

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Zusammenhang zwischen Qualität der Motivation und
Partizipation im Judo sport“

verfasst von / submitted by

Susanne Lechner, BEd

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Education (MEd)

Wien, 2023 / Vienna 2023

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

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

Betreut von / Supervisor:

UA 199 500 511 02

Masterstudium Lehramt Sek. (AB) Unterrichtsfach
Bewegung und Sport Unterrichtsfach Geschichte,
Sozialkunde und Politische Bildung

Ass.-Prof. Dr. Peter Gröpel

Zusammenfassung

Motivation ist ein ständiger Begleiter und das jeden Tag für das gesamte Leben. Nicht nur im Alltag, sondern auch im Sport wird Motivation gebraucht. Diese Arbeit handelt von den Gründen, warum Menschen ausgerechnet Judo als Sport betreiben sowie dem Zusammenhang zwischen der Qualität der Motivation und der Dauer der Ausübung von Judo. Um diese Fragen beantworten zu können, haben insgesamt 117 Judoka zwischen 17 und 67 Jahren aus ganz Österreich an der quantitativen Studie teilgenommen. Der Fragebogen untersucht einerseits die Qualität der Motivation im Judosport und andererseits wird nach Gründen gefragt, warum die Teilnehmer*innen Judo betreiben. Die Ergebnisse zeigen deutlich, dass das Hauptmotiv für die Ausübung von Judo für die Studienteilnehmer*innen der „Spaß“ ist, gefolgt von „Zugehörigkeit“, wohingegen äußere Faktoren wie der „soziale Druck“ am geringsten sind. Die intrinsische Motivation ist im Gegensatz zur extrinsischen Motivation deutlich im Fokus. Jedoch konnte keine signifikante Korrelation zwischen Qualität der Motivation und der Dauer der Ausübung von Judo gefunden werden. Die Studienergebnisse weisen darauf hin, dass Judoka besonders aus intrinsischen Gründen ihren Sport betreiben.

Abstract

Motivation is a constant companion every day in our whole life. It is not only essential during on a day-to-day basis but also plays a major role in sports. This paper investigates the reasons people have chosen judo as their sport and the correlation between the quality of motivation and the duration of judo practice. To answer this question, 117 judoka aging 17 to 67 from Austria took part in a quantitative study. On one hand the questionnaire investigates the quality of motivation of the participants in judo and on the other hand, this paper examines the reasons why the participants perform judo. The results of this study clearly indicates that the main factor of motivation to practice judo is “fun”, followed by “affiliation”. In contrast to this, external factors such as “social pressure” are on the opposite side of the spectrum and therefore the least important motivational factor. Extrinsic motivation is clearly shown to be less important to the participants than intrinsic motivation. However there is no significant correlation between the quality of motivation and the duration of practising judo. The study results imply that judoka practice their sport especially for intrinsic reasons.

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung	2
Abstract	3
1. Einleitung	5
2. Judo	6
3. Motivation und Motive	7
4. Motive im Judosport	8
5. Qualität der Motivation	12
5.1 Amotivation.....	13
5.2 Extrinsische Motivation	14
5.3 Intrinsische Motivation.....	15
6. Aktueller Forschungsstand	15
7. Methode	19
7.1 Studiendesign	19
7.2 Stichprobe	19
7.3 Methoden der Datenerhebung	22
7.4 Durchführung der Studie	24
7.5 Datenanalyse	24
7.5.1 Datenaufbereitung	24
7.5.2 Statistische Verfahren.....	26
8. Ergebnisse	27
8.1 Gründe für die Ausübung von Judo	27
8.2 Korrelationen bei der Qualität der Motivation.....	28
8.3 Zusatz: Korrelation bei den Motiven für die Ausübung von Judo	29
8.3.1 Korrelation: Motive und Dauer der Ausübung von Judo.....	30
8.3.2 Korrelation: Motive und Alter	31
8.3.3 Korrelation: Motive und Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche.....	32
9. Diskussion.....	34
10. Literaturverzeichnis	39
11. Abbildungsverzeichnis.....	42
12. Tabellenverzeichnis.....	43
13. Anhang.....	44

1. Einleitung

Motivation ist kein unbekannter Begriff in der heutigen Gesellschaft, denn jeder einzelne Mensch ist in jeder Lebenslage zu beinahe jeder Uhrzeit davon betroffen. Wie schafft es der Großteil der Gesellschaft jeden Tag aufs Neue in der Früh aufzustehen, sich anzuziehen und einem Job nachzugehen? Weshalb wird sich mit Freund*innen getroffen? Warum gehen Personen einem bestimmten Hobby und auch speziell Sport nach? Nichts geschieht einfach so, sondern all diese Fragen hängen mit Motivation und den Gründen der jeweiligen Tätigkeit zusammen. Motivation ist dafür verantwortlich, wieso und warum Menschen bestimmte Handlungen ausführen (Oerter & Montada, 2008) und die Personen erscheinen dann motiviert, wenn sie ein Ziel verfolgen und dieses erreichen wollen (Deci & Ryan, 1993). Dabei gibt es viele verschiedene Möglichkeiten bzw. Anreize, wie Motivation zustande kommen kann. Im Zuge dessen ist sie von unterschiedlichen Faktoren abhängig sowie individuell bei jeder einzelnen Person. Wenn die Gründe für das Antreten eines Jobs näher betrachtet werden, können hier unterschiedliche Ergebnisse präsentiert werden. Einerseits könnte das Motiv der Freude im Job zentral sein, weshalb Menschen jeden Tag in der Früh aufstehen. Andererseits könnten finanzielle Anreize bzw. das Gehalt ein Grund für die Motivation sein. Nicht nur in der Arbeits- und Alltagswelt, sondern auch im Sport gibt es verschiedene Möglichkeiten der Motivation.

Klar ist allerdings, dass Motivation besonders im Sport bzw. in weiterer Folge in der Kampfsportart Judo, ein unabdingbarer Faktor ist. Ohne entsprechende Motivation für den Sport werden die Menschen diese Sportart womöglich nicht lange ausüben. Unterschiede zum Alltag gibt es hier im Großen und Ganzen nicht, denn Menschen betreiben Sport, um unter anderem ihre Bedürfnisse zu befriedigen und ihre Wünsche oder Ziele zu erreichen. Die Gründe sind dabei vielfältig sowie individuell und können intrinsisch oder extrinsisch gesteuert sein. Intrinsische Motive sind selbstbestimmt und werden von innen heraus gesteuert: „Ich mache Judo, weil es mir Spaß macht.“ Wohingegen der Anreiz bei den extrinsischen Gründen von außen kommt: „Ich mache Judo, weil ich dafür Geld bekomme.“ Inwiefern Judoka motiviert sind (von inneren oder äußeren Faktoren) und wie dies im Judosport aufgegliedert ist, soll diese Arbeit zeigen. Dabei werden auf der einen Seite die verschiedenen Stadien der intrinsischen und extrinsischen Motivation in Zusammenhang mit der Dauer der Ausübung der Sportart erforscht: „Hängt die Dauer der Ausübung der Sportart Judo mit der Qualität der Motivation zusammen?“ Auf der anderen Seite sollen auch die Motive bzw. Gründe für das Betreiben von Judo genauer untersucht werden: „Was sind die Gründe warum Menschen Judo machen?“

2. Judo

Bevor explizit auf die Motivation im Judosport eingegangen werden kann, wird zunächst die Sportart Judo kurz erklärt. Judo ist eine japanische Kampfsportart und bedeutet übersetzt „Der sanfte Weg“ (jap. ju = sanft, do = Weg). Begründet wurde dieser Sport im Jahr 1882 von dem Japaner Jigoro Kano (1860-1938), einem unterdurchschnittlich großen Japaner, der gemobbt wurde und sich auch gegen größere, schwerere und vermeintlich stärkere durchsetzen wollte. Durch seine Statur und sein Streben nach Verteidigung begann er mit der Sportart Jiu-Jitsu und hat diese im Laufe der Zeit verändert, wodurch er eine neue Sportart entwickelte, Judo. Er reiste um die Welt und verbreitete Judo so gut er konnte. Im Jahr 1964 war Judo erstmals offiziell bei den olympischen Spielen in Tokio als eine Disziplin vertreten (Brousse, 2015; Tometich, 2015).

Im Wettkampfsport sind, im Gegensatz zu Jiu-Jitsu, keine Schlag- oder Tritttechniken erlaubt. Nichtsdestotrotz kann zwischen Tachi-waza (Standtechnik) und Ne-waza (Bodentechnik) unterschieden werden. Ziel ist es einerseits den oder die Gegner*in auf den Rücken zu werfen, um einen Punkt zu erzielen. Andererseits kann auch im Bodenkampf mit einer Hebeltechnik oder einem Festhalte- bzw. Würgegriff ein „Ippon“ und damit ein Kampfgewinn erzielt werden. Neben dem Wettkampf-Judo gibt es auch noch die sogenannten Kata-Meisterschaften. Dabei geht es um das Einstudieren und anschließende Präsentieren von einer vorgegebenen Technikabfolge, wo der Ablauf inklusive Schrittfolge festgelegt ist.

Nicht unwesentlich für die Motivation und das Beginnen von Judo sind die Werte, die im Judo vermittelt werden. Sie sind nicht nur im Sport selbst essenziell, sondern sind auch Werte fürs Leben. Folgende zehn Werte werden im Judo vermittelt: *„Hilfsbereitschaft, Bescheidenheit, Höflichkeit, Ernsthaftigkeit, Ehrlichkeit, Mut, Wertschätzung, Respekt, Selbstbeherrschung sowie Freundschaft.“* (Judo Austria, 2022) und Jigoro Kano selbst sagte: *„The ultimate goal of Judo principles is to improve yourself and to help improve the world.“* (Brousse, 2015, S. 254) Damit war seine Intention von vornherein die Welt zu einem besseren Ort zu machen, was er mit Judo auch implizierte. Nicht nur die Welt, sondern auch das Verhalten jeder einzelnen Person soll an bestimmte Werte geknüpft sein, die auch im Judo vermittelt werden und zuvor aufgezählt worden sind. Diese waren im Großen und Ganzen bereits für Jigoro Kano essenziell: *„Judo is not merely a martial art but rather the basic principles of human behaviour.“* (Brousse, 2015, S. 262)

Im Vordergrund steht also eine Ausbildung des gesamten Körpers, wo neben den judospezifischen Elementen und den Werten, unter anderem fürs gesamte Leben, auch noch andere Sport- und Bewegungsarten integriert werden (können). Darunter finden sich diverse *„Kampfkünste (z.B. Karate), Entspannungstechniken (z.B. Tai Chi Chuan, progressive Muskelentspannung), Turnübungen und akrobatische Elemente, Kraft- und Ausdauertraining*

und Mannschaftsspiele.“ (Deutscher Judo – Bund, 2009, S.38) Zusätzlich zu den verschiedenen Sportartelementen schult Judo die soziale Ader der Menschen. Obwohl es ein Einzelsport ist, braucht jede*r Sportler*in eine*n Trainingspartner*in pro Einheit, die dann in einer Gruppe gemeinsam trainieren (Deutscher Judo – Bund, 2009). Durch das Trainieren im Team und das gegenseitige Unterstützen, profitieren und lernen die Trainingspartner*innen gegenseitig viel voneinander, was sich wiederum positiv auf die Motivation auswirken kann. Welche Gründe Sportler*innen haben, sich Judo zu widmen, wird später in der Arbeit genauer erläutert.

3. Motivation und Motive

Motivation kommt aus dem Lateinischen und leitet sich von „movere“, was übersetzt „bewegen“ bedeutet, ab. Dabei wird auch mit den Fragen „Warum und Wozu“ gearbeitet und es geht um Begründungen von Verhalten und Handlungen der Menschen (Baumann, 2015). Rheinberg (2002, S. 13) definiert Motivation als *„eine aktivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzugs auf einen positiv bewerteten Zielzustand.“* Dabei zeigt sich, dass die Motivation und die damit verbundenen Handlungen mit einem Ziel einhergehen, das erreicht werden soll. Die Menschen entscheiden sich dabei bewusst in der Gegenwart für etwas Bestimmtes.

Einerseits kann es dazu führen, sich zu Gegenständen zu bewegen oder andererseits sich von bestimmten Situationen bewegen zu lassen oder diese zu erleben bzw. daran teilzunehmen (Oerter & Montada, 2008). Heckhausen (2010) unterstreicht, dass die Motivation Handlungen auszuführen, um ein Ziel erreichen zu können, sowohl von situationsbezogenen als auch personenbezogenen Faktoren beeinflusst wird.

Auslöser, warum Menschen Handlungen durchführen, sind unter anderem Gefühle (z.B. Angst, Liebe). Außerdem gibt es noch den Wunsch der Menschen sich selbst bzw. ihr Leben und ihre Umwelt kontrollieren zu können und dies in ihrer eigenen Hand zu haben. Zusätzlich zur Kontrolle ist ein positives und gefestigtes Selbstbild zu gestalten und zu wahren. Dies ist sowohl ein Bedürfnis der Menschheit als auch ein wesentlicher Faktor für menschliches Handeln. Die Personen selbst wollen nur die positiven Seiten in sich sehen, darunter fallen unter anderem die Vernunft, anständiges und moralisches Verhalten sowie die Fähigkeit Entscheidungen zu treffen. Sie versuchen andere Eigenschaften, wie Grausamkeit und Einfältigkeit, auszublenden. Positiv zu bleiben erfordert dennoch viel Energie und ist keine leichte Aufgabe (Aronson et al., 2008).

Weiters wird in der Motivationspsychologie unter anderem der Frage nachgegangen, wieso zwei Sportler*innen, die im Training genau gleich stark sind, im Wettkampf unterschiedliche Leistungen erbringen (Gerrig, 2015). Einen wesentlichen Beitrag hierzu trägt die

Leistungsmotivation. Bei dem Motiv der Leistung ist die Motivation für die Zielerreichung in der Selbstkompetenz verankert, sodass dieses Können gezeigt und vorgeführt werden kann, was besonders im Leistungssport Anklang findet. Die Präsentation des Eigenkönnens geht entweder von der eigenen Person oder aber von anderen Menschen aus. Leistungsmotivation kann am Ende einfach überprüft werden, indem entweder das Ziel erreicht wurde und sie damit erfolgreich waren oder es aber nicht erreicht wurde und sie damit Misserfolg erfahren haben (Oerter & Montada, 2008; Elbe, 2021).

Neben der Leistungsmotivation ist auch die Erreichung des Wohlbefindens ein wesentliches Motiv. Wenn die Menschen bei bestimmten Tätigkeiten, etwa Sport, positive Gefühle hervorrufen, werden die negativen Gefühle übertrumpft, denn es ist unmöglich, dass zum Beispiel gute Laune und Angst gleichzeitig empfunden werden. So stehen sich auch Freude und Nervosität, Zufriedenheit und Unruhe, Spaß und Aggressivität gegenüber (Baumann, 2015).

Motivation aufzubauen und aus Gewohnheiten auszubrechen, erweist sich in mehreren Fällen als schwierig. Hier müssen die richtigen Motive gefunden werden, damit sich die Menschen zum Sporttreiben, besonders bei Erschöpfung nach der Arbeit, motivieren. Je öfter die bewusste Entscheidung für den Sport und gegen das Fernsehen getroffen wird, desto schneller wird dieser Ablauf zur Gewohnheit und die Motivation spielt eine geringere Rolle und geht nicht so schnell verloren. Dabei ist auch das Verlassen der Komfortzone von wesentlicher Relevanz. *„Die Komfortzone ist wie ein Nest: ist angenehm und warm, bietet Geborgenheit, aber gerade auch deshalb keine Weiterentwicklungsmöglichkeiten.“* (Wörz, 2011, S. 50).

Wie schaffen es Menschen zum Beispiel regelmäßig ins Judotraining zu kommen und welche Gründe veranlassen sie den Sport weiter zu betreiben. Diese Bereiche werden nun in den folgenden Kapiteln erläutert und im Anschluss empirisch untersucht.

4. Motive im Judo sport

Den Grundstein für zielgerichtetes Handeln sowie die Intensität der Motivation prägen die sogenannten Motive. Wobei es dabei zum einen subjektive Anreizwerte und zum anderen auch individuelle Primärbedürfnisse gibt. Erstere müssen bei der Suche nach geeigneten Motiven angesprochen werden. Dabei soll die Wahrscheinlichkeit erhöht werden die individuellen Bedürfnisse zu befriedigen. Wenn beispielsweise eine Person keinen Anspruch auf ein soziales Leben in einer Sportart hat, wird der Anreiz einer Mannschaftssportart mit Teambuilding und außersportlichen Aktivitäten nie so groß sein, wie bei einer Laufgruppe. Deshalb sollte von vornherein abgeklärt werden, welche Motive und Absichten jemand hinsichtlich der Motivation und Sportart pflegt (Baumann, 2015).

Die tatsächliche Ausführung, die durch die Motivation entsteht, geht mit der Befriedigung der Bedürfnisse einher. Jeder Mensch hat unterschiedliche Primärbedürfnisse und Motive, die aufgrund individueller Erfahrungen, Entwicklungen und Erlebnisse in ihrem Leben geprägt worden sind. Es wird angenommen, dass Kinder durch die Erziehung bzw. den Sozialisierungsprozess Motive, wie das Leistungsmotiv, Machtmotiv, Aggressionsmotiv, Geltungsmotiv usw. unterschiedlich stark entwickeln (Barth & Wieneke, 2013; Legewie & Ehlers, 1999). In weiterer Folge zeigen Rieder und Fischer (1986; zit. n. Baumann, 2015, S. 146) eine Reihe von Primärbedürfnissen auf:

- *„Freude und Lust an der Bewegung*
- *Leistung (Technik, Steigerung, Vergleich, Herausforderung, Überwindung)*
- *Kommunikation (Anschlussmotiv, Geselligkeit), Kompensation (Ausgleich, Austoben)*
- *Regeneration (Erholung)*
- *Gesundheit (Prophylaxe, Therapie)*
- *Körpererfahrung (Körperbeherrschung, Bewusstsein, Selbsterfahrung), Aussehen (Fitness, Figur)*
- *Selbstvertrauen (Bewusstsein des eigenen Könnens, Sicherheit), Sozialprestige (Jugendlichkeit, Anerkennung, Image)“*

Diese Motive und Bedürfnisse können unter anderem auch durch den passenden Sport gestillt werden, wenn eine emotionale Verbindung erzeugt wird. Wenn es zusätzlich noch ein geeignetes Ziel gibt, das erreicht werden kann, werden sowohl subjektiver Anreiz als auch Primärbedürfnisse verbunden und tragen in weiterer Folge zu einer hohen Motivation bei (Baumann, 2015).

Des Weiteren sind Bedürfnisse für menschliches Handeln und deren Verhaltensweisen ausschlaggebend. Zwei Motive sind dabei wesentlich: *„das Bedürfnis, mit sich selbst zufrieden zu sein, und das Bedürfnis, realistisch zu sein.“* (Aronson et al., 2008, S. 15) Diese beiden Motive gehen nicht immer gemeinsam einher, sondern zielen oft auch in unterschiedliche Richtungen, die als Mensch abzuwägen sind. Genau bei solchen Entscheidungen wachsen Menschen und dies kann genauer analysiert werden. Das Bedürfnis mit sich selbst im Reinen zu sein und ein hohes Selbstwertgefühl beizubehalten, hat einen hohen Stellenwert für die Menschen. Ein positives Selbstwertgefühl verzerrt oftmals auch die Wahrheit, denn wenn Fehler nicht akzeptiert und eingesehen werden, bleibt das eigene Wohlbefinden höher. Fehler werden auf die Anderen übertragen und nicht bei sich selbst gesucht. Nichtsdestotrotz hat die Allgemeinheit das Bedürfnis realistisch zu sein und die Welt bzw. das Verhalten anderer möglichst realistisch zu verstehen und zu analysieren. Dieses Verhalten ist komplex, da nicht immer alle Fakten und Daten bekannt sind und miteinbezogen werden können. In der

Sozialpsychologie wird dieses Verhalten als die soziale Kognition verstanden (Aronson et al., 2008).

Neben den zwei allgemeinen Motiven, wird nun spezifischer auf die sportlichen Motive und Gründe wieso Menschen Sport und im speziellen Judo machen, eingegangen. Ein Motiv muss im Verhalten erkennbar werden und definiert sich als „Energieantrieb“. Nach Wörz (2011) ist vor allem der Spaß und die Freude am Sport nicht zu vernachlässigen. Jeder Moment soll ausgekostet werden und sich dadurch verstärkt positiv auf die Handlungen und das weitergehende Ziel auswirken. Diese Freude kann einerseits an der Sportart selbst stattfinden, indem Judoka Spaß an den judospezifischen Bewegungen und am Erlernen von unterschiedlichen Techniken haben. Andererseits kann Freude an der Bewegung allgemein ein Motiv darstellen, beispielsweise um die Dynamik und Beweglichkeit im Randori (Übungskampf) aufzubauen, sich dabei zu messen und an seine oder ihre körperlichen Grenzen gehen.

Des Weiteren können auch die Förderung und Erhaltung der Gesundheit bzw. der allgemeinen Fitness ein Grund für die Ausübung von Judo sein (Barth & Wieneke, 2013). Dieser Aspekt der eigenen Gesundheit und körperlichen Fitness kann mit regelmäßigem Training erreicht werden (Deutscher Judo – Bund, 2009). Damit zusammenhängend kann die Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter nach Pratscher (2000) ein Mitgrund sein. Bewegungserfahrungen und Körpererfahrungen sowie die Technikvielfalt inklusive der Selbstständigkeit und Kreativität bei der Ausführung sind zusätzliche Motive der Judoausübung. Weiters stellt die Selbstüberwindung einen Grund für die Sportausübung dar. Dabei müssen eigene Grenzen überwunden werden und es wird über sich hinausgewachsen, wenn zum Beispiel ein Judoka einer niedrigeren Gewichtsklasse gegen einen aus einer höheren Gewichtsklasse kämpfen soll.

Neben der Überwindung kommt im Judo auch noch die Aufholjagd und die damit verbundene Spannung im Kampf und Randori hinzu. Hier ist gemeint, dass ein*e Kämpfer*in punktemäßig hinten liegt und dies aufholen muss (Barth & Wieneke, 2013). Allgemein ist das Kampfmotiv speziell für die Motivation im Judo auch ein erwähnenswertes Motiv. Hierbei wollen sich die Sportler*innen miteinander messen und an ihre Grenzen im Kampf kommen. Zusätzlich ist auch ein Grund für das Ausüben von Judo das Erlernen von Selbstverteidigungstechniken und dem Herantasten von Kampfsituationen und Technikanwendung (Deutscher Judo – Bund, 2009).

Neben sportartspezifischen Motiven wie kämpfen, sich messen oder Techniken verbessern, sind auch soziale Beweggründe vorhanden. Ein soziales Motiv ist unter anderem die Anerkennung und Wertschätzung von Freund*innen, Verwandten, Kolleg*innen zu erhalten und sich diesen zu präsentieren (Barth & Wieneke, 2013). In diesem Sinne möchten

Sportler*innen einerseits mit anderen Personen Sport machen und andererseits einen für sich schönen und durchtrainierten Körper haben (Pratscher, 2000).

Um dem Alltag zu entkommen und sich vom alltäglichen Stress zu erholen, ist die Ausübung von Sport eine Möglichkeit. Zusätzlich dient Sport oder körperliche Aktivität dazu, den Kopf freizubekommen und sich aktiv entspannen zu können (Deutscher Judo – Bund, 2009).

Bei allen Menschen sind die jeweiligen Motive unterschiedlich und individuell ausgeprägt. So unterscheidet sich auch das Leistungsmotiv und ist speziell in westlichen Ländern, nicht nur im Sport, sondern auch in anderen Bereichen (z.B. Job) ein zentrales Thema (Oerter & Montada, 2008). Das Leistungsmotiv im Sport wird bei der Frage, warum im Training gleich starke Sportler*innen im Wettkampf unterschiedliche Leistungen erbringen, stark thematisiert (Herkner, 2001). Beim Leistungsmotiv hoffen die Sportler*innen entweder auf Erfolg oder sie haben Angst zu versagen bzw. Angst vor einem Misserfolg. Athlet*innen, die mehr Angst vor einem Misserfolg haben, als auf den Sieg zu hoffen, haben außerdem in Situationen mit Leistungsdruck große Angst zu versagen. Solche Menschen suchen sich tendenziell leichte Aufgaben, wo sie sich sicher sind, dass sie diese bewältigen können oder andererseits übermäßig schwere Aufgaben, wo es ihnen nicht peinlich sein muss oder es auf ihre Kompetenz zurückfällt, wenn sie es nicht schaffen (Elbe, 2021).

Zusätzlich zum Leistungsmotiv ist auch die Neugier als Motiv nicht zu unterschätzen. Denn bereits Kinder erlernen durch ihre Neugier unheimlich viel Neues. Neugier findet sich auch in bestimmten anderen Motiven wieder, wie zum Beispiel beim Erwerb von neuen Techniken und der Erweiterung der Fähigkeiten. Die Neugier bringt Menschen dazu neue Herausforderungen anzunehmen: „Wie super funktioniert mein Griffkampf/meine Grifftechnik, wenn ich gegen andere kämpfe?“ (Barth & Wieneke, 2013). Dieses Leistungsmotiv ist dem Deutschen Judo-Bund (2009) zufolge vor allem bei den Breitensportler*innen weniger ausgeprägt als bei Leistungssportler*innen. Erstgenannte betreiben Judo unter anderem um gesund bzw. fit zu bleiben und um gut auszusehen. Außerdem dient der Sport als Alltagsausgleich zum Berufsstress und sie möchten tendenziell neue Bewegungserfahrungen sammeln. Nicht zu vernachlässigen ist der Aspekt der Gemeinschaft und sozialen Kontakte bis hin zum Erlernen von Selbstverteidigungstechniken. Im Gegensatz dazu suchen Leistungssportler*innen das Risiko sowie Spannung in ihrer Sportart.

Damit Menschen mit einer neuen Sportart beginnen, braucht es extrinsische Motive. Die Mehrzahl der Menschen, die eine Sportart beginnen, machen dies nicht, weil sie Spaß an der eigentlichen Sportart haben. Daher braucht es Motive, die über das Kennenlernen der Sportart und den Spaß dabei hinausgehen. Dadurch ist die Motivation tendenziell zu Beginn einer Sportart extrinsisch veranlagt und kann mit der Zeit in eine intrinsische übergehen (Baumann, 2015).

Die bis jetzt genannten Motive sind allgemein überschaubar und für alle Sportarten möglich. Eine Herausforderung im Judo ist es, die Menschen beim Sport auch im höheren Alter zu halten, denn mit dem Alter und den unterschiedlichen Lebensphasen kommt es auch zu einer Veränderung der Priorisierung der Ziele und Motive im Leben. Im Alter von 25 bis 34 Jahren steht der Beruf an erster Stelle und dann sind Freunde, Familie sowie Unabhängigkeit wesentliche Motive. In den Jahren von 35 bis 54 verändern sich die Motive und Menschen priorisieren Familie, Beruf, Freund*innen bis hin zur Steigerung der kognitiven Leistungsfähigkeit. Im Lebensalter von 55 bis 65 und 70 bis 84 steht sowohl die Familie als auch die Gesundheit im Vordergrund. Anschließend kommen bei der „jüngeren“ Gruppe (< 25 Jahre) Freund*innen vor der kognitiven Leistungsfähigkeit und bei der „älteren“ (> 85 Jahre) ist es umgedreht. Im Altersbereich ab 85 Jahren steht die Gesundheit an erster Stelle und Familie direkt dahinter. Anschließend das „Nachdenken über das Leben“ sowie die kognitive Leistungsfähigkeit (Oerter & Montada, 2008).

Der Altersdurchschnitt der Sportler*innen im Judo wird immer jünger, sodass die Mehrheit der Ausübenden im Kindes- und Jugendalter ist. Für die Drop-Out Quote spielt die Weiterentwicklung im Beruf und Familienleben mit fortschreitendem Alter eine bedeutsame Rolle. In neuen Lebensabschnitten und speziell ab dem Alter von 25/30 Jahren müssen neue anregende Motive gefunden werden. Im Judo entfällt in diesem Alter oftmals das Leistungsmotiv und damit die Teilnahme als Sportler*innen an Wettkämpfen. Nichtsdestotrotz werden Turniere auch für ältere Generationen angeboten, die allerdings oft nicht genutzt werden. Auf Grund dessen müssen sich die Sportler*innen neue oder andere erstrebenswerte Motive zurechtlegen und für sie passende finden (Deutscher Judo – Bund, 2009). Mit dieser Studie soll herausgefunden werden, was Menschen im Sport und vor allem im Judo hält.

5. Qualität der Motivation

Die Ausgangslage für die Qualität der Motivation, also der Selbstbestimmungstheorie (SBT) von Deci und Ryan (1993) (engl. „Self-Determination-Theory, SDT) bilden dabei die psychologischen Bedürfnisse der Menschen von Geburt an, die für die Selbstmotivation sowie die Persönlichkeitsintegration von Bedeutung sind. Folgende drei Bedürfnisse sind dabei wesentlich: Bedürfnis nach Kompetenz, Bedürfnis nach Eingebundenheit, Bedürfnis nach Autonomie. Das Bedürfnis nach Autonomie ist das Begehren nach Kontrolle über das eigene Verhalten, sodass im Leben die Entscheidungen und das Verhalten selbstbestimmt sind und aus eigenem Willen entstehen, zum Beispiel: „Ich folge den Anweisungen meines Judotrainers oder meiner Judotrainerin, weil ich davon überzeugt bin, dass er oder sie eine Ahnung davon hat und ich mich dadurch verbessern werde.“

Das Bedürfnis nach Kompetenz bedeutet, dass die Menschen sich dazu in der Lage fühlen wollen, bestimmte Situationen bewältigen zu können: „Ich mache das Technik-Training immer

folgsam mit, damit ich diese Techniken und neu erlernten Fertigkeiten im Wettkampf umsetzen kann“.

Zu guter Letzt strebt die Menschheit nach Eingebundenheit im sozialen Kontext, denn sie möchte das Gefühl der Zugehörigkeit erleben und leben (Vansteenkiste et al., 2010): „Ich gehe ins Training, damit ich die anderen Sportler*innen treffe und mich mit ihnen durch die Sportart verbunden fühle.“ Die Grundbedürfnisse, die das menschliche Verhalten steuern und antreiben sind essenziell für die Motivation.

Generell kann nicht nur zwischen motiviertem und nicht motiviertem Verhalten unterschieden werden, sondern diese Möglichkeiten werden noch weiter in ihrer Qualität, dem unterschiedlichen Grad an Selbstbestimmung bzw. Kontrolliertheit, unterteilt. Es kann zwischen Amotivation, intrinsischer sowie extrinsischer Motivation differenziert werden, wobei die extrinsische Motivation noch weiter in die externe, introjizierte, identifizierte und integrierte Regulierung aufgegliedert werden kann. Das geringste selbstbestimmte Verhalten ist das Verhalten von amotivierten Personen, wohingegen die intrinsische Motivation die autonomste Form der Motivation ist. Die Tabelle 1 ist an Ryan und Deci (2000) angelehnt und veranschaulicht die Qualität der Motivation in Verbindung mit dem Grad der Selbstbestimmung.

Tabelle 1: Grad der Selbstbestimmung (Ryan & Deci, 2000)

← Grad der Autonomie (je weiter rechts, desto höher) →					
Amotivation	Extrinsische Motivation				Intrinsische Motivation
	(Kontrolliertere Formen)		(Selbstbestimmtere Formen)		
	Externe Regulierung	Introjizierte Regulierung	Identifizierte Regulierung	Integrierte Regulierung	

5.1 Amotivation

Amotivation kann als die am wenigsten autonome Form der Motivation verstanden werden. Dabei ist es charakteristisch, dass es durch die fehlende Motivation oft zu keinen Handlungen kommt. Nichtsdestotrotz kann es auch bei der Amotivation zu Handlungen kommen, die aber ohne Sinn, Ziel und Intention ausgeführt werden. Zwei Möglichkeiten von Handlungsweisen können unterschieden werden. Erstens Handlungen, die kein Ziel vor Augen haben bzw. kein Ziel verfolgen, wie zum Beispiel auf der Couch „entspannen“. Zweitens können Handlungen amotiviert sein, wenn sie aus einem spontanen unkontrollierten Impuls heraus entstehen, wie beispielsweise bei einem Wutanfall (Ryan & Deci, 2000; Lonsdale, et al., 2009; Deci & Ryan, 1993).

5.2 Extrinsische Motivation

Die extrinsische Motivation wird im Großen und Ganzen von äußeren Faktoren gesteuert bzw. beeinflusst und dadurch auch als die kontrollierte Form der Selbstbestimmung anerkannt (Lämmle, 2011). Diese Art der Motivation ist nicht spontan, sondern entsteht kontrolliert und ist durch eine instrumentelle Intention gekennzeichnet. Außerdem geht sie mit einer Aufforderung einher und hofft durch das Ausführen von Handlungen auf Belohnungen (Deci & Ryan, 1993). Extrinsische Motivation kann noch weiter aufgeschlüsselt werden in die sogenannte externe Regulation, introjizierte Regulation, identifizierte Regulation sowie integrierte Regulation. Dabei sind sowohl die externe als auch die introjizierte Regulation die kontrollierten Stile und die identifizierte und integrierte zählen zu den selbstbestimmteren Stilen (Lämmle, 2011). Weitere Merkmale sind, dass die externe Regulierung, die am wenigsten selbstbestimmt und die integrierte die am meisten selbstbestimmte Form der extrinsischen Motivation ist (Lonsdale et al., 2009).

Typisch für die externe Regulation ist, dass Sportler*innen diese nicht selbst beeinflussen können. Sie machen den Sport, weil es dadurch eine Belohnung gibt oder sie einer Bestrafung entgehen (Deci & Ryan, 1993), wie beispielsweise: „Ich gehe in das Training, weil ich sonst nicht auf der Playstation spielen darf.“ oder „Ich gehe ins Training, weil ich dadurch von meinem oder meiner Trainer*in anerkannt werde.“ *„Dies entspricht weder den Prinzipien der Autonomie noch der Freiwilligkeit.“* (Deci & Ryan, 1993, S. 227)

Bei der introjizierten Regulation üben Menschen die sportliche Tätigkeit aus, damit sie sich nicht schuldig/schämig fühlen oder um ihr eigenes Selbstwertgefühl zu verbessern: „Ich gehe ins Training, weil ich sonst ein schlechtes Gewissen habe.“ Sowohl die externe als auch die introjizierte Regulierung werden als die „Nicht-Selbstbestimmte“ bzw. „kontrollierte“ Regulierung der Motivation beschrieben. Im Gegensatz dazu wird den folgenden zwei Regulierungen (identifizierte und integrierte) die selbstbestimmte bzw. autonome Regulierung zugesagt (Lonsdale et al., 2009).

Die identifizierte Regulierung definiert sich, indem der Sport für die Person selbst als wesentlich erachtet wird. Zusätzlich haben die Ziele sowie Werte eine wichtige Bedeutung für einen selbst, weshalb Menschen auch das Bedürfnis haben sie zu erreichen, ohne dabei einen Zwang zu verspüren. Die Betroffenen machen eine Sportart, weil sie der Meinung sind, dass das wichtig ist. Sie identifizieren sich mit den Werten, die dort vermittelt werden und den Zielen, die angestrebt werden (Deci & Ryan, 1993): „Ich gehe ins Training, weil ich weiß, dass ich dadurch besser werde und mich anschließend für eine Europameisterschaft qualifizieren kann.“ oder auch folgendes Beispiel an Gillet et al. (2010) angelehnt: „Ich mache aus freien Stücken Krafttraining, obwohl es nicht meine Lieblingsbeschäftigung ist, weil ich weiß, dass ich dadurch kräftiger werde und bessere Chancen im Wettbewerb habe.“

Die integrierte Regulation ist die selbstbestimmteste Art der vier Formen der extrinsischen Motivation. Dabei werden bestimmte Ziele sowie Normen von den betroffenen Sportler*innen selbst definiert sowie bewertet und anschließend integriert, sodass diese einen wesentlichen Teil der Motivation ausmachen. Außerdem wird diesen Werten eine Bedeutung zugeordnet „Ich gehe ins Judotraining, weil es für mich selbst wichtig ist und ich meinen Terminkalender gut organisieren kann, sodass sich sowohl Training als auch Studium gut vereinen lassen.“ (Deci & Ryan, 1993).

5.3 Intrinsische Motivation

Die intrinsische Motivation ist die höchste autonome Motivationsform. Sie wird von inneren Faktoren angetrieben und nicht von außen kontrolliert. Intrinsische Motivation ist meistens durch „*Neugier, Exploration, Spontanität und Interessen den unmittelbaren Gegebenheiten der Umwelt*“ (Deci & Ryan, 1993, S. 225) gekennzeichnet. Ein weiteres Merkmal ist die Freiheit im Handeln, denn jede*r einzeln*e trifft eigene Entscheidungen, was er oder sie macht oder auch nicht macht. Die Menschen handeln ohne Druck von außen und wählen frei, was sie machen wollen (Deci & Ryan, 1993). Wenn Sportler*innen intrinsisch motiviert sind, haben sie direktes Interesse an der Sportart selbst sowie Spaß am Ausüben daran und sind neugierig dabei etwas Neues kennenlernen zu dürfen (Lämmle, 2011; Lonsdale et al., 2009). Nichtsdestotrotz ähnelt die integrierte Regulierung von der extrinsischen Motivation der intrinsischen Motivation stark. Jedoch ist die integrierte Regulierung mit einer instrumentellen Absicht gekennzeichnet, weshalb sie als exzentrisch gilt. Die Handlungen werden nicht ausschließlich wegen der Freude an der Tätigkeit ausgeführt, sondern sie zielen auf Ergebnisse ab. Diese instrumentelle Absicht wird allerdings von dem Menschen selbst und freiwillig durchgeführt, da das Ziel hinter der Tätigkeit einen hohen Wert für das Individuum besitzt. Da die Ähnlichkeit der intrinsischen sowie der identifizierten und integrierten Regulierung ähnlich sind, werden diese in einigen Studien sogar kombiniert betrachtet (Deci & Ryan, 1993; Ryan & Deci, 2000).

6. Aktueller Forschungsstand

Bereits im Kindesalter ist die extrinsische Motivation durch den Einfluss der Eltern bei der Auswahl der ersten Sportart gegeben. Zusätzlich können auch andere äußere Faktoren, wie Freund*innen oder auch Medien im Kinder- und Jugendlichen bei der Entscheidung mitwirken. Nicht nur in jungen Jahren, sondern auch im Erwachsenenalter, braucht es einen ersten Impuls von außen, um Menschen aus ihrer Alltagsroutine und zum Sport zu bringen. Erstes Interesse entsteht oftmals durch extrinsische Faktoren, wie einer Gewichtszunahme, die anhand der zu engen Kleidung erkennbar ist oder die Motivation zu regelmäßigem Sporttreiben durch Freund*innen oder Nachbarn (Schmidt et al., 2017).

Um der allgemeinen Motivation für körperliche Aktivität bei College-Student*innen auf den Grund zu gehen hat Kilpatrick et al. (2005) eine Studie durchgeführt. Diese zeigt, dass die Motivation für die Sportausübung bzw. körperlichen Aktivitäten zum Großteil intrinsisch veranlagt ist. Freude, Spaß aber auch die eigene Herausforderung sind in dieser Studie die wesentlichen Motive für allgemein sportliche Betätigung. Wohingegen es einen Unterschied zu den Motiven für körperliche Betätigung gibt. Diese liegen in der extrinsischen Motivation mit Motiven wie Aussehen, Gewicht- und Stressbewältigung. Ebenfalls hat die Studie von Egli et al. (2011) die Bewegungsmotivation von insgesamt über 2000 Studenten untersucht und herausgefunden, dass es einen Unterschied zwischen Frauen und Männern gibt. Während Männer aufgrund von intrinsischen Motiven angetrieben werden, sind bei Frauen extrinsische Motive gängiger. Im Bewegungshorizont machen Männer auf dem College Sport, weil sie kräftiger werden wollen und sich Herausforderungen sowie Wettkämpfen stellen möchten. Frauen hingegen aktivieren sich durch extrinsische Motive, wie Gewichtsmanagement sowie körperliches Aussehen.

Teixeira et al. (2012) beschreibt einen positiven Zusammenhang zwischen Selbstbestimmung und der Erreichung der Gewichtsabnahme bzw. Gewichtskontrolle, also dem Ziel der jeweiligen Teilnehmer*innen an der Studie. Dabei ist eine vorangegangene selbstbestimmte bzw. intrinsische Motivation als Basis zu verstehen, die auch in Zusammenhang mit Sport nicht unwesentlich ist. Im Judo oder allgemein im Sport geht es stark um Selbstkontrolle und eine Zielverfolgung. Die spezifischen Gründe für die Ausübung von Kampfsport sowie Aerobic sind in einer weiteren Studie von Ryan et al. (1997) näher untersucht worden. Dabei stehen die Motive wie Spaß und Kompetenz vermehrt bei den Kampfsportler*innen im Vordergrund, wohingegen bei Aerobic körperbezogene Motive wesentlich genannt wurden. Auch spannend ist, dass Spaß sowie eigene Fähigkeiten entwickeln (Kompetenz) primär bei den Einzelsportler*innen (z.B. Tennis, Segeln) die Motive waren, wohingegen bei den Athlet*innen beim Fitnesstraining oder allgemein sportlichen Aktivitäten (z.B. Laufen) körperbezogene Motive einen höheren Stellenwert haben.

Um sich nun in weiterer Folge spezifisch auf die Sportart Judo und die Motivation dahinter fokussieren zu können, hat die Studie von Zaggelidis et al. (2004) bei 56 Jugendlichen im Alter zwischen 12 und 18 Jahren aus Griechenland die Gründe für das Beginnen der Sportart Judo sowie 47 Jugendliche separat für Karate untersucht. Generell gibt es keine wesentlichen Unterschiede, wieso sich jemand für Judo oder Karate entscheidet. Die Motivation sich einer der beiden Kampfsportarten zu widmen, ist intrinsisch angelegt. Dabei waren insgesamt Motive, wie „Interesse an der Sportart selbst“ mit 71,4% und „Gesundheit“ mit 44,6% sowie „Charakterbildung“ mit annähernd 43% stark vertreten. Detaillierter und damit speziell für Mädchen waren Gründe wie Teamwork sowie Freundschaften ausschlaggebend. Je jünger die Testpersonen, desto wichtiger waren Motive wie Leistung und Spaß. Wohingegen das

Wettkampfmotiv mit dem Alter der Stichprobe zunimmt. Je mehr die Kinder und Jugendlichen trainieren bzw. je länger sie die Sportart ausüben, desto wichtiger waren ihnen die Verbesserung der eigenen Fitness, Wettkämpfe zu bestreiten und ihre individuelle Trainingsentwicklung.

Neben diesen Gründen für den Beginn der Sportart Judo hat eine Studie von Guedes und Missaka (2015) 392 junge Judoka im Alter zwischen 12 und 18 Jahren befragt, um herauszufinden warum sie Judo ausüben. Dabei waren folgende Beweggründe an erster Stelle: um ihre Fähigkeiten zu entwickeln, an Wettkämpfen teilzunehmen und ihre eigene Fitness mit dem Training verbessern zu können. Überwiegend intrinsische Faktoren wie Freundschaft, Teamwork und Emotion waren im Mittelfeld und nur mäßig präsent in der Entscheidung Judo zu trainieren. Am wenigsten ausgeprägt waren Motive wie Spaß und auch Status oder Leistung. Ein weiterer Faktor, der bei der Motivation und Ausübung eine wesentliche Rolle spielt, ist die Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche. Guedes und Missaka (2015) beschreiben in der Studie, dass eine höhere Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche, Motive wie „Fitness, Wettkampf und Fähigkeitsentwicklung“ deutlich mehr ansprechen als andere.

Spezifischer wird in der Studie von Santos et al. (2017) geforscht. Dabei wurden 41 Profi-Sportler*innen herangezogen und befragt. Es geht dabei um die Gründe der Motivation und wieso sie eine Sportart wie Judo jahrelang ausüben. Diese Profi-Sportler*innen haben sich für Weltmeisterschaften und/oder Olympische Spiele qualifiziert und daran erfolgreich teilgenommen. Hauptmotiv zur Fortsetzung der Sportart Judo und ihrer Karriere war die Ergebnismotivation, das bedeutet durch ihren Sieg bzw. Erfolg waren sie weiterhin drauf fokussiert an diese Erfolgserlebnisse anzuknüpfen. An zweiter Stelle steht das Motiv zur Bewältigung von Widrigkeiten und somit über sich selbst hinauswachsen zu können. Durch die hohen Ziele, die die Sportler*innen haben, wird ihnen auch unter Druck eine Spitzenleistung abverlangt. Dies ist für viele auch ein Grund warum sie die Sportart ausüben, da sie so zeigen können was sie erlernt haben und Bestleistungen abrufen können.

Im Gegensatz zu den Profi-Sportler*innen fokussieren sich Castro-Sánchez et al. (2019) in der Studie auf den Amateur-Sport. Insgesamt 121 chilenische Judoka, die nicht professionell die Sportart betreiben, wurden über die Motive im Judo befragt. Bei den Amateur*innen, die insgesamt keine Wettkämpfe bestreiten, ist das Motiv des „Aufgabenklimas“ vorne dabei. Die „Aufgabe“ ist in dem Fall selbstbestimmt, denn damit meinen Castro-Sánchez et al. (2019) unter anderem Freude und Spaß beim Ausüben der Sportart Judo. Nicht nur Spaß, sondern auch die körperliche Aktivität ist ein Motiv, das zu Beginn vermehrt auftritt. Neben Spaß und körperlicher Betätigung, spielt auch bei zunehmendem Ausüben der Sportart die Weiterentwicklung im technischen und taktischen Bereich für die Amateur*innen eine übergeordnete Rolle. Dadurch steigern bzw. verbessern sie ihr individuelles Können und damit

in weiterer Folge ihr sportartspezifisches Wettbewerbsniveau. Dies impliziert auch die eigene Motivation zur Anstrengung im Training. Die bereits vorangegangenen Beweggründe sind größtenteils intrinsisch (Freude, Spaß, Verbessern der eigenen Fähigkeiten, etc.) motiviert. Durch die Motivation zur Verbesserung der eigenen Fähigkeiten und der Freude am Trainieren werden zusätzlich die Wertschätzung und der Zusammenhalt im Team gestärkt. Durch diesen Teamgeist werden Beziehungen und Bindungen zu anderen Teammitgliedern aufgebaut, die zusätzlich extrinsisch zur Motivation beitragen. Wie bereits beschrieben, sehen auch Castro-Sánchez et al. (2019) im Profi-Sport mehr die körperliche Leistung mit dem entsprechenden Ergebnis und die damit zusammenhängende Belohnung im Vordergrund.

Folgende Hypothesen werden aufgrund vorangegangener Recherchen, speziell nach Baumann (2015) und Schmidt et al. (2017), zum Thema Selbstbestimmungstheorie in Hinblick auf die Forschungsfrage „Hängt die Dauer der Ausübung der Sportart Judo mit der Qualität der Motivation zusammen?“, aufgestellt:

1. Hypothese:

Mit der Zunahme der Dauer der Ausübung von Judo verringert sich die kontrollierte Motivation.

Die nachfolgenden Hypothesen zu den Motiven für die Ausübung von Judo stützen sich auf die zuvor beschriebenen Studien von Guedes und Missaka (2015), Santos et al. (2017) sowie Castro-Sánchez et al. (2019).

2. Hypothese:

Je älter die Proband*innen sind, desto wichtiger sind ihnen Gesundheitsmotive.

3. Hypothese:

Je jünger die Judoka sind, desto wichtiger ist ihnen das Wettbewerbsmotiv.

4. Hypothese:

Je öfter die Sportler*innen ins Training gehen, desto wichtiger ist ihnen das Wettbewerbsmotiv.

5. Hypothese:

Je länger die Athlet*innen Judo ausüben, desto wesentlicher ist das Wettbewerbsmotiv.

6. Hypothese:

Je länger Sportler*innen Judo ausüben, desto wichtiger sind Motive wie Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer verbessern sowie ihre eigenen Fertigkeiten zu erweitern.

Im Zuge dieser Studie, die im Nachfolgenden näher beschrieben wird, sollen die aufgestellten Hypothesen überprüft werden.

7. Methode

7.1 Studiendesign

Diese Arbeit basiert auf einer Querschnittsstudie. Dabei haben die Teilnehmer*innen jeweils zu einem bestimmten Zeitpunkt einen Fragebogen beantwortet.

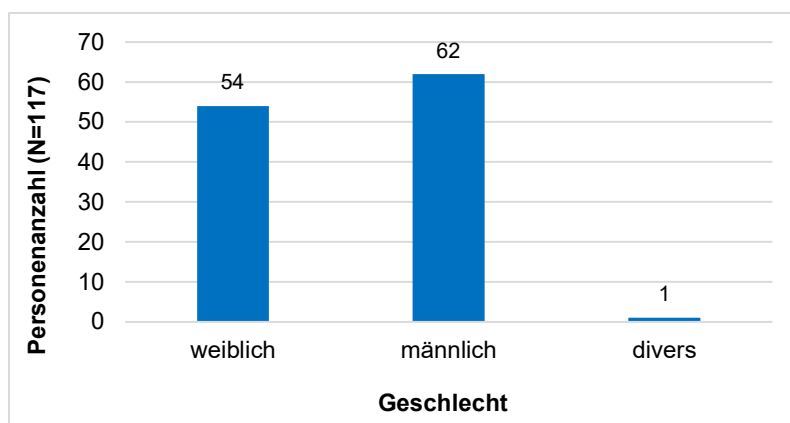
7.2 Stichprobe

Zur Grundgesamtheit dieser Stichprobe zählen alle volljährigen bzw. mündigen Personen, unabhängig von Geschlecht oder Niveau, die im Durchschnitt mindestens einmal pro Woche aktiv an einem Judotraining teilnehmen.

Die Auswahl der Teilnehmer*innen habe ich nach der bewussten Methode ausgewählt und mithilfe der Schneeballtechnik weitere Proband*innen gefunden. Dazu schickte ich den Fragebogen an volljährige Judoka, von denen ich wusste, dass sie Judo betreiben. Insgesamt haben 162 Personen einen Teil des Fragebogens beantwortet, wobei von diesen 128 aktive Judoka vollständig ausgefüllt haben. Von diesen 128 Sportler*innen sind 16 Stichproben auf Minderjährige (zehn Personen unter 17 Jahre) zurückzuführen. Auf Grund des Schneeballsystems wurde der Fragebogen auch an unter 18-Jährige gesendet und im Zuge dessen ausgefüllt. Von diesen 16 Stichproben von Minderjährigen, waren sechs 17-Jährige, fünf 16-Jährige, vier 15-Jährige und ein 14-Jährige*r dabei. Auf Grund der geistigen Reife der 17-Jährigen werden auch diese sechs Stichproben in der folgenden Auswertung mitberücksichtigt. Nach Abzug der Personen, die die Ausschlusskriterien, wie Alter und Unvollständigkeit, erfüllen, ergibt sich eine Stichprobenanzahl von $N = 117$.

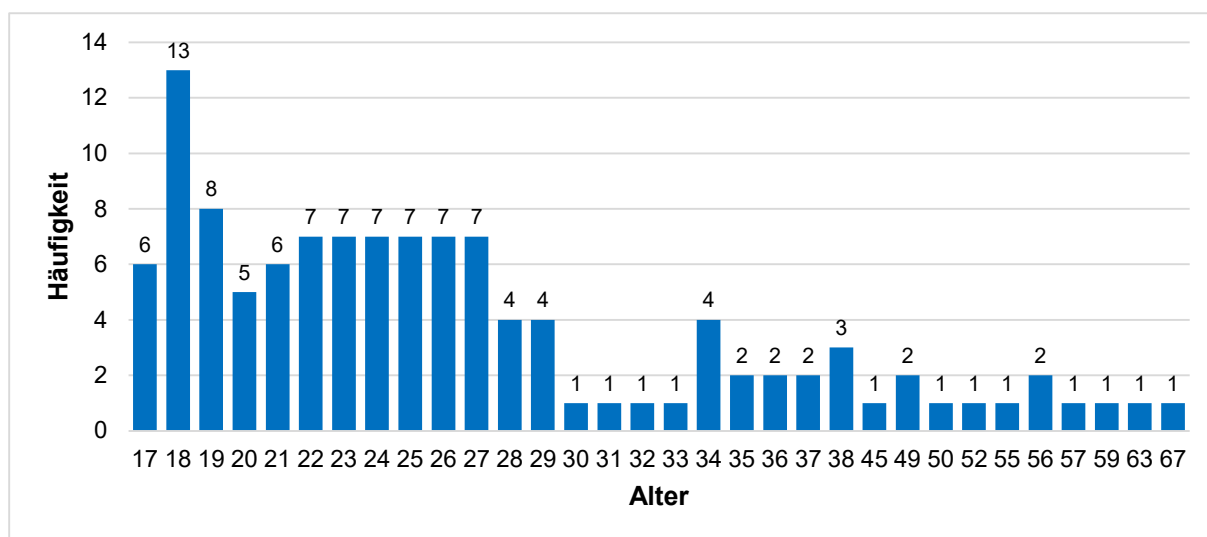
Von diesen 117 Personen identifizieren sich, laut Abbildung 1, 54 als weiblich (46,2%), 62 sind männlich (53%) und eine diverse Person.

Abbildung 1: Darstellung des Geschlechts der Teilnehmer*innen



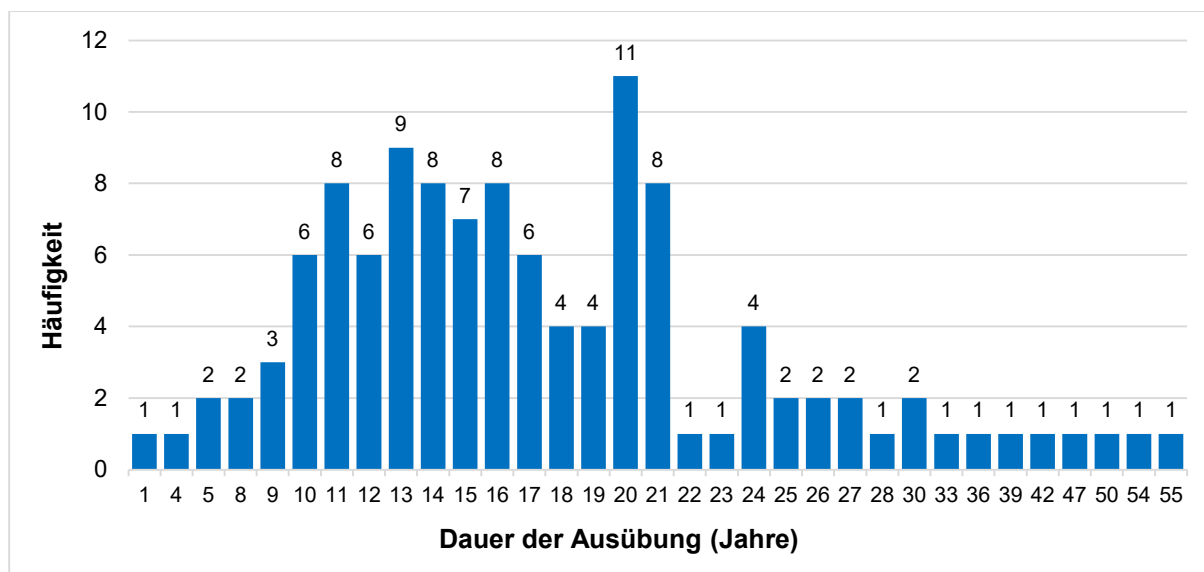
Bei der gültigen Stichprobe variiert das Alter zwischen 17 und 67 Jahren. Der Mittelwert, also das Durchschnittsalter der Personen, die den Fragebogen ausgefüllt haben, beträgt 27,53 Jahre. Abbildung 2 veranschaulicht die Häufigkeitsverteilung nach dem Alter der Teilnehmer*innen. Hierbei ist zu erkennen, dass die Höhe der Häufigkeit der Proband*innen tendenziell mit dem Alter zurückgeht. Insgesamt sprechen die Balken für sich, denn je höher die Balken, desto mehr Teilnehmer*innen in diesem Alter haben an der Studie teilgenommen. Am meisten wurde der Fragebogen von 18-Jährigen ausgefüllt, die mit insgesamt 13 Athlet*innen weit vorne liegen. Nicht zu vernachlässigen ist auch, dass es ab dem Alter von 39 Jahren Lücken gibt, wo beispielsweise keine Sportler*innen im Alter von 39–44 Jahren oder 51-Jährige*r den Fragebogen ausgefüllt haben.

Abbildung 2: Häufigkeitsverteilung des Alters der Studienteilnehmer*innen



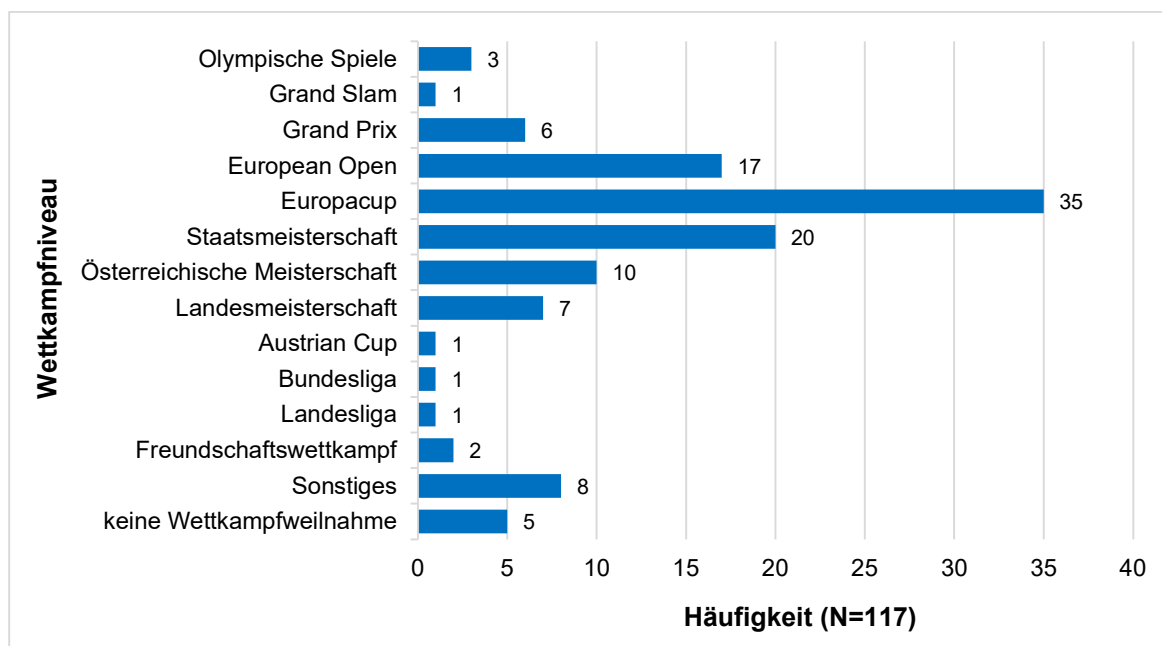
Die Teilnehmer*innen üben unterschiedlich lange aktiv Judo aus, wobei der Durchschnitt der Judoka in dieser Studie seit 18,11 Jahren aktiv Judo macht, und die Spannweite ist in diesem Fall relativ groß. Wie in Abbildung 3 zu erkennen ist, gibt es auf der einen Seite eine Person, die erst seit einem Jahr Judo macht und auf der anderen Seite eine*n Judoka, der oder die dem Judosport seit 55 Jahren treu ist. Elf Sportler*innen betreiben seit 20 Jahren Judo und sind damit die am häufigsten vorkommende Jahresdauer.

Abbildung 3: Häufigkeitsverteilung der Studienteilnehmer*innen bezüglich der Dauer der Ausübung von Judo



Nicht nur beim Alter und der Dauer der Ausübung der Sportart Judo gibt es große Differenzen, sondern auch bei dem Niveau der Sportler*innen gibt es sowohl Athlet*innen, die noch keinen Wettkampf besucht haben als auch Teilnehmer*innen der Olympischen Spiele (siehe Abbildung 4). Deshalb variiert auch die Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche stark. Die Judoka machen von 1 bis zu 10 Judoeinheiten in der Woche, wobei sie im Durchschnitt 2,71-mal im Training aktiv anwesend sind.

Abbildung 4: Häufigkeitsverteilung des Wettkampfniveaus



7.3 Methoden der Datenerhebung

Der Fragebogen startet mit einleitenden Worten, wo bereits das Thema in Grundzügen der Studie dargelegt wird. Mit der Aufforderung der ehrlichen Beantwortung wird auch darauf hingewiesen, dass es kein „Richtig oder Falsch“ gibt, sondern jede*r nach eigenem Empfinden antworten soll. Zusätzlich werden die Teilnehmer*innen über die Freiwilligkeit aufgeklärt und es wird ihnen Anonymität zugesichert.

Nach der Einleitung kann der Fragebogen noch in weitere drei Einheiten gegliedert werden. Der erste Teil befasst sich mit den demografischen Daten der Teilnehmer*innen. Dabei sollen Fragen über das Alter, Geschlecht, Dauer der Ausübung von Judo, Gürtelfarbe (= Graduierung), wöchentliche Trainingseinheiten im Judo sowie ihr Niveau beantwortet werden.

Der zweite Abschnitt ist an den „Self-Regulation Questionnaire“ (SRQ-E) von Ryan und Connell (1989) angelehnt, wo es bei der Befragung im Original um Sport im Allgemeinen geht. Durch die Spezifizierung dieser Arbeit über Judo, habe ich den Fragebogen leicht verändert. Dabei habe ich zum Beispiel „Sport“ durch „Judo“ ausgetauscht und dadurch angepasst. Der Inhalt des zweiten Teils besteht aus insgesamt 12 Aussagen, die die Teilnehmer*innen mit einer 7-stufigen Bewertungsskala (1 = überhaupt nicht zutreffend, 7 = in jedem Fall zutreffend) beantworten sollen. Von diesen 12 Fragen sind je drei Fragen einer bestimmten Qualität der Motivation zugeordnet: externe Regulierung (Fragen 5, 7, 12), introjizierte Regulierung (Fragen 3, 6, 9), identifizierte Regulierung (Fragen 2, 8, 10) und intrinsische Motivation (Fragen 1, 4, 11). Die detaillierten Fragen inklusiver originaler Reihenfolge befinden sich im Anhang bei dem beigelegten Fragebogen. Tabelle 2 weist nochmals auf die verschiedenen Regulierungen hin, die mit ausgewählten Beispielen bekräftigt werden. Zusätzlich lässt sich hier nochmals deutlich erkennen, dass es für jedes Item genau drei Fragen gibt.

Tabelle 2: Qualität der Motivation und ausgewählte Beispiele

Motivation	Anzahl	Beispiel: Warum machst du Judo?
Externe Regulierung	3	Weil mich andere lieber mögen, wenn ich in Form bin.
Introjizierte Regulierung	3	Weil ich ein schlechtes Gewissen hätte, wenn ich es nicht tun würde.
Identifizierte Regulierung	3	Weil sportliche Aktivität für meine Gesundheit und Lebensweise wichtig und nützlich sind.
Intrinsische Motivation	3	Weil ich es einfach genieße Judo zu machen.

Der dritte Abschnitt widmet sich mit 54 Fragen den individuellen Gründen für das Ausüben der Sportart Judo und lehnt sich an den „Exercise Motivation Inventory Version 2“ (EMI-2) Fragebogen von Markland und Ingledew (1997) an. Bei jeder Frage gibt es eine 6-stufige Skala, die von 0 = ich stimme nicht zu bis hin zu 5 = ich stimme zu reicht und die Teilnehmer*innen sollen bei jeder Frage ein Kreuz machen. Es wurden dabei folgende vierzehn Motive mit den dazugehörigen Fragen, die im Anhang nachzulesen sind, ermittelt: Zugehörigkeit/Affiliation (Fragen 11, 25, 40, 51), Erscheinungsbild/Appearance (Fragen 4, 19, 33, 46), Herausforderung/Challenge (Fragen 14, 29, 43, 53), Wettbewerb/Competition (Fragen 12, 26, 41, 52), Vergnügen/Enjoyment (10, 24, 39, 50), Gesundheitsvorsorge/Ilhealth (Fragen 2, 16, 31), Beweglichkeit/Nimbleness (Fragen 13, 28, 42), Gesundheit/Positive Health (Fragen 7, 22, 37), Revitalisierung/Revitalization (Fragen 3, 17, 32), sozialer Druck/Social pressure (Fragen 9, 18, 27, 36, 45, 54), soziale Anerkennung/Social recognition (Fragen 5, 20, 34, 47), Kraft & Ausdauer/Strength & Endurance (Fragen 8, 23, 38, 49), Stressabbau/Stress (Fragen 6, 21, 35, 48), Gewichtsmanagement/Weight management (Fragen 1, 15, 30, 44).

Wie bereits beschrieben ist zu sehen, dass pro Motiv entweder drei, vier oder sechs Fragen im Fragebogen vorhanden sind. In Tabelle 3 wird die Anzahl nochmals übersichtlich verdeutlicht und dem jeweiligen Motiv zugeordnet. Dabei ist die Reihenfolge alphabetisch nach der deutschen Übersetzung geordnet und wird auch bei der Auswertung beibehalten. Zusätzlich zu dieser Auflistung befindet sich in der Tabelle 3 ein ausgewähltes Beispiel. Die genauen Fragen sind im Anhang nachzulesen.

Tabelle 3: Überblick der Motive sowie ausgewählte Beispiele

Motiv	Anzahl	Beispiel: Ich mache Judo...
Beweglichkeit	3	...um wendig zu bleiben oder zu werden.
Erscheinungsbild	4	...damit ich besser aussehe.
Gesundheit	3	...um meinen Körper gesund zu halten.
Gesundheitsvorsorge	3	...um Krankheiten zu vermeiden.
Gewichtsmanagement	4	...um schlank zu bleiben.
Herausforderung	4	...um mir ein Ziel zu setzen.
Kraft & Ausdauer	4	...um Kraft aufzubauen.
Revitalisierung	3	...um mich gut zu fühlen.
Soziale Anerkennung	4	...um mich vor anderen zu beweisen.
Sozialer Druck	6	..., weil jemand Druck auf mich ausübt.

Spaß	4	..., weil ich Judo ausüben befriedigend finde.
Stressabbau	4	...um mir den Kopf freizumachen.
Wettbewerb	4	..., weil ich gerne versuche bei Judo zu gewinnen.
Zugehörigkeit	4	...um Zeit mit Freunden zu verbringen.

7.4 Durchführung der Studie

Den Fragebogen habe ich in erster Linie mittels „SoSci-Survey“ online erstellt und hochgeladen, an aktive Judoka in ganz Österreich mittels Whatsapp und zusätzlich über die Plattform Facebook ausgesendet. Dabei habe ich mithilfe des Schneeballsystems auf mehr Beteiligung gesetzt und eine Bitte um Weiterleitung und Verbreitung an volljährige Bekannte und Freund*innen aus dem Judosport ausgesendet. Durch persönliche Kontakte wurde es verlässlich weitergeleitet. Kriterien, um den Fragebogen beantworten zu können sind folgende: Volljährigkeit und die aktive Teilnahme an durchschnittlich mindestens einem Judo-Training pro Woche.

Das Ausfüllen des Fragebogens nahm ca. fünf Minuten in Anspruch, wobei der Befragungszeitraum für insgesamt ungefähr drei Monate zugänglich war (13.6.22-12.9.22). Nach diesen drei Monaten ist die Umfrage offline gegangen und es war nicht mehr möglich nach Ablauf der Frist noch daran teilzunehmen. Der Hinweis auf Freiwilligkeit und Anonymität gleich zu Beginn des Fragebogens gab den Teilnehmer*innen wesentliche Informationen, mit denen sie sich durch das Beantworten der Fragen auch einverstanden erklärt haben.

Der Fragebogen ist so konzipiert, dass die Teilnehmer*innen alle Fragen beantworten mussten, bevor sie zur nächsten Seite wechseln konnten. Wenn eine Frage unbeantwortet blieb, wurden sie aufgefordert diese zu beantworten. Dadurch war es nicht möglich einen unvollständigen Fragebogen abzuschicken, außer er wurde vorzeitig beendet bzw. abgebrochen. Diese unvollständigen Daten wurden nicht in die Grundgesamtheit hineingezählt und ausgewertet.

7.5 Datenanalyse

7.5.1 Datenaufbereitung

Bei der Datenanalyse und Auswertung habe ich auf das Statistik Programm IBM SPSS Statistics Version 28 für Windows zurückgegriffen. Dabei ist es in erster Linie wesentlich die gesammelten Daten in das Programm einzugeben und diese aufzubereiten. Nach der Aufbereitung kann ich beginnen, diese auszuwerten. In diesem Zusammenhang soll zuerst auf die deskriptive Statistik eingegangen werden, die bei den Ergebnissen auch zuerst analysiert werden und im Anschluss widme ich mich den Korrelationen. Zum besseren Verständnis

werden auch Häufigkeiten sowie diverse statistische Daten, wie unter anderem Mittelwertberechnungen, analysiert und hervorgehoben.

In SPSS wurden die Daten vor der Weiterverwendung noch aufbereitet indem unter anderem die einzelnen Fragebogenitems passend zusammengefasst wurden. Außerdem habe ich die Variablen mit dem passenden Skalenniveau versehen und zusätzlich die Werte (1, 2, 3, 4, ...) mit den richtigen Daten (1 = Gürtelfarbe weiß, 11. Kyu, ...) beschrieben. Nach Judo Austria (2016) gibt es insgesamt 11 Kyu-Grade und 10 Dan-Grade, die unterschieden werden können und wie folgt (Tabelle 4) zugeordnet sind:

Tabelle 4: Übersicht Gürtelgrade

Kyu-Grade	Dan-Grade
1 = 11. Kyu (weiß)	12 = 1. Dan (schwarz)
2 = 10. Kyu (weiß-gelb)	13 = 2. Dan (schwarz)
3 = 9. Kyu (gelb)	14 = 3. Dan (schwarz)
4 = 8. Kyu (gelb-orange)	15 = 4. Dan (schwarz)
5 = 7. Kyu (orange)	16 = 5. Dan (schwarz)
6 = 6. Kyu (orange-grün)	17 = 6. Dan (schwarz)
7 = 5. Kyu (grün)	18 = 7. Dan (schwarz)
8 = 4. Kyu (grün-blau)	19 = 8. Dan (schwarz)
9 = 3. Kyu (blau)	20 = 9. Dan (schwarz)
10 = 2. Kyu (blau-braun)	21 = 10. Dan (schwarz)
11 = 1. Kyu (braun)	

Im Zuge der Beschriftung habe ich auch die Werte des Niveaus der Sportler*innen zugeordnet. Hinzu kommen einige selbst eingetragene Wettbewerbe, die die Teilnehmer*innen der Studie in das Feld „Sonstige“ geschrieben haben. Beim Niveau stimmt die Reihenfolge der Wettbewerbe nicht mit dem jeweiligen Niveau überein: 1 ≠ habe noch bei keinem Wettkampf teilgenommen und 16 ≠ Olympische Spiele oder Sonstiges. Bei SoSci-Survey konnte ich die Wettkämpfe eintragen, allerdings habe ich anschließend noch einige hinzugefügt und die Reihenfolge angepasst. Die Tabelle 5 veranschaulicht zum einen das tatsächliche Niveau in aufsteigender Reihenfolge sowie die Zuordnung in SPSS bzw. SoSci-Survey.

Tabelle 5: Darstellung des Wettkampfniveaus

Niveau aufsteigend	Turnierform	Zuordnung SPSS
1	Ich habe an noch keinem Wettkampf teilgenommen.	16
2	Schüler*innenturnier	9
3	Freundschaftswettkampf	10
4	Vereinsmeisterschaft	12
5	Landesliga	6
6	Bundesliga	7
7	Austrian Cup	8
8	Landesmeisterschaft	1
9	Österreichische Meisterschaft	2
10	Staatsmeisterschaft	3
11	Europacup	4
12	European Open	5
13	Grand Prix	13
14	Grand Slam	14
15	Olympische Spiele	15
16	Sonstiges	11

Unter Sonstiges haben die Teilnehmer*innen selbstständig in einem Textfeld einen Text eingegeben. Dabei sind folgende Wettbewerbe angegeben worden: EM (Europameisterschaft), WM (Weltmeisterschaft) in verschiedenen Altersklassen sowie EYOF (European Youth Olympic Festival).

7.5.2 Statistische Verfahren

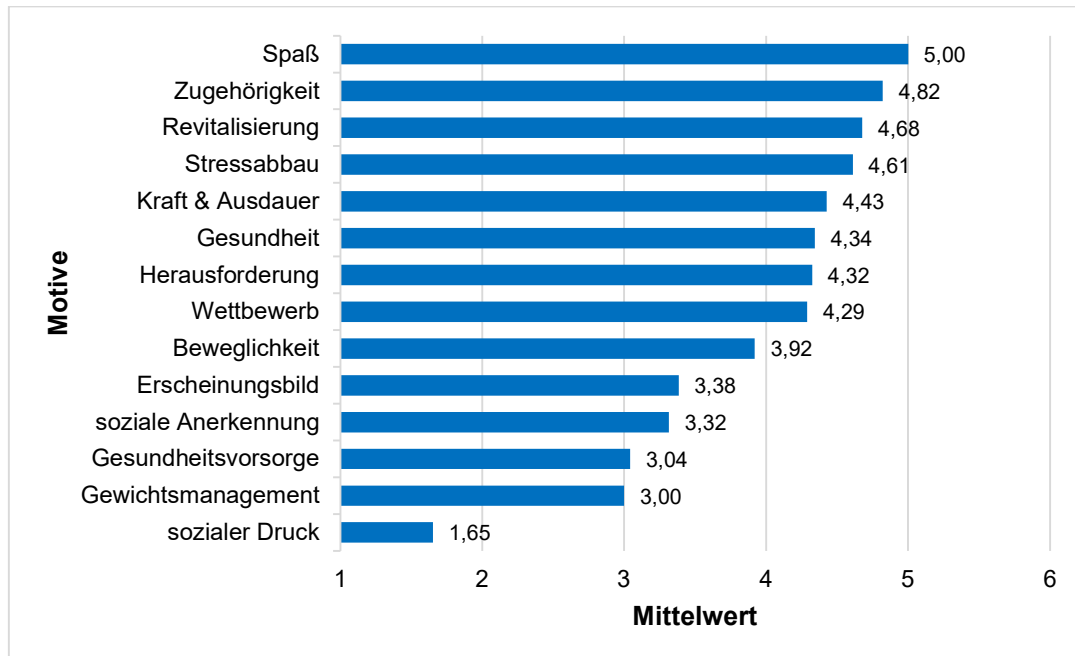
Die Gründe für die Ausübung von Judo wurden mittels deskriptiver Statistik analysiert. Zur Testung des Zusammenhangs zwischen der Dauer der Ausübung von Judo und der Qualität der Motivation wurde die Korrelationsanalyse eingesetzt. Die restlichen Hypothesen wurden ebenfalls mittels Korrelationsanalyse überprüft. Das Signifikanzniveau wurde in allen Analysen auf 0,05 gesetzt.

8. Ergebnisse

8.1 Gründe für die Ausübung von Judo

Bei der Frage nach den Gründen für die Ausübung von Judo veranschaulicht Abbildung 5 die jeweiligen Ergebnisse ($n = 117$). Auf der X - Achse befindet sich der Mittelwert der zusammengefassten Fragen pro Item, wobei die Nummer 1 bedeutet, dass der oder die Teilnehmer*in nicht zustimmt und bei Nummer 6 stimmen sie zu. Wohingegen sich auf der Y - Achse die verschiedenen Gründe, die im Fragebogen befragt wurden, befinden. In Abbildung 5 ist zu erkennen, dass die Judoka in erster Linie aus Spaß Judo ausüben. Das Spaßmotiv ist dicht gefolgt von dem Zugehörigkeitsgefühl, der Revitalisierung und dem Stressabbau. Knapp über dem Mittelfeld sind die Gründe für die eigene Fitness (Kraft & Ausdauer) sowie die körperliche Gesundheit vorherrschend. Die Motive der Herausforderung und des Wettkampfgedankens sind im Mittelfeld vertreten. Von der gesamten Stichprobe ist eindeutig das extrinsische Motiv „sozialer Druck“ am niedrigsten. Anschließend befinden sich die höher eingestuften Gründe „Gewichtsmanagement“ sowie „Gesundheitsvorsorge“. Als Fazit lässt sich sagen, dass die Motive für sich selbst wesentlich höher priorisiert sind als äußere Faktoren.

Abbildung 5: Gründe für die Ausübung von Judo

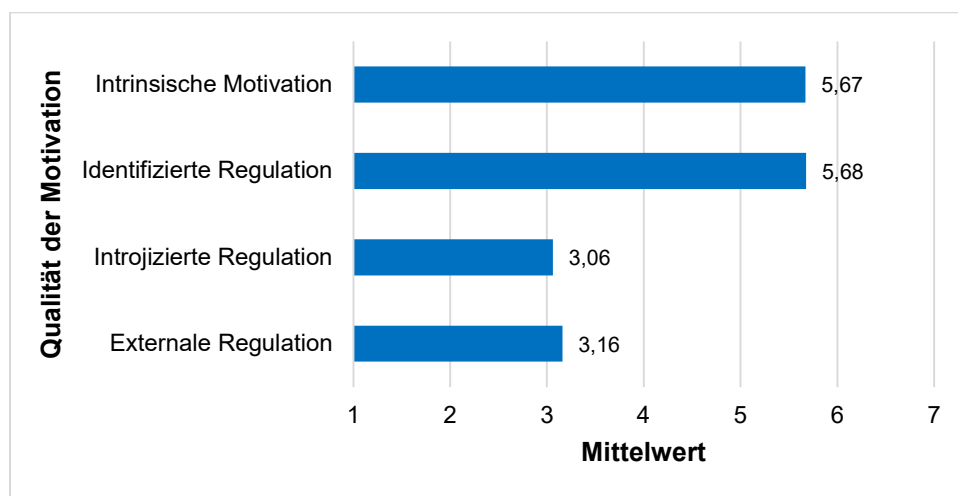


Nicht nur die Motive der gesamten Stichprobengröße sind wesentlich, sondern es ist auch interessant zu erkennen, ob es Zusammenhänge zwischen den soziodemografischen Daten und den Motiven bzw. der Qualität der Motivation gibt.

8.2 Korrelationen bei der Qualität der Motivation

Zu Beginn dieser Auswertung wird auf die Mittelwerte und somit auch die durchschnittliche Gewichtung der einzelnen Motivationsarten eingegangen. Die Abbildung 6 zeigt, dass der Mittelwert der identifizierten Regulation am höchsten ist. Diese ist dicht gefolgt von der intrinsischen Motivation. Hier ist also deutlich zu erkennen, dass die Studienteilnehmer*innen Judo in erster Linie ausüben, weil es ihnen wichtig ist und sie dies aus Überzeugung machen. Weiterführend kann der Abbildung 6 entnommen werden, dass die introjizierte Regulation am niedrigsten und die externe Regulation am zweitniedrigsten ausgefallen ist. Somit kann eine eindeutig hohe intrinsische und niedrige extrinsische Motivation erkannt werden.

Abbildung 6: Mittelwerte der Qualität der Motivation



Neben den veranschaulichten Mittelwerten in vorangegangener Abbildung zeigt die Tabelle 6 zum einen nochmals die Mittelwerte, inklusive der Dauer der Ausübung, und zum anderen die Standardabweichung. Im Durchschnitt üben die Studienteilnehmer*innen ($n = 117$) seit 18,11 Jahren Judo aus, mit einer Standardabweichung von 9,23. Wie bereits zuvor beschrieben weist die identifizierte Regulation den höchsten Mittelwert der vier Motivationsarten auf, dicht gefolgt von der intrinsischen Motivation sowie der externalen Regulation. Den Abschluss mit dem niedrigsten Mittelwert bildet die introjizierte Regulation. Die Standardabweichung ist bei der externalen Regulation am höchsten. Im Anschluss daran kommen in absteigender Reihenfolge die introjizierte Regulation, die identifizierte Regulation und die intrinsische Motivation.

Tabelle 6: Mittelwerte und Standardabweichung der Qualität der Motivation sowie Dauer der Ausübung

	Mittelwert	SD
Dauer der Ausübung (Jahre)	18,11	9,23
intrinsische Motivation	5,67	0,93
identifizierte Regulation	5,68	0,94
introjierte Regulation	3,06	1,26
externale Regulation	3,16	1,43

Anhand meiner gesammelten Datenmenge und deren Auswertung (siehe Tabelle 7) kann keine schlüssige Aussage bezüglich einer statistischen Signifikanz zwischen Dauer der Ausübung und der Qualität der Motivation getroffen werden ($p > 0,05$). Obwohl es primär um die Korrelation zwischen der Dauer der Ausübung und der Qualität der Motivation geht, konnte auch bei den Korrelationen zwischen der Qualität der Motivation und dem Alter sowie der Anzahl an Trainingseinheiten/Woche keine Korrelation, die statistisch signifikant ($p > 0,05$) ist, nachgewiesen werden.

Tabelle 7: Zusammenhang zwischen soziodemografischen Daten sowie der Qualität der Motivation

		intrinsische Motivation	identifizierte Regulation	introjierte Regulation	externale Regulation
Dauer der Ausübung (Jahre)	Pearson Korrelation	0,141	0,105	0,072	0,122
	Signifikanz (2-seitig)	0,128	0,260	0,439	0,189
Alter	Pearson Korrelation	0,150	0,150	0,138	0,091
	Signifikanz (2-seitig)	0,106	0,107	0,138	0,331
Anzahl an Trainingseinheiten/Woche	Pearson Korrelation	0,002	-0,106	0,122	0,102
	Signifikanz (2-seitig)	0,983	0,258	0,189	0,276

Anmerkung: Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

Die zuvor aufgestellte 1. Hypothese „Mit der Zunahme der Dauer der Ausübung von Judo verringert sich die kontrollierte Motivation“ ist getestet worden, allerdings gibt es dabei keine statistisch signifikanten Werte und Zusammenhänge.

8.3 Zusatz: Korrelation bei den Motiven für die Ausübung von Judo

In den folgenden Unterkapiteln werde ich auf zusätzliche Studienergebnisse eingehen. Dabei habe ich die Korrelationen zwischen den soziodemografischen Daten „Alter, Dauer der

Ausübung (Jahre), Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche“ und den 14 Motiven herausgearbeitet.

8.3.1 Korrelation: Motive und Dauer der Ausübung von Judo

Wie in der Tabelle 8 zu erkennen ist, gibt es eine schwach negative Korrelation ($r = -0,229$, $p = 0,013$) in Bezug auf den sozialen Druck von außen (Erwartungen von Eltern, Trainer*innen). Die statistisch signifikant schwach negative Korrelation bedeutet, je länger die Personen die Sportart Judo ausüben, desto weniger machen sie das wegen des Drucks von außen bzw. Erwartungen von anderen.

Keine statistisch signifikanten Korrelationen ($p > 0,05$) lassen sich bei den anderen Motiven Beweglichkeit, Erscheinungsbild, Gesundheit, Gesundheitsvorsorge, Gewichtsmanagement, Herausforderung, Kraft & Ausdauer, Revitalisierung, soziale Anerkennung, Spaß, Stressabbau, Wettbewerb sowie Zugehörigkeit mit der Dauer der Ausübung von Judo erkennen.

Die 5. Hypothese „Je länger die Athlet*innen Judo ausüben, desto wesentlicher ist das Wettbewerbsmotiv.“ kann durch die nicht vorhandene statistische Signifikanz weder als gültig noch als verworfen erklärt werden. Durch dieses Ergebnis darf allerdings auch nicht angenommen werden, dass automatisch die Hypothese H_1 „Je kürzer die Athlet*innen Judo ausüben, desto unwichtiger ist das Wettbewerbsmotiv.“ gültig ist.

Des Weiteren kann auch die 6. Hypothese „Je länger Sportler*innen Judo ausüben, desto wichtiger sind Motive wie Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer verbessern sowie ihre eigenen Fertigkeiten zu erweitern.“ nicht überprüft werden, da hier keine statistisch signifikanten Werte vorliegen. Auch hier kann H_1 „Je länger Sportler*innen Judo ausüben, desto unwichtiger sind Motive wie Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer verbessern sowie ihre eigenen Fertigkeiten zu erweitern.“ nicht unterstützt bzw. angenommen werden.

Tabelle 8: Zusammenhang zwischen der Dauer der Ausübung von Judo und den Motiven

	Dauer der Ausübung (Jahre)	
	Pearson Korrelation	Signifikanz (2-seitig)
Beweglichkeit	0,093	0,317
Erscheinungsbild	-0,011	0,910
Gesundheit	-0,004	0,966
Gesundheitsvorsorge	0,104	0,263
Gewichtsmanagement	0,027	0,774
Herausforderung	-0,028	0,761
Kraft & Ausdauer	-0,080	0,391
Revitalisierung	0,073	0,437
soziale Anerkennung	0,015	0,873
sozialer Druck	-0,229	0,013
Spaß	-0,054	0,566
Stressabbau	-0,001	0,992
Wettbewerb	-0,029	0,755
Zugehörigkeit	-0,047	0,618

Anmerkung: Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

8.3.2 Korrelation: Motive und Alter

Die Tabelle 9 hilft die Ergebnisse zu verdeutlichen und zu veranschaulichen. Dabei zeigt sich bei vier Gründen eine Korrelation, die auch zusätzlich statistisch signifikant ist. Von diesen vier signifikanten Werten sind drei positiv und einer negativ korreliert.

Erstens gibt es eine schwach positive Korrelation, die auch statistisch signifikant ist ($r = 0,266$, $p = 0,004$), zwischen dem Alter und der Beweglichkeit. Je älter die Sportler*innen sind, desto wichtiger ist ihnen bei der Ausübung von Judo das Motiv der Beweglichkeit. Sie gehen also ins Training um ihre Beweglichkeit und Wendigkeit beizubehalten, zu trainieren und weiterzuentwickeln.

Zweitens zeigt das Motiv der Gesundheitsvorsorge in Kombination mit dem Alter eine mittlere positive Korrelation ($r = 0,312$), die auch stark signifikant ist ($p < 0,001$). Daher lässt sich sagen: je älter die Teilnehmer*innen der Studie sind, desto wichtiger ist ihnen Judo aufgrund der Gesundheitsvorsorge zu machen.

Drittens wird das Motiv des Gewichtsmanagements überprüft und inwiefern dieses mit dem Alter korreliert. Dabei lässt sich eine schwach positive Korrelation erkennen, die auch statistisch signifikant ($r = 0,186$, $p = 0,045$) ist. Je älter die Judoka sind, desto mehr streben sie nach Gewichtsmanagement bzw. Kontrolle und üben deshalb die Sportart Judo aus.

Viertens gibt es auch einen negativen Zusammenhang. Wie in Tabelle 9 zu erkennen ist, weist das Wettbewerbsmotiv eine schwach negative Korrelation ($r = -0,222$, $p = 0,016$) auf. Somit ist festzustellen, dass das Motiv des Wettbewerbs mit zunehmenden Alter sinkt. Dadurch kann die zuvor formulierte 3. Hypothese „Je jünger die Judoka sind, desto wichtiger ist ihnen das Wettbewerbsmotiv.“ angenommen werden.

Durch die zwei Motive der Gesundheit „Gesundheitsvorsorge und Gewichtsmanagement“ kann die 2. Hypothese „Je älter die Proband*innen sind, desto wichtiger sind ihnen Gesundheitsmotive“ angenommen und als richtig anerkannt werden.

Im Gegensatz zu den vier bereits beschriebenen Motiven (Beweglichkeit, Gesundheitsvorsorge, Gewichtsmanagement, Wettbewerb) weisen die anderen 10 Motive keine statistisch signifikante Korrelation ($p > 0,05$) mit dem Alter auf.

Tabelle 9: Zusammenhang zwischen dem Alter und den Motiven

	Alter	
	Pearson Korrelation	Signifikanz (2-seitig)
Beweglichkeit	0,266	0,004
Erscheinungsbild	0,046	0,623
Gesundheit	0,159	0,087
Gesundheitsvorsorge	0,312	<0,001
Gewichtsmanagement	0,186	0,045
Herausforderung	-0,086	0,355
Kraft & Ausdauer	-0,005	0,961
Revitalisierung	0,069	0,458
soziale Anerkennung	-0,078	0,406
sozialer Druck	-0,137	0,141
Spaß	-0,036	0,698
Stressabbau	-0,015	0,873
Wettbewerb	-0,222	0,016
Zugehörigkeit	-0,162	0,080

Anmerkung: Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

8.3.3 Korrelation: Motive und Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche

Mit der Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche korrelieren statistisch signifikante Motive wie Gesundheit, sozialer Druck sowie Wettbewerb. Wie die Tabelle 10 zeigt, korrelieren sowohl der soziale Druck als auch das Wettbewerbsmotiv positiv mit der Anzahl an Trainingseinheiten. Durch den schwach positiven Zusammenhang ($r = 0,184$, $p = 0,046$) verspüren Athlet*innen, die öfter pro Woche ins Training gehen, das Motiv des sozialen Drucks (Erwartungen von außen) verstärkt. Bei den Judoka, die nicht so oft trainieren, ist speziell dieses weniger präsent.

Aus Tabelle 10 geht auch hervor, dass das Motiv des Wettbewerbs eine mittlere positive Korrelation ($r = 0,306$, $p = 0,001$) aufweist. Bei Sportler*innen die öfter pro Woche am Training teilnehmen ist das Wettbewerbsmotiv ein wesentlicher Motivationsantrieb. Anhand dessen gilt die 4. Hypothese „Je öfter die Sportler*innen ins Training gehen, desto wichtiger ist ihnen das Wettbewerbsmotiv.“ als gültig und überprüft.

Im Gegensatz dazu korreliert das Gesundheitsmotiv mit der Anzahl an Trainingseinheiten ($r = -0,210$, $p = 0,023$) schwach negativ. Es zeigt also, dass das Motiv der Gesundheit unwichtiger wird bei Sportler*innen, die mehr Judoeinheiten in einer Woche absolvieren als bei denen, die weniger oft am Training teilnehmen.

Tabelle 10: Zusammenhang zwischen der Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche und den Motiven

	Anzahl an Trainingseinheiten/Woche	
	Pearson Korrelation	Signifikanz (2-seitig)
Beweglichkeit	-0,178	0,054
Erscheinungsbild	-0,068	0,465
Gesundheit	-0,210	0,023
Gesundheitsvorsorge	-0,172	0,064
Gewichtsmanagement	-0,069	0,460
Herausforderung	0,095	0,308
Kraft & Ausdauer	-0,087	0,349
Revitalisierung	-0,165	0,075
soziale Anerkennung	0,167	0,072
sozialer Druck	0,184	0,046
Spaß	0,122	0,190
Stressabbau	-0,120	0,197
Wettbewerb	0,306	0,001
Zugehörigkeit	-0,107	0,253

Anmerkung: Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

9. Diskussion

Ziel dieser Studie war es erstens herauszufinden, warum sich Sportler*innen für die Sportart Judo entscheiden. Zweitens wollte ich feststellen, ob die Qualität der Motivation mit der Dauer der Ausübung von Judo zusammenhängt. Aus der Datenerhebung geht hervor, dass das Hauptmotiv, warum Menschen Judo ausüben, aus dem intrinsischen Motivationsfaktor „Spaß“ hervorgeht. Gemeinsam mit dem Zugehörigkeitsmotiv sind dies die zwei wichtigsten Gründe der Studienteilnehmer*innen für das Ausüben der Sportart Judo. Nicht wesentlich erscheint ihnen mit Abstand der soziale Druck, was wiederum auch für den intrinsischen Motivationsantrieb spricht und nicht für externe Faktoren (extrinsische Motivation).

Die Erwartung, dass die kontrollierte Motivation über die Dauer der Ausübung weniger präsent wird, konnte nicht direkt herausgefunden werden. Daher kann die Forschungsfrage „Hängt die Dauer der Ausübung der Sportart Judo mit der Qualität der Motivation zusammen?“ nicht vollständig, sondern nur indirekt beantwortet werden. Die Mittelwerte der Qualität der Motivation, also die intrinsische Motivation, die identifizierte Regulation, introjizierte Regulation sowie externale Regulation zeigen, dass bei den Sportler*innen ihre inneren Antriebe einen beträchtlichen Beitrag zu ihrer Motivation für die Sportartausübung von Judo leisten. Wohingegen die extrinsische Motivation im Durchschnitt niedriger ausfällt. Warum speziell bei der Korrelation zur Qualität der Motivation mit der Dauer der Ausübung kein signifikanter Zusammenhang zustande gekommen ist, kann im Folgenden interpretiert und angenommen werden. Es wäre möglich, dass die Dauer keinen Einfluss auf die Motivation hat, da es mit der Zunahme der sportlichen Jahre zu einer Gewohnheit und Routine wird. Wenn ein Ablauf zur Gewohnheit wird, spielt die Motivation nur mehr eine geringe Rolle.

Des Weiteren bestätigt sich durch die erhöhten intrinsischen Mittelwerte gegenüber den niedrigeren extrinsischen Mittelwerten die Analyse der Motive. Hier ist klar, dass Spaß der Hauptmotivator ist und dieses hat außerdem den höchsten Mittelwert von allen. Dahingehend überwiegt die intrinsische Motivation beispielsweise eindeutig gegenüber dem sozialen Druck oder anderen Faktoren. Dieses Ergebnis unterstreicht auch die Studienergebnisse von Ryan et al. (1997), wo die Motive von Kampfsport allgemein untersucht worden sind und Spaß dabei im Vordergrund steht bzw. ein zentrales Motiv darstellt.

Im Folgenden wird auf die Zusammenhänge zwischen den einzelnen soziodemografischen Daten sowie den im Fragebogen enthaltenen Motiven eingegangen und wie diese interpretiert werden können. Dabei ist spannend, dass es einen schwach negativen Zusammenhang zwischen der Dauer der Ausübung der Sportart Judo und dem Motiv des sozialen Drucks gibt. Die Untersuchung hat gezeigt, dass Judoka, die über einen längeren Zeitraum Judo betreiben auch öfter dem Training beiwohnen und einen geringeren sozialen Druck als Motiv angeben als Personen, die kürzer Judo bzw. auch weniger oft Judo pro Woche ausüben. Dies könnte

darauf zurückzuführen sein, dass die Personen, die über einen längeren Zeitraum Judo machen auch älter und reifer werden, wodurch sie mental stärker sind und sie daher äußeren Faktoren wie dem sozialen Druck weniger unterliegen. Wohingegen Jugendliche einem verstärkten sozialen Druck von außen (Erwartungen der Eltern, Trainer*innen, usw.) nachgeben und sich diesem beugen.

Gleich angeknüpft an das Alter üben die älteren Proband*innen Judo häufiger auf Grund der Beweglichkeit aus. Da es bei der Menschheit durch zunehmendes Alter zu physiologischen Veränderungen und einer Abnahme der Leistungsfähigkeit kommt, ist es wesentlich diesem entgegenzuwirken (Reinke, 2009). Auf Grund dessen ist das Ergebnis gut nachvollziehbar und je älter die Proband*innen sind, desto wichtiger ist ihnen das Motiv der Beweglichkeit. Eine Limitation dieser Studie ist unter anderem, dass nicht geklärt werden konnte, ob der Wunsch nach mehr Beweglichkeit aus intrinsischer oder extrinsischer Motivation heraus entsteht. Auf der einen Seite kann die Verbesserung der Beweglichkeit aus dem freien Wunsch und Willen der eigentlichen Person entstehen und sie daher intrinsisch motiviert sein. Auf der anderen Seite gibt es die Möglichkeit der extrinsischen Motivation, indem sich der körperlich Zustand durch das Alter verschlechtert und die Personen von Ärzten, Verwandten, Freund*innen dazu ermutigt und gedrängt werden, sich sportlich zu betätigen und Judo auszuüben.

Dahingehend ist auch das zweite statistisch signifikante Motiv „Gesundheitsvorsorge“, bei dem die Wichtigkeit mit dem Alter zunimmt, nicht überraschend. Dieses Ergebnis unterstreicht auch die wissenschaftlichen Studien zum Thema Förderung der Gesundheit durch körperliche Aktivität. Nach Rondeck und Kleimaier (2022) ist Sport bzw. Bewegung im Alter eine präventive Maßnahme, um das Risiko von allgemeinen Krankheiten zu minimieren. Dieser Ansatz wird auch durch diese Studie und der Korrelation zwischen Alter und Gesundheitsvorsorge unterstrichen. Des Weiteren geht es im Alter durch diese physiologischen Veränderungen auch oft um das Halten des momentanen Gewichts oder die Gewichtsreduktion. Dahingehend überrascht auch die positive Korrelation zwischen dem Alter und dem Gewichtsmanagement nicht, denn je älter die Sportler*innen sind, desto wichtiger ist ihnen das Motiv der Gewichtskontrolle. Nichtsdestotrotz haben auch jüngere Menschen Probleme mit dem eigenen Körpergewicht und entwickeln ein schlechtes Verhältnis zu ihrem Körper (Heydenreich, 2015). Dafür ist diese Studie zwar grundsätzlich nicht ausgelegt, sie zeigt jedoch tendenziell, dass die älteren Studienteilnehmer*innen speziell Judo für ihr Gewichtsmanagement ausüben.

Weiters gibt es eine negative Korrelation zwischen dem Alter und dem Wettbewerb. Es lässt sich nicht pauschalisieren, dass der Wettkampfgedanke mit dem Alter abnimmt. Beispielsweise spielen ältere Menschen gerne Golf und nehmen an Wettbewerben teil, um sich zu messen (Stellwag et al., 2011). Allerdings ist es bei dieser Studie, die speziell auf Judo

ausgelegt ist, durchaus signifikant, dass die älteren Sportler*innen tendenziell nicht wegen des Wettkampfes Judo ausüben. Dabei könnte der vermehrte Ganzkörpereinsatz, das eigene Fallen und Werfen von Partner*innen und somit die erhöhte Verletzungsgefahr ein Mitgrund des schwindenden Motivs des Wettbewerbs im Alter sein.

Nichtsdestotrotz weist das Wettbewerbsmotiv eine positive Korrelation mit der Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche auf. Hier lässt sich eindeutig feststellen, dass das Wettbewerbsmotiv unmissverständlich präsenter ist, je mehr Einheiten pro Woche aktiv trainiert wird. Anhand dieses Ergebnisses kann interpretiert werden, dass Sportler*innen, die öfter ins Training gehen ein Ziel vor Augen haben, zum Beispiel die Staatsmeisterschaften und bei diesem Turnier einen Podestplatz erkämpfen wollen. Dabei ist auch interessant, dass die Häufigkeit der Trainingsteilnahme mit dem Wettbewerbsgedanken zusammenhängt. Dies unterstreicht auch die Studie von Santos et al. (2017), da hier die Profi-Sportler*innen eine hohe Ergebnismotivation aufweisen und sich durch Wettkampfergebnisse und -leistungen definieren. Dabei ist unabdingbar, dass sie sich auf die nächsten Turniere vorbereiten können, wo sie in weiterer Folge ihre Bestleistung erbringen können. Durch diese Ansätze nehmen sie ihre Hauptenergie und Motivation.

Zusammenfassend lässt sich bezüglich des Wettbewerbsmotivs feststellen, dass dieses einerseits mit der Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche steigt. Andererseits ergibt sich eine negative Korrelation zwischen dem Alter und dem Wettbewerbsmotiv. Mit zunehmenden Alter sinkt die Relevanz des Wettbewerbsmotivs bei meinen Studienteilnehmer*innen.

Neben dem Wettbewerbsmotiv weist auch die Gesundheit mit der Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche eine negative Korrelation auf. Also je öfter die Sportler*innen pro Woche ins Training gehen, desto unwichtiger ist ihnen das Motiv der eigenen Gesundheit. Diese Aussage ist spannend, wenn sie mit der Studie von Guedes und Missaka (2015) verglichen wird. Dabei wurde herausgefunden, dass das Fitnessmotiv deutlich zunimmt, je mehr Trainingseinheiten absolviert werden. Der Vergleich der beiden Studien macht nur Sinn, wenn definiert wird, was genau unter Gesundheit und Fitness verstanden wird. Unter Fitness wird die körperliche Leistungsfähigkeit in Verbindung mit einem athletischen Körper verstanden. Im Gegensatz dazu betrifft die Gesundheit primär die biologischen Faktoren und deren Stärkung. Das Ergebnis meiner Studie entsteht, da die „Leistungssportler*innen“ bzw. Personen, die viele Judoeinheiten in der Woche absolvieren im Durchschnitt jünger sind und sie sich daher wenig Gedanken über ihre allgemeine Gesundheit machen. Diese Gedanken entstehen erst mit einer geistigen Reife und die Sportler*innen suchen dann einen Sport, um den Gesundheitszustand und das Wohlbefinden zu halten oder zu verbessern.

Das Motiv des sozialen Drucks weist im Gegensatz zum Gesundheitsmotiv eine positive Korrelation mit der Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche auf. Das bedeutet, dass der

soziale Druck mit der Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche wächst. Hier kann eine Möglichkeit sein, dass der äußere Druck wächst, weil von ihnen erwartet wird, dass sie am Training teilnehmen. Wenn jemand regelmäßig trainiert und dort seine oder ihre Freundschaften über die Jahre hinweg aufgebaut hat, gehen die anderen davon aus, dass derjenige oder diejenige das Training besucht. Außerdem kommt hinzu, dass Leistungssportler*innen oder Personen, die oft Judo ausüben und denen das Wettbewerbsmotiv auch wichtig ist, Druck von Trainer*innen, Funktionär*innen, Eltern oder Fans spüren.

Anhand des folgenden Beispiels soll der Zusammenhang verdeutlicht werden: Person A ist 50 Jahre alt, macht seit 44 Jahren Judo und geht dreimal pro Woche ins Training. Person B ist 30 Jahre alt, macht seit 24 Jahren aktiv Judo und absolviert insgesamt sieben Judoeinheiten in der Woche. Person B spürt eindeutig einen sozialen Druck, da sie leistungssportlich Judo macht und von ihr erwartet wird, dass sie ins Training geht. Möglicherweise ist sie sogar beim Heeressport angestellt ist, wodurch sich der soziale Druck und die extrinsische Motivation deutlich hervorheben. Wohingegen Person A gemütlich zwei bis drei Einheiten in der Woche macht, wobei von ihr wird erwartet, dass sie ins Training kommt. Der Unterschied liegt hier allerdings in der Reife und Erfahrung, denn Person A geht nur ins Training, wenn sie es selbst und aus intrinsischen Gründen möchte. Die Gründe für die Differenz der beiden Beispielpersonen können unterschiedlich sein, wie die Gesundheit oder der Spaß an der Sportart.

Bei der Korrelation zwischen dem Alter und den zuvor genannten Motiven lässt sich interpretieren, dass die Qualität der Motivation in die selbstbestimmtere Richtung gegenüber der kontrollierten Motivation überwiegt. Dies zeigt sich daran, dass die Beweglichkeit, die Gesundheitsvorsorge sowie das Gewichtsmanagement mit zunehmenden Alter wichtiger werden. Am signifikantesten ist dabei die Gesundheitsvorsorge gefolgt von der Beweglichkeit und als drittes dem Gewichtsmanagement.

In diesem Zusammenhang könnte einerseits gedeutet werden, dass ihnen diese Motive wesentlich erscheinen, da sie ihre Fitness erhalten möchten. Andererseits kann mithilfe meiner Studie nicht geklärt werden, ob die Studienteilnehmer*innen aufgrund eines ärztlichen Rates mehr Sport betreiben oder ihr Gewicht verringern sollen, was allerdings dann in eine extrinsische Motivationsrichtung gehen würde. Nichtsdestotrotz sind diese Motive laut dieser Studie wesentlich, die in weiterführenden Studien vertieft werden könnten. Dabei wäre es interessant zu wissen, warum genau diese Motive wesentlich sind und welche Hintergründe es hierfür gibt.

Des Weiteren ist es beispielsweise für Trainer*innen und Vereine im Allgemeinen spannend zu sehen, dass Spaß ein Hauptmotivator ist, denn diese Information ist hilfreich, um die

Sportler*innen beim Training halten zu können. Inwiefern die Sportler*innen Spaß haben, sei es durch Spiele spielen im Training, das Kommunizieren in den Pausen oder die Durchführung intensiver Randoris (Übungskämpfe), müsste in weiteren Studien untersucht werden und kann durch meine Studie nicht beantwortet werden.

Zusätzlich ist es in den Vereinen oder auch auf nationaler Ebene wesentlich, dass die Zugehörigkeit der Athlet*innen in einer Gruppe oder dem Sport gegeben ist. In Kombination mit Spaß ist dies die Basis und eine gute Voraussetzung, um die Menschen an Judo zu binden. Gleich wie beim Spaßfaktor müsste auch hier weiter geforscht werden, um konkrete Aussagen treffen zu können.

In Hinblick auf die einzelnen Motive kann es für zukünftige Forschungen hilfreich sein auf diese explizit einzugehen. Dabei kann untersucht werden, was genau den Sportler*innen Spaß am Judotraining macht oder wie sich das Zugehörigkeitsgefühl ausdrückt und verbessert werden kann. Zukünftige Forschung könnte näher auf die Hauptmotive der Sportler*innen von dieser Studie eingehen. Außerdem wäre es spannend zu den einzelnen Qualitäten der Motivation statistisch aussagekräftigere Daten zu erhalten, um diese auswerten zu können. Diese Arbeit bildet einen Grundstein für mögliche weitere Arbeiten.

Weiterführende Exploration könnte sich auch mit einzelnen Teilgruppen wie Wettkampfsportler*innen, die Leistungssport oder sogar Hochleistungssport betreiben, und Breitensportler*innen beschäftigen. Dabei könnte der Faktor der beruflichen Anstellung durch den österreichischen Heeressport ein zusätzlicher spannender Gesichtspunkt sein. In weiterer Folge können auch die Unterschiede zwischen jüngeren und älteren Personengruppen herausgearbeitet und überprüft werden.

Alles in allem gibt es noch ausreichend Impulse und Umsetzungsmöglichkeiten wie an diese Forschungsarbeit angeknüpft und sie intensiviert werden kann.

10. Literaturverzeichnis

- Aronson, E., Wilson, T. D. & Akert, R., M. (2008). *Sozialpsychologie* (6., aktualisierte Auflage). München: Pearson Studium.
- Barth, B. & Wieneke F. (2013). *Judo. Modernes Nachwuchstraining*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Baumann, S. (2015). *Psychologie im Sport. Psychische Belastungen meistern, mental trainieren, Konzentration und Motivation* (6. Auflage). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Brousse, M. (2015). *Judo for the world*. France: Imprimerie Pollina.
- Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Zafra-Santos, E., Rodríguez-Fernández, S., Chacón-Cuberos, R. & Valdivia-Moral, P. (2019). Motivación en la práctica del judo en deportistas no profesionales / Motivation of Judo Practice in Non-Professional Athlete. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 19 (74), 243-258. doi: <http://doi.org/10.15366/rimcafd2019.74.005>
- Deci, E. & Ryan, R. (1993). Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik. *Zeitschrift für Pädagogik*, 39 (2), 223-238. doi:10.25656/01:11173
- Deutscher Judo – Bund e.V. (Hrsg.). (2009). *Judo-Trainer-C-Ausbildung*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F. & Czech, D. R. (2011). Influence of Age, Sex, and Race on College Students` Exercise Motivation of Physical Activity. *Journal of American College Health*, 59 (5), 399-407.
- Elbe, A.-M. (2021). Motive und Motivation im Sport. In A. Güllich & M. Krüger (Hrsg.), *Sport in Kultur und Gesellschaft*, 393 – 406. Deutschland: Springer-Verlag GmbH.
- Gerrig, R. J. (2015). *Psychologie* (20. aktualisierte Auflage). Hallbergmoos: Pearson Deutschland GmbH.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S. & Baldes, B. (2010). Influence of coaches` autonomy support on athletes` motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise II*, 155-161.
- Guedes, D. P. & Missaka, M. S. (2015). Sport participation motives of young Brazilian judo athletes. Motriz, *The Journal of Physical Education*, 21 (1), 84-91. doi: dx.doi.org/10.1590/S1980-65742015000100011
- Heckhausen, J. & Heckhausen H. (2010). Motivation und Handeln: Einführung und Überblick. In H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (4., überarbeitete und erweiterte Auflage), (S. 1-10). Berlin-Heidelberg: Springer Verlag.

- Herkner, W. (2001). *Lehrbuch Sozialpsychologie* (2., unveränderte Auflage). Bern: Verlag Hans Huber.
- Heydenreich, J. (2015). Gewichtsmanagement im Kindes- und Jugendalter. *Sportunterricht*, 64 (6), 178-183.
- Judo Austria. (2016). *Kyu-Prüfungsordnung*. <https://www.judoaustria.at/download-file/?id=12017>
- Judo Austria. (2022). *Judowerte*. [Judowerte - Judo Austria](#)
- Kilpatrick, M., Hebert, E. & Bartholomew, J. (2005). College Students' Motivation for Physical Activity: Differentiating Men's and Women's Motives for Sport Participation and Exercise. *Journal of American college health*, 54 (2), 87-94.
- Kubinger, K. D. (2019). *Psychologische Diagnostik. Theorie und Praxis psychologischen Diagnostizierens* (3. Auflage). Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.
- Lämmle, L. (2011). Theoretische Konzeption, Diagnostik und Bedeutung von Motivation und Selbstregulation im (Hoch-) Leistungssport. In M. Dresel & L. Lämmle (Hrsg.), *Motivation, Selbstregulation und Leistungsexzellenz (Talentförderung – Expertiseentwicklung – Leistungsexzellenz)*, 9, 91-112. Münster: LIT.
- Legewie, H. & Ehlers, W. (1999). *Handbuch Moderne Psychologie*. Augsburg: Bechtermünz Verlag.
- Lonsdale, C., Hodge, K. & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of Sport Science*, 27 (8), 785-795.
- Markland, D. & Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361-376.
- Oerter, R. & Montada, L. (Hrsg.). (2008). *Entwicklungspsychologie* (6. vollständig überarbeitete Auflage). Weinheim, Basel: Beltz Verlag.
- Pratscher, H. (2000). Sportverhalten in Österreich. *Journal für Ernährungsmedizin*, 2, 18-23.
- Reinders, H. (2011). Fragebogen. In H. Reinders, H. Ditton, C. Gräsel & B. Gniewosz, *Empirische Bildungsforschung. Strukturen und Methoden*, 53 – 65. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, Springer Fachmedien.
- Reinke, C. (2009). Mangelernährung vermeiden. Beweglichkeit und Unabhängigkeit im Alter erhalten. *Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin*, 39-40.
- Rheinberg, F. (2002). *Motivation*. Stuttgart: Kohlhammer.

- Rondeck, A. & Kleimaier, F. (2022). Alterung und Bewegung, Sportmedizin. In B. Kleine-Gunk, & A. Wolf, *Präventionsmedizin und Anti-Aging-Medizin*, 123- 140. Berlin: Springer - Verlag GmbH.
- Ryan, R. M., & Connell, J. P. (1989). Perceived locus of causality and internalization: Examining reasons for acting in two domains. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 749–761. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.5.749>.
- Ryan, R. & Deci, E. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychological Association*, 55 (1), 68-78.
- Ryan, R. M., Frederick, A. M., Lepes, D., Rubio, N. & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic Motivation and Exercise Adherence. *Int. J. Sport Psychology*, 28, 335-354.
- Santos, S. L. C., Camilo, L. F. C., Torralba, M. A. & Losada-Lopez, J. L. (2017). Olympic and world champion judo athletes: motivational aspects. *Journal of Physical Education and Sport Management*, 8 (2), 24-31. DOI: 10.5897/JPEM2016.0286
- Schmidt, D., Al-Dalati, T. & Oertel V. (2017). Sich selbst motivieren: Mein persönliches Motivationsmodell. In Oertel, V. & Matura, S., *Bewegung und Sport gegen Burnout, Depressionen und Ängste*, 51-56. Deutschland: Springer Verlag.
- Stellwag, C., Schule, E., Meiners, N. & Seeberger, B. (2011). Golf und Alter. Eine gerontologische Annäherung unter demographischen Aspekt. *HeilberufeSCIENCE*, 2012 (3), 43-49. doi:10.1007/s16024-011-0079-7
- Teixeira, P. J., Silva, M. N., Mata, J., Palmeira, A. L. & Markland, D. (2012). Motivation, self-determination, and long-term weight control. *International Journal of Behavioural Nutrition Physical Activity*, 9-22.
- Tometich, A. (2015). *Judo*. Minneapolis, Minnesota: Sports Zone/Abdo Publishing.
- Vansteenkiste, M., Niemiec, C. P. & Soenens, B. (2010). The development of the five mini-theories of self-determination theory: an historical overview, emerging trends, and future directions. *Advances in Motivation and Achievement*, 16, 105-165.
- Wörz, T. (2011). *Die mentale Einstellung* (1. Auflage). Wien: egoth Verlag GmbH.
- Zaggelidis, G., Martinidis, K. & Zaggelidis, S. (Mai 2004). Comparative study of factors – motives in beginning practicing judo and karate. *Physical Training*. https://ejmas.com/pt/2004pt/ptart_zaggelidis_0504.html

11. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Darstellung des Geschlechts der Teilnehmer*innen.....	19
Abbildung 2: Häufigkeitsverteilung des Alters der Studienteilnehmer*innen	20
Abbildung 3: Häufigkeitsverteilung der Studienteilnehmer*innen bezüglich der Dauer der Ausübung von Judo.....	21
Abbildung 4: Häufigkeitsverteilung des Wettkampfniveaus.....	21
Abbildung 5: Gründe für die Ausübung von Judo.....	27
Abbildung 6: Mittelwerte der Qualität der Motivation.....	28

12. Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Grad der Selbstbestimmung (Ryan & Deci, 2000).....	13
Tabelle 2: Qualität der Motivation und ausgewählte Beispiele	22
Tabelle 3: Überblick der Motive sowie ausgewählte Beispiele	23
Tabelle 4: Übersicht Gürtelgrade.....	25
Tabelle 5: Darstellung des Wettkampfniveaus	26
Tabelle 6: Mittelwerte und Standardabweichung der Qualität der Motivation sowie Dauer der Ausübung	29
Tabelle 7: Zusammenhang zwischen soziodemografischen Daten sowie der Qualität der Motivation	29
Tabelle 8: Zusammenhang zwischen der Dauer der Ausübung von Judo und den Motiven ..	31
Tabelle 9: Zusammenhang zwischen dem Alter und den Motiven	32
Tabelle 10: Zusammenhang zwischen der Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche und den Motiven.....	33

13. Anhang

Korrelationen

		intrinsische Motivation	identifizierte Regulation	introjierte Regulation	externe Regulation
Alter	Pearson-Korrelation	,150	,150	,138	,091
	Sig. (2-seitig)	,106	,107	,138	,331
	N	117	117	117	117
Dauer der Ausübung (Jahre)	Pearson-Korrelation	,141	,105	,072	,122
	Sig. (2-seitig)	,128	,260	,439	,189
	N	117	117	117	117
Anzahl an Trainingseinheiten/Woche	Pearson-Korrelation	,002	-,106	,122	,102
	Sig. (2-seitig)	,983	,258	,189	,276
	N	117	117	117	117
Gürtelfarbe	Pearson-Korrelation	-,117	-,117	,112	,029
	Sig. (2-seitig)	,210	,210	,228	,756
	N	117	117	117	117
Niveau	Pearson-Korrelation	-,105	-,041	-,008	,012
	Sig. (2-seitig)	,259	,657	,934	,897
	N	117	117	117	117

Anmerkung: Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

Korrelationen

	Beweglichkeit	Erscheinungs- bild	Gesundheit	Gesundheits- vorsorge	Gewichts- management	Heraus- forderung	Kraft & Ausdauer	Revitalisierung	soziale Anerkennung	sozialer Druck	Spaß	Stressabbau	Wettbewerb	Zugehörigkeit	
Alter	Pearson-Korrelation	,266	,046	,159	,312	,186	-,086	-,005	,069	-,078	-,137	-,036	-,015	-,222	-,162
	Sig. (2-seitig)	,004	,623	,087	<,001	,045	,355	,961	,458	,406	,141	,698	,873	,016	,080
Dauer der Ausübung (Jahre)	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
	Pearson-Korrelation	,093	-,011	-,004	,104	,027	-,028	-,080	,073	,015	-,229	-,001	-,054	-,029	-,047
	Sig. (2-seitig)	,317	,910	,966	,263	,774	,761	,391	,437	,873	,013	,992	,566	,755	,618
Anzahl an Trainingseinheiten/ Woche	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
	Pearson-Korrelation	-,178	-,068	-,210	-,172	-,069	,095	-,087	-,165	,167	,184	,122	-,120	,306	-,107
	Sig. (2-seitig)	,054	,465	,023	,064	,460	,308	,349	,075	,072	,046	,190	,197	<,001	,253
Gürtelfarbe	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
	Pearson-Korrelation	-,108	-,127	-,123	-,069	-,061	-,087	-,183	-,179	,094	,028	,033	-,134	,187	,030
	Sig. (2-seitig)	,247	,174	,185	,458	,511	,349	,049	,054	,311	,767	,725	,149	,044	,752
Niveau	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117
	Pearson-Korrelation	,075	-,023	-,047	-,097	,059	,048	,105	-,061	,149	,059	,058	-,039	,122	-,057
	Sig. (2-seitig)	,424	,808	,618	,297	,530	,607	,261	,516	,110	,526	,534	,673	,191	,539
	N	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117	117

Anmerkung: Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,05 (2-seitig) signifikant.

Liebe Judo-Community!

Vielen herzlichen Dank für deine Zeit und Teilnahme an meiner Studie zum Thema "Zusammenhang der Qualität der Motivation und Partizipation im Judosport".

Bitte beantworte jede einzelne der folgenden Fragen ehrlich und lasse dabei keine Frage aus. Bei der Beantwortung der Fragen gibt es kein "Richtig oder Falsch". Die Teilnahme an der Umfrage ist freiwillig und anonym, weshalb auch keine Rückschlüsse der Ergebnisse auf einzelne Personen gezogen werden können.

Vielen Dank für deine Unterstützung :-).
Susanne Lechner

1. Wie alt bist du?

2. Welches Geschlecht hast du?

- ☐ weiblich
☐ männlich
☐ divers

3. Seit wie vielen Jahren machst du Judo?

4. Welche Gürtelfarbe hast du?

[Bitte auswählen] ▼

5. Wie oft trainierst du wöchentlich Judo?

Mal

6. Bei welchem Wettkampf hast du bereits teilgenommen?

Kreuze den, vom Niveau her anspruchsvollsten, Wettkampf an.

- ☐ Ich habe noch an keinem Wettkampf teilgenommen.
- ☐ Schülerturnier
- ☐ Freundschaftswettkampf
- ☐ Vereinsmeisterschaft
- ☐ Landesliga
- ☐ Bundesliga
- ☐ Austrian Cup
- ☐ Landesmeisterschaft
- ☐ Österreichische Meisterschaft
- ☐ Staatsmeisterschaft
- ☐ Europacup
- ☐ European Open
- ☐ Grand Prix
- ☐ Grand Slam
- ☐ Olympische Spiele
- ☐ Sonstiges

Beurteile bitte die folgenden Aussagen durch Ankreuzen von 1-7, wobei 1=überhaupt nicht zutreffend und 7=in jedem Fall zutreffend bedeutet.

Wieso machst du Judo?

1. Weil ich es einfach genieße Judo zu machen.

1 = überhaupt nicht zutreffend	2	3	4	5	6	7 = in jedem Fall zutreffend
--------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

2. Weil sportliche Aktivität für meine Gesundheit und Lebensweise wichtig und nützlich ist.

1 = überhaupt nicht zutreffend	2	3	4	5	6	7 = in jedem Fall zutreffend
--------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

3. Weil ich ein schlechtes Gewissen hätte, wenn ich es nicht tun würde.

1 = überhaupt nicht zutreffend	2	3	4	5	6	7 = in jedem Fall zutreffend
--------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

4. Weil es mir Spaß macht und interessant ist.

1 = überhaupt nicht zutreffend	2	3	4	5	6	7 = in jedem Fall zutreffend
--------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

5. Weil mich andere lieber mögen, wenn ich in Form bin.

1 = überhaupt nicht zutreffend	2	3	4	5	6	7 = in jedem Fall zutreffend
--------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

6. Weil ich sonst befürchten würde, zu sehr außer Form zu geraten.

1 = überhaupt nicht zutreffend	2	3	4	5	6	7 = in jedem Fall zutreffend
--------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

7. Weil es mein Image stärkt.

1 = überhaupt nicht zutreffend	2	3	4	5	6	7 = in jedem Fall zutreffend
--------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

8. Weil es für mich persönlich wichtig ist Judo zu machen.

1 = überhaupt nicht zutreffend	2	3	4	5	6	7 = in jedem Fall zutreffend
--------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

9. Weil ich mich unter Druck gesetzt fühle, Judo zu machen.

1 = überhaupt nicht zutreffend	2	3	4	5	6	7 = in jedem Fall zutreffend
--------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

10. Weil ich großen Wert darauflege, aktiv gesund zu sein.

1 = überhaupt nicht zutreffend	2	3	4	5	6	7 = in jedem Fall zutreffend
--------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

11. Für das Vergnügen, neue Trainingsmethoden zu beherrschen.

1 = überhaupt nicht zutreffend	2	3	4	5	6	7 = in jedem Fall zutreffend
--------------------------------	---	---	---	---	---	------------------------------

12. Weil ich möchte, dass die anderen mich als körperlich fit wahrnehmen.

1 = überhaupt nicht zutreffend	2	3	4	5	6	7 = in jedem Fall zutreffend
-----------------------------------	---	---	---	---	---	---------------------------------

Warum machst du Judo?

Bitte beantworte folgende Aussagen durch Ankreuzen auf einer Skala von 0 bis 5, wobei „0=Ich stimme nicht zu und 5=ich stimme zu“ bedeutet.

Ich mache Judo ...

1. um schlank zu bleiben.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

2. um Krankheiten zu vermeiden.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

3. um mich gut zu fühlen.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

4. damit ich besser aussehe.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

5. um mich vor anderen zu beweisen.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

6. um mir den Kopf freizumachen.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

7. um meinen Körper gesund zu halten.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

8. um Kraft aufzubauen.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

9. weil jemand Druck auf mich ausübt.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

10. weil ich mich gerne anstrenge.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

Warum machst du Judo?

Bitte beantworte folgende Aussagen durch Ankreuzen auf einer Skala von 0 bis 5, wobei „0=Ich stimme nicht zu und 5=ich stimme zu“ bedeutet.

Ich mache Judo ...

11. um Zeit mit Freunden zu verbringen.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

12. weil ich gerne versuche bei Judo zu gewinnen.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

13. um wenig zu bleiben oder zu werden.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

14. um mir ein Ziel zu setzen.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

15. um Gewicht abzunehmen.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

16. um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

17. weil es mich belebt.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

18. um mich den Anderen anzupassen.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

19. um meinen Körper in Form zu halten.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

20. um meine Fähigkeiten mit anderen Menschen zu vergleichen.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

Warum machst du Judo?

Bitte beantworte folgende Aussagen durch Ankreuzen auf einer Skala von 0 bis 5, wobei „0=Ich stimme nicht zu und 5=ich stimme zu“ bedeutet.

Ich mache Judo ...

21. weil es mir hilft Spannungen abzubauen.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

22. weil ich mich bei guter Gesundheit halten will.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

23. um meine Ausdauer zu steigern.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

24. weil ich Judo ausüben befriedigend finde.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

25. um den sozialen Aspekt des Sporttreibens zu genießen.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

26. weil ich mich gerne messe.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

27. weil mir die Anderen keine Wahl lassen.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

28. um meine körperliche Flexibilität zu erhalten.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

29. um mir Herausforderungen zu setzen.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

30. um mein Gewicht zu kontrollieren.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

Warum machst du Judo?

Bitte beantworte folgende Aussagen durch Ankreuzen auf einer Skala von 0 bis 5, wobei „0=Ich stimme nicht zu und 5=ich stimme zu“ bedeutet.

Ich mache Judo ...

31. um Herzkrankheiten zu vermeiden.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

32. um meine Batterien wieder aufzuladen.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

33. um meine Erscheinung zu verbessern.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

34. um Ankerkennung für meine Leistungen zu erhalten.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

35. um Stress zu bewältigen.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

36. um anderen Menschen zu gefallen.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

37. um mich gesünder zu fühlen.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

38. um kräftiger zu werden.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

39. wegen der Freude Sport zu treiben.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

40. weil es mir Spaß macht mit anderen Menschen aktiv zu sein.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

Warum machst du Judo?

Bitte beantworte folgende Aussagen durch Ankreuzen auf einer Skala von 0 bis 5, wobei „0=Ich stimme nicht zu und 5=ich stimme zu“ bedeutet.

Ich mache Judo ...

41. weil ich körperliche Wettkämpfe mag.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

42. um flexibel zu bleiben oder zu werden.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

43. um eigene Fertigkeiten zu entwickeln.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

44. weil Bewegung mir hilft Kalorien abzubauen.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

45. weil man es von mir erwartet.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

46. um attraktiver auszusehen.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

47. um Dinge zu erreichen, die andere Menschen nicht können.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

48. um Spannungen loszulassen.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

49. um meine Muskeln auszubauen.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

50. weil ich mich am besten fühle, wenn ich Judo mache.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

Warum machst du Judo?

Bitte beantworte folgende Aussagen durch Ankreuzen auf einer Skala von 0 bis 5, wobei „0=Ich stimme nicht zu und 5=ich stimme zu“ bedeutet.

Ich mache Judo ...

51. um neue Freunde kennenzulernen.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

52. weil ich finde, dass Judo besonders Spaß macht, wenn es sich um einen Wettkampf handelt.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

53. um mich an meinen eigenen gesetzten Ansprüchen zu messen.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

54. weil man mich dazu zwingt.

0 = Ich stimme nicht zu	1	2	3	4	5 = ich stimme zu
-------------------------	---	---	---	---	-------------------

Letzte Seite**Vielen Dank für Ihre Teilnahme!**

Ich möchte mich ganz herzlich für deine Mithilfe bedanken.

Ihre Antworten wurden gespeichert, Sie können das Browser-Fenster nun schließen.

Möchten Sie in Zukunft an interessanten und spannenden Online-Befragungen teilnehmen?

Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie Ihre E-Mail-Adresse für das SoSci Panel anmelden und damit wissenschaftliche Forschungsprojekte unterstützen.

E-Mail:

Die Teilnahme am SoSci Panel ist freiwillig, unverbindlich und kann jederzeit widerrufen werden. Das SoSci Panel speichert Ihre E-Mail-Adresse nicht ohne Ihr Einverständnis, sendet Ihnen keine Werbung und gibt Ihre E-Mail-Adresse nicht an Dritte weiter.

Sie können das Browserfenster selbstverständlich auch schließen, ohne am SoSci Panel teilzunehmen.