



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

„Motive beim Mountainbiken in Deutschland“

verfasst von / submitted by

Florian Breiteneder

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree
of

Magister der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)

Wien, 2018 / Vienna, 2018

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

A >190 482 456<

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

Lehramtsstudium
UF Bewegung und Sport
UF Geographie und Wirtschaftskunde

Betreut von / Supervisor:

Univ.Ass. MMag. Dr. Clemens Ley

Eidesstattliche Erklärung

Ich, Florian Breiteneder, erkläre hiermit an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken wurden als solche kenntlich gemacht.

Diese Arbeit wurde bisher weder in gleicher noch in ähnlicher Form einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Ort und Datum

Unterschrift

Danksagung

Bedanken möchte ich mich zuallererst bei meinen Eltern die mir in den Jahren der schulischen Ausbildung eine Konstante im Leben boten und mich auf meinem Lebensweg unterstützten. Weiters geht ein großer Dank an meine Geschwister für die emotionale Unterstützung in jeder Lebenslage und kulinarischen Verköstigungen. Danke für die vielen schönen Momente mit euch.

Ein herzliches Dankeschön geht auch an die Korrekturleserinnen, allen voran der Cheflerin Antonia Gusenbauer, welche es durch mit Humor gespickter pointierten Kritik möglich machte, dass die Überarbeitung für mich zum reinen Genuss wurde.

Mein aufrichtiger Dank gebührt auch meinem Diplomarbeitsbetreuer Ass. Mag. Dr. Clemens Ley für seine Geduld, das Schaffen einer überaus angenehmen Arbeitsatmosphäre und für die tolle Betreuung.

Ein großer Dank geht an die ☺, die mir in den Schreibpausen wieder Energie und Motivation verliehen.

...Danke Bro...

Zusammenfassung

In einer Gesellschaft die sich zunehmend durch Individualität, Leistungsorientiertheit und ein ausgeprägteres Gesundheitsbewusstsein definiert, bietet Sport eine hervorragende Möglichkeit, einen Teil dieser geforderten Ansprüche zu erfüllen. Was ist nun der Grund, der Menschen zum Mountainbiken animiert beziehungsweise welche Motive und Motivationen nennen Menschen, die sie beim Mountainbiken spüren.

Die Motive für die Ausübung des Mountainbikesports zu beschreiben, ist Ziel der Arbeit. Dazu wurde auf Basis des Berner Motiv- und Zielinventar (BMZI), und unter Einbindung von ähnlichen Fragebögen anderer Erhebungen ein Untersuchungsinstrument entwickelt, welche eine Befragung mit quantitativem Zugang ermöglichte. Die Befragung fand über das Internet statt. Der Fragebogen beinhaltet sowohl die Ermittlung soziographischer Daten, als auch Angaben zur Ausübung der Sportart wie Trainingsdauer, Umfang und Intensität. Den zentralen Teil bildet die Erhebung der Motive der Mountainbiker/innen. Als wichtigster Grund, Mountainbiken zu gehen, stellte sich dabei der starke Naturbezug der Sportart heraus. Ebenfalls große Bedeutung spielt das Erleben von Flowmomenten, die Möglichkeit, sich vom Alltag ablenken zu können und sich zu entspannen. Auch die Vielfältigkeit der Sportart wird besonders geschätzt. Sich im unterschiedlichsten Gelände fortbewegen zu können, übt demnach einen besonderen Reiz auf die Sportler/innen aus. Die Vielfalt der Ausübung des Mountainbikesports resultiert auch aus den unterschiedlichen Ansprüchen je nach Alter, Geschlecht und Leistungsniveau. Ziel ist es, eine passende Infrastruktur und mountainbikesportspezifische Angebote bereit zu stellen, welche alle Typen von Mountainbiker/innen ansprechen um die Sportart weiter wachsen zu lassen. Die Arbeit soll durch Offenlegung der Motive der Mountainbiker/innen das dementsprechende Angebot verbessern.

Abstract

In a society that is increasingly defined by individuality and performance orientation as well as a high health consciousness, sport offers an excellent opportunity to meet some of these demands. So what is the reason that motivates people to practice mountain biking?

The aim of this thesis is to describe the motives for the practice of mountain biking. Based on the Berner Motiv- und Zielinventar (BMZI) in combination with similar questionnaires from other surveys, an investigative instrument was developed which allows for a survey with a quantitative approach. The survey, which was conducted online and on the basis of questionnaires, includes both sociographic data and information on the practice of the sport, such as training duration, scope and intensity. The center piece of this thesis is the elevation of the mountain bikers' motives for practicing the sport. The main reason for practicing the sport is its strong connection to nature. The chance of experiencing flow moments, the possibility to distract oneself from everyday life and the ability to relax also play an important role. The variety of the sport is also highly appreciated. Being able to move around in different types of terrain is therefore particularly appealing to athletes. The variety of mountain biking results from people's different demands depending on age, gender and level. The aim is to provide a suitable infrastructure as well as mountain-bike-specific offers, which appeal to the most different types of mountain bikers in order to make the sport grow further. By disclosing the motives of mountain bikers, this thesis should contribute to the improvement of the corresponding offers.

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
2 Mountainbikesport	3
2.1 Definition Mountainbiken	3
2.2 Geschichte des Mountainbikens.....	3
2.3 Mountainbikedisziplinen	4
2.4 Ausdifferenzierung nach sportlichen Kriterien	6
3 Motivation	9
3.1 Begriff Motivation	9
3.2 Motive	10
3.2.1 Motivation als Ergebnis der Wechselbeziehung von Person und Situation	11
3.2.2 Implizite und explizite Personenfaktoren	12
3.2.3 Situationsfaktoren	12
3.3 Sportspezifische Motive	13
3.3.1 Klassifizierung von Sportmotiven nach Gabler	14
3.3.2 Klassifizierung von Sportmotiven nach Lehnert, Sudek und Conzelmann	17
4 Aktueller Forschungsstand.....	19
4.1 Allgemeine Sportspezifische Motivforschung	19
4.2 Mountainbikespezifische Motivforschung	20
5 Forschungsdesign	21
5.1 Forschungsziel.....	21
5.2 Forschungsfrage und Hypothesen	21
5.3 Bestimmung des Untersuchungsinstruments	24
5.3.1 Vorteile.....	25
5.3.2 Nachteile	25
5.4 Fragebogenerstellung	26
5.5 Aufbau des Fragebogens.....	27
5.6 Grundgesamtheit der Stichprobe.....	28

5.7 Durchführung der Erhebung	28
5.8 Feedback zum Fragebogen	31
5.9 Datenauswertung	34
5.10 Qualitätssicherung	34
5.10.1 Objektivität	35
5.10.2 Reliabilität	36
5.10.3 Validität	37
6 Ergebnisse der Forschungsarbeit	38
6.1 Faktorenanalyse	38
6.1.1 Faktorenanalyse des BMZI	38
6.1.2 Faktorenanalyse des erweiterten Itempools	40
6.2 Soziodemographische Daten	42
6.2.1 Geschlechterverteilung.....	43
6.2.2 Altersverteilung	43
6.2.3 Ausbildungsgrad	44
6.2.4 Ausübungsort.....	45
6.2.5 Trainingsorganisation.....	46
6.2.6 Einschätzung des Könnens.....	47
6.2.7 Mountainbikedisziplin	47
6.2.8 Wettkampfteilnahme	48
6.2.9 Erstkontakt mit der Sportart.....	48
6.2.10 Weitere ausgeübte Sportarten.....	49
6.3 Motive im Mountainbiken.....	50
6.3.1 Reihung Motive auf Basis der Motivitems.....	51
6.3.2 Selbstformulierte Motive der Testpersonen	53
6.3.3 Gereichte Mittelwerte der Subskalen	57
6.4 Interpretation getesteter Hypothesen	58
6.4.1 Überprüfung der Unterschiedshypothesen	58
6.4.1.1 Unterschiede der Motive zwischen Männern und Frauen	59

6.4.1.2 Unterschiede der Motive im Bezug auf Alternative Sportausübung	60
6.4.1.3 Unterschiede der Motive im Bezug auf die Wettkampfteilnahme	62
6.4.2 Überprüfung der Zusammenhangshypothesen	64
6.4.2.1 Zusammenhänge zwischen den Motiven und das Alter	64
6.4.2.2 Zusammenhänge zwischen den Motiven und der Häufigkeit der Sportausübung	65
6.4.2.3 Zusammenhänge zwischen den Motiven und der Intensität des Trainings	66
6.4.2.4 Zusammenhänge zwischen den Motive und der Dauer des Trainings	67
6.4.2.5 Zusammenhänge zwischen den Motiven und der subjektiven Einschätzung des Eigenkönnens	68
7 Diskussion der Ergebnisse	70
7.1 Interpretation der soziodemographischen Daten	70
7.2.1 Geschlecht	70
7.2.2 Alter	70
7.2.3 Ausbildung	71
7.2.4 Bundeslandzugehörigkeit	71
7.3 Diskussion Mountainbikeaktivität	72
7.3.1 Trainingsorganisation	72
7.3.2 Könnensstufe	72
7.3.3 Mountainbikedisziplin	72
7.3.4 Wettkampfteilnahme	73
7.3.5 Erstkontakt mit der Sportart	73
7.3.6 Weitere ausgeübte Sportarten	74
7.4 Diskussion der Motive im Mountainbiken	74
7.5 Diskussion der Hypothesen	76
7.5.1 Unterschiede bezüglich des Geschlechts	76
7.5.2 Unterschiede bezüglich der Ausübung anderer Sportarten	77
7.5.3 Unterschiede bezüglich der Wettkampfteilnahme	77
7.5.4 Zusammenhänge bezüglich dem Alter	77
7.5.5 Zusammenhänge bezüglich der Trainingshäufigkeit	78

7.5.6 Zusammenhänge bezüglich der Trainingsintensität.....	78
7.5.7 Zusammenhänge bezüglich der Trainingsdauer.....	78
7.5.8 Zusammenhänge bezüglich dem Eigenkönnen.....	78
8 Conclusio und Forschungsausblick.....	80
Literaturverzeichnis.....	82
Abkürzungsverzeichnis.....	88
Anhang.....	89

1 Einleitung

Der Mountainbikesport ist eine aufstrebende Disziplin des Radsports, bei dem natürliche Wege oder künstlich gebaute Strecken, in der Umgangssprache „Trails“ genannt, in der freien Natur befahren werden.

Auf die Frage hin, wie Nino Schurter, Olympiasieger 2016 der Mountainbikedisziplin „Cross Country“, seine Motivation im Training hoch hält, antwortet dieser mit folgenden Sätzen:

„Du arbeitest auf ein Rennen hin, du willst gewinnen und du weißt, was es dazu braucht. Das harte Training gehört dazu, einfach, weil es meine Arbeit ist, Für mich ist das das schönste Leben, was es gibt. Ich kann um die Welt reisen, sehe die schönsten Orte, kann Rennen fahren. Was sicher in meiner Natur auch liegt, ist, mich mit anderen zu messen. Und dazu kann ich auch gut Geld damit verdienen. Das ist eigentlich so viel, für mich gibt es überhaupt gar keine Frage, ob ich das machen will oder nicht. Es ist das Schönste für mich.“ (vgl. <https://www.mtb-news.de/news/2015/05/15/nino-schurter-interview/>, Zugriff am 25.05.2018)

Als Gegensatz sei Person 6 der qualitativen Studie über die Flow-Faktoren beim Mountainbiken von Papst (2017, S.102) erwähnt, welche auf die Frage: „Wer oder was Motiviert dich?“ folgende Antwort gab: *Was mich motiviert? Hm, gute Frage, (...) ja dass ich tolle Trails fahre und Spaß am Trail habe. Mittlerweile dass meine Freundin auch mitkommt, und das ist ziemlich motivierend.*

Wie unterschiedlich Motivdimensionen für das Ausüben des Mountainbikesports ausfallen können, sollen diese zwei Antworten darstellen. Nino Schurter findet sie im sportlichen Messen mit anderen, schätzt die Reisemöglichkeit, welche sich durch die Teilnahme an internationalen Rennen ergibt, und erfreut sich an der Tatsache, seine Leidenschaft als Beruf ausüben zu können. Er weiß, wie sein spezifisches Training auszusehen hat, um sein oberstes Ziel zu erreichen: Rennen zu gewinnen. Für die andere Person hingegen wirkt der Gedanke motivierend, Ausfahrten mit seiner Freundin zu tätigen, und genießt den Spaß am „Trail fahren“ selbst. Beide Menschen vereint der Fakt, dass beide durch Mountainbiken ihre individuellen Bedürfnisse befriedigen. Die Beweggründe oder Motive welche die Menschen dazu motivieren, Mountainbiken zu gehen, herauszuarbeiten und zu beschreiben, ist Ziel dieser Arbeit.

Einführend wird auf die Sportart „Mountainbiken“ hinsichtlich ihrer Geschichte und ihren aktuellen Disziplinen eingegangen. Anschließend erfolgt eine Auseinandersetzung mit den zentralen Begriffen der Arbeit: „Motivation“ und „Motive“. Dabei gilt es festzulegen, in welcher Weise diese in der Arbeit verwendet werden, und welche konkrete Bedeutung sie für die Motivforschung im Sport haben. Die Grundlage bilden dabei die Arbeiten von Gabler (2002, und Lehnert, et al. (2011).

Der empirische Teil beinhaltet die Angaben zum Forschungsdesign, die Bestimmung des Untersuchungsinstruments, samt dessen Vor- und Nachteilen und die Erstellung des Fragebogens. Im folgenden Hauptteil erfolgt die Präsentation und Interpretation der gewonnenen Daten, welche in die die Beantwortung der Fragestellungen und Hypothesen mündet. Im abschließenden Conclusio werden die wichtigsten Daten noch einmal zusammen gefasst.

Als Untersuchungsinstrument wurde zur Beantwortung der Fragestellungen auf eine Erhebung mittels standardisiertem Fragebogen quantitativen Zugangs gewählt. Als Grundlage diente dabei der standardisierte Fragebogen des BMZI, welcher durch für Mountainbiken relevante Items ergänzt wurde.

2 Mountainbikesport

2.1 Definition Mountainbiken

Zur Definition des Mountainbikens sei der Bund deutscher Radfahrer (2017, S.9) zitiert: „Mountainbike-Sport wird im freien Gelände, auf befestigten oder unbefestigten Straßen, Wegen und Pfaden durch Feld, Wald oder Wiesen durchgeführt.“

2.2 Geschichte des Mountainbikens

Mountainbiken wurde in den 1970er Jahren von Kalifornien kommend zum neuen Trendsport. Dabei adaptierten Pioniere wie Tom Ritchey, Keith Bontrager, Gary Fisher und Charlie Cunningham ihre Räder, welche als alte „Cruiser“ oder „Clunker“ bezeichnet wurden, um sich bestmöglich im freien Gelände fortbewegen zu können. Zur Optimierung verwendeten sie zuerst Ersatzteile aus dem Motorrad – und Mopedbereich. Ursprünglich wurden die Mountainbikes beim Ausüben des Sports mittels Lastwagen nach oben transportiert, allerdings fand man bald den Gefallen daran, die Räder auch bergauf mit eigener Kraft zu bewegen. Somit entstanden die ersten kleinen Bikeschmieden in den Garagen der damaligen Pioniere, um die Fahrräder den Bedürfnissen der Biker anzupassen. Die ersten Mountainbikes wurden von Gary Fisher und Charly Kelly angefertigt und in ihren Garagenwerkstätten verkauft (Schröder, 2002, S. 66). Weitere Firmen folgten, wobei einige dieser Firmen zu den aktuellen Global Player des Mountainbikesports zählen. Aufgrund der zunehmenden Popularität des Mountainbikens, wurde der Markt für die führenden Komponentenhersteller schließlich groß genug, um eigene Produktlinien für die Mountainbikes zu platzieren. Dadurch wurde auch die breite Masse erreicht und Mountainbiken entwickelte sich zu einer der stärksten wirtschaftlichen Raddisziplinen. (Gerig, Frischknecht, 2003, S.16)

Ausschlaggebend für den Beginn dieses neuen Fahrradzeitalters war ebenso das in den 1970er Jahren aufkommende Umwelt- und Gesundheitsbewusstsein. Um dem stetig wachsende Verkehrsaufkommen auf den Straßen zu entfliehen, wurden die damals dominierenden Straßenrennräder zunehmend gegen geländegängige Mountainbikes ersetzt. (Heckmair & Hirtleiter, 1989, S.14). Zur Entwicklung und weiteren Ausdifferenzierung neuer Sportarten trug auch der Wandel „von Einstellungen und Werten“ bei, und Weiß, (2013, S.44) folgende Gründe dafür nennt:

- Den Rückgang der Arbeitszeit
- Zunahme der durchschnittlichen Lebenserwartung
- Rückgang manueller und Zunahme nicht- manueller Arbeit
- Bildungsexpansion
- Vermehrung des Wohlstandes
- Zunahme des Autobesitzes
- Bevölkerungsrückgang in Gemeinden mit weniger als 2500 Einwohnern
- Zunahme der Sportinfrastrukturangebote
- Aufwertung der Freizeit
- Körperboom – größeres Schönheitsbewusstsein
- Verstärktes Gesundheitsstreben
- Zunehmende Verbreitung von Singlehaushalten und Verkleinerung der Verwandtenkreise.

2.3 Mountainbikedisziplinen

Durch die stetige Zunahme an Sporttreibenden, vergrößerte sich mit der Zeit auch das Angebot an Sportmöglichkeiten (vgl. Heinemann, 1993, S.88). Die Pluralisierung innerhalb der einzelnen Sportarten trug dazu bei, weitere Subdisziplinen des Mountainbikens entstehen zu lassen. Im folgenden Abschnitt werden die aktuellen Disziplinen nach dem Schema des Dirtmagazins (2017) beschrieben.

Cross Country

Die einzige olympische Disziplin des Mountainbikens fällt in die Kategorie der Ausdauersportarten. Dabei wird ein abgesteckter Kurs gefahren, der mehrere Male zu absolvieren ist. Der Start erfolgt in Form eines Massenstarts. Gewinner ist jene Person, welche als erste die Ziellinie überquert. Die Streckenlängen und das Terrain werden dem Alter adäquat angepasst. Eine ähnliche Disziplin ist der Marathon, der sich aber über längere Distanzen zieht. Die Räder sind dem Einsatz entsprechend gewichtsoptimiert, und je nach Terrain werden entweder Hardtails, oder Fullys bevorzugt, wobei die Verwendung des Hardtails generell überwiegt.

Hardtails sind Räder, an denen nur das vordere Laufrad gefedert ist. Bei Fullys hingegen ist zusätzlich zum vorderen, auch das hintere Laufrad gefedert. Dies führt zu einer

Erhöhung der Traktion, macht das Rad aber gleichzeitig schwerer. (Böhler, 2006, S.13-14).

Allmountain & Trail

Bei dem Allmountain - und Trail - Biking wird der Wettkampfgedanke vollständig verworfen und stattdessen versucht, eins mit der Natur zu werden. Bei dieser Disziplin ist man auf der Suche nach „Singletrails“ oder anderen Pfaden, wobei lange Anstiege genauso willkommen sind wie technische Abfahrten. Es wird meist auf ein Fullsuspension Bike zurück gegriffen, welches 120-140 Millimeter Federweg bietet, und mit einer Geometrie ausgestattet ist, die sowohl bergauf, als auch bergab gut funktioniert.

Slopestyle / Dirtjump

Beim Dirtjumpen geht es darum, auf künstlich angelegten Sprüngen mit einem definierten Absprung und exakten Landung, technisch möglichst anspruchsvolle Tricks auszuführen. Diese werden von sogenannten Judges (Kampfrichter, ähnlich wie beim Eiskunstlauf) bewertet. Der Slopestyleparcours unterscheidet sich zum Dirten darin, dass weitere Elemente zur Trickausführung den klassischen „Doubles“ beigefügt werden wie zum Beispiel „Wallrides“, „Drops“ und „Boxen“ welche meist aus Holz gebaut werden. Die Bikes sind meist Hardtails und verfügen über einen sehr straff abgestimmten Federweg von 100mm.

Four Cross / 4X

Im Four Cross starten vier Fahrer gleichzeitig. Ziel ist es, als Schnellster eine Strecke mit Elementen wie Anliegerkurven, Wellen, Doubles, Steinfelder, Wurzeln oder hängende Kurven zu überwinden. Der Start erfolgt in einem Startgatter. Die zwei Erstplatzierten kommen eine Runde weiter. Es werden meist Hardtails gefahren, welche über einen Federweg von 100mm verfügen. Man steht die gesamte Renndistanz über, weswegen der Sattel tief versenkt wird, um genügend Bewegungsfreiraum zu gewährleisten.

Enduro

Die Enduro Disziplin erfuhr in den letzten Jahren großen Zulauf. Enduro ist eine Mischung aus Cross Country und Downhill, wobei im Rennformat die Uphillstrecken in einem vorgegeben Zeitfenster zu bewältigen sind, und die Bergabsequenzen, genannt „Stages“, auf Zeit gestoppt werden. Als Sieger gilt jene Person, welche über die geringste Gesamtzeit aller Stages verfügt und die Bergaufpassagen innerhalb der vorgegebenen Zeitfenster bewältigt hat.

Freeride

Mountainbike-Freeride setzt seinen Schwerpunkt im Bergabfahren, beinhaltet aber genauso das Erarbeiten der Anstiege am Fahrrad durch eigene Muskelkraft. Der Wettkampfgedanke ist im Gegensatz zum „Downhillbiken“ nicht präsent, es zählt nur der Genuss und Spaß am Bewältigen schwerer Bergabfahrten und großer Sprünge. Was die Ausstattung betrifft, sind sie den Downhillbikes ähnlich, allerdings wurde die Geometrie etwas angepasst, beispielsweise ein kürzerer Radstand, der die Wendigkeit verbessern soll.

Downhill

Im Downhill geht es um das Bewältigen einer Strecke in kürzester Zeit. Diese Disziplin wird in Form eines Rennens ausgetragen. Die Strecken zeichnen sich durch eine steile und technisch anspruchsvolle Linienführung aus, und werden zusätzlich mit künstlichen Hindernissen versehen.

2.4 Ausdifferenzierung nach sportlichen Kriterien

Das Mountainbiken lässt sich auch nach unterschiedlichen sportlichen Kriterien klassifizieren. Dabei untergliedert sie Weiß (1995, S.329-331) in folgende Kategorien:

Die leistungsorientierten RennfahrerInnen

Der Typus Rennfahrer ist überdurchschnittlich auf den sportlichen Wettkampf ausgerichtet, verfügt über gute Trainingserfahrung, bringt gute körperliche Voraussetzungen mit und besitzt ein außerordentliches Körpergefühl. Meist besitzt er/sie

bereits Erfahrung in anderen Ausdauersportarten. Das Training an sich beinhaltet umfangreichen Ausdauer- und Kraftsequenzen.

Die Polysportiven, leistungsorientierten Rennfahrer/innen

In dieser Gruppe wird ebenfalls nach strikten Plänen trainiert, um die persönliche Bestleistung zu verbessern. Die Einheiten sind dabei vielseitig und abwechslungsreich, Diese Gruppe schließt ebenso jene Personen ein, welche zur Verletzungsprophylaxe ein vielseitiges Training absolvieren.

Die gesundheitsorientierten Fitnesssportler/innen

Bewegung und Spaß in der freien Natur, Fitness und Wohlbefinden haben für die gesundheitsorientierten Fitnesssportler/innen oberste Priorität. Ebenfalls wichtig ist dieser Gruppe der Ausgleich zum Alltag. Wettkämpfe stehen nicht im Fokus und werden nur selten absolviert.

Die gesundheitsorientierten Radtouristen

Die Personen dieser Zielgruppe haben als Ziel, den gesundheitlichen Wert durch regelmäßige sportliche Betätigung zu bedienen. Sportliche Leistung ist nebensächlich, vielmehr zählt ein gutes Lebensgefühl und der Spaß an der Sache.

Die Downhillfahrerinnen/ BMX Fahrer/innen

Bei den Downhill/innen und BMX Fahrer/innen handelt es sich um Personen, welche Wert auf die Abfahrt und/oder Tricks legen. Sie sind sehr material- und technikaffin. Des Weiteren erfolgt das Training in spielerischer, lustbetonter Form, während die Planung etwas lockerer gehandhabt wird. Ihnen ist zwar bewusst, dass ein Training mit guter struktureller Planung und Ausdauer mit Krafteinheiten zum Wettkampferfolg beiträgt, dieses wird jedoch nicht konsequent umgesetzt. Weiters fallen die Trainingspläne im Gegensatz zu den Cross-Countryfahrer/innen anders aus und werden individualisiert und zielorientiert gestaltet.

Der/die jugendliche Mountainbiker/in

Bei der Nachwuchsgeneration ist die Begeisterungsfähigkeit sehr ausgeprägt, dadurch sollte vor allem auf die Trainingsintensität geachtet werden, um eine Überlastung vorzubeugen. Des Weiteren müssen die Trainingseinheiten ständig den persönlichen Zielsetzungen und der Motivation zum Sport angepasst werden, da sich diese Faktoren in den jungen Jahren schnell verändern können.

3 Motivation

Das Ziel des Kapitels besteht darin, die Leser/innen mit dem Kernteil der Arbeit vertraut zu machen und wesentliche Grundbegriffe wie Motivation und Motive zu thematisieren. Des Weiteren werden die Begriffe Motive und Motivation und ihre Wirkung im Sport thematisiert, unter Bezugnahme auf die Arbeiten von Gabler (2002) und Lehnert et al. (2011).

3.1 Begriff Motivation

„Das Leben eines Menschen ist ein nicht abbreißender Strom von Aktivitäten“ (Heckhausen & Heckhausen, 2010, S.1.). Diese reichen vom Erleben, also einer gewissermaßen passiven geistigen Aktivität, bis hin zu Handlungen, welche die Person bewusst ausführt und vorab plant. Die Frage nach dem Warum und wie es zu solchen Handlungen kommt, zählt zu den Kernaufgaben der Motivationspsychologie.

Der Begriff Motivation leitet sich vom lateinischen „movere“ ab, und so viel wie „bewegen, in Bewegung setzen“ bedeutet (vgl. Gabler, 2002, S.12). Dieser Fachbegriff der Psychologie setzt sich mit den Beweggründen menschlichen Verhaltens auseinander, indem er die kognitiven und emotionalen Prozesse beschreibt (vgl. Kämpfe, 2009). Epikur, als Gründer des Hedonismus, welcher besagt, dass alle menschlichen Handlungen auf dem Lust-Unlust Prinzip beruhen, gilt als einer der Ersten, welche die Motivationspsychologie beschrieben. Dabei strebt der Mensch nach positiven Zuständen und versucht negative zu vermeiden (Rudolph & Körner, 2009). In diesem Streben nach positiven Gemütszuständen findet die Motivation ihren Ursprung, wobei Rheinberg (2008; S. 16) sie treffend als die: „aktivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzugs auf einen positiv bewerteten Zielzustand“ beschreibt. Für Heckhausen & Heckhausen (2010) sind zwei universelle Charakteristiken, entscheidend, die die Handlungen des Menschen in ihrer Struktur beschreiben:

- *„Streben nach Wirksamkeit*
- *Organisation von Zielengagement und Zieldistanzierung“*

Das Streben nach Wirksamkeit besagt, dass der Mensch sein Wirken auf seine physische und soziale Umwelt ständig kontrolliert, und somit in der Lage ist, sich an sich ändernde Bedingungen anzupassen. Zielengagement hingegen besagt, dass menschliches Handeln geschieht, um Ziele zu erreichen, während bei der Zieldistanzierung eine Entfernung vom ursprünglichen Handlungsziel und eine Umorientierung auf Alternativziele stattfindet. Diese werden als „Stopp“ und „Go“ Modi menschlichen Handelns bezeichnet und führen zu dem weiteren Ansatz „Motivation“, welcher von Gabler (2002, S.13) als *„Sammelbezeichnung für alle personenbezogenen Zustände und Prozesse, mit deren Hilfe versucht wird, das ‚Warum‘ und ‚Wozu‘ menschlichen Verhaltens zu erklären“* definiert wird. Motivation darf, anders als in umgangssprachlicher Verwendung, nicht als homogene Einheit gesehen werden, die manchmal stark oder schwach in einem wirkt, sondern ist vielmehr eine gedankliche Hilfskonstruktion, mit der bestimmte Verhaltensbesonderheiten beschrieben werden und ist weder direkt wahrnehm- noch erlebbar. (vgl. Rheinberg, 2008, S15).

3.2 Motive

Der Begriff „Motiv“ als zweiter für diese Arbeit besonders relevante Begriff, wird in der Umgangssprache häufig für das „Warum“ des Handelns verwendet. Alfermann & Stoll (2010, S. 108) beschreiben ihn anhand des Beispiels Mord. Es gilt, das Mordmotiv zu ermitteln, und somit den Grund zu finden warum jemand einen Mord begangen hat.

„Motiv ist ein relativ stabiles Persönlichkeitsmerkmal zum Aufsuchen oder Meiden thematisch ähnlicher Situationen, wie z.B. Leistung oder sozialer Anschluss.“

Motive sind somit über einen längeren Zeitraum konstante Präferenzen für bestimmte Handlungssituationen. Die wichtigsten Klassen sind für den Menschen Motive wie Leistung, Anschluss und Macht. Findet eine Person über einen längeren Zeitraum Gefallen daran, über einen längeren Zeitraum besonders fordernde Aufgaben, sei es sportlicher oder beruflicher Natur, zu lösen, hat die Person eine ausgeprägte Vorliebe für Handlungssituationen, die ihre Leistungsfähigkeit zur Schau stellt. Dies wird als Leistungsmotiv bezeichnet (vgl. Rheinberg, 2008, S.20). Allerdings kann auch das Pflegen sozialer Kontakte, das gesellige Beisammensein und das Ausleben der gemeinsamen Interessen“ ein Motiv sein (Anschlussmotiv) und dem Leistungsmotiv übergeordnet sein. (Rothgangel et. al, 2004, S. 90).

Motive zeigen in ihrer Unterschiedlichkeit auf, welche Ziele für den jeweiligen Menschen von Bedeutung sind und wieso in einer Situation genau auf die individuell gewählte Art

und Weise gehandelt wird. Sie spiegeln dabei einen Teil der Persönlichkeit wider (Bischof, 2008, S.143).

3.2.1 Motivation als Ergebnis der Wechselbeziehung von Person und Situation

Motivation beziehungsweise das daraus resultierende menschliche Verhalten wird in den historischen Theorien als die Summe, aller in verschiedene Richtungen wirkenden Teilkräfte beschrieben. Gleich zur Physik, in der eine wirkende Kraft durch die Summe aller wirkenden Teilkräfte berechnen lässt, ist auch das Verhalten des Menschen ein Resultat von verschiedenen Teilkräften, die auf die Person einwirken. (Rothermund & Eder, 2011, S.20). Menschliches Verhalten kann somit aus dem Produkt der Einflüsse durch persönliche Bedürfnisse, seinen Trieben und den äußeren Umwelteinflüssen gesehen werden. Nach Rothermund & Eder (2011, S.58) folgt dabei der Mensch immer jenen Handlungsoptionen, von denen er sich den subjektiv empfundenen maximalen Vorteil erhofft. Heckhausen & Heckhausen (2006, S.3) veranschaulichen das Modell des komplexen Handelns anhand folgender Grafik:



Abbildung 1 Überblicksmodell zu Determinanten und Verlauf motivierten Handelns (Heckhausen & Heckhausen, 2010, S. 3)

Demnach sind sowohl die Person mit ihren Bedürfnissen, Motiven und Zielen, als auch die Situation ein bestimmender Faktor des motivierten Handelns.

3.2.2 Implizite und explizite Personenfaktoren

Von einer Person ausgehende motivationale Einflussfaktoren werden grundsätzlich in drei Arten unterschieden:

- *Universelle Verhaltenstendenzen*
- *Motivdispositionen (implizite Motive), die einzelne Individuen von anderen unterscheiden und*
- *Zielsetzungen (explizite Motive), die eine Person gefasst hat und verfolgt. (Heckhausen, 2010, S.3)*

Universelle Verhaltenstendenzen und Bedürfnisse beschreiben primäre Bedürfnisse des Menschen, wie Durst und Hunger welche in allen Menschen ausgeprägt sind, und unterscheiden sich je nach situativen Deprivationszuständen. Sie sind den „höheren“ sekundären Bedürfnissen, wie beispielsweise dem Leistungsbedürfnis, übergeordnet (vgl. Murray (1938, S. 80). Individuelle Motivdispositionen, oder implizite Motive genannt, werden bereits in der Kindheit erlernt. Sie sind die Verhaltensmuster, nach denen eine Person handelt und definieren die Persönlichkeit des Menschen. Explizite Motive sind vom Menschen bewusst gewählte Handlungsziele, Selbstbilder und Werte, die weiter verfolgt werden. Sie sind die Schlüsselfaktoren der Handlungssteuerung, da sie „dem Handeln Richtung und Erfolgskriterium verleihen und Anlass geben, motivationale Ressourcen zu versammeln und gegen Ablenkungen schützen“ (Heckhausen & Heckhausen, 2010, S. 5). Implizite und explizite Motive müssen nicht immer übereinstimmen oder in die gleiche Richtung wirken. Zwar können sich implizite Motive zu situationsspezifisch angepassten Zielsetzungen wandeln, jedoch auch in Konflikt zueinanderstehen, was die Handlungseffizienz stark beeinträchtigen, und sogar die psychische Gesundheit gefährden würde.

3.2.3 Situationsfaktoren

Werden Handlungen nur personenbezogen gewertet, wird schnell deutlich dass dabei wichtige Punkte außer Acht gelassen werden. Verschiedenste Kräfte wirken je nach Situation von außen auf dispositionelle Erklärungsmodelle, die den Menschen in seinem Handeln beeinflussen. Verschiedene Umstände lassen die Person die Chance ergreifen und, beispielsweise den Geschäftsdeal einzugehen, um damit mehr Geld zu verdienen, oder auch den Deal abzulehnen, weil er als wenig erfolgsversprechend erscheint. Andererseits kann die Handlung selbst ausreichend Genugtuung bieten, um sie weiter zu verfolgen und das eigentliche Ziel eher zweitrangig sein (vgl. (Kirchler & Walenta, 2010).

Die Motivation der Person einer Handlung nachzugehen, kann sowohl, wie bereits im vorangegangenen Punkt 3.2.1. beschrieben, von ihr selbst ausgehen, oder durch ihr Umfeld beziehungsweise ihrer Umgebung initialisiert werden. Wirkt die Motivation von innen heraus, bezeichnet man diese als intrinsische Motivation beziehungsweise primäre Motivation. Entsteht sie aufgrund der Erwartungen des Umfeldes, spricht man von extrinsischer Motivation (Hobmair, 2016, S.187). Eine intrinsisch motivierte Person betreibt Sport aufgrund der Freude an der Bewegung, während eine extrinsisch motivierte Person sich durch die Ausübung von Sport zum Beispiel einen schöneren Körper und dadurch höhere Anerkennung in der Gesellschaft erhofft. Eine Handlung muss aber nicht zwangsläufig rein intrinsischen oder extrinsischen Motivationsformen zu Grunde liegen, es existieren auch Mischformen beziehungsweise kann die eine Form notwendig sein, um das andere Ziel zu erreichen (vgl. Rost, 2006).

3.3 Sportspezifische Motive

Motiv- beziehungsweise Motivationsaspekte haben wesentlichen Einfluss auf die sportliche Aktivität der Menschen. Lehnert, Sudeck und Conzelmann (2011, S.1) beschreiben Motive als *„eine zentrale psychische Handlungsvoraussetzung für das Sporttreiben“*. Warum nehmen Menschen die Strapazen auf sich, die ihnen die Besteigung eines Berges abfordert? Warum absolvieren Personen bestimmte Trainingsprogramme in Fitnessstudios, absolvieren einen vollen Marathonlauf, messen sich im Kampfsport oder praktizieren Yoga wo das Leben ohne diese Betätigungen doch viel leichter wäre (vgl. Gerrig, 2015, S. 421)

In erster Linie geht die Allgemeinheit davon aus, dass der Spaßfaktor der ausschlaggebende Grund ist. Allerdings sind die Beweggründe weitaus vielschichtiger und differenzierter. Was einer Person Freude bereitet, kann für eine andere Leid bedeuten. Diese Differenziertheit führt zu einer Vielzahl verschiedener Gründe, Sport zu treiben (vgl. Gabler, 2002, S. 12). Einfluss auf die Art der sportlichen Handlung hat dabei der Aktionsrahmen, den die situativen Gegebenheiten bieten, und dessen Interaktion zu den persönlichen Motiven. Allerdings kann dabei das Endprodukt, die sportliche Handlung, zwar ident, die Motive warum ein Mensch diesen Sport nun ausübt aber unterschiedlich sein. Ein Mensch, der Fahrrad fahren gehen möchte, wird nach Möglichkeiten suchen, um ihr Bedürfnis befriedigen zu können. Eine andere Person muss noch schnell einen Einkauf erledigen und nützt das Fahrrad als Transportmittel um die

Tätigkeit schnellstmöglich zu erledigen. Dabei wird deutlich, dass die Individuen zwar einen unterschiedlichen Zugang oder Motivation in Wechselwirkung zur Situation der sportlichen Handlung haben, die Ausführung an sich aber dieselbe ist (Gabler, 2002, S. 29).

Bei der Suche nach konkreten Antworten, verweist Gerrig (2015, S. 421) auf die Motivation der Sportlerinnen und Sportler. Die Vielzahl verschiedenster personen- und situationsbezogener Einflüsse lässt eine unüberschaubare Menge an Motiven entstehen. Um dies einzuschränken und so einen überschaubaren Rahmen zu bieten, wurde versucht, die sportlichen Motive der Personen zu klassifizieren (Gabler, 2002, S. 13). Diese Arbeit stützt sich dabei, wie bereits in der Einführung erwähnt, auf die Modelle von Gabler (2002) und Lehnert et al. (2011). Gablers Klassifizierung wurde von Lehnert aufgegriffen, der daraus das „Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport (BMZI) entwickelte.

3.3.1 Klassifizierung von Sportmotiven nach Gabler

Gabler (2002, S. 13) beruft sich in seiner Klassifizierung auf gewisse Grundsituationen im Sport. Er definiert sie als wiederkehrende Situationen, in die man sich beim Sporttreiben begibt und aufgrund der dadurch gesammelten Informationen stabile Bewertungssysteme entwickelt. Als Beispiele sind „Leistung“, „Anschluss“ und „Aggression“ zu nennen. Dabei ist eine Strukturierung der Vielfalt an Motiven notwendig, um sie adäquat veranschaulichen und sortieren zu können. Dies geschieht durch folgende drei Schritte:

- Benennen und klare Abgrenzung der häufig wiederkehrenden Situationen
- Präzisieren und markieren der Bewertungen, Erwartungen und Zielvorstellungen
- Überprüfung der gemeinsamen Merkmale, welche die Motive zur Klassifizierung in Gruppen zusammenfassen lässt (Gabler, 2002, S.14).

Dabei beschreibt Gabler (2002, S.14) Motive als „gedankliche Hilfskonstruktionen“, welche im wissenschaftlichen Sinne nicht nachweisbar sind. Außerdem können sich die Grundsituationen ständig ändern, verschwinden, oder es entstehen neue. Dadurch sind Motive nicht klar und zeitlich unbegrenzt gleich definierbar (vgl. Gabler, 2002, S.14). Als Kriterium für die Benennung und Kategorisierung der Motive, und den mit ihnen verbundenen wiederkehrenden Situationen definiert Gabler (2002, S.14) ob die sportliche

Tätigkeit aufgrund dem Sporttreiben selbst, aufgrund Ergebnisorientiertheit oder ob die Aktivität zum Erreichen höherer Ziele ausgeführt wird. Diese Faktoren werden in Tabelle 1 veranschaulicht.

Tabelle 1: Merkmale zur Klassifizierung von Motiven im Sport (nach Gabler, 2002)

	Ichbezogen	Im sozialen Kontext
Bezogen auf das Sporttreiben selbst	Bewegung, körperliche Aktivität u.a.	Soziale Interaktion
Bezogen auf das Ergebnis des Sporttreibens	Leistung als Selbstbetätigung	Leistung als Fremdbestätigung, u.a.
Bezogen auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke	Gesundheit	Kontakt, Geselligkeit u.a.

Basierend auf dieser Grundordnung entwickelte Gabler (2002) ein Klassifizierungsmodell, welche 30 verschiedene Grundsituationen im Sport beinhaltet. In der darauffolgenden Tabelle 2 werden diese veranschaulicht.

Tabelle 2: Motivklassifizierung und Vielfalt der Motive im Sport

	Ichbezogen	Im sozialen Kontext
Bezogen auf das Sporttreiben selbst	1. Bewegung, körperliche Aktivität, Funktionslust 2. Freude an bestimmten sportspezifischen Bewegungsformen 3. Ästhetische Erfahrungen 4. Bewegungsempfindungen, kinästhetische Erfahrungen 5. Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis 6. Askese, körperliche Herausforderung,	9. Soziale Interaktion

	Selbstüberwindung 7. Spiel 8. Risiko, Abenteuer, Spannung Leistung als Selbstbestätigung und subjektbezogener Erfolg Leistung als Selbstbestätigung und sozialbezogener Erfolg	
Bezogen auf das Ergebnis des Sporttreibens	10. Leistung als Selbstbestätigung und sachbezogener Erfolg 11. Leistung als Selbstbestätigung und subjektbezogener Erfolg 12. Leistung als Selbstbestätigung und sozialbezogener Erfolg	13. Leistung als Präsentation 14. Leistung als Fremdbestätigung und soziale Anerkennung 15. Leistung als Prestige 16. Leistung als Dominanz und Macht
Bezogen auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke	17. Gesundheit 18. Fitness, körperliche Tüchtigkeit 19. Aussehen, Eitelkeit 20. Entspannung, Zerstreuung, Abwechslung 21. Kompensation (Ausgleich) 22. Naturerlebnis 23. Freizeitgestaltung 24. Materielle Gewinne	26. Kontakt, Anschluss 27. Geselligkeit, Kameradschaft 28. Aggression 29. Sozialer Aufstieg 30. Ideologie

Quelle: Gabler (2002, S.17)

Diese 30 Grundsituationen führten Gabler (2002) zu der Entwicklung eines Fragebogens, welcher anhand 24 Items die Motive der Testpersonen erheben sollte (vgl. Lehnert et al., 2011, S. 149). Anhand einer Studie zur Sportentwicklung in Tübingen wurden 800 Personen zu ihren Beweggründen gefragt, die sie dazu bringen, Sport zu treiben. Dabei konnten sie in maximal drei verschiedenen Sportarten anführen, inwieweit die Items zutreffen. Jedes Item konnte anhand einer fünfstufigen Likert-Skala von 1 = „trifft sehr zu“ bis 5 = „trifft nicht zu“, bewertet werden. (Gabler, 2002, S.20). Die erhobenen Daten der 24 verschiedenen Items wurden mittels Faktorenanalyse in sechs unterschiedliche Motivgruppen gegliedert und als „Leistung“, „Erholung“, „Kontakt“, „Fitness“, „Erholung“, „Bewegungsfreude“ und „Natur“ bezeichnet (Gabler, 2002, S. 27).

3.3.2 Klassifizierung von Sportmotiven nach Lehnert, Sudek und Conzelmann

Darauf folgten weitere Klassifizierungsversuche, wobei Lehnert, Sudek und Conzelmann das Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport, kurz „BMZI“ entwickelten und am Institut der Sportwissenschaften in Bern publizierten. Dieser baut auf dem Modell von Gabler auf und beinhaltet 24 Items, welche in sieben verschiedene Gruppen zusammen gefasst werden (Lehnert et al., 2011, S. 146). Ziel war eine „multidimensionale Erfassung von Motiven und Zielen im Freizeit- und Gesundheitssport“ (Lehnert et al., 2011, S. 146). Das BMZI wurde für eine Befragung von Personen mittleren und höheren Erwachsenenalters ausgelegt und soll ein ökonomisches, reliables und valides Screening von multidimensionalen Motivprofilen ermöglichen, wodurch der Fragebogen in der Lage sein soll, die „Beschreibung von Zielgruppen im Freizeit- und Gesundheitssport“ zu ermöglichen (Lehnert et al., 2011, S. 146). Die daraus gewonnen Ergebnisse sollen zur Verbesserung der zielgruppenspezifischen Sportangebote beitragen und somit die Drop-Out Quote verringern (Sudek et al., 2011). Die Antwortmöglichkeiten wurden wie bei Gabler in Form von einer Skala von 1 = „trifft überhaupt nicht zu“, bis 5= „trifft völlig zu“, aufgelistet.

Tabelle 3: Subdimensionen und Itemformulierungen des BMZI (nach Conzelmann et al., 2012)

Subdimensionen		Itemformulierung
Fitness / Gesundheit		um mich in körperlich guter Verfassung zu halten
		vor allem um fit zu sein.
		vor allem aus gesundheitlichen Gründen.
Figur / Aussehen		um abzunehmen.
		um mein Gewicht zu regulieren
		wegen meiner Figur
Kontakt	im Sport	um mit anderen gesellig zusammen zu sein.
		um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.
		um dabei Freunde / Bekannte zu treffen.
	durch Sport	um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.

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

4 Aktueller Forschungsstand

Dieses Kapitel widmet sich dem aktuellen Forschungsstand und beinhaltet einen allgemeinen Überblick der verfügbaren Ergebnisse zur Motivforschung im Sport sowie einen Teil der sich spezifisch auf die bisherigen Arbeiten zu den Motiven beim Mountainbiken auseinandersetzt.

4.1 Allgemeine Sportspezifische Motivforschung

Die Relevanz der Motive zum Sporttreiben wurde in den letzten Jahren zunehmend erkannt. Die meisten Arbeiten dazu stammen von der Kinder – und Jugendforschung, da bei ihnen mehrere Motive ausgeprägt sind und nicht vom Faktor Gesundheit dominiert werden (Fuchs, 1997, S.23). Fine und Sachs (1997, S.26) befragten 3900 amerikanische Jugendliche. Für diese Personengruppe war dabei der Spaß als Motiv von wesentlicher Bedeutung. Dass im Alter vorwiegend das Motiv „Gesundheit“ überwiegt, wurde von Denk, Pache & Rieder (1997) in ihrer Arbeit bestätigt.

Es liegen aber nicht nur Studien zu verschiedenen Altersgruppen auf. Wesentliche Arbeiten zur Motivforschung sind dabei die zur Basisliteratur der vorangegangenen Kapiteln zählenden Werke von Gabler (2002) und Lehnert, Sudeck und Conzelmann (2011). Diese Publikationen bilden die Grundlage für die Arbeiten zur allgemeinen sportbezogenen, als auch für sportspezifische Motivforschung. Auf diese Werke aufbauend gibt es eine Vielzahl von aktuellen Publikationen, die sich mit einer konkreten Sportart beschäftigen. Diese reichen von Individualsportarten wie Klettern (Marterbauer, 2016), Kickboxen (Pehböck, 2016) oder Paragleiten (Kattinger, 2017), über Teamsportarten wie Volleyball (Bauer, 2016) oder Ultimate Frisbee (Hochreiner, 2014) bis zu E-Sports wie FIFA (Karimi, 2016). Einige dieser Publikationen dienten auch als Orientierungshilfe für das Erstellen dieser Arbeit.

Viele Werke beziehen sich auf den Fragebogen, welcher von Weiß & Curry (1998) für ihre Studie „Sport Identity and Motivation for Sport Participation: A Comparison between American College Athletes and Austrian Student Sport Club Members“ entwickelt wurde und die Sportler/innen nach deren sportlichen Identität und Motiven befragt.

Weiß, Hilscher, Norden und Russo (1999) behandelten in ihrer Studie die geschlechterspezifischen Unterschiede der Motive im Sport. Dabei stellte sich heraus,

dass Frauen eher Sport ausüben, um einen schönen Körper als ihr eigen nennen zu können, Männer hingegen Wettkampf- und Leistungsbezogen aktiv sind oder die Sportart nutzen, um die Selbstüberwindungsgrenze auszuloten.

4.2 Mountainbikespezifische Motivforschung

Zur mountainbikespezifischen Motivforschung findet man aktuell nur wenige Arbeiten. Bergmann (1991) widmet in ihrem Werk „Motivdimensionen der neuen Sportarten“ ein Kapitel dem Mountainbiken. Die Studie von Nöll & Roth beinhaltet eine Befragung zu den Motiven der Mountainbiker/innen. Dabei wurde „Natur“ als wichtigster Aspekt genannt, gefolgt von „Erholung im Alltag“, „Gesundheit“ und „Leistung“.

Der Leitfaden zur Entwicklung von MTB- Strecken und Trails von Roth et al. (2014) inkludierte ebenfalls eine Befragung zu den Motiven der Mountainbiker/innen. Bei der Frage nach den Begriffen, welche man mit Mountainbiken verbindet, ist an vorderster Stelle: „Spaß haben“ zu finden. Gefolgt von „Naturerlebnis“, „Mein Sport“ und „Dem Alltag entfliehen“. Weniger wichtig erscheint das „Gemeinschaftserlebnis“ und der „Nervenkitzel“, welche das Ende der Skala bilden. Die IMBA (2015) führte die erste mehrsprachige Studie durch, bei der 6057 Personen befragt wurden und führte als die wesentlichen Gründe, warum Personen mountainbiken, den Genuss der Natur und des Entfliehen des Alltags an. In der Studie „Mountainbiken in der Schweiz“ von Rikus, Fischer & Lamprecht (2015) wurden über 1000 Schweizer/innen darüber befragt, ob sie mountainbiken aktiv ausüben und welche Motive die Beweggründe dafür sind. Es wurde deutlich, dass vor allem der Naturbezug und die Gesundheit/Fitness von zentraler Bedeutung sind. Dallmeyer (2012) analysierte die Teilnehmer/innen eines Mountainbike/Marathons und kam zum Resultat dass „sowohl soziale, als auch sportliche Motive eine wichtige Rolle spielen.“ Hervorzuheben ist die Arbeit von Klaffenböck (2016) welcher die Motive der österreichischen Mountainbiker/innen behandelt. Dabei wurden 410 Personen zwischen 14 und 68 Jahren befragt. Klaffenböck hielt fest, dass für die österreichischen Mountainbiker der Faktor „Natur“ von großer Bedeutung ist, gefolgt vom Item „Gesundheit“ und der Chance, den Sport gemeinsam mit Familie oder Freunde betreiben zu können.

5 Forschungsdesign

Ziel des Kapitels ist, die Forschungsziele und die methodische Vorgehensweise, welche zur Erreichung dieser beitragen sollen, zu definieren. Dazu werden Forschungsfragen formuliert, und darauf basierend Hypothesen aufgestellt. Im Anschluss darauf wird auf das Instrument zur Datenerhebung eingegangen sowie ihre Vor- und Nachteile beschrieben. Weiters beinhaltet das Kapitel Punkte zur Qualitätssicherung der Daten.

5.1 Forschungsziel

Anhand dieser Arbeit sollen die Beweggründe der Menschen ermittelt werden, welche sie zum Mountainbiken motivieren. Dabei liegt der Fokus klar auf dem sportpsychologischen Teil der Motivforschung: Welche Motive veranlassen die Menschen dazu, sich auf zwei Rädern auf unbefestigten Wegen fortzubewegen? Weiters wird untersucht, ob zwischen unterschiedlichen Gruppen, wie zum Beispiel Alter, Geschlecht oder Ausübungsdauer, unterschiedliche Motivausprägungen erkennbar werden. Abschließend werden die Ergebnisse dieser Erhebung mit anderen Arbeiten zur Motivforschung verglichen.

5.2 Forschungsfrage und Hypothesen

Die im vorangegangenen Punkt genannten Forschungsziele führen zu den Forschungsfragen der Arbeit:

- *Welche Beweggründe motivieren Menschen dazu, den Mountainbikesport auszuüben und welchen Stellenwert nimmt der Sport in ihrem Leben ein?*
- *Gibt es Unterschiede oder Zusammenhänge zwischen verschiedenen Gruppen im Bezug auf die Motivwahl der Sportler/innen?*
- *Welchen Einfluss hat der „Flowfaktor“ auf die Ausübung des Sports?*

Die Beantwortung der Hauptfragen soll durch mehrere Subfragen erfolgen. Diese lassen sich thematisch gliedern, wobei die Strukturierung in Anlehnung an die Arbeit von Kreuzeder (2015) erfolgte.

Tabelle 4: Unterteilung der Forschungsfrage

Soziodemographische Merkmale	1. Aus welchen Gesellschaftsschichten und Personengruppen stammen die aktiven Mountainbiker/innen in Deutschland 2. Lassen sich die Mountainbiker/innen einem bestimmten Geschlecht, Alter oder Bildungsstatus zuordnen und wie sind deren Häufigkeiten verteilt?
Einstig in die Sportart	3. Wie wurden die Befragten auf die Sportart „Mountainbiken“ aufmerksam
Leistungsbezogene Merkmale	4. Wie lange sind die Befragten in der Sportart bereits aktiv? 5. Mit welcher Intensität wird Mountainbiken betrieben (über welchen Jahresabschnitt, Wochentrainingseinheiten, Belastungsdauer, Belastungsintensität) 6. Welche Disziplin des Mountainbikens üben die befragten Personen aus? 7. Wie hoch schätzen sie ihr Leistungslevel ein? 8. Nehmen die befragten Personen an Wettkämpfen teil?
Motivbezogene Merkmale	9. Welche Motive sind für die Proband/innen entscheidend, den Sport auszuüben? 10. Welche Motive überwiegen beim Mountainbiken? 11. Sind Zusammenhänge zwischen der Ausprägung bestimmter Merkmale und den Motiven erkennbar?
Aktivitäten in anderen Sportarten	12. Werden noch weitere Sportarten neben dem Mountainbiken ausgeübt? 13. Falls, ja welche Sportarten werden noch ausgeübt? 14. Mit welcher Intensität werden diese Sportarten ausgeübt 15. Wie ist die generelle sportliche Aktivität des Proband/innen (Einheiten pro Woche, Belastungsdauer, Intensität)

Quelle: (mod. n. Kattinger 2017, S.38)

Mit diesen Teilfragen werden Hypothesen gebildet welche sich in Unterschieds- und Zusammenhangshypothesen teilen lassen. Anhand dieser Hypothesen erfolgt die Überprüfung der Forschungsfrage.

Hypothese 1:

H1: Es besteht ein signifikanter Unterschied zwischen der Motivausprägung bei Männern und Frauen.

H0: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen der Motivausprägung bei Männern und Frauen

Hypothese 2:

H1: Es besteht ein signifikanter Unterschied zwischen der Motivausprägung der Proband/innen, welche ausschließlich mountainbiken, und jene, die noch andere sportliche Aktivitäten ausüben.

H0: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen der Motivausprägung der Proband/innen, welche ausschließlich mountainbiken, und jene, die noch andere sportliche Aktivitäten ausüben.

Hypothese 3:

H1: Es besteht ein signifikanter Unterschied zwischen Mountainbiker/innen, welche aktiv an verschiedenen mountainbikespezifischen Wettkampfformaten teilnehmen und jene, die keine Wettkämpfe bestreiten.

H0: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Mountainbiker/innen, welche aktiv an verschiedenen mountainbikespezifischen Wettkampfformaten teilnehmen und jene die keine Wettkämpfe bestreiten.

Hypothese 4:

H1: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter und den Motiven der Mountainbiker/innen.

H0: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter und den Motiven der Mountainbiker/innen

Hypothese 5:

H1: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Häufigkeit der Sportausübung und den Motiven der Mountainbiker/innen.

H0: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen der Häufigkeit der Sportausübung und den Motiven der Mountainbiker/innen.

Hypothese 6:

H1: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Intensität des Trainings und den Motiven der Mountainbiker/innen.

H0: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen der Intensität des Trainings und den Motiven der Mountainbiker/innen.

Hypothese 7:

H1: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Dauer der Sportausübung, und den zentralen Motiven der Mountainbiker/innen.

H0: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen der Dauer der Sportausübung, und den zentralen Motiven der Mountainbiker/innen.

Hypothese 8:

H1: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der subjektiven Bewertung des Könnens und den zentralen Motiven der Mountainbiker/innen.

H0: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen der subjektiven Bewertung des Könnens und den zentralen Motiven der Mountainbiker/innen.

5.3 Bestimmung des Untersuchungsinstruments

Die Empirische Untersuchung wird durch die Verwendung eines standardisierten Fragebogens in schriftlicher Form durchgeführt. Dabei wird auf den standardisierten Fragebogen des BMZI (Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport)

zurück gegriffen. Der Fragebogen besteht zu einem Großteil aus geschlossenen Fragen, welche durch offene Fragen ergänzt wurden. Die Befragung erfolgt online. Die Methode der Onlineerhebung bringt einige Vor- und Nachteile mit sich, welche im folgenden Kapitel beschrieben werden.

5.3.1 Vorteile

Eine schriftliche Befragung, welche online erfolgt, bietet besonders aus ökonomischer Sicht einige Vorteile. Zum einen kann durch einfaches Versenden des Links zum Fragebogen per Mail, oder das Posten in verschiedenen Mountainbike-Foren, eine große Reichweite über das gesamte Staatsgebiet generiert werden, ohne dass die Daten erhebende Person eine gewisse Distanz zurück legen muss um die Probandinnen zu erreichen (Macher, 2016), zum anderen ermöglicht die digitalisierte Datenerhebung eine direkte Übertragung in das Auswertungsprogramm. Dadurch gestaltet sich der Prozess der Erhebung, Auswertung und Präsentation der Daten als wesentlich zeiteffizienter (Thielsch & Weltzin, 2009). Für diese Studie wurde die Erhebung mit Hilfe des Programms „Lime-Survey“ durchgeführt.

Weiters haben nach Raithel (2008, S.67) die Personen in dieser Form der Datenerhebung genug Zeit, sich ihre Antworten zu überlegen, und verspüren nicht den Zeitdruck, unter dem eine Person in einem persönlichen Gespräch stehen könnte. Auch wird dadurch ausgeschlossen, dass die interviewende Person keine Einflussnahme auf die befragte Person ausübt. Zusätzlich bietet eine Online-Befragung den Teilnehmer/innen absolute Anonymität.

5.3.2 Nachteile

Ein wesentlicher Nachteil einer Online- Umfrage ist wohl eine nicht vorhandene Standardisierung der Befragungssituation. Somit können bei Unklarheiten keine weiteren Auskünfte gegeben werden. Auch ist es möglich, dass durch eine unklare Fragestellung eine Fehlinterpretation erfolgt und dadurch falsche Antworten das Ergebnis manipulieren (Thielsch & Weltzin (2009, S.70). Um Fehlinterpretationen zu verhindern, ist eine knappe und deutliche Formulierung sowie gute Verständlichkeit von zentraler Bedeutung. Desweiteren ist nicht festzustellen, ob die teilnehmenden Personen wirklich der gewünschten Zielgruppe angehören. Auch ist die Ausfallquote bei Online- Befragungen wesentlich größer als bei mündlichen Datenerhebungen (vgl. Bortz et. al, 2002, S 257).

Durch die Wahl der fünfstufigen Likert-Skala als Antwortmöglichkeit zu den Fragen über die Motive der Sportler/innen, könnte es zu einem Informationsverlust aufgrund eingeschränkter Flexibilität der Antwortmöglichkeiten kommen (Komar, 2016). Weiters können Personen dazu tendieren, nicht ihre eigene Meinung, sondern die allgemeine Erwartungshaltung zu vertreten. (Eid, et, al., 2013)

5.4 Fragebogenerstellung

Das Herzstück des Fragebogens bildet die von Lehnert et al. (2011) in der Schweiz durchgeführte Studie zur Motivausprägung im Freizeit und Gesundheitssport. Der Fragebogen dazu ist unter dem Namen BMZI (Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport) bekannt. Zur Erstellung eines Fragebogens wird laut Bortz & Döring (2006, S.253) nahegelegt, nach bereits bestehenden Fragebögen zu recherchieren, welche als Hilfsmittel herangezogen werden können. Somit wurden Arbeiten mit ebenfalls Motivbezogenen Forschungsfragen zur Erstellung des Fragebogens miteinbezogen. Dabei wurde besonders die Arbeit von Klaffenböck (2016) bei der Erstellung des Untersuchungsinstruments mit eingebunden, welche die Motive der Mountainbiker in Österreich erhob und mir eine Grundstruktur des Fragebogens bot. Weiters nimmt diese Arbeit Bezug auf die Arbeiten von Kattinger (2017) über die „Motive im Paragleiten“ und Weghaupt (2015) „Snowboarden, Motive und Stellenwert im Leben der Sportler/innen“ da diese ebenso einen Bergsport- und Naturbezug haben und sich somit in vielen Bereichen überschneiden.

Der Hauptteil, beinhaltet den Fragenpool des BMZI mit seinen 24 Teilfragen zu sieben verschiedenen Themen, welche im Kapitel 3.3.2. bereits angeführt sind. Dieser wird direkt übernommen um die Vergleichbarkeit mit anderen Sportarten garantieren zu können. Der Fragebogen wurde mit Teilfragen zum Faktor „Natur“ erweitert da sie für Mountainbiker von besonderer Relevanz ist. Bestätigt wurde diese Relevanz des Faktors Natur unter anderem durch die Studien von Klaffenböck (2016) und der IMBA (2015). Des Weiteren wurde ein Fragenpool zum Thema „Flowfaktor“, welcher ebenso eine bedeutende Rolle beim Mountainbiken spielt und abschließend durch eigens formulierte für das Mountainbiken relevante Fragen finalisiert. Nach abschließendem Pre- Test wurde die Umfrage veröffentlicht.

5.5 Aufbau des Fragebogens

Wie bereits im Kapitel 5.3. erwähnt, erfolgte die Erstellung großteils aufgrund der Übernahme des bestehenden Fragebogens von Klaffenböck (2016). Dieser wurde geringfügig adaptiert.

Nach Klick auf den Link folgt eine Weiterleitung zum einführenden Begleittext, welcher den Fragebogen samt Inhalt und sein Ablaufschema erörtert. Es wurde der benötigte zeitliche Umfang angegeben und darauf hingewiesen, dass die Befragung vollständig anonym erfolgt. Weiters wird klargestellt, dass es sich bei den Antworten um subjektive Meinungen handelt, und so kein Richtig oder Falsch existiert. Die Antworten sollen auf jeden Fall dem eigenen Empfinden entsprechen und ehrlich ausgefüllt werden. Abschließend wird auf die Möglichkeit hingewiesen, sich bei Interesse Informationen zum Thema Informationen zukommen lassen zu können. Nach dem Klicken des „Weiter“ Buttons beginnt die Befragung mit dem ersten von sieben Abschnitten des Fragebogens. Die Einteilung in verschiedene Blöcke zu gliedern wird von Raithel (2008, S.75) empfohlen und wurde in dieser Arbeit wie folgt umgesetzt:

1. **Persönliche Daten:** Dieser Abschnitt beinhaltet Fragen soziographischer Inhalte wie Geschlecht, Alter und Ausbildungsgrad. Anhand dieser Informationen sollen die Personengruppen definiert werden, welche den Mountainbikesport ausüben.
2. **Ausübung der Sportart:** Der anschließende Teil umfasst Fragen zur Art der Ausübung des Sports und inkludiert Fragen zu Ausübungsjahren, Trainingsmonate, Einheiten pro Woche, Einheitendauer, Trainingsintensität, Trainingsgebiet, Trainingsorganisation, Leistungsstufe, Mountainbikedisziplin und Wettkampfteilnahme.
3. **Einstieg in die Sportart:** In diesem Block wird erfragt, wie man auf das Mountainbiken aufmerksam geworden ist. Dies ist besonders für zukünftige Förderungen von Relevanz.
4. **Hauptteil Motive:** Dieser Abschnitt bildet den Hauptteil der Befragung und beinhaltet den BMZI mit seinen Fragen zu den sieben Faktoren der Beweggründe des Sporttreibens, ergänzt durch Fragen zu den Motiven: „Natur“ und „Flowfaktor“ sowie den selbst definierten zusätzlichen Items.
5. **Motive 2:** In diesem Punkt bestand die Möglichkeit eigene Beweggründe, welche nicht durch die Items erfragt wurden, anzuführen.
6. **Andere Sportarten:** Ziel dieses Teils ist es zu erfragen, ob noch weitere Sportarten ausgeübt werden, und in welchem Umfang (Monate im Jahr, Einheiten pro Woche, Dauer einer Einheit) man generell sportlich aktiv ist.

7. **Feedback:** Als Abschluss besteht die Möglichkeit, nicht im Fragebogen angeführte Themen mitzuteilen und Feedback bezüglich der Verständlichkeit und Dauer des Fragebogens zu geben. Weiters wird um das Bemühen, ehrlich zu antworten gefragt. Abgerundet wird die Befragung mit einer letzten Möglichkeit sonstige Anmerkungen zum Fragebogen zu geben.

Nach Absenden des Fragebogens erscheint ein Infotext, in welchem nochmals die E-Mailadresse angeführt wird, die es zu kontaktieren gilt, um die Ergebnisse zu erhalten.

5.6 Grundgesamtheit der Stichprobe

Als Grundgesamtheit der Stichprobe sind alle deutschen Mountainbiker/innen zu verstehen. Dabei wird kein Unterschied bezüglich Alter, Geschlecht und Trainingshäufigkeit gemacht. Einzige Bedingung war, dass Mountainbiken regelmäßig in der Freizeit betrieben wird.

Um eine der Grundgesamtheit ähnliche Stichprobe zu erhalten, welches als Voraussetzung für ein repräsentatives Ergebnis gilt, wurden viele verschiedene Kanäle zur Erhebung genutzt (Bortz & Döring, 2006, S. 398). Dazu wurden unter anderem über 40 Mountainbikevereine per Mail mit der Bitte der Weiterleitung des Links an die Vereinsmitglieder kontaktiert. Aufgrund der starken Onlinepräsenz und Aktivität in Bikeforen der Biker/innen wurde ein Thread im „MTB-News.de“ Forum erstellt, welcher jedoch nur kurz online war. Zusätzlich wurden 783 Forummitglieder persönlich angeschrieben. . Im „Downhill-board.com“ wurde der Link vom Administrator gepostet. Weiters wurde die Befragung in mountainbikspezifischen Facebookgruppen veröffentlicht. Dabei sind die Seiten „DIMB“ mit über 30 000 Mitglieder und „Mountainbiking“ mit knapp 20 000 Mitglieder zu erwähnen.

Innerhalb von drei Wochen wurde die Beantwortung des Fragebogens 579 Mal gestartet, wobei 402 Mal die Beantwortung vollständig abgeschlossen wurde. Somit waren 177 Fragebögen unvollständig und wurden nicht in die Auswertung mit einbezogen.

5.7 Durchführung der Erhebung

Nach dem Überarbeiten des Fragebogens anhand des Feedbacks von Dr. Clemens Ley und den Rückmeldungen der Pre- Tests wurde dieser Online aktiviert, und per Mail in

Mountainbikeforen gepostet und über soziale Netzwerke verteilt. Per Mail wurden die Vereine, beziehungsweise ihre Ansprechpartner mit folgendem Text kontaktiert:

Sehr geehrter Herr X/Y,

ganz im Sinne der Forschung benötige ich Ihre Unterstützung.

Im Rahmen meiner Abschlussarbeit am Institut für Sportwissenschaften der Uni Wien beschäftige ich mich mit den Motiven beim Mountainbiken in Deutschland. Dabei handelt es sich um eine empirische Studie, welche sich zum überwiegenden Teil auf den standardisierten Fragebogen des BMZI (Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport) stützt. Dieser ist nun online abrufbar. Ziel ist es, Erkenntnisse über die Situation in Deutschland zu gewinnen und diese möglicherweise als Grundlage für zukünftige Initiativen der sportlichen Förderung nutzen zu können. Ich würde mich sehr über Ihre Unterstützung freuen und ersuche um Verteilung des Mails an die Vereinsmitglieder. Jeder ausgefüllte Fragebogen bereichert die Arbeit. Voraussetzung ist, dass Sie Mountainbiken in Deutschland ausüben oder hier leben. Die Beantwortung aller Fragen erfolgt anonym und nimmt circa 10 Minuten in Anspruch.

Hier der Link zum Fragebogen:

<http://homepage.univie.ac.at/clemens.ley/limesurvey/index.php/887123/lang-de>

Vielen Dank für Ihre Mithilfe.

Liebe Grüße und happy Trails,

Florian Breiteneder

In den mountainbikespezifischen Gruppen bei Facebook wurde der Link mit folgendem Text verbreitet:

Lieber Mountainbiker/innen,

ganz im Sinne der Forschung benötige ich deine Unterstützung.

Im Rahmen meiner Abschlussarbeit am Institut für Sportwissenschaften der Uni Wien beschäftige ich mich mit den Motiven beim Mountainbiken in Deutschland. Dabei handelt es sich um eine empirische Studie, welche sich zum überwiegenden Teil auf den standardisierten Fragebogen des BMZI (Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport) stützt. Dieser ist nun online abrufbar. Ziel ist es, Erkenntnisse über die Situation in Deutschland zu gewinnen und diese möglicherweise als Grundlage für zukünftige Initiativen der sportlichen Förderung nutzen zu können. Ich würde mich sehr über deine Unterstützung freuen und bitte um deine Teilnahme sowie Verbreitung des Links. Jeder ausgefüllte Fragebogen bereichert die Arbeit. Voraussetzung ist, dass du Mountainbiken in Deutschland ausübst oder hier lebst. Die Beantwortung aller Fragen erfolgt anonym und nimmt circa 10 Minuten in Anspruch.

Hier der Link zum Fragebogen:

<http://homepage.univie.ac.at/.../lim.../index.php/887123/lang-de>

Vielen Dank für deine Mithilfe,

Liebe Grüße und happy Trails,

Florian Breiteneder

Weiters wurden 783 Mitglieder des MTB-News Forums persönlich über den eigenen Messenger Dienst der Website mit folgendem Text kontaktiert:

Hi "X/Y",

ganz im Sinne der Forschung benötige ich deine Unterstützung.

Im Rahmen meiner Abschlussarbeit am Institut für Sportwissenschaften der Uni Wien beschäftige ich mich mit den Motiven beim Mountainbiken in Deutschland. Dabei handelt es sich um eine empirische Studie, welche sich zum überwiegenden Teil auf den standardisierten Fragebogen des BMZI (Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport) stützt. Dieser ist nun online abrufbar. Ziel ist es, Erkenntnisse über die Situation in Deutschland zu gewinnen und diese möglicherweise als Grundlage für zukünftige Initiativen der sportlichen Förderung nutzen zu können. Ich würde mich sehr über deine Unterstützung freuen und bitte um deine Teilnahme sowie Verbreitung des Links. Jeder ausgefüllte Fragebogen bereichert die Arbeit. Voraussetzung ist, dass du

Mountainbiken in Deutschland ausübst oder hier lebst. Die Beantwortung aller Fragen erfolgt anonym und nimmt circa 15 Minuten in Anspruch.

Hier der Link zum Fragebogen:

<http://homepage.univie.ac.at/clemens.ley/limesurvey/index.php/887123/lang-de>

Vielen Dank für deine Mithilfe,

Liebe Grüße und happy Trails,

Florian Breiteneder

Der eindeutig am stärksten ausgeprägte Rücklauf erfolgte durch die persönliche Kontaktierung der MTB-News Mitglieder. Auch die Veröffentlichung des Fragebogens bei der Facebookgruppe „Open Trails“ nutzen viele Sportler/innen zur Teilnahme an der Befragung. Genaue Zahlen sind allerdings nicht zu nennen, da die Facebookgruppen teils zeitgleich offen waren. Diese verschiedenen Wege der Verbreitung führten in einem Zeitraum von drei Wochen zu den 402 vollständig beantworteten Fragebögen und erfüllen somit das Kriterium einer statistisch repräsentativen Stichprobe.

5.8 Feedback zum Fragebogen

Am Ende des Fragebogens konnten die Proband/innen Feedback geben und eine persönliche Bewertung abgeben. Dies wurde sowohl durch eine offene Frage ermöglicht, um die persönliche Meinung zum Ausdruck bringen zu können, als auch durch einen geschlossenen Teil, bestehend aus zwei Fragen zur Verständlichkeit und Dauer der Befragung. Die Möglichkeit, noch etwas mitzuteilen das nicht im Fragebogen erfragt wurde, nahmen 20 Personen wahr. Dabei wurde auf weitere Motive aufmerksam gemacht wie das „Reisen“, als auch auf Probleme beim Antworten hingewiesen „Manche Sportarten betreibt man 30min pro Einheit und andere 120min. Deswegen kann man den Durchschnitt schlecht bestimmen“. Die Beantwortung der Frage zur Verständlichkeit des Fragebogens erfolgte anhand einer fünfstufigen Likert- Skala mit den Antwortmöglichkeiten von „1= gar nicht verständlich“, bis „5= sehr verständlich“.

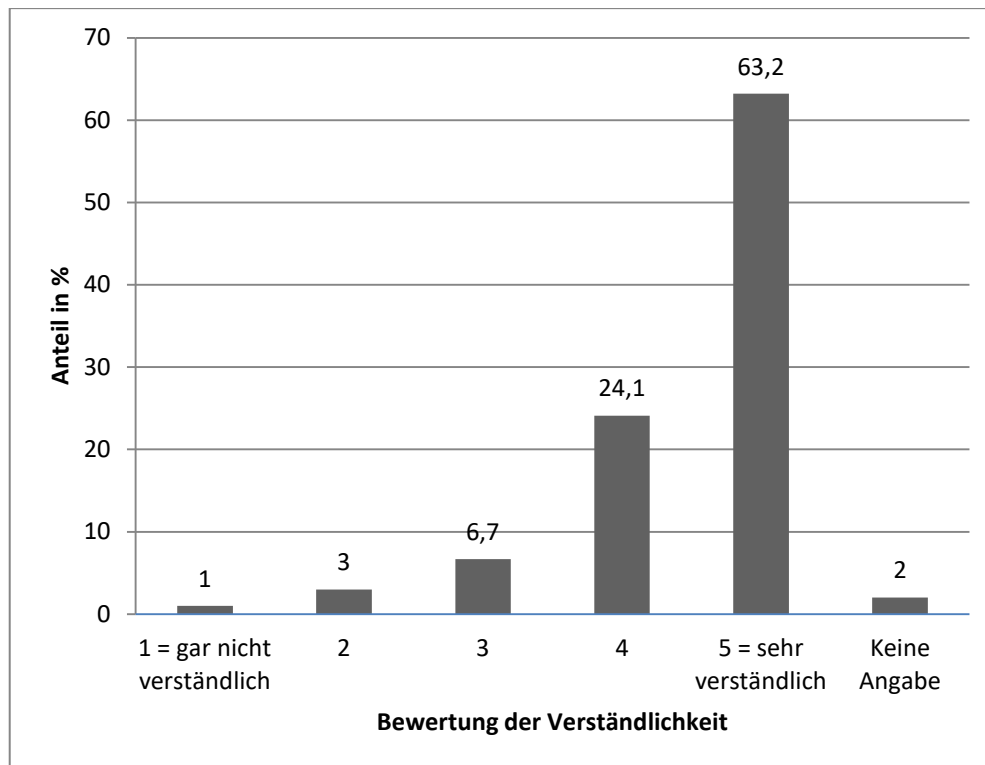


Abbildung 2: Bewertung der Verständlichkeit des Fragebogens (n=402)

Für ein Prozent der Befragten, stellte sich der Fragebogen als „gar nicht verständlich“ heraus. Diese vier Fragebögen wurden im Sinne der Auswertungsobjektivität für die anschließende Auswertung der Daten exkludiert. Für 63,2 Prozent war der Fragebogen sehr verständlich, 24,1 Prozent bewerteten ihn als verständlich, 6,7 Prozent sahen in neutral und 3 Prozent fanden ihn eher weniger verständlich. 2 Prozent der Befragten Personen machten keine Angabe. Der Mittelwert von 4,4 zeugt von einer guten Verständlichkeit des Fragebogens.

Anhand der Likert- Skala konnte desweiteren ebenso die Länge des Fragebogens bewertet werden. Dabei reichte das Spektrum von 1= zu lange bis 5= zu kurz. Ein Prozent der befragten Personen fanden den Fragebogen zu lange, 7,4 Prozent bewerteten ihn mit „eher zu lange“. 1,8 Prozent empfanden die Befragung als „zu kurz“, 9,9 Prozent als „eher zu kurz“. 73,7 Prozent bewerteten ihn mit 3, welcher dem Optimum entspricht. 6,1 Prozent machten diesbezüglich keine Angabe.

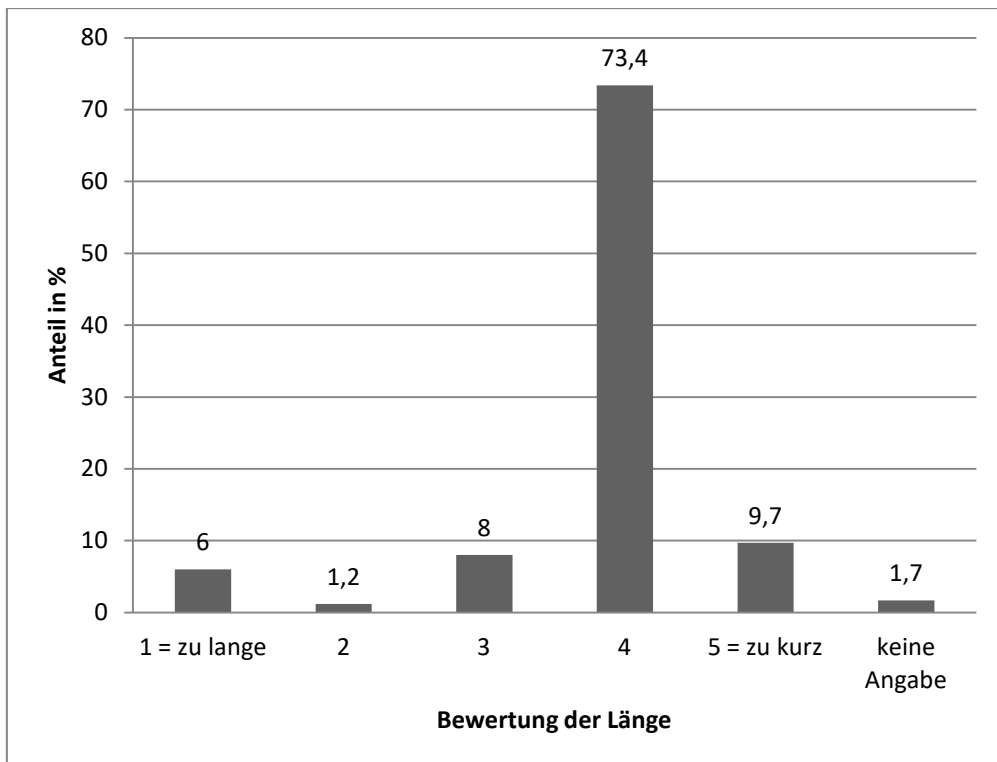


Abbildung 3: Bewertung der Länge des Fragebogens (n=402)

Zur Qualitätssicherung wurde die Frage nach der Ernsthaftigkeit, mit welcher der Fragebogen ausgefüllt wurde, gestellt. 389 Personen gaben dabei an, den Fragebogen ehrlich beantwortet zu haben. Acht Personen verweigerten eine Angabe und fünf wählten die Antwortmöglichkeit: „Ich war neugierig, worum es in dem Fragebogen geht und habe mich nur durch die Fragen „durchgeklickt“. Diese fünf Fragebögen wurden somit aus der Erhebung exkludiert.

Abschließend bestand die Möglichkeit, sonstige Anmerkungen zur Befragung zu verfassen. Dabei wurde vor allem das Interesse der Proband/innen an der Thematik erkennbar. Kritik übt man vor allem an folgenden zwei Punkten:

- Der Terminus Trainieren schien unpassend gewählt, da viele Mountainbiken aus Spaß praktizieren
- Die Redundanz der Fragen wurde als zu hoch empfunden

5.9 Datenauswertung

Zur Datenerhebung wurde das Online-Umfragetool „Lime Survey“ verwendet. Dabei handelt es sich um eine Open-Source Software, mit welcher dieser Umfragen einfach konstruiert und die Daten anschließend zur Auswertung exportiert werden können. Die Auswertung erfolgte mit Hilfe von SPSS. Insgesamt wurde der Fragebogen 579-mal gestartet, wobei 402 Antworten vollständig waren. Nach der Streichung der fehlerhaften Bögen ergibt sich eine Gesamtstichprobe von 392 Personen welche zur Auswertung herangezogen wurden.

Zur Untersuchung auf etwaige Zusammenhänge zwischen den 47 Items wurde eine Faktorenanalyse verwendet, welche miteinander korrelierende Items zu Faktoren oder Cluster zusammenfasst. Die Stärke der Zusammenhänge wurde mit der Faktorenladung berechnet, welche Werte von +1 bis -1 erreichen kann (vgl. Bortz & Döring, 2006, S.147). Diese Methode wurde auch von Lehnert et al. (2011) für die Bestimmung der Faktoren des BMZI verwendet. Die Beschreibung der soziodemographischen Daten erfolgte durch die Verwendung einer deskriptivstatistischen Datenanalyse. Zur besseren Veranschaulichung wurden die Ergebnisse mittels Tabellen und Diagramme aufbereitet.

Zur Überprüfung der Hypothesen, die zur Klärung der Forschungsfragen beitragen, wurden verschiedene Signifikanztests durchgeführt. Die Untersuchung der Unterschiedshypothesen erfolgte mittels T-Test für unabhängige Stichproben. Für jene Hypothesen, welche auf Zusammenhänge überprüfen, wurde der Pearson Korrelationskoeffizienten verwendet.

5.10 Qualitätssicherung

Um dem Anspruch, einer Befragung nach wissenschaftlichem Standard gerecht zu werden, muss die Erhebung nach gewissen wissenschaftlichen Qualitätskriterien erfolgen und diese auch erfüllen. In der Forschungspraxis wird eine fehlerfreie und exakte Messung nahezu nie vollständig erreicht da es durch Messfehler zu Ergebnisverfälschung kommen kann (Raithel, 2008, S.44; Schnell, Hill & Esser, 2011, S.143). Um den Einfluss von Messfehlern auf das Endergebnis so zu gering als möglich zu halten, gilt es bei der Erhebung verschiedene Gütekriterien einzuhalten. Diese lassen sich in Haupt- und Nebengütekriterien unterscheiden und bestimmen die Qualität der Erhebung. **Hauptkriterien** sind nach Bortz & Döring (2006, S.195) folgende drei Punkte:

- Objektivität
- Reliabilität

- Validität

Als **Nebenkriterien** definieren Lienert & Raatz (1994) die fünf Attribute „Ökonomie, „Vergleichbarkeit“, „Nützlichkeit von Tests“ und „Normierung“. Die Hauptgütekriterien können auf unterschiedliche Wege bestimmt werden, welche „es erlauben, die Testgüte im konkreten Anwendungsfall möglichst genau zu beurteilen bzw. zu berechnen“ (Bortz & Döring, 2006, S.195).

5.10.1 Objektivität

„Die Objektivität eines Tests gibt an, in welchem Ausmaß die Testergebnisse vom Testanwender unabhängig sind“ (Bortz & Döring 2006, S. 195) Ein Test wird somit als objektiv gewertet, wenn eine Testwiederholung bei der gleichen Testgruppe durch andere Tester ein gleiches Ergebnis erzielt. Dabei ist es vonnöten, dass individuelle Meinungen des Testers nicht in die Testauswertung mit einfließen (Bortz & Döring 2006, S. 195). Nach Raithel (2008, S.45) lässt sich die Objektivität in drei Subkategorien unterscheiden, welche sich an die Forschungsphasen orientieren.

- **Durchführungsobjektivität:** Die Erhebung hat möglichst unabhängig zwischen der den Test durchführenden und der befragten Person zu erfolgen und wird durch eine höchstmögliche Standardisierung der Befragung erreicht um den individuellen Einfluss der untersuchenden Personen und der Befragungssituation zu vermeiden (vgl. Krebs & Menold, 2014, S.426).
- **Auswertungsobjektivität:** Die Auswertungsobjektivität ist gegeben wenn verschiedene Testanwender bei Überprüfung der gleichen Gruppe zu einem identen Ergebnis kommen. Zielführend dabei ist ein Überprüfen der Daten auf ihre Richtigkeit und Vollständigkeit (Krebs & Menold, 2014, S.427), sowie eine klare Vorgabe der Beantwortungsmöglichkeit und Antwortbewertung (Bortz & Döring (2006, S.195).
- **Interpretationsobjektivität:** Bei der Interpretation der Datenauswertung gilt es zu beachten, persönliche Meinungen nicht in das Ergebnis mit einfließen zu lassen. Die Interpretation ohne subjektive Bewertungen gestaltet sich nach Krebs & Menold (2014, S.426) als besonders herausfordernd.

Um die Objektivitätskriterien zu erfüllen wurden folgende Punkte bei der Umfrage beachtet:

- Verwendung eines standardisierten Fragebogens.
- Die Befragung erfolgte online, und ohne Anwesenheit der die Umfrage durchführenden Person.
- Die Antwortmöglichkeiten bestanden zum Großteil aus geschlossenen Fragen, wobei die Beantwortung des Hauptteils durch eine Likert- Skala mit einer Abstufung von 1= „trifft gar nicht zu“ bis – 5 „trifft völlig zu“ erfolgt.
- Randomisierte Anordnung der Items des Hauptteils bei der Befragung.
- Protokollierung der Datenaufbereitung sowie Überprüfung auf dessen Fehlerfreiheit und Vollständigkeit.
- Die Interpretation der Daten erfolgt so sachlich, vorurteilsfrei und neutral wie möglich.

5.10.2 Reliabilität

Die Reliabilität beschreibt die Genauigkeit, mit der ein Merkmal geprüft wird. Sie ist ein „Kriterium dafür, dass bei Wiederholung des Vorgehens gleiche Ergebnisse erzielt werden“ (Klammer, 2005). Dieser Idealfall von exakten Messwertwiederholungen ist in der Praxis aber praktisch nicht vorhanden, da variierende äußere Einflüsse wie Tagesverfassung der Teilnehmer/innen oder umgebungssituative Zustände auf das Ergebnis einwirken. Die Überprüfung der Reliabilität kann anhand unterschiedlicher Methoden erfolgen. Bortz & Döring (2006, S. 196) empfehlen dabei folgende Ansätze:

- Paralleltest-Methode
- Retest- Methode
- Testhalbierungsmethode
- Konsistenzanalyse

Die Konsistenzanalyse wurde zur Überprüfung des Hauptteils verwendet. Dazu wurden die Daten in das Programm SPSS eingespielt und der Alphakoeffizient “Cronbach α ” ermittelt.

5.10.3 Validität

„Die Validität eines Tests gibt an, wie gut der Test in der Lage ist, genau das zu messen, was er zu messen vorgibt“ (Bortz & Döring, 2006, S.200). Dabei gibt es wiederum verschiedene Möglichkeiten:

- **Inhaltsvalidität:** Sie überprüft, ob die Zusammenstellung des Messinstruments die zu erhebenden Aspekte auch wirklich erfasst. Diese Zusammenstellung kann aber nicht durch rein objektive Kriterien erfolgen und unterliegt somit subjektiver Bewertung. Dadurch ist die Inhaltsvalidität eher als eine Zielvorgabe denn als Testgütekriterium zu beachten (vgl. Bortz & Döring, 2006, S.200).
- **Kriteriumsvalidität:** Die Kriteriumsvalidität untersucht wie stark die Testwerte, welche mit einem Messinstrument erhoben wurden, mit den Kriteriumswerten der Stichprobe korrelieren (Raithel, 2008, S.49).
- **Konstruktvalidität:** Diese liegt vor, „wenn aus dem zu messenden Zielkonstrukt Hypothesen ableitbar sind, die anhand der Testwerte bestätigt werden können“ (Bortz & Döring, 2006)

6 Ergebnisse der Forschungsarbeit

Im folgenden Kapitel wird auf die Auswertung der erhobenen Daten eingegangen und die Ergebnisse werden anhand von Tabellen und Diagramme visualisiert.

6.1 Faktorenanalyse

6.1.1 Faktorenanalyse des BMZI

Anhand dieser Faktorenanalyse soll überprüft werden, ob die Daten der Mountainbiker/innen ähnliche Cluster bilden, wie jene von Lehnert, Sudeck und Conzelmann (2011, S152) beschrieben. Die Ermittlung der Faktoren wurde durch eine rotierende Komponentenmatrix, der Varimax Rotation, erreicht. Es zeigen sich ähnliche Ergebnisse wie bei Lehnert et al. (2011). Allerdings erfolgte eine Reduktion von 8 (inklusive Faktor „Natur“) auf 6 Faktoren, die in ihrer Zusammensetzung leicht bis stark variieren. Die Faktoren Ästhetik, Wettkampf/Leistung und Kontakt wurden exakt wie bei Lehnert (2011) extrahiert.

„Fitness“ und „Gesundheit“ wurden zu einer Gruppe „Aussehen/Gesundheit“ zusammengefügt, welche aus den Items „um mein Gewicht zu regulieren“, „wegen meiner Figur“, „um abzunehmen“, „vor allem aus gesundheitlichen Gründen“, „vor allem um fit zu sein“ und „um mich in körperlich guter Verfassung zu halten“ besteht. Im Faktor Ablenkung/Katharsis erfolgte eine Ergänzung der vier ursprünglichen Items durch „um mich zu entspannen“ und „um neue Energie zu tanken“. Letzteres hatte zwar auch eine Ladung von 0,408 in die Gruppe „Natur/Freude“, aufgrund der höheren Faktorladung von 0,516 wurde es aber der Gruppe Ablenkung/Katharsis zugefügt. Deutlicher fiel beim Item „um mich zu entspannen“ die Ladung mit Werten von 0,613 in der Gruppe „Ablenkung/Katharsis“ und 0,305 bei „Natur/Freude“ zugunsten der neuen Gruppe aus.

Die Motivgruppe „Natur/Freude“ entstand neu. Diese setzte sich aus den Items der Gruppe „Natur“ und dem übrig gebliebenen Item der aufgespalteten Gruppe „Aktivierung/Freude“ zusammen, welche nun aus den Items „um Sport in der Natur zu treiben“, „um an der frischen Luft zu sein“ und „vor allem aus Freude an der Bewegung“ besteht.

Zur Berechnung der internen Konsistenz wurde im folgenden Schritt eine Reabilitätsanalyse der sechs Komponenten durchgeführt. Der Cronbach-Alpha Koeffizient misst dabei die innere Korrelation der Items eines Faktors und dient zur Überprüfung der Reabilität der Berechnung. Mit Werten von 0,635 bis 0,883 und einem Gesamtwert von 0,847 verfügen die Items der einzelnen Faktoren über eine insgesamt gute interne Konsistenz.

Tabelle 5: Faktorenanalyse des BMZI (n=392)

Motiv Nr.	Faktoren	Item-Ladung	Cronbach- - α	Anzahl Werte
Aussehen/Gesundheit			0,873	6
M05	... um mein Gewicht zu regulieren.	0,866		
M06	... wegen meiner Figur.	0,857		
M04	... um abzunehmen.	0,847		
M03	... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	0,742		
M02	... vor allem um fit zu sein.	0,613		
M01	... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	0,569		
Kontakt			0,883	5
M08	... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	0,866		
M07	... um mit anderen gesellig zusammen zu sein.	0,841		
M09	... um dabei Freunde / Bekannte zu treffen.	0,803		
M10	... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.	0,788		
M11	... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.	0,77		
Ablenkung/Katharsis			0,817	6
M22	... um Stress abzubauen	0,779		
M23	... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	0,748		
M24	... um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	0,746		
M21	... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	0,732		
M18	... um mich zu entspannen.	0,613		
M20	... um neue Energie zu tanken.	0,516		
Wettkampf/Leistung			0,763	4
M12	... weil ich im Wettkampf aufblühe.	0,827		
M13	... um mich mit anderen zu messen.	0,824		

M14	... um sportliche Ziele zu erreichen.	0,719		
M15	... wegen des Nervenkitzels.	0,424		
Natur/Freude				
M25	... um Sport in der Natur zu treiben.	0,798	0,635	3
M26	... um an der frischen Luft zu sein.	0,719		
M19	... vor allem aus Freude an der Bewegung.	0,604		
Ästhetik				
M36	... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	0,759	0,65	2
M17	... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.	0,732		
	Gesamt		0,847	26

6.1.2 Faktorenanalyse des erweiterten Itempools

Zur Überprüfung der eigen definierten Items und jenen des BMZI wurde erneut eine explorative Faktorenanalyse gerechnet, in der alle 47 Items auf Gemeinsamkeiten beziehungsweise Unterschiede anhand einer Varimax Rotation mit einem Eigenwert von größer 1 untersucht wurden. Items, welche eine Faktorenladung kleiner 0,3, oder mindestens zwei Fremdladungen aufwiesen, wurden entfernt. Von der Untersuchung ausgeschlossen wurden daher die Items:

- „... um die Reaktion des Körpers nach körperlicher Betätigung zu spüren“
- „... weil Frauen und Männer gemeinsam Mountainbiken“

Anschließend erfolgte eine Zusammenfassung der übrigen 45 Items zu 10 Faktoren, welche in Tabelle 6, inklusive deren Cronbach- Alpha Werten, angeführt sind. Den geringsten Wert stellt der Faktor „Durchführbarkeit“ mit 0,576 dar, der Höchste ist jener der Gruppe „Kontakt“ mit 0,883. Der Gesamtwert liegt bei 0,895.

Tabelle 6: Faktorenanalyse des erweiterten Fragenpools (n=392)

Motiv Nr.	Faktoren	Item-Ladung	Cronbach- α	Anzahl Werte
Ablenkung/Katharsis				
M22	... um Stress abzubauen.	0,765	0,843	7

M24	... um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	0,726		
M21	... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	0,724		
M23	... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	0,715		
M43	... um dem Alltag zu entfliehen.	0,652		
M18	... um mich zu entspannen.	0,591		
M20	... um neue Energie zu tanken.	0,463		
Kontakt			0,883	5
M08	... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	0,867		
M07	... um mit anderen gesellig zusammen zu sein.	0,841		
M09	... um dabei Freunde / Bekannte zu treffen.	0,79		
M10	... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.	0,75		
M11	... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.	0,73		
Aussehen/Gesundheit			0,873	6
M05	... um mein Gewicht zu regulieren.	0,888		
M04	... um abzunehmen.	0,886		
M06	... wegen meiner Figur.	0,878		
M03	... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	0,673		
M02	... vor allem um fit zu sein.	0,526		
M01	... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	0,456		
Wettkampf/Leistung			0,786	6
M12	... weil ich im Wettkampf aufblühe.	0,804		
M13	... um mich mit anderen zu messen.	0,777		
M14	... um sportliche Ziele zu erreichen.	0,693		
M32	... weil ich durch meine Leistung Anerkennung bekomme.	0,629		
M30	... um meine körperlichen Grenzen zu erfahren.	0,486		
M31	... um mich stetig zu verbessern (z.B. Fahrtechnik, Geschwindigkeit, Balance.	0,399		
Flow			0,765	5
M44	... weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind.	0,679		
M46	... um vollkommen in der Aktivität aufzugehen (Flow-Zustand).	0,644		
M28	... um in einen Zustand zu kommen in dem alles herum keine Rolle spielt.	0,598		
M47	... wegen dem Glücksgefühl während der Ausübung dieser Sportart.	0,528		
M45	... weil bei dieser Sportart meine Fähigkeiten mit den	0,487		

	Anforderungen im Einklang sind.			
Natur/Freude			0,686	4
M25	... um Sport in der Natur zu treiben.	0,726		
M26	... um an der frischen Luft zu sein.	0,658		
M19	... vor allem aus Freude an der Bewegung.	0,611		
M27	... weil ich mich in der Natur/Bergen frei fühle.	0,451		
Entdeckung			0,629	4
M42	... weil ich durch diese Sportart an Plätze komme, die ich sonst nicht so leicht erreichen würde. (z.B. Gipfel, abgelegene Seen, etc.)	0,609		
M41	... weil es großartig ist, nach einem Anstieg die Abfahrt genießen zu können.	0,606		
M40	... weil es sehr viele Möglichkeiten und Arten gibt, diese Sportart auszuüben(z.B. verschiedene Untergründe, Schwierigkeitsstufen etc.)	0,598		
M34	... um Abenteuer zu erleben.	0,534		
Risiko			0,663	3
M35	... weil die Gefahr eines Sturzes auch reizvoll sein kann.	0,706		
M15	... wegen des Nervenkitzels.	0,696		
M36	... um das Gefühl von hohen Geschwindigkeiten zu spüren.	0,517		
Ästhetik			0,65	2
M36	... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	0,749		
M17	... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.	0,708		
Durchführbarkeit			0,576	3
M38	... weil ich dafür nicht Mitglied in einem Verein sein muss.	0,712		
M39	... weil ich niemanden brauche um die Sportart auszuüben.	0,662		
M37	... weil man diesen Sport in jedem Alter ausüben kann.	0,577		
	Gesamt		0,895	45

6.2 Soziodemographische Daten

Folgender Abschnitt widmet sich den soziodemographischen Daten der befragten Personen und beinhaltet Informationen zu Geschlecht, Alter, Bildungsniveau und

Angaben zur sportlichen Aktivität, sowohl zum Mountainbikesport an sich als auch Alternativsportarten betreffend.

6.2.1 Geschlechterverteilung

Von den 392 für die Auswertung herangezogenen Befragungen waren 43 (11 Prozent) Personen weiblich, und 349 (89 Prozent) männlich. Demnach nahmen an der Befragung deutlich mehr Männer als Frauen teil.

6.2.2 Altersverteilung

Tabelle 7: Altersgruppen (n=392)

Alter in Jahren	Häufigkeiten	
	Absolut	Relativ (%)
<=14	1	0,3
15 - 19	12	3,1
20 - 24	27	6,9
25 - 29	43	11
30 - 34	67	17,1
35 - 39	72	18,4
40 - 44	53	13,5
45 - 49	37	9,4
50 - 54	55	14
55 - 59	16	4,1
60 - 64	4	1
65 - 69	3	0,8
>=70	2	0,5
Gesamt	392	100

Wie der Tabelle 8 zu entnehmen ist, sind die meisten Proband/innen zwischen 25 bis 55 Jahre alt. Der Mittelwert aller an der Umfrage teilnehmenden Personen beträgt 38,5 Jahre. Die jüngste befragte Person ist 13 Jahre alt, der oder die älteste Mountainbiker/in ist 75 Jahre alt wodurch sich eine Spannweite von 62 Jahren ergibt.

6.2.3 Ausbildungsgrad

Die Befragung inkludiert eine Erhebung zum Ausbildungsgrad der Mountainbiker/innen. In Tabelle 9 werden diese Ergebnisse verdeutlicht. Demnach bildet die größte Gruppe mit 27,8 Prozent der Befragten jene, welche über einen Universitätsabschluss verfügen, gefolgt von 24 Prozent die eine Fachhochschule absolvierten. Einen Abiturabschluss als höchste Ausbildungsstufe besitzen 13,3 Prozent der befragten Personen, wobei 2,6 Prozent ein berufliches Gymnasium absolvierten und 10,7 Prozent ein klassisches Gymnasium besuchten. Einen Abschluss als Meister, Fachwirt oder Fachkaufmann wiesen 12 Prozent der teilnehmenden Personen auf, dicht gefolgt von der Gruppe mit einem Abschluss der mittleren Reife (11,5 Prozent). Einen Lehrabschluss konnten 7,9 Prozent vorweisen. Die Gruppe mit einem Hauptschulabschluss hatte mit 1 Prozent den geringsten Anteil der Stichprobe.

Die Möglichkeit unter „Sonstiges“ einen alternativen Ausbildungsabschluss anzugeben nahmen 2,6 Prozent wahr. Dabei wurden folgende Abschlüsse angeführt: Dipl.-Ing., IHK Facharbeiterabschluss, Promotion (3), Staatlich geprüfter Techniker, Staatsexamen, Techniker und Technischer Betriebswirt. Eine Person machte keine Angaben bezüglich der abgeschlossenen Ausbildung.

Tabelle 8: Bildungsniveau der Proband/innen (n= 392)

Bildungsniveau	Häufigkeiten	
	Absolut	Relativ (%)
Pflichtschule (Hauptschulabschluss)	4	1
Lehre (Ausbildungsberufe)	31	7,9
Meister, Fachwirt, Fachkaufmann	47	12
Mittlere Reife (Fachoberschulreife, Realschulabschluss)	45	11,5
Berufsbildende Schule mit Abitur (berufliches Gymnasium)	10	2,6
Allgemeinbildende höhere Schule mit Abitur (Gymnasium)	42	10,7
Fachhochschule	94	24
Universität	109	27,8
Sonstiges	10	2,6
Gesamt	392	100

6.2.4 Ausübungsort

Betrachtet man die Auswertung der Bundesländer in denen Mountainbiken ausgeübt wird, ist ein ausgeprägtes Nordost- Südwestgefälle erkennbar. Demnach trainierten die meisten Mountainbike in den Bundesländern Baden Württemberg (36), Bayern (26,3 Prozent) und Nordrhein-Westfalen (19,4 Prozent). Die Bundesländer mit dem geringsten Anteil an aktiven Mountainbikern sind mit Bremen (0,3 Prozent), Mecklenburg-Vorpommern (0,5 Prozent) und Schleswig-Holstein (0,8 Prozent), allesamt im Norden beziehungsweise Nordosten angesiedelt. 15 deutsche Staatsbürger/innen gaben an, nicht in Deutschland zu trainieren. Ihr bevorzugtes Gebiet ist Österreich, welches sechsmal angeführt wurde. Darauf folgen die Schweiz, Frankreich und Italien. Des Weiteren werden die Niederlande und Belgien als Trainingsgebiet angeführt.

Tabelle 9: Bundesland in welchem Mountainbiken ausgeübt wird (n=392)

Bundesland	Häufigkeiten	
	Absolut	Relativ (%)
Baden-Württemberg	141	36
Bayern	103	26,3
Berlin	6	1,5
Brandenburg	8	2
Bremen	1	0,3
Hamburg	3	0,8
Hessen	38	9,7
Mecklenburg - Vorpommern	2	0,5
Niedersachsen	26	6,6
Nordrhein-Westfalen	76	19,4
Rheinland-Pfalz	37	9,4
Saarland	8	2
Sachsen	16	4,1
Sachsen-Anhalt	6	1,5
Schleswig-Holstein	3	0,8
Thüringen	8	2
Ich Mountainbike nicht in Deutschland	15	3,8

6.2.5 Trainingsorganisation

Auf die Frage welche Institutionen die Mountainbiker/innen nützen, um ihren Sport auszuüben, gaben 324 (82,7 Prozent) Personen an, dies im selbstorganisierten Rahmen zu tun. 12 Prozent trainieren in Vereinen, lediglich ein Prozent nützt kommerzielle Anbieter wie Fitnessstudios und 0,5 Prozent üben den Sport anhand von Angeboten der Universität aus.

Tabelle 10: Nutzen von Trainingsangeboten (n=392)

Ort des Trainings	Häufigkeiten	
	Absolut	Relativ (%)
Verein	47	12
Kommerzieller Anbieter (z.B. Fitnessstudio, Unternehmen)	4	1
Universitätssport (z.B. USI)	2	0,5
Selbstorganisiert	324	82,7
Sonstiges:	15	3,8
Gesamt	392	100

Personen, die ein Kommentar zum Ort des Trainings abgaben, betonten vor allem „nicht zu trainieren, da sie keine Ambitionen bezüglich der Leistungssteigerung verspüren:

- TN1: Eigentlich trainiere ich gar nicht, sondern fahre nur zum Spaß alleine und mit Freunden
- TN2: Fahre nur Touren, kein spezielles Training
- TN3: Ich fahre einfach. Bei einmal wöchentlich kann man nicht von Training sprechen

6.2.6 Einschätzung des Könnens

Durch diese Frage wurde das subjektiv empfundene Leistungsniveau der getesteten Personen erfragt. Dabei bezeichnen sich 2,3 Prozent der Teilnehmer/innen als Anfänger/innen. 35,2 Prozent sahen sich als Fortgeschrittene und bilden die zweigrößte Gruppe. Den größten Anteil an der Befragung hatten jene Personen, welche sich als Fortgeschrittene mit höheren Fähigkeiten bezeichneten. Dieser Gruppe gehören 53,8 Prozent der teilnehmenden Personen an. 8,7 Prozent der Probandinnen sehen sich als Expert/innen.

6.2.7 Mountainbikedisziplin

Dieser Punkt gibt Auskunft darüber, welche Disziplinen des Mountainbikens am meisten betrieben werden. Auffallend dabei ist der Zulauf zu jenen Disziplinen (Cross Country (17,9 Prozent), All Mountain (35,2 Prozent) und Enduro (38,5 Prozent), in denen der Fokus sowohl im Bergauf- als auch im Bergabfahren liegt. Die Disziplinen, in denen das Bergabfahren dominiert wie "Freeride" (3,3 Prozent) und "Downhill" (2,6 Prozent) verfügen hingegen über die geringste Anzahl an den Sport ausübende Personen. Bemerkenswert ist auch, dass die jüngste Disziplin "Enduro", welche sich erst in den letzten Jahren etabliert hat, gleichzeitig die populärste Disziplin ist. Unter „Sonstiges“ wurden die Disziplinen „Marathon“, „Tour“, „Fatbike“ und „E-Bike“ erwähnt.

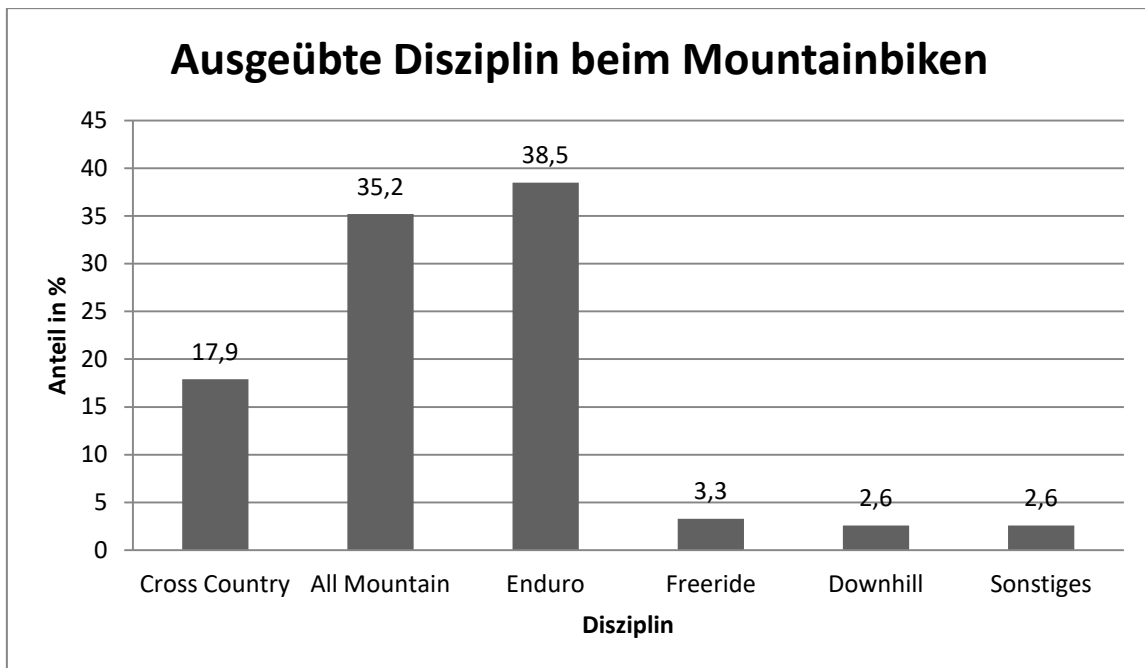


Abbildung 4: Ausgeübte Disziplin des Mountainbikens (n=392)

6.2.8 Wettkampfteilnahme

70 Prozent der an der Umfrage teilnehmenden Personen gaben an, nicht an Wettkämpfen teilzunehmen. Je professioneller der Wettkampf, desto kleiner ist das Teilnehmerfeld. 14 Prozent nehmen an Hobby-, und Vereinswettkämpfen teil, 8 Prozent absolvieren regionale Rennen und jeweils 4 Prozent bestreiten nationale und internationale Wettbewerbe.

6.2.9 Erstkontakt mit der Sportart

Wie die Testpersonen auf den Sport aufmerksam wurden, soll anhand dieser Fragestellung geklärt werden. Mehrfachnennungen waren dabei möglich. Der Großteil der an der Umfrage teilnehmenden Personen kam durch Freunde oder Bekannte mit dem Mountainbikesport in Kontakt. 64,5 Prozent der befragten Personen gaben an, das Mountainbiken durch den Freundeskreis für sich entdeckt zu haben. Nächstgrößter Einflussfaktor sind Medien wie Fernsehen, Internet oder Printmedien, wodurch 16,6 Prozent der Proband/innen auf das Mountainbiken aufmerksam gemacht wurden. Durch

zufälliges Beobachten an öffentlichen Plätzen wurden 5,1 Prozent der befragten Personen mit dem Sport in Kontakt gebracht. Geringer Zulauf zum Mountainbikesport entsteht durch Sportveranstaltungen (5,1, Prozent), Vereine, (3,3 Prozent), Schule (1 Prozent) oder die Universität (1 Prozent).

Tabelle 11: Erstkontakt mit dem Mountainbikesport (n=392)

Erstkontakt zur Sportart	Häufigkeiten	
	Absolut	Relativ (Prozent)
Freunde/Bekannte	253	64,5
Medien (Fernsehen/Internet/Zeitschrift)	65	16,6
Familie	58	14,8
Zufälliges Beobachten auf öffentlichen Plätzen (Park, Sportplatz, etc....)	51	13
Sportveranstaltung	20	5,1
Angebot in einem Sportverein	13	3,3
Schule	10	2,6
Universität	4	1
Sonstiges	357	91,1

6.2.10 Weitere ausgeübte Sportarten

Anhand dieser Frage wurden die weiteren Sportarten erhoben, welche neben dem Mountainbiken von den Proband/innen aktiv betrieben werden. Dabei bestand die Möglichkeit, aus einer Liste weitere Sportarten auszuwählen. Mehrfachnennungen waren dabei möglich. Betreibt man eine Sportart, die nicht in der Liste vertreten ist, konnte man sie unter „Andere Sportart“ explizit anführen.

Es dominieren dabei der „Wintersport“ mit 40,8 Prozent und der „Bergsport“ mit 40,1 Prozent, wobei dieses Sportarten ebenfalls über einen starken Outdoorbezug verfügen.

Ebenfalls von Bedeutung ist weiterer „Radsport“ (36,7 Prozent) und „Fitnessstraining“, welches 33,9 Prozent der befragten Personen neben dem Mountainbiken betreiben.

Tabelle 12: Zusätzlich ausgeübte Sportarten der Mountainbiker/innen (n= (392)

Weitere Sportarten	Häufigkeiten	
	Absolut	Relativ (%)
Wintersport (Skifahren, Langlaufen, Snowboarden, etc.)	160	40,8
Bergsport (Klettern, Bergsteigen, Wandern)157	157	40,1
Radsport ?	144	36,7
Fitnessstraining (Krafttraining, Group Fitness)	133	33,9
Wassersport (Schwimmen, Turmspringen etc.,)	36	9,2
Mannschafts-/Ballsport (Basketball, Handball, Volleyball, etc.)	33	8,4
Yoga, Pilates	32	8,2
Rückschlagspiele (Tennis, Tischtennis, Badminton, Squash)	28	7,1
Kampfsport (Judo, Karate, etc.,)	19	4,8
Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln	19	4,8
Leichtathletik	14	3,6
Skateboarden	10	2,6
Tanzsport	8	2
Reitsport	7	1,8
Geräteturnen, Akrobatik, Slacklinen, Freerunning, Le Parcours, etc.,)	6	1,5
Golf	4	1
Andere Sportarten	56	14,3

6.3 Motive im Mountainbiken

Dieses Kapitel befasst sich mit dem Kernteil der Befragung und soll die Wichtigkeit der verschiedenen Motive der Mountainbiker/innen zum Ausdruck bringen. Im Fragebogen konnte jedes der 47 Motive per Likert- Skala von 1=“trifft gar nicht zu“ bis 5=“trifft völlig zu“

bewertet werden. Anhand des Mittelwerts der jeweiligen Beantwortungen erfolgte eine Reihung der Items. In Tabelle 11 sind die Items nach Wichtigkeit in absteigender Reihenfolge gelistet. Zur Durchführung der Reihung wurde der Mittelwert verwendet.

6.3.1 Reihung Motive auf Basis der Motivitems

Tabelle 13: Reihung der Motive nach dem Mittelwert (n= 392)

Rang	Faktor	Motive	MW	SD
1	Natur/Freude	... um Sport in der Natur zu treiben.	4,6	0,648
2	Natur/Freude	... um an der frischen Luft zu sein.	4,55	0,654
3	Natur/Freude	... weil ich mich in der Natur/Bergen frei fühle.	4,45	0,776
4	Flow	... wegen dem Glücksgefühl während der Ausübung von Mountainbiken.	4,31	0,808
5	Entdeckung	... es großartig ist, nach einem Anstieg die Abfahrt genießen zu können.	4,31	0,905
6	Natur/Freude	... vor allem aus Freude an der Bewegung.	4,13	0,865
7	Entdeckung	... weil es sehr viele Möglichkeiten und Arten gibt, diese Sportart auszuüben(z.B. verschiedene Untergründe, Schwierigkeitsstufen etc.)	4,07	0,911
8	Aussehen/Gesundheit	... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	4,06	0,883
9	Ablenkung/Katharsis	... um mich zu entspannen.	4,05	0,927
10	Ablenkung/Katharsis	... um neue Energie zu tanken.	3,95	0,966
11	Flow	... weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind.	3,94	1,011
12	Wettkampf/Leistung	... um mich stetig zu verbessern (z.B. Fahrtechnik, Geschwindigkeit, Balance...)	3,94	0,94
13	Flow	... um vollkommen in der Aktivität aufzugehen (Flow-Zustand).	3,92	1,012
14	Ablenkung/Katharsis	... um Stress abzubauen.	3,91	1,024
15	Entdeckung	... weil ich durch das Mountainbiken an Plätze komme, die ich sonst nicht so leicht erreichen würde. (z.B. Gipfel, abgelegene Seen, etc.)	3,89	0,983
16	Entdeckung	... um Abenteuer zu erleben.	3,89	0,983
17	Ablenkung/Katharsis	... um dem Alltag zu entfliehen.	3,79	1,117
18	Ästhetik	... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.	3,78	1,112
19	Aussehen/Gesundheit	... vor allem um fit zu sein.	3,77	1,02
20	Durchführbarkeit	... weil man diesen Sport in jedem Alter ausüben kann.	3,74	1,102
21	Durchführbarkeit	... weil ich niemanden brauche um die Sportart auszuüben.	3,67	1,24
22	Flow	... um in einen Zustand zu kommen in dem alles herum keine Rolle spielt.	3,58	1,255
23	Flow	... weil beim Mountainbiken meine Fähigkeiten mit den Anforderungen im Einklang sind.	3,55	0,953

24	Wettkampf/Leistung	... um meine körperlichen Grenzen zu erfahren.	3,55	1,1
25	Ablenkung/Katharsis	... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	3,55	1,185
26	–	...um die Reaktion des Körpers nach körperlicher Betätigung zu spüren.	3,36	1,138
27	Kontakt	... um dabei Freunde/Bekannte zu treffen.	3,32	1,131
28	Risiko	... um das Gefühl von hohen Geschwindigkeiten zu spüren.	3,3	1,129
29	Durchführbarkeit	... weil ich dafür nicht Mitglied in einem Verein sein muss.	3,27	1,375
30	Kontakt	... um mit anderen gesellig zusammen zu sein.	3,26	1,098
31	Risiko	... wegen des Nervenkitzels.	3,18	1,22
32	Ablenkung/Katharsis	... um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	3,16	1,257
33	Ablenkung/Katharsis	... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	3,13	1,237
34	Kontakt	... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	3,06	1,143
35	Aussehen/Gesundheit	... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	2,99	1,138
36	Wettkampf/Leistung	... um sportliche Ziele zu erreichen.	2,98	1,123
37	Ästhetik	... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	2,93	1,304
38	Kontakt	... um dadurch neue Menschen kennenzulernen.	2,72	1,101
39	Aussehen/Gesundheit	... um mein Gewicht zu regulieren.	2,71	1,253
40	–	...weil Frauen und Männer gemeinsam Mountainbiken.	2,69	1,287
41	Kontakt	... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.	2,68	1,068
42	Aussehen/Gesundheit	... wegen meiner Figur.	2,58	1,241
43	Aussehen/Gesundheit	... um abzunehmen.	2,43	1,251
44	Wettkampf/Leistung	... um mich mit anderen zu messen.	2,13	1,116
45	Wettkampf/Leistung	... weil ich durch meine Leistung Anerkennung bekomme.	2,05	1,025
46	Risiko	... weil die Gefahr eines Sturzes auch reizvoll sein kann.	1,78	1,065
47	Wettkampf/Leistung	... weil ich im Wettkampf aufblühe.	1,73	1,086

Die Tabelle zeigt den hohen Stellenwert naturbezogener Items für Mountainbiker/innen durch deren Belegung der ersten drei Ränge. Das Vierte zu „Natur/Freude“ zählende Item liegt auf Platz sechs mit einem Mittelwert von 4,13.

Das Item „um Sport in der Natur zu treiben“ liegt führend demnach mit einem Mittelwert von 4,6 auf Platz eins, gefolgt von „um an der frischen Luft zu sein“ mit einem Mittelwert von 4,55. Auf Platz drei folgt mit einem Mittelwert von 4,31 das Motiv „wegen dem Glücksgefühl während der Ausübung von Mountainbiken“, welches zur Gruppe „Flowfaktor“ zählt. Alle Flow- Items befinden sich in den oberen 50 Prozent der Tabelle. Ebenfalls hoch im Ranking liegen mit den Plätzen 5, 7, 15 und 16 die Items der Subkategorie „Entdeckung“. Betrachtet man das erste Drittel des Rankings ist erkennbar,

dass vor allem Motive der Gruppen „Natur“, „Flow“, „Entdeckung“ und „Ablenkung/Katharsis“ vertreten sind.

Auffallend ist die Tatsache, dass im oberen Drittel legendlich fünf Items des originalen BMZI enthalten sind. Dabei handelt es sich um die Motive „vor allem aus Freude an der Bewegung“ (MW=4,13), „um mich in körperlich guter Verfassung zu halten“ (MW= 4,06), „um mich zu entspannen“ (MW= 4,05), „um neue Energie zu tanken“ (MW= 3,95) und „um Stress abzubauen“ (MW= 3,91). Alle anderen Items gehören dem erweiterten Fragenpool an. Über die Mitte verteilt sind die Motive der Gruppe „Ablenkung/Katharsis“. Sie belegen die Ränge 9,10,14,17,25, 32 und 33. Ebenfalls im mittleren Abschnitt sind die Faktoren der Gruppe „Durchführbarkeit“ angeführt. Dessen Items „weil man diesen Sport in jedem Alter ausüben kann“, „weil ich niemanden brauche um die Sportart auszuüben“ und „weil ich dafür nicht Mitglied in einem Verein sein muss“ liegen auf den Rängen 20, 21 und 29. Ästhetik ist auf den Rängen 18 und 37 platziert. Die Items der Gruppe „Aussehen/Gesundheit“ sind zwischen den Rängen 8 und 43 gestreut, und belegen somit vorwiegend den unteren mittleren Bereich. Auf den Rängen 28, 31 und 46 liegen die Items der Motivgruppe „Risiko“: „um das Gefühl von hohen Geschwindigkeiten zu spüren“ (MW= 3,3), „wegen des Nervenkitzels“ (MW= 3,18) und „weil die Gefahr eines Sturzes auch reizvoll sein kann“ (MW= 1,78). Letzteres hat einen ausgesprochen niedrigen Mittelwert und kann für die Mountainbiker/innen hierbei als unbedeutend betrachtet werden. Dahinter liegt auf dem letzten Platz ein Vertreter der Gruppe „Wettkampf/Leistung“ mit einem Mittelwert von 1,73. „Weil ich im Wettkampf aufblühe“ scheint für die aktuelle Generation Mountainbiker/innen keine Relevanz zu haben. Generell sind die Items der Wettkampfgruppe im unteren Bereich angesiedelt. Mit Rang 26 und 40 liegen die Items „um die Reaktion des Körpers nach körperlicher Betätigung zu spüren“ und „weil Frauen und Männer gemeinsam Mountainbiken“, welche durch die Faktorenanalyse keiner Motivgruppe zugeordnet werden konnten, im Mittelfeld beziehungsweise im unteren Bereich der Skala.

6.3.2 Selbstformulierte Motive der Testpersonen

Im Anschluss der Befragung zu den vordefinierten Motiven, konnte man eigene, nicht in der Liste angeführte Motive nennen. Von den 392 Testpersonen nützten 55 diese Möglichkeit. Teilweise waren sie den im Fragebogen angeführten Items sehr ähnlich, andere deckten aber auch neue Bereiche ab. Zur Übersicht wurden sie zu Gruppen zusammengefasst.

Natur/ Freude

- „Bewegung in an Plätzen in der Natur , die man mit einem Motorrad nicht erreichen darf.“ [sic]
- „Natur und Landschaft intensiv erleben.“
- „Ich mag Radfahren (allgemein), einfach“
- „Um die Ruhe in der abgelegenen Natur zu genießen“
- „um neuen/anderen Zugang zur Natur zu finden“
- „Weil das Fahrrad, das biken und alles was mit MTB zu tun hat - meine Leidenschaft ist“ [sic]
- „Weil es einfach Spaß macht“
- „Weil es mega viel Spaß macht!“
- „Weil es Spaß macht“
- „Einfach Spaß am Mountainbike-Fahren, ohne übertriebenen sportliche Ambitionen!“ [sic]
- „Spaß“

Technik des Sportgeräts

- „Spaß an der Bike-T“
- „Die Technik des MTB fasziniert mich und ich schraube gerne selbst.“
- „Bikes zu bauen, zu warten, sich mit der Technik zu beschäftigen. Die Liebe zum eigenem Bike.“ [sic]
- „Es sind nur sportliche Dinge aufgeführt. Ich mag aber auch sehr das schrauben und mich mit den technischen Dingen auseinanderzusetzen. [sic] Ich glaub da bin ich auch nicht der einzige“ [sic]
- „Ich liebe die Technik und schraube gerne an meinen Bikes herum“
- „Man kann selbst alles am Rad reparieren und optimieren und es bei der nächsten Tour erfahren.“
- „Mountainbike schrauben und fahren, das macht für mich einen grossen Teil des Reizes aus.“ [sic]
- „Technik der Bikes (testen, optimieren etc.).“

- „Technik der MTBs ist interessant und entwickelt sich stetig weiter. Man kann viel am Bike optimieren und an seine persönlichen Anforderungen anpassen.“
- „Technik, Schrauben, Entwicklung der Technik, Ästhetik von Fahrrädern,“
- „Technikbegeisterung“
- „Technisches Interesse am Fahrrad selbst. Wartung, Pflege, Tuning des Rads eigenes Hobby, Mountainbiking als Lifestyle“
- „Technisches Interesse am Sportgerät“
- „Weil mich auch die Technik des MTBs interessiert“
- „Spaß an der Bike-Technik bzw. Technologie“
- „Spaß an der Technik des Bikes“ [sic]

Ablenkung/Katharsis

- „damit ich nicht zu Hause vor dem Fernseher oder Computer versauer.“[sic]
- „Generell als Ausgleich zum Alltag“
- „Um den vielen Eindrücken des Alltags ein Gegengewicht zu geben. Weg vom digitalen Leben, hin zur Einfachheit und Ruhe der Natur“
- „Weg von der Zivilisation zu sein Urlaubsgefühl während langer Tagestour“ [sic]
- „Ängste bekämpfen beim Mountainbiken & Erfahrung im z. B. beruflichen Leben anwenden“
- „Ich nutze die Zeit in der Natur auch um Problemlösungen zu suchen und finde sie auch oft. :-)"
- „Weil MTB Spaß macht vor allem wenn es den Berg runter geht und wenn es technisch anspruchsvoll wird vor allem im Downhill^^“[sic]

Kontakt

- „Danach gemeinsam beim Bier gesellig mit der Gruppe zusammen zu sein!“
- „neue Freundschaften zu finden ohne Gruppenzwang. -> Zweiergruppe beim Biken“
- „Um mit meinen Familienmitgliedern was zusammen unternehmen zu können“ [sic]
- „Zeit mit Familie; Ausfahrt mit Kindern. Natur Kennenlernen und erleben. Wissen weitergeben.“

Aussehen/Gesundheit

- „Verhinderung eines Krebs rezidivs“
- „Wegen Knieproblemen kann ich nicht mehr Laufen aber ähnliche Erlebnisse beim Mountainbiken erreichen“
- „Gelenkschonend (Knie) bergab (=nie Muskelkater im Gegensatz zu Wandern) Familiensport mit Kindern (v.a. Jungs)“

Risiko

- „Grenzerfahrungen zu machen“
- „Ich bin Bergsteiger. Ich komme auf ganz schöne Stellen. Aber einfache Wegen, langweilen mir. Auf MTB sind diese langweiligeren Wegen und Pfaden zick aufregend.“ [sic]

Durchführbarkeit

- „ich kann an der Haustüre starten“
- „MTB fahren ist ein toller Zeitvertreib im Urlaub.“

Entdeckung

- „meine nähere Umgebung/Wohngebiet noch besser kennen zu lernen“
- „Bergabfahren“

Verkehr

- „Fahrad fahren und nicht vom auto bedroht mich fühlen“ [sic]
- „ich fahre Mountainbike weil das Rennradfahren im Strassenverkehr eher stressig ist und wg. unaufmerksamer Autofahrer auch gefährlich sein kann.“ [sic]

Folgende Items konnten keinen Gruppen zugeordnet werden:

- „Besser das Bike zu beherrschen und fit zu sein. Nerven kitzel [sic] bei Technischen und schnellen Abfahrten. Nur der trail ist im Fokus alles andere ist wo anders.“ [sic]
- „... um mich dreckig machen zu können ;-)-“
- „Weil es ein Teil meines Berufes ist“
- „Frei von Zwängen.....und Regularien“
- „Weil ich das machen will Weil mein Bike ein Teil von mir ist“ [sic]
- „Die Kombination und Variation dieser, aus Natur, Sport, Adrenalin, Aktionsradius, Muskelkraft, Wettbewerb und Abwesenheit von Menschen.“

6.3.3 Gereichte Mittelwerte der Subskalen

Zur Veranschaulichung der Dominanz der einzelnen Faktorengruppen werden diese in Tabelle 14 zusammengefasst. Auf dem ersten Rang liegt mit einem Mittelwert von 4,432 die Subskala Natur/Freude. Den zweiten Rang nimmt die Motivgruppe „Entdeckung“ (MW= 4,042) ein, gefolgt von „Flow“ (MW= 3,861). Anschließend folgen die Gruppen „Ablenkung/Katharsis“ (MW: 3,65), „Durchführbarkeit“, „Ästhetik“, Aussehen/Gesundheit, und Kontakt. Das Schlusslicht bildet Risiko (MW= 0,881) vor Rang 10: Wettkampf/Leistung mit dem geringsten Mittelwert von 2,731.

Tabelle 14: Mittelwerte der Subskalen (n=392)

Rang	Subskalen	Mittelwert	Standardabweichung
1	Natur/Freude	4,4324	0,5318
2	Entdeckung	4,0421	0,6741
3	Flow	3,8607	0,7305
4	Ablenkung/Katharsis	3,6491	0,7950
5	Durchführbarkeit	3,5587	0,9153
6	Ästhetik	3,3533	1,0430
7	Aussehen/Gesundheit	3,0901	0,8913
8	Kontakt	3,0077	0,9147
9	Risiko	2,7526	0,8810
10	Wettkampf/Leistung	2,7309	0,7419

6.4 Interpretation getesteter Hypothesen

In folgendem Abschnitt werden die in Kapitel 5.2 definierten Hypothesen überprüft, welche zwei verschiedene Merkmale entweder auf etwaige Unterschiede oder Zusammenhänge untersuchen. Die Ergebnisse der getesteten Hypothesen werden im Kapitel 7.5 ausführlich interpretiert. Die Hypothesen zur Überprüfung von Unterschieden analysieren in dieser Arbeit folgende Fragestellungen:

- Unterschiede der Motive im Mountainbiken zwischen Männern und Frauen
- Unterschiede der Mountainbiker/innen die ausschließlich Mountainbiken, und jene, die auch andere Sportarten ausüben
- Unterschiede zwischen an Wettkämpfen teilnehmenden Mountainbiker/innen, und jenen, die keine Wettkämpfe bestreiten

Die Zusammenhangshypothesen überprüfen folgende Fragestellungen:

- Zusammenhang zwischen dem Alter und den Motiven der Mountainbiker/innen
- Zusammenhang zwischen der Häufigkeit der Sportausübung und den Motiven der Mountainbiker/innen
- Zusammenhang zwischen der Intensität des Trainings und den Motiven der Mountainbiker/innen
- Zusammenhang zwischen der Dauer der Sportausübung und den zentralen Motiven der Mountainbiker/innen
- Zusammenhang zwischen der subjektiven Bewertung des Könnens und den zentralen Motiven der Mountainbiker/innen

6.4.1 Überprüfung der Unterschiedshypothesen

Im Folgenden Unterabschnitt werden die Ergebnisse der Unterschiedshypothesen präsentiert. Dabei wird zuerst auf die Ergebnisse der Unterschiede zwischen Männern und Frauen und ihren Motiven eingegangen. Anschließend folgen die Resultate der Untersuchung auf etwaige Unterschiede zwischen Sportler/innen, welche neben Mountainbiken noch andere Sportarten ausüben, und jene, die nur Mountainbiken betreiben. Als dritter Punkt werden die etwaigen Unterschiede zwischen den

Mountainbiker/innen eingegangen, die an Wettkämpfen teilnehmen, und jenen, die den Sport ohne Wettkampfbambitionen betreiben

6.4.1.1 Unterschiede der Motive zwischen Männern und Frauen

Diese Hypothese soll untersuchen, ob Unterschiede zwischen den Motiven der Frauen und Männer bestehen und diese anschließend aufzeigen. Nach Überprüfung der Voraussetzungen wie Intervallskalierung der Variablen, Normalverteilung, eine Gruppengröße $N > 30$ und eine Überprüfung der Varianzhomogenität mittels Leneve-Test, wurde die Untersuchung der Daten mittels t-Test für unabhängige Stichproben durchgeführt.

Hypothese 1:

H0/1: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen der Motivausprägung bei Männern und Frauen

H1/1: Es besteht ein signifikanter Unterschied zwischen der Motivausprägung bei Männern und Frauen.

Tabelle 15: Unterschiede der Motive zwischen Frauen und Männern (n= 392)

Subskala	Geschlecht	N	Mittelwert	Standard-abweichung	T (df)	p	95% KI
Ablenkung Katharsis	weiblich	43	3,6777	0,7681	0,25 (390)	0,802	-0,221 0,285
	männlich	349	3,6455	0,7993			
Kontakt	weiblich	43	3,0047	0,9861	-0,23 (390)	0,982	-0,294 0,288
	männlich	349	3,008	0,9070			
Aussehen Gesundheit	weiblich	43	3,0659	0,8093	-0,189 (390)	0,85	-0,311 0,256
	männlich	349	3,0931	0,9019			
Wettkampf Leistung	weiblich	43	2,8217	0,8201	0,851 (390)	0,395	-0,134 0,338
	männlich	349	2,7197	0,7322			
Flow	weiblich	43	3,8419	0,7099	-0,179 (390)	0,858	-0,254 0,211
	männlich	349	3,863	0,7340			

Natur Freude	weiblich	43	4,6163	0,4543	2,418	0,016	0,039
	männlich	349	4,4097	0,5368	(390)		0,375
Entdeckung	weiblich	43	4,1395	0,586	1,005	0,316	-0,105
	männlich	349	4,0301	0,684	(390)		0,324
Risiko	weiblich	43	2,4341	0,8052	-2,529	0,012	-0,636
	männlich	349	2,7918	0,883	(390)		-0,08
Ästhetik	weiblich	43	3,5581	1,0758	1,366	0,173	-0,101
	männlich	349	3,3281	1,0376	(390)		0,561
Durchführbarkeit	weiblich	43	3,5659	0,8623	0,055	0,956	-0,283
	männlich	349	3,5578	0,9227	(390)		0,299

Die Tabelle zeigt, dass sich die Motive der Frauen und Männer bei den Faktoren „Natur/Freude“ und „Risiko“ signifikant voneinander unterscheiden. Somit wird für diese zwei Faktoren die H0 verworfen und die H1 angenommen. Bei den restlichen Motivfaktoren liegt der p- Wert über 0,05 wodurch für diese keine signifikanten Unterschiede zwischen den Geschlechtern festgestellt werden können.

6.4.1.2 Unterschiede der Motive im Bezug auf Alternative Sportausübung

Zur Analyse der Unterschiede zwischen den Personengruppen, die nur Mountainbiken, und jene welche auch andere Sportarten ausüben, waren ebenfalls alle Voraussetzungen gegeben, um einen t-Test unabhängiger Stichproben als Untersuchungsinstrument durchführen zu können.

Hypothese 2:

H0/2: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen der Motivausprägung der Proband/innen welche ausschließlich mountainbiken, und jene, die noch andere sportliche Aktivitäten ausüben.

H1/2: Es besteht ein signifikanter Unterschied zwischen der Motivausprägung der

Proband/innen welche ausschließlich mountainbiken, und jene, die noch andere sportliche Aktivitäten ausüben.

Tabelle 16: Unterschiede der Motive im Bezug auf die Ausübung von zusätzlichen Sport (n=392)

Subskala	Weitere Sportarten	N	Mittelwert	Standard-abweichung	T (df)	p	95% KI
Ablenkung Katharsis	Ja	308	3,5937	0,8011	-2,66	0,008	-0,449
	Nein	84	3,852	0,742	390		-0,067
Kontakt	Ja	308	3,0338	0,8881	1,083	0,28	-0,099
	Nein	84	2,9119	1,0062	390		0,343
Aussehen Gesundheit	Ja	308	3,0292	0,9031	-2,61	0,009	-0,498
	Nein	84	3,3135	0,813	390		-0,070
Wettkampf Leistung	Ja	308	2,711	0,7488	-1,013	0,312	-0,272
	Nein	84	2,8036	0,7157	390		0,087
Flow	Ja	308	3,8708	0,7313	0,522	0,602	-0,130
	Nein	84	3,8238	0,731	390		0,223
Natur Freude	Ja	308	4,4578	0,5413	1,816	0,07	-0,009
	Nein	84	4,3393	0,4873	390		0,246
Entdeckung	Ja	308	4,026	0,6912	-0,906	0,365	-0,239
	Nein	84	4,1012	0,6076	390		0,088
Risiko	Ja	308	2,7489	0,8844	-0,156	0,876	-0,230
	Nein	84	2,7659	0,8732	390		0,197
Ästhetik	Ja	308	3,3994	1,0607	1,677	0,094	-0,037
	Nein	84	3,1845	0,9625	390		0,467
Durchführbarkeit	Ja	308	3,5335	0,9382	-1,041	0,299	-0,339
	Nein	84	3,6508	0,8245	390		0,104

Der Tabelle zufolge unterscheiden sich die Motive der Gruppe, welche nur Mountainbiken ausübt von der noch andere Sportarten ausübende Gruppe in den Faktoren „Ablenkung/Katharsis“ und „Aussehen/Gesundheit“ signifikant voneinander, wodurch für diese zwei Motivgruppen H0 verworfen und die Alternativhypothese H1 angenommen

wird. Die Gruppen in Bezug auf die Faktoren Kontakt, Wettkampf/Leistung, Flow, Natur/Freude, Entdeckung, Risiko, Ästhetik und Durchführbarkeit weisen einen p- Wert > 0,05 auf und unterscheiden sich somit nicht signifikant voneinander, weswegen H0 beibehalten wird.

6.4.1.3 Unterschiede der Motive im Bezug auf die Wettkampfteilnahme

Die Analyse der Unterschiede zwischen den Mountainbiker/innen, welche an Wettkämpfen teilnehmen, und jenen, die keine Wettkämpfe bestreiten, erfolgte aufgrund der erfüllten Voraussetzungen anhand eines t-Tests für unabhängige Stichproben.

Hypothese 3:

H0/3: Es besteht kein signifikanter Unterschied zwischen Mountainbiker/innen, welche aktiv an verschiedenen mountainbikespezifischen Wettkampfformaten teilnehmen und jenen, die keine Wettkämpfe bestreiten.

H1/3: Es besteht ein signifikanter Unterschied zwischen Mountainbiker/innen, welche aktiv an verschiedenen mountainbikespezifischen Wettkampfformaten teilnehmen und jenen, die keine Wettkämpfe bestreiten.

Tabelle 17: Unterschiede im Bezug auf die Wettkampfteilnahme (n=392)

Subskala	Wettkampf Gruppe	N	Mittelwert	Standardabweichung	T (df)	p	95% KI
Ablenkung Katharsis	Keine Wettkampfteilnahme	276	3,6325	0,7805	-0,635	0,526	-0,229
	Wettkampfteilnahme	116	3,6884	0,8308	390		0,11717
Kontakt	Keine Wettkampfteilnahme	276	2,942	0,9241	-2,202	0,028	-0,41978
	Wettkampfteilnahme	116	3,1638	0,8762	390		-0,02374
Aussehen Gesundheit	Keine Wettkampfteilnahme	276	3,0876	0,8761	-0,088	0,930	-0,20284
	Wettkampfteilnahme	116	3,0963	0,9302	390		0,18544
Wettkampf	Keine Wettkampfteilnahme	276	2,529	0,6060	-8,13	0,000	-0,84786

Leistung	Wettkampfteilnahme	116	3,2112	0,8139	390		-0,51658
Flow	Keine Wettkampfteilnahme	276	3,842	0,7479	-0,781	0,435	-0,22215
	Wettkampfteilnahme	116	3,9052	0,6885	390		0,09587
Natur Freude	Keine Wettkampfteilnahme	276	4,4556	0,5019	1,335	0,183	-0,03712
	Wettkampfteilnahme	116	4,3772	0,5957	390		0,19404
Entdeckung	Keine Wettkampfteilnahme	276	4,0217	0,6765	-0,922	0,357	-0,21546
	Wettkampfteilnahme	116	4,0905	0,6687	390		0,0779
Risiko	Keine Wettkampfteilnahme	276	2,721	0,8916	-1,094	0,275	-0,29817
	Wettkampfteilnahme	116	2,8276	0,8541	390		0,08503
Ästhetik	Keine Wettkampfteilnahme	276	3,3859	1,0093	0,953	0,341	-0,11691
	Wettkampfteilnahme	116	3,2759	1,1197	390		0,33693
Durchführbarkeit	Keine Wettkampfteilnahme	276	3,6655	0,8459	3,351	0,000	0,14839
	Wettkampfteilnahme	116	3,3046	1,0221	390		0,57333

Wie der Tabelle zu entnehmen ist, bestehen bei den Motivfaktoren „Wettkampf/Leistung“ und der „Durchführbarkeit“ signifikante Unterschiede zwischen Mountainbiker/innen ohne Wettkampfambitionen, und jenen, welche aktiv an Wettkämpfen teilnehmen.

Der Mittelwert der Motivgruppe „Wettkampf/Leistung ist bei den an Wettkämpfen teilnehmenden Mountainbiker/innen um circa 0,7 höher als jener, der nicht an Wettkämpfen teilnehmenden Mountainbiker/innen. Die Annahme der H1 bestätigt der p-Wert von 0,000 welcher eine hohe Signifikanz repräsentiert.

Die Gruppe „Durchführbarkeit weist mit einem p-Wert von 0,000 ebenfalls eine hohe Signifikanz auf. Die Mittelwerte unterscheiden sich hier um einen Wert von circa 0,3. Dabei wird hier ebenfalls die H0 verworfen und die Alternativhypothese H1 angenommen.

Die restlichen Gruppen verfügen über einen Signifikanzwert $p > 0,05$. Dies besagt, dass die Gruppen sich nicht voneinander unterscheiden, weswegen die H0 beibehalten wird.

6.4.2 Überprüfung der Zusammenhangshypothesen

Im folgenden Teil der Arbeit werden die Zusammenhangshypothesen zwischen verschiedenen Gruppen bearbeitet und die Ergebnisse präsentiert. Die Überprüfung und Dokumentierung erfolgte mittels Pearson- Korrelationskoeffizienten (r). Als signifikant gelten Ergebnisse mit einem p -Wert $<0,05$.

6.4.2.1 Zusammenhänge zwischen den Motiven und das Alter

Folgende Hypothese überprüft die Zusammenhänge zwischen dem Alter und den Motiven der Mountainbiker/innen.

Hypothese 4:

H0/4: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter und den Motiven der Mountainbiker/innen.

H1/4: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen dem Alter und den Motiven der Mountainbiker/innen.

Tabelle 18: Zusammenhang zwischen Motiven und Alter ($n=392$)

Subkategorie	N	r	p
Ablenkung/Katharsis	392	-0,133	0,008
Kontakt	392	-0,141	0,005
Aussehen/Gesundheit	392	0,229	0,000
Wettkampf/Leistung	392	-0,163	0,001
Flow	392	-0,218	0,000
Natur/Freude	392	-0,039	0,440
Entdeckung	392	-0,216	0,000
Risiko	392	-0,38	0,000
Ästhetik	392	0,102	0,043
Durchführbarkeit	392	0,174	0,001

Im Bezug auf das Alter weisen die Kategorien Ablenkung/Katharsis ($p=0,008$, $r=-0,133$), Kontakt ($p=0,005$, $r=-0,141$), Aussehen/Gesundheit ($p=0,000$, $r=0,229$), Wettkampf/Leistung ($p=0,001$, $r=-0,163$), Flow ($p=0,000$, $r=-0,218$), Entdeckung ($p=0,000$, $r=-0,216$), Risiko ($p=0,000$, $r=-0,38$), Ästhetik ($p=0,043$, $r=0,102$) und Durchführbarkeit ($p=0,001$, $r=0,174$) eine Signifikanz $<0,05$ auf. Somit bestehen in diesen Gruppen Zusammenhänge zwischen dem Alter und den Motiven der Mountainbiker/innen. Die Gruppen Aussehen/Gesundheit, Ästhetik und Durchführbarkeit verfügen über einen positiven Korrelationskoeffizienten welcher bedeutet, dass diese Gruppen mit steigendem Alter an Bedeutung gewinnen. Die Faktoren Ablenkung/Katharsis, Kontakt, Wettkampf/Leistung, Flow sowie Entdeckung und Risiko zeigen aufgrund ihres negativen Korrelationskoeffizienten, dass mit zunehmendem Alter deren Bedeutung abnimmt.

6.4.2.2 Zusammenhänge zwischen den Motiven und der Häufigkeit der Sportausübung

Ziel dieser Hypothese ist die Überprüfung auf signifikante Zusammenhänge zwischen der Häufigkeit der Sportausübung und den Motiven der Mountainbiker/innen.

Hypothese 5:

H0/5: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen der Häufigkeit der Sportausübung und den Motiven der Mountainbiker/innen.

H1/5: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Häufigkeit der Sportausübung und den Motiven der Mountainbiker/innen.

Tabelle 19: Zusammenhang zwischen der Häufigkeit der Sportausübung und den Motiven (n=392)

Subkategorie	N	r	p
Ablenkung/Katharsis	392	0,086	0,090
Kontakt	392	0,027	0,591
Aussehen/Gesundheit	392	0,086	0,089
Wettkampf/Leistung	392	0,101	0,047
Flow	392	0,018	0,719
Natur/Freude	392	0,046	0,361
Entdeckung	392	0,054	0,289
Risiko	392	0,019	0,704
Ästhetik	392	0,079	0,121
Durchführbarkeit	392	0,082	0,103

Ein positiv signifikanter Zusammenhang im Bezug auf Motive nach Trainingshäufigkeit der Mountainbiker/innen ist in der Gruppe „Wettkampf/Leistung“ ($p=0,047$) nachweisbar. Da $r=0,101$ ist, wird mit zunehmender Häufigkeit des Trainings die Kategorie Wettkampf/Leistung wichtiger. Die H_0 wird für diesen Faktor verworfen und die Alternativhypothese H_1 angenommen. Alle anderen Gruppen verfügen über einen Signifikanzwert $p > 0,05$ wodurch die H_0 beibehalten wird.

6.4.2.3 Zusammenhänge zwischen den Motiven und der Intensität des Trainings

Die Hypothese soll klären, ob signifikante Zusammenhänge zwischen der Intensität des Trainings und den Motiven der Mountainbiker/innen bestehen.

Hypothese 6:

$H_0/7$: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen der Intensität des Trainings und den Motiven der Mountainbiker/innen.

$H_1/7$: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Intensität des Trainings und den Motiven der Mountainbiker/innen.

Tabelle 20: Zusammenhang zwischen Intensität und Motiven (n=392)

Subkategorie	N	r	p
Ablenkung/Katharsis	392	0,038	0,454
Kontakt	392	-0,052	0,308
Aussehen/Gesundheit	392	0,157	0,002
Wettkampf/Leistung	392	0,285	0,000
Flow	392	0,118	0,019
Natur/Freude	392	0,056	0,267
Entdeckung	392	0,024	0,642
Risiko	392	0,186	0,000
Ästhetik	392	0,061	0,230
Durchführbarkeit	392	0,018	0,726

Ein Zusammenhang kann zwischen der Trainingsintensität und den Motivgruppen „Aussehen/Gesundheit“ ($p=0,002$, $r=0,157$), „Wettkampf/Leistung“ ($p=0,000$, $r=0,285$), „Flow“ ($p=0,019$, $r=0,118$) und Risiko ($p=0,000$, $r=0,186$) erkannt werden, wodurch für diese Faktoren die H_0 verworfen und die Alternativhypothese H_1 angenommen wird. Der Korrelationskoeffizient ist bei allen positiv ausgeprägt und zeigt, dass bei zunehmender Intensität die Bedeutung der jeweiligen Motivgruppen zunehmen. Bei allen anderen Subkategorien wird aufgrund des Signifikanzwertes $>0,05$ die H_0 beibehalten.

6.4.2.4 Zusammenhänge zwischen den Motive und der Dauer des Trainings

Diese Hypothese untersucht, ob ein Zusammenhang zwischen den Motiven der Mountainbiker/innen und der Dauer des Trainings feststellbar ist.

Hypothese 7:

H0/7: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen der Dauer der Sportausübung und den zentralen Motiven der Mountainbiker/innen.

H1/7: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Dauer der Sportausübung und den zentralen Motiven der Mountainbiker/innen.

Tabelle 21: Zusammenhang zwischen Dauer und Motiven (n=392)

Subkategorie	N	r	p
Ablenkung/Katharsis	392	-0,019	0,706
Kontakt	392	0,081	0,110
Aussehen/Gesundheit	392	-0,133	0,008
Wettkampf/Leistung	392	-0,007	0,896
Flow	392	0,057	0,263
Natur/Freude	392	-0,045	0,378
Entdeckung	392	0,016	0,751
Risiko	392	0,119	0,019
Ästhetik	392	-0,085	0,093
Durchführbarkeit	392	-0,067	0,184

Wie aus der Tabelle 22 entnehmbar, besteht ein signifikanter Zusammenhang der Motivgruppe „Aussehen/Gesundheit“ ($p=0,008$) mit der Dauer der Sportausübung. Durch den negativen Korrelationskoeffizienten $r = -0,133$ verliert bei zunehmender Länge des Trainings der Faktor an Bedeutung. Die Motivgruppe Risiko weist einen positiven Zusammenhang auf ($p=0,019$, $r=0,119$). Seine Bedeutung nimmt mit der Länge des Trainings zu. Für die Faktoren „Aussehen/Gesundheit“ und „Risiko“ wird die H_0 verworfen und die Alternativhypothese H_1 angenommen. Die anderen Kategorien, welche über ein Signifikanzniveau $>0,05$ verfügt behalten die H_0 bei.

6.4.2.5 Zusammenhänge zwischen den Motiven und der subjektiven Einschätzung des Eigenkönnens

Anhand dieser Hypothese soll geklärt werden, ob signifikante Zusammenhänge zwischen der subjektiven Einschätzung des Eigenkönnens und den Motiven bestehen.

Hypothese 8:

H0/8: Es besteht kein signifikanter Zusammenhang zwischen der subjektiven Bewertung des Könnens und den zentralen Motiven der Mountainbiker/innen.

H1/8: Es besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der subjektiven Bewertung des Könnens und den zentralen Motiven der Mountainbiker/innen.

Tabelle 22: Zusammenhang Eigenkönnen und Motive (n=392)

Subkategorie	N	r	p
Ablenkung/Katharsis	392	-0,030	0,548
Kontakt	392	0,105	0,038
Aussehen/Gesundheit	392	-0,123	0,015
Wettkampf/Leistung	392	0,306	0,000
Flow	392	0,166	0,001
Natur/Freude	392	-0,013	0,801
Entdeckung	392	0,132	0,009
Risiko	392	0,122	0,015
Ästhetik	392	0,080	0,112
Durchführbarkeit	392	-0,081	0,108

Anhand der Tabelle ist zu entnehmen, dass die Motivgruppen „Kontakt“ ($p= 0,038$, $r= 0,105$), „Wettkampf/Leistung“ ($p=0,000$, $r=0,306$), „Flow“ ($p= 0,001$, $r=0,166$), „Entdeckung“ ($p= 0,009$, $r=0,132$) und „Risiko“ ($p=0,015$, $r=0,122$) über einen signifikanten, positiven Zusammenhang in Bezug auf das subjektiv eingeschätzte Eigenkönnen verfügen. Die Gruppe „Aussehen/Gesundheit“ ($p=0,015$, $r=-0,123$) ist von einem signifikant negativen Zusammenhang ausgeprägt. Für diese Gruppen wird die H_0 verworfen und die Alternativhypothese H_1 angenommen. Alle anderen Motivgruppen verfügen über keinen signifikanten Zusammenhang, da $p>0,05$ ist, wodurch hier die H_0 beibehalten wird.

7 Diskussion der Ergebnisse

Mit diesem Kapitel werden die Ergebnisse zusammengefasst und diskutiert. Die Interpretation erfolgt unter Einbeziehung anderer Untersuchungsergebnisse, wodurch die Charakteristika und Besonderheiten des Mountainbikens aufgezeigt werden sollen.

7.1 Interpretation der soziodemographischen Daten

Die Umfrage wurde 579-mal gestartet, wobei 402 Personen den Fragebogen vollständig ausgefüllt haben. Zehn Fragebögen wurden aufgrund der Ausschlusskriterien von der Auswertung exkludiert. Somit blieb zur Auswertung eine Anzahl von 392 vollständig und korrekt ausgefüllten Fragebögen übrig.

7.2.1 Geschlecht

43 Personen (11 Prozent) der 392 befragten Teilnehmer/innen der Umfrage sind weiblich, 349 männlichen Geschlechts (89 Prozent). Wie aussagekräftig dieses Ergebnis in Bezug auf die tatsächliche geschlechtliche Verteilung ist, lässt sich nicht überprüfen. Möglicherweise sind Frauen in mountainbikesportspezifischen Internetforen weniger aktiv, und wurden somit weniger erreicht als Männer. Andere Arbeiten haben allerdings eine ähnliche Verteilung der Geschlechter. Bei Klaffenböck (2016, S.48) betrug die geschlechtliche Verteilung 24,63% Frauen zu 75,63% Männer. Auch die Studie von Rikus, Fischer & Lamprecht (2015) lieferte ähnliche Ergebnisse mit einer Verteilung von 29% Frauen zu 71% Männern.

7.2.2 Alter

Das Alter der teilnehmenden Personen bewegt sich in einem Fenster von 13 bis 75 Jahren. Der Altersdurchschnitt beträgt 38,5 Jahre. Betrachtet man die Altersgruppen von Tabelle 8, erkennt man, dass bis in die Altersgruppen der 30er Jahre, die Teilnehmer/innenzahlen stark steigen, und danach wieder fallen. Warum die Altersgruppe 50-54 einen Ausreißer nach oben bildet, konnte nicht ermittelt werden. Allgemein kann man sagen, dass Mountainbiken über einen langen Zeitraum ausgeübt werden kann.

7.2.3 Ausbildung

Der Großteil der Gruppe verfügt über einen Universitätsabschluss (27,8 Prozent), gefolgt von Personen mit einem Fachhochschulabschluss (24 Prozent). Einen Abiturabschluss haben somit insgesamt 65,1 Prozent. Das zeugt von einer insgesamt hohen Bildungsrate der Mountainbiker/innen. Die Studie der IMBA (2015) bestätigt den hohen Grad der Ausbildung und erhob in ihrer Umfrage 38 Prozent Akademiker, 28 Prozent „higher vocational“, 19 Prozent „secondary vocational“ und 15 Prozent mit „lower“ Bildungsrate. Was genau der Grund für den hohen Bildungsgrad ist, konnte nicht erschlossen werden. Laut Weiß (2013) tendieren Personen höherer Bildungs- und Einkommensklassen zu Individualsport, und naturbezogenen Disziplinen. Beides trifft auch auf Mountainbiken zu.

Da es sich um eine relativ neue Sportart handelt, kann dies auch mit dem Ansatz von Heinemann (2007, S.45) erklärt werden, welcher besagt, dass mit der Aktualität der Sportart, auch die Schichtzugehörigkeit steigt. Im Vergleich dazu weist Fußball einen Abiturabschluss von 46,6 Prozent auf (vgl. Rockenschaub, 2015, S.86).

Weiters tragen die hohen „Betriebskosten“ zur Ausschließung von Personen mit geringem Einkommen bei. Durchschnittlich wird für ein Mountainbike laut IMBA (2015) 2546€ ausgegeben. Im Schnitt besitzt eine Person 1,9 Räder, welche alle 4,04 Jahre getauscht werden. Weiters wird pro Jahr 220€ für Kleidung und Protektion, und 314€ für Ersatzteile ausgegeben.

7.2.4 Bundeslandzugehörigkeit

Die meisten Mountainbiker/innen üben den Sport in Baden-Württemberg (36 Prozent) und in Bayern (26,3 Prozent) aus. An dritter Stelle folgt Nordrhein-Westfalen mit 19,4 Prozent der Teilnehmer/innen. Der Großteil der Mountainbiker/innen ist somit im Süden und Südwesten Deutschlands aktiv. Diese Zahlen lassen sich zum einen durch die Bevölkerungsverteilung erklären, da diese Bundesländer zugleich die höchsten Einwohnerzahlen aufweisen, (vgl., destatis, 2018) zum anderen kann diese Frage durch einen topographischen Zugang erklärt werden. Die Mittel- und Hochgebirge und somit das natürliche Habitat der Mountainbiker/innen befinden sich ebenfalls in diesen Bundesländern beziehungsweise im mittleren bis südlichen Bereich Deutschlands. Die wenigsten Mountainbiker/innen nahmen aus den nördlichen Bundesländern Schleswig-Holstein (0,8 Prozent), Mecklenburg-Vorpommern (0,5 Prozent und Bremen (0,3 Prozent) teil.

7.3 Diskussion Mountainbikeaktivität

Dieses Kapitel beinhaltet eine Interpretation der gewonnenen Daten welche die Aktivität bezüglich der Trainingsorganisation, der subjektiv eingeschätzten Könnensstufe, der ausgeübten Mountainbikedisziplin, Wettkampfteilnahme, dem Erstkontakt und den zusätzlich ausgeübten Sportarten beschreibt.

7.3.1 Trainingsorganisation

Der überwiegende Großteil der Mountainbiker/innen gestaltet die Ausfahrten selbstorganisiert. 324 (82,7 Prozent) der 392 befragten Personen betreiben den Sport auf diese Weise. Nur 12 Prozent der Proband/innen nützen Vereine. Dieser geringe Anteil der Vereinsnützenden Personen spiegelt den aktuellen Trend wider, der sich von vorgegebenen Zeitpunkten des Trainings wegbewegt und indem individuelles Zeitmanagement dominiert (Weiß, 2013). Kommerzielle Anbieter wie Fitnessstudios(1 Prozent) oder Universitätssport (0,5 Prozent) spielen keine bedeutende Rolle.

7.3.2 Könnensstufe

Der Großteil der Mountainbiker/innen zählt sich selbst zu den Fortgeschrittenen mit höheren Fähigkeiten. Diese Gruppe beinhaltet 53,8 Prozent aller an der Umfrage beteiligten. Als mäßig fortgeschritten bezeichnen sich 35,2 Prozent der Proband/innen. Als Expert/innen sehen sich 8,7 Prozent und lediglich 2,3 Prozent ordnen sich den Anfänger/innen zu. Demnach blicken die meisten Mountainbiker/innen auf eine bereits längere aktive Zeit zurück in der die Fahrtechnik weiterentwickelt werden konnte. Das Item „um mich stetig zu verbessern“ liegt mit einem Mittelwert von 3,94 auf Rang 12 der Itemskala, und bestätigt die Motivation der Mountainbiker/innen ihre Technik weiter zu entwickeln.

7.3.3 Mountainbikedisziplin

Im Zuge der Ausdifferenzierung entwickelten sich neue Subdisziplinen des Mountainbikens. Dazu trug auch die Biketechnik bei, welche potente Fahrwerke in Verbindung mit modernen Geometrien und leichten Materialien Mountainbikes zum Vorschein brachte, welche sowohl bergauf, als auch bergab Fahrspaß garantieren.

Dies trägt zum Erfolgslauf des Enduro-Bikens bei, welche mit 38,5 Prozent die aktuell am meisten ausgeübte Disziplin des Mountainbikens ist. Die Studie der IMBA teilt ihre Befragung in die Gruppen „Enduro“, „Trail“, „XC/Marathon“ und „Freeride/DH“ ein, wobei ebenfalls „Enduro“ mit einem Anteil von 63 Prozent die beliebteste Disziplin darstellt. In dieser Umfrage waren Mehrfachnennungen möglich, wodurch „Trail“ mit 52 Prozent auf dem zweiten Platz liegt.

7.3.4 Wettkampfteilnahme

70 Prozent der befragten Personen geben an, nicht an Rennen teilzunehmen. Die Reihung der Motive zeigt diese Tendenz ebenso auf. Alle wettkampf- und leistungsbezogenen Motive liegen am Ende der Reihung nach dessen Wertigkeit. Nöll & Roth (2000, S.13) bestätigen in ihrer Studie diese Tatsache. In ihrer Erhebung steht der Faktor Leistung an letzter Stelle. Ebenso sind leistungsbezogene Motive als Beweggründe der Mountainbiker/innen in der Studie der IMBA (2015) unter den TOP 5 nicht vertreten. Ein verwandter Faktor: „to improve skills“ findet sich auf Platz vier wieder. Wettkämpfe sind für den Großteil der Mountainbiker/innen somit irrelevant.

7.3.5 Erstkontakt mit der Sportart

Freunde und Bekannte sind die wichtigsten Personen, welche die Proband/innen auf den Sport aufmerksam machten. 64,5 Prozent aller Befragten fanden auf diesem Weg Zugang zum Mountainbikesport. Naheliegend ist dies insofern, da es sich dabei um eine relativ junge Sportart handelt, und dadurch vor allem durch Mundpropaganda verbreitet wird. Etablierte Strukturen sind nicht so stark ausgeprägt wie zum Beispiel bei Fußball, der meist auf eine Familientradition zurückgreifen kann und auch über ein engmaschiges Vereinswesen verfügt (vgl. Rockenschaub, 2016, S.87). Die Familie ist bei den Mountainbiker/innen zu 14,8 Prozent ausschlaggebend, mit dem Mountainbiken in Kontakt zu kommen. Das soziale Umfeld spielt somit die Hauptrolle. Universität, Schule, die Angebote der Sportvereine beziehungsweise Sportveranstaltungen spielen dabei nur eine Nebenrolle. Auch Klaffenböck (2016, S.49) sieht den Einfluss des Vereins- und Rennbetriebs als nur geringfügig, da der Sport hauptsächlich als Hobby betrieben wird.

7.3.6 Weitere ausgeübte Sportarten

Neben dem Mountainbiken sind 78,6 Prozent der getesteten Personen noch in weiteren Sportarten aktiv. Die populärsten sind dabei jene Sportarten, die ebenfalls in der Natur beziehungsweise in den Bergen stattfinden. Wintersport (40,8 Prozent) und Bergsport (40,1 Prozent) bilden dabei das führende Duo. Am Ende der Tabelle stehen Geräteturnen (1,5 Prozent) und Golf (1 Prozent).

Demnach sind Mountainbiker auch in ihrem Alternativsport stark naturbezogen, und verbringen gerne so viel Zeit wie möglich in den Bergen. Auch die österreichischen Mountainbiker haben eine ähnliche Präferenz an Alternativsportarten. Wintersport und Bergsport liegen ebenso auf Platz eins und zwei (Klaffenböck, 2016, S.33). Gleicht man die präferierten Alternativsportarten mit den bevorzugten Motiven ab, wird die Schlüssigkeit des Naturbezugs der Mountainbiker/innen ersichtlich, denn auch die wichtigsten Motive zeigen die Naturverbundenheit der Proband/innen auf.

7.4 Diskussion der Motive im Mountainbiken

In diesem Abschnitt soll das Kernstück der Arbeit, die Reihung der Motive des Mountainbikesports diskutiert und interpretiert werden.

Anhand der Motivreihung lässt sich, wie bereits erläutert erkennen, dass der Naturbezug eine bedeutende Rolle einnimmt. Unter den ersten sechs Items liegen alle vier in der Motivgruppe Natur/Freude, wobei „...um Sport in der Natur zu treiben“, „...um an der frischen Luft zu sein“, und „... weil ich mich in der Natur/Bergen frei fühle“ die ersten drei Plätze belegen. Die Faktorenanalyse bestätigt die Wichtigkeit des Naturbezugs und setzt den Faktor Natur/Freude mit einem Mittelwert von 4,4 auf Platz eins. Auf den Rängen vier und sechs liegen Motive mit Bezug auf die positive Stimmungslage, welche der Sport verursacht. Bei den selbstständig formulierten Items der befragten Personen wurde fünfmal „Spaß“ erwähnt, welcher Mountainbiken verursacht. Dies deckt sich mit den erhobenen Daten IMBA (2015) die unter den Top 5 Gründen, Mountainbiken zu gehen, den „Naturbezug“ und „Spaß“ anführt. Auch Klaffenböck (2016, S.49) bestätigt die Wichtigkeit der Natur und Landschaft für die Mountainbiker/innen und stellt fest, „dass für einen Großteil der Mountainbiker/innen in Österreich, die an der Studie teilgenommen haben, die Natur und Landschaft sehr wichtig ist.“ Desweiteren kam die Studie über die Mountainbiker/innen in der Schweiz zum Ergebnis, dass die Landschaft und Natur von wesentlicher Bedeutung für die Beweggründe der Ausübung des Sports sind (Rikus et al., 2015, S. 59).

Das Pendant des Wintersports zum Mountainbiken: „Skitouren gehen“, welches von Plank, (2017, S.68) im Bezug auf die Motive der Sportler/innen bearbeitet wurde, führt auf den ersten drei Rängen ebenso drei Items mit Naturbezug. Auch Flowerlebnisse und Ausgleich zum Alltag haben für die Skitourengeher/innen in Österreich hohe Priorität. Beim Bergwandern wird ein Fokus auf die Naturbezogenheit des Sports genauso ersichtlich, und belegt die ersten vier Ränge der Itemskala (vgl., Steiner, 2017, S.64). Für Sportarten welche in den Bergen beziehungsweise in der Natur ausgeübt werden, stellt die Landschaft somit kein nebenbei konsumiertes Gut dar, sondern kann als die zentrale Rolle gesehen werden, welche Menschen zum Ausüben dieser Bewegungsformen motiviert.

An fünfter Stelle liegt mit dem Motiv „...wegen dem Glücksgefühl während der Ausübung von Mountainbiken“ ein Vertreter der Gruppe „Flow“. Papst, (2017, S.80) konnte in seiner Arbeit nachweisen, dass Flow-Gefühle beim Mountainbiken erlebt werden. Nachdem die restlichen Items auf den Plätzen 11, 22 und 23 liegen, scheint der Flow-Faktor ein ausschlaggebender Grund zu sein, welcher zum Mountainbiken motiviert und liegt mit einem Mittelwerts von 3,86 auf dem dritten Rang der Faktorenskala. Auf dem zweiten Rang befindet sich die Motivgruppe „Entdeckung“ mit einem Mittelwert von 4,04. Verbindet man diese Gruppe mit der Wichtigkeit von Natur/Freude, so lässt sich sagen, dass die Mountainbiker Freude daran haben, mit dem Rad neue Landschaften und die Natur zu erkunden.

Mountainbiken trägt dazu bei, dem Stress des Alltags zu entfliehen und neue Energie zu tanken. Die Items dazu wurden auf Platz 9 und 10 gereiht, und durch den Faktor Ablenkung/Katharsis mit einem Mittelwert von 3,6 in ihrer Wichtigkeit bestätigt. Klaffenböck (2016, S.42) erhob mit 3,5 bei Ablenkung/Katharsis ähnliche Werte. Somit herrscht nur ein geringer Unterschied zwischen den österreichischen und deutschen Mountainbiker/innen.

Weiters schätzen die Mountainbiker/innen die Durchführbarkeit des Sports, da er in jedem Alter betrieben werden kann. Pluspunkte sammelt Mountainbiken auch für den Fakt, dass der Sport auch alleine durchführbar ist. Eine aktive Vereinskultur wird eher unwichtig bis neutral gesehen. Mit Blick auf das Ranking der Items wird erkenntlich, dass Mountainbiker/innen es leicht positiv schätzen, mit Freunden oder Bekannten etwas gemeinsam unternehmen zu können, jedoch kein Bedarf besteht, neue Freundschaften zu gewinnen.

Ästhetik liegt mit einem Mittelwert von 3,35 mit positiver Relevanz an sechster Stelle des Rankings. Dahinter folgen mit Aussehen/Gesundheit und Kontakt zwei Gruppen, welche

mit Mittelwerten von 3,1 und 3 knapp am neutralen Mittelpunkt der Bewertungsskala liegen. Die Gruppen Risiko und Wettkampf/Leistung spielen im Mountainbikesport im Gegensatz zu den anderen Faktoren zwar eine untergeordnete Rolle, verfügen aber Mittelwerten um 2,7 bzw. 2,8. Einzelne Items sind wie „weil ich im Wettkampf aufblühe“ (MW: 1,73) sind aber klar negativ.

Bei dem direkten Vergleich von deutschen Mountainbiker/innen mit den österreichischen (siehe Klaffenböck, 2016, S.39) wird ersichtlich, dass die wichtigsten, und unwichtigsten Items, die von den Proband/innen angeklickt wurden, ident sind. Somit ist für beide ein starker Naturbezug vorhanden, und der Wettkampfgedanke nur schwach ausgeprägt. Auch die Studie von Nöll & Roth (2000, S. 17) bestätigt den ersten Platz des Faktors „Natur“, gefolgt von „Erholung vom Alltag“ [sic], „Gesundheit“ und „Leistung“ an letzter Stelle. In der Schweizer Studie liegt „Landschaft/Natur“ auf Platz eins vor „Gesundheit/Fitness“, „Abenteuer“, „Gemeinschaftserlebnis“ und „Training/Wettkampf.“ Somit sind die Unterschiede zwischen den drei Ländern Österreich, Deutschland und der Schweiz nur gering. Der Leistungsaspekt ist vor allem in den USA viel stärker ausgeprägt (Weiß, 2013, S.34).

Zu den selbsformulierten Items sei erwähnt, dass Mountainbiker als sehr technikaffin zu bezeichnen sind. 16mal wurden Items mit Technikbezug definiert. Die Mountainbiker/innen genießen es, das Mountainbike selbst zu warten, und zu verbessern.

7.5 Diskussion der Hypothesen

In diesem Kapitel erfolgt eine Diskussion der Ergebnisse der Hypothesen die in Punkt 6.5 angeführt sind.

7.5.1 Unterschiede bezüglich des Geschlechts

Dabei konnte ein signifikanter Unterschied zwischen Männern und Frauen bei den Faktoren „Natur/Freude“ ($p=0,016$) und „Risiko“ ($p=0,012$) festgestellt werden, wodurch für diese zwei Faktoren die H1 angenommen wird. Für Frauen sind die Items des Faktors Natur/Freude wichtiger als für Männer. Diese wertschätzen allerdings mehr die hohen Geschwindigkeiten und den Nervenkitzel beim Mountainbiken, und finden es spannender als Frauen, sich an der individuellen Leistungsgrenze ihrer Fahrtechnik zu bewegen. Dass Männer bereit sind, ein höheres Risiko einzugehen und Herausforderungen eher suchen als Frauen, wird von Alfermann und Stoll (2017) bestätigt.

7.5.2 Unterschiede bezüglich der Ausübung anderer Sportarten

Dabei wurde ein signifikanter Unterschied bei den Faktoren „Ablenkung/Katharsis“ ($p=0,008$) und „Aussehen/Gesundheit“ ($p=0,009$) ersichtlich. Für jene, die ausschließlich mountainbiken ist der Faktor Ablenkung/Katharsis von größerer Bedeutung. Personen, die zusätzlich anderen Sport ausüben, haben einen höheren Naturbezug und schätzen den Faktor „Freude an der Bewegung“.

7.5.3 Unterschiede bezüglich der Wettkampfteilnahme

Durch die Signifikanz der Gruppe „Wettkampf/Leistung“ mit den Motiven der Proband/innen lässt sich die naheliegende Schlussfolgerung ziehen, dass Mountainbiker/innen, welche Wettkämpfe bestreiten, auch über einen ausgeprägten Leistungswillen und Wettkampfgedanken verfügen. Gleichzeitig ist für Rennfahrer/innen der Faktor „Durchführbarkeit“ irrelevant. Das Training wird anderen Faktoren übergeordnet. Das Item „...weil ich dafür nicht Mitglied in einem Verein sein muss“ ist ebenfalls im Faktor „Durchführbarkeit“ inkludiert. Da zum Bestreiten von offiziellen BDR Rennen eine Lizenz nötig ist (vgl. BDR, 2018), welche eine Vereinsmitgliedschaft voraussetzt, besteht Grund zur Annahme, dass diese Gruppe großteils aus Vereinsmitgliedern besteht, und somit den Mittelwert der Durchführbarkeit nach unten drücken.

7.5.4 Zusammenhänge bezüglich dem Alter

Das Alter der Mountainbiker/innen hat Einfluss auf die Faktoren Ablenkung/Katharsis, Kontakt, Aussehen/Gesundheit, Wettkampf/Leistung, Flow, Entdeckung, Risiko, Ästhetik und Durchführbarkeit. Mit Ausnahme von Aussehen/Gesundheit, Ästhetik und Durchführbarkeit, welche mit zunehmendem Alter an Bedeutung gewinnen, nehmen alle anderen Faktoren mit zunehmendem Alter ab. Das bedeutet, dass Mountainbiker/innen im höheren Alter den Sport eher aus gesundheitlichen Gründen ausüben und die Bewegungsform an sich genießen. Des Weiteren ist für sie die Ungezwungenheit der Organisationsformen beim Mountainbiken wichtig und sie schätzen die Einfachheit, den Sport auszuüben. Die Zusammenhänge sind allesamt nur schwach ausgeprägt. Ausnahme dabei ist die Gruppe „Risiko“ ($r=-0,38$), welche mit zunehmendem Alter stärker an Bedeutung verliert.

7.5.5 Zusammenhänge bezüglich der Trainingshäufigkeit

Die Hypothese die den Zusammenhang der Trainingshäufigkeit und den Motiven beschreibt, wurde nur im Faktor „Wettkampf/Leistung“ ein schwacher positiver Zusammenhang ersichtlich. Das bedeutet, dass für Mountainbiker/innen, welche auch an Wettkämpfen teilnehmen, dieser Faktor einen stärkeren Einfluss auf die Ausübung des Sports hat.

7.5.6 Zusammenhänge bezüglich der Trainingsintensität

Bei dieser Fragestellung wurde ein Zusammenhang zwischen dem Risiko und den Motiven der Mountainbikerinnen bei den Gruppen „Aussehen/Gesundheit“, „Wettkampf/Leistung“, „Flow“, und „Risiko“ ermittelt. Dieser ist positiv ausgeprägt, und bedeutet, dass mit steigender Intensität diese Faktoren an Bedeutung gewinnen. Der Zusammenhang ist allerdings nur schwach ausgeprägt, lediglich der Faktor „Wettkampf/Leistung“ verfügt über eine höhere Korrelation. Mountainbiker/innen, welche Wettkämpfe bestreiten, absolvieren ihr Training somit in höheren Intensitätsbereichen, als jene, welche an keinen Wettkämpfen teilnehmen oder nur über einen schwach ausgeprägten Leistungsgedanken verfügen.

7.5.7 Zusammenhänge bezüglich der Trainingsdauer

Die Dauer des Trainings verfügt über einen negativen Zusammenhang mit den Motiven der Mountainbiker/innen im Faktor Aussehen/Gesundheit. Bei der Gruppe „Risiko“ die Korrelation positiv ausgeprägt. Mit zunehmender Dauer des Trainings verliert der Faktor Aussehen/Gesundheit an Bedeutung. Die Motivgruppe „Risiko“ wird umso wichtiger, je länger das Training dauert wobei dieser Zusammenhang nur schwach ausgeprägt ist.

7.5.8 Zusammenhänge bezüglich dem Eigenkönnen

Je höher Personen ihr Eigenkönnen beim Mountainbiken einschätzen, desto wichtiger werden die Items der Faktorengruppen „Kontakt“, „Wettkampf/Leistung“, „Flow“, „Entdeckung“ und „Risiko“ bewertet. Unwichtiger wird bei zunehmendem Eigenkönnen der

Faktor „Aussehen/Gesundheit“. Der Zusammenhang ist insgesamt eher schwach ausgeprägt, nur die Gruppe „Wettkampf/Leistung“ hebt sich vom Rest etwas ab ($p=0,000$, $r=0,306$). Demnach schätzen Personen, welche an Wettkämpfen teilnehmen, oder über einen stärker ausgeprägten Leistungsgedanken verfügen, ihr Eigenkönnen höher ein, als Personen, welche nicht an Wettkämpfen teilnehmen und/oder der Leistungsgedanke weniger ausgeprägt ist.

8 Conclusio und Forschungsausblick

Das Ziel dieser Arbeit ist es, zu erfassen, welche Motive Mountainbiker/innen zum Ausüben der Sportart motivieren, und ob bestimmte Merkmalsausprägungen die Motive der Mountainbiker/innen beeinflussen. Die Befragung zu soziographischen Inhalten und der Trainingsgestaltung sowie die Möglichkeit Feedback zu geben, runden den Fragebogen ab.

Mit Blick auf die Ergebnisse der Umfrage wird deutlich, dass wesentlich mehr Männer (89 Prozent) als Frauen (11 Prozent) teilnahmen. Andere Studien, wie jene von Rikus et al. (2015, S.15) kommen ebenso zu dem Ergebnis, dass mehr Männer (71 Prozent) als Frauen (29 Prozent) bei der Umfrage erfasst wurden, wenngleich der Unterschied geringer ausfällt.

Betrachtet man die Ergebnisse zur Ausübung der Sportart wird ersichtlich, dass die Verteilung der Mountainbiker/innen ein ausgeprägtes Süd - Nordgefälle aufweist. Das Ergebnis lässt sich mittels topographischen Zugangs erklären, da die Disziplin überwiegend in hügeligem, bzw. bergigen Gelände stattfindet. Diese Geländeform findet man im deutschen Mittelgebirge, sowie in den Alpenausläufen im südlichen Bereich Deutschlands. Am beliebtesten sind dabei die Disziplinen „All Mountain“ und „Enduro“, welche mit 73,4 Prozent vom Großteil der aktiven Mountainbiker/innen betrieben wird. Wettkampfformen wie Cross Country oder Mountainbike Downhill sind für die Sportler/innen weniger interessant.

Dieses Ergebnis deckt sich mit der Auswertung der Motive der Mountainbiker/innen. Zur Befragung wurde ein Erhebungsinstrument geschaffen, welches an das Berner Motiv- und Zielinventar (BMZI) von Lehnert et al. (2011) angelehnt ist. Dieser Fragebogen wurde mit für Mountainbiken relevanten Items ergänzt. Das Bewegen in der freien Natur, das Atmen von frischer Luft und die Glücksgefühle, die man beim Ausüben der Sportart spürt, definieren die Mountainbiker/innen als wichtigste Gründe, den Sport auszuüben. Sie suchen Entspannung und Erholung und lassen den in Wettkämpfen geforderten Leistungsgedanken in den Hintergrund treten. Der Wettkampfgedanke ist nur in jener Personengruppe stärker verankert, welche auch aktiv an Rennen teilnimmt. Die Wichtigkeit des Faktors „Natur“ wird in den Studien der IMBA, (2015), Roth et al. (2014), Nöll & Roth (2000), Rikus et al. (2015) und Klaffenböck (2016) bestätigt. Andere Arbeiten zu Outdoorsportarten wie Paragleiten (Kattinger, 2017), Skitourengehen (Plank, 2017) oder Bergwandern (Steiner, 2017), betonen ebenso den großen Einfluss des Faktors

Natur auf die Motivation zur Ausübung des Sports. Landschaften, durch welche die Mountainbikestrecken führen, bilden somit nicht nur einen Hintergrund, durch den man sich gezwungenermaßen fortbewegt, sondern werden aktiv gesucht und wollen genossen werden. Zur Steigerung der Attraktivität des Streckenangebots trägt somit eine intakte und ebenso attraktive Natur/Berglandschaft bei.

Weiters für das Mountainbiken relevant sind die Faktoren „Entdeckung“, „Flow“, „Ablenkung/Katharsis“, „Durchführbarkeit“ und „Ästhetik“. „Aussehen/Gesundheit“ und „Kontakt“ werden als neutral eingestuft. Demnach gehen die Ausübenden mountainbiken, um neue Landschaften zu erkunden und hoffen darauf, Flowerlebnisse zu spüren, welche sie vom Alltag ablenken. Die Erlebnisse, welche die Proband/innen in einen Flowzustand versetzen, sind für die Ausübenden besonders wichtig. Die Mountainbiker/innen schätzen die Glücksgefühle, und die Fokussiertheit auf die Aktivität und den Moment, die alles um sie herum vergessen lassen. Somit wird der Flowfaktor als einflussreicher Aspekt gesehen, der Mountainbiker/innen zum Ausüben der Sportart motiviert.

Weiters schätzen sie die Einfachheit der Durchführung, da das Mountainbiken auch alleine ausgeübt werden kann und nicht zwingend eine Gruppenkonstellation erforderlich ist. Beim Ausüben der Sportart wird Wert auf den eigenen „Style“ der Bewegungen gelegt. Als besondere Motivation, dem Sport nachzugehen stellte sich im individuellen Feedback die Technikaffinität der Mountainbiker/innen heraus. Demnach beschäftigen sich viele Zweiradliebhaber/innen mit ihrem Material, und schrauben zur Optimierung an ihren Bikes. Der Design- und Technikaspekt hat somit für die Mountainbikeindustrie eine hohe Bedeutung.

Mountainbiken genießt einen stetigen Zulauf an Ausübenden. Durch den Klimawandel sind die Wintersportorte gezwungen, ein von Schnee und Schneefall unabhängiges Angebot an sportlichen Aktivitäten zu etablieren. Mountainbiken bietet sich dafür hervorragend an. Durch die Ausdifferenzierung der Sportart in mehrere Subdisziplinen ist es hilfreich, diese genauer zu analysieren und mögliche Präferenzen der jeweiligen Gruppen zu ermitteln. „Cross Country“ Fahrer/innen unterscheiden sich in der Ausübung des Sports wesentlich von den „Downhill“ Fahrer/innen, vor allem was die Streckenbeschaffenheit und Aufstiegshilfe betrifft. Aber auch Alter, Geschlecht und Leistungsniveau haben Einfluss auf die Ausübung der Sportart und stellen unterschiedliche Ansprüche an die benötigte Infrastruktur. Um eine auf die Subdisziplinen abgestimmte Optimierung des Angebots zu erreichen, können künftige Erhebungen und abgestimmte Fragestellungen die nötigen Daten liefern.

Literaturverzeichnis

Alfermann, D. & Stoll, O. (2017). *Sportpsychologie – ein Lehrbuch in 12 Sektionen* (5. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Bauer, S. (2016). *Motive im Volleyball: eine quantitative Erhebung österreichischer Spielerinnen und Spieler*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaft.

BDR. (2017). Wettkampfbestimmung Mountainbike (MTB). Zugriff am 21.05.2018 unter <https://www.rad-net.de/html/verwaltung/reglements/wb-mtb-04-2017.pdf>

Bergmann, G. (1991). *Motivdimensionen der neuen Sportarten*. Wien: Universität Wien.

Bischof, N. (2008). *Psychologie. Ein Grundkurs für Anspruchsvolle*. Stuttgart: W. Kohlhammer.

Boehler, H. (2006). *Mountainbiken*. München: BLV Buchverlag.

Bortz, J. & Döring, N. (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation. Für Human und Sozialwissenschaftler* (4. Aufl.). Heidelberg: Springer Verlag.

Bortz, J., Döring, N. & Pöschl, S. (2016). *Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften* (5.m, vollständig überarbeitete Aufl.). Heidelberg: Springer Verlag.

Dallmeyer, S. (2012). *Wettkampf oder Erlebnis? Motive von Teilnehmern eines Mountainbike-Marathons*. Köln: Deutsche Sporthochschule Köln.

Destatis. (2016). Bevölkerungsverteilung Deutschland. Zugriff am 13.05.2018 unter <https://www.destatis.de/DE/ZahlenFakten/LaenderRegionen/Regionales/Gemeindeverzeichnis/Administrativ/Aktuell/02Bundeslaender.html>.

Dirt Mountainbike. (2017). Beschreibung der Disziplinen. Zugriff am 03.12.2017 unter <https://dirtmountainbike.de/featured/mountainbike-disziplinen-im-ueberblick>

Gabler, H. (2002) *Motive im Sport*. Schorndorf: Hofmann Verlag.

Gerrig, R.J. (2015). *Psychologie* (20., aktualisierte Aufl.). Hallbergmoos: Pearson Verlag.

Glo, F. & Olivier, A. (2009) *Abenteuer Mountainbike. 16 Entdeckertouren rund um die Welt*. München: Bruckmann Verlag.

- Heckhausen, H. & Heckhausen, J. (2010) Motivation und Handeln. Einführung und Überblick. In: H. Heckhausen & J. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln*. (4., überarbeitete und erweiterte Aufl., Berlin: Springer Verlag, 1-9.
- Heckmair, A. & Hirtlreiter, G. (1989). *Mountainbiking heute: Technik und Praxis des Bergrades*. München: Bruckmann.
- Heinemann, K. (1993). Veränderungen des Sports im Kontext gesellschaftlicher Entwicklungen. In: H.C. Ehalt & O. Weiß (Hrsg.), *Sport zwischen Disziplinierung und neuen sozialen Bewegungen* (85-101). Köln, Wien, Weimar: Böhlau.
- Heinemann, K. (2007). *Einführung in die Soziologie des Sports*. (5. Aufl.). Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Hobmair, H. (2013). *Psychologie*. (5. Aufl.). Köln: Bildungsverlag EINS.
- Hochreiner, I. (2014). *Motive und Hindernisse im Ultimate Frisbee*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaft.
- IMBA. (2015). European Mountainbike Survey. Zugriff am 13.04.2018 unter https://www.imba-europe.org/sites/default/files/IMBA_INFOGRAPHIC_final.pdf
- Karimi, K. (2016). *Motive beim Spielen von FIFA: eine quantitative Erhebung unter Spielerinnen und Spielern*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaft.
- Kattinger, F. (2017). *Motive im Paragleiten. Eine quantitative Erhebung der Motive der österreichischen Paragleiterinnen und Paragleiter*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaft.
- Kämpfe, A. (2009). *Homo sportivus oeconomicus*. (1. Aufl.). Köln: Sportverlag Strauß.
- Komar, M. (2016). *Motivstrukturen im American Football. Eine quantitative Erhebung unter American Footballspielern und American Footballspielerinnen in Österreich*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaften.
- Krebs, D. & Menold, N. (2014). Gütekriterien quantitativer Sozialforschung. In N. Bauer & J. Blasius (Hrsg.), *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung* (425-438). Wiesbaden: Springer Verlag.
- Lehnert, K., Sudeck, G. & Conzelmann, A. (2011). MBZI – Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport. *Diagnostica*, 57 (3), 146-159.
- Marterbauer, K. (2016). *Motive im Klettern: eine quantitative Erhebung unter Kletterinnen und Kletterern in Österreich*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaft.

MTB-News.de. (2015, 5 15). Nino Schurter im Interview. Zugriff am 25.05.2018 unter <https://www.mtb-news.de/news/2015/05/15/nino-schurter-interview/>

Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.

Natter, A. (2009) *Das große Buch vom Mountainbike. Für Einsteiger, Fortgeschrittene und Leistungssportler*. München: Copress Verlag.

Nöll, N. & Roth, R. (2000). *Mountainbiking im Naturpark. Perspektiven einer für den Südschwarzwald bedeutenden Natursportart*. Köln: Deutsche Sporthochschule Köln.

Papst, F.(2017). *Einssein mit dem Fahrrad. Eine qualitative Studie zum Flow-Erlebnis im Mountainbiken*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaft.

Plank, P. (2017). *Motive beim Skitourengehen. Eine quantitative Erhebung unter Skitourengehern und Skitourengeherinnen in Österreich*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaft.

Pehböck, F. (2016). *Motive beim Kickboxen*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaft.

Rad-net (2018). FAQ zu Lizenzen. Zugriff am 18.05.2018 unter (<https://www.rad-net.de/html/verwaltung/formulare/faq-zu-lizenzen.pdf>).

Raithel, J. (2008). *Quantitative Forschung. Ein Praxiskurs* (2.durchgesehene Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag.

Rikus, S., Fischer, A. & Lamprecht, M. (2015). *Mountainbiken in der Schweiz 2014 (Pilotstudie)*. Bern: Bundesamt für Strassen und SchweizMobil

Rheinberg, F. (2008). *Motivation* (7., aktualisierte Auflage). (Grundriss der Psychologie, Bd. 6). Stuttgart: W. Kohlhammer Verlag.

Rost, D.H. (2006). Handwörterbuch pädagogische Psychologie. (D.H. Rost, Hrsg.). (3. Auflage). Weinheim, Basel: Beltz, PVU.

Roth, R., Krämer, A., Müller-Birkenmeier, A., Armbruster, F. (2014): Mountainbike-Handbuch – Leitfaden zur Entwicklung von MTB-Strecken und – Trails. Naturpark Südschwarzwald & Naturpark Schwarzwald Mitte/Nord (Hrsg.). Feldberg, Seebach.

Rothermund, K. & Eder, A. (2011). *Allgemeine Psychologie. Motivation und Emotion* (1., Auflage). Wiesbaden: VS Verlag.

Rothgangel, S., Schüler, J & Dietz, F. (2004). *Medizinische Psychologie und Soziologie*. (2., überarbeitete Aufl.) Stuttgart, New York: Thieme Verlag.

Rudolph, U. & Körner, A.(2009) *Motivationspsychologie kompakt*. Weinheim, Basel: Beltz Verlag.

Steiner, P. (2017). *Motive im Bergwandern*. Wien: Universität Wien, Institut für Sportwissenschaft.

Thielsch, M. & Weltzin, S. (2009). Online-Befragungen in der Praxis. In Brandenburg, T. (Hrsg) & Thielsch, M., *Praxis der Wirtschaftspsychologie*. Münster: MV-Verlag.

Weiß, O. (2001). Identity reinforcement in sport. Revisiting the symbiotic interactionist legacy. *International Review for the Sociology of Sport*, 36(4), 393-405.

Weiß, O., Hilscher, P., Norden, G. & Russo, M. (1999). Sport 2000. Entwicklung und Trends im österreichischen Sport. In P. Hilscher, G. Norden, M. Russo & O. Weiß (Hrsg.), *Entwicklungstendenzen im Sport* (3. Aufl., S.61-78). Wien.

Weiß, O & Norden, G. (2013). *Einführung in die Sportsoziologie*. Münster: Waxmann.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Überblicksmodell zu Determinanten und Verlauf motivierten Handelns (Heckhausen & Heckhausen, 2010, S. 3)	11
Abbildung 2: Bewertung der Verständlichkeit des Fragebogens (n=402)	32
Abbildung 3: Bewertung der Länge des Fragebogens (n=402)	33
Abbildung 4: Ausgeübte Disziplin des Mountainbikens (n=392)	48

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Merkmale zur Klassifizierung von Motiven im Sport (nach Gabler, 2002)	15
Tabelle 2: Motivklassifizierung und Vielfalt der Motive im Sport	15
Tabelle 3: Subdimensionen und Itemformulierungen des BMZI (nach Conzelmann et al., 2012)	17
Tabelle 4: Unterteilung der Forschungsfrage ... Fehler! Textmarke nicht definiert.	
Tabelle 5: Faktorenanalyse des BMZI (n=392)	39
Tabelle 6: Faktorenanalyse des erweiterten Fragenpools (n=392)	40
Tabelle 8: Altersgruppen (n=392)	43
Tabelle 9: Bildungsniveau der Proband/innen (n= 392)	44
Tabelle 10: Bundesland in welchem Mountainbiken ausgeübt wird (n=392)	45
Tabelle 11: Nutzen von Trainingsangeboten (n=392)	46
Tabelle 12: Erstkontakt mit dem Mountainbikesport (n=392)	49
Tabelle 13: Zusätzlich ausgeübte Sportarten der Mountainbiker/innen (n= (392)	50
Tabelle 14: Reihung der Motive nach dem Mittelwert (n= 392)	51
Tabelle 15: Mittelwerte der Subskalen (n=392)	57
Tabelle 16: Unterschiede der Motive zwischen Frauen und Männern (n= 392) ...	59
Tabelle 17: Unterschiede der Motive im Bezug auf die Ausübung von zusätzlichen Sport (n=392)	61
Tabelle 18: Unterschiede im Bezug auf die Wettkampfteilnahme (n=392)	62
Tabelle 19: Zusammenhang zwischen Motiven und Alter (n=392)	64
Tabelle 20: Zusammenhang zwischen der Häufigkeit der Sportausübung und den Motiven (n=392)	66
Tabelle 21: Zusammenhang zwischen Intensität und Motiven (n=392)	67
Tabelle 22: Zusammenhang zwischen Dauer und Motiven (n=392)	68
Tabelle 23: Zusammenhang Eigenkönnen und Motive (n=392)	69

Abkürzungsverzeichnis

Aufl.=
et al.
Hrsg.=
Jg.=
S.=
Verf.=
vgl.=

Auflage
et alia
Herausgeber
Jahrgang
Seite
Verfasser
vergleiche

Anhang

Motive im Mountainbiken Deutschland

Liebe Sportlerinnen - Liebe Sportler,

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

Ich möchte dabei herausfinden, was Menschen zum Mountainbiken bewegt und welche Motive für die Ausübung dieser Sportart maßgeblich sind.

Mein Ziel ist es, Erkenntnisse über die Situation in Deutschland zu gewinnen und diese möglicherweise als Grundlage für zukünftige Initiativen der sportlichen Förderung nutzen zu können.

Da es hierbei um deine persönliche Meinung geht, gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Ebenso werden die Daten anonym und stets vertraulich behandelt. Ich bitte dich daher um ehrliche und vollständige Antworten, sodass eine verlässliche Auswertung und ein repräsentatives Ergebnis erzielt werden kann. Bitte nimm dir die Zeit, um den Fragebogen vollständig auszufüllen.

Für die Teilnahme an der Umfrage ist es egal, wie lange du Mountainbiken ausübst. Einzige Voraussetzung ist, dass du Mountainbiken in Deutschland ausübst oder hier lebst.

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

Bei Fragen kannst du uns gerne per Mail kontaktieren:

florian-breiteneder@gmx.at

Dauer für diesen Fragebogen: ca. 15 min

Vielen Dank für deine Mithilfe!

Florian Breiteneder

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

Diese Umfrage enthält 29 Fragen.

Persönliche Daten

[] Geschlecht *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ weiblich
- ☐ männlich

[] Alter (...in Jahren) *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[] Welche ist deine höchste abgeschlossene Ausbildung? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Pflichtschule (Hauptschulabschluss)
- ☐ Lehre (Ausbildungsberufe)
- ☐ Mittlere Reife (Fachoberschulreife, Realschulabschluss)
- ☐ Berufsbildende Schule mit Abitur (berufliches Gymnasium)
- ☐ Allgemeinbildende höhere Schule mit Abitur (Gymnasium)
- ☐ Fachhochschule
- ☐ Universität
- ☐ Meister, Fachwirt, Fachkaufmann
- ☐ Sonstiges

Ausübung der Sportart

[]Wie viele Jahre trainierst du Mountainbiken schon? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Wie viele Monate im Jahr trainierst du Mountainbiken durchschnittlich? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Wie viele Einheiten pro Woche trainierst du Mountainbiken durchschnittlich? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Wie lange trainierst du Mountainbiken pro Einheit (in Minuten) durchschnittlich? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Mit welcher Intensität trainierst du Mountainbiken normalerweise? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Mit niedriger Intensität
- ☐ Mit mittlerer Intensität
- ☐ Mit hoher Intensität

[] In welchem Bundesland trainierst du Mountainbiken? *

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- ☐ Baden-Württemberg
- ☐ Bayern
- ☐ Berlin
- ☐ Brandenburg
- ☐ Bremen
- ☐ Hamburg
- ☐ Hessen
- ☐ Mecklenburg - Vorpommern
- ☐ Niedersachsen
- ☐ Nordrhein-Westfalen
- ☐ Rheinland-Pfalz
- ☐ Saarland
- ☐ Sachsen
- ☐ Sachsen-Anhalt
- ☐ Schleswig-Holstein
- ☐ Thüringen
- ☐ Ich Mountainbike nicht in Deutschland

[]

In welchem Land trainierst du Mountainbiken?

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

Antwort war bei Frage '9 [P6_]' (In welchem Bundesland trainierst du Mountainbiken?)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Wo trainierst du Mountainbiken? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Verein
- ☐ Kommerzieller Anbieter (z.B. Fitnessstudio, Unternehmen)
- ☐ Universitätssport (z.B. USI)
- ☐ Berufssportangebote
- ☐ Selbstorganisiert
- ☐ Sonstiges:

Bitte schreiben Sie einen Kommentar zu Ihrer Auswahl

[]Wie schätzt du persönlich dein aktuelles Können im Mountainbiken ein (unabhängig von der Leistungsstufe/Liga in der du Mountainbiken trainierst? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Anfänger/in
- ☐ mäßig Fortgeschrittene/r (mittlere Fähigkeit)
- ☐ Fortgeschrittene/r (höhere Fähigkeit)
- ☐ Experte/Expertin

[]Welche Variante des Mountainbikens übst du hauptsächlich aus? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ All Mountain
- ☐ Cross Country
- ☐ Downhill
- ☐ Enduro
- ☐ Freeride
- ☐ Sonstiges

[]Nimmst du aktuell an Wettkämpfen teil? Kreuze bitte den höchsten/schwierigsten Wettkampf an, den du momentan besuchst. *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Nein
- ☐ Hobby-/Vereinsinterne Wettkämpfe
- ☐ Regionale Wettkämpfe
- ☐ Nationale Wettkämpfe
- ☐ Internationale Wettkämpfe

Einstieg in die Sportart

[]Wodurch bist du auf das Mountainbiken aufmerksam geworden? *

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- ☐ Freunde / Bekannte
- ☐ Familie
- ☐ Schule
- ☐ (Sport-) Veranstaltung
- ☐ Universität (Lehrveranstaltung, USI-Kurs)
- ☐ Medien (Fernsehen, Internet, Zeitschrift)
- ☐ Angebot in einem Sportverein
- ☐ zufälliges Beobachten auf öffentlichen Plätzen (Park, Sportplatz, etc...)
- ☐ Sonstiges:

[]

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

Ich gehe Mountainbiken... *

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	☐	☐	☐	☐	☐
... vor allem um fit zu sein.	☐	☐	☐	☐	☐
... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um abzunehmen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um mein Gewicht zu regulieren.	☐	☐	☐	☐	☐
... wegen meiner Figur.	☐	☐	☐	☐	☐
... um mit anderen gesellig zusammen zu sein.	☐	☐	☐	☐	☐
... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um dabei Freunde / Bekannte zu treffen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil ich im Wettkampf aufblühe.	☐	☐	☐	☐	☐
... um mich mit anderen zu messen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um sportliche Ziele zu erreichen.	☐	☐	☐	☐	☐
... wegen des Nervenkitzels.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	☐	☐	☐	☐	☐

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.	☐	☐	☐	☐	☐
... um mich zu entspannen.	☐	☐	☐	☐	☐
... vor allem aus Freude an der Bewegung.	☐	☐	☐	☐	☐
... um neue Energie zu tanken.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	☐	☐	☐	☐	☐
... um Stress abzubauen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	☐	☐	☐	☐	☐
... um Sport in der Natur zu treiben.	☐	☐	☐	☐	☐
... um an der frischen Luft zu sein.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil ich mich in der Natur/Bergen frei fühle.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil ich durch diese Sportart an Plätze komme, die ich sonst nicht so leicht erreichen würde. (z.B. Gipfel, abgelegene Seen, etc.)	☐	☐	☐	☐	☐
... weil es großartig ist, nach einem Anstieg die Abfahrt genießen zu können.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil es sehr viele Möglichkeiten und Arten gibt, diese Sportart auszuüben (z.B. verschiedene Untergründe, Schwierigkeitsstufen etc.)	☐	☐	☐	☐	☐
... weil ich niemanden brauche um die Sportart auszuüben.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil ich dafür nicht Mitglied in	☐	☐	☐	☐	☐

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
einem Verein sein muss.					
... weil man diesen Sport in jedem Alter ausüben kann.	☐	☐	☐	☐	☐
... um das Gefühl von hohen Geschwindigkeiten zu spüren.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil die Gefahr eines Sturzes auch reizvoll sein kann.	☐	☐	☐	☐	☐
... um Abenteuer zu erleben.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil Frauen und Männer gemeinsam Mountainbiken.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil ich durch meine Leistung Anerkennung bekomme.	☐	☐	☐	☐	☐
... um mich stetig zu verbessern (z.B. Fahrtechnik, Geschwindigkeit, Balance...)	☐	☐	☐	☐	☐
... um meine körperlichen Grenzen zu erfahren.	☐	☐	☐	☐	☐
... um die Reaktion des Körpers nach körperlicher Betätigung zu spüren.	☐	☐	☐	☐	☐
... um in einen Zustand zu kommen in dem alles herum keine Rolle spielt.	☐	☐	☐	☐	☐
... wegen dem Glücksgefühl während der Ausübung dieser Sportart.	☐	☐	☐	☐	☐
... um vollkommen in der Aktivität aufzugehen (Flow-Zustand).	☐	☐	☐	☐	☐
... weil bei dieser Sportart meine Fähigkeiten mit den Anforderungen im Einklang sind.	☐	☐	☐	☐	☐
... weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind.	☐	☐	☐	☐	☐

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... um dem Alltag zu entfliehen.	☐	☐	☐	☐	☐

Andere Sportarten

[]Übst du neben dem Mountainbiken noch andere Sportarten aus? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Ja
☐ Nein

[]Welche Sportarten? *

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

Antwort war 'Ja' bei Frage '19 [P7_]' (Übst du neben dem Mountainbiken noch andere Sportarten aus?)

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- ☐ Wintersport (Skifahren, Langlaufen, Snowboarden etc.)
- ☐ Mannschafts-/Ballspiel (Basketball, Handball, Volleyball, etc.)
- ☐ Bergsport (Klettern, Bergsteigen, Wandern)
- ☐ Geräteturnen, Akrobatik, Slackline, Freerunning, Le Parcours, etc.
- ☐ Skateboarden
- ☐ Kampfsport (Judo, Karate, etc.)
- ☐ Leichtathletik
- ☐ Rückschlagspiele (Tennis, Tischtennis, Badminton, Squash)
- ☐ Radsport (Mountainbike, Rennrad, etc.)
- ☐ Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln
- ☐ Tanzsport
- ☐ Golf
- ☐ Wassersport (Schwimmen, Turmspringen, etc.)
- ☐ Yoga, Pilates
- ☐ Fitnesstraining (Krafttraining, Group Fitness)
- ☐ Reitsport
- ☐ Andere Sportart

Motive (2)

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

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Ja
☐ Nein

[]Welche? *

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

Antwort war 'Ja' bei Frage '17 [M2_]' (Gibt es für dich Motive, die in der obigen Liste nicht angeführt wurden?)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Andere Sportarten

[]Übst du neben dem Mountainbiken noch andere Sportarten aus? *

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Ja
- ☐ Nein

[]Welche Sportarten? *

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

Antwort war 'Ja' bei Frage '19 [P7_]' (Übst du neben dem Mountainbiken noch andere Sportarten aus?)

Bitte wählen Sie alle zutreffenden Antworten aus:

- ☐ Wintersport (Skifahren, Langlaufen, Snowboarden etc.)
- ☐ Mannschafts-/Ball sport (Basketball, Handball, Volleyball, etc.)
- ☐ Bergsport (Klettern, Bergsteigen, Wandern)
- ☐ Geräteturnen, Akrobatik, Slackline, Freerunning, Le Parcours, etc.
- ☐ Skateboarden
- ☐ Kampfsport (Judo, Karate, etc.)
- ☐ Leichtathletik
- ☐ Rückschlagspiele (Tennis, Tischtennis, Badminton, Squash)
- ☐ Radsport (Mountainbike, Rennrad, etc.)
- ☐ Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln
- ☐ Tanzsport
- ☐ Golf
- ☐ Wassersport (Schwimmen, Turmspringen, etc.)
- ☐ Yoga, Pilates
- ☐ Fitnesstraining (Krafttraining, Group Fitness)
- ☐ Reitsport
- ☐ Andere Sportart

[]Welche weiteren Sportarten übst du aus, die oben nicht genannt wurden? *

Beantworten Sie diese Frage nur, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:
Antwort war 'Andere Sportart' bei Frage '20 [P7_a]' (Welche Sportarten?)

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]An wie vielen Monaten im Jahr bist du sportlich aktiv (jegliche moderate und intensive körperliche Aktivität)? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Wie viele Einheiten pro Woche bist du insgesamt sportlich aktiv (jegliche moderate und intensive körperliche Aktivität)? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[]Wie lange bist du pro Einheit (in Minuten) sportlich aktiv (jegliche moderate und intensive körperliche Aktivität)? *

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Feedback

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

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

[] Wie verständlich war für dich der Fragebogen?

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	1 = gar nicht verständlich	2	3	4	5 = sehr verständlich
Der Fragebogen war...	☐	☐	☐	☐	☐

[] Wie lange war der Fragebogen für dich?

Bitte wählen Sie die zutreffende Antwort für jeden Punkt aus:

	1 = zu lange	2	3	4	5 = zu kurz
Der Fragebogen war...	☐	☐	☐	☐	☐

[] Wie sehr hast du dich bemüht, den Fragebogen ehrlich zu beantworten?

Bitte wählen Sie nur eine der folgenden Antworten aus:

- ☐ Ich habe mich bemüht, die Fragen ehrlich zu beantworten.
- ☐ Ich war neugierig, worum es in dem Fragebogen geht und habe mich nur durch die Fragen "durchgeklickt".

[] Sonstige Anmerkungen zum Fragebogen:

Bitte geben Sie Ihre Antwort hier ein:

Vielen Dank für deine Mithilfe!

Wenn du über die Ergebnisse dieser Studie informiert werden möchtest, schreibe an florian-breiteneder@gmx.at und ersuche um deren Zusendung.

23.04.2018 – 15:01

Übermittlung Ihres ausgefüllten Fragebogens:
Vielen Dank für die Beantwortung des Fragebogens.

Lebenslauf

Curriculum Vitae



Florian Breiteneder

Curriculum Vitae

Breiteneder



Florian

Leystraße 8/7/22A, 1200 Wien

Tel: 0676 9163772

E-Mail: florian-breiteneder@gmx.at

PERSÖNLICHE DATEN

Geboren am 15.08.1987 in Linz

Staatsbürgerschaft: Österreich

Familienstand: Ledig

BERUFLICHE ERFAHRUNG

Seit 05/2012	U4 Diskothek, Wien: Barkeeper
2006 – 2012	Club Jederzeit, Perg: Barkeeper
2011	Flexible Marketing, Wien: Promotionjob
2010 - 2012	ÖAV, Linz, Sektion Perg: Kletter- Übungsleiter
2003 - 2006	GLS, Perg: Jeweils einmonatiger Ferialjob als Bauarbeiter
2002	Krückl, Perg: Einmonatiges Ferialpraktikum

STUDIUM UND AUSBILDUNG

Seit 2009	Universität Wien Lehramtstudium Bewegung und Sport sowie Geographie und Wirtschaftskunde; voraussichtlicher Abschluss: Juni 2018
2008 – 2009	TU Wien Raum und Städteplanung
2001 – 2008	HTL1 Linz, Bau und Design; Abteilung Hochbau

1997 – 2001	Hauptschule 2 Perg
1994 - 1997	Volksschule Perg
1993 - 1994	Volksschule Arbing

KENNTNISSE UND FÄHIGKEITEN

7-8/2016	Caritas Wien: Ehrenamtliche Tätigkeit Kempelengasse: Aufbau des Heimes für unbegleitete minderjährige Flüchtlinge
6-9/2011	Massageinstitut Herricht: Ausbildung zum Dipl. Masseur
10/2010	ÖAV Linz, Sektion Perg: Ausbildung zum Sportkletter-Übungsleiter
6/2008	PADI: Open Water Diver Ausbildung, Magnetic Island, Australien
2004- 2006	Powerbike Team Windhaag: Lizenzrennen in der Junioren- und Elite Klasse Herren im 4-Cross
2000- 2006	Spielgemeinde Schwert- Perg: Volleyball, Jugend und Juniorenmannschaften B- und A-Team, Oberösterreichkader, Schiedsrichterprüfung
EDV	MS Office: Expertenkenntnisse Adobe Photoshop, Lightroom: Expertenkenntnisse SPSS: Grundkenntnisse Autocad: Expertenkenntnisse
Sprachen	Deutsch: Muttersprache Englisch: fließend in Wort und Schrift
Hobbys und Leidenschaften	Sport: Mountainbiken, Klettern, Skitouren, Beachvolleyball, Wakeboarden, Slacklining Reisen, Photographie Musik: 11 Jahre Schlagzeug, davon vier in der Musikschule Perg, 4 Jahre in der Band "Entropie"

Wien am 3.05.2018

Florian Breiteneder