



universität  
wien

# DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

## **„Motive im Schwimmen“**

**Eine quantitative Erhebung österreichischer Schwimmerinnen und Schwimmer**

verfasst von / submitted by

**Judith Wimmer**

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

**Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat.)**

Wien 2017 / Vienna, 2017

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

A 190 313 482

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

Lehramtsstudium UF Geschichte,  
Sozialkunde und Politische Bildung  
UF Bewegung und Sport

Betreut von / Supervisor:

Univ. Ass. MMag. Dr. Clemens Ley



## **Erklärung zur Verfassung der Arbeit**

Ich, Judith Wimmer, erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und keine weiteren Hilfsmittel, außer der hier angeführten Literatur, verwendet habe. Diese Arbeit wurde weder an einer anderen Stelle eingereicht, noch von anderen Personen vorgelegt.

Laa/Thaya, (17.02.2017)

(Ort, Datum)

(Unterschrift Verfasserin)



## **KURZFASSUNG**

Schwimmende Menschen gab es bereits 4000-3000 v.Chr., wie man durch Felszeichnungen feststellen konnte. Zunächst wurde das Schwimmen hauptsächlich für kriegerische Zwecke genutzt. Seit 1810 fand auch in Österreich ein Schwimmunterricht in den Militärschulen statt. Seit 1926 ist der Schwimmunterricht in Wien für alle Pflichtschülerinnen und Pflichtschüler verpflichtend.

Der internationale Schwimmverband „Fédération Internationale de Natation Amateur (FINA)“ wurde 1908 in London gegründet und gilt heute noch als Dachverband aller nationalen Sportverbände für Schwimmen, Freiwasserschwimmen, Synchronschwimmen, Wasserball und Wasserspringen. In Österreich gab es bereits in den 1890er Jahren 166 Schwimmvereine mit über 75.000 Mitgliedern. 1899 wurde der österreichische Schwimmverband (OSV) gegründet.

Warum Menschen dem Schwimmsport nachgehen, wird in dieser Studie mittels Online-Fragebogen ermittelt. Durch diese Umfrage sollen die Motive der Schwimmerinnen und Schwimmer in Österreich erhoben werden, um zu ermitteln was sie dazu bewegt, diese Sportart auszuüben. Der Fragebogen wurde an Schwimmverbände und -vereine in ganz Österreich per E-Mail gesendet und mittels sozialen Netzwerken im Internet verbreitet. Dies führte zu einer Teilnehmerzahl von 432 Personen im Alter von 14 bis 81 Jahren.

In der Arbeit werden zu dem Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport (BMZI) schwimmsportspezifische Faktoren hinzugefügt, überprüft und bestätigt.

Die Auswertung ergibt, dass die Freude an der Bewegung und der fitness- und gesundheitsorientierte Faktor für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die wichtigsten Beweggründe darstellen, um dem Schwimmsport nachzugehen. Die Ausübung des Sports, wegen eines bestimmten Vorbildes, ist das am wenigsten ausgewählte Motiv.

## **ABSTRACT**

According to petroglyphs, swimming has evolved around 4000-3000 BC.

In former times, swimming was only used for military as well as war purposes. Since 1810 swimming lessons took place in military schools in Austria. Since 1926 swimming lessons are obligatory in all compulsory schools in Austria.

In 1908 the international swimming association „Fédération Internationale de Natation Amateur (FINA)“ was founded in London and is still the holding organisation of all associations for swimming.

In the 1890's, 166 swimming associations with more than 75.000 members were already established in Austria. As a result the Austrian swimming association was founded in 1899.

Why do people practice swimming? This question will be answered in this thesis. This survey, which was conducted in Austria via an online-questionnaire, ascertains the motives of people who practice swimming. It was sent to many swimming associations in Austria via e-mail and it was spread through social networks such as Facebook. This led to 432 participants who are between 14 and 81 years old.

The „Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport (BMZI)“ was tested for its applicability, using the method of factor analysis. The BMZI has been adapted according to the requirements of the current survey and expanded by swimming specific motive groups.

The analysis revealed that motives of the category „pleasure in moving“ and the aspects of „preservation of health and fitness“ are the most important ones for practicing swimming. The practice of the sport, according to a particular role model was the at least chosen item of the participants.



## **DANKSAGUNG**

Ich möchte mich an dieser Stelle recht herzlich bei allen Menschen bedanken, die mich auf dem Weg zum und durch das gesamte Studium begleitet und unterstützt haben.

Vor allem möchte ich hier meine Eltern erwähnen und mich bei ihnen bedanken, da sie mir im Laufe meiner gesamten Ausbildungszeit, mit vollster Unterstützung zur Seite standen.

Für das Korrekturlesen möchte ich mich recht herzlich bei meiner Mutter, sowie für den englischen Teil bei meiner lieben Freundin Teresa, bedanken.

Zu guter Letzt möchte ich mich bei Herrn Ass. Mag. Dr. Clemens Ley bedanken, der mich immer zuverlässig und umfassend bei meiner Arbeit unterstützt hat.

# INHALTSVERZEICHNIS

1.	EINLEITUNG.....	12
2.	Schwimmen – Begriffsdefinition.....	14
2.1	Sportschwimmen – Begriffsdefinition.....	14
3.	Schwimmen – Geschichte und Entwicklung .....	15
3.1	Historischer Überblick .....	15
3.2	Die Entwicklung des sportlichen Schwimmens .....	16
3.2.1	Entwicklung von Sportvereinen - Schwimmsportvereinen .....	16
3.2.2	Organisation in Österreich.....	17
3.2.3	Die Olympischen Spiele - Schwimmen .....	18
3.3	Die Entwicklung der Schwimmstile .....	19
3.3.1	Brustschwimmen.....	19
3.3.2	Kraulschwimmen.....	20
3.3.3	Delfinschwimmen – Butterfly/Schmetterlingsstil.....	21
3.3.4	Rückenschwimmen .....	22
3.3.5	Seitenschwimmen .....	23
3.4	Schwimmen als Therapie .....	24
4.	Motive und Motivation .....	25
4.1	Motive – Begriffsbestimmung .....	25
4.1.1	Implizite – Explizite Motive .....	27
4.2	Motivation - Begriffsbestimmung .....	28
4.2.1	Intrinsische und extrinsische Motivation .....	29
4.3	Motive vs. Motivation.....	30
4.4	Motive und Motivation im Sport .....	31
4.4.1	Klassifizierung nach Gabler.....	31
4.4.2	BMZI – Klassifizierung nach Lehnert, Sudeck und Conzelmann.....	33
5.	Aktueller Forschungsstand .....	35
5.1	Allgemeines zu Motive im Sport .....	35
5.2	Forschungsstand Motive im Schwimmen .....	36
6.	Forschungsdesign .....	38
6.1	Forschungsfragen .....	38
6.2	Forschungshypothesen .....	39
6.3	Erhebungsmethode.....	41
6.3.1	Vorteile des Online-Fragebogens.....	41
6.3.2	Nachteile des Online-Fragebogens .....	42
6.4	Erstellung des Fragebogens.....	42

6.5	Aufbau des Fragebogens .....	43
6.6	Stichprobe .....	46
6.7	Durchführung der Datenerhebung .....	46
6.8	Gütekriterien und Qualitätssicherung .....	49
6.8.1	Reliabilität und Validität .....	49
6.8.2	Objektivität .....	50
6.8.3	Faktoren- und Reliabilitätsanalyse .....	51
6.8.4	Feedback der Teilnehmerinnen und Teilnehmer .....	52
6.9	Auswertung der erhobenen Daten .....	56
7.	Ergebnisse der Studie .....	57
7.1	Ergebnisse der Faktorenanalyse .....	57
7.1.1	Überprüfung des BMZI .....	57
7.1.2	Überprüfung der erweiterten Itemskala .....	59
7.2	Soziodemographische Daten .....	63
7.2.1	Geschlecht .....	64
7.2.2	Altersverteilung .....	64
7.2.3	Ausbildungsgrad .....	65
7.2.4	Ausübung der Sportart .....	65
7.2.5	Ausübung anderer Sportarten .....	67
7.2.6	Bundesland, in dem die Befragten schwimmen .....	68
7.3	Einstieg in die Sportart .....	69
7.3.1	Vorstellung vom Schwimmsport .....	70
7.3.2	Positive und negative Erlebnisse im Schwimmen .....	71
7.4	Organisation und Durchführung der Sportart .....	75
7.4.1	Höchstes Schwimmabzeichen .....	75
7.4.2	Schwimmstil .....	76
7.4.3	Teilnahme an Wettkämpfen .....	77
7.4.4	Organisation .....	77
7.5	Motive im Schwimmen .....	78
7.6	Aktuelle Motive .....	78
7.7	Selbstformulierte Motive der Befragten .....	82
7.7.1	Mittelwerte der Subskalen .....	85
7.8	Testung der Hypothesen .....	86
7.8.1	Unterschiede bezüglich des Geschlechtes .....	86
7.8.2	Unterschied zwischen Schwimmerinnen und Schwimmern, die zusätzliche Sportarten ausüben .....	87

7.8.3	Unterschied zwischen Hobbyschwimmerinnen und –schwimmern und Wettkampfschwimmerinnen und –schwimmern .....	88
7.8.4	Zusammenhang zwischen Motiven und Alter .....	90
7.8.5	Zusammenhang der Schwimmerinnen und Schwimmer mit Häufigkeit der Ausübung .....	91
8.	Interpretation der Ergebnisse .....	93
8.1	Interpretation der soziographischen Daten .....	94
8.2	Interpretation des Einstiegs in die Sportart .....	97
8.3	Interpretation der Organisation und Durchführung der Sportart .....	97
8.4	Interpretation der Motive im Schwimmen .....	98
8.5	Interpretation der getesteten Hypothesen .....	102
8.5.1	Unterschiede bezüglich des Geschlechtes .....	102
8.5.2	Unterschied zwischen Schwimmerinnen und Schwimmern, die zusätzliche Sportarten ausüben .....	102
8.5.3	Unterschied zwischen Hobbyschwimmerinnen und –schwimmern und Wettkampfschwimmerinnen und –schwimmern .....	103
8.5.4	Zusammenhang zwischen Motiven und Alter .....	103
8.5.5	Zusammenhang der Schwimmerinnen und Schwimmer mit Häufigkeit der Ausübung .....	104
9.	Schlussfolgerung .....	105
10.	Ausblick .....	107
11.	Literatur .....	108
	ANHANG .....	117
	FRAGEBOGEN - Motive im Schwimmen .....	121
	Lebenslauf .....	127

# 1. EINLEITUNG

Schwimmen ist nicht nur eine weltweit bekannte, sondern auch beliebte Sportart. Der Schwimmsport ist mit einer anderen Sportart kaum vergleichbar und in ihrem Element einzigartig. Man kann durch den verpflichtenden Schwimmunterricht in Österreich in den Pflichtschulen davon ausgehen, dass die Sportart jedem österreichischen Staatsbürger bzw. jeder österreichischen Staatsbürgerin bekannt ist. Was führt die Menschen dazu, den Schwimmsport auszuüben und welche Motive stecken dahinter? Diese Frage wird in der vorliegenden Arbeit intensiv behandelt.

Die Zielgruppe dieser Forschung stellen österreichische Schwimmerinnen und Schwimmer ab einem Alter von 14 Jahren dar. Es ist nicht von Bedeutung, ob es sich um Hobby- oder Leistungsschwimmerinnen und –schwimmer handelt. Zur quantitativen Ermittlung der Motive wird ein Online-Fragebogen herangezogen. Dieser wurde von 450 Personen vollständig ausgefüllt, wobei 432 für die Auswertung als gültig und brauchbar erachtet wurden.

Die ersten Kapitel dieser Arbeit geben einen allgemeinen, historischen Überblick über das Schwimmen. Im zweiten Kapitel wird auf die Begriffsdefinition des Sportschwimmens eingegangen. Die Fragen: „Seit wann schwimmen Menschen? Wie hat sich das sportliche Schwimmen entwickelt? Wie entwickelten sich die Schwimmsportvereine?“ werden im Kapitel 3 behandelt.

Im darauffolgenden Kapitel wird auf die Begriffserklärungen von Motive und Motivation näher eingegangen und soll eine Basis für ein besseres Verständnis der Forschung schaffen. Im 5. Kapitel wird der aktuelle Forschungsstand dargelegt. Es werden allgemeine Motive im Sport, sowie die aktuelle Forschung der Motive im Schwimmsport erläutert.

Anschließend werden das Forschungsdesign, sowie die Forschungshypothesen der Arbeit behandelt. Es werden hier die Erhebungsmethode, sowie der Aufbau des Fragebogens erläutert. In diesem Kapitel wird auch auf die Gütekriterien und die Qualitätssicherung näher eingegangen.

Im siebten Kapitel dieser Arbeit findet man die Ergebnisse der Studie. Diese werden zunächst dargelegt und im folgenden Kapitel diskutiert und interpretiert.

Im letzten Kapitel ist eine Schlussfolgerung der Arbeit zu finden, wo die ermittelten Ergebnisse kurz und prägnant zusammengefasst werden. Ein kurz gehaltener Ausblick schließt die Arbeit ab.

## 2. Schwimmen – Begriffsdefinition

### 2.1 Sportschwimmen – Begriffsdefinition

Pflesser (1980) erklärt Sportschwimmen als Teilbereich des Schwimmens. Der Bereich Schwimmen ist wiederum ein Teilbereich des Gesamtkomplexes „Baden und Schwimmen“.

Das sportliche Schwimmen ist laut Pflesser (1980) nur ein Teilbereich neben folgenden schwimmsportlichen Sachgebieten:

- *Schwimmen*
- *Kunstschwimmen*
- *Rettungsschwimmen*
- *Wasserspringen*
- *Sporttauchen*
- *Wasserball*

Es gibt natürlich noch weitere Schwimmsportarten, die hier nicht aufgezählt wurden. In dieser Arbeit wird jedoch rein das sportliche Schwimmen beleuchtet.

Im Brockhaus wird Schwimmen als „Eigenschaft eines Körpers von einer Flüssigkeit getragen zu werden“ definiert.

*„Menschen schwimmen bei geeigneten Bewegungen durch dynam. Auftrieb. Der Schwimmer übt mit Händen und Füßen einen Stoß oder Druck auf das Wasser aus. Durch Luftfüllung des Brustkorbs erhält er den erforderl. Auftrieb“ (Der Grosse Brockhaus, 10. Band).*

## **3. Schwimmen – Geschichte und Entwicklung**

### **3.1 Historischer Überblick**

Bereits 4000-3000 v. Chr. entdeckte man Felszeichnungen aus der assyrischen und ägyptischen Vorgeschichte, die schwimmende Menschen darstellten. Es lässt annehmen, dass die Menschen zu der Zeit für kriegerische Zwecke geschwommen sind (Biener, 1982).

In der klassischen Antike in Griechenland und Rom gab es hochentwickelte Badewesen. Die Kunst des Schwimmens wurde sehr geschätzt, wobei es immer noch ausschließlich kriegerisch bedingt war (Pfleßer, 1980). In der griechischen Kultur gehörten zu den öffentlichen Bildungsstätten Schwimmteiche, sogenannte Colymbethra. Diese wurden jedoch nur zum Baden und nicht für wettkampfmäßige Zwecke genutzt. Vereinzelt fanden Schwimmwettkämpfe statt, jedoch waren diese Ausnahmen (Biener, 1982).

700 v. Chr. wurde erstmals in germanischen Sagen über 5-tägige Wettschwimmen berichtet (Biener, 1982 & Pfleßer, 1980).

In der Zeit des Feudalismus wurden die Badehäuser nur von wohlhabenden Rittern besucht. Diese dienten in erster Linie aber als Bäder zum Waschen und nicht zum Schwimmen. Da Unmoral und Sittenlosigkeit sich verbreiteten, wurde das mittelalterliche Badewesen strengstens verboten und mit Strafen geahndet (Biener, 1982 & Pfleßer, 1980).

Nicolaus Wynmann verfasste 1538 das erste Schwimmlehrbuch „Colymbetes“. Es war jedoch nicht auf Schwimmtechniken ausgelegt, sondern sein Ziel war es, damit die Ertrinkungsrate zu senken (Biener, 1982).

Im 16. Jahrhundert, als sich die Geistesrichtung des Humanismus ausbreitete, verbreiteten sich viele verschiedene Möglichkeiten sich körperlich zu betätigen. Das Schwimmen gewann langsam, aber doch an Bedeutung (Pfleßer, 1980).

In Paris wurde 1760 die erste öffentliche Badeanstalt eröffnet, die unseren heutigen Badeeinrichtungen ähnelte (Biener, 1982).

In Österreich wurde bei der französischen Belagerung Wiens 1809 festgestellt, dass die französischen Soldaten mehrfach die Donau durchschwimmen konnten. Somit wurde 1810 auch in Österreich der Schwimmunterricht in der Militärschule aufgenommen. Die erste Militärschule wurde in Prag errichtet, gefolgt von einer Militärschule im Prater und weiteren ähnlichen Institutionen in den Provinzhauptstädten (Eder, 2000).

## **3.2 Die Entwicklung des sportlichen Schwimmens**

Offizielle Schwimmwettkämpfe, so wie sie heute bekannt sind, existieren erst seit Turn- und Schwimmvater GutsMuths, der in Thüringen die ersten Wettkämpfe durchführte. 1798 erschien sein Werk „Kleines Handbuch der Schwimmkunst zum Selbstunterrichten“, das beschreibt, wie man Wettkämpfe organisieren und durchführen soll. 1833 erschien die 2. Auflage seines Buches. Er legte Wettkampfbestimmungen, wie zum Beispiel die Strecke der Schwimmbahn fest und forderte Leistung unter gleichen Voraussetzungen (Pflesser, 1980). GutsMuths forderte bereits 1793 in seinem Werk „Gymnastik der Jugend“, dass das Schwimmen ein Hauptstück der Erziehung werden müsse. Seit 1926 ist der Schwimmunterricht in Wien für alle Pflichtschülerinnen und Pflichtschüler verpflichtend (Brendicke, 1930).

### **3.2.1 Entwicklung von Sportvereinen - Schwimmsportvereinen**

Die Entwicklung von Schwimmsport-Vereinen ist auf das „Mutterland des Sports“ England zurückzuführen. Die Dachorganisation der Londoner Schwimmvereine, „London Swimming Association“, wurde bereits im Jahre 1876 gegründet und organisierte von nun an Schwimmwettkämpfe und Wettkämpfe im Wasserball. Anlässlich der Olympischen Spiele in London 1908, als Schwimmen erstmals eine olympische Disziplin bei der Olympiade war, wurde der Internationale Schwimmverband „Fédération Internationale de Natation Amateur (FINA)“ gegründet (Pflesser, 1980).

In Deutschland wurde der erste Schwimmklub „Neptun“ 1878 in Berlin gegründet, der 1878 in „Berliner Schwimmverein“ umbenannt wurde. Daraufhin folgten weitere Vereine in Magdeburg, Breslau, Bremend, Hamburg und Köln (Pahncke, 1979).

Der Deutsche Schwimmverband (DSV) wurde 1886 gegründet. 1932 übernahm die Deutsche Turnerschaft die organisatorische und fachliche Leitung in allen Bereichen des Schwimmverbandes. 1921 wurde der Deutsche Schwimmverband und der Deutsche Sportbund vom Fußballbund Deutschland gegründet. Bereits 1925 war der Deutsche Schwimmverband die drittgrößte deutsche Sportorganisation. 1933 gliederten sich der Deutsche Schwimmverband und die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft in den „Fachverband für Schwimmen und Retten“ ein. 1936 wurde der Deutsche Schwimmverband aufgelöst und wurde in das „Fachamt Schwimmen“ und in den „Nationalsozialistischen Reichsbund für Leibesübungen (NSRL)“ umgewandelt. Das Vereinsleben wurde nach dem Kriegsende vernachlässigt. Im Jahre 1949 gründete man erste Schwimmsparten und Schwimmfachverbände. Im selben Jahr wurde der Deutsche Schwimmverband wiedergegründet und fand von nun an die Unterstützung des Dachverbandes FINA (Pfleßer, 1980).

### **3.2.2 Organisation in Österreich**

Neben dem Schwimmen zu militärischen Zwecken, entwickelte sich das Schwimmen in der Freizeit langsamer. Der „Erste Wiener Turnverein“, der 1861 gegründet wurde, gründete 1862 die erste Schwimmschule am Kaiserwasser, der weitere Vereine folgten (Eder, 2000).

Wien eröffnete das „Erste Wiener Kommunalbad“ nach der Donauregulierung am neuen Donaubett, bei der heutigen Reichsbrücke. Wettkämpfe im Schwimmen und im Turmspringen fanden dort regelmäßig ab 1880/1881 statt. Die erste Meisterschaft der Männer fand 1881 statt. 1887 wurde der „Erste Wiener Amateur Schwimmclub“ gegründet. Im Jahre 1894 entwickelte sich erstmalig eine Damensektion, das fortan regelmäßig Meisterschaften und Schwimmfeste veranstaltete. Weitere Vereine folgten:

- 1894 - Schwimmclub Austria
- 1899 - Donau-Schwimmclub
- 1899 - Erster Wiener Damen-Schwimmclub
- 1903 - Erster Wiener Donau-Schwimmclub
- 1904 - Danubia-Damenschwimmclub
- 1909 - Wiener Arbeiterschwimmclub

Der Wiener Arbeiterschwimmclub errichtete Bäder, lehrte das Schwimmen in Form von Schwimmunterricht und veranstaltete Wettkämpfe. 1930 gründete er einen Wasserrettungsdienst. Der Vorläufer des „Verbands Österreichische Schwimmvereine“ (VÖS), der „Österreichische Schwimmsport-Ausschuss“ wurde 1899 gegründet. Mitte der 1890er Jahre gab es bereits 166 Vereine mit über 75.000 Mitgliedern (Eder, 2000).

Der österreichische Schwimmverband (OSV) wurde im Jahre 1899 in Wien gegründet. Er untersteht dem Dachverband FINA auf globaler Ebene und hat ca. 61.680 Mitglieder. Er repräsentiert die fünf olympischen Sportarten: Schwimmen, Wasserspringen, Synchronschwimmen, Wasserball, Open Water und Masters. Die neun Landesverbände sind dem OSV untergeordnet. (Österreichischer Schwimmverband. (2016, 13. Juli) Kategorien. Zugriff am 13.07.2016 unter <http://www.osv.or.at/>).

Zahlreiche Schwimmvereine haben sich in den österreichischen Bundesländern entwickelt.

### **3.2.3 Die Olympischen Spiele - Schwimmen**

Bei der ersten Olympiade, die 1896 von Baron de Coubertin ins Leben gerufen wurde, war Schwimmen noch keine olympische Disziplin. Im Jahre 1908 wurde Schwimmen olympisch (Biener, 1982).

Über die Distanz von 100m, 500m und 1200m wurde aber bereits bei den ersten Spielen in Athen mit dem Freistil geschwommen. Bei der nächsten Olympiade kamen 200m, 1000m und 4000m Freistil und auch 200m Brustschwimmen und 200m Hindernisschwimmen, sowie 60m Tauchen und eine 5mal 200m Staffel hinzu. Ab 1956 war auch der Butterflystil in 200m eine olympische Disziplin.

Der bisher am erfolgreichsten geltende Schwimmer ist der US-Amerikaner Michael Phelps, der 2008 in Peking sagenhafte acht Goldmedaillen holte. Damit stellte er seit 1972 mit sieben Siegen einen neuen Weltrekord auf. Auch im Jahr 2012, bei den Olympischen Spielen in London, gelang es Phelps sich für alle 8 Disziplinen zu qualifizieren und erlangte in vier davon Gold. 2016 beendete der Schwimmstar mit seiner 23. Goldmedaille seine Karriere. Betrachtet man die Nationenwertungen im Schwimmen bei den Olympischen Spielen, liegt die USA mit großem Abstand vor allen anderen Ländern. (Olympia-Lexikon (2016). Zugriff am 14.07.2016 unter <http://www.olympia->

### 3.3 Die Entwicklung der Schwimmstile

Die Schwimmarten und Schwimmstile haben sich historisch rückblickend in der menschlichen Entwicklung sehr stark verändert. Die Fortbewegung im Wasser wurde zwar immer schon vorwiegend mit den Extremitäten vollbracht, weil diese Kraft und Vortrieb erzeugen. Die Unterschiede kristallisieren sich jedoch mit der differenzierten Körperlage, im Wechsel- oder Gleichschlag von Armen und Beinen oder der Kombination dieser Bewegungen heraus (Pfleßer, 1980).



**Abb. 1:** Leander – im Wechselzug der Arme und im Wechselschlag der Beine schwimmend Auf einer Münze aus Abydos (Kleinasion) um ca. 100 n. Chr. (Pfleßer, 1980, S. 25).



**Abb. 2:** Assyrischer Krieger im „Kriechstoß“ schwimmend (Ausschnitt aus einem Relief im Britischen Museum in London) (Pfleßer, 1980, S. 25).

#### 3.3.1 Brustschwimmen

Das Brustschwimmen war über Jahrhunderte hinweg die gebräuchlichste Schwimmart. Das erste Schwimmlehrbuch Colymbetes beschrieb hauptsächlich die Bewegungen des Brustschwimmens. Auch GutsMuths beschrieb in seinen Lehren vorrangig das Brustschwimmen. Er hielt sich an das Lehrsystem der italienischen Schwimmschule von Oronzo de Bernardi, die behauptete, dass „der Mensch an und für sich spezifisch leichter sei als das Wasser“ (Pfleßer 1980).

GutsMuths vertrat die Meinung, dass sich der Mensch horizontal im Wasser fortbewegen solle, da die waagrechte Lage sich negativ auf die inneren Organe durch die Einengung des Brustkorbes auswirke. In der Schwimmschule von Bernardi

wurde zunächst das Schwimmen in schräg-aufrechter Lage mit dem Gebrauch der Arme und Hände gelehrt. Danach koordinierte er die Beine mit den Armen (Pfleßer 1980).

Der Direktor des Sophienbades in Leipzig, Hermann Ladebeck, erwähnte die Wichtigkeit der Gleitphase nach jedem Schwimmtempo. Er meinte: „In dieser Lage verharre man so lange, bis man nicht mehr vorwärts kommt oder Atem einziehen muß“ (Pfleßer, 1980).

Der Schwimmpädagoge Walter Mang beschrieb 1912 in Leipzig in seinem Buch „Schwimmsport / 1. Teil: Die vier Schwimmarten“, die damals üblichen vier Schwimmarten Brust-, Rücken-, Seite- und Handüberschwimmen. Das Brustschwimmen wurde als der „deutsche Musterstil“ oder das „Germanenschwimmen“ bezeichnet, wobei er die Überlegenheit dieses Schwimmstiles hervorhob (Pfleßer, 1980).

Die Technik des Brustschwimmens hat sich über ihre 200-jährige Geschichte sehr oft gewandelt. Die wichtigsten Punkte der historischen Änderung der Technik des Brustschwimmens sind folgende: vom langem zum kürzeren Armzug, von der alten Stoß- zur effektiveren Schwunggrätsche und der Spätatmung (Pfleßer, 1980).

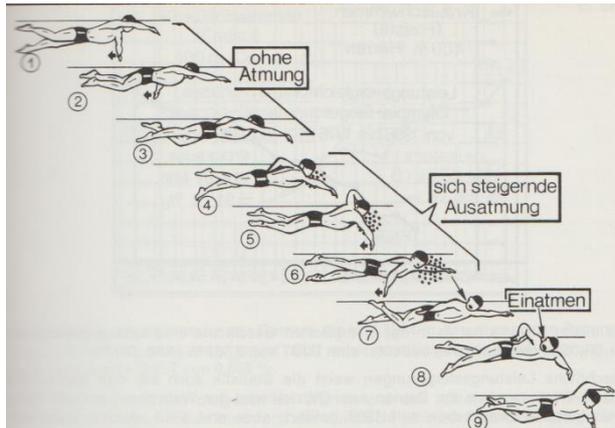
### **3.3.2 Kraulschwimmen**

Das Kraulschwimmen hat sich aus dem sogenannten „Kriechstoß“ und dem „Handüberschwimmen“ entwickelt. Im Jahre 1930 wurde das bereits oben erwähnte „Handüberschwimmen“ in den Oberbegriff „Kraulen“ eingegliedert.

Der Kriechstoß wurde im 19. Jahrhundert bei den Ureinwohnern der Salamo-Inseln entdeckt. Die Idee dieses Schwimmstiles wurde nach Australien gebracht und anschließend auch in England verbreitet. Eine ähnliche Schwimmart namens „Swordfish-Stroke“ („Schwertfisch-Stil“) entwickelte sich in den USA. Mit dieser Schwimmart wurden die III. Olympischen Sommerspiele 1904 in St. Louis gewonnen. Der Schwimmpädagoge Walter Mang sah durch den Kriechstoß eine Bedrohung des „Handüberhandstils“. Mang unterschied zwischen dem australischen und amerikanischen Stil. Der australische Stil ist durch den gleichzeitigen Durchzug des rechten Armes und das hohe Herausreißen des linken Unterschenkels geprägt, während der amerikanische Stil einen „flacheren und beliebig oft in raschester Folge

andauernden Beischlag, gleich dem Zappeln eines Fischeschwanzes“ ähnelte (Pflester, 1980).

Der heutige Kraulstil hatte nach vielen Abwandlungen und weltweiten Variationen heute eine feste Form gefunden. Das Kraulschwimmen ist keine eigene Wettkampfdisziplin, da es jedoch als schnellster Schwimmstil gilt, wird beim Freistilschwimmen fast ausschließlich im Kraulstil geschwommen.



**Abb. 3:** Kraulschwimmen. Nach Graumann / Lohmann / Pflesser „Schwimmen in Schule und Verein“, Celle 1979 (Pflester, 1980, S. 53).

### 3.3.3 Delfinschwimmen – Butterfly/Schmetterlingsstil

Pflester (1980) erwähnt in seinem Buch über die Entwicklung des Sportschwimmens, den Berliner Schwimmfunktionär Gustav Putzke, der den deutschen Brustschwimmer „Ete“ als „Gründervater des Delfinstils“ sieht. Er warf beim Schwimmen seine Arme symmetrisch und gleichzeitig über dem Wasser vor, während er einen kräftigen Grätschstoß mit den Beinen machte.

Vermutlich kam die Entwicklung dieses Schwimmstiles jedoch aus den USA, als 1935 die Schwimm Mannschaft aus Chicago nach Bochum kam und der Amerikaner Brydenthal mit dem neuen „Bruststil“ überzeugte. Es dauerte nicht lange, bis die Technik des Butterflyschwimmens bei Brustschwimmbewerben dominierte. Die FINA reagierte 1953 und trennte das Brustschwimmen von dem Butterflystil und gründete eine neue Schwimmdisziplin (Pflester, 1980).

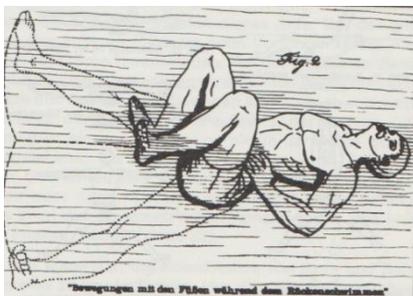
Bei den olympischen Spielen 1956 in Melbourne trat der neue Schwimmstil „Butterfly“ erstmals als eigene Disziplin neben dem Brustschwimmen über eine 200m-Distanz auf. Auch die Technik des Delfinstiles wurde über die Jahre immer wieder verändert

und modifiziert, jedoch blieb ihre Grundform gleich. Das Delfinschwimmen gilt heute als zweit schnellster Schwimmstil nach dem Kraulschwimmen in den Freistilbewerben.

### 3.3.4 Rückenschwimmen

GutsMuths lehrte neben dem Brustschwimmen auch das volkstümliche Rückenschwimmen. Walter Mang beschrieb das Rückenschwimmen als „die leichteste, einfachste und passendste Schwimmart für den Menschen“. Er unterschied aber zwischen „Erholungsschwimmen“ und dem „sportlichen Rückenschwimmen“. Mang hielt die Technik des Rückenschwimmens folgendermaßen fest: „die Arme werden aus der Ausgangsstellung neben den Schenkeln unter Wasser bis in Schulterhöhe geführt, nach außen gestoßen und gestreckt wieder in die Ausgangsstellung ‚geschlagen‘ [...]. Gleichzeitig vollziehen die Beine eine kräftige Stoßgrätsche. Arm- und Beinbewegung können auch im Wechsel erfolgen“ (Pfleßer, 1980). Bei der sportlichen Art des Rückenschwimmens werden laut Mang jedoch die Arme bei der Schwungphase außerhalb des Wassers über den Kopf geführt, die dann in der Zug- und Druckphase „unter Wasser vollkommen gestreckt eine Kreisfigur ziehen“ (Pfleßer, 1980).

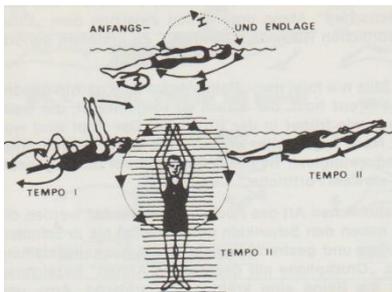
1912 sorgte ein Amerikaner für Aufsehen, als er bei den Olympischen Spielen in Stockholm mit einem Wechselschlag mit den Armen und einem „Kriechstoß“ mit den Beinen in Rückenlage die Goldmedaille holte. Sobald verbreitete sich das Rückenkräulen schnell in ganz Europa und das herkömmliche Rückenschwimmen verschwand bald aus den Wettkämpfen (Pfleßer, 1980).



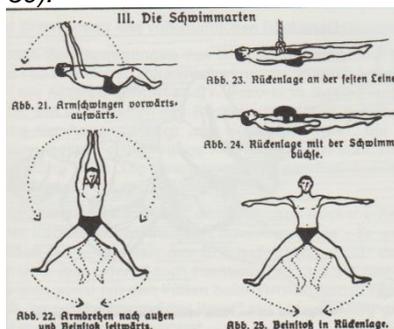
**Abb. 4:** Nach: Purkart / Graf v. Saporta „Vorschriften für den Schwimmunterricht“, München 1896. (Pfleßer, 1980, S. 29).

### 3.3.5 Seitenschwimmen

Das Seitenschwimmen wurde das erste Mal bereits im Jahre 1587 im ältesten illustrierten englischen Schwimmbuch „De arti natandi libri duo“ von Everard Digsbys in London erwähnt. Er beschrieb das Seitenschwimmen als Brustschwimmen, nur in der Seitenlage. 1840 entwickelte sich die Technik des Seitenschwimmens weiter, und zwar durch eine abwechselnde Armbewegung, gefolgt von einer Spreizbewegung der Beine, im Jahre 1845. Zehn Jahre später führte man das Übergreifen mit einem Arm, das sogenannte „Overarm Stroke“, ein, aus dem sich der „Rennstil“, der damals schnellste Schwimmstil in Deutschland, entwickelte. Erst Ende der 90er Jahre übernahm der Handüberhandstil in Deutschland die führende Position des schnellsten Schwimmstiles. Die komplizierteste und schwierigste Art sportlich zu schwimmen blieb jedoch, laut Mang, das Seitenschwimmen. Im Jahre 1930 wurde das Seitenschwimmen als Wettkampfstil gestrichen (Pflester, 1980).



**Abb. 5:** Rückenstil. Nach: Walther Mang „Schwimmsport“, I. Teil, Leipzig 1912. (Pflester, 1980, S. 30).



**Abb. 6:** Rückenschwimmen. Nach: H. Lotz „Schwimmen in Schule und Verein“, Leipzig 1914. (Pflester, 1980, S. 30).

### 3.4 Schwimmen als Therapie

Das Schwimmen ist nicht nur ein Wettkampfsport, sondern auch ein wichtiger Bestandteil von Therapie- und Rehazentren.

Kozel J. (1998) beschäftigt sich mit dem Zusammenhang von Schwimmen und Gesundheit. Die folgende Tabelle zeigt den Zusammenhang der Gesundheitswirkung durch Schwimmen laut Kozel J. et. al. (1998, S. 15).

**Tab. 1:** Ausgewählte Krankheitsrisiken, die sich unmittelbar durch regelmäßiges Schwimmen vermindern lassen. (Kozel J., 1998, S. 15).

Gesundheitswirkungen des Schwimmens	Stärke des Nachweises	
1. Schwimmen vermindert das Risiko für Koronare Herz-Krankheiten (KHK) und erhöht gleichzeitig die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems	+	
2. Schwimmen kräftigt die Muskulatur bei der Rehabilitation		+
3. Schwimmen schont die Gelenke beim Ausdauertraining	+	
4. Schwimmen mobilisiert die Wirbelsäule		+
5. Schwimmen unterstützt die Körpergewichtsreduktion bei Adipositas		+
6. Schwimmen verbessert die Atmungsfunktionen	+	

7. Schwimmen ist geeignet bei Asthma	<b>+</b>	
8. Schwimmen stärkt das Immunsystem		<b>+</b>
9. Schwimmen reduziert altersbedingte Leistungseinbußen	<b>+</b>	

Zusammengefasst lässt sich im Bereich Gesundheitssport sagen, dass Schwimmen einen großen Beitrag zur Rehabilitation bzw. Wiederherstellung und Verbesserung des Gesundheitszustandes leistet. Schwimmen dient nicht nur zur Vorbeugung von Beschwerden, sondern auch zur Milderung von Krankheiten.

## **4. Motive und Motivation**

Motive und Motivation werden in der Umgangssprache oft als Synonym verwendet. Wissenschaftlich betrachtet, sollte man jedoch diese zwei Begriffe nicht miteinander gleichsetzen. In diesem Kapitel werden die Begriffe „Motive“ und „Motivation“ erläutert, sowie miteinander verglichen. Es wird zwischen impliziten und expliziten Motiven unterschieden, sowie die Begriffe intrinsische und extrinsische Motivation näher beleuchtet.

Am Ende dieses Kapitels werden die Motive und die Motivation speziell im Sport betrachtet. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Klassifizierung der Motive im Sport von Gabler, sowie auf dem BMZI – Berner Motiv- und Zielinventar von Lehnert, Sudeck und Conzelmann.

### **4.1 Motive – Begriffsbestimmung**

„Motiv ist ein relativ stabiles Persönlichkeitsmerkmal zum Aufsuchen oder Meiden thematisch ähnlicher Situationen, wie z.B. Leistung oder sozialer Anschluss. „Ein Motiv ist nicht direkt beobachtbar, sondern stellt ein sogenanntes hypothetisches

Konstrukt dar, das erklären hilft, warum Menschen so und nicht anders handeln“ (Alfermann & Stoll, 2007).

Motive werden als stabile Wertungsdisposition gegenüber thematisch ähnlichen Situationen definiert. Es werden bestimmte Situationsklassen eingeteilt, die als besonders attraktiv und wichtig bewertet werden. Motive sind „überdauernde Personenmerkmale“, die sich auf diese Situationsklassen beziehen. Sie werden auch als erlernte Dispositionen bezeichnet, die durch situative Bedingungen angeregt werden (Alfermann & Stoll, 2007).

Motive gelten als „relativ stabile Merkmale, die ein Individuum zur Aufnahme bestimmter Aktivitäten veranlassen“ (Bakker, 1992).

Die Motive im Sport werden als „persönlichkeitsspezifische Wertungsdisposition, die auf sportliche Situationen gerichtet sind“, definiert (Gabler, 2002).

Erdmann (1983, S. 15) versteht unter Motive, eine „[...] auf [eine] allgemeine Zielvorstellung (z.B. Gesellung, Macht, Leistung...) ausgerichtete Verhaltensdisposition“. Diese stellt das Produkt von Lernprozessen dar. Zusammengefasst meint Erdmann, dass Motive das Verhalten von Menschen steuern. Es müssen individuelle Einschätzungs- und Bewertungsprozesse ablaufen, damit ein Mensch ein bestimmtes Verhalten zeigen kann (Erdmann, 1983, S. 15).

Motive werden als die „Eigenschaft von Personen, auf Ziele einer bestimmten Thematik (z.B. Anschluss, Macht oder Leistung) emotional anzusprechen“ verstanden. Sie werden mit einem bestimmten Anreiz angeregt, der auf ein passendes Motiv einer Person zutrifft. Somit wird „Motivation“ hervorgerufen. Wie bereits oben angeführt, setzt auch Müsseler (2008) Motive mit Bewertungsdispositionen gleich. Er unterscheidet zwischen „biogenen Motiven“, wie Hunger und Durst, und „soziogenen Motiven“, unter denen man das Bedürfnis von Macht, Anschluss und Leistung versteht. Zweiteres sind eher Persönlichkeitsmerkmale, die sich erst mit der Sozialisation entwickeln (Müsseler, 2008).

#### 4.1.1 Implizite – Explizite Motive

Motive kann man zwischen „impliziten Motiven“ und „expliziten Motiven“ unterscheiden (McClelland, Koestner & Weinberger, 1989).

Implizite Motive sind unbewusste, bereits früh gelernte und emotional gefärbte Präferenzen, die sich mit bestimmten Formen von neuen Anreizen auseinandersetzen. Sie werden mit operantem, spontanem Verhalten in Verbindung gebracht (Brunstein, 2006).

Eine Hypothese der impliziten Motivforschung ist, dass sich die Präferenzen der Menschen unterscheiden, weil sie alle unterschiedliche Vorerfahrungen besitzen und dadurch bereits Motive unterschiedlich stark geprägt wurden. Es wird dabei in die drei Motive Leistung, Macht und Anschluss unterschieden (McClelland et al., 1989).

Das Leistungsmotiv sieht die eigene Leistungsverbesserung als Erfolg, während das Machtmotiv, einen gewissen emotionalen Einfluss auf andere Personen zu haben, als Ziel hat. Die soziale Bindung mit anderen Menschen aufzubauen und zu erhalten, wird unter dem Anschlussmotiv verstanden (Schmalt & Heckhausen, 2010).

Explizite Motive sind direkte Reaktionen, bzw. bewusste Entscheidungen auf spezifische Reize. Sie können im Gegensatz zu impliziten Motiven auch mittels Fragebogen erfasst werden und spielen bei bewussten Entscheidungen im Sport eine wesentliche Rolle. Häufig werden „Ziele“ und „expliziten Motive“ als Synonym verwendet (Heckhausen & Heckhausen, 2006). Explizite Motive werden als „bewusste und sprachlich repräsentierbare Selbstbilder, Werte und Ziele“ definiert, „die sich eine Person selbst zuschreibt und die Verhalten aktivieren und energetisieren“ (Brunstein, 2006).

Zusammengefasst kann man behaupten, dass implizite Motive eher zu langfristigen Verhaltenstrends führen. Die emotionale Färbung von Verhaltensreaktionen führt zu einer Verstärkung von Verhalten. Im Sport beispielsweise bedeutet dies, dass implizite Motive zu langfristiger sportlicher Aktivität oder leistungssportlichem Training führen. Gabler (1972) stellte bereits frühzeitig fest, dass bei Hochleistungsschwimmern höhere implizite Leistungsmotive aufgewiesen werden können, als bei Schwimmern mit einem niedrigeren Leistungsniveau.

Implizite und explizite Motive gehen oft nicht miteinander einher, da die unbewusst gefestigten Präferenzen und Gewohnheiten mit den eigenen Vorstellungen und Beweggründen nicht übereinstimmen. Im Idealfall werden die impliziten Motive in bestimmten Situationen mit spezifisch angepassten Zielsetzungen (explizite Motive) umgesetzt (Heckenhausen & Heckenhausen 2006).

## **4.2 Motivation - Begriffsbestimmung**

Motivation wird als „Sammelbezeichnung für alle personenbezogenen Zustände und Prozesse, mit deren Hilfe versucht wird, das ‚Warum‘ und ‚Wozu‘ menschlichen Verhaltens zu erklären“, definiert (Gabler, 2002).

Voigt (1992, S. 123) beschreibt Motivation als ein „gesamtes Modell, das die Stimulation menschlichen Handelns umfasst“.

Die Motivation bezieht sich „auf den Zustand eines Organismus, der für die Initiierung einer bestimmten Handlung zu einem bestimmten Zeitpunkt verantwortlich ist“ (Bakker, 1992).

Der Begriff Motivation wird auch als „die Bereitschaft zu einem bestimmten Verhalten und die Wahrscheinlichkeit seines Auftretens“ definiert. In der Ethnologie wird Motivation auch immer häufiger mit dem Begriff „Handlungsbereitschaft“ gleichgesetzt (Bertelsmann Universal Lexikon, 1992).

Zusammengefasst ist „Motivation“ ein „Sammelbegriff für einige Prozesse und Effekte mit der Gemeinsamkeit, dass ein Individuum sein Verhalten angesichts der erwartenden Folgen ausgewählt und hinsichtlich Richtung und Energieaufwand steuert“ (Heckenhausen, 1989).

Es ist also ein „prozesshaftes Geschehen, in dem Handlungsziele herausgebildet und das Verhalten und Erleben auf diese Ziele ausgerichtet werden“ (Schmalt & Langens, 2009).

Unter Motivation versteht man auch einen „Zustand zielgerichteten Verhaltens, der durch die Parameter Richtung, Intensität und Dauer beschrieben werden kann“. Motiven und Anreizen folgt die Motivation, die dann ein bestimmtes Verhalten ergibt (Müsseler, 2008).

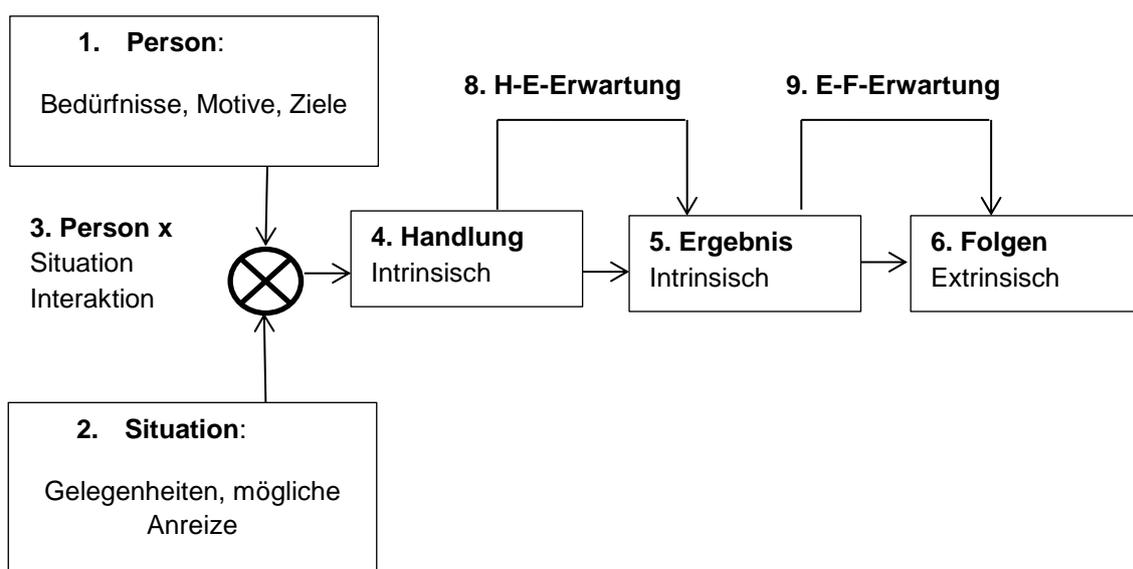
### 4.2.1 Intrinsische und extrinsische Motivation

Intrinsische Motivation in Bezug auf Sport ist die Motivation, sportlich aktiv zu sein bzw. Sport auszuüben an sich, ohne der Verfolgung von bestimmten Zielen (Bakker, 1992). Ein wesentlicher Punkt bei intrinsisch motivierendem Verhalten ist das Erhalten des Bedürfnisses nach Kompetenz, auch nach dem Erreichen des Zieles.

Das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung, die Kontrolle der eigenen Umwelt und das Gefühl sich selbst zu schätzen steht im Mittelpunkt der intrinsischen Motivation.

Die extrinsische Motivation wird von Belohnungen, oder von Fernbleiben von Bestrafungen gesteuert. Dies hat zur Folge, dass das Interesse an der Aktivität mit dem Ziel verschwindet.

Bei der intrinsischen Motivation steuert das Individuum ihr eigenes Verhalten selbst. Es ist im Gegensatz zur extrinsischen Motivation nicht von Belohnungen abhängig. Im Sport kann man hier als Beispiel die Teilnahme am Schwimmtraining nennen. Wenn ein intrinsisch motivierendes Interesse an dieser Aktivität besteht, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass die Sportlerin oder der Sportler das Schwimmtraining regelmäßig und langfristig besucht. Falls nur extrinsische Motivationsfaktoren vorhanden sind, die in Form von externer Belohnung oder Vermeidung von Bestrafung wegen Fernbleibens vom Training entstehen, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass die Motivation verschwindet (Bakker, 1992, S. 34).



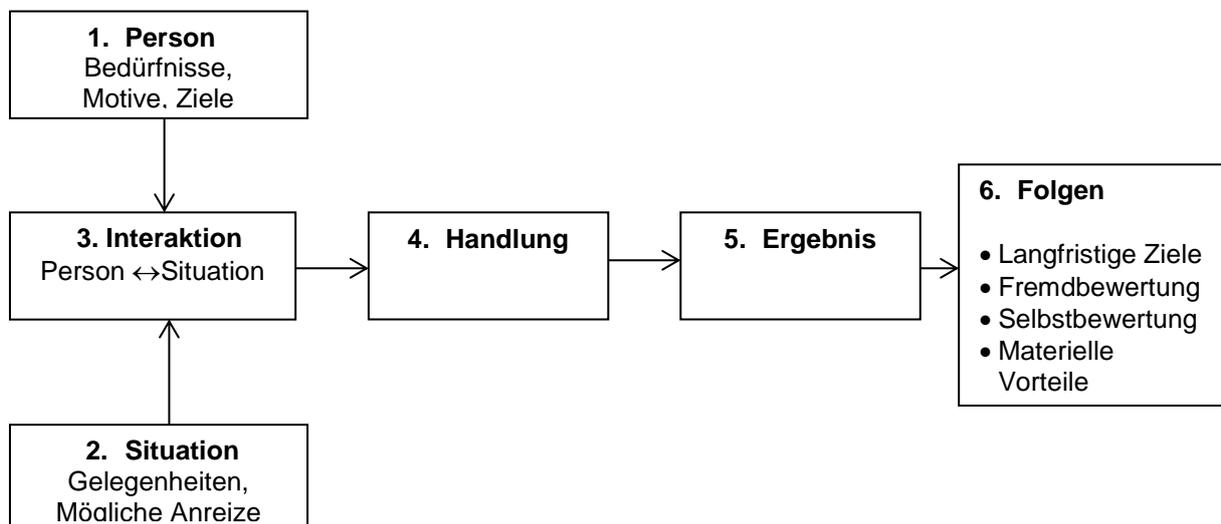
**Abb. 7:** Determinanten motivierten Handelns: Überblicksmodell mit ergebnis- und folgenbezogenen Erwartungen (modifiziert nach Heckenhausen & Heckenhausen, 2006, S. 5).

### 4.3 Motive vs. Motivation

Zusammenfassend lässt sich ein wesentlicher Unterschied im wissenschaftlichen Sprachgebrauch zwischen „Motive“ und „Motivation“ feststellen. Wie bereits im Kapitel 4.1 angeführt, werden Motive als Dispositionen beschrieben, die unter besonderen Umständen wirksam, oder im Verhalten aktualisiert werden. Motive werden von Bakker (1992) als persönliche Merkmale beschrieben, die Personen voneinander unterscheiden können. Ein paar Beispiele dafür wären das Leistungsmotiv, das Machtmotiv, oder z.B. das Affiliationsmotiv, das Bedürfnis nach emotionalen Beziehungen eines Menschen (Bakker, 1992).

Im Vergleich dazu, bezieht sich die Motivation auf den Zustand eines Organismus. Dieser ist für bestimmte Handlungen zu bestimmten Zeitpunkten verantwortlich. Der Zustand ergibt sich im Normalfall aus persönlichen (internalen) und situativen (externalen) Faktoren. Werden Motive beispielsweise aktualisiert, kann man von Motivation sprechen. Man muss jedoch berücksichtigen, dass Motive nur ein Faktor sind, die die Motivation eines Menschen beeinflussen.

Folgendes Modell zeigt die Wichtigkeit der personenbezogenen und situationsbezogenen Einflüsse auf die Motivation eines Individuums:



**Abb. 8:** Überblicksmodell zu Determinanten und Verlauf motivierten Handelns (modifiziert nach Heckenhausen & Heckenhausen, 2006, S. 3).

Bei einem Sportler oder einer Sportlerin kann nicht nur das Leistungsmotiv entscheidend für die erbrachte Leistung, sondern auch situative Umstände, wie z.B. ein Gegner oder eine Gegnerin, sein. Hier können mehrere Motive zur gleichen Zeit aktiv sein und somit die Intensität der Motivation zu einem bestimmten Zeitpunkt bestimmen.

## **4.4 Motive und Motivation im Sport**

In der Geschichte wurde die Motivation im Sport bereits häufig beleuchtet. Bereits seit einigen Jahrzehnten hat sich eine spezielle Motivationsforschung entwickelt. Diese versucht nicht nur die biologisch verankerten Bedürfnisse der Menschen zu erforschen, sondern befasst sich vor allem mit den kognitiven Anteilen der Motivationsprozesse (Gabler, 2002).

### **4.4.1 Klassifizierung nach Gabler**

Motive im Sport werden als „persönlichkeitsspezifische Wertungsdispositionen, die auf sportliche Situationen gerichtet sind“, definiert. Um eine Struktur in diese Klassifizierung zu bekommen, fragt Gabler nach sogenannten „Grundsituationen“ im Sport. Diese Situationen sind immer wieder auftretend. Man sucht sie bestimmt auf, oder wird damit konfrontiert. Aus solchen Situationen und damit einhergehenden Erfahrungen, entstehen „stabile Bewertungssysteme“. Im Sport können solche Grundsituationen „z.B. Leistung, Anschluss, Hilfe, Spiel und Aggression“ sein (Gabler 2002).

Man kann Personen nach ihrem sportlichen Verhalten wie folgt differenzieren:

- Es gibt Personen, die Sport suchen und betreiben und jene, die Sport eher vermeiden.
- Man kann unter den sporttreibenden Personen unterscheiden, wie intensiv und ausdauernd sie den jeweiligen Sport betreiben.
- Die Gefühle und Erlebnisse der Sportler und Sportlerinnen während der sportlichen Aktivität werden unterschieden.
- Das Risiko, das die sporttreibenden Personen dabei eingehen, und
- die Dauer des Sporttreibens können differenziert werden.

Viele Menschen entgegen die Frage, warum sie Sport betreiben mit der Antwort „Weil es Spaß macht!“. Wenn weiter gefragt wird, warum Sport Spaß macht, wird oft folgendes geantwortet: „weil es spannend ist, sich in einem Wettkampf mit anderen zu messen“, oder „wegen gesundheitlichen Gründen“. Diese subjektiven Antworten orientieren sich an folgenden Punkten:

- an der Lust an der Bewegung an sich und an der Spannung am Geschehen und am Spiel,
- an besonderen kinästhetischen oder ästhetischen Erfahrungsmöglichkeiten und an der Freude bestimmter sportspezifischer Bewegungsformen,
- an der Suche nach Selbsterkenntnis und –erfahrung, nach körperlicher Herausforderung und Selbstüberwindung und nach Abenteuer und Risiko,
- am Streben nach Selbstbestätigung und sozialer Anerkennung durch Leistung,
- am Streben nach Prestige und Macht,
- am Erreichen von einer besseren Gesundheit und Fitness, sowie Geselligkeit unter Gleichgesinnten, sozialen Kontakt und Anschluss an eine Gruppe, als auch das Streben nach materiellem Gewinn und sozialem Aufstieg (Gabler, 2002).

Gabler hat in seinem Fragebogen 30 Grundsituationen bestimmt. Diese beziehen sich auf „das Sporttreiben selbst, auf das Ergebnis des Sporttreibens, oder auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke wobei diese drei Ausprägungen jeweils ichbezogen oder im sozialen Kontext stehen können“ (Lehnert et al., 2011, S. 147).

**Tab. 2:** *Motivklassifikation im Sport* (Gabler, 2002, S. 17).

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

	Herausforderung, Selbstüberwindung 7. Spiel 8. Risiko, Abenteuer, Spannung	
<b>Bezogen auf das Ergebnis des Sporttreibens</b>	10. Leistung als Selbstbestätigung und sachbezogener Erfolg 11. Leistung als Selbstbestätigung und subjektbezogener Erfolg 12. Leistung als Selbstbestätigung und sozialbezogener Erfolg	13. Leistung als Präsentation 14. Leistung als Fremdbestätigung und soziale Anerkennung 15. Leistung als Prestige 16. Leistung als Dominanz und Macht
<b>Bezogen auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke</b>	17. Gesundheit 18. Fitness und körperliche Tüchtigkeit 19. Aussehen und Eitelkeit 20. Entspannung, Zerstreuung, Abwechslung 21. Kompensation (Ausgleich) 22. Naturerlebnis 23. Freizeitgestaltung 24. Materielle Gewinnung	25. Kontakt, Anschluss 26. Geselligkeit, Kameradschaft 27. Aggression 28. Sozialer Aufstieg 29. Ideologie

#### 4.4.2 BMZI – Klassifizierung nach Lehnert, Sudeck und Conzelmann

Lehnert, Sudeck und Conzelmann (2011) entwickelten aufbauend auf Gablers Motive im Sport ihr Klassifizierungssystem, das „Berner Motiv- und Zielinventar“<sup>1</sup>. Zunächst wurde die Stabilität und Güte des Itempools von Gabler überprüft und nach anschließenden Diskussionen ein erweiterter Itempool erstellt.

Beim BMZI sind die Motive und Ziele in folgende 7 Bereiche eingeteilt, die wiederum insgesamt 24 Items beinhalten:

- *Fitness/Gesundheit*
- *Figur/Aussehen*
- *Kontakt (im Sport und durch Sport)*

<sup>1</sup> Abkürzung = BMZI

- *Aktivierung / Freude*
- *Ablenkung / Katharsis*
- *Wettkampf / Leistung*
- *Ästhetik*

Dieses Klassifizierungssystem ist besonders für Personen im mittleren und höheren Erwachsenenalter ausgerichtet und eignet sich besonders zum „Screening multidimensionaler Motivprofile und zur Beschreibung von Freizeit- und Gesundheitssport“ (Lehnert et al., 2011).

**Tab. 3:** *Subdimensionen und Itemformulierung des BMZI (Lehnert et al., 2012, S. 6).*

<b>Subdimensionen</b>		<b>Itemformulierung</b>
<b>Fitness/Gesundheit</b>		um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.
		vor allem um fit zu sein.
		vor allem aus gesundheitlichen Gründen.
<b>Figur / Aussehen</b>		um abzunehmen.
		um mein Gewicht zu regulieren.
		wegen meiner Figur.
<b>Kontakt</b>	<b>im Sport</b>	um mit anderen gesellig zu sein.
		um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.
		um dabei Freunde / Bekannte zu treffen.
	<b>durch Sport</b>	um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.
		um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.
<b>Ablenkung / Katharsis</b>		um Ärger und Gereiztheit abzubauen.
		weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.
		um Stress abzubauen.
		um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.
<b>Aktivierung / Freude</b>		um mich zu entspannen.
		vor allem aus Freude an der Bewegung.

	um neue Energie zu tanken.
<b>Wettkampf / Leistung</b>	weil ich im Wettkampf aufblühe.
	um mich mit anderen zu messen.
	um sportliche Ziele zu erreichen.
	wegen des Nervenkitzels.
<b>Ästhetik</b>	weil es mir Freude bereitet die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.
	weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.

## 5. Aktueller Forschungsstand

### 5.1 Allgemeines zu Motive im Sport

Die Motivationspsychologie beschäftigt sich mit der Frage, warum Menschen Sport treiben bzw. warum Menschen eine bestimmte Sportart ausüben. Sie fragt nach der Beständigkeit und nach der Ursache vom jeweiligen Verhalten (Bakker, 1992).

Betrachtet man die allgemeinen Motive im Sport, findet man zahlreiche Literatur, wie zum Beispiel die Werke „Motive und Einstellungen im Sport“ von Erdmann (1983), „Sportpsychologie“ von Bakker et. al. (1991) oder „Motive im Sport“ von Gabler (2002), die ich alle in meiner Arbeit eingebunden habe, wobei keines der Werke spezifisch auf die Sportart Schwimmen eingeht.

Das Buch „Aussteigen oder dabeibleiben?“ von Wagner (2000) behandelt die Determinanten der Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität von Erwachsenen in gesundheitsorientierten Sportprogrammen“. Darin werden, mittels psychologischen Verhaltensmodellen, die potentiellen Motive und Einflussgrößen der Sportteilnahme diskutiert.

Norden G., und Schulz W. (1988) führten mittels Stichproben in Westberlin eine Umfrage durch, um Erkenntnisse über Motive für Sportaktivitäten zu erlangen. Sie gliederten die Motive in folgende vier Dimensionen:

1. Körperbezogene Motive
2. Freude an der Aktivität
3. Soziale Anreize
4. Leistungsbezogene Anreize

Die weiteren Studien beschäftigen sich hauptsächlich mit den Leistungsmotiven im Spitzensport.

Elbe (2005) erforschte die Leistungsmotive von deutschen und amerikanischen Studentinnen die im Spitzensport tätig waren. Im Mittelpunkt der Studie stand die Ziel-, Wettkampf- und Siegorientierung der Sportlerinnen. Interkulturell wies das Ergebnis keinen Unterschied auf. Signifikant am Ergebnis war, dass bei den Spitzensportlerinnen eine größere Leistungsorientierung als bei den Nicht-Spitzensportlerinnen nachgewiesen wurde.

Willimczik und Kronsbein (2005) führten ebenfalls eine empirische Studie im Spitzensport über Leistungsmotivation durch. Von insgesamt 28 Athleten und 30 Athletinnen kamen 25 aus Individualsportarten und 33 aus Sportarten. Es konnte eine Veränderung der persönlichkeitsorientierten Motive, sowohl bei intrinsischen, als auch bei extrinsischen Anreizen, beim Höhepunkt im Werdegang in der Sportkarriere, festgestellt werden.

Es gibt viele weitere Literaturen zu verschiedenen Mannschaftssportarten, wie Fußball, Basketball, Tanz usw., sowie zu Einzelsportarten, wie Fechten, Schießen, Skilauf etc. Es existieren ebenfalls schon weitere Diplomarbeiten von Studienkolleginnen und –kollegen, über die Motive in allen möglichen Sportarten, die eine ähnliche Forschung wie diese durchgeführt haben.

## **5.2 Forschungsstand Motive im Schwimmen**

Motive im Schwimmen werden in einigen Literaturen grob beleuchtet bzw. wird das Thema kurz angeschnitten. Eine ähnliche Studie über die konkreten Motive im Schwimmen konnte nicht gefunden werden. In den folgenden Werken wird die Thematik mit unterschiedlichen Zielsetzungen beleuchtet.

Barth (2004) beschreibt in seinem Buch über das Nachwuchstraining im Schwimmen, wie man die Motivation, vor allem bei Kindern und Jugendlichen, im Schwimmen fördern kann. Er meint, dass die Motivation von Menschen von zwei Faktoren

abhängig ist. Zum einen von den Anreigungsbedingungen, die die Neugier wecken und Herausforderungen stellen sollen, und zum anderen von der „Wahrscheinlichkeit möglicher Handlungsausgänge“. Dies meint, dass der Sportler bzw. die Sportlerin sich über dessen Wissen und Können bewusst ist, und somit die Aufgabenstellung für sich zufriedenstellend absolvieren kann. Barth (2004) betont die Wichtigkeit der Aufgabenstellung im Sport, die zu entweder „möglichst positiven/erwünschten Ergebnissen“, oder „zu möglichst geringen negativen/unerwünschten Folgen“ für den Sportler oder der Sportlerin führen soll. Er stellt auch eine Liste von „Motivierungsmaßnahmen des Trainers“ auf und beschreibt dessen Auswirkung bei dem Sportler. Er fasst zusammen, dass „unmittelbar wirkende Motive“, wie zum Beispiel die Trainingsgestaltung oder die Sympathie des Trainers oder der Trainerin auf die Kinder, sowie die perspektivisch wirkenden Motive gleichermaßen zu fördern sind. Letzteres meint das Motiv der Kinder, die sportliche Aktivität auch in Zukunft weiterführen zu wollen. Zusätzlich nennt Barth (2004) die Wichtigkeit der Motive, die im tatsächlichen Prozess entstehen. Diese können Trainerinnen und Trainer mit löslichen Trainingsaufgaben fördern.

Die Erkenntnisse von Barth (2004) über die Motive von Kindern und Jugendlichen im Schwimmen erliegen keiner von ihm durchgeführten Studie, sondern basieren höchstwahrscheinlich auf seinen Erfahrungswerten und auf bereits vorhandener Literatur.

Gabler (1981) untersuchte im Jahre 1969/70, unter welchen Bedingungen sich ein generelles Leistungsmotiv im Sport aktualisiert, wenn es kein spezifisches Leistungsmotiv für eine sportliche Aktivität gibt. Er führte eine Querschnittsuntersuchung bei 154 Hochleistungsschwimmern und –schwimmerinnen durch und kam zu dem Ergebnis, dass im Schwimmsport nur unter einem günstigen Verhältnis von Anreigungsbedingungen und individueller Ansprechbarkeit ein überdauerndes Leistungsmotiv aktualisiert wird (Gabler, 1981). Es wurden auch die Persönlichkeitsmerkmale von Schwimmerinnen und Schwimmern beleuchtet, die zu dem Ergebnis führten, dass Hochleistungsschwimmerinnen und –schwimmer selbstsicher, emotional stabil und extrovertiert sind. Durch spezifisch günstige Anreize, wie z.B. Familie, Trainer, Leistungsatmosphäre usw. aktualisiert sich das Leistungsmotiv auf intensive Weise. Ein weiteres Ergebnis dieser Studie stellt fest, dass die im Hochleistungssport vorhandenen Belastungen nicht zu einer

wesentlichen Veränderung der Persönlichkeitsmerkmale der Athletinnen und Athleten führten (Gabler, 1981).

## 6. Forschungsdesign

### 6.1 Forschungsfragen

Das Ziel meiner Forschung ist es herauszufinden, welche Motive Menschen besitzen, um zu schwimmen.

*„Was bewegt Menschen in ganz Österreich dazu, der Sportart Schwimmen nachzugehen und welche Motive sind für die Ausübung verantwortlich?“*

Diese Frage wurde anhand eines eigens entwickelten Online-Fragebogens an Schwimmerinnen und Schwimmer in ganz Österreich gestellt. Um zu spezifischen Ergebnissen zu kommen, wurde der Fragebogen in folgende Abschnitte gegliedert:

**Tab. 4:** Aufbau des Fragebogens

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wie ist die Verteilung des Alters, Geschlechts der Herkunft und des Ausbildungsgrades der Befragten?</li> <li>2. Welche Sportarten werden neben dem Schwimmen noch zusätzlich ausgeübt?</li> </ol>	<b>Persönliche Daten</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Wodurch sind die Befragten auf die Sportart aufmerksam geworden?</li> </ol>	<b>Einstieg in die Sportart</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wie lange schwimmen die Befragten bereits?</li> <li>2. Wie oft trainieren die befragten Sportlerinnen und Sportler und in welcher Intensität?</li> <li>3. Welcher Schwimmstil wird bevorzugt?</li> <li>4. Wo schwimmen die Befragten am liebsten?</li> </ol>	<b>Aktuelle Ausübung des Schwimmsports</b>

5. Schwimmen die Befragten bei Wettkämpfen mit, oder sind Sie Hobbyschwimmerinnen und –schwimmer?	
6. Welche Motive treiben Schwimmerinnen und Schwimmer dazu, den Schwimmsport auszuüben?  7. Welche positiven/motivierenden und negativen/demotivierenden Erlebnisse bei der Ausübung des Schwimmsports haben die Befragten erlebt?	<b>Motive (BMZI und zusätzliche Items)</b>

Der Hauptteil dieser quantitativen Umfrage ist der Abschnitt „Motive“, indem die Sportlerinnen und Sportler neben den 24 BMZI-Items zusätzlich 32 Motive ankreuzen können, und ihre persönliche Wichtigkeit von 1 bis 5 angeben.

Um die Motive auswerten zu können, wird die sogenannte Faktorenanalyse herangezogen. Die einzelnen Motive werden in unterschiedliche Gruppen/Faktoren eingeteilt und anschließend bedarfsweise angepasst. Daraus ergeben sich Motivstrukturen, die im nächsten Kapitel untersucht und verglichen werden, sodass Gemeinsamkeiten oder Unterschiede festgestellt werden können. Abschließend werden die erhobenen Daten mit der Forschung des Berner Motiv- und Zielinventars im Freizeit- und Gesundheitssport (Lehnert et al 2011) verglichen.

## 6.2 Forschungshypothesen

Es wurden in dieser Forschungsarbeit sowohl Unterschiedshypothesen, als auch Zusammenhangshypothesen aufgestellt. Laut Hoyer (2014, Absatz 1) sind Unterschiedshypothesen „Hypothese[n], die eine Aussage über die Unterschiede zwischen zwei (oder mehreren) Gruppen hinsichtlich der Merkmalsausprägung eines Merkmals trifft“. Sie werden mittels Mittelwert und Varianzanalyse überprüft und analysiert. Bei den Zusammenhangshypothesen handelt es sich um Hypothesen, „die Aussage über Zusammenhänge zwischen den Merkmalsausprägungen zweier (oder mehrerer) Merkmale in einer Gruppe trifft“ (Hoyer, 2014, Absatz1). Es werden Signifikanztests, wie Tabellen-, Korrelations-, oder Regressionsanalysen für ihre Überprüfung herangezogen. Folglich die fünf zu überprüfenden Hypothesen:

1. *Gibt es hinsichtlich der Motive einen Unterschied zwischen Männern und Frauen?*

**Hypothese H1/1:** Die Motive für die Ausübung vom Schwimmen von Frauen unterscheiden sich von den Motiven der Männer.

**Hypothese H0/1:** Die Motive für die Ausübung vom Schwimmen von Frauen unterscheiden sich nicht signifikant von den Motiven der Männer.

2. *Gibt es hinsichtlich der Motive einen Unterschied zwischen den Schwimmerinnen und Schwimmern, die zusätzlich eine oder mehrere andere Sportarten ausüben und jenen, die ausschließlich schwimmen?*

**Hypothese H1/2:** Die Motive von den Schwimmerinnen und Schwimmern, die zusätzlich noch eine oder mehrere andere Sportarten ausüben unterscheiden sich von den Motiven der Personen, die ausschließlich schwimmen.

**Hypothese H0/2:** Die Motive von den Schwimmerinnen und Schwimmern, die zusätzlich noch eine oder mehrere andere Sportarten ausüben unterscheiden sich nicht von den Motiven der Personen, die ausschließlich schwimmen.

3. *Gibt es einen Unterschied zwischen den Motiven von Hobbyschwimmerinnen und –schwimmern und jenen von Wettkampfschwimmerinnen und –schwimmern?*

**Hypothese H1/3:** Die Motive der Hobbyschwimmerinnen und –schwimmer unterscheiden sich von den Motiven der Wettkampfschwimmerinnen und –schwimmer.

**Hypothese H0/3:** Die Motive der Hobbyschwimmerinnen und –schwimmer unterscheiden sich nicht von den Motiven der Wettkampfschwimmerinnen und –schwimmer.

4. *Gibt es einen Zusammenhang zwischen den Motiven und dem Alter der Schwimmerinnen und Schwimmer?*

**Hypothese H1/4:** Es besteht ein Unterschied zwischen den Motiven und dem Alter der befragten Personen.

**Hypothese H0/4:** Es besteht kein Unterschied zwischen den Motiven und dem Alter der befragten Personen.

5. *Besteht ein Zusammenhang, wie oft die Sportlerin oder der Sportler schwimmt (Monate im Jahr, Stunden pro Woche) und der Motive?*

**Hypothese H1/5:** Es besteht ein Zusammenhang, wie oft die Sportlerin oder der Sportler schwimmt (Monate im Jahr, Stunden pro Woche) und der Motive.

**Hypothese H0/5:** Es besteht kein Zusammenhang, wie oft die Sportlerin oder der Sportler schwimmt (Monate im Jahr, Stunden pro Woche) und der Motive.

## **6.3 Erhebungsmethode**

Da ein Online Fragebogen eine sehr ökonomische Art der quantitativen Datenerhebung darstellt, wurde diese Methode gewählt um die im vorigen Kapitel aufgestellten Forschungsfragen zu beantworten und die Hypothesen zu überprüfen.

Auf mögliche Vor- und Nachteile dieser Erhebungsmethode wird im folgenden Unterkapitel weiter eingegangen.

### **6.3.1 Vorteile des Online-Fragebogens**

Ein Online-Fragebogen hat bei einer quantitativen Datenerhebung, im Vergleich zu Paper-Pencil-Fragebögen, den Vorteil, dass er ohne großen Aufwand, schnell weitläufig verbreitet werden kann. Somit war es möglich, Fragebögen aus ganz Österreich einzuholen, um ein repräsentatives Ergebnis erzielen zu können.

Für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist der Online-Fragebogen insofern ein Vorteil, da sie sich zeitlich selber einteilen können, wann sie den Fragebogen ausfüllen. Dadurch kann man davon ausgehen, dass alle Fragen mit Genauigkeit beantwortet wurden und man somit mit einem hohen Maß an Gültigkeit und Richtigkeit rechnen kann. Es war für die Probandinnen und Probanden auch möglich, die Beantwortung der Fragen zu unterbrechen (die bereits beantworteten Fragen wurden gespeichert) und zu einem späteren Zeitpunkt weiterzuführen.

Ein weiterer wesentlicher Vorteil dieses Online-Fragebogens war die gewährleistete Anonymität. Dadurch können alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer offen und ehrlich alle Fragen beantworten und auch etwaige negative Kritik äußern.

Ein abschließender positiver Effekt dieser Erhebungsmethode ist die relativ schnelle und einfache Übertragung der Ergebnisse in ein Statistikprogramm, um den Fragebogen auszuwerten.

### **6.3.2 Nachteile des Online-Fragebogens**

Neben den zahlreichen Vorteilen dieser Erhebungsmethode, gibt es natürlich auch einige Nachteile, die zu erwähnen sind.

Mittels anonymen Online-Fragebogens kann nicht überprüft werden, ob nur Personen, die der Zielgruppe entsprechen, den Fragebogen beantwortet haben, oder ob sie ihre richtige Identität angeben (Bortz & Döring, 2006).

Ein weiterer Nachteil des Online-Fragebogens ist es, dass etwaige Fragen der Probandinnen und Probanden nicht beantwortet werden können. Sie können diese jedoch abschließend im Fragebogen-Feedback anmerken. Es besteht jedoch dadurch das Risiko, dass manche Fragen missverstanden und falsch beantwortet werden, oder der Fragebogen frühzeitig abgebrochen wird. Um dies zu vermeiden, wurden die Fragen kurz und einfach formuliert.

Zusammengefasst kann man sagen, dass ein Online-Fragebogen mit seinen oben genannten Vorteilen eine passende Erhebungsmethode für diese quantitative Umfrage ist. Die Nachteile können zwar leider nicht unberücksichtigt gelassen werden, jedoch nimmt man zum Beispiel bei der unvollständigen Beantwortung des Fragebogens an, dass es sich hierbei größtenteils um Personen handelt, die nicht der Zielgruppen angehören.

## **6.4 Erstellung des Fragebogens**

Der durchgeführte Fragebogen beinhaltet 12 verschiedene Itempools. Die ersten sieben wurden vom BMZI (vgl. Kap. 4.2.2) übernommen. Diese dienen als Grundlage für den Fragebogen. Die weiteren fünf Itempools: *Herausforderung*, *Durchführbarkeit/Alltagstauglichkeit/Unabhängigkeit*, *Sportmaterial/Sportmedium/Sportumgebung*, *Vorbild* und *Flow*, wurden von den

bereits bestehenden Diplomarbeiten von Studienkolleginnen und –kollegen übernommen.

Bei allen BMZI Itempools, außer bei *Kontakt* und *Ästhetik* wurden zusätzliche Motive ergänzt, die von den Fragebögen von Studienkolleginnen und –kollegen zu den Themen „Motive im Yoga“ von Eibensteiner (2016), „Motive beim Tischtennis“ von Tellian (2016) und „Motive im Mountainbiken“ von Klaffenböck (2015) übernommen wurden, oder sie neu, passend für die Sportart Schwimmen, hinzugefügt wurden. In Summe ergab der Teil der Motiverhebung 56 Items (vgl. Tabelle 5).

Da die Umgangssprache unter Sportlerinnen und Sportlern üblicherweise eher persönlicher als förmlicher ist, wurde die „DU-Anrede“ für den Fragebogen gewählt.

Das ausgewählte Fragenformat wurde hauptsächlich auf geschlossene Fragen beschränkt, da es zum einen zur einfacheren Auswertung dient und zum anderen dadurch eine bessere Objektivität gegeben ist. Einige Fragen, wie zum Beispiel zur „Häufigkeit der Ausübung der Sportart“, zu den „positiven oder negativen Erlebnissen“ und/oder „motivierenden/demotivierenden Faktoren“, sowie bei „sonstigen Motiven und Anmerkungen“ zum Fragebogen (die jedoch keine Pflichtantwort erforderten), wurde ein offenes Fragenformat ausgewählt.

Bei der Erhebung der Motive wurde ein geschlossenes Fragenformat mit einer fünfstufigen Rankingskala verwendet, wobei 1 „trifft gar nicht zu“ und 5 „trifft völlig zu“ entspricht.

Bevor der online Fragebogen an die Öffentlichkeit ausgesendet wurde, wurde der gesamte Fragebogen gemeinsam mit Herrn Ass. Mag. Dr. Clemens Ley überarbeitet und danach drei Testpersonen zur Durchführung vorgelegt, um etwaige Fehler auszubessern oder bei Missverständnissen in der Fragenstellung, diese noch einmal überarbeiten zu können. Nachdem ein paar formale Fehler ausgebessert wurden, war der Fragebogen bereit für die Öffentlichkeit und konnte in ganz Österreich verbreitet werden.

## **6.5 Aufbau des Fragebogens**

Als Einleitung werden die Sportlerinnen und Sportler begrüßt und das Thema meiner Diplomarbeit vorgestellt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden danach über die Vorgehensweise und über die Ziele der Umfrage informiert. Es wird ebenfalls

angemerkt, dass es sich um die persönliche Meinung der Befragten handelt und alle Daten anonym behandelt werden. Es wurde betont, dass es egal ist, wie lange die Schwimmerinnen und Schwimmer die Sportart schon ausüben und die einzige Voraussetzung ist, dass sie in Österreich schwimmen bzw. hier leben.

Am Ende der Umfrage haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die Möglichkeit ihre E-Mail-Adresse anzugeben, um die Ergebnisse der Studie zu erhalten. Die E-Mail-Adressen werden natürlich separat vom Fragebogen gespeichert, so dass keine Rückschlüsse auf die anonymen Antworten gezogen werden können. Die Dauer des Fragebogens wurde nach den Testpersonen auf durchschnittlich 10-15 Minuten geschätzt und wurde bei der Einleitung angegeben.

Mit dem „Weiter“-Button werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zum eigentlichen Fragebogen weitergeleitet.

### *1. Persönliche Daten*

Im ersten Teil wurde nach persönlichen Daten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gefragt. Es wurde nach soziodemographischen Aspekten, wie Geschlecht und Alter, sowie nach der höchsten abgeschlossenen Ausbildung gefragt.

### *2. Ausübung der Sportart*

Bei dem zweiten Teil des Fragebogens wurde nach Details zur Ausübung der Sportart gefragt. Hier möchte man herausfinden, wie viele Jahre die Befragten schon schwimmen und wie viele Monate/Wochen bzw. Minuten pro Einheit geschwommen wird. Es wird auch danach gefragt, mit welcher Intensität und in welchem österreichischen Bundesland die Sportart hauptsächlich ausgeübt wird. Auch das selbst eingeschätzte Können im Schwimmen musste angegeben werden.

Spezifisch für die Sportart Schwimmen wurde nach dem höchsten Schwimmbzeichen, sowie nach dem hauptsächlich ausgeübten Schwimmstil gefragt. Weiteres musste angegeben werden, wo (Hallenbäder, Freibäder oder in natürlichen Gewässern) und wie (selbstorganisiert, im Verein, in der Schule, in USI-Kursen, in Fitnesszentren, oder in Gesundheitskursen) die Teilnehmerinnen und Teilnehmer hauptsächlich schwimmen.

### *3. Einstieg in die Sportart*

In dem Punkt „Einstieg in die Sportart“ wurde ermittelt, wie die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf das Schwimmen aufmerksam geworden sind. Bei dieser Frage waren Mehrfachantworten möglich.

### *4. Motive*

Der vierte Teil der Umfrage ist das Kernstück der Studie. Hier wurden alle Motive erhoben, die die Befragten dazu bewegt, dem Schwimmsport nachzugehen. Die oben genannten 56 (vgl. Tabelle 5) Motive mussten, je nach Zutreffen, von 1 (= trifft gar nicht zu) bis 5 (= trifft völlig zu), angegeben werden.

### *5. Motive (2)*

Im 2. Teil der erfragten Motive gab es die Möglichkeit Motive zu ergänzen, die in der Umfrage nicht angeführt waren. Es wurde auch nach den erfüllten oder nicht erfüllten Erwartungen und Vorstellungen, die vor dem Beginn des Schwimmsports vorhanden waren, gefragt. Weiteres gab es die Option positive/motivierende Erlebnisse oder negative/demotivierende Faktoren niederzuschreiben. Dieser Teil des Fragebogens war optional auszufüllen.

### *6. Andere Sportarten*

In diesem Teil des Fragebogens wurde erhoben, ob die Befragten neben dem Schwimmen noch anderen Sportarten nachgehen. Welche das sind, bzw. wie häufig sie diesen zusätzlichen nachgehen, wurde ebenfalls erfragt.

### *7. Feedback*

Im letzten Teil des Fragebogens konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ergänzend mitteilen, wenn etwas im Fragebogen nicht erfragt wurde. Sie konnten auch von 1 (= gar nicht verständlich) bis 5 (= sehr verständlich) angeben, wie verständlich der Fragebogen für sie war. Mit demselben Schema war es auch möglich die Länge des Fragebogens zu beurteilen. Bei diesen Fragen gab es die Möglichkeit, keine Antwort zu geben. Es gab auch ein Kommentarfenster, wo sonstige Anmerkungen getätigt werden konnten.

Damit alle Fragebögen gänzlich ausgefüllt werden, bestand nur dann die Möglichkeit zum nächsten Abschnitt des Fragebogens zu gelangen, wenn man alle Fragen, die mit einem kleinen roten Stern markiert sind, beantwortet hatte. Es bestand jedoch auch die Option, die Umfrage zwischenspeichern und zu einem späteren Zeitpunkt fortzuführen.

## **6.6 Stichprobe**

Die Hauptzielgruppe des Fragebogens sind Menschen, die in Österreich leben und der Sportart Schwimmen nachgehen. Dabei ist es egal, ob sie wettkampfmäßig schwimmen, oder die Sportart nur als Hobby verfolgen. Das Alter der Befragten sollte über 14 Jahre sein, da bei einem höheren Alter von größerem Verständnis ausgegangen wird.

## **6.7 Durchführung der Datenerhebung**

Die vorliegende Online Studie entspricht einer Querschnittsuntersuchung mit einem Erhebungszeitraum, dessen Dauer im Vorhinein nicht genau festgelegt wurde.

Am 21.06.2016 wurde der Fragebogen freigeschaltet und die Verteilung an die Öffentlichkeit begonnen. E-Mail-Adressen der Landesschwimmverbände in Österreich wurden aus der Website des OSV herausgesucht. Letzterer wurde ebenfalls zunächst per E-Mail kontaktiert, damit der Online-Fragebogen in einem Verteiler des OSV ausgesendet wird.

Alle Landesverbände, sowie einige Schwimmvereine wurden am 21.06.2016, 05.07.2016, 11.07.2016, sowie am 11.08.2016 per E-Mail kontaktiert. Darauf folgten aber leider nur wenige Antworten. Es wurde auch versucht, die Verbände telefonisch zu kontaktieren. Leider war in dem oben genannten Zeitraum kaum jemand telefonisch erreichbar. Es wurde mitgeteilt, dass es in der Ferienzeit schwierig sei jemanden in den Verbänden zu erreichen. Somit wurden die Schulferien abgewartet, und am 12. September alle Verbände, die bis dato noch nicht geantwortet haben, mittels folgender E-Mail erneut kontaktiert:

*Sehr geehrte Damen und Herren!*

*Liebe Schwimmerinnen und liebe Schwimmer!*

*Ich bin Sportstudentin aus Wien und im Rahmen meiner Diplomarbeit beschäftige ich mich im Bereich Sportpsychologie mit dem Thema „Motive im Schwimmen“.*

*Ich möchte dabei herausfinden, was Menschen zum Schwimmen bewegt und welche Motive für die Ausübung dieser Sportart verantwortlich sind.*

*Um dies herauszufinden habe ich einen anonymen Online-Fragebogen erstellt (untenstehender LINK).*

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

<http://homepage.univie.ac.at/clemens.ley/limesurvey/index.php/116889/lang-de>

*Ich bitte Sie, den Fragebogen an Schwimmer und Schwimmerinnen in (JEWEILIGES BUNDESLAND) und weiterzusenden!*

*Falls es eine Facebook-Seite vom Schwimmverband (JEWEILIGES BUNDESLAND) gibt, bitte ich Sie meinen Link auch auf dieser zu posten.*

*Ich bedanke mich recht herzlich für Ihre Unterstützung und wünsche Ihnen alles Gute!*

*Liebe Grüße*

*Judith Wimmer*

In der Zwischenzeit wurde der Fragebogen auf der Facebook-Seite der Verfasserin gepostet, sowie auf „Schmelzbook“, eine Seite auf Facebook für Sportstudentinnen und Sportstudenten in Wien. Das Posting richtete sich an 1400 Facebookfreunde, wobei die Anzahl der Schwimmerinnen und Schwimmer mit österreichischem Wohnsitz, sich vermutlich weit darunter befindet, sowie an die 3128 Mitglieder der Facebookseite für Wiens Sportstudentinnen und –studenten.

Am 21. Juni 2015 wurde folgendes auf Facebook gepostet:

*Liebe Schwimmerinnen und Schwimmer!*

*(egal ob Hobby, oder WettkampfschwimmerInnen!!!)*

*Bitte nehmt euch kurz Zeit und beantwortet meinen Fragebogen für meine Diplomarbeit.*

*Dauert ca. 10 Minuten und wäre sehr wichtig für mich!!*

*Dankeschön für eure Hilfe!*

*Liebe Grüße*

*Judith Wimmer*

Nach dem Facebookposting gab es nach kürzester Zeit über 50 Rückläufe. Innerhalb der ersten Woche stieg die Zahl bis auf ca. 120 vollständig ausgefüllte Fragebögen.

Es wurde auch nach Seiten auf Facebook von Schwimmverbänden und –vereinen gesucht, die mit folgender privater Nachricht gebeten wurden, den Fragebogen auf ihrer Facebookseite zu posten:

*Sehr geehrter Damen und Herren!*

*Im Rahmen meiner Diplomarbeit beschäftige ich mich im Bereich Sportpsychologie mit dem Thema „Motive im Schwimmen“. Ich möchte dabei herausfinden, was Menschen in ganz Österreich zum Schwimmen bewegt und welche Motive für die Ausübung dieser Sportart verantwortlich sind.*

*Ziel ist es, Erkenntnisse über die Situation in Österreich zu gewinnen und diese möglicherweise als Grundlage für zukünftige Initiativen der sportlichen Förderung nutzen zu können. Um dies herauszufinden habe ich einen anonymen Online-Fragebogen erstellt (untenstehender LINK)*

<http://homepage.univie.ac.at/clemens.ley/limesurvey/index.php/116889/lang-de>

*Wäre es möglich, den Link auf Ihrer Facebook Seite zu posten? Die Umfrage dauert ca. 10 Min.!*

*Ich bedanke mich recht herzlich für die Unterstützung!!!*

*Liebe Grüße*

*Judith Wimmer*

Der Österreichische Schwimmverband, sowie der Landesschwimmverband Steiermark antworteten binnen weniger Tage und posteten den Link auf ihrer Seite. Auch einige Vereine folgten der Bitte und platzierten den Fragebogen auf ihrer Facebookseite. Am 21.08. wurden bereits 410 vollständig ausgefüllte Fragebögen gezählt, die in den nächsten Tagen etwas mehr wurden. Nach weiterer Mundpropaganda ging die Anzahl der Fragebögen schleichend dahin. Am 02.09. waren es 424 vollständig ausgefüllte Fragebögen. Am Anfang des Schuljahres wurde die oben angeführte Nachricht noch einmal per E-Mail an die Landesverbände, die noch nicht geantwortet haben, ausgesendet und somit konnten am 18.09.2016 443 ausgefüllte Fragebögen verzeichnet werden.

## **6.8 Gütekriterien und Qualitätssicherung**

### **6.8.1 Reliabilität und Validität**

Die Überprüfung von Reliabilität und Validität ist ein wichtiger Schritt vor der Auswertung des Fragebogens (Atteslander, 2010). Friedrichs (1999, S. 100ff) betont, dass „jedes Erhebungsinstrument innerhalb der empirischen Sozialforschung darauf hin zu überprüfen [ist], inwieweit es zuverlässige (reliabel) und gültige (valide) Ergebnisse liefert“.

Der „Grad an Genauigkeit“ wird mit der Reliabilität eines Tests gemessen (Bortz & Döring, 2006).

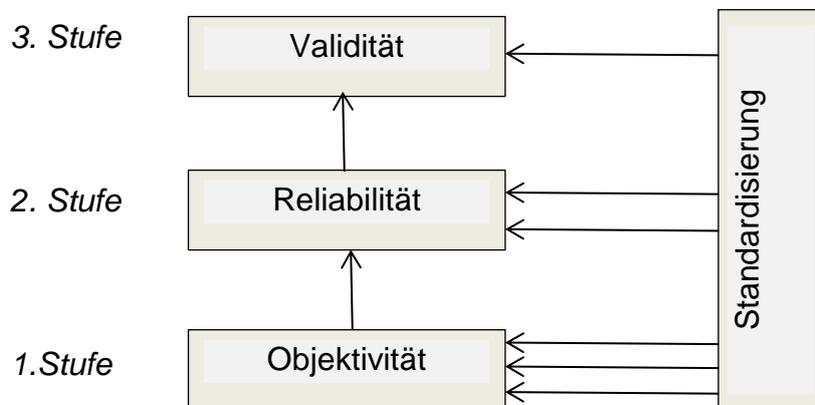
*Unter Reliabilität versteht man dabei das Ausmaß, in dem die Anwendung eines Erhebungsinstrumentes bei wiederholten Datenerhebungen unter gleichen Bedingungen und bei denselben Probanden das gleiche Ergebnis erzielt. Die Validitätsprüfung gibt an, inwieweit die Anwendung eines Erhebungsinstrumentes tatsächlich die Variable misst, die es zu messen vorgibt (Atteslander, 2010, S. 296).*

Die Validität oder Gültigkeit wird als der „Grad der Genauigkeit, mit dem eine bestimmte Methode dasjenige Merkmal erfasst, das sie zu erfassen beansprucht“ beschrieben (Lamnek, 2010).

Man kann bei diesem Fragebogen davon ausgehen, dass eine hohe Reliabilität, sowie Validität gewährleistet ist, da er auf einen bereits geprüften Fragebogen des BMZI basiert.

### 6.8.2 Objektivität

Die Objektivität wird als „Basiskategorie jeglicher wissenschaftlicher Forschung“ bezeichnet (Lamnek, 2010). In der quantitativen Forschung wird eine möglichst unveränderliche Standardsituation kreiert, in der alle Möglichkeiten, die die Situation beeinflussen könnten, kontrolliert sind. Die beobachtete Merkmalsvarianz soll somit möglichst frei von unkontrollierten Einflüssen des Untersuchers und der Situation der Untersuchung sein. Lamnek (2010) führt zusammenfassend, folgendes Stufenmodell an:



**Abb. 9:** Modifiziert nach Lamnek (2010, S. 159). „Zusammenhang der Gütekriterien in der quantitativen Sozialforschung [Lamnek, 1980, S. 110]. Die Standardisierung wirkt sich am meisten auf die Objektivität aus und am wenigsten auf die Validität. Die Objektivität führt zur Reliabilität, welche wiederum Voraussetzung für die Validität ist.“

Da bei der vorliegenden Studie ein Online-Fragebogen als Erhebungsmethode angewandt wurde, war es möglich, etwaige Einflüsse des Untersuchers auf die Ergebnisse zu eliminieren. Es kann bei einer Online Studie jedoch nur bedingt kontrolliert werden, in welcher Situation der Fragebogen von den Versuchsteilnehmern und -teilnehmerinnen bearbeitet wird. Dennoch kann davon

ausgegangen werden, dass dafür von den Probanden und Probandinnen eine mehrheitlich ruhige, störungsfreie Situation gewählt wurde.

### **6.8.3 Faktoren- und Reliabilitätsanalyse**

*„Die Faktorenanalyse ist ein Verfahren, das eine größere Anzahl von Variablen anhand der gegebenen Fälle auf eine kleinere Anzahl unabhängiger Einflussgrößen, Faktoren genannt, zurückführt. Dabei werden diejenigen Variablen, die untereinander stark korrelieren, zu einem Faktor zusammengefasst“ (Bühl, 2012, S. 589).*

Mittels der Faktorenanalyse, können Strukturen in höherdimensionalen Daten identifiziert und Gemeinsamkeiten oder Unterschiede der Daten festgestellt werden.

Damit die Motive, die der Hauptteil des Fragebogens beinhaltet, zu Faktoren oder Kategorien zusammengefasst werden konnten, wurde die Faktorenanalyse angewandt. Anschließend wurden die Daten mittels Reliabilitätsanalyse überprüft.

Als erster Schritt erfolgte die konfirmatorische Faktorenanalyse (Varimax rotation) der Motive des BMZI, das insgesamt 24 Items in sieben Kategorien beinhaltet. Diese Analyse testet, ob die bereits vorhandene Studie des BMZI mit der vorliegenden Studie übereinstimmt.

Beim zweiten Schritt wurde der gesamte Itempool, inklusive der zusätzlich formulierten Items mittels explorativer Faktorenanalyse überprüft. Insgesamt wurden 56 Motive erfragt, wobei es sich um 24 Items des BMZI, 13 von anderen Sportarten übernommene, und 19 sportartspezifische Motive handelt. Hier war ebenfalls das Ziel zu überprüfen, ob einzelne Items eliminiert werden sollen, oder zu neuen Faktorengruppen zusammengefasst werden müssen.

Nach den jeweiligen Faktorenanalysen wurden die entstandenen Ergebnisse mittels Reliabilitätsprüfung auf ihre Qualität untersucht. Der Reliabilitätskoeffizient wurde mittels „Cronbach-Alpha-Methode“ ermittelt und weist darauf hin, ob die Untersuchung als relevant angesehen werden kann. Der Koeffizient liegt zwischen 0 und 1, wobei man bei einem möglichst hohen Wert (>0,8) von einem sinnhaften Ergebnis sprechen kann (Bühl, 2012).

#### **6.8.4 Feedback der Teilnehmerinnen und Teilnehmer**

Am Ende des Fragebogens wurde um ein Feedback der Teilnehmer und Teilnehmerinnen gebeten. Es wurde nach der Verständlichkeit, dem persönlichen Empfinden über die Länge des Fragebogens, sowie nach der eigenen Bemühung, den Fragebogen ehrlich ausgefüllt zu haben, gefragt. Bei jeder Feedbackfrage gab es die Option, „keine Antwort“ anzukreuzen.

Es bestand zusätzlich noch die Möglichkeit, in zwei offenen Kommentarfeldern, Mitteilungen zu tätigen, die im Fragebogen nicht erfragt wurden und sonstige Anmerkungen oder Kommentare abzugeben.

##### **Verständlichkeit des Fragebogens**

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen konnten anhand einer Skala von 1 (= „gar nicht verständlich“) bis 5 (= „sehr verständlich“) ankreuzen, wie verständlich sie den Fragebogen empfunden haben.

Von insgesamt 432 Personen, fanden 69,7% den Fragebogen sehr verständlich. Nur zwei Personen empfanden den Fragebogen als „gar nicht verständlich“. Der Mittelwert von rund 4,56 mit der Standardabweichung SD von 0,784 lässt darauf schließen, dass der Fragebogen sehr gut verstanden wurde.

##### **Länge des Fragebogens**

Bei der Beantwortung der persönlich empfundenen Dauer des Fragebogens stand den Probanden und Probandinnen, wie bereits bei der Verständlichkeit, ebenfalls eine Skala von 1 (= „zu lange“) bis 5 (= „zu kurz“) zur Bewertung zur Verfügung. Von insgesamt 428 Antworten, beurteilten 73,8% den Fragebogen mit der Zahl 3. Somit wurde der Fragebogen für die meisten befragten Personen nicht zu lang und auch nicht zu kurz empfunden, was auch der Mittelwert von 2,83 (SD = 0,656) bestätigt.

##### **Ehrlichkeit der Beantwortung**

Die Befragten konnten bei der Frage *„Wie sehr hast du dich bemüht, den Fragebogen ehrlich zu beantworten?“* die Antwort *„Ich habe mich bemüht, die Fragen ehrlich zu beantworten.“* oder *„Ich war neugierig, worum es in dem Fragebogen geht und habe mich nur durch die Fragen ‚durchgeklickt‘“* ankreuzen. Es gab auch die Option, „keine Antwort“ abzugeben. Von insgesamt 432 Personen, wählten 94,2%

die erste Antwort und gaben somit an, sich bemüht zu haben, die Fragen ehrlich zu beantworten.

### Offene Mitteilungen zum Fragebogen und sonstige Anmerkungen

Bei der Frage „Möchtest du zu diesem Thema noch etwas mitteilen, das im Fragebogen nicht erfragt wurde?“ bestand die Möglichkeit für die Befragten, offene Kommentare abzugeben. Ich habe folglich versucht, einige Antworten dieser Frage, sowie „sonstige Anmerkungen zum Fragebogen“ in Kategorien zusammenzufassen:

Tab. 5: offene Rückmeldungen zum Thema Antwortkategorien

Offene Rückmeldungen zum Thema Antwortkategorien
<i>„Differenzierung bei der Frage, wie viele Jahre man schwimmt (unklar, was man da antworten soll)- schwimmen gelernt mit 3 - 4 Jahren (Schwimmteich im Garten daher immer viel im Wasser)- regelmäßig schwimmen mit dem Ziel der Technikverbesserung und als Training seit 2008“</i>
<i>„Die Zeit der sportlichen Aktivität hängt von der Sportart ab. Es ist aber nur möglich eine Minutenangabe zu machen. Ich schwimme immer Ca. 60min. Kampfsport übe ich aber immer 120 min aus. Hier wäre die Möglichkeit einer Mehrfachangabe oder "von bis" sehr hilfreich.“</i>
<i>„Du musst deine Zielgruppe besser definieren!“</i>
<i>„Soziale Erfahrungen fehlen (zB über Trainer, Mobbing, Kollegen, Konkurrenzkampf...)“</i>
<i>„bei der Frage "Wie lange schwimmst du schon" war mir nicht klar, ob gemeint ist, seit wann ich schwimmen kann oder seit wann ich regelmäßig schwimmen gehe. Ich gehe seit 4 Jahren regelmäßig schwimmen!“</i>
<i>„Das Training variiert in der Zeit und was man macht und in welchen Monaten man mehr oder weniger macht, das kann man nicht so genau angeben, wie gefragt.“</i>
<i>„die Fragen zu Dauer und Intensität sind sehr "schwammig". Außerdem ist der Fragebogen IMHO eher auf "Hobbyschwimmer" ausgerichtet, welche einen späten einstieg hatten“</i>
<i>„Die Fragen, welche man nur in Monaten beantworten kann: Meiner Meinung nach relativ schwierig zu beantworten.“</i>
<i>„Frage ist mir nicht ganz klar: Als du mit dem Schwimmen begonnen hast...? Ich schwimme seit meinem 6-7 Lebensjahr regelmäßig im Sommer. Wirklich intensiv und übers ganze Jahr aber erst seit 8 Jahren. Daher habe ich angegeben, dass ich erst seit 8 Jahren schwimme. Da bin ich mir nicht ganz sicher, ob die Frage auch so gemeint war.“</i>
<i>„Sport Einheit war nicht zu präzisieren liegt zwischen 45 Minuten und 6 Stunden....Spanne wäre</i>

<i>bessere Antwort...“</i>
<i>„Verständnisproblem bei ein paar wenigen Fragen bzgl. genauerer Angaben in Zahlen. Kann man oft schwer beantworten.“</i>
<i>„Wo /wie lange ich schwimme war keine 100%ige Antwort möglich. Ich schwimme schon sehr lange 'einfach irgendwie' im See und seit kurzem (3 Jahre) gezielt meist in Hallenbädern (mit verschiedenen Techniken)“</i>
<i>„Wusste bei der Eingangsfrage nicht ob gemeint war, wie lange man schon schwimmen kann und es irgendwie macht oder wie lange man die Sportart speziell ausführt (technisch halbwegs sauber,...)“</i>

Aus diesen Rückmeldungen lässt sich schließen, dass einige der befragten Personen Probleme beim Beantworten folgender Fragen hatten.

Bei der Kategorie „Ausübung der Sportart“ wurde die Frage „Wie viele Jahre schwimmst du schon?“ gestellt. In Österreich ist das Erlernen vom Schwimmen im Bewegungs- und Sportunterricht in der Unterstufe im Lehrplan vorgesehen und verpflichtend. Üblicherweise wird den Kindern das Schwimmen schon vorher von den Eltern oder in Schwimmkursen beigebracht. Bei dem vorliegenden Fragebogen handelt es sich jedoch um „Schwimmen als Sport“ und nicht um das Schwimmen als lebensrettende Maßnahme. Daraus kann man schließen, dass die Frage exakter formuliert werden hätte müssen.

Es wurde in derselben Kategorie auch die Häufigkeit der Ausübung der Sportart mittels folgender Fragen ermittelt:

- Wie viele Monate im Jahr schwimmst du durchschnittlich?
- Wie viele Stunden pro Woche schwimmst du durchschnittlich?
- Wie lange schwimmst du pro Einheit (in Minuten) durchschnittlich?

Einige Teilnehmer und Teilnehmerinnen hatten Probleme, die Dauer der Ausübung des Schwimmens durchschnittlich anzugeben, da ihre Trainingszyklen variieren. Es wurde jedoch bewusst immer nach dem Durchschnitt gefragt, der vermutlich bei Hobby- und Wettkampfschwimmerinnen und –schwimmern variiert.

**Tab. 6: Kritik an sportlichen Möglichkeiten in Österreich**

<b>Kritik an sportlichen Möglichkeiten in Österreich</b>
<i>„Ich habe die Fragen aus dem Blickwinkel eines Wasserballspielers beantwortet, der aber mit den bestehenden Verhältnissen nicht einverstanden ist (Verbände, Verwaltung, Politik etc.). Ich kann einfach nicht verstehen, weswegen die sportlichen Möglichkeiten in Österreich, vor allem in Wien, immer schlechter werden und dass man gehörige Widerstände überwinden muss um regelmäßig Sport betreiben zu können. Ich gehe um 6.00 ins Stadionbad schwimmen, weil man sonst keine Bahn bekommt, weil es in Wien nicht genug Wasserfläche gibt und immer weniger wird.“</i>
<i>„In Österreich wird wenig für den Schwimmsport gemacht. Es werden Schwimmbäder geschlossen. Die soziale Verantwortung wird nicht wahrgenommen. Schwimmen als Schulsport findet kaum statt. Die Ausbildung der Lehrer ist unzureichend.“</i>

Die offene Feedbackmöglichkeit wurde auch von einigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern genutzt, um die Schwimmmöglichkeiten in Österreich zu kritisieren.

**Tab. 7: Anmerkungen zu Motiven im Schwimmen**

<b>Anmerkungen zu Motiven im Schwimmen</b>
<i>„Mein Interesse am Schwimmen wurde durch eine Schulschwimmwoche geweckt, danach habe ich lange Zeit nichts gemacht, bin jetzt aber seit Jahren in einem Schwimmverein für den Ausgleich zum täglichen Leben.“</i>
<i>„Schwimmen extrem gut für Rücken(-muskulatur). Dadurch weniger bzw. gar keine Rückenbeschwerden trotz Bürojob.“</i>
<i>„Schwimmen ist eine Sportart die einem viel abverlangt und wo man sehr lange, auch manchmal langweilige, Trainings schwimmen muss und man sich oft nicht weiterentwickelt, jedoch kann es auch sehr viel Spaß machen, wenn man in diesem FLOW-Modus schwimmt und dabei das Gefühl hat, dass man im Wasser schwebt und natürlich wenn man gewinnt.“</i>
<i>„Zum Schwimmen bin ich gekommen, da ich eine "schlechte Haltung" wie man früher sagte, hatte und der Arzt schwimmen empfohlen hat.“</i>

Es wurden auch zusätzliche Anmerkungen zu den jeweiligen Motiven der Befragten im Feedbackfeld ergänzt. Neben dem gesundheitlichen Aspekt des Schwimmens wurden auch der „Flow-Modus“, sowie Erfolgserlebnisse bei Wettkämpfen erwähnt.

**Tab. 8:** Allgemeine positive Rückmeldungen

<b>Allgemeine positive Rückmeldungen</b>
<i>„Bin gespannt auf die Ergebnisse :-)“</i>
<i>„Das war eine gute Idee.“</i>
<i>„Es war wirklich sehr interessant, da ich noch nie so wirklich über meine Schwimmkarriere in diesem Ausmaß nachgedacht habe!“</i>
<i>„Gute Idee der Fragebogen! Für Hobbyschwimmer wird viel zu wenig getan!“</i>
<i>„Schwimmen ist nicht nur ein Sport, es ist von vielen Menschen das ganze Leben, ihre Leidenschaft, ihr Kummerkasten.. einfach alles!“</i>
<i>„Sehr detaillierter Fragebogen :)“</i>
<i>„Sehr gut gemacht und viel Erfolg bei Deiner Arbeit ;)“</i>
<i>„Sehr umfangreich und deckt das Gebiet gut ab, ist aber trotzdem kurz und bündig.“</i>
<i>„Super aufgebaut! :D“</i>
<i>„War sehr interessant! Viel Erfolg, hoffentlich konnte ich dir weiterhelfen!“</i>

Ergänzend zu den teilweise eher kritischen Rückmeldungen, gab es auch viele positive Feedbacks, von denen oben einige angeführt sind.

Am Ende des Fragebogens konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihre E-Mail-Adressen angeben, um nach der Auswertung über die Ergebnisse informiert werden zu können. 130 angegebene E-Mail-Adressen, das entspricht rund 30,1 % aller befragten Personen, lassen darauf schließen, dass großes Interesse an den Ergebnissen besteht.

## **6.9 Auswertung der erhobenen Daten**

Mittels der Open-Source online Software „Limesurvey“ wurden die Daten erhoben. Nach Beendigung der Umfrage wurden alle Daten gespeichert und anschließend in eine sav-Datei exportiert. Die statistische Auswertung erfolgte anschließend mittels SPSS 23.00. Dabei wurde das Signifikanzniveau auf  $p < 0,05$  festgelegt.

Folgende statistische Verfahren kamen zur Anwendung:

Um Mittelwertsunterschiede zwischen den beiden Gruppen (Schwimmen und Schwimmen mit anderer Sportart) zu berechnen, kam ein t-test für unabhängige Stichproben zum Einsatz. Dabei wurden auf eine Einhaltung der geltenden Voraussetzungen (Intervallskalenniveau, Normalverteilung der Daten und Homogenität der Varianzen) geachtet.

Da beide Gruppen eine Stichprobe von  $n > 30$  aufweisen, kann die geltende Voraussetzung der Normalverteilung vernachlässigt werden. Dies ergibt sich daraus, dass die Tests auf Normalverteilung (z.B. Kolmogorov-Smirnov-Test) eine hohe Sensibilität gegenüber großen Stichproben aufweisen (Field, 2013).

Zur Überprüfung der Homogenität der Varianzen wurde der Levene- Test angewendet. Liegt ein signifikantes Ergebnis vor, deutet dies auf heterogene Varianzen hin, weshalb die Hypothesenprüfung mittels non-parametrischen Verfahren durchgeführt werden sollte. War jene Voraussetzung nicht erfüllt, kam statt dem t-Test ein modifizierter t-Test bei ungleichen Varianzen zum Einsatz.

Um Zusammenhänge zwischen zwei intervallskalierten Variablen zu testen, kam der Test nach Pearson zur Anwendung.

## **7. Ergebnisse der Studie**

Alle Gütekriterien, die zur Qualitätssicherung dieser Studie beitragen sollen, wurden bereits im Kapitel 6.8 angeführt. Für die Überprüfung der BMZI-Motivskala wurde die Faktorenanalyse herangezogen. Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse dieser Analyse aufgezeigt.

### **7.1 Ergebnisse der Faktorenanalyse**

#### **7.1.1 Überprüfung des BMZI**

Die Itemskala des BMZI wurde mittels einer rotierenden Komponentenmatrix (Varimax Rotation) durchgeführt. Aufgrund der Ergebnisse der konfirmatorischen Faktorenanalyse kann eine Übernahme der sieben Faktoren des BMZI erfolgen.

**Tab. 9:** Aufteilung der BMZI-Items nach Faktorenanalyse

Komponente	Faktor	Itemnr.
1	Kontakt	M13-M17
2	Ablenkung/Katharsis	M18-M21
3	Wettkampf/Leistung	M28-M31
4	Fitness/Gesundheit	M1-M3
5	Figur/Aussehen	M9 und M10
6	Ästhetik/Katharsis	M35 und M36
7	Aktivierung/Freude	M24-M26

Wie die oben angeführte Tabelle zeigt, stellt sich heraus, dass die Aufteilung der 7 Komponenten, keine Unterschiede zur ursprünglich erstellten Tabelle 3 aufweisen. Die Faktoren laden genau bei diesen 7 Komponenten am höchsten.

Das Item „... um neue Energie zu tanken“, weist eine sehr niedrige Ladung von 0,482 auf. Da es inhaltlich aber in die Faktorengruppe „Aktivierung/Freude“ passt, wird die Aussage aber beibehalten. Bei allen anderen Faktoren wurden Ladungen von minimal 0,555 bis maximal 0,927 gemessen.

Anschließend wurden die Subskalen der BMZI Items mit dem „Cronbach-Alpha“ Faktor überprüft. In der folgenden Tabelle werden die Alphakoeffizienten aufgezeigt.

**Tab. 10:** Werte der BMZI-Faktoren mit Cronbach-Alpha-Koeffizient

Subskalen	Cronbach-Alpha	Anzahl der Werte
Fitness/Gesundheit	0,769	3
Figur/Aussehen	0,893	2
Kontakt	0,897	5
Ablenkung/Katharsis	0,861	4
Wettkampf/Leistung	0,841	4

Aktivierung/Freude	0,661	3
Ästhetik	0,627	2
<b>Gesamt</b>	<b>0,883</b>	<b>23</b>

Alle Werte liegen weit über 0,5, wobei die Reliabilität der Faktoren „Aktivierung/Freude“ und „Ästhetik“ unter 0,7 liegen bzw. einen Mindestwert von 0,627 aufweist. Den höchsten Cronbach-Alpha Koeffizienten erzielt der Faktor „Kontakt“ mit 0,897. Der Gesamtwert beträgt 0,883.

### 7.1.2 Überprüfung der erweiterten Itemskala

Die erweiterte Itemskala wurde wieder mit einer explorativen Faktorenanalyse (Varimax Rotation) durchgeführt. Hier wurden alle 24 BMZI Items zuzüglich der erweiterten 33 Items überprüft. Die Zielsetzung dieser Analyse war es, die insgesamt 56 Items in Gruppen zusammenzuführen und Items mit niedrigen Ladungen zu entfernen, um somit den gesamten Itempool zu adaptieren.

Nach der ersten Faktorenanalyse ergaben sich 9 Komponenten, wobei bei der letzten Gruppe kein Item eindeutig zugeordnet werden konnte und diese somit entfernt wurde. Folglich bleiben 8 Kategorien übrig.

Das Item „...weil das Lernen neuer Schwimmstile oder die Perfektionierung eines Schwimmstils eine Herausforderung ist, der ich mich gerne stelle“ wies sowohl bei der Untergruppe „Wettkampf/Leistung“ mit 0,378, als auch bei der Gruppe „Ästhetik/Flow“ mit 0,377 einen sehr niedrigen Wert auf und wurde wegen zusätzlicher inhaltlicher Abweichung entfernt.

Das Item „...vor allem aus Freude an der Bewegung“ wurde ebenfalls vom Itempool herausgenommen, da es bei den Gruppe „Ästhetik/Flow“ und „Fitness/Gesundheit“ eine ähnlich niedrige Ladung aufzeigte und inhaltlich in keine dieser Gruppen passte.

Das Item „...um neue Energie zu tanken“ wies einen höheren Wert mit 0,424 bei der Gruppe „Fitness/Gesundheit“, als mit 0,404 bei „Ablenkung/Katharsis“ auf. Da die Werte aber eng beieinander lagen und das Item inhaltlich besser zu der zweiten Gruppe passte, wurde diese hier hinzugefügt.

Auch das Item „... um meinen Körper zu definieren“ zeigte einen ähnlichen Wert bei der Gruppe „Fitness/Gesundheit“ mit 0,470 und „Figur/Aussehen“ mit 0,445 auf. Hier wurde das Item der Untergruppe „Fitness/Gesundheit“, mit dem etwas höheren Wert, zugeschrieben.

Bei der ersten Gruppe „Wettkampf/Leistung“ lagen die Werte zwischen 0,474 und 0,869 und ergaben inhaltlich eine sehr heterogene Gruppe. Die Gruppe „Ästhetik/Flow“ wies Ladungen von 0,405 bis 0,753 auf. In der dritten Gruppe „Ablenkung/Katharsis“ lagen die Ladungen zwischen 0,426 und 0,783. Die Ladungen der Gruppe der „Durchführbarkeit“ lagen zwischen 0,501 und 0,701. Bei der Kategorie „Fitness/Gesundheit“ wurden Werte von 0,468 bis 0,770 erhoben. Die Gruppe „Kontakt“ wies Werte von 0,693 bis 0,852 auf. In der Kategorie „Figur/Aussehen“ konnte man Ladungen von 0,444 bis 0,843 erheben. Die letzte Kategorie „Verletzungsrisiko“ wies zwei Items mit den Werten 0,620 und 0,526 auf.

Nach dem Entfernen der oberen Items, wurde eine zweite Faktorenanalyse durchgeführt.

Es kristallisieren sich 8 Untergruppen mit 53 Items heraus, die unverändert übernommen werden konnten, jedoch auf nur acht Kategorien neu verteilt worden sind. In der unten angeführten Liste werden die Faktorengruppen mit ihrem Alphakoeffizienten angeführt.

**Tab. 11:** *Erweiterter Itempool nach Faktorenanalyse*

Faktor	Ich schwimme...	K	FL
<b>Wettkampf/Leistung</b> (Cronb-Alpha = 0,910)	„... um zu gewinnen.“	Ü	0,850
	„... um mich mit anderen zu messen.“	BMZI	0,867
	„... weil ich im Wettkampf aufblühe.“	BMZI	0,843
	„... um nach einem Turnier/Wettkampf Emotionen erfahren/teilen zu können.“	Ü	0,751
	„... um sportliche Ziele zu erreichen.“	BMZI	0,708
	„... weil ich an meine persönlichen Grenzen gehen kann.“	NEU	0,603

	„... weil ich eine/n bestimmte/n Sportler/in als Vorbild habe.“	NEU	0,603
	„... wegen des Nervenkitzels.“	BMZI	0,561
	„... um auf mich selbst stolz sein zu können.“	Ü	0,527
	„... um mich völlig auszupowern.“	NEU	0,514
<b>Ästhetik/Flow</b> (Cronb-Alpha = 0,892)	„... weil das Element Wasser viele unterschiedliche Möglichkeiten bietet.“	NEU	0,749
	„... weil mich das Element Wasser fasziniert.“	NEU	0,710
	„... wegen den Glücksgefühlen während des Schwimmens.“	Ü	0,642
	„... weil ich mich im Wasser frei/schwerelos fühle.“	NEU	0,628
	„... um die Bewegungen im Wasser bewusst wahrnehmen zu können.“	NEU	0,628
	„... weil beim Schwimmen meine Fähigkeiten mit den Anforderungen im Einklang sind.“	Ü	0,575
	„... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.“	BMZI	0,595
	„... weil man durch die Formbarkeit und wechselnde Beschaffenheit des Wassers immer wieder neue Möglichkeiten für Bewegungsabläufe findet.“	NEU	0,593
	„... weil mir der Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.“	BMZI	0,538
	„... um vollkommen in der Aktivität (Schwimmen) aufzugehen (in einen "Flow-Zustand" zu kommen).“	Ü	0,547
	„... weil ich zwischen verschiedenen Schwimmstilen variieren kann.“	NEU	0,423

<b>Ablenkung/Katharsis</b> (Cronb-Alpha = 0,893)	„... um den Alltag zu entfliehen.“	Ü	0,781
	„... um Ärger und Gereiztheit abzubauen.“	BMZI	0,779
	„... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.“	BMZI	0,745
	„... um Stress abzubauen.“	BMZI	0,746
	„... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.“	BMZI	0,690
	„... um in einen Zustand zu kommen, in dem alles rundherum keine Rolle spielt.“	Ü	0,637
	„... weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind.“	Ü	0,533
	„... um mich zu entspannen.“	BMZI	0,455
<b>Durchführbarkeit</b> (Cronb-Alpha = 0,833)	„... um neue Energie zu tanken.“	BMZI	0,420
	„... weil es ein Sport mit relativ wenig Aufwand ist.“	Ü	0,699
	„... weil ich dafür nicht Mitglied in einem Verein sein muss.“	Ü	0,700
	„... weil es ein relativ günstiger Sport ist.“	Ü	0,652
	„... weil ich niemanden brauche, um den Sport ausüben zu können.“	Ü	0,637
	„... weil ich mir den Schwierigkeitsgrad selber aussuchen kann.“	NEU	0,585
	„... weil es nahezu überall Schwimmhallen gibt, wo ich den Sport ausüben kann.“	NEU	0,549
	„... weil es zu jeder Jahreszeit möglich ist.“	NEU	0,539
<b>Fitness/Gesundheit</b>	„... weil der Sport in jedem Alter ausübbar ist.“	NEU	0,498
	„... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.“	BMZI	0,769

(Cronb-Alpha = 0,779)	„... vor allem um fit zu sein.“	BMZI	0,761
	„... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.“	BMZI	0,608
	„... um meine koordinativen und konditionellen Fähigkeiten zu schulen.“	NEU	0,516
	„... um meinen Körper zu definieren.“		0,470
<b>Kontakt</b> (Cronb-Alpha = 0,895)	„... um mit anderen gesellig zusammen zu sein.“	BMZI	0,846
	„... um dabei Freunde / Bekannte zu treffen.“	BMZI	0,839
	„... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.“	BMZI	0,831
	„ ... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.“	BMZI	0,686
	„ ... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.“	BMZI	0,681
<b>Figur/Aussehen</b> (Cronb-Alpha = 0,770)	„... um abzunehmen.“	BMZI	0,824
	„... um mein Gewicht zu regulieren.“	BMZI	0,773
	„... weil ich im Wasser mein reales Gewicht nicht wahrnehme.“	NEU	0,549
<b>Verletzungsrisiko</b> (Cronb-Alpha = 0,702)	„... weil die Verletzungsgefahr niedrig ist.“	NEU	0,577
	„... weil die Bewegung im Wasser schonender für die Gelenke ist.“	NEU	0,518

## 7.2 Soziodemographische Daten

In diesem Teil der Auswertung werden die soziodemographischen Daten der befragten Personen veranschaulicht. Geschlecht, Herkunft, Alter und Bildungsgrad, sowie sportbezogene Informationen, wie zum Beispiel die Dauer der Schwimmeinheiten und die Intensität dieser, werden dargelegt. Weiteres werden auch die Sportarten aufgezählt, die die Probanden und Probandinnen neben dem Schwimmen ausüben.

### 7.2.1 Geschlecht

Die Gesamtstichprobe beläuft sich auf 432 Personen, davon waren 268 Personen (62%) weiblich und 164 Personen (38%) männlich. 13 ausgefüllte Fragebogen wurden nicht als gültig erachtet, da es sich um Kinder unter 14 Jahren handelte.

### 7.2.2 Altersverteilung

Das Durchschnittliche Alter lag zum Zeitpunkt der Datenerhebung bei 29 Jahren (MD= 29,1, SD=12,81).

13 Schwimmer und Schwimmerinnen, die ein Alter unter 14 Jahre angegeben haben, wurden in der Auswertung nicht berücksichtigt. Der jüngste Schwimmer oder die jüngste Schwimmerin war somit 14 Jahre alt, der älteste Schwimmer oder die älteste Schwimmerin 81 Jahre. Insgesamt waren es 13 Kinder unter 14 Jahren, die von der Analyse herausgenommen wurde, da im Vorhinein das Mindestalter von 14 Jahren festgelegt wurde. Die Altersverteilung wurde in Zehn-Jahres-Abständen aufgeteilt und in folgender Tabelle aufgezeigt:

**Tab. 12:** Altersverteilung der Befragten (n=432)

Alter in Jahren	Häufigkeit	Prozent
<=20	125	28,9
21-30	155	35,9
31-40	61	14,1
41-50	53	12,3
51-60	31	7,2
61-70	5	1,2
>=71	2	0,5
<b>Gesamt</b>	<b>432</b>	<b>100,0</b>

Die Tabelle zeigt, dass 125 Teilnehmer und Teilnehmerinnen von 14-20 Jahren alt sind, was 28,9% der gesamten Teilnehmer entspricht. Zusammen mit der Gruppe der 21-30-jährigen (35,9%). Dies ergibt mehr als die Hälfte aller befragten Personen. 14,1% aller Personen, die den Fragebogen ausgefüllt haben, sind zwischen 31 und 40 Jahre alt. Mit dem steigenden Alter nimmt der Prozentanteil der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ab. Die 51-60-jährigen entsprechen 7,2%, die Personen im Alter von 61-70 nur mehr 1,2%. Nur zwei Personen sind über 71 Jahre alt, was 0,5% der Gesamtheit ergibt.

### 7.2.3 Ausbildungsgrad

Von den 432 Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben 113 (26,2%) einen Abschluss an einer Universität und 43 ein Diplom an einer Fachhochschule (10%). 19,4% haben eine allgemeinbildende höhere Schule und 14,6% eine berufsbildende Schule mit Matura als höchste abgeschlossene Ausbildung angegeben. 9% haben den Pflichtschulabschluss als höchste Ausbildung angegeben. 6,9% der Befragten haben eine berufsbildende Schule ohne Matura besucht und 6,9% eine Lehre abgeschlossen. Einen Meisterabschluss haben 1,4% der Teilnehmerinnen und Teilnehmer angegeben. 5,6% haben im Feld „Sonstige“ unter anderem folgendes angegeben: „Kolleg“, „Polizeiakademie“, „Krankenpflegeschule“. Einige haben in diesem Feld auch „Gymnasium“, „noch im Gymnasium“, oder die Pädagogische Hochschule angeführt. Gymnasium würde jedoch in den Punkt „Allgemeinbildende höhere Schule“ fallen und die Pädagogische Hochschule in den Punkt „Fachhochschulen“.

Tab. 13: Ausbildungsgrad der Befragten (n=432)

Höchst abgeschlossene Ausbildung	Häufigkeit	Prozent
Universität	113	26,2
Allgemeinbildende höhere Schule	84	19,4
Berufsbildende Schule mit Matura (HAK, HTL, HBLA, ...)	63	14,6
Fachhochschule	43	10
Pflichtschule	39	9
Lehre	30	6,9
Berufsbildende Schule ohne Matura	30	6,9
Sonstige	24	5,6
Meister	6	1,4
<b>Gesamt</b>	<b>432</b>	<b>100</b>

### 7.2.4 Ausübung der Sportart

Bei der Frage, „Wie viele Jahre schwimmst du schon?“, galt es zu ermitteln, wie lange die befragten Personen die Sportart Schwimmen bereits praktizieren. 6-15 Jahre schwimmen 37,7% der Teilnehmer und Teilnehmerinnen. 18,1% schwimmen seit 5, oder weniger Jahren. 3,9% gaben eine Schwimmerfahrung von 46 oder mehr Jahren an.

**Tab. 14:** Schwimmerfahrung der Befragten in Jahren (n=432)

Schwimmerfahrung in Jahren	Häufigkeit	Prozent
<=5	78	18,1
6-15	163	37,7
16-25	100	23,1
26-35	41	9,5
36-45	33	7,6
>=46	17	3,9
<b>Gesamt</b>	<b>432</b>	<b>100,0</b>

Bei den Fragen „Wie viele Monate im Jahr schwimmst du durchschnittlich?“, „Wie viele Stunden pro Woche schwimmst du durchschnittlich?“ und „Wie lange schwimmst du pro Einheit (in Minuten) durchschnittlich?“ wurde der Mittelwert ermittelt.

Bei der ersten Frage, wie viele Monate im Jahr die Befragten schwimmen, wurde ein Mittelwert von 7,737 mit einer Standardabweichung von 4,224 ermittelt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer schwimmen durchschnittlich 4,32 Stunden pro Woche, mit einer Standardabweichung von 4,952 und rund eine Stunde pro Einheit, mit einer Standardabweichung von 41,318.

**Tab. 15:** Durchschnittliche Schwimmzeit der Befragten (n=432)

	Wie viele Monate im Jahr schwimmst du durchschnittlich?	Wie viele Stunden pro Woche schwimmst du durchschnittlich?	Wie lange schwimmst du pro Einheit (in Minuten) durchschnittlich?
Mittelwert	7,737	4,320	59,071
Standardabweichung	4,224	4,952	41,318

In derselben Kategorie wurde auch nach der Intensität der Sportausübung gefragt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten angeben, ob sie mit niedriger, mittlerer oder hoher Intensität schwimmen. Hier konnte festgestellt werden, dass 62,7% der befragten Personen mit mittlerer Intensität, 19,4% mit niedriger und 17,8% mit hoher Intensität schwimmen.

**Tab. 16:** *Intensität des Schwimmens*

Intensität des Schwimmens	Häufigkeit	Prozent
Mit niedriger Intensität	84	19,4
Mit mittlerer Intensität	271	62,7
Mit hoher Intensität	77	17,8
<b>Gesamt</b>	<b>432</b>	<b>100,0</b>

### 7.2.5 Ausübung anderer Sportarten

Es wurde gefragt, ob die Probandinnen und Probanden neben dem Schwimmen noch andere Sportarten ausüben. Falls die Frage mit „Ja“ beantwortet wurde, hatten sie die Möglichkeit in einer Liste mit vielen unterschiedlichen Sportarten anzukreuzen, welche Sportart(en) sie zusätzlich zum Schwimmen betreiben. Es waren Mehrfachantworten möglich.

16,4% aller Befragten üben neben dem Schwimmen keine andere Sportart aus. Die deutliche Mehrheit mit 83,6%, das sind 361 befragte Personen, betreibt neben dem Schwimmsport zusätzlich andere Sportarten. Als häufigste Sportarten neben dem Schwimmen gaben 245 Personen die Wintersportarten Skifahren, Langlaufen, Snowboarden etc., welche in einem Punkt zusammengefasst wurden. 173 Befragte trainieren ihre Fitness mit Krafttraining, Group Fitness usw., gefolgt vom Radsport, mit 162 Angaben. Bergsportarten, wie Klettern, Bergsteigen und Wandern wurden auch von 137 Teilnehmerinnen und Teilnehmer angegeben.

**Tab. 17:** *Ausübung weiterer Sportarten der Befragten (n=432)*

Sonstige Sportarten	absolute Häufigkeit	Prozent
Wintersport (Skifahren, Langlaufen, Snowboarden, etc.)	245	56,7
Fitnessstraining (Krafttraining, Group Fitness)	173	40,0
Radsport (Mountainbike, Rennrad, etc.)	162	37,5
Bergsport (Klettern, Bergsteigen, Wandern)	137	31,7
Mannschafts-/Ballspiel (Basketball, Handball, Volleyball, etc.)	94	21,8
Rückschlagspiele (Tennis, Tischtennis, Badminton, Squash)	64	14,4
Wassersport (Wasserball, Turmspringen, etc.)	59	13,7
Yoga, Pilates	53	12,3
Leichtathletik	51	11,8
Geräteturnen, Akrobatik, Slackline, Freerunning, Le Parcour, etc.	37	8,6
Surfen (Kitesurfen, Windsurfen, Wellenreiten), Segeln	35	8,1
Tanzsport	29	6,7

Kampfsport (Judo, Karate, etc.)	20	4,6
Reitsport	18	4,2
Skateboarden	11	2,5
Golf	6	1,4
<b>Gesamt</b>	<b>1194</b>	<b>276</b>

### 7.2.6 Bundesland, in dem die Befragten schwimmen

Bei der Frage, in welchem Bundesland die Teilnehmerinnen und Teilnehmer schwimmen, konnte eine deutliche Mehrheit in Wien (31,7%) und Niederösterreich (30,3%) im Vergleich zu den anderen Bundesländern festgestellt werden. In Oberösterreich schwimmen 16,9% aller Befragten. In der Steiermark und im Burgenland üben jeweils rund 10% der Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Fragebogens die Sportart Schwimmen aus, gefolgt von dem Bundesland Tirol mit 8,6%. 6,7% schwimmen in Vorarlberg, 4,4% in Kärnten und 3,5% der Schwimmerinnen und Schwimmer wurden in Salzburg mit dem Fragebogen erreicht. Bei dieser Frage war eine Mehrfachantwort möglich, was den Probandinnen und Probanden die Möglichkeit gab, mehrere Bundesländer, in denen sie die Sportart ausüben, anzugeben.

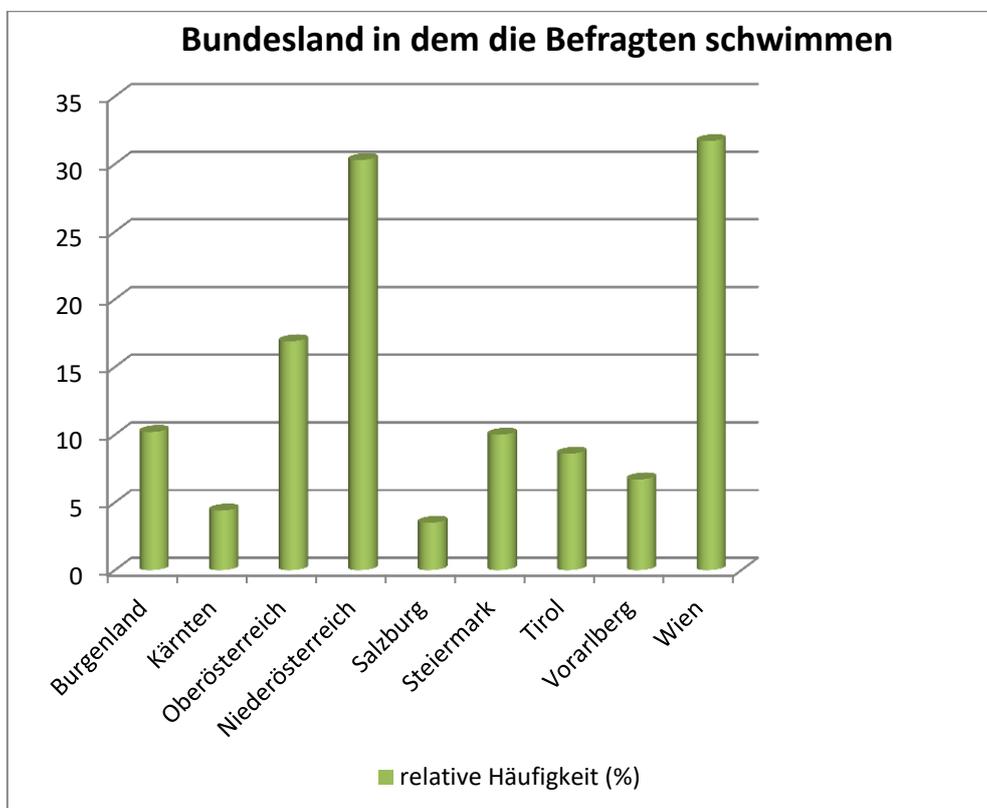


Abb. 10: Bundesland in dem die Befragten schwimmen

### 7.3 Einstieg in die Sportart

Der Abschnitt „Einstieg in die Sportart“ beinhaltet alle Aspekte, wie die befragten Personen zu der Sportart Schwimmen gekommen sind, bzw. warum sie sich gerade für diese Sportart begeistert haben.

Bei der Frage „Wodurch bist du auf das Schwimmen aufmerksam geworden?“ konnten die Probandinnen und Probanden eine oder mehrere vorgegebene Antworten, wie zum Beispiel durch Freunde/Bekannte, durch die Schule, oder durch die Medien angeben. Sie hatten auch die Möglichkeit, eine andere Antwort in einem offenen Textfeld einzutragen.

Folgende Tabelle und Grafik zeigt, dass mehr als die Hälfte (56,5%) aller Personen, die an der Umfrage teilgenommen haben den Erstkontakt mit dem Schwimmen durch die Familie hatten. 31% sind durch Freunde zum Schwimmen gekommen, gefolgt von 22,7% durch die Schule. 11,1% der Befragten sind durch ein Angebot in einem Sportverein auf die Sportart gestoßen. 31 Personen (7,2%) haben das Feld „Sonstige“ genutzt und unter anderem „Beruf“, „Eigeninteresse“, oder „Arzt“ angegeben. 6,9% der befragten Personen konnten sich für den Schwimmsport durch die Beobachtung von anderen Schwimmern und Schwimmerinnen im Freibad begeistern. 6,7% sind durch die Universität auf die Sportart gestoßen, 2,1% durch Medien, wie Fernsehen, Internet oder Zeitschriften. Nur eine Person hat angegeben, durch Reha-Zentren oder Kuraufenthalte auf den Schwimmsport aufmerksam geworden zu sein.

**Tab. 18:** *Erstkontakt mit dem Schwimmen durch...*

Erstkontakt mit dem Schwimmen durch...	Häufigkeit	relative Häufigkeit (%)
Familie	244	56,5
Freunde / Bekannte	134	31
Schule	98	22,7
Angebot in einem Sportverein	48	11,1
(Sport-)Veranstaltung	36	8,3
Sonstiges	31	7,2
Beobachtung von anderen Schwimmern/Schwimmerinnen im Freibad	30	6,9
Universität (Lehrveranstaltung, USI-Kurs)	29	6,7
Medien (Fernsehen, Internet, Zeitschrift)	9	2,1
Reha-Zentrum/Kuraufenthalt	1	0,2

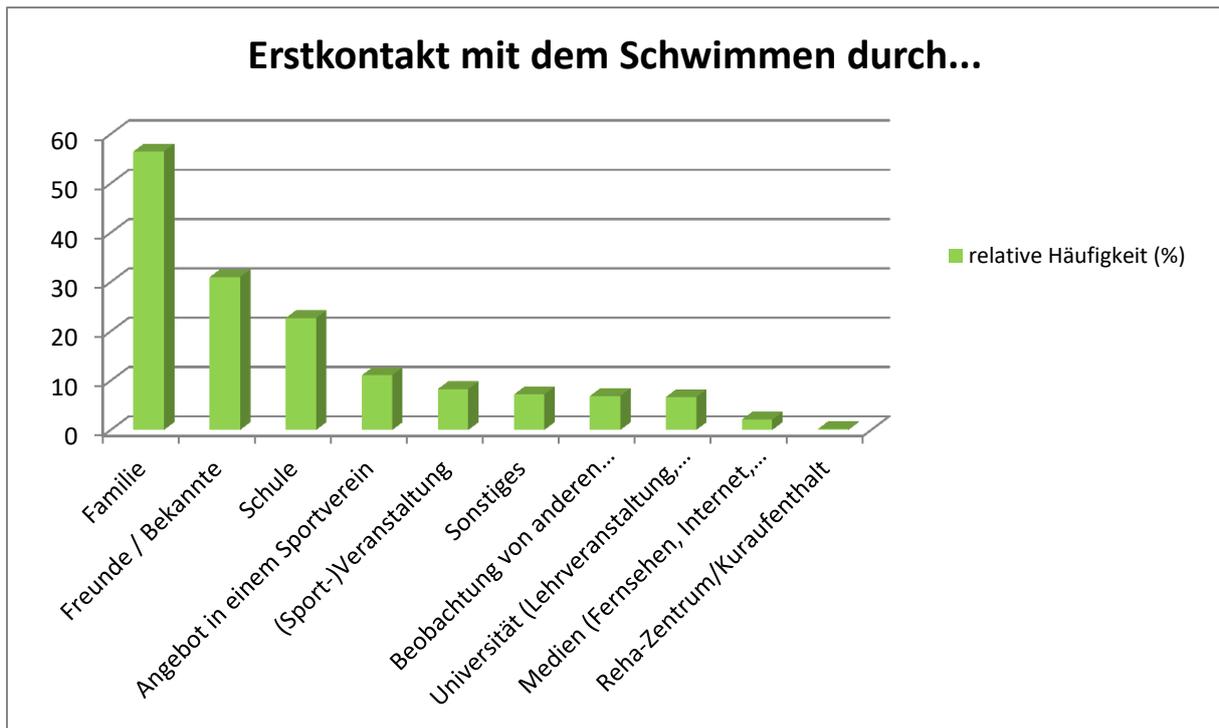


Abb. 11: Erstkontakt mit dem Schwimmen durch...

### 7.3.1 Vorstellung vom Schwimmsport

In der Umfrage wurde an die Probandinnen und Probanden die Frage „Als du mit dem Schwimmen begonnen hast - hattest du eine bestimmte Vorstellung davon, was dich erwartet, bzw. ein bestimmtes Bild von dieser Sportart?“ gestellt.

Die deutliche Mehrheit mit 86,3%, das sind 373 der befragten Personen, beantworteten diese Frage mit „Nein“, die restlichen 13,7% mit „Ja“. Diese konnten in einem offenen Kommentarfeld ihre Vorstellung beschreiben.

Tab. 19: Vorstellungen vom Schwimmsport

Hattest du ein bestimmtes Bild/Vorstellung vom Schwimmsport	Häufigkeit	Prozent
Ja	59	13,7
Nein	373	86,3
<b>Gesamt</b>	<b>432</b>	<b>100,0</b>

Zusätzlich konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die eine Vorstellung vom Schwimmen hatten, ankreuzen, inwieweit sich ihr Bild bzw. ihre Vorstellung bestätigt hatte (1 = gar nicht bestätigt, 5 = völlig bestätigt).

**Tab. 20:** Bestätigung der Vorstellungen im Schwimmen

Mein Bild bzw. meine Vorstellung vom Schwimmen wurde im Laufe der Zeit...				
1 = gar nicht bestätigt	2	3	4	5 = völlig bestätigt
1 (1,7%)	1 (1,7%)	5 (8,5%)	27 (45,8%)	25 (42,4%)

Jeweils eine Person hat mit 1 bzw. 2 angegeben, dass ihre Vorstellung vom Schwimmen gar nicht bzw. nur kaum bestätigt wurde. 5 Personen beantworteten die Frage mit 3, 27 Personen mit 4 und 25 der Befragten antworteten mit 5, was bedeutet, dass ihre Vorstellung vom Schwimmen völlig bestätigt wurde. Im Anschluss hatten die Probandinnen und Probanden noch die Möglichkeit in einem offenen Textfeld ihre konkreten Vorstellungen zu schildern, was 15 Personen genutzt haben.

### 7.3.2 Positive und negative Erlebnisse im Schwimmen

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Umfrage hatten die Möglichkeit in einem offenen Textfeld, ihre positiven, als auch negativen Erlebnisse im Schwimmen bzw. motivierenden oder demotivierenden Faktoren anzugeben. Diese Frage war eine optionale, somit war keine Pflichtangabe erforderlich.

Um die Ergebnisse übersichtlicher darzustellen wurden einige Kommentare zu acht Kategorien zusammengefasst, wobei Kategorie A-D die positiven und die Kategorien E-H die negativen Erlebnisse aufzeigt.

**Tab. 21:** Antwortkategorien auf die Frage positive Erlebnisse im Schwimmen (n=432)

Kategorie A	Kategorie B	Kategorie C	Kategorie D
Wettkampferfolge	Gemeinschaftserlebnisse	Fitness- und Gesundheitsfortschritte	Flow-Erlebnisse

223 Kommentare über positive Erlebnisse, oder motivierende Faktoren im Schwimmen wurden in vier Kategorien zusammengefasst. Die häufigsten positiven Erlebnisse wurden der Kategorie A „Wettkampferfolge“ zugeschrieben, gefolgt von der Kategorie B „Gemeinschaftserlebnisse“. Der Kategorie C „Fitness- und Gesundheitsfortschritte“, sowie Kategorie D „Flow-Erlebnisse“ konnten auch viele

Kommentare zugeordnet werden. Folglich werden nun einige positive Erlebnisse exemplarisch angeführt:

**Tab. 22:** Antwortkategorie A mit dem Thema „Wettkampferfolge“ (n=432)

<b>Kategorie A</b>
<i>„Wettkampferfolge“</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>„Bestzeiten/Medaillen bei nationalen Wettkämpfen“</i></li> <li>➤ <i>„...schneller zu werden...bei Wettkämpfen zu gewinnen ...wenn man in diesem FLOW schwimmt“</i></li> <li>➤ <i>„Medaillen bei nationalen und internationalen Wettkämpfen gewonnen“</i></li> <li>➤ <i>„Medaillen bei den Österreichischen Meisterschaften! Jedes Mal wenn ich durchs Wasser gleite und dass Gefühl habe nichts kann mich aufhalten“</i></li> <li>➤ <i>„An die Erfolge. Das immer besser werden. Man schwimmt niemals gegen jemanden, sondern immer gegen die Zeit. Die Zeit ist die Konkurrenz und die Zeit ist das Ziel“</i></li> <li>➤ <i>„diverse Siegerehrungen, Spaß im Training mit den Trainingskollegen.“</i></li> <li>➤ <i>„Das Gefühl nachdem man einen Sieg erreicht hat“</i></li> </ul>

**Tab. 23:** Antwortkategorie B mit dem Thema „Gemeinschaftserlebnisse“ (n=432)

<b>Kategorie B</b>
<i>„Gemeinschaftserlebnisse“</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>„-Erfolge- Gemeinsamkeitsgefühl in der Gruppe- Freude Spaß“</i></li> <li>➤ <i>„Menschen aus anderen Ländern/Bundesländern/Vereinen kennenlernen“</i></li> <li>➤ <i>„Auf das gemeinsame Schwimmen“</i></li> <li>➤ <i>„Neue Freunde finden“</i></li> <li>➤ <i>„Der Zusammenhalt in einem Verein mit Gleichgesinnten“</i></li> <li>➤ <i>„Erholung, Spaß an der Bewegung mit Freunden“</i></li> <li>➤ <i>„Gemeinschaftsgefühl in der Trainingsgruppe“</i></li> <li>➤ <i>„Ich habe sehr viele Freundschaften geknüpft und auch sehr viel erlebt und sehr viele neue Menschen kennengelernt, des Weiteren bin ich sehr viel gereist und habe viele verschiedene Kulturen gesehen durch das Schwimmen (Wettkämpfe, Trainingslager)“</i></li> <li>➤ <i>„Trotz Einzelsport erzeugt das Training in der Gruppe ein "Wir"-Gefühl“</i></li> <li>➤ <i>„Zusammengehörigkeit im Verein und Training. Freude am gemeinsamen Schwimmen“</i></li> </ul>

**Tab. 24:** Antwortkategorie C mit dem Thema „Fitness und Gesundheitsfortschritte“ (n=432)

<b>Kategorie C</b>
„Fitness und Gesundheitsfortschritte“
<p>„Besseres Körpergefühl, besser geformten Körper, neue Muskelpartien die trainiert wurden“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ „Dass ich es trotz meiner Schulterverletzung in eingeschränkter Form ausüben konnte“</li> <li>➤ „Durch die hohe Abnahme hing meine Haut extrem (-50kg) Durch das Schwimmen straffte sich mein Hautbild ganz zurück.“</li> <li>➤ „Fitness steigt auf gesunde Art“</li> <li>➤ „rasch merkbare Leistungssteigerung“</li> <li>➤ „Gewichtsverlust“</li> <li>➤ „Körpergefühl, Gewichtsabnahme, gesteigerte Fitness, bessere Atmung“</li> <li>➤ „Körperdefinition, schöne Muskeln, super Kondition“</li> <li>➤ „Verbesserte körperliche Konditionen; Bessere Körperwahrnehmung; Rückenschmerzen klingen ab; Harmonische Aufbau der Muskulatur“</li> <li>➤ „Verbessertes Körpergefühl durch regelmäßigen Muskelaufbau, bessere Haltung“</li> <li>➤ „weniger Rückenschmerzen“</li> </ul>

**Tab. 25:** Antwortkategorie D mit dem Thema „Flow-Erlebnisse“ (n=432)

<b>Kategorie D</b>
„Flow-Erlebnisse“
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ „Flow-Zustand, unerwartet meditativ“</li> <li>➤ „der Flow-Zustand während Training und Wettkampf“</li> <li>➤ „Der Moment wenn der Flow einsetzt und du alles um dich vergisst.“</li> </ul>

Die negativen Erlebnisse werden in vier Kategorien E-H zusammengefasst.

**Tab. 26:** Antwortkategorien auf die Frage negativen Erlebnisse im Schwimmen (n=432)

<b>Kategorie E</b>	<b>Kategorie F</b>	<b>Kategorie G</b>	<b>Kategorie H</b>
Zu wenig Sportstätten / Platzmangel	Verletzungen / Krankheiten	Wettkampfdruck	Langsamer / geringer Leistungsfortschritt

Die meisten Kommentare über negative Erlebnisse handelten von zu wenig Hallenbädern bzw. einer zu geringen Infrastruktur in Österreich. Es wurden auch viele Verletzungen und Krankheiten, die durch das Schwimmen entstanden sind als

negative Ereignisse angeführt. In der Kategorie G werden einige demotivierende Erlebnisse durch Wettkampf- und Leistungsdruck beschrieben. Langsame bzw. zu geringe Leistungsfortschritte wurden auch von einigen Teilnehmerinnen und Teilnehmern als negative Ereignisse angeführt.

**Tab. 27:** Antwortkategorie E mit dem Thema „zu wenig Sportstätten / Platzmangel“ (n=432)

<b>Kategorie E</b>
<i>„zu wenig Sportstätten / Platzmangel“</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>„Überfüllte Hallen-u. Freibäder/kein Platz um in Ruhe Bahnen zu schwimmen.“</i></li> <li>➤ <i>„Außerhalb Vereinstrainingszeiten ist Schwimmen im Winter kaum möglich, weil es zu wenig Hallenbäder und dort zu wenig Platz gibt.“</i></li> <li>➤ <i>„das immer mehr Hallenbäder leider zusperren, bzw. oft keine Bahn für schnellere Schwimmer abgesperrt ist“</i></li> <li>➤ <i>„Dass wir in Österreich für Sport im allgemeinen keine vernünftige Infrastruktur haben und es immer schlechter wird.“</i></li> <li>➤ <i>„Die Schwimmhalle wurde oft unerwartet geschlossen, zurzeit gibt es gar keine Möglichkeit schwimmen zu gehen aufgrund fehlender Anlagen und Sportbäder.“</i></li> <li>➤ <i>„es gibt in Wien zu wenig Schwimmhallen wo man die Sportart intensiv (abgesperrten Bahnen) betreiben kann. Ohne Verein ist es fast gar nicht, in einem Verein nur etwas besser möglich.“</i></li> <li>➤ <i>„Für Sportschwimmer ist oft kein Platz!“</i></li> <li>➤ <i>„Geschwindigkeitsbarriere und schlechte Trainingsvoraussetzungen (wenige Schwimmhallen und keine Bahnen für schnellere Schwimmer“</i></li> <li>➤ <i>„Meistens viele Leute, wenig Platz um schön zu schwimmen. Man muss viel ausweichen.“</i></li> </ul>

**Tab. 28:** Antwortkategorie F mit dem Thema „Verletzungen / Krankheiten“ (n=432)

<b>Kategorie F</b>
<i>„Verletzungen / Krankheiten“</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>„Verletzungsgefahr besteht (Schultern, Knie)“</i></li> <li>➤ <i>„Augenentzündungen“</i></li> <li>➤ <i>„Des Öfteren Harnwegsinfektionen“</i></li> </ul>

- „Knieschmerzen und Rückenschmerzen beim Brustschwimmen“
- „Lendenwirbelsäulenprobleme nachdem ich mich vor einem Delphin-Wettkampf nicht gut genug aufgewärmt habe...“

**Tab. 29:** Antwortkategorie G mit dem Thema „Wettkampfdruck“ (n=432)

<b>Kategorie G</b>
„Wettkampfdruck“
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ „Als die eigenen Erwartungen im Wettkampf nicht erfüllt wurden“</li> <li>➤ „Aufregung bei Wettkämpfen in der Kindheit“</li> <li>➤ „Bei den wenigen Wettkämpfen eine totale Verausgabung bis zu Erbrechen“</li> <li>➤ „Erfolgsdruck. Verletzungen. Kaum Freizeit. Disziplin und übertriebene Strenge vom Trainer.“</li> <li>➤ „lernen mit Niederlagen umzugehen, Formtief, bei einem wichtigen Wettkampf zu versagen, harte Worte vom Trainer, wenn die Technik nicht zu 100% passt..“</li> </ul>

**Tab. 30:** Antwortkategorie H mit dem Thema „Langsamer / geringer Leistungsfortschritt“ (n=432)

<b>Kategorie H</b>
„Langsamer / geringer Leistungsfortschritt“
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ „...sehr anstrengende Trainings und man sieht keine Weiterentwicklung daraus“</li> <li>➤ „Dass ich immer noch keine Rollwende kann“</li> <li>➤ „dass ich mich ohne extrem viel Training (&gt; 3x die Woche) kaum noch verbessere“</li> </ul>

## **7.4 Organisation und Durchführung der Sportart**

### **7.4.1 Höchstes Schwimmbabzeichen**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Fragebogens wurden nach ihrem höchsten österreichischen Schwimmbabzeichen gefragt.

20,4% der Befragten haben das Rettungsschwimmerabzeichen erlangt. 19,7% besitzen kein österreichisches Schwimmbabzeichen. 16,2% haben den Allroundschwimmer, 10,9% den Helfer, gefolgt vom Freischwimmer mit 9,7%. 3,9% aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind Rettungsschwimmlehrer, bzw. –

lehrerinnen. Das Frühschwimmerabzeichen und den Lifesaver besitzen jeweils 2,3% der Probanden und Probandinnen.

19 Personen, wählten die Antwort „Sonstige“ und trugen ihre höchste Schwimmbzeichnung in einem freien Textfeld ein. Neben der Antwort, dass sie es nicht mehr wissen, oder sie keines besitzen, wurde auch „Leistungsschwimmer“, „Leistungssportler“ und „staatlich geprüfter Schwimminstruktor“ angegeben.

**Tab. 31:** *Höchstes Schwimmbzeichen der Befragten (n=432)*

Höchste Schwimmbzeichen	Häufigkeit	Prozent
Retter	88	20,4
Ich habe kein Schwimmbzeichen.	85	19,7
Allroundschwimmer	70	16,2
Helfer	47	10,9
Freischwimmer	42	9,7
Schwimmlehrer / Schwimmlehrerin	24	5,6
Fahrtenschwimmer	20	4,6
Rettungsschwimmlehrer / Rettungsschwimmlehrerin	17	3,9
Frühschwimmer	10	2,3
Lifesaver	10	2,3
<b>Gesamt</b>	<b>413</b>	<b>95,6</b>

#### 7.4.2 Schwimmstil

Die Mehrheit der befragten Personen hat angegeben, dass sie Allrounder sind und somit üblicher Weise in verschiedenen Schwimmstilen schwimmen. Betrachtet man die einzelnen Schwimmstile, ist das Brustschwimmen mit 33,1% bei den Probandinnen und Probanden an erster Stelle, gefolgt vom Kraulschwimmen mit 25,2%. Rückenschwimmen haben 2,5% und Delfinschwimmen 1,6% aller Befragten, als den von ihnen am häufigsten ausgeübten Schwimmstil, angegeben.

**Tab. 32:** *bevorzugte Schwimmstile der Befragten (n=432)*

Schwimmstile	Häufigkeit	Gültige Prozente
Mehrere Stile (Allrounder)	162	37,5
Brustschwimmen	143	33,1
Kraulschwimmen	109	25,2
Rückenschwimmen	11	2,5
Delfinschwimmen	7	1,6
<b>Gesamt</b>	<b>432</b>	<b>100,0</b>

### 7.4.3 Teilnahme an Wettkämpfen

Die deutliche Mehrheit, mit 61,3%, aller Schwimmerinnen und Schwimmer, die am Fragebogen teilgenommen haben, nehmen an keinen Schwimmwettkämpfen teil. 15% bestreiten internationale und 12,3% nationale Wettkämpfe. 6,3% nehmen an vereinsinternen Wettbewerben und 5,1% an regionalen Wettkämpfen teil.

**Tab. 33:** *Wettkampfteilnahme der Befragten (n=432)*

Teilnahme an Wettkämpfen	Häufigkeit	Gültige Prozente
Nein	265	61,3
Internationale Wettkämpfe	65	15,0
Nationale Wettkämpfe	53	12,3
Hobby-(Vereinsinterne Wettkämpfe)	27	6,3
Regionale Wettkämpfe	22	5,1
<b>Gesamt</b>	<b>432</b>	<b>100,0</b>

### 7.4.4 Organisation

Die Probandinnen und Probanden wurden gefragt, wie und wo sie vorwiegend schwimmen. Um ein exakteres Ergebnis zu erhalten, war jeweils nur eine Antwort möglich.

Mehr als die Hälfte aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer (59%) schwimmen selbstorganisiert. 38,7% schwimmen vorwiegend im Verein. Nur 0,9% haben angegeben, dass sie jeweils in der Schule oder bei dem Universitäts-Sport-Institut schwimmen, 0,5% in Fitnesszentren.

Mit 66,7% schwimmt die Mehrheit aller befragten Personen in Hallenbädern. 16,7% schwimmen sowohl in Freibädern, als auch in natürlichen Gewässern, wie Seen oder im Meer.

**Tab. 34:** *Antwort auf die Frage, wie die Befragten vorwiegend schwimmen (n=432)*

Ich schwimme vorwiegend...	Häufigkeit	Gültige Prozente
selbstorganisiert	255	59,0
im Verein	167	38,7
in der Schule	4	0,9
USI	4	0,9
Fitnesszentren	2	0,5
<b>Gesamt</b>	<b>432</b>	<b>100</b>

**Tab. 35:** Antwort auf die Frage, wo die Befragten vorwiegend schwimmen (n=432)

Wo schwimmst du vorwiegend?	Häufigkeit	Gültige Prozente
In Hallenbädern	288	66,7
In Freibädern	72	16,7
In natürlichen Gewässern (See, Meer...)	72	16,7
<b>Gesamt</b>	<b>432</b>	<b>100,0</b>

## 7.5 Motive im Schwimmen

Dieses Kapitel beinhaltet das Kernstück der Studie. Hier werden die erfragten Motive der Probandinnen und Probanden aufgelistet, sowie die Mittelwerte der BMZI-Motive und die Motive des erweiterten Itempools in einer Tabelle dargestellt. Durch eine Reihung nach ihren Mittelwerten lässt sich gut darstellen, welche Motive von größerer und welche von weniger großer Bedeutung sind. Es werden ebenfalls die zusätzlich, im offenen Kommentarfeld angegebenen Motive, angeführt.

Am Ende dieses Kapitels werden die positiven und negativen Erlebnisse der Studienteilnehmerinnen und Studienteilnehmer aufgezeigt. Diese Frage war optional in einem offenen Antwortfeld zu beantworten.

## 7.6 Aktuelle Motive

**Tab. 36:** Rangfolge der 56 Motive berechnet nach den Mittelwerten (n=432)

Rang	Motive	Nr.	Mittelwert	SD
1	... vor allem aus Freude an der Bewegung	M26	4,03	1,138
2	... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten	M1	3,95	1,162
3	... vor allem um fit zu sein	M2	3,88	1,195
4	... weil mich das Element Wasser fasziniert	M49	3,64	1,356
5	... um mich zu entspannen	M25	3,53	1,276
6	... um Stress abzubauen	M21	3,50	1,274
7	... um neue Energie zu tanken	M27	3,48	1,276
8	... weil es zu jeder Jahreszeit möglich ist	M46	3,46	1,394
9	... weil der Sport in jedem Alter ausübbar ist	M7	3,44	1,434

10	... weil ich mich im Wasser frei/schwereelos fühle	M48	3,36	1,374
11	... weil ich an meine persönlichen Grenzen gehen kann	M40	3,36	1,422
12	... weil das Element Wasser viele unterschiedliche Möglichkeiten bietet	M50	3,36	1,348
13	... um meine koordinativen und konditionellen Fähigkeiten zu schulen	M6	3,33	1,291
14	... weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind	M55	3,32	1,317
15	... um mich völlig auszupowern	M23	3,30	1,387
16	... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen	M22	3,26	1,323
17	... weil mir der Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet	M37	3,22	1,315
18	... weil ich niemanden brauche, um den Sport ausüben zu können	M42	3,21	1,423
19	... wegen den Glücksgefühlen während des Schwimmens	M41	3,17	1,329
20	... um sportliche Ziele zu erreichen	M31	3,13	1,481
21	... weil die Bewegung im Wasser schonender für die Gelenke ist	M4	3,13	1,353
22	... um auf mich selbst stolz sein zu können	M35	3,09	1,389
23	... weil ich zwischen verschiedenen Schwimmstilen variieren kann	M39	3,09	1,384
24	... um dem Alltag zu entfliehen	M24	3,08	1,321
25	... weil ich mir den Schwierigkeitsgrad selber aussuchen kann	M5	3,08	1,319
26	... um in einen Zustand zu kommen, in dem alles rundherum keine Rolle spielt	M56	3,08	1,395
27	... um meinen Körper zu definieren	M13	3,07	1,294
28	... um vollkommen in der Aktivität (Schwimmen) aufzugehen (in einen "Flow-Zustand" zu kommen)	M53	3,06	1,429
29	... um Ärger und Gereiztheit abzubauen	M19	3,02	1,381
30	... vor allem aus gesundheitlichen Gründen	M3	3,02	1,344

31	... weil beim Schwimmen meine Fähigkeiten mit den Anforderungen im Einklang sind	M54	2,99	1,329
32	... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke	M20	2,92	1,379
33	... weil das Lernen neuer Schwimmstile oder die Perfektionierung eines Schwimmstils eine Herausforderung ist, der ich mich gerne stelle	M38	2,85	1,488
34	... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben	M36	2,84	1,409
35	... um die Bewegungen im Wasser bewusst wahrnehmen zu können	M28	2,81	1,353
36	... weil es ein Sport mit relativ wenig Aufwand ist	M43	2,75	1,362
37	... um dabei Freunde / Bekannte zu treffen	M16	2,72	1,415
38	... weil man durch die Formbarkeit und wechselnde Beschaffenheit des Wassers immer wieder neue Möglichkeiten für Bewegungsabläufe findet	M51	2,64	1,336
39	... weil die Verletzungsgefahr niedrig ist	M8	2,63	1,371
40	... weil es ein relativ günstiger Sport ist	M44	2,55	1,308
41	... weil es nahezu überall Schwimmhallen gibt, wo ich den Sport ausüben kann	M47	2,53	1,329
42	... um mit anderen gesellig zusammen zu sein	M14	2,50	1,371
43	... um mein Gewicht zu regulieren	M10	2,47	1,369
44	... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen	M15	2,41	1,382
45	... weil ich dafür nicht Mitglied in einem Verein sein muss	M45	2,34	1,460
46	... um abzunehmen	M9	2,28	1,292
47	... um mich mit anderen zu messen	M30	2,28	1,397
48	... wegen meiner Figur	M11	2,27	1,375
49	... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen	M18	2,21	1,259

50	... um nach einem Turnier/Wettkampf Emotionen erfahren/teilen zu können	M34	2,20	1,427
51	... weil ich im Wettkampf aufblühe	M29	2,20	1,455
52	... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen	M17	2,16	1,227
53	... um zu gewinnen	M33	2,00	1,343
54	... wegen des Nervenkitzels	M32	1,94	1,269
55	... weil ich im Wasser mein reales Gewicht nicht wahrnehme	M12	1,92	1,257
56	... weil ich eine/n bestimmte/n Sportler/in als Vorbild habe	M52	1,71	1,202

Die oben angeführte Tabelle lässt erkennen, dass das wichtigste Motiv um zu schwimmen, das Item „... vor allem aus Freude an der Bewegung“ aus der Kategorie „Aktivierung und Freude“ ist. Die fitnessorientierten Items „... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten“ und „... vor allem um fit zu sein“ weisen ebenfalls einen hohen Mittelwert auf. Die Motive „... weil der Sport in jedem Alter ausübbar ist“ und „... um meine koordinativen und konditionellen Fähigkeiten zu schulen“ von der Kategorie „Fitness und Gesundheit“ sind auf den Plätzen 9 und 13 gereiht. Die restlichen Items dieser Kategorie befinden sich zwischen den Rängen 21 und 39.

Mit dem Mittelwert von 3,64 liegt das Item „... weil mich das Element Wasser fasziniert“ an 4. Stelle, das Item „... weil ich mich im Wasser frei/schwerelos fühle“ auf Rang 10 und „... weil das Element Wasser viele unterschiedliche Möglichkeiten bietet“ an 12. Stelle aller Motive.

Die Motive „...um mich zu entspannen“, „... um Stress abzubauen“, und „... um neue Energie zu tanken“ aus den Kategorien „Aktivierung und Freude“ und „Ablenkung und Katharsis“ belegen die Ränge fünf bis sieben aller Motive.

Die Möglichkeit, den Schwimmsport ganzjährig auszuüben, ist ebenfalls ein höher gereihtes Motiv. Das Item „... weil es zu jeder Jahreszeit möglich ist“, ist mit dem Mittelwert von 3,46 auf Kategorie 8. Das Item „... weil ich niemanden brauche, um den Sport ausüben zu können“ in derselben Kategorie („Durchführbarkeit / Alltagstauglichkeit / Unabhängigkeit“) liegt ebenfalls mit dem Rang 18 im oberen Drittel aller Motive. Die restlichen Items dieser Gruppe „... weil es ein Sport mit relativ wenig Aufwand ist“, „... weil es ein relativ günstiger Sport ist“, „... weil es nahezu

überall Schwimmhallen gibt, wo ich den Sport ausüben kann“ und „... weil ich dafür nicht Mitglied in einem Verein sein muss“ liegen mit den Plätzen 36, 40, 41 und 45 im unteren Bereich der Tabelle.

Die Items in der Kategorie „Herausforderung“ befinden sich im höheren Mittelfeld. Das Motiv „...weil ich an meine persönlichen Grenzen gehen kann“ belegt Rang 11 mit dem Mittelwert von 3,36 und „... wegen den Glücksgefühlen während des Schwimmens“ den Rang 19 mit dem Mittelwert von 3,17.

Die Motive von der Gruppierung „Flow“ befinden sich eher im unteren Mittelfeld, wobei das Item „... weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind“, mit dem Mittelwert von 3,32, sich im oberen Drittel auf dem Rang 14 befindet. Die Items „... um in einen Zustand zu kommen, in dem alles rundherum keine Rolle spielt“, „... um vollkommen in der Aktivität (Schwimmen) aufzugehen (in einen "Flow-Zustand" zu kommen)“ und „... weil beim Schwimmen meine Fähigkeiten mit den Anforderungen im Einklang sind“ belegen die Ränge, 26, 28 und 31.

Die Items der Kategorie „Figur und Aussehen“ liegen zwischen den Rängen 27 bis 48. Alle Items der Gruppe „Kontakt“ sind im unteren Drittel zwischen den Rängen 37 und 52 gereiht.

Die Motive „... um sportliche Ziele zu erreichen“ und „... um auf mich selbst stolz sein zu können“ der Gruppe „Wettkampf und Leistung“ liegen mit den Mittelwerten 3,13 und 3,07 auf den Plätzen 20 und 22. Die restlichen fünf Motive dieser Gruppierung befinden sich auf den eher hinteren Rängen zwischen 47 und 54.

Die zwei Items der Kategorie „Ästhetik“ liegen auf Rang 17 („... weil mir der Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet“) und auf Rang 34 („... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben“).

An letzter Stelle, mit dem Mittelwert von 1,71 liegt das Motiv „... weil ich eine/n bestimmte/n Sportler/in als Vorbild habe“.

## **7.7 Selbstformulierte Motive der Befragten**

Die Studienteilnehmerinnen und Studienteilnehmer hatten in diesem Teil der Umfrage die Möglichkeit, zusätzlich zu den vorhandenen Motiven, weitere Motive

selbst zu formulieren. 57 Personen (13,2%) nützten diese Option und gaben weitere Motive an, welche folgend in sechs Kategorien zusammengefasst wurden.

**Tab. 37:** Antwortkategorien für die selbstformulierten Motive

Kategorie A	Kategorie B	Kategorie C	Kategorie D	Kategorie E	Kategorie F
„Aktivierung/ Freude“	„Gesundheit / Fitness“	„Wettkampf / Leistung“	„Sicherheit“	„Lifestyle / Kontakt“	„Entspannung / Erholung“

Es wurden pro Kategorie nur einige Beispiele ausgewählt, da sich alle ergänzten Motive mit denen des BMZI und des erweiterten Itempools fast zur Gänze inhaltlich decken.

**Tab. 38:** Antwortkategorie A mit dem Thema „Aktivierung/Freude“

<b>Kategorie A</b>
<b>„Aktivierung/Freude“</b>
➤ „Weil es Spaß macht und ich für mich alleine sein kann.“
➤ „Freude an der schwerelosen Bewegung“
➤ „Ich schwimme weil ich Spaß daran habe!“
➤ „weil es mich zu 100% erfüllt und glücklich macht.“

**Tab. 39:** Antwortkategorie B mit dem Thema „Gesundheit/Fitness“

<b>Kategorie B</b>
<b>„Gesundheit / Fitness“</b>
➤ „Konditionstraining, Körperspannung, Kraft“
➤ „Altersvorsorge in Bezug auf Gesundheit“
➤ „Gleichmäßiger Muskelaufbau, Bindegewebe wird stärker“
➤ „Als Ausgleich zum täglichen Leben, zur Stärkung der Rückenmuskulatur“

**Tab. 40:** Antwortkategorie C mit dem Thema „Wettkampf/Leistung“

<b>Kategorie C</b>
<b>„Wettkampf / Leistung“</b>
➤ „Ziele setzen, Olympiateilnahme“
➤ „Weil ich mich schlecht fühle, wenn ich ein Training auslasse und weil meine Trainer von mir erwarten, jedes Training zu besuchen.“
➤ „Schwimmen ist die erste Disziplin beim Triathlon. Um einen Triathlon zu absolvieren und um Zeiten zu verbessern, muss man einfach schnelles Kraulen trainieren“
➤ „Freude an der Herausforderung, Freude am Wettkampf, Freude daran Leistungssteigerungen dank ausgeklügeltem Training zu erfahren.“

**Tab. 41:** Antwortkategorie D mit dem Thema „Sicherheit“

<b>Kategorie D</b>
<b>„Sicherheit“</b>
➤ „Rettungsschwimmer schwimmen im Ernstfall unter schwierigen Bedingungen um Menschen aus Situationen zu retten und nicht aus Sport. Die Vorbereitung ist aber Sport“
➤ „Sicherheit...Ertrinken, Aufsicht...“

**Tab. 42:** Antwortkategorie E mit dem Thema „Lifestyle/Kontakt“

<b>Kategorie E</b>
<b>„Lifestyle / Kontakt“</b>
➤ „Schwimmen ist ein Teil meines Lebens, ins Wasser zu springen und los zu schwimmen ist wie aufzustehen und los zu gehen. Ich liebe das Gefühl nach einem anstrengenden Training, die Wettkämpfe. Es ist eine Leidenschaft.“
➤ „Schwimmen = Meditation“
➤ „Ist eine Sportart bei der einerseits Teamgeist (Staffel, gemeinsames Training) aber auch die eigene Leistung zählt“
➤ „Schönes Gefühl mit Leuten zu schwimmen die Freunde geworden sind und deine Leidenschaft teilen. Ich fühle mich im Wasser wie eine Meerjungfrau und bin glücklich“
➤ „Einfach in meinem Element zu sein!“

**Tab. 43:** Antwortkategorie F mit dem Thema „Entspannung/Erholung“

<b>Kategorie F</b>
<b>„Entspannung / Erholung“</b>
➤ „Zur Abkühlung in heißen Sommermonaten“

### 7.7.1 Mittelwerte der Subskalen

Hier wird ein Überblick über die gewonnenen Daten in den einzelnen Faktorengruppen mittels Mittelwert (MW) und Standardabweichung (SD) aller Motivkategorien in Form einer Tabelle gegeben.

**Tab. 44:** Rangordnung der Subskalen berechnet nach den Mittelwerten (n=432)

Rang	Subskalen	MW	SD
1	Fitness / Gesundheit	3,4819	0,92335
2	Ablenkung / Katharsis	3,2783	0,97495
3	Ästhetik/Flow	3,1202	0,95121
4	Durchführbarkeit	2,9740	0,94515
5	Verletzungsrisiko	2,9363	1,20565
6	Wettkampf/Leistung	2,4956	1,01723
7	Kontakt	2,3852	1,11574
8	Figur/Aussehen	2,2855	1,10928

Die Kategorie „Fitness/Gesundheit“ liegt mit einem Mittelwert von 3,4819 an erster Stelle, gefolgt von der Subskala „Ablenkung/Katharsis“, mit einem Mittelwert von 3,2783. Auf Rang drei, mit dem Mittelwert 3,1202, liegt die Kategorie „Ästhetik/Flow“.

In der Mitte reihen sich „Durchführbarkeit“, „Verletzungsrisiko“ und „Wettkampf/Leistung“ hintereinander an.

Auf den letzten zwei Plätzen 7 und 8 befinden sich die Subskalen „Kontakt“ und „Figur/Aussehen“ mit Mittelwerten von 2,3852 und 2,2855.

## 7.8 Testung der Hypothesen

### 7.8.1 Unterschiede bezüglich des Geschlechtes

Als Untersuchungsinstrument wurde ein t-Test für unabhängige Stichproben eingesetzt, um einen etwaigen Unterschied zwischen den Geschlechtern im Schwimmsport zu erforschen. In der folgenden Tabelle sind die Ergebnisse dieser Hypothese angeführt.

1. Gibt es hinsichtlich der Motive einen Unterschied zwischen Männern und Frauen?

**Hypothese H1/1:** Die Motive für die Ausübung vom Schwimmen von Frauen unterscheiden sich von den Motiven der Männer.

**Hypothese H0/1:** Die Motive für die Ausübung vom Schwimmen von Frauen unterscheiden sich nicht signifikant von den Motiven der Männer.

**Tab. 45:** Unterschiede bei den aktuellen Motiven zwischen Männern und Frauen (n=432)

Faktor	Ge- schlecht	n	MW	SD	T	df	p	95% KI
Wettkampf/Leistung	Weiblich	268	2,4239	1,00580	-1,879	430	0,061	-3,8656- 0,00872
	Männlich	164	2,6128	1,02796				
Ästhetik/Flow	Weiblich	268	3,2137	0,90583	2,631	430	0,009*	0,06232 – 0,43050
	Männlich	164	2,9673	1,00523				
Ablenkung/Katharsis	Weiblich	268	3,3719	0,99722	2,567	430	0,011*	0,05779 – 0,43531
	Männlich	164	3,1253	0,92005				
Durchführbarkeit	Weiblich	268	3,0364	0,94132	1,759	430	0,079	-,01930 - 0,34816
	Männlich	164	2,8720	0,94540				
Fitness/Gesundheit	Weiblich	268	3,4746	0,93558	-0,210	430	0,834	-0,19940 – 0,16085
	Männlich	164	3,4939	0,90572				
Kontakt	Weiblich	268	2,4179	1,14975	0,779	430	0,436	-0,13131 – 0,30372
	Männlich	164	2,3317	1,05910				
Figur/Aussehen	Weiblich	268	2,4229	1,14541	3,329	430	0,001**	0,14824 – 0,57558
	Männlich	164	2,0610	1,01136				

Verletzungsrisiko	Weiblich	268	2,9590	1,18282	0,498	430	0,619	-0,17557
	Männlich	164	2,8994	1,24484				-

\*signifikant

\*\* sehr signifikant

Wie in der Tabelle ersichtlich ist, unterscheiden sich die Motive der Gruppen „Ästhetik/Flow“, „Ablenkung/Katharsis“ und „Figur/Aussehen“ in Bezug auf die Geschlechter der fragten Personen. Letzteres, mit einem p-Wert von 0,001, am deutlichsten. Es kann hier die Hypothese H1/1 bestätigt werden.

### 7.8.2 Unterschied zwischen Schwimmerinnen und Schwimmern, die zusätzliche Sportarten ausüben

Bei der folgenden Frage, wollte man herausfinden, ob sich die Motive der Schwimmerinnen und Schwimmer, die weitere Sportarten ausüben, von denen die nur schwimmen, unterscheiden.

*2. Gibt es hinsichtlich der Motive einen Unterschied zwischen den Schwimmerinnen und Schwimmern, die zusätzlich eine oder mehrere andere Sportarten ausüben und jenen, die ausschließlich schwimmen?*

**Hypothese H1/2:** Die Motive von den Schwimmerinnen und Schwimmern, die zusätzlich noch eine oder mehrere andere Sportarten ausüben unterscheiden sich von den Motiven der Personen, die ausschließlich schwimmen.

**Hypothese H0/2:** Die Motive von den Schwimmerinnen und Schwimmern, die zusätzlich noch eine oder mehrere andere Sportarten ausüben unterscheiden sich nicht von den Motiven der Personen, die ausschließlich schwimmen.

**Tab. 46:** Unterschiede bei den aktuellen Motiven zwischen Personen, die zusätzlich andere Sportarten ausüben und den Personen, die ausschließlich schwimmen

Faktor	Andere Sportarten	n	MW	SD	T	df	p	95% KI
Wettkampf/Leistung	nein	67	2,8224	1,15441	2,885	430	0,004**	0,12326
	ja	365	2,4356	0,97996				-
Ästhetik/Flow	nein	67	3,0027	0,93328	-1,100	430	0,272	-0,38743
	ja	365	3,1417	0,95415				-

Ablenkung/Katharsis	nein	67	3,1808	1,00296	-0,891	430	0,374	-0,37018
	ja	365	3,2962	0,97007				0,13932
Durchführbarkeit	nein	67	2,4646	,87224	-4,927	430	0,000**	-0,84341
	ja	365	3,0675	0,92912				--
Fitness/Gesundheit	nein	67	3,1433	1,10908	-3,303	430	0,001**	-0,63931
	ja	365	3,5441	0,87263				-0
Kontakt	nein	67	2,5254	1,13663	1,119	430	0,264	-0,12546
	ja	365	2,3595	1,11153				0,45731
Figur/Aussehen	nein	67	2,0398	0,94908	-1,979	430	0,048*	-0,57960
	ja	365	2,3306	1,13160				0,00199
Verletzungsrisiko	nein	67	2,5672	1,16741	-2,747	430	0,006**	-0,74954
	ja	365	3,0041	1,20181				--

\*signifikant

\*\* sehr signifikant

Die Ergebnisse zeigen, dass sich die Motive in den Subskalen „Wettkampf/Leistung“, „Durchführbarkeit“, „Fitness/Gesundheit“, sowie „Figur/Aussehen“ und „Verletzungsrisiko“ von den Personen, die zusätzlich zum Schwimmen noch anderen Sportarten nachgehen von denen, die nur den Schwimmsport ausüben unterscheiden, da die Faktoren der Irrtumswahrscheinlichkeit (p-Wert) einen kleineren Wert als 0,05 aufweisen. Somit kann die Hypothese H1/2 für diese Faktoren als bestätigt angesehen werden.

### 7.8.3 Unterschied zwischen Hobbyschwimmerinnen und –schwimmern und Wettkampfschwimmerinnen und –schwimmern

Die folgende Tabelle zeigt, ob sich die Motive der Hobbyschwimmerinnen und –schwimmer von den Wettkampfschwimmerinnen und –schwimmern unterscheiden.

3. *Gibt es einen Unterschied zwischen den Motiven von Hobbyschwimmerinnen und –schwimmern und jenen von Wettkampfschwimmerinnen und –schwimmern?*

**Hypothese H1/3:** Die Motive der Hobbyschwimmerinnen und –schwimmer unterscheiden sich von den Motiven der Wettkampfschwimmerinnen und –schwimmer.

**Hypothese H0/3:** Die Motive der Hobbyschwimmerinnen und –schwimmer unterscheiden sich nicht von den Motiven der Wettkampfschwimmerinnen und –schwimmer.

**Tab. 47:** Unterschiede der aktuellen Motive zwischen Hobby- und Wettkampfschwimmerinnen und -schwimmer

Faktor	Kategorie	n	MW	SD	T	df	p	95% KI
Wettkampf/Leistung	Hobby	265	2,0343	0,80542	-14,456	430	0,000**	-1,35544
	Wettkampf	167	3,2275	0,88110				--
Ästhetik/Flow	Hobby	265	3,0473	0,94694	-2,011	430	0,045*	-0,37244
	Wettkampf	167	3,2357	0,94934				--
Ablenkung/Katharsis	Hobby	265	3,1706	0,97158	-2,916	430	0,004**	-0,46615
	Wettkampf	167	3,4491	0,95856				--
Durchführbarkeit	Hobby	265	3,1976	0,91593	6,485	430	0,000**	0,40325
	Wettkampf	167	2,6190	0,88237				--
Fitness/Gesundheit	Hobby	265	3,4294	0,97742	-1,491	430	0,137	-0,31489
	Wettkampf	167	3,5653	0,82637				--
Kontakt	Hobby	265	2,1268	1,04762	-6,333	430	0,000**	-0,87588-
	Wettkampf	167	2,7952	1,10048				-0,46095
Figur/Aussehen	Hobby	265	2,4289	1,17174	3,427	430	0,001**	0,15827
	Wettkampf	167	2,0579	0,96247				--
Verletzungsrisiko	Hobby	265	3,0887	1,14178	3,347	430	0,001**	0,16266
	Wettkampf	167	2,6946	1,26687				--

\*signifikant

\*\* sehr signifikant

Fast alle Faktorengruppen, außer der Untergruppe „Fitness/Gesundheit“, unterscheiden sich zwischen den Hobbyschwimmerinnen und –schwimmern und den Wettkampfschwimmerinnen und –schwimmern. Es kann also behauptet werden, dass die Hypothese H1/3 „Die Motive der Hobbyschwimmerinnen und –schwimmer unterscheiden sich von den Motiven der Wettkampfschwimmerinnen und –schwimmer.“ zutrifft.

### 7.8.4 Zusammenhang zwischen Motiven und Alter

Bei der folgenden Hypothese wird der Zusammenhang zwischen den Motiven und dem Alter der Probandinnen und Probanden untersucht. Der Korrelationskoeffizient nach Pearson wurde als Testverfahren ausgewählt.

4. *Gibt es einen Zusammenhang zwischen den Motiven und dem Alter der Schwimmerinnen und Schwimmer?*

**Hypothese H1/4:** Es besteht ein Zusammenhang zwischen den Motiven und dem Alter der befragten Personen.

**Hypothese H0/4:** Es besteht kein Zusammenhang zwischen den Motiven und dem Alter der befragten Personen.

**Tab. 48:** Zusammenhang zwischen Motiven und Alter der Befragten (n=432)

Faktor	n	r	p
Wettkampf/Leistung	432	-0,307*	0,000**
Ästhetik/Flow	432	-0,018	0,712
Ablenkung/Katharsis	432	-0,119*	0,014**
Durchführbarkeit	432	0,144*	0,003**
Fitness/Gesundheit	432	0,151*	0,002**
Kontakt	432	-0,191*	0,000**
Figur/Aussehen	432	0,062	0,199
Verletzungsrisiko	432	0,233*	0,000**

\*signifikant

\*\* sehr signifikant

Unter den insgesamt 8 Faktorengruppen weisen sechs davon einen signifikanten Zusammenhang mit dem Alter der Befragten auf. Die Ergebnisse bestätigen die Aussage der Hypothese H1/4: *„Es besteht ein Zusammenhang zwischen den Motiven und dem Alter der befragten Personen.“*

Die Faktoren „Wettkampf/Leistung“, „Ablenkung/Katharsis“ und „Kontakt“ weisen einen negativen Korrelationskoeffizienten und somit einen negativ signifikanten Zusammenhang mit dem Alter der Probanden und Probandinnen auf.

Auch die Faktoren „Durchführbarkeit“, „Fitness/Gesundheit“ und „Verletzungsrisiko“ fallen mit einer hohen Signifikanz ( $p=0,000-0,003$ ) auf.

Die Gruppen „Ästhetik/Flow“ und „Figur/Aussehen“ weisen keine signifikanten Zusammenhänge auf.

### 7.8.5 Zusammenhang der Schwimmerinnen und Schwimmer mit Häufigkeit der Ausübung

Bei der letzten Hypothese wird nach dem Zusammenhang zwischen den Motiven der Sportlerinnen und Sportler und deren Trainingshäufigkeit gefragt.

5. *Besteht ein Zusammenhang, wie oft die Sportlerin oder der Sportler schwimmt (Monate im Jahr, Stunden pro Woche) und der Motive?*

**Hypothese H1/5:** Es besteht ein Zusammenhang wie oft die Sportlerin oder der Sportler schwimmt (Monate im Jahr, Stunden pro Woche) und der Motive.

**Hypothese H0/5:** Es besteht kein Zusammenhang wie oft die Sportlerin oder der Sportler schwimmt (Monate im Jahr, Stunden pro Woche) und der Motive.

**Tab. 49:** Zusammenhang zwischen den Motiven der Kategorie „Wettkampf/Leistung“ und der Ausübungshäufigkeit

Wettkampf/Leistung	n	r	p
Monate im Jahr	432	0,441*	0,000**
Stunden pro Woche	432	0,510*	0,000**
Min. pro Einheit	432	0,435*	0,000**

\*signifikant

\*\* sehr signifikant

**Tab. 50:** Zusammenhang zwischen den Motiven der Kategorie „Ästhetik/Flow“ und der Ausübungshäufigkeit

Ästhetik/Flow	n	r	p
Monate im Jahr	432	0,155*	0,001**
Stunden pro Woche	432	0,119*	0,013*
Min. pro Einheit	432	0,113*	0,019*

\*signifikant

\*\* sehr signifikant

**Tab. 51:** Zusammenhang zwischen den Motiven der Kategorie „Ablenkung/Katharsis“ und der Ausübungshäufigkeit

Ablenkung/Katharsis	n	r	p
Monate im Jahr	432	0,218*	0,000**
Stunden pro Woche	432	0,091	0,058
Min. pro Einheit	432	0,141*	0,003**

\*signifikant  
\*\* sehr signifikant

**Tab. 52:** Zusammenhang zwischen den Motiven der Kategorie „Durchführbarkeit“ und der Ausübungshäufigkeit

Durchführbarkeit	n	r	p
Monate im Jahr	432	-0,169*	0,000**
Stunden pro Woche	432	-0,248*	0,000**
Min. pro Einheit	432	-0,211*	0,000**

\*signifikant  
\*\* sehr signifikant

**Tab. 53:** Zusammenhang zwischen den Motiven der Kategorie „Fitness/Gesundheit“ und der Ausübungshäufigkeit

Fitness/Gesundheit	n	r	p
Monate im Jahr	432	0,227*	0,000**
Stunden pro Woche	432	-0,037	0,441
Min. pro Einheit	432	0,083	0,085

\*signifikant  
\*\* sehr signifikant

**Tab. 54:** Zusammenhang zwischen den Motiven der Kategorie „Kontakt“ und der Ausübungshäufigkeit

Kontakt	n	r	p
Monate im Jahr	432	0,162*	0,001**
Stunden pro Woche	432	0,192*	0,000**
Min. pro Einheit	432	0,221*	0,000**

\*signifikant  
\*\* sehr signifikant

**Tab. 55:** Zusammenhang zwischen den Motiven der Kategorie „Figur/Aussehen“ und der Ausübungshäufigkeit

Figur/Aussehen	n	r	p
Monate im Jahr	432	-0,111*	0,021*
Stunden pro Woche	432	-0,167*	0,001**
Min. pro Einheit	432	-0,135*	0,005**

\*signifikant  
 \*\* sehr signifikant

**Tab. 56:** Zusammenhang zwischen den Motiven der Kategorie „Verletzungsrisiko“ und der Ausübungshäufigkeit

Verletzungsrisiko	n	r	p
Monate im Jahr	432	-0,085	0,077
Stunden pro Woche	432	-0,149*	0,002**
Min. pro Einheit	432	-0,114*	0,018*

\*signifikant  
 \*\* sehr signifikant

Bei fast allen Faktoren ist ein signifikanter Zusammenhang zwischen den Motiven und der Häufigkeit der Schwimmeinheiten festzustellen. Bei dem Faktor „Fitness/Gesundheit“ ist nur bei den Monaten im Jahr ein Zusammenhang gegeben.

Die Aussage der Hypothese H1/5: „Es besteht ein Zusammenhang wie oft die Sportlerin oder der Sportler schwimmt (Monate im Jahr, Stunden pro Woche) und der Motive.“ kann gemäß der vorliegenden Ergebnisse bestätigt werden.

## 8. Interpretation der Ergebnisse

In diesem Kapitel der vorliegenden Arbeit werden alle oben angeführten Ergebnisse der Datenauswertung diskutiert, analysiert und interpretiert. Zunächst werden die Ergebnisse der Faktorenanalyse diskutiert, gefolgt von der Interpretation der soziodemographischen Daten. Es werden ebenfalls die Ergebnisse zum „Einstieg in die Sportart“ und zur „Ausübung der Sportart“ diskutiert. Das Kernstück der Arbeit, die Motive im Schwimmen, wird anschließend detailliert analysiert. Zum Abschluss werden die Ergebnisse der Hypothesenprüfung beleuchtet.

## **8.1 Interpretation der soziographischen Daten**

### **Geschlecht**

268 aller befragten Personen gaben das weibliche und 164 das männliche Geschlecht bei der Umfrage an. In Prozent ausgedrückt waren 62,1% der insgesamt 432 Personen weiblich und 37,9% männlich. Der erste Damenschwimmclub in Wien wurde 1899 gegründet, 37 Jahre nach der Gründung des ersten Männervereins in der Bundeshauptstadt (vgl. Kapitel 3.2.2). Die vorliegende Umfrage lässt darauf schließen, dass trotz der späteren Entwicklung der Damenschwimmvereine, der Schwimmsport nicht nur männerdominiert ist, sondern auch einen sehr hohen weiblichen Anteil besitzt.

### **Alter**

Das durchschnittliche Alter aller Personen, die an der Umfrage teilgenommen haben, liegt bei 29 Jahren. Der oder die jüngste Teilnehmende, dessen Fragebogen als gültig gewertet wurde, war 14 Jahre, der oder die Älteste gab ein Alter von 81 Jahren an. Somit kann man erkennen, dass eine äußerst große Altersspanne von 67 Jahren besteht. In Folge kann man behaupten, dass der Schwimmsport sowohl für junge Menschen, als auch für Menschen im hohen Alter geeignet ist. Die deutliche Mehrheit aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben ein Alter von unter 40 Jahren angegeben, was man damit begründen kann, dass jüngere Personen eher einen Internetzugang besitzen und somit Zugriff auf die Onlineumfrage hatten. Ein weiterer Grund, dass die Umfrage hauptsächlich jüngere Menschen erreicht hat könnte sein, dass sie in erster Linie über das soziale Netzwerk Facebook und über E-Mail-Verteiler verbreitet wurde und jüngere Personen eher Zugang zu diesen Medien besitzen.

### **Ausbildungsgrad**

Der größte Anteil (26,2%), der höchst abgeschlossenen Ausbildung aller Probandinnen und Probanden, war ein Universitätsabschluss, gefolgt von dem Abschluss einer allgemeinbildenden höheren Schule (19,4%) und einer berufsbildenden Schule mit Matura (14,6%). In Summe betragen diese drei Werte 60,2% und somit die Mehrheit aller befragten Personen. Bei den anschließenden Ausbildungen nehmen die Prozent nur stetig ab. Es kann also die Aussage getroffen

werden, dass mehr als die Hälfte aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Umfrage zumindest einen Maturaabschluss, oder sogar einen Universitätsabschluss aufweisen. Dieses Ergebnis spricht für einen hohen Bildungsgrad der Schwimmerinnen und Schwimmer in Österreich.

## **Ausübung der Sportart**

Die Frage „Wie viele Jahre schwimmst du schon?“ sorgte bei einigen befragten Personen für Verwirrung. Durch die Feedbacks war ersichtlich, dass es nicht eindeutig war, ob es sich um den Zeitpunkt handelte, an dem man mit dem Sportschwimmen angefangen hat, oder ob das „über Wasser halten“ ohne Hilfe von Schwimmreifen oder Schwimmflügel, das viele bereits im frühen Kindesalter gelernt haben, gemeint war. Da die restlichen Fragen der Umfrage hauptsächlich auf die Sportart Schwimmen ausgerichtet waren, wird angenommen, dass die Mehrheit der Probandinnen und Probanden verstanden haben, dass auch bei dieser Frage nach der Dauer der Ausübung der Sportart Schwimmen gefragt wurde.

37,7% der Teilnehmerinnen und Teilnehmer schwimmen seit 6-15 Jahre. 10 Personen (2,3%) gaben an, erst seit einem Jahr zu schwimmen. Eine Person hat angegeben, dass sie den Schwimmsport bereits seit 69 Jahren ausübt. Es kann somit behauptet werden, dass die langjährige Ausübung des Schwimmens auf die niedrige Verletzungsgefahr zurückzuführen ist und somit der Sport auch im höheren Alter ausgeübt werden kann.

Dieselbe Fragengruppe beinhaltet die Frage wie viele Monate (im Jahr)/ Stunden (pro Woche) und wie lange (pro Einheit in Minuten) die Teilnehmerinnen und Teilnehmer schwimmen. Es ergab im Durchschnitt, dass die befragten Personen 7,85 Monate im Jahr und 4,46 Stunden pro Woche schwimmen. Pro Einheit wird rund 66 Minuten geschwommen. Mehr als die Hälfte (62,7%) schwimmt mit mittlerer Intensität. Alle Vereinsschwimmerinnen und -schwimmer werden bei dieser Frage konstantere Zeiten, durch ihre Trainingseinheiten im Verein, angegeben haben, als bei den Hobbyschwimmerinnen und –schwimmern. Bei ihnen werden die Zeiten der Schwimmeinheiten vermutlich mehr variieren.

## **Ausübung anderer Sportarten**

Die deutliche Mehrheit (83,6%) aller Schwimmerinnen und Schwimmer üben neben dem Schwimmen auch andere Sportarten aus. Lediglich 16,4% verfolgen nur den Schwimmsport und gehen keiner anderen Sportart nach. Hier handelt es sich vermutlich um Leistungsschwimmerinnen und –schwimmer, die keine Zeit für andere Sportarten aufwenden können, da der Trainingsaufwand für Leistungssportler keine andere Sportart zulässt.

Mit 56,7% werden neben dem Schwimmen Wintersportarten, wie Skifahren, Langlaufen, Snowboarden usw. am häufigsten ausgeübt. Auch Fitnessstraining (40%), Radsport (37,5%), sowie Bergsport (31,7%) und Mannschafts-/Ballsportarten (21,8%) weisen der Umfrage zufolge einen eher höheren Prozentsatz auf.

Andere Wassersportarten, wie Wasserball oder Turmspringen wurden erstaunlicherweise im Vergleich zu den anderen Sportarten mit 13,7% eher weniger angegeben. Auch Yoga/Pilates (12,3%), Leichtathletik (11,8%) oder Geräteturnen (8,6%) wird eher weniger neben dem Schwimmen ausgeübt. An letzter Stelle landete „Surfen“, wobei dies eine Sportart wäre, die ebenfalls im Wasser ausgeübt wird und zumindest beim Wellenreiten gute Schwimmkenntnisse erforderlich sind.

Da in Österreich der Wintersport große Tradition und Popularität trägt, ist es nachvollziehbar, dass auch die Schwimmsportlerinnen und –sportler diesen Sportarten häufig nachgehen. Die Berge scheinen für die Schwimmerinnen und Schwimmer auch im Sommer attraktiv zu sein, da ein relativ hoher Prozentsatz auch Bergsport neben dem Schwimmen betreibt.

## **Bundesland**

Die deutliche Mehrheit aller Probandinnen und Probanden schwimmt zusammengefasst mit 62% in Wien und in Niederösterreich am häufigsten. 16,9% gehen der Sportart in Oberösterreich nach, gefolgt von der Steiermark und dem Burgenland, mit jeweils rund 10%. Die restlichen 23,2% teilen sich auf die übrigen Bundesländer Tirol (8,6%), Vorarlberg (6,7%) und Kärnten (3,5%) auf. Ausschlaggebend für den hohen Prozentsatz von 31,7% in Wien und 30,3% in Niederösterreich sind vermutlich einerseits die persönlichen Kontakte der Verfasserin zu den Schwimmverbänden in diesen Bundesländern und andererseits die große

Bevölkerungsdichte der Bundeshauptstadt. Die Schwimmvereine in den übrigen Bundesländern wurden hauptsächlich per E-Mail um Unterstützung der Umfrage gebeten und der Fragebogen wurde hier vermutlich nicht so fleißig verbreitet wie in Wien. Auch die Verbreitung des Fragebogens mittels Facebook erreichte vermutlich mehr Menschen aus den Bundesländern Wien und Niederösterreich, da die Verfasserin mehr Kontakte zu Schwimmern und Schwimmerinnen in diesen Bundesländern hat.

## **8.2 Interpretation des Einstiegs in die Sportart**

### **Erstkontakt mit der Sportart**

Die knappe Mehrheit aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer (56,5%) antworteten, dass sie den Erstkontakt mit dem Schwimmen durch ihre Familie hatten. 31% gaben an, durch ihre Freunde auf den Schwimmsport gekommen zu sein und 22,7% durch die Schule. Es kann angenommen werden, dass die Mehrheit der Probandinnen und Probanden schon in der Kindheit das Schwimmen von ihren Eltern gelernt haben und deswegen den Erstkontakt durch die Familie angegeben haben. In Österreich ist es bereits seit 1926 (vgl. Kapitel 3.2) verpflichtend, in der Pflichtschule den Schülern und Schülerinnen das Schwimmen beizubringen. Darauf ist zurückzuführen, dass alle Personen, die an der Umfrage teilgenommen haben, zum ersten Mal Erfahrungen im Schwimmen in der Schule gesammelt haben, falls dies nicht vorher schon durch andere Einflüsse stattgefunden hat.

## **8.3 Interpretation der Organisation und Durchführung der Sportart**

### **Schwimmabzeichen**

20,4% aller Probandinnen und Probanden haben angegeben, dass sie ein Rettungsschwimmerabzeichen besitzen. Ähnlich viele der befragten Personen (19,7%) besitzen kein österreichisches Schwimmabzeichen, gefolgt von 16,2% mit dem Allroundschwimmer. Das Ergebnis dieser Frage lässt vermuten, dass die Mehrheit den Rettungsschwimmer aus privaten oder beruflichen Gründen absolviert hat, da es in den österreichischen Schulen üblich ist, sich die Abzeichen bis zum Allrounder abnehmen zu lassen. Die Personen ohne Schwimmabzeichen werden

vermutlich Hobbyschwimmerinnen und –schwimmer sein, die auf die offizielle Auszeichnung durch ein Abzeichen, weniger Wert legen.

## **Schwimmstile**

Als „Allroundschwimmer oder –schwimmerin“ bezeichnen sich 37,5% aller Schwimmerinnen und Schwimmer, die an der Umfrage teilgenommen haben. 33,1% bevorzugen den Brustschwimmstil, gefolgt vom Kraulschwimmen mit 25,2%. Rücken- und Delfinschwimmen wird von den restlichen 4,1% präferiert. Wie im Kapitel 3.3.1 bereits erwähnt, ist das Brustschwimmen seit Jahrhunderten die gebräuchlichste Schwimmart und wird, wie man aus den Ergebnissen der Umfrage sehen kann, von den meisten auch nach wie vor als bevorzugter Schwimmstil empfunden. Die Personen, die Rücken- bzw. Delfinschwimmen als präferierten Schwimmstil angegeben haben, waren vermutlich Schwimmerinnen und Schwimmer aus dem Leistungssport in diesen Disziplinen.

## **Wettkampfteilnahme/Organisation**

Die deutliche Mehrheit aller befragten Personen (61,3%) nimmt an keinen Schwimmwettkämpfen teil. 15% bestreiten internationale, 12,3% nationale und 5,1% regionale Wettkämpfe. 6,3% nehmen an Hobby-Wettkämpfen teil. Dieses Ergebnis zeigt, dass die meisten Personen, die an der Umfrage teilgenommen haben eher Hobbyschwimmerinnen und –schwimmer sind und nur die Minderheit an offiziellen Wettkämpfen teilnimmt. Dies bestätigt auch das Ergebnis der Frage „Wie schwimmst du vorwiegend?“. 59% beantworteten diese Frage mit „selbstorganisiert“, 38,7% schwimmen vorwiegend im Verein. Die restlichen 2,3% schwimmen in der Schule (0,9%), an der Universität (0,9%) und in Fitnesszentren (0,5%). Als Ausübungsstätten bevorzugen die Mehrheit (66,7%), sowohl Hobby- als auch Leistungsschwimmerinnen und –schwimmer, die österreichischen Hallenbäder, was die Vermutung zulässt, dass man dort die Sportart sowohl im Winter, als auch im Sommer ausüben kann.

## **8.4 Interpretation der Motive im Schwimmen**

Das Kernstück der Arbeit richtet sich auf die Erhebung, Auswertung und Interpretation der Motive aller befragten Schwimmer und Schwimmerinnen in Österreich. Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse, die mittels der Umfrage

erhoben wurden, kurz präsentiert und interpretiert. Im Anschluss werden die Ergebnisse der aufgestellten Hypothesen diskutiert.

## **Aktuelle Motive im Schwimmen**

Wie die Ergebnisse in Tabelle 36 erkennen lassen, weist das Motiv „... vor allem aus Freude an der Bewegung“ (M26/MW=4,03) den höchsten Mittelwert auf. Auch die fitnessorientierten Motive, wie „... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten“ (M11/MW=3,695) und „... vor allem um fit zu sein“ (M2/MW=3,88) stehen in der Liste auch im oberen Bereich. Anhand dieser Motive, die sich auf den ersten drei Plätzen der Liste befinden, wird deutlich, dass die Aspekte der Aktivierung und Freude, sowie Fitness und Gesundheit von größter Bedeutung für die Probandinnen und Probanden bei der Ausübung des Schwimmsports sind. Wie bereits im Kapitel 3.4 angeführt ist, weist Schwimmen einen großen Zusammenhang zur Gesundheit auf (Kozel, 1998). Dies scheint den Probandinnen und Probandinnen bewusst zu sein und als Motiv für den Schwimmsport zu sprechen. Auch bei den selbstformulierten Motiven wurden Kommentare im Bereich Gesundheit und Fitness angegeben (vgl. Kapitel 7.7).

Bei der Sportart Schwimmen ist auch das Element Wasser ein bedeutendes Motiv der befragten Personen. An vierter Stelle der Liste (Tabelle 36) findet sich das Motiv der Kategorie „Ästhetik/Flow“, „... weil mich das Element Wasser fasziniert“ (M49/MW=3,64) aus dem erweiterten Itempool. Weitere Motive dieser Kategorie, „... weil ich mich im Wasser frei/schwerelos fühle“ (M48/MW=3,36) und „... weil das Element Wasser viele unterschiedliche Möglichkeiten bietet“ (M50/MW=3,36) sind mit Rang 10 und 12 ebenfalls im oberen Bereich der Liste zu finden. Obwohl das Item „...um vollkommen in der Aktivität (Schwimmen) aufzugehen (in einen "Flow-Zustand" zu kommen)“ sich in der Mitte der Rangliste befindet, scheint das „Flow-Erlebnis“ für viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Umfrage von großer Bedeutung zu sein. Auch die selbstformulierten Kommentare (vgl. Kapitel 7.7) der Umfrageteilnehmerinnen und – teilnehmer lassen darauf schließen, dass der Flow-Zustand ein Motiv darstellt, warum sie die Sportart ausüben.

Die Schönheit der Bewegung im Schwimmsport findet, dem Ergebnis zufolge, eher mittlere Bedeutung für die Probandinnen und Probanden. Die Motive „... weil mir der Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet“ (M37/MW=3,22) und „... weil es

mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben“ (M36/2,84) der Kategorie Ästhetik finden sich auf Rang 17 und 34 wieder.

Die Motive „...um mich zu entspannen“ (M25/MW=3,53), „... um Stress abzubauen“ (M21/MW=3,5), und „... um neue Energie zu tanken“ (M27/MW=3,48) liegen ebenfalls mit den Plätzen 5-7 unter den Top10 der gesamten Motivliste. Das Motiv „... weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind“ (M55/MW=3,32) der Gruppe „Ablenkung/Katharsis“ ist ebenfalls im oberen Bereich, auf dem Platz 14 der Rangliste, zu finden. Dieses Ergebnis zeigt auf, dass die Menschen schwimmen, um in ihrem stressigen Leben einen Ausgleich und eine Abwechslung in ihrem Alltag zu finden. Sie schwimmen, um sich auszupowern, oder durch das Schwimmen neue Energie aufzusaugen.

Auch die Herausforderungen im Schwimmen scheinen die Sportlerinnen und Sportler für die Sportart zu begeistern. Die Motive „...weil ich an meine persönlichen Grenzen gehen kann“ (M40/MW=3,36), „... wegen den Glücksgefühlen während des Schwimmens“ (M41/MW=3,17) finden sich im oberen Mittelfeld der Motivliste wieder.

Anhand der Ergebnisse kann man festhalten, dass die Durchführbarkeit des Schwimmsports für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch eine wesentliche Rolle spielt. Vor allem wichtig scheint der Aspekt, den Schwimmsport ganzjährig ausüben zu können, zu sein, was das Item „... weil es zu jeder Jahreszeit möglich ist“ (M46/MW=3,46) auf Platz 8 aller Motive zeigt. Auch die Möglichkeit die Sportart alleine auszuüben ist bei den teilnehmenden Personen von eher größerer Bedeutung, da das Motiv „... weil ich niemanden brauche, um den Sport ausüben zu können“ (M42/MW=3,21) ebenfalls einen Mittelwert über 3 aufweist.

Der Aspekt der Figur und des Aussehens ist weniger von Bedeutung für die Probandinnen und Probanden. Die Motive in diesen Subskalen liegen zwischen den Rängen 27 und 48. Nur das Motiv „... um meinen Körper zu definieren“ erzielt einen Mittelwert höher als 3.

Auch die Motive der Gruppe „Kontakt“ liegen im Hinterfeld der Liste. Erstaunlicherweise sind sowohl bei den selbstformulierten Motiven, als auch bei den „positiven Erlebnissen“ im Kapitel 7.3.2 sehr viele Kommentare über Gemeinschaftserlebnisse aufzuweisen. Hier wird der Zusammenhalt in Vereinen, Spaß mit Freunden an der Bewegung und das gemeinsame Schwimmen, trotz

Einzel sport, als positiv empfundene Erlebnisse von den Probandinnen und Probanden angemerkt. Es lässt hier vermuten, dass der Kontakt mit anderen Menschen von den Schwimmerinnen und Schwimmern nicht als vorrangiges Motiv, sondern als positiver Nebeneffekt empfunden wird, der die Motivation des Sporttreibens somit erhöht.

Ein ähnlicher Fall ist bei der Kategorie „Wettkampf und Leistung“ aufzuzeigen. Die Motive „... um sportliche Ziele zu erreichen“ (M31/MW=3,13) und „... um auf mich selbst stolz sein zu können“ (M35/MW=3,09) liegen mit Mittelwerten über 3 mit den Plätzen 20 und 22 im oberen Mittelfeld der Liste. Die anderen Motive in dieser Subskala fallen jedoch weiter zurück. Die Probandinnen und Probanden gaben jedoch bei den selbstformulierten Motiven (Kapitel 7.7) in ihrer Sinnhaftigkeit zusammengefasst an, Freude am Wettkampf und Leistungssteigerung zu empfinden. Dies stellt ein für sie bedeutendes Motiv im Schwimmen dar. Vergleicht man die Ergebnisse mit der Forschung von Conzelmann et al. (2011), so kann man der Behauptung, dass das soziale Miteinander und die Wettkampf- und Leistungssituation keinen besonderen Stellenwert in der Motivskala haben, zustimmen.

Das Motiv „... weil ich eine/n bestimmte/n Sportler/in als Vorbild habe“ ist für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Umfrage nicht von großer Bedeutung und liegt an letzter Stelle der Motivliste.

Die selbstformulierten Motive (vgl. Kapitel 7.7) wurden in sechs Kategorien eingeteilt. Hier kann man die meisten Kommentare, gleich wie bei dem Ergebnis des vorgegebenen Itempools, den Kategorien „Aktivierung und Freude“ und „Gesundheit und Fitness“ zuordnen. Wie bereits oben erwähnt, können einige Kommentare auch der Kategorie „Wettkampf und Leistung“ zugeschrieben werden.

Die Kategorie „Sicherheit“ kristallisierte sich aus einigen selbstformulierten Motiven heraus. Im vorgegebenen Itempool war es in dieser Kategorie für die Probandinnen und Probanden nur möglich, das Motiv „... weil die Verletzungsgefahr niedrig ist“ (M8/MW=2,63) anzugeben. Aus den selbstformulierten Motiven kann man die Erkenntnis ziehen, dass einige Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Umfrage gewiss sein wollen, andere Menschen vor dem Ertrinken retten zu können.

Die Kategorie „Lifestyle / Kontakt“ lässt erkennen, dass das Schwimmen für einige Sportlerinnen und Sportler nicht nur eine Sportart, sondern ein Lebensstil ist. Auch die Stärkung des Teamgeistes und das Mannschaftsgefühl werden hier öfters als Motiv angegeben.

## **8.5 Interpretation der getesteten Hypothesen**

### **8.5.1 Unterschiede bezüglich des Geschlechtes**

Die Tabelle 45, im Kapitel 7.8.1 zeigt, dass es signifikante Unterschiede bezüglich des Geschlechtes in den Kategorien „Ästhetik/Flow“, „Ablenkung/Katharsis“, und „Figur/Aussehen“ gibt.

Die Kategorien „Ästhetik/Flow“ und „Figur/Aussehen“ scheinen dem weiblichen Geschlecht eindeutig bedeutsamer als dem männlichen. Auch bei der Kategorie „Ablenkung/Katharsis“ erkennt man eine etwas größere Bedeutung für Frauen als für Männer.

Erstaunlich ist, dass kein signifikanter Unterschied bei der Kategorie „Wettkampf/Leistung“ nachweisbar ist, da in der Studie von Weiß et al. (1999) zu erkennen war, dass das männliche Geschlecht die Aspekte des Wettkampfes und der Leistung höher bewertete als das weibliche Geschlecht. Dies lässt sich im Schwimmsport nicht bestätigen.

### **8.5.2 Unterschied zwischen Schwimmerinnen und Schwimmern, die zusätzliche Sportarten ausüben**

Signifikante Unterschiede zwischen Schwimmerinnen und Schwimmern, die zusätzliche Sportarten ausüben, konnten in den Kategorien „Wettkampf/Leistung“, „Durchführbarkeit“, „Fitness/Gesundheit“, „Figur/Aussehen“ und „Verletzungsrisiko“ nachgewiesen werden.

Alle Kategorien, außer „Wettkampf/Leistung“, sind bei den Personen stärker ausgeprägt, die neben dem Schwimmen noch andere Sportarten ausüben, was vermuten lässt, dass es sich bei den Personen, die keine andere Sportart außer Schwimmen ausüben, um Leistungssportlerinnen und –sportler handelt.

### **8.5.3 Unterschied zwischen Hobbyschwimmerinnen und –schwimmern und Wettkampfschwimmerinnen und –schwimmern**

In Anknüpfung zu der vorigen Hypothese wurde geprüft, ob ein Unterschied zwischen Hobbyschwimmerinnen und –schwimmern und Wettkampfschwimmerinnen und –schwimmern besteht. Sieben Kategorien von acht weisen einen signifikanten Unterschied auf (vgl. Tabelle 47).

Die Faktoren „Wettkampf/Leistung“, „Ästhetik/Flow“, „Ablenkung/Katharsis“, und „Kontakt“ scheinen für Wettkampfschwimmerinnen und –schwimmer von größerer Bedeutung zu sein, wobei die Kategorien „Durchführbarkeit“, „Figur/Aussehen“ und das „Verletzungsrisiko“ für Hobbyschwimmerinnen und –schwimmer von größerer Wichtigkeit sind. Der Faktor „Fitness/Gesundheit“ weist keinen signifikanten Unterschied zwischen den zwei Gruppen auf.

### **8.5.4 Zusammenhang zwischen Motiven und Alter**

Die Zusammenhänge zwischen dem Alter und der aktuellen Motive wurde durch den Korrelationskoeffizienten nach Pearson bei folgenden sechs Motivfaktoren nachgewiesen (vgl. Tabelle 48): „Wettkampf/Leistung“ (1), „Ablenkung/Katharsis“ (2), „Durchführbarkeit“ (3), „Fitness/Gesundheit“ (4), „Kontakt“ (5), „Verletzungsrisiko“ (6).

Bei den Motivfaktoren 1, 2 und 5 wurde ein negativ signifikanter Zusammenhang mit dem Alter festgestellt. Bei den Motivfaktoren 3, 4 und 6 konnte ein positiv signifikanter Zusammenhang ermittelt werden. Das bedeutet, dass die Faktorengruppe „Wettkampf/Leistung“, „Ablenkung/Katharsis“ und „Kontakt“ mit zunehmendem Alter der Schwimmerinnen und Schwimmer an Bedeutung verlieren. Somit kann behauptet werden, dass diese Motivgruppen bei jüngeren Schwimmerinnen und Schwimmern von größerer Bedeutung sind als für ältere.

Die Motivfaktoren „Durchführbarkeit“, „Fitness/Gesundheit“ und „Verletzungsrisiko“ sind für die eher älteren Schwimmerinnen und Schwimmer von größerer Wichtigkeit. Die Bedeutung dieser Motive steigt mit dem zunehmenden Alter der Sportlerinnen und Sportler.

Dieses Ergebnis kann durch die Studie von Biddle und Murtrie (1991) bestätigt werden, die besagt, dass die Wichtigkeit vom Erhalt der Gesundheit, der Fitness und der Gewichtskontrolle bei Erwachsenen im Vordergrund steht. Der Aspekt des

Wettkampfes ist eher bei jüngeren Schwimmerinnen und Schwimmern wichtig, was darauf zurückzuführen ist, dass Leistungssportlerinnen und –sportler ihre Karriere meistens nur bis zu einem gewissen Alter verfolgen können. Auch die hohe Ausprägung der Kategorie „Verletzungsrisiko“ im höheren Alter ist nicht verwunderlich.

#### **8.5.5 Zusammenhang der Schwimmerinnen und Schwimmer mit Häufigkeit der Ausübung**

Es wurde bei allen Motivfaktoren ein signifikanter Zusammenhang zwischen den Motiven und der Häufigkeit der Ausübung des Sportes festgestellt. Bei den Faktoren „Wettkampf/Leistung“, „Ästhetik/Flow“, und „Kontakt“ wurde bei allen drei Zeitangaben (Monate/Jahr, h/Woche, Min./Einheit) ein positiv signifikanter Zusammenhang festgestellt. Bei der Kategorie „Ablenkung/Katharsis“ wurde bei den Zusammenhängen „Monate im Jahr“ und „Minuten pro Einheit“ ebenfalls ein positiv signifikantes Ergebnis festgestellt. Die Gruppe „Fitness/Gesundheit“ weist einen positiv signifikanten Zusammenhang bei den Monaten im Jahr auf.

Bei den Motivfaktoren „Durchführbarkeit“ und „Figur/Aussehen“ (Monate/Jahr, h/Woche, Min./Einheit), sowie bei der Gruppe „Verletzungsrisiko“ (h/Woche, Min./Einheit) konnte ein negativ signifikanter Zusammenhang festgestellt werden.

Zusammengefasst bedeutet dies, dass die Schwimmerinnen und Schwimmer, die nicht so häufig schwimmen, die Motivfaktoren „Durchführbarkeit“, „Figur/Aussehen“ und „Verletzungsrisiko“ als wichtiger erachten, als diejenigen, die häufiger schwimmen.

Umgekehrt verhält es sich mit den Motivgruppen „Wettkampf/Leistung“, „Ästhetik/Flow“, „Kontakt“ und „Ablenkung/Katharsis“. Diese Kategorien sind für die Sportlerinnen und Sportler, die häufiger schwimmen, von größerer Wichtigkeit, als für die Personen, die die Sportart seltener ausüben.

## 9. Schlussfolgerung

Das Hauptziel der vorliegenden Arbeit ist es, die Motive im Schwimmen aller befragten Teilnehmerinnen und Teilnehmer darzulegen und zu analysieren. Die Frage: „Was bewegt Menschen in Österreich zu schwimmen?“ ist der zentrale Punkt der Forschung.

Die Probandinnen und Probanden der quantitativen Umfrage schwimmen in allen 9 Bundesländern in Österreich und sind zwischen 14 und 81 Jahre alt.

Die erhobenen Daten basieren auf dem Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport (BMZI), ein mehrfach untersuchtes Forschungsinstrument, das für die Untersuchung von Motiven im Sport dient. Dieses vorgegebene Modell wurde spezifisch an die Sportart Schwimmen angepasst. Welche Motive die wichtigsten Beweggründe für die Ausübung der Sportart darstellen wird nun abschließend zusammengefasst.

Auf Grund der erhobenen Daten, kann man feststellen, dass die Freude an der Bewegung an sich, das größte Motiv aller Probandinnen und Probanden darstellt, gefolgt von dem Aspekt der Fitness und der Gesundheit. Von insgesamt 56 Motiven fand das Item „...vor allem aus Freude an der Bewegung“ mit dem einzigen Mittelwert über 4 den ersten Platz in der Rangliste, die absteigend nach den Mittelwerten gereiht wurde. Auch die gesundheits- und fitnessorientierten Motive reihen sich im oberen Bereich dieser Liste.

Die Motive der Kategorien „Kontakt“ und „Wettkampf/Leistung“, sowie „Vorbild“ liegen mit ihren Mittelwerten weiter hinten in der Liste. Conzelmann et al. (2011) behauptete bereits, dass das soziale Miteinander und die Wettkampf- und Leistungssituation keinen besonderen Stellenwert in der Motivskala haben. Vergleicht man die Ergebnisse jedoch mit den Arbeiten „Motive im Tischtennis“ (Tellian, 2016) und „Motive im Eishockey“ (Konlechner, 2016), so stellt man fest, dass in diesen Sportarten die Aspekte des Wettkampfes und der Leistung, sowie das soziale Miteinander sehr wohl einen hohen Stellenwert tragen. Somit kann man behaupten, dass sich diese Aspekte sportartspezifisch, vor allem bei Einzel- oder Teamsportarten, unterscheiden. Wenn man zum Beispiel die Arbeit von Weghaupt (2015) über die „Motive und Stellenwerte von Snowboarderinnen und Snowboardern“

betrachtet, so kann man feststellen, dass bei dieser Einzelsportart die Motive der Kategorien „Kontakt“ und „Wettkampf/Leistung“ nicht auf den ersten 5 Plätzen der Rangliste zu finden sind.

Werden jedoch die selbstformulierten Motive betrachtet, kann man erkennen, dass einigen Schwimmerinnen und Schwimmern sowohl das soziale Miteinander, als auch die Leistung im Wettkampf sehr wohl von großer Bedeutung sind.

Als negativen Punkt haben viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer erwähnt, dass es in Österreich mehr Möglichkeiten für Hobbyschwimmerinnen und –schwimmer geben sollte. Wie vor allem bei den negativen Anmerkungen (vgl. Tab. 27) oft erwähnt wurde, gibt es im ganzen Land verbreitet zu wenige Schwimmhallen, die meist überfüllt sind.

Bei der Testung der Hypothesen konnten folgende signifikante Ergebnisse festgestellt werden:

Die Motive für die Ausübung des Schwimmens von Frauen unterscheiden sich von den Motiven der Männer in den Kategorien „Ästhetik/Flow“, „Ablenkung/Katharsis“, und „Figur/Aussehen“.

Es wurden ebenfalls signifikante Unterschiede zwischen Schwimmerinnen und Schwimmern, die zusätzliche Sportarten ausüben, in den Kategorien „Wettkampf/Leistung“, „Durchführbarkeit“, „Fitness/Gesundheit“, „Figur/Aussehen“ und „Verletzungsrisiko“, nachgewiesen. Alle Kategorien, bis auf „Wettkampf/Leistung“, sind bei den Personen stärker ausgeprägt, die neben dem Schwimmen noch andere Sportarten ausüben.

Die Faktoren „Wettkampf/Leistung“, „Ästhetik/Flow“, „Ablenkung/Katharsis“, und „Kontakt“ sind für Wettkampfschwimmerinnen und –schwimmer von größerer Bedeutung als für Hobbyschwimmerinnen und –schwimmer. Umgekehrt sind die Kategorien „Durchführbarkeit“, „Figur/Aussehen“ und das „Verletzungsrisiko“ für Hobbyschwimmerinnen und –schwimmer von größerer Wichtigkeit.

In Bezug auf das Alter wurde festgestellt, dass die Motivfaktoren „Durchführbarkeit“, „Fitness/Gesundheit“ und „Verletzungsrisiko“ für die eher älteren Schwimmerinnen und Schwimmer von größerer Wichtigkeit sind. Die Kategorien „Wettkampf/Leistung“,

„Ablenkung/Katharsis“ und „Kontakt“ sind für die jüngeren Schwimmerinnen und Schwimmer bedeutender.

Weiteres wurde bei der Überprüfung der Hypothesen festgestellt, dass die Schwimmerinnen und Schwimmer, die nicht so häufig schwimmen, die Motivfaktoren „Durchführbarkeit“, „Figur/Aussehen“ und „Verletzungsrisiko“ als wichtiger erachten und die Motivgruppen „Wettkampf/Leistung“, „Ästhetik/Flow“, „Kontakt“ und „Ablenkung/Katharsis“ für die Sportlerinnen und Sportler, die häufiger schwimmen, von größerer Wichtigkeit sind.

Die Ergebnisse dieser Studie können, um Gemeinsamkeiten bzw. Differenzen darzulegen, mit den Motiven von Sportlerinnen und Sportlern in anderen Sportarten gegenübergestellt werden. Die Diplomarbeiten von meinen Kolleginnen und Kollegen mit ähnlichen Titeln, wie „Motive im...“ oder „Motive vom...“, untersuchen ebenfalls die Motive von Sportlerinnen und Sportlern in einer bestimmten Sportart. Die Motive des BMZI sind bei allen Forschungen gleich und können somit sinnvoll miteinander verglichen werden. Zu berücksichtigen ist, dass die Teilnehmerzahl in den Umfragen variiert, da die Popularität der einzelnen Sportarten in Österreich sehr unterschiedlich ist.

## **10. Ausblick**

Die Forschungen im Bereich des Schwimmsports können durchaus noch sinnvoll erweitert und ergänzt werden. Vor allem im Schwimmen ist der Forschungsbereich, im Vergleich zu anderen Sportarten im Bereich der Sportpsychologie, noch sehr ausbaufähig. Im Bereich der Hobbyschwimmerinnen und –schwimmer oder im Rehabilitationssport wäre eine ähnliche Forschung spannend.

Es wäre auch interessant eine vergleichbare Studie für eine jüngere Zielgruppe durchzuführen, da in der vorliegenden Arbeit die untere Altersgrenze bei 14 Jahren liegt.

## 11. Literatur

- Atteslander, P. (2010). *Methoden der empirischen Sozialforschung*. (13. Aufl.) Berlin: Erich Schmidt Verlag.
- Alfermann D. & Stoll O. (2007). *Sportpsychologie*. Ein Lehrbuch in 12 Lektionen. Aachen: Meyer & Meyer.
- Bakker F.C. (1992). *Sportpsychologie: Grundlagen und Anwendungen*. Bern: Hans Huber Verlag.
- Biddle, S. & Mutrie, N. (1991). *Psychology of physical activity and exercise*. London: Springer.
- Biener, K. (1982). *Sportmedizin*. Derendingen-Solothurn: Habegger Verlag.
- Bortz, J. & Döring, N. (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation* (4. Auflage). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Brendicke, H. (1930). *Zur Geschichte der Schwimmkunst und des Badewesens*. Hof: Lion.
- Brunstein, J. (2006). *Implizite und explizite Motive*. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 235–253). Heidelberg: Springer.
- Bühl, A. (2012). *SPSS 20. Einführung in die moderne Datenanalyse* (13. Auflage). München: Pearson Studium.
- Eder, E. (2000). *Schwimmen. Zur Geschichte einer Sportart in Wien*. In: *Wiener Geschichtsblätter* 55, Beiheft 2. Wien: LIT Verlag.
- Eibensteiner, A. (2016). *Motive im Yoga*. Universität Wien: Institut für Sportwissenschaften Wien.
- Elbe, A-M., Wenhold, F. & Müller, D. (2005b). *Zur Reliabilität und Validität der Achievement Motives Scale-Sport. Ein Instrument zur Bestimmung des sportspezifischen Leistungsmotivs*. *Zeitschrift für Sportpsychologie* 12 (2), 57-68.

- Erdmann, R. (1983). *Motive und Einstellungen im Sport. Ein Erklärungsansatz für die Sportpraxis*. Schorndorf: Hofmann.
- Federation Internationale De Nation (2016). Zugriff am 29.09.2016 unter <http://www.fina.org/athletes/michael-phelps>).
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics*. London: SAGE.
- Friedrichs, J. (1999). *Methoden empirischer Sozialforschung*. (15. Aufl.). Opladen: Westdt. Verlag.
- Gabler, H. (1972). *Leistungsmotivation im Hochleistungssport*. Schorndorf: Hofmann.
- Gabler, H. (1981). *Leistungsmotivation im Hochleistungssport: ihre Aktualisierung und Entwicklung; dargestellt anhand einer empirischen Untersuchung von jugendlichen und erwachsenen Hochleistungsschwimmern* (3. Überarb. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- Gabler H. (2002). *Motive im Sport: motivationspsychologische Analysen und empirische Studien*. Schorndorf: Karl Hofmann Verlag.
- Heckenhausen, H. (1989). *Motivation und Handeln* (2. Aufl.). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Heckhausen, J. & Heckhausen, H. (2006). *Motivation und Handeln: Einführung und Überblick*. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 1–9). Heidelberg: Springer.
- Hoyer, H. (2014). *Unterschiedshypothese*. Zugriff am 13.08.2016 unter <http://vs.fernuni-hagen.de/methoden/ils/LS/Glossar/Hypothese%28Unterschieds-%29.html>.
- Hoyer, H. (2014). *Zusammenhangshypothese*. Zugriff am 13.08.2016 unter <http://vs.fernuni-hagen.de/methoden/ils/LS/Glossar/Hypothese%28Unterschieds-%29.html>.
- Klaffenböck, F. (2015). *Motive im Mountainbiken*. Universität Wien: Institut für Sportwissenschaften Wien.

- Konlechner, M. (2016). *Motive im Eishockey*. Universität Wien: Institut für Sportwissenschaften Wien.
- Kozel, J., Schmitz, J. & Wilke, K. (1998). *Gesund durch Schwimmen: Chancen, Risiken und Programme*. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Lamnek, S. (2010). *Qualitative Sozialforschung*. Weinheim, Basel: Beltz Verlag.
- Lehnert, K., Sudeck, G. & Conzelmann, A. (2011). *BMZI – Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport*. Diagnostica, 57, 146-159.
- McClelland, D. C., Koestner, R. & Weinberger, J. (1989). *How do self-attributed and implicit motives differ?* Psychological Review, 96, 690 – 702.
- Motiv. (1992). In Bertelsmann Universal Lexikon in 20 Bänden (S. 168) (Band 12). Gütersloh: Bertelmann Lexikon Verlag GmbH.
- Müsseler, J. (2008). *Allgemeine Psychologie*. Heidelberg: Springer-Verlag.
- Norden, G. & Schulz, W. (1988). *Sport in der modernen Gesellschaft*. Linz: Universitätsverlag R. Trauner.
- Olympia-Lexikon (2016). Zugriff am 14.07.2016 unter <http://www.olympia-lexikon.de/Schwimmen>.
- Österreichischer Schwimmverband. (2016, 13. Juli) Kategorien. Zugriff am 13.07.2016 unter <http://www.osv.or.at/>.
- Pahncke W. (1979). *Schwimmen in Vergangenheit und Gegenwart. Band 1 Geschichte des Schwimmsports in Deutschland von den Anfängen bis 1945*. Berlin: Sportverlag.
- Pflesser, W. (1980). *Die Entwicklung des Sportschwimmens*. Celle: Pohl-Verlag.
- Schmalt, H.-D. & Heckhausen, H. (2010). *Machtmotivation*. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (4. Aufl., S. 211 – 236). Berlin: Springer.
- Schmalt, H.-D., Langens, T. (2009). *Motivation* (4. Aufl.). Stuttgart: W. Kohlhammer.

- Stoll O., Achter, M. & Jerichow, M. (2010). *Vom Anforderungsprofil zur Intervention. Eine Expertise zu einem langfristigen sportpsychologischen Beratungs- und Betreuungskonzept für den Deutschen Schwimm-Verband e.V. (DSV)*. Köln: Strauß.
- Sudeck, G. & Conzelmann, A. (2011). Motivbasierte Passung von Sportprogrammen. Explizite Motive und Ziele als Moderatoren von Befindlichkeitsveränderung durch sportliche Aktivität. *Sportwissenschaft* 41, 175-189.
- Tellian, V. (2016). *Motive im Tischtennis*. Universität Wien: Institut für Sportwissenschaften Wien.
- Voigt, D. (1992). *Sportsoziologie. Soziologie des Sports*. Frankfurt a. M., Aarau: Diesterweg.
- Wagner, P. (2000). *Aussteigen oder dabeibleiben? Determinanten der Aufrechterhaltung sportlicher Aktivität in gesundheitsorientierten Sportprogrammen*. Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Weghaupt, D. (2015). *Snowboarden, Motive und Stellenwert im Leben der SportlerInnen*. Universität Wien: Institut für Sportwissenschaften Wien.
- Weiß, O., Hilscher, P., Norden, G. & Russo, M. (1999). *Sport 2000. Entwicklung und Trends im österreichischen Sport*. Wien: Forschungsbericht am Institut für Sportwissenschaft der Universität Wien, BSO.
- Willimczik, K. & Kronsbein, A. (2005). *Leistungsmotivation im Verlauf von Spitzensportkarrieren*. *Leistungssport* 41 (3), 4-10.

## Abbildungsverzeichnis

**Abbildung 1:** Leander – im Wechselzug der Arme und im Wechselschlag der Beine schwimmend Auf einer Münze aus Abydos (Kleinasien) um ca. 100 n. Chr. (Pflester, 1980, S. 25).

**Abbildung 2:** Assyrischer Krieger im „Kriechstoß“ schwimmend (Ausschnitt aus einem Relief im Britischen Museum in London) (Pflester, 1980, S. 25).

**Abbildung 3:** Kraulschwimmen. Nach Graumann / Lohmann / Pflesser „Schwimmen in Schule und Verein“, Celle 1979 (Pflester, 1980, S. 53).

**Abbildung 4:** Nach: Purkart / Graf v. Saporta „Vorschriften für den Schwimmunterricht“, München 1896. (Pflester, 1980, S. 29).

**Abbildung 5:** Rückenstil. Nach: Walther Mang „Schwimmsport“, I. Teil, Leipzig 1912. (Pflester, 1980, S. 30).

**Abbildung 6:** Rückenschwimmen. Nach: H. Lotz „Schwimmen in Schule und Verein“, Leipzig 1914. (Pflester, 1980, S. 30).

**Abbildung 7:** Determinanten motivierten Handelns: Überblicksmodell mit ergebnis- und folgenbezogenen Erwartungen (modifiziert nach Heckenhausen & Heckenhausen, 2006, S. 5).

**Abbildung 8:** Überblicksmodell zu Determinanten und Verlauf motivierten Handelns (modifiziert nach Heckenhausen & Heckenhausen, 2006, S. 3).

**Abbildung 9:** Modifiziert nach Lamnek (2010, S. 159). „Zusammenhang der Gütekriterien in der quantitativen Sozialforschung [Lamnek, 1980, S. 110]. Die Standardisierung wirkt sich am meisten auf die Objektivität aus und am wenigsten auf die Validität. Die Objektivität führt zur Reliabilität, welche wiederum Voraussetzung für die Validität ist.“

**Abbildung 10:** Bundesland in dem die Befragten schwimmen

**Abbildung 11:** Erstkontakt mit dem Schwimmen durch...

## **Tabellenverzeichnis**

**Tabelle 1:** Ausgewählte Krankheitsrisiken, die sich unmittelbar durch regelmäßiges Schwimmen vermindern lassen. (Kozel J., 1998, S. 15).

**Tabelle 2:** Motivklassifikation im Sport (Gabler, 2002, S. 17).

**Tabelle 3:** Subdimensionen und Itemformulierung des BMZI (Lehnert et al., 2012, S. 6).

**Tabelle 4:** Aufbau des Fragebogens

**Tabelle 5:** offene Rückmeldungen zum Thema Antwortkategorien

**Tabelle 6:** Kritik an sportlichen Möglichkeiten in Österreich

**Tabelle 7:** Anmerkungen zu Motiven im Schwimmen

**Tabelle 8:** Allgemeine positive Rückmeldungen

**Tabelle 9:** Aufteilung der BMZI-Items nach Faktorenanalyse

**Tabelle 10:** Werte der BMZI-Faktoren mit Cronbach-Alpha-Koeffizient

**Tabelle 11:** Erweiterter Itempool nach Faktorenanalyse

**Tabelle 12:** Altersverteilung der Befragten (n=432)

**Tabelle 13:** Ausbildungsgrad der Befragten (n=432)

**Tabelle 14:** Schwimmerfahrung der Befragten in Jahren (n=432)

**Tabelle 15:** Durchschnittliche Schwimmzeit der Befragten (n=432)

**Tabelle 16:** Intensität des Schwimmens

**Tabelle 17:** Ausübung weiterer Sportarten der Befragten (n=432)

**Tabelle 18:** Erstkontakt mit dem Schwimmen durch...

**Tabelle 19:** Vorstellungen vom Schwimmsport

**Tabelle 20:** Bestätigung der Vorstellungen im Schwimmen

**Tabelle 21:** Antwortkategorien auf die Frage positive Erlebnisse im Schwimmen (n=432)

**Tabelle 22:** Antwortkategorie A mit dem Thema „Wettkampferfolge“ (n=432)

**Tabelle 23:** Antwortkategorie B mit dem Thema „Gemeinschaftserlebnisse“ (n=432)

**Tabelle 24:** Antwortkategorie C mit dem Thema „Fitness und Gesundheitsfortschritte“ (n=432)

**Tabelle 25:** Antwortkategorie D mit dem Thema „Flow-Erlebnisse“ (n=432)

**Tabelle 26:** Antwortkategorien auf die Frage negativen Erlebnisse im Schwimmen (n=432)

**Tabelle 27:** Antwortkategorie E mit dem Thema „zu wenig Sportstätten / Platzmangel“ (n=432)

**Tabelle 28:** Antwortkategorie F mit dem Thema „Verletzungen / Krankheiten“ (n=432)

**Tabelle 29:** Antwortkategorie G mit dem Thema „Wettkampfdruck“ (n=432)

**Tabelle 30:** Antwortkategorie H mit dem Thema „Langsamer / geringer Leistungsfortschritt“ (n=432)

**Tabelle 31:** Höchstes Schwimmabzeichen der Befragten (n=432)

**Tabelle 32:** bevorzugte Schwimmstile der Befragten (n=432)

**Tabelle 33:** Wettkampfteilnahme der Befragten (n=432)

**Tabelle 34:** Antwort auf die Frage, wie die Befragten vorwiegend schwimmen (n=432)

**Tabelle 35:** Antwort auf die Frage, wo die Befragten vorwiegend schwimmen (n=432)

**Tabelle 36:** Rangfolge der 56 Motive berechnet nach den Mittelwerten (n=432)

**Tabelle 37:** Antwortkategorien für die selbstformulierten Motive

**Tabelle 38:** Antwortkategorie A mit dem Thema „Aktivierung/Freude“

**Tabelle 39:** Antwortkategorie B mit dem Thema „Gesundheit/Fitness“

**Tabelle 40:** Antwortkategorie C mit dem Thema „Wettkampf/Leistung“

**Tabelle 41:** Antwortkategorie D mit dem Thema „Sicherheit“

**Tabelle 42:** Antwortkategorie E mit dem Thema „Lifestyle/Kontakt“

**Tabelle 43:** Antwortkategorie F mit dem Thema „Entspannung/Erholung“

**Tabelle 44:** Rangordnung der Subskalen berechnet nach den Mittelwerten (n=432)

**Tabelle 45:** Unterschiede bei den aktuellen Motiven zwischen Männern und Frauen (n=432)

**Tabelle 46:** Unterschiede bei den aktuellen Motiven zwischen Personen, die zusätzlich andere Sportarten ausüben und den Personen, die ausschließlich schwimmen

**Tabelle 47:** Unterschiede der aktuellen Motive zwischen Hobby- und Wettkampfschwimmerinnen und -schwimmer

**Tabelle 48:** Zusammenhang zwischen Motiven und Alter der Befragten (n=432)

**Tabelle 49:** Zusammenhang zwischen den Motiven der Kategorie „Wettkampf/Leistung“ und der Ausübungshäufigkeit

**Tabelle 50:** Zusammenhang zwischen den Motiven der Kategorie „Ästhetik/Flow“ und der Ausübungshäufigkeit

**Tabelle 51:** Zusammenhang zwischen den Motiven der Kategorie „Ablenkung/Katharsis“ und der Ausübungshäufigkeit

**Tabelle 52:** Zusammenhang zwischen den Motiven der Kategorie „Durchführbarkeit“ und der Ausübungshäufigkeit

**Tabelle 53:** Zusammenhang zwischen den Motiven der Kategorie „Fitness/Gesundheit“ und der Ausübungshäufigkeit

**Tabelle 54:** Zusammenhang zwischen den Motiven der Kategorie „Kontakt“ und der Ausübungshäufigkeit

**Tabelle 55:** Zusammenhang zwischen den Motiven der Kategorie „Figur/Aussehen“ und der Übungshäufigkeit

**Tabelle 56:** Zusammenhang zwischen den Motiven der Kategorie „Verletzungsrisiko“ und der Übungshäufigkeit

# ANHANG

<b>Itempool für Motivstrukturen im Schwimmen</b>		
<b>1. Fitness und Gesundheit</b>		
M1	um mich in körperlich guter Verfassung zu halten	BMZI
M2	vor allem um fit zu sein	BMZI
M3	vor allem aus gesundheitlichen Gründen	BMZI
M4	weil die Bewegung im Wasser schonender für die Gelenke ist	NEU
M5	weil ich mir den Schwierigkeitsgrad selber aussuchen kann	NEU
M6	um meine koordinativen und konditionellen Fähigkeiten zu schulen	NEU
M7	weil der Sport in jedem Alter ausübbar ist	NEU
M8	weil die Verletzungsgefahr niedrig ist	NEU
<b>2. Figur und Aussehen</b>		
M9	um abzunehmen	BMZI
M10	um mein Gewicht zu regulieren	BMZI
M11	wegen meiner Figur	BMZI
M12	weil ich im Wasser mein reales Gewicht nicht wahrnehme	NEU
M13	um meinen Körper zu definieren	NEU
<b>3. Kontakt</b>		
M14	um mit anderen gesellig zusammen zu sein	BMZI
M15	um etwas in einer Gruppe zu unternehmen	BMZI
M16	um dabei Freunde/Bekannte zu treffen	BMZI
M17	um dadurch neue Menschen kennen zu lernen	BMZI
M18	um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen	BMZI
<b>4. Ablenkung und Katharsis</b>		
M19	um Ärger und Gereiztheit abzubauen	BMZI
M20	weil ich mich so von anderen Problemen ablenke	BMZI

M21	um Stress abzubauen	BMZI
M22	um meine Gedanken im Kopf zu ordnen	BMZI
M23	um mich völlig auszupowern	NEU
M24	um dem Alltag zu entfliehen (Motive im Tischtennis)	Ü
<b>5. Aktivierung und Freude</b>		
M25	um mich zu entspannen	BMZI
M26	vor allem aus Freude an der Bewegung	BMZI
M27	um neue Energie zu tanken	BMZI
M28	um die Bewegung im Wasser bewusst wahrnehmen zu können	NEU
<b>6. Wettkampf und Leistung</b>		
M29	weil ich im Wettkampf aufblühe	BMZI
M30	um mich mit anderen zu messen	BMZI
M31	um sportliche Ziele zu erreichen	BMZI
M32	wegen des Nervenkitzels	BMZI
M33	um zu gewinnen (Motive im Tischtennis)	Ü
M34	um nach einem Turnier/Wettkampf Emotionen erfahren/teilen zu können (Motive im Tischtennis)	Ü
M35	um auf mich selbst stolz sein zu können (Motive im Tischtennis)	Ü
<b>7. Ästhetik</b>		
M36	weil es mir Freude bereitet die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben	BMZI
M37	weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegung bietet	BMZI
<b>8. Herausforderung</b>		
M38	weil das Lernen neuer Schwimmstile oder Perfektionierung eines Schwimmstils eine Herausforderung ist, der ich mich gerne stelle	NEU
M39	weil ich zwischen verschiedenen Schwimmstilen variieren kann	NEU
M40	weil ich an meine persönlichen Grenzen gehen kann	NEU

M41	wegen den Glücksgefühlen während des Schwimmens (Motive im Tischtennis)	Ü
<b>9. Durchführbarkeit/Alltagstauglichkeit/Unabhängigkeit</b>		
M42	weil ich niemanden brauche um den Sport ausüben zu können (Motive im Yoga)	Ü
M43	weil es ein Sport mit relativ wenig Aufwand ist (Motive im Yoga)	Ü
M44	weil es ein relativ günstiger Sport ist (Motive im Yoga)	Ü
M45	weil ich dafür nicht Mitglied in einem Verein sein muss (Motive im Mountainbiken)	Ü
M46	weil es zu jeder Jahreszeit möglich ist	NEU
M47	weil es nahezu überall Schwimmhallen gibt, wo ich den Sport ausüben kann	NEU
<b>10. Sportmaterial/Sportmedium/Sportumgebung</b>		
M48	weil ich mich im Wasser frei/schwerelos fühle	NEU
M49	weil mich das Element Wasser fasziniert	NEU
M50	weil das Element Wasser viele unterschiedliche Möglichkeiten bietet	NEU
M51	weil man durch die Formbarkeit und wechselnde Beschaffenheit des Wassers immer wieder neue Möglichkeiten für Bewegungsabläufe findet	NEU
<b>11. Vorbild</b>		
M52	weil ich eine/n bestimmte/n Sportler/in als Vorbild habe	NEU
<b>12. Flow</b>		
M53	um vollkommen in der Aktivität (Schwimmen) aufzugehen (in einen Flow-Zustand zu kommen) (Motive im Tischtennis)	Ü
M54	weil beim Schwimmen meine Fähigkeiten mit den Anforderungen im Einklang sind (Motive im Tischtennis)	Ü
M55	weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind (Motive im Tischtennis)	Ü
M56	um in einen Zustand zu kommen, in dem alles rundherum keine Rolle spielt (Motive im Tischtennis)	Ü

**Anmerkung:**

BMZI = „Berner Motiv- und Zielinventar“ (Lehnert et.al., 2011) (vgl. Kap. 3.2.2), NEU = neu hinzugefügte Motive, Ü = von „Motive im Yoga“ (Eibensteiner, 2016), „Motive beim Tischtennis“ (Tellian, 2016) und „Motive im Mountainbiken“ (Klaffenböck, 2015) übernommene Motive

# FRAGEBOGEN - Motive im Schwimmen

Liebe Sportlerinnen - Liebe Sportler

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

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

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

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

Für die Teilnahme an der Umfrage ist es egal, wie lange du schon schwimmst. Die einzige Voraussetzung ist, dass du die Sportart Schwimmen in Österreich ausübst oder hier lebst.

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

Bei Fragen kannst du uns gerne per Mail kontaktieren:  
[forschung.sportpsychologie@univie.ac.at](mailto:forschung.sportpsychologie@univie.ac.at)

Dauer für diesen Fragebogen: ca. 15 min

Vielen Dank für deine Mithilfe!

Judith Wimmer

Dr. Clemens Ley

Mit dem Klicken auf „Weiter“, erkläre ich meine freiwillige Teilnahme an der Studie und mein Einverständnis, dass die Daten für wissenschaftliche Zwecke anonym genutzt werden können. Diese Umfrage enthält 37 Fragen.

Persönliche Daten

\* **Geschlecht**

weiblich     männlich

\* **Alter (...in Jahren)**

*In dieses Feld dürfen nur Zahlen eingegeben werden.*

\* **Welche ist deine höchste abgeschlossene Ausbildung?**  
*Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:*

Pflichtschule  
 Lehre  
 Meister  
 Berufsbildende Schule ohne Matura  
 Berufsbildende Schule mit Matura (HAK, HTL, HBLA, ...)  
 Allgemeinbildende höhere Schule  
 Fachhochschule  
 Universität  
 Sonstiges:

Ausübung der Sportart

\* **Wie viele Jahre schwimmst du schon?**

Bitte beantworten Sie diese Frage.

*In dieses Feld dürfen nur Zahlen eingegeben werden.*

\* **Wie viele Monate im Jahr schwimmst du durchschnittlich?**

Bitte beantworten Sie diese Frage.

*In dieses Feld dürfen nur Zahlen eingegeben werden.*

\* **Wie viele Stunden pro Woche schwimmst du durchschnittlich?**

Bitte beantworten Sie diese Frage.

*In dieses Feld dürfen nur Zahlen eingegeben werden.*

\* **Wie lange schwimmst du pro Einheit (in Minuten) durchschnittlich?**

Bitte beantworten Sie diese Frage.

*In dieses Feld dürfen nur Zahlen eingegeben werden.*

\* Mit welcher Intensität schwimmst du normalerweise?

*Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:  
Bitte beantworten Sie diese Frage.*

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

\* In welchem Bundesland schwimmst du?

*Bitte wählen Sie einen oder mehrere Punkte aus der Liste aus.  
Bitte beantworten Sie diese Frage. Bitte machen Sie mindestens ein Kreuz.*

- Burgenland
- Kärnten
- Oberösterreich
- Niederösterreich
- Salzburg
- Steiermark
- Tirol
- Vorarlberg
- Wien
- Ich schwimme nicht in Österreich

\* Welches ist dein höchstes Schwimmabzeichen?

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

Bitte beantworten Sie diese Frage.

Wenn Sie 'Sonstiges:' auswählen, spezifizieren Sie bitte Ihre Auswahl im entsprechenden Textfeld.

- Frühschwimmer
- Freischwimmer
- Fahrtenschwimmer
- Allroundschwimmer
- Helfer
- Retter
- Lifesaver
- Schwimmlehrer / Schwimmlehrerin
- Rettungsschwimmlehrer / Rettungsschwimmlehrerin
- Ich habe kein Schwimmabzeichen.
- Sonstiges:

\* Wie schätzt du persönlich dein aktuelles Können im Schwimmen ein?

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

Bitte beantworten Sie diese Frage.

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

\* Welchen Schwimmstil übst du hauptsächlich aus?

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

Bitte beantworten Sie diese Frage.

- Brustschwimmen
- Kraulschwimmen
- Delfinschwimmen
- Rückenschwimmen
- mehrere Stile (Allrounder)

 Bitte wählen Sie eine zutreffende Antwort aus.

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

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

Bitte beantworten Sie diese Frage.

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

\* Ich schwimme vorwiegend...  
 Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:  
 Bitte beantworten Sie diese Frage.

- selbstorganisiert
- im Verein
- in der Schule
- in USI-Kursen
- in Fitnesszentren
- in Gesundheitskursen

\* Wo schwimmst du vorwiegend?  
 Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:  
 Bitte beantworten Sie diese Frage.

- in Hallenbäder
- in Freibäder
- in natürlichen Gewässern (See, Meer...)



Motive im Schwimmen

Einstieg in die Sportart

\* Wodurch bist du auf das Schwimmen aufmerksam geworden?  
 Bitte wählen Sie einen oder mehrere Punkte aus der Liste aus.

- Freunde / Bekannte
- Familie
- Schule
- (Sport-) Veranstaltung
- Universität (Lehrveranstaltung, USI-Kurs)
- Medien (Fernsehen, Internet, Zeitschrift)
- Angebot in einem Sportverein
- Beobachtung von anderen Schwimmern/Schwimmerinnen im Freibad
- Reha-Zentrum/Kuraufenthalt
- Sonstiges:



Motive im Schwimmen

Motive

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

Ich schwimme...

	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... um mein Gewicht zu regulieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich eine/n bestimmte/n Sportler/in als Vorbild habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um meinen Körper zu definieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... wegen des Nervenkitzels.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um meine koordinativen und konditionellen Fähigkeiten zu schulen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... wegen den Glücksgefühlen während des Schwimmens.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil dabei nur der Moment zählt und meine Gedanken auf die Aktivität fokussiert sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil das Lernen neuer Schwimmstile oder die Perfektionierung eines Schwimmstils eine Herausforderung ist, der ich mich gerne stelle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil die Verletzungsgefahr niedrig ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vor allem aus Freude an der Bewegung.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

... weil die Bewegung im Wasser schonender für die Gelenke ist.	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... um vollkommen in der Aktivität (Schwimmen) aufzugehen (in einen "Flow-Zustand" zu kommen).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um mit anderen gesellig zusammen zu sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um abzunehmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil man durch die Formbarkeit und wechselnde Beschaffenheit des Wassers immer wieder neue Möglichkeiten für Bewegungsabläufe findet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um sportliche Ziele zu erreichen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um nach einem Turnier/Wettkampf Emotionen erfahren/teilen zu können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich niemanden brauche, um den Sport ausüben zu können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um mich mit anderen zu messen.	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil mich das Element Wasser fasziniert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um mich völlig auszupowern.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil das Element Wasser viele unterschiedliche Möglichkeiten bietet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich mich im Wasser frei/schwerelos fühle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil es ein Sport mit relativ wenig Aufwand ist.	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... weil ich mir den Schwierigkeitsgrad selber aussuchen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um dabei Freunde / Bekannte zu treffen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil der Sport in jedem Alter ausübbar ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich im Wasser mein reales Gewicht nicht wahrnehme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich an meine persönlichen Grenzen gehen kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil es nahezu überall Schwimmhallen gibt, wo ich den Sport ausüben kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich dafür nicht Mitglied in einem Verein sein muss.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil es zu jeder Jahreszeit möglich ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um zu gewinnen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vor allem um fit zu sein.	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... um Stress abzubauen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich zwischen verschiedenen Schwimmstilen variieren kann.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um in einen Zustand zu kommen, in dem alles rundherum keine Rolle spielt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um mich mit anderen zu messen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um neue Energie zu tanken.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil mir der Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um den Alltag zu entfliehen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil beim Schwimmen meine Fähigkeiten mit den Anforderungen im Einklang sind.	1 = trifft gar nicht zu	2	3	4	5 = trifft völlig zu
... um die Bewegungen im Wasser bewusst wahrnehmen zu können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um auf mich selbst stolz sein zu können.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... um mich zu entspannen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich im Wettkampf aufblühe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil es ein relativ günstiger Sport ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Lebenslauf von Judith Wimmer

### **Persönliche Daten**

Geboren am 19. Februar 1991 in Mistelbach, österreichische Staatsbürgerin

### **Bildungsgang**

Volksschule Laa/Thaya von 1997 bis 2001

Sporthauptschule Laa/Thaya von 2001 bis 2005

Handelsakademie Laa/Thaya von 2005 bis 2010

### **Lehramtsstudium**

**Geschichte Sozialkunde und PB und Bewegung und Sport** seit WS 2010

Auslandssemester in Spanien WS 2015

### **Berufliche Tätigkeit**

Ferialpraxis in der Kinderanimation der Therme Laa

Trainerin im Kletterpark Tattendorf

Kinderturnen bei ASKÖ Wien und bei Sportsmonkeys

Ballsportrainerin bei Alfred-Meindl-GmbH

Assistentin der GF bei Schrack Technik Energie GmbH von 2011 bis 2016

### **Derzeit**

BuS-Lehrerin in der BHAK/BHAS Baden seit Sept. 2016

### **Fähigkeiten und Kenntnisse**

Sprachen: Englisch C1, Französisch B1, Spanisch B1

Führerschein B

USI-Snowboardlehrausbildung

Begleitskilehrausbildung