KARL-FRANZENS-UNIVERSITÄT GRAZ
UNIVERSITY OF GRAZ
Institut für Sportwissenschaft

Motivationsformen von 14- bis 20-Jährigen im Leistungssport Orientierungslauf in Österreich

Bachelorarbeit

Zur Erlangung des akademischen Grades eines Bachelor of Science

an der

Karl-Franzens-Universität Graz

Vorgelegt von

Florian KURZ

01616213

am Institut für Sportwissenschaft

Begutachter: *Mag. Dr. rer. nat. Klaus ROM*

Graz, Mai 2020

Erklärung

„Ich erkläre eidesstattlich, dass ich die eingereichte Bachelorarbeit selbstständig angefertigt und die mit ihr unmittelbar verbundenen Tätigkeiten selbst erbracht habe. Ich erkläre weiters, dass ich keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Alle aus gedruckten, ungedruckten Werken oder dem Internet im Wortlaut oder im wesentlichen Inhalt übernommenen Formulierungen und Konzepte sind gemäß den Regeln für wissenschaftliche Arbeiten zitiert und durch genaue Quellenangaben gekennzeichnet. Die eingereichte Bachelorarbeit ist noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt worden. Ich bin mir bewusst, dass eine falsche Erklärung rechtliche Folgen haben wird.“

Graz, 03.05.2020, Florian Kurz

(Ort, Datum, Unterschrift)

Kurzzusammenfassung

Hintergrund: Motivationspsychologische Aspekte spielen so wie in anderen Sportarten auch im Orientierungslaufsport eine bedeutende Rolle. Allerdings wurden Motive und Motivation im Leistungssportbereich des Orientierungslaufs, vor allem in Österreich, bisher kaum wissenschaftlich untersucht. Die vorliegende Arbeit ermittelt primär die Ausprägung vier Motivationsformen (intrinsisch, identifiziert, introjiziert und extrinsisch) von 14- bis 20-jährigen OrientierungsläuferInnen im österreichischen Leistungssport. Weiters werden die Motive der Sporttreibenden untersucht und Empfehlungen für Betreuende aus den Ergebnissen abgeleitet.

Methoden: Im Zuge der vorliegenden Arbeit wurde eine Online-Umfrage über Motive und Motivation im Orientierungslauf durchgeführt, an welcher alle 40 Mitglieder des Jugend- und Juniorennationalkaders des Jahres 2020 teilnahmen. Die Befragungsergebnisse wurden statistisch ausgewertet und auf Zusammenhänge geprüft. Die Diskussion und Empfehlungen für Betreuende ergeben sich aus den Resultaten der Befragung und unterstützender Literatur.

Ergebnisse: Die ProbandInnen weisen im Mittel eine hohe intrinsische und identifizierte Motivation auf. Wenig ausgeprägt sind hingegen die introjizierte und extrinsische Motivation. Die Sporttreibenden erreichen einen durchschnittlich hohen sportbezogenen Selbstkonkordanz-Index (Mittelwert 7,1 auf einer Skala von -10 bis +10). Weiters ist eine signifikante Korrelation zwischen der intrinsischen und der selbst eingeschätzten Motivation festzustellen. Im Gegensatz dazu sind keine klaren Unterschiede hinsichtlich der Motivationsformen bezüglich des Geschlechts und Alters auszumachen.

Diskussion und Empfehlungen: Aufgrund der Ergebnisse der Umfrage sowie begleitender Aspekte aus der Literatur ist zu empfehlen, dass Betreuende Spaß und Freude am Orientierungslauf für AthletInnen als Priorität sehen sowie soziale Kontakte befürworten und stärken. Auch die Tatsache, dass OrientierungsläuferInnen gerne herausgefordert werden, sollte beachtet werden. Weiters ist anzustreben, dass die eigene Motivation der Sporttreibenden die Richtung der Betreuung vorgibt und dafür eine passende Orientierung für TrainerInnen bietet.

Abstract

Background: Motivational research in the sport of orienteering is of great importance. Reasons for doing sport and aspects regarding motivation in competitive sport have hardly been scientifically investigated, especially in Austria. Primarily, this paper determines four different types of motivation (intrinsic, identified, introjected and extrinsic) of 14- to 20-year-old competitive orienteers in Austria. Furthermore, motives of the athletes are analysed and recommendations for coaches based on the results will be given.

Methods: An online survey about motivation and motives in orienteering was conducted, in which all 40 members of the national youth and junior team of the year 2020 took part. The results of the survey were analysed and correlations were verified. The discussion of this paper and the recommendations for coaches are based on the findings of the survey as well as on additional literature.

Results: In average, the subjects show high intrinsic and identified and, in contrast to that, low introjected and extrinsic motivation. Generally, the self-concordance index of the athletes is high (arithmetic mean 7.1 on a scale from -10 to +10). Furthermore, a significant correlation between the intrinsic motivation and the self-estimated motivation is identified. On the contrary, no differences are found in the motivation types concerning gender and age.

Discussion and Recommendations: As a result of the outcome of the survey and aspects from additional literature, recommendations for trainers are introduced. Firstly, they should be conscious of the fact that athletes mainly do orienteering because of fun and enjoyment. Secondly, as athletes appreciate social contacts, coaches should support and strengthen them. Furthermore, athletes should be individually challenged on a regular basis. It is also suggested that trainers consider athletes' self-estimated motivation as an orientation for the coaching process.

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser!

Meine persönliche Leidenschaft, der Orientierungslauf, spiegelt sich in meiner wissenschaftlichen Tätigkeit wieder. Nachdem ich im Leistungssport Orientierungslauf lange aktiv war, hat sich meine Position in dieser Sportart in den letzten Jahren etwas gewandelt. Seit einigen Jahren bin ich nun in der Nachwuchsarbeit tätig, leite dabei regelmäßig Jugendtrainings und bin auch gelegentlich als Betreuer des nationalen Kaders mit dabei. Sowohl als eigener Sportler als auch in der Rolle des Trainers haben mich die Motive und Motivationen, welche mich sowie andere Sporttreibende zum Orientierungslauf antreiben, immer interessiert und fasziniert. Daher war es mir wichtig, im Zuge meiner Bachelorarbeit die Sportart Orientierungslauf, und im Speziellen die Motive und Motivation dafür, näher zu beleuchten.

Der Erstellungsprozess dieser Bachelorarbeit verlief dank einer Reihe helfender Personen problemlos. Daher möchte ich mich bei allen Mitwirkenden bedanken, ohne die die wissenschaftliche Arbeit in dieser Form nicht möglich gewesen wäre.

Insbesondere erwähne ich hier den österreichischen Jugend- und Juniorenkader, deren Mitglieder als ProbandInnen schnell und unkompliziert zur Verfügung standen. Außerdem möchte ich mich bei der Präsidentin, der Generalsekretärin und der Leistungssportkoordinatorin des österreichischen Fachverbands für Orientierungslauf für die Kooperation bedanken. Auch durch sie ist es möglich, die Ergebnisse und Empfehlungen dieser Arbeit den Interessierten der Orientierungslaufgemeinschaft zur Verfügung zu stellen.

Des Weiteren gebürt mein Dank meinen Freunden, im Speziellen meinem Wohnungskollegen, sowie meiner Familie, die mich in der Arbeitsphase sowohl mental als auch fachlich jederzeit tatkräftig unterstützt haben.

Zuletzt möchte ich mich bei meinem Betreuer Mag. Dr. rer. nat. Klaus Rom für die verlässlichen und wissenschlaftlichen Beratungen, die kritischen Verbesserungsvorschläge sowie das exzellente Betreuungsverhältnis bedanken.

Damit wünsche ich viel Freude beim Lesen meiner Bachelorarbeit!

Graz, 03.05.2020

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung ... 7
2 Theoretischer Hintergrund ... 9
2.1 Sportart Orientierungslauf ... 9
2.2 Motive und Motivation ... 11
2.2.1 Motive ... 11
2.2.2 Motivation im Sport ... 12
2.2.3 Das sportbezogene Selbstkonkordanz-Modell (kurz SSK-Modell) ... 14
2.3 Motive und Motivation im Orientierungslauf (aktueller Forschungsstand) ... 15
3 Empirische Untersuchung ... 18
3.1 Fragestellung ... 18
3.2 Methode ... 18
3.3 Ergebnisse ... 19
3.3.1 Soziodemographische Auswertung ... 20
3.3.2 Auswertung der Motivationsformen ... 21
3.3.3 Auswertung der sportbezogenen Selbstkonkordanz (SKK) ... 25
3.3.4 Auswertung der übrigen Item-Fragen ... 26
3.3.5 Korrelationen und Zusammenhänge ... 28
4 Diskussion und Interpretation der Ergebnisse ... 31
4.1 Diskussion der Ergebnisse der Motivationsformen und der SKK-Skala ... 31
4.2 Diskussion der Ergebnisse weiterer Aspekte ... 34
4.3 Limitierung der Studie ... 37
5 Empfehlungen für TrainerInnen und BetreuerInnen ... 39
5.1 Hintergrund und Kontext ... 39
5.2 Empfehlungen und Ausführungen ... 39
5.3 Empfehlungsblatt für Betreuende ... 41
6 Zusammenfassung ... 43
Literaturverzeichnis ... 45
Abbildungsverzeichnis ... 49
Tabellenverzeichnis ... 50
Anhang ... 51

1 Einleitung

Motivationspsychologische Aspekte im Sport beschäftigen die Wissenschaft in unterschiedlichen Kontexten. Bei manchen Personen sind es gesundheitliche Aspekte, die zur Bewegung motivieren. Darüber hinaus gehören Anreize wie das Streben nach Leistung, Erfolg und Bekanntheit zu den Gründen, Sport zu treiben. Andere wiederum betätigen sich körperlich, weil ihnen die Bewegung an sich viel Freude bereitet.

Auch im Leistungssportbereich werden Motive und Motivationen von Sporttreibenden wissenschaftlich untersucht. Orientierungslauf, eine Sportart, bei der sowohl kognitive als auch körperliche Fähigkeiten gefragt sind, ist in Österreich zwar eine Randsportart, dennoch ist der Leistungssport auch im Orientierungslauf vertreten und wird durch den Österreichischen Fachverband für Orientierungslauf unterstützt. Dieser versucht, Rahmenbedingungen, wie beispielsweise Wettkämpfe und Trainingsmöglichkeiten, für alle Sporttreibende zu schaffen und zu optimieren.

Für OrientierungsläuferInnen sind neben physischen Aspekten auch mentale Überlegungen im sportlichen Handeln zu berücksichtigen. Zum mentalen Bereich zählen nicht nur der technisch-kognitive Teil, sondern, wie in allen Sportarten, auch Fragen der Motive und Motivation. Dieses Forschungsfeld, also jenes der Motive und Motivation in der Sportart Orientierungslauf, ist jedoch nicht nur im Bereich des Leistungssports, sondern auch des Breitensports von Interesse. Nicht zuletzt deswegen existieren dazu bereits einige Untersuchungen und Berichte.

Diese wurden hauptsächlich in Skandinavien und der Schweiz, also in jenen Ländern, in welchen der Orientierungslauf populär ist, herausgegeben. So untersucht beispielsweise eine schweizerische Studie von Ferrari Ehrensberger (2008) die Leistungsmotivation im Spitzenorientierungslauf. Des Weiteren existieren mehrere Schriften aus Schweden, welche die Motivation im Orientierungslauf näher beleuchten. Zusätzlich legen ein Dokument des Britischen Orientierungslauf-Verbandes und eine deutsche Diplomarbeit Motive der Sporttreibenden im Orientierungslauf dar.

Im Jahr 2002 wurden bereits die sportliche Identität und die Motivation im Orientierungslauf mit dem Fokus auf geschlechtsspezifische Unterschiede in einer österreichischen Arbeit analysiert (Gschöpf, 2002). Es existiert jedoch keine wissenschaftliche Untersuchung, welche sich auf die Motive und Motivationen im Orientierungslauf von Jugend- und JuniorenkaderathletInnen in Österreich spezialisiert.

Die Relevanz der näheren Betrachtung von Motiven und Motivation im Leistungssportbereich in Österreich von unter 20-Jährigen ist aber nicht nur aufgrund fehlender Literatur

gegeben. Vielmehr erscheint es aus Sicht des österreichischen Orientierungslaufverbands und der Vereine wichtig, dieses Themenfeld zu untersuchen, um einerseits junge AthletInnen beim Sport zu halten und andererseits diese auf ihrem Weg im Leistungssport besser unterstützen zu können. Dafür ist es notwendig, Details zu Motiven und Motivationen der LäuferInnen zu erheben, zu analysieren und daraus Schlüsse zu ziehen.

Die vorliegende Arbeit umfasst die Durchführung und Analyse einer Befragung von 14- bis 20-jährigen AthletInnen des österreichischen Junioren- und Jugendnationalteams (40 ProbandInnen) über den Bereich Motive und Motivation im Orientierungslauf. Die leitende Fragestellung der vorliegenden Arbeit ist, welche Formen der Motivation für Orientierungslauf die ProbandInnen haben und wie ausgeprägt diese sind. Dabei wird insbesondere auf die Motivationsformen intrinsisch, identifiziert, introjiziert und extrinsisch und das damit in Zusammenhang stehende Selbstkonkordanz-Modell von Seelig und Fuchs (2006) eingegangen.

Zu Beginn werden relevante theoretische Überlegungen zu diesem Thema erläutert. Den Resultaten der Umfrage folgt eine Diskussion über die Ergebnisse sowie die Einbettung dieser in den gegebenen Kontext. Anschließend werden auf Basis der Analyse Empfehlungen für TrainerInnen und BetreuerInnen ausgegeben, um der vorliegenden Arbeit einen praxisrelevanten Aspekt hinzuzufügen. Zuletzt wird das Wichtigste zusammengefasst und in den Kontext des Orientierungslaufsports gestellt.

2 Theoretischer Hintergrund

Um über Motivationsformen im Orientierungslauf berichten zu können, sind einige Hintergrundinformationen nötig. Daher wird im folgenden Abschnitt einerseits die Sportart Orientierungslauf vorgestellt, andererseits werden Begriffsbestimmungen vorgenommen sowie verschiedene Theorien der Motiv- und Motivationsforschung erläutert. Außerdem wird ein Zusammenhang zwischen dem Orientierungslauf und der Motivationswissenschaft hergestellt und der aktuelle Forschungsstand dieser Thematik aufgezeigt.

2.1 Sportart Orientierungslauf

Orientierungslauf (kurz OL) ist eine Sportart, die sowohl eine körperliche als auch geistige Komponente beinhaltet. Mithilfe einer Spezialkarte und eines Kompasses ist es die Aufgabe des Sporttreibenden, so schnell wie möglich bestimmte Kontrollpunkte, sogenannte Posten, welche auf der Karte eingezeichnet sind, anzulaufen. Wie man zu den mit rot-weißen Flaggen markierten Posten navigiert, ist dem Sporttreibenden selbst überlassen. (Swiss Orienteering, 2009, S. 2)

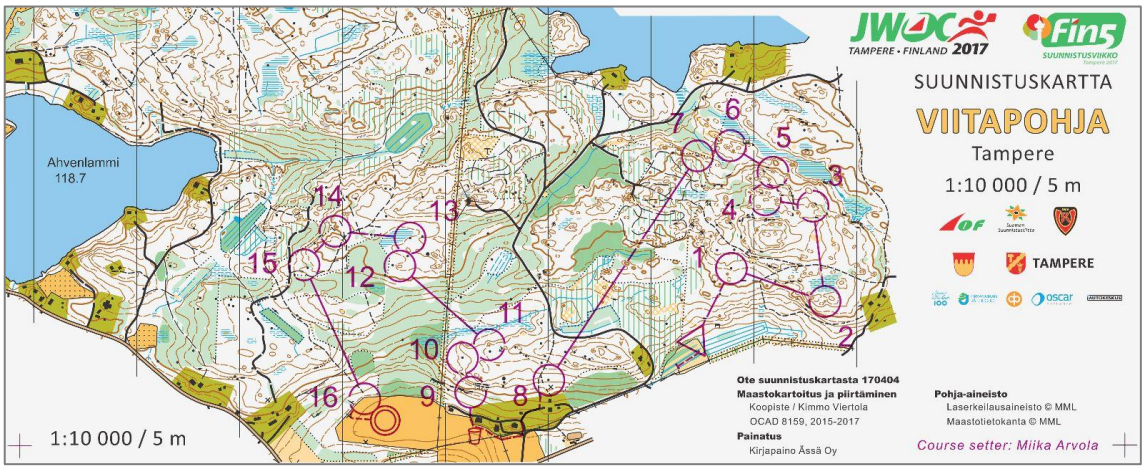


Abbildung 1: Orientierungslaufkarte des Mitteldistanz-Damenfinales der Junioren-WM 2017 in Finnland (*JWOC Middle Women A-final*, 2017)

Orientierungslauf ist sowohl im Breiten- als auch im Leistungssport vertreten. Der österreichische Fachverband für Orientierungslauf (kurz ÖFOL) wurde 1966 gegründet und ist Mitglied der Internationalen Orientierungslauf Föderation. Der österreichische Verband ist auch Austragender von nationalen OL-Wettkämpfen. Die Hauptdisziplinen sind die Sprintdistanz, welche meist in urbanem Gebiet stattfindet, sowie die Mittel- und Langdistanz, welche primär in Wäldern abgehalten werden. Neben dem Fuß-OL, wie die ursprüngliche Form des Orientierungslaufs genannt wird, gibt es noch die Disziplinen des Mountainbike-Orienteering und des Ski-Orienteering, auf welche aber in dieser Arbeit nicht näher eingegangen wird. (ÖFOL, 2019d)

Jährlich werden auch internationale Wettkämpfe und Titelkämpfe durchgeführt. Nicht zuletzt deshalb gibt es einen nationalen Orientierungslaufkader, der die besten AthletInnen zusätzlich zum Training mit ihren Vereinen unterstützen, begleiten und fördern soll. Im Rahmen des Kaderprogramms finden Trainingslager und Wettkämpfe im In- und Ausland statt, bei welchen die Sporttreibenden von einem eigenen Trainerteam betreut werden. (ÖFOL, 2019b)

Der österreichische Nationalkader gliedert sich in drei Altersstufen und besteht aus dem Jugendkader (14- bis 16-Jährige), dem Juniorenkader (17- bis 20-Jährige) und dem Elitekader (über 20-Jährige). Die vorliegende Arbeit befasst sich fast ausschließlich mit den Motiven und Motivationen der Jugend- und JuniorenathletInnen. Als Aufnahmekriterien für die jeweiligen Nationalkader gelten eine fristgerechte Bewerbung (Datenblatt Personalien, Fragebogen Sportliche Leistungen und 3000 m Bahnlaufzeit) sowie die Selektion zum Kader durch ein Gremium (ÖFOL, 2019b). Die Kadergrößen sind jährlich unterschiedlich, liegen jedoch bei durchschnittlich circa 20 Personen pro Einzelkader. Für das Jahr 2020 wurden 19 Sporttreibende für den Jugendkader und 21 AthletInnen für den Juniorenkader selektioniert (ÖFOL, 2019c, S. 2-3).

Österreich gehört im internationalen Leistungssport zur erweiterten Weltspitze. Die heimischen AthletInnen erlaufen regelmäßig Top-20-Platzierungen bei Europa- und Weltmeisterschaften und das, sowohl im Jugend- und Junioren- als auch im Elitebereich. Ferner belegen österreichische Teams bei Staffelwettkämpfen wiederholt gute Platzierungen. Das Elite-Mixed-Team holte beispielsweise bei der EM 2018 im Tessin den fünften Platz (International Orienteering Federation, 2018), die Herren-Staffel bei der WM 2018 in Lettland den vierten Platz (Nokian Tyres World Orienteering Championships, 2018). Vereinzelt erreichten österreichische OrientierungsläuferInnen zuletzt Medaillenplatzierungen, wie die Damenstaffel bei der Jugend-EM 2017 mit dem zweiten Rang (Holper & Zeiner, 2017) oder die Bronzemedaille von Gernot Ymsén (ehemals Kerschbaumer) auf der Langdistanz bei der EM 2018 (Österreichisches Elite-Nationalteam, 2018).

Abbildung 2: Gernot Ymsén, Österreichs erfolgreichster aktiver Orientierungsläufer am Weg zur EM-Bronzemedaille in der Schweiz 2018 (Steinegger, 2018)

2.2 Motive und Motivation

Die vorliegende Arbeit hat das Ziel, Motivationsformen im OL von jungen KadersportlerInnen zu untersuchen. In der Literatur sind die sportpsychologischen Bereiche der Motive und der Motivation eng miteinander verbunden (Elbe, 2019, S. 2). Deshalb ist es notwendig, die Begriffsdefinitionen beider Bereiche zu erläutern sowie jeweils einen kurzen Überblick über die Themenfelder zu geben. Dabei werden die wichtigsten Theorien der Fachliteratur vorgestellt sowie Erhebungsmöglichkeiten von Motiven und Motivation dargelegt.

2.2.1 Motive

In der sportwissenschaftlichen Motivationsforschung geht es unter anderem darum, Motive für das Sporttreiben zu ermitteln. Dabei werden Motive unterschiedlich klassifiziert und in Gruppen gegliedert (Hänsel, Baumgärtner, Kornmann & Ennigkeit, 2016, S. 80). Dieses Kapitel gibt eine kurze Übersicht darüber.

Als Motive bezeichnet Gabler (2004) "… situationsüberdauernde, zeitlich überdauernde und persönlichkeitsspezifische Wertungsdispositionen" (S. 205). Dies ist nur eine von mehreren in der Literatur beschriebenen Definitionen. Motive im Sport sind folglich Wertungsdispositionen, welche auf das Sporttreiben Bezug nehmen, wie zum Beispiel Gesundheit, Ästhetik oder Leistung.

In der Fachliteratur werden einige Möglichkeiten beschrieben, Motive in Bereiche einzuteilen. Gabler beispielsweise klassifiziert Motive, auf wen sie bezogen sind. Entweder auf sich selbst, was er „Ich-Bezogene“ Motive nennt. Oder, wenn andere Personen miteinbezogen werden, liegt das Motiv „im sozialen Kontext“. (Gabler, 2004, S. 14)

Des Weiteren kann eine Aufschlüsselung in implizite und explizite Motive gemacht werden. Diese Denkweise von David C. McClellands beschreibt entweder früh gelernte, unreflektierte und emotional geprägte Präferenzen (implizit) oder jedoch selbstreflektierte, kontrollierte und bewusste Bedürfnisse (explizit). (Brunstein, 2018, S. 5)

Elbe (2019, S. 3) beschreibt ein Motiv als eine Eigenschaft, regelmäßig bestimmte Anreize und Zielzustände anzustreben und unterteilt Motive bezüglich einer viel zitierten inhaltlichen Dimension. So gibt es laut der Wissenschaftlerin neben dem im Sport oft genannten Leistungsmotiv auch das Anschluss- und Machtmotiv.

Handeln Sporttreibende nach dem Leistungsmotiv, bilden die eigenen Kompetenzen sowie das Messen der Leistung den Anreiz für ihre Tätigkeit. Dieses Motiv ist besonders bei LeistungssportlerInnen zu beobachten, bei welchen es oft um das Motto *schneller,*

weiter und *höher* geht (Elbe, 2019, S. 3). Neben dem Streben nach der persönlichen Bestleistung bei einem Wettkampf ist das Leistungsmotiv auch dafür entscheidend, das regelmäßig Training über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten (Gabler, 2004, S. 73).

Beim Affiliationsmotiv, wie das Anschlussmotiv auch genannt wird, steht hingegen das Bedürfnis nach sozialen Kontakten und Interaktionsmöglichkeiten mit anderen Personen im Vordergrund. Das Anschlussbedürfnis beschrieb bereits Henry Murray im Jahr 1938 und nennt beispielsweise *Bekanntschaften machen* und *andere erfreuen* als typische Handlungen diesbezüglich. (Sokolowski & Heckhausen, 2010, S. 196)

Die dritte inhaltliche Dimension der Motive ist das Machtmotiv, welches als "... der Wunsch danach, auf andere Personen Einfluss auszuüben“ verstanden wird. „Der zentrale Anreiz des Machtmotivs besteht darin, Stärke und soziale Wirksamkeit zu erleben" (Busch, 2018, S. 248). Beispiele für dieses Motiv sind oftmals *den Gegner zu beherrschen* sowie *das Feld unter Kontrolle zu haben* (Beckmann & Kossak, 2018, S. 624). Bei Sporttreibenden ist das Machtmotiv laut Schüler und Wenger (2015, S. 36) allerdings wenig ausgeprägt. Dies liegt vermutlich daran, dass Machtziele sozial wenig erwünscht sind.

Es lässt sich also zusammenfassend sagen, dass durch Motive bestimmte Zielzustände angestrebt werden. Dabei können diese in unterschiedliche Kategorien eingeteilt werden, am häufigsten wird (auch im sportlichen Kontext) zwischen Leistungs-, Anschluss- und Machtmotiv unterschieden. Wichtig zu betonen ist außerdem, dass Menschen nicht nur durch ein Motiv, sondern durch einen Mix von Motiven angetrieben werden. Auch die im nächsten Kapitel beschriebenen Motivationsformen lassen sich nicht genau trennen und so handelt es sich auch bei der Motivation immer um ein Zusammenspiel unterschiedlich ausgeprägter Formen.

2.2.2 Motivation im Sport

Es gibt eine Vielzahl von WissenschaftlerInnen und an Literatur, die sich mit motivationstheoretischen Überlegungen im Sport beschäftigen. Nach Rheinberg (2002) ist die Motivation „eine aktivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzugs auf einen positiv bewerteten Zielzustand“ (S. 13). Diese Definition beinhaltet also sowohl den Zielzustand, den eine Person anstrebt, als auch die Handlung, diesen zu erreichen. Der Begriff Motivation geht aber auch noch mit vielen anderen motivationspsychologischen Überlegungen einher, wie zum Beispiel den Anreizen, Affekten, Volitionen, Zielen und den bereits im vorigen Kapitel behandelten Motiven. Dem Umfang der Arbeit ist es geschuldet, dass hier nur die für die Arbeit relevantesten Hintergründe und Theorien erläutert werden.

Einen wichtigen Denkansatz bietet Nicholls, der 1984 in seiner Leistungszieltheorie (*Achievement Goal Theory*) zwischen zwei Orientierungen beim Sport unterscheidet. Einerseits die Leistungsorientierung, bei welcher für Sporttreibende der Wettkampf gegen andere und dessen Ergebnis im Vordergrund stehen, und andererseits die Aufgabenorientierung, bei der es für AthletInnen primär darum geht, ihr eigenes Können zu verbessern und Aufgaben zu meistern. (Elbe & Schüler, 2020, S. 147)

Des Weiteren wird zwischen aufsuchenden und meidenden Zielen unterschieden. Sporttreibende mit aufsuchenden Zielen trachten nach dem Erleben von Kompetenzen, wie zum Beispiel dem positiven Gefühl nach einem gestandenen Salto. Hingegen steht bei der anderen Kategorie das Vermeiden von beispielsweise unangenehmen Folgen im Vordergrund. (Elbe & Schüler, 2020, S. 148-149)

Außerdem wird in der Motivationspsychologie zwischen Ergebnis-, Leistungs- und Prozesszielen unterschieden. Ergebnisziele beziehen sich auf das Gewinnen und Verlieren, also um das Erreichen von Platzierungen. Bei Leistungszielen handelt es sich darum, die eigene Leistungsfähigkeit messbar zu verbessern wie beispielsweise die individuelle anaerobe Schwelle beim Laufen von 15 km/h auf 17 km/h zu erhöhen. Sie sind unabhängig von anderen SportlerInnen. Bei Prozesszielen hat man wiederum das Bestreben, seine eigene Technik oder spezielle Fähigkeiten in einem längeren Zeitraum zu verbessern. (Weinberg, 2013, S. 171)

Eine oft zitierte Kategorisierung der Motivation ist das Unterscheiden von intrinsischer und extrinsischer Motivation. Schüler (2020) beschreibt die intrinsische Motivation als „… das Handeln um seiner selbst willen. Die Motivation entsteht aus der Person heraus und ist unabhängig von äußeren Faktoren wie Belohnungen oder Bestrafungen“ (S. 166). Im Gegensatz dazu steht die extrinsische Motivation, die nicht nur die gerade eben beschriebenen äußeren Faktoren in den Vordergrund stellt, sondern sich auch auf Erwartungen von anderen bezieht (Schüler, 2020, S. 166).

Eine der bekanntesten Überlegungen bezüglich der intrinsischen Motivation im Sport stammt von Ryan und Deci. Die Autoren der Selbstbestimmungstheorie (*Self Determination Theory*) sind der Meinung, dass intrinsische Motivation besonders dann auftritt, wenn eine Person selbstbestimmt handeln kann und die Ziele zu einem selbst passen (Elbe, 2019, S. 11). In ihrem Konzept formulieren sie außerdem die *Amotivation* sowie mehrere Abstufungen der extrinsischen Motivation (Ryan & Deci, 2000, S. 72). Dieses Konzept bildet die Grundlage von Sheldon und Elliots (1999) Selbstkonkordanz-Modell, welches aufgrund der Bedeutsamkeit für diese Arbeit im folgenden Kapitel (2.2.3) beschrieben wird.

2.2.3 Das sportbezogene Selbstkonkordanz-Modell (kurz SSK-Modell)

Selbstkonkordanz ist laut den Autoren des Modells die Übereinstimmung der ausgesprochenen Ziele mit den eigenen Werten und persönlichen Interessen. Die Vorteile an einer hohen Selbstkonkordanz sind vielfältig. So soll die Anstrengung zum Erreichen der Ziele höher sein, damit diese leichter erreicht werden können. Außerdem ist nach dem Erreichen von selbstkonkordanten Zielen ein hohes Maß an Wohlbefinden festzustellen, was die dafür investierten Anstrengungen längerfristig aufrechterhält. (Sheldon & Elliot, 1999, S. 482)

Eine deutschsprachige, testtheoretische Überprüfung für die sport- und bewegungsbezogene Selbstkonkordanz wurde von Seelig und Fuchs (2006) entwickelt. Die Autoren untersuchten bereits bestehende Fragebögen und ermittelten in zwei Studien 12 deutschsprachige Item-Fragen, die die Ausprägung von vier Motivationsformen (intrinsisch, identifiziert, introjiziert und extrinsisch) sowie die Selbstkonkordanz herausfinden. Mittels einer Hauptkomponentenanalyse wurde dieses Messinstrument wissenschaftlich bestätigt. „Reliabilitäts- und Validitätsüberprüfungen mit den Daten beider Studien lassen den Schluss zu, dass mit der SSK-Skala ein konzeptionell und methodisch brauchbares Instrument zur Erfassung der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz vorliegt“ (Seelig & Fuchs, 2006, S. 121).

Es sind die intrinsische, identifizierte, introjizierte und extrinsische Motivationsform, welche durch die SSK-Skala ermittelt werden (schematische Darstellung in Abbildung 3). Die intrinsische und extrinsische Motivationsart unterscheiden sich, wie schon in Kapitel 2.2.2 beschrieben, durch das (Nicht-) Einwirken von äußeren Faktoren wie Belohnungen oder Bestrafungen. Die Form der identifizierten Motivation lässt sich dadurch charakterisieren, dass das Resultat der Handlung (und nicht wie bei der intrinsischen Motivation die Handlung selbst) mit den eigenen Zielen und Wertvorstellungen übereinstimmt. So ist das Sporttreiben durch die identifizierte Motivation geprägt, wenn es zum Beispiel zum Ziel hat, die Gesundheit zu fördern. (Seelig & Fuchs, 2006, S. 122-123)

Ist eine Person introjiziert motiviert, so geht es darum, Schuld und Scham zu vermeiden. Ziele weisen hier nur einen geringen Selbstbezug auf. Bewegung zu machen, um schlechtes Gewissen zu vermeiden, zählt beispielsweise zu dieser Motivationsform. (Schüler, 2020, S. 169)

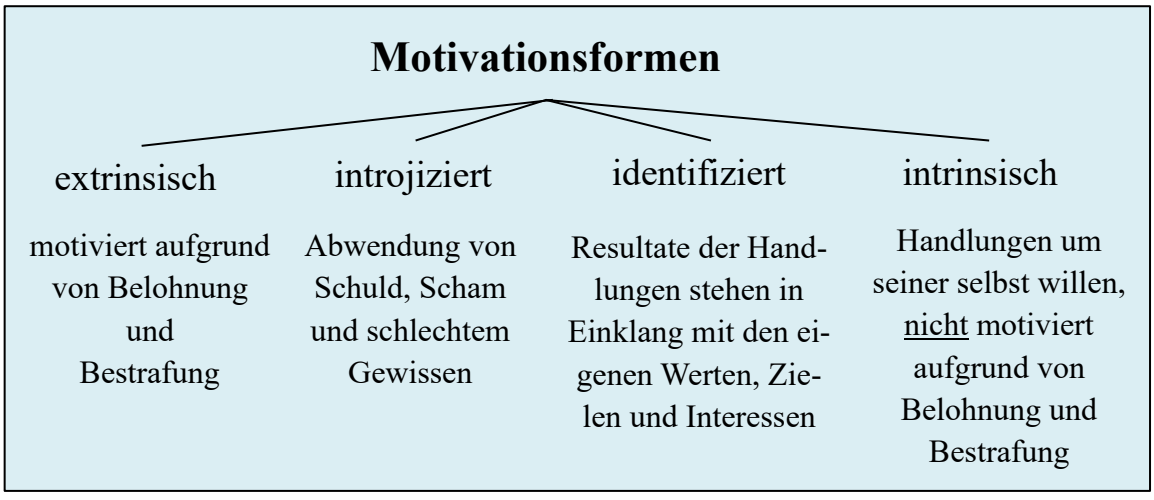


Abbildung 3: Motivationsformen nach Seelig und Fuchs (2006, S. 122-123)

Die SSK-Skala beinhaltet zu jedem dieser vier Motivationsarten drei Item-Fragen. Mittelt man die Antworten des Befragten (Likert Skala von 1 bis 6) jeder Kategorie, so resultieren daraus die Ausprägungen der vier Motivationsformen. Der Index der Selbstkonkordanz wird anschließend so gebildet, indem die ermittelten Subskalenwerte der extrinsischen und introjizierten Motivationsformen von der Summe der identifizierten und intrinsischen Subskalen abgezogen werden. Je höher dieser Wert ist, desto größer ist die Selbstkonkordanz.

SKK-Index = (intrinsisch + identifiziert) – (introjiziert + extrinsisch)

Abbildung 4: Berechnung des SKK-Index (schematische Darstellung)

Abschließend ist zu erwähnen, dass in der Motivationspsychologie viele Instrumente zur Erhebung der sportbezogenen Motivation entwickelt wurden. Die Autoren der SSK-Skala geben einen Überblick über fünf englischsprachige Fragebögen zur Erhebung der Motivationsstruktur bei körperlich-sportlicher Aktivität. Auch beispielsweise das deutsche Bundesinstitut für Sportwissenschaft stellt auf seiner Homepage vier verschiedene Fragebögen über Motivation von SportlerInnen zur Verfügung (Bundesinstitut für Sportwissenschaft, 2020). In dieser Arbeit wurde auf den Fragebogen der SKK-Skala von Seelig und Fuchs gesetzt, vor allem aufgrund des Vorteils der Arbeitsökonomie.

2.3 Motive und Motivation im Orientierungslauf (aktueller Forschungsstand)

Die Motive und die Motivation von OrientierungsläuferInnen wurden bereits in diversen Studien und Arbeiten untersucht. Vor allem aus den skandinavischen Ländern und der Schweiz, in welchen der Sport große Popularität genießt, gibt es Publikationen zu dieser Thematik.

Ottosson (1997) führte eine Studie über Motive im Orientierungslauf durch, in welcher 512 aktive Mitglieder schwedischer OL-Clubs teilnahmen. Die Ergebnisse zeigen einerseits, dass die Motive der OrientierungsläuferInnen in drei Gruppen unterteilt werden können. Mit einer Faktorenanalyse ermittelt der Autor soziale Motive (unter anderen Leuten sein), erlebnisorientierte Motive (Herausforderung, Handlung) und ergebnisorientierte Motive (Resultat, Erfolg) (Ottosson, 1997, S. 115). Diese Unterteilung ist zu den in Kapitel 2.2.1 beschriebenen inhaltlichen Motivdimensionen kohärent.

Andererseits kann der Autor hochsignifikante Zusammenhänge herstellen. So sollen die sozialen und ergebnisorientierten Motive bei jüngeren SportlerInnen stärker ausgeprägt sein als bei älteren. Ich-bezogene Motive, etwa jenes der Herausforderung, sind wiederum bei älteren Sporttreibenden stärker zu beobachten. Die Resultate zeigen ferner, dass weibliche Athletinnen weniger ergebnisorientiert motiviert sind als männliche. (Ottosson, 1997, S. 115)

Eine qualitative Studie über die Leistungsmotivation der Schweizer Orientierungslauf-Nationalmannschaft zeigt ähnliche Ergebnisse, nämlich, dass beim Einstieg in diese Sportart Kameradschaft und Ergebnisse im Vordergrund stehen. Des Weiteren dürfte der soziale Aspekt für die jüngeren LeistungssportlerInnen wichtiger sein, was durch die Tatsache, dass diesen es wichtiger ist, in Gruppen zu trainieren, bestätigt wird. (Ferrari Ehrensberger, 2008, S. 107-113)

Einer britischen Studie über die sportlichen Hintergründe von OrientierungsläuferInnen ist eine Analyse zur Motivation von SportlerInnen im OL-Sport zu entnehmen. 22 % der Befragten gaben demnach an, hauptsächlich durch die Herausforderung im OL motiviert zu sein. Außerdem gab rund ein Fünftel an, Spaß und Freude am Sport sei ihr wichtigster Motivationsfaktor. (British Orienteering, 2016, S. 13)

Darüber hinaus existiert eine Studie aus Deutschland, welche unter anderem die Motive von OrientierungsläuferInnen untersucht. Dabei wird berichtet, dass bei unter 25-Jährigen *Spaß* und *mit Freunden zusammen sein* die wichtigsten Motive für den Sport sind. (Giertz & Eidmann, 2011, S. 107)

In Österreich liegen zwei Studien vor, die sich auf geschlechtsspezifische Unterschiede im OL fokussieren. In seiner Diplomarbeit untersuchte Grünberger (2019) Geschlechterperspektiven im Orientierungslauf. Eine weitere Hochschulschrift wurde über die sportliche Identität und die Motivation im Spitzenorientierungslauf verfasst. Die wichtigsten Ergebnisse bezüglich der Motive und Motivationen sind, dass die OrientierungsläuferIn-

nen durch ihren Sport eine große Befriedigung erfahren. Dabei sind das Natur-, das Leistungs- und das Sozialmotiv am wichtigsten und bei jenen AthletInnen stärker ausgeprägt, bei denen die sportliche Identität höher ist. (Gschöpf, 2002, S. 88)

Alles in allem liegen laut der zitierten Studien die Hauptmotive der OrientierungsläuferInnen im Bereich der Herausforderung, die der Sport bietet, der sozialen Kontaktmöglichkeiten sowie dem Anreiz, sich fit zu halten und Leistung zu erbringen. Motivierend für die Sporttreibenden sind dabei die Handlung des Orientierungslaufs selbst (intrinsische Motivation) und die sozialen Kontakte im Training sowie im Rahmen der Wettkämpfe.

Bisher legte noch keine Studie ihren Fokus auf die Formen der Motivation von OrientierungsläuferInnen im österreichischen Leistungssport. Insbesondere gibt es auch keine Analysen über die Motive und Motivationen im Nachwuchsbereich. Darüber soll die vorliegende Arbeit Aufschlüsse bringen. Dabei wird das Ziel verfolgt, den TrainerInnen von österreichischen NachwuchsathletInnen sowie dem Österreichischen Fachverband für Orientierungslauf Empfehlungen für die Betreuungsarbeit von jungen OrientierungsläuferInnen zur Verfügung zu stellen.

3 Empirische Untersuchung

In diesem Kapitel wird die empirische Untersuchung über Motive und Motivation von 14- bis 20-Jährigen im Leistungssport Orientierungslauf sowie deren Auswertung dargelegt. Zuerst werden die primäre Fragestellung sowie weitere Leitfragen erläutert. Anschließend wird auf die Methode der Untersuchung näher eingegangen sowie werden deren Ergebnisse präsentiert.

3.1 Fragestellung

Diese Arbeit untersucht die Motivationsformen im Leistungssport Orientierungslauf von 14- bis 20-Jährigen. Außerdem sollen mithilfe der Ergebnisse und der daraus resultierenden Diskussion Empfehlungen für TrainerInnen und BetreuerInnen erstellt und ausgesprochen werden.

Dementsprechend lautet die übergeordnete Fragestellung dieser Arbeit:

Welche Formen der Motivation für Orientierungslauf haben 14- bis 20-jährige österreichische KadersportlerInnen und wie ausgeprägt sind diese?

Weitere leitende Fragestellungen dafür sind:

Welche Motive für den Orientierungslauf sind bei der Zielgruppe zu erkennen?

Sind die AthletInnen intrinsisch, identifiziert, introjiziert oder extrinsisch motiviert?

Wie hoch ist die Selbstkonkordanz der LäuferInnen?

Welche Empfehlungen an BetreuerInnen ergeben sich dadurch?

3.2 Methode

Die empirische Untersuchung wurde mithilfe eines Online-Fragebogens durchgeführt. Der Flex-Tarif der Plattform *surveymonkey.com* diente für diese Arbeit als geeignetes Instrument, die Befragung durchzuführen. Für die Resultatauswertung sowie die graphische Aufbereitung wurden die Statistikprogramme SPSS und Excel verwendet.

Die für diese Untersuchung entwickelte Umfrage besteht aus vier Teilen. Grundlage dafür sind hauptsächlich Fragebögen, die in früheren Untersuchungen verwendet sowie von WissenschaftlerInnen entwickelt wurden.

Der erste Teil der Umfrage frägt persönliche Daten wie Geschlecht, Geburtsjahr, Mitgliedschaft im österreichischen Jugend- oder Juniorenkader ab und ermittelt, wie die ProbandInnen zum Orientierungslauf gekommen sind. Danach folgt die Erhebung der Motivationsformen (intrinsisch, identifiziert, introjiziert und extrinsisch) durch zwölf Item-

Fragen, die von Seelig und Fuchs (2006) in der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz-Skala Verwendung finden (Beschreibung in Kapitel 2.2.3). Die beiden Autoren bestätigten in einer Studie, dass die in dieser Arbeit verwendeten Item-Fragen eine valide und verlässliche Zuordnung des Motivationsmodus zulassen. Einzig wurde die Fragestellung in der vorliegenden Umfrage so abgeändert, dass diese die Formen der Motivation im Orientierungslauf, und nicht wie bei Seelig und Fuchs, der allgemeinen körperlichen Aktivität, ermittelt.

Danach werden Fragen zu den Motiven, warum die ProbandInnen OL betreiben, gestellt. Grundlage für diesen Block ist ein Teil des Fragebogens von Curry und Weiß, den auch Gschöpf (2002) in ihrer Diplomarbeit über die Sportliche Identität und Motivationen im Orientierungslauf verwendet hat. Einige Fragen wurden demnach von dieser Studie übernommen, andere abgeändert oder neu hinzugefügt. Dieser Fragenblock wurde deshalb angefügt, um für die Diskussion der Ergebnisse und die Empfehlung für Betreuende nicht nur Daten über die Motivation, sondern auch über die zugrundeliegenden Motive analysieren zu können.

Zuletzt werden persönliche Einschätzungen über den eigenen Erfolg und die eigene Motivation abgefragt sowie ermittelt, wie viele Sporteinheiten pro Woche die ProbandInnen trainieren und ob sie eine persönliche Betreuungsperson haben. Der Autor dieser Arbeit erhofft sich mit diesen Zusatzfragen, mögliche Zusammenhänge besser erklären und die Empfehlungen für Betreuende zielgerichteter formulieren zu können. Die vollständige Umfrage kann im Anhang eingesehen werden.

Der Fragestellung entsprechend richtet sich die Umfrage an 14- bis 20-jährige österreichische OrientierungsläuferInnen im Leistungssportbereich. Dabei wurden alle 40 Personen, die im Jahr 2020 dem nationalen Jugend- und Juniorenkader angehören, gebeten, an der Umfrage teilzunehmen. Der Link zur Befragung wurde am 30.03.2020 ausgeschickt und blieb bis zum 01.04.2020 zur Beantwortung offen.

3.3 Ergebnisse

In diesem Kapitel werden die Ergebnisse der Umfrage, die im Zuge der vorliegenden Arbeit durchgeführt wurde, dargestellt. Zuerst werden die soziodemographischen Fragen ausgewertet. Danach folgt die Analyse der Resultate der SKK-Skala sowie der übrigen Fragestellungen. Zum Schluss dieses Abschnitts werden weitere relevante Korrelationen zwischen den einzelnen Items beschrieben. Für die Ergebnisdarstellungen werden unterschiedliche Diagrammtypen verwendet.

3.3.1 Soziodemographische Auswertung

Alle 14- bis 20-jährigen KaderathletInnen, das entspricht dem gesamten Jugend- und Juniorenkader, nahmen im Zeitraum vom 30.03.2020 bis 31.03.2020 an der Umfrage teil. Genau 39 der insgesamt 40 Teilnehmenden beantworteten alle Fragestellungen vollständig. Es muss erwähnt werden, dass die Beantwortung jeder Frage verpflichtend war, um die Umfrage fortzusetzen beziehungsweise vollständig beenden zu können. Bei einer Person dürfte ein technisches Problem dazu geführt haben, dass eine Item-Beantwortung nicht gespeichert wurde und somit diese Beantwortung in den Daten fehlt. In den folgenden Auswertungen wird jeweils immer auf die insgesamt gegebenen Antworten Bezug genommen. Die Resultate beziehen sich also bis auf eine Ausnahme auf eine Stichprobengröße von 40 Personen.

Von den an der Befragung teilnehmenden Sporttreibenden sind 19 Personen aus dem Jugendkader, davon 8 weiblich und 11 männlich. Aus dem Juniorenkader nahmen 10 Probandinnen und 11 Probanden an der Umfrage teil (siehe Abbildung 5).

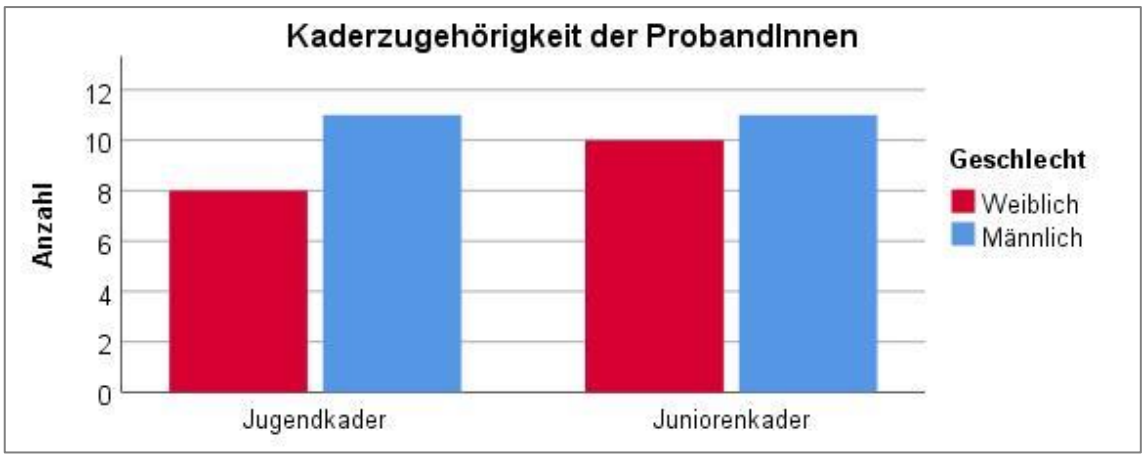


Abbildung 5: Kaderzugehörigkeit der ProbandInnen, nach Geschlecht

Das Alter der Jugend- und JuniorenkaderathletInnen liegt zwischen 14 und 20 Jahren (siehe Abbildung 6). Auffällig ist der hohe Anteil an 15-Jährigen mit insgesamt 14 Teilnehmenden. Die anderen ProbandInnen teilen sich in etwa gleichmäßig auf die anderen Altersklassen auf.

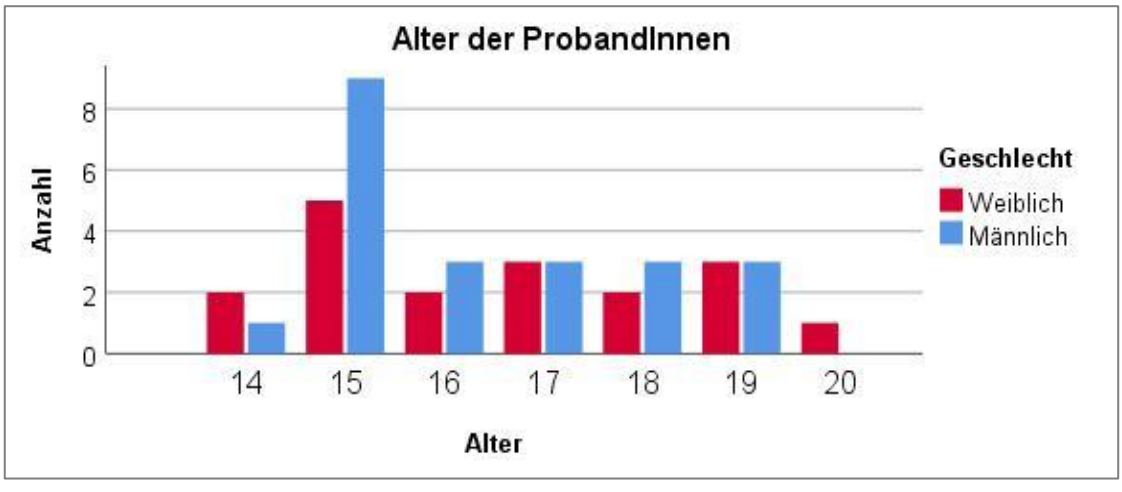


Abbildung 6: Alter der ProbandInnen, nach Geschlecht

Des Weiteren liegen Ergebnisse vor, wie die Sporttreibenden erstmals zum OL gekommen sind. Circa die Hälfte gab an, durch die Schule erstmals mit dem OL in Berührung gekommen zu sein. Ein weiterer großer Teil kam durch die eigene Familie zum OL-Sport. Nur für zwei Personen führte der Weg zum OL über Freunde, für eine Person über sonstige Wege. Dies wird in Abbildung 7 veranschaulicht.

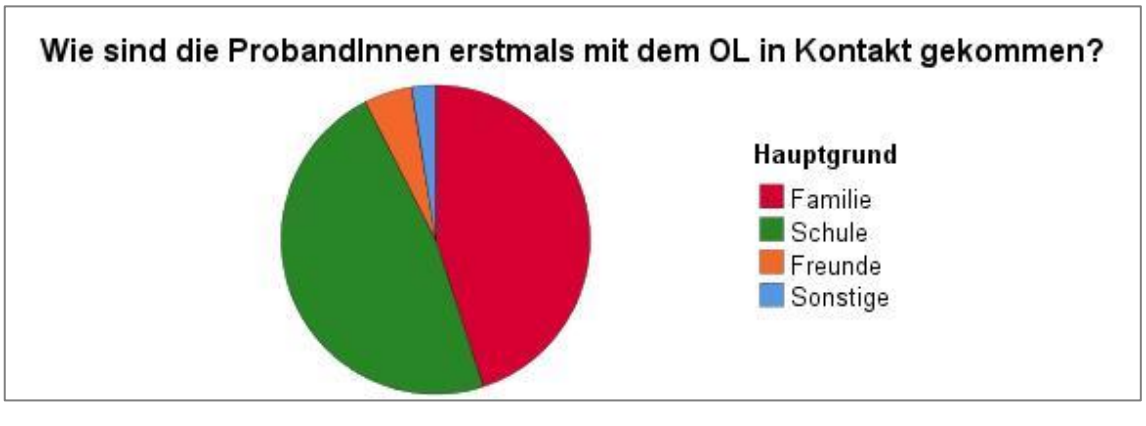


Abbildung 7: Wie sind die ProbandInnen erstmals mit dem OL in Kontakt gekommen?

3.3.2 Auswertung der Motivationsformen

Es folgt nun die Auswertung über die Motivationsformen der ProbandInnen. Wie in Kapitel 2.2.3 beschrieben, werden die Item-Fragen der Selbstkonkordanz-Skala in vier verschiedene Gruppen, welche die Motivationsarten wiederspiegeln, geteilt. Für jede dieser Motivationsart gibt es drei Item-Fragen. Für die Auswertung dieser Arbeit wurde entschieden, nicht das arithmetische Mittel, so wie von Seelig und Fuchs vorgesehen, sondern stattdessen jeweils die Summe dieser Items in Betracht zu ziehen. Dies hat den Vorteil der besseren Differenzierbarkeit und Übersichtlichkeit in der vorliegenden Arbeit. Für die Motivationsformen gibt es zwischen 3 und 18 Punkten zu erreichen. 3 bedeutet eine

geringe Ausprägung der Motivationsform, 18 die höchstmögliche. Ausreißer in der Ergebnisreihe werden in den Boxplot-Diagrammen[1] mit einem Punkt dargestellt (IBM, 2020).

Die ProbandInnen weisen im Allgemeinen eine große intrinsische Motivation, also Motivation um seiner selbst willen, auf (siehe Abbildung 8). Die Auswertung zeigt, dass einige, sowohl männliche als auch weibliche SportlerInnen, die maximale Ausprägung der intrinsischen Motivation erreichen. Lediglich unter 25% der ProbandInnen erreichen einen Wert von weniger als 16 Punkten, allesamt aber mindestens 12 Punkte. In Bezug auf die Kaderzugehörigkeit ist zu bemerken, dass 10 der insgesamt 19 Jugendkadermitglieder die maximale Ausprägung der intrinsischen Motivation erreichen.

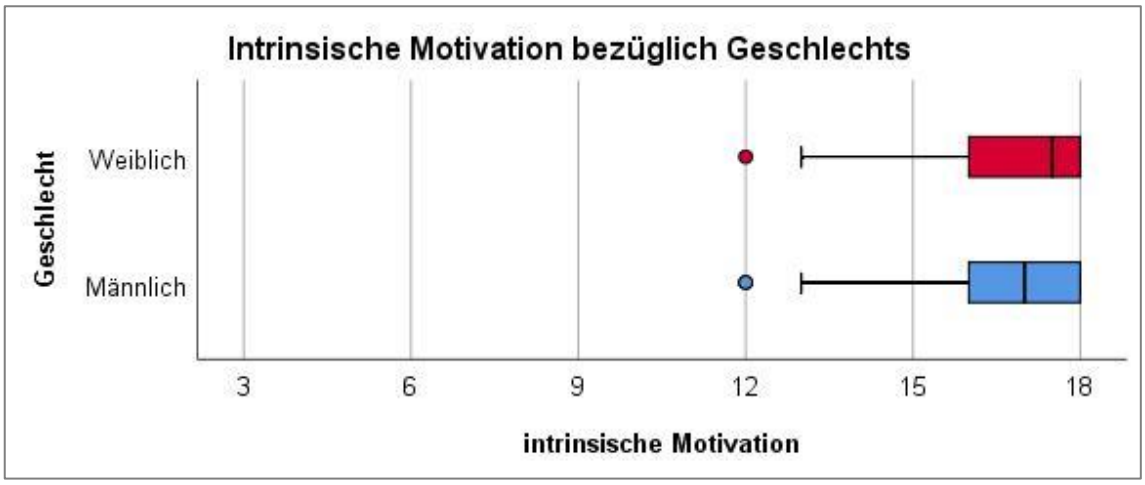


Abbildung 8: Intrinsische Motivation bezüglich Geschlechts (Boxplot-Diagramm)

Die identifizierte Motivationsform (Resultat der Handlung steht im Einklang mit den eigenen Werten) ist auch stark unter den jungen OrientierungsläuferInnen vertreten (siehe Abbildung 9), wenn auch nicht ganz so stark wie die intrinsische. Die Analyse zeigt, dass die Hälfte der weiblichen Sportlerinnen einen identifizierten Motivationswert von 15 oder mehr haben. Der niedrigste Wert liegt bei 9 Punkten. Bei den männlichen Probanden ist das Bild ähnlich. Der erreichte Median liegt hier mit 16 Punkten etwas höher als bei den weiblichen Kolleginnen, allerdings streuen die Punkte im niedrigeren Bereich etwas mehr. Es konnten keine signifikanten kaderbezogene sowie geschlechtsspezifische Unterschiede bei der identifizierten Motivationsform gefunden werden.

[1] Ein Boxplot-Diagramm ist eine Visualisierungsmöglichkeit der Verteilung einer Datenreihe. Die senkrechte Linie in der Mitte der Box symbolisiert den Median. Die Box reicht im linken Bereich bis zum 25. Perzentil (25% der Werte sind niedriger), im rechten Bereich zum 75. Perzentil (25% der Werte sind höher). Es sind also die mittleren 50% der Werte durch die Box symbolisiert. Die Antennen haben die eineinhalbfache Länge der Box oder, falls die Daten weniger stark gestreut sind, reichen die Antennen nur bis zum minimalen/maximalen Datenwert. Eventuelle Ausreißer sind mit einem Punkt markiert. (IBM, 2020)

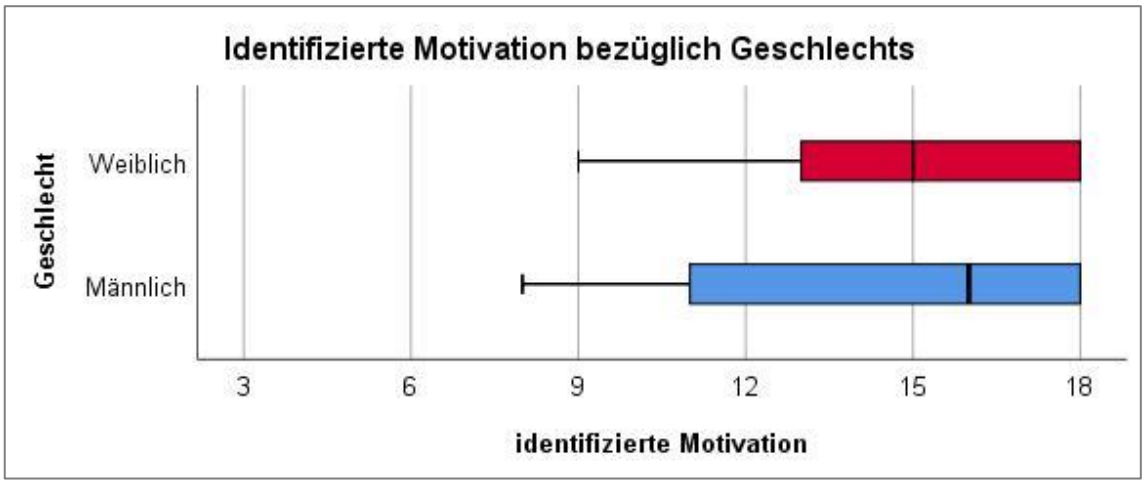


Abbildung 9: Identifizierte Motivation bezüglich Geschlechts (Boxplot-Diagramm)

Im Gegensatz zu den Resultaten der bereits beschriebenen Motivationsformen stehen jene der introjizierten und extrinsischen Motivationsformen, welche bei den ProbandInnen deutlich geringer vertreten sind. Die introjizierte Motivation (Vermeidung von Schuld und Scham) ist allgemein auf niedrigem Niveau und liegt zwischen 3 und 13 Punkten, wobei etwa 75 % der Sporttreibenden höchstens 7 Punkte erreichen. Nur wenige ProbandInnen sind stärker introjiziert motiviert, 4 AthletInnen erreichen einen Wert von 10 oder darüber (siehe Abbildung 10). Auch in dieser Kategorie sind bezüglich Geschlechts, Alters und Kaderzugehörigkeit keine nennenswerten Unterschiede zu erkennen.

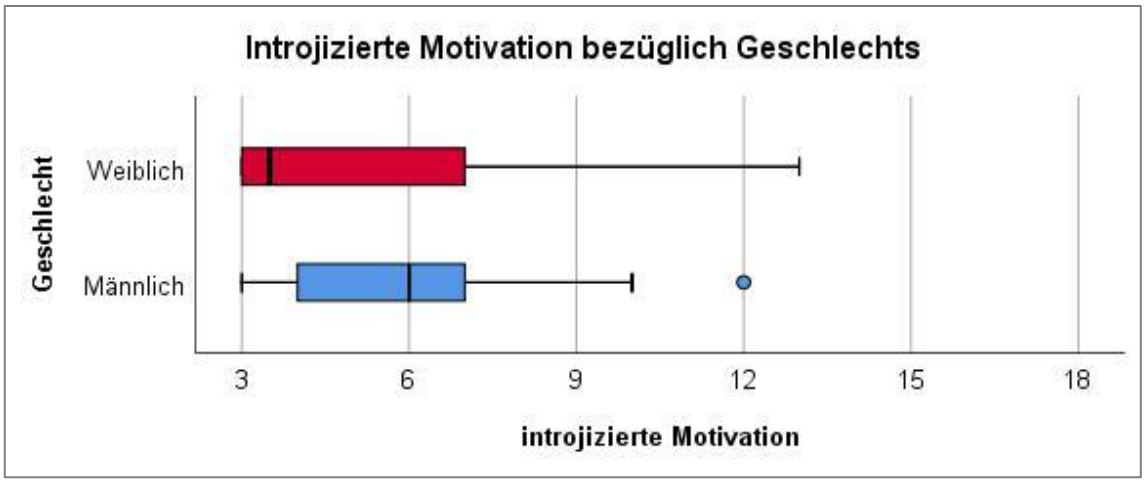


Abbildung 10: Introjizierte Motivation bezüglich Geschlechts (Boxplot-Diagramm)

Die extrinsische Motivation, also die Motivation aufgrund von Belohnung oder Bestrafung, ist bei den befragten OrientierungsläuferInnen sehr niedrig (siehe Abbildung 11). Fast die Hälfte erreicht den niedrigsten Wert. Auch die restlichen ProbandInnen zeigen eine geringe extrinsische Motivation (Punktewerte zwischen 4 und 6), bis auf eine Ausnahme, welche einen Wert von 10 aufweist. Aufgrund der geringen Streuung dieser Werte sind auch keine Unterschiede bezüglich des Geschlechts, des Alters und der Kaderzugehörigkeit auszumachen.

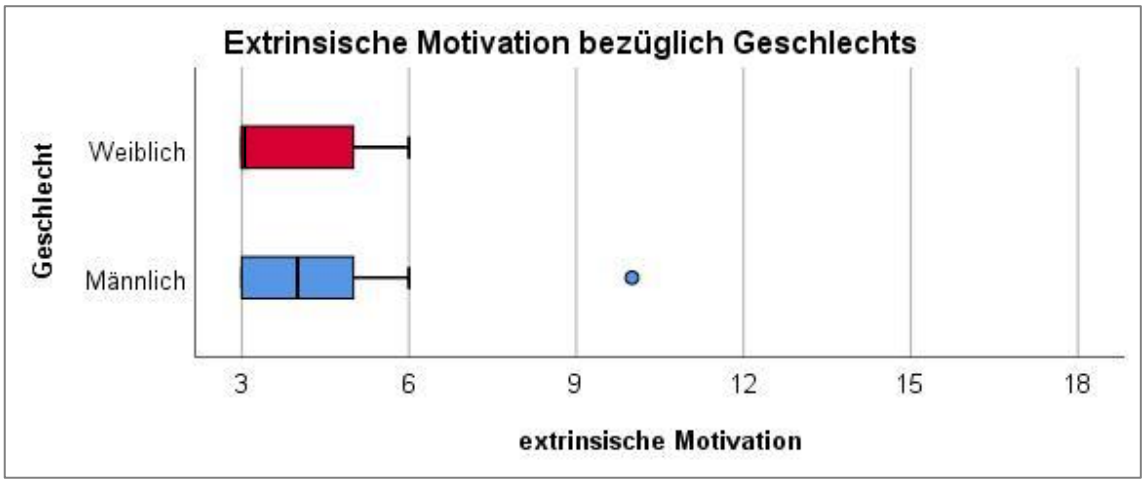


Abbildung 11: Extrinsische Motivation bezüglich Geschlechts (Boxplot-Diagramm)

Ein auffälliges Detail, welches sich auf eine Einzelfrage bezieht, ist, dass 33 von 40 AthletInnen, also über 80%, die maximal mögliche Zustimmung dafür gaben, dass sie OL betreiben, „weil es ihnen einfach Spaß macht". Dem gegenüber steht die Behauptung „ich mache OL, weil ich sonst mit anderen Personen Schwierigkeiten bekomme", welche 39 Sporttreibende als gar nicht zutreffend bezeichneten.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die AthletInnen des Jugend- und Juniorenkaders im Durchschnitt eine sehr hohe intrinsische und hohe identifizierte Motivation aufweisen. Im Gegensatz dazu stehen die Motivationsarten introjiziert und extrinsisch, die nur wenig beziehungsweise sehr wenig ausgeprägt sind. Auch zeigen die Analysen, dass es dazu keine signifikanten Unterschiede in Bezug auf das Geschlecht, das Alter und die Kaderzugehörigkeit gibt.

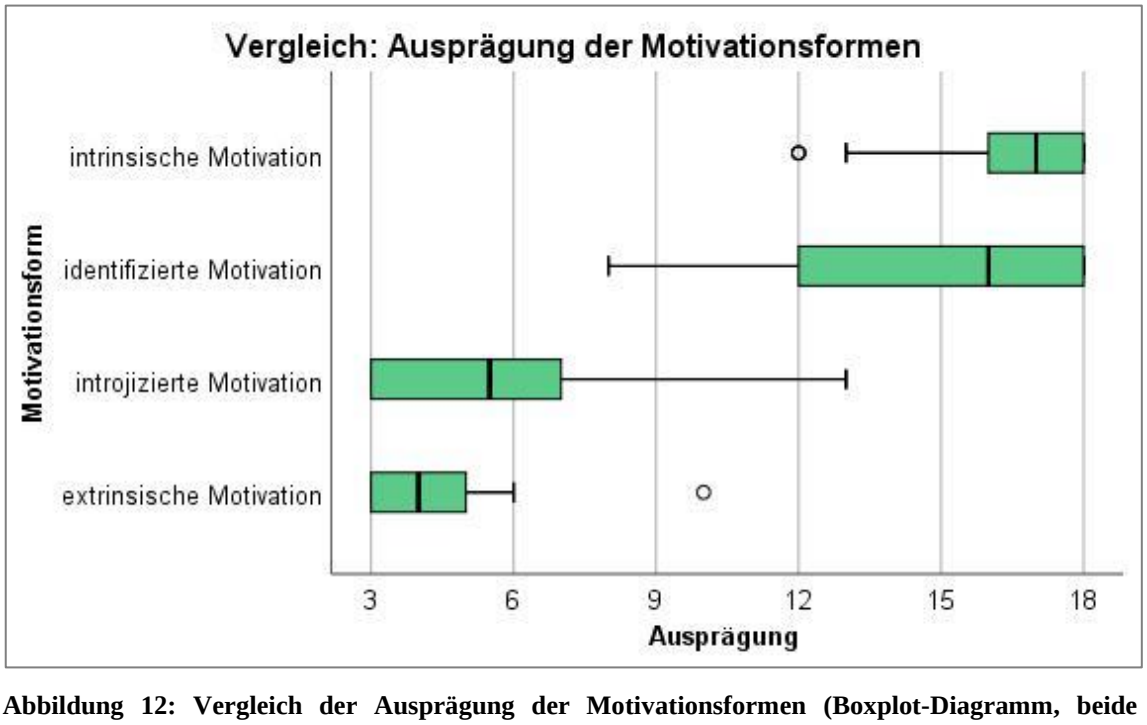


Abbildung 12: Vergleich der Ausprägung der Motivationsformen (Boxplot-Diagramm, beide Geschlechter)

3.3.3 Auswertung der sportbezogenen Selbstkonkordanz (SKK)

Die im vorigen Kapitel beschriebenen Resultate der Motivations-Subskalen werden für die Berechnung des sportbezogenen Selbstkonkordanz-Indexes herangezogen. Die Skala reicht von minus 10 bis plus 10 Punkte, wobei eine höhere Punkteanzahl eine höhere Selbstkonkordanz bedeutet.

Auf der SKK-Skala liegen die ProbandInnen allesamt im positiven Bereich, nämlich zwischen 2 und 10 Punkten. Über 75% der Sporttreibenden erreichen einen SSK-Wert von mindestens 6, über die Hälfte einen Wert über 7. Drei der 40 AthletInnen erzielen den Maximalwert der Skala. Der Median der untersuchten Stichprobe liegt bei ungefähr 7,2 Punkten, das arithmetische Mittel beträgt circa 7,1 Punkte.

Statistische Kennwerte des Selbstkonkordanz-Indexes

Geschlecht	N	Mittelwert	Median	Minimum	Maximum	Std.-Abweichung
Weiblich	18	7,46	7,33	2,00	10,00	2,07
Männlich	22	6,88	7,00	3,33	9,67	1,89
Insgesamt	40	7,14	7,17	2,00	10,00	1,97

Tabelle 1: Statistische Kennwerte der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz-Skala

Die weiblichen Probandinnen erreichen im Schnitt einen etwas höheren SSK-Wert als ihre männlichen Kollegen. Aufgrund des geringen Unterschieds kann jedoch kein allgemein gültiges Muster bezüglich des Geschlechts festgestellt werden. Auch gibt es diesbezüglich eine ähnliche Streuung der SSK-Werte. Des Weiteren kann auch zwischen dem Alter sowie der Kaderzugehörigkeit und des SSK-Index keine signifikante Korrelation festgestellt werden. Eine Übersicht der sportbezogenen Selbstkonkordanz der ProbandInnen ist in Abbildung 13 veranschaulicht.

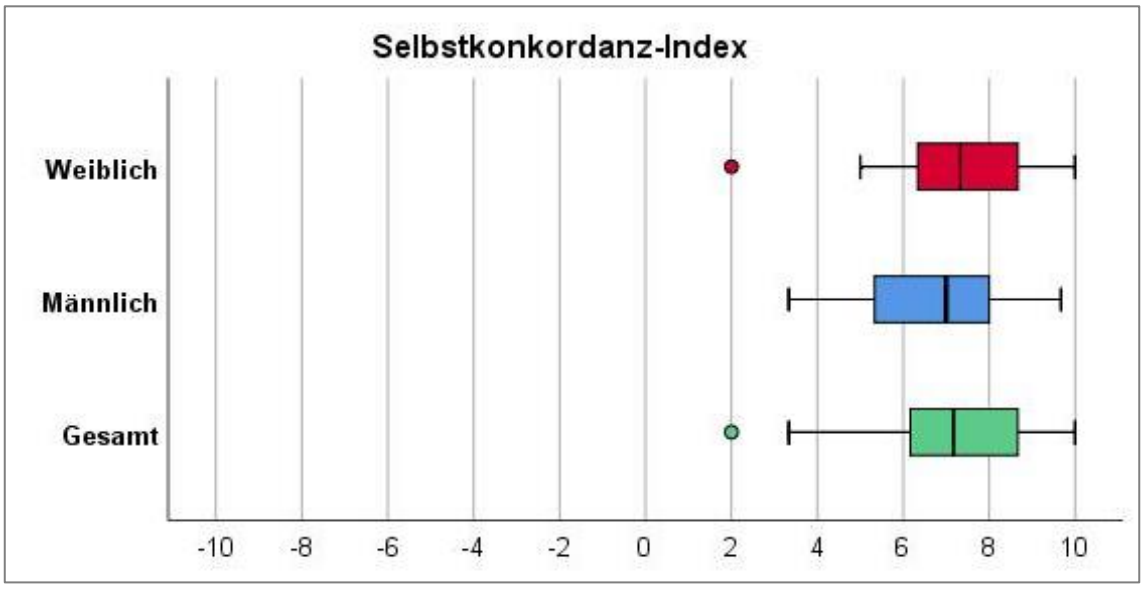


Abbildung 13: Selbstkonkordanz-Index der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz-Skala (Boxplot-Diagramm)

Die Analyse des SKK-Index zeigt also eindeutig, dass bei jungen OrientierungsläuferInnen eine positive, meist sogar eine hohe bis sehr hohe sportbezogenen Selbstkonkordanz vorherrscht. Mögliche Gründe sowie Interpretationen dazu folgen im Diskussionsteil dieser Arbeit (Kapitel 4).

3.3.4 Auswertung der übrigen Item-Fragen

Neben der Selbstkonkordanz-Skala nach Seelig und Fuchs wurden in der Umfrage auch noch anderen Aspekte bezüglich Motive und Motivation erhoben. Diese sollen dem Autor dieser Arbeit helfen, die Resultate der Motivationsarten besser interpretieren und begründen zu können. Die für die Fragestellungen der vorliegenden Arbeit relevanten Ergebnisse werden in diesem Kapitel dargelegt.

Einen großen Stellenwert, warum die ProbandInnen Orientierungslauf betreiben, haben die Freude am Wettkampf und der Aspekt der körperlichen Fitness. Der soziale Kontakt mit anderen ist laut der Umfrage ebenso ein relevantes Motiv für den Orientierungslauf sowie die Herausforderung des Sportes selbst. Das letztgenannte Motiv ist sogar bei Dreiviertel des Jugend- und Juniorenkaders genau zutreffend (maximale Ausprägung).

Sehr unterschiedlich fallen dagegen die Antworten auf die Item-Frage „Ich mache OL, weil ich beim OL Karriere machen möchte“ aus. Die Beantwortungen erstrecken sich dabei über die ganze sechsteilige Skala (von *trifft gar nicht zu* bis *trifft genau zu*), wobei ähnlich viele auf die obere sowie untere Skalenhälfte fallen. Darüber hinaus ist das Motiv des Gewinnens unter den ProbandInnen sehr unterschiedlich ausgeprägt. Erwähnenswert ist ebenso, dass das Motiv für die Ausübung von Orientierungslauf, weil Freunde auch OL betreiben, beim Jugendkader stark bis sehr stark ausgeprägt ist, beim Juniorenkader vergleichsweise weniger.

Zwei weitere Fragen beinhalten Selbsteinschätzungen, nämlich erstens über den eigenen Erfolg und zweitens über die eigene Motivation im Orientierungslauf. Bis auf 5 Sporttreibende, die sich als eher wenig oder wenig erfolgreich erachteten, gaben alle anderen 35 ProbandInnen an, eher erfolgreich oder erfolgreich zu sein (siehe Abbildung 14). Erwähnenswert diesbezüglich ist, dass keine AthletInnen die am stärksten ausgeprägten Einschätzungen, sowohl nicht erfolgreich als auch sehr erfolgreich auswählten. Unterschiede bezüglich des Alters oder des Geschlechts konnten in der Analyse keine festgestellt werden.

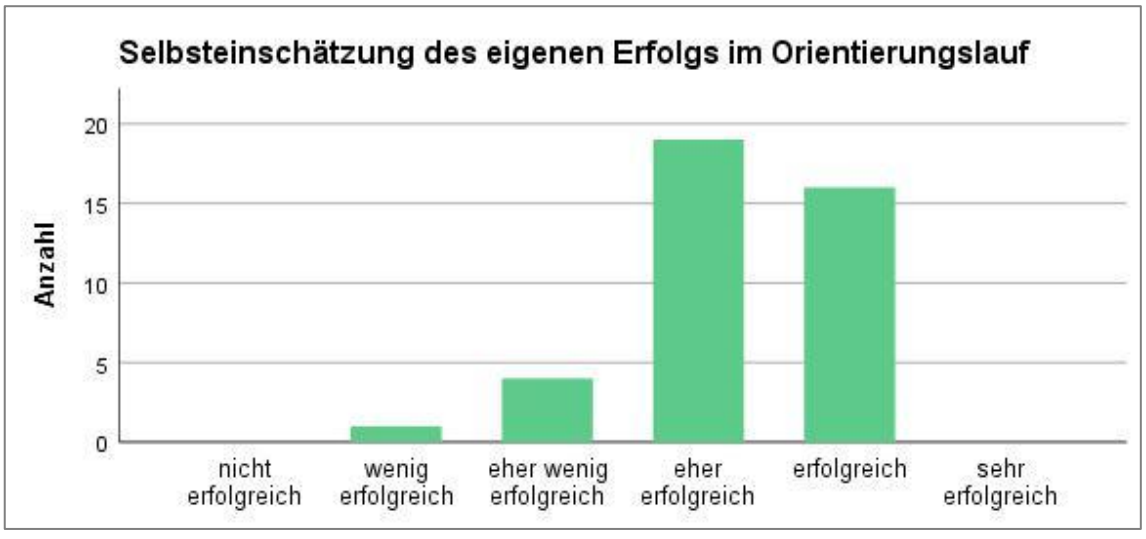


Abbildung 14: Selbsteinschätzung des eigenen Erfolgs im Orientierungslauf

Die eigene Motivation (siehe Abbildung 15) beurteilen die KaderathletInnen durchschnittlich als hoch (Mittelwert 5,13 auf einer Skala von 1 bis 6). Circa 70 % der Befragten schätzten die Motivation als hoch oder sogar sehr hoch ein. In Bezug auf die Kaderzugehörigkeit können leichte Unterschiede festgestellt werden. So geben 12 von 19 (63 %) JugendkaderathletInnen an, eine sehr hohe Motivation zu haben. Beim Juniorenkader handelt es sich bei der Selbsteinschätzung bei 10 von 21 Sporttreibenden um eine hohe, aber nicht sehr hohe Motivation. Auch jeweils eine Person aus dem Juniorenkader geben an, wenig beziehungsweise eher wenig motiviert zu sein. Diese Kategorien sind beim Jugendkader nicht vertreten.

Abbildung 15: Selbsteinschätzung der eigenen Motivation im Orientierungslauf bezüglich der Kader

Außerdem wurden die ProbandInnen gebeten, die durchschnittliche Anzahl ihrer Trainingseinheiten anzugeben. Keiner der LeistungssportlerInnen berichtet, nur 0-2 Mal pro Woche zu trainieren. Circa ein Drittel spricht von einem durchschnittlichen Trainingsumfang von 3-5 Mal pro Woche. Genau 40% der ProbandInnen trainiert in etwa täglich,

während ein Viertel mehr als 8 Trainingseinheiten pro Woche absolviert (siehe Abbildung 16). Die Analyse ergibt, dass die Anzahl der Trainingseinheiten nicht mit dem Alter zusammenhängt.

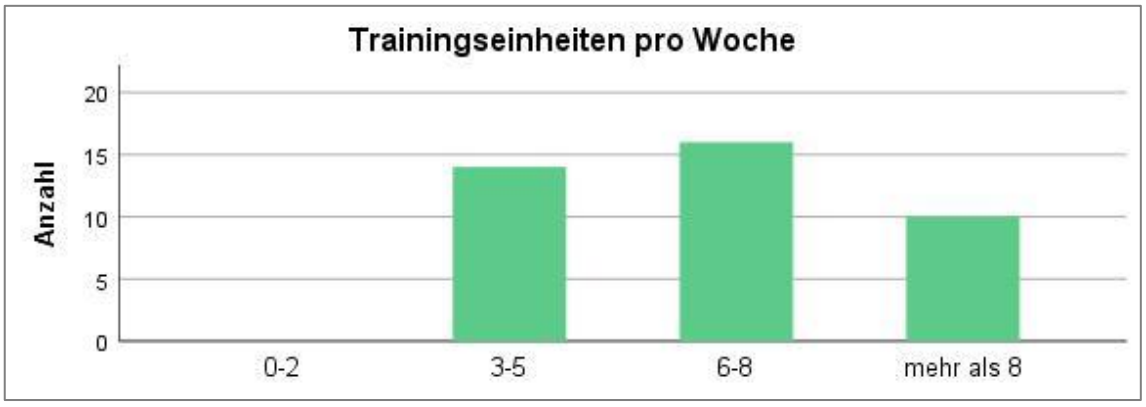


Abbildung 16: Durchschnittliche Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche

Die Umfrage hat außerdem erhoben, ob die ProbandInnen eine persönliche Betreuungsperson haben und wenn nicht, ob diese eine wünschen. 30 der 40 AthletInnen haben einen persönlichen Coach, 6 haben keinen und hätten gerne einen, weitere 4 haben keinen und möchten auch weiterhin keinen haben. Auffallend ist, dass alle 18- bis 20-Jährigen von jemanden gecoacht werden, während bei den jüngeren Sporttreibenden nicht jeder auf die Unterstützung eines Betreuenden zählen kann. Des Weiteren ergab die Analyse, dass all jene AthletInnen, die über 8 Mal pro Woche trainieren, einen persönlichen Betreuer haben.

Persönliche Betreuungsperson			
Hast du eine persönliche Betreuungsperson?	ja	nein, aber ich hätte gerne eine	nein und ich möchte auch keine
Jugendkader	13	4	2
Juniorenkader	17	2	2
Gesamt	30	6	4

Tabelle 2: Persönliche Betreuungsperson (Anzahl der Antworten)

3.3.5 Korrelationen und Zusammenhänge

Neben den bisher präsentierten Auswertungen wurden dutzende Analysen von den vorhandenen Umfragedaten durchgeführt. Es sollen an dieser Stelle weitere aussagekräftige und für die Forschungsfragen erforderliche Statistiken erläutert werden. Andere, nicht relevante Analysen werden aufgrund von mangelnder Bedeutung bezüglich der Leitfragen nicht dargelegt. Dabei handelt es sich hauptsächlich um Korrelationen, die zwischen den Antworten ermittelt wurden. Auf Basis von Ausführungen von Cleff (2015, S. 74) wurden die Skalenniveaus nominal, ordinal und metrisch festgelegt und folglich die Korrelationen statistisch adäquat analysiert.

Die Analyse zeigte, dass die Selbstkonkordanz hochsignifikant mit der Freude an der Herausforderung korreliert. Personen mit einem hohen SSK-Index, also jene, dessen Ziele mit den eigenen Werten stark übereinstimmen, haben auch die Herausforderungen, die der OL-Sport bietet, überdurchschnittlich gerne.

Korrelation nach Spearman-Rho:
Selbstkonkordanz-Index ←→ Freude an Herausforderung

		„Ich mache OL, weil ich die Herausforderung gerne habe.“
Selbstkonkordanz-Index	Korrelationskoeffizient	0,602**
	Signifikanz (zweiseitig)	0,000
	N	40

**. Die Korrelation ist auf dem 0,01 Niveau signifikant (zweiseitig).

Tabelle 3: Korrelation nach Spearman-Rho zwischen dem Selbstkonkordanz-Index und der Freude an der Herausforderung

Des Weiteren konnte ein hochsignifikanter Zusammenhang zwischen dem SKK-Index und der Einschätzung der eigenen Motivation ermittelt werden. Je höher die subjektive Motivation für den OL-Sport ist, desto höher fällt auch die tatsächliche Selbstkonkordanz, aber auch die gemessene intrinsische Motivation (jeweils $p < 0{,}01$) aus. Dementsprechend sind der SSK-Index und die intrinsische Motivation geringer, wenn die subjektive Motivationseinschätzung niedriger ist. Im Gegensatz dazu kann kein bedeutender Unterschied zwischen der SKK-Skala und dem eigenen, selbst eingeschätzten Erfolg nachgewiesen werden.

Korrelationen nach Spearman-Rho

		intrinsische Motivation	Trainingseinheiten/Woche
Selbsteinschätzung Motivation für OL	Korrelationskoeffizient	0,441**	0,489**
	Signifikanz (zweiseitig)	0,004	0,001
	N	40	40

**. Die Korrelation ist auf dem 0,01 Niveau signifikant (zweiseitig).

Tabelle 4: Korrelationen nach Spearman-Rho: Selbsteinschätzung der eigenen Motivation für OL mit der intrinsischen Motivation sowie den Trainingseinheiten pro Woche

Die selbst eingeschätzte Motivation geht außerdem mit dem Trainingsumfang der ProbandInnen einher. Personen, die sich persönlich motivierter einschätzen, trainieren laut der Korrelationsanalyse auch öfter ($p < 0{,}01$).

Des Weiteren konnte festgestellt werden, dass die intrinsische Motivation, also das Handeln um seiner selbst willen, bei vergleichsweisen vielen Personen, die keine Betreuungsperson besitzen, nämlich bei 6 von 10, maximal ausgeprägt ist.

Darüber hinaus wurde in der Analyse ein leichter Zusammenhang zwischen dem SKK-Index und der „OL-Herkunft“ festgestellt. Bei Personen, die durch ihre Familie zum OL gekommen waren, kommt es im Gegensatz zum Rest der ProbandInnen öfters vor, dass ihre Ziele nur wenig mit den persönlichen Interessen und Werten übereinstimmen. Dieser Unterschied zeigt sich vor allem in der Subkategorie der intrinsischen und extrinsischen Motivation. Sechs der sieben Personen mit der geringsten intrinsischen Motivation, sowie die sechs ProbandInnen mit der höchst ausgeprägten extrinsischen Motivation sind allesamt durch ihre Familie zum Orientierungslauf gekommen.

4 Diskussion und Interpretation der Ergebnisse

Da sich die vorliegende Arbeit unter anderem zum Ziel setzt, Empfehlungen für BetreuerInnen auszusprechen, ist es erforderlich, die Ergebnisse der Umfrage entsprechend zu interpretieren und einzuordnen. Dabei handelt es sich auch darum, die rein statistisch erhaltenen Resultate in den praktischen Kontext zu stellen und zu deuten. Dieser Abschnitt der Arbeit diskutiert die im Kapitel 3 dargelegten Daten und erörtert deren Gründe sowie mögliche Auswirkungen. Außerdem werden Limitierungen der vorliegenden Arbeit sowie Möglichkeiten für aufbauende Studien erläutert.

4.1 Diskussion der Ergebnisse der Motivationsformen und der SKK-Skala

Die Auswertungen der motivationspsychologischen Aspekte lassen diverse Schlüsse zu. Die Resultate diesbezüglich (Kapitel 3.3.2) lassen sich so zusammenfassen, dass die ProbandInnen stark intrinsisch und identifiziert, jedoch wenig introjiziert und extrinsisch motiviert sind. Die sehr bedeutend ausgeprägte intrinsische Motivation, also das Handeln um seiner selbst willen, von jungen LeistungssportlerInnen im OL, ist eine essenzielle Erkenntnis dieser Umfrage. Dieses Ergebnis steht im Einklang mit anderen Studien, welche bei OrientierungsläuferInnen in anderen Ländern durchgeführt wurde (siehe Kapitel 2.3).

Eine mögliche Erklärung für die stark ausgeprägte intrinsische Motivation könnte die Herausforderung, die der OL-Sport bietet, sein. Diese These stützt die Item-Frage „Ich mache OL, weil ich die Herausforderung gerne habe“, welche von 39 der 40 Befragten als sehr zutreffend oder genau zutreffend erachten. Außerdem berichtet auch die schon zuvor erwähnte schweizerische Untersuchung über Leistungsmotivation (siehe Kapitel 2.3) von einem hohen Anteil jener, die die Besonderheit der Herausforderung im OL-Sport betont haben. Es ist außerdem die Kombination zwischen physischer und psychischer Komponente sowie die Einmaligkeit der Herausforderungen, die den Sport für Junge besonders machen. (Ferrari Ehrensberger, 2008, S. 108)

Eine weitere Begründung für die starke intrinsische Motivation könnte durch die Theorie der Basismotive von Baumann (2016, S. 93-94) (Bewegungslust, die Spielfreude, das Neugiermotiv, das Agressionsmotiv und das Gemeinschaftsmotiv) gestützt werden. Den Resultaten der Umfrage zufolge bedient der Orientierungslauf zumindest drei dieser fünf Motive. Über das Motiv der Spielfreude und der Aggression können in dieser Studie keine Aussagen getroffen werden. Hingegen ist den Resultaten der Umfrage schon zu entnehmen, dass neben der Bewegungslust und dem Gemeinschaftsmotiv vor allem das Neugiermotiv beim OL überdurchschnittlich stark vertreten ist.

Der Aspekt des Gemeinschaftsmotivs kann zusätzlich konkretisiert werden. Laut Baumann (2016, S. 56-57) gehört die Identifikation mit einer Gruppe zu den Grundbedürfnissen eines Menschen, das speziell in der Pubertät verstärkt auftritt. Dieses kann durch den Orientierungslauf bei vielen AthletInnen befriedigt werden, da eine große Zahl von Jugendlichen einer Gemeinschaft, beispielsweise dem Nationalkader, angehören. Außerdem gibt es neben den Individualwettkämpfen auch jene, die gemeinsam mit anderen Personen absolviert werden. Beispiele hierfür sind der Mannschafts-OL oder der Staffel-OL. Bei Letztgenanntem werden auch international, sogar zusätzlich im Mixed-Bereich, Medaillen vergeben. Die Motiv-Items der Befragung zeigen auch eine Essenz von guten sozialen Kontakten im OL-Sport (siehe Abbildungen 17 und 18). Für 26 der 40 Sporttreibenden trifft genau zu, dass sie OL machen, weil sie ihre Zeit gerne mit anderen verbringen.

Abbildung 17: Ausprägung der Zustimmung der Aussage "Ich mache OL, weil ich meine Zeit gerne mit anderen verbringe."

Abbildung 18: Ausprägung der Zustimmung der Aussage "Ich mache OL, weil meine Freunde auch diesen Sport betreiben."

Die österreichischen Jugend- und JuniorenkaderathletInnen sind außerdem auch klar identifiziert motiviert. Das Resultat der Handlungen steht also bei einem Großteil in Einklang mit den eigenen Zielen und Interessen. Diese Subkategorie der Motivation steht in engem Zusammenhang mit der intrinsischen Motivation. Daher erscheint es für den Autor schwierig, davon unabhängige Begründungen für die hohe identifizierte Motivation darzulegen.

Eine Erklärung könnte jedoch sein, dass die ProbandInnen durch ihr Training und ihre Handlungen erreichen wollen, Mitglied des Nationalkaders zu werden, um dadurch vermehrt zu Trainingslagern und Wettkämpfen fahren zu können. Außerdem erreichen die Sporttreibenden durch ihre Handlungen im OL-Sport Teilnahmen an internationalen Meisterschaften. Diese positiven Folgen dürften mit den eigenen Interessen und Werten weitgehend kohärent sein. So sind es aber laut der Umfrage nicht die Ziele *Gewinn* oder *Karriere*, welche im Verhältnis weniger ausgeprägt sind, sondern die stark erwünschten sozialen Komponenten. Diese sind durch die Zeit im Nationalteam sowie die Freundschaften, die sich dadurch ergeben, verstärkt möglich.

Die introjizierte (Vermeidung von Schuld und Scham) und die extrinsische (Handlungen aufgrund von Belohnung und Bestrafung) Motivationsarten sind bei den meisten Befragten gering ausgeprägt. Daraus ist zu schließen, dass die Sporttreibenden im Allgemeinen zum Ausüben der Sportart weder gedrängt noch gezwungen werden. Auch dürfte die Sporttreibenden drohendes schlechtes Gewissen nicht oder nur wenig zur Ausübung der Sportart motivieren.

Trotz der durchschnittlich geringen introjizierten und extrinsischen Motivation gibt es einige ProbandInnen, auf die, wenn auch nur in begrenztem Ausmaß, diese Motivationsformen zutreffen. Die Analyse zeigt, dass Personen mit einer erhöhten introjizierten Motivation auch stärker extrinsisch motiviert sind.

Die Gründe für diese Motivationsformen könnten in der Struktur des Orientierungslaufs zu finden sein. So wäre es denkbar, dass in manchen OL-Familien Druck auf die Kinder, sei es bewusst oder auch unbewusst, aufgebaut wird. Möglich ist außerdem, dass Jugendliche sich selbst verpflichtet fühlen, so wie die anderen Familienmitglieder OL auszuüben. Diese These wird unterstützt durch die Analyse der Einzelfrage „Ich mache OL, weil ich sonst ein schlechtes Gewissen hätte“, welcher circa ein Drittel der Befragten mäßig zugestimmt hat. Der Aspekt bezüglich der Verpflichtung wird außerdem dadurch bestätigt, dass die extrinsische Motivationsform vergleichsweise öfter bei Personen, welche durch ihre Familie zum OL gekommen sind, stärker ausgeprägt ist.

Der sportbezogene Selbstkonkordanz-Index ergibt sich aus den gerade eben beschriebenen Motivationsarten. Die Ergebnisse zeigen bei allen Befragten auf einer Skala von minus 10 bis plus 10 einen Wert von mindestens plus 2. Mögliche Erklärungen für den durchschnittlich hohen Wert der Befragten wurden bereits zuvor erläutert. Nun soll dies auch entsprechend in den Kontext der LeistungssportlerInnen eingeordnet werden.

Laut Elbe und Schüler (2020, S. 159) führt eine hohe Selbstkonkordanz zu einer nachhaltigen Anstrengungsbereitschaft sowie einem erhöhten Wohlbefinden. Es kann also gefolgert werden, dass ein Großteil der ProbandInnen erstens dem Orientierungslauf langfristig und zweitens auch dem Leistungssport zumindest mittelfristig erhalten bleiben wird. Des Weiteren dürfte sich eine Vielzahl der Befragten im OL-Sport und in dessen Gesellschaft wohlfühlen.

Aus Sicht der TrainerInnen sowie aus der Perspektive des Österreichischen Fachverbands für Orientierungslauf ist es positiv zu bewerten, dass die AthletInnen stark intrinsisch motiviert sind. Denn viele Studien legen nahe, dass eine hohe intrinsische Motivation das Engagement für Trainings und Wettkämpfe positiv beeinflusst (Teixeira, Carraça, Markland, Silva & Ryan, 2012, S. 1).

4.2 Diskussion der Ergebnisse weiterer Aspekte

Bezüglich der soziodemographischen Auswertung ist zu erwähnen, dass der OL-Sport sowohl männliche als auch weibliche Jugendliche anspricht. Diese kommen meist zum ersten Mal durch ihre Familie oder die Schule mit dieser Sportart in Kontakt. Dies kann erstens damit begründet werden, dass OL eine Randsportart ist, die eine kleine, bestehende und schwer erweiterbare Gemeinschaft anspricht. Zweitens ist der Sport ist gleichermaßen für Jung und Alt ausübbar, wie man beispielsweise aus den Teilnehmendenzahlen von nationalen Läufen entnehmen kann (ÖFOL, 2019a).

Außerdem könnte ein Überschneiden von Wertvorstellungen von Schule und OL (Bewegung in der Natur, kognitive Anforderungen, Teamfähigkeit) eine Begründung dafür sein, dass viele Sporttreibende durch die Schule zum OL kommen. So geht aus den Ergebnissen der Umfrage hervor, dass fast alle ProbandInnen die Nähe zur Natur schätzen sowie viele von ihnen gerne einem Team angehören.

Ein weiterer Aspekt betrifft die selbsteingeschätzte Motivation, die von vielen Sporttreibenden als hoch oder sehr hoch eingestuft wird. Die Analyse zeigt, dass Personen, die sich motivierter einschätzen, eine höhere intrinsische Motivation sowie einen höheren SSK-Index aufweisen. Es könnte also für Betreuende reichen, die selbsteingeschätzte ei-

gene Motivation der LäuferInnen zu kennen, um auf die Selbstkonkordanz und die intrinsische Motivation zu schließen. Diese Korrelation ist ein wichtiger Ansatzpunkt für Empfehlungen an Betreuende, denn für diese ist es oft nicht einfach, manchmal sogar nicht möglich, genaueres über die Motivationsformen ihrer AthletInnen herauszufinden.

Nichtsdestotrotz sollte es der Anspruch von Betreuenden sein, mit ihren AthletInnen in regelmäßigen Austausch zu stehen. Aufgrund der Umfrageergebnisse gibt es nämlich große Unterschiede, was das Streben nach unmittelbarem Gewinn eines Wettkampfes und längerfristiger Karriere betrifft. Durch die Heterogenität diesbezüglich unter den ProbandInnen ist klar, dass TrainerInnen individuell Rücksicht auf die Bedürfnisse und Motive der Sporttreibenden nehmen müssen. Eine persönlich angepasste Vorgehensweise in der Betreuung scheint hier besonders wichtig, um die richtigen Motive und Motivationen der AthletInnen anzusprechen.

Die Analyse der Anzahl der durchgeführten Trainingseinheiten pro Woche ergibt ein heterogenes Bild. Dabei sind keine Unterschiede in Bezug auf das Alter festzustellen, was im Gegensatz zu den Empfehlungen Weinecks (2007, S. 83) steht, den Trainingsumfang mit dem Alter schrittweise zu erhöhen. Eine mögliche Ursache dafür könnten die sehr unterschiedlichen Trainingsmöglichkeiten für die ProbandInnen sein. Für Personen von kleineren Vereinen und aus Regionen mit weniger dichtem OL-Angebot könnte es dementsprechend schwieriger sein, gute Rahmenbedingungen für ihr regelmäßiges Training vorzufinden.

All jene AthletInnen, die öfter als 8 Mal pro Woche trainieren sowie 18 Jahre oder älter sind, können auf die Unterstützung einer betreuenden Person zählen. Das lässt den Schluss zu, dass sowohl Sporttreibende mit hohem Trainingspensum als auch Ältere ihr Training mit jemanden abstimmen. Dies ist aus Sicht des Fachverbands für OL positiv zu bewerten, um beispielsweise die potenzielle Gefahr einer Überbelastung zu reduzieren.

Dem Bewerbungsbogen für den Nationalkader ist zu entnehmen, dass jedes Mitglied einen persönlichen Betreuer haben sollte. (ÖFOL, 2019b) Den Resultaten zufolge trifft das nur auf dreiviertel der KaderathletInnen zu. Insofern ist kritisch zu hinterfragen, warum jenen AthletInnen, die eine Betreuungsperson wünschen, bislang keine zur Verfügung steht. Ob mit SportlerInnen, die keine Betreuungsperson wünschen, eine Absprache erfolgt ist, ist dem Autor dieser Arbeit nicht bekannt. Jedoch erscheint eine solche Absprache zwischen dem Sporttreibenden und dem Verband erstrebenswert.

Ein aufrechtes Verhältnis zwischen AthletIn und Betreuendem muss sich nicht immer auf alle Aspekte des Sporttreibens positiv auswirken. So wurde durch die Befragung festge-

stellt, dass 6 der 10 Personen, die größtmöglich intrinsisch motiviert sind, also vergleichsweise viele, keine Betreuungsperson haben. Das könnte ein Hinweis dafür sein, dass durch den Bezug zu einer Betreuungsperson die intrinsische Motivation in manchen Fällen reduziert wird. Ein ähnliches Phänomen, nämlich, dass durch externe Anreize wie Belohnungen die intrinsische Motivation reduziert werden kann, wird in der Literatur als Korrumpierungseffekt bezeichnet (Schüler, 2020, S. 169).

Eine eindeutige Korrelation existiert zwischen der eigens eingeschätzten Motivation und den durchgeführten Trainingseinheiten. Stärker Motivierte absolvieren mehr Trainingseinheiten als weniger Motivierte. Was zuerst nicht weiter verwunderlich erscheint, stellt sich trotzdem als wichtige Information heraus. Die eigens eingeschätzte Motivation für Orientierungslauf ist ein guter Indikator für die Trainingsgewohnheiten der ProbandInnen. Insofern lässt sich daraus schließen, dass, wenn die subjektive Motivation der AthletInnen erhöht wird, auch der Trainingsumfang steigen könnte.

Die Ergebnisse der vorliegenden Umfrage bezüglich der Motive können mit jener von Gschöpf verglichen werden. Resultate von ähnlichen Fragestellungen werden gegenübergestellt, indem die durchschnittliche Zustimmung der ProbandInnen der Items auf eine einheitliche Skala normiert werden. In Gschöpfs Studie (2002) flossen Antworten von über 17-Jährigen ein, während die ProbandInnen der Umfrage der vorliegenden Arbeit zwischen 14 und 20 Jahre alt sind. Dies ist beim Vergleich der Resultate und dessen Interpretation miteinzubeziehen.

Ähnliche Ergebnisse der beiden Studien sind beispielsweise bei den Items *Freude am Wettkampf* sowie die *Nähe zur Natur* zu erkennen, die als wichtige Motive für die Sporttreibenden gelten. Deutliche Unterschiede sind hingegen bei den Items der sozialen Kontakte (*Freunde machen auch OL* und *gerne Zeit mit anderen verbringen)* zu erwähnen. Details zu ähnlichen Item-Fragen können Tabelle 5 entnommen werden, wobei die Skala von 0 (keine Zustimmung) bis 1 (volle Zustimmung) reicht. (Gschöpf, 2002, S. 66)

Die Gründe für Übereinstimmungen und Unterschiede der vorliegenden Arbeit mit jener von Gschöpf zu ermitteln, könnte Gegenstand weiterer Untersuchungen sein. Dabei sollte vor allem darauf eingegangen werden, ob und wie sich das Alter auf die Motive und Motivation auswirkt, denn dieser Zusammenhang konnte in der vorliegenden Arbeit nicht näher ermittelt werden. Weitere Limitierungen der Studie werden im folgenden Kapitel beschrieben.

Ergebnisvergleich der Motive für OL zwischen Kurz und Gschöpf		
	Ergebnisse	
Motiv-Items	Kurz (2020)	Gschöpf (2002)
Freude am Wettkampf	0,92	0,87
gerne Zeit mit anderen verbringen	0,92	0,78
gerne in einem Team sein	0,81	0,66
Freunde machen auch OL	0,85	0,59
Körperliche Fitness	0,90	0,76
Gewinnen	0,72	0,82
neue Leute kennenlernen	0,82	0,78
Karriere im OL	0,53	0,61
Nähe zur Natur	0,86	0,91

Tabelle 5: Vergleich der Ergebnisse (arithmetisches Mittel der Zustimmung) zwischen der Studie der vorliegenden Arbeit (Kurz, 2020) und der von Gschöpf (2002) über ähnliche Motiv-Fragen im OL, standardisierte Skala von 0 (keine Zustimmung) bis 1 (volle Zustimmung)

4.3 Limitierung der Studie

In der vorliegenden Arbeit werden die Motivationsformen im Orientierungslauf der 14- bis 20-jährigen LeistungssportlerInnen untersucht. Nicht nur die ProbandInnengruppe ist dabei beschränkt (wie im vorigen Absatz beschrieben), sondern auch diverse anderen Aspekte limitieren die Befragung, Auswertung und Diskussion dieser Arbeit.

Erstens konnte die Ausprägung der identifizierten Motivationsform nicht präzise begründet werden, denn durch die Befragung wurden Ziele der Sporttreibenden nicht ermittelt. Das wäre aber notwendig, um zu verstehen, welche Ziele der Handlungen mit den eigenen Interessen und Werten in Einklang stehen. Des Weiteren lässt die Analyse der Befragung keine Schlüsse zu, warum die extrinsische Motivation derart gering ausgeprägt ist.

Außerdem wurden in der vorliegenden Arbeit ausschließlich Antworten von Sporttreibenden erfasst, das heißt, die Umfrage ist auf die Eigenbeurteilung begrenzt. Für weitere Studien wäre anzustreben, auch Fremdbeurteilungen von nahestehenden Personen wie Eltern, Geschwister, Bekannte, aber auch Betreuende, über die ProbandInnen zu erheben. Denn so könnte der Effekt der individuellen (Selbst-) Wahrnehmung reduziert werden. Außerdem könnte man dem Problem der Antworttendenzen entgegenwirken. Denn es erscheint im Bereich des Möglichen, dass der in Befragungen oft vorkommende Effekt der sozialen Erwünschtheit das Antwortverhalten der Befragten beeinflusst. (Bogner & Landrock, 2015, S. 2) Das könnte in diesem Fall beispielsweise bewirkt haben, dass die ProbandInnen der Item-Frage „Spaß beim OL“ stärker zugestimmt haben.

Des Weiteren wurde in der Befragung dieser Arbeit auf die Definition der Motivation verzichtet. Damit ist das Verständnis der Motivation sehr individuell geprägt, denn die Sporttreibenden könnten unterschiedliche Assoziationen mit diesem Begriff haben. In

weiterführenden Untersuchungen könnte es von Interesse sein, den Begriff Motivation zuerst klarzustellen, bevor dieser in den Fragestellungen vorkommt.

Ein thematisch anderer Aspekt, nämlich der des Trainingsumfangs, wäre Gegenstand weiterer Erhebungen. Denn die Analyse dieser Umfrage ergab wider Erwarten, dass ältere Sporttreibende nicht öfter als Jüngere trainieren. Dieses Resultat muss in weiteren Studien näher behandelt werden, um einerseits mögliche Gründe dafür zu finden und andererseits bei Bedarf gegensteuern zu können. Denn es ist laut Weineck (2007, S. 83) notwendig, nicht nur den Trainingsumfang an das Alter sondern auch die Gewichtung zwischen allgemeinem und sportspezifischem Training anzupassen.

Zuletzt ist zu erwähnen, dass die vorliegende Arbeit jeweils die Motive und die Motivation für den Orientierungslauf als großes Ganzes untersucht. Die Item-Fragen beziehen sich immer wortwörtlich auf den Orientierungslauf („Ich mach OL, weil…“). Damit werden Einzelaspekte des Orientierungslaufs nicht abgefragt. Beispielsweise geht es in dieser Arbeit nicht darum, wie motiviert die Jugendlichen für Trainings, egal welcher Art, sind. Weiters ist die Motivationsform bezüglich Wettkämpfe oder der Teilnahme an Trainingslagern nicht Gegenstand der Untersuchung. Insofern erscheint es essenziell zu betonen, dass die dargelegten Ergebnisse nicht direkt auf Teilaspekte des Orientierungslaufs umgelegt werden können. Die Motivation für Trainingslager, für physisches, mentales oder technisches Training sowie die Bereitschaft, dem Leistungssport anderes unterzuordnen, könnte Gegenstand weiterführender Untersuchungen sein. Nichtsdestotrotz gibt die in dieser Arbeit durchgeführte Umfrage einen Einblick über die Ausprägung von Motiven und Motivationsformen von jungen LeistungssportlerInnen im Orientierungslauf als Ganzes.

5 Empfehlungen für TrainerInnen und BetreuerInnen

Das Kapitel umfasst Empfehlungen für TrainerInnen und BetreuerInnen von 14- bis 20-jährigen OrientierungsläuferInnen, insbesondere von LeistungssportlerInnen. Dabei wird auch darauf eingegangen, wie die Empfehlungen durch die Ergebnisse der Befragung begründet werden. Zuvor werden die Intentionen der Empfehlung und deren Anwendungsbereich dargelegt.

5.1 Hintergrund und Kontext

Ein fundamentales Ziel dieser Arbeit ist, die ermittelten Resultate Interessierten und direkt oder indirekt Betroffenen zur Verfügung zu stellen. Demnach lautet eine leitende Fragestellung „*Welche Empfehlungen an BetreuerInnen ergeben sich durch die Ergebnisse der Befragung?*“. Es ist somit ein Ziel, die Resultate der Umfrage entsprechend einzuordnen und daraus Schlüsse zu ziehen (Diskussionskapitel). Diese sollen in klare und umsetzbare Empfehlungen für Betreuende münden, die in der Praxis umgesetzt werden können.

Es ist klarzustellen, dass die folgenden Anregungen keinesfalls alle Aspekte einer Betreuung auflisten können. Vielmehr sollen Schlüsse, die sich aus der Befragung dieser Arbeit ergeben haben, praxisnah erläutert und den Betreuenden zur Verfügung gestellt werden. Außerdem ist zu bedenken, dass das Coaching von AthletInnen individuell erfolgen muss und es nicht reicht, allgemeine Richtlinien zu befolgen. Deshalb versteht sich die nachfolgende Sammlung von Empfehlungen als Vorschlag, diese individuell adaptiert in die Betreuungsarbeit von TrainerInnen aufzunehmen.

Zusätzlich ist zu beachten, dass der Fokus der Befragung auf der Motivation von jungen LeistungssportlerInnen im Orientierungslauf als Ganzes und nicht auf Teilaspekten der Sportart (beispielsweise *Training*) lag. Dementsprechend wurde aufgrund nicht erhobener Daten auf Tipps für Teilaspekte verzichtet. Somit richten sich die Empfehlungen auf die Betreuung von Sporttreibenden im Orientierungslauf im Allgemeinen.

5.2 Empfehlungen und Ausführungen

Ein wichtiger Schluss der Diskussion der Ergebnisse lautet, dass die Sporttreibenden viel Spaß und Freude am Sport selbst haben. Weniger im Vordergrund stehen der Drang nach Sieg, Karriere und Anerkennung. Es ist wichtig, diesen Aspekt in der Betreuung stets zu berücksichtigen. Daher lautet die erste Empfehlung „Spaß und Freude am OL selbst als Priorität sehen“.

Ein konkreter Tipp ist außerdem, soziale Kontakte beim OL zu befürworten und sogar zu stärken. Denn wie die Ergebnisse zeigen, sind für viele Sporttreibende, insbesondere für Jüngere, diese Kontakte ein wichtiger Grund, den Sport auszuüben. Dementsprechend sollen auch Trainingsgemeinschaften gebildet und jederzeit unterstützt werden.

Dabei wird in der Empfehlung auch auf die Mobilisierung junger OrientierungsläuferInnen eingegangen. Jene Sporttreibende, die durch Bekannte oder andere Arten zum OL kommen, sind laut der Analyse der Studie auf ein Minimum reduziert und somit nicht relevant dafür, neue Jugendliche für den Sport zu begeistern. Die Anzahl der NachwuchsathletInnen, welche durch ihre Familie für OL Begeisterung finden, ist praktisch kaum zu steigern. Dem gegenüber stehen die OL-Angebote in Schulen, durch welche knapp die Hälfte der ProbandInnen mit dem Orientierungslauf erstmals in Kontakt gekommen sind. Diese Form der Mobilisierung von neuen Sporttreibenden ist also erstens erfolgreich und zweitens weiter ausbaufähig. Daher wird empfohlen, das OL-Angebot in Schulen zu stärken, um mehr Jugendliche für diesen Sport zu begeistern, die beispielsweise als Trainingspartner zur Verfügung stehen können.

Die nächste Empfehlung bezieht sich darauf, dass viele ProbandInnen die Herausforderung beim Orientierungslauf gerne haben. Insofern lautet der Tipp: „AthletInnen vor Herausforderungen stellen, insbesondere orientierungstechnisch“.

Aus den Beantwortungen der ProbandInnen geht außerdem hervor, dass einige AthletInnen eine mäßig ausgeprägte introjizierte Motivationsform aufweisen. Das heißt, manche sind motiviert, den Sport auszuüben, um beispielsweise schlechtes Gewissen zu vermeiden. Dieser Aspekt sollte auch von Betreuenden beachtet werden.

Daraus ergibt sich weiters, dass eine Überbetreuung von AthletInnen zu vermeiden ist. Auf den individuell notwendigen Freiraum sollte deshalb geachtet werden. Eine zu stark ausgeprägte Betreuung könnte nämlich die introjizierte Motivationsform verstärken.

Eine klare Empfehlung leitet sich aus der Analyse der Trainingshäufigkeiten der Sporttreibenden ab. Es muss demnach stärker beachtet werden, dass mit zunehmendem Alter der Trainingsumfang und somit auch die Anzahl der Trainings erhöht werden sollte.

Zuletzt konnten einige Korrelationen bezüglich der eigens eingeschätzten Motivation gefunden werden. So fallen beispielsweise die Selbstkonkordanz und die intrinsische Motivation höher aus, wenn sich die Sporttreibenden selbst als stärker motiviert einschätzen. Dementsprechend wird empfohlen, dass Betreuende sich an der eigenen Motivation der AthletInnen orientieren können und sollen, denn diese ist ein starkes Indiz für die intrinsische Motivation. Diese Motivationsform gilt als die wichtigste, um eine Handlung, in

dem Fall OL oder das Training dafür, über einen länger andauernden Zeitraum aufrechtzuerhalten.

5.3 Empfehlungsblatt für Betreuende

Das nachfolgende einseitige Dokument wurde erstellt, um Betreuenden und weiteren Interessierten eine klare und strukturierte Übersicht über die Empfehlungen zu geben. Diese sind entsprechend einer OL-Karte mit Postensymbolen gekennzeichnet. Zusätzlich zu den im Kapitel 5.2 beschriebenen Empfehlungen beinhaltet das Dokument eine Abbildung der in dieser Arbeit ermittelten Motivationsformen. Die Skalierung der Motivationsausprägungen ist aufgrund der besseren Übersichtlichkeit in diesem Kontext anders als im Kapitel 3 gewählt. In vier Boxen werden die wichtigsten Aussagen der Grafik erklärt und zusammengefasst. Eine zusätzliche Informationsbox enthält weitere Ergebnisse der vorliegenden Arbeit. Abschließend folgt in einer Bemerkung ein erklärender Text über das Informationsblatt.

KARL-FRANZENS-UNIVERSITÄT GRAZ
UNIVERSITY OF GRAZ
Institut für Sportwissenschaft

Erstellt von Florian Kurz im Mai 2020 mit Unterstützung des Österreichischen Fachverbands für Orientierungslauf.

ORIENTEERING AUSTRIA

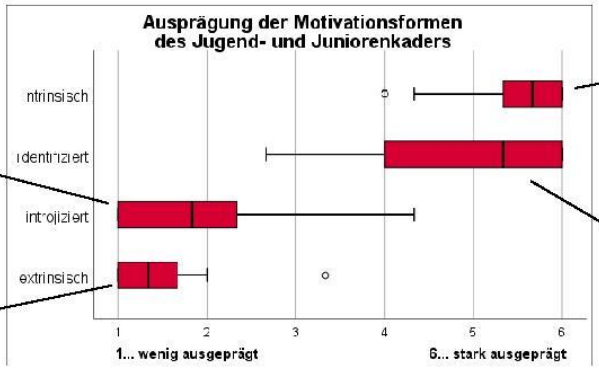
Empfehlungen für **Betreuende** von **14- bis 20-Jährigen** im **OL**, insbesondere von **LeistungssportlerInnen**

(TrainerInnen, persönliche BetreuerInnen, ÜbungsleiterInnen etc.)

basierend auf Resultaten einer Studie über Motivationsformen des Jugend- und Juniorenkaders

Wenig ausgeprägte Motivation aufgrund von Vermeidung von Schuld, Scham und schlechtem Gewissen

Belohnung und Bestrafung ist kaum Teil der Motivation



Stark ausgeprägtes Handeln um seiner selbst willen

Resultate der Handlungen im OL stehen meist im Einklang mit den eigenen Werten, Interessen und Zielen

Empfehlungen...

- Spaß und Freude am OL selbst als Priorität sehen
- Soziale Kontakte der AthletInnen befürworten und stärken
  - Insbesondere bei Jüngeren
  - Dazu auch OL-Angebote in Schulen stärken, um mehr Kontakte im OL und Trainingspartner zu ermöglichen
- AthletInnen vor Herausforderungen stellen
  - Insbesondere O-technisch
- Sensibilisierung für die introjizierte Motivation
  - also Motivation aufgrund von Schuld oder Scham
- Individuell angepasster Freiraum für AthletInnen
  - Vorsicht vor Überbetreuung
- Trainingsumfang mit zunehmendem Alter steigern
- Eigene Motivation der AthletInnen gibt die Richtung vor

... um Ziele leichter zu erreichen

positive Zusammenhänge

Selbst eingeschätzte Motivation
⇅
Trainingsumfang

Selbst eingeschätzte Motivation
⇅
intrinsische Motivation

Intrinsische Motivation
⇅
Freude an Herausforderung im OL

keine Zusammenhänge

Motivationsformen
≠
Geschlecht

Motivationsformen
≠
Alter

Bemerkung: Der Leitfaden versteht sich nicht als vollständiges Betreuungskonzept, sondern als Hilfestellung, die individuell an die AthletInnen angepasst werden muss. Insbesondere sind Unterschiede zwischen dem Leistungs- und Breitensport zu beachten.

Die Empfehlungen wurden im Rahmen der Bachelor-Arbeit „Motivationsformen von 14- bis 20-Jährigen im Leistungssport Orientierungslauf in Österreich" von Florian Kurz erstellt. Sie beruhen auf den Ergebnissen und Analysen einer Befragung der Jugend- und Juniorenkaderathletinnen des österreichischen Nationalteams im Orientierungslauf (n = 40) und sind für TrainerInnen, persönliche BetreuerInnen, ÜbungsleiterInnen etc. gedacht. Die Empfehlungen, die durch die OL-Posten symbolisiert sind, unterliegen keiner Reihenfolge und Gewichtung. Formen der Motivation nach Seelig, H. & Fuchs, R. (2006). Messung der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 13 (4), 121-139.
Für Fragen oder weitere Informationen zu den Inhalten steht der Autor Florian Kurz gerne zur Verfügung.

Abbildung 19: Empfehlungsblatt für Betreuende

6 Zusammenfassung

Im Rahmen der vorliegenden Arbeit wurden Motive und Motivationen von 14- bis 20-Jährigen im Leistungssport Orientierungslauf in Österreich untersucht. Die Ergebnisse der Befragung zeigen, dass die ProbandInnen im Durchschnitt eine stark ausgeprägte intrinsische und kaum ausgeprägte extrinsische Motivation aufweisen. Das heißt, die Sporttreibenden sind für die Sportart Orientierungslauf nicht aufgrund möglicher Belohnungen oder drohender Bestrafungen motiviert, sondern weil ihnen der Sport selbst Spaß macht. Insbesondere deshalb, weil die Motive der Herausforderung sowie der sozialen Kontakte bei den AthletInnen besonders ausgeprägt sind.

Des Weiteren haben die Analysen ergeben, dass die identifizierte Motivationsform bei der ProbandInnengruppe mäßig bis stark vertreten ist. Bei vielen ProbandInnen stehen also die Resultate der Handlungen, wie beispielsweise die Mitgliedschaft im Nationalteam oder die körperliche Fitness, in Einklang mit ihren persönlichen Interessen und Werten. Dem gegenüber steht die introjizierte Motivation (Vermeidung von Schuld, Scham und schlechtem Gewissen), welche bei den meisten Spottreibenden eher wenig ausgeprägt ist.

Der aus den Subformen der Motivation resultierende Selbstkonkordanz-Index ist dementsprechend hoch. Auf einer Skala von minus 10 bis plus 10 liegen die Werte der ProbandInnen zwischen plus 2 und plus 10, wobei dreiviertel der Personen einen Wert von zumindest plus 6 erreichen. Das heißt, die ausgesprochenen Ziele der AthletInnen stimmen mit den eigenen Werten und persönlichen Interessen größtenteils überein.

Laut Elbe und Schüler (2020, S. 159) führen eine hohe Selbstkonkordanz sowie eine hohe intrinsische Motivation zu einer nachhaltigen Anstrengungsbereitschaft sowie einem erhöhten Wohlbefinden. Es ist also aufgrund der Ergebnisse zu erwarten, dass die meisten SportlerInnen dem Leistungssport Orientierungslauf erhalten bleiben und dabei durchaus Anstrengungen in Kauf nehmen. Auch das Wohlbefinden der OrientierungsläuferInnen im sportlichen Kontext ist demnach positiv zu bewerten. Dies ist auch damit zu begründen, dass viele ProbandInnen die sozialen Kontakte, welche sie durch die Sportart verstärkt erleben, sehr schätzen.

Weitere wichtige Ergebnisse der Arbeit sind, dass die Motivationsformen weder vom Geschlecht noch Alter abhängig sind. Außerdem haben die Analysen gezeigt, dass Sporttreibende, die sich selbst motivierter einschätzen, auch tatsächlich eine höhere Selbstkonkordanz sowie intrinsische Motivation aufweisen. Ferner wurde eine signifikante positive Korrelation zwischen der selbst eingeschätzten Motivation und dem Trainingsumfang festgestellt.

Aus den Ergebnissen wurden Empfehlungen für Betreuende junger OrientierungsläuferInnen, insbesondere LeistungssportlerInnen, abgeleitet. So sollen sich TrainerInnen beim Coaching von AthletInnen immer der Tatsache bewusst sein, dass die Sporttreibenden hauptsächlich Orientierungslauf ausüben, weil es ihnen Freude bereitet. Außerdem sollten die sozialen Kontakte der SportlerInnen befürwortet und gestärkt werden. Dazu wäre auch das OL-Angebot in Schulen zu intensivieren. Des Weiteren leitet sich aus den Resultaten ab, dass ein individuell angepasster Freiraum in der Betreuung für AthletInnen notwendig ist. Schlussendlich wird empfohlen, die selbst eingeschätzte Motivation der jungen OrientierungsläuferInnen als ein wichtiges Lenkungsinstrument des Coachings zu sehen.

Um die wichtigsten Aussagen der vorliegenden Arbeit Interessenten zur Verfügung zu stellen, werden die Empfehlungen und wichtigsten Resultate der Untersuchung auf einem Informationsblatt zusammengefasst und dem Österreichischen Fachverband für Orientierungslauf sowie heimischen TrainerInnen und BetreuerInnen zur Verfügung gestellt.

Dies erscheint vor allem auch deshalb wichtig, weil es bisher nur wenige wissenschaftliche Untersuchungen über den Orientierungslauf in Österreich gibt. Insbesondere wurden die Motivationsformen von jungen LeistungssportlerInnen im Orientierungslauf hierzulande bis dato noch nicht genauer beleuchtet. Mit den Ergebnissen dieser Untersuchung existieren nun weitere wissenschaftliche Ergebnisse im Bereich der Motivation im Leistungssport Orientierungslauf, welche theoretische Hilfestellungen für die Praxis liefern.

Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit stehen persönlichen Betreuenden sowie TrainerInnen von Vereinen und dem nationalen Fachverband gleichermaßen zur Verfügung. Sie stellen außerdem eine Grundlage für weiterführende Studien und wissenschaftliche Erhebungen dar. Diese könnten beispielsweise die Unterschiede in der Motivation zwischen jugendlichen und erwachsenen SpitzenathletInnen aufzeigen, Motivation von einzelnen Aspekten, wie dem Training, untersuchen oder Motive und Motivation im Breitensportbereich ermitteln.

Die Bedeutung von Studien über Motive und Motivation im Orientierungslauf liegen auf der Hand. Wissenschaftliche Ergebnisse helfen dabei, Rahmenkonzepte und Angebote der Sportart, im Leistungs-, Breiten und Jugendsport, laufend zu verbessern, um so den Anforderungen der Sporttreibenden besser gerecht zu werden. Daraus profitieren nicht nur AthletInnen selbst, sondern folglich auch alle Strukturen des Orientierungslaufsports. Gruppen, Vereine, Leistungszentren, Landesverbände, der österreichischen Fachverband für Orientierungslauf und schließlich der Sport selbst mit all seinen Facetten ziehen aus wissenschaftlichen Ergebnissen Nutzen und werden dadurch gestärkt.

Literaturverzeichnis

Baumann, S. (2016). *Psychologie im Jugendsport. Der Einfluss der Pubertät. Die Auswirkungen auf das Lernen. Die Rolle des Trainers.* Aachen: Meyer & Meyer Verlag. Verfügbar unter http://site.ebrary.com/lib/tubraunschweig/docDetail.action?docID=11275424

Beckmann, J. & Kossak, T.-N. (2018). Motivation und Volition im Sport. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (5., überarbeitete und erweiterte Auflage, Bd. 2, S. 615-639). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Bogner, K. & Landrock, u. (2015). *Antworttendenzen in standardisierten Umfragen,* GESIS - Leibniz-Institut für Sozialwissenschaften. Zugriff am 11.04.2020. Verfügbar unter https://www.gesis.org/fileadmin/upload/SDMwiki/Archiv/Antworttendenzen_Bogner_Landrock_11122014_1.0.pdf

British Orienteering. (2016). *Understanding the Sporting Backgrounds of Orienteers.* Zugriff am 05.04.2020. Verfügbar unter https://www.britishorienteering.org.uk/images/uploaded/downloads/Sporting%20Backgrounds%20of%20Orienteers%20Report%202016.pdf

Brunstein, J. C. (2018). Implizite und explizite Motive. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (5., überarbeitete und erweiterte Auflage, S. 269-296). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Bundesinstitut für Sportwissenschaft. (2020). *Fragebögen für Sportler/innen.* Zugriff am 03.04.2020. Verfügbar unter https://www.bisp-sportpsychologie.de/SpoPsy/DE/Diagnostikportal/Motivation/Sportlerfrageboegen/sportlerfrageboegen_node.html

Busch, H. (2018). Machtmotivation. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (5., überarbeitete und erweiterte Auflage, S. 245-268). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Cleff, T. (2015). *Deskriptive Statistik und Explorative Datenanalyse*. Wiesbaden: Gabler Verlag.

Elbe, A.-M. (2019). Motive und Motivation im Sport. In A. Güllich & M. Krüger (Hrsg.), *Sport in Kultur und Gesellschaft* (Bd. 2, S. 1-14). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Elbe, A.-M. & Schüler, J. (2020). Motivation und Ziele im Kontext Sport und Bewegung. In J. Schüler, M. Wegner & H. Plessner (Hrsg.), *Sportpsychologie* (Bd. 2, S. 141-164). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Ferrari Ehrensberger, I. (2008). *Leistungsmotivation und Konzept der eigenen Fähigkeiten im Spitzen-Orientierungslauf: eine qualitative Untersuchung bei der Schweizer Orientierungslauf-Nationalmannschaft*, Universität Zürich. Zürich.

Gabler, H. (2004). Motivationale Aspekte sportlicher Handlungen. In H. Gabler, J. R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen* (Sport und Sportunterricht, Bd. 2, 4., unveränd. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.

Giertz, S. & Eidmann, P. (2011). *Die Situation und zukünftige Entwicklung des Orientierungslaufs in Deutschland. Eine empirische Untersuchung von Freizeit- und Wettkampfsportler/innen*. Diplomarbeit, Deutsche Sporthochschule Köln. Köln. Zugriff am 08.04.2020. Verfügbar unter https://o-sport.de/assets/dokumente/allgemein/diplomarbeit-situation-ol-deutschland.pdf

Grünberger, D. (2019). *Geschlechterperspektiven im Orientierungslauf.* Diplomarbeit, Universität Wien. Wien. Zugriff am 04.05.2020. Verfügbar unter https://www.oefol.at/wp-content/uploads/2019/07/Diplomarbeit-Dominik-Grünberger-1051821.pdf

Gschöpf, B. (2002). *Sportliche Identität und Motivation im Orientierungslauf: Ein geschlechtsspezifischer Vergleich österreichischer Spitzenathleten*. Diplomarbeit, Universität Wien. Wien. Zugriff am 05.04.2020. Verfügbar unter https://institut-schmelz.univie.ac.at/abteilungen/sportsoziologie-und-psychologie/sportsoziologie/diplom-und-masterarbeiten/

Hänsel, F., Baumgärtner, S. D., Kornmann, J. & Ennigkeit, F. (2016). *Sportpsychologie*. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Holper, L. & Zeiner, D. (ÖFOL, Hrsg.). (2017). *Silber für die Damenstaffel -18 an der EYOC.* Zugriff am 20.04.2020. Verfügbar unter https://www.oefol.at/2017/07/02/flash-news-die-damenstaffel-w18-gewinnt-silber-an-der-eyoc/

IBM (Hrsg.). (2020). *Knowledge Center. Boxplot.* Zugriff am 19.04.2020. Verfügbar unter https://www.ibm.com/support/knowledgecenter/de/SS3RA7_15.0.0/com.ibm.spss.modeler.help/graphboard_creating_examples_boxplot.htm

International Orienteering Federation. (2018). *Official results for European Orienteering Championships 2018 & World Cup Round 1 - Sprint Relay.* Zugriff am 20.04.2020. Verfügbar unter https://eventor.orienteering.org/Events/ResultList?layout=print&eventId=5403&showRelayLineups=True&groupBy=EventClass

(2017). *JWOC Middle Women A-final.* Zugriff am 29.04.2020. Verfügbar unter https://www.tulospalvelu.fi/gps/2017jwocMWA/

Nokian Tyres World Orienteering Championships (Hrsg.). (2018). *World Orienteering Championships 2018 Relay.* Zugriff am 20.04.2020. Verfügbar unter https://www.woc2018.lv/resultsWOC/9.08/results/Results%20-%20Men.pdf

ÖFOL. (2019a). *Austria Cup 2019. Endstand nach 10 Bewerben.* Zugriff am 16.04.2020. Verfügbar unter https://www.oefol.at/wp-content/uploads/2019/10/Austria_Cup_2019_Endstand_nach_10_Bewerben.pdf

ÖFOL (ÖFOL, Hrsg.). (2019b). *Bewerbung ÖFOL Kader 2020.* Zugriff am 06.04.2020. Verfügbar unter https://www.oefol.at/wp-content/uploads/2019/09/1_Einleitung_Entwicklung.pdf

ÖFOL (ÖFOL, Hrsg.). (2019c). *Kader 2020.* Zugriff am 06.04.2020. Verfügbar unter https://www.oefol.at/wp-content/uploads/2019/12/Kader_2020.pdf

ÖFOL (ÖFOL, Hrsg.). (2019d). *Orientierungslauf.* Zugriff am 06.04.2020. Verfügbar unter https://www.oefol.at/wp-content/uploads/2019/02/ÖFOL-Folder-final.pdf

Österreichisches Elite-Nationalteam (ÖFOL, Hrsg.). (2018). *Bronze für Kerschi beim Grande Finale der EM.* Zugriff am 20.04.2020. Verfügbar unter https://www.oefol.at/2018/05/13/bronze-fuer-kerschi-beim-grande-finale-der-em/

Ottosson, T. (1997). Motivation for orienteering: An exploratory analysis using confirmatory factor analytic techniques. *Scandinavian Journal of Psychology, 38* (2), 111-120.

Rheinberg, F. (2002). *Motivation* (Urban-Taschenbücher, Bd. 555, 3., überarb. und erw. Aufl.). Stuttgart [u.a.]: Kohlhammer.

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55* (1), 68-78.

Schüler, J. (2020). Intrinsische Motivation im Kontext Sport und Bewegung. In J. Schüler, M. Wegner & H. Plessner (Hrsg.), *Sportpsychologie* (Bd. 33, S. 165-183). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Schüler, J. & Wegner, M. (2015). Befinden und Motivation im Sport. *Zeitschrift für Sportpsychologie, 22* (1), 34-45.

Seelig, H. & Fuchs, R. (2006). Messung der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz. *Zeitschrift für Sportpsychologie, 13* (4), 121-139.

Sheldon, K. M. & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology, 76* (3), 482-497.

Sokolowski, K. & Heckhausen, H. (2010). Soziale Bindung: Anschlussmotivation und Intimitätsmotivation. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (4., überarbeitete und erweiterte Auflage, S. 193-210). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Steinegger, R. (European Orienteering Championships Ticino Switzerland 2018, Hrsg.). (2018), Swiss Orienteering. Zugriff am 29.04.2020. Verfügbar unter https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2112244468804929&set=a.2112230842139625&type=3&theater

Swiss Orienteering (Swiss Orienteering, Hrsg.). (2009). *Orientierungslauf. Der Sport mit Mehrwert.* Zugriff am 06.04.2020. Verfügbar unter https://www.swiss-orienteering.ch/files/broschueren/ol_de.pdf

Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N. & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *The international journal of behavioral nutrition and physical activity, 9,* 78.

Weinberg, R. (2013). Goal Setting in Sport and Exercise: Research and Practical Applications. *Revista da Educação Física/UEM, 24* (2).

Weineck, J. (2007). *Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings* (15. Aufl.). Balingen: Spitta.

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Orientierungslaufkarte des Mitteldistanz-Damenfinales der Junioren-WM 2017 in Finnland (*JWOC Middle Women A-final*, 2017) 9
Abbildung 2: Gernot Ymsén, Österreichs erfolgreichster aktiver Orientierungsläufer am Weg zur EM-Bronzemedaille in der Schweiz 2018 (Steinegger, 2018) 10
Abbildung 3: Motivationsformen nach Seelig und Fuchs (2006, S. 122-123) 15
Abbildung 4: Berechnung des SKK-Index (schematische Darstellung) 15
Abbildung 5: Kaderzugehörigkeit der ProbandInnen, nach Geschlecht..... 20
Abbildung 6: Alter der ProbandInnen, nach Geschlecht 21
Abbildung 7: Wie sind die ProbandInnen erstmals mit dem OL in Kontakt gekommen? 21
Abbildung 8: Intrinsische Motivation bezüglich Geschlechts (Boxplot-Diagramm)..... 22
Abbildung 9: Identifizierte Motivation bezüglich Geschlechts (Boxplot-Diagramm)... 23
Abbildung 10: Introjizierte Motivation bezüglich Geschlechts (Boxplot-Diagramm)... 23
Abbildung 11: Extrinsische Motivation bezüglich Geschlechts (Boxplot-Diagramm).. 24
Abbildung 12: Vergleich der Ausprägung der Motivationsformen (Boxplot-Diagramm, beide Geschlechter) 24
Abbildung 13: Selbstkonkordanz-Index der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz-Skala (Boxplot-Diagramm)..... 25
Abbildung 14: Selbsteinschätzung des eigenen Erfolgs im Orientierungslauf..... 27
Abbildung 15: Selbsteinschätzung der eigenen Motivation im Orientierungslauf bezüglich der Kader 27
Abbildung 16: Durchschnittliche Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche 28
Abbildung 17: Ausprägung der Zustimmung der Aussage "Ich mache OL, weil ich meine Zeit gerne mit anderen verbringe."..... 32
Abbildung 18: Ausprägung der Zustimmung der Aussage "Ich mache OL, weil meine Freunde auch diesen Sport betreiben." 32
Abbildung 19: Empfehlungsblatt für Betreuende 42

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Statistische Kennwerte der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz-Skala 25
Tabelle 2: Persönliche Betreuungsperson (Anzahl der Antworten) 28
Tabelle 3: Korrelation nach Spearman-Rho zwischen dem Selbstkonkordanz-Index und der Freude an der Herausforderung 29
Tabelle 4: Korrelationen nach Spearman-Rho: Selbsteinschätzung der eigenen Motivation für OL mit der intrinsischen Motivation sowie den Trainingseinheiten pro Woche 29
Tabelle 5: Vergleich der Ergebnisse (arithmetisches Mittel der Zustimmung) zwischen der Studie der vorliegenden Arbeit (Kurz, 2020) und der von Gschöpf (2002) über ähnliche Motiv-Fragen im OL, standardisierte Skala von 0 (keine Zustimmung) bis 1 (volle Zustimmung) 37

Anhang

Motivation im OL

Willkommen bei meiner Befragung über **Motive** und **Motivation im OL!**

Liebe TeilnehmerIn!
Im Zuge meiner Bachelor-Arbeit untersuche ich Motive und Motivationen von 14- bis 20-Jährigen im Orientierungslauf in Österreich. Um ein möglichst gutes Bild davon zu bekommen, benötige ich auch deine Hilfe. Ich bitte dich, dir 5 Minuten Zeit zu nehmen und den folgenden Fragebogen möglichst **ehrlich** und **vollständig** auszufüllen.
Deine Antworten werden anonym erhoben und absolut vertraulich behandelt. Mit dem Abschicken der Daten wird die Erlaubnis erteilt, dass diese anonymisiert von Florian Kurz bearbeitet werden dürfen. Jede(r) ProbandIn kann zu jeder Zeit ohne Angabe von Gründen von der Studie zurücktreten (Mail an f.kurz@edu.uni-graz.at).
Vielen Dank für deine Teilnahme!

Motivation im OL

Persönliche Daten

* 1. Geschlecht

- Weiblich
- Männlich

* 2. Alter

- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- Sonstiges (bitte angeben)

* 3. Bist du Mitglied des nationalen österreichischen OL-Kaders?

- Jugendkader
- Juniorenkader
- andere/keine Kaderzugehörigkeit

* 4. Wie bist du zum OL gekommen? (Bitte den Hauptgrund angeben.)

- Familie
- Schule
- Freunde
- Sonstiges (bitte angeben)

Motivation im OL

Motivation im OL

Gib die Ausprägung deiner Zustimmung zu jeder Aussage an.
Dabei gibt es jeweils die Antwortmöglichkeiten
(1) *"trifft gar nicht zu"* bis (6) *"trifft genau zu"*.

* 5. Ich mache Orientierungslauf...

	(1) trifft gar nicht zu	(2)	(3)	(4)	(5)	(6) trifft genau zu
... weil es mir einfach Spaß macht.						
... weil Personen, die mir wichtig sind, mich dazu drängen.						
... weil die positiven Folgen einfach die Mühe wert sind.						
... weil ich mir sonst Vorwürfe machen müsste.						
... weil OL einfach zu meinem Leben dazugehört.						
... weil ich sonst mit anderen Personen Schwierigkeiten bekomme.						
... weil es gut für mich ist.						
... weil ich sonst ein schlechtes Gewissen hätte.						

	(1) trifft gar nicht zu	(2)	(3)	(4)	(5)	(6) trifft genau zu
... weil ich dabei Erfahrungen mache, die ich nicht missen möchte.						
... weil andere sagen, ich soll OL betreiben.						
... weil ich gute Gründe dafür habe.						
... weil ich denke, dass man sich manchmal auch zu etwas zwingen muss.						

Motivation im OL

Motive im OL

Gib die Ausprägung deiner Zustimmung zu jeder Aussage an.
Dabei gibt es jeweils die Antwortmöglichkeiten
(1) "trifft gar nicht zu" bis (6) "trifft genau zu".

* 6. Ich mache Orientierungslauf, ...

	(1) trifft gar nicht zu	(2)	(3)	(4)	(5)	(6) trifft genau zu
... weil ich Freude am Wettkampf habe.	○	○	○	○	○	○
... weil ich meine Zeit gerne mit anderen verbringe.	○	○	○	○	○	○
... weil ich die Herausforderung gerne habe.	○	○	○	○	○	○
... weil ich gerne in einem Team bin.	○	○	○	○	○	○
... weil meine Freunde auch diesen Sport betreiben.	○	○	○	○	○	○
... weil ich gerne körperlich fit bin.	○	○	○	○	○	○
... weil ich gerne gewinne.	○	○	○	○	○	○
... weil ich dabei neue Leute kennenlerne.	○	○	○	○	○	○
... weil ich beim OL Karriere machen möchte.	○	○	○	○	○	○
... weil ich gerne die Nähe zur Natur habe.	○	○	○	○	○	○

Motivation im OL

Persönliche Angaben

Zum Abschluss bitte ich dich noch, folgende Fragen zu beantworten.

* 7. Wie erfolgreich schätzt du dich selbst als OrientierungsläuferIn ein?

- ○ nicht erfolgreich
- ○ eher erfolgreich
- ○ wenig erfolgreich
- ○ erfolgreich
- ○ eher wenig erfolgreich
- ○ sehr erfolgreich

* 8. Wie hoch schätzt du selbst deine Motivation für Orientierungslauf ein?

- ○ sehr niedrig
- ○ eher hoch
- ○ niedrig
- ○ hoch
- ○ eher niedrig
- ○ sehr hoch

* 9. Wie viele Trainingseinheiten absolvierst du in einer durchschnittlichen Woche? (OL, Laufen, Ausgleichssport, Schulsport, Krafttraining, Hallentraining etc.)

- ○ 0-2
- ○ 6-8
- ○ 3-5
- ○ mehr als 8

* 10. Hast du eine(n) persönliche(n) BetreuerIn?

- ○ ja
- ○ nein, aber ich hätte gerne eine(n)
- ○ nein und ich möchte auch keine(n)