

Typologie des Triathleten

Von Marlies Penker

Wie ticken Triathleten? Was treibt sie an und aus welcher Motivation heraus betreiben sie ihren Sport? Der Sportwissenschaftler Jürg Schmid ging diesen Fragestellungen in seiner Studie "Arbeit, Persönlichkeit und Engagement für Ausdauersport" nach. Dazu befragte er die Teilnehmer des Swiss Triathlon. Bei dieser Großveranstaltung treten Triathleten unterschiedlicher Leistungsklassen über verschieden lange Distanzen an. Unter den Teilnehmern konnten übereinstimmende Eigenschaftsstrukturen herausgefunden werden, die zu sechs Triathlon Typen zusammengefasst wurden. Marlies Penker hat die Typologie im Folgenden zusammengefasst:

Typ I: Der „Gelegenheitstriathlet“ (131 Triathleten)

Diese Gruppenteilnehmer zeichnen sich dadurch aus, dass Triathlon im Leben einen geringen Stellenwert einnimmt. Von den Motiven her lässt sich kaum ein Beweggrund finden, der für das Training oder für den Wettkampf von großer Bedeutung ist. Für diese Sportler spielen weder gesundheitliche Motive noch soziale Anerkennung eine besondere Rolle. Lediglich das Motiv der „Selbstmotivierung“, dass sich der Alltag in „Erwartung des Wettkampfes belebt“, ist besonders stark ausgeprägt. Was die Persönlichkeit betrifft, so ist diese Gruppe sehr aufgeschlossen und kontaktfreudig, aber auch aggressiv und konkurrierend. In der „sozialen Umgebung“ kommen diese Typen gut an und sie sind kaum depressiv gestimmt. Hinsichtlich der Arbeitszufriedenheit wird die soziale Situation am Arbeitsplatz überdurchschnittlich hoch eingestuft. Es werden hauptsächlich Berufe mit „überdurchschnittlich hohem Sozialprestige“ ausgeübt, und viele dieser Triathleten sind selbstständig tätig. Von den Wettkampfdistanzen wird den kürzeren Strecken der Vorzug gegeben, wobei die „Gelegenheitstriathleten“ nicht an der Spitze mithalten können. Mit einem Durchschnittsalter von 31,8 Jahren zählen diese Triathleten zu den Jüngsten.

Typ II: Der „angefressene“ Typ (77 Triathleten)

Bei diesem Typus stechen die beiden Merkmale der „Sucht“ und des „Engagements“ besonders hervor. Diese Gruppe hat

sich mit „Leib und Seele“ dem Triathlonsport verschrieben, und sie werden deshalb als „triathlonbesessene“ oder als „angefressene“ Typen bezeichnet. Was die Motive betrifft, so ist bei diesen Sportlern ein starker Geltungsdrang zu erkennen. Sie messen der sozialen Anerkennung und der Wertschätzung, die ihnen durch die Wettkampfteilnahme entgegengebracht wird, einen hohen Stellenwert bei. Neben dem Gesundheitsmotiv spielt die Möglichkeit, während des Trainings Abstand zu gewinnen und die Sorgen hinter sich zu lassen, eine große Rolle. In Bezug auf die Persönlichkeit ist bei den „angefressenen“ Triathleten eine Zwanghaftigkeit festzustellen; sie sind sehr ordentlich und weisen des Weiteren aggressiv-dominante Züge auf. Die Arbeitszufriedenheit ist bei diesen Typen sehr gering ausgeprägt. Von der beruflichen Seite her werden relativ geringe intellektuelle Qualifikationen gefordert und Selbstbestätigung wird vorwiegend im Sport und weniger im Beruf gesucht. Die „angefressenen“ Triathleten nehmen überdurchschnittlich häufig an einem Langdistanztriathlon teil und sie verfügen über eine langjährige Wettkampferfahrung. Diese Gruppe weist mit einem Durchschnittsalter von 36 Jahren das höchste Alter aller sechs Typen auf.

Typ III: Der „kathartische“ Typ (115 Triathleten)

Diese Typen schreiben dem Sport eine „kathartische“ (befreiende) Wirkung zu. Hinsichtlich der Motive spielen in Bezug auf den Wettkampf die Selbstbestätigung, die soziale Anerkennung und die Selbstüberwindung eine sehr geringe Rolle. Im Training ist es für die „kathartischen“ Typen aber sehr wichtig, sich vom äußeren Druck zu befreien, um Distanz zum Alltag zu gewinnen. Bedrückende Erlebnisse und Erfahrungen werden durch den Sport vergessen und unterdrückte Emotionen können freigelassen werden. Im Bereich der Persönlichkeit lässt sich feststellen, dass diese Sportler wenig soziale Anerkennung erfahren. Weiter finden sich verstärkt Eigenschaften wie Aggressionsunfähigkeit, Fügsamkeit und geringes Kontakterleben. Von der Stimmungslage her sind diese Typen überwiegend depressiv gestimmt, wobei sich die Aggressionen nicht nach außen, sondern gegen die eigene Person richten. Die Ar-



Triathleten beim Ironman Frankfurt
Fotos: © Verlag

beitszufriedenheit ist bei diesem Typus überdurchschnittlich zufriedenstellend ausgeprägt, der Berufsalltag wird als anforderungsreich und stimulierend erlebt. Diese Gruppe liegt beim Durchschnittsalter, bei der Auswahl der Wettkampfdistanzen und bei der Wettkampferfahrung im durchschnittlichen Bereich.

Typ IV: Der „Sunny-Boy“ (104 Triathleten)

Diese Typen investieren den größten Teil ihrer Freizeit in den Triathlonsport und sie verfügen über ein erstaunlich „sonniges“ Gemüt. Bei den Motiven spielt die Möglichkeit, durch das Training der „Welt zu entrücken“ und eine große Unabhängigkeit und Freiheit zu erleben, eine große Rolle. Der Wettkampf selbst bietet kaum Anreize, um mehr zu trainieren. Hinsichtlich der Persönlichkeit haben diese Triathleten eine positive Wirkung auf die Umwelt, sie verstehen es ausgezeichnet, sich „auf der sozialen Bühne in Szene zu setzen“. Ängstlich-depressive Zustände sind ihnen fremd und sie sind sehr kontaktsicher, offen und aufgeschlossen. In Bezug auf die Arbeitszufriedenheit ist bei diesem Typus festzustellen, dass die Berufsperspektiven und die sozialen Elemente als äußerst unbefriedigend erlebt werden, obwohl der „Sunny-Boy“ beruflich häufig selbstständig ist. Daher wird im Sport ein Ausgleich zur unbefriedigenden Arbeitssituation gesucht.

Typ V: Der „regenerative“ Typ (80 Triathleten)

Das besondere Merkmal dieses Typus ist, dass die Freizeit der Erholung von der Arbeit dient. Hinsichtlich der Motive übt der Wettkampf eine besondere Faszination aus, was zu einer starken Selbstmotivierung führt. Im Training wird hauptsächlich versucht, das psychische Gleichgewicht wiederzufinden. Die sportliche Betätigung wird nicht als „tägliche Notwendigkeit“ erlebt, und sie hat vor allem „regenerativen“ Charakter. In Bezug auf die Persönlichkeit sind die „regenerativen“ Typen sozial gut integriert und sehr selbstsicher. Des Weiteren sind sie sehr aufgeschlossen, relativ fügsam, aber sehr starken Stimmungsschwankungen ausgesetzt. Bei der Arbeitszufriedenheit zeichnet sich in Bezug auf die berufli-

chen Entwicklungschancen und die sozialen Aspekte eine gewisse Zufriedenheit ab, obwohl der Arbeitsinhalt zum Teil als unbefriedigend erlebt wird. Die „regenerativen“ Typen identifizieren sich sehr stark mit ihrem Beruf und sie versuchen, sich daher in ihrer Freizeit von der Arbeit zu erholen.

Typ VI: Der „eiserne“ Typ (59 Triathleten)

Der „eiserne“ Typus erlebt eine hohe Befriedigung, wenn er sich den extremen Strapazen einer „Dauerleistungsprüfung“ unterzieht. Ein wichtiges Motiv ist die „Sucht“, denn diese Triathleten erleben Entzugserscheinungen, wenn sie einmal ein Training auslassen müssen. Des Weiteren wird im Training ein Mittel gesehen, um Problemen am Arbeitsplatz oder in der Partnerschaft aus dem Weg zu gehen. Der Triathlonwettkampf bereichert das Leben des „eisernen“ Typus und sie erhoffen sich durch die „Dauerleistungsprüfung“ verstärkte Selbstbestätigung und soziale Anerkennung. Hinsichtlich der Persönlichkeit fühlen sich diese Triathleten als „sozial isoliert“, sie sind kontaktscheu und verschlossen. Außerdem erleben sie sich als aggressionsgehemmt und fügsam, sie fühlen sich unsicher und haben oft Selbstzweifel. Bezüglich der Arbeitszufriedenheit sind die „eisernen“ Typen mit dem Arbeitsinhalt und den sozialen Aspekten relativ zufrieden, allerdings sehen sie wenig Chancen zur beruflichen Weiterentwicklung. Es finden sich überdurchschnittlich viele unselbstständig Erwerbstätige und es werden häufig Berufe mit einem verhältnismäßig geringen Sozialprestige ausgeübt. Daher identifizieren sich viele Triathleten dieses Typus verstärkt mit der Rolle des Sports und weniger mit der Rolle des Berufs.

Literatur:

Schmid, Jürg: *Arbeit, Persönlichkeit, Motivation und Engagement für Ausdauersport*. Eine empirische Typologie von Triathletinnen und Triathleten. Zürich: Studentendruckerei, 1993