

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

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

Band: 12 (2010)

Heft: 4

Artikel: Individuelle Bedürfnisse als Guideline

Autor: Bignasca, Nicola / Sudeck, Gorden

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992327>

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: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.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? Gorden 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 Kraftraining 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 Beeinträchtigungen 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. ■