



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

„Soziale Unterstützungsstrukturen im Triathlon Frauen und Männer im Vergleich“

verfasst von / submitted by

Martina Kaltenreiner

angestrebter akademischer Grad:

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 190 353 482

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

Lehramtsstudium Unterrichtsfach Spanisch
Unterrichtsfach Bewegung und Sport

Betreut von / Supervisor:

Ass.-Prof. Mag. Dr. Rosa Diketmüller

Danksagung

Ich vergleiche mein Studium gerne mit dem Triathlon:

Die 3-fach Belastung durch die unterschiedlichen Studienrichtungen Pädagogik, Sport und Spanisch gleicht der 3-fach Belastung im Triathlon. Unterschiedliche Richtungen, unterschiedliche Anforderungen und dennoch ein Ziel vor Augen – den positiven Abschluss.

Es werden Auslandserfahrungen gemacht und sogar die 4. Disziplin im Triathlon, der Wechsel, blieb mir durch den Wechsel von Salzburg nach Wien nicht erspart.

Man findet neue Freundinnen und Freunde, baut sich ein soziales Netzwerk auf und teilt die gleichen Interessen. Doch in jedem Rennen hat man mit Höhen und Tiefen zu kämpfen. Komplikationen und Misserfolg bleiben oft nicht aus. Gerade dann war es wichtig, dass mir meine Freundinnen und Freunde sowie besonders mein Bruder stets mit Rat und Tat zur Seite standen. In manchen Phasen waren trostspendende Worte, wenn es einmal nicht nach Plan verlief, und das Verständnis für meine Hingabe zu meinem sehr zeitintensiven Sport der wichtigste Beitrag meines sozialen Umfeldes.

Alle Schwierigkeiten, die während des Rennens aufgetreten sind, sind spätestens in der Zielgeraden wie weggeblasen. Freundinnen und Freunde, Familie und der Partner unterstützten gerade auf den letzten Metern enorm!

Ich möchte mich besonders bei meinen Eltern Andrea und Leopold bedanken, die mich von Anfang bis zum Ende bei diesem Lebensabschnitt so tatkräftig unterstützten, mich immer wieder aufbauten, immer ein offenes Ohr für mich hatten und mir einen Rückzugsort gaben, bei dem Stress abgebaut und Selbstvertrauen aufgebaut werden konnten!

Zuletzt möchte ich mich bei meiner Diplomarbeitsbetreuerin, Frau Ass. Prof. Mag. Dr. Rosa Diketmüller bedanken, die mich anfangs auf den richtigen Weg leitete und mich anschließend frei arbeiten ließ.

Triathlon – der lange Weg, um bei sich selbst anzukommen!

Steyr, im Mai 2017

Abstrakt

Die vorliegende Arbeit befasst sich mit den sozialen Unterstützungsstrukturen im Triathlon. Durch die hohe psychophysische Belastung von Triathletinnen und Triathleten wird dem sozialen Umfeld von Sportlerinnen und Sportlern hohe Bedeutung zugewiesen.

Die Grundbegriffe werden im ersten Teil der Arbeit mit Hilfe literarischer Quellen erklärt und es wird auf die Bedeutung der sozialen Unterstützung und die Unterstützungsarten hingewiesen. Anschließend wird, anhand eines mit dem Programm *Questback* erstellten Fragebogens, eine Querschnittsstudie durchgeführt und mit dem Statistikprogramm *Stata* ausgewertet. Die Ergebnisse werden anfangs geschlechtervergleichend analysiert und im Anschluss miteinander verglichen.

Der Fokus liegt auf dem familiären Umfeld, der Partnerin oder dem Partner, den Kindern, Eltern, auf dem Freundeskreis, dem Verein sowie den Trainerinnen und Trainern.

Abstract

Present study focuses on social structures in triathlon. Due to the high physical and psychological stress, which come together with triathlon, the social surroundings have high priority.

The study attends with social structures in triathlon. Due to the high psycho-physical pressure from triathletes the social surroundings attach high importance.

First the fundamental terms and the importance of the social surroundings from the social surroundings will be presented based on literally reference sources. Subsequently data was collected by a standardized questionnaire from the program *Questback* and a cross-sectional analysis was conducted. The data was evaluated with the statistic program *Stata*. The results were first analyzed separately concerning sex and then compared to each other.

The focus relies on familiar surroundings, partners, kids, parents, friends, clubs and trainers.

Inhaltsverzeichnis

1	FRAGESTELLUNG	1
1.1	PERSÖNLICHER ZUGANG	1
1.2	WISSENSCHAFTLICHES PROBLEM	1
1.3	WISSENSCHAFTLICHE VORGEHENSWEISE	2
2	GEGENSTAND DER SOZIOLOGIE UND SOZIALFAKTOREN	2
2.1	ALLGEMEINE BEGRIFFSERKLÄRUNG	2
2.2	SOZIALFAKTOREN IM SPORT	3
3	WAS IST TRIATHLON?	5
3.1	DER TRIATHLON: ZAHLEN, DATEN, FAKTEN	5
3.2	BENÖTIGTE FÄHIGKEITEN IN DER SPORTART TRIATHLON	7
3.2.1	<i>Grundlagenausdauer</i>	8
3.2.2	<i>Schnelligkeit</i>	8
3.2.3	<i>Kraft</i>	8
3.2.4	<i>Koordination</i>	9
3.2.5	<i>Beweglichkeit</i>	10
3.2.6	<i>Psychische Voraussetzungen im Training und im Wettkampf</i>	10
4	PLANUNG	12
5	WICHTIGKEIT DES SOZIALEN UMFELDES IM TRIATHLON	13
5.1	GRUNDANNAHME	13
5.2	WER KANN DIE ATHLETINNEN UND ATHLETEN WIE UNTERSTÜTZEN?	14
5.3	AUFBEREITUNG DER EINZELNEN FAKTOREN	16
5.3.1	<i>Partnerin oder Partner</i>	16
5.3.2	<i>Familie (Eltern, Kinder)</i>	17
5.3.3	<i>Freundinnen und Freunde</i>	18
5.3.4	<i>Trainerinnen und Trainer</i>	18
5.3.5	<i>Verein</i>	19
5.3.6	<i>Sponsoren</i>	20
6	UNTERSUCHUNGSDESIGN	21
6.1	ZENTRALE HYPOTHESEN	21
6.2	ONLINEFRAGEBOGEN	21

6.2.1	<i>Allgemeine Angaben</i>	22
6.2.2	<i>Partnerschaft</i>	22
6.2.3	<i>Triathlon</i>	23
6.2.4	<i>Soziales Umfeld</i>	23
6.2.5	<i>Training</i>	23
6.3	STICHPROBE.....	24
6.4	AUSWERTUNGSMETHODEN	26
7	ERGEBNISSE	27
7.1	DESKRIPTIVE AUSWERTUNG	27
7.2	HYPOTHESENPRÜFUNG.....	27
7.2.1	<i>Wie werden Frauen unterstützt?</i>	27
7.2.1.1	Partnerschaft.....	29
7.2.1.2	Familie (Eltern, Kinder)	31
7.2.1.3	Freundinnen und Freunde	33
7.2.1.4	Trainerinnen und Trainer	35
7.2.1.5	Verein	37
7.2.1.6	Sponsoren.....	38
7.2.2	<i>Wie werden Männer unterstützt?</i>	39
7.2.2.1	Partnerschaft.....	41
7.2.2.2	Familie (Eltern, Kinder)	43
7.2.2.3	Freundinnen und Freunde	46
7.2.2.4	Trainerinnen und Trainer	48
7.2.2.5	Verein	49
7.2.2.6	Sponsoren.....	51
7.2.3	<i>Vergleichende Auswertung nach Geschlecht – Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Triathletinnen und Triathleten</i>	52
7.2.3.1	Allgemeine Angaben.....	52
7.2.3.2	Partnerschaft.....	53
7.2.3.3	Triathlon	56
7.2.3.4	Soziales Umfeld	59
7.2.3.5	Training	73
8	DISKUSSION DER ERGEBNISSE	82
9	PÄDAGOGISCHE RELEVANZ DER SPORTART TRIATHLON IN SCHULEN	83
10	RESÜMEE	84
	LITERATUR	87

TABELLEN- UND ABBILDUNGSVERZEICHNIS	89
FRAGEBOGEN	92
EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG	97
LEBENS LAUF.....	98

I THEORIETEIL

1 Fragestellung

1.1 Persönlicher Zugang

Als aktive Triathletin und durch einige – auch ehemalige – Triathletinnen und Triathleten im Freundes- und Bekanntenkreis ist mir bei der Beobachtung von Triathlonveranstaltungen folgendes Phänomen aufgefallen:

Der klassische österreichische Triathlet ist zwischen 35 – 45 Jahre alt, männlich, berufstätig und einer eher höheren Gesellschaftsschicht zugehörig. Die Männer werden meist von ihren Lebenspartnerinnen in der Rolle als Zuseherinnen zu den Bewerben begleitet. Diese üben nicht unbedingt den gleichen Sport aus, im Gegenteil, oft wird die Ausübung einer anderen Sportart positiver angesehen. Auch im Freundeskreis des Athleten finden sich nicht unbedingt Freundinnen oder Freunde, die den gleichen Sport ausüben.

Im Gegensatz dazu haben Triathletinnen sehr oft aktive Partner, die selbst im gleichen Sportbereich aktiv sind, und somit entweder selbst Triathlon betreiben oder zumindest einen der drei Sportarten (Schwimmen, Rad fahren, Laufen) ausüben. Ferner sind das nähere Umfeld, Freundinnen und Freunde sowie Familie meist sportlich ambitioniert und tragen zum Erfolg der Athletin bei.

1.2 Wissenschaftliches Problem

Die Sportart Triathlon etablierte sich erst in den 1970er Jahren und ist somit eine sehr junge Sportart. Durch den Boom in den letzten Jahren wurde vor allem in den trainingswissenschaftlichen und biomechanischen Bereichen viel geforscht, die sozialwissenschaftliche Komponente jedoch fast vollkommen außer Acht gelassen. Durch eine aktive, erstzunehmende Ausübung dieser Sportart und die vielen intensiven Trainingsstunden ist das soziale Leben einer Triathletin oder eines Triathleten stark eingeschränkt. Durch einen strukturierten Zeitplan in Abstimmung mit der Berufstätigkeit und dem Trainingsumfang bleibt kaum Zeit für andere Freizeitaktivitäten, weswegen es wichtig ist, das soziale Umfeld zu erforschen und zu analysieren.

Diese Arbeit geht der Frage nach, welche sozialen Strukturen für Athletinnen und Athleten im Triathlon von Bedeutung sind. Ziel ist es, ein Profil von Triathletinnen und Triathleten zu erstellen und die Wichtigkeit der sozialen Unterstützung aufzuzeigen. In welcher Form

werden Athletinnen und Athleten von ihrer Partnerin oder ihrem Partner, Familie, Freundinnen und Freunden, Verein und Sponsoren bei den Triathlonveranstaltungen unterstützt und begleitet und wie bedeutend ist diese Begleitung für die Sportlerinnen und Sportler.

1.3 Wissenschaftliche Vorgehensweise

Der erste Teil der Arbeit, der Theorieteil, soll Aufschluss darüber geben, welche sozialen Unterstützungsstrukturen im Sport generell von Bedeutung sind und welche davon besonders im Triathlon eine bedeutende Rolle spielen. Dafür werden aus literarischen Quellen Inhalte dargelegt und analysiert.

Um die wissenschaftlichen Theorien zu den sozialen Strukturen im Sport und der sozialen Unterstützung mit der Praxis zu koppeln, wird im zweiten Teil der Arbeit das theoretische Wissen empirisch überprüft. Die abgeleiteten Hypothesen werden mittels eines Fragebogens an 100 aktiven österreichischen Triathletinnen und Triathleten überprüft. Als Einschlusskriterium für die Teilnahme an der Fragebogenstudie ist mindestens ein absolvierter Triathlon.

Durch den Fragebogen wird das Profil der befragten Triathletinnen und Triathleten herausgearbeitet und gefiltert, in welchem Umfang und von wem Triathletinnen und Triathleten unterstützt werden. Des Weiteren wird die Wichtigkeit der Unterstützung befragt. Der Fokus liegt auf dem familiären Umfeld, dem Freundeskreis, der Partnerschaft, den Trainerinnen und Trainern und dem Verein.

Die Ergebnisse werden zuerst geschlechtervergleichend analysiert und ausgewertet, um Unterschiede und Gemeinsamkeiten herauszuarbeiten.

2 Gegenstand der Soziologie und Sozialfaktoren

2.1 Allgemeine Begriffserklärung

Die Soziologie ist ein geisteswissenschaftlicher Forschungsbereich, der sich mit der Forschung des sozialen Zusammenlebens der Menschen auseinandersetzt. Die bekannteste Definition ist jene von Max Weber (1984), die besagt, dass die Soziologie eine Wissenschaft sei, welche soziales Handeln deutend verstehen und dadurch in seinem Ablauf und in seinen Wirkungen ursächlich erklären will. Nach Weiß (1999) ist die Soziologie „die wissenschaftliche Untersuchung der Gesellschaft und sozialer Interaktionen“, wobei unter der Gesellschaft ein „Gefüge von Individuen, von

menschlichen Handlungen beziehungsweise sozialen Beziehungen zur Befriedigung individueller und gemeinschaftlicher Bedürfnisse“ verstanden wird.

Die Soziologie ist eine eigenständige Forschungsdisziplin, welche sich mit der Gesellschaft als Ganzes, aber auch mit kleineren Gruppen, wie beispielsweise in diesem Forschungsprojekt Athletinnen und Athleten der Sportart Triathlon, auseinandersetzt. Sie untersucht das soziale Handeln und die Interaktion zwischen Personen und setzt sich mit den sozialen Unterschieden verschiedener Gesellschaftsgruppen auseinander. Jedes Verhalten oder Handeln wird auf andere Menschen bezogen, kein Mensch umgibt sich mit genau derselben sozialen Gruppe wie ein anderer, wodurch im Handeln und in Verhaltensweisen unterschiedliche Muster zu erkennen sind. Es stellt sich die Frage, ob die Personen die Gesellschaft schaffen oder aber durch sie erschaffen werden. (Cachay & Thiel, 2000)

Unter Sozialfaktoren sind verschiedene Aspekte gemeint, welche sozial, also das Verhalten oder Handeln betreffend, auf einen Menschen einwirken, wie etwa ökonomische, ideologische, politische, kulturelle, wissenschaftlich-technische oder soziale Aspekte. Es sind exogene, indirekte Wirkungsfaktoren, welche auf ein Individuum einwirken und dessen Persönlichkeit beeinflussen. (Buggel, 1973)

2.2 Sozialfaktoren im Sport

Eine enge Begriffsbestimmung der Sportsoziologie ist nur bedingt möglich, da es im deutschsprachigen Raum noch nicht gelungen ist, eine eindeutige Definition von „Sport“ hervorzubringen. Weis und Gugutzer stellen 2008 die „empirisch beobachtbaren Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen Gesellschaft und Sport“ in den Mittelpunkt (zit. n. Thiel, Seiberth & Mayer, 2013). Es wird beobachtet, welche Wirkung sowohl die Gesellschaft auf den Sport hat, als auch welche Wirkung der Sport auf die Gesellschaft hat.

Gerade in Bezug auf die sportliche Leistung besteht ein besonderes Verhältnis zur Gesellschaft. Kunath bestimmt in dem Artikel den sportlichen Leistungsbegriff folgendermaßen:

In der sportlichen Leistung werden Ergebnisse der sportlichen Ausbildung und der Erziehung gemessen bzw. bewertet und ihr Zustandekommen sowie ihre gesellschaftliche Bewertung von den verschiedenen sozialen Kräften eingeschätzt. Die sportliche Leistung ist ein Ausdruck der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit der menschlichen Persönlichkeit und der Leistungsfähigkeit der gesamten

Gesellschaft, insbesondere des Bereichs von Körperkultur und Sport. Das Streben der Menschen nach sportlichen Leistungen und Höchstleistungen hat seine Wurzeln in der gesellschaftlichen Wertschätzung von Körperkultur und Sport, insbesondere in der allseitigen Förderung des Trainings- und Wettkampfsystems. (zit. n. Buggel, 1973, S.466).

Gerade bei Sportlerinnen und Sportler haben die bereits erwähnten ökonomischen, ideologischen, politischen, kulturellen, wissenschaftlich-technischen oder sozialen Aspekte einen großen Einfluss darauf, ob jemand die Wahl beziehungsweise die Möglichkeit hat, einen bestimmten Sport auszuüben. Werden die einzelnen Bereiche noch einmal genauer aufgelistet, können folgende wichtige Sozialfaktoren im Sport herausfiltert werden [Daume (1973); Whitehead & Dahlgren (1991)]:

- Geschlecht
- Alter
- Ausbildung
- Beruf
- Familie
- Partnerschaft
- Erziehung/ Eltern
- Freunde
- Religion
- Freizeit
- Infrastruktur
- Gesundheit
- Finanzielle Lage
- Wohnung
- Verein
- Sponsoren
- Öffentlichkeit
- Medien

Im Sport selbst gibt es bezüglich der Sozialfaktoren keine Unterscheidungen zwischen einzelnen Personen, weshalb der Sport als sehr nützliches Mittel zur Messung von Leistung herangezogen wird. Differenzierungen gibt es im Triathlon nur zwischen professionellen Athletinnen und Athleten und Amateurinnen und Amateuren. Wird bei professionellen Athletinnen und Athleten nur nach Geschlecht unterschieden, also je eine Gesamtsiegerin und ein Gesamtsieger eines Wettbewerbs, wird im Amateurbereich zusätzlich noch in Altersklassen unterteilt. Im Triathlon gibt es verschiedene Altersklassen, die ab der Altersklasse U23 (unter 23 Jahre) in 5-Jahres-Sprüngen gestaffelt sind (30 – 34 Jahre, 35 – 39 Jahre, 40 – 44 Jahre etc.). Hier gibt es sowohl eine Gesamtsiegerin und einen Gesamtsieger, als auch jeweilige Klassensiegerinnen und Klassensieger. (<http://www.triathlon-austria.at/de>, 08.05.2017)

3 Was ist Triathlon?

3.1 Der Triathlon: Zahlen, Daten, Fakten

Der Triathlon ist eine Ausdauersportart, bestehend aus den drei Disziplinen Schwimmen, Rad fahren und Laufen, welche genau in dieser Reihenfolge nacheinander ausgeführt werden. Aufgrund der unterschiedlichen Anforderungen in den drei Bereichen gilt der Triathlon als besondere Herausforderung für viele Athletinnen und Athleten. (Simmons, Mahoney & Hambrick, 2016)

Im Triathlon gibt es unterschiedliche Bewerbe mit unterschiedlichen Distanzen zu bewältigen. Oftmals wird der Triathlon jedoch nur mit dem „Ironman“ in Verbindung gebracht. Die Triathlon-Distanzen werden international von verschiedenen Organisationen ausgerichtet. Auf nationaler Ebene sind die Veranstalter erfahrungsgemäß lokale Triathlon-Verbände. Nachfolgend werden die wichtigsten Standarddistanzen angeführt (Murphy, 2009): Der Ironman ist eine gute Vermarktung der so genannten Langdistanz. Bei der Langdistanz gilt es, eine Distanz von 3,8 km Schwimmen, 180 km Rad fahren und 42,195 km Laufen (Marathondistanz) zu bewältigen. Bei der sogenannten Halbdistanz ist exakt die Hälfte des Weges in jeder einzelnen Disziplin zurückzulegen. Es gibt auch kürzere Bewerbe, wie zum Beispiel die Olympische Distanz, auch Kurzdistanz genannt (1,5 km Schwimmen, 40 km Rad fahren, 10 km Laufen) oder die Sprintdistanz (750 m Schwimmen, 20 km Rad fahren, 5 km Laufen).

Die genannten Distanzen und die Zieleinlaufzeiten der Athletinnen und Athleten variieren deutlich, nicht jedoch das Training für den Triathlon. Triathletinnen und Triathleten müssen im Training sowohl an der Grundlagenausdauer als auch die Schnelligkeit in jeder der drei Sportarten trainieren, wenn auch in unterschiedlichem Ausmaß, denn Triathlon ist nicht gleich Triathlon. (Petersen, 2002) Eine Herausforderung stellt der Übergang von einer zur nächsten Sportart dar. Zusätzlich stehen meist noch Stabilitäts- und Krafttraining am Trainingsplan. Durch diese Vielseitigkeit kommen sowohl Kurzdistanzathletinnen und Kurzdistanzathleten als auch Langdistanzathletinnen und Langdistanzathleten auf einen besonders hohen Trainingsaufwand pro Woche. Schon Amateurrinnen oder Amateure kommen mit einem persönlich abgestimmten Trainingsplan auf ca. 10 – 20 Stunden pro Woche Vorbereitungszeit in dieser Sportart.

Kommt eine Athletin oder ein Athlet bei einem Triathlon in das Ziel, wird die Person als Finisher gewertet. Für die Analyse der Finisherzahlen wird eine Statistik von www.trinews.at aus dem Jahr 2015 herangezogen. Aufgrund der fehlerhaften Tabelle im Internet können jedoch nur die österreichischen fünf Top-Bewerbe auf Basis der Finisherzahlen verwendet werden. Die Tabelle wird mit den Prozentsätzen der Männer und Frauen bei den ausgewählten Bewerben erweitert:

Tabelle 1: Die fünf österreichischen Top-Bewerbe auf Basis der Finisherzahlen

Die fünf österreichischen Top-Bewerbe auf Basis der Finisherzahlen					
Wettbewerb	Finisher	Männer	Männer %	Frauen	Frauen %
Kärnten Ironman Austria Triathlon	2299	1991	86,60	308	13,4
Ironman 70.3 World Championship	2262	1520	67,20	742	32,80
Ironman 70.3 Zell am See	1797	1466	81,59	331	18,41
Ironman 70.3 St. Pölten	1756	1521	86,61	235	13,32
Challenge Walchsee	667	557	83,51	110	16,49

Quelle: <https://www.trinews.at/entwicklung-der-triathlon-finisherzahlen-in-oesterreich-2015/> (02.05.17)

Bezüglich der Anzahl und des Alters der aktiven Triathletinnen und Triathleten wird das *Triathlon Ranking Austria* (<http://triathlonliste.topsportaustria.at>, 08.05.2017) der letzten 24 Monate, die Wettkampfsaisons 2015/2016, herangezogen:

Am Ende des Jahres 2016 scheinen 11.357 Männer und 3.443 Frauen im System auf.

Sowohl bei den Männern, als auch bei den Frauen starten die meisten Personen in der Eliteklasse EK II, das sind Frauen und Männer zwischen 30 – 40 Jahren.

Während Männer in höherem Alter zwischen 70 – 90 Jahren immer noch in der Ranking-Liste aufscheinen, haben laut System im Jahr 2016 nur drei Frauen, die älter als 70 Jahre sind, einen Triathlon beendet. Das Interesse an der Sportart Triathlon nimmt seit Jahren enorm zu, daher wurde er in den letzten Jahren immer mehr zu einer Trendsportart. Die Zahl der aktiven Sportlerinnen und Sportler steigt kontinuierlich, auch das Interesse an der Durchführung von Veranstaltungen ist weltweit steigend, sodass auch immer mehr große Sponsoren, wie zum Beispiel Erdinger Alkoholfrei oder Pewag, die Veranstaltungen finanziell kräftig unterstützen. Besonders steigend ist das Interesse der Medien, vor allem

bei Großveranstaltungen wie dem Ironman oder Europa- beziehungsweise Weltmeisterschaften. Dies hilft den Sport attraktiv und volksnah zu gestalten. Sowohl der Tourismus als auch die Wirtschaft profitieren von diesen Sportveranstaltungen. Bei der Durchführung von Events werden die Athletinnen und Athleten nicht nur von deren Partnerinnen oder Partnern beziehungsweise Familien begleitet, auch Freunde, Sportinteressierte und Sportbegeisterte unterstützen durch Anwesenheit, Anfeuerung und Motivation am Straßenrand. (Schwark, 2009)

Triathlon kann eine sehr kostengünstige Sportart sein. Im Grunde genommen werden nur Badebekleidung, ein funktionstüchtiges Fahrrad, ein Helm, eine Funktionskleidung und Laufschuhe benötigt. Die Realität sieht jedoch anders aus. In kaum einer anderen Sportart wird so viel Geld für Equipment und Startplätze ausgegeben wie im Triathlon. Viele Schwimmbadeintritte, hochpreisige Fahrräder, teure Wettkampfanzüge, vor allem hohe Startgelder bis zu € 500 - und nicht außer Acht zu lassen - die Anreise- und Übernachtungskosten machen diese Sportart, vor allem, wenn sie Leistungssportähnlich ausgeübt wird, exklusiv. Somit bekommt die finanzielle Unterstützung durch den Verein oder Sponsoren, vor allem für junge Athletinnen und Athleten, einen hohen Stellenwert. (Leder & Leder, 2006)

3.2 Benötigte Fähigkeiten in der Sportart Triathlon

Der Triathlon hat sich in den vergangenen Jahrzehnten vom reinen Leistungssport zu einer Trendsportart entwickelt. Es geht nicht mehr nur darum, bei einem Wettkampf am Siegespodest ganz oben zu stehen beziehungsweise schneller als andere zu sein, sondern vielmehr darum, die eigenen, individuellen Ziele zu erreichen. (Taylor & Schneider, 2007)

Durch die Abfolge der drei unterschiedlichen Sportarten und die Renndauer ist der Körper unterschiedlichen physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt, weshalb man im Training die Muskulatur und den Geist auf die bevorstehende Belastung vorbereiten sollte. Unabhängig davon, welche Distanzen zu bewältigen sind, sind die Grundlagenausdauer, die Schnelligkeit, die Kraft, die Koordination und die Beweglichkeit im Triathlon von Bedeutung, wobei der Fokus in dieser Diplomarbeit auf den sozialen Aspekten liegt und die physischen Belastungsanforderungen nur grundlegend dargestellt werden. (Hottenrott & Zülch, 2000)

3.2.1 Grundlagenausdauer

Die drei Triathlonsportarten Schwimmen, Rad fahren und Laufen verlangen eine gute Ausdauerfähigkeit der Athletinnen und Athleten. Lames definiert den Begriff Ausdauer als „die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung und/oder die schnelle Regenerationsfähigkeit nach einer Belastung“ in Bezug auf Sport. (Hohmann, Lames & Letzelter, 2003, S.50)

Voraussetzung, um einerseits hohe Geschwindigkeiten im Wettbewerb oder Training halten zu können oder sich andererseits schneller wieder zu regenerieren ist eine gute Grundlagenausdauer. Das Training für die Grundlagenausdauer findet ausschließlich im niedrigen, aeroben Pulsbereich von etwa 75 – 85 % der Maximalleistung statt und ist vor allem durch die Dauer gekennzeichnet. Sie umfasst den größten Teil des Gesamttrainingsumfanges im Triathlon. (Leder & Leder, 2006)

3.2.2 Schnelligkeit

Obwohl sich das Triathlontraining großteils im Grundlagenbereich abspielt, sind das Training im Entwicklungsbereich, das Schnelligkeitstraining oder auch das wettkampfspezifische Training nicht minder von Bedeutung. (Leder & Leder, 2006)

Laut Petersen (2002) sollen in diesem Bereich die Geschwindigkeit und das Stehvermögen gebildet werden, also effektiv Leistung erbracht werden, um das Leistungsvermögen zu steigern und die Schnelligkeitsausdauer zu schulen.

Hottenrott und Zülch (2000) beschreiben die Wichtigkeit des Entwicklungsbereiches wie folgt: „Eine regelmäßige Ausübung von Kurzsprints trägt dazu bei, eine gewisse Laktatoleranz zu entwickeln.“ (Hottenrott & Zülch, 2000, S.52). Schnelligkeitstraining kann also bewirken, dass einerseits die Toleranzgrenze angehoben wird (Laktatproduktion erst ab höherer Belastung), oder andererseits, dass der Körper lernt, wie er mit dem produzierten Laktat umgehen muss.

3.2.3 Kraft

Der Irrglaube, dass Krafttraining nur für den Kraftsport notwendig ist, wurde bereits vor Jahrzehnten aufgeklärt, wobei Kurzstanzathletinnen und -athleten andere Kraftanforderungen benötigen als Langstanzathletinnen und -athleten. Das Krafttraining soll den Leistungsaufbau fördern, muskuläre Dysbalancen ausgleichen und vor allem Verletzungen vorbeugen. (Leder & Leder, 2006)

Für die Triathletin und den Triathleten steht zur Stärkung der Muskulatur für das Laufen und Schwimmen das Training der Schulter- und Armmuskulatur und der Beinmuskulatur

im Vordergrund, wobei das Training einer guten Rumpf- und Beckengürtelmuskulatur für eine effiziente Kraftübertragung ebenfalls gezielt trainiert werden soll. (Hottenrott & Zülch, 2000)

Es gilt jedoch zu bedenken, dass laut Hottenrott und Zülch (2000) ein

zu hoher Anteil an Maximalkraft sich negativ auf die Ausdauerleistungsfähigkeit auswirken kann. Nimmt beispielsweise der Muskelquerschnitt durch Krafttraining stark zu, kann dies zu einem ungünstigen Kraft-Last Verhältnis, einer Einschränkung der Beweglichkeit, einer verschlechterten Bewegungskoordination und in der Folge zu schlechter Ausdauerleistungsfähigkeit führen. (Hottenrott & Zülch, 2000, S.178)

3.2.4 Koordination

Neben der Grundlagenausdauer, Kraft und Schnelligkeit stellt die Koordination ebenfalls ein sehr wichtiges Standbein für Erfolg oder Misserfolg im Triathlon dar.

Bei der ersten Disziplin, dem Schwimmen, ist nicht nur die Abstimmung der Arme und Beine mit der Atmung eine besonders wichtige, sondern vielmehr die Koordination im Wasser mit den anderen Athletinnen und Athleten, die Orientierung im Wasser und der Ausstieg am Weg zur Wechselzone.

Aber nicht nur beim Schwimmen ist eine gute Koordinationsfähigkeit von hoher Bedeutung, auch beim Laufen und Rad fahren ist ein optimaler Bewegungsablauf wichtig, um nicht unnötig viel Energie zu verbrauchen.

Beim Rad fahren spielt vor allem die Koordinationsfähigkeit in Bezug auf den so genannten „runden Tritt“ eine bedeutende Rolle, bei dem die Sportlerinnen und Sportler nicht ausschließlich Druck auf die Pedale verteilen, sondern durch eine Ökonomisierung des Trittes eine optimale Kräfteübertragung auf die Pedale bewirken.

Beim Laufen steht besonders die Koordination des Unterkörpers mit dem Oberkörper für eine Ökonomisierung des Laufstils, für eine erhöhte Flexibilität und Kräftigung der Laufmuskulatur und somit einer Verletzungsprofilaxe im Mittelpunkt. (Leder & Leder, 2006)

3.2.5 Beweglichkeit

Beweglichkeit ist eine motorische Fähigkeit und bezieht sich auf die Dehnfähigkeit von Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenkscapsel. „Sie ist gekennzeichnet durch die Amplitude, die durch innere oder mit Hilfe äußerer Kräfte in der Endstellung des Gelenks erreicht werden kann.“ (Grosser & Starischka, 1998, S.152).

Die Beweglichkeit hat im Triathlon den wohl geringsten Stellenwert und dennoch sollten Beweglichkeitsübungen, Dehnungsgymnastik und Schwunggymnastik in das Training eingebunden werden – sei es als regenerative Maßnahme, zum Aufwärmen oder im Cool-Down einer Bewegungseinheit. Ein Muskel ist nur dann voll funktionsfähig, wenn die erforderliche Bewegungsamplitude ohne muskulären Widerstand ausgeführt werden kann. Beim Schwimmen ist für einen technisch sauberen Armzug eine gute Beweglichkeit im Schultergürtel erforderlich; beim Laufen gilt es besonders die Beweglichkeit in der Hüfte, den Hüftbeuger und den Hüftstrecker zu trainieren. (Hottenrott & Zülch, 2000)

3.2.6 Psychische Voraussetzungen im Training und im Wettkampf

Ein Triathlon ist wegen der multiplen physischen Belastung und der Dauer des Sports nicht nur ein körperlicher Wettkampf, sondern viel mehr auch ein psychischer Wettbewerb. Der Triathlontrainer Joe Friel meint: „Mentale Stärke ist ein Bereich, in dem sich viele Athleten stark verbessern können. Die wichtigsten Aspekte der Sportpsychologie sind Selbstvertrauen, Motivation, Konzentration und Entspannung.“ (Taylor & Schneider, 2005, S.12). Auf diese vier Punkte wird im Folgenden näher eingegangen:

Die Grundlage, wieso jemand für einen Triathlon trainiert oder sich bei einem Triathlon anmeldet, ist ohne Zweifel die Motivation einer jeden einzelnen Person. Es ist die Frage nach dem „Wozu?“ und „Warum?“. In der Sportpsychologie wird davon ausgegangen, dass unterschiedliche Motive, also „situationsüberdauernde, zeitlich überdauernde und persönlichkeitspezifische Wertungsdispositionen“ (Gabler, 2000, zit. n. Hänsel, 2016, S.205) die Motivation von jeder Person beeinflussen. Für Taylor und Schneider (2007, S.43) ist die Motivation „die Fähigkeit, eine Aufgabe aktiv anzugehen und beharrlich an ihr zu arbeiten“. Sie ist gerade im Triathlon besonders wichtig, da sie bestimmt, wie oft, wie lange und wie intensiv trainiert werden kann und vor allem wie viel Zeit jemand gesamt in den Sport investiert. Taylor und Schneider (2007) sprechen von so genannten Motivationshindernissen, welche die Leistungsfähigkeit und Motivation für das Training oder einen Wettkampf stark einschränken können. Sie nennen diesbezüglich beispielsweise Stress im Beruf oder der Ausbildung, Verpflichtungen gegenüber Familie

und Freunden oder übermäßiges Training, Krankheit oder Verletzungen. Auf genannte Einflussgrößen wird in Kapitel 5 „*Wichtigkeit des sozialen Umfeldes*“ spezifisch eingegangen.

Das Selbstvertrauen gilt als einer der wichtigsten mentalen Parameter für die Leistung im Training und im Wettkampf einer Athletin oder eines Athleten. Auch wenn die körperliche Leistungsfähigkeit gegeben ist, kann die gewünschte Leistung wegen zu wenig Selbstvertrauen in die eigenen Fähigkeiten oder Vertrauen in das Material oft nicht abgerufen werden. Sportlerinnen und Sportler mit hohem Selbstvertrauen wissen, dass sie ihre festgelegten Ziele erreichen, sowie, dass sie auch unter schweren Bedingungen gute Erfolge erwarten können:

Obwohl die besten Triathleten der Welt vermutlich stärker, schneller und ausdauernder als andere sind – es ist vor allem ihre tiefe Überzeugung, dass sie sich gegen das stärkste Feld an Mitstreitern, unter den schwierigsten Bedingungen und in dem wichtigsten Rennen ihres Lebens behaupten können, die ihnen zum Erfolg verhilft. (Taylor & Schneider, 2005, S.55)

Während es in anderen Sportarten oftmals nur wenige wichtige Informationen über einen festgelegten Zeitraum zu beachten gibt, ist die Konzentration für Triathletinnen und Triathleten eine besonders bedeutsame. Nicht nur, dass sich die Sportlerinnen und Sportler vor allem bei der Bewältigung von längeren Distanzen wie der Halbdistanz oder der Langdistanz zeitlich lange konzentrieren müssen, sondern vor allem die unterschiedlichen Anforderungen in den drei Sportarten, der Wechsel zwischen den Sportarten und die externen Einflüsse stellen eine große Herausforderung für die Athletinnen und Athleten dar. Taylor und Schneider (2007) nennen in ihrem Buch „*Mentales Training für Triathleten*“ beispielsweise Gedanken, Gefühle, Nahrungsaufnahme, Flüssigkeitszufuhr, Herzfrequenz und die Technik als interne Faktoren der Konzentration, die eine Triathletin oder ein Triathlet selbst beeinflussen kann. Als externe Faktoren werden von den Autoren beispielsweise die eigene Ausrüstung, Anforderung auf den unterschiedlichen (Schwimm-, Rad-, Lauf-) Strecken, beispielsweise das Gelände, Straßenbedingungen, Wind, Strömungen im Gewässer etc., die Streckenlänge und die Konkurrenz genannt.

Die Belastung und Beanspruchung im alltäglichen Leben einer Triathletin oder eines Triathleten verlangt im psychophysischen Bereich nach einer Regeneration, einer Entspannungs- beziehungsweise Entlastungsphase. Nach Petersen (2002) ist die Leistungssteigerung umso größer, „je besser das Prinzip von Anspannung und Entspannung ausgenutzt wird“. Er misst der Regeneration einen gleichwertigen Anteil am

Erfolg bei, wie der Trainingsplanung, da „ohne ausreichende Regeneration kein positiver Trainingseffekt zustande kommt“ (Petersen, 2002, S.137). Physiologisch dient die Regeneration zur Abnahme der Herzfrequenz, zum Abbau von Laktat bei intensiven Belastungen, zur Regeneration von Binde- und Stützgewebe und zum Ausgleich verlorener Salze und Muskelenzyme (Leder & Leder, 2006). Je intensiver das Training oder der Wettkampf, desto länger braucht der Körper zum Erholen. Je schneller man regeneriert, desto früher können sich die Athletinnen und Athleten wieder einem neuen Belastungsreiz aussetzen. Doch nicht nur physiologisch, sondern besonders auch für die Psyche ist diese Entspannungsphase von hoher Bedeutung, da nicht nur der Körper, sondern auch der Geist Zeit braucht, um die Reize zu verarbeiten. In diesen Ruhephasen erholt sich der Körper „von den mentalen und emotionalen Anforderungen des Trainings“ und die „Motivation, Erregung, Konzentration und Begeisterung, die während des Trainings möglicherweise gelitten haben, erhalten neuen Schwung“ (Taylor & Schneider, 2005, S.186).

4 Planung

Nach Hottenrott und Zülch (2000, S.123) ist Triathlon „nicht nur ein gesundheitlich hochwirksamer Sport, Triathlon bedeutet auch, an seine Grenzen von Ausdauer und Willenskraft zu stoßen, persönliche Höchstleistungen zu bringen, extreme Anforderungen zu bewältigen und die möglichen Leistungsreserven immer weiter auszuschöpfen.“

Gerade wegen der extremen psychophysischen Anforderungen, die der Sport an die Athletinnen und die Athleten stellt, ist es wichtig, die einzelnen Trainingseinheiten in den Arbeits- und Privatalltag zu integrieren, um für die Partnerin oder den Partner, die Familie und Freundinnen und Freunde noch immer genügend Zeit zu finden. (Leder & Leder, 2006)

Vor dem ersten Triathlon wird oft nur der Wunsch geäußert, an einem Wettkampf teilzunehmen, meist ohne besonderes Training beziehungsweise ohne strukturierte Vorbereitung. Diese Sportlerinnen und Sportler trainieren meist ohne Trainingsplan. Die Trainingsintensität und die Trainingsintervalle der einzelnen Teilbereiche hängen häufig von der persönlichen Vorliebe ab.

Je leistungsorientierter die Sportart betrieben wird und je höher die persönlichen Ziele gesetzt werden, desto wichtiger ist ein auf die Wettkämpfe abgestimmter, persönlicher Trainingsplan. Dieser soll helfen, die individuellen Ziele zu erreichen und die eigene Leistung zu verbessern. (Hottenrott & Zülch, 2000)

Entscheidet man sich dazu, gezielt mit einem Plan zu trainieren, gibt es folgende Möglichkeiten: entweder wird von einer Trainerin oder einem Trainer ein Plan erstellt, oder man stellt sich selbst, meist mit Hilfe von Internet oder Büchern, einen Trainingsplan zusammen. Die kostengünstigere Variante ist jedenfalls, sich selbst einen Trainingsplan zusammenzustellen, wobei unerfahrene Personen oft das nötige Hintergrundwissen in Bereichen der Trainingswissenschaft und zur Physiologie des Körpers fehlt. Unbedingt zu berücksichtigen ist in beiden Fällen, dass es kein allgemein gültiges Erfolgsrezept eines Trainingsplans gibt und jede Athletin und jeder Athlet individuell betreut werden muss. Nicht jeder Mensch hat dieselbe Voraussetzung zur Ausübung eines Sports und nicht jeder Mensch reagiert gleich auf Belastungen bzw. Vorbelastungen. (Leder & Leder, 2006; Hottenrott & Zülch, 2000)

5 Wichtigkeit des sozialen Umfeldes im Triathlon

5.1 Grundannahme

Die Triathletin oder der Triathlet hat neben dem Berufsleben und dem Privatleben noch ein drittes Standbein, nämlich das Sportlerleben. Das oftmalige Unverständnis der Mitmenschen betreffend Zeitaufwand und Trainingsintensität ist eine große zu bewältigende Hürde einer Athletin oder eines Athleten. Trotz der Bewunderung, welche Distanzen in den Disziplinen zu bewältigen sind, erhält eine Sportlerin oder ein Sportler meist eher wenig Unterstützung von ihrem/seinem Umfeld. (Petersen, 2002) Petersen nennt diesbezüglich als Beispiel das Trainingslager, welches in der Regel ohne Familie oder der Lebenspartnerin oder dem Lebenspartner absolviert wird, den Urlaubsort, der sich oft nach den Trainingsmöglichkeiten richtet, und die Urlaubszeiten, die vom Arbeitsgeber oder den Kolleginnen oder Kollegen befürwortet werden müssen.

Durch die hohen psychophysischen Anforderungen an die Athletinnen und Athleten und dadurch, dass drei unterschiedliche Sportarten trainiert werden müssen, spielt gerade das Zeitmanagement im Triathlon eine sehr bedeutsame Rolle. Die Sportlerin oder der Sportler müssen neben den bereits erwähntem Berufs- und Familienleben im normalen Alltag die Zeit für das Training einräumen. Gerade junge Sportlerinnen und Sportler neigen dazu, sich in die Sportart hineinzusteigern und übermäßig viel zu trainieren. (Petersen, 2002)

Wie bereits in Kapitel 2.2 „*Allgemeine Begriffserklärung*“ erklärt wird, hat sowohl die Gesellschaft auf den Sport Wirkung, als auch der Sport auf die Gesellschaft. Nach Petersen (2002, S.15) hat der erfolgreiche und zufriedene Hobby-Triathlet „das richtige

Maß an investierter Zeit gefunden und schöpft aus dem Sport auch Motivation für Familie und Beruf.“

Daume (1973) und Whitehead und Dahlgren (1991) (Kapitel 2.1: *Sportsoziologie und Sozialfaktoren im Sport*) sehen den Leistungsbegriff in einem besonderen Verhältnis zur Gesellschaft, da jener durch das soziale Umfeld sowohl positiv, als auch negativ beeinflusst werden kann.

Um eine gewisse Leistung im Triathlon zu bringen, werden bereits in Kapitel 3.6 *Psychische Voraussetzungen im Training und Wettkampf* von Taylor und Schneider (2007) das Selbstvertrauen, Motivation, Konzentration und Entspannung als die wichtigsten Aspekte der Sportpsychologie für die Leistung im Triathlon genannt.

5.2 Wer kann die Athletinnen und Athleten wie unterstützen?

Durch die hohe finanzielle Belastung, die durch die Bekleidung, die Ausrüstung, Startgelder, Reisekosten, Übernachtungskosten etc. entsteht, ist die finanzielle Unterstützung für viele Triathletinnen und Triathleten von hoher Bedeutung. Vor allem junge Sportlerinnen und Sportler, die sich noch in Ausbildung befinden, werden oftmals noch von ihren Eltern finanziell unterstützt. Ist ein gewisses Leistungsniveau erreicht, suchen bereits Hobby-Athletinnen und Hobby-Athleten nach Sponsoren, die zumindest Teile der anfallenden Kosten übernehmen. Des Weiteren werden häufig von Triathlonvereinen und ihren Sponsoren die Startgelder zumindest teilweise übernommen oder zurückgezahlt. In seltenen Fällen werden Triathletinnen und Triathleten auch von Trainern finanziell unterstützt, indem unentgeltlich Trainingspläne zur Verfügung gestellt werden oder Trainerkosten übernommen werden. Auch die finanzielle Unterstützung durch die Partnerin oder den Partner ist keine Seltenheit. (Faika, 2002)

Die Unterstützung im Training und bei den Wettkämpfen findet jedoch größtenteils auf einer anderen Ebene statt. Nach Taylor und Schneider (2007) ist der soziale Kontakt eine der wichtigsten Ressourcen, egal, ob jemand in einer Gruppe trainiert, von einer Trainerin oder einem Trainer die Pläne erhält oder Mitglied in einem Triathlonverein ist.

Durch die Unterstützung des sozialen Umfeldes kann etwa das Selbstvertrauen stark gefördert werden. Bei Training in der Gruppe wirkt beispielsweise die gute Laune und Motivation ansteckend. Ferner kann von Trainingspartnerinnen und Trainingspartnern Rückmeldung erwartet werden. Athletinnen und Athleten erhalten wertvolle Tipps zur Verbesserung der eigenen Technik ohne Zusatztrainingseinheiten mit Trainerinnen oder Trainern. Geschaffte gemeinsame Trainings machen oftmals den eigenen Fortschritt bewusster und steigern das Selbstvertrauen. (Taylor & Schneider, 2007)

Doch nicht nur das gemeinsame Training steigert das Selbstvertrauen, auch das Verständnis vom Arbeitsgeber und den Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen für etwaige flexible Urlaubszeiten ist für die Sportlerinnen und Sportler von höchster Bedeutung.

Wichtig ist vor allem das Verständnis von Freundinnen und Freunden und von der Partnerin oder dem Partner, zumal das Training Vorrang vor anderen sozialen Aktivitäten hat. Erhält die Sportlerin oder der Sportler Rückhalt zum Erreichen der Ziele oder wird gar von dem sozialen Umfeld dazu ermutigt, Herausforderungen anzunehmen, kann Selbstvertrauen auf- und Stress abgebaut werden. Besonders diese Unterstützung brauchen die Triathletinnen und Triathleten bei Misserfolgen, Krankheit oder Verletzungen, genau dann, wenn das Selbstvertrauen einen Tiefpunkt erlangt. (Petersen, 2002)

Die am Anfang des Kapitels erwähnten drei Bereiche, Berufsleben, Privatleben und Sportlerleben beeinflussen sich gegenseitig. Die Emotionen, also laut Deci (1980) die Reaktion auf ein Ereignis (real oder in der Vorstellung), in einem Lebensbereich beeinflussen auch die anderen Lebensbereiche. Emotionen steuern somit unsere Leistungsfähigkeit und sind „eine natürliche Reaktion auf das Auf und Ab des Lebens“ (Petersen, 2002, S.119). Negative Emotionen, sei es beispielsweise in der Partnerschaft oder im Freundeskreis, schaden mental, sie können sich aber auch körperlich auswirken wie z.B. Muskelspannungen oder Atemschwierigkeiten. Negative Emotionen können ferner die Motivation für das Training beeinflussen oder gar das Selbstvertrauen senken. (Petersen, 2002)

Der mentale Beistand vom gesamten sozialen Umfeld, der Partnerin oder dem Partner, den Eltern, Kindern, Freundinnen und Freunden, dem Verein, den Trainerinnen und Trainern und sogar von den Sponsoren, ist bei Krankheit und Misserfolg im Training oder Wettkampf von hoher Bedeutung. In dieser Phase brauchen die Triathletinnen und Triathleten den guten Zuspruch von ihren Mitmenschen.

Eine Besonderheit stellt die Verletzung dar, da die Teilnahme an gemeinsamen Aktivitäten wie Schwimmtrainings, gemeinsame Radausfahrten und gemeinsame Laufeinheiten nicht gegeben ist, obwohl man die positive Motivation gerade zu dieser Zeit notwendig hätte. Trainingspartnerinnen und Trainingspartner beziehungsweise Vereinskolleginnen und Vereinskollegen können ermutigen und die Gefühle am besten nachempfinden. Bei Freunden und Familie findet die Athletin oder der Athlet den nötigen Rückhalt und es kann meist offener über Emotionen und Gefühle gesprochen werden. Durch Mitgefühl und Optimismus wird die Stimmung der Sportlerin oder des Sportlers gehoben und die Motivation kann aufrechterhalten werden. (Petersen, 2002)

Im Wettkampf selbst ist die Athletin oder der Athlet auf sich alleine gestellt. Es darf keine Hilfe von außen angenommen werden, bei technischen Defekten dürften nur andere Wettbewerbsteilnehmerinnen oder -teilnehmer der Sportlerin oder dem Sportler helfen. Und dennoch ist für viele Triathletinnen und Triathleten die Unterstützung am Streckenrand durch ihr näheres soziales Umfeld besonders wichtig. Es ist das Gefühl, zu wissen, dass man beispielsweise von seiner Partnerin oder seinem Partner oder der Familie unterstützt wird, seine Emotionen teilen kann und auch bei Misserfolg Rückhalt vorhanden ist. (Rasche, 2011)

5.3 Aufbereitung der einzelnen Faktoren

5.3.1 Partnerin oder Partner

Die moralische Unterstützung durch die Partnerin oder den Partner, ebenso, wenn jene nicht zur Triathlongemeinschaft dazugehören, ist für die Sportlerinnen und Sportler unerlässlich. Vor allem, wenn Kindererziehung und familiäre Verantwortung hinzukommen, sind ein gutes Zeitmanagement und Rückhalt von höchster Bedeutung. (Taylor & Schneider, 2007)

Lebt man in einer Partnerschaft, ist diese Person die Wichtigste, mit welcher man sich am besten koordinieren muss. Der berufliche, private und als Sportlerin oder Sportler auch der sportliche Alltag sind gut aufeinander abzustimmen, damit genügend Zeit für Training und Wettkämpfe bleibt. (Taylor & Schneider, 2007; Petersen, 2002)

Nach Ruiz-Tendero und Salinero Martín (2012) gehören die Partnerin oder der Partner zu den „top five places in the list of positiv factors“ einer Triathletin oder eines Triathleten für den Erfolg.

Das Leben einer Triathletin oder eines Triathleten ist aber nicht nur durch Training und Wettkampf geprägt, viel mehr formt der zeitaufwendige Sport auch die Freizeit der Sporttreibenden. Wird Triathlon leistungsmäßig ausgeübt, sind Regeneration und Ernährung zwei wichtige Aspekte im Leben der Sportlerinnen und Sportler, die vor allem auch das Leben der Partnerin oder des Partners beeinflussen. „Am besten kann der Körper immer noch im Schlaf regenerieren“ (Leder & Leder, 2006, S.84). Partnerinnen und Partner werden merken, dass die Athletin oder der Athlet besonders nach hohen Belastungen sehr müde ist und viel Schlaf braucht, damit nicht nur physisch, sondern auch psychisches Gleichgewicht wiederhergestellt wird. (Hottenrott & Zülch, 2000; Leder & Leder, 2006)

Ernährungstechnisch wird wie erwähnt auch das Leben der Partnerin oder des Partners

stark beeinflusst. Durch die intensive Vorbereitung ist der Bedarf an Nährstoffen, Mineralstoffen, Elektrolyten und Vitaminen von Sportlerinnen und Sportler erhöht. Eine ausgewogene Ernährung und richtige Zufuhr von Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Eiweiß, Wasser und den bereits erwähnten Nährstoffen ist von hoher Bedeutung. (Leder & Leder, 2006; Taylor & Schneider, 2007)

Die mentale Unterstützung bei Krankheit oder Verletzung ist für die Sportlerinnen und Sportler zentral, da Gefühle und Ängste offen angesprochen werden können und die Athletinnen und Athleten den nötigen Rückhalt bekommen. (Ruiz-Tendero & Salinero Martín, 2012) Durch die Unterstützung kann die Motivation der Sportlerinnen und Sportler gesteigert, Selbstbewusstsein aufgebaut und sogar Stress abgebaut werden. (Petersen, 2002)

Die Begleitung zu Wettkämpfen oder auch die Unterstützung im Training, kann für die Triathletin oder den Triathleten motivationssteigernd wirken und Selbstvertrauen steigern. (Taylor & Schneider, 2007)

5.3.2 Familie (Eltern, Kinder)

Klein, Fröhlich und Emrich erforschen 2011 den Zusammenhang zwischen Sozialstatus, Sportpartizipation und der sportmotorischen Leistungsfähigkeit und kommen zum Schluss, dass die Beteiligung an Wettkämpfen vom Geschlecht abhängt, während das Sportengagement geschlechtsunabhängig ist. Eltern sind im Normalfall der erste Anhaltspunkt des sozialen Umfeldes eines Individuums und prägen besonders in den ersten Lebensjahren die zukünftige Sportausübung sehr. Vor allem in jungen Jahren werden die Kinder vielfach zu den Wettkämpfen der Eltern mitgenommen oder nehmen teilweise selbst an etwas kürzeren Schüler-Triathlons oder Aquathlons teil, weshalb die Eltern einen starken Einfluss auf die Sportpartizipation der Kinder haben. Als Jugendliche verliert sich dieser Einfluss häufig und die Kinder suchen selbst andere Sportarten oder Hobbies. Elterlicher Druck kann eine negative Einflussgröße auf die Sportpartizipation oder die Leistung haben, wird aber in der Studie von Ruiz-Tendero und Salinero Martín (2012) von den Athletinnen und Athleten selbst als weniger wichtiger Parameter genannt.

Schülerinnen und Schüler können sich die Finanzierung des Sports nicht leisten und auch für Studentinnen und Studenten ist der Sport ohne Nebenjob kaum leistbar, weshalb Personen in Ausbildung zum Großteil finanziell von ihren Eltern Unterstützung erhalten.

Die Familie kann die Athletin oder den Athleten vor allem auf der persönlichen Ebene gefühlvoll entgegenreten (Ruiz-Tendero & Salinero Martín, 2012). Die mentale Unterstützung bei Verletzung und Misserfolg ist neben der finanziellen Unterstützung für

die Athletinnen und Athleten von hoher Bedeutung. Bei der Familie findet die Athletin oder der Athlet den nötigen Rückhalt und es kann offen über Emotionen, Gefühle und Ängste gesprochen werden. Die Motivation kann durch Mitgefühl und Optimismus aufrechterhalten werden und die Stimmung der Sportlerin oder des Sportlers verbessert werden. (Petersen, 2002)

5.3.3 Freundinnen und Freunde

Die Freundinnen und Freunde stellen im Leben von Triathletinnen und Triathleten eine besondere Herausforderung dar, sollten sie nicht dem Kreis einer Triathlongemeinschaft angehören. Für sie bleibt neben dem Berufs- und Sportlerleben im Privatleben oft nur wenig Zeit. Zusätzlich dazu stößt man zwar auf Anerkennung des Freundeskreises, aber genauso sehr auf Unverständnis der Mitmenschen. Die viele Zeit, die in das Hobby investiert wird und die intensiven Trainingseinheiten können von vielen Personen nicht nachvollzogen werden. Und dennoch ist das Verständnis genau jener Personen für die Athletin und den Athleten besonders wichtig. (Petersen, 2002)

Gerade der mentale Rückhalt bei Krankheit oder Verletzung ist für die Sportlerinnen und Sportler wesentlich, da Gefühle und Ängste im Freundeskreis offen angesprochen werden können und die Athletinnen und Athleten die nötige Stütze bekommen. (Ruiz-Tendero & Salinero Martín, 2012) Bei gutem Einfühlungsvermögen und Unterstützung durch den Freundeskreis kann die Motivation gesteigert werden, Selbstbewusstsein aufgebaut und Stress abgebaut werden. (Petersen, 2002)

Auch wenn Freundinnen und Freunde selbst keine aktiven Triathletinnen oder Triathleten sind kann der Freundeskreis die Sportlerin oder den Sportler zu den Wettkämpfen oder auch im Training begleiten, das gemeinsame Training in der Gruppe hebt die Laune aller Beteiligten und die Motivation ist ansteckend. Zusätzlich dazu wird Selbstvertrauen und der Glaube an sich selbst gesteigert. (Taylor & Schneider, 2007)

5.3.4 Trainerinnen und Trainer

Während viele Athletinnen und Athleten nach keinem speziellen Trainingsplan trainieren oder auf selbst zusammengestellte Trainingspläne mit Hilfe von Informationen aus dem Internet oder aus Büchern vertrauen, leisten sich einige Sportlerinnen und Sportler auch im Amateurbereich eine Trainerin oder einen Trainer zur Leistungssteigerung. Welche Art von Training erfolgreicher ist, wird in dieser Arbeit nicht bearbeitet, vielmehr wird die Frage bezüglich der Unterstützung der Triathletinnen und Triathleten von ihren Coaches bearbeitet.

Ruiz-Tendero und Salinero Martín bearbeiten in ihrem Artikel (2012) die Einflussfaktoren auf die Leistung der Sportlerinnen und Sportler durch psychosoziale Faktoren. Dem Artikel zu Folge wird den Trainerinnen und Trainern vor allem Wichtigkeit in den technischen und institutionellen Bereichen zugeordnet. Sie sollen vor allem ein gutes Betreuungsangebot zur Verfügung stellen, ein Privatcoach für die unterschiedlichen Sportarten und medizinische Hilfestellung sein (Ruiz-Tendero & Salinero Martín, 2012).

Nach Ruiz-Tendero und Salinero Martín gehören die Trainerin oder der Trainer zu den „top five places in the list of positiv factors“ einer Triathletin oder eines Triathleten in Bezug auf den Erfolg einer Sportlerin oder eines Sportlers.

Die mentale Unterstützung bei Verletzung, Misserfolg, fehlender Motivation, zu wenig Selbstbewusstsein ist durch die Trainerinnen und Trainer gegeben. Bei guter Beziehung zwischen der Athletin oder dem Athleten und der Trainerin oder dem Trainer können genau jene Faktoren angesprochen werden und so positiv beeinflusst werden (Ruiz-Tendero & Salinero Martín, 2012)

Manche Sportlerinnen und Sportler werden von ihren Coaches auch zu den Triathlonwettkämpfen begleitet und vor Ort mental unterstützt.

5.3.5 Verein

„Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine, kürzt die öde Zeit und er schützt uns durch Vereine vor der Einsamkeit" (Ringelnatz, 1960, S.11). Die informelle Unterstützung ist durch die Partnerin oder dem Partner, die Familie und dem Freundeskreis gegeben, den formellen Rahmen bekommt der Sport durch die Vereine. (Strubel et al., 2016)

Strubel et al. (2016) meinen, dass neben der Verbundenheit zu den Vereinen die Intention Erfahrungen zu sammeln eine bedeutsame Rolle spielen. Auch für Petersen (2002) ist der Verein von hoher Bedeutung, da Vereinskolleginnen und Vereinskollegen Gefühle und Emotionen am besten nachempfinden können. Sie mussten möglicherweise schon mit Verletzungen umgehen lernen, sich mit Defekten bei einem Wettkampf auseinandersetzen oder wissen, wie schwierig es ist, die Motivation aufrecht zu erhalten. (Petersen, 2002)

Gemeinsames Training wirkt stimmungshebend und die Motivation ansteckend. Durch dieselben Interessen können von jenen genannten Personen beispielsweise wertvolle Tipps zur eigenen Technik oder zum Training selbst gegeben oder ausgetauscht werden. Geschaffte gemeinsame Trainings machen oftmals den eigenen Fortschritt bewusster und steigern das Selbstvertrauen. (Taylor & Schneider, 2007)

Der Triathlonverein kann die Athletinnen und Athleten finanziell durch die Übernahme oder Rückzahlung der Startgelder unterstützen oder die Sportlerinnen und Sportler für die Wettkämpfe ausrüsten (z.B. durch Wettkampfbekleidung, Radservice, zur Verfügung stellen von Rädern, Prozente bei Partnern etc.). (Faika, 2002)

5.3.6 Sponsoren

Wie in Kapitel 5.2 *Wer kann die Athletinnen und Athleten wie unterstützen?* erwähnt, sind Sponsoren finanziell eine große Unterstützung der Athletinnen und Athleten. Ab einem gewissen Leistungsniveau und einem guten Altersklassen-Ergebnis suchen Sportlerinnen und Sportler nach Sponsoren, die zumindest Teile der anfallenden Kosten übernehmen.

Die mentale Unterstützung von Triathletinnen und Triathleten durch Sponsoren ist vor allem auch durch die neuen Medien gegeben. Gerade auf sozialen Plattformen, Blogs und eigene Homepages, in denen die Triathletinnen und Triathleten unter anderem auf die Unterstützung von Sponsoren hinweisen, bringen Sponsoren vermehrt durch positive Rückmeldung und Lob Anerkennung über erbrachte Leistungen zum Ausdruck und unterstützen die Sportlerinnen und Sportler somit mental.

Manche Sponsoren unterstützen ihre Athletinnen und Athleten jedoch nicht ausschließlich finanziell, sondern begleiten sie auch zu den Wettkämpfen. (Faika, 2002)

II EMPIRISCHER TEIL

Nach der Darstellung der theoretischen Grundlagen in den vorangegangenen Kapiteln werden im empirischen Teil der Arbeit die der Arbeit zugrundeliegenden Annahmen mittels statistischer Datenanalyse überprüft. Zum Einsatz kommt eine Onlineerhebung, die sich an Triathletinnen und Triathleten richtet.

6 *Untersuchungsdesign*

6.1 *Zentrale Hypothesen*

H1: Triathletinnen werden von ihrem sozialen Umfeld häufiger zu Triathlonwettkämpfen begleitet als Triathleten.

H2: Triathletinnen trainieren häufiger mit Trainern als Triathleten.

H3: Für Triathletinnen ist bei Wettkämpfen die Begleitung von ihrem sozialen Umfeld wichtiger als für Triathleten.

H4: Triathletinnen trainieren häufiger mit ihrer Partnerin/ihrer Partner als Triathleten.

H5: Triathletinnen ist es wichtiger, dass ihre Partnerin/ihr Partner dieselbe Sportart (oder zumindest eine Sportart des Triathlons) betreibt als Triathleten.

H6: Das durchschnittliche Alter von Triathletinnen ist niedriger als das der Triathleten.

6.2 *Onlinefragebogen*

Die Soziologie gehört in den Bereich der Erfahrungswissenschaft, die Aussagen sollten nicht normativ, sondern deskriptiv sein. Es wird „versucht, ein Phänomen so darzustellen wie es sich zeigt und nicht, wie es sein soll“ (Thiel, Seiberth & Mayer, 2013, S.16). Die Daten werden in Form einer Querschnittsstudie empirisch erhoben.

Laut Held (2010) sollen „Querschnittsstudien nicht zum Nachweis einer Kausalbeziehung verwendet werden, sondern deskriptiv zur Beschreibung des Ist-Zustands oder zur Generierung neuer Hypothesen“. Vorteile einer solchen Studie liegen vor allem in der schnellen Erkenntnisgewinnung und der kurzen Dauer einer solchen Befragung.

Mittels der Befragungs-Software *Questback*, die besonders Dozentinnen und Dozenten sowie Studentinnen und Studenten die Möglichkeit bietet, Befragungen online durchzuführen, wurde ein Onlinefragebogen erstellt. Die Auswertung erfolgte mit dem Statistikprogramm *Stata*. (6.4 *Auswertungsmethoden*)

Triathletinnen und Triathleten werden mittels Onlinefragebogen einmalig, innerhalb eines kurzen Zeitfensters, zur eigenen Person und ihrem sozialen Umfeld befragt.

Ziel der Umfrage ist es, einen Überblick über Triathletinnen und Triathleten und deren soziales Umfeld, vor allem in Bezug auf Training und Wettkampf, zu bekommen. Durch die gewonnenen Daten ist es möglich Männer und Frauen miteinander zu vergleichen.

Die Einleitung des Fragebogens dient als Einstieg und zur Erläuterung des Themas und soll nochmals klären, ob die befragten Personen für die Studie in Frage kommen (Einschlusskriterium: Teilnahme an einem Triathlon).

Der Onlinefragebogen ist in fünf Bereiche gegliedert. Folgend soll auf jeden Bereich genauer eingegangen werden:

- Allgemeine Angaben zur Person
- Partnerschaft
- Triathlon
- Soziales Umfeld
- Training

6.2.1 Allgemeine Angaben

Bei den allgemeinen Angaben zur Person wird nach Geschlecht, Alter, Schulausbildung, Beruf, Beschäftigungsmaß, Nationalität, Familienstatus und Anzahl der Kinder gefragt. Durch die Antworten in diesem Teil des Fragebogens können Personengruppen eingeteilt und genauer betrachtet werden, wodurch grundlegende und wichtige Korrelationen in der Auswertung hergestellt werden. Somit ist es möglich, die Befragten zum Beispiel nach Geschlecht oder Alter zu analysieren.

6.2.2 Partnerschaft

In dem Bereich „Partnerschaft“ wird abgefragt, ob und wie lange sich die/der Befragte in einer Beziehung befindet und auch, ob der/die Befragte schon vor dieser Partnerschaft die Sportart Triathlon betrieben hat. Ferner wird gefragt, ob die Partnerin beziehungsweise der Partner selbst sportlich aktiv ist, welchen Sport sie/er betreibt, und ob die Partnerin oder der Partner selbst schon an einem Triathlon aktiv teilgenommen hat. Für jene Personen, welche sich derzeit nicht in einer Partnerschaft befinden, ist nur die letzte Frage in diesem Bereich zu beantworten: *„Wäre es für dich wichtig, dass dein/e zukünftige/r Partner/in auch Triathlon oder eine der drei Sportarten, Schwimmen, Rad fahren oder Laufen betreibt?“*.

6.2.3 Triathlon

Im weiteren Verlauf beantworten die Triathletinnen und Triathleten Fragen zur Sportart Triathlon, beispielsweise die Anzahl und Distanzen der teilgenommenen Bewerbe, die Distanz ihrer Saisonhöhepunkte (z.B.: Sprintdistanz oder Langdistanz) und auch ob sie und ihre Partnerin oder ihr Partner Mitglieder eines Triathlonvereins sind. Die Auswertung der Fragen, seit wie vielen Jahren die Person Triathlon betreibt und wie sie zum Triathlon gekommen ist, soll aufzeigen, ob die Person durch ein soziales Umfeld, beispielsweise durch Partnerinnen oder Partner bzw. Freundinnen oder Freund, zum Triathlon gekommen ist. Interessant ist überdies, auf wie viele Trainingsstunden die Triathletinnen und Triathleten im Durchschnitt pro Woche kommen und Zeit für das Training investieren und ob die befragten Personen mit einem Trainer oder einer Trainerin trainieren. Die Auswertung zeigt, ob die Anzahl der Trainingsstunden auch Einfluss auf das soziale Umfeld haben.

6.2.4 Soziales Umfeld

Der Fragenkomplex „Soziales Umfeld“ setzt sich damit auseinander, ob und wie viel eine Athletin beziehungsweise ein Athlet von Partnerin oder Partner, Kindern, Eltern, Freundinnen und Freunden, den Trainerinnen und Trainern, Vereinsmitglieder und Sponsoren sowohl mental als auch finanziell unterstützt wird. Es wird ebenfalls erfragt, ob die bereits genannten Personen die Triathletin oder den Triathleten zu Sportveranstaltungen begleiten und wer von diesen Personen selbst Triathlon betreibt.

6.2.5 Training

Im letzten Teil des Fragebogens geht es um die Trainingseinheiten der Befragten. Es wird gefragt, welcher Trainingsteil (Schwimmen, Rad fahren, Laufen und Krafttraining) in welchem Ausmaß (in Stunden pro Woche) mit der Partnerin oder dem Partner, den Kindern, den Eltern, den Freundinnen und Freunden, den Trainerinnen und Trainern oder Vereinsmitgliedern trainiert wird. Besonders interessant sind die beiden letzten Fragen, mit denen beantwortet wird, wie wichtig der Athletin oder dem Athleten das gemeinsame Training und die Begleitung zu Triathlonveranstaltungen mit den bereits genannten Personen ist.

Zur raschen Kontaktaufnahme mit den Athletinnen und Athleten und zur schnellen Verbreitung des Fragebogens wird die soziale Plattform Facebook verwendet. Der Link zur Onlineumfrage wurde an Triathletinnen und Triathleten und Vereine geschickt, auf der persönlichen Facebook-Seite der Autorin der Diplomarbeit geteilt und im Anschluss von

den Sportlerinnen und Sportlern wieder an Freundinnen und Freunde, Bekannte, Verwandte und weitere Vereine weitergeleitet. Die durchschnittliche Bearbeitungsdauer des Fragebogens wurde mit 8 Min 28,8 Sek dokumentiert.

6.3 Stichprobe

Das Datenmaterial stammt aus einer Erhebungswelle im Rahmen dieser Diplomarbeit. Die Grundgesamtheit stellen Triathletinnen und Triathleten dar, welche zumindest einmal in ihrem Leben einen Triathlon bestritten haben. Der Erhebungszeitraum ist das letzte Quartal des Jahres 2016.

An der Onlineumfrage haben 142 Personen teilgenommen, wobei 100 der Befragten den Fragebogen auch beendet haben. Um eine korrekte Auswertung der Daten zu erhalten, wurden jene 42 Personen, welche den Fragebogen nicht abgeschlossen haben, aus der Statistik herausgenommen.

41 Frauen und 59 Männer haben die Befragung beendet und waren durchschnittlich 32 Jahre alt ($M=32,64$). Das Alter der befragten Personen variierte dabei stark: die jüngste Person war 15 Jahre alt, die älteste 55 Jahre.

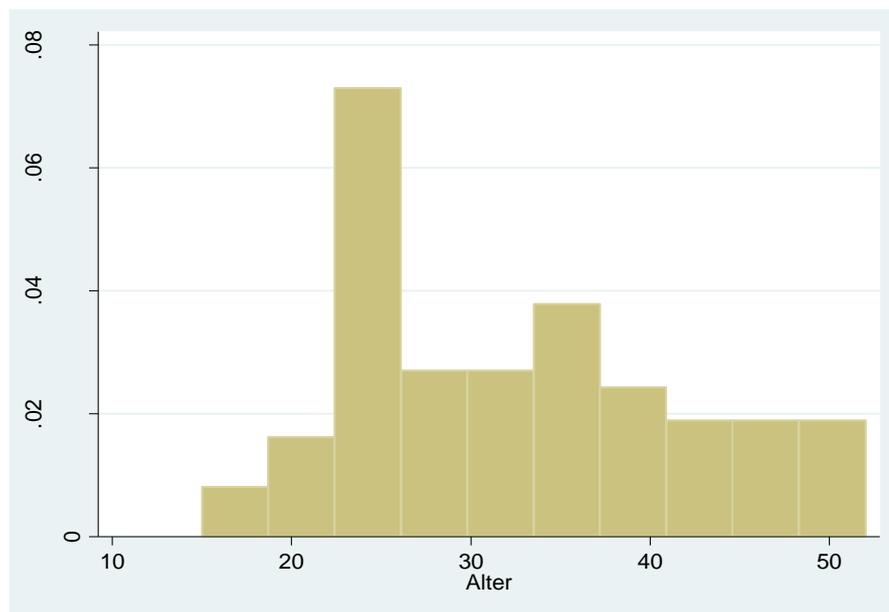


Abb. 1: Alter der Triathletinnen und Triathleten in %

In Abbildung 1 *Alter der Triathletinnen und Triathleten in %* ist ersichtlich, dass der Großteil der Befragten zwischen 25 und 26 Jahren alt ist. Mit 51,00 % ist knapp mehr als die Hälfte der Befragten unter 30 Jahre alt, 49,00 % der Befragten sind über 30 Jahre alt.

Bei der Unterscheidung nach Geschlecht ist ersichtlich, dass bei den unter 30-Jährigen 25 Frauen den Fragebogen beantwortet haben und 24 Männer. Bei den über 30-Jährigen (n=51) wurde der Fragebogen prozentuell von mehr Männern als Frauen beantwortet (68,63 % männlich und 31,37 % weiblich). (Abbildung 2 *Anteil der unter und über 30-Jährigen nach Geschlecht in %*)

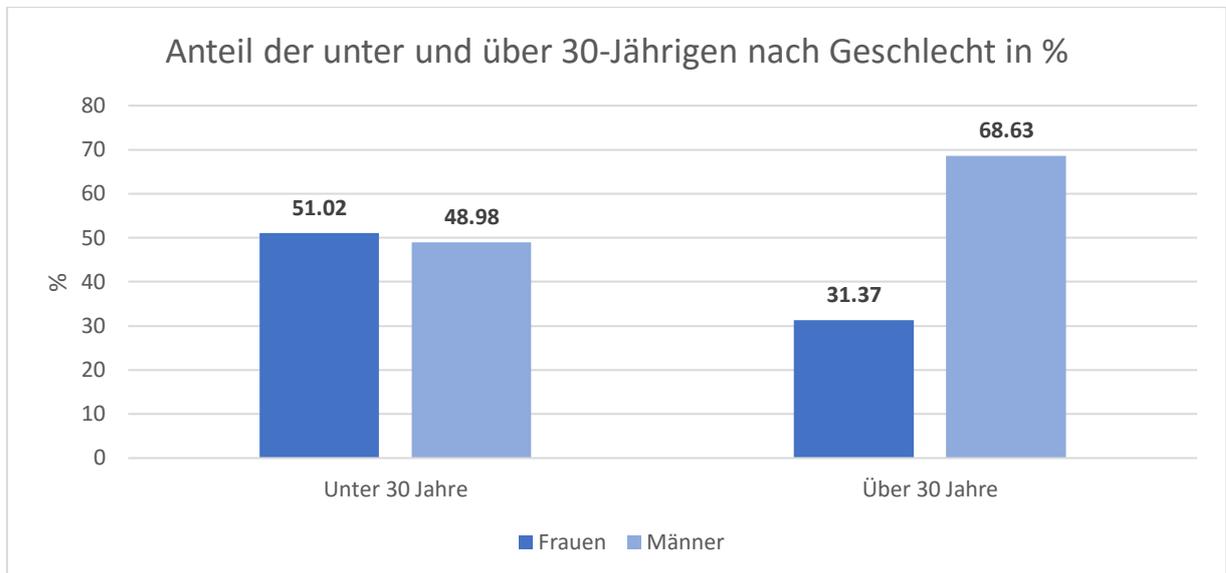


Abb. 2: Anteil der unter und über 30-Jährigen nach Geschlecht in %

Von den 100 Athletinnen und Athleten geben 56,00 % an, einen Hochschulabschluss zu haben. Weniger als ein Drittel der Befragten hat keine Matura, die höchste abgeschlossene Schulausbildung ist die Pflichtschule, eine Lehre oder die Studienberechtigungsprüfung. Von den ausgewerteten Fragebogen arbeiten 63 Personen als Angestellte, 22 befinden sich noch in Ausbildung (Schülerinnen und Schüler sowie Studentinnen und Studenten), 13 der Befragten arbeiten auf selbstständiger Basis, neun Personen arbeiten als Arbeiterin oder Arbeiter und zwei Frauen sind derzeit in Karenz. Drei Personen wählten mehr Antworten aus. Die durchschnittliche Arbeitszeit von allen Beteiligten beträgt 38 Stunden pro Woche.

Interessant ist die Tatsache, dass sich 74,00 % der Befragten in einer festen Partnerschaft befinden beziehungsweise verheiratet sind. Keine Person gibt an, geschieden zu sein, was ein Indiz dafür sein könnte, dass trotz der vielen Trainingseinheiten und Trainingsstunden, der zeitintensiven Teilnahme an Wettbewerben und einer eventuell zusätzlichen psychischen Belastung offenbar bei den Befragten keine Ehe gescheitert ist.

Mit 73,00 % ist der Großteil der befragten Personen kinderlos. 27,00 % der Befragten geben an, Kinder zu haben.

Die Triathletinnen und Triathleten geben an, dass sie im Schnitt 4,59 Triathlons in der Wettkampfsaison 2016 bestritten haben. Im Mittel betreiben die Befragten Triathlon seit 5,33 Jahren. Die Halbdistanz stellt mit 32 Athletinnen beziehungsweise Athleten für die meisten Personen den Saisonhöhepunkt dar. Von den Befragten sind 78 Personen Mitglied in einem Triathlonverein, 58 Personen geben an, auch in einem anderen Verein Mitglied zu sein. Durchschnittlich kommen die Sportlerinnen und Sportler auf 8 – 12 Trainingsstunden pro Woche, 62 der Befragten versichern, dass auch die Partnerin oder der Partner sportlich aktiv ist und mindestens ein Mal pro Woche eine Sportart ausübt. Fast jede/r zweite Befragte ist über ihre/seine Freundinnen oder Freunde zum Triathlonsport gekommen.

6.4 Auswertungsmethoden

Die Daten wurden mit dem Onlineerhebungsprogramm *Questback* erhoben. Mit dieser Software wurde der Fragebogen erstellt und deskriptive Auswertungen entnommen. Ergänzend wurde das Statistikprogramm *Stata* (Windows, Version Stata 12, Stata Corp. LLC, Texas) verwendet, um statistische Überprüfungen sowie grafische Darstellungen vorzunehmen.

Bei den folgenden Analysen werden die Antworten der Triathletinnen und Triathleten separat betrachtet und analysiert. Erst im nächsten Schritt werden Frauen und Männer miteinander verglichen und Zusammenhänge und Unterschiede hinsichtlich des Themas *Wichtigkeit des sozialen Umfeldes* genauer betrachtet. Auf Grund der kleinen Stichprobe wird anhand der gesammelten Daten weitgehend eine deskriptive Auswertung vorgenommen. Die Mittelwerte werden miteinander verglichen und anhand der prozentuellen Angaben der Antworten werden Schlussfolgerungen gezogen. Wenn die Fallzahl dafür ausreicht, werden mittels Chi-Quadrat-Test Signifikanzprüfungen mit dem Signifikanzniveau $\alpha=0,05$ vorgenommen.

In den einzelnen Kapiteln wird herausgearbeitet, wie Frauen und wie Männer von ihrer Partnerin oder ihrem Partner, ihren Eltern und Kindern, ihren Freundinnen und Freunden, Trainerinnen und Trainern, Sponsoren und ihrem Verein unterstützt werden. Ebenso werden Unterschiede innerhalb des Geschlechtes, zum Beispiel in Bezug auf das Alter oder den Beziehungsstatus, analysiert.

7 Ergebnisse

7.1 Deskriptive Auswertung

Für das Analyseverfahren wird zum einen eine deskriptive Statistik eingesetzt. Die Deskriptivstatistik versucht in einem ersten Schritt die ermittelten Daten und die von ihnen widergespiegelten Zustände und Vorgänge durch Verwendung von Tabellen, Grafiken und statistischen Kennwerten darzustellen. (Benninghaus, 2002)

7.2 Hypothesenprüfung

Im nächsten Schritt werden – wenn die Fallzahl dafür ausreicht – Signifikanzprüfungen vorgenommen, um die erstellten Hypothesen und Zusammenhänge zu prüfen.

7.2.1 Wie werden Frauen unterstützt?

Wie bereits erwähnt wurde der Fragebogen von 41 Frauen gänzlich beantwortet, wobei 25 Frauen unter 30 Jahre alt sind und 16 Frauen über 30 Jahre.

Die durchschnittliche Triathletin ist knapp über 30 Jahre alt, befindet sich in einem Angestelltenverhältnis und arbeitet etwas mehr als 33,5 Stunden pro Woche. Sie ist kinderlos und überdurchschnittlich gebildet (61,00 % Hochschulabschluss). Außerdem betreibt sie seit 4,8 Jahren Triathlon und bestreitet 5,32 Triathlonwettkämpfe pro Jahr.

Knapp unter 20,00 % der befragten Triathletinnen kommen neben der Berufstätigkeit und der Hausarbeit auf 6 – 8 Trainingsstunden, 21,90 % der Sportlerinnen sogar auf 14 – 16 Trainingsstunden pro Woche.

In Abbildung 3 *Wie trainieren Frauen in %* ist zu erkennen, dass mit 39 % die meisten Frauen mit einem abgestimmten Trainingsplan von einer Trainerin oder einem Trainer trainieren beziehungsweise teilweise zusätzlich das Angebot einer Trainerin oder eines Trainers beanspruchen.

Mehr Frauen trainieren jedoch ohne Plan, als mit einem selbst erstellten Trainingsplan.

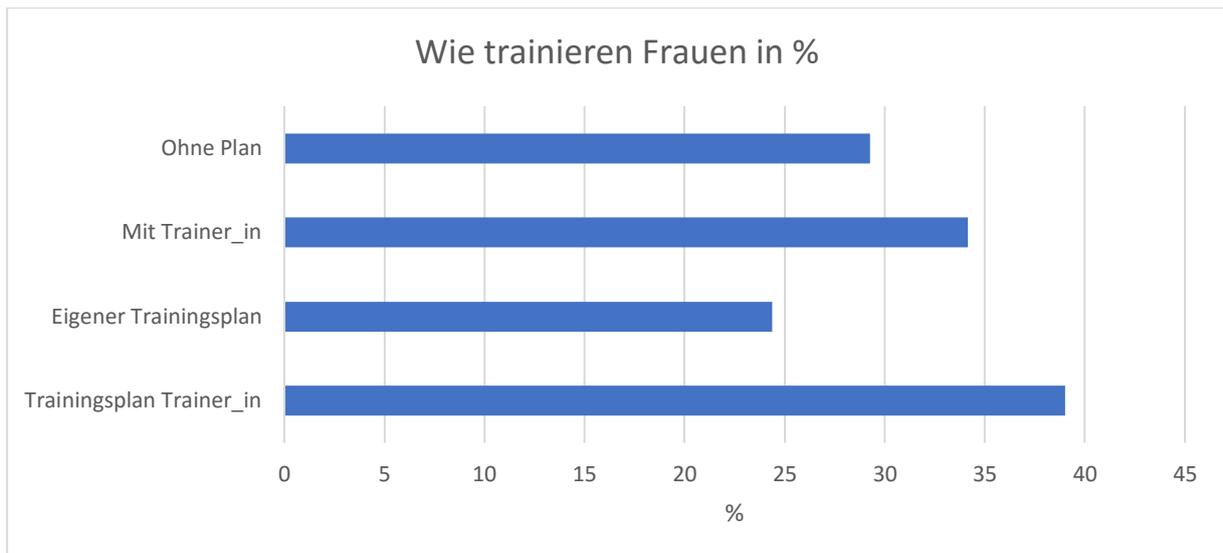


Abb. 3: Wie trainieren Frauen in %

Mit 39,02 % wird die Halbdistanz von den Athletinnen auf die Frage nach dem Saisonhöhepunkt am häufigsten genannt, gefolgt von der Olympischen Distanz mit 24,39 %. Für 14,63 % ist die Langdistanz das große Saisonziel. 7,32 % sehen die Sprintdistanz als ihren Saisonhöhepunkt an und 12,20 % den Funtriathlon. (Abbildung 4 Saisonhöhepunkte der Triathletinnen in %)

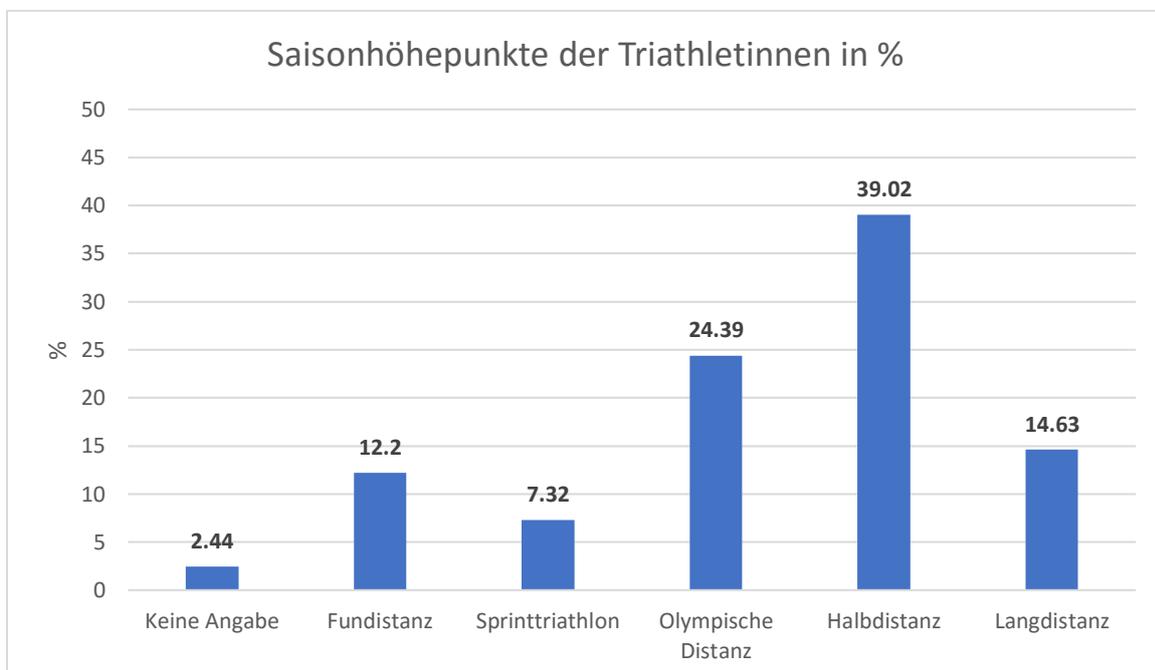


Abb. 4: Saisonhöhepunkte der Triathletinnen in %

Laut Auswertung sind 26,83 % der Triathletinnen im Familienstand „single“, 48,78 % befinden sich „in einer festen Partnerschaft“ und 24,39 % sind „verheiratet“.

7.2.1.1 Partnerschaft

Wie bereits im vorherigen Kapitel erwähnt, haben mehr als 73,00 % der befragten Triathletinnen einen Partner oder eine Partnerin an ihrer Seite.

70,73 % der Befragten geben an, dass die Partnerin oder der Partner Sport betreibt, vier Athletinnen meinen, dass die Partnerin beziehungsweise der Partner nicht sportlich sei.

Bei der statistischen Auswertung kann man erkennen, dass auch 46,34 % der Partnerinnen beziehungsweise Partner bereits einmal bei einem Triathlon teilgenommen haben, 34,15 % verneinen die Frage und 19,51 % machen dazu keine Angabe. Interessant ist hierbei der Vergleich zu der Frage, „*Wer betreibt in deinem Umfeld Triathlon?*“. Bei dieser Frage haben 43,59 % der Triathletinnen geantwortet, dass ihre Partnerin oder ihr Partner die Sportart Triathlon aktiv betreibt.

Dementsprechend hoch ist auch die Wichtigkeit für die Athletinnen, dass ihre (zukünftige) Partnerin oder ihr (zukünftiger) Partner Triathlon oder eine der drei Sportarten Schwimmen, Rad fahren oder Laufen betreibt. Die Frage wurde von 60,98 % mit „*ja*“ beantwortet und von 34,15 % mit „*nein*“. Zwei Frauen enthielten sich ihrer Stimme.

Die mentale Unterstützung der Triathletinnen durch ihre Partnerin oder ihren Partner ist enorm hoch. 12,20 % geben an, „*ein bisschen*“ Unterstützung zu bekommen und fast zwei Drittel (63,41 %) geben an, „*sehr viel*“ Unterstützung von ihrer Partnerin oder ihrem Partner zu erhalten. Dies heißt, Frauen, die sich in einer Partnerschaft befinden, werden auch von ihrer Partnerin oder ihrem Partner mental bei Krankheit, bei Verletzung oder bei Misserfolg, unterstützt.

Größtenteils werden Triathletinnen von ihrer Partnerin oder ihrem Partner zu Triathlonbewerben begleitet. Von 41 Befragten gibt immerhin ein Drittel (n=14) an, „*immer*“ zu den Wettkämpfen begleitet zu werden. Zehn Sportlerinnen werden „*oft*“ zu den Wettkämpfen begleitet. Somit wird etwas mehr als die Hälfte der Athletinnen regelmäßig von ihrer Partnerin oder ihrem Partner begleitet.

Erwähnenswert sind die Angaben der Triathletinnen in Bezug auf die Wichtigkeit der Begleitung zu diesen Veranstaltungen. Hier geben sogar 63,41 % an, dass es „*sehr wichtig*“ ist, von ihrer Partnerin oder ihrem Partner begleitet zu werden und immer noch 21,95 %, dass es ihnen „*eher wichtig*“ sei. Je drei Frauen geben an, dass es ihnen „*nicht wichtig*“ oder „*weniger wichtig*“ ist, ob sie von ihrer Partnerin oder ihrem Partner begleitet werden.

Interessant ist, dass sogar Frauen, die sich derzeit in keiner Partnerschaft befinden, angeben, dass es für sie wichtig wäre, von ihrer Partnerin oder ihrem Partner begleitet zu werden.

Zentral in einer Partnerschaft ist das gemeinsame Training. Zwar gibt ein Drittel der Frauen an, „nie“ mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner zu trainieren, jedoch muss man beachten, dass sich 29,27 % gegenwärtig in keiner Partnerschaft befinden. 4,88 % der Befragten geben an, nicht von ihrer Partnerin oder ihrem Partner unterstützt zu werden. 36,59 % trainieren 1 – 2 Stunden pro Woche mit ihrer Partnerin beziehungsweise ihrem Partner, bei 12,20 % sind es 3 – 4 Stunden pro Woche, 9,76 % der befragten Sportlerinnen trainieren 5 – 6 Stunden pro Woche und zwei Frauen sogar mehr als 6 Stunden pro Woche mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner.

Diese Daten zum gemeinsamen Training sind jedoch insofern kritisch zu betrachten, da hier nur jene Frauen in die Statistik miteinbezogen werden dürften, die sich in einer Partnerschaft befinden. In die folgende Auswertung sind alle 41 befragten Frauen einbezogen:

Demnach trainieren 26,83 % der Triathletinnen mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner Schwimmen. 34,15 % trainieren mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner Kraft und 41,46 % laufen gemeinsam. Mit mehr als 53,66 % fahren mehr als die Hälfte aller Sportlerinnen mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner gemeinsam Rad. (Tabelle 2 *Unterstützung von Triathletinnen durch ihre Partnerin oder ihren Partner im Training der unterschiedlichen Sportarten in %*)

Tabelle 2: Unterstützung von Triathletinnen durch ihre Partnerin oder ihren Partner im Training der unterschiedlichen Sportarten in %

Skala: Partner/in		
	NOT QUOTED (0)	QUOTED (1)
Schwimmen	73.17% (30)	26.83% (11)
Rad fahren	46.34% (19)	53.66% (22)
Laufen	58.54% (24)	41.46% (17)
Kraft	65.85% (27)	34.15% (14)
N = 41 n = 41 SYS-MISSING = 0		

Auch bei der Wichtigkeit des gemeinsamen Trainings wird abermals von einigen Frauen, die sich derzeit in keiner Partnerschaft befinden, angegeben, dass ein gemeinsames Training für sie von hoher Bedeutung wäre. Für 9,76 % ist „*nicht wichtig*“ mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner zu trainieren und für 14,63 % ist es „*wenig wichtig*“. Knapp die Hälfte der Befragten (48,78 %) gibt an, dass ihnen das gemeinsame Training „*sehr wichtig*“ ist und für 26,83 % ist die gemeinsame Sportausübung „*eher wichtig*“.

So hoch die mentale Unterstützung im Training und Wettkampf bei Misserfolg, Verletzung oder Krankheit ist und so sehr die befragten Frauen von ihrer Partnerin oder ihrem Partner zu den Wettkämpfen und im Training begleitet werden, so gering fällt auf den ersten Blick die finanzielle Unterstützung durch die Partnerin oder den Partner aus. Zwölf Sportlerinnen geben an, von ihrem Lebensgefährten finanziell unterstützt zu werden. Die prozentuelle Auswertung fällt jedoch viel positiver aus, nimmt man die elf Frauen, die sich derzeit in keiner festen Partnerschaft befinden, heraus. Daraus resultiert, dass 26,83 % der Triathletinnen derzeit „*single*“ sind und finanziell gar nicht von einem Lebensgefährten unterstützt werden können. Es bleibt eine Gegenüberstellung von 30,77 %, die von ihrer Partnerin oder ihrem Partner finanziell unterstützt werden, und 42,40 %, die nicht von ihrer Partnerin oder ihrem Partner finanziell unterstützt werden.

7.2.1.2 Familie (Eltern, Kinder)

Die Frage, ob und inwieweit Athletinnen von ihren Eltern und Kindern unterstützt werden, ist äußerst schwierig zu beantworten. Laut Angaben sind 74 % aller Befragten kinderlos. Bei den jüngeren Sportlerinnen und Sportlern nimmt die Unterstützung durch die Eltern einen viel höheren Stellenwert ein als für ältere Athletinnen und Athleten.

Laut Angaben haben 12 % der Sportlerinnen (n=5) selbst Kinder. Da derzeit kinderlose Personen nicht von ihren Kindern unterstützt werden können, werden für die Analyse der Daten die derzeit kinderlosen Frauen aus der Statistik herausgenommen.

Von den fünf Frauen, geben je zwei Frauen an, dass sie „*ein bisschen*“ beziehungsweise „*viel*“ mentale Unterstützung durch die eigenen Kinder bekommen.

Bei zwei Athletinnen betreibt zumindest eines der Kinder ebenfalls Triathlon. Drei Athletinnen trainieren zumindest 1 – 2 Stunden pro Woche mit ihrem Kind/ihren Kindern.

Bei den Angaben, wie wichtig es für die Athletin ist, mit ihrem Kind/ihren Kindern zu trainieren, gab es mehr als fünf Frauen, die die Frage positiv beantwortet haben. Einer Athletin ist es „*sehr wichtig*“, mit dem Kind/den Kindern zu trainieren, fünf Frauen geben an, dass ihnen ein gemeinsames Training „*eher wichtig*“ ist, und drei, dass es ihnen „*weniger wichtig*“ ist. (Tabelle 3 *Unterstützung von Triathletinnen durch ihre Kinder im Training der unterschiedlichen Sportarten in %*)

Tabelle 3: *Unterstützung von Triathletinnen durch ihre Kinder im Training der unterschiedlichen Sportarten in %*

Skala: Kinder		
	NOT QUOTED (0)	QUOTED (1)
Schwimmen	97.56% (40)	2.44% (1)
Rad fahren	100.00% (41)	0.00% (0)
Laufen	97.56% (40)	2.44% (1)
Kraft	97.56% (40)	2.44% (1)

N = 41 | n = 41 | SYS-MISSING = 0

Auch die Frage zur Wichtigkeit der Begleitung zu den Wettkämpfen wurde von mehr Frauen positiv beantwortet. Hier geben vier Frauen an, dass es ihnen „*sehr wichtig*“ ist oder wäre, von den Kindern zu den Triathlonbewerben begleitet zu werden, sechs Frauen meinen, dass es ihnen „*eher wichtig*“ ist und drei, dass es ihnen „*weniger wichtig*“ ist.

Aus der folgenden Tabelle kann man entnehmen, dass nahezu keine Trainingseinheit mit ihrem Kind/ihren Kindern gemeinsam trainiert wird. Jeweils eine Athletin gibt an, mit ihrem Kind/ihren Kindern gemeinsam zu schwimmen, zu laufen oder Kraft zu trainieren.

Die befragten Frauen geben an, dass 17,9 % ihrer Eltern die Sportart Triathlon betreiben. An ein gemeinsames Training pro Woche wird jedoch nicht gedacht. Mehr als zwei Drittel der Triathletinnen geben an, „*nie*“ mit ihren Eltern zu trainieren, knapp ein Drittel trainiert 1 – 2 Stunden pro Woche mit ihren Eltern.

Der Statistik nach ist es 82,93 % der befragten Frauen „*nicht wichtig*“ oder „*weniger wichtig*“ mit ihren Eltern zu trainieren. 4,88 % der Triathletinnen ist es „*sehr wichtig*“ mit ihren Eltern zu trainieren.

Je sechs Sportlerinnen geben gemeinsames Training Lauf- oder Radtraining an. Vier Frauen gehen mit ihren Eltern ins Schwimmtraining und eine Frau trainiert mit ihren Eltern Kraft. (Tabelle 4 *Unterstützung von Triathletinnen durch ihre Eltern im Training der unterschiedlichen Sportarten in %*)

Tabelle 4: Unterstützung von Triathletinnen durch ihre Eltern im Training der unterschiedlichen Sportarten in %

Skala: Eltern		
	NOT QUOTED (0)	QUOTED (1)
Schwimmen	90.24% (37)	9.76% (4)
Rad fahren	85.37% (35)	14.63% (6)
Laufen	85.37% (35)	14.63% (6)
Kraft	97.56% (40)	2.44% (1)
N = 41 n = 41 SYS-MISSING = 0		

Obwohl es der Hälfte der Triathletinnen wichtig wäre, von ihren Eltern bei den Wettkämpfen unterstützt zu werden, werden 7,32 % der befragten Frauen „*immer*“ und 31,71 % „*oft*“ zu jenen begleitet. 26,83 % der Sportlerinnen geben an, „*nie*“ von ihren Eltern zu den Triathlonveranstaltungen begleitet zu werden.

Bei Verletzungen, Krankheit, Misserfolg im Training oder im Wettkampf sieht es hingegen anders aus. 41,46 % der Triathletinnen geben an, mental „*viel*“ von ihren Eltern unterstützt zu werden. Die mentale Unterstützung durch die Eltern ist beachtlich, denn weitere 24,39 % der Frauen geben an „*ein bisschen*“ unterstützt zu werden.

45 % der Sportlerinnen werden von ihren Eltern finanziell unterstützt.

Obwohl deutlich mehr als die Hälfte der Frauen (n=25) unter 30 Jahre alt ist, werden die befragten Athletinnen von ihren Eltern kaum finanziell unterstützt und „*selten*“ oder „*nie*“ zu den Wettkämpfen begleitet.

7.2.1.3 Freundinnen und Freunde

Triathletinnen haben mit 80,49 % (n=33) sehr häufig Triathletinnen und Triathleten als Freundinnen und Freunde.

Das Verständnis für intensives Training und vor allem die mentale Unterstützung bei Misserfolg im Training und Wettkampf ist bei den Freundinnen und Freunden sehr hoch. Mit 39,02 % wird von den Sportlerinnen am häufigsten angegeben, dass sie „*sehr viel*“ mentale Unterstützung von ihren Freundinnen und Freunden bekommen.

Weitere 36,59 % werden immer noch „*ein bisschen*“ von ihrem Freundeskreis unterstützt. Drei Frauen geben an, „*gar keine*“ Unterstützung von ihren Freunden zu bekommen. (Abbildung 5 Mentale Unterstützung von Triathletinnen durch Freundinnen und Freunde)

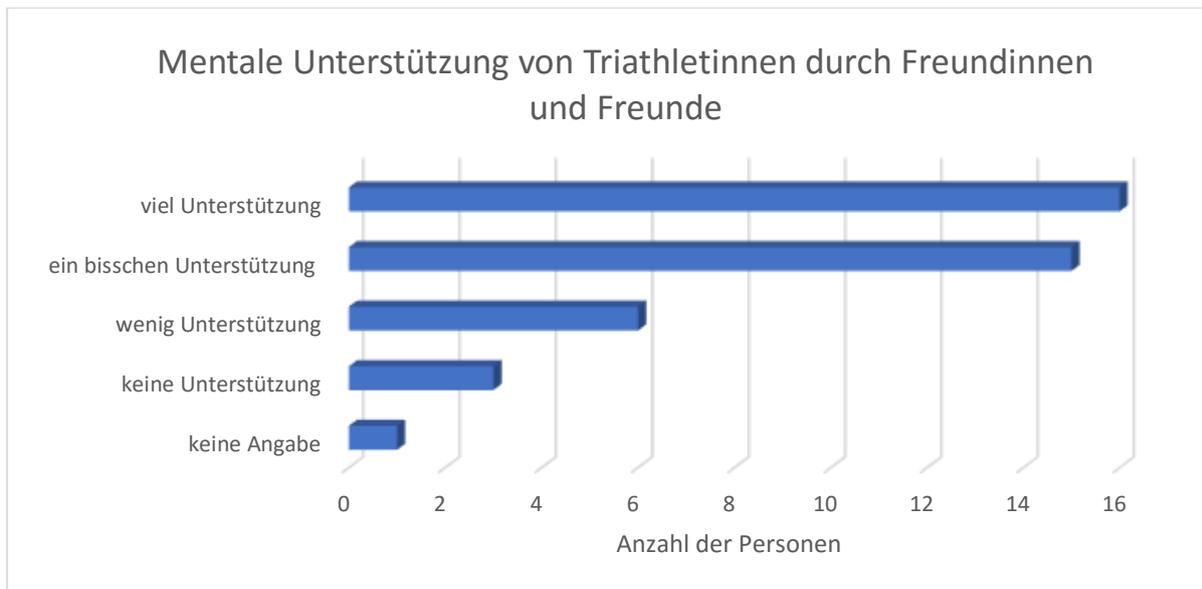


Abb. 5: Mentale Unterstützung von Triathletinnen durch Freundinnen und Freunde

Obwohl es für 48,78 % der Frauen „eher wichtig“ und für 17,07 % „sehr wichtig“ ist, gemeinsam mit ihren Freundinnen und Freunden zu trainieren, fallen die gemeinsamen Trainingsstunden mit Freundinnen und Freunden eher gering aus. 29,27 % geben an, „nie“ mit ihren Freundinnen und Freunden zu trainieren, 43,90 % tun dies 1 – 2 Stunden pro Woche. Beachtlich ist, dass 7,32 % der Frauen 5 – 6 Stunden sowie 7,32 % mehr als 6 Stunden mit ihren Freundinnen und Freunden trainieren.

[Abbildung 6 Wochentrainingsstunden mit Freundinnen und Freunden in % (Frauen)]

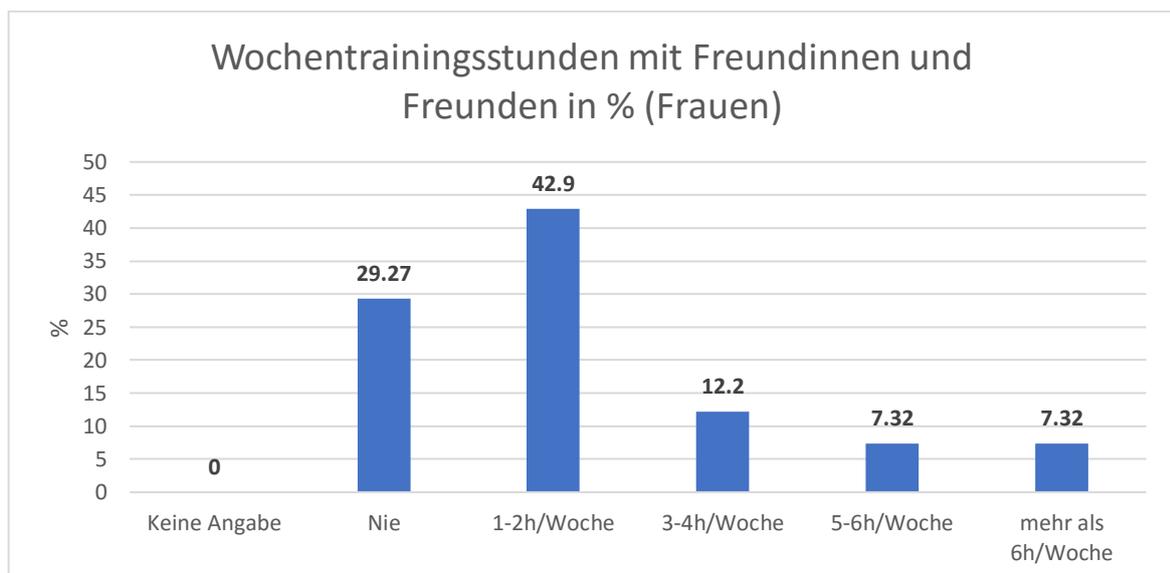


Abb. 6: Wochentrainingsstunden mit Freundinnen und Freunden in % (Frauen)

Die Frage, in welcher der drei Disziplinen (Schwimmen, Rad fahren, Laufen) gemeinsam mit den Freundinnen und Freunden trainiert wird, ist im Gegensatz zu den anderen Aspekten des sozialen Umfeldes (Verein, Eltern, Kinder, Partnerin oder Partner) annähernd gleichverteilt. Es wird sowohl gemeinsam geschwommen, als auch gelaufen und Rad gefahren. Auch das Krafttraining wird sehr gerne mit Freundinnen und Freunden durchgeführt. (Tabelle 5 *Unterstützung von Triathletinnen durch ihre Freundinnen und Freunde im Training der unterschiedlichen Sportarten in %*)

Tabelle 5: *Unterstützung von Triathletinnen durch ihre Freundinnen und Freunde im Training der unterschiedlichen Sportarten in %*

Skala: Freund/innen		
	NOT QUOTED (0)	QUOTED (1)
Schwimmen	58.54% (24)	41.46% (17)
Rad fahren	56.10% (23)	43.90% (18)
Laufen	63.41% (26)	36.59% (15)
Kraft	68.29% (28)	31.71% (13)
N = 41 n = 41 SYS-MISSING = 0		

So sehr Triathletinnen auch von ihren Freundinnen und Freunden mental unterstützt werden, indem sie zum Teil auch gerne miteinander trainieren, bei den Triathlonwettkämpfen sind Freundinnen und Freunde eher „selten“ (46,34 %) beziehungsweise „nie“ (24,39 %) dabei. Wichtig wäre es den Sportlerinnen dennoch, von ihren Freundinnen und Freunden begleitet zu werden. 9,76 % geben an, dass die Begleitung für sie „sehr wichtig“ wäre, für 29,27 % ist sie „eher wichtig“. Sieben Frauen meinen, dass es für sie „nicht wichtig“ ist, ob sie von den Freundinnen und Freunden zu Wettkämpfen begleitet werden.

7.2.1.4 Trainerinnen und Trainer

Die Trainerin oder der Trainer nimmt im Leben einer Triathletin einen sehr hohen Stellenwert ein. Mit 39,00 % der Athletinnen, welche mit einem vorgegebenen Trainingsplan eines Trainers oder einer Trainerin trainieren, und 34,00 %, welche beispielsweise Schwimmtraining oder Lauftechniktraining von einer Trainerin oder einem Trainer beanspruchen, ist der Prozentanteil der Frauen, die von einem Coach unterstützt werden, sehr hoch.

Die Athletinnen geben an, dass 58,5 % ihrer Trainerinnen oder Trainer selbst Triathlon betreiben. Wenn man bei der Angabe der Daten berücksichtigt, dass viele Frauen ohne konkrete Trainingsplanung beziehungsweise mit selbst erstelltem Trainingsplan trainieren, ist der Wert besonders hoch. Das heißt, dass Frauen besonders Trainerinnen und Trainern vertrauen, die in dieser Sportart erfahren sind.

Bei der mentalen Unterstützung der Triathletinnen ist ein konträres Bild zu erkennen. Die Frauen geben an, wie viel sie mental, beispielsweise bei Verletzungen, Krankheit, Misserfolg im Training und im Wettkampf etc. unterstützt werden. Drei der Athletinnen machen keine Angabe über die mentale Unterstützung durch ihre Trainerin oder ihren Trainer an. Zwölf der Frauen geben an, dass „gar keine“ Unterstützung ihres Coaches vorhanden ist, zwei, dass sie „kaum“ Unterstützung erhalten, sechs Athletinnen bekommen „ein bisschen“ Unterstützung und 18 Triathletinnen bekommen „viel“ Unterstützung. (Abbildung 7 Mentale Unterstützung von Triathletinnen durch Trainerinnen und Trainer)

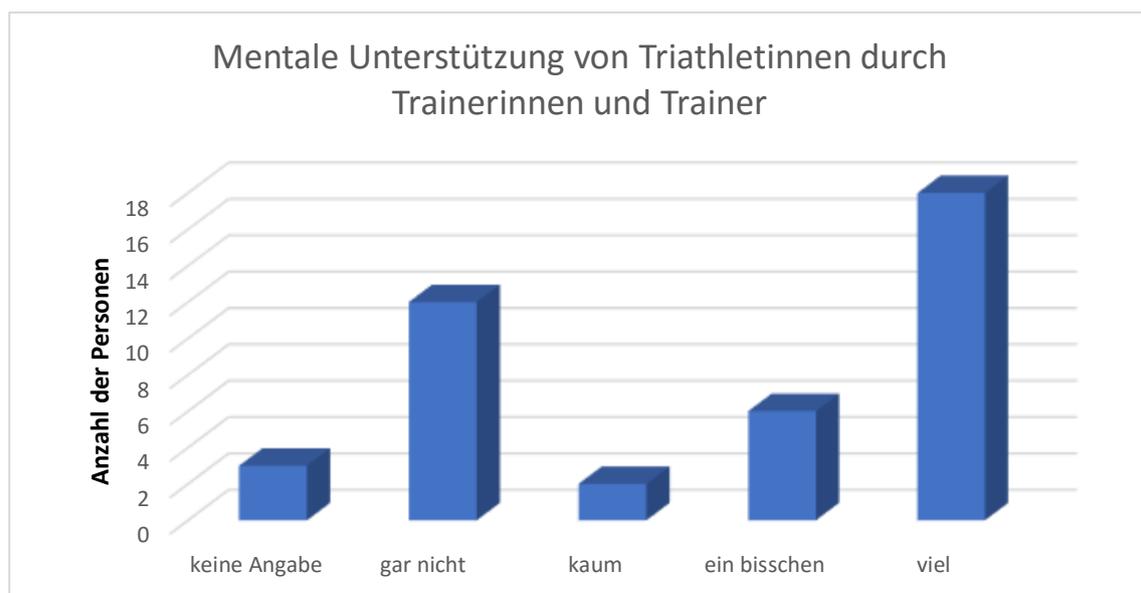


Abb. 7: Mentale Unterstützung von Triathletinnen durch Trainerinnen und Trainer

Um einen Überblick zu bekommen, wie oft die Triathletinnen von ihrer Trainerin oder ihrem Trainer zu den Triathlonveranstaltungen begleitet werden, konnten die Befragten zwischen „nie“, „selten“, „oft“ und „immer“ auswählen. 85,37 % der Frauen geben an, dass sie von den Trainerinnen oder Trainern „nie“ beziehungsweise „selten“ zu den Wettkämpfen begleitet werden. Nur je eine Person gibt an, „oft“ oder „immer“ von ihrem persönlichen Coach begleitet zu werden. Vier Personen machen keine Angaben.

Daraus resultiert, dass Triathletinnen zu einem hohen Prozentanteil von einer Trainerin oder einem Trainer durch einen Trainingsplan oder durch Techniktraining unterstützt werden, diese Athletinnen jedoch meist nicht bei Bewerben gecoacht werden. Der Großteil der Trainerinnen und Trainer betreibt selbst die Sportart Triathlon. Bei der mentalen Unterstützung durch die Trainerinnen oder Trainer sind sehr große Unterschiede zu erkennen. Trainingspakete beinhalten oft nur das Erstellen von zielgerichteten Trainingsplänen mit geringem Kontakt zwischen Coach und Athletin oder Athleten, ohne persönliche Vorort-Betreuung bei Bewerben und ohne Rückmeldungen zu Trainings- oder Wettkampfergebnissen.

7.2.1.5 Verein

Von den 41 Triathletinnen geben 35 an, Mitglied in einem Triathlonverein zu sein. Sechs Frauen haben keine Mitgliedschaft. Überdies sind 24 Sportlerinnen Mitglied in zumindest einem anderen Verein.

Untersucht man die erhobenen Daten, ist folgendes festzustellen:

In Bezug auf die Wettkämpfe kann die Aussage getroffen werden, dass es 65,8 % der Triathletinnen „*nicht wichtig*“ oder „*wenig wichtig*“ ist, ob sie von Vereinsmitgliedern begleitet werden. Sieben Personen geben an, dass ihnen die Begleitung „*sehr wichtig*“ ist. Obwohl es den Athletinnen „*nicht wichtig*“ ist, ob sie von ihrem Verein zu einem Triathlonbewerb begleitet werden, werden zumindest 24,39 % „*oft*“ und 14,63 % „*immer*“ zu den Wettkämpfen begleitet.

Viel wichtiger, ob ein Verein zu den Wettkämpfen begleitet oder nicht, ist die gemeinsame Trainingszeit im Verein. 34,15 % geben zwar an, „*nie*“ mit den Vereinskolleginnen und Vereinskollegen zu trainieren, jedoch trainieren 36,59 % der befragten Frauen zumindest 1 – 2 Stunden pro Woche mit ihrem Team. 19,51 % trainieren 3 – 4 Stunden pro Woche mit Vereinsmitgliedern, 2,44 % 5 – 6 Stunden pro Woche und 4,88 % geben an, sogar mehr als 6 Stunden pro Woche mit ihren Teammitgliedern zu trainieren. Das Training im Team wird von 60,98 % der Triathletinnen als „*eher wichtig*“ beziehungsweise „*sehr wichtig*“ eingestuft. Für 16 Athletinnen ist das Training im Team von keiner hohen Bedeutung.

Wie man aus der Tabelle 6 *Unterstützung von Triathletinnen durch Vereinsmitglieder im Training der unterschiedlichen Sportarten in %* entnehmen kann, trainieren 25,00 % der Triathletinnen mit dem Triathlon-Team gemeinsam das Schwimmen. Das kann daran liegen, dass Vereine stundenweise Bahnen anmieten, um ein konzentriertes, intensives (Technik-) Training mit ausgebildeten Schwimmtrainerinnen oder -trainern

beziehungsweise gut ausgebildeten Vereinsmitgliedern zur Leistungsverbesserung durchzuführen.

Je 31,71 % der Sportlerinnen geben an, Rad fahren und Laufen gemeinsam im Team zu trainieren. Sieben Triathletinnen führen mit den Teammitgliedern gemeinsames Krafttraining durch. (Tabelle 6 *Unterstützung von Triathletinnen durch Vereinsmitglieder im Training der unterschiedlichen Sportarten in %*)

Tabelle 6: *Unterstützung von Triathletinnen durch Vereinsmitglieder im Training der unterschiedlichen Sportarten in %*

Skala: Vereinsmitglieder		
	NOT QUOTED (0)	QUOTED (1)
Schwimmen	39.02% (16)	60.98% (25)
Rad fahren	68.29% (28)	31.71% (13)
Laufen	68.29% (28)	31.71% (13)
Kraft	82.93% (34)	17.07% (7)
N = 41 n = 41 SYS-MISSING = 0		

Informativ ist die Tatsache, dass einige Sportlerinnen von ihrem Verein mental „sehr viel“ unterstützt werden, während andere bei Verletzungen und Misserfolg „gar nicht“ von ihrem Verein unterstützt werden.

Finanziell werden 53,85 % der Triathletinnen von ihrem Verein unterstützt.

7.2.1.6 Sponsoren

Durch die doch enormen Kosten im Triathlon versuchen nicht nur Sportlerinnen im Profibereich, sondern zunehmend auch immer mehr Hobbysportlerinnen (Kapitel 5.3.6 *Sponsoren*) von Sponsoren materialtechnisch oder finanziell unterstützt zu werden. Obwohl laut Angaben der Athletinnen keiner der Sponsoren die Sportart Triathlon betreibt, werden 35,90 % der Triathletinnen von Sponsoren finanziell unterstützt.

Sechs der Athletinnen geben an, dass sie „selten“ von ihren Sponsoren zu den Wettkämpfen begleitet werden, 73,17 % werden „nie“ begleitet und fünf Frauen gaben keine Angabe.

Die Hälfte der befragten Triathletinnen erhält auch bei Misserfolg, Verletzung und Krankheit mentale Unterstützung von den Sponsoren. Zwei der 14 Frauen erhalten „sehr viel“ mentale Unterstützung, während fünf „wenig“ Unterstützung von den Sponsoren bekommen. (Abbildung 8 *Mentale Unterstützung von Triathletinnen durch Sponsoren*)

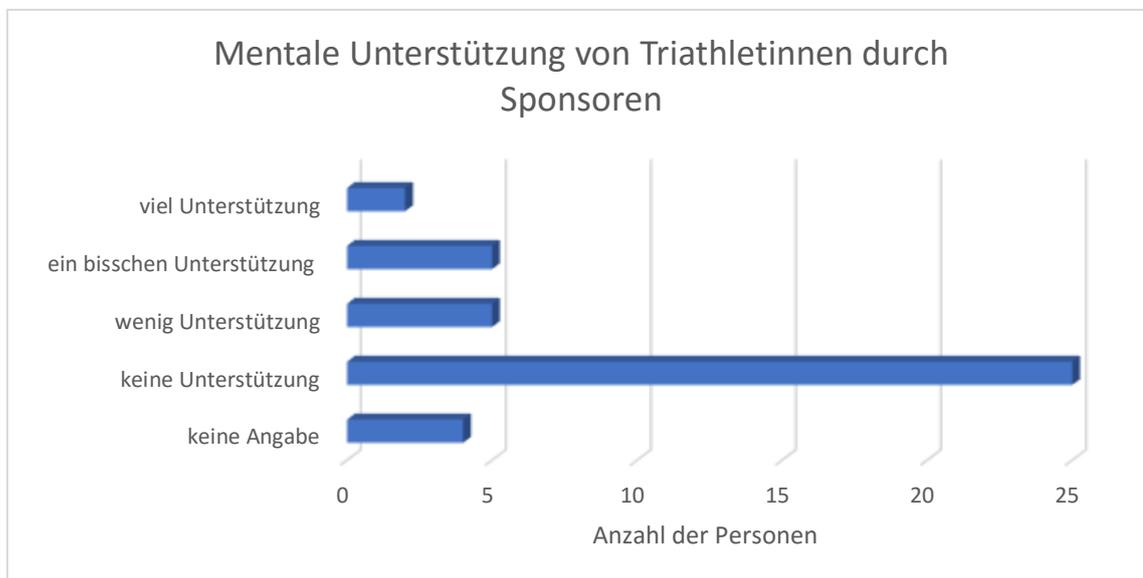


Abb. 8: Mentale Unterstützung von Triathletinnen durch Sponsoren

7.2.2 Wie werden Männer unterstützt?

Bei den Männern wurde der Fragebogen von 59 Personen beantwortet. 24 der Befragten sind unter 30 Jahre alt und 35 Männer sind über 30 Jahre alt.

Triathleten sind durchschnittlich 34 Jahre alt, sind in einem Angestelltenverhältnis und arbeiten etwas mehr als 41 Stunden pro Woche. 37,00 % der Männer haben Kinder und etwas mehr als jeder zweite Mann (52,54 %) hat einen Hochschulabschluss. 27,12 % (n=16) haben einen Lehrabschluss als höchste abgeschlossene Ausbildung angegeben. Triathleten trainieren, neben Berufstätigkeit und Mithilfe im Hausarbeit, 8 – 12 Stunden pro Woche, betreiben seit 5,7 Jahren Triathlon und bestreiten durchschnittlich vier Bewerbe im Jahr.

In Abbildung 9 *Wie trainieren Männer in %* ist ersichtlich, dass mit ca. 39,00 % die meisten der befragten Männer mit einem Trainingsplan von einer Trainerin oder einem Trainer trainiert. 23,73 % trainieren ohne Plan und 35,59 % stellen sich eigenständig, mit Hilfe von Internet, Büchern oder Zeitschriften, einen Trainingsplan zusammen.

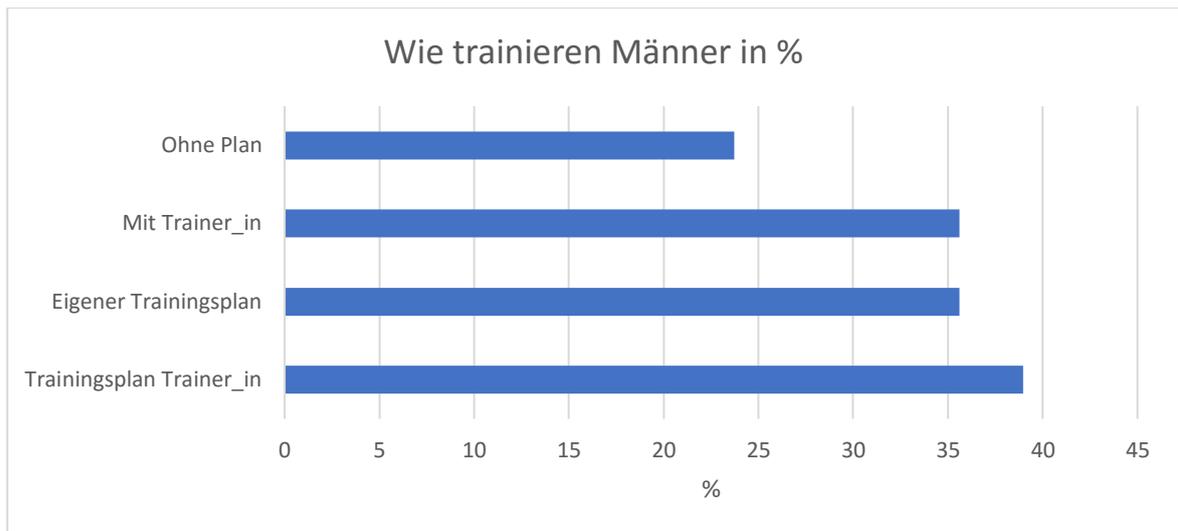


Abb. 9: Wie trainieren Männer in %

Für 30,51 % stellt die Langdistanz den Saisonhöhepunkt der Athleten dar, gefolgt von der Halbdistanz mit 27,12 %. Für je 18,64 % sind die Olympische Distanz und die Sprintdistanz das Saisonziel der Befragten. Für einen Funtriathlon bereiten sich 3,39 % der Männer spezifisch vor. (Abbildung 10 Saisonhöhepunkte der Triathleten in %)

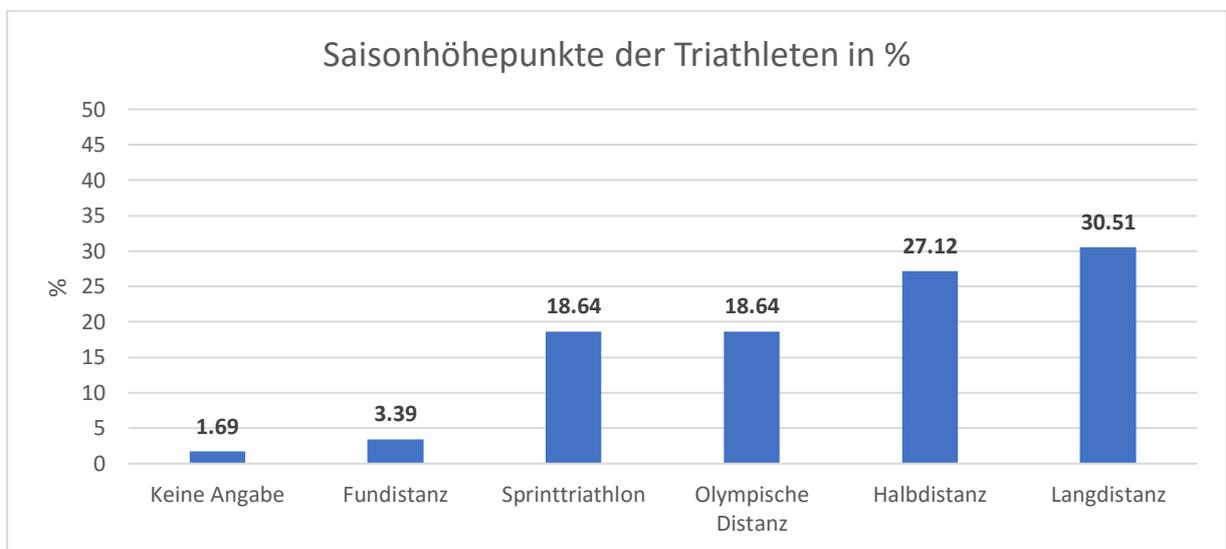


Abb. 10: Saisonhöhepunkte der Triathleten in %

Neben den prozentuellen Angaben der einzelnen Saisonhöhepunkte kann man auch gut erkennen, dass sich mit 57,63 % mehr als die Hälfte der Triathleten auf eine längere Distanz vorbereiten.

25,42 % der Triathleten sind im Familienstand „single“, 33,90 % befinden sich „in einer festen Partnerschaft“ und 40,48 % sind „verheiratet“.

7.2.2.1 Partnerschaft

Wie zuvor in Kapitel 7.2.2 *Wie werden Männer unterstützt?* erwähnt, haben mehr als 74,00 % der befragten Triathleten eine Partnerin oder einen Partner.

55,93 % der Athleten beantworten die Frage, ob die Partnerin oder der Partner Sport betreibt, positiv. 18,64 % geben keine Auskunft über das Sportverhalten der Partnerinnen oder Partner, aber 25,42 % geben an, dass die Partnerin beziehungsweise der Partner nicht sportlich aktiv ist. Miteinzubeziehen ist, dass 25,42 % der Männer keine Auskunft über das Sportverhalten ihrer Partnerin beziehungsweise ihres Partners geben, da sie sich derzeit in keiner Beziehung befinden.

Bei der statistischen Auswertung kann man feststellen, dass 23,73 % der Partnerinnen und Partner bereits einmal bei einem Triathlon teilgenommen haben, 57,63 % verneinen die Frage und 18,64 % machen keine Angaben dazu. Womöglich sind die Personen ohne Angaben genau jene, die sich derzeit in keiner Partnerschaft befinden, wodurch man die beiden letzten Angaben addieren müsste, um den korrekten Prozentsatz zu erhalten.

Interessant ist hierbei der Vergleich mit der Frage, *„Wer betreibt in deinem Umfeld Triathlon?“*. Bei dieser Fragestellung haben 23,73 % der Triathleten geantwortet, dass die Partnerin oder der Partner aktiv Triathlon betreibt und nicht nur einmal an einem Triathlon teilnahm. Es kann davon ausgegangen werden, dass die Partnerin oder der Partner, die/der einmal an einem Triathlon teilgenommen hat, diesen Sport auch weiterhin aktiv ausübt.

Die Wichtigkeit, dass die (zukünftige) Partnerin oder der (zukünftige) Partner Triathlon betreibt oder wenigstens eine der drei Sportarten Schwimmen, Rad fahren oder Laufen ausübt, ist für annähernd die Hälfte der Athleten bedeutsam und für die andere Hälfte nicht wichtig. Die Frage wurde von 52,54 % mit „ja“ beantwortet und von 44,07 % mit „nein“. Zwei Männer enthielten sich der Stimme.

Die mentale Unterstützung der Sportler durch ihre Partnerinnen und Partner ist den Angaben zufolge enorm hoch. 25,42 % geben an, „ein bisschen“ Unterstützung und 47,46 % „sehr viel“ Unterstützung von ihrer Partnerin oder ihrem Partner zu bekommen. Alle Männer, die sich derzeit in einer Partnerschaft befinden, werden von ihrer Partnerin oder ihrem Partner immerhin „wenig“ mental, bei Krankheit, Verletzung oder Misserfolg, unterstützt.

Überwiegend werden die Athleten von ihrer Partnerin oder ihrem Partner zu Triathlonwettkämpfen begleitet. Von 59 Befragten geben 28,81 % an, „immer“ beziehungsweise „oft“ zu Bewerben begleitet zu werden. Das entspricht mehr als der Hälfte der Triathleten, die regelmäßig von ihrer Partnerin oder ihrem Partner begleitet

werden. 18,64 % werden „selten“ zu den Wettkämpfen begleitet. Die restlichen 23,73 % gleichen annähernd der Anzahl der „single“-Männer.

Informativ sind die Angaben der Sportler in Bezug auf die Wichtigkeit der Begleitung zu Triathlonveranstaltungen. Etwas weniger als die Hälfte (47,46 %) gibt an, dass es ihnen „sehr wichtig“ ist, dass ihre Partnerin oder ihr Partner sie begleiten und immer noch 30,51 %, dass es ihnen „eher wichtig“ ist zu Triathlonveranstaltungen begleitet zu werden. Fünf Männer geben an, dass es ihnen „nicht wichtig“ und acht, dass es ihnen „weniger wichtig“ ist, dass sie von ihrer Partnerin oder ihrem Partner begleitet werden. Interessant ist, dass Männer ohne Partnerschaft angeben, dass es auch für sie wichtig wäre, begleitet zu werden.

Die Aufteilung, wie wichtig das gemeinsame Training zusammen mit der Partnerin oder dem Partner für Triathleten ist, ist relativ gleich verteilt. Ein Viertel (25,42 %) ist der Meinung, dass ein gemeinsames Training „nicht wichtig“ ist, 22,03 % meinen, dass ihnen ein gemeinsames Training „weniger wichtig“ ist, für 28,81 % ist ein gemeinsames Training „eher wichtig“ und 23,73 % „sehr wichtig“. 57,63 % der befragten Sportler trainieren laut eigenen Angaben „nie“ mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner und 22,03 % tun dies 1 – 2 Stunden pro Woche. Das entspricht mit den zwei Personen ohne Angabe 83,05 % der Männer, die weniger als 2 Stunden gemeinsam mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner trainieren. Kein Mann trainiert 5 – 6 Stunden pro Woche gemeinsam mit der Partnerin oder dem Partner und nur ein Mann tut dies mehr als 6 Stunden pro Woche.

Folgende Zahlen schließen alle 59 Männer ein:

Gemeinsames Krafttraining fällt mit 16,95 % am geringsten aus, 20,34 % der Triathleten schwimmen gemeinsam mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner. Wie in Tabelle 7 dargestellt, absolvieren 22,03 % gemeinsames Radtraining und 23,73 % gemeinsame Laufeinheiten. Doch selbst diese Daten zum gemeinsamen Training sind insofern kritisch zu betrachten, da hier abermals nur Triathleten, die sich derzeit in einer Partnerschaft befinden, in die Statistik miteinbezogen werden dürften. (Tabelle 7 *Unterstützung von Triathleten durch ihre Partnerin oder ihren Partner im Training der unterschiedlichen Sportarten in %*)

Tabelle 7: Unterstützung von Triathleten durch ihre Partnerin oder ihren Partner im Training der unterschiedlichen Sportarten in %

Skala: Partner/in		
	NOT QUOTED (0)	QUOTED (1)
Schwimmen	79.66% (47)	20.34% (12)
Rad fahren	77.97% (46)	22.03% (13)
Laufen	76.27% (45)	23.73% (14)
Kraft	83.05% (49)	16.95% (10)
N = 59 n = 59 SYS-MISSING = 0		

So hoch die mentale Unterstützung im Training und Wettkampf bei Misserfolg, Verletzung oder Krankheit ist, und so wichtig es für die befragten Männer auch ist, von ihrer Partnerin oder ihrem Partner zu den Wettkämpfen begleitet zu werden, so gering fällt auch hier die finanzielle Unterstützung durch die Partnerin oder den Partner aus. Zwölf Triathleten geben an, von ihrer Lebensgefährtin oder ihrem Lebensgefährten finanziell unterstützt zu werden.

7.2.2.2 Familie (Eltern, Kinder)

Die Frage, ob und inwieweit die Athleten von ihren Eltern und Kindern unterstützt werden, ist auch hier besonders schwierig zu beantworten, da laut Angaben 37 Männer, dementsprechend 63 % aller Befragten, kinderlos sind und die Unterstützung der Eltern für jüngere Sportler beinahe unumgänglich und notwendig ist.

Laut Angaben haben 37 % der Triathleten selbst Kinder. Das entspricht 22 Athleten mit einem oder mehr Kinder.

Da derzeit kinderlose Männer nicht von ihren Kindern unterstützt werden können, werden jene im folgenden Absatz zur Analyse der Daten aus der Statistik herausgenommen.

Von 22 Männern mit einem oder mehreren Kindern geben neun Athleten an, „viel“ Unterstützung von ihrem Kind/ihren Kindern zu erhalten und immer noch sieben Väter bekommen „ein bisschen“ Unterstützung. Somit ist die mentale Unterstützung durch die eigenen Kinder folglich sehr hoch einzustufen.

Selbiges ist bei der Begleitung zu den Wettkämpfen zu beobachten. 20,34 % der Athleten geben an, „immer“ von ihrem Kind/ihren Kindern zu den Wettkämpfen begleitet zu werden

und noch 11,86 % begleiten ihre Väter „*oft*“. Neun Sportler meinen, dass sie „*selten*“ begleitet werden.

In drei Fällen konnte auch das Interesse der Kinder der Athleten für Triathlon geweckt werden.

Mit dem Kind/den Kindern wird sehr selten trainiert. 10,17 % machen keine Angaben über die gemeinsame Trainingszeit mit den Kindern und 76,27 % der Befragten geben an, nie mit ihren Kindern zu trainieren. Sieben Männer trainieren 1 – 2 Stunden pro Woche mit ihrem Nachwuchs und ein Vater sogar 3 – 4 Stunden pro Woche.

Die befragten Athleten weisen der Wichtigkeit eines gemeinsamen Trainings mit dem eigenen Kind/den eigenen Kindern eher geringe Bedeutung zu, vier der Athleten erachten es als „*sehr wichtig*“ und bedeutungsvoll. Sieben Männer meinen, dass ihnen ein gemeinsames Training „*eher wichtig*“ ist, und acht, dass es „*weniger wichtig*“ ist.

In folgenden Tabelle (Tab. 8 *Unterstützung von Triathleten durch ihre Kinder im Training der unterschiedlichen Sportarten in %*) ist ersichtlich, dass nahezu keine Trainingseinheit mit dem Kind/den Kindern erfolgt. Je fünf Athleten geben ein gemeinsamen Schwimmtraining und Radtraining mit ihrem Kind/ihren Kindern an. Kein Vater absolviert mit dem Kind ein gemeinsames Krafttraining, dafür investieren 8,47 % der Befragten Zeit in ein gemeinsames Lauftraining.

Tabelle 8: Unterstützung von Triathleten durch ihre Kinder im Training der unterschiedlichen Sportarten in %

Skala: Kinder		
	NOT QUOTED (0)	QUOTED (1)
Schwimmen	94.92% (56)	5.08% (3)
Rad fahren	94.92% (56)	5.08% (3)
Laufen	91.53% (54)	8.47% (5)
Kraft	100.00% (59)	0.00% (0)
N = 59 n = 59 SYS-MISSING = 0		

Von den befragten Männern geben nur zwei Personen an, dass ihre Eltern ebenso die Sportart Triathlon betreiben.

Ein gemeinsames Training mit den Eltern findet sehr selten statt. Drei Personen geben an, regelmäßig 1 – 2 Stunden pro Woche mit den Eltern zu trainieren. Gemeinsam trainiert wird das Rad fahren von drei Personen. Ein Athlet gibt an, mit seinen Eltern zu

laufen. (Tabelle 9 *Unterstützung von Triathleten durch ihre Eltern im Training der unterschiedlichen Sportarten in %*)

Tabelle 9: *Unterstützung von Triathleten durch ihre Eltern im Training der unterschiedlichen Sportarten in %*

Skala: Eltern		
	NOT QUOTED (0)	QUOTED (1)
Schwimmen	100.00% (59)	0.00% (0)
Rad fahren	94.92% (56)	5.08% (3)
Laufen	98.31% (58)	1.69% (1)
Kraft	100.00% (59)	0.00% (0)

N = 59 | n = 59 | SYS-MISSING = 0

Der Statistik nach ist es 94,92 % „*nicht wichtig*“ oder „*weniger wichtig*“, mit ihren Eltern zu trainieren. Nur für einen Triathleten ist es „*sehr wichtig*“, mit seinen Eltern zu trainieren und für zwei „*eher wichtig*“.

Den befragten Triathleten ist es nur bedingt wichtig, von ihren Eltern zu den Wettkämpfen begleitet zu werden. 33,90 % werden „*nie*“ von ihren Eltern zu den Wettbewerben begleitet, 44,07 % „*selten*“, 16,95 % Athleten „*öfter*“ und nur 5,08 %, das entspricht drei Personen, „*immer*“. Obwohl 22,03 % „*häufig*“ von ihren Eltern zu den Triathlonbewerben begleitet werden, ist es für 18,64 % „*eher wichtig*“ und für 11,86 % „*sehr wichtig*“, dass die Eltern dabei sind. Für ca. ein Drittel der Befragten ist die Begleitung der Eltern „*nicht wichtig*“ und für knapp ein Drittel „*weniger wichtig*“.

Die mentale Unterstützung bei Verletzungen, Krankheit, Misserfolg im Training oder im Wettkampf ist bei den Männern relativ ausgewogen. Während 33,9 % angeben, „*ein bisschen*“ Unterstützung von ihren Eltern zu bekommen, ist der zweithöchste Wert mit 27,12 % mit „*gar keiner*“ Unterstützung doch ein sehr hoher. 20,34 % geben andererseits an, „*sehr viel*“ von ihren Eltern unterstützt zu werden und 16,95 % „*kaum*“. Wenn man bedenkt, dass von den 59 Männern 24 Männer unter 30 Jahre alt und 35 Männer über 30 Jahre alt sind ist es nicht abwegig, dass die Unterstützung von Eltern für über 30-Jährige eher als sehr gering zu beurteilen und so vermutlich oft „*gar keine*“ Unterstützung als reell zu betrachten ist.

32,76 % der Sportler geben an, von ihren Eltern finanziell beim Triathlon unterstützt zu werden. 40,68 % der unter 30-jährigen Männer wird von ihren Eltern finanziell unterstützt.

7.2.2.3 Freundinnen und Freunde

Auch der Freundeskreis von Triathleten besteht meist aus Triathletinnen und Triathleten. Von 59 Männern geben 88,14 % (n=52) an, dass Freundinnen oder Freunde ebenfalls Triathlon betreiben.

Das Verständnis für zeitintensives Training und vor allem die Wichtigkeit der mentalen Unterstützung bei Misserfolg im Training und Wettkampf ist bei den Freundinnen und Freunden dennoch nicht eindeutig gegeben. Mit 32,20 % wird von den Athleten am häufigsten angegeben, dass sie „*ein bisschen*“ mentale Unterstützung von ihren Freundinnen und Freunden bekommen, während 23,73 % „*gar keine*“ mentale Unterstützung aus ihrem Freundeskreis bekommen. 22,03 % der Befragten (n=13) sind der Meinung, dass sie „*sehr viel*“ Unterstützung von ihren Freundinnen und Freunden bekommen und 16,95 % bekommen „*wenig*“ mentale Unterstützung. (Abbildung 11 *Mentale Unterstützung von Triathleten durch Freundinnen und Freunde*)

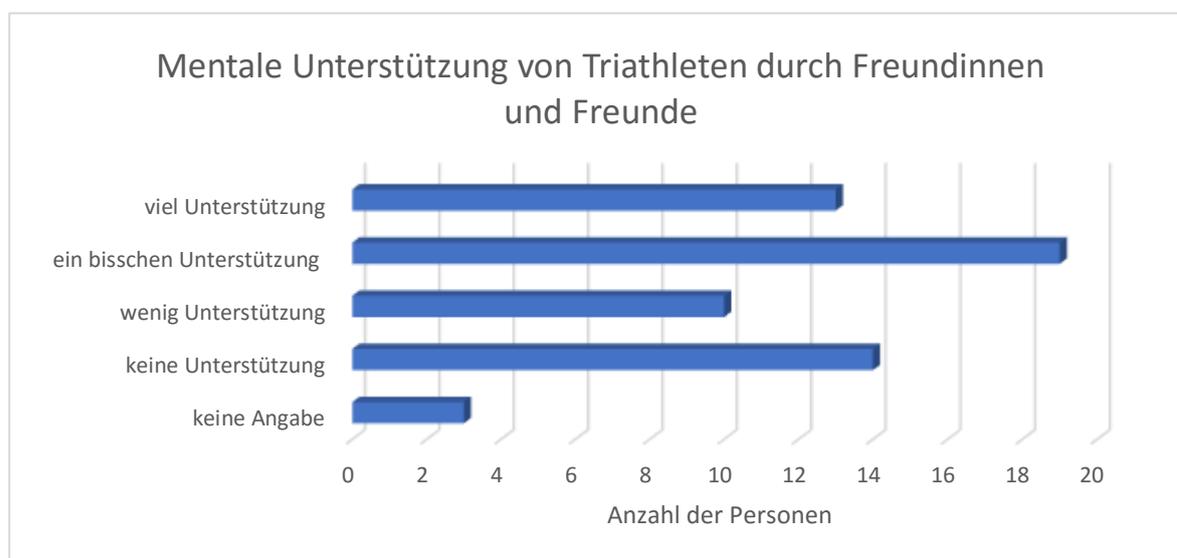


Abb. 11: Mentale Unterstützung von Triathleten durch Freundinnen und Freunde

Speziell für Triathleten ist das Training mit Freundinnen und Freunden besonders wichtig. 57,63 % sehen das gemeinsame Training als wichtig an, davon empfinden 16,95 %, dass das gemeinsame Training „*sehr wichtig*“ ist und 40,68 %, dass es „*eher wichtig*“ ist. Für etwas mehr als ¼ der Befragten, für 25,42 %, ist das gemeinsame Training mit Freundinnen und Freunden „*gar nicht wichtig*“ und 15,25 % empfinden es als „*weniger wichtig*“.

In Abbildung 12 *Wochentrainingsstunden mit Freundinnen und Freunden in % (Männer)* ist gut erkennbar, dass Männer viel Zeit in gemeinsames Training investieren. 27,12 %

trainieren nie mit ihren Freundinnen oder Freunden, auf zumindest 1 – 2 Stunden pro Woche kommen mit dem höchsten prozentuellen Anteil 44,07 % der Befragten. 20,34 % der Sportler trainieren 3 – 4 Stunden pro Woche mit Freundinnen und Freunden, auf 5 – 6 Trainingsstunden pro Woche kommen immer noch 6,78 %.

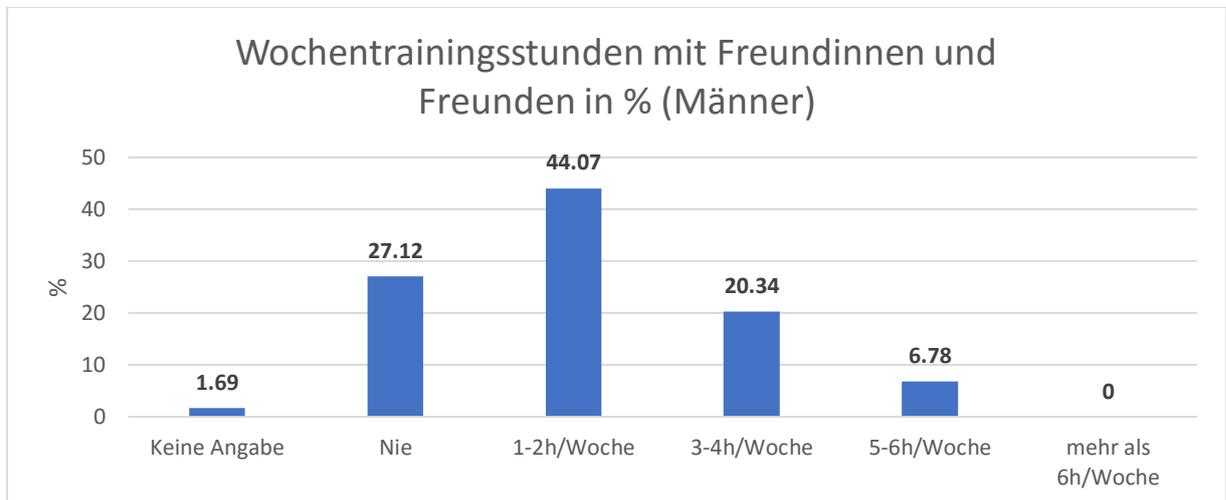


Abb. 12: Wochentrainingsstunden mit Freundinnen und Freunden in % (Männer)

In Tabelle 10 *Unterstützung von Triathleten durch ihre Freundinnen und Freunde im Training der unterschiedlichen Sportarten in %* sind die unterschiedlichen Sportbereiche aufgelistet, in denen Männer mit ihren Freundinnen oder Freunden trainieren. Mit 16,95 % betreiben die wenigsten Männer gemeinsames Krafttraining, jedoch gehen 40,68 % der befragten Triathleten gemeinsam in das Schwimmtraining und auch bemerkenswerte 42,37 % führen ein gemeinsames Lauftraining durch. Erwähnenswert ist der hohe Prozentanteil von 57,63 % der befragten Athleten, die mit ihren Freundinnen und Freunden gemeinsam Rad fahren.

Tabelle 10: *Unterstützung von Triathleten durch ihre Freundinnen und Freunde im Training der unterschiedlichen Sportarten in %*

Skala: Freund/innen		
	NOT QUOTED (0)	QUOTED (1)
Schwimmen	59.32% (35)	40.68% (24)
Rad fahren	42.37% (25)	57.63% (34)
Laufen	57.63% (34)	42.37% (25)
Kraft	83.05% (49)	16.95% (10)
N = 59 n = 59 SYS-MISSING = 0		

Nicht nur die mentale Unterstützung der Triathleten und die vielen gemeinsamen Trainingsstunden sind bei den Männern hervorzuheben, sondern auch, dass die Sportler zu 33,90 % „oft“ von Freundinnen oder Freunden zu den Triathlonveranstaltungen begleitet werden. 35,59 % werden jedoch im Gegensatz noch „selten“ zu den Wettkämpfen begleitet. 25,42 % werden „nie“ vom Bekanntenkreis begleitet. Andererseits ist für 18,64 % eine Begleitung durch den Freundeskreis ohne Bedeutung und für 37,29 % ist die Begleitung und Betreuung „wenig wichtig“. Nicht ganz die Hälfte der 59 Athleten findet es von Bedeutung, dass sie zu den Bewerben begleitet werden: 38,98 % finden es „eher wichtig“, nur 5,08 % sogar „sehr wichtig“.

7.2.2.4 Trainerinnen und Trainer

Eine Trainerin beziehungsweise ein Trainer hat im Leben eines Triathleten hohe Bedeutung. Mit 38,98 % der befragten Sportler, die mit einem individuell abgestimmten Trainingsplan von einer Trainerin bzw. einem Trainer trainieren, und 35,59 % die nur einen Teilbereich, meist Schwimm- oder Lauftechniktraining, mit einem Trainer oder einer Trainerin absolvieren, zeigt der prozentuell hohe Anteil die Wichtigkeit und Bedeutung der Unterstützung durch Trainerinnen und Trainer.

Die Sportler geben an, dass 51,7 % der Trainerinnen und Trainer selbst an Triathlonveranstaltungen aktiv teilnehmen. Auch hier muss bei der Angabe der Daten berücksichtigt werden, dass einige Männer ohne konkrete Trainingsplanung beziehungsweise mit selbst erstelltem Trainingsplan trainieren. Demzufolge vertrauen Männer folglich vorwiegend Trainerinnen und Trainern, welche selbst Erfahrung in dieser Sportart haben.

Bei der Frage, wie viel die Sportler mental, also bei Verletzungen, Krankheit, Misserfolg im Training und im Wettkampf von ihren Trainerinnen und Trainern unterstützt werden, ist ein gegensätzliches Bild zu erkennen. 37,29 % geben an, „gar nicht“ unterstützt zu werden, jedoch interessanterweise genau derselbe Prozentanteil gibt an, „sehr viel“ Unterstützung zu erfahren. 5,08 % werden „kaum“ von ihren Coaches unterstützt und immer noch 16,95 % „ein bisschen“. Daraus resultiert, dass mit 54,24 % mehr als die Hälfte aller Athleten mentale Unterstützung von Trainerinnen und Trainern erhält. (Abbildung 13 *Mentale Unterstützung von Triathleten durch Trainerinnen und Trainer*)

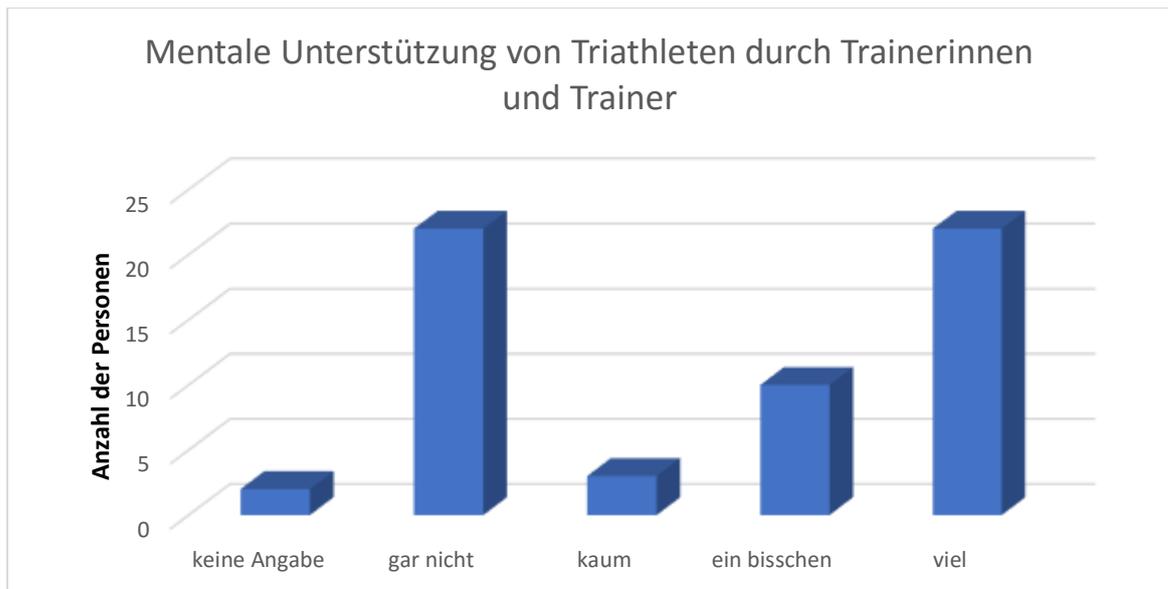


Abb. 13: Mentale Unterstützung von Triathleten durch Trainerinnen und Trainer

Um einen Überblick zu bekommen, wie oft die Athleten von ihren Trainerinnen oder Trainern zu den Triathlonveranstaltungen begleitet werden, konnten die Befragten zwischen „nie“, „selten“, „oft“ und „immer“ auswählen. 81,36 % der Sportler geben an, dass sie „nie“ beziehungsweise „selten“ zu Wettkämpfen begleitet werden. Fünf Personen geben an, „oft“ und eine Person, dass diese „immer“ von ihrer Trainerin oder ihrem Trainer begleitet wird. 8,47 % Personen machen keine Angaben.

Zusammenfassend kann ausgesagt werden, dass viele Triathleten mit einer Trainerin oder einem Trainer trainieren. Eine professionelle Unterstützung, sei es durch Erstellung einer konkreten Trainingsplanung oder einer aktiven Trainingsbetreuung, zur Leistungssteigerung und Verbesserung der Technik im Wasser, beim Laufen oder Rad fahren, ist fast unumgänglich. Diese Sportler werden jedoch von ihren Trainerinnen und Trainer meist nicht zu Bewerben begleitet, der Großteil der Coaches betreibt selbst aktiv Triathlon. Bei der mentalen Unterstützung gibt es gleich viele Athleten, die „gar nicht“ und „viel“ von ihren Trainerinnen und Trainern unterstützt werden. Etwaige Gründe wurden bereits in Kapitel 7.2.1.4 *Trainerinnen oder Trainer* erwähnt.

7.2.2.5 Verein

Von den 59 Triathleten geben 43 Sportler an, Mitglied in einem Triathlonverein zu sein, 16 Männer haben keine Mitgliedschaft. Darüber hinaus sind 34 der Befragten auch Mitglied in anderen Vereinen.

Bei den erhobenen Daten ist Folgendes festzustellen:

Für den Großteil der Athleten ist es „*nicht wichtig*“, ob sie von Vereinsmitgliedern zu Wettkämpfen begleitet werden, weitere 18,65 % meinen sogar, dass es für sie „*wenig wichtig*“ ist. 30,51 % empfinden die Unterstützung des Vereins am Streckenrand als „*eher wichtig*“ und immer noch 10,17 % als „*sehr wichtig*“.

Obwohl für die meisten Athleten die Anwesenheit und Begleitung von Mitgliedern des Vereins zu Wettkämpfen nicht sonderlich wichtig ist, werden zumindest 35,59 % der Befragten „*oft*“ und 11,86 % „*immer*“ begleitet. 32,20 % werden „*nie*“ von den Vereinsmitgliedern begleitet und 20,34 % zumindest „*selten*“.

Viel wichtiger als die Begleitung zu den Wettkämpfen ist die gemeinsame Trainingszeit mit den Mitgliedern des Vereins. 35,59 % der Triathleten geben an, dass für sie das gemeinsame Training mit den Vereinsmitgliedern „*eher wichtig*“ ist, im Gegensatz dazu ist ein gemeinsames Training aber auch für 23,73 % „*nicht wichtig*“. Für 20,34 % der Befragten ist das Training im Verein „*sehr wichtig*“ und für 18,64 % „*wenig wichtig*“.

30,51 % geben zwar an, „*nie*“ gemeinsam zu trainieren, jedoch im Gegensatz trainiert mit 42,37 % der höchste Prozentsatz zumindest 1 – 2 Stunden pro Woche mit dem Team. 15,25 % trainieren 3 – 4 Stunden pro Woche gemeinsam mit den Vereinsmitgliedern, 6,78 % 5 – 6 Stunden pro Woche und 3,39 % geben an, mehr als 6 Stunden pro Woche mit Teammitgliedern zu trainieren.

Knapp ein Drittel der Athleten trainiert gemeinsam im Team. Womöglich liegt es daran, dass Vereine stundenweise Bahnen in Hallen- oder Freibädern anmieten und reservieren, um ein konzentriertes Training für die Mitglieder durchführen zu können. Auch Angebote der Vereine mit Schwimmtrainerinnen oder -trainern, aber auch mit engagierten, gut ausgebildeten Vereinsmitgliedern selbst, steigern das Interesse eines gemeinsamen Trainings, um gezielt Technik, Ausdauer und somit die Leistung der Athleten zu verbessern.

47,67 % geben an, zusammen mit ihrem Team Radausfahrten durchzuführen und zu trainieren und 40,68 % geben an, auch gemeinsam mit ihren Vereinsmitgliedern laufen zu gehen. Acht Triathleten üben gemeinsames Krafttraining mit den Teammitgliedern aus. (Tabelle 11 *Unterstützung von Triathleten durch Vereinsmitglieder im Training der unterschiedlichen Sportarten in %*)

Tabelle 11: Unterstützung von Triathleten durch Vereinsmitglieder im Training der unterschiedlichen Sportarten in %

Skala: Vereinsmitglieder		
	NOT QUOTED (0)	QUOTED (1)
Schwimmen	45.76% (27)	54.24% (32)
Rad fahren	52.54% (31)	47.46% (28)
Laufen	59.32% (35)	40.68% (24)
Kraft	86.44% (51)	13.56% (8)

N = 59 | n = 59 | SYS-MISSING = 0

Die mentale Unterstützung im Verein bei Verletzung, Krankheit oder Misserfolg im Training oder Wettkampf ist bei den Athleten relativ hoch. 25,42 % erhalten „sehr viel“ Unterstützung und 38,81 % der Sportler werden von ihrem Team „ein bisschen“ unterstützt. „Wenig Unterstützung“ erhalten 10,17 % und 33,90 % sind der Meinung, „keine Unterstützung“ vom Verein zu bekommen.

Finanziell werden 44,83 % der Triathleten von ihrem Verein unterstützt.

7.2.2.6 Sponsoren

Triathlon ist eine kostenintensive Sportart. Durch die hohen Ausgaben im Triathlon versuchen nicht nur professionelle Sportler, sondern auch immer mehr Hobbysportler (Kapitel 5.3.6 Sponsoren) von Sponsoren materialtechnisch oder finanziell unterstützt zu werden. Obwohl laut Angaben der Athleten nur fünf der Sponsoren die Sportart Triathlon betreiben, werden 25,86 % der Triathleten von Sponsoren finanziell unterstützt.

Sechs Sportler geben an, dass sie von den Sponsoren zu Wettkämpfen begleitet werden, je drei werden „selten“ von Sponsoren begleitet und drei „oft“. 86,44 % werden „nie“ von den Sponsoren begleitet, zwei Männer beantworten die Frage nicht.

Auch die mentale Unterstützung von Triathleten durch Sponsoren fällt eher negativ aus. Eine Person beantwortet die Frage nicht, und 81,36 % werden nicht von den Sponsoren mental unterstützt. Vier Männer, das entspricht 6,78 %, werden von Sponsoren zumindest „wenig“ unterstützt, ein Athlet „ein bisschen“ und immerhin drei Athleten bekommen „viel“ Unterstützung. (Abbildung 14 Mentale Unterstützung von Triathleten durch Sponsoren)

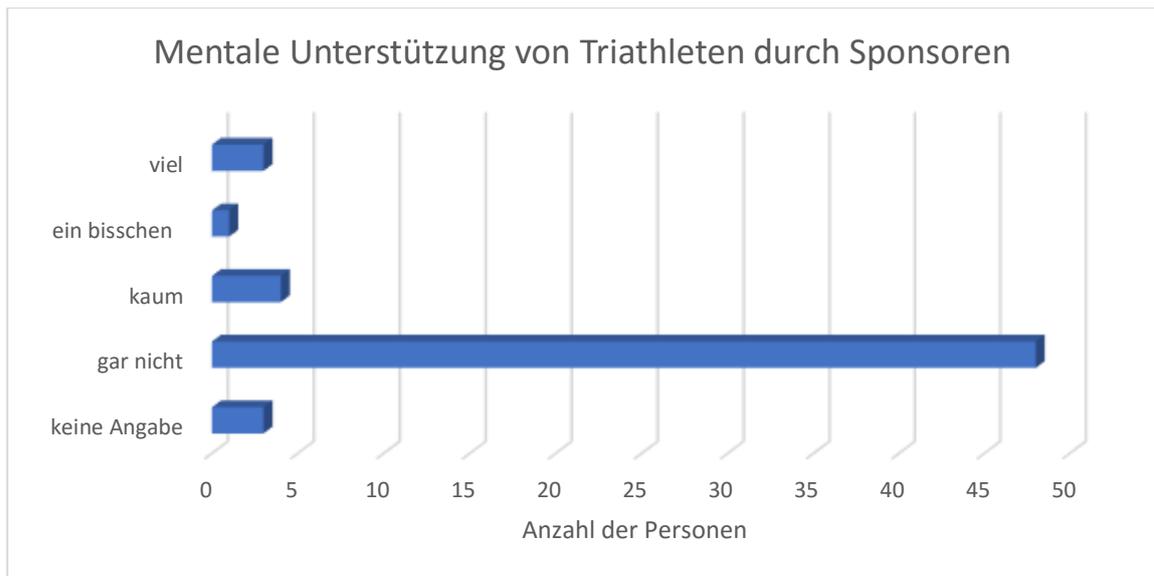


Abb. 14: Mentale Unterstützung von Triathleten durch Sponsoren

7.2.3 Vergleichende Auswertung nach Geschlecht – Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Triathletinnen und Triathleten

7.2.3.1 Allgemeine Angaben

Der Fragebogen wurde von 41 Frauen und 59 Männern gänzlich beantwortet, wobei gesamt 51 Personen unter 30 Jahre alt sind und 49 über 30 Jahre. Die prozentuell ungleiche Geschlechteraufteilung bei der Beantwortung der Fragebögen spiegelt einerseits die Ungleichheit der Geschlechteraufteilung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer bei den fünf bestbesetzten Triathlons in Österreich wider und andererseits die Anzahl der gespeicherten aktiven Triathletinnen und Triathleten im *Triathlon Ranking Austria*. (Kapitel 3.1 *Der Triathlon: Zahlen, Daten, Fakten*).

Das Durchschnittsalter der befragten Frauen liegt bei knapp über 30 Jahre ($M=30,37$), das der Männer bei $M=34,22$ Jahren. Das Ergebnis ist mit $p=0,046$ signifikant und entspricht der Theorie in Kapitel 3.1 *Der Triathlon: Daten, Zahlen, Fakten*, wonach sowohl bei den Männern als auch bei den Frauen die stärkste Altersklasse jene der EK II ist (30 – 40 Jahren).

Die ungleiche Altersverteilung innerhalb der Geschlechtergruppen bei den beantworteten Fragebögen ist möglicherweise auf die Verbreitung der Fragebögen zurückzuführen.

Mehr als die Hälfte der Personen (n=56) hat einen Hochschulabschluss als höchste Ausbildung. Bei den Frauen sind es mit 61,00 % sogar noch etwas mehr als bei den Männern mit 52,00 %.

Beruflich arbeiten 63,00 % der befragten Frauen und Männer in einem Angestelltenverhältnis. Der Fragebogen wurde von gleich vielen Studentinnen und Studenten beantwortet (je neun) und von gleich vielen Schülern und Schülerinnen (je zwei). Sechs Männer und sieben Frauen arbeiten als Selbstständige.

Es gibt keine Unterschiede oder Zusammenhänge in Bezug auf den Beruf und das Geschlecht, einzig lässt sich feststellen, dass Triathletinnen und Triathleten zu einem sehr hohen Prozentsatz einen Hochschulabschluss besitzen. Das Ergebnis ist mit $p=0,403$ nicht signifikant.

Knapp drei Viertel aller Triathletinnen und Triathleten befinden sich in einer Partnerschaft. 26 Personen geben bei ihrem Beziehungsstatus „*single*“ an, 40,00 % befinden sich „*in einer festen Partnerschaft*“ und 34 % sind „*verheiratet*“. Es gibt keine geschiedenen Triathletinnen oder Triathleten. Nähere Ausführungen werden im folgenden Kapitel 7.3.2.2 *Partnerschaft* angeführt.

Interessant ist die Frage nach den Kindern. Mit 73,00 % ist der Großteil der Sportlerinnen und Sportler kinderlos, wobei mehr Triathleten als Triathletinnen eigene Kinder haben (37,00 % der Männer, 12,00 % der Frauen). Das Ergebnis ist mit $p=0.005$ hochsignifikant. Zurückführen kann man dies eventuell darauf, dass Frauen nach einer Schwangerschaft seltener die Ausdauersportart Triathlon betreiben. Der Großteil der Eltern hat 1 – 2 Kinder. Nur zwei Personen haben drei Kinder.

Bei der Frage, wie viele Stunden pro Woche in der Arbeit/Schule/Universität verbracht werden ist deskriptiv ein großer Unterschied zwischen Männern und Frauen zu erkennen. Frauen kommen laut eigenen Angaben auf 33,5 Stunden pro Woche, Männer hingegen auf 41 Stunden pro Woche. Herausgerechnet werden müsste hier die Abweichung der Frauen, die sich derzeit in Karenz befinden (0 Arbeitsstunden pro Woche).

7.2.3.2 Partnerschaft

Wie im vorherigen Kapitel erwähnt sind 40,00 % der Befragten „*in einer festen Partnerschaft*“ und 34,00 % sind verheiratet. Es gibt im befragten Sample keine geschiedenen Triathletinnen oder Triathleten.

Bei der Frage, ob die Partnerin oder der Partner Sport betreibt, haben 62 Personen die Frage bejaht und 19 Personen die Frage verneint. Von 19 Personen wurde die Frage nicht beantwortet. Unterscheidet man bei den Antworten nach Geschlecht, ist bereits hier

eine deskriptive Differenz festzustellen. Etwas mehr als die Hälfte aller Männer (55,93 %) gibt an, dass ihre Partnerin oder ihr Partner Sport betreibt, im Gegensatz zu 70,73 % Frauen, deren Partnerinnen oder Partner Sport betreiben. Nur 9,78 % der Lebensgefährtinnen und -gefährten der Athletinnen betreiben keinen Sport, bei den Männern sind es 25,42 %. Daraus lässt sich schließen, dass Triathletinnen meist einen sportlichen Partner haben, während das Sporttreiben der Partnerin oder des Partners bei Männern eine weniger bedeutende Rolle zu spielen scheint. Das Ergebnis ist mit $p=0,046$ signifikant.

Sportarten der Partnerin oder des Partners

Welche Sportarten von der Partnerin oder dem Partner betrieben werden wird im Folgenden näher dargestellt:

Bei der offenen Frage, welchen Sport die Partnerin beziehungsweise der Partner des Triathleten ausgeübt, wurden folgende Sportarten angegeben: drei Männer führen explizit die Sportart Triathlon an, elf laufen, sieben fahren Rad, fünf schwimmen, fünf treiben Fitness, drei Yoga/Pilates, zwei Kampfsport, zwei Aerobic und je ein Mann Duathlon, Tennis, Reiten, Zumba, Walking, Wandern und Klettern.

Bei Athletinnen wurde die Frage folgendermaßen beantwortet: 21 Frauen sagen, dass ihre Partnerin oder ihr Partner läuft, 15 fahren Rad und acht schwimmen. Mit acht Mal beziehungsweise sechs Mal wird besonders häufig das Kraft- oder Fitnesstraining angeführt. Fünf Athletinnen erwähnen extra den Triathlon, je drei spielen Fußball oder Tennis, und sogar vier der Partnerinnen oder Partner betreiben Pilates oder Yoga. Je zwei Mal fällt die Antwort Bergsport, Klettern und Kampfsport und je eine Athletin gibt an, dass ihre Partnerin beziehungsweise ihr Partner Duathlon, Zumba, Walking, Ski fahren, Reiten, Skitouren gehen, Boxen, Aerobic oder Wandern als Sportart betreibt.

Bei beiden Geschlechtern werden besonders häufig Ausdauersportarten genannt.

Teilnahme der Partnerin oder des Partners an einem Triathlon

Spannend ist die Auswertung, wie hoch der Anteil bei den befragten Athletinnen und Athleten ist, ob deren Partnerinnen oder Partner schon einmal an einem Triathlon teilgenommen haben.

Von den 100 Befragten verneinen 48,00 % der Personen die Frage, 33,00 % stimmen mit „ja“ und 19,00 % der Personen beantworten die Frage nicht. Vergleicht man nun die Geschlechter miteinander, ist festzustellen, dass fast die Hälfte (46,34 %) aller Partnerinnen beziehungsweise Partner der Triathletinnen bereits einmal an einem Triathlon teilgenommen haben, während dies nur bei 23,73 % der befragten Männer der

Fall ist. Das Ergebnis ist mit $p=0,011$ signifikant. (Abbildung 15 *Partnerinnen und Partner, die bereits an einem Triathlon teilnahmen nach Geschlecht in %*)

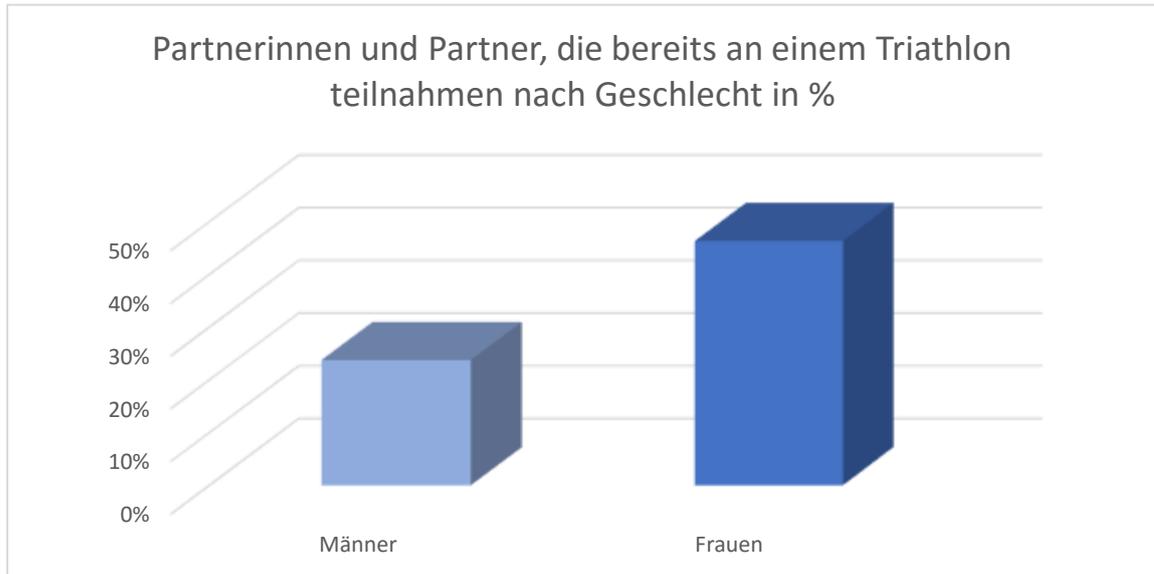


Abb. 15: *Partnerinnen und Partner, die bereits an einem Triathlon teilnahmen nach Geschlecht in %*

Wichtigkeit der Ausübung von Triathlon oder einer der drei Sportarten der Partnerin oder des Partners

Ob es für die Befragten wichtig wäre, dass ihre (zukünftige) Partnerin oder ihr (zukünftiger) Partner auch Triathlon oder eine der drei Sportarten, Schwimmen, Rad fahren oder Laufen betreiben sollte, enthalten sich vier Personen, je zwei Männer und zwei Frauen, ihrer Stimme. 51,00 % der Befragten bejahen die Frage, 45,00 % verneinen sie. Hier ist ebenfalls eine geschlechtervergleichende Betrachtung interessant. Haben die Frage bei den Athletinnen 60,98 % ($n=25$) mit „ja“ beantwortet, sind es bei den Männern 44,07 % ($n=26$).

Deskriptiv scheint es den Männern minder von Bedeutung zu sein, ob die Partnerin oder der Partner Triathlon beziehungsweise eine der drei Sportarten betreibt (Abb. 16 *(Zukünftige) Partnerinnen oder Partner, die Triathlon/eine der drei Sportarten ausüben nach Geschlecht in %*), statistisch ist das Ergebnis jedoch nicht signifikant ($p=0,075$). Es besteht kein Zusammenhang.

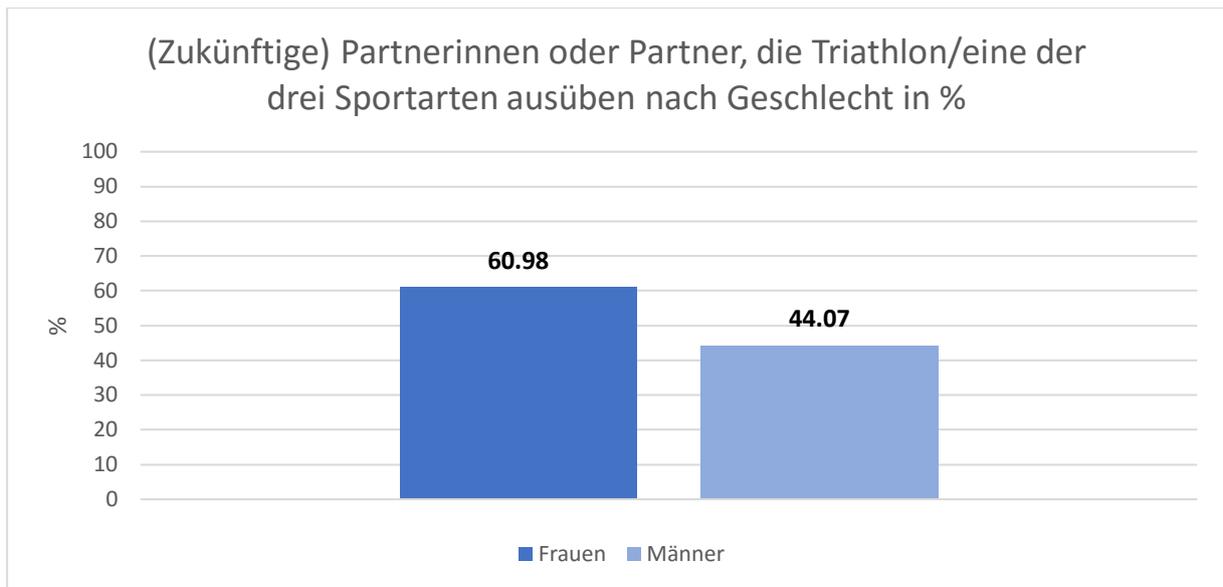


Abb. 16: (Zukünftige) Partnerinnen oder Partner, die Triathlon/eine der drei Sportarten ausüben nach Geschlecht in %

7.2.3.3 Triathlon

Bei der Anzahl der Triathlons, die im Jahr 2016 von den Befragten bestritten wurden, haben Männer im Schnitt an 4,08 Triathlons teilgenommen. Vergleichsweise haben Frauen durchschnittlich an 5,31 Triathlons teilgenommen. Hinsichtlich der Ausübung der Sportart ist darauf hinzuweisen, dass die befragten Triathletinnen im Schnitt seit 4,83 Jahren Triathlon betreiben während Männer mit durchschnittlich 5,68 Jahren den Triathlonsport länger ausüben.

Saisonhöhepunkte

Als Saisonhöhepunkt wählten mit 39,02 % die meisten Frauen die Halbdistanz gefolgt von der Olympischen Distanz mit 24,35 %. Bei den Männern stellt zu 30,51 % die Langdistanz den Saisonhöhepunkt dar, gefolgt von der Halbdistanz mit 27,12 %. In den Abbildungen ist zu erkennen, dass sich mehr als die Hälfte aller Triathletinnen und Triathleten auf eine Lang- oder Halbdistanz vorbereiten, also die Saisonziele nicht in den kurzen Triathlons angesiedelt sind sondern in den längeren Distanzen. (Abbildung 17 *Saisonhöhepunkte nach Geschlecht in %*)

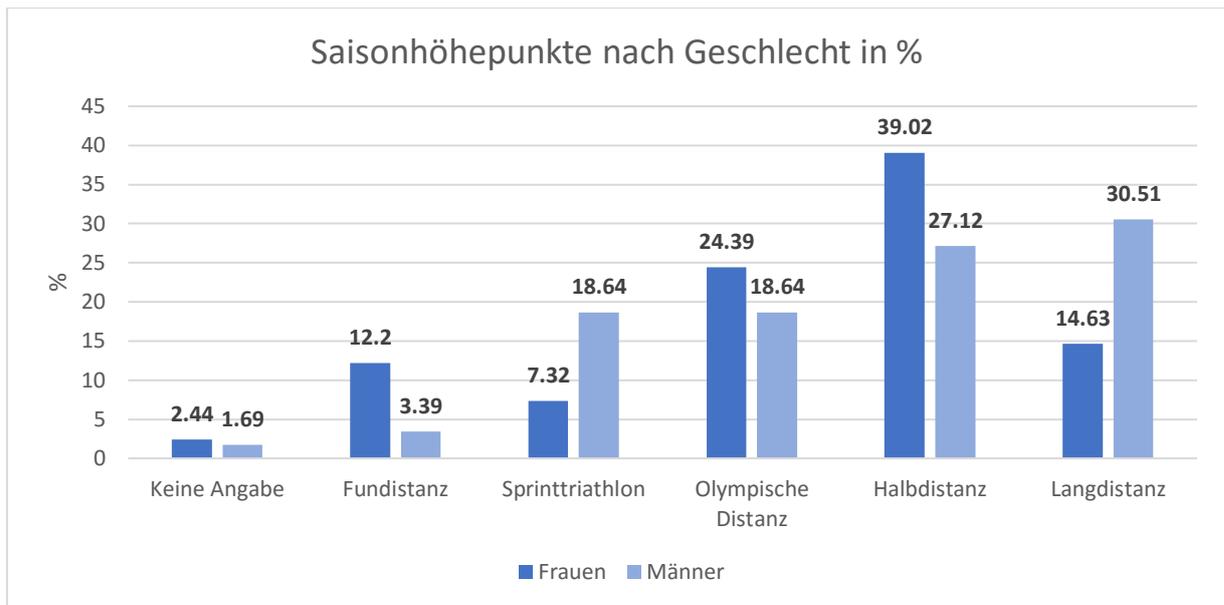


Abb. 17: Saisonhöhepunkte nach Geschlecht in %

Deskriptive Unterschiede finden sich auch im Bereich des Trainingsumfangs: Prozentuell trainieren Triathletinnen mehr Stunden pro Woche als die Triathleten. Während 21,95 % der Athletinnen 14 – 16 Stunden pro Woche trainieren, trainieren 28,81 % der Athleten 8 – 12 Stunden pro Woche. Eine Signifikanzprüfung ist auf Grund der kleinen Fallzahl nicht möglich.

Bei der Frage, wie die Befragten zum Triathlon gekommen sind, war eine Mehrfachnennung möglich. Mit 49 % ist der Großteil der Befragten durch den Freundeskreis zum Triathlon gekommen. Die am zweithäufigste genannte Antwort sind die Medien. 18 Personen geben an, dass sie Medienberichte dazu angeregt hatten, mit dem Triathlon zu beginnen. Je 12 Personen geben an, durch die Partnerin oder den Partner zum Triathlon gekommen zu sein, über die Familie und über die Trainerin oder den Trainer. Bei der Auswertung nach Geschlecht gibt es deskriptiv besonders große Unterschiede.

Bei beiden Geschlechtern wird am öftesten „durch Freund_innen“ genannt, der Rest variiert stark: Während nur ein Sportler (1,69 %) angibt, über die Ausbildung zum Triathlon gekommen zu sein, sind es bei den Frauen vier (9,76 %). Ein ähnliches Phänomen zeigt sich bei der Partnerschaft: während drei Männer (5,08 %) über ihre Partnerin oder ihren Partner zum Triathlon gekommen sind, waren dies bei den Frauen 21,95 % (n=9).

Gegenteiliges ist beim Medieneinfluss auf die Teilnahme zu beobachten. Während 23,73 % der befragten Männer (n=14) über Medien zum Beginn mit Triathlon angeregt wurden, war dies bei nur vier Frauen der Fall (9,76 %). Auch die Firma kann ein möglicher

Ansporn für diese Trendsportart sein. Zumindest zwei Männer geben an, über ihren Arbeitsplatz den Triathlon für sich entdeckt zu haben.

Andere offene Beweggründe der Befragten für den Beginn mit dem Triathlonsport waren beispielsweise der Ausgleich zu einer anderen Sportart, die Freude oder Liebe zum Sport, das Interesse oder die logische Weiterentwicklung für das Rad fahren und das Laufen. Besonders erwähnenswert sind hier zwei Antworten von Athletinnen, die durch einen Auslandsaufenthalt beziehungsweise durch ein Gewinnspiel die Sportart Triathlon für sich entdecken konnten.

Wie bedeutsam ein Triathlonverein sein kann, zeigt sich, dass von den 100 Befragten 78,00 % angeben, Mitglied in einem Triathlonverein zu sein. Dabei sind Frauen mit 85,37 % zu 10,00 % höher als die Männer in einem Triathlonverein aktiv. Von den Athletinnen und Athleten sind 58,00 % noch Mitglied in einem anderen Verein, dies sind 59,32 % bei den Männern (n=34) und 58,54 % bei Frauen (n=24).

Bei der Frage, welche Sportarten neben dem Triathlon noch betrieben werden, ist bei Frauen wie bei Männern eindeutig ein Trend in Richtung Ausdauersportarten zu erkennen. Der Großteil gibt hier zusätzlich Radsport und Bergsport in allen möglichen Variationen an: von Ski fahren über Skitouren gehen, Zeitfahren, Mountainbiken, Snowboarden, Bergsteigen, Wandern, Klettern, Langlaufen und Berglaufen. Auch Teamsportarten wie Fußball, Volleyball und Tennis werden mehrfach genannt.

Während die einen Athletinnen und Athleten ohne Trainingsplan für den Triathlon trainieren, stellen sich andere Sportlerinnen und Sportler selbst mit Hilfe von Büchern oder dem Internet Pläne zusammen. Wieder andere trainieren nach einem Trainingsplan von einer Trainerin oder einem Trainer. Unabhängig davon suchen sich die Triathletinnen und Triathleten, gerade im Schwimm- und Laufbereich, für systematisches Training zusätzlich einen Coach. Aus diesem Grund waren auch bei dieser Frage Mehrfachnennungen möglich. Der Trainer oder die Trainerin nimmt im Leben einer Triathletin einen sehr hohen Stellenwert ein, da prozentuell mit 39 % am meisten nach einem Trainingsplan eines Trainers beziehungsweise einer Trainerin trainiert wird, dicht gefolgt mit 35 % von dem systematischen Training mit einer Trainerin oder einem Trainer.

Vergleicht man die Werte der Sportlerinnen und Sportler, dann kommt man zu folgendem Ergebnis:

23,73 % der Männer trainieren ohne Plan, im Gegensatz dazu sind es bei den Frauen 29,27 %.

Ebenfalls findet sich eine große deskriptive Differenz bei der Frage nach der Erstellung der Trainingspläne: 35,59 % der Athleten und 24,39 % der Athletinnen erstellt sich die Trainingspläne selbst.

Annähernd gleich viele Männer wie Frauen (38,98 % der Sportler, 39,02 % der Sportlerinnen) trainieren nach einem Trainingsplan einer Trainerin oder eines Trainers, 35,59 % der Athleten und 34,15 % der Athletinnen trainieren systematisch mit einer Trainerin oder einem Trainer.

7.2.3.4 Soziales Umfeld

Zum sozialen Umfeld einer Triathletin oder eines Triathleten gehören neben der Partnerin oder dem Partner ebenso die Kinder, die Eltern, Freundinnen und Freunde, Trainerinnen und Trainer, Vereinsmitglieder und Sponsoren. Im Folgenden werden die unterschiedlichen sozialen Aspekte, wer die Athletinnen und Athleten zu den Veranstaltungen begleitet, finanziell unterstützt und von wem die Sportlerinnen und Sportler finanziell unterstützt werden der Geschlechter miteinander verglichen.

Bei der Analyse des sozialen Umfeldes ist es wichtig zu erfassen, wer im sozialen Umfeld eines Triathleten oder einer Triathletin den Sport ausübt. In der Abbildung 18 *Soziales Umfeld in %* kann man gut erkennen, dass der prozentuelle Anteil der Partnerinnen beziehungsweise Partner von Athletinnen deutlich höher ist als der der Männer. Während die Partnerin oder der Partner von Athletinnen zu 43,59 % ebenfalls Triathlon betreibt, sind es bei den Männern 25,00 %.

Der Anteil der Kinder, die Triathlon betreiben ist sehr gering. Sowohl bei den Frauen als auch bei den Männern machen nur knapp über 5,00 % Triathlon. Der Anteil der Eltern ist ebenfalls ein sehr geringer, wobei in der Abbildung klar erkennbar ist, dass prozentuell viel mehr Eltern der Frauen dieselbe Sportart betreiben als bei den Männern. Bei den Frauen sind es 17,95 % im Vergleich zu den Männern mit 3,57 %.

Interessant ist die Tatsache, dass bei den Frauen 80,49 % der Freunde Triathlon betreiben, bei den Männern mit 88,14 % ist der Anteil noch höher.

Mehr als 50 % der Frauen und mehr als 50% der Männer vertrauen auf Trainerinnen und Trainern die selbst Triathlon betreiben.

Von den Sponsoren der Frauen betreibt keiner Triathlon, bei den Männern sind es zumindest 8,93 %. Es ist erkennbar, dass Sponsoren somit nicht viel mit dem Sport selbst zu tun haben müssen, um den Sport dennoch finanziell zu unterstützen.

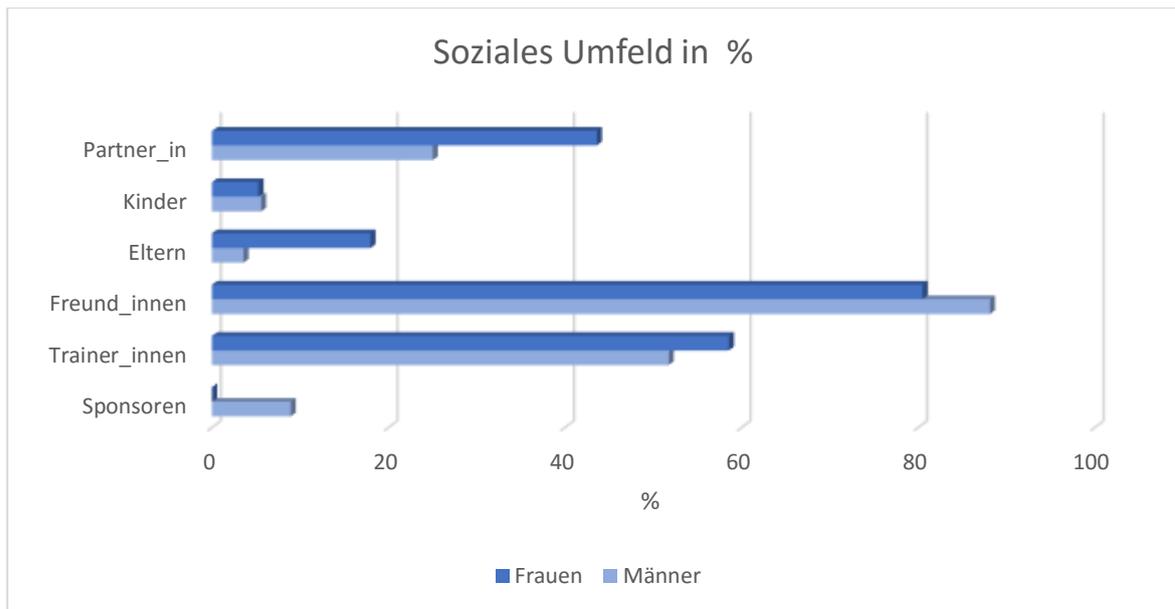


Abb. 18: Soziales Umfeld in %

Begleitung zu Veranstaltungen

Wie oft die Triathletinnen und Triathleten von ihrem sozialen Umfeld zu den Wettbewerben begleitet werden, wird fortan in Bezug auf die Geschlechter analysiert. Eingeteilt wird in die Gruppen „nie“, „selten“, „oft“ und „immer“. [Tabelle 12 *Begleitung zu Veranstaltungen in % (Frauen)* und Tabelle 13 *Begleitung zu Veranstaltungen in % (Männer)*]

Tabelle 12: *Begleitung zu Veranstaltungen in % (Frauen)*

Frage: Begleitung zu Veranstaltungen								
Wer begleitet dich wie oft zu den Triathlonveranstaltungen?								
	NIE (1)	SELTEN (2)	OFT (3)	IMMER (4)	GESAMT	MITTELWERT	MISSING*	
							A	B
Partner/in	18.92% (7)	16.22% (6)	27.03% (10)	37.84% (14)	37	2.84	0	4
Kinder	88.24% (30)	2.94% (1)	2.94% (1)	5.88% (2)	34	1.26	0	7
Eltern	27.50% (11)	32.50% (13)	32.50% (13)	7.50% (3)	40	2.20	0	1
Freund/innen	27.03% (10)	51.35% (19)	16.22% (6)	5.41% (2)	37	2.00	0	4
Trainer/in	62.16% (23)	32.43% (12)	2.70% (1)	2.70% (1)	37	1.46	0	4
Vereinsmitglieder	23.08% (9)	25.64% (10)	35.90% (14)	15.38% (6)	39	2.44	0	2
Sponsoren	83.33% (30)	16.67% (6)	0.00% (0)	0.00% (0)	36	1.17	0	5

N = 41 | n = 41 | SYS-MISSING = 0 * A = N/A B = UNGÜLTIG (FEHLEND)

Tabelle 13: Begleitung zu Veranstaltungen in % (Männer)

Frage: Begleitung zu Veranstaltungen								
Wer begleitet dich wie oft zu den Triathlonveranstaltungen?								
	NIE (1)	SELTEN (2)	OFT (3)	IMMER (4)	GESAMT	MITTELWERT	MISSING*	
							A	B
Partner/in	19.64% (11)	19.64% (11)	30.36% (17)	30.36% (17)	56	2.71	0	3
Kinder	59.26% (32)	20.37% (11)	9.26% (5)	11.11% (6)	54	1.72	0	5
Eltern	33.90% (20)	44.07% (26)	16.95% (10)	5.08% (3)	59	1.93	0	0
Freund/innen	26.32% (15)	36.84% (21)	35.09% (20)	1.75% (1)	57	2.12	0	2
Trainer/in	51.85% (28)	37.04% (20)	9.26% (5)	1.85% (1)	54	1.61	0	5
Vereinsmitglieder	32.20% (19)	20.34% (12)	35.59% (21)	11.86% (7)	59	2.27	0	0
Sponsoren	89.47% (51)	5.26% (3)	5.26% (3)	0.00% (0)	57	1.16	0	2

N = 59 | n = 59 | SYS-MISSING = 0 * A = N/A B = UNGÜLTIG (FEHLEND)

In Abbildung 19 wird dargestellt, wie häufig die Athletinnen und Athleten „immer“ zu den Wettkämpfen begleitet werden. 30,36 % der Männern und 30,84 % der Frauen geben an, von ihrer Partnerin oder ihrem Partner „immer“ zu den Wettkämpfen begleitet zu werden.

Von Vereinsmitgliedern werden die Befragten am zweithäufigsten „immer“ zu den Triathlonbewerben begleitet, Männer zu 11,86 %, Frauen zu 15,38 %. Mehr Männer (11,11 %) als Frauen (5,88 %) werden von ihren Kindern „immer“ zu den Veranstaltungen begleitet. Gleich viele Frauen wie Männer (n=3) werden „immer“ von den Eltern begleitet. Selten begleiten die Trainerinnen und Trainer und Freundinnen und Freunde „immer“ die Athletinnen oder Athleten zu den Wettkämpfen.

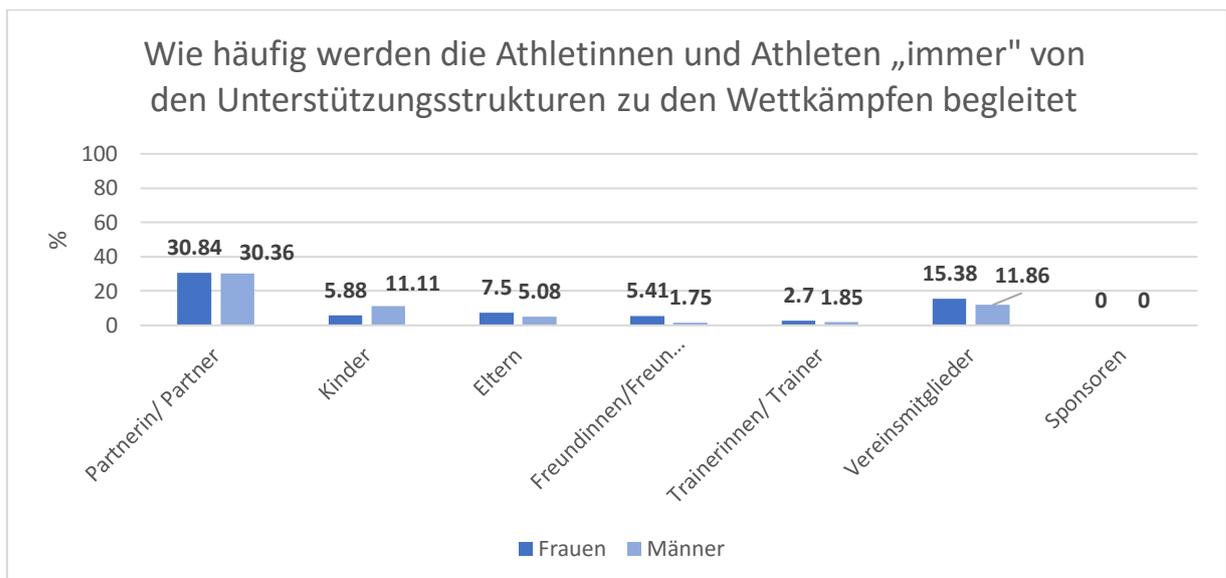


Abb. 19: Wie häufig werden die Athletinnen und Athleten „immer“ von den Unterstützungsstrukturen zu den Wettkämpfen begleitet

In Abbildung 20 wird dargestellt ob die Athletinnen und Athleten „oft“ von den Unterstützungsstrukturen zu den Wettkämpfen begleitet werden. Am häufigsten werden Triathletinnen (35,90 %) und Triathleten (35,59 %) von ihren Vereinsmitgliedern „oft“ zu den Wettkämpfen begleitet. Die Häufigkeit der Begleitung von der Partnerin oder dem Partner, den Kindern, Trainerinnen und Trainern sowie Sponsoren unterscheidet sich kaum zwischen Frauen und Männern und liegt jeweils unter 10,00 %.

Männer und Frauen werden unterschiedlich häufig von Eltern sowie Freundinnen und Freunde zu den Bewerben begleitet. Während weitaus mehr Männer (35,09 %) als Frauen (16,22 %) von ihren Freundinnen und Freunden „oft“ zu den Wettkämpfen begleitet werden, werden 32,50 % der Frauen und im Vergleich dazu nur 16,95 % der Männer von ihren Eltern „oft“ begleitet.

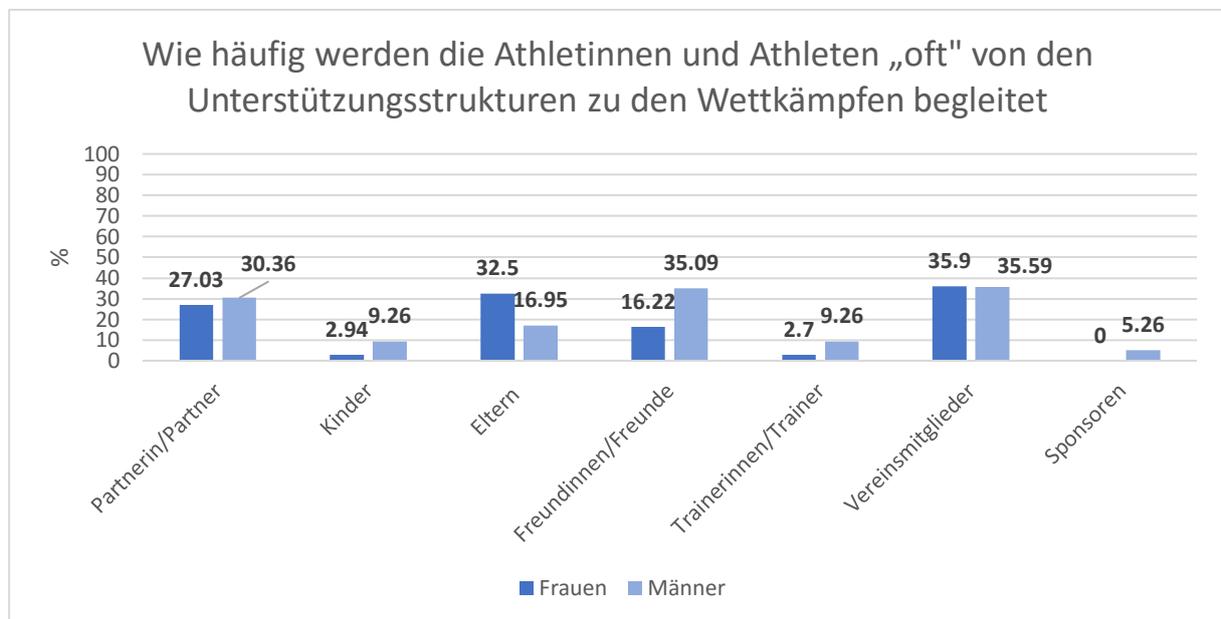


Abb. 20: Wie häufig werden die Athletinnen und Athleten „oft“ von den Unterstützungsstrukturen zu den Wettkämpfen begleitet

Von wem Triathletinnen und Triathleten „selten“ zu den Wettkämpfen begleitet werden, wird in Abbildung 21 dargestellt. Frauen und Männer werden unterschiedlich von den Unterstützungsstrukturen zum Triathlon begleitet:

Mehr als die Hälfte der Athletinnen (51,35 %) geben an, „selten“ von ihren Freundinnen und Freunden zu den Wettkämpfen begleitet zu werden. Im Vergleich dazu sind es 36,84 % der Männer. Eine Wettkampfbegleitung durch die Eltern ist selten gegeben. Männer werden von Eltern seltener (44,07 %) zu den Wettkämpfen begleitet als Frauen (32,50 %). Die Antworten, wie „selten“ die Triathletinnen und Triathleten von der Partnerin

oder dem Partner, Trainerinnen und Trainer und Vereinsmitgliedern zu den Wettkämpfen begleitet werden, sind ausgeglichen, da sich der Prozentsatz bei Frauen und Männern kaum unterscheidet.

Bei Frauen wie Männern unterscheidet sich der Prozentsatz, wie „selten“ sie von der Partnerin oder dem Partner, Trainerinnen und Trainer und Vereinsmitgliedern zu den Wettkämpfen begleitet werden kaum.

Männer werden mit 20,37 % „seltener“ von ihren Kindern begleitet als Frauen mit 2,94 %, Frauen mit 16,67 % seltern als Männer.

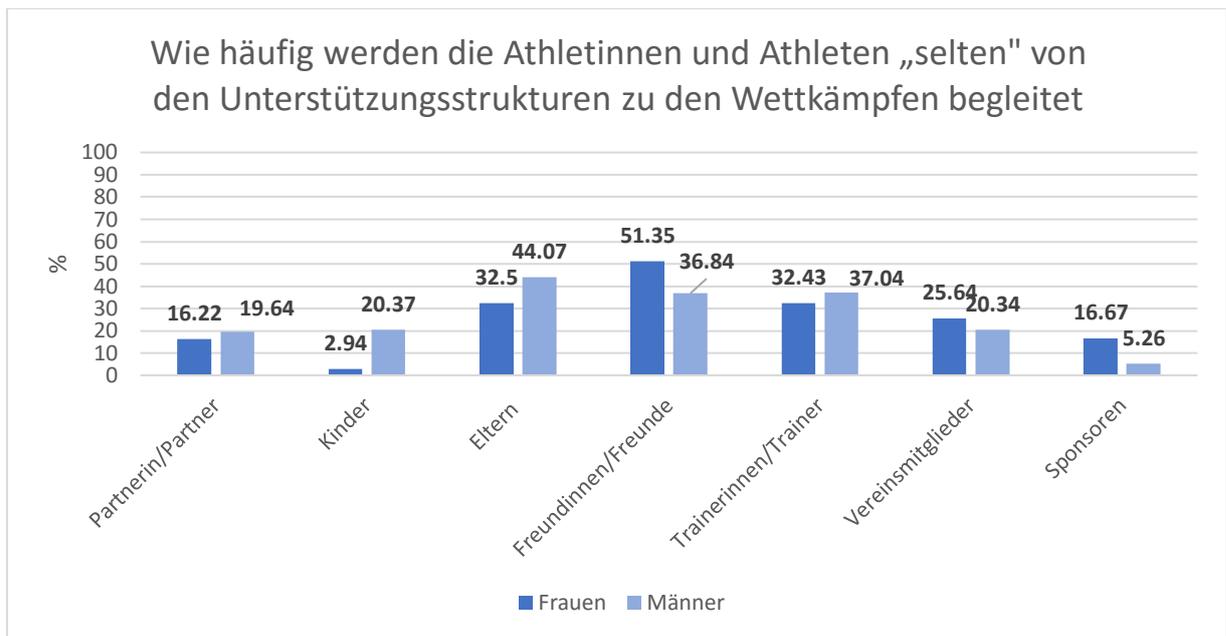


Abb. 21: Wie häufig werden die Athletinnen und Athleten „selten“ von den Unterstützungsstrukturen zu den Wettkämpfen begleitet

Der Großteil des sozialen Umfeldes begleitet die Athletinnen und Athleten „nie“ zu den Wettkämpfen (Abbildung 22 *Wie häufig werden die Athletinnen und Athleten „nie“ von den Unterstützungsstrukturen zu den Wettkämpfen begleitet*):

Sowohl mehr als 80,00 % der Triathletinnen wie Triathleten werden „nie“ von ihren Sponsoren zu den Wettkämpfen begleitet. Ebenso hoch ist der Prozentsatz der befragten Frauen in Bezug auf die Begleitung der Kinder. Der Wert der Triathleten ist mit 59,26 % zwar niedriger als der Wert der Athletinnen, aber dennoch die zweitmeist genannte Antwort.

51,85 % der Frauen und 62,16 % der Männer werden „nie“ von den Trainerinnen oder Trainer zu den Wettkämpfen begleitet, gefolgt von dem Wert der Eltern (33,90 % der Männer, 27,50 % der Frauen).

Mehr als die Hälfte der Frauen und Männer wird „nie“ von den Trainerinnen und Trainern begleitet.

Die ausgewerteten Daten der Freundinnen und Freunde, Vereinsmitglieder, Eltern sowie der Partnerin und des Partner unterscheiden sich zwischen Frauen wie Männern nicht.

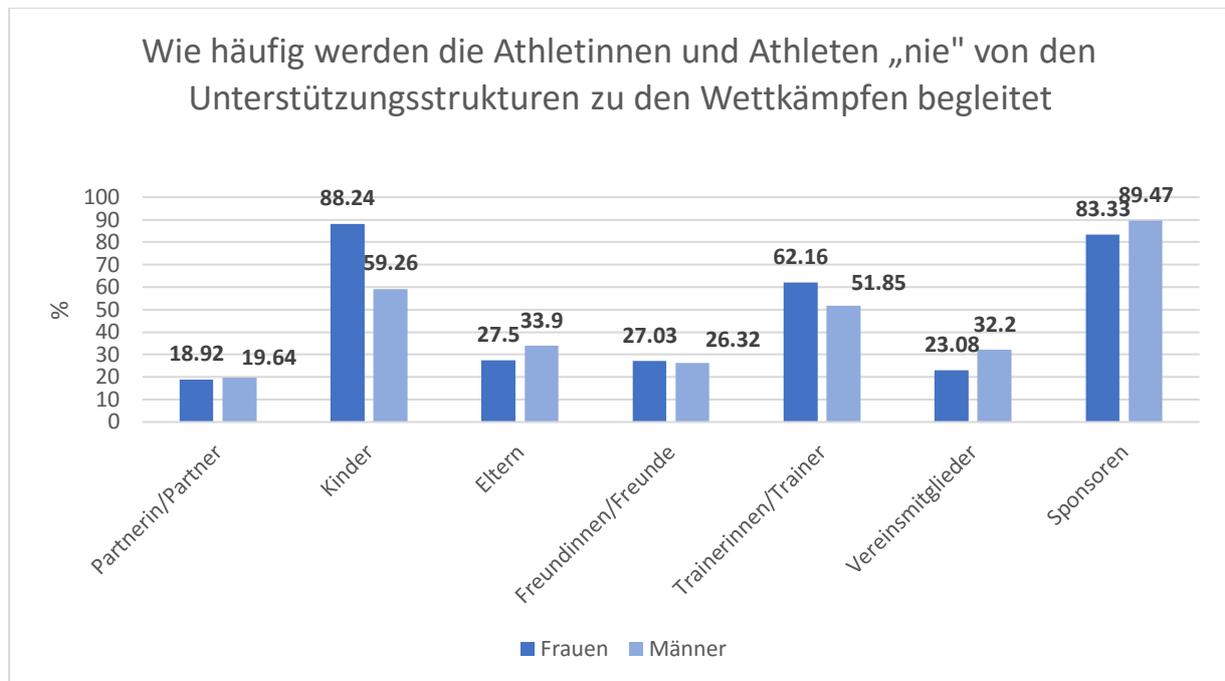


Abb. 22: Wie häufig werden die Athletinnen und Athleten „nie“ von den Unterstützungsstrukturen zu den Wettkämpfen begleitet

Daraus resultiert, dass Triathletinnen wie Triathleten von ihren Partnerinnen oder Partnern am häufigsten „immer“ beziehungsweise „off“ zu den Wettkämpfen begleitet werden.

Sponsoren begleiten mehr als 80,00 % der Sportlerinnen und Sportler „nie“ zu ihren Triathlonbewerben. Keine Athletin und kein Athlet wird „immer“ von ihrem/seinem Sponsor zu den Bewerben begleitet.

Kinder begleiten laut Angaben ihre Väter häufiger zu Triathlons als Mütter. Athletinnen werden von ihren Eltern häufiger zu den Wettkämpfen begleitet als Athleten.

Freundinnen und Freunde sowie Trainerinnen und Trainer begleiten die Triathletinnen und Triathleten ca. gleich häufig „nie“ und „immer“ zu den Wettkämpfen.

Athleten werden von Vereinsmitgliedern seltener zu den Triathlonveranstaltungen begleitet als Sportlerinnen.

Wichtigkeit der Begleitung zu Veranstaltungen

In Bezug auf die Bedeutung der Begleitung zu Triathlonveranstaltungen wird im nachfolgenden abermals der Vergleich der Geschlechter durch die Gegensätze „*nicht wichtig*“ und „*sehr wichtig*“ darstellungsweise werden die Gruppen „*nicht*“ und „*weniger*“ wichtig und „*eher*“ und „*sehr*“ wichtig zusammengefasst. [Tabelle 14 *Wichtigkeit der Begleitung zu Veranstaltungen in % (Frauen)* und Tabelle 15 *Wichtigkeit der Begleitung zu Veranstaltungen in % (Männer)*]

Tabelle 14: *Wichtigkeit der Begleitung zu Veranstaltungen in % (Frauen)*

Frage: Wie wichtig ist/ wäre es dir, dass folgende Personen dich zu Triathlonveranstaltungen begleiten:								
	NICHT WICHTIG (1)	WENIG WICHTIG (2)	EHER WICHTIG (3)	SEHR WICHTIG (4)	GESAMT	MITTELWERT	MISSING*	
							A	B
Partner/in	7.32% (3)	7.32% (3)	21.95% (9)	63.41% (26)	41	3.41	0 0	
Kinder	63.89% (23)	8.33% (3)	16.67% (6)	11.11% (4)	36	1.75	0 5	
Eltern	33.33% (13)	15.38% (6)	33.33% (13)	17.95% (7)	39	2.36	0 2	
Freund/innen	17.95% (7)	41.03% (16)	30.77% (12)	10.28% (4)	39	2.33	0 2	
Vereinsmitglieder	30.00% (12)	37.50% (15)	15.00% (6)	17.50% (7)	40	2.20	0 1	

N = 41 | n = 41 | SYS-MISSING = 0 * A = N/A B = UNGÜLTIG (FEHLEND)

Tabelle 15: *Wichtigkeit der Begleitung zu Veranstaltungen in % (Männer)*

Frage: Wie wichtig ist/ wäre es dir, dass folgende Personen dich zu Triathlonveranstaltungen begleiten:								
	NICHT WICHTIG (1)	WENIG WICHTIG (2)	EHER WICHTIG (3)	SEHR WICHTIG (4)	GESAMT	MITTELWERT	MISSING*	
							A	B
Partner/in	8.47% (5)	13.56% (8)	30.51% (18)	47.46% (28)	59	3.17	0 0	
Kinder	50.88% (29)	15.79% (9)	12.28% (7)	21.05% (12)	57	2.04	0 2	
Eltern	35.09% (20)	33.33% (19)	19.30% (11)	12.28% (7)	57	2.09	0 2	
Freund/innen	18.64% (11)	37.29% (22)	38.98% (23)	5.08% (3)	59	2.31	0 0	
Vereinsmitglieder	39.66% (23)	18.97% (11)	31.03% (18)	10.34% (6)	58	2.12	0 1	

N = 59 | n = 59 | SYS-MISSING = 0 * A = N/A B = UNGÜLTIG (FEHLEND)

Auch wenn sich Athletinnen und Athleten bei der Bedeutung des gemeinsamen Trainings mit der Partnerin oder dem Partner stark unterscheiden (7.2.3.5 *Training*), bei der Wichtigkeit der Begleitung zu den Wettkämpfen sind sie durchaus ähnlicher Meinung. Sowohl Männer (77,97 %) wie Frauen (84,36 %) ist die Begleitung „*eher/sehr wichtig*“. Im Vergleich ist die Begleitung der Partnerin oder des Partners für nur 8,74 % der Männer und 7,32 % der Frauen „*nicht wichtig*“.

Von Kindern zu den Triathlonwettkämpfen begleitet zu werden, ist den meisten Triathletinnen und Triathleten „*nicht wichtig*“: 63,89 % der Frauen und 50,88 % der Männer geben an, dass ihnen dies „*nicht wichtig*“ ist. Mit 21,05 % ist es für weit mehr Athleten „*sehr wichtig*“, von den Kindern begleitet zu werden (im Vergleich dazu für nur

11,11 % der Frauen).

Die Begleitung der Eltern zu den Wettkämpfen ist für 48,71 % der Triathletinnen „*nicht wichtig*“ oder „*weniger wichtig*“. Im Vergleich dazu wurden von 68,42 % der Sportler dieselben Antworten ausgewählt. Demnach ist etwas mehr als der Hälfte der Athletinnen und etwas mehr als ein Drittel der Athleten die Begleitung durch die Eltern zu den Wettkämpfen „*eher wichtig*“ beziehungsweise „*sehr wichtig*“.

Gleich viele Triathletinnen wie Triathleten empfinden das gemeinsame Training mit Freundinnen und Freunden als „*nicht wichtig*“ (ca. 18 %) und als „*wenig wichtig*“ (Frauen 41,03 %, Männer 37,29%). Mit 30,77 % ist es weniger Frauen „*eher wichtig*“ zu den Wettkämpfen von ihren Freundinnen und Freunden begleitet zu werden, als den Athleten mit 38,98 %, und weniger Männern (5,08 %) „*sehr wichtig*“, als Frauen mit 10,26 %. Für 67,50 % der Triathletinnen ist es „*nicht wichtig*“ oder „*weniger wichtig*“ von ihren Vereinskolleginnen oder -kollegen zu den Triathlonveranstaltungen begleitet zu werden. Bei den Männern sind es vergleichsweise 58,63 %. Männern ist es grundsätzlich wichtiger vom Verein begleitet zu werden.

Vergleicht man die Bedeutung der Begleitung zu den Veranstaltungen nur in Bezug auf die Geschlechter und unabhängig von den einzelnen sozialen Bereichen, stellt man fest, dass es für Männer und Frauen gleich wichtig ist, ob beziehungsweise dass sie zu den Triathlonbewerben begleitet werden. Am wichtigsten ist den Triathletinnen und Triathleten dabei die Begleitung der Partnerin oder des Partners zu den Bewerben.

Mentale Unterstützung

Wie sehr die Triathletinnen und Triathleten von ihrem sozialen Umfeld mental unterstützt werden, wird geschlechtervergleichend analysiert.

Analysiert werden die einzelnen sozialen Umfeldler eingeteilt in „*gar nicht*“, „*kaum*“, „*ein bisschen*“ und „*viel*“: [Tabelle 16 *Mentale Unterstützung in % (Frauen)* und Tabelle 17 *Mentale Unterstützung in % (Männer)*]

Tabelle 16: Mentale Unterstützung in % (Frauen)

Frage: Wer unterstützt dich mental? (z.B. bei Verletzungen, Krankheit, Misserfolg im Training/ Wettkampf, etc.)									
	GAR NICHT (1)	KAUM (2)	EIN BISSCHEN (3)	VIEL (4)	GESAMT	MITTELWERT	MISSING*		
							A	B	
Partner/in	18.42% (7)	0.00% (0)	13.16% (5)	68.42% (26)	38	3.32	0	3	
Kinder	88.89% (32)	0.00% (0)	5.56% (2)	5.56% (2)	36	1.28	0	5	
Eltern	20.51% (8)	10.26% (4)	25.64% (10)	43.59% (17)	39	2.92	0	2	
Freund/innen	7.50% (3)	15.00% (6)	37.50% (15)	40.00% (16)	40	3.10	0	1	
Trainer/in	31.58% (12)	5.26% (2)	15.79% (6)	47.37% (18)	38	2.79	0	3	
Vereinsmitglieder	20.51% (8)	23.08% (9)	25.64% (10)	30.77% (12)	39	2.67	0	2	
Sponsoren	67.57% (25)	13.51% (5)	13.51% (5)	5.41% (2)	37	1.57	0	4	

N = 41 | n = 41 | SYS-MISSING = 0 * A = N/A B = UNGÜLTIG (FEHLEND)

Tabelle 17: Mentale Unterstützung in % (Männer)

Frage: Wer unterstützt dich mental? (z.B. bei Verletzungen, Krankheit, Misserfolg im Training/ Wettkampf, etc.)									
	GAR NICHT (1)	KAUM (2)	EIN BISSCHEN (3)	VIEL (4)	GESAMT	MITTELWERT	MISSING*		
							A	B	
Partner/in	19.64% (11)	3.57% (2)	26.79% (15)	50.00% (28)	56	3.07	0	3	
Kinder	67.31% (35)	1.92% (1)	13.46% (7)	17.31% (9)	52	1.81	0	7	
Eltern	27.59% (16)	17.24% (10)	34.48% (20)	20.69% (12)	58	2.48	0	1	
Freund/innen	25.00% (14)	17.86% (10)	33.93% (19)	23.21% (13)	56	2.55	0	3	
Trainer/in	38.60% (22)	5.26% (3)	17.54% (10)	38.60% (22)	57	2.56	0	2	
Vereinsmitglieder	34.48% (20)	10.34% (6)	29.31% (17)	25.86% (15)	58	2.47	0	1	
Sponsoren	85.71% (48)	7.14% (4)	1.79% (1)	5.36% (3)	56	1.27	0	3	

N = 59 | n = 59 | SYS-MISSING = 0 * A = N/A B = UNGÜLTIG (FEHLEND)

Frauen und Männer werden ca. in gleichem Ausmaß von ihren Partnerinnen und Partnern bei Verletzungen, Krankheit oder Misserfolg mental unterstützt. Ca. 19,00 % der Athletinnen und Athleten werden „gar nicht“ von ihrer Partnerin oder ihrem Partner unterstützt. Mit je drei fehlenden Antworten pro Geschlecht stimmen diese Zahlen mit der Angabe „single“ im Beziehungsstatus überein. Personen in keiner Beziehung können folglich „gar nicht“ von ihren Partnerinnen oder Partnern unterstützt werden.

Mehr Männer (26,57 %) als Frauen (13,16 %) werden „ein bisschen“ von ihrer Partnerin oder ihrem Partner unterstützt. Gegensätzlich dazu erhalten mehr Sportlerinnen (68,42 %) „viel“ Unterstützung als Sportler (50,00 %). (Abbildung 23 Mentale Unterstützung von Triathletinnen und Triathleten durch die Partnerin oder den Partner in %)

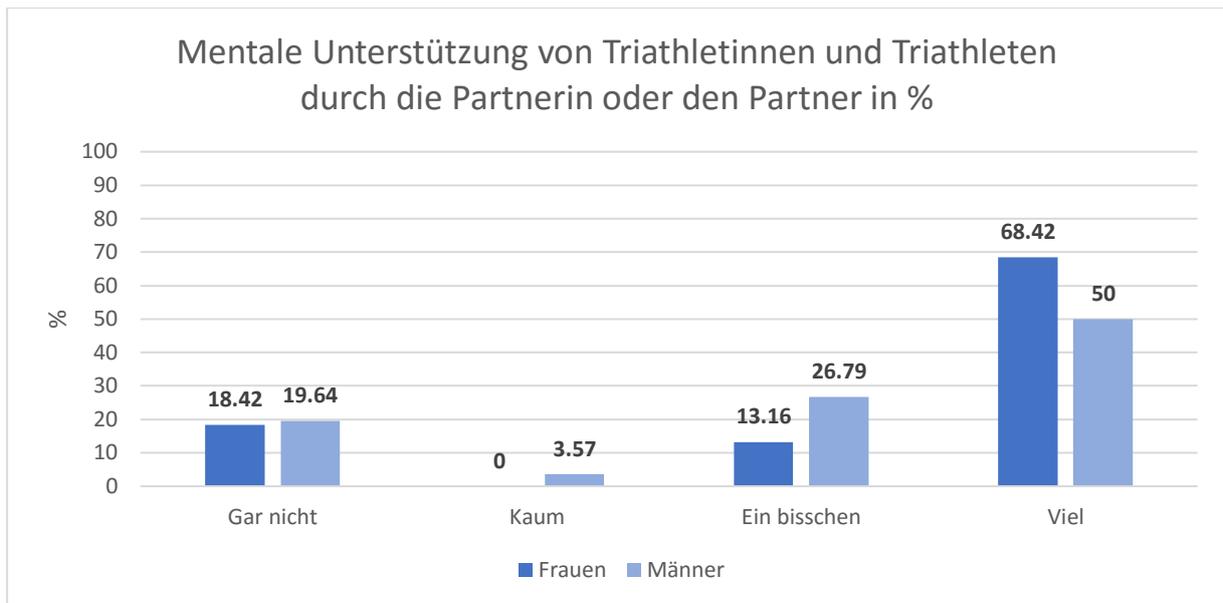


Abb. 23: Mentale Unterstützung von Triathletinnen und Triathleten durch die Partnerin oder den Partner in %

Mehr als zwei Drittel der befragten Männer und 88,89 % der befragten Frauen werden „*gar nicht*“ von ihrem Kind/ihren Kindern mental unterstützt. Kinderlose Personen können nicht von jenen mental unterstützt werden und werden deshalb bei der folgenden Analyse und Darstellung herausgenommen. Abbildung 24 *Mentale Unterstützung von Mutter und Vater durch Kinder in %* zeigt die Antworten der Triathletinnen und Triathleten mit Kindern:

Von 22 Vätern werden neun „*sehr viel*“ und sieben „*ein bisschen*“ von ihrem Kind/ihren Kindern unterstützt. Ein Vater wird „*kaum*“ unterstützt und nur fünf Väter erhalten keine Unterstützung des Kindes/der Kinder. Im Vergleich dazu haben nur fünf Mütter an dem Onlinefragebogen teilgenommen, von denen je zwei „*sehr viel*“ und „*ein bisschen*“ von ihrem Kind/ihren Kindern unterstützt werden. Eine Mutter wird nicht von ihrem Kind/ihren Kindern unterstützt.

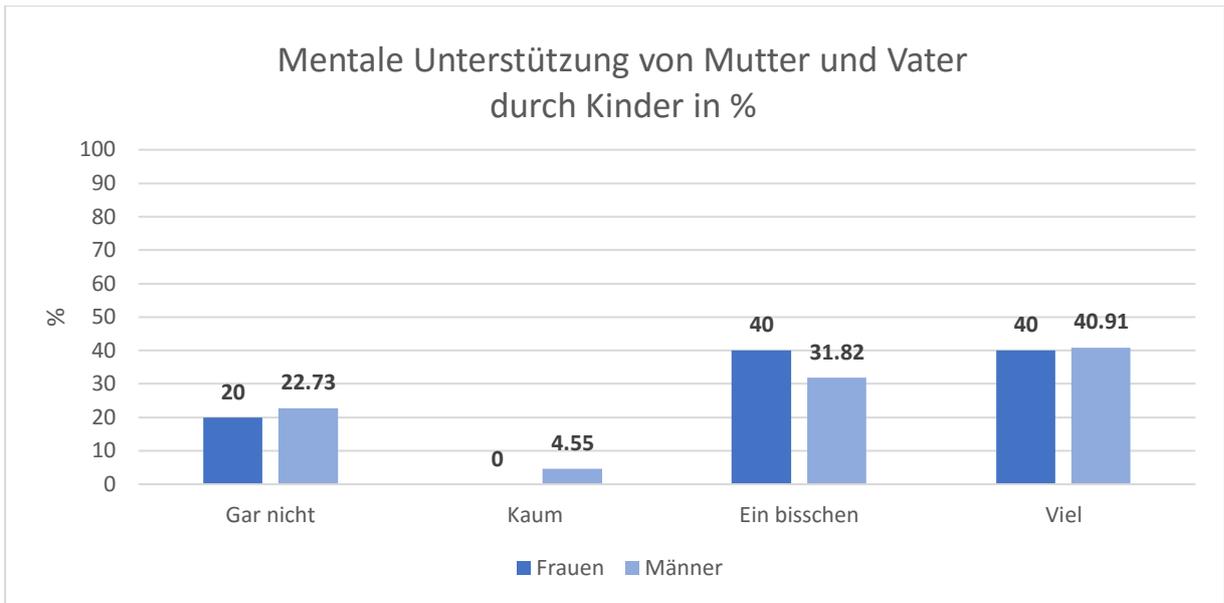


Abb. 24: Mentale Unterstützung von Mutter und Vater durch Kinder in %

Die mentale Unterstützung durch die Eltern ist bei Männern und Frauen sehr ungleich verteilt. Triathleten werden von ihren Eltern deutlich weniger unterstützt als Triathletinnen. 44,83 % der Sportler geben an, „gar nicht“ oder „kaum“ von den Eltern unterstützt zu werden. Bei den Frauen werden vergleichsweise 30,77 % „gar nicht“ oder „kaum“ von den Eltern unterstützt. Mit 43,59 % geben die meisten Athletinnen an, „viel“ mentale Unterstützung von ihren Eltern zu bekommen, im Vergleich dazu nur 20,69 % der Athleten. (Abbildung 25 Mentale Unterstützung von Triathletinnen und Triathleten durch Eltern)

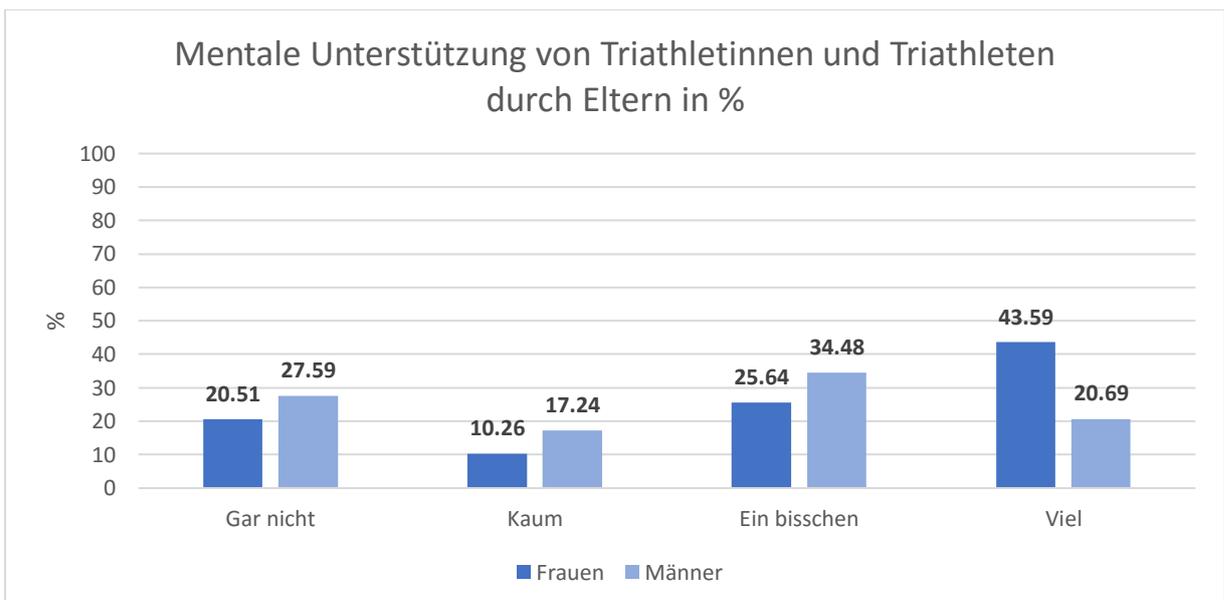


Abb. 25: Mentale Unterstützung von Triathletinnen und Triathleten durch Eltern in %

Abbildung 26 *Mentale Unterstützung von Triathletinnen und Triathleten durch Freundinnen und Freunde in %* zeigt den Vergleich der mentalen Unterstützung durch die Freundesgruppe. Während die Triathletinnen zu 77,30 % „ein bisschen“ oder „viel“ von ihren Freundinnen und Freunden unterstützt werden, werden Männer etwas mehr als die Hälfte (57,14 %) unterstützt. Der prozentuelle Anteil bei der Antwort „viel“ unterscheidet sich bei Frauen mit 40,00 % zu dem der Männer mit 23,21 %. Männer werden häufiger „gar nicht“ von ihren Freundinnen und Freunden mental bei Verletzungen, Krankheit oder Misserfolg unterstützt.

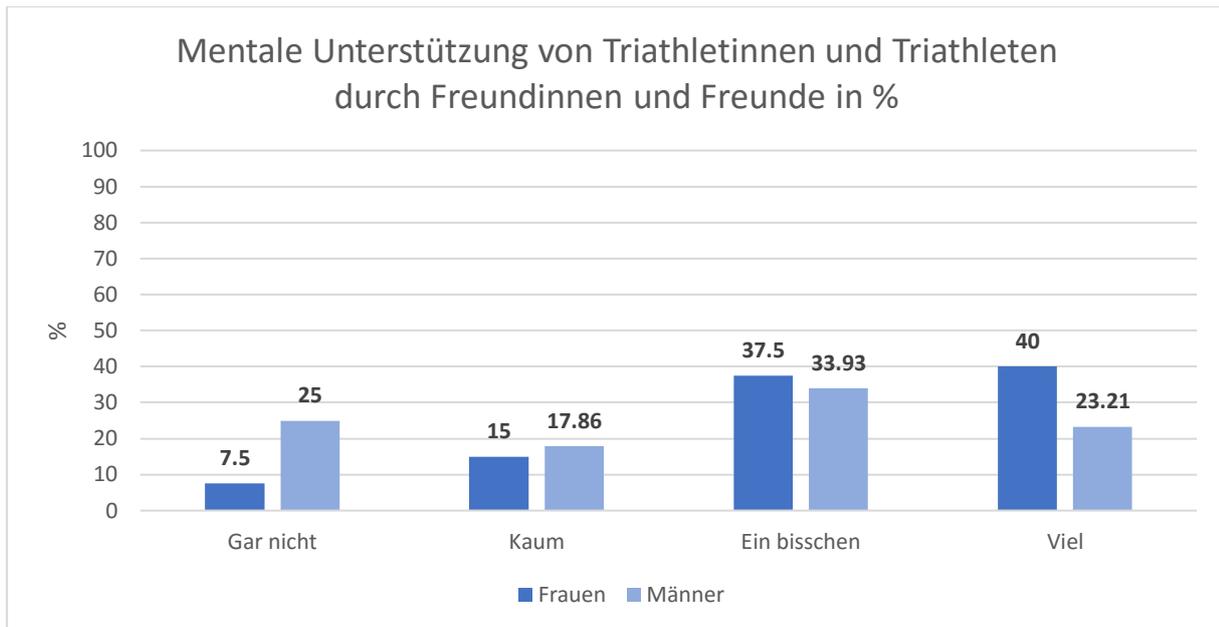


Abb. 26: *Mentale Unterstützung von Triathletinnen und Triathleten durch Freundinnen und Freunde in %*

Die Unterstützung bei Krankheit, Verletzung oder Misserfolg im Training oder Wettkampf durch die Trainerin oder den Trainer ist bei Triathletinnen und Triathleten nahezu ident.

Sowohl Frauen wie Männer werden gleichermaßen „kaum“ (Frauen und Männer zu je 5,26 %) wie „ein bisschen“ (Frauen 15,79 %, Männer 17,54 %) von ihren Trainerinnen und Trainern mental unterstützt.

Die Antwortmöglichkeiten „viel“ beziehungsweise „gar nicht“ wurden sowohl von Sportlerinnen wie Sportlern am häufigsten ausgewählt, wobei mit 47,37 % mehr Frauen „viel“ Unterstützung von ihren Trainerinnen und Trainern bekommen als Männer mit 38,60 %. 38,60 % der Athleten bekommen vergleichsweise zu 31,58 % der Athletinnen von den Trainerinnen oder den Trainern keine Unterstützung. (Abbildung 27 *Mentale Unterstützung von Triathletinnen und Triathleten durch Trainerinnen und Trainer in %*)

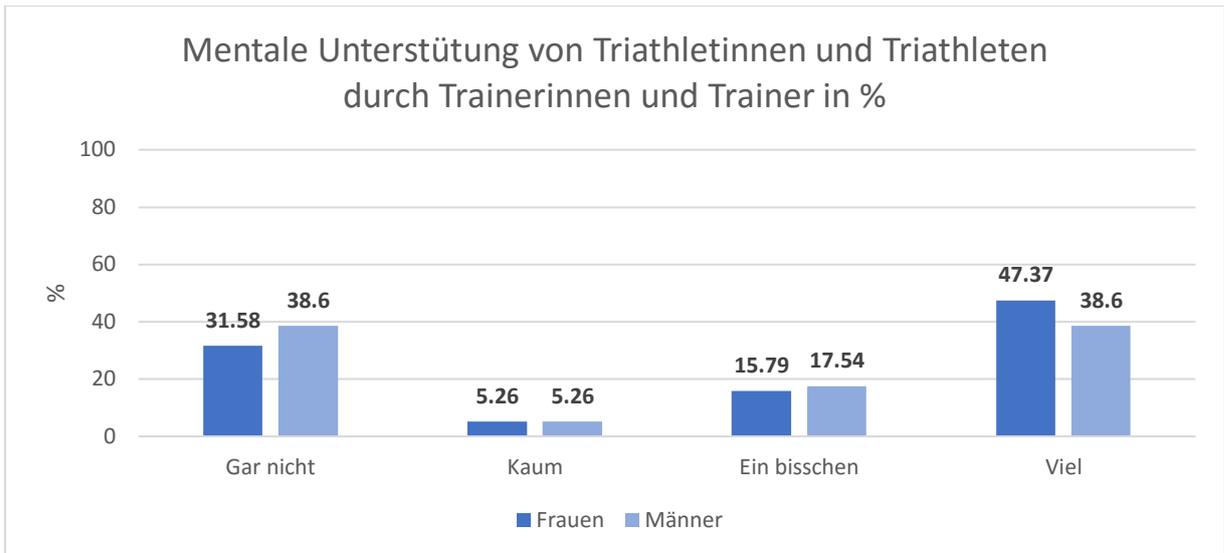


Abb. 27: Mentale Unterstützung von Triathletinnen und Triathleten durch Trainerinnen und Trainer in %

Abbildung 28 zeigt die *Mentale Unterstützung von Triathletinnen und Triathleten durch Vereinsmitglieder in %*. Ebenso sind in der Kategorie mentale Unterstützung durch Vereinsmitglieder deskriptive Differenzen erkennbar. Am wenigsten werden Frauen (20,51 %) „gar nicht“ von ihren Vereinsmitgliedern unterstützt, mit 30,77 % die meisten Frauen „viel“. Während mit zuletzt genanntem Prozentanteil Frauen am häufigsten „viel“ von ihrem Verein mental unterstützt werden, geben Männer am häufigsten (34,48 %) an, „gar nicht“ von ihren Vereinskolleginnen und -kollegen unterstützt zu werden. Mit 29,31 % bekommen mehr Athleten „ein bisschen“ Unterstützung von ihrem Verein als Frauen mit 25,64 %.

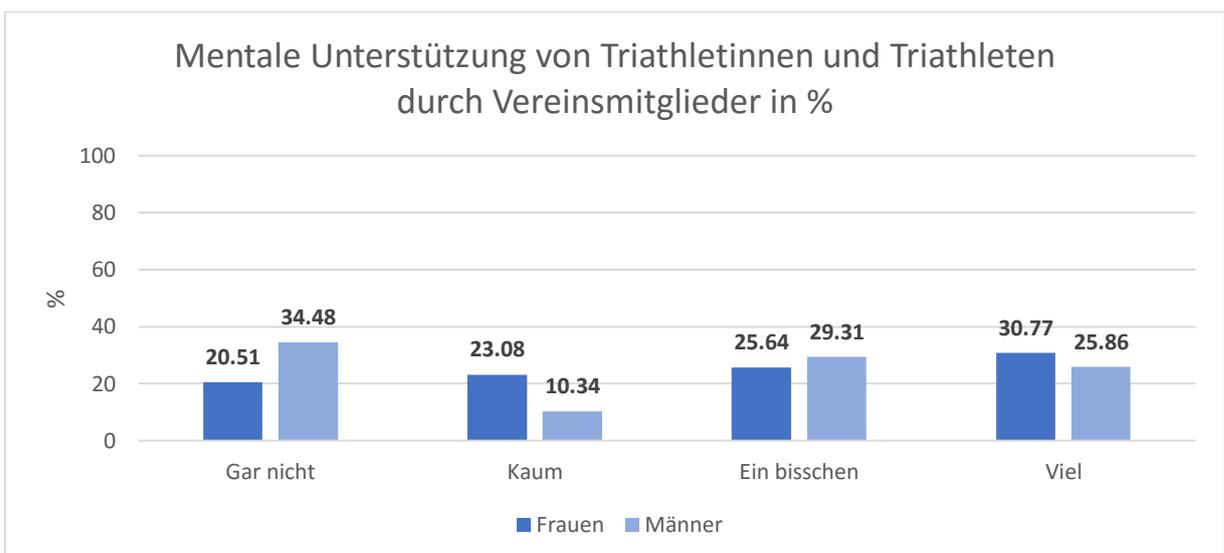


Abb. 28: Mentale Unterstützung von Triathletinnen und Triathleten durch Vereinsmitglieder in %

Die wenigsten Triathletinnen und Triathleten bekommen von ihren Sponsoren mentale Unterstützung bei Verletzung, Krankheit oder Misserfolg im Training oder Wettkampf. Der Prozentanteil fällt bei den Sportlerinnen mit 67,57 % geringer aus als mit 85,71 % bei den Sportlern. Mit 18,92 % erhalten mehr Sportlerinnen „ein bisschen“ beziehungsweise „viel“ Unterstützung von ihren Sponsoren als die Athleten mit 7,15 %. 13,51 % der Sportlerinnen und vergleichsweise 7,14 % der Sportler werden „kaum“ von ihren Sponsoren unterstützt. (Abbildung 29 *Mentale Unterstützung von Triathletinnen und Triathleten durch Sponsoren in %*)

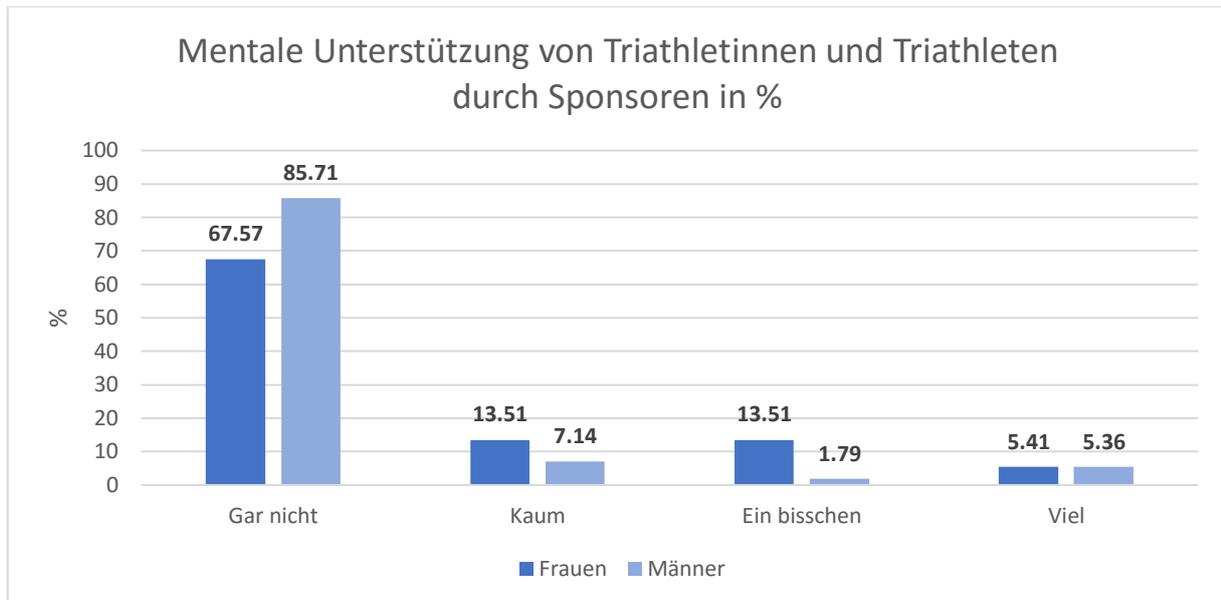


Abb. 29: Mentale Unterstützung von Triathletinnen und Triathleten durch Sponsoren in %

Finanzielle Unterstützung

Abbildung 30 *Finanzielle Unterstützung in %* zeigt, von wem Triathletinnen und Triathleten finanziell unterstützt werden.

Sowohl Männer wie Frauen finanzieren sich ihre Triathlonaktivität weitgehend aus dem eigenen Einkommen: Frauen zu 95 %, Männer zu 89,83 %. Je zwei Schülerinnen und zwei Schüler sowie vier Studenten finanzieren sich den Triathlon nicht durch ihr eigenes Einkommen.

Finanziell werden Triathletinnen und Triathleten nicht von ihren Kindern, kaum von Freundinnen oder Freunden (1 Athlet) und auch kaum von Trainerinnen oder Trainern (1 Athlet, 1 Athletin) unterstützt.

Von den Partnerinnen oder Partnern werden 30,77 % der Athletinnen und 21,43 % der Athleten finanziell unterstützt.

Häufig sind es Eltern, die ihre Kinder finanziell bei der Ausübung der Sportart Triathlon unterstützen. 32,76 % der Sportler und 45,00 % der Sportlerinnen geben an, von ihren Eltern finanzielle Unterstützung zu bekommen. Im Allgemeinen kann man sagen, dass vor allem Sportlerinnen und Sportler, die sich noch in Ausbildung befinden (Schülerinnen und Schüler sowie Studentinnen und Studenten) von ihren Eltern unterstützt werden. Möglicherweise haben diese Geschlechterunterschiede mit dem unterschiedlichen Anteil an in Ausbildung befindlichen Athletinnen (26,83 %) und Athleten (18,64 %) zu tun.

Durch ihre Vereine finden 53,85 % der Triathletinnen und 44,83 % der Triathleten finanzielle Unterstützung. Aber auch hier ist zu berücksichtigen, dass sich der Anteil der in einem Verein trainierenden Athletinnen und Athleten in diesem Sample unterscheidet (72 % der Männer und 85 % der Frauen).

Sponsoren unterstützen 15 Triathleten (25,86 %) und 14 Triathletinnen (35,90 %).

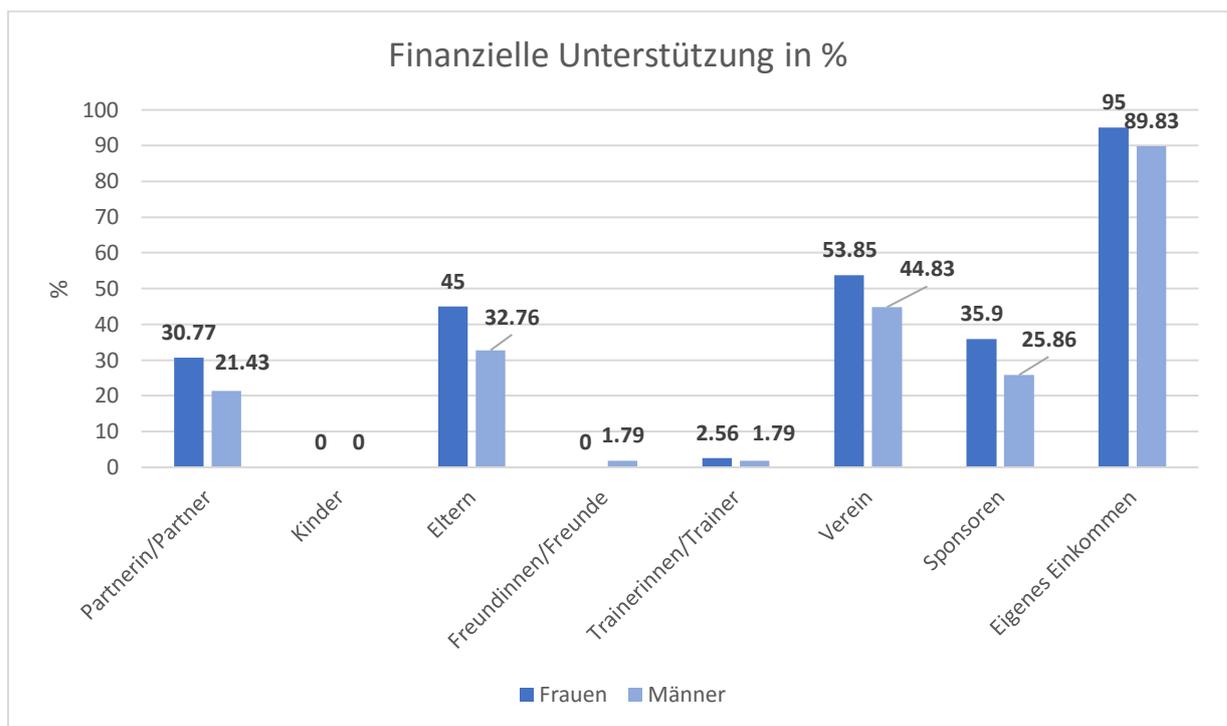


Abb. 30: Finanzielle Unterstützung in %

7.2.3.5 Training

Im Nachfolgenden wird auf die unterschiedlichen Sportarten Schwimmen, Rad fahren, Laufen und Krafttraining nochmals näher eingegangen und analysiert, inwiefern sich Frauen und Männer hinsichtlich der Frage „Was trainierst du mit folgenden Personen?“ zwischen

den Geschlechtern unterscheidet. (Tabelle 18 *Training mit dem näheren sozialen Umfeld nach Geschlecht in %*)

Tabelle 18: *Training mit dem näheren sozialen Umfeld nach Geschlecht in %*

Triathletin	Partner_in	Kinder	Eltern	Freund_innen	Vereinsmitglieder	hauptsächlich alleine
Schwimmen	26,83	2,44	9,76	41,46	60,98	41,46
Rad fahren	53,66	0	14,63	43,90	31,71	48,78
Laufen	41,46	2,44	14,63	36,59	31,71	68,29
Kraft	34,15	2,44	2,44	31,71	17,97	68,29

Triathletin	Partner_in	Kinder	Eltern	Freund_innen	Vereinsmitglieder	hauptsächlich alleine
Schwimmen	20,34	5,08	0	40,68	54,24	47,46
Rad fahren	22,03	5,08	5,08	57,63	47,46	61,02
Laufen	23,73	8,47	1,69	42,37	40,68	69,49
Kraft	19,95	0	0	16,95	13,56	83,05

Schwimmtraining

Im Schwimmen dominiert bei den Athletinnen (60,98 %) wie Athleten (54,24 %) das Training mit Vereinsmitgliedern. „Hauptsächlich alleine“ trainieren Frauen wie Männer in annähernd gleichem Ausmaß, aber deutlich seltener (Athletinnen 41,46 %, Athleten 47,46 %).

Mit Freundinnen und Freunden trainieren etwa 40 % der Frauen und Männer.

Athletinnen trainieren mit 26,83 % häufiger mit der Partnerin oder dem Partner als Athleten mit 20,34 %. Das Ergebnis ist mit $p=0,448$ nicht signifikant.

Was das Training mit Eltern und Kindern anlangt, scheint es Geschlechterdifferenzen zu geben: Während 9,76 % der Sportlerinnen mit ihren Eltern trainieren, gibt dies kein einziger Athlet an. Nur 2,44 % der Frauen und 5,08 % der Männer werden im Schwimmtraining von ihren Kindern begleitet.

Zusammenfassend sind sich Männer wie Frauen hinsichtlich des Schwimmtrainings mit den Freundinnen oder Freunden beziehungsweise in der alleinigen Ausübung ähnlich. Anteilig trainieren mehr Triathletinnen mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner, mit den Vereinsmitgliedern sowie ihren Eltern, während anteilig mehr Triathleten mit den Kindern zum Schwimmtraining gehen. (Abbildung 31 *Schwimmtraining nach Geschlecht in %*)

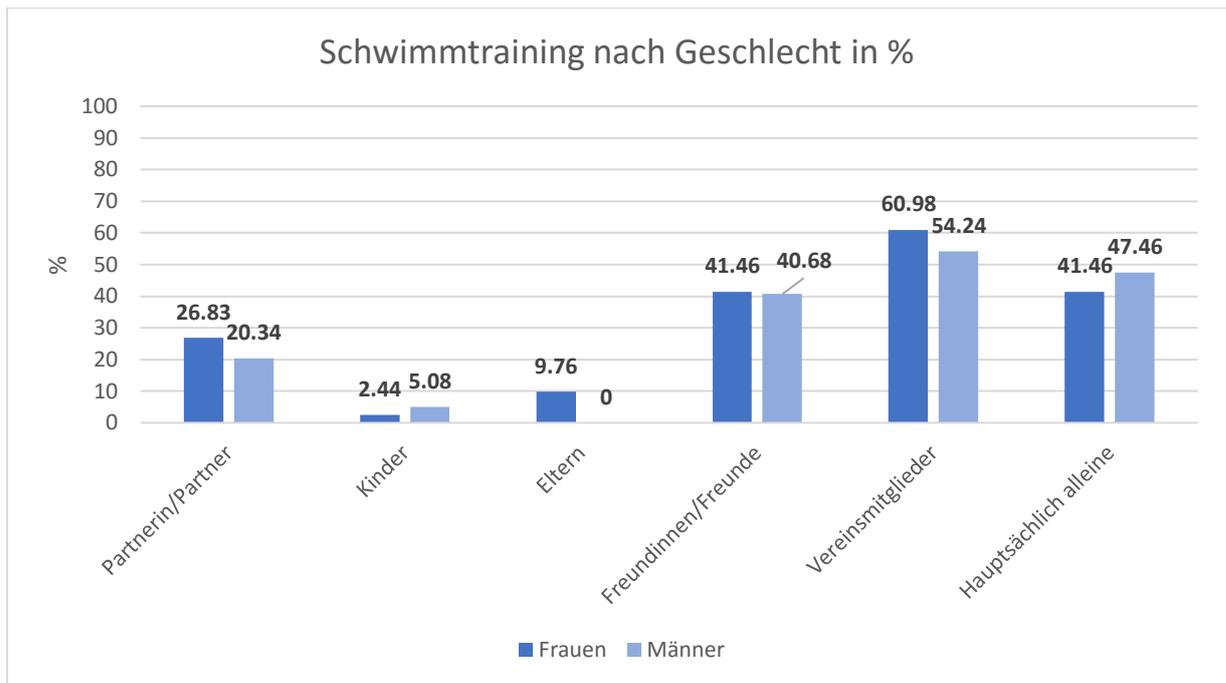


Abb. 31: Schwimmtraining nach Geschlecht in %

Radtraining

Beim Rad fahren sind klare Unterschiede zwischen den Geschlechtern erkennbar. Während mehr als die Hälfte der Frauen (53,66 %) angibt, mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin Rad zu fahren, sind es im Vergleich dazu nur 22,03 % der Männer. Mit $p=0,001$ ist das Ergebnis hochsignifikant. Beim Radtraining mit den Eltern sind ähnliche Differenzen zu erkennen. 14,63 % der Triathletinnen absolvieren ihr Radtraining mit ihren Eltern, hingegen nur 5,08 % der Männer. Gleich viele Männer trainieren auch mit ihren Kindern am Rad, wohingegen keine Frau angibt, mit den Kindern Rad zu fahren. Mit 57,63 % trainiert ein sehr hoher Prozentsatz der Männer mit ihren Freundinnen und Freunden. Bei den Frauen sind es mit 43,90 % deutlich weniger. Das Radtraining mit den Vereinsmitgliedern hat besonders bei den Männern sehr hohen Stellenwert. Obwohl prozentuell mehr Frauen Mitglied in einem Triathlonverein sind, geben 47,56 % der Männer an, mit ihren Vereinsmitgliedern ein gemeinsames Radtraining durchzuführen. Im Gegensatz dazu tun dies 31,71 % der Triathletinnen. (Abbildung 32 *Radtraining nach Geschlecht in %*)

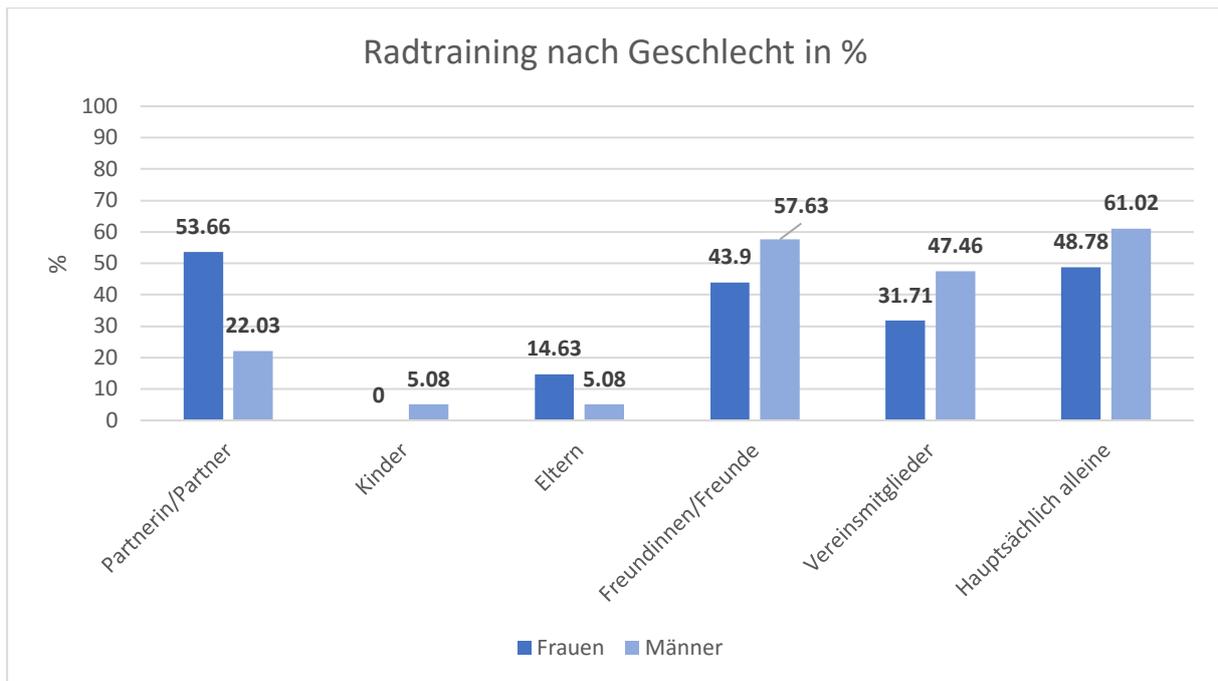


Abb. 32: Radtraining nach Geschlecht in %

Lauftraining

Keine Unterschiede nach Geschlecht finden sich beim Lauftraining, das mit 68,29 % bei den Frauen und 69,49 % bei den Männern „*hauptsächlich alleine*“ durchgeführt wird. Während deklinativ Athletinnen mit 41,46 % weitaus häufiger mit ihrem Partner oder ihrer Partnerin das gemeinsame Lauftraining absolvieren als die Athleten (23,73 %) (mit $p=0,059$ nicht signifikant), absolvieren Väter mit 8,47 % häufiger das Lauftraining mit ihren Kindern als Mütter mit 2,44 %. Ebenso absolvieren mehr Männer mit ihren Freundinnen und Freunden (42,37 %) und mit ihren Vereinsmitgliedern (40,68 %) das Lauftraining. Im Vergleich dazu laufen 36,59 % der Sportlerinnen mit Freundinnen und Freunden und 31,71 % mit ihren Vereinsmitgliedern. Mit den Eltern trainieren Athleten kaum das Laufen (1,69 %), im Vergleich dazu tun dies deutlich mehr Frauen (14,63 %). (Abbildung 33 *Lauftraining nach Geschlecht in %*)

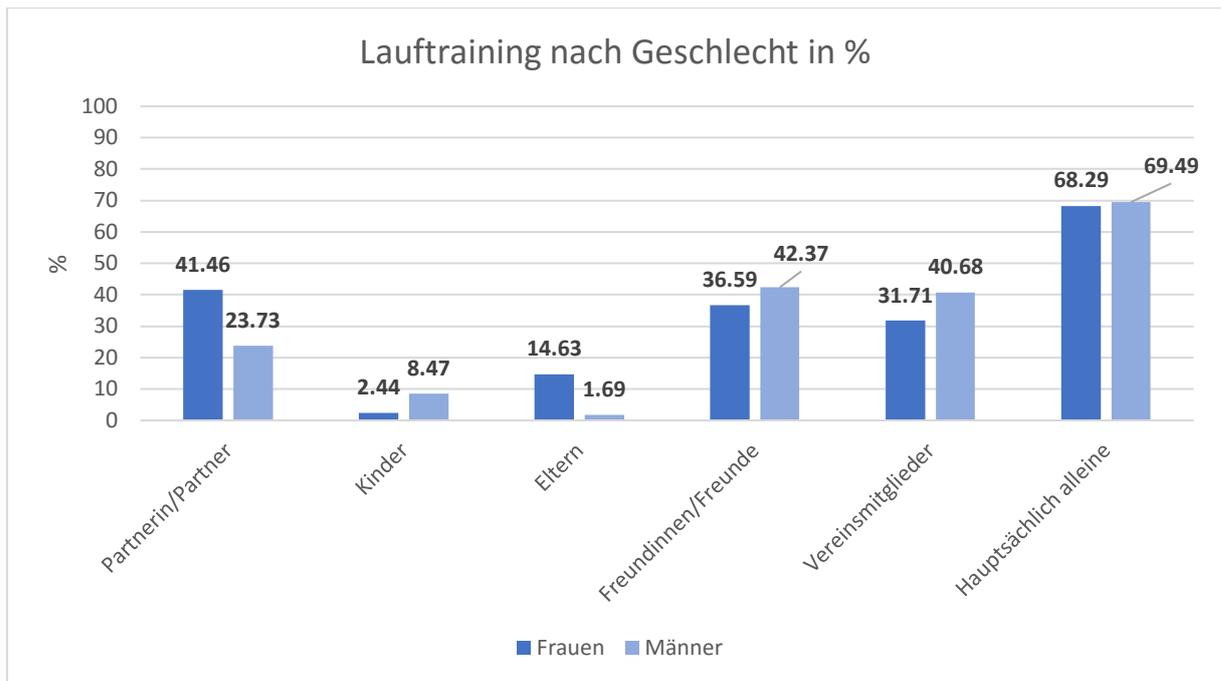


Abb. 33: Lauftraining nach Geschlecht in %

Krafttraining

Das Krafttraining wird von Männern und Frauen hauptsächlich alleine durchgeführt. Frauen zu 68,29 % und Männern zu 83,05 %. Am zweithäufigsten geben Frauen wie Männer an, dass sie mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner Kraft trainieren, wobei der Wert bei den Frauen bei 34,15 % liegt und bei den Männern auf 16,95 %, gefolgt vom Training mit Freundinnen und Freunden (Frauen 31,71 %, Männer 16,95 %). Mit 17,97 % machen mehr Frauen das Krafttraining gemeinsam mit ihren Vereinsmitgliedern als Männer mit 13,56 %. Ein Krafttraining mit Kindern oder Eltern findet bei Männern wie Frauen kaum statt. Nur eine Frau gibt an, mit ihren Kindern oder Eltern Kraft zu trainieren. (Abbildung 34 Krafttraining nach Geschlecht in %)

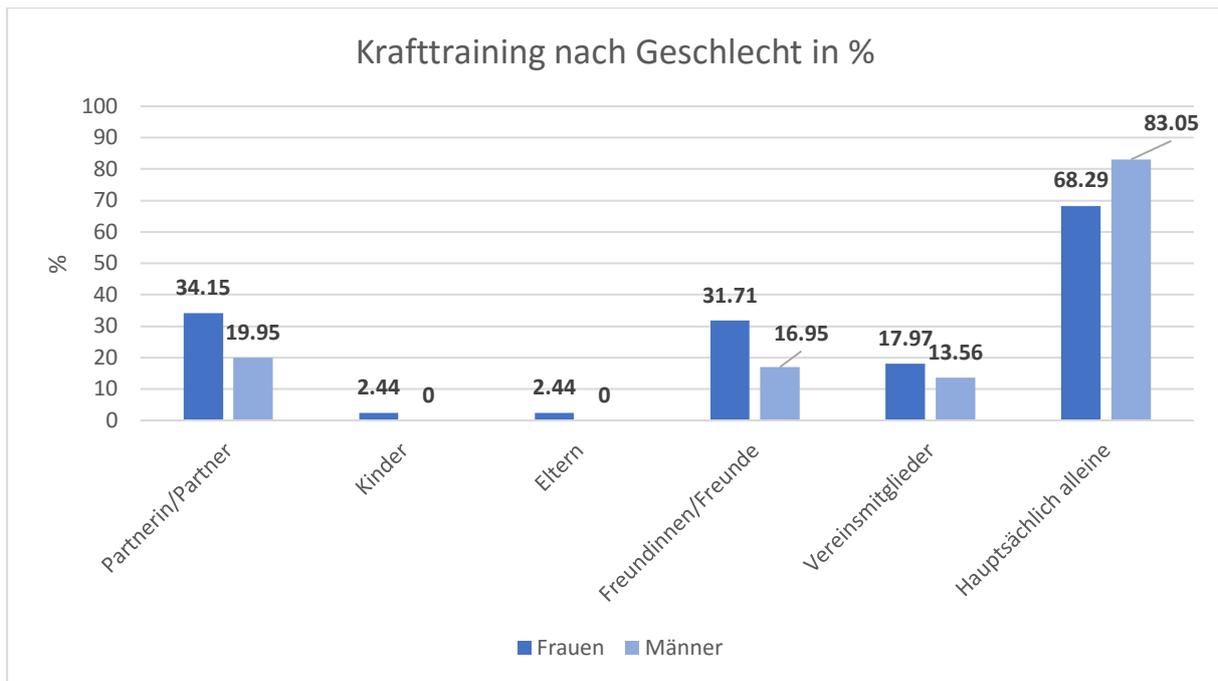


Abb. 34: Krafttraining nach Geschlecht in %

Gemeinsame Wochentrainingsstunden

Einen Überblick dazu, wie viele Stunden pro Woche die Athletinnen und Athleten gemeinsam mit den einzelnen Personengruppen trainieren, geben Tabelle 19 *Trainingswochenstunden in % (Frauen)* und Tabelle 20 *Trainingswochenstunden in % (Männer)*. Darin ist zu erkennen, dass die wenigsten Personen auf mehr als 2 Stunden Trainingszeit pro Woche mit Personen aus ihrem sozialen Umfeld kommen.

Am seltensten trainieren Sportlerinnen und Sportler mit ihren Eltern und Kindern. 5,56 % der Männer und 30 % der Frauen trainieren mit ihren Eltern 1 – 2 Stunden pro Woche. Der Rest trainiert „nie“ mit Eltern. Sehr hoch ist der Prozentanteil aller Befragten, die „nie“ mit ihren Kindern trainieren (Frauen 92,11 % und Männer 84,91 %). Berücksichtigt man bei den Zahlen die kinderlosen Personen, so trainieren zumindest 60 % der Mütter und 36,36 % der Väter zumindest 1 – 2 Stunden pro Woche mit ihren Kindern.

Triathletinnen trainieren mehr mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner als Triathleten. 35,00 % der Sportlerinnen trainieren „nie“ mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner, weitere 37,50 % 1 – 2 Stunden pro Woche, 12,50 % 3 – 4 Stunden pro Woche, immer noch 10,00 % 5 – 6 Stunden pro Woche und weitere 5 % sogar mehr als 6 Stunden pro Woche. Im Vergleich dazu trainiert mehr als die Hälfte (59,65 %) der Athleten „nie“ mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner und weitere 22,81 % trainiert 1 – 2 Stunden pro Woche. Interessant ist, dass mit 15,79 % prozentuell mehr Männer 3 – 4 Stunden mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner trainieren als Frauen, jedoch gibt kein einziger Mann an,

5 – 6 Stunden pro Woche mit seiner Partnerin oder seinem Partner zu trainieren und nur 1,75 % trainiert mehr als 6 Stunden pro Woche.

Die meisten Befragten trainieren 1 – 2 Stunden pro Woche mit ihren Freundinnen und Freunden. Mehr als 40 % aller Befragten (44,83 % der Männer und 43,90 % der Frauen) geben an, 1 – 2 Stunden pro Woche mit ihren Freundinnen und Freunden zu trainieren, gefolgt von den Werten der Spalte „nie“ (29,27 % der Frauen und 27,59 % der Männer). Es trainiert eine größere Anzahl der Männer mehr als 2 Stunden pro Woche mit ihren Freundinnen oder Freunden als Frauen, jedoch prozentuell mehr Frauen 5 Stunden oder mehr pro Woche mit ihren Freundinnen und Freunden als Männer.

Ausgeglichen ist das Resultat beim Vergleich der Geschlechter bei den Antworten, wie oft die Befragten „nie“ mit ihren Vereinsmitgliedern trainieren. Sie erreichen einen Wert von 35,00 % (Frauen) und 31,03 % (Männer). Männer trainieren um 5,6 % häufiger 1 – 2 Stunden pro Woche mit Vereinsmitgliedern als Frauen. Frauen hingegen trainieren um 4,48 % häufiger 3 – 4 Stunden pro Woche mit Vereinsmitgliedern im Vergleich. 5 – 6 Stunden Training pro Woche mit dem Verein absolvieren 2,5 % der Frauen und 6,9 % der Männer. Nur je zwei Frauen und Männer trainieren mehr als 6 Stunden pro Woche mit den Vereinsmitgliedern.

Obwohl der Fragebogen gesamt von mehr Athleten beantwortet wurde, geben nicht nur prozentuell, sondern auch von der Anzahl her mehr Frauen an, 5 – 6 oder gar mehr Stunden pro Woche mit jemandem aus dem sozialen Umfeld zu trainieren. Es spiegelt wieder, dass von Frauen mehr Zeit in das Training investiert wird als von Männern.

Tabelle 19: Trainingswochenstunden in % (Frauen)

Frage: Wie viele Stunden/ Woche trainierst du mit folgenden Personen:									
	NIE (1)	1-2 (2)	3-4 (3)	5-6 (4)	>6 (5)	GESAMT	MITTELWERT	MISSING*	
								A	B
Partnerin	35.00% (14)	37.50% (15)	12.50% (5)	10.00% (4)	5.00% (2)	40	2.12	0	1
Kinder	92.11% (35)	7.89% (3)	0.00% (0)	0.00% (0)	0.00% (0)	38	1.08	0	3
Eltern	70.00% (28)	30.00% (12)	0.00% (0)	0.00% (0)	0.00% (0)	40	1.30	0	1
Freundinnen	29.27% (12)	43.90% (18)	12.20% (5)	7.32% (3)	7.32% (3)	41	2.20	0	0
Vereinsmitglieder	35.00% (14)	37.50% (15)	20.00% (8)	2.50% (1)	5.00% (2)	40	2.05	0	1

N = 41 | n = 41 | SYS-MISSING = 0

* A = N/A B = UNGÜLTIG (FEHLEND)

Tabelle 20: Trainingswochenstunden in % (Männer)

Frage: Wie viele Stunden/ Woche trainierst du mit folgenden Personen:									
	NIE (1)	1-2 (2)	3-4 (3)	5-6 (4)	>6 (5)	GESAMT	MITTELWERT	MISSING*	
								A	B
Partner/in	59.65% (34)	22.81% (13)	15.79% (9)	0.00% (0)	1.75% (1)	57	1.61	0	2
Kinder	84.91% (45)	13.21% (7)	1.89% (1)	0.00% (0)	0.00% (0)	53	1.17	0	6
Eltern	94.44% (51)	5.56% (3)	0.00% (0)	0.00% (0)	0.00% (0)	54	1.06	0	5
Freund/innen	27.59% (16)	44.83% (26)	20.69% (12)	6.90% (4)	0.00% (0)	58	2.07	0	1
Vereinsmitglieder	31.03% (18)	43.10% (25)	15.52% (9)	6.90% (4)	3.45% (2)	58	2.09	0	1

N = 59 | n = 59 | SYS-MISSING = 0 * A = N/A B = UNGÜLTIG (FEHLEND)

Wichtigkeit von gemeinsamem Training

Bei der Bedeutung des gemeinsamen Trainings wird im Folgenden der Vergleich der Extrema „nicht wichtig“ und „sehr wichtig“ darzustellen beziehungsweise werden die Antwortkategorien „nicht“ und „weniger“ wichtig sowie „eher“ und „sehr“ wichtig zusammengefasst. [Tabelle 21 Wichtigkeit von gemeinsamem Training in % (Frauen) und Tabelle 22 Wichtigkeit von gemeinsamem Training in % (Männer)]

Tabelle 21: Wichtigkeit von gemeinsamem Training in % (Frauen)

Frage: Wie wichtig ist/ wäre dir ein gemeinsames Training mit folgenden Personen:								
	NICHT WICHTIG (1)	WENIG WICHTIG (2)	EHER WICHTIG (3)	SEHR WICHTIG (4)	GESAMT	MITTELWERT	MISSING*	
							A	B
Partner/in	9.76% (4)	14.63% (6)	26.83% (11)	48.78% (20)	41	3.15	0	0
Kinder	75.00% (27)	8.33% (3)	13.89% (5)	2.78% (1)	36	1.44	0	5
Eltern	60.00% (24)	25.00% (10)	10.00% (4)	5.00% (2)	40	1.60	0	1
Freund/innen	25.00% (10)	7.50% (3)	50.00% (20)	17.50% (7)	40	2.60	0	1
Vereinsmitglieder	19.51% (8)	19.51% (8)	36.59% (15)	24.39% (10)	41	2.66	0	0

N = 41 | n = 41 | SYS-MISSING = 0 * A = N/A B = UNGÜLTIG (FEHLEND)

Tabelle 22: Wichtigkeit von gemeinsamem Training in % (Männer)

Frage: Wie wichtig ist/ wäre dir ein gemeinsames Training mit folgenden Personen:								
	NICHT WICHTIG (1)	WENIG WICHTIG (2)	EHER WICHTIG (3)	SEHR WICHTIG (4)	GESAMT	MITTELWERT	MISSING*	
							A	B
Partner/in	25.42% (15)	22.03% (13)	28.81% (17)	23.73% (14)	59	2.51	0	0
Kinder	66.07% (37)	14.29% (8)	12.50% (7)	7.14% (4)	56	1.61	0	3
Eltern	77.19% (44)	17.54% (10)	3.51% (2)	1.75% (1)	57	1.30	0	2
Freund/innen	25.86% (15)	15.52% (9)	41.38% (24)	17.24% (10)	58	2.50	0	1
Vereinsmitglieder	24.14% (14)	18.97% (11)	36.21% (21)	20.69% (12)	58	2.53	0	1

N = 59 | n = 59 | SYS-MISSING = 0 * A = N/A B = UNGÜLTIG (FEHLEND)

Die Wichtigkeit des gemeinsamen Trainings mit der Partnerin oder dem Partner ist für die Geschlechter ganz unterschiedlich. Während es mit nur 9,76 % für die wenigsten Triathletinnen „*nicht wichtig*“ ist, mit ihrer Partnerin oder ihrem Partner zu trainieren, gibt mit steigender Tendenz fast die Hälfte (48,78 %) aller Befragten an, dass es ihnen „*sehr wichtig*“ ist mit der Partnerin oder dem Partner zu trainieren. Bei den Männern sind die Antworten nahezu gleich verteilt, wobei etwas mehr Männer das gemeinsame Training als „*eher wichtig*“ empfinden und mit 22,03 % die wenigsten als „*wenig wichtig*“. Im Geschlechtervergleich sieht man deutlich, dass das gemeinsame Training für ca. die Hälfte aller Athleten und für drei Viertel aller Athletinnen eine hohe Bedeutung hat.

Zur Frage nach der Wichtigkeit des gemeinsamen Trainings mit Kindern ist zu sagen, dass diese Frage nicht nur an Personen gerichtet war, die bereits Kinder haben, sondern durch den verwendeten Konjunktiv in der Frage für alle Sportlerinnen und Sportler relevant war. Dennoch geben die meisten der Befragten an, dass ihnen ein gemeinsames Training mit ihren Kindern „*nicht wichtig*“ wäre (75,00 % der Frauen, 66,07 % der Männer). 5,00 % aller Befragten empfindet ein gemeinsames Training mit den Kindern als „*sehr wichtig*“. Männer und Frauen unterscheiden sich bei der Wichtigkeit hierbei nur in den Bereichen „*wenig wichtig*“ und „*eher wichtig*“.

Für Triathletinnen ist das gemeinsame Training mit den Eltern von höherer Bedeutung als wie für die Sportler. Nur 1,75 % der Männer empfindet das gemeinsame Training mit den Eltern als „*sehr wichtig*“ und 77,19 % als „*nicht wichtig*“. Auch für 60,00 % der Athletinnen ist das gemeinsame Training mit den Eltern „*nicht wichtig*“, aber dennoch empfinden 10,00 % das gemeinsame Training als „*eher wichtig*“ und 5,00 % als „*sehr wichtig*“. Das Training mit den Eltern scheint Athletinnen und Athleten gesamt wichtiger zu sein als jenes mit den Kindern.

Gleich viele Triathletinnen wie Triathleten empfinden das gemeinsame Training mit Freundinnen oder Freunden als „*nicht wichtig*“ (ca. 25,00 %) und als „*sehr wichtig*“ (ca. 17,50 %). Unterschiede gibt es in den anderen beiden Bereichen. Athletinnen empfinden mit 50,00 % das Training „*eher wichtig*“ als Männer mit 41,38 %.

Im Gegensatz dazu unterscheiden sich genau diese beiden Werte bei der Bedeutung des gemeinsamen Trainings mit Vereinsmitgliedern kaum. Für ca. 19,00 % der Befragten ist das gemeinsame Training „*wenig wichtig*“ und für den Großteil mit knapp über 36,00 % „*eher wichtig*“. Die Unterschiede sind in den Bereichen „*nicht wichtig*“ und „*sehr wichtig*“ erkennbar. Nahezu 20,00 % der Sportlerinnen empfindet das gemeinsame Training „*nicht wichtig*“, etwas mehr als 24,00 % jedoch als „*sehr wichtig*“. Bei den Triathleten sind die Ergebnisse umgekehrt.

Vergleicht man noch die Bedeutung des gemeinsamen Trainings der Männer und Frauen unabhängig von den einzelnen sozialen Bezugsgruppen, so erkennt man, dass es für einen größeren Anteil an Frauen als an Männern „*eher wichtig*“ beziehungsweise „*sehr wichtig*“ ist, gemeinsam zu trainieren. Athleten geben im Fragebogen öfter „*nicht wichtig*“ oder „*weniger wichtig*“ an.

8 Diskussion der Ergebnisse

Bei der Anzahl der Triathlons, die im Jahr 2016 von den Befragten bestritten wurden, haben Männer im Schnitt an 4,08 Triathlons teilgenommen. Frauen haben mit durchschnittlich 5,31 Triathlons somit mehr im beobachteten Jahr absolviert. Der Statistik zu Folge stellt bei den meisten Männern die Langdistanz den Saisonhöhepunkt dar, bei Frauen die Halbdistanz. Eventuell besteht zwischen den beiden Auswertungen ein Zusammenhang. Davon ausgehend benötigt der Körper bei längeren Bewerben beziehungsweise durch die intensiven Belastungsphasen längere Regenerationsphasen (3.2.6 *Psychische Voraussetzungen im Training und Wettkampf*), wodurch demzufolge Sportler möglicherweise weniger Bewerbe im Jahr bestreiten.

Die sozialen Unterstützungsstrukturen sind für Triathletinnen wie Triathleten von hoher Bedeutung. Die Ergebnisse der Auswertung betreffend die Partnerin und des Partners sowie der Freundinnen und Freunde stechen in Bezug auf Training und Wettkampf hervor.

Interessant ist das Ergebnis, wie viele Partnerinnen und Partner der befragten Personen selbst Triathlon betreiben. Ein Drittel der Befragten sind in einer Beziehung mit einer Triathletin oder eines Triathleten. Überträgt sich somit die Sportlichkeit auf die Partnerin oder den Partner? Motiviert und begeistert eine aktive Durchführung von Triathlon auch die Partnerin oder den Partner und wirkt sich dieses Sportverhalten auch auf Kinder aus?

In Folge einer weiteren Untersuchung wäre es interessant, warum der Prozentanteil der Freundinnen und Freunde, die Triathlon betreiben, so hoch ist. Beeinflusst dieser Sport das soziale Umfeld derart, dass Triathletinnen und Triathleten als Freundinnen oder Freunde gesucht werden oder entwickelt sich der bereits vorhandene Freundeskreis beispielsweise durch die Motivation und Begeisterung ebenfalls zu Triathletinnen oder Triathleten? Hier müsste man mittels qualitativer Studien der Frage detaillierter nachgehen.

Ebenso Tabelle 18 *Training mit dem näheren sozialen Umfeld nach Geschlecht in %* könnte mittels qualitativer Studie genauer untersucht werden. Weshalb trainieren beispielsweise signifikant mehr Frauen als Männer mit ihren Partnerinnen oder Partnern

Rad fahren oder Laufen? Es scheint nicht zufällig, dass Männer häufiger mit Vereinsmitgliedern trainieren, anstatt der Partnerin oder dem Partner.

9 Pädagogische Relevanz der Sportart Triathlon in Schulen

Gerade durch das soziale Umfeld, Eltern, Schule, Freunde, werden Menschen bereits in jungen Jahren für ihre Lebensweise geprägt. Durch Vorbildwirkung, hohe Motivation und gezieltes, abwechslungsreiches Training kann der Grundstein für lebenslanges Sportbetreiben gelegt werden. (Sandig & Beyer, 2013; Friedrich, 2010)

Obwohl durch Ausdauertraining Krankheiten, die durch Bewegungsmangel hervorgerufen werden können, vorgebeugt werden könnten, hat es in Schulen keinen hohen Beliebtheitsgrad. (Sandig & Beyer, 2013; Hottenrott & Gronwald, 2010) „Schüler verbinden damit starke körperliche Anstrengung, Atemnot, Seitenstiche, Muskelschmerzen und Monotonie“ (Hottenrott & Gronwald, 2010, S.1)

Um Monotonie zu vermeiden, ist besonders abwechslungsreiches und individuelles Ausdauertraining in Schulen von hoher Bedeutung. Der Triathlon eignet sich im Schulsport vor allem deshalb, da er die am häufigsten ausgeübten Ausdauersportarten in der Freizeit, Schwimmen, Laufen und Rad fahren, miteinander verbindet. (Gomez-Islinger, 2011; Friedrich, 2010)

Auch das Abändern der Kombination der Sportarten kann im Sportunterricht motivationssteigernd wirken. Durch den Disziplinenwechsel können zusätzlich die koordinativen Fähigkeiten geschult werden. (Sandig & Beyer, 2013)

Ausdauersport beziehungsweise Triathlon ist kein Teamsport. (Petersen, 2002) Pädagogische Effekte sind durch das Bewegungserleben zu erwarten, entscheidend sind vor allem Bewegungsvielfalt und, dass Schülerinnen und Schüler weder überfordert, noch unterfordert werden. (Hottenrott & Gronwald, 2010)

Um den Triathlon für die Schülerinnen und Schüler interessant zu machen, können beispielsweise von Schulen eigene Hobby- beziehungsweise Freizeit-Triathlons mit angepassten Distanzen organisiert werden oder die Schülerinnen und Schüler auf bereits vorhandene Veranstaltungen hingewiesen werden.

10 Resümee

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die wahrnehmbaren Phänomene von sozialen Strukturen bei der Sportart Triathlon durch den Fragebogen und die Auswertung deskriptiv bestätigt werden können.

Der durchschnittliche österreichische männliche Triathlet ist 35 Jahre alt, berufstätig und hat mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit einen akademischen Hochschulabschluss.

Weibliche Triathletinnen sind mit 30 Jahren durchschnittlich etwas jünger, übereinstimmen aber im sozialen Status den männlichen Sportskollegen.

Die Forschung sollte des Weiteren die Frage nach der Bedeutung des sozialen Umfeldes von Triathletinnen und Triathleten darlegen und aufzeigen, wie das soziale Umfeld einer Sportlerin oder eines Sportlers aufgebaut ist und wie das soziale Umfeld die Athletinnen und Athleten unterstützen kann.

Das Thema wird im ersten Teil der Arbeit theoretisch aufbereitet und anschließend im zweiten Teil empirisch, mittels statistischer Auswertung analysiert. Mittels Onlinefragebogen, werden Triathletinnen und Triathleten zu sozialen Unterstützungsstrukturen befragt. Fokus der Befragung lag auf dem familiären Umfeld, der Partnerin oder dem Partner, den Kindern und Eltern, auf dem Freundeskreis, dem Verein und den Trainerinnen und Trainern. Die Ergebnisse wurden für Frauen und Männer getrennt dargestellt und geschlechtervergleichend analysiert.

Zentrale Ergebnisse hinsichtlich des Trainings von Triathletinnen und Triathleten:

Die befragten Frauen trainieren laut Angaben stundenmäßig mehr als Männer. Während Frauen auf 14 – 16 Trainingsstunden pro Woche kommen, sind es bei den Männern mit 8 – 12 Stunden pro Woche deutlich weniger. Männer sowie Frauen trainieren zwischen 38 – 39 % mit Trainerinnen oder Trainern. Die meisten Trainerinnen und Trainer der Befragten nehmen ebenfalls an Triathlonbewerben teil, sie begleiten die Sportlerinnen und Sportler jedoch selten zu Wettkämpfen. Die mentale Unterstützung durch die Coaches ist ausgeglichen – manche Athletinnen und Athleten werden wenig/gar nicht mental von ihren Trainern unterstützt, wogegen gleich viele Sportlerinnen und Sportler viel Unterstützung bekommen.

Triathletinnen trainieren häufiger mit der Partnerin oder dem Partner als Triathleten. Mehr als die Hälfte der Athletinnen fährt beispielsweise mit der Partnerin oder dem Partner Rad. Mit 60,98 % ist es den Sportlerinnen wichtiger, dass ihre Partnerin oder ihr Partner dieselbe Sportart oder zumindest eine der drei Sportarten betreibt als vergleichsweise Triathleten mit 44,07 %.

Triathletinnen und Triathleten erhalten von ihrem sozialen Umfeld unterschiedliche Unterstützung: Während Athleten häufiger als Athletinnen von ihren Kindern sowie Freundinnen und Freunden zu Triathlonveranstaltungen begleitet werden, werden Athletinnen vermehrt von der Partnerin oder dem Partner und den Eltern begleitet. Sponsoren als auch Trainerinnen und Trainer begleiten Triathletinnen und Triathleten selten zu Wettbewerben. Dabei wäre es Männern wie Frauen gleichermaßen wichtig, von ihren Partnerinnen und Partnern begleitet zu werden.

Zusammenfassend ist erkennbar, dass die Begleitung von Kindern, Freundinnen und Freunden sowie Vereinsmitgliedern zu Wettkämpfen für mehr als 60,00 % der Sportlerinnen und Sportler „wenig“ oder „gar nicht“ wichtig ist.

Gemeinsames Training hat vor allem in den Bereichen Partnerschaft, Freundinnen und Freunde sowie den Vereinsmitgliedern hohe Bedeutung. Für mehr als die Hälfte aller Athletinnen und Athleten ist gemeinsames Training mit Vereinsmitgliedern „eher“ oder „sehr wichtig“, ebenso wie das Training mit Freundinnen und Freunden. Das Training mit Eltern und der Partnerin oder dem Partner ist für Triathletinnen wichtiger als für die Triathleten. Während knapp die Hälfte der Männer angibt, dass das Training mit der Partnerin oder dem Partner *eher/sehr* wichtig ist, so empfinden 75,61 % der Frauen ein gemeinsames Training mit der Partnerin/dem Partner als *eher/sehr* wichtig.

Was die mentale Unterstützung zwischen den Athletinnen und Athleten betrifft, so unterscheiden sie sich nur gering. Männer und Frauen werden gleichermaßen von der Partnerin beziehungsweise dem Partner, ihren Freundinnen und Freunden sowie den Eltern mental unterstützt, am wenigsten von den Sponsoren. Lediglich die mentale Unterstützung durch Trainerinnen und Trainer unterscheidet sich minimal zwischen den Geschlechtern. Mehr Männer als Frauen geben an, viel mentale Unterstützung durch den Verein zu bekommen.

Finanzielle Unterstützung ist im Triathlon kaum vorhanden. Die befragten Athletinnen und Athleten finanzieren sich den Sport zum Großteil selbst. Nur ein geringer Prozentsatz erhält Unterstützung von den Partnerinnen oder Partnern, dem Verein oder Sponsoren. Alle Schülerinnen und Schüler und zwei Studenten müssen sich den Sport nicht selbst finanzieren.

Resümierend ist die Unterstützung der Triathletinnen und Triathleten durch ihr soziales Umfeld von höchster Bedeutung. Gerade wegen der hohen psychophysischen Belastung, welche die Sportart Triathlon mit sich bringt, sind Vertrauenspersonen im engeren Umfeld der Sportler sehr wertvoll, um beispielsweise bei nicht Erreichen der gesetzten Ziele, bei Verletzung oder bei Krankheit mental zu unterstützen und das Selbstvertrauen wieder zu

steigern. Durch den hohen zeitlichen Aufwand müssen das Berufs- und Privatleben gezielt mit dem Sportalltag abgestimmt und geplant werden.

In dieser Diplomarbeit wird nur auf die sozialen Strukturen im Triathlon eingegangen, also darauf, welche Personen zentrale Bedeutung im Leben einer Triathletin oder eines Triathleten haben, von wem die Athletinnen und Athleten zu Triathlonveranstaltungen und im Training begleitet werden und wie wichtig diese Unterstützung den Sportlerinnen und Sportlern ist. Interessant wäre eine Forschung, wie es zu diesen Unterschieden bei den Geschlechtern, beispielsweise beim gemeinsamen Training mit der Partnerin oder dem Partner sowie den Vereinsmitgliedern kommt.

Für die Entwicklung wäre eine zweite Testung zu einem späteren Zeitpunkt interessant. Wie ändert sich beispielsweise das Verhalten der Athletinnen oder Athleten bei Änderung des Beziehungsstatus oder bei Geburt von Kindern? Auf welche sozialen Unterstützungsstrukturen greifen Frauen wie Männer in verschiedenen Altersgruppen zurück? Wird zukünftig vermehrt mit Trainerinnen und Trainer trainiert und wie verändert sich die Teilnahme an den verschiedenen Distanzen?

Insgesamt ist zusammenzufassen, dass das soziale Umfeld, insbesondere die Partnerin beziehungsweise der Partner, für Triathletinnen und Triathleten gerade wegen der mehrfachen Belastung von hoher Bedeutung ist. Triathlon: Der lange Weg, bei sich selbst anzukommen.

*„Erfolg heißt nicht alles zu gewinnen,
sondern das Beste aus jeder Situation zu machen.“*

Daniela Ryf (Profi-Triathletin)

Literatur

- Benninghaus, H. (2002). *Deskriptive Statistik. Eine Einführung für Sozialwissenschaftler*. Wiesbaden: Springer.
- Buggel, E. (1973). Sozialfaktoren und sportliche Leistung. In W. Daume (Hrsg.), *Sport in unserer Welt – Chancen und Probleme* (S.466-468). Berlin Heidelberg: Springer Verlag.
- Cachay, K. & Thiel, A. (2000). *Soziologie des Sports. Ausdifferenzierung und Entwicklungsdynamik des Sports der modernen Gesellschaft*. Weinheim: Juventa.
- Dahlgren, G. & Whitehead, M. (1991). *Policies and strategies to promote social equity in health*. Stockholm: Institute for future studies.
- Daume, W. (1973). *Sport in unserer Welt – Chancen und Probleme*. Berlin Heidelberg: Springer Verlag.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). The empirical exploration of intrinsic motivational processes. *Advances in experimental social psychology*. 13, 39-80.
- Doblhammer, T. (2017, 7. Mai). *Triathlon Ranking Austria*. Zugriff am 08. Mai 2017 unter <http://triathlonliste.topsportaustria.at>
- Faika, C. (2002). *Wirkungsforschung im Sport-Sponsoring. Grundlagen, Trends, Perspektiven*. Diplomarbeit an der Fachhochschule für Ökonomie und Management in Essen. Hamburg: Diplomatica GmbH. Zugriff am 9. Mai 2017 unter https://books.google.at/books?hl=de&lr=&id=LfxiAQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA2&dq=sponsoring+sport+triathlon&ots=JLgRRb_bDH&sig=htNzmwNsVXdvbbNqYyvSncizMzc#v=onepage&q=sponsoring%20sport%20triathlon&f=false
- Friedrich, W. (2010). *Fit im Schulsport. Basiswissen und Trainingstipps*. Balingen: Spitta-Verlag.
- Gomez-Islinger, R. (2011). Triathlon im Schulsport. *Sportpädagogik*, 35(2), 32-37.
- Grosser, M. & Starischka, S. (1998). *Das neue Konditionstraining für alle Sportarten*. München: BLV.
- Hänsel, F., Baumbärtner, S. D., Kornmann, J. M. & Enningkeit, F. (2016). *Sportpsychologie*. Heidelberg: Springer.
- Held, U. (2010). Welche Arten von Studiendesigns gibt es und wie werden sie korrekt eingesetzt? *Schweiz Med Forum*, 10(41), 712-714.
- Hohmann, A., Lames, M. & Letzelter, M. (2014). *Einführung in die Trainingswissenschaft* (6. Auflage). Wiebelsheim: Limpert Verlag GmbH.
- Hottenrott, K. & Gronwald, T. (2010). Praxisideen für ein Ausdauertraining. Lehrhilfen für den Sportunterricht. *Sportunterricht*, 59(3), 1-7.
- Hottenrott, K. & Zülch, M. (2000). *Ausdauertrainer Triathlon. Training mit System*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.
- Leder, L. & Leder N. (2006). *Der Weg zum Ironman. Triathlon-Training für Fortgeschrittene* (1. Auflage). Bielefeld: Delius Klasing.
- Leitner, S. (2015). *Entwicklung der Triathlon Finisherzahlen in Österreich 2015*. Zugriff am 2. Mai 2017 unter <https://www.trinews.at/entwicklung-der-triathlon-finisherzahlen-in-oesterreich-2015/>
- Petersen, O. (2002). *Ironman. Das 8-Stunden-Triathlon-Programm* (3. Auflage). Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.

- Rasche, F. (2011). *Sportpsychologie im Triathlon. Mit innerer Stärke zu Höchstleistungen im Ausdauersport* (1. Auflage). Hamburg: Spomedis GmbH.
- Ringelnetz, J. (1960). *Gedichte – Gedichte*. Gütersloh: Bertelsmann.
- Ruiz-Tendero, G. & Salinero Martín, J. J. (2012). Psycho-social factors determining success in high performance triathlon: compared perception in the coach-athlete pair. *Perceptual & Motor Skills: Physical Development & Measurement*, 115(3), 865-880.
- Sandig, D. & Beyer, M. (2013). Triathlon – ein Ausdauerprojekt für die Schule. *Edition Schulsport*, 23, 74-90.
- Schwark, J. (2009). *Städteranking Sportgroßveranstaltungen – eine vergleichende Untersuchung* (Band 11). Gelsenkirchen: Bocholter Hochschulschriften.
- Simmons, J., Mahoney, T. & Hambrick, M. (2016). Leisure, work, and family: How IronMEN balance the demands of three resource-intensive roles. *Leisure Sciences*, 38(3), 232-248.
- Statistik Austria (2016). *Lebendgeborene seit 2006, nach Alter der Mutter, Geburtenfolge und Wohnbundesland der Mutter*. Zugriff am 28. April 2017 unter https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/bevoelkerung/geborene/medizinische_und_sozialmedizinische_merkmale/110626.html
- Strubel, I., Lechner, L. & Kals, E. (2016). „Was bewegt zu Engagements im Sport? Über die besondere Bedeutung wertbezogener und sportspezifischer Motive“. In Stubel, I. & Kals, E. (Hrsg.), *Freiwilligenarbeit und Gerechtigkeit* (Zürcher Buchbeiträge zur Psychologie der Arbeit, 4. Band S.11-23). Zürich: Zentrum für Organisations- und Arbeitswissenschaften EHTZ. Zugriff am 09. Mai 2017 unter <http://e-collection.library.ethz.ch/eserv/eth:49326/eth-49326-01.pdf#page=11>
- Taylor, J. & Schneider, T. (2007). *Mentales Training für Triathleten und alle Ausdauersportler*. Betzenstein: Sportwelt Verlag.
- Thiel, A., Seiberth, K. & Mayer, J. (2013). *Sportsoziologie. Ein Lehrbuch in 13 Lektionen*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Weber, M. (1984). *Soziologische Grundbegriffe* (6.Auflage). Tübingen: Mohr-Verlag.
- Weiß, O. (1999). *Einführung in die Sportsoziologie*. Wien: WUV-Univ.-Verlag.

Tabellen- und Abbildungsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1:	<i>Alter der Triathletinnen und Triathleten in %</i>	24
Abb. 2:	<i>Anteil der unter und über 30-Jährigen nach Geschlecht in %</i>	25
Abb. 3:	<i>Wie trainieren Frauen in %</i>	28
Abb. 4:	<i>Saisonhöhepunkte der Triathletinnen in %</i>	28
Abb. 5:	<i>Mentale Unterstützung von Triathletinnen durch Freundinnen und Freunde</i>	34
Abb. 6:	<i>Wochentrainingsstunden mit Freundinnen und Freunden in % (Frauen)</i>	34
Abb. 7:	<i>Mentale Unterstützung von Triathletinnen durch Trainerinnen und Trainer</i>	36
Abb. 8:	<i>Mentale Unterstützung von Triathletinnen durch Sponsoren</i>	39
Abb. 9:	<i>Wie trainieren Männer in %</i>	40
Abb. 10:	<i>Saisonhöhepunkte der Triathleten in %</i>	40
Abb. 11:	<i>Mentale Unterstützung von Triathleten durch Freundinnen und Freunde</i>	46
Abb. 12:	<i>Wochentrainingsstunden mit Freundinnen und Freunden in % (Männer)</i>	47
Abb. 13:	<i>Mentale Unterstützung von Triathleten durch Trainerinnen und Trainer</i>	49
Abb. 14:	<i>Mentale Unterstützung von Triathleten durch Sponsoren</i>	52
Abb. 16:	<i>(Zukünftige) Partnerinnen oder Partner, die Triathlon/eine der drei Sportarten ausüben nach Geschlecht in %</i>	56
Abb. 17:	<i>Saisonhöhepunkte nach Geschlecht in %</i>	57
Abb. 18:	<i>Soziales Umfeld in %</i>	60
Abb. 19:	<i>Wie häufig werden die Athletinnen und Athleten „immer“ von den Unterstützungsstrukturen zu den Wettkämpfen begleitet</i>	61
Abb. 20:	<i>Wie häufig werden die Athletinnen und Athleten „oft“ von den Unterstützungsstrukturen zu den Wettkämpfen begleitet</i>	62
Abb. 21:	<i>Wie häufig werden die Athletinnen und Athleten „selten“ von den Unterstützungsstrukturen zu den Wettkämpfen begleitet</i>	63
Abb. 22:	<i>Wie häufig werden die Athletinnen und Athleten „nie“ von den Unterstützungsstrukturen zu den Wettkämpfen begleitet</i>	64
Abb. 23:	<i>Mentale Unterstützung von Triathletinnen und Triathleten durch die Partnerin oder den Partner in %</i>	68
Abb. 24:	<i>Mentale Unterstützung von Mutter und Vater durch Kinder in %</i>	69
Abb. 25:	<i>Mentale Unterstützung von Triathletinnen und Triathleten durch Eltern in %</i>	69
Abb. 26:	<i>Mentale Unterstützung von Triathletinnen und Triathleten durch Freundinnen und Freunde in %</i>	70

Abb. 27:	<i>Mentale Unterstützung von Triathletinnen und Triathleten durch Trainerinnen und Trainer in %</i>	71
Abb. 28:	<i>Mentale Unterstützung von Triathletinnen und Triathleten durch Vereinsmitglieder in %</i>	71
Abb. 29:	<i>Mentale Unterstützung von Triathletinnen und Triathleten durch Sponsoren in %</i>	72
Abb. 30:	<i>Finanzielle Unterstützung in %</i>	73
Abb. 31:	<i>Schwimmtraining nach Geschlecht in %</i>	75
Abb. 32:	<i>Radtraining nach Geschlecht in %</i>	76
Abb. 33:	<i>Lauftraining nach Geschlecht in %</i>	77
Abb. 34:	<i>Krafttraining nach Geschlecht in %</i>	78

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1:	<i>Die fünf österreichischen Top-Bewerbe auf Basis der Finisherzahlen</i>	6
Tabelle 2:	<i>Unterstützung von Triathletinnen durch ihre Partnerin oder ihren Partner im Training der unterschiedlichen Sportarten in %</i>	30
Tabelle 3:	<i>Unterstützung von Triathletinnen durch ihre Kinder im Training der unterschiedlichen Sportarten in %</i>	32
Tabelle 4:	<i>Unterstützung von Triathletinnen durch ihre Eltern im Training der unterschiedlichen Sportarten in %</i>	33
Tabelle 5:	<i>Unterstützung von Triathletinnen durch ihre Freundinnen und Freunde im Training der unterschiedlichen Sportarten in %</i>	35
Tabelle 6:	<i>Unterstützung von Triathletinnen durch Vereinsmitglieder im Training der unterschiedlichen Sportarten in %</i>	38
Tabelle 7:	<i>Unterstützung von Triathleten durch ihre Partnerin oder ihren Partner im Training der unterschiedlichen Sportarten in %</i>	43
Tabelle 8:	<i>Unterstützung von Triathleten durch ihre Kinder im Training der unterschiedlichen Sportarten in %</i>	44
Tabelle 9:	<i>Unterstützung von Triathleten durch ihre Eltern im Training der unterschiedlichen Sportarten in %</i>	45
Tabelle 10:	<i>Unterstützung von Triathleten durch ihre Freundinnen und Freunde im Training der unterschiedlichen Sportarten in %</i>	47
Tabelle 11:	<i>Unterstützung von Triathleten durch Vereinsmitglieder im Training der unterschiedlichen Sportarten in %</i>	51
Tabelle 12:	<i>Begleitung zu Veranstaltungen in % (Frauen)</i>	60

<i>Tabelle 13: Begleitung zu Veranstaltungen in % (Männer)</i>	61
<i>Tabelle 14: Wichtigkeit der Begleitung zu Veranstaltungen in % (Frauen)</i>	65
<i>Tabelle 15: Wichtigkeit der Begleitung zu Veranstaltungen in % (Männer)</i>	65
<i>Tabelle 16: Mentale Unterstützung in % (Frauen)</i>	67
<i>Tabelle 17: Mentale Unterstützung in % (Männer)</i>	67
<i>Tabelle 18: Was trainieren Triathletinnen und Triathleten mit ihrem näheren sozialen Umfeld nach Geschlecht in %</i>	74
<i>Tabelle 19: Trainingswochenstunden in % (Frauen)</i>	79
<i>Tabelle 20: Trainingswochenstunden in % (Männer)</i>	80
<i>Tabelle 21: Wichtigkeit von gemeinsamen Training in % (Frauen)</i>	80
<i>Tabelle 22: Wichtigkeit von gemeinsamen Training in % (Männer)</i>	80

Fragebogen

Geschlecht

- weiblich
 männlich

Alter

Höchste Schulausbildung

- Pflichtschule
 Lehre
 Studienberechtigungsprüfung
 AHS
 BHS
 Hochschulabschluss

Beruf

- Selbstständige/r
 Angestellte/r
 Arbeiter/in
 Schüler/in
 Student/in
 Karenz

Arbeitsstunden pro Woche

Wie viele Stunden verbringst du pro Woche in der Arbeit/ Schule/ Universität

Nationalität

Die folgenden Fragen beziehen sich auf deine derzeitige Partnerschaft.

Befindest du dich in keiner festen Partnerschaft, bitte ich dich nur die letzte Frage zu beantworten!

Wie lange bist du schon in dieser Partnerschaft?

Angabe in Jahren

Warst du schon in dieser Beziehung bevor du den Triathlon für dich entdeckt hast?

- Ja
 Nein

Betreibt dein/e Partner/in auch Sport?

- Ja
 Nein

Welchen Sport betreibt dein/e Partner/in?

(zumindest 1x/ Woche)

Hat dein/e Partner/in auch schon einmal an einem Triathlon teilgenommen?

- Ja
 Nein

Wäre es für dich wichtig, dass dein/e zukünftige/r Partner/in auch Triathlon oder eine der 3 Sportarten, sprich Schwimmen, Rad fahren oder Laufen betreibt?

- Ja
 Nein

An wie vielen Triathlons hast du im Jahr 2016 teilgenommen?

Wie oft hast du an folgenden Bewerben teilgenommen?

Fun Bewerbe (kürzer als Sprint)

Sprint Distanz

Olympische Distanz

Halbdistanz und ähnliche Distanzen (z.B. Transvoralberg Triathlon)

Langdistanz

Welche Distanz stellt deinen Saisonhöhepunkt dar?

- Fun Bewerbe (kürzer als Sprint)
- Sprint Distanz
- Olympische Distanz
- Halbdistanz und ähnliche Distanzen (z.B. Transvoralberg Triathlon)
- Langdistanz

Begleitung zu Veranstaltungen

Wer begleitet dich wie oft zu den Triathlonveranstaltungen?

	nie	selten	oft	immer
Partner/in	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kinder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eltern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Freund/innen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trainer/in	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vereinsmitglieder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sponsoren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wer unterstützt dich mental?

(z.B. bei Verletzungen, Krankheit, Misserfolg im Training/ Wettkampf, etc.)

	Gar nicht	Kaum	Ein bisschen	Viel
Partner/in	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kinder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eltern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Freund/innen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trainer/in	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vereinsmitglieder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sponsoren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Finanzielle Unterstützung

Wer unterstützt dich finanziell?

	Ja	Nein
Partner/in	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kinder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eltern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Freund/innen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trainer/innen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verein	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sponsoren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eigenes Einkommen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wer betreibt in deinem sozialen Umfeld Triathlon?

	Ja	Nein
Partner/in	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kinder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eltern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Freund/innen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trainer/in	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sponsoren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Was trainierst du mit folgenden Personen:

	Partner/in	Kinder	Eltern	Freund/innen	Vereinsmitglieder	Hauptsächlich alleine
Schwimmen	<input type="checkbox"/>					
Rad fahren	<input type="checkbox"/>					
Laufen	<input type="checkbox"/>					
Kraft	<input type="checkbox"/>					

Wie viele Stunden/ Woche trainierst du mit folgenden Personen:

	Nie	1-2	3-4	5-6	>6
Partner/in	<input type="radio"/>				
Kinder	<input type="radio"/>				
Eltern	<input type="radio"/>				
Freund/innen	<input type="radio"/>				
Vereinsmitglieder	<input type="radio"/>				

Wie wichtig ist/ wäre dir ein gemeinsames Training mit folgenden Personen:

	Nicht wichtig	Wenig wichtig	Eher wichtig	Sehr wichtig
Partner/in	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kinder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eltern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Freund/innen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vereinsmitglieder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Wie wichtig ist/ wäre es dir, dass folgende Personen dich zu Triathlonveranstaltungen begleiten:

	Nicht wichtig	Wenig wichtig	Eher wichtig	Sehr wichtig
Partner/in	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kinder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Eltern	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Freund/innen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vereinsmitglieder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>