Welcher Sport für wen?

Autor(en): **Conzelmann, Achim / Sudeck, Gorden**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **12 (2010)**

Heft 4

PDF erstellt am: **04.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992325

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

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 Känzig

Das 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 Fertigkeitsniveau 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-

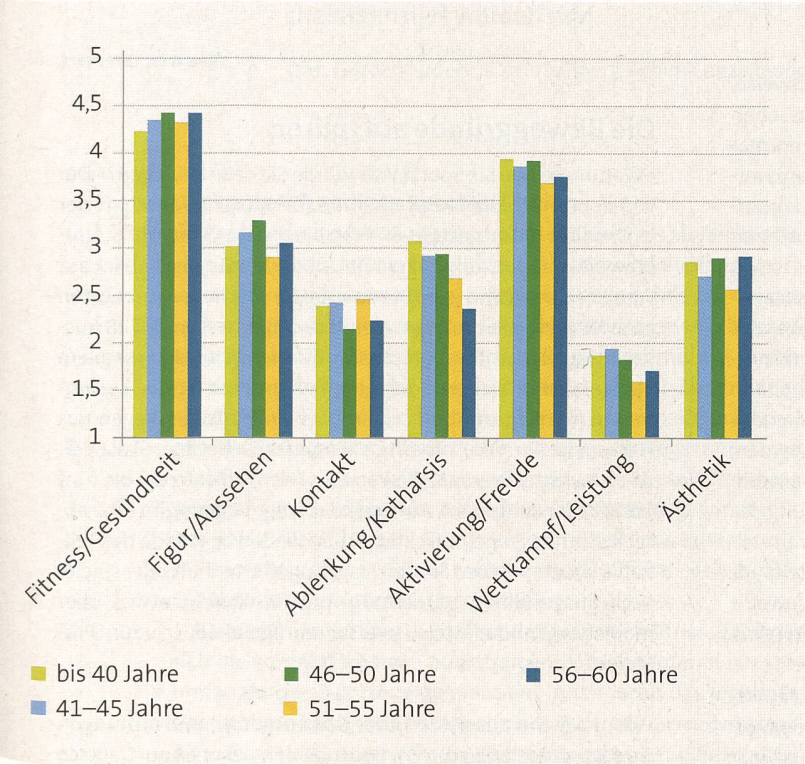

Abb. 1: Bedeutung einzelner Motive im Erwachsenenalter («1 = trifft nicht zu» bis «5 = trifft völlig zu») (in Anlehnung an Lehnert et al.)

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

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

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

Body & (E)Motion
- Tänzerisch-rhythmische Aktivitäten
- Musikbetonte Gymnastik
- Kompositorischer Mix

Reload & Relax
- Vielfältige Fitnessaktivitäten als Belastungssequenz
- Separate Entspannungssequenz
- Individuelle Dosierung

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

Sport treiben, weil sie sich an sportlichem Bewegen 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 «figurbewussten 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 Frühjahrssemester 2009 angeboten 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 Massschneiderung 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