



Julia Schmid
Vanessa Gut
Nina Schorno
Gorden Sudeck
Achim Conzelmann

Welcher Sport für wen?

Motivationspsychologische
Perspektiven zur Passung von
Person und Sportaktivität

Welcher Sport für wen?

Welcher Sport für wen?

Julia Schmid, Vanessa Gut, Nina Schorno, Gorden Sudeck, Achim Conzelmann

**Julia Schmid
Vanessa Gut
Nina Schorno
Gorden Sudeck
Achim Conzelmann**

Welcher Sport für wen?

Motivationspsychologische Perspektiven
zur Passung von Person und Sportaktivität



**Burgergemeinde
Bern**



PD Dr. Julia Schmid
Institut für Sportwissenschaft
Universität Bern
Bremgartenstrasse 145
CH-3012 Bern
E-Mail: julia.schmid@unibe.ch

Dr. Vanessa Gut
Universität Luzern
Fakultät für Gesundheits-
wissenschaften und Medizin
Alpenquai 4
CH-6005 Luzern
E-Mail: vanessa.gut@unilu.ch

Dr. Nina Schorno
Institut für Sportwissenschaft
Universität Bern
Bremgartenstrasse 145
CH-3012 Bern
E-Mail: nina.schorno@unibe.ch

Prof. Dr. Gorden Sudeck
Institut für Sportwissenschaft
Eberhard Karls Universität Tübingen
Wilhelmstr. 124
D-72074 Tübingen
E-Mail: gorden.sudeck@uni-tuebingen.de

Prof. Dr. Achim Conzelmann
Institut für Sportwissenschaft
Universität Bern
Bremgartenstrasse 145
CH-3012 Bern
E-Mail: achim.conzelmann@unibe.ch

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG
Lektorat Psychologie
Länggass-Strasse 76
3012 Bern
Schweiz
Tel. +41 31 300 45 00
info@hogrefe.ch
www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri, Wiebke Erchinger
Bearbeitung: Tobias Gaudin, Gießen
Herstellung: Daniel Berger
Umschlagabbildung: Adrian Moser, Bern
Umschlag: Daniel Berger
Satz: punktgenau GmbH, Bülh
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín
Printed in Czech Republic
Auf säurefreiem Papier gedruckt

1. Auflage 2024
© 2024 Hogrefe Verlag, Bern
(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-95684-8)
(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-75684-4)
ISBN 978-3-456-85684-1
<https://doi.org/10.1024/85684-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Einführung	11
2 Zur Passung von Person und Sportaktivität	15
2.1 Relevante Merkmale für die Passung	15
2.2 Drei grundlegende Schritte hin zu einer Passung von Person und Sportaktivität	17
3 Sportbezogene Motive und Ziele	21
3.1 Bedeutung der sportbezogenen Motive und Ziele für das regelmäßige Sporttreiben	21
3.2 Sportbezogene Motive und Ziele vom Jugend- bis ins höhere Erwachsenenalter	23
3.2.1 Entwicklungsperspektive	23
3.2.2 Sportbezogene Motive und Ziele im mittleren Erwachsenenalter	24
3.2.3 Sportbezogene Motive und Ziele im Jugend- und früheren Erwachsenenalter sowie im höheren Erwachsenenalter	25
3.2.4 Diagnostik sportbezogener Motive und Ziele über die Lebensspanne ..	26
3.2.5 Empirische Befunde zur Veränderung der sportbezogenen Motive und Ziele über die Lebensspanne	27
3.2.6 Empirische Befunde zum Zusammenhang der sportbezogenen Motive und Ziele mit der Selbstkongruanz	27
4 Das Konzept der motivbasierten Sporttypen	33
4.1 Grundidee der motivbasierten Sporttypen	33
4.2 Bestimmung motivbasierter Sporttypen	35
4.2.1 Bestimmung des Motiv- und Zielprofils	35
4.2.2 Interpretation der Motivprofile und der motivbasierten Sporttypen	37
4.3 Motivbasierte Sporttypen über die Lebensspanne	38
4.3.1 Motivbasierte Sporttypen im mittleren Erwachsenenalter	38
4.3.2 Motivbasierte Sporttypen im Jugend- und frühen Erwachsenenalter ..	41
4.3.3 Motivbasierte Sporttypen im höheren Erwachsenenalter	41

4.4	Weitergehende empirische Befunde zu den motivbasierten Sporttypen	42
4.4.1	Stabilität von Motiv- und Zielprofilen	42
4.4.2	Verteilung der motivbasierten Sporttypen über unterschiedliche Gruppen hinweg	46
5	Herstellung optimaler Passungsverhältnisse	49
5.1	Maßschneiderung von Sportangeboten	49
5.1.1	Anwendungsbereich und Ziele maßgeschneiderter Sportangebote	49
5.1.2	Konzeptionelle Überlegungen zu den maßgeschneiderten Sportangeboten	50
5.1.3	Inhalte der maßgeschneiderten Sportangebote	51
5.1.4	Evaluation der Wirksamkeit der maßgeschneiderten Sportangebote	53
5.2	Anpassung und/oder Erweiterung einer bestehenden Sportangebotspalette	55
5.2.1	Anwendungsbereich und Ziele	55
5.2.2	Das Fallbeispiel der Volkshochschule	55
5.3	Individuelle Sportberatung (COMET-Ansatz)	58
5.3.1	Anwendungsbereich und Ziele der Sportberatung	58
5.3.2	Konzeptionelle Überlegungen zur individuellen Sportberatung	59
5.3.3	Ablauf der individuellen Sportberatung	59
5.3.4	Evaluation der Implementierung und Wirksamkeit der Sportberatung	62
5.3.5	Mögliche Variationen des Ablaufs der Sportberatung	66
6	Rückblick und Konsequenzen für den Freizeit- und Gesundheitssport	69
6.1	Zukünftige Anwendungsmöglichkeiten der Person-Sport-Passung im Freizeit- und Gesundheitssport	69
6.2	Anwendungsszenarien für das BMZI und die Sporttypen im Freizeit- und Gesundheitssport	70
	Anhang	73
	Anhang 1: Berner Motiv- und Zielinventar für das Jugend- und frühe Erwachsenenalter	75
	Anhang 2: Berner Motiv- und Zielinventar für das mittlere Erwachsenenalter	76
	Anhang 3: Berner Motiv- und Zielinventar für das höhere Erwachsenenalter	78
	Anhang 4: Gesprächsleitfaden für die individuelle Sportberatung COMET: Originalversion	80
	Anhang 5: Gesprächsleitfaden für die individuelle Sportberatung COMET: angepasste Version	87
	Anhang 6: Kurzbefragung während der Schnuppersportangebote	94
	Anhang 7: Übersicht über die Aktivitätsempfehlungen für einzelne Sporttypen	96
	Autorinnen und Autoren	99
	Literatur	101
	Sachwortverzeichnis	107

Vorwort

Forschungsprogramme haben in ihrem Entstehen ihre eigene Dynamik und ihre eigene Geschichte, die geprägt ist von Zufällen, von Gelegenheiten und vor allem von Personen.

Die Geschichte des Forschungsprogramms „Welcher Sport für wen?“ begann 2004 in Kiel. Vom Landessportverband Schleswig-Holstein erhielten wir, die Abteilung Sportpsychologie und Bewegungswissenschaft der CAU Kiel (Marion Blank, Katrin Lehnert und ich), den Auftrag, ein Sportprogramm für Neu- und Wiedereinsteiger und -einsteigerinnen zu konzipieren, durchzuführen und zu evaluieren. Das abwechslungsreiche und nach dem damals aktuellen Kenntnisstand der sportbezogenen Gesundheitsförderung konzipierte Programm fand bei einigen Teilnehmenden großen Anklang, andere wiederum beendeten das auf zehn Wochen angelegte Programm vorzeitig. Dabei fiel uns auf, dass überzufällig viele Männer, die in ihrer Jugend und im frühen Erwachsenenalter Spielsportarten betrieben hatten, nicht bis zum Ende des Programms dabeiblieben. Nun mag es viele Gründe geben, eine freizeitsportliche Aktivität zu beenden, die wir bei den damaligen Kursteilnehmenden nicht systematisch analysierten. Gleichwohl setzte sich in unseren Köpfen der Gedanke fest, dass die Drop-outs zu wesentlichen Teilen durch eine mangelnde Passung zwischen den Motiven und Zielen der uns verloren gegangenen Teilnehmenden und den Anreizen unseres Sportangebots zustande gekommen sein könnten. Aus

diesem Blickwinkel lag es nahe anzunehmen, dass ehemalige Spielsportler, die sich in ihrer ersten Lebenshälfte für Spielen, Wettkämpfen und Miteinander-Sporttreiben begeisterten, an einem rein fitness- und gesundheitsorientierten Programm keinen Gefallen fanden. Doch zunächst ließen wir die Sache auf sich beruhen.

Im Jahre 2007, mittlerweile an der Universität Bern angekommen, suchten Katrin Lehnert, Gorden Sudeck und ich nach einer gemeinsamen Projektidee, bei der wir unsere durchaus unterschiedlichen Interessen unter einen Hut bringen konnten. Während sich Gorden Sudeck zu dieser Zeit primär für motivationale und volitionale Prozesse in der sportbezogenen Gesundheitsförderung interessierte, ging es Katrin Lehnert und mir um differenzielle Fragen der Sportpsychologie, also um die Beschreibung und Erklärung von *Unterschieden* im Erleben und Verhalten von Menschen. Aus dieser „Gemengelage“ heraus entstand unser Projekt „Welcher Sport für wen?“ (2008–2010). Ziel dieses Projekts war einerseits, einen Fragebogen zu entwickeln, mit dem sich Motive und Ziele im Freizeit- und Gesundheitssport erfassen lassen (Berner Motiv- und Zielinventar, BMZI) und darauf aufbauend motivbasierte Sporttypen zu ermitteln. Andererseits ging es darum, eine Passung zwischen den gefundenen Sporttypen und unterschiedlichen Sportangeboten herzustellen und zu prüfen, inwieweit diese Passung das Wohlbefinden während und nach der Sportaktivität fördert.

Auf dieses Projekt folgten in den 2010er-Jahren einige weitere Projekte, mit denen wir die erfasste Lebensspanne, aber auch die intendierten Anwendungsbereiche unseres Ansatzes sukzessive ausweiteten, das BMZI weiterentwickelten und schließlich in das Beratungskonzept COMET münden ließen (vgl. Tabelle 0-1):

Forschungsprojekte werden in aller Regel mindestens (!) mitgetragen von Nachwuchswissenschaftlerinnen und -wissenschaftlern, die sich im Rahmen ihrer Qualifikationsarbeiten mit einem Teilaspekt eines Forschungsprogramms auseinandersetzen, Teilprojekte konzipieren und durchführen sowie die Erträge ihrer Forschung in Publikationen dokumentieren. Gorden Sudeck war von 2007 bis 2011 als Postdoktorand in meiner Abteilung tätig. Er hat das Projekt mitinitiiert und begleitet es auch nach seinem Wechsel 2011 auf eine W3-Professur für Sportwissenschaft an der Universität Tübingen als Kooperationspartner. Ebenfalls Mitinitiantin war Katrin Lehnert, die 2011 mit ihrer – 2013 mit dem Karl-Feige-Preis ausgezeichneten – Dissertation „Differenzielle Wohlbefindenseffekte durch Sport – der Erklärungsbeitrag von sportbezogenen Motiven und Zielen“ ihr Promotionsstudium abgeschlossen hat.

In der Folgezeit promovierten innerhalb des Forschungsprogramms Vera Molinari 2015 mit der Arbeit „Differenzielle Aspekte aktueller Befindlichkeit im Verlauf von Sportaktivitäten im höheren Erwachsenenalter“, Vanessa Gut 2020

zum Thema „Potentiale und Herausforderungen des person-orientierten Ansatzes zur Erklärung des individuellen Sportverhaltens von Jugendlichen und jungen Erwachsenen“ und Nina Schorno 2021 mit ihrer Dissertation „Von der Theorie in die Praxis: Konzeption, Umsetzung und Wirksamkeitsüberprüfung einer individuellen Sportberatung“.

Eine Nachwuchswissenschaftlerin nimmt innerhalb unseres Forschungsprogramms eine besondere Rolle ein: Julia Schmid. Als studentische Hilfskraft war sie bereits in den Anfängen von „Welcher Sport für wen?“ Teammitglied, promovierte 2014 mit der Arbeit „One size doesn't fit all: Studien zur maßgeschneiderten Sportförderung im Betrieb und im höheren Erwachsenenalter“, habilitierte sich 2021 und wird – so mein Wunsch – als Dozentin an unserem Institut unser Forschungsprogramm in die Zukunft begleiten.

Ohne das große Engagement meines wissenschaftlichen Nachwuchses, die tatkräftige Mithilfe unserer zahlreichen studentischen Hilfskräfte und die über Jahre hinweg hervorragende Teamarbeit wäre „Welcher Sport für wen?“ nicht in dieser Form entstanden. Daher gilt mein besonderer Dank allen, die in den letzten eineinhalb Jahrzehnten am Forschungsprogramm beteiligt waren.

Bei der Erstellung des vorliegenden Buches, mit dem wir die Erträge unserer Arbeit einem breiteren Leserinnen- und Leserkreis zugäng-

Tabelle 0-1: Übersicht über die Forschungsprojekte

Laufzeit	Projekt
2008-2010	Maßgeschneiderte Sportangebote im mittleren Erwachsenenalter – das „Welcher Sport für wen?“-Projekt
2010-2011	Maßgeschneiderte Sportangebote in der betrieblichen Gesundheitsförderung
2013	Sportbezogene Motive und Ziele im höheren Erwachsenenalter und deren Wirkung auf das Wohlbefinden
2015-2017	Sportbezogene Motive und Ziele im Jugend- und frühen Erwachsenenalter
2018-2019	Entwicklung und Umsetzung einer individuellen Sportberatung basierend auf Motiven und Zielen – der COMET Ansatz

lich machen möchten, haben viele Personen mitgewirkt. Neben den Autorinnen und Autoren geht der Dank an Nina Schorno, die neben ihrer Tätigkeit als Autorin auch redaktionelle Aufgaben übernommen hat, und an Julia Schmid, die das Buchprojekt federführend begleitete. Beide wurden tatkräftig unterstützt von unserer studentischen Hilfskraft, Anna Bleiker. Zu danken ist auch dem Hogrefe Ver-

lag und insbesondere unseren Lektorinnen, Susanne Lauri und Wiebke Erchinger, die uns stets hilfreich zur Seite standen und wesentlich dafür verantwortlich sind, dass dieses Buch nun in der vorliegenden Form entstehen konnte.

Bern, im Januar 2024
Achim Conzelmann