

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 12 (2010)

Heft: 4

Artikel: So vielseitig wie der Mensch

Autor: Sudeck, Gordon / Lehnert, Katrin / Conzelmann, Achim

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992326>

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: 06.02.2026

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



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 Körperfett positiv zu beeinflussen. Die relativ hohe Ausprägung gesundheitlicher Erwartungen hat seine Gründe, da vergleichsweise viele Personen dieses Sporttyps Beschwerden und Risikofaktoren wie ein erhöhtes Körperfett, 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 Körperfett 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

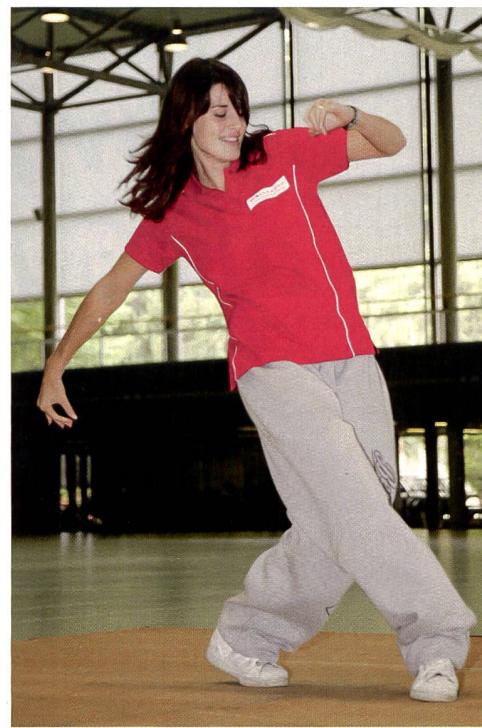
Arbeitsalltags, sucht aktiv Entspannung und weist dabei eine grosse Bewegungsfreude auf. Gleichzeitig wird das Sporttreiben aber auch aufgesucht, um Stress zu reduzieren oder Ärger abzubauen. Die Vertreter dieses Sporttyps erhoffen sich auf diese Weise, sich von Alltagsproblemen auch einmal abzulenken 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 Vereinssportkarriere 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*