



^b
**UNIVERSITÄT
BERN**

Institut für Sportwissenschaft
Sportwissenschaft I

Individuelle Sportberatung im Erwachsenenalter

Manual für Beraterinnen und Berater

2019

Julia Schmid, Nina Schorno & Vanessa Gut

Inhalt

1	Theoretischer Hintergrund.....	3
1.1	Warum machen wir eine individuelle Sportberatung?	3
1.2	Ziele der individuellen Sportberatung	4
1.3	Affektives Befinden während des Sporttreibens	5
2	Überblick: Ablauf der individuellen Sportberatung	6
3	Erfassung der sportbezogenen Motive und Ziele	7
4	Erfassung des Sportverhaltens.....	8
4.1	Definition relevanter Sportaktivitäten	8
4.2	Erfassung des aktuellen Sportverhaltens	8
4.3	Erfassung des Sportverhaltens im Lebensverlauf.....	9
5	Rückmeldung des individuellen Motiv- und Zielfprofils sowie des Sporttyps.....	9
6	Angeleitetes Reflexions- und Beratungsgespräch	11

1 Theoretischer Hintergrund

1.1 Warum machen wir eine individuelle Sportberatung?

Regelmässig Sport zu treiben bereitet vielen Menschen Schwierigkeiten (Lamprecht, Fischer, & Stamm, 2014). Um von den positiven psychischen und physischen Gesundheitswirkungen des Sports profitieren zu können, muss er jedoch dauerhaft ausgeübt werden (Garber et al., 2011). Dementsprechend ist es ein wichtiges gesundheitspolitisches Ziel, die Bindung an sportliche Aktivitäten zu fördern (World Health Organization, 2018).

Überblicksarbeiten zeigen, dass v.a. jene Fördermassnahmen erfolgsversprechend sind, die auf die Adressaten zugeschnitten sind (Noar, Benac, & Harris, 2007). Eine solche Massnahme stellt die individuelle Sportberatung dar. Wir beabsichtigen damit, eine optimale Passung zwischen Person und sportlicher Aktivität herzustellen. Warum ist diese Passung so wichtig? Zum einen, weil es substantielle Unterschiede zwischen Erwachsenen gibt. Sie haben unterschiedliche psychische Voraussetzungen (z. B. Motive und Ziele, Regelwissen), aber auch unterschiedliche körperlich-motorische Voraussetzungen zum Sporttreiben (z. B. motorische Fähigkeiten, Krankheiten). Diese Differenzen zeigen sich nicht nur zwischen Personen in unterschiedlichen Lebensabschnitten, sondern auch zwischen Gleichaltrigen. Zum anderen ist eine Passung relevant, weil der Sport ein vielfältiges Phänomen ist. Er zeichnet sich durch unterschiedliche Inhalte (z. B. Spiel- vs. Ausdauersport) und Realisierungsformen (z. B. alleine vs. in der Gruppe; Sudeck & Conzelmann, 2011) aus. Folglich kann nicht jeder Person dieselbe Sportaktivität empfohlen werden! Vielmehr muss gezielt auf die individuellen Voraussetzungen eingegangen werden. Ganz im Sinne von: «One size doesn't fit all!».

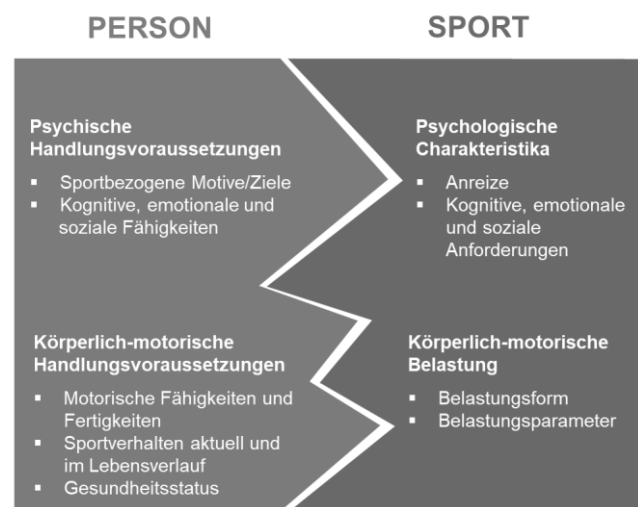


Abb. 1: Person-Sport-Passung

In der individuellen Sportberatung fokussieren wir auf der Seite der Person v. a. die sportbezogenen Motive und Ziele. Auf der Seite des Sports suchen wir eine Aktivität, deren Anreize möglichst gut zu den individuellen Motiven und Zielen passen. Gelingt diese Passung vgl. Abb. 1), dann sollte dies das affektive Befinden während dem Sport fördern und dies wiederum zur Aufrechterhaltung der Sportaktivität beitragen (Rhodes & Kates, 2015).

Motive und Ziele widerspiegeln die Gründe, warum jemand sportlich aktiv ist oder sein möchte. Sie sind situativ und zeitlich relativ überdauernd. Wir konzentrieren uns in der Beratung auf die expliziten Motive und Ziele, welche bewusst repräsentiert sind und sich folglich mittels Fragebogen erheben lassen (Brunstein, 2010). *Anreize* beziehen sich auf den Charakter von Situationen (Heckhausen & Heckhausen, 2007).

sen, 2008). Je nachdem wie eine sportliche Situation oder Aktivität gestaltet wird, können gewisse Motive eher befriedigt oder gewisse Ziele eher erreicht werden als andere. Inhaltlich entsprechen die Anreize den sportbezogenen Motiven und Zielen (z. B. Kontakt, Ästhetik).

1.2 Ziele der individuellen Sportberatung

Das übergeordnete Ziel der individuellen Sportberatung ist, Menschen dazu zu befähigen, selbstbestimmt eine Sportaktivität auszuwählen, die zu ihnen passt.

Motivationale Kompetenz

Wie eingangs erläutert, möchten wir durch die Beratung eine spezifische Kompetenz fördern, nämlich die motivationale Kompetenz. Darunter versteht man im Allgemeinen die «Fähigkeit, aktuelle und künftige Situationen so mit den eigenen Tätigkeitsvorlieben in Einklang zu bringen, dass effizientes Handeln auch ohne ständige Willensanstrengung möglich ist» (Rheinberg & Vollmeyer, 2012, p. 209). Folgende drei Komponenten sind grundlegend für ein motivational kompetentes Handeln im Bereich des Sports:

- (1) Personen können ihre eigenen sportbezogenen Motive und Ziele benennen
- (2) Personen können die Anreize von sportlichen Aktivitäten adäquat beurteilen
- (3) Personen können selbstbestimmt eine Sportaktivität, die ihren Motiven und Zielen entspricht wählen und ausführen

An unserem Beratungsevent fördern wir (1), indem die Teilnehmenden das Berner Motiv- und Zielinventar (BMZI) ausfüllen und wir ihnen ihr Motiv- und Zielprofil rückmelden. Wir fördern (2) und (3) indem die Teilnehmenden in den Schnuppersportangeboten breite Bewegungserfahrungen machen. Darauf aufbauend reflektieren wir gemeinsam, welche Aktivität welche Anreize hatte und wie diese zu den Vorlieben einer Person passt.

Sportspezifische Selbstkonkordanz

Ein weiteres Ziel der individuellen Sportberatung ist, die sportspezifische Selbstkonkordanz zu fördern. Die Selbstkonkordanz repräsentiert das Ausmass, indem ein Ziel mit persönlichen Interessen und Werten übereinstimmt (Sheldon & Elliot, 1999). Es wird zwischen vier verschiedenen Motivationsmodi unterschieden: Im (1) extrinsischen Modus werden Absichten aufgrund äusserer Handlungsfolgen unreflektiert übernommen (z. B. „Ich beabsichtige regelmässig am Sportkurs teilzunehmen, weil ich sonst den Beitragsbonus der Krankenkasse verliere“). Im (2) introjizierten Modus hingegen basiert die Zielauswahl und -verfolgung auf Wertvorstellungen, die zwar als sinnvoll akzeptiert, aber dennoch nicht als die „eigenen“ empfunden werden. Die antizipierte (Nicht-)Erfüllung der Ziele ist mit Schuld, Scham und Angst verbunden (z. B. „Ich beabsichtige regelmässig zum Herzsport zu gehen, weil mein Partner mir sonst Vorwürfe macht“). Beide erwähnten Motivationstypen führen zu einer geringen Selbstkonkordanz, weil Absichten gar nicht oder nur gering im Selbst verankert sind. Im (3) identifizierten Modus beruht die Auswahl und Verfolgung des intendierten Ziels hauptsächlich auf bewussten Bewertungsprozessen, wobei sich am Schluss herausstellt, dass die Gründe für die Herausbildung der Absicht kongruent mit eigenen Wertsystemen sind (Seelig & Fuchs, 2006). Das Verhalten wird v. a. aufgrund der persönlichen Wichtigkeit der Handlungsergebnisse angestrebt. Im konkreten Fall des Sporttreibens könnten etwa die positiven Gesundheitseffekte oder der Erholungswert als individuell bedürfnisbefriedigend eingestuft werden (z. B. „Ich beabsichtige regelmässig Rückengymnastik zu machen, weil ich dadurch meine Schmerzen in den Griff bekomme“). Schliesslich werden im (4) intrinsischen Modus Ziele um ihrer selbst willen angestrebt. Die unmittelbar in der Handlung erlebte Freude oder Befriedigung bildet den Anreiz für die Verhaltensausführung (z. B. „Ich beabsichtige regelmässig Volleyball zu spielen, weil es mir einfach Spass macht“). Letztere beide Motivationsmodi zeichnen sich durch eine hohe Selbstkonkordanz aus. Die Absichten gründen auf inneren Werten, authentischen Interessen sowie Bedürfnissen und werden folglich autonom von einem Menschen generiert (Seelig & Fuchs, 2006).

In unserer Beratung möchten wir den identifizierten und intrinsischen Motivationsmodus fördern. Dies tun wir zum einen, indem wir die Teilnehmenden dafür sensibilisieren, wie wichtig das affektive Befinden während dem Sporttreiben ist (vgl. Kap. 1.2). Zum anderen wenden wir die Techniken der motivierenden Gesprächsführung an, welche nachweislich die Selbstkonkordanz stärken (Vansteenkiste & Sheldon, 2006).

Basierend auf theoretischen Überlegungen und empirischen Befunden ist anzunehmen, dass sowohl eine erhöhte motivationale Kompetenz als auch eine erhöhte Selbstkonkordanz zu einem regelmässigen Sporttreiben führen (Fuchs, Seelig, Göhner, Schlatterer, & Ntoumanis, 2016).

1.3 Affektives Befinden während des Sporttreibens

Wie bereits angesprochen, thematisieren wir in unserer Beratung u. a. das affektive Befinden während der sportlicher Aktivität. Das affektive Befinden kann entweder kategorial oder dimensional gemessen werden.

Beim kategorialen Ansatz wird davon ausgegangen, dass es verschiedene Befindlichkeitszustände gibt und diese über qualitative Beschreibungen erhoben werden sollten. Die Befindenszustände sind distinkt, d.h. klar voneinander abgrenzbar. So werden sie unterschiedlich erlebt, kognitiv bewertet und sie gehen einher mit unterschiedlicher Mimik und Gestik etc. In der Forschung ist unklar, wie viele Befindenszustände es gibt, typische sind jedoch: Ängstlichkeit, Freude, Ärger oder Deprimiertheit (Ekkekakis, 2012).

Beim dimensionalen Ansatz wird das Befinden durch wenige, übergeordnete Dimensionen erhoben. Im weit verbreiteten Circumplex-Modell (vgl. Abb. 2) sind zwei Dimensionen aufgeführt: (1) *Aktivierung*: Das Befinden wird auf einer Achse von entspannt/gelangweilt zu aufgeregt/verärgert verordnet. Es geht übergeordnet gesagt um die energetische Erregung. (2) *Valenz*: Das Befinden wird auf einer Achse zwischen gut/wohl und schlecht/unwohl verordnet. Studien zeigen, dass diese beiden Dimensionen relativ unabhängig voneinander sind (Ekkekakis & Zenko, 2016). Angenommen wird, dass mit diesem Ansatz sämtliche spezifischen Befindenszustände bestimmt werden können (z. B. ist Ängstlichkeit eine Mischung aus hoher Aktivierung und negativer Valenz).

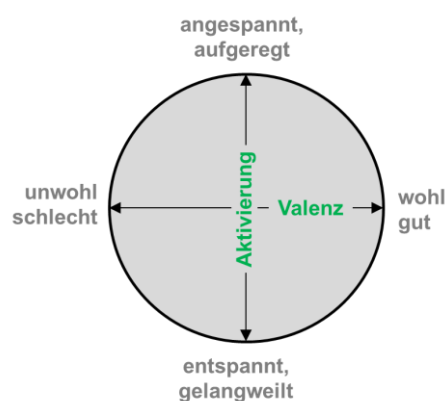


Abb. 2: Circumplex-Modell des Befindens (Hall, Ekkekakis, & Petruzzello, 2002)

Das affektive Befinden kann sich durch die sportliche Aktivität mehrmals verändern, ihr Verlauf ist also oftmals nicht linear. Es ist folglich sinnvoll, das Befinden nicht nur vor und nach, sondern auch während des Sports zu erfassen. Für die Sportberatung entscheidend ist vor allem das Befinden *während* der Aktivität. Hier zeigen sich die grössten Unterschiede zwischen den Personen. Zudem hängt das Befinden während sportlicher Aktivität vergleichsweise stark mit der Aufrechterhaltung des Sportverhaltens zusammen (Rhodes & Kates, 2015). Das affektive Befinden nach der Sportaktivität ist homogener und überwiegend positiv. Hier spielt der Vollendungs-Effekt eine grosse Rolle: Die Personen fühlen sich fast alle gut, weil die Aktivität nun fertig ist.

Das affektive Befinden während sportlicher Aktivität wird durch zahlreiche Faktoren beeinflusst. Nach der Dual-Mode Theorie ist ein zentraler Einflussfaktor die Intensität: Bei Belastungen im (1) aeroben Bereich fühlen sich die meisten Personen gut. Das Befinden ist interindividuell relativ homogen. Bei Belastungen (2) im aerob-anaeroben Übergangsbereich fühlen sich manche Personen immer noch gut, während sich andere langsam schlechter fühlen. Das Befinden ist interindividuell heterogen. Bei Belastungen (3) im anaeroben Bereich fühlt sich die Mehrheit schlecht. Das Befinden ist interindividuell wieder relativ homogen. Ob eine Person eine aerob-anaerobe Belastung als angenehm erlebt oder nicht ist v. a. abhängig von kognitiven Faktoren, wie etwa dem Kompetenz- oder Autonomieerleben (Ekkekakis & Acevedo, 2006). Wir nehmen zudem an, dass in diesem mittleren Intensitätsbereich auch die Motiv-Anreiz-Passung relevant ist.

2 Überblick: Ablauf der individuellen Sportberatung

Tabelle 1 gibt einen Überblick über den Ablauf der individuellen Sportberatung aus Sicht der Teilnehmenden. Die Sportberater/-innen kommen bei Schritt 3, 4 und 6 zum Einsatz. Wenn immer möglich wird eine Teilnehmerin/ein Teilnehmer von der gleichen Person betreut. Die gesamte Sportberatung dauert für die Teilnehmenden total 3,5 bis 4 Stunden.

Tab. 1: Ablauf der Sportberatung

Schritte	Zeit	Inhalte und Funktion in Beratung	Ort
1.	05 Min	Begrüssung: Erklärung des Ablaufs, Einverständniserklärung, Check medizinische Unbedenklichkeit	Vorraum Bibliothek <i>Gebäude C</i>
2.	15 Min	Fragebogenerhebung am PC: Basisinfos Person, sportbezogene Motive und Ziele, Gesundheitskompetenz, Selbstkonkordanz, motivationale Kompetenz, aktuelles Sportverhalten	Bibliothek <i>Gebäude C</i>
3.	15 Min	Interview: ggf. Rückfragen zu aktuellem Sportverhalten, Sport im Lebensverlauf	Seminarräume <i>Gebäude A und C</i>
4.		Ergebnisrückmeldung: individuelles Motiv- und Zielprofil, motivbasierter Sporttyp	
umziehen/ (15 Min)			
5.	90 Min	Drei Schnuppersportangebote inkl. Kurzbefragungen: affektives Befinden, Beanspruchungswahrnehmung, Erfahrungen mit Sportaktivitäten in Anlehnung an BMZI	Sporthalle 4, 5, 6 <i>Gebäude B</i>
umziehen/verpflegen (15-25 Min)			
6.	25 Min	Reflexions- und Beratungsgespräch auf Basis der gesammelten Daten	Seminarräume <i>Gebäude A und C</i>

Die Teilnehmenden erleben insgesamt drei Schnuppersportangebote an je 30 Minuten (vgl. Tab. 2). Die Schnuppersportangebote sind inhaltlich so gestaltet, dass möglichst breite Bewegungserfahrungen gemacht werden. In welcher Reihenfolge die Teilnehmenden die Angebote besuchen ist (aus wissenschaftlichen Gründen) unterschiedlich. Pro Gruppe sollten ca. 10-15 Personen eingeteilt werden. Die Leiter/-innen versuchen über Instruktionen und mit der Wahl der Übungen die Intensität zwischen den Schnuppersportangeboten möglichst konstant zu halten. Vor, während und nach den Schnuppersportangeboten werden kurze Befragungen auf Smartphones durchgeführt. Die Teilnehmenden schätzen ihr Befinden, die wahrgenommene Beanspruchung sowie die Erfahrungen ein, die sie während der Aktivität gemacht haben. Die gesammelten Daten bilden die Grundlage des Reflexions- und Beratungsgesprächs. Die Teilnehmenden besuchen die Schnuppersportangebote in unterschiedlicher Reihenfolge (z. B. A, B, C vs. B, C, A), dies muss beim Gespräch im Hinterkopf behalten werden.

Der Ablaufplan aus Sicht der Teilnehmenden muss allen bekannt sein, so dass bei Fragen von Teilnehmenden geholfen werden kann.

Tab. 2: Inhalte der drei Schnuppersportangebote

Angebot Leiter	Fokus	(Provisorische) Inhalte
A Claude Manuel	Figur/Aussehen, Fitness/Gesundheit	Funktionales Aufwärmen (z. B. Squats), freies Laufen in Halle mit Kardio-Übungen dazwischen, Kraftübungen frontal angeleitet, Dehnen; Hauptteil mit Musik
B Lukas Gian-Marco	Kontakt, Wettkampf/Leistung	Spielerisches Aufwärmen, Reifenball, spielerische Stafette (z. B. Reifentransport in Gruppe), gemeinschaftlicher Ausklang mit Gruppenaufgabe; ohne Musik
C Melina Samira	Ästhetik, Ablenkung/Katharsis	Mobilisation im Kreis, kurze Tanzmix-Choreo mit Fokus auf fließende und runde Bewegungen, Tai Chi-Übungen; Körperwahrnehmungs-Übung im Stehen; Hauptteil mit Musik

3 Erfassung der sportbezogenen Motive und Ziele

Tabelle 3 gibt einen Überblick über die Motive und Ziele (Lehnert, Sudeck, & Conzelmann, 2011), die im 2. Beratungsschritt erfasst werden (vgl. Tab. 1). Daneben befinden sich die jeweiligen Aussagen, die von den Teilnehmenden der Sportberatung bewertet werden (von 1 = «trifft gar nicht zu» bis 5 = trifft sehr zu»).

Tab. 3: Subdimensionen des Berner Motiv- und Zielinventars. Eingangsfragestellung: Warum treiben Sie Sport?/Warum würden Sie Sport treiben?

Motiv	Itemformulierungen
Gesundheit/ Fitness	vor allem aus gesundheitlichen Gründen.
	vor allem um fit zu sein.
	um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.
Figur/ Aussehen	wegen meiner Figur.
	um abzunehmen.
	um mein Gewicht zu regulieren.
Kontakt im/durch Sport	um dabei Freunde/Bekannte zu treffen.
	um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.
	um mit anderen gesellig zusammen zu sein.
	um dadurch Menschen kennen zu lernen.
	um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.
Ablenkung/ Katharsis	weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.
	um Stress abzubauen.
	um Ärger und Gereiztheit abzubauen.
	um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.
Aktivierung/ Freude	um neue Energie zu tanken.
	um mich zu entspannen.
	vor allem aus Freude an der Bewegung
Wettkampf	wegen des Nervenkitzels.
	um mich mit anderen zu messen.
	weil ich im Wettkampf aufblühe.
	um sportliche Ziele zu erreichen.
Ästhetik	weil Sport mir die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.
	weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.

4 Erfassung des Sportverhaltens

4.1 Definition relevanter Sportaktivitäten

Was verstehen wir in der Beratung unter Sport bzw. Sportaktivität? Bei unserem Verständnis stützen wir uns auf Fuchs et al. (2015) (siehe Abb. 3). *Körperliche Aktivität* wird als übergeordnetes, breites Konstrukt verstanden, dass alle körperlichen Bewegungen umfasst, die durch den Einsatz von grösseren Muskelgruppen (Skelettmuskeln) den Energieverbrauch erhöhen. Eine Unterkategorie davon ist die *Bewegungsaktivität*. Darunter verstehen wir «alle körperlichen Aktivitäten mit erhöhtem Energieverbrauch, die wir ausüben, um Aufgaben im Alltag zu erledigen» (Fuchs et al., 2015, p. 62). Es handelt sich also um instrumentelle Aktivitäten, die im Beruf oder in der Freizeit ausgeübt werden. Eine weitere Unterkategorie der körperlichen Aktivität ist die *Sportaktivität*. Darunter verstehen wir alle «körperlichen Aktivitäten mit erhöhtem Energieverbrauch, die wir um ihrer selbst willen, aus personalen, sozialen oder gesundheitlichen Gründen ausüben» (Fuchs et al., 2015, p. 62). Es geht also um eine Aktivität in der Freizeit, die bewusst gemacht wird, um sportlich aktiv zu sein (Aspekt der Intentionalität).

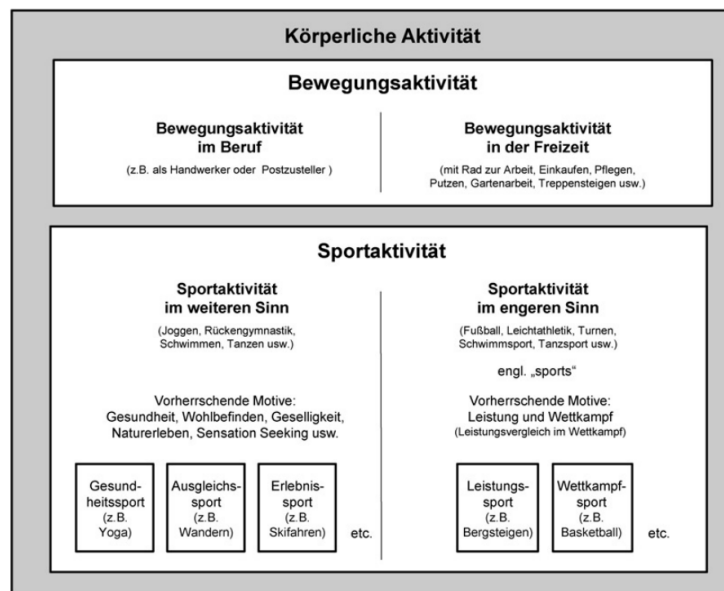


Abb. 3: Begriffliche Unterscheidung von Bewegungs- und Sportaktivität (Fuchs et al., 2015, p. 62)

4.2 Erfassung des aktuellen Sportverhaltens

Wir erfassen das aktuelle Sportverhalten im 2. Beratungsschritt (vgl. Tab. 1) am PC. Es geht darum herauszufinden, wie aktiv die Person momentan ist und welche Aktivitäten sie zurzeit ausübt. Wir setzen den BSA-Fragebogen (Fuchs et al., 2015) ein, bei welchem die Sportaktivitäten der letzten vier Wochen ermittelt werden (vgl. Abb. 4).

3) Um welche sportliche(n) Aktivität(en) handelt es sich dabei?		
Sportaktivität 1: _____	Sportaktivität 2: _____	Sportaktivität 3: _____
(hier eintragen)	(ggf. hier eintragen)	(ggf. hier eintragen)
Aktivität 1 habe ich in den letzten 4 Wochen ca. _____ Mal ausgeübt und zwar bei jedem Mal für ca. _____ Minuten	Aktivität 2 habe ich in den letzten 4 Wochen ca. _____ Mal ausgeübt und zwar bei jedem Mal für ca. _____ Minuten	Aktivität 3 habe ich in den letzten 4 Wochen ca. _____ Mal ausgeübt und zwar bei jedem Mal für ca. _____ Minuten

Abb. 4: Auszug aus dem BSA-Fragebogen zur Erfassung des aktuellen Sportverhaltens

4.3 Erfassung des Sportverhaltens im Lebensverlauf

Wir erfassen das Sportverhalten im Lebensverlauf mündlich per Interview im 3. Beratungsschritt (vgl. Tab. 1). Ziel ist, einen groben Überblick darüber zu bekommen, welche sportiven Erfahrungen die Teilnehmerin/der Teilnehmer mitbringt (z. B. hinsichtlich Technik, Regelwissen, Vereinssport etc.).

Welche Sportaktivitäten haben Sie zwischen dem 18. Lebensjahr und heute hauptsächlich ausgeübt? Nennen Sie nur Sportarten, welche Sie mind. <u>ein</u> Jahr und mind. <u>1x/Woche</u> ausgeübt haben. Dabei dürfen Sie auch Sportarten angeben, die Sie aktuell nicht mehr betreiben. Sie können eine bis maximal fünf Sportarten auflisten.
Sportaktivität 1: _____
Sportaktivität 2: _____
Sportaktivität 3: _____
Sportaktivität 4: _____
Sportaktivität 5: _____

Abb. 5: Fragebogen zur Erfassung des Sportverhaltens im Lebensverlauf

5 Rückmeldung des individuellen Motiv- und Zielprofils sowie des Sporttyps

Im 4. Beratungsschritt (vgl. Tab. 1) wird den Teilnehmenden ein erstes Feedback ihrer Testresultate gegeben, bevor sie später nochmals weitere Kurz-Befragungen während den Schnuppersportangeboten ausfüllen. Rückgemeldet wird Folgendes:

- individuelles Motiv- und Zielprofil
- (passendster) Sporttyp

Was eine passende Sportaktivität für die Person sein könnte und welche Rolle das Befinden im Prozess der Aufrechterhaltung einer Sportaktivität spielt, darf noch nicht thematisiert werden. Beides könnte die Befragung während den Schnuppersportangeboten beeinflussen.

Generell gilt es bei der Rückmeldung auf eine einfache Sprache zu achten. Personen sollen nicht ausschliesslich auf ihre Defizite, sondern v. a. auf ihre Ressourcen (z. B. bereits schon regelmässig 1x/Woche sportlich aktiv) aufmerksam gemacht werden.

Die theoretische Annahme ist, dass Personen nicht nur aufgrund eines einzelnen Motivs oder Ziels Sporttreiben, sondern vielmehr ein ganzes Bündel relevant ist. Personen haben daher unterschiedliche

Motiv- und Zielprofile. Um ein aussagekräftiges Motiv- und Zielprofil für die Personen erstellen zu können, werden die Rohmittelwerte der Motivbereiche *intraindividuell* Z-standardisiert:

- Berechnung der Mittelwerte der einzelnen Motiv- und Zielbereiche für eine Person (individuelle Mittelwerte, z. B. für Kontakt).
- Berechnung des Gesamtmittelwerts über die individuellen Mittelwerte (mittlere individuelle Motivausprägung).
- Berechnung der Abweichungen zwischen den individuellen Mittelwerten und der mittleren individuellen Motivausprägung.
- Relativierung der jeweiligen Abweichungen auf die mittlere intraindividuelle Streuung über alle Motivbereiche (standardisierte individuelle Motivkennwerte).

Diese Standardisierung führt dazu, dass jede Person einen Mittelwert von 100 und eine Standardabweichung von 10 hat. Die intraindividuelle Z-Standardisierung ist notwendig, um (1) die Motivbereiche *innerhalb* einer Person miteinander in Beziehung setzen zu können. Dank dieser Berechnung sind Aussagen wie die folgende möglich: «Figur/Aussehen ist Ihr Hauptmotiv, Wettkampf/Leistung ist Ihnen offensichtlich deutlich weniger wichtig». (2) Weiter kann mithilfe der Berechnung das Motivprofil niveauunabhängig interpretiert werden. Generelle Antworttendenzen (z. B. es wird häufig der Extremwert 5 angekreuzt) werden so ausgeglichen.

Die Sporttypen wurden im Rahmen des Projekts «Welcher Sport für wen?» mittels Clusteranalyse bestimmt. Die Daten stammten von ca. 300 Mitarbeitenden der Universität Bern. Alle waren zwischen 35-65 Jahre alt und im Bereich des Freizeit- oder des Gesundheitssports aktiv. Bei der Rückmeldung der Sporttypen muss folglich immer im Hinterkopf behalten werden, dass die Vergleichsgruppe diese Charakteristika aufweist. Es kann daher sein, dass für eine jüngere, sehr aktive Person, der zugeteilte Sporttyp nicht sehr passend ist. Dies gilt es den Personen zu kommunizieren.

Es wird jener Sporttyp ausgegeben, welcher dem individuellen Profil am ähnlichsten ist. Selbstverständlich gibt es aber weniger typische und typischere Mitglieder eines Sporttyps. Es kann also vorkommen, dass das individuelle Profil vom zugeteilten Sporttypen leicht abweicht. Da der Motivbereich «Gesundheit/Fitness» aufgrund der generell (sehr) hohen Ausprägung nicht Wesentliches zur Unterscheidung von Personen beiträgt, wird er in der Sporttypenbestimmung nicht berücksichtigt. Im Motivprofil ist er aber dennoch ersichtlich. Abbildung 7 gibt eine Übersicht über die neun Sporttypen.

Sporttypen mit einem «Sportler» im Namen sind in der Regel Sporttypen, die relativ sportaffin sind. Sie werden v. a. durch Tätigkeitsanreize (z. B. Ästhetik, Aktivierung/Freude, Wettkampf/Leistung) motiviert.

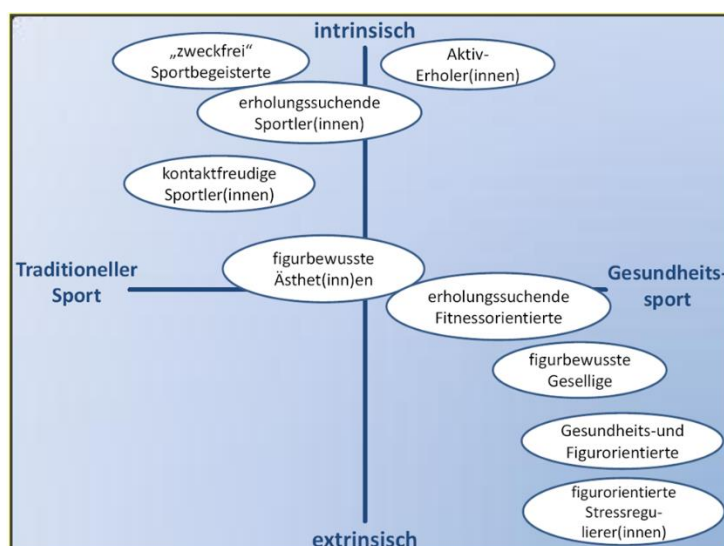


Abb. 7: Die Sporttypen im Überblick

Wie die Rückmeldung des individuellen Motiv- und Zielprofils sowie des zugeteilten Sporttypen aussieht, ist in Abbildung 8 ersichtlich. Am Beratungsevent wird die Rückmeldung ausgedruckt und den Teilnehmenden abgegeben.

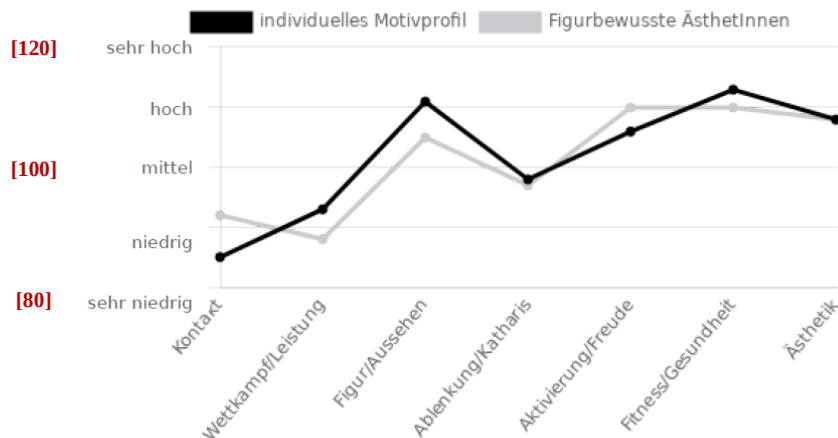


Abb. 8: Beispiel einer Rückmeldung eines individuellen Motiv- und Zielprofils

6 Angeleitetes Reflexions- und Beratungsgespräch

Im 6. Beratungsschritt (vgl. Tab. 1) geht es darum, alle gesammelten Informationen der Teilnehmenden zusammen zu führen und gemeinsam mit ihr/ihm über passende Sportaktivitäten nachzudenken (vgl. dazu Gesprächsleitfaden).

Für die Abgabe der Aktivitätsempfehlungen wird auf folgende Informationen zurückgegriffen:

- Gemeinsame Reflexion über: individuelles Motiv- und Zielprofil, zugeteilter Sporttyp
- Gemeinsame Reflexion über Passung und Anreize von Schnuppersportangeboten (Gesprächselement 2 im Gesprächsleitfaden)
- Standardisierte Empfehlungen für Sportaktivitäten je Sporttyp
- Eigene Ideen

Die standardisierten Empfehlungen je Sporttyp basieren im Wesentlichen auf dem Projekt «Welcher Sport für wen?». In diesem wurden für die neun Sporttypen fünf verschiedene Sportangebote massgeschneidert und durchgeführt.

Folgende Daten können weitere Hinweise für passende Sportaktivitäten liefern und sind aber – wenn überhaupt – nur am Rande zu berücksichtigen:

- Aktuelles Sportverhalten: Sportvolumen (min/Woche) und Sportarten
- Sportaktivitäten im Lebensverlauf

Damit die Konversation reibungslos abläuft, müssen die individuellen Daten der Teilnehmenden vor dem Reflexions- und Beratungsgespräch kurz studiert werden. Drei Fragen sollte sich der Berater/die Beraterin stellen:

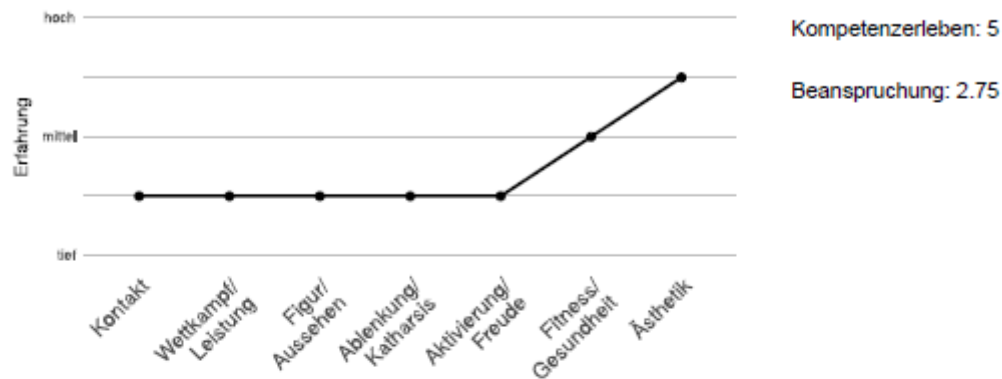
- Wie sieht das individuelle Motiv- und Zielprofil der Person genau aus?
- Zu welchen Sportaktivitäten könnte ich der Person auf Basis der standardisierten Empfehlungen und der zusätzlichen Informationen raten (2-3 Vorschläge inkl. Begründung ausdenken)?
- Decken sich diese Sportaktivitäten mit den Befindensdaten während den Schnupperangeboten? (z. B. hat eine Person mit einem hohen Ästhetikmotiv auch eine vergleichsweise gute Valenz)

bzw. Sportfreude während des Angebots C, das eher die Ästhetik fokussierte bzw. bei dem eher Ästhetik erlebt wurde?)

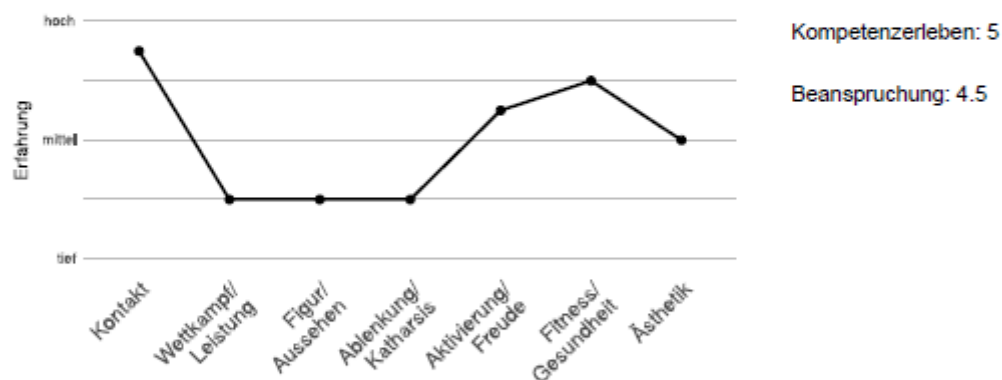
Sporterfahrungen

Probandencode
134

Sportangebot A



Sportangebot B



Sportangebot C

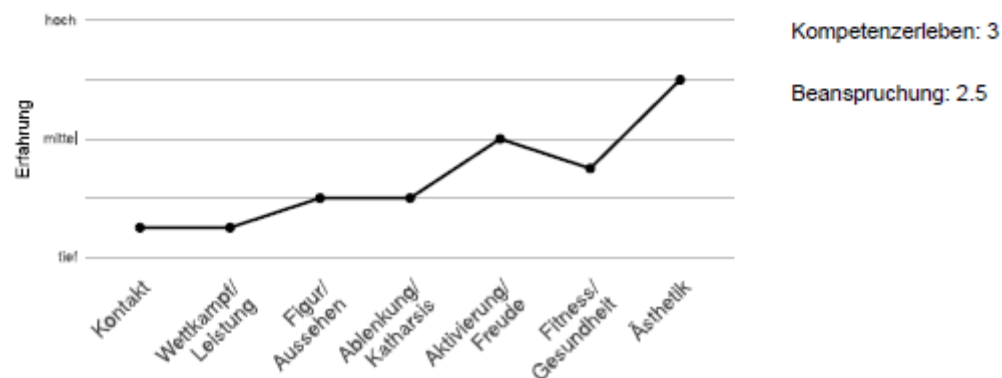
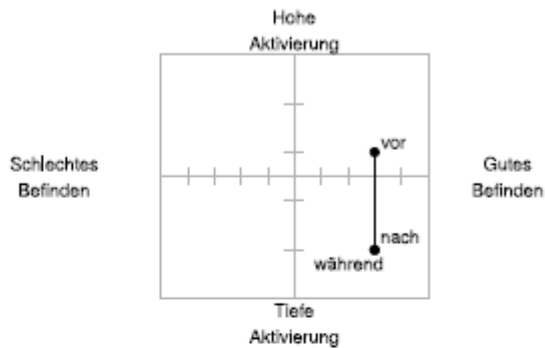


Abb. 9: Beispiel einer Rückmeldung der Erlebensdaten

Befinden

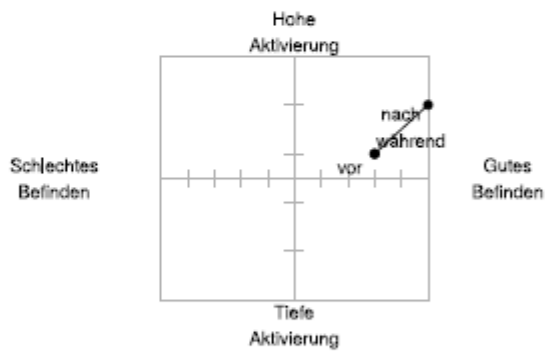
Probandencode
134

Sportangebot A



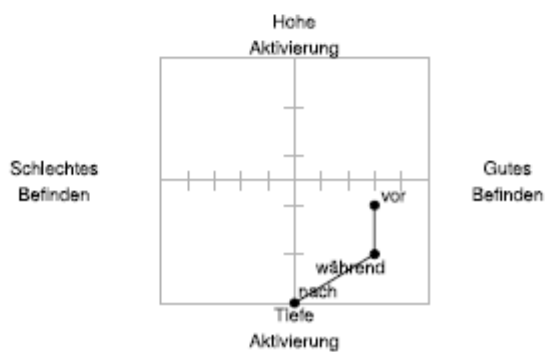
Sportfreude: 41

Sportangebot B



Sportfreude: 82

Sportangebot C



Sportfreude: 80

Abb. 10: Beispiel einer Rückmeldung der Befindensdaten

Literatur

- Brunstein, J. C. (2010). Implicit motives and explicit goals: The role of motivational congruence in emotional well-being. In O. C. Schultheiss & J. C. Brunstein (Eds.), *Implicit Motives* (pp. 347–374). Oxford: Oxford University Press.
- Ekkekakis, P. (2012). Affect, mood and emotion. In G. Tenenbaum, R. C. Eklund, & A. Kamata (Eds.), *Measurement in sport and exercise psychology* (pp. 321–332). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ekkekakis, P., & Acevedo, E. O. (2006). Affective responses to acute exercise: Toward a psychobiological dose-response model. In E. O. Acevedo & P. Ekkekakis (Eds.), *Psychobiology of physical activity* (pp. 91–109). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ekkekakis, P., & Zenko, Z. (2016). Measurement of affective responses to exercise: From “affectless arousal” to “the most well-characterized” relationship between the body and affect. In H. L. Meiselman (Ed.), *Emotion measurement* (pp. 299–321). Duxford: Woodhead Publishing.
- Fuchs, R., Klaperski, S., Gerber, M., & Seelig, H. (2015). Messung der Bewegungs- und Sportaktivität mit dem BSA-Fragebogen: Eine methodische Zwischenbilanz [Measurement of physical activity and sport activity with the BSA questionnaire]. *Zeitschrift Für Gesundheitspsychologie*, 23, 60–76. <https://doi.org/10.1026/0943-8149/a000137>
- Fuchs, R., Seelig, H., Göhner, W., Schlatterer, M., & Ntoumanis, N. (2016). The two sides of goal intentions: Intention self-concordance and intention strength as predictors of physical activity. *Psychology & Health*, 32(1), 110–126. <https://doi.org/10.1080/08870446.2016.1247840>
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., . . . Swain, D. P. (2011). American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334–1359. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318213fefb>
- Hall, E. E., Ekkekakis, P., & Petruzzello, S. J. (2002). The affective beneficence of vigorous exercise revisited. *British Journal of Health Psychology*, 7, 47–66.
- Heckhausen, J., & Heckhausen, H. (2008). Motivation and action: Introduction and overview. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Eds.), *Motivation and action* (2nd ed., pp. 1–9). New York, NY: Cambridge University Press.
- Lamprecht, M., Fischer, A., & Stamm, H. P. (2014). *Sport Schweiz 2014: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung*. Magglingen: Bundesamt für Sport.
- Lehnert, K., Sudeck, G., & Conzelmann, A. (2011). BMZI – Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport [BMZI – Bernese motive and goal inventory in leisure and health sports]. *Diagnostica*, 57, 146–159. <https://doi.org/10.1026/0012-1924/a000043>
- Noar, S. M., Benac, C. N., & Harris, M. S. (2007). Does tailoring matter? Meta-analytic review of tailored print health behavior change interventions. *Psychological Bulletin*, 133, 673–693. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.4.673>
- Rheinberg, F., & Vollmeyer, R. (2012). *Motivation* (8th ed.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Rhodes, R. E., & Kates, A. (2015). Can the affective response to exercise predict future motives and physical activity behavior? A systematic review of published evidence. *Annals of Behavioral Medicine: a Publication of the Society of Behavioral Medicine*, 49(5), 715–731. <https://doi.org/10.1007/s12160-015-9704-5>
- Seelig, H., & Fuchs, R. (2006). Messung der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz [Measuring sport- and exercise-related self concordance]. *Zeitschrift Für Sportpsychologie*, 13, 121–139. <https://doi.org/10.1026/1612-5010.13.4.121>
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 482–497.

- Sudeck, G., & Conzelmann, A. (2011). Motivbasierte Passung von Sportprogrammen: Explizite Motive und Ziele als Moderatoren von Befindlichkeitsveränderungen durch sportliche Aktivität [Motiv-based tailoring of sports programmes: Explicit motives and goals as moderators of mood changes through sports activities]. *Sportwissenschaft*, 41, 175–189. <https://doi.org/10.1007/s12662-011-0194-8>
- Vansteenkiste, M., & Sheldon, K. M. (2006). There's nothing more practical than a good theory: Integrating motivational interviewing and self-determination theory. *The British Journal of Clinical Psychology*, 45(Pt 1), 63–82. <https://doi.org/10.1348/014466505X34192>
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.