

Gleichermaßen Medaillen und Fitness im Visier

Sportwissenschaftlerin Dr. Silke Keller fühlte in einer Studie an 402 deutschen Teilnehmern der Leichtathletik-EM von 2012 den Motiven der deutschen Seniorensportler auf den Zahn

(37 Anschläge)

Was treibt Senioren zum regelmäßigen intensiven Training? Wie kommen sie zum Sport und was erhoffen sie sich von den physischen Anstrengungen? Geht es ihnen um den Sport an sich oder auch um Gesundheit sowie soziale Anerkennung? Diese und andere Fragen wurden mit der Hildesheimer Studie erstmals systematisch betrachtet. Forschungsfeld waren die Seniorenstarter der Leichtathletik-Europameisterschaften 2012 im sächsischen Zittau.

Im folgenden **ersten Teil** der Analyse werden die Motivlagen der Aktiven im Leistungssport beleuchtet, während sich der zweite Teil den speziellen (sport)-biografischen Gegebenheiten sowie Vorlieben in Training und Vereinsleben widmet.

Mit 50 die Marathon-Premiere feiern und mit 75 noch über die 100 Meter sprinten - die reiferen Jahrgänge in der bundesdeutschen Leichtathletik nehmen seit Anfang der 80-er Jahre erfolgreich an Europa- und Weltmeisterschaften teil. Dieses bis ins hohe Alter praktizierte auf Bewegung ausgerichtete Engagement steht im krassen Gegensatz zu vielen Sparten unter dem Dach des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Denn statistisch geht der Aktivitätsgrad in den meisten Sportarten ab einem Alter von 60 Jahren an zurück. Ab dieser Altersstufe reduzieren viele Menschen ihr sportliches Wirken. Häufig gehört das Spazierengehen zur einzigen Tätigkeit. Lediglich in den Verbänden der Schwimmer bzw. Triathleten gibt es ebenso Wettkampf-Ambitionierte wie sie auf der Tartanbahn agieren. Es sind Starter mit grauen Schläfen, die regelmäßig in die Startblöcke steigen. Was bewegt Männer und Frauen im fortgeschrittenen Alter dazu, nicht nur eifrig zu trainieren, sondern nicht selten bis zu 20 Mal pro Saison in den individuellen Wettstreit zu treten?

Diesen und anderen Fragen ist die Sportwissenschaftlerin Dr. Silke Keller in einer Studie auf den Grund gegangen. Unter dem Titel *"Motive und Einstellungen im Seniorenleistungssport"* hat die Diplom-Sportlehrerin ihre Dissertation am Institut für Sportwissenschaft der Stiftung Universität Hildesheim verfasst.

Die zentrale These der Untersuchung lautete: Im Kern der Motivstruktur von

Seniorenleichtathleten innerhalb des Deutschen Leichtathletikverbandes steht zumeist das Motiv der Wettkampforientierung. Aus der Gewichtung weiterer Motive zur Partizipation am Leistungssport, zum Beispiel das Erreichen einer persönlichen Bestleistung oder dem Sporttreiben in Gemeinschaft, kristallisieren sich sehr unterschiedliche, jedoch spezifische Persönlichkeitsprototypen innerhalb dieser Szene heraus.

Die theoretische Perspektive

Der demografische Wandel hat die Gesellschaft erreicht. Eine Kernzahl: Im Jahr 2060 wird jeder siebte über 80 Jahre alt sein. Diese Prognose, ist gerade für den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) als größten Sportanbieter in Deutschland, eine extreme Herausforderung, mit der sich sämtliche Sportanbieter (Breiten-, Reha- und den Leistungssport) konfrontiert sehen.

Der DOSB hat ungefähr 27 Millionen Mitglieder mit 2,4 Millionen Männern über 60 Jahren und 1,6 Millionen Frauen über 60. Ab dem Alter von 70 vollzieht sich ein massiver Rückgang bei Männern und Frauen, die sich sportlich betätigen. Entgegen diesem geschilderten Trend hat sich aber innerhalb des Deutschen Leichtathletikverbandes seit den 80er-Jahren eine Wettkampfszene etabliert mit wechselnden Europa- und Weltmeisterschaften. Auf nationaler Ebene werden Qualifikationsnormen verlangt, bei internationalen Meisterschaften dagegen nicht. In der vorliegenden Studie wurde versucht, die leistungsstärksten Männer und Frauen zu involvieren - es handelte sich hierbei um Teilnehmer der Europameisterschaft im Jahr 2012.

Vorarbeiten in der Forschung

Der Beleuchtung der Motivlagen der Seniorenathleten orientierten sich an mehreren wissenschaftlichen Modellen. Grundlage stellt das Vorhandensein einer Art von *Leistungsmotiv* bei einem Menschen dar, die ihn zum Wettkampfsportler werden lässt. Darüber hinaus ist ein Zusammenhang zwischen einem *allgemeinen Erfolgsmotiv* und einer sportlichen Leistung präsent.

Derjenige, der sich einem Wettkampf stellt, muss in irgendeiner Form eine Erwartung haben, dass er einen Erfolg in dieser sportlichen Leistung erzielen wird. Demgegenüber steht die Furcht vor einem möglichen Misserfolg, der daran hindert an einem Wettkampf teilzunehmen. Hinzu kommt die sogenannte *Aufgaben- und Ego-Orientierung* innerhalb einer sportlichen Handlung. Warum mache ich das? Bin ich jetzt in erster Linie daran interessiert, meine persönliche Bestleistung zu erhalten? Es handelt sich um einen leistungsorientierten Part: der Sportler möchte bestimmte Fertigkeiten darstellen. Eine Variante wäre die Wettkampfteilhabe, um sich mit Konkurrenten zu messen. In der Praxis könnte der Aktive gelenkt sein durch die Intentionen: „Ich möchte einen Altersklassenrekord aufstellen. Ich möchte Deutscher Meister werden!“ sowie an Herausforderungen orientierter sein, die das Bewältigen der sportlichen Aufgabe selber darstellen (technisch sauberes Angleiten im Kugelstoßen unter Wettkampfbedingungen praktizieren). In diesem Fall ist ein Akteur eher auf eine sportliche Aufgabe fokussiert, die er meistern möchte. Diesbezügliche Arbeiten unter dem Titel von Ego- und Aufgaben-Orientierung lieferte Nichols im Jahre 1984 im Kontext sporbezogenen Handelns. Einer der genannten Beweggründe müsste in irgendeiner Form vorhanden sein, um sich dem Wettkampf zu stellen.

Das Streben nach sportlichem Triumph im Sinne des Risiko-Wahlmodells nach Atkinson (1957) kann auf einem überwiegenden "*Hoffen auf den Erfolg*" beruhen bzw. durch ein einen generellen Willen nach Leistung motiviert sein (Gabler, 1995).

Dass sich diese Motive überschneiden können, ist mehrfach in Studien nachgewiesen. *Dionigi* (2011) befragte ehemalige Olympioniken, die jenseits der 50 Jahre noch aktiv waren. Ihre Antriebe und Motiven wurden ermittelt. Die Antworten reichten von: „Wir möchten uns diesen Herausforderungen stellen, wir möchten gern gewinnen in unseren Altersklassen.“ bis hin zu „Wir sind auch daran interessiert, eine

Gemeinschaft in dieser Gruppe der Wettkämpfer zu erleben.“

Zentrale Forschungsfragen

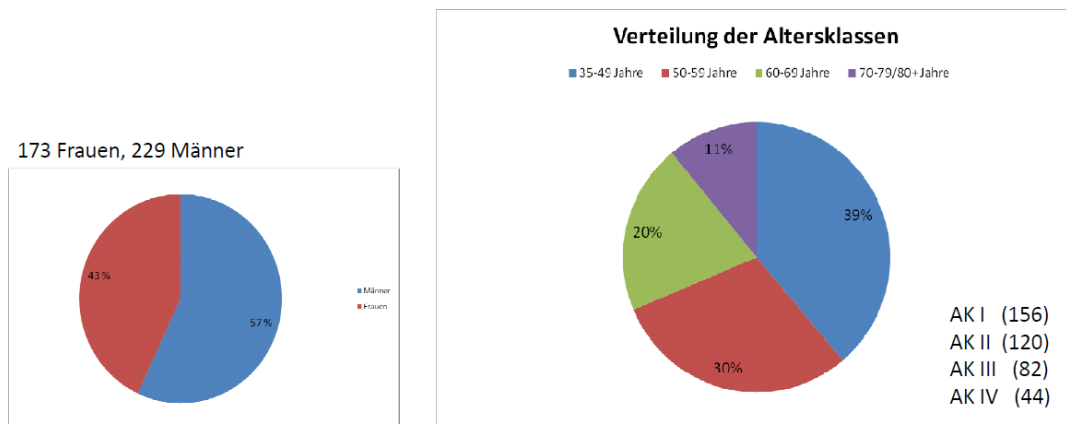
Gibt es die Persönlichkeit im Seniorenleistungssport? Verbindet die Männer und Frauen irgendeine besondere Eigenschaft? Was sind die zentralen Motive? Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Leistungsniveau im jungen Erwachsenenalter und in höheren Altersklassen? Weitergehend interessierten Vorlieben und Wünsche bezüglich des Trainings. Untergeordnet stand eine Frage zur Dopingproblematik.

Forschungsdesign

Das Forschungsdesign bestand in einer quantitativen empirischen Analyse der Teilnehmer der Senioren-Europameisterschaften in Zittau. Der DLV versandte eine entsprechende Information zusammen mit den Meldeunterlagen an die EM-Starter. Das Untersuchungsinstrument war ein Fragebogen, den die Teilnehmer auf einem online-Portal im Zeitraum von Juli bis September 2012 beantworten können. Die EM lag Ende August. Vor Ort in Zittau wurden parallel die ältesten Teilnehmer eingeladen, die evtl. keine Affinität zum Internet hatten gebeten, sich in schriftlicher Form an der Umfrage zu beteiligen.

Zur Statistik der EM: An zehn Tagen erfolgten 6.000 Starts. Die deutschen Leichtathleten boten das stärkste Teilnehmerfeld mit 1.225 Wettkämpfern. Der Rücklauf erbrachte 580 Fragebögen, wovon 402 verwertbare und vollständig ausgefüllte in die Auswertung einfließen (173 Frauen und 229 Männer, im Alter von 35 bis 84 Jahren). Die ursprünglich anvisierte Einteilung der Untersuchungsgruppe nach den Altersstufen innerhalb des Wettkampfs, wurde zugunsten einer verbesserten Vergleichbarkeit aufgegeben, da die höheren AKs weniger Probanden verzeichneten. So wurden vier Altersklassen unterteilt (Abb. 1).

Die Untersuchungsgruppe $N = 402$










Die Ergebnisse der Hildesheimer Erhebung bringen zum Teil überraschende Resultate hervor. So ist zwar erwartungsgemäß die Dimension der "**Wettkampforientierung**" für sämtliche Athleten auf hohem Niveau angesiedelt, sie steht meist an erster Stelle der Motive. Die Befragten konnten sich jeweils auf einer fünfstufigen Skala von 1 = "stimme überhaupt nicht zu" bis 5 = "stimme völlig zu" einordnen.

Für beide Geschlechter dokumentiert die Dimension der "**Wettkampforientierung**" somit eine zentrale Motivation, es bestätigt sich auf diese Weise die Ausgangshypothese. Denn Männer (3.94) und Frauen (3.68) stuften diese Eigenschaft jeweils in der Kategorie 4 = "stimme überwiegend zu" ein. Für die Männer ist dieses Motiv sogar noch etwas wichtiger als es die Frauen einordneten.

Die Intention, im Zuge der leichtathletischen Wettkampf-Ambitionen auch einen guten "**Eindruck**" (auf andere) erwecken zu wollen, steht bei Frauen und Männern gleichermaßen annähernd auf der Stufe 3 = "stimme weder zu, noch lehne ich ab", das heißt eher im Fokus auf einer neutralen Ebene. Auf ähnlichem Niveau bestätigen die EM-Teilnehmer, die Dimension "**Geselligkeit**" als Motiv ihres Handelns im Sport. Für Frauen steht diese Eigenschaft sogar noch etwas mehr im Vordergrund als es für die befragten Männer zu Tage tritt.

In der Praxis haben sich die Veranstalter im Laufe der Jahre längst auf die Wünsche dieser Zielgruppe eingestellt. Umfangreiche Rahmenprogramme wie Ausflüge, Fachvorträge, Konzerte und weitere gemeinsame Unternehmungen gehören mittlerweile zum festen Programm an den Meisterschaftstagen. Darüber hinaus werden den Teilnehmern komplette Reisen zu den Wettkampfstätten mit anschließenden Urlaubsprogramm offeriert. Diese organisierten Pakete sind bei Sportlern und ihren Ehepartnern vor allem bei internationalen Meisterschaften auf anderen Kontinenten sehr beliebt, da nach dem sportlichen Part Land und Leute erlebt werden können.

Die Betrachtung des **familiären Umfeldes**, das bedeutet die Akzeptanz des Hobbies in der Familie, ergibt eine starke Einbettung der leichtathletischen Interessen in den persönlichen Alltag der Leistungssportler. Die Aussage *"Ich richte meinen Urlaub nach wichtigen Wettkampfterminen"* und das Statement *"Für eine Meisterschaft sage ich schon mal eine Familienfeier ab"* betonen die Befragten, indem sie es auf Stufe 4 der fünfstufigen Skala entsprechend hoch eingruppierten (Abb. 2)

	MW	N
 1. Partner unterstützt mein Hobby	3.9	398
 2. Partner ist stolz auf mein Hobby	3.8	392
 3. Partner lehnt mein Hobby ab	1.7	392
 4. Partner begleitet mich zu Wettkämpfen	3.0	395
 5. Partner ist durch mich zur LA gekommen	1.8	396
 6. Richte meinen Urlaub nach Wettkampfterm.	3.5	439
 7. Sage für Meisterschaft Familienfeier ab	3.5	440

Akzeptanz der Leichtathletik in der Familie

➤ Partner sieht die LA überwiegend positiv und unterstützt das Hobby meist



Silke Keller

Skalen von 1 „stimme überhaupt nicht zu“ bis 5 = „stimme völlig zu“

Abbildung 2: Akzeptanz der Leichtathletik in der Familie

Dass die Seniorensportler überwiegend zur Kategorie der **Life-Time-Sportler** gehören, die zum Teil seit Jahrzehnten aktiv sind, ergibt

sich aus der Frage nach dem Wettkampfniveau bis zum Alter von 30 Jahren. Bis zu diesem Zeitpunkt haben lediglich fünf Prozent gar keinen Sport ausgeübt bzw. 20 Prozent keine Wettkämpfe in der Leichtathletik bestritten. Ein Drittel der Männer und Frauen starteten dagegen vor dem 30. Lebensjahr bereits bis auf nationaler Ebene. Zumindest in Bezug auf die teilweise hohen konditionell-koordinativen Anforderungen in technischen Wettbewerben wie im Speerwurf oder im Stabhochsprung ist das Ergebnis weniger überraschend. "Wer die Altersklassen-Starter beobachtet, darf sich bei Meisterschaften an Werfern und Springern erfreuen, die auf technischem Niveau rangieren, welches Lehrbuch-Qualität zeigt", kommentiert die Autorin. Dies resultiere aus koordinativen-konditionellen Grundlagen, die schon im Jugendalter gelegt wurden und durch kontinuierliches Training trotz physiologisch bedingter Leistungsrückgänge im Alter viele Jahre auf einem hohen Niveau gehalten werden können.

Stark an Gesundheit interessiert

Einen überraschenden Befund ergab die Analyse der Dimension **"Gesundheitsmanagement"**. In diesem Zusammenhang sollten die EM-Teilnehmer erläutern, wie stark sie den Anreiz des *"sich Gesunderhaltens"* als Antrieb empfinden. Diese Eigenschaft wurde in der Untersuchung mit insgesamt 14 weiteren Motiven verglichen. Die Alterssportler wurden unter anderem gefragt, inwieweit bzw. In welchem Ausmaß die Eigenschaften *"Fähigkeiten/Fertigkeiten erlernen"*, *"Zielorientierung"*, *"Erfolgszuversicht"*, *"Offenheit gegenüber neuen Erfahrungen"* sowie *"Tatendrang"* und *"seelische Gesundheit"* ihre Tätigkeit im Sport beeinflussen würden.

Das gesundheitliche Wohlbefinden rangiert bei einigen der Befragten sogar im Vordergrund noch über dem Antrieb des Wettkampf-Erlebens. Wiederum ein unerwartetes Resultat der Studie (siehe Abb. 3) Zu den stark ausgeprägten Motiven zählen das „Gesundheitsmanagement“, die

„Zielorientierung“ und die bereits genannten Motive „Wettkampforientierung“ sowie „Hoffnung auf Erfolg“. Ein überraschendes Resultat ergibt die Analyse des Bereichs „Gesundheitsmanagement“. Das Motiv des sich Gesunderhalten wollen stuften die Befragten mit einem Wert von 4.1 (auf fünfstufiger Skala) als sehr hoch ein, dieses Anliegen ist ihnen im Leistungssport sehr wichtig.

	Mittelwert (MW)	Standard-Abweichung (SD)
Soziale Zugehörigkeit	3.2	0.84
Eindruck (auf andere)	2.7	1.09
Gesundheitsmanagement	4.1 ←	0.73
Soziale Anerkennung	2.5	0.96
Fähigkeiten/fertigkeiten	3.4	1.05
Wettkampforientierung	3.8 ←	0.76
Sieg- Gewinn- Orientierung	2.9	0.91
Zielorientierung	4.1 ←	0.66
Hoffnung auf Erfolg	3.7 ←	0.77
Frucht vor Misserfolg	1.7	0.71
Neurotizismus	1.9	0.88
Extraversion/Offenheit	1.6	0.71
Geselligkeit	2.7	0.99
Tatendrang	2.7	0.89
Gewissenhaftigkeit/Kontrolliertheit	3.5	0.95



Silke Keller

Motivgruppen Im Vergleich

5.12 Mittelwerte der Motivationen auf einer fünfstufigen Skala von 1 „stimme überhaupt nicht zu“ bis 5 „stimme völlig zu“ (N = 403).

Abbildung 3: Motivgruppen im Vergleich

Die Ergebnisse der einzelnen Motive wurden in einer Profilgrafik (vergl. Abbildung 4) zusammengefasst und anhand einer Clusteranalyse kristallisierten sich drei verschiedene typische Charaktere heraus. Die erste Gruppe stellt "**gesundheitsbewusste Wettkämpfer**" dar. Bei diesen Sportlern ist die diese gesundheitliche Komponente noch etwas stärker ausgeprägt als die „Zielorientierung“ beziehungsweise die „Wettkampforientierung“.

Eine zweite Gruppe umfasst "**gesundheitsbewusste Wettkämpfer II**", deren Motive der „Wettkampforientierung“ und der „Zielorientierung“ sind etwas geringer ausgeprägt. *Geselligkeit* spielt in diesen beiden Gruppen eine eher untergeordnete Rolle, während die dritte Gruppe der "**geselligen Wettkämpfer**", zum Teil zwei Skalenwerte über den beiden ersten

Gruppen eingeordnet, mit einem Wert von mehr als 3.5 (auf der fünfstufigen Skala) stärker als die übrigen daran interessiert ist, in ihrem Sporttreiben auch die Geselligkeit zu erleben.

FAZIT

Einen speziellen Persönlichkeitstyp gibt es in der Seniorenleichtathletik nicht. Alle älteren Sportler haben einen starken Antrieb im Bereich des Gesundheitsbewusstseins, dieser so ausgeprägte Befund überraschte. Alle Männer und Frauen sind zwar wie erwartet sehr stark am Wettkampf orientiert, aber vermeintlich verbinden sie damit auch noch einen gesundheitlichen Nutzen in ihrer zweiten Lebenshälfte. Darüber hinaus bevorzugt ein Teil den geselligen Charakter in der Wettkampfszene.

Für die Zukunft dieser Form des organisierten Sports, insbesondere in Anbetracht des demografischen Wandels und des damit einhergehenden Mitgliederrückgangs, ist es von elementarer Bedeutung, dass die begeisterte Lebensfreude der Senioren in den Wettkampfarenen weiter gefördert wird und auch auf andere Bereiche des Sports übertragen wird. Denkbar wären gemischte Leichtathletik-Gruppen aus Wettkämpfern und Nicht-Startern, die unter qualifizierter Anleitung individuell betreut werden. (Näheres zu den Vorlieben in Training und in Bezug auf das Vereinsleben folgt).

Profilgrafik



Silke Keller

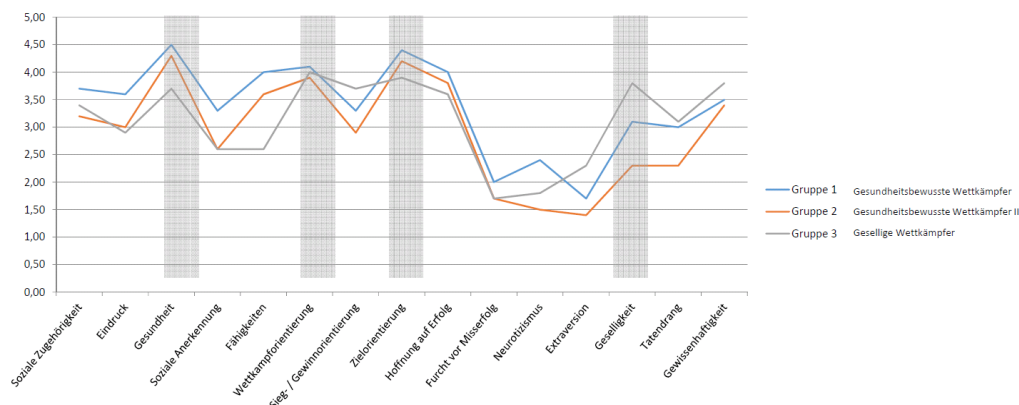


Abbildung 4: Die Profilgrafik dokumentiert drei verschiedene Wettkampftypen, Gruppe 1 „Gesundheitsbewusste Wettkämpfer, Gruppe 2 „gesundheitsbewusste Wettkämpfer II, etwas weniger stark ausgeprägter Wettkampfwillen sowie Gruppe 3, die „geselligen Wettkämpfer“

Ende Teil 1

Literatur bei der Verfasserin: Keller @uni-hildesheim.de

Zur Person: Silke Keller war 13 Jahre lange aktive Sprinterin und Mehrkämpferin (Eintracht Hildesheim, Eintracht Hannover, TK zu Hannover und Pulheimer SC). Seit ihrer Studienzeit an der Deutschen Sporthochschule Köln hat die 49-Jährige in den 90er Jahren Seniorenleichtathleten trainiert und auf internationale Wettkämpfe vorbereitet. Die ausgebildete Redakteurin und Diplom-Sportlehrerin arbeitet seit 2004 am Institut für Sportwissenschaft der Stiftung Universität Hildesheim als wiss. Mitarbeiterin, wo sie im Herbst 2014 zum Thema „Motive und Einstellungen im Seniorensport“ promovierte.

„Seniorenleistungssport – Motive und Einstellungen“

ISBN 978-3-942468-52-7,

Arete-Verlag, Hildesheim, 250 Seiten,

€ 19,95

www.arete-verlag.de