



# Welcher Sport für wen?

Mit dieser Frage beschäftigt sich ein von der Eidgenössischen Sportkommission ESK in den Jahren 2008 bis 2010 gefördertes Projekt des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Bern. Die beiden Projektleiter stellen uns die Projektidee vor.

Text: Achim Conzelmann, Gorden Sudeck; Foto: Ueli Käzig

**D**as Erwachsenenalter zeichnet sich durch zwei Besonderheiten aus: Erstens bestehen aufgrund der Länge des Erwachsenenalters, das sich etwa über 60 Jahre erstreckt, grosse Unterschiede zwischen Menschen in unterschiedlichen Lebensabschnitten. Zweitens – und dies wird häufig übersehen – gibt es im Erwachsenenalter sehr grosse Unterschiede zwischen Gleichaltrigen. Besonders für Empfehlungen im Erwachsenensport gilt daher: Keine(r) wie die/der Andere.

## Differenzielle Sportberatung

Aus diesem Grund macht es weniger Sinn, Sportangebote zu konzipieren, die sich an alle Erwachsenen oder allein an eine bestimmte Altersgruppe (z. B. «Sport 50+», «Altersturnen») richten und keine weiteren Differenzierungen der Zielgruppe machen. Eine an den Bedürfnissen und Möglichkeiten der oder des Einzelnen orientierte differenzielle Sportberatung berücksichtigt ein Bündel verschiedener Merkmale. Um herauszufinden, welcher Sport für die oder den Einzelnen am geeignetsten ist, sind folgende Fragen zu beantworten:

- Welches sind die Beweggründe (Motive), aus denen heraus die zu beratenden Personen sportlich aktiv sind beziehungsweise sportlich aktiv werden wollen?
- Wie sieht die sportliche Vorgeschichte und das aktuelle Sport- und Bewegungsverhalten der Teilnehmenden aus?
- Welches körperlich-motorische Fähigkeits- und Fertigniveau weisen die Teilnehmenden auf?
- Welche Erkrankungen haben die Adressaten in ihrem Leben bislang durchgemacht, und wie stellt sich der aktuelle Gesundheitszustand dar?
- Welcher soziodemografische Status liegt bei den zu Beratenden vor: Geschlecht, Alter, ökonomische, familiäre und berufliche Situation, Bildungsniveau?

Da nicht alle Fragen gleichzeitig beantwortet und für die Konzeption von Sportprogrammen berücksichtigt werden können, bietet es sich an, zunächst die Beweggründe, weshalb eine sportliche Aktivität aufgesucht wird, in den Vordergrund zu stellen. Es ist sinn-



voll, Erwachsenensporttreibende nach diesem Kriterium zu unterscheiden (Was suchen Menschen im Sport?).

### Motivbasierte Sporttypen

Entgegen der häufig geäußerten Meinung, dass Erwachsenensport identisch sei mit Gesundheitssport, lässt sich bei der Befragung von Erwachsenen feststellen, dass eine breite Palette von Beweggründen für die Aufnahme oder Fortführung einer sportlichen Aktivität genannt werden. Eine Einengung des Erwachsenensports auf gesundheitliche Aspekte greift also eindeutig zu kurz.

Während des gesamten Erwachsenenalters ist – durchschnittlich gesehen – die körperliche Gesundheit/Fitness zwar der wichtigste Beweggrund, aber auch Bewegungsfreude und positive Erholung («Aktivierung/Freude», siehe Abb. 1) sind wichtige Beweggründe. Mittlere Bedeutung haben «Ästhetik» (Freude an «schönen» sportlichen Bewegungen; zum Beispiel ein gelungener Aufschlag im Tennis, eine harmonische Laufbewegung, eine gelungene Bewegungssequenz im Tanz), «Ablenkung/Katharsis» (Aspekte der psychischen Erholung) und Figur/Aussehen. Die geringste Bedeutung haben die Motive «Kontakt» (im und durch Sport Menschen treffen/kennen lernen) und insbesondere «Wettkampf/Leistung».

Erwartungsgemäss wird das Motiv Gesundheit/Fitness während des mittleren Erwachsenenalters (und wohl auch noch im höheren Erwachsenenalter) immer bedeutsamer, während Wettkampf etwas an Wichtigkeit verliert. Die deutlichste Veränderung zeigt sich für das Motiv «Ablenkung/Katharsis», das im Laufe des mittleren Erwachsenenalters zunehmend an Bedeutung einbüsst.

Insgesamt kann aber von relativ geringen Veränderungen in sportbezogenen Motivausprägungen während des Erwachsenenalters ausgegangen werden. Dies bedeutet keinesfalls, dass die Motivstruktur bei allen Erwachsenen gleich ist. Vielmehr liegen grosse Unterschiede zwischen Personen vor, die allerdings weniger mit dem Alter als mit der jeweiligen Persönlichkeit zu tun haben.

Jede Person weist so – unabhängig vom Alter – ein einzigartiges Motivprofil, also eine spezifische Ausprägung der unterschiedlichen Beweggründe, auf. Aus Gründen der praktischen Umsetzbarkeit ist es nun nicht möglich, für jede Person ein bestimmtes Sportangebot zu konzipieren. Um einerseits nicht alle Erwachsenen «über einen Kamm zu scheren» und andererseits Sportprogramme nicht zu individuell ausrichten zu müssen, ist es sinnvoll, Sporttypen mit einem ähnlichen Motivprofil zu bestimmen. Im freizeit- und gesundheitsorientierten Erwachsenensport können neun Sporttypen unterschieden werden: Kontaktfreudige Sportler/innen, Figurbewusste Ästhet/-innen, Aktiv-Erholer/-innen, Erholungssuchende Fitnessorientierte, «zweckfrei» Sportbegeisterte, Gesundheits- und Figurorientierte, Figurbewusste Gesellige, Figurorientierte Stressregulierer/-innen und Erholungssuchende Sportler/-innen (siehe Seite 23 ff).

Die «figurbewussten Geselligen», die «Gesundheits- und Figurorientierten» sowie die «figurorientierten Stressregulierer/-innen» suchen nach Angeboten, die man typischerweise dem Gesundheitssport zuordnen würde (z. B. Rückentraining). Typische Werte und Inhalte des traditionellen Sports sind für sie unwichtig (z. B. Freude an einer gelingenden Bewegung), teilweise sogar abschreckend (z. B. Wettkampforientierung).

Ganz anders ist die Situation bei den Sportler/-innen, bei denen der eigentliche Wert der sportlichen Aktivität selbst beziehungsweise die Erlebnisse während der sportlichen Aktivität im Vordergrund stehen. Am deutlichsten tritt dieses Phänomen bei den «zweckfreien Sportbegeisterten» auf, die vornehmlich deshalb

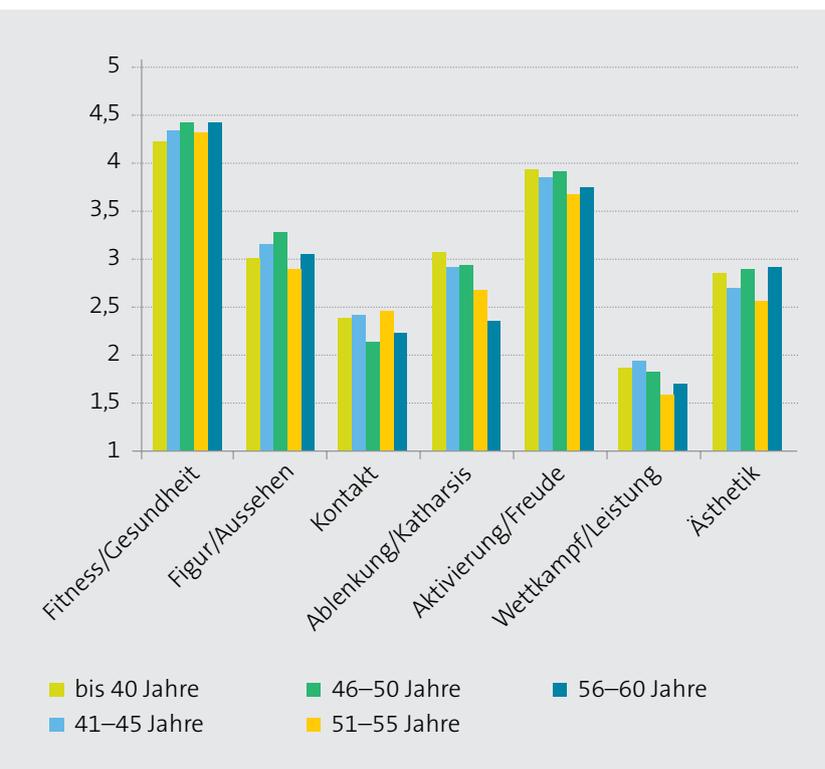


Abb. 1: Bedeutung einzelner Motive im Erwachsenenalter («1 = trifft nicht zu» bis «5 = trifft völlig zu») (in Anlehnung an Lehnert et al.)

## Sport nach Mass

Den Teilnehmenden am «Sport-Check» standen fünf auf ihr Sportprofil abgestimmte Sportprogramme zur Auswahl.

### Aktiv & Erholt

- Kombination Ausdauer- und Fitnessaktivitäten
- Nach Möglichkeiten im Freien
- Klein gehaltene Gruppe
- Teilnehmenden-Leistung eher im Hintergrund

### Reload & Relax

- Vielfältige Fitnessaktivitäten als Belastungssequenz
- Separate Entspannungssequenz
- Individuelle Dosierung

### Zäme zwäg

- Gesundheitssport inklusiv kleine Spiele
- Geselliger, spielerischer Rahmen
- Schonende Belastungsformen
- Erläuterung der Gesundheitsaspekte

### Sport Varia

- Kombination Ausdauer und (Sport-) Spiele
- Nach Möglichkeit im Freien
- Gesellige Formen
- Hoher Abwechslungsgrad

### Body & (E)Motion

- Tänzerisch-rhythmische Aktivitäten
- Musikbetonte Gymnastik
- Kompositorischer Mix

Sport treiben, weil sie sich an sportlichem Bewegungen erfreuen und positive Erfahrungen während des Sporttreibens suchen. Dies tun auch die «erholungssuchenden Sportler/-innen» (mit höherer Ausrichtung auf traditionellen Sport) und die «Aktiv-Erholer/-innen» (mit niedriger Ausrichtung auf traditionellen Sport), wobei beide Gruppen auch das Ziel verfolgen, sich von den Alltagsbelastungen zu erholen. Für die «kontaktfreudigen Sportler/innen» sind weniger Erholungsaspekte als gesellige Aspekte beim Sporttreiben wichtig.

Die «erholungssuchenden Fitnessorientierten» und die «figurbe-wussten Ästhet/-innen» liegen in ihrer Zweckorientierung zwischen den bisher beschriebenen Typen.

### Massgeschneiderte Programme

Die Differenzierung in neun Sporttypen liefert wichtige Hinweise, wie geeignete Sportprogramme für die jeweiligen Typen aussehen könnten, um deren Bedürfnisse zu befriedigen. Zusätzliche Informationen für massgeschneiderte Sportangebote ergibt die Beantwortung der weiteren Fragen: soziodemografische Merkmale, körperlich-motorische Voraussetzungen sowie Merkmale des Sport- und Bewegungsverhaltens.

So lässt sich zum Beispiel aus der Sportbiografie herauslesen, welche Sportaktivitäten bislang bevorzugt wurden, oder auch, in welchen Sportarten bereits motorische Vorerfahrungen und Vorkenntnisse (z. B. Regelkenntnisse) vorliegen. Haben die Teilnehmenden bereits Vorerfahrungen gesammelt, so kann ein entsprechendes Sportangebot «ohne grosse Umschweife» durchgeführt werden, während bei reinen Einsteigerinnen und Einsteigern behutsam eingeführt werden muss. Die Testung beziehungsweise Erfragung des Gesundheitszustands liefert wichtige Informationen darüber, welche Belastungsformen mit einer Person oder Gruppe überhaupt möglich sind. Die Erfassung des motorischen Status gibt Hinweise darauf, welche Belastungsintensitäten und -umfänge sinnvoll sind, um die Teilnehmenden weder unter- noch überzubelasten.

Auf der Grundlage des gesammelten Wissens über einen Sporttypus wurden im Projekt «Welcher Sport für wen?» fünf massgeschneiderte Sportangebote konzipiert (siehe Kasten und Praxisbeilage Nr. 67), die im Rahmen des Universitätssports der Universität Bern im Herbstsemester 2008 und im Frühjahrsemester 2009 an-

geboten wurden. Innerhalb der jeweils zwei 14-wöchigen Interventionsphasen wurden die Sportler/-innen dreimal zum aktuellen Wohlbefinden, zur körperlichen Beanspruchung und zum konkreten Erleben ihres Sportprogramms befragt. Die Ergebnisse weisen auf eine beachtliche Stimmungsverbesserung der Teilnehmenden hin, und sie zeigen, dass eine systematische Erhebung individueller Voraussetzungen und eine darauf basierende Massschneidung der Sportangebote gerade im Erwachsenenalter einen grossen Gewinn für die Teilnehmenden darstellen. ■

### Wissenswert

## Die Beweggründe aufspüren

«Warum treiben Sie Sport? Was würde Sie dazu bewegen?» Der von den Forschenden des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Bern gestaltete Fragebogen beginnt ohne Umschweife mit direkten Fragen. Ziel ist, die Motive im Hinblick auf Freizeitsport zu erfassen. Die Palette der möglichen Antworten ist zwar breit gestreut, aber dennoch angemessen. Bei 28 Aussagen ist das damit verknüpfte Motiv offensichtlich: «vor allem aus gesundheitlichen Gründen», bei anderen ist der Zusammenhang nicht auf den ersten Blick ersichtlich: «wegen des Nervenkitzels». Die Antworten können mithilfe einer Skala präzise gewichtet werden, die von eins («trifft nicht zu») bis fünf («trifft sehr zu») reicht. Am Ende des Fragebogens gibt eine abschliessende Frage Aufschluss über die Beweggründe des Teilnehmenden: «Haben Sie den Fragebogen ernsthaft oder spielerisch ausgefüllt? (1) Ernsthaft, mit der Absicht etwas über meine persönliche Motive zu erfahren. (2) Spielerisch, zum Probieren.

Wir haben ihn aus beiden Gründen ausgefüllt und ermutigen Sie dazu, dasselbe zu tun. Sie finden den Fragebogen auf Deutsch unter folgendem Link: [www.ispw.unibe.ch/sporttypen](http://www.ispw.unibe.ch/sporttypen)



# So vielseitig wie der Mensch

Es finden sich im Sport Gesellige, Fitnessorientierte und Erholungssuchende, die je spezifische Motivbündel aufweisen und sich zum Teil durch charakteristische Ausprägungen der motorischen Fähigkeiten und des Sportverhaltens beschreiben lassen. Eine Übersicht über die neun Kategorien, die von den Forschenden charakterisiert worden sind.

Text: Gorden Sudeck, Katrin Lehnert, Achim Conzelmann; Fotos: Ueli Känzig, Philipp Reinmann

## Die kontaktfreudigen Sportler/-innen

Im Vordergrund der Beweggründe dieses Sporttyps stehen die Bewegungsfreude und die Geselligkeit. Die kontaktfreudigen Sportlerinnen und Sportler unternehmen gerne etwas in einer Gruppe und treiben Sport nicht zuletzt, um mit anderen gesellig beisammen zu sein. Dabei messen sie sich auch gerne einmal mit Gleichgesinnten. Die deutliche Mehrheit bezeichnet sich rückblickend als sportliches Kind. Sie treiben keinen Sport, um abzunehmen oder ihr Gewicht im Griff zu halten, da sie in der Regel normalgewichtig sind. Des Weiteren erwähnen die kontaktfreudigen Sportlerinnen und Sportler vergleichsweise wenige gesundheitliche Beeinträchtigungen. Der gute gesundheitliche Zustand dieses Sporttyps geht meistens mit überdurchschnittlichen Werten in Ausdauer und Koordination einher.

Bei aller früheren Sportlichkeit und körperlichen Fitness zeichnen sich die kontaktfreudigen Sporttreibenden selten durch ein sehr umfangreiches Sportengagement aus. Auch wenn das regelmäßige Sporttreiben vielleicht manchmal schwer fällt, so nutzen sie in der Freizeit doch überdurchschnittlich viele sonstige Gelegenheiten zum Velofahren und zum Gehen. So gleichen sie den sonst eher bewegungsarmen Arbeitsalltag aus.

## Die «zweckfrei» Sportbegeisterten

Diese Gruppe zeichnet sich vor allem durch zwei Punkte aus: Zum einen stehen bei grosser Bewegungsfreude ästhetische Erfahrungen während des Sporttreibens im Vordergrund, zum anderen kommt es nicht auf eine Gewichtskontrolle durch den Sport an. Da die grosse Mehrheit unter ihnen Normalgewicht aufweist, ist dies auch verständlich. Der Wunsch, durch den Sport mehr Gesundheit zu erlangen, ist aus diesem Grund im Vergleich mit anderen Sporttypen weniger zentral.

Auch gehen die «zweckfrei» Sportbegeisterten nicht zum Sport, um dort Stress abzubauen oder sich von Problemen abzulenken. Die Vertreter dieser Gruppe wollen vor allem die Ästhetik sportlicher Bewegungen erleben und dabei mit anderen zusammen sein. Sie sind vorwiegend «des Sports selbst wegen» aktiv und verbinden hiermit nicht primär andere «Zwecke» wie zum Beispiel die Gesundheitsförderung. Die Sportbegeisterten können sehr oft auf eine sportliche Kindheit und Jugend zurückblicken. Personen dieses Sporttyps zeichnen sich oftmals durch sehr gute motorische Fähigkeiten aus, wobei Beweglichkeit, Kraft und Koordination überdurchschnittlich ausgeprägt sind. Viele der «zweckfrei» Sportbegeisterten sind tatsächlich sportlich sehr aktiv, wobei sie verschiedene Sportarten auswählen. Zudem nutzen



die Sportbegeisterten auch in ihrer Freizeit viele Gelegenheiten, um bewegungsaktiv zu sein, so dass man von einer generellen Neigung für körperliche Bewegung sprechen kann.

### Die Gesundheits- und Figurorientierten

Zentrale Anliegen dieses Sporttyps sind gesundheitlicher Natur. Dabei steht im Mittelpunkt, etwas für die körperliche Gesundheit und Fitness zu tun und dabei auch das Körpergewicht positiv zu beeinflussen. Die relativ hohe Ausprägung gesundheitlicher Erwartungen hat seine Gründe, da vergleichsweise viele Personen dieses Sporttyps Beschwerden und Risikofaktoren wie ein erhöhtes Körpergewicht, dauerhafte Rückenschmerzen oder erhöhte Blutfettwerte aufweisen. Daneben gibt es kaum weitere Gründe, welche die Gesundheits- und Figurorientierten zum Sport bewegen. Weder durch den Sport Stress abzubauen oder sich abzureagieren, noch ästhetische Erfahrungen sind von grosser Bedeutung. Während die Gesundheits- und Figurorientierten in Kraft und Koordination vorwiegend im durchschnittlichen Bereich liegen, ist eine eher unterdurchschnittliche Ausdauer und Beweglichkeit charakteristisch.

### Die figurorientierten Stressregulierer/-innen

Für diesen Sporttyp sind folgende Beweggründe zentral: Einerseits wird für die Fitness und aus Figur- oder Gewichtsgründen Sport getrieben. Dies liegt für die Mehrheit in einem erhöhten Körpergewicht begründet. Andererseits sehen die Vertreter dieses Sporttyps einen positiven Effekt des Sporttreibens darin, sich beim Sport «abzureagieren» und einmal «Dampf ablassen» zu können. Die meisten haben dabei den Wunsch, sich einfach mal von Problemen abzulenken und Abstand vom Alltag zu gewinnen. Dabei brauchen die sportlichen Aktivitäten nicht sonderlich «ästhetikbetont» zu sein. Dieser Sporttyp treibt also eher aus funktionalen Gründen Sport und weniger aufgrund Anreizen der sportlichen Betätigung an sich. Die motorischen Fähigkeiten der Koordination, Kraft und Ausdauer sind häufig unterdurchschnittlich ausgeprägt.

### Die Aktiv-Erholerinnen und Aktiv-Erholer

Dieser Sporttyp erwartet vom Sporttreiben neue Kraft und Energie, zum Beispiel für die Bewältigung des für viele bewegungsarmen

Arbeitsalltags, sucht aktiv Entspannung und weist dabei eine grosse Bewegungsfreude auf. Gleichzeitig wird das Sporttreiben aber auch aufgesucht, um Stress zu reduzieren oder Ärger abzubauen. Die Vertreter dieses Sporttyps erhoffen sich auf diese Weise, sich von Alltagsproblemen auch einmal abzulenken oder einfach die Gedanken im Kopf zu ordnen. Um solche Erholung zu erreichen, braucht es nicht unbedingt eine perfekte Bewegungsausführung. Das Bedürfnis nach dem Erleben schöner Bewegungen beim Sport, nach sozialen und leistungsbezogenen Erfahrungen ist bei diesem Sporttyp wenig ausgeprägt. Auch Figur und Aussehen sind keine zentralen Anliegen. Bei insgesamt durchschnittlich ausgeprägter Fitness ragt die Ausdauer heraus, die bei vielen Aktiv-Erholern und Aktiv-Erholerinnen sehr gut ausgeprägt ist. Dies liegt vor allem daran, dass dieser Sporttyp häufig sehr umfangreich ausdauerorientierte Sportarten betreibt.

### Die figurbewussten Geselligen

Für diesen Sporttyp ist der Kontakt im Sport ein zentrales Motiv zum Sporttreiben. Diese Personen mögen es vor allem, etwas in der Gruppe zu unternehmen und taten dies auch schon in früheren Lebensabschnitten als Mitglieder von Sportmannschaften. Hingegen sind ästhetische Aspekte beziehungsweise, das Reduzieren von Stress und Ärger im und durch den Sport weniger wichtig. Ein weiteres Ziel ist den Geselligen wichtig: Die Möglichkeit, durch Sport das eigene Gewicht zu regulieren, kommt diesem Sporttyp entgegen, da vergleichsweise viele Personen dieses Sporttyps Übergewicht haben. Bei unterdurchschnittlichen Werten in den Bereichen Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination zeigt dieser Sporttyp seine «Stärke» im Kraftbereich.

### Die erholungssuchenden Sportler/-innen

Wie bei den Aktiv-Erholerinnen und -Erholern liegt auch bei diesem Sporttyp eine Kombination aus zwei Bedürfnissen vor: Auf der einen Seite der Wunsch nach Aktivierung und Entspannung. Auf der anderen Seite das Bedürfnis, Stress abzubauen und während des Sports einfach einmal abzuschalten. Anders als bei den Aktiv-Erholungssuchenden ist bei diesem Typ die Ästhetikkomponente beim Sporttreiben – also der Sinn für schöne Bewegungen – ebenfalls



bedeutsam, weshalb sie auch mit dem Etikett «Sportlerinnen» oder «Sportler» beschrieben werden. Für sie liegen die grössten Anreize im Sport selbst. So können auch vergleichsweise viele der erholungssuchenden Sportlerinnen und Sportler auf eine jugendliche Vereinsportkarriere zurückblicken. Die meisten Mitglieder dieser Gruppe liegen mit ihrem Körpergewicht im Normalbereich, was erklären dürfte, weshalb Figur und Aussehen keine zentralen Bedürfnisse sind. Während die Bereiche Kraft und Koordination im Durchschnitt liegen, ragen vor allem die Ausdauer und zum Teil auch die Beweglichkeit bei diesem Sporttyp positiv hervor. Die erholungssuchenden Sportlerinnen und Sportler schaffen es häufig, regelmässig sportlich aktiv zu sein, wobei darunter vorzugsweise auch ausdauerorientierte Aktivitäten betrieben werden.

#### Die figurbewussten Ästhetinnen und Ästheten

Typisch für diesen Sporttyp ist die Verbindung von ästhetischen Aspekten, zum Beispiel dem freudvollen Erleben der Schönheit menschlicher Bewegungen im Sport mit dem Bedürfnis, dabei auch etwas für die Figur zu tun. Hingegen sind andere Gründe wie Wettkampf, Kontakt oder das Ablenken von Problemen und der Spannungsabbau weniger bedeutsam. Bei diesem Sporttyp finden sich überdurchschnittlich viele Frauen. Während Kraft, Beweglichkeit und Koordination bei diesem Sporttyp im durchschnittlichen Bereich liegen, fällt die Ausdauer am ehesten negativ aus. Dieser Sporttyp hat im Vergleich zu den anderen Sporttypen die grössten Erfahrungen mit kompositorisch-gestalterischen Sportaktivitäten. Neben diesem Schwerpunkt findet man bei den Mitgliedern dieser Gruppe jedoch auch ein eher breit gestreutes Sportengagement in verschiedenen ausdauer- und fitnessorientierten Aktivitäten.

#### Die erholungssuchenden Fitnessorientierten

Ein charakteristisches Merkmal dieses Sporttyps ist das Bedürfnis nach Erholung im Sport. Erholung umfasst zum einen die Aspekte der Entspannung und der positiven Aktivierung und damit verbundener Energiegewinnung. Zum anderen regt sich der Wunsch, durch den Sport «negative» Energie loszuwerden. Sie schätzen die Möglichkeit im Sport einmal «Dampf ablassen» oder sich von Problemen ablenken zu können. Was dieser erholungssuchende Sport-

typ allerdings weniger anstrebt, ist Anschluss sowie übermässig viel Geselligkeit in den Sportstunden. Nicht, dass dies stören würde, aber die erholungssuchenden Individualisten würden auch nicht auf eine Sporteinheit verzichten, wenn sie dies allein tun müssten. Manche wählen auch bewusst das alleinige Sporttreiben, um in dieser Zeit ihre Gedanken im Kopf zu ordnen. Individuell wichtig ist zudem das Ziel, mit dem Sporttreiben etwas für die Figur zu tun und das Körpergewicht günstig zu beeinflussen. Unterstützt wird dies mit dem vergleichsweise stark ausgeprägten Bedürfnis, durch den Sport mehr Fitness und Gesundheit zu erlangen. Die Männer sind in diesem Sporttyp deutlich in der Unterzahl. Im motorischen Bereich fallen die erholungssuchenden Fitnessorientierten eher selten auf, sie weisen in der Regel durchschnittliche Werte auf. Das Sportengagement der erholungssuchenden Fitnessorientierten ist dem Namen entsprechend durch ausdauer- und fitnessorientierte Aktivitäten geprägt. Hinzu kommen aber auch bei einigen Erfahrungen mit kompositorisch-gestalterischen Aktivitäten. ■

*Prof. Dr. Achim Conzelmann ist  
Direktor des Instituts für Sportwissenschaft  
der Universität Bern.*

*Kontakt: achim.conzelmann@ispw.unibe.ch*

*Ass. Prof. Dr. Gorden Sudeck ist Assistenz-  
professor für Sport und Gesundheit  
am Institut für Sportwissenschaft an  
der Universität Bern.*

*Kontakt: gorden.sudeck@ispw.unibe.ch*

*Katrin Lehnert ist wissenschaftliche  
Mitarbeiterin am Institut für Sportwissen-  
schaft an der Universität Bern.*

*Kontakt: katrin.lehnert@ispw.unibe.ch*

# Individuelle Bedürfnisse als Guideline

Seine akademische Leidenschaft gilt den Zusammenhängen von Sport, Gesundheit und Wohlbefinden. Dabei untersucht er individuelle Beweggründe für die Bindung an sportliche Aktivitäten – eine wichtige Voraussetzung für positive gesundheitliche Wirkungen. Ein Gespräch mit einem der Verantwortlichen der Studie «Welcher Sport für wen?».

Interview: Nicola Bignasca



*In der Studie «Welcher Sport für wen?» wurden neun Sporttypen bestimmt. Welche Faktoren waren für diese Auswahl entscheidend?* Gordien Sudeck: Ein wesentlicher Ausgangspunkt sind die grossen Unterschiede, die man mit Blick auf die Beweggründe zum Sporttreiben zwischen verschiedenen Menschen finden kann. Deshalb entstand die Idee, nach typischen Konstellationen der unterschiedlichen Motive von der Gesundheitsorientierung über die Erholung bis hin zu Kontaktbedürfnissen und Wettkampforientierung zu suchen. Für die Bestimmung der neun Sporttypen mussten zunächst typische Motivprofile bestimmt werden, die in ähnlicher Form häufig bei Menschen vorkommen. Wichtig waren dabei die individuelle Rangreihe in der Bedeutung einzelner Motive sowie die Frage, in welchem Verhältnis diese zueinander stehen. Es ging also um die Frage, welche Motive innerhalb einer Person überdurchschnittlich beziehungsweise unterdurchschnittlich ausgeprägt sind. Mit statistischen Verfahren wurden dann die Unterschiede und Ähnlichkeiten in den Motivprofilen über alle teilnehmenden Personen analysiert, um typische Konstellationen von Motivausprägungen zu bestimmen. Gegenüber anderen Vorschlägen zur Beschreibung von Sporttypen ist dieser Blickwinkel weniger eindimensional, wenn zum Beispiel Menschen als «Die Leistungsorientierten» oder «Die Kontaktorientierten» charakterisiert werden.

*Ist es realistisch, alle Erwachsenen in neun Sporttypen zu unterteilen?* Zunächst ist es wichtig, den bisherigen Anwendungsbereich nicht aus den Augen zu verlieren. Die Sporttypen beziehen sich auf das mittlere Erwachsenenalter, also rund 35 bis 65 Jahre, und sie betreffen Personen, die im Freizeit- und Gesundheitssport aktiv sind beziehungsweise sein möchten. Personen, die zum Beispiel primär leistungsorientiertes Training betreiben oder deutlich jünger beziehungsweise älter sind, werden mit den Sporttypen nicht abgedeckt. Berücksichtigt man diese Einschränkungen, deckt die Auswahl der neun Sporttypen weite Teile der Zielgruppe angemessen ab.

Die Auswahl hat aber auch einen praktischen Hintergrund, denn sie erlaubt, angepasste Sportangebote zu konzipieren. Würde die Anwendungsfrage darin bestehen, die Kunden eines Personaltrainings zu differenzieren, könnte man sicherlich die bestehenden Sporttypen noch weiter ausdifferenzieren oder bräuchte gar keine Typisierung, weil jede Person als einzelner Fall betrachtet werden würde. So bleibt die Einzigartigkeit der individuellen Bedürfnisse zwar immer eine Grundprämisse. Wegen der Anforderungen in der Praxis ist es aber sinnvoll, systematisch nach Gemeinsamkeiten und Ähnlichkeiten zwischen einzelnen Menschen zu suchen.

*Die Unterschiede zwischen einigen Typen sind sehr subtil. Weshalb war diese Unterteilung nötig?* Die angesprochenen Sporttypen waren in einzelnen Motivfacetten so unterschiedlich, dass man sich für diese Differenzierung entschieden hat. Sie haben also je etwas Spezifisches in ihren Motivausprägungen, was sie gegenüber anderen Sporttypen charakterisiert. Darüber hinaus ist zu bedenken, dass sich die Sporttypen nicht nur in ihren Motivprofilen unterscheiden, sondern eben auch im motorischen und gesundheitlichen Bereich oder auch im Bereich der aktuellen und früheren Sportaktivitäten jeweils Besonderheiten aufweisen.

*Beweggründe im Vordergrund, motorische Merkmale im Hintergrund: Welches sind die Vor- und Nachteile dieser Vorgehensweise?* Sicher ist es ein Vorteil, dass man die im Freizeit- und Gesundheitssport vorhandenen Freiheitsgrade nutzen kann, um die Vielfalt der individuellen Beweggründe berücksichtigen zu können.

Eine Fokussierung motorischer Merkmale geht in der Regel mit einer Ausrichtung auf Fitness- und Gesundheitsorientierung im Sportangebot einher. Damit macht man sicherlich nichts falsch, denn für alle Sporttypen sind diese fitnessorientierten Beweggründe bedeutsam. Es bleibt aber die Frage, ob man alles richtig macht, wenn man die Vielfalt von sportbezogenen Beweggründen weniger systematisch berücksichtigt. Zudem ist eine starke Fokussierung auf motorische Merkmale oftmals defizitorientiert: Die Beweglichkeit ist schlecht, deshalb braucht es Beweglichkeitstraining, die Kraftfähigkeit ist schlecht, deshalb braucht es Krafttraining usw. Der Blick auf die Stärken im motorischen Bereich, etwa im Bereich der Koordination aufgrund früherer Erfahrungen, ist im Gesundheitssport weniger stark ausgeprägt. Dabei hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass diese Ausrichtung auf Fitness und Gesundheit nicht immer die günstigsten motivationalen Voraussetzungen für die Regelmässigkeit des Trainings bedeuten. So kann mein Training im Hinblick auf körperliche Voraussetzungen optimal dosiert sein, aber nicht die individuellen vielfältigeren Bedürfnisse abdecken, so dass eine notwendige Regelmässigkeit und Dauerhaftigkeit gefährdet ist. Andererseits gibt es Anwendungsbereiche, wie zum Beispiel der Rehabilitationssport, in dem es zum Teil fahrlässig wäre, die körperlichen Voraussetzungen nicht stärker zu gewichten als psychische Voraussetzungen.

*Inwieweit sind die Beweggründe zeitüberdauernd?* Die Ausprägung sportbezogener Motive kann als relativ zeitlich stabil betrachtet werden. Das heisst, sie wechseln nicht von Woche zu Woche, sie können aber natürlich über Monate bei entsprechenden Ereignissen oder Erfahrungen mit dem Sporttreiben Veränderungen aufweisen. Denn aktuelle Motivausprägungen sind immer auch das Resultat von Entwicklungsprozessen, die hier stark auch von früheren Erfahrungen geprägt sind.

Es können aber auch andere externe Einflüsse, wie zum Beispiel eine ärztlich-therapeutische Beratung angesichts einer Erkrankung oder Diskussionen in der Öffentlichkeit, im Bekanntenkreis zu Veränderungsprozessen führen. Darüber hinaus sind Veränderungen zum Teil selbst durch die Sportangebote erwünscht, wenn es zum Beispiel gelingt, eine intrinsische Motivation zum Sporttreiben zu fördern.

Für die Analyse der Zielgruppe im Erwachsenensport kann man aber davon ausgehen, dass die Sporttypen hinreichend stabil sind, um sich darauf aufbauend konzeptionelle Gedanken für Sportangebote zu machen.

*Gibt es Sporttypen, die schwieriger zu motivieren sind als andere?* Bei extrinsischen Motivationslagen braucht es langfristig Effekte zum Beispiel auf die Gesundheit, wie die Linderung von Rückenbeschwerden. Mittelfristig muss jemand davon überzeugt sein, dass sportliche Aktivität sinnvoll ist. Kurzfristig ist es aber entscheidend, erreichbare Teilziele zu verdeutlichen: Wie zum Beispiel weniger Beinrührungen beim Treppensteigen trotz Rückenschmerzen. Personen, die eine eher intrinsische Motivationslage aufweisen, also die Anreize im Sporttreiben selber sehen (Wettkampferfahrung, ästhetische Erfahrung) sind insofern leichter zu motivieren, da sie die positiven Konsequenzen direkt beim Sporttreiben erleben und diese dann unmittelbar verstärkend wirken können.

*Was können Sie einem Leiter raten, um Erwachsene erfolgreich durch ein Motivationsloch zu begleiten, sprich, sie wieder zu Sport und Bewegung zu motivieren?* Mit dieser Frage haben sich schon ganze Bücher auf Basis allgemeiner motivationspsychologischer Erkenntnisse befasst. Bezieht man es nur auf die Vorgehensweise der motivbasierten Sporttypen, kann ich folgende Tipps geben: Der Leiter kann auf dieser Grundlage den Prozess der Selbstreflexion im Hinblick auf Beweggründe anregen und begleiten. Ebenso kann das Hinterfragen von Anreizen dienlich sein, wenn es um sogenannte «Soll-ich-oder-soll-ich-nicht-Entscheidungen» beim alltäglichen Sporttreiben geht.

*Aufgrund der Studie haben Sie zusammen mit dem Universitätssport Bern bisher fünf Sportprogramme entwickelt und angeboten. Ist es denkbar, pro Sporttyp je ein Sportprogramm zu entwickeln?* Dies war zuerst unsere Absicht. Die Entscheidung für fünf Sportprogramme ist im Forschungsprojekt dann aus pragmatischen Gründen, wie Hallenzeiten, ausreichend grosse Gruppen usw. gefallen. In dieser Hinsicht unterscheidet sich die Feldforschung nicht von den Rahmenbedingungen in der Sportpraxis, in der ebenso pragmatische Entscheidungen getroffen werden müssen, die wiederum die Differenzierung des eigenen Angebotes beeinflussen. Exemplarisch für unsere Vorgehensweise heisst das, dass wir zuerst individuelle Bedürfnisse eruiert haben, dann erfolgte eine Angebotskonzeption mit spezifischer Zielformulierung und schliesslich eine angepasste Angebotsgestaltung. Vor diesem Hintergrund bieten die motivbasierten Sporttypen eine Gelegenheit, individuelle Bedürfnisse systematisch für die Entwicklung und Anpassung des Sportangebots zu reflektieren. Oder aber für individuelle Empfehlungen über optimale Sportaktivitäten mit zu berücksichtigen. ■