

Motivationsformen im OL und Empfehlungen für Betreuende

Im Zuge seiner Bachelorarbeit untersuchte Florian Kurz Motivationsformen von 14- bis 20-Jährigen im Leistungssport Orientierungslauf in Österreich. Dabei stellte sich heraus, dass die AthletInnen den Sport größtenteils um seiner selbst willen und nicht aufgrund von Belohnung oder Bestrafung ausüben. Vor allem die Herausforderung im OL-Sport als auch die sozialen Kontakte sind dabei besonders wichtig. Aus den Ergebnissen leitet der Student der Universität Graz Empfehlungen für Betreuende von NachwuchsatletInnen ab.

Die Ergebnisse der Arbeit liegen einer online durchgeführten Befragung zugrunde, an der alle 40 Jugend- und JuniorenkaderathletInnen teilnahmen. An dieser Stelle möchte Florian klarstellen, dass sich die Untersuchung auf die Motivation im Orientierungslauf im Allgemeinen und nicht auf einzelne Aspekte des OLs, wie das Training oder die Wettkämpfe, bezieht.

Die Resultate zeigen eindeutig, 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. Außerdem stehen bei den meisten Sporttreibenden die Resultate der Handlungen, wie beispielsweise die Mitgliedschaft im Nationalteam oder die körperliche Fitness, in Einklang mit ihren persönlichen Interessen und Werten. Im Gegensatz dazu sind nur wenige AthletInnen deshalb für OL motiviert, um Schuld, Scham sowie schlechtes Gewissen zu vermeiden.

Das Ergebnis ist für den Lehramtsstudenten durchaus überraschend: „Ich hätte mir nicht erwartet, dass die intrinsische Motivation unter den SportlerInnen so stark ausgeprägt ist. Das ist natürlich erfreulich, denn diese Motivationsform ist ein Grundbaustein für das längerfristige Engagement für Trainings und Wettkämpfe!“ Allerdings dürfe man laut dem Autor der Arbeit nicht den Fehler machen, daraus zu schließen, dass die Sporttreibenden auch für das tägliche Training sowie wichtige Wettkämpfe genauso motiviert sind.

Soziale Kontakte im Sport sind den jungen LeistungssportlerInnen besonders wichtig. Beispielsweise stimmten zwei Drittel aller AthletInnen der Aussage ‚*Ich mache OL, weil ich meine Zeit gerne mit anderen verbringe*‘ voll und ganz zu. Auch die Herausforderung im OL ist ein relevantes Motiv für fast alle ProbandInnen.

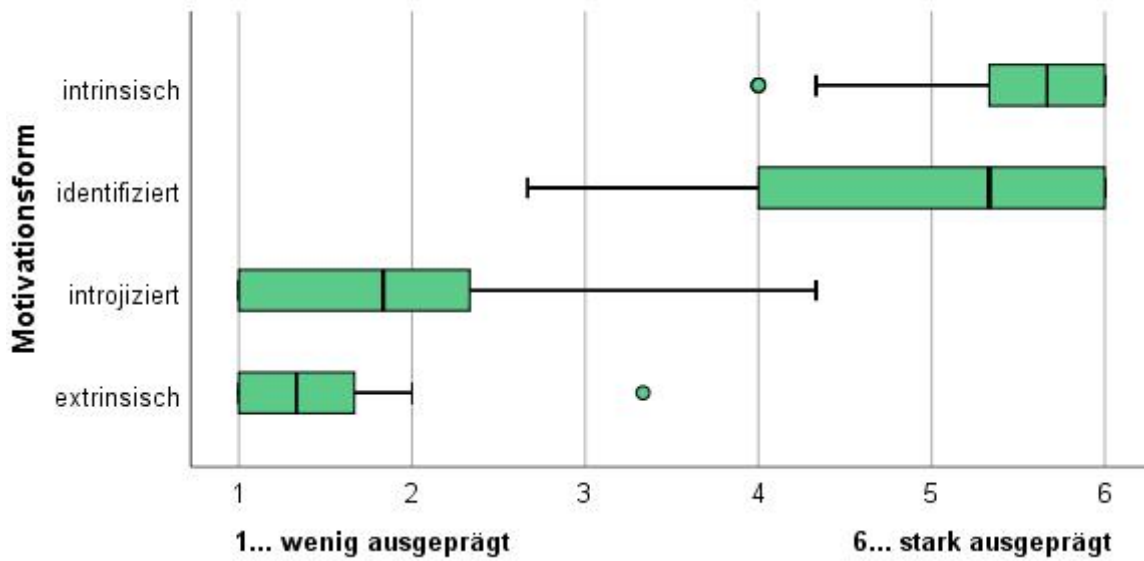
Des Weiteren wurden interessante Zusammenhänge gefunden. „All jene SportlerInnen, die sich selbst als motivierter im OL einschätzen, sind höher intrinsisch motiviert und trainieren auch öfter“, analysiert Florian und fährt fort: „Spannend ist außerdem, dass ich weder bei der Ausprägung der Motivationsformen noch bei der Anzahl der Trainingseinheiten bezüglich des Alters oder des Geschlechts signifikante Unterschiede feststellen konnte.“ Eine weitere Erkenntnis der Arbeit betrifft jenen Aspekt, wie junge SportlerInnen überhaupt zum OL gelangt sind. Jeweils circa die Hälfte der ProbandInnen kommt durch die eigene Familie sowie durch die Schule erstmals mit der Sportart Orientierungslauf in Kontakt.

Auf Basis der Erkenntnisse stellt Florian in Absprache mit dem ÖFOL Empfehlungen für Betreuende von NachwuchssportlerInnen zur Verfügung. Insbesondere richten sich diese Empfehlungen an (persönliche) TrainerInnen von LeistungssportlerInnen und sind dabei nicht als vollständiges Betreuungskonzept zu sehen. Der Autor betont: „Vielmehr möchte ich die Ergebnisse meiner Arbeit in praxisrelevante Empfehlungen ummünzen. Diese sind Hilfestellungen für das Coaching, die, individuell auf die AthletInnen abgestimmt, angewendet werden können.“

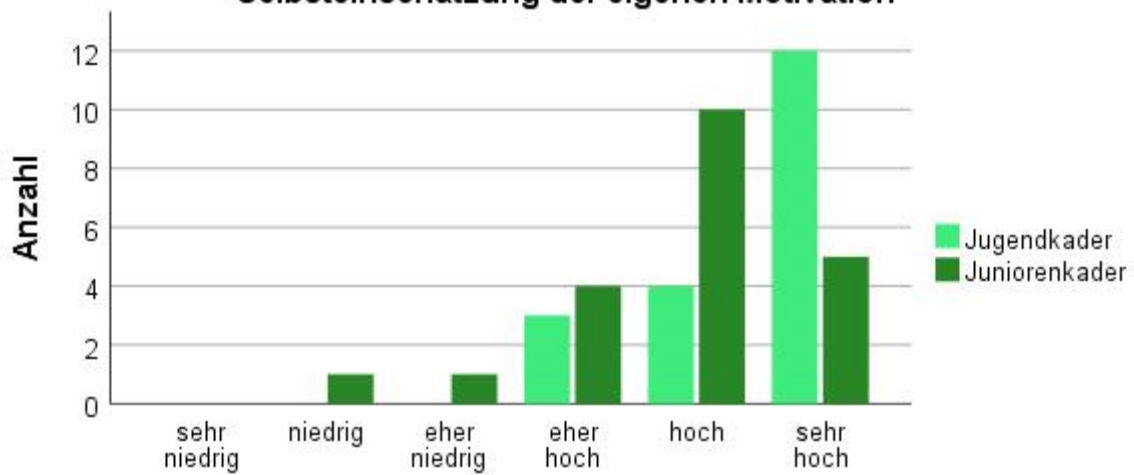
Schließlich ist dem 23-jährigen Studenten, der auch selbst in der Nachwuchsarbeit tätig ist, wichtig, die Resultate der Arbeit einzuordnen. „Die Ergebnisse geben einen guten Einblick in die Motivationsformen im OL von jungen LeistungssportlerInnen. Allerdings sind Studien immer auch zu einem bestimmten Grad limitiert, sei es durch die Stichprobenanzahl oder die Fragestellung“, ist sich der Autor der Arbeit bewusst. So können weitere Untersuchungen beispielsweise die Unterschiede von Nachwuchs- und Elite-SportlerInnen oder die Trainingsmotivation ermitteln. Denn eines erscheint dem ehemaligen Jugend- und Juniorenkadermitglied klar zu sein: „Auch wenn Spaß und Freude am Sport selbst erfreulicherweise bei den meisten im Vordergrund steht, gehören Fleiß, Anstrengung und Motivation im Training ebenso zum Leistungssport dazu“, berichtet der Autor. Wie stark diese Aspekte bei den AthletInnen ausgeprägt sind, sei eine interessante, weiterführende Frage.

Florian bedankt sich schlussendlich bei allen Mitwirkenden: „Mein Dank gebührt vor allem den Jugend- und JuniorenkaderläuferInnen für die verlässliche Beantwortung der Befragung, denn ohne diese wäre meine Arbeit nicht möglich gewesen.“ Für Fragen, Anmerkungen und sonstige Überlegungen kann mit Florian sehr gerne Kontakt aufgenommen werden (florian.kurz@drei.at). „Ich bin jederzeit offen für weiterführende Diskussionen“, bekräftigt er. Alles in allem hofft der Autor, mit seiner Bachelorarbeit den Blick auf den Orientierungslaufsport in Österreich zumindest ein kleines Stück erweitern zu können sowie Überlegungen über die Motivation im OL in Sporttreibenden sowie Betreuenden auszulösen.

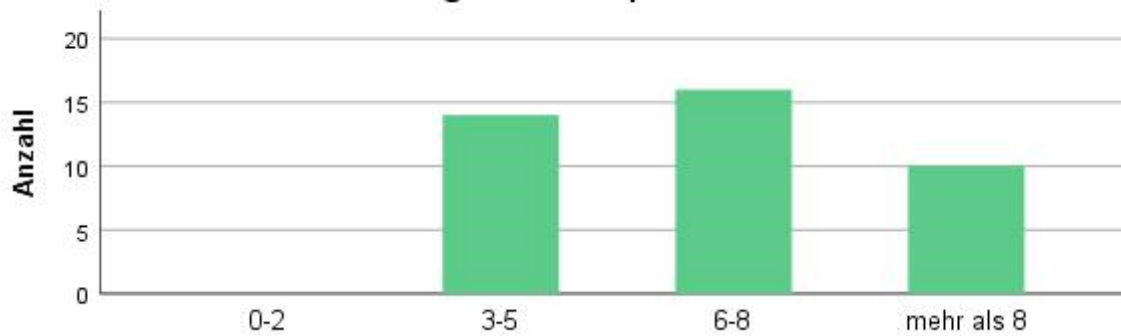
Ausprägung der Motivationsformen der Jugend- und JuniorenkaderathletInnen



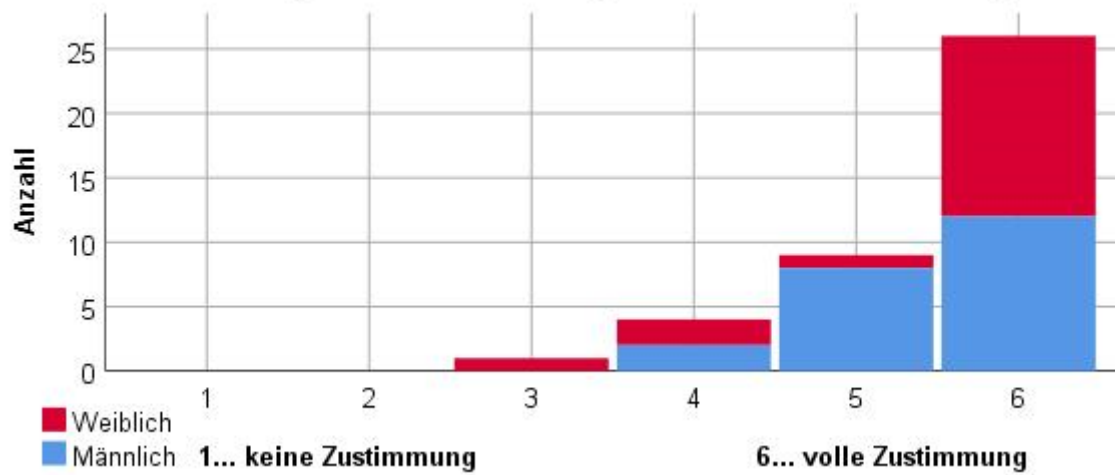
Selbsteinschätzung der eigenen Motivation



Trainingseinheiten pro Woche



"Ich mache OL, weil ich meine Zeit gerne mit anderen verbringe."



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

