Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 35 (1978)

Heft: 9

Artikel: Motive im Ausdauersport

Autor: Schneiter, Carl

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993986

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 23.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

9

JUGEND UND SPORT

35. Jahrgang
September 1978

Fachzeitschrift für Leibesübungen
der Eidgenössischen Turn- und
Sportschule
Magglingen (Schweiz)

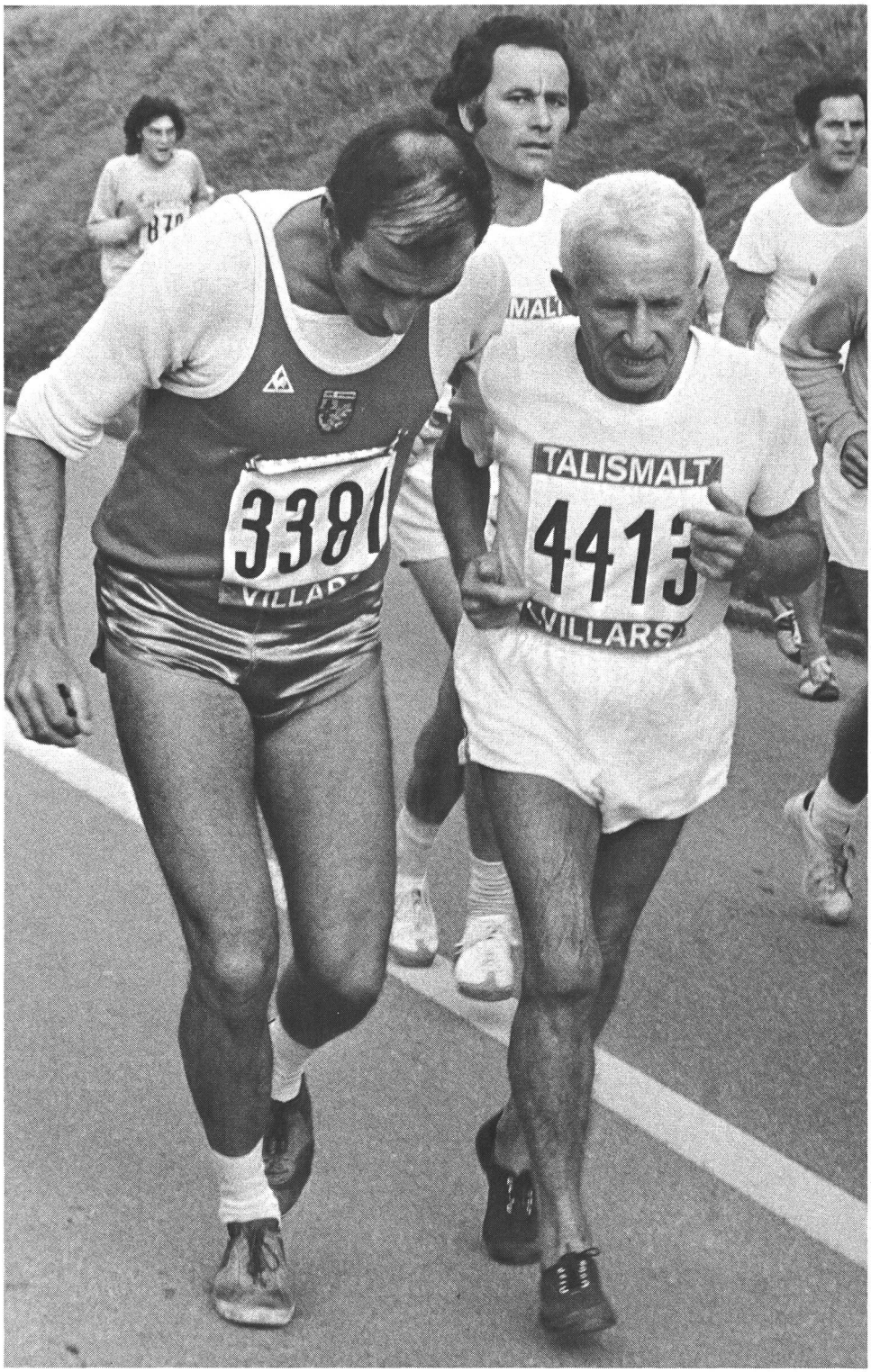
Motive im Ausdauersport

Dr. Carl Schneiter, Zürich

Sportarten wie Langlauf, Laufen, Wandern, Velofahren usw. erfahren im Moment eine beträchtliche Verbreitung. Die Entwicklung verläuft in Richtung auf *längere Strecken* und *grössere Anstrengungen,* wobei es allerdings erscheint, dass die «Routiniers» die ihnen zusagende Distanz gefunden haben. Verbunden sind diese Betätigungen mit einer Steigerung von Freude, Erlebnisfähigkeit, Selbstbewusstsein usw., aber auch der Mühen und Schmerzen. Denkt man etwa an die Beschwerden eines 100-km-Laufes, ein Extrem unter den Ausdauerübungen, so wird offensichtlich, dass die Neigung zum Ausdauersport von grossen Motivationskräften angetrieben wird, über welche wissenschaftliche Theorien keine Anhaltspunkte geben. Allgemeine Motive wie Spass, Spiel, Gesundheit usw. vermögen den Wunsch nach solch intensiveren Anstrengungen kaum zu erklären. Die philosophischen Gedanken von *Prof. Graf Krokow,* dass das zwecklose Tun des Sportes als ein Zeichen innerer Freiheit zu deuten sei, weist auf grössere Tiefen des Problems hin.

Unter Ausdauersportarten sind Übungen zu verstehen, die mehr oder weniger im «steady state», das heisst im *Gleichgewicht von Sauerstoffaufnahme und Sauerstoffverbrauch,* vor sich gehen. Um diesen Zustand zu erreichen, ist in der Praxis (nicht im Labor) eine Betätigung von *mindestens zehn Minuten* erforderlich. Ob beide Geschlechter für die Ausdauer gleich gut geeignet sind, ist schwer zu beurteilen. Wer die Leichtigkeit beobachtet, mit der Mädchen und Frauen 20 oder 30 km laufen, ist von deren Ausdauerfähigkeit überzeugt, und gegenwärtig ist ein Trend zur stärkeren Beteiligung des weiblichen Geschlechts an Ausdauersportarten festzustellen. Offen bleibt dennoch die Frage, ob Frauen sich für Ausdauerübungen weniger motivieren lassen als Männer.

Über die Bedeutung des Faktors «Alter» liegen keine systematischen Angaben vor: In den USA laufen Kinder Marathon, meist im Kreise der Familie, bei uns sind Jugendliche nicht zu den grossen Ausdauerwettbewerben zugelassen. Beobachtet man das freie Training der Ausdauersportler, so überwiegen die über 30jährigen. Am Engadiner-Skimarathon 1978 etwa betrug der Altersdurchschnitt 38,1 Jahre (Männer 38,4; Frauen 34,6 Jahre).



«Jung bleiben» – Ausdauerübung der Älteren

Die Ausdauerübungen der Älteren weisen zwei für die Motivationssuche wichtige Charakteristika auf:

1. Die *optimale Belastungsgrösse* für Gesundheit und Wohlbefinden liegt bei *einer bis zwei Stunden* Sport pro Woche oder einfacher 10 bis 15 km Laufen. Warum aber laufen manche 40, 60 oder gar 100 km pro Woche oder erklimmen mit dem Velo die höchsten Pässe? Dafür gibt es einfache Erklärungen: Der Sport erhält jung – je besser die Leistungsfähigkeit, um so jünger fühlt man sich, und so trainiert man weit mehr, als es das Wohlbefinden erfordern würde. *«Wieder jung werden»* oder *«Jung bleiben»* ist ein alter Wunsch der Menschheit. Viele Dinge zeugen von diesem Wunsch, zum Beispiel die Mode oder die Kosmetik. Im Sport hat man die Erfüllung dieses Wunsches gefunden.
2. Am Ziel eines sehr anstrengenden Laufes wie Wasalauf, Marathon usw. sagen viele: «Nie mehr.» Nach kurzer Erholung aber taucht der kräftige Wunsch auf, im nächsten Jahr wieder mitzumachen und in der Zwischenzeit ähnliche Wettkämpfe zu bestreiten. Was steckt dahinter?

Einen Hinweis erhält, wer die Athleten eines etwas weniger harten Laufes beobachtet. Im Zielraum herrscht eine ganz eigenartige Atmospäre von Zufriedenheit, Glück und Müdigkeit. Die Menschen haben ein *tiefes Erlebnis* hinter sich. Unter Motivation versteht man den Ursprung der Aktivität (Bouet). Die Schwierigkeit in der Suche nach der Motivation besteht darin, dass die Motive zum grössten Teil im *Unbewusstsein* liegen, wobei sich die Grenze von unbewusst zu bewusst verschieben kann. Es ist deshalb fraglich, ob ein Sportler spontan die richtigen Motive nennen kann. Aus diesem Grunde wird hier darauf verzichtet, auf Resultate der zahlreichen Befragungen einzugehen.

Andere Motivationsstruktur als im Spitzensport

Die Verhältnisse bei Läufern des Spitzensportes und beim Durchschnittssportler sind ähnlich, was die Mühen und den «Fanatismus» anbetrifft. Die *Motive im Spitzensport* sind weitgehend bekannt: Sieg, dadurch Anerkennung in der Öffentlichkeit, Verbesserung der gesellschaftlichen Stellung, Reisen, finanzieller Gewinn. Kein einziges dieser Motive trifft für den Durchschnittssportler zu. Die Motivierung des älteren Sportlers muss deshalb ganz anders gelagert sein. Das zeigt auch ein anderes Beispiel. Die Spitzentrainer glauben – wie eine Umfrage ergab –, dass mehr als 50 Prozent der Motivation *vom Trainer ausgehen.* Eine ähnliche Situation besteht auch im Schulturnen und Schulsport, wo die Motivierung zur Hauptaufgabe des Turnlehrers gehört. Der ältere Ausdauersportler aber kommt ohne Trainer und Betreuer aus, er muss die Motivation *ohne Fremdhilfe* wirken lassen.

Alle Motivationstheorien besagen, dass immer mehrere Motive *gemeinsam* wirksam sind; es wäre deshalb falsch, nach einzelnen Motiven zu suchen. Es darf nicht übersehen werden, dass zum Beispiel der Faktor *Naturverbundenheit* speziell in den Ausdauerdisziplinen stark angesprochen wird. Aber wir wissen nicht, warum A Leichtathletik bevorzugt, B aber Schwimmen oder warum C lieber Fussball, D aber Handball spielt. Vielleicht gelingt es einmal, die Motivation zur Ausübung bestimmter Sportarten genauer zu untersuchen. Heute aber glaubt jeder, dass seine Sportart am stärksten motiviere, und ist erstaunt, wenn sein Kamerad nicht ebenso fühlt.

Bildungs- und Ausgleichsfunktion des Sports

Zu den Motiven im Bereich des Unbewussten: Der Wunsch, jung zu bleiben, ist in diesem Zusammenhang bereits gestreift worden. Parallel zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch umfangreiches Training wirken psychische Faktoren wie Selbstbestätigung, Sieg über sich selbst, das heisst Persönlichkeitsbildung oder moderner ausgedrückt: Selbstverwirklichung. Dem Sport kommt hier zweifache Bedeutung zu, als *Bildungs- und Ausgleichsfunktion.* Dies ist in unserer heutigen unnatürlichen Lebensweise von grösster Bedeutung. Das Leben ist durch die Technisierung unpersönlich geworden, wir sind oft nur Nummern einer Lochkarte, die Automatisation verdeckt den Erfolg der Berufsarbeit. Die Wirkung solcher Wandlungen ist Unsicherheit und Unbehagen, man spricht von einer *Identitätskrise.*

Der Sport führt nun in eine völlig andere Welt. Der Einsatz im Training und die sportliche Lebensführung kommen in der körperlichen Leistungsfähigkeit *klar und leicht feststellbar* zum Ausdruck, der Sport bietet die Möglichkeiten der Identitätsfindung. Der Verhaltensforscher *Konrad Lorenz* schreibt unter dem Titel Identitätsfindung: «Jeder Bauer weiss, wer er ist, und ist stolz darauf. Das verzweifelte Suchen nach Identität ist Symptom einer Störung in der kulturellen Tradition.» Wir dürfen sagen: «Jeder Sportler weiss, wer er (sportlich) ist, und ist stolz darauf.» Die Suche nach Identität verläuft für den Sportler erfolgreich; eine Bestätigung dieser Behauptung finden wir in der bereits geschilderten Zielsituation, in Glück und Zufriedenheit am Ende eines grossen Laufes. Diese psychische Ausgleichsfunktion vermag sicherlich grosse Motivationskräfte zu wecken.

Hinzu kommt eine Eigenheit des Alters: Die Persönlichkeitsbildung dauert, im Gegensatz zum körperlichen Wachstum, das nach dem 25. Altersjahr abgeschlossen ist, über das ganze Leben. Es ist nun wahrscheinlich, dass die psychischen Elemente des Sportes auf die Älteren anders, stärker wirken als auf die Jungen. Hier finden wir eine Erklärung, warum so viele Ältere die grossen Strapazen des Ausdauersportes auf sich nehmen.

Erfolgsmotivation

Es gehört zu den Merkwürdigkeiten dieses Problems, dass sich solche Kräfte im Grossen gleich, im Detail aber verschieden, je nach den individuellen Eigenschaften, auswirken können. A und B, Männer mittleren Alters, bestreiten den Engadin-Skimarathon und sind deshalb ähnlich motiviert. Für A ist die gute Verfassung nach dem Lauf die Hauptsache, dadurch fühlt er sich jung, Rang und Rangliste sind ihm Nebensache. B hingegen fühlt sich nur jung, wenn er möglichst viele Jüngere hinter sich lässt, für ihn ist der Rang die Hauptsache. So kompliziert ist der Sport, so schwierig die Fragen nach der Motivation.

Und doch ist der Sport etwas ganz Einfaches, *Dr. Gilmore* vermochte das klar auszudrücken: «Man fängt damit an, weil man Gesundheitsprobleme oder Angst (vor einem Herzinfarkt) hat, aber man fährt fort, weil es einem Freude macht.» Dazu ist allerdings zu bemerken, dass sich das Problem für den Anfänger etwas anders stellt. Die Angewöhnung an die regelmässige sportliche Tätigkeit ist mühsam, sie bereitet Muskelkater, Gelenkschmerzen, Sitzbeschwerden beim Velofahren usw. – von Freude kaum eine Spur. Wille und Beharrlichkeit müssen diese Phase überwinden. Von einer gewissen Leistungsstufe an (zum Beispiel im Laufen 10 km in einer Stunde) wird das Training zur Selbstverständlichkeit, führt das Gefühl von Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit zu ständig grösserem Pensum. Man kann hier auch von Erfolgsmotivation sprechen, die Steigerung der Motivation vollzieht sich von Training zu Training beinahe automatisch. Daraus ergibt sich eine weitere wichtige Erkenntnis: die grossen Kräfte wachsen *langsam* heran, sie entwickeln sich erst durch *langjähriges Training* zu ihrer vollen Grösse.

Diese Ausführungen vermochten einige interessante Aspekte des Problems aufzuzeigen, der genaue Ursprung der gesuchten Motivationskräfte konnte nicht gefunden werden. Es ist dies nach unseren heutigen Kenntnissen und Methoden wohl auch kaum möglich. Wesentlich ist jedoch dass Tausende Freude am Sport finden und dass der Sport den Älteren ein Geschenk in Form von körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit, Gesundheit, Lebensfreude und innerer Freiheit beschert hat.

Literaturangaben

Michel Bouet: Motivation des Sportlers. V. Kongress für Leibeserziehung 1970 Münster. Schorndorf, Verlag Hofmann.
Hartmut Gabler: Leistungsmotivation im Hochleistungssport. Schorndorf, Verlag Hofmann 1972.
C. P. Gilmore: Von Herzen laufen für das Herz, Tages-Anzeiger Magazin Nr. 29, 1977.
Christian von Krokow: Die überflüssige Leistung – ein Zeichen der Freiheit. Jugend + Sport Nr. 3, 1977.
Konrad Lorenz: Die Rückseite des Spiegels. München 1973, Verlag R. Piper.