu sein	3,3	2,9
	um dabei Bekannte/Freunden zu treffen		
	um mit Anderen gesellig zusammen zu sein		
	um einer Gruppe anzugehören		
Identität/Selbstwert	um mehr Selbstbestätigung zu erfahren	2,7	2,5
	um meine Familie/Freunde durch meine Leistungen stolz zu machen		
	um durch meine Leistung Anerkennung zu bekommen		
Ablenkung/Katharsis	um Stress abzubauen	4,1	3,9
	um mehr Abwechslung in meinen Alltag zu bringen		
	Um meinen Berufsalltag/Familienalltag möglichst gut auszugleichen		
Aktivierung/Freude	weil ich gern Zeit in der Natur verbringe	4,3	4,1
	um möglichst viel Geld damit zu verdienen		
	um neben meiner beruflichen Karriere auch eine sportliche Karriere zu machen		
Fähigkeiten/Fertigkeiten	um testen zu können, ob ich mental stark genug bin einen Wettkampf zu überstehen	1,5	1,3
	um meine koordinativen und konditionellen Grenzen auszutesten		
Fitness/Gesundheit	um mich körperlich in guter Verfassung	4,2	4,3
	vor allem aus gesundheitlichen Gründen		

Hier fällt auf, dass der Motivfaktor Aktivierung/Freude von den Teilnehmerinnen dieser Studie am meisten Zuspruch bekommen hat. Bei den Teilnehmern wiederum steht der Motivfaktor Fitness/Gesundheit an erster Stelle. Die Motivfaktoren Fähigkeiten/Fertigkeiten und Identität sind für die ProbandInnen von geringster Bedeutung. Der größte Unterschied ist beim Kontaktaspekt zu sehen: Bei den Frauen ergibt sich ein Mittelwert von 3,3, bei den Männern hingegen beträgt der Mittelwert 2,9.

Auch beim Faktor Wettkampf/Leistung (Frauen Mittelwert 3,31, Männer 3,4), sowie Fitness und Gesundheit (Frauen Mittelwert 4,2, Männer 4,3) ist ebenfalls ein Unterschied zu erkennen

Abbildung 16: Motivprofil nach Geschlecht



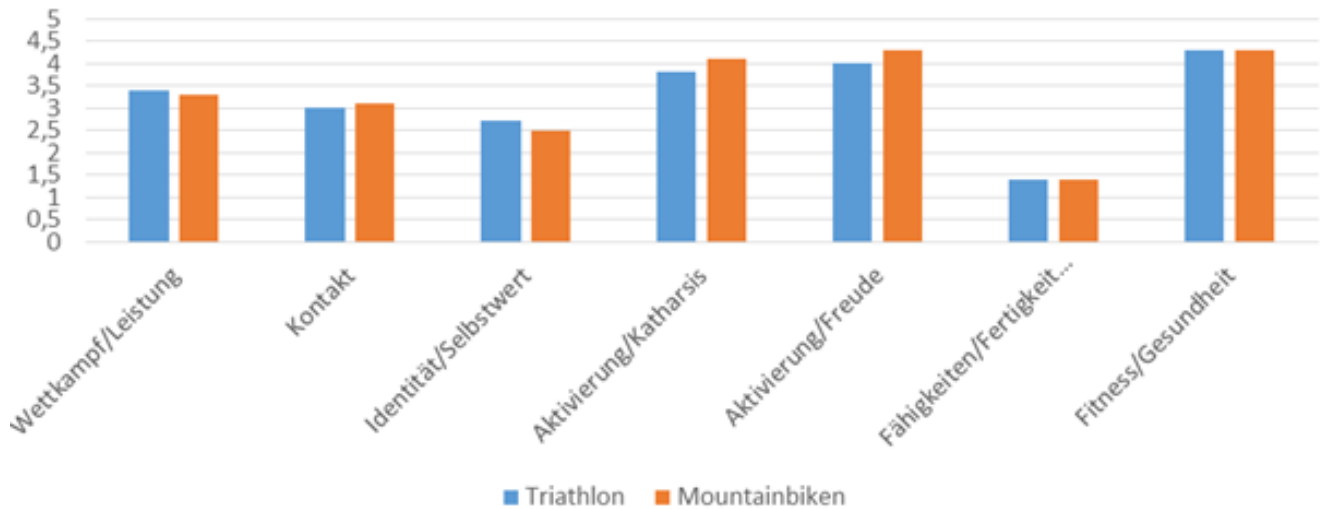
4.3.2 Motivausprägung nach Sportart

Tabelle 3: Faktorenmittelwerte der Motivbereiche (nach Sportart)

Kategorie	Item	Mittelwert	
		Triathlon	Mtb
Wettkampf/Leistung	um mich körperlich in guter Verfassung	3,4	3,3
	Vor allem aus gesundheitlichen Gründen		
Kontakt	um mit Anderen gesellig zusammen zu sein	3,0	3,1
	um dabei Bekannte/Freunden zu treffen		
	um mit Anderen gesellig zusammen zu sein		
	um einer Gruppe anzugehören		
Identität/Selbstwert	um mehr Selbstbestätigung zu erfahren	2,7	2,5
	um meine Familie/Freunde durch meine Leistungen stolz zu machen		
	um durch meine Leistung Anerkennung zu bekommen		
Ablenkung/Katharsis	um Stress abzubauen	3,8	4,1
	um mehr Abwechslung in meinen Alltag zu bringen		
	Um meinen Berufsalltag/Familienalltag möglichst gut auszugleichen		
Aktivierung/Freude	weil ich gern Zeit in der Natur verbringe	4,0	4,3
	um möglichst viel Geld damit zu verdienen		
	um neben meiner beruflichen Karriere auch eine sportliche Karriere zu machen		
Fähigkeiten/Fertigkeiten	um testen zu können, ob ich mental stark genug bin einen Wettkampf zu überstehen	1,4	1,4
	um meine koordinativen und konditionellen Grenzen auszutesten		
Fitness/Gesundheit	um mich körperlich in guter Verfassung	4,3	4,3
	vor allem aus gesundheitlichen Gründen		

Anhand der Mittelwerte ist herauszulesen, dass der Motivfaktor Fitness/Gesundheit den meisten Zuspruch erhalten hat, während das Testen der Fähigkeiten und Fertigkeiten weder bei Triathlon-, noch bei MountainbikeathletInnen von großer Bedeutung ist.

Abbildung 17: Motivausprägung nach Sportart



4.3.2.1 Motivausprägung nach Sportart und Geschlecht

Bei der Sportart Mountainbiken gibt es nur bei der Motivausprägung Wettkampf/Leistung einen geschlechterspezifischen Unterschied. Bei der Gruppe Triathlon sind es mehrere Motive bei denen sich Männer und Frauen unterscheiden, nämlich Wettkampf/Leistung, Kontakt, Identität/Selbstwert, Ablenkung/Katharsis und Aktivierung/Freude. Für Frauen sind diese Motive bedeutsamer als für Männer.

Abbildung 18: Motivausprägung Triathlon

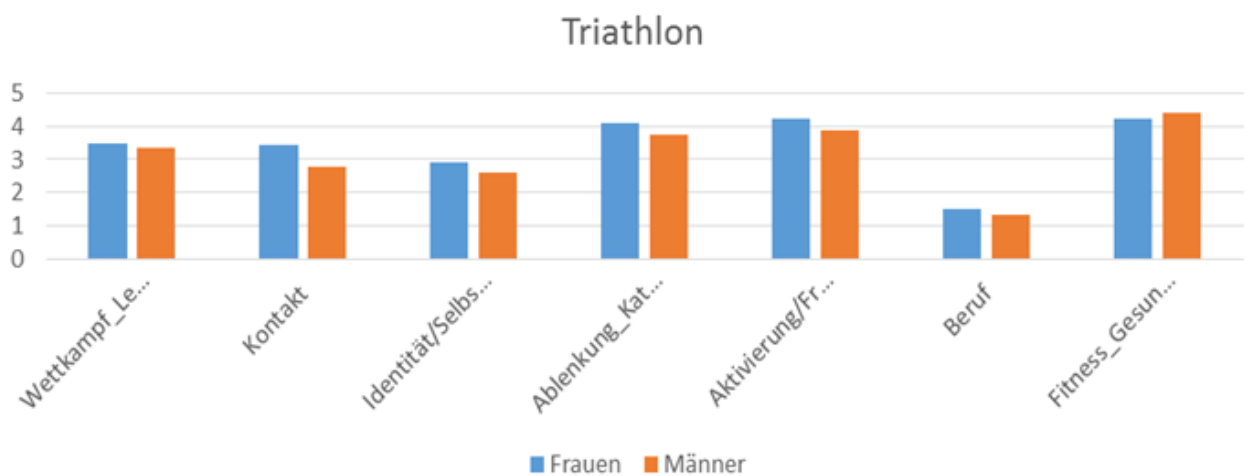
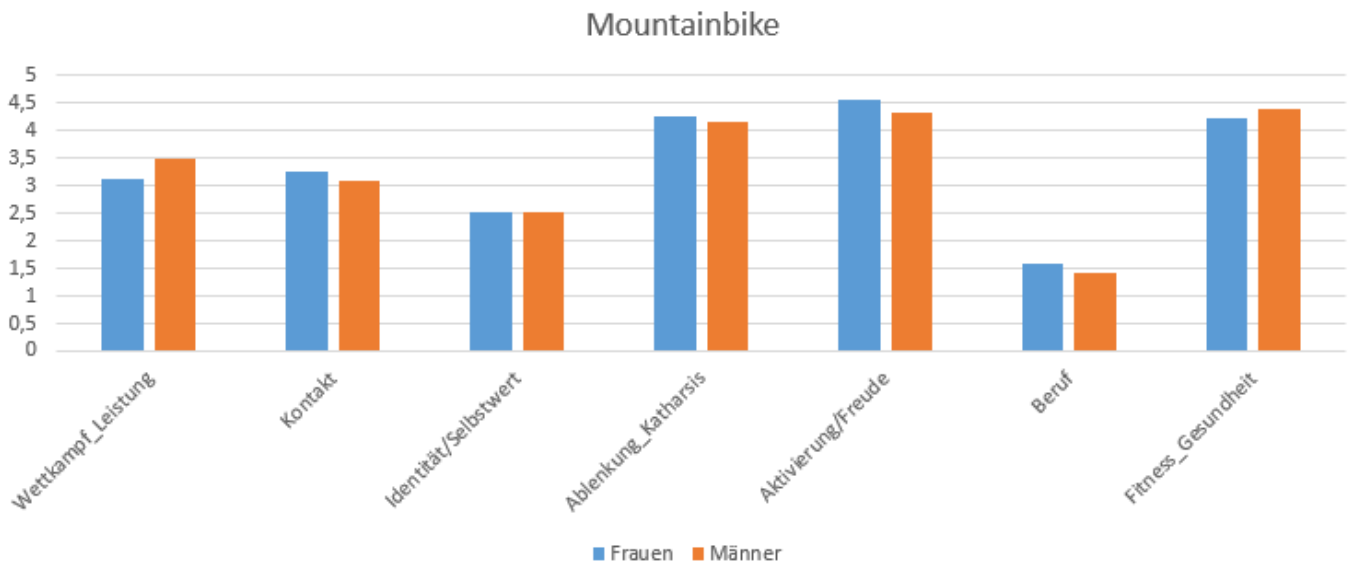


Abbildung 19: Motivausprägung Mountainbiken



4.4 Bewältigungsstrategien

4.4.1 Bewältigungsstrategien nach Geschlecht

Tabelle 4: Faktorenmittelwerte der Bewältigungsstrategien (nach Geschlecht)

Kategorie	Mittelwert	
	Frauen	Männer
einen strikten und durchgeplanten Trainingsplan habe	3,4	3,3
mich Tag für Tag disziplinieren kann	3,7	3,7
mir die Zeit nehme, mich neben dem Training zu entspannen	3,7	3,6
andere Dinge/Hobbies (Ausgehen, Familie, andere Sportarten, Freunde) hintenan stelle	2,8	2,8
in der Lage bin Dinge an andere zu delegieren	4,3	4,2
bewusst Prioritäten setze	4,3	4,2
realistische Ziel habe	4,4	4,2
mich auf die einzelnen Trainingseinheiten und nicht auf das Ergebnis (z. B.: Wettkampf) konzentriere	3,7	3,9
mir erlaube meine optimale Leistung nicht immer abrufen zu können	3,8	3,6
mir erlaube meine optimale Leistung nicht immer abrufen zu können	4,1	4,1

Sich realistische Ziele zu setzen zählt sowohl bei männlichen also auch bei weiblichen Athletinnen zu einer wichtigen Bewältigungsstrategie. Ebenfalls eine hohe Zustimmung bei den AthletInnen hat die Strategie, sich selbst den Druck etwas zu nehmen, in dem man sich erlaubt bzw. sich eingesteht, nicht immer die optimale Leistung abrufen zu können.

4.4.2 Bewältigungsstrategien nach Sportart

Tabelle 5: Faktorenmittelwerte der Bewältigungsstrategien (nach Sportart)

Kategorie	Mittelwert	
	Triathlon	Mountainbike
einen strikten und durchgeplanten Trainingsplan habe	3,6	3,1
mich Tag für Tag disziplinieren kann	3,9	3,5
mir die Zeit nehme, mich neben dem Training zu entspannen	3,7	3,7
andere Dinge/Hobbies (Ausgehen, Familie, andere Sportarten, Freunde) hintenan stelle	3,2	2,9
in der Lage bin Dinge an andere zu delegieren	2,8	2,8
bewusst Prioritäten setze	4,3	4,2
realistische Ziel habe	4,4	4,2
mich auf die einzelnen Trainingseinheiten und nicht auf das Ergebnis (z.B.: Wettkampf) konzentriere	3,7	3,9
mir erlaube meine optimale Leistung nicht immer abrufen zu können	3,8	3,6
mir erlaube meine optimale Leistung nicht immer abrufen zu können	4,1	4,1

5. Zusammenhänge und Unterschiede

Die im Kapitel 3.2 aufgestellten Unterschieds bzw. Zusammenhangshypothesen wurden geprüft und die Ergebnisse werden nun in diesem Kapitel dargestellt.

Um Unterschiede zu überprüfen, wurde ein T-Test für unabhängige Stichproben verwendet.

Hypothese	Ergebnis
Hypothese 1: Es gibt einen geschlechterspezifischen Unterschied im Bezug auf die Hauptmotive	H1: Es gibt einen Unterschied
Hypothese 2: Es gibt einen geschlechterspezifischen Unterschied in Bezug auf die Bewältigungsstrategien.	Ho: Es gibt keinen Unterschied
Hypothese 3: Es gibt einen sportartspezifischen Unterschied in Bezug auf die Hauptmotive	H1: Es gibt einen Unterschied
Hypothese 4: Es gibt einen sportartspezifischen Unterschied in Bezug auf die Bewältigungsstrategien.	H1: Es gibt einen Unterschied
Hypothese 5: Es gibt einen sportartspezifischen Unterschied in Bezug auf die Trainingsstunden pro Woche.	H0: Es gibt keinen Unterschied
Hypothese 6: Es gibt einen geschlechterspezifischen Unterschied in Bezug auf das Alter bei Beginn mit Sport (allgemein)	Ho: Es gibt keinen Unterschied
Hypothese 7: Es gibt einen geschlechterspezifischen Unterschied in Bezug auf das Alter bei Triathlon bzw. Mountainbiken.	Ho: Es gibt keinen Unterschied
Hypothese 8 : Es gibt einen geschlechterspezifischen Unterschied zwischen den Geschlechtern in Bezug auf das Alter bei Beginn mit Wettkämpfen.	H1: Es gibt einen Unterschied
Hypothese 9: Es gibt einen geschlechterspezifischen Unterschied in Bezug auf die Anzahl der Wettkämpfe.	Ho: Es gibt keinen Unterschied
Hypothese 10: Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Alter und den Bewältigungsstrategien	Ho: Es gibt keinen Zusammenhang
Hypothese 11: Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Alter und dem sportlichen Zeitaufwand.	Ho: Es gibt keinen Zusammenhang

Im Folgenden werden nur die Hypothesen, bei denen ein signifikanter Unterschied, bzw. ein Zusammenhang festgestellt wurde aufgelistet, und die statistischen Ergebnisse genauer beschrieben.

5.1 Ergebnisse zu Hypothese 1

Wie schon im Kapitel 3.7.4 erwähnt, wird die Varianzhomogenität mittels Levene Test überprüft, um Unterschiede zwischen den Gruppen zu überprüfen. Ist der Wert p (Varianzhomogenität) nicht signifikant, heißt das, dass die Varianzen gleich sind, was dann wiederum bedeutet, dass es keinen signifikanten Unterschied gibt.

Tabelle 6: Ergebnisse der Hypothesenprüfung 1 (Geschlechterspezifischer Unterschied Motive)

Kategorie	Signifikanz	T	d	p
Wettkampf/Leistung	,907	-1,094	262	,275
Kontakt	,678	3,084	265	,002
Identität_Selbstwert	,050	1,352	267	,178
Ablenkung_Katharsis	,069	1,877	268	,062
Aktivierung_Freude	,110	2,611	268	,010
Fähigkeiten/Fertigkeiten	,192	2,005	267	,046
Fitness_Gesundheit	,792	-1,934	269	,054

Die Signifikanzprüfung ist der nächste Schritt: Wenn p (Varianzhomogenität) nicht signifikant ist, heißt das, dass die Varianzen gleich sind, also gibt es keinen signifikanten Unterschied zwischen den Gruppen.

Wenn aber in der Zeile „Varianzen sind gleich“ ein Wert herauskommt der kleiner als 0,05 oder 0,01 ist (p kleiner als 0,05) dann bedeutet dies, dass ein signifikanter Unterschied zwischen diesen beiden Gruppen besteht.

Um eine sehr signifikantes Ergebnis handelt es sich, wenn p kleiner als 0,05 ist ($p > 0,01$). Ist p kleiner als 0,001 ($p < 0,001$), dann spricht man von einem hochsignifikanten Ergebnis.

H1: Es gibt einen geschlechterspezifischen Unterschied in Bezug auf die Hauptmotive.

Die Tabelle 20 zeigt das in den Überkategorien „Kontakt“ ($p=,002$), „Aktivierung/Freude“ ($p= 0,10$) und „Fähigkeiten/Fertigkeiten“ ($p= ,046$) ein signifikantes Ergebnis vorliegt.

Betrachtet man nun n Tabelle 21, die Mittelwerte bei den Überkategorien, in den es einen signifikanten Unterschied gibt, so stellt sich heraus, dass die Zustimmung bei Frauen in diesen Kategorien deutlicher war als bei männlichen Teilnehmern.

Tabelle 7: Gruppenstatistik zu Motiven (w/m)

	Geschlecht	N	Mittelwert	Standardabweichung	Standardfehler des Mittelwertes
Wettkampf/Leistung	weiblich	88	3,3125	,91525	,09757
	männlich	176	3,4432	,91509	,06898
Kontakt	weiblich	91	3,3462	,91422	,09584
	männlich	176	2,9759	,93796	,07070
Identität/Selbstwert	weiblich	91	2,7289	1,05866	,11098
	männlich	178	2,5599	,92219	,06912
Ablenkung/Katharsis	weiblich	91	4,1758	,70857	,07428
	männlich	179	3,9749	,88729	,06632
Aktivierung/Freude	weiblich	90	4,3889	,70622	,07444
	männlich	180	4,1389	,75867	,05655
Fähigkeiten/Fertigkeiten	Weiblich	90	1,5667	,72360	,07627
	männlich	179	1,3799	,71958	,05378
Fitness/Fertigkeiten	weiblich	91	4,2418	,63841	,06692
	männlich	180	4,3972	,61793	,04606

In den anschließenden Tabellen wurden ebenfalls wie bei der Überprüfung der Hypothese 1 auf die Kategorien mit einem signifikanten Wert unter 0,05 eingegangen.

5.2 Ergebnisse zu Hypothese 3

Die nächste Hypothese bei der sich in zwei Bereichen ein Unterschied feststellen lässt, ist *Hypothese 3: Es gibt einen sportartspezifischen Unterschied in Bezug auf die Hauptmotive.*

Tabelle 8: Ergebnisse der Hypothesenprüfung 3 (Sportartspezifischer Unterschied Motive)

Kategorie	Signifikanz	T	df	P
Wettkampf/Leistung	,256	,285	262	,776
Kontakt	,215	-1,067	265	,287
Identität_Selbstwert	,919	1,697	267	,091
Ablenkung_Katharsis	,057	-3,231	268	,001
Aktivierung_Freude	,005	-4,259	268	,000
Fähigkeiten/Fertigkeiten	,121	-,850	267	,396
Fitness_Gesundheit	,475	,109	269	,913

Die Überkategorien „Ablenkung/Katharsis“ und „Aktivierung/Freude“ zeigen mit den p Werten ,001 und ,000 ein sehr signifikantes, bzw. hoch signifikantes Ergebnis. Wie man in Tabelle 23 sieht, ist der Mittelwert dieser Überkategorien bei der Gruppe Mountainbike höher als bei der Gruppe Triathlon. Dies bedeutet, dass die Kategorien „Ablenkung/Katharsis“ und „Aktivierung/Freude“ in der Sportart Mountainbiken mehr Zustimmung bekommen haben als in der Sportart Triathlon.

Tabelle 9: Gruppenstatistik zu Motiven (Mtb/Tri)

	Gruppe_Sportart	N	Mittelwert	Standardabweichung	Standardfehler des Mittelwertes
Wettkampf/Leistung	Triathlon	119	3,4174	,95641	,08767
	Mountainbike	145	3,3851	,88356	,07338
Kontakt	Triathlon	122	3,0348	,97718	,08847
	Mountainbike	145	3,1586	,91610	,07608
Identität/Selbstwert	Triathlon	123	2,7263	,98904	,08918
	Mountainbike	146	2,5251	,95077	,07869
Ablenkung/Katharsis	Triathlon	122	3,8648	,89774	,08128
	Mountainbike	148	4,1892	,75233	,06184
Aktivierung/Freude	Triathlon	123	4,0163	,81967	,07391
	Mountainbike	147	4,3946	,63900	,05270
Fertigkeiten/Fähigkeiten	Triathlon	121	1,4008	,65708	,05973
	Mountainbike	148	1,4764	,77665	,06384
Fitness/Gesundheit	Triathlon	123	4,3496	,61383	,05535
	Mountainbike	148	4,3412	,64163	,05274

5.3 Ergebnisse zu Hypothese 4

Hypothese 4: Es gibt einen sportartspezifischen Unterschied in Bezug auf die Bewältigungsstrategien.

Bei Hypothese 4 spielen die einzelnen Bewältigungsstrategien eine wichtige Rolle. In vier der 10 Kategorien ergibt sich ein signifikantes Ergebnis.

Tabelle 10: Ergebnisse der Hypothesenprüfung 4 (Sportartspezifischer Unterschied Bewältigungsstrategien)

Kategorie	Signifikanz	T	df	P
einen strikten und durchgeplanten Trainingsplan zu haben	,665	3,231	262	,001
mich Tag für Tag disziplinieren zu können	,001	2,774	263	,006
mir die Zeit nehme, mich neben dem Training zu entspannen	,424	-.062	261	,951
andere Hobbies (Ausgehen, Familie, andere Sportarten, Freunde) hinten anstelle	,776	2,231	263	,027
In der Lage bin, Dinge an Andere zu delegieren	,539	,142	262	,887
Bewusst Prioritäten setzte	,160	1,067	261	,283
Realistische Ziele habe	,667	3,355	261	,001
mich auf die einzelnen Trainingseinheiten und nicht auf das Ergebnis (z. B. : Wettkampfs) konzentriere	,062	-1,163	260	,246
mir erlaube meine optimale Leistung nicht immer abrufen zu können	,988	1,616	262	,107
mich auf mich und nicht auf meine Konkurrenz konzentriere	,270	,147	263	,884

Aus der Tabelle 28 lässt sich ablesen, dass bei der Gruppe Triathlon folgende Bewältigungsstrategien mehr Zustimmung erhalten haben :

- Einen strikten und durchgeplanten Trainingsplan zu haben
- Mich Tag für Tag disziplinieren zu können
- Andere Hobbies (Ausgehen, Familie, andere Sportarten, Freude) hinten anstellen
- Realistische Ziele haben

Tabelle 11: Gruppenstatistik zu Bewältigungsstrategien (Mtb/Tri)

	Gruppe_Sportart	N	Mittelwert	Standardabweichung	Standardfehler des Mittelwertes
einen strikten und durchgeplanten Trainingsplan habe	Triathlon	123	3,65	1,306	,118
	Mountainbike	141	3,12	1,349	,114
mich Tag für Tag disziplinieren kann	Triathlon	123	3,93	,934	,084
	Mountainbike	142	3,58	1,094	,092
mir die Zeit nehme, mich neben dem Training zu entspannen	Triathlon	123	3,70	1,008	,091
	Mountainbike	140	3,71	1,076	,091
andere Dinge/Hobbies (Ausgehen, Familie, andere Sportarten, Freunde) hinten an stelle	Triathlon	123	3,24	1,153	,104
	Mountainbike	142	2,92	1,176	,099
in der Lage bin Dinge an andere zu delegieren	Triathlon	123	2,83	1,206	,109
	Mountainbike	141	2,81	1,164	,098
bewusst Prioritäten setze	Triathlon	122	4,31	,814	,074
	Mountainbike	141	4,21	,779	,066
realistische Ziel habe	Triathlon	122	4,49	,606	,055
	Mountainbike	141	4,21	,725	,061
mich auf die einzelnen Trainingseinheiten und nicht auf das Ergebnis (z.B.: Wettkampf) konzentriere	Triathlon	121	3,79	1,002	,091
	Mountainbike	141	3,92	,903	,076
mir erlaube meine optimale Leistung nicht immer abrufen zu können	Triathlon	123	3,80	1,014	,091
	Mountainbike	141	3,60	1,013	,085
mich auf mich und nicht auf meine Konkurrenz konzentriere	Triathlon	123	4,14	,926	,084
	Mountainbike	142	4,12	1,101	,092

5.4 Ergebnisse der Hypothese 9

Hypothese 9: Es gibt einen geschlechtersepezifischen Unterschied in Bezug auf das Alter bei Beginn mit Wettkämpfen.

Der Leventest zeigt, dass ein geschlechterspezifischer Unterscheid besteht ($p < 0,05$).

Tabelle 12: Ergebnis der Hypothesenprüfung 9 (Alter bei Beginn mit Wettkämpfen m/w)

Überkategorie	Signifikanz	T	df	p
Alter Entscheidung bei Wettkampfteilnahme	,251	-,531	254	,024

Tabelle 13: Gruppenstatistik (Alter Entscheidung für Teilnahme bei Wettkämpfen m/w)

Gruppenstatistiken					
	Geschlecht	N	Mittelwert	Standardabweichung	Standardfehler des Mittelwertes
Alter Entscheidung bei Wettkampfteilnahme	weiblich	91	22,89	10,736	1,125
	männlich	180	25,91	10,111	,754

Anhand des Mittelwerts ist abzulesen, dass bei den männlichen Teilnehmern die Entscheidung, bei Wettkämpfen anzutreten später gefallen ist.

6. Interpretation der Ergebnisse

In dem folgenden Kapitel werden die Ergebnisse ausgewertet und mittels passender Literatur interpretiert.

6.1. Altersverteilung

Die jüngste Testperson zum Zeitpunkt der Umfrage war 19 Jahre alt, die älteste 66. Wie in *Abbildung 8* veranschaulicht wird, ist die am stärksten besetzte Gruppe bei den Frauen die Altersgruppe 25-32. Danach sinkt die Zahl der aktiven Frauen stark. In der Altersgruppe 41-50 gibt es um eine Spur mehr als in der vorherigen Altersklasse. Ab dem 51. Lebensjahr nimmt die sportliche Aktivität der Frauen deutlich ab, die Prozentzahl der aktiven Frauen in der Altersklasse über 60 liegt bei nur knapp über 0%.

Vergleicht man *Abbildung 8* und *9* fällt auf, dass es einen geschlechterspezifischen Unterschied bezüglich der Altersverteilung gibt.

Bei den Frauen ist die Altersgruppe 25-30 mit Abstand am stärksten besetzt. Bei den Männern wiederum sind die Altersgruppen 25-32 und 33-40 und 41-50 relativ gleichmäßig verteilt.

Auf diesen Unterschied soll nun genauer eingegangen werden. Voraussichtlich ist dieser dadurch bedingt, dass sich Frauen ab dem 30. Lebensjahr oft gegen eine sportliche Karriere, bzw. gegen eine regelmäßige Wettkampfteilnahme, die mit einem regelmäßigen Training verbunden ist, entscheiden. Borggrefe (2013, S. 186) beschreibt am Beispiel einer Spitzenathletin, wie unzufrieden diese mit ihrer Situation ist, da sie die Doppelaufgabe Sport und Ausbildung nicht mehr unter einen Hut bekommt. Vielen Athletinnen geht es ähnlich in diesem Alter. Selbst wenn man keine Spitzensportkarriere anstrebt, fühlen sich Frauen eher dazu gezwungen, sich für die Karriere oder den Sport zu entscheiden. Bei Frauen spielt vielfach noch der Faktor Familie, bzw. potenzielle Familiengründung eine Rolle.

Während Männer häufig den Beruf und ihr sportliches Training im Blick haben, sind es oft Frauen, die ihre potenzielle sportliche Karriere als weniger wichtig erachten und sich stärker in der Verantwortung sehen, die Kinder und das Familienleben zu organisieren.

Zur Familienarbeit zählen neben den alltäglichen Arbeiten im Haushalt wie Kochen, Waschen, Putzen, Einkaufen und die Betreuung von Kindern in vielen Fällen auch die Gestaltung der Beziehungs-, Unterstützungs- und Verbindungsarbeit. Beziehungsarbeit ergibt sich aus der psychischen Versorgung und Sinngebung, Unterstützungsarbeit beschreibt die Zulieferarbeit für außerhäusliche Arbeiten der anderen Familienmitglieder, und Verbindungsarbeit umfasst die Kontaktherstellung zu anderen sozialen Bereichen, wie zum Beispiel Behörden, oder auch Verwandte, Freund. (vgl. Kapeller, Kreime, & Leitner, 1999, S. 89ff)

Begründet wird dies oftmals mit der Tatsache, dass Frauen Kinder gebären und säugen und somit ohnedies auch Zeit für die Übernahme weiterer Betreuungs- und Beziehungstätigkeiten hätten.

Ein weiterer Grund ist, dass Frauen stärker als Männern Emotionalität zugesprochen wird, sie sich angeblich sozialer verhalten und stärkeres Interesse an Personen zeigen. Diese zwei Aspekte sind offenbar ausreichend, um das Aufziehen der Kinder, der Frau zuzuschreiben.

Scheu merkt kritisch an, dass Frauen nicht nur für den biologischen Aspekt der Mutterschaft, wie z.B. die Geburt, sondern gleich automatisch für die soziale Mutterschaft, also das Aufziehen der Kinder, zuständig sind. (Scheu, 1992, S.70)

Es bleibt zwar unbestritten, dass Kleinkinder bestimmte Stimuli für ihre Entwicklung benötigen, aber diese Anreize müssen nicht gezwungenermaßen von der biologischen Mutter kommen. Es ist nach Lehr durchaus vorstellbar, dass auch Väter oder andere Bezugspersonen diese Aufgabe übernehmen können. (vgl. Lehr, 1974, S. 41)

Ein weiterer Kritikpunkt betrifft die Zuweisung der Familienarbeit an Frauen. Es wird angenommen bzw. behauptet, dass Frauen aufgrund ihrer ihnen zugeschriebenen Eigenschaften wie Emotionalität, Einfühlungsvermögen oder auch soziales Verhalten eher für das Mutterdasein und die Familienpflichten geschaffen sind. Dabei sind diese Eigenschaften aber keinesfalls angeboren, sondern eher durch einen Sozialisationsprozess vermittelt und angeeignet worden. Die soziale Mutterschaft ist keineswegs natürlich bedingt, sondern neben der Erziehung auch von der Kultur und der Gesellschaft abhängig. (vgl. Scheu, 1992, S70ff)

Die geschlechterspezifischen Sozialisation beginnt im privaten Umfeld und dann nochmals in der Schule. Durch geschlechterspezifische Lehrpläne, bzw. andere Sozialisationsmechanismen werden Mädchen und Burschen in unterschiedlichen Fächern oft unbewusst unterschiedlich gefördert, wodurch Mädchen oft auch weniger Selbstvertrauen entwickeln, und sie sind sich ihrer Begabungen seltener bewusst.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass der im Vergleich zu Männern frühere Ausstieg der Mädchen und jungen Frauen aus Sport- und Wettkampftätigkeiten durchaus dadurch bedingt sein kann, dass Frauen sozialisationsbedingt andere Lebensbereiche priorisieren und ihre sportliche Karriere hintanstellen.

6.1.3 Ausbildung im Geschlechtervergleich

Bezüglich der Angaben zur höchsten Schulausbildung gab es nur sehr geringe geschlechterspezifische Unterschiede. Erwähnenswert dabei ist, dass etwas mehr Athletinnen einen Fachhochschul- bzw. Uniabschluss haben. Hingegen haben fast doppelt so viele männliche Athleten wie weibliche einen Lehrabschluss. Erwähnenswert ist aber, dass trotz des guten Ausbildungsabschlusses die Zahl derjenigen Frauen, die sich in höheren Einkommensklassen befinden, sehr gering ist, deshalb soll im nächsten Punkt kurz darauf eingegangen werden.

6.1.4 Einkommen und Arbeitszeit im Geschlechtervergleich

Knapp über 40 % der befragten Männer verdienen zwischen 2001 und 3000 Euro, bei den Frauen liegt dieser Anteil bei knapp über 25%. In der Einkommensklasse über 3000 Euro ist der Unterschied noch größer, nur knapp 10% der befragten Frauen fallen in diese Kategorie (Männern knapp 30 %).

Vergleicht man dazu die Arbeitszeit pro Woche, so ergibt sich ein ähnliches Bild. Knapp 20% der Frauen arbeiten mehr als 40 Stunden, bei den Männern ist mit 45% fast die Hälfte vollzeitbeschäftigt.

Diese Unterschiede können ähnliche Hintergründe wie unter 6.1.2. Sportausübung der Frauen beschrieben, haben. Da Frauen für das Familienleben zuständig erklärt werden, entscheiden sie sich gegen eine berufliche Vollzeitkarriere, und arbeiten neben Kindern und Familien, wenn überhaupt, nur Teilzeit, und haben dadurch auch weniger Aufstiegschancen.

Ein weiterer Aspekt ist, dass Frauen - ausgenommen Beamtinnen - bis heute bei der Bezahlung benachteiligt werden. Auch wenn sie in gleichen Positionen tätig sind und die gleichen Qualifikationen besitzen, ist ihr Lohn in Österreich nach wie vor geringer als der ihrer männlichen Kollegen.

Auch ein Grund, warum die Einkommensunterschiede so groß sind könnte sein, dass die Sportlerinnen eben noch nicht so lange berufstätig sind (Knick bei der Altersverteilung 32 Jahre).

6.2 Interpretation zur Motivausprägung

Bevor zu den einzelnen Hypothesen Stellung genommen wird, wird nochmals auf die Motivausprägung eingegangen. In Abbildung 16 (Motivprofil nach Geschlecht) kann man erkennen, dass die vorgegebenen Motive von den Athletinnen und Athleten ähnlich bewertet worden sind. Dem Motiv Fähigkeit/Fertigkeiten, zu denen zum Beispiel die Fähigkeit, seine eigenen Grenzen auszutesten zählt, wurde mit Abstand von beiden Geschlechtern am wenigsten Zustimmung gegeben. Mehr Selbstbestätigung zu erfahren bzw. durch seine Leistungen Anerkennung zu bekommen (Kategorie Identität/Selbstwert) wurde ebenfalls nur von wenigen AthletInnen angekreuzt.

Hingegen sind es die Motive Aktivierung/ Freude, Fitness und Gesundheit und Ablenkung/ Katharsis, die AthletInnen am meisten dazu motivieren, ihre Sportart auszuüben.

In einer aktuellen Studie (Hagenah, 2015) wurden die Motive, Sport zu betreiben zwischen AusdauersportlerInnen, NichtsportlerInnen, bzw. MannschaftssportlerInnen verglichen, wobei es bei den Motiven der Nichtsportler und der Sportler signifikante Unterschiede gab, so zum Beispiel war das Motiv Gewichtsregulation bei den Nichtsportlern wichtig. Zwei Motive erhielten von allen Gruppen, den Nichtsportlern, den Ausdauersportlern und den Mannschaftssportlern ähnlich hohe Zustimmungen: Die Motive Fitness /Gesundheit sowie Aktivierung/ Freude.

Ähnliche Ergebnisse zeigt auch die vorliegende Studie, wonach der Faktor Fitness/Gesundheit mit einem Mittelwert von 4,3 jenes Motiv ist, das am meisten

Zustimmung erhalten hat. Danach folgen Aktivierung/ Freude und Ablenkung/ Katharsis.

Ein Grund für diese Motivausprägung könnte sein, dass viele AusdauersportlerInnen neben einem Vollzeitjob einen Ausgleich suchen. Fitness und Gesundheit stehen für sie im Vordergrund, und neben diesem Motiv spielen auch Freude und Ablenkung eine wichtige Rolle, vor allem dann, wenn der Alltag von oftmals langen und mühsamen Stunden im Büro geprägt ist.

Es gibt etliche Studien und Diplomarbeiten, die sich damit beschäftigen, aus welchen Motiven heraus Menschen eine bestimmte Sportart betreiben. In der Diplomarbeit über Motive im Triathlon (Kreindl, 2015) wurden einige Interpretationen zu der Motivwahl der Sportler beschrieben.

Kreindl, wie auch vor ihm schon Weiß (1999, S.11) beschreiben, dass das stärkste Motiv für den Triathlonsport die „Fitness“ ist. Zusätzlich zu „Fitness“ war für TriathletInnen das Motiv „Wettkampf“ ein wichtiger Faktor.

Im Gegensatz zur Studie von Weiß spielen in der vorliegenden Arbeit auch Faktoren wie Identität/Selbstwert und Fähigkeit/Fertigkeiten, die inhaltlich dem Faktor Wettkampf nahe sind, keine bedeutende Rolle bei den AthletInnen.

Aus eigenen Erfahrungen heraus sind AusdauersportlerInnen und ins besonders TriathletInnen durchaus darauf bedacht, ihre Leistungen nach außen zu tragen und dadurch auch Anerkennung zu bekommen, was aber bei der vorliegenden Arbeit aufgrund der niedrigen Zustimmung beim Motivfaktor Identität/Selbstwert nicht hervorgeht.

Es wäre auch denkbar, dass die Beantwortung nicht unbedingt stimmt, weil vielleicht eine sozial erwünschte Antwort gegeben wurde.

6.1 Ergebnisse der Hypothesen

6.2.1. Signifikante geschlechterspezifische Unterschiede

Einen signifikanten Unterschied gibt es in Bezug auf die Hauptmotive, warum die jeweiligen Sportarten betrieben werden: Für Frauen sind die Motive „Kontakt“, „Aktivierung und Freude“ und „Fähigkeiten/Fertigkeiten“ signifikant wichtiger als für Männer. Die Gründe dafür werden im Kapitel 7, der Schlussfolgerung kurz erläutert.

Ein weiterer signifikanter geschlechterspezifischer Unterschied bezieht sich auf die Entscheidung, wann bei Wettkämpfen angetreten wird: Überraschenderweise entscheiden sich Frauen dafür in früheren Jahren. Dies ist ein eher unerwartetes Ergebnis, da aus anderen Situationen bekannt ist, dass Frauen sich stärker vorab vergewissern, ob sie etwas „können“, bevor sie sich etwas zutrauen, bzw. ihre Leistung nach außen präsentieren.

6.2.2. Signifikante sportartspezifische Unterschiede

Bezüglich der Motivauswahl unterscheiden sich TriathletInnen von MountainbikerInnen signifikant hinsichtlich der Zustimmung zu den Kategorien „Ablenkung/Katharsis“ und „Aktivierung/Freude“, die bei den MountainbikerInnen signifikant höher ist. Ein möglicher Grund könnte darin liegen, dass die Mountainbiken als „Einzelsportart“ gilt, die den AthletInnen weniger Disziplin im Training abverlangt als TriathletInnen, die drei Sportarten trainieren müssen.

Ein weiterer sportartspezifischer Unterschied findet sich bei den Bewältigungsstrategien: Den folgenden vier Kategorien stimmen die TriathletInnen signifikant stärker zu als die MountainbikerInnen.

- Einen strikten und durchgeplanten Trainingsplan zu haben
- Mich Tag für Tag disziplinieren zu können
- Andere Hobbies (Ausgehen, Familie, andere Sportarten, Freude) hinten anstellen
- Realistische Ziele haben

Auch hier wäre eine mögliche Interpretation, dass Triathlon ein disziplinierteres Training erfordert als Mountainbiken. Im Triathlon sind es drei Sportarten, denen regelmäßig nachgegangen werden muss, deshalb spielen Strategien, wie realistische Ziele zu haben, bzw. einen strukturierten Trainingsplan einzuhalten eine wichtige Rolle.

7. Schlussfolgerung und Ausblick

Ziel dieser Arbeit war es, folgende Fragen zu beantworten

- Wie bewältigen AusdauersportlerInnen, speziell aus dem Bereich Triathlon und Mountainbiken, die hohen Anforderung, die sich aus der Doppelbelastung Beruf/Training ergeben?

Aus dieser zentralen Forschungsfrage leiteten sich weitere Forschungsfragen ab:

- Welche Bewältigungsstrategien und –methoden wenden die SportlerInnen an?
- Gibt es bezüglich der Bewältigungsstrategien geschlechterspezifische Unterschiede?
- Gibt es bezüglich der Bewältigungsstrategien sportartspezifische Unterschiede?
- Welche Motive haben die AthletInnen, um dieser Sportart nach zu gehen?
- Gibt es bezüglich der Motive geschlechterspezifische Unterschiede?
- Gibt es bezüglich der Motive sportartspezifische Unterschiede?

Bei beiden Sportarten, Triathlon und Mountainbiken, sind es sowohl bei Athleten als auch bei Athletinnen drei Bewältigungsstrategien, die im Vordergrund stehen.

Realistische Ziele zu haben, bewusst Prioritäten zu setzen und in der Lage zu sein, Dinge an andere zu delegieren, sind jene Strategien, die am häufigsten angewendet werden, um mit den hohen Anforderung, die sich aus der Doppelbelastung Beruf/Training ergeben, umgehen zu können.

Realistische Ziele zu haben und bewusst Prioritäten zu setzen, lässt darauf schließen, dass die AthletInnen - was ihr Training betrifft - nicht nur sehr diszipliniert sein müssen, sondern dass sie einer Sache auch konzentriert nachgehen, und andere Dinge bewusst hintenanstellen können.

In der Lage zu sein, Aufgaben an andere zu delegieren, weist darauf hin, dass die Befragten auch das nötige soziale Umfeld haben, das ihnen dabei behilflich ist, damit die AthletInnen Training und Beruf miteinander vereinbaren können.

Einer der zentralen Forschungsfragen war, ob Athleten und Athletinnen unterschiedliche Bewältigungsstrategien anwenden, um ihre Doppelbelastung zu bewältigen. Bezüglich dieser Hypothese hat sich kein signifikanter Unterschied feststellen lassen. Die bereits genannten Strategien waren bei beiden Geschlechtern gleich hoch ausgeprägt.

Es gibt zwar geschlechterspezifische Unterschiede bei der Sportbeteiligung, da Männer vor allem ab der Altersklasse 32-40 deutlich stärker im Sample vertreten sind, aber wenn es Frauen gelingt, neben Beruf und Familie auch regelmäßig zu trainieren und Wettkämpfe zu bestreiten, wenden sie ähnliche Strategien an, wie sie mit den Belastungen zurechtkommen.

AthletInnen aus der Sportart Triathlon haben vermehrt folgenden Bewältigungsstrategien zugestimmt:

- „Einen strikten und durchgeplanten Trainingsplan zu haben“,
- „Mich Tag für Tag disziplinieren zu können“,
- „Andere Hobbies (Ausgehen, Familie, andere Sportarten, Freude) hinten anstelle“ und
- „Realistische Ziele haben“.

Die Herausforderung im Triathlon, gleich drei Sportarten gleichzeitig nachzugehen, könnte ein Grund dafür sein, einem noch besser strukturierten Alltag bezüglich des Zeitmanagements nachzugehen.

Die meiste Zustimmung wurde folgenden Motiven gegeben:

- Aktivierung/ Freude,
- Fitness und Gesundheit und
- Ablenkung/ Katharsis.

Frauen haben den Motiven „Kontakt“, „Aktivierung/Freude“ und „Fähigkeiten/Fertigkeiten“ mehr Zustimmung gegeben als Männer.

Während die Motive „Kontakt“ und „Aktivierung/Freude“ für Frauen eher als typisch einzuordnen sind, scheint der Motivfaktor Fähigkeiten/Fertigkeiten eher ein ungewöhnlicher Motivfaktor für Frauen zu sein. Oftmals wird die sportliche Aktivität der Frauen auch dazu genutzt, sich ein soziales Netzwerk aufzubauen, und neue Kontakte zu knüpfen. Überraschend hingegen ist, dass die Ausprägung des Motivfaktors Fähigkeiten/Fertigkeiten mehr Zustimmung bei den Frauen als bei den Männern erfährt. Ein möglicher Grund dafür könnte sein, dass sich Frauen die Fähigkeiten und Fertigkeiten im Gegensatz zu den Männern ganz bewusst während der Sportausübung aneignen müssen, um erfolgreich zu sein. Ein gutes Beispiel hierfür wäre das Erlernen einer ökonomischen Schwimmtechnik, die für das Bewältigen der ersten Disziplin im Triathlon von großer Bedeutung ist.

Bezüglich des sportartenspezifischen Unterschieds hat sich ergeben, dass die Kategorien „Aktivierung/Freude“ und „Ablenkung/Katharsis“ bei der Gruppe der MountainbikerInnen mehr Zustimmung erfahren haben als bei der Gruppe der TriathletInnen.

Ausblick

Frauen sind in Ausdauersportarten seit längerem keine Rarität mehr, dennoch stellen Triathlon und Mountainbiken nach wie vor männerdominierte Sportarten dar. Die deutlich geringere Zahl aktiver Athletinnen nach dem 32. Lebensjahr zeigt, dass Frauen nach wie vor andere Lebensbereiche einer sportlichen Karriere vorziehen.

Die vorliegende Arbeit liefert Daten und Erkenntnisse darüber, welche Motive für Frauen und Männer ausschlaggebend für geschlechterspezifische Gemeinsamkeiten sind, aber auch welche Unterschiede hinsichtlich eingesetzter Bewältigungsstrategien vorhanden sind. Die Daten der 273 befragten AthletInnen liefern Erkenntnisse darüber, welche Motive und individuellen Bewältigungsstrategien die AusdauersportlerInnen haben, wenn sie neben einer beruflichen Karriere auch einer sportlichen Karriere nachgehen.

In weiterführenden Untersuchungen könnte der Frage nachgegangen werden, welche Empowermentprozesse es ermöglichen könnten, dass Frauen sich dafür entscheiden, auch nach dem 30 Lebensjahr ihre sportliche Karriere fortzuführen.

Zudem wäre es interessant, ob sich die Bewältigungsstrategien geschlechterspezifisch verändern würden, wenn es bezüglich der Rollenaufteilung zwischen Männern und Frauen, was Familien- und Berufsleben anlangt, Verschiebungen gäbe.

Weiterführend wäre auch ein Ländervergleich interessant, der darüber Aufschluss geben könnte, welche Motive und Bewältigungsstrategien aktive AthletInnen in anderen Ländern von Bedeutung sind.

8. Literaturverzeichnis

- Bachmann, M., Sygusch, R., & Ungerer- Röhrich, U. (1998). Soziale Unterstützung und Intergration . In K. Bös, & W. Brehm (Hrsg.), *Handbuch Gesundheitssport* (S. 369-378). Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Baumann, U. H. (1998). Die Vielschichtigkeit von sozialer Unterstützung . In Margraf, J. S.: *Gesundheits oder Krankheitstheorie* (S. 101-114). Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.
- Bengfort, N., Brabenec, L., Geurtz, A., & Schülke, N. (30.. Juli 2015). *Psychologie und Motivation*. Zugriff am 30.. Juli 2015 unter <https://psychologieundmotivation.wordpress.com/2015/07/30/stressbewaeltigung-mit-hilfe-von-stress-coping/>
- Bortz, J. & Schuster, C. (2010). *Statistik für Human und Sozialwissenschaftler*. Berlin : Springer Verlag.
- Bortz, J., & Döring, N. (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften*. Berlin- Heidelberg: Springer Verlag.
- Bös, W. ,. (2006). *Handbuch Gesundheitssport*. Schorndorf: Hoffmann Verlag.
- Bruns, W. (2013). *Gesundheitsförderung durch soziale Netzwerke*. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- 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>.
- Debus, M. (1984). *Triathlon: Mehr als eine Herausforderung*. Böblingen: CD-Verlagsgesellschaft.
- Dickhut, H. (1984). Wo die Kraft vom Laufen herkommt. *Marathon, Training, Vorbereitung, Wettkampf*, 48-57.
- Gabler, H. (2002). *Motive im Sport. Motivationspsychologische Analysen und empirische Studien*. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Gerig, U. F. (2003). *Richtiges Mountainbiken, Fahrtechnik und Training für Fitness-Ausdauersportler*. München: BLV.
- Gerrig, R. J. (2008). *Psychologie*. München: Pearson Gmbh.
- Giereberg, G. (2004). *Olympische Spiele, Athen 2004*. Leipzig: Deutscher Sportverlag.
- Grössing, S., Sandmayr, A., & Stadler, A. (1993). *Bewegungs und Lebensqualität*. Salzburg: Österreichische Sportwissenschaftliche Gesellschaft.
- Hartmann, S. &. (1997). *Copingverhalten und soziale Unterstzüng bei berufstätigen Frauen und Männern*. Zürich: Institut für Arbeitspsychologie.
- Hagenah, J. (2015). Spezifische Motividimensionen von Ausdauer und Mannschaftssportlern im Vergleich zu Nischsportlern.Zugriff am 22.5.17 unter [tps://www.researchgate.net/publication/265284451_Spezifische_Motividimensionenvon_Ausdauer-und_Mannschaftssportlern_im_Vergleich_zu_Nichtsportlern](https://www.researchgate.net/publication/265284451_Spezifische_Motividimensionenvon_Ausdauer-und_Mannschaftssportlern_im_Vergleich_zu_Nichtsportlern)
- Heckhausen, H. (1989). *Motivation und Handeln* . Berlin: Springer Verlag.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conversation of Resources: A new attempt at Conceptualizing Stress. *American Psycologist* 44, 513-524.
- Hussy, W., Schreier, M., & Echterhoff, G. (2013). *Forschungsmethoden in Psychologie und Sozialwissenschaften*. Berlin- Heidelberg: Springer Verlag.
- Jungbauer-Gans, M. (2002). *Ungleichheit, soziale Beziehungen und Gesundheit*. Wiesbaden: Westdeutscher Verlag.
- Kapeller, D., Kreimer, M., & Leitner, A. (1999). *Hemmnisse der Frauenerwerbstätigkeit*. Wien: Bundesministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales, Abt. für Grundsätzliche Angelegenheiten der Frauen.
- Kirchler, E., & Walenta, C. (2010). *Motivation* . Facultas.
- Klauer, T. (2012). Stressbewältigung, Coping with stress; Stressbewältigung. *Psychotherapeut* 57(3), S. 263- 278.

- Klusmann, D. (1986). *Soziale Netzwerke und soziale Unterstützung. Eine Übersicht und ein Interviewleitfaden*. Hamburg: Eigendruck.
- Knoll, N., Scholz, U., & Rieckmann, N. (2013). *Einführung Gesundheitspsychologie*. München: Reinhardt .
- Kreindl, C. (2015). *Motive im Triathlon* . Diplomarbeit. Universität Wien.
- Köchli, Y. D. (6.. Juni 1991). Sie tritt den Männern so nahe wie möglich. *Weltwoche*, 75.
- Labrig, W. &. (2000). *Psychologische Interventionseffekte bei Krebs- eine Einführung*. München, Basel: Reinhardt.
- Lanz, C. (2010). *Burnout aus ressourcenorientierter Sicht im Geschlechtervergleich : Eine Untersuchung im Spitzenmanagement in Wirtschaft und Verwaltung*. Wiesbaden : Verlag für Sozialwissenschaften.
- Laux, L. W. (1993). *Emotionsbewältigung und Selbstdarstellung*. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Lazarus, R. (1999). *Emotions and Adaptions*. Oxford: Oxford University Press, Inc.
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, apraisal and coping*. New York: Springer.
- Lehnert, K., & Sudeck G. & Conzelmann, A. (2011). BMZI – Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport. *Diagnostica*, (3), 146-159.
- Lehnertz, K. (1979). *Berufliche Entwicklung der Amateurspitzensportler in der Bundesrepublik Deutschland*. Karl Hoffmann Schorndorf Verlag
- Lohaus, A. &.-H. (2006). *Gesundheitsförderung im Kindes- und Jugendalter*. Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co KG.
- Morgan, W. (1979). Negative addiction in runners. *The Physician and Sportsmedicine* 7 (2) , 56-63, 67-70.
- Naidoo, J. (2003). *Lehrbuch für Gesundheitsförderung*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Naumann, B. R. (2010). *Quantitative Methoden 1*. Berlin Heidelberg: Springer-Verlag.
- Neumann, G. P. (2004). *Das große Buch vom Triathlon*. Aachen: Meyer& Meyer .
- Radfahrer, B. D. (28. März 2015). *Wettkampfbestimmungen Mountainbike des Bund deutscher Radfahrer (BRD) Ausgabe 3*. Von https://www.rad-net.de/html/verwaltung/reglements/wb-mtb-03_2015.pdf abgerufen
- Rheinberg, F. V. (2012). *Motivation. Grundriss der Psychologie Band 6*. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer.
- Röthig, P. P. (2003). *Sportwissenschaftliches Lexikon*. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.
- Schendera, C. (2010). *Clusteranalyse mit SPSS, mit Faktorenanalyse*. München: Oldenbourg Wissenschaftsverlag GmbH .
- Scheu, U. (1992). Wir werden nicht als Mädchen geboren, wir werden dazu gemacht/Zur frühkindlichen Erziehung un unserer Gesellschaft. *Reader Feministische Politik & Wissenschaft*, 70ff.
- Schlicht, W. &. (2003). *Sozialpsychologie des Sports* . Göttingen : Hogrefe.
- Schmid, J. (1993). *Arbeit, Persönlichkeit, Motivation und Engagement für Ausdauersport*. Zürich: Studentendruckerei.
- Schulke, H.-J. (1983). *Kritische Stichwörter zum Sport. Ein Handbuch*. München: Fink Verlag.
- Solomon, H. A. (1987). *Der Fitness Wahn: Wieviel Training ist gesund?* . München: Droemersch Verlaganstalt .
- Sonntag, W. (1985). *Mehr als Marathon: Ein Handbuch für Ultralangläufer (Band 1)*. Aachen: Meyer und Meyer.
- Stabl, L. (2016): „*Motive im Badminton sport*“. Diplomarbeit. Universität Wien
- Stoll, O. & Ziemainz, H. (2003). Stress und Stressbewältigung im Leistungssport. *Kognitionspsychologische und handlungskontroll- thematische Überlegungen. Sportwissenschaften*, 33 (3), 280-290.
- Summer, J. J., & Sargent G.I., L. A. (1983). Middle aged non elite marathon runners: A Profile. *Perceptual and Motor Skills*, (54), 963- 969.
- Tietjens, M., & Strauß, B. (2006). *Handbuch Sportpsychologie*. Schorndorf: Hofmann Verlag.

- Trojan, A. L. (2001). *Nachhaltige Gesundheit und Entwicklung. Leitbilder, Politik und Praxis der Gestaltung gesundheitsförderlicher Umwelt und Lebensbedingungen*. Frankfurt: Verlag für akademische Schriften.
- Trophy, S. (1. Februar 2017). *Hall of Fame*. Von http://www.salzkammergut-trophy.at/hall_of_fame-pid1511 abgerufen
- Weiß, O. (1999). *Entwicklung und Trends in österreichischen Sport*. Wien: Institut für Sportwissenschaften.
- Widmer, L., & Bodenmann, G. (1. Jänner 2000). Alltagsstress, Coping und Befindlichkeit: Paare im Geschlechtervergleich. *Zeitschrift für Medizinische Psychologie*, 2000/Vol.9/Nr. 117-26.
- Wikipedia. (2. September 2016). *Wikipedia*. Abgerufen am 1. Februar 2017 von Wikipedia: https://de.wikipedia.org/wiki/Ironman_Austria
- Wikipedia. (23.. Juni 2016). *Wikipedia*. Abgerufen am 30.. Jänner 2017 von Wikipedia: https://de.wikipedia.org/wiki/Olympische_Sommerspiele_2008/Triathlon
- Ziemanz, H. & Rentschler, W. (2002) *Mentale Trainingsformen im Triathlon*. Butzbach: Afra Verlag
- Ziemanz H, & Stoll, O. (2013). Die Gefährdung zur Sportsucht in Ausdauersportarten. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 57-64.
- Ziemanz, H. (1999). *Triathlon, Handlungskontrolle und Stressintervention im Triathlon*. Aachen : Meyer& Meyer.
- Ziemanz, H. (2000). *Handlungskontrolle und Stressinterventionen im Triathlon*. Aachen : Meyer & Meyer Verlag.
- Ziemanz, H., Schmidt, U. & Stoll, O. (2000). *Psychologie in Ausdauersportarten*. Butzenbach- Griedel: Afra- Verlag.

9. Abbildungsverzeichnis

<i>Abbildung 1: Stressmodell von Richard Lazarus</i>	14
<i>Abbildung 2: BMZI Items und erweiterte Items</i>	47
<i>Abbildung 3: Geschlechterverteilung (gesamt)</i>	49
<i>Abbildung 4: Sportartverteilung (gesamt)</i>	50
<i>Abbildung 5: Sportartenverteilung nach Geschlecht (männlich)</i>	50
<i>Abbildung 6: Sportartenverteilung nach Geschlecht (weiblich)</i>	51
<i>Abbildung 7: Altersklassen der AthletInnen (allgemein)</i>	51
<i>Abbildung 8: Altersverteilung (weiblich)</i>	52
<i>Abbildung 9: Altersverteilung Abbildung (männlich)</i>	52
<i>Abbildung 10: Altersverteilung (Triathlon)</i>	52
<i>Abbildung 11: Altersverteilung (Mountainbike)</i>	53
<i>Abbildung 12: Familienstand</i>	53
<i>Abbildung 13: Höchste Schulausbildung im Vergleich männlich und weiblich</i>	53
<i>Abbildung 14: Einkommensverteilung in € im Vergleich weiblich und männlich</i>	54
<i>Abbildung 15: Arbeitszeit pro Woche der Gesamtstichprobe in Prozent</i>	55
<i>Abbildung 16: Motivprofil nach Geschlecht</i>	57
<i>Abbildung 17: Motivausprägung nach Sportart</i>	59
<i>Abbildung 18: Motivausprägung Triathlon</i>	59
<i>Abbildung 19: Motivausprägung Mountainbiken</i>	60
<i>Tabelle 1: Gliederung des Fragebogens</i>	36
<i>Tabelle 2: Faktorenmittelwerte der Motivbereiche (nach Geschlecht)</i>	56
<i>Tabelle 3: Faktorenmittelwerte der Motivbereiche (nach Sportart)</i>	58
<i>Tabelle 4: Faktorenmittelwerte der Bewältigungsstrategien (nach Geschlecht)</i>	60
<i>Tabelle 5: Faktorenmittelwerte der Bewältigungsstrategien (nach Sportart)</i>	61
<i>Tabelle 6: Ergebnisse der Hypothesenprüfung 1</i>	64
<i>Tabelle 7: Gruppenstatistik zu Motiven (w/m)</i>	65
<i>Tabelle 8: Ergebnisse der Hypothesenprüfung 3 (Sportartspezifischer Unterschied Motive)</i>	66
<i>Tabelle 9: Gruppenstatistik zu Motiven (Mtb/Tri)</i>	67
<i>Tabelle 10: Ergebnisse der Hypothesenprüfung 4</i>	68
<i>Tabelle 11: Gruppenstatistik zu Bewältigungsstrategien (Mtb/Tri)</i>	69
<i>Tabelle 12: Ergebnis der Hypothesenprüfung 9 (Alter bei Beginn mit Wettkämpfen m/w)</i>	70
<i>Tabelle 13: Gruppenstatistik (Alter Entscheidung für Teilnahme bei Wettkämpfen m/w)</i>	70

10. Anhang

10.1 Fragebogen

Liebe Sportler/innen,

Im Zuge meiner Diplomarbeit beschäftige ich mich mit dem Thema Doppelbelastung Training-Beruf in verschiedenen Ausdauersportarten, speziell Triathlon und Mountainbiken.

Bei beiden Sportarten ist der Zeitaufwand für Training und Wettkämpfe enorm hoch, der neben den beruflichen Anforderungen bewältigt werden muss.

Ausgehend von diesem Hintergrund wirft sich für mich die Frage auf, welche individuellen Handlungsmöglichkeiten bzw. Bewältigungsstrategien AusdauersportlerInnen aus diesen zwei Bereichen haben, und ob es diesbezüglich einen geschlechterspezifischen Unterschied gibt.

Mir ist es wichtig, dass möglichst viele von Ihnen/Euch antworten, damit ich ein repräsentatives Ergebnis erzielen kann. Für die Teilnahme an dieser Befragung ist es nicht wichtig wie lang Sie/ Du diese Sportart ausüben/ausübst, sondern dass Sie/Du mindestens an einen Wettkampf (Bewerb) in der Saison teilgenommen haben/hast und in Österreich leben/lebst.

Da es hierbei um Ihre persönliche Meinung und Erfahrung geht, gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Die Daten werden anonym und vertraulich behandelt.

Ich bitte Sie/Dich daher um vollständige Antworten, sodass eine verlässliche Auswertung und ein repräsentatives Ergebnis erzielt werden kann.

Dauer des Fragebogen: ca. 10 Minuten

Bei Fragen bin ich unter helenawendschlag@yahoo.de erreichbar.

Diese Emailadresse ist ebenfalls zu kontaktieren wenn Sie/du an den Ergebnissen der Umfrage interessiert sind/bist.

Vielen Dank für die Teilnahme!!

Helena Wendschlag

Persönliche Daten

Geschlecht

Bitte kreuzen Sie ihr Geschlecht an

- ☐ weiblich
- ☐ männlich

Geburtsjahr

Bitte geben Sie Ihr Geburtsjahr ein

Familienstand

Bitte kreuzen Sie Ihren Familienstand an

- ☐ ledig
- ☐ verheiratet
- ☐ geschieden
- ☐ verwitwet
- ☐ in Beziehung lebend

Bildung

Bitte kreuzen Sie die höchste abgeschlossene Schulbildung an

- ☐ Pflichtschule
- ☐ Lehre
- ☐ AHS/BHS
- ☐ Fachhochschule/Universität
- ☐ Sonstige

Arbeitszeit

Wieviele Stunden arbeiten Sie pro Woche ?

Persönliches Einkommen

Bitte geben Sie Ihr persönliches Einkommen ein (Netto)

- ☐ Bis 1000 Euro
- ☐ 1001- 2000 Euro
- ☐ 2001- 3000 Euro
- ☐ mehr als 3000 Euro

Ausübung der Sportart

Welche Sportart betreiben Sie hauptsächlich?

Bitte kreuzen Sie an

☐ Triathlon

☐ Mountainbiken

Zeitaufwand Training

Wieviele Stunden pro Woche trainieren Sie?

Fahrzeit zum Training

Wieviel Zeit (h pro Woche) nimmt die Fahrzeit zum Training in Anspruch ?

Anzahl der Wettkämpfe pro Jahr im Durchschnitt

Wieviel Tage pro Jahr verbringen Sie bei Wettkämpfen, Veranstaltungen, Events (Fahrzeit, Aufenthalt) ?

Bitte geben Sie die Tage pro Jahr ein

Wie alt waren Sie, als Sie mit Sport im Allgemeinen begonnen haben?

Geben Sie ein Alter ein

Wie alt waren als Sie mit Triathlon/Mountainbiken begonnen haben?

Geben Sie ein Alter ein

In welchen Alter haben Sie sich entschieden, regelmäßig bei Wettkämpfen anzutreten ?

Geben Sie ein Alter ein

Motive für Sportart

Was sind die Motive für die Sportart?

Bitte wählen Sie die passende Antwort für die jeweilige Frage aus
(1 trifft vollkommen zu, 5 trifft nicht zu)

	Trifft vollkommen zu	2	3	4	Trifft nicht zu
um mich körperlich in guter Verfassung zu halten	☐	☐	☐	☐	☐
vor allem aus gesundheitlichen Gründen	☐	☐	☐	☐	☐
um Stress abzubauen	☐	☐	☐	☐	☐
um mehr Abwechslung in meinen Alltag zu bringen	☐	☐	☐	☐	☐
weil ich gern Zeit in der Natur verbringe	☐	☐	☐	☐	☐
um meine koordinativen und konditionellen Grenzen auszutesten	☐	☐	☐	☐	☐
um mehr Selbstbestätigung zu erfahren	☐	☐	☐	☐	☐
um meine Familie/Freunde durch meine Leistungen stolz zu machen	☐	☐	☐	☐	☐
um durch meine Leistung Anerkennung zu bekommen	☐	☐	☐	☐	☐
	Trifft vollkommen zu	2	3	4	Trifft nicht zu
um meinen Berufsalltag/Familienalltag möglichst gut auszugleichen	☐	☐	☐	☐	☐
um dabei neue Leute kennenzulernen	☐	☐	☐	☐	☐
um einer Gruppe anzugehören	☐	☐	☐	☐	☐
um dabei Bekannte/Freunden zu treffen	☐	☐	☐	☐	☐
um meine Leistung mit anderen Sportlern zu messen	☐	☐	☐	☐	☐
um mit anderen gesellig zusammen zu sein	☐	☐	☐	☐	☐
um möglichst viel Geld damit zu verdienen	☐	☐	☐	☐	☐
um neben meiner beruflichen Karriere auch eine sportliche Karriere zu machen	☐	☐	☐	☐	☐
weil ich im Wettkampf aufblühe	☐	☐	☐	☐	☐
	Trifft vollkommen zu	2	3	4	Trifft nicht zu
um mich in Wettkämpfen messen zu können	☐	☐	☐	☐	☐
um für mich herausfinden, zu können ob ich Trainingsbestleistungen auch im Wettkampf gut abrufen kann	☐	☐	☐	☐	☐
um testen zu können, ob ich mental stark genug bin einen Wettkampf zu überstehen	☐	☐	☐	☐	☐

Unterstützungsquellen

	Trifft vollkommen zu	2	3	4	Trifft nicht zu
Mein/e Partner/in unterstützt mich dabei, meine sportlichen Ziele zu verfolgen	☐	☐	☐	☐	☐
Mein Eltern unterstützen mich dabei, meine sportlichen Ziele zu verfolgen	☐	☐	☐	☐	☐
Der Verein wirkt unterstützend, da verschiedene Trainingseinheiten angeboten werden	☐	☐	☐	☐	☐
Die Trainer/innen gehen auf die individuellen zeitlichen Bedürfnisse ein	☐	☐	☐	☐	☐
Der Arbeitgeber wirkt unterstützend (flexible Arbeitszeiten, organisierte Sportveranstaltung)	☐	☐	☐	☐	☐
Weiteres (wie z.B.: Freundeskreis)	☐	☐	☐	☐	☐

Wie finanzieren Sie die Kosten für Material, Trainer, Wettkämpfe etc. (in Prozent)?

Bitte geben Sie bei Zutreffen jeweils die Prozentzahl (von 100%) ein

Persönliches Einkommen	
Private Ressourcen (Vermögen, Familie, Partner/in)	
Sponsoring	

Wenn Sie private Ressourcen nützen, welche sind es ?

Bitte bei Zutreffen ankreuzen

☐ jene von Partner/in
☐ Vermögen
☐ Familie

Copingstrategien

Mit der Doppelbelastung Training/Wettkampf und Beruf/Familie gehe ich so um, dass ich

Bitte wählen Sie die richtige Antwort für die jeweilige Frage aus

(1 trifft vollkommen zu, 5 trifft nicht zu)

	Trifft vollkommen zu				Trifft nicht zu
einen strikten und durchgeplanten Trainingsplan habe	☐	☐	☐	☐	☐
mich Tag für Tag disziplinieren kann	☐	☐	☐	☐	☐
mir die Zeit nehme, mich neben dem Training zu entspannen	☐	☐	☐	☐	☐
andere Dinge/Hobbies (Ausgehen, Familie, andere Sportarten, Freunde) hinten anstelle	☐	☐	☐	☐	☐
in der Lage bin Dinge an andere zu delegieren	☐	☐	☐	☐	☐
bewusst Prioritäten setze	☐	☐	☐	☐	☐
realistische Ziel habe	☐	☐	☐	☐	☐
mich auf die einzelnen Trainingseinheiten und nicht auf das Ergebnis (z.B.: Wettkampf) konzentriere	☐	☐	☐	☐	☐
mir erlaube meine optimale Leistung nicht immer abrufen zu können	☐	☐	☐	☐	☐
mich auf mich und nicht auf meine Konkurrenz konzentriere	☐	☐	☐	☐	☐

Vielen Dank für Ihre/Deine Teilnahme!!