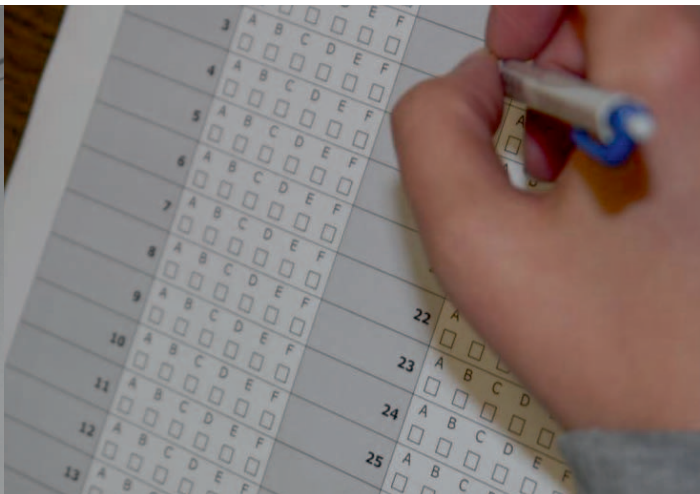


## Das Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport

Anleitung zur Bestimmung von Motivprofilen und motivbasierten Sporttypen





In Ergänzung zu den Publikationen:

- Lehnert, K., Sudeck, G. & Conzelmann, A. (2011). BMZI – Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport. *Diagnostica*, 57 (3), 146-159.
- Sudeck, G., Lehnert, K. & Conzelmann, A. (2011). Motivbasierte Sporttypen. Auf dem Weg zur Personorientierung im zielgruppenspezifischen Freizeit- und Gesundheitssport. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 18 (1), 1-17.

Erarbeitet vom Projektteam „Welcher Sport für wen?“:  
Prof. Dr. A. Conzelmann, Dr. K. Lehnert, J. Schmid, Prof. Dr. G. Sudeck

Abteilung Sportwissenschaft I  
Prof. Dr. A. Conzelmann  
Institut für Sportwissenschaft  
Universität Bern

Kontakt: [achim.conzelmann@ispw.unibe.ch](mailto:achim.conzelmann@ispw.unibe.ch)

Bern, Januar 2012

# 1 Theoretischer Hintergrund

---

Für Massnahmen zur Sport- und Bewegungsförderung werden vermehrt zielgruppenspezifische Sportangebote gefordert, die neben üblicherweise verwendeten (z. B. soziodemographischen oder körperlichen) Differenzierungsmerkmalen vor allem psychische Handlungsvoraussetzungen berücksichtigen. Zentral sind hierbei Motive und Ziele des Sporttreibens. Obgleich dem Gesundheitsmotiv vor allem als Einstiegsmotiv eine wichtige handlungslegitimierende Funktion zukommt, sind eine Reihe weiterer Motive handlungsleitend und müssen für eine möglichst breite motivationale Verankerung des Sportengagements beachtet werden. Das Berner Motiv- und Zielinventar (BMZI) bietet eine Möglichkeit zur multidimensionalen Erfassung von Motiven und Zielen im Freizeit- und Gesundheitssport.

### 2.1 Beschreibung des Instruments

Das BMZI ist ein diagnostisches Instrument, welches im Anwendungsfeld des Freizeit- und Gesundheitssports eine breite und zugleich ökonomische Erfassung relevanter Motive ermöglicht. Es ist auf das mittlere Erwachsenenalter ausgerichtet. Für die Fragebogenkonstruktion wurde nach eingehender Analyse bestehender Testinventare der motivationstheoretisch fundierte Fragebogen von Gabler (2002) als Grundlage gewählt und in folgenden Bereichen erweitert: (a) Formulierung von tätigkeitszentrierten Items sowie Differenzierung der Bereiche (b) Gesundheit, (c) Erholung und (d) Leistung. Die psychometrische Qualität des Inventars wurde in 5 Studien mit insgesamt 852 Erwachsenen explorativ analysiert und abschliessend konfirmatorisch geprüft (vgl. Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2011). Die Einstiegsfrage des BMZI lautet: „Warum treiben Sie Sport bzw. warum würden Sie Sport treiben?“, worauf die Probanden ihre Antworten auf fünfstufigen Likert-Skalen geben sollen (von 1 „trifft nicht zu“ bis 5 „trifft sehr zu“). Mit insgesamt 24 Items werden sieben Motivbereiche (Subdimensionen) erfasst: *Fitness/Gesundheit* steht für die eher zweckzentrierte Ausrichtung des Sporttreibens auf die Fitness bzw. die Gesundheit. Das Motiv *Figur/Aussehen* umfasst die Gewichtsregulation sowie die Verbesserung des körperlichen Erscheinungsbildes und ist ebenfalls deutlich zweckzentriert. Bei *Aktivierung/Freude* ist die Zuwendung zu einer positiv konnotierten Aktivität zentral. Es handelt sich um Facetten der Freizeitgestaltung und Erholung, die eine angenehme Erlebnisqualität und vorwiegend

kurzfristige, aber auch mittelfristige Ergebnisse des Aktivseins betreffen. *Ablenkung/Katharsis* spiegelt Erholungsfunktionen des Sporttreibens wider: die Ablenkung vom Alltag und der Abbau von Spannungen (im Sinne von Katharsis, vgl. dazu Allmer, 1998). Es handelt sich dabei um kurz- und mittelfristige Ergebnisse des Sporttreibens, die auf die Bewältigung von negativen Beanspruchungsfolgen ausgerichtet sind. Das Motiv *Ästhetik* beschreibt die Möglichkeit, gelingende Bewegungen während des Sporttreibens zu erleben bzw. sich an der „Schönheit“ der (eigenen) Bewegung zu erfreuen (z. B. ein erfolgreicher Aufschlag im Tennis oder eine gelungene Bewegungssequenz im Tanz). Der Motivbereich stellt damit einen tätigkeitszentrierten Aspekt dar. Das *Kontaktmotiv* enthält zwei Subfacetten sozialer Zugehörigkeit: „Kontakt im Sport“ bezieht sich auf die Kommunikation und Interaktion während der Aktivitätsausübung. Im Gegensatz dazu ist „Kontakt durch Sport“ auf die Möglichkeit ausgerichtet, neue Kontakte aufzubauen oder zu pflegen. *Wettkampf/Leistung* beinhaltet verschiedene leistungsthematische Aspekte, die auf den sozialen Vergleich oder auf die eigenen sportlichen Ziele ausgerichtet sind. Des Weiteren beinhaltet der Motivbereich tätigkeitszentrierte Erlebnisse, die im Wettkampf selbst bedeutsam sind („weil ich im Wettkampf aufblühe“, „wegen des Nervenkitzels“). Im Rahmen des von 2008-2010 laufenden und von der Eidgenössischen Sportkommission geförderten Forschungsprojekts „Welcher Sport für wen?“ wurden 231 wenig bewegungsaktive und freizeitsport-

lich aktive Menschen ab dem 35. Lebensalter nach der Bedeutung einzelner Motive befragt. Der Altersdurchschnitt lag bei  $M = 48.1$  Jahre ( $SD = 8.1$  Jahre; 35-45 Jahre: 41.3%, 46-55 Jahre: 39.1%, 56-65 Jahre: 18.3%, >65 Jahre: 1.3%). 61% der Untersuchungsteilnehmenden waren Frauen. Etwa die Hälfte der Teilnehmenden betrieb mehr als zwei Stunden Sport pro Woche. 20.5% der Befragten kamen auf wöchentlich 60-120 Minuten Sport. Weitere 4.5% der Personen waren weni-

ger als eine Stunde in der Woche sportlich aktiv. Der Anteil Inaktiver lag bei 16.9%. Die in Tab. 1 aufgeführten Mittelwerte verdeutlichen, dass die – durchschnittlich gesehen – körperliche Gesundheit/Fitness der wichtigste Beweggrund ist, um Sport zu treiben, gefolgt von Bewegungsfreude und positiver Erholung (Aktivierung/Freude). Mittlere Bedeutung haben Ästhetik, Ablenkung/Katharsis und Figur/Aussehen. Die geringste Bedeutung haben die Motive Kontakt und insbesondere Wettkampf/Leistung.

Tab. 1: Subdimensionen des Motiv- und Zielinventars sowie Itemformulierungen

Subdimensionen		Itemformulierung	Kürzel	Itemnr.	Mittelwert
Fitness / Gesundheit		um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	fitges1	15	4.34
		vor allem um fit zu sein.	fitges2	8	
		vor allem aus gesundheitlichen Gründen.	fitges3	1	
Figur / Aussehen		um abzunehmen.	figaus1	12	3.06
		um mein Gewicht zu regulieren.	figaus2	21	
		wegen meiner Figur.	figaus3	6	
Kontakt	im Sport	um mit anderen gesellig zusammen zu sein.	kon1	19	2.34
		um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	kon2	9	
		um dabei Freunde/Bekannte zu treffen	kon3	2	
	durch Sport	um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.	kon4	13	
		um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.	kon5	24	
Ablenkung / Katharsis		um Ärger und Gereiztheit anzubauen.	ablkat1	17	2.82
		weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	ablkat2	3	
		um Stress abzubauen.	ablkat3	10	
		um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	ablkat4	23	
Aktivierung / Freude		um mich zu entspannen.	aktfre1	20	3.84
		vor allem aus Freude an der Bewegung.	aktfre2	18	
		um neue Energie zu tanken.	aktfre3	4	
Wettkampf / Leistung		weil ich im Wettkampf aufblühe.	wetlei1	16	1.79
		um mich mit anderen zu messen.	wetlei2	11	
		um sportliche Ziele zu erreichen.	wetlei3	22	
		wegen des Nervenkitzels.	wetlei4	5	
Ästhetik		weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	aes1	14	2.78
		weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.	aes2	7	

## 2.2 Durchführung

Für die Durchführung einer Untersuchung mit dem BMZI wurde ein Einsatz als Paper-Pencil-Verfahren sowie eine computergestützte Befragung positiv erprobt. In beiden Fällen werden die Bewertungen der Motiv-Aussagen direkt in ein Likert-skaliertes Antwortformat eingetragen.<sup>1</sup> Der Test wird vom Probanden selbst gelesen und ausgefüllt. Es sind keine besonderen Instruktionen seitens der Testleitung erforderlich. Bei der Durchführung des BMZI ist der Aufbau des Fragebogens zu beachten (vgl. Spalte „Itemnr.“ in Tab. 1). Die Bearbeitungszeit beträgt im Durchschnitt zwischen 5 und 8 Minuten.

## 2.3 Auswertung und Interpretation individueller Motivprofile

Die Auswertung des BMZI basiert im Wesentlichen auf den Mittelwerten, die für jeden Motivbereich ermittelt werden. Anhand von individuellen Profilen können die einzelnen Motivbereiche untereinander in Beziehung gesetzt werden. Dazu werden die Rohmittelwerte nach dem Prinzip der intraindividuellen Standardisierung verarbeitet. Das Verfahren ermöglicht zum einen die Motivausprägungen interindividuell niveaunabhängig interpretieren zu können, zum anderen sollen generelle Antworttendenzen ausgeglichen werden.

Der Algorithmus der intraindividuellen Standardisierung sieht wie folgt aus:

1. Berechnung der jeweiligen Mittelwerte der sechs Motiv- und Zielbereiche für eine Person (*individuelle Faktormittelwerte*).

```
Mittel_fitges = (fitges1 + fitges2 + fitges3) / 3
Mittel_figaus = (figaus3 + figaus1 + figaus2) / 3
Mittel_kon = (kon1 + kon3 + kon4 + kon5 + kon2) / 5
Mittel_ablkat = (ablkat2 + ablkat3 + ablkat1 + ablkat4) / 4
Mittel_aktfre = (aktfre3 + aktfre2 + aktfre1) / 3
Mittel_wetlei = (wetlei4 + wetlei2 + wetlei1 + wetlei3) / 4
Mittel_aes = (aes1 + aes2) / 2
```

<sup>1</sup> Eine leicht erweiterte Form des BMZI kann online unter [www.ispw.unibe.ch/sporttypen](http://www.ispw.unibe.ch/sporttypen) eingesehen und ausgefüllt werden. Die online Version des Fragebogens enthält zusätzliche Fitness- und Gesundheitsitems sowie zwei Aussagen zur "Natur" (total 30 Items).

2. Berechnung der Mittelwerte über die individuellen Faktormittelwerte (*mittlere individuelle Motivausprägung*). Der Motivbereich „Gesundheit/Fitness“ spielt hier eine Sonderrolle. Aufgrund seiner generell (sehr) hohen Ausprägung und die damit zusammenhängende geringe Diskriminierungsfähigkeit fließt er nicht in die Sporttypenbestimmung mit ein (vgl. Kap. 2.2.4). Folglich erfolgt die intraindividuelle Standardisierung einmal über nur sechs Motivbereiche (für die Sporttypenbestimmung) und einmal über alle sieben Motivbereiche (für die Motivprofilerstellung; für genauere Erläuterungen vgl. Sudeck, Lehnert & Conzelmann, 2011, S. 8).

$$\text{Mittel\_ind6} = (\text{Mittel\_figaus} + \text{Mittel\_kon} + \text{Mittel\_ablkat} + \text{Mittel\_aktfre} + \text{Mittel\_wetlei} + \text{Mittel\_aes}) / 6$$

$$\text{Mittel\_ind7} = (\text{Mittel\_fitges} + \text{Mittel\_figaus} + \text{Mittel\_kon} + \text{Mittel\_ablkat} + \text{Mittel\_aktfre} + \text{Mittel\_wetlei} + \text{Mittel\_aes}) / 7$$

3. Die Abweichungen zwischen den individuellen Faktormittelwerten und der mittleren Motivausprägung (*unstandardisierte individuelle Motivkennwerte*) werden auf die mittlere intraindividuelle Streuung über die sechs bzw. sieben Motivbereiche relativiert (*standardisierte individuelle Motivkennwerte*).

$$\text{SD\_ind6} = \text{SD}(\text{Mittel\_figaus}, \text{Mittel\_kon}, \text{Mittel\_ablkat}, \text{Mittel\_aktfre}, \text{Mittel\_wetlei}, \text{Mittel\_aes})$$

$$\text{SD\_ind7} = \text{SD}(\text{Mittel\_fitges}, \text{Mittel\_figaus}, \text{Mittel\_kon}, \text{Mittel\_ablkat}, \text{Mittel\_aktfre}, \text{Mittel\_wetlei}, \text{Mittel\_aes})$$

$$\text{z\_ind\_fitges} = (\text{Mittel\_fitges} - \text{Mittel\_ind7}) / \text{SD\_ind7}$$

$$\text{z\_ind\_figaus} = (\text{Mittel\_figaus} - \text{Mittel\_ind6}) / \text{SD\_ind6}$$

$$\text{z\_ind\_kon} = (\text{Mittel\_kon} - \text{Mittel\_ind6}) / \text{SD\_ind6}$$

$$\text{z\_ind\_ablkat} = (\text{Mittel\_ablkat} - \text{Mittel\_ind6}) / \text{SD\_ind6}$$

$$\text{z\_ind\_aktfre} = (\text{Mittel\_aktfre} - \text{Mittel\_ind6}) / \text{SD\_ind6}$$

$$\text{z\_ind\_wetlei} = (\text{Mittel\_wetlei} - \text{Mittel\_ind6}) / \text{SD\_ind6}$$

$$\text{z\_ind\_aes} = (\text{Mittel\_aes} - \text{Mittel\_ind6}) / \text{SD\_ind6}$$



Für die grafische Darstellung individueller Motivprofile (vgl. Abb. 1, schwarze Linie) sind die intraindividuell z-standardisierten Werte in Z-Werte zu überführen:  
 $Z\_ind\_Motiv = (z\_ind\_Motiv * 10) + 100$ .

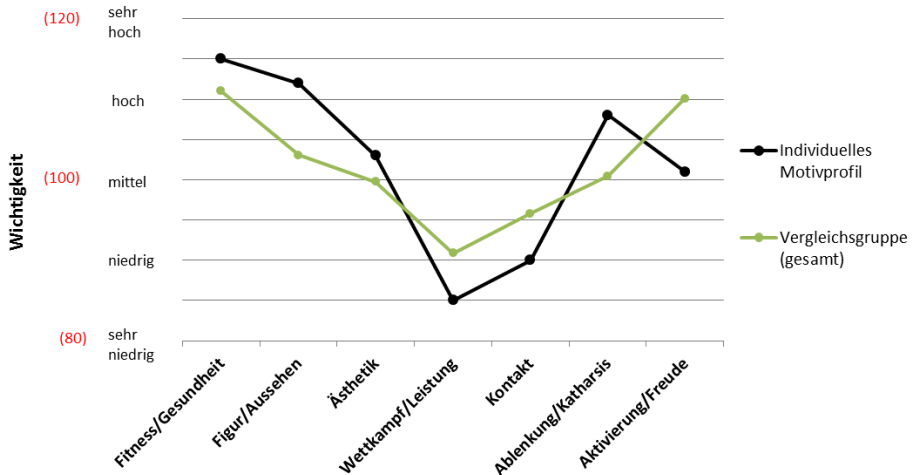


Abb. 1: Beispiel eines individuellen Motivprofils sowie das Profil der Vergleichsgruppe

Auf oben erläuterte Weise lassen sich die Motivbereiche untereinander in Beziehung setzen. Als grobe Orientierung können folgende Charakterisierungen vorgenommen werden (wobei immer das gesamte Profil mit in den Blick genommen werden sollte):

- Sehr hohe Wichtigkeit:  $\geq 115$
- Hohe Wichtigkeit:  $\geq 105$  bis  $114$
- Mittlere Wichtigkeit:  $\geq 95$  bis  $104$
- Niedrige Wichtigkeit:  $\geq 85$  bis  $94$
- Sehr niedrige Wichtigkeit:  $< 85$

Anhand der intraindividuell standardisierten Mittelwerte können die Motivbereiche nicht nur untereinander in Beziehung gesetzt werden, es lassen sich auch Gegenüberstellungen mit einer Vergleichsgruppe besser vollziehen (vgl. Abb. 1, grüne Linie). Die verwendeten Normdaten (vgl. Anhang) stammen wiederum von 231 Teilnehmer(innen) des Forschungsprojekts „Welcher Sport für wen?“. Der Vergleich des individuellen Mittelwerts einer Person mit jenem der Referenzgruppe erlaubt einen Schluss, ob die persönliche Ausprägung in einem Motivbereich (in Relation zu anderen) eher über- oder unterdurchschnittlich ist.

## 2.4 Bestimmung und Interpretation des motivbasierten Sporttypen

Sudeck, Lehnert und Conzelmann (2011) haben auf Basis des BMZI mithilfe clusteranalytischen Verfahren sogenannte Sporttypen – d. h. Erwachsene mit ähnlichen Motivprofilen – bestimmt. Die zu untersuchende Person kann in einem zweiten Auswertungsschritt somit jenem Sporttypen zugeordnet werden, dem ihr individuelles Motivprofil am ähnlichsten ist. Im freizeit- und gesundheitsorientierten Erwachsenensport können neun Sporttypen unterschieden werden (vgl. Tab. 2; eine genauere Beschreibung der neun Sporttypen findet sich bei Sudeck, Lehnert & Conzelmann, 2011).

Tab. 2: Beschreibung der motivbasierten Sporttypen

<b>Kontaktfreudige Sportler(innen)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>überdurchschnittliche Ausprägungen der Motive Wettkampf/Leistung, Kontakt und Aktivierung/Freude</li> <li>geringste funktionale Ausrichtung auf die körperliche Erscheinung und die Gewichtsregulation</li> </ul>
<b>Figurbewusste Ästhet(inn)en</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>überdurchschnittliches Bedürfnis nach ästhetischen Erfahrungen während des Sporttreibens durchschnittlich hohe Ausrichtung auf die Freude an der Bewegung selbst und der Aktivierung durch sportliche Aktivitäten</li> <li>leicht überdurchschnittliche Werte bei Figur/Aussehen</li> <li>alle anderen Motive, insbesondere leistungsbezogene Aspekte, unterdurchschnittlich ausgeprägt</li> </ul>
<b>Aktiv-Erholer(innen)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sporttreibende auf psychische Aspekte der Erholung ausgerichtet (Ablenkung/Katharsis und Aktivierung/Freude)</li> <li>ästhetische, soziale oder leistungsbezogene Erfahrungen während des Sporttreibens eher unbedeutend</li> <li>kaum funktionale Ausrichtung auf körperliche Effekte (Figur/Aussehen)</li> </ul>
<b>Erholungssuchende Fitnessorientierte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>typisch ist hier die Ausrichtung auf die Motive Aktivierung/Freude und Ablenkung/Katharsis gleichzeitig mit einem geringen Kontaktbedürfnis verknüpft</li> <li>Ausrichtung auf körperliche Effekte hinsichtlich Figur und Körpergewicht ist nicht zu vernachlässigen, was auch durch die höchste Ausprägung des Motivs Gesundheit/Fitness unterstützt wird</li> </ul>
<b>"zweckfrei" Sportbegeisterte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ästhetische Erfahrungen während des Sporttreibens am wichtigsten, Aktivierung/Freude ebenfalls von hoher Bedeutung</li> <li>deutlich unterdurchschnittlich wichtig sind die zweckzentrierten Motivbereiche Figur/Aussehen und Ablenkung/Katharsis, was durch den niedrigsten Wert für den Bereich Gesundheit/Fitness unterstützt wird</li> </ul>
<b>Gesundheits- und Figurorientierte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>zentrales Anliegen ist die körperliche Gesundheit, hohe Ausprägung des Motivs Gesundheit/Fitness</li> <li>mit Abstand die höchsten Ausprägungen bei Items, die sich auf die Gewichtsregulation beziehen</li> <li>andere Beweggründe deutlich weniger wichtig</li> </ul>
<b>Figurbewusste Gesellige</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>soziale Kontakte im Sport zentrales Motiv; weitere Funktion besteht darin, körperliche Effekte des Sporttreibens zu nutzen, die die Gewichtsregulation und das körperliche Erscheinungsbild betreffen, aber auch allgemein auf die körperliche Gesundheit und Fitness bezogen sind</li> <li>ästhetische Erfahrungen oder das Reduzieren von Ärger und Stress durch Sport wenig bedeutsam</li> </ul>
<b>Figurorientierte Stressregulierer(innen)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>hohe Zweckorientierung des Sporttreibens: Ausrichtung auf Gewichts- und Figureffekte dominant, Sporttreiben als Mittel für Erholungseffekte (Ablenkung, Deaktivierung)</li> <li>stark unterdurchschnittlich ausgeprägt sind die Motivbereiche Aktivierung/Freude und Ästhetik (also Anreize, die in der Tätigkeit selbst liegen)</li> </ul>
<b>Erholungssuchende Sportler(innen)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>deutlich unterdurchschnittliche Ausprägung beim Motiv Figur/Aussehen und unterdurchschnittliches Kontaktbedürfnis</li> <li>alle übrigen Motive sind überdurchschnittlich ausgeprägt, wobei erholungsrelevante Motive (Ablenkung/Katharsis, Aktivierung/Freude) am wichtigsten sind</li> </ul>

In der Abbildung 2 sind die Sporttypen auf einem Kontinuum zwischen (1) intrinsisch oder extrinsisch motiviert und (2) auf einem Kontinuum zwischen traditionellem Sport und Gesundheitssport angeordnet. Menschen, die eher intrinsisch motiviert sind, üben diese Tätigkeit um ihrer selbst willen aus (während der sportlichen Aktivität besondere Erfahrungen machen, Freude an gelingenden sportlichen Bewegungen). Demgegenüber treiben extrinsisch motivierte Menschen Sport eher deshalb, weil sie sich dadurch positive Effekte erhoffen (neue Freunde gewinnen, Gesundheit verbessern, schlank werden). Dabei sind sie nicht immer mit voller (eigener) Überzeugung am Werke. Manche extrinsisch motivierte Person plagt ein schlechtes Gewissen beim Gedanken an sportliche Aktivitäten („ich sollte eigentlich“) oder es ist schlicht der Einfluss anderer Personen

wie des Arztes oder der Ehepartnerin, die das Sporttreiben beabsichtigen lassen. Die Unterscheidung „traditioneller Sport“ und „Gesundheitssport“ bezieht sich auf das Verständnis der jeweiligen Bewegungsaktivität. Traditioneller Sport (im engen Sinne) kann auch mit wettkampfsportlichen Aktivitäten gleichgesetzt werden, bei denen bestimmte Regeln und Normen eingehalten und bestimmte Werte verfolgt werden (z. B. Kameradschaft, Chancengleichheit, sportliche Leistung als sinnstiftendes Element). Demgegenüber orientiert sich gesundheitsorientierter Sport nicht an Sportarten, sondern an (gesunden) Bewegungsformen, es geht nicht um Leistung/Wettkampf, sondern um die Verbesserung der körperlichen und psychischen Gesundheit (vgl. dazu Willimczik, 2007).

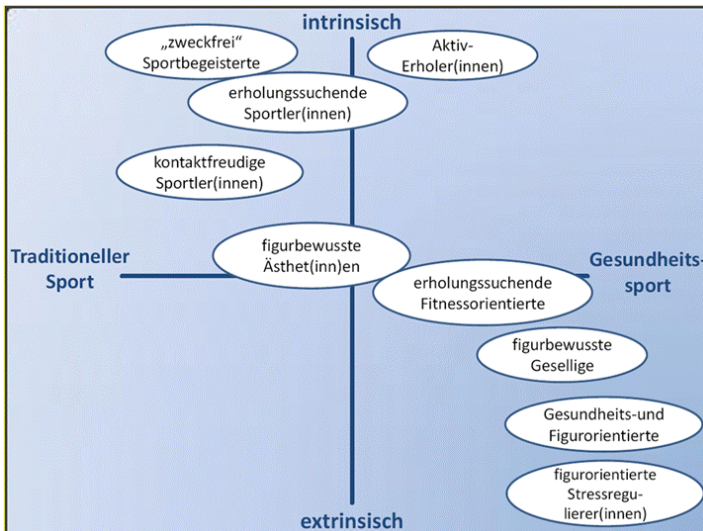


Abb. 2: Einordnung der Motivtypen mit Blick auf die Art der Sportaktivität (zwischen traditionellem Sport und Gesundheitssport) und mit Blick auf die Motivation (zwischen intrinsisch und extrinsisch motiviert; Conzelmann, 2011, S. 19)

Die Schritte zur Bestimmung des motivbasierten Sporttypen sehen wie folgt aus:

## 1. Bestimmung der Fehlerquadratsummen für alle neun Sporttypen

*Kontaktfreudige Sportler(innen):*

$$fqs\_kontakt\_sportl = ((z\_ind\_figaus - (-1.1428))^2 + (z\_ind\_aes - (-.3071))^2 + (z\_ind\_wetlei - (-.3943))^2 + (z\_ind\_kon - .2521)^2 + (z\_ind\_ablkat - .2407)^2 + (z\_ind\_aktfre - 1.3515)^2)$$

*Figurbewusste Ästhet(inn)en:*

$$fqs\_figurbew\_aest = ((z\_ind\_figaus - .5086)^2 + (z\_ind\_aes - .8250)^2 + (z\_ind\_wetlei - (-1.1946))^2 + (z\_ind\_kon - (-.8405))^2 + (z\_ind\_ablkat - (-.2748))^2 + (z\_ind\_aktfre - .9781)^2)$$

*Aktiv-Erholer(innen):*

$$fqs\_aktiv\_erhol = ((z\_ind\_figaus - (-0.1466))^2 + (z\_ind\_aes - (-.9224))^2 + (z\_ind\_wetlei - (-.7606))^2 + (z\_ind\_kon - (-.3480))^2 + (z\_ind\_ablkat - .8661)^2 + (z\_ind\_aktfre - 1.3114)^2)$$

*Erholungssuchende Fitnessorientierte:*

$$fqs\_erholungssuch\_fit = ((z\_ind\_figaus - .5288)^2 + (z\_ind\_aes - (-.1652))^2 + (z\_ind\_wetlei - (-1.0556))^2 + (z\_ind\_kon - (-1.0371))^2 + (z\_ind\_ablkat - .4662)^2 + (z\_ind\_aktfre - 1.2629)^2)$$

*Zweckfrei Sportbegeisterte:*

$$fqs\_zweckfrei\_sportbeg = ((z\_ind\_figaus - (-.8573))^2 + (z\_ind\_aes - 1.0400)^2 + (z\_ind\_wetlei - (-.8424))^2 + (z\_ind\_kon - .1296)^2 + (z\_ind\_ablkat - (-.5176))^2 + (z\_ind\_aktfre - 1.0477)^2)$$

*Gesundheits- und Figurorientierte:*

$$fqs\_gesundheits\_figo = ((z\_ind\_figaus - 1.4452)^2 + (z\_ind\_aes - (-.4472))^2 + (z\_ind\_wetlei - (-.7895))^2 + (z\_ind\_kon - (-.3666))^2 + (z\_ind\_ablkat - (-.5864))^2 + (z\_ind\_aktfre - .7446)^2)$$

*Figurbewusste Gesellige:*

$$fqs\_fig\_gesell = ((z\_ind\_figaus - .6409)^2 + (z\_ind\_aes - (-.6778))^2 + (z\_ind\_wetlei - (-1.0992))^2 + (z\_ind\_kon - .7975)^2 + (z\_ind\_ablkat - (-.5329))^2 + (z\_ind\_aktfre - .8716)^2)$$

*Figurorientierte Stressregulierer(innen):*

$$fqs\_fig\_stressreg = ((z\_ind\_figaus - 1.2601)^2 + (z\_ind\_aes - (-.7385))^2 + (z\_ind\_wetlei - (-1.1211))^2 + (z\_ind\_kon - (-.5642))^2 + (z\_ind\_ablkat - .4834)^2 + (z\_ind\_aktfre - .6802)^2)$$

*Erholungssuchende Sportler(innen):*

$$fqs\_erhol\_sportl = ((z\_ind\_figaus - (-.9100))^2 + (z\_ind\_aes - .3883)^2 + (z\_ind\_wetlei - (-.7421))^2 + (z\_ind\_kon - (-.7189))^2 + (z\_ind\_ablkat - .6107)^2 + (z\_ind\_aktfre - 1.3718)^2)$$

## 2. Zuordnung zu jenem Sporttypen, bei dem die Fehlerquadratsumme am geringsten ist

$$\min\_fqs = \min(fqs\_kontakt\_sportl, fqs\_figurbew\_aest, fqs\_aktiv\_erhol, fqs\_erholungssuch\_fit, fqs\_zweckfrei\_sportbeg, fqs\_gesundheits\_figo, fqs\_fig\_gesell, fqs\_fig\_stressreg, fqs\_erhol\_sportl)$$

wenn  $\min\_fqs = fqs\_kontakt\_sportl \rightarrow$  grösste Ähnlichkeit zu den kontaktfreudigen Sportler(innen)

wenn  $\min\_fqs = fqs\_figurbew\_aest \rightarrow$  grösste Ähnlichkeit zu den figurbewussten Ästhet(inn)en

wenn  $\min\_fqs = fqs\_aktiv\_erhol \rightarrow$  grösste Ähnlichkeit zu den Aktiv-Erholer(innen)

wenn  $\min\_fqs = fqs\_erholungssuch\_fit \rightarrow$  grösste Ähnlichkeit zu den erholungssuchenden Fitnessorientierten

wenn  $\min\_fqs = fqs\_zweckfrei\_sportbeg \rightarrow$  grösste Ähnlichkeit zu den zweckfrei Sportbegeisterten

wenn  $\min\_fqs = fqs\_gesundheits\_figo \rightarrow$  grösste Ähnlichkeit zu den Gesundheits- und Figurorientierten

wenn  $\min\_fqs = fqs\_fig\_gesell \rightarrow$  grösste Ähnlichkeit zu den figurbewussten Geselligen

wenn  $\min\_fqs = fqs\_fig\_stressreg \rightarrow$  grösste Ähnlichkeit zu den figurorientierten Stressregulierer(innen)

wenn  $\min\_fqs = fqs\_erhol\_sportl \rightarrow$  grösste Ähnlichkeit zu den erholungssuchenden Sportler(innen)

Die ermittelte Ähnlichkeit zwischen dem individuellen Motivprofil und dem Motivprofil des zugeordneten Sporttypen kann wiederum anhand einer Grafik verdeutlicht werden. Die dafür benötigten Z-Werte der einzelnen Sporttypen finden sich in Tab. 2. Abb. 3 zeigt, dass das vorangehend beispielhaft vorgestellte Motivprofil die typischen Merkmale der figurorientierten Stressregulierer(innen) aufweist:

- Figur/Aussehen ist überdurchschnittlich bedeutsam
- Die beiden Erholungsfacetten Ablenkung/Katharsis und Aktivierung/Freude liegen relativ nah an den jeweiligen Mittelwerten des Sporttyps und sind mittel bis hoch ausgeprägt
- Wettkampf und Kontakt sind unterdurchschnittlich bedeutsam
- Die grösste Abweichung des individuellen Motivprofils vom Profil der figurorientierten Stressregulierer(innen) zeigt sich in der Ästhetik, die bei der untersuchten Person niedrig(er) ausgeprägt ist

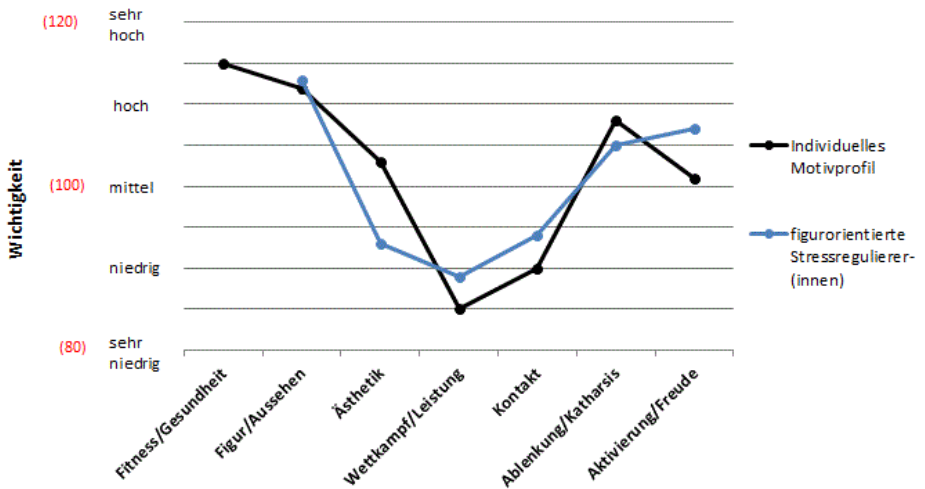


Abb. 3: Beispiel eines individuellen Motivprofils mit dem Profil des zugeordneten Sporttypen

Tab. 3: Normwerte: Standardisierte Motivmittelwerte der Vergleichsgruppe insgesamt sowie einzelner Sporttypen

Sporttypen	Motivbereiche							
	Figur/ Aussehen	Ästhetik	Wettkampf/ Leistung	Kontakt	Ablenkung/ Katharsis	Aktivierung/ Freude		
kontaktfreudige Sportler(innen)	Z (Z)	-0.31 (97)	-0.39 (96)	0.25 (103)	0.24 (102)	1.35 (114)		
figurbewusste Ästhetik(innen)	Z (Z)	0.83 (108)	-1.20 (88)	-0.84 (92)	-0.27 (97)	0.98 (110)		
Aktiv-Erholer(innen)	Z (Z)	-0.92 (91)	-0.76 (92)	-0.35 (97)	0.87 (109)	1.31 (113)		
erholungssuchende Fitnessorientierte	Z (Z)	-0.17 (98)	-1.06 (89)	-1.04 (90)	0.47 (105)	1.26 (113)		
"zweckfrei" Sportbegeisterte	Z (Z)	1.04 (110)	-0.84 (92)	0.13 (101)	-0.52 (95)	1.05 (110)		
Gesundheits- & Figurorientierte	Z (Z)	-0.45 (96)	-0.79 (92)	-0.37 (96)	-0.59 (94)	0.74 (107)		
figurbewusste Gesellige	Z (Z)	-0.68 (93)	-1.10 (89)	0.80 (108)	-0.53 (95)	0.87 (109)		
figurierte Stressregulierer(innen)	Z (Z)	-0.74 (93)	-1.12 (89)	-0.56 (94)	0.48 (105)	0.68 (107)		
erholungssuchende Sportler(innen)	Z (Z)	0.39 (104)	-0.74 (93)	-0.72 (93)	0.61 (106)	1.37 (114)		
Gesamt	Z (Z)	-0.05 (100)	-0.93 (91)	-0.43 (96)	0.06 (101)	1.05 (110)		

## Literatur

---

- Allmer, H. (1996). *Erholung und Gesundheit: Grundlagen, Ergebnisse und Massnahmen*. Göttingen: Hogrefe.
- Conzelmann, A. (2011). Die Zielgruppe der Erwachsenen aus Entwicklungs- und differentieller Perspektive. In Bundesamt für Sport (Hrsg.), *Lehrmittel Erwachsensport* (Broschüre 2). Magglingen: Bundesamt für Sport.
- Gabler, H. (2002). *Motive im Sport. Motivationspsychologische Analysen und empirische Studien*. Schorndorf: Hofmann.
- Lehnert, K., Sudeck, G. & Conzelmann, A. (2011). BMZI – Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport. *Diagnostica*, 57 (3), 146-159.
- Sudeck, G., Lehnert, K. & Conzelmann, A. (2011). Motivbasierte Sporttypen. Auf dem Weg zur Personorientierung im zielgruppenspezifischen Freizeit- und Gesundheitssport. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 18 (1), 1-17.
- Willimczik, K. (2007). Die Vielfalt des Sports. Kognitive Konzepte der Gegenwart zur Binnendifferenzierung des Sports. *Sportwissenschaft*, 37 (1), 19-3.

