



# Bewegungsfreude und Motivation für Sport: Eine individuelle Angelegenheit?

Prof. Dr. Gorden Sudeck

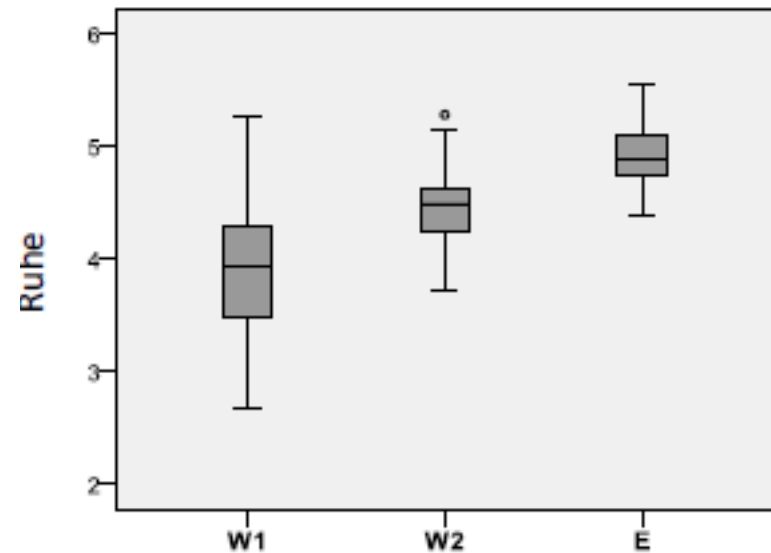
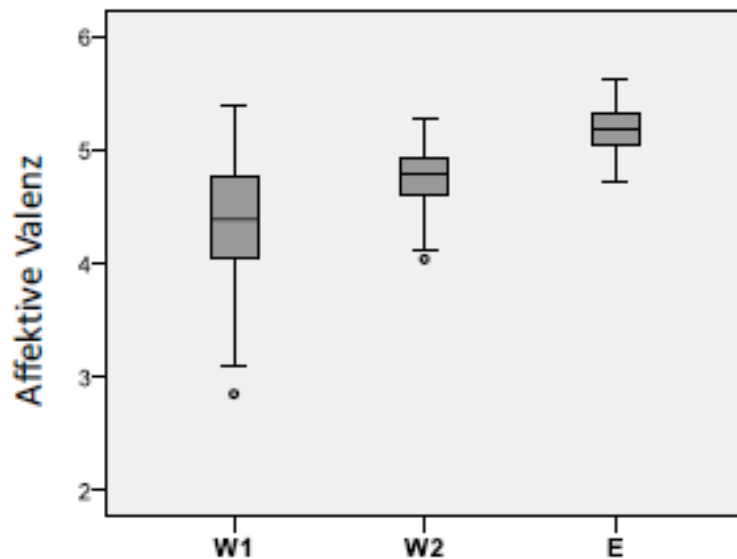
Institut für Sportwissenschaft  
AB Bildungs- und Gesundheitsforschung im Sport

8. Fachtagung des Zentrums Patientenschulung  
Würzburg, 15./16.Mai 2014



# Inter-individuelle Variabilität des Befindens im Verlauf von Freizeit- und Gesundheitssportprogrammen

- Universitätssport für Angestellte ( $n = 110$  aus 5 Programmen)



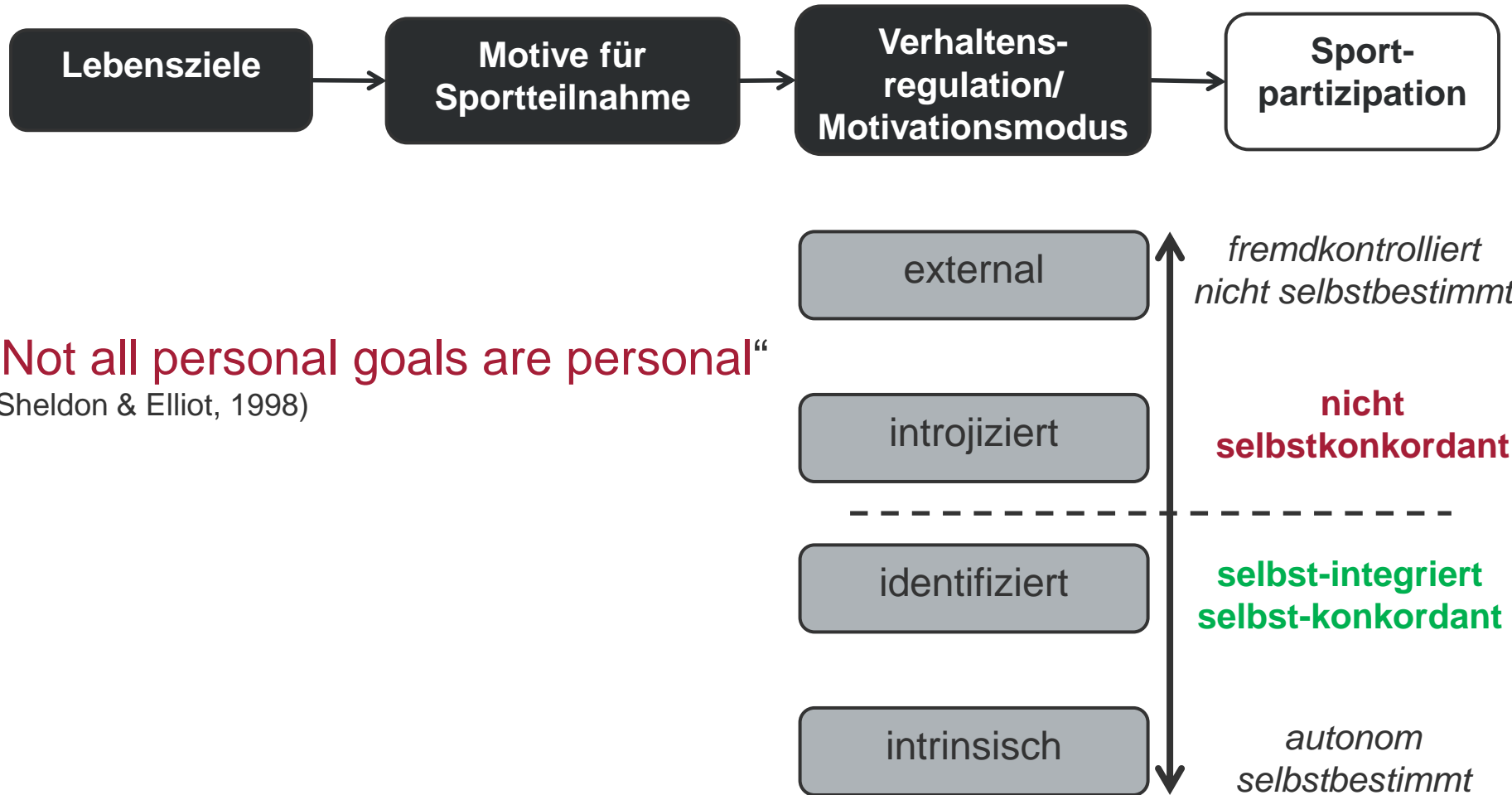
(Sudeck & Conzelmann, 2014, in Druck)



---

## Gliederung

- Einstieg:  
Inter-individuelle Unterschiede im Befinden bei Sportaktivität
- **Motivationspsychologischer Hintergrund: Motivation ≠ Motivation**
- Individuelle Motivationslage: Person ≠ Person  
(Differenzielle Perspektive)
- Motivbasierte Passung von Sportprogrammen



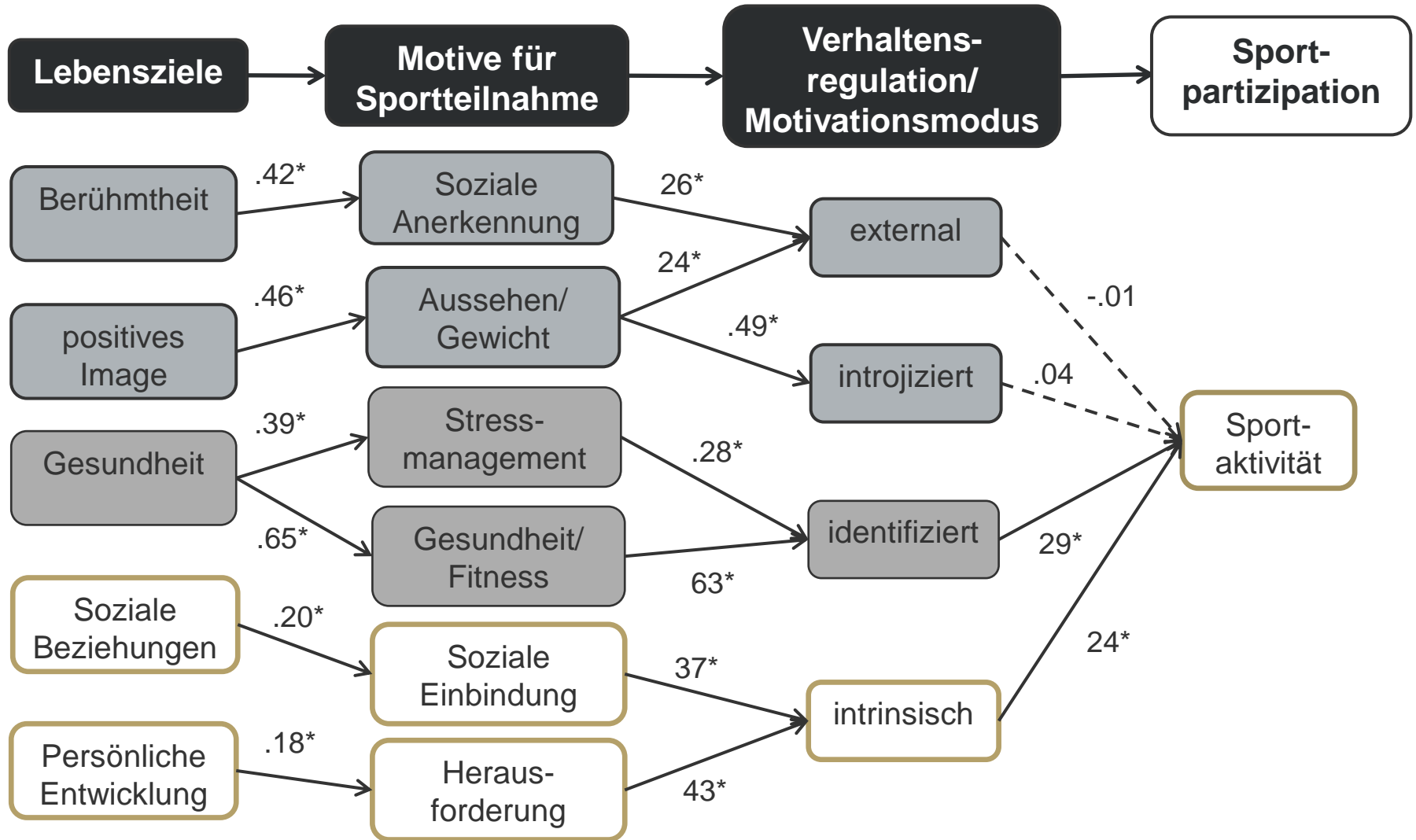
„Not all personal goals are personal“  
(Sheldon & Elliot, 1998)

(Selbstdeterminationstheorie, Deci & Ryan, 1991)



# Sportpartizipation: Drei Ebenen der Motivation

(Ingledeu et al., 2009)



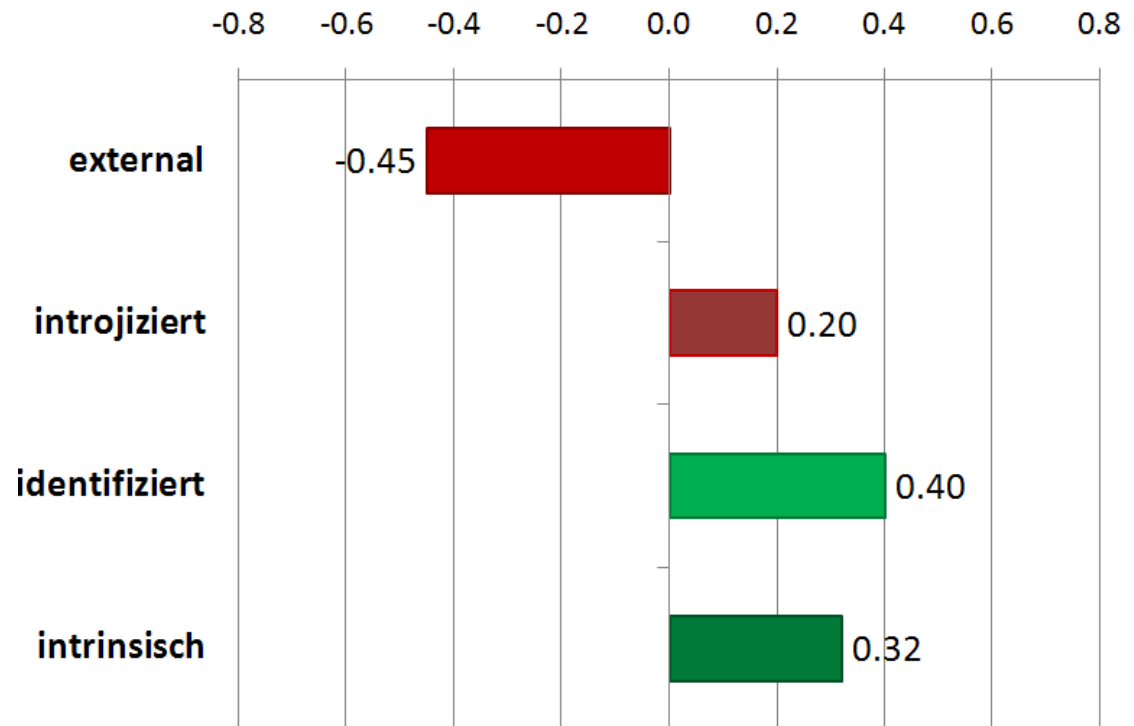


## Veränderungen Motivationsmodi bei Einsteigern in Aktivitätsprogramme

- Herz-Kreislauf-/Fitnessstraining (3x/Woche)  
oder täglich Gehen
- 4 Studien; N = 312
- 10-24 Wochen
- $M_{\text{Alter}}$  : 23 bis 50 Jahre

Prozesse der  
Internalisierung von  
Beweggründen

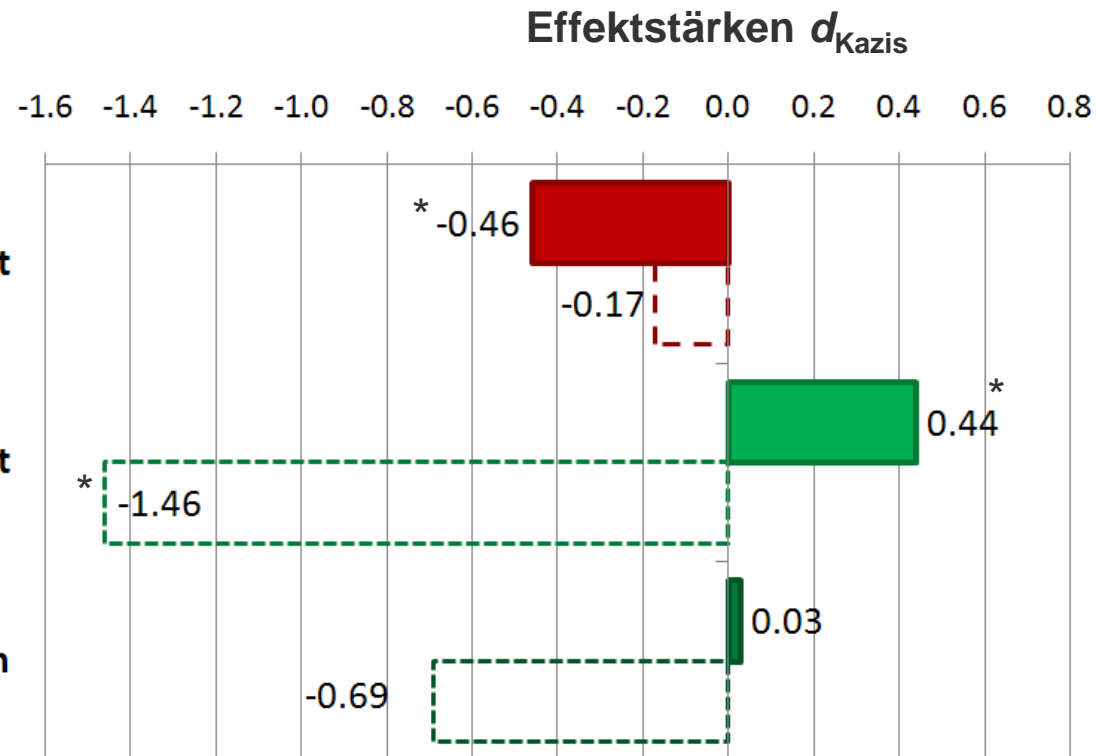
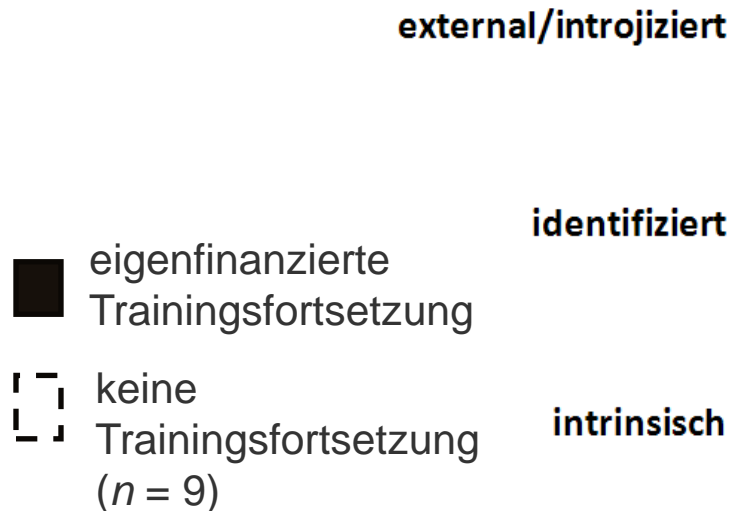
Selbstkongruenz ↑



gepoolte Effektstärke  $d$ ; nach Rodgers et al. (2010)

# Veränderungen Motivationsmodi im orthopädischen Reha-Sport

- gerätegestütztes Krafttraining mit Kostenübernahme; 6-7 Monate; 2x/Woche
- 40 Frauen, 21 Männer
- $M_{\text{Alter}} = 42$  Jahre



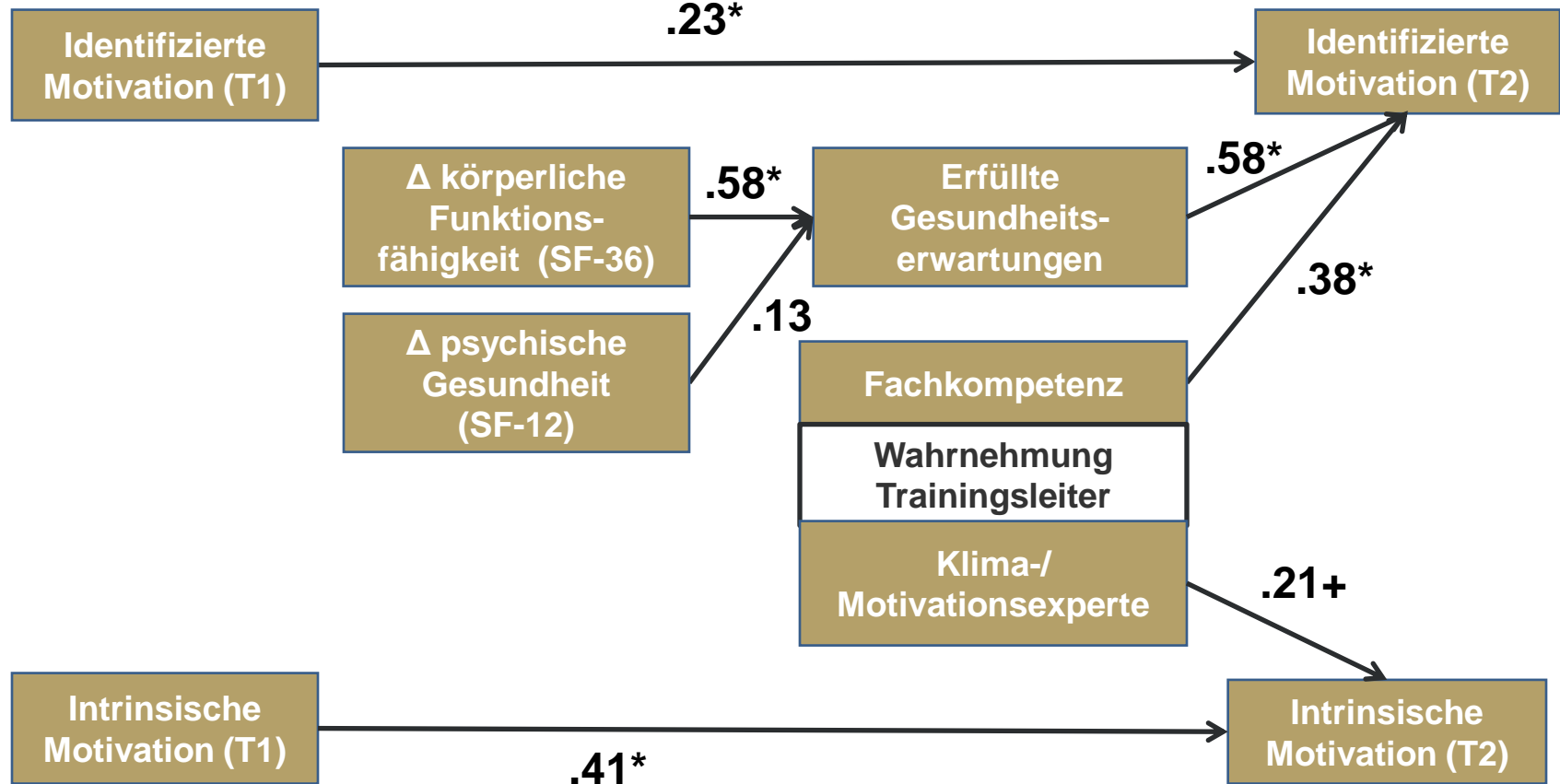
\*  $p > .05$ ; Sudeck & Hagemeyer, 2007



# Identifikation von Einflussfaktoren der motivationalen Veränderungen

Beginn Reha-Sport  
Monat 0

Ende Reha-Sport  
Monat 6-7



Pfadanalysen ( $n = 59$ ); \*  $p < .05$ ; +  $p < .10$



---

# Gliederung

- Einstieg:  
Inter-individuelle Unterschiede im Befinden bei Sportaktivität
- Motivationspsychologischer Hintergrund: Motivation  $\neq$  Motivation
- **Individuelle Motivationslage: Person  $\neq$  Person  
(Differenzielle Perspektive)**
- Motivbasierte Passung von Sportprogrammen



# Frage: Passung zwischen Person und Sportaktivität



«*Welcher Sport für wen?*»

## **Leitung:**

Prof. Conzelmann

Prof. Sudeck

226 Berner Uni-Angestellte

Alter: 35-65 Jahre

Förderung: ESK

## Individuelle Handlungsvoraussetzungen

### Sportengagement

- Aktuelles und habituelles Sportverhalten
- Sport im Lebensverlauf

### Psychische Handlungsvoraussetzungen

- Sportbezogene Motive, Ziele, Erwartungen

### Körperliche, motorische Merkmale

- Motorische Fähigkeiten
- Körperliche Gesundheit/Krankheit

### Basisinformationen zur Person

- Soziodemographischer Hintergrund

## Sportliche Erscheinungsformen

**Art und Inzenierung**  
der sportlichen  
Aktivität

### Belastungsgestaltung

- Intensität
- Umfang

### Sozialer Kontext

- Grad der Anleitung
- Übungsleiterverhalten
- «Soziale Struktur» innerhalb der Sportgruppe



# «Sport-Check»: Erhebung individueller Voraussetzungen

Motiv- und  
Zieldiagnostik

Ergebnisse Motive	80	90	100	110	120
Gesundheit und Fitness					
Aussehen & Figur		x			
Natur				x	
Kontakt	x				
Erholung					x
Bewegungslust			x		
Wettkampf			x		
Leistungsverbesserung			x		
Ästhetik		x			

Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport: 7 Motiv- und Zielbereiche (Lehnert, Sudeck & Conzelmann, Diagnostica, 2011)

Interview



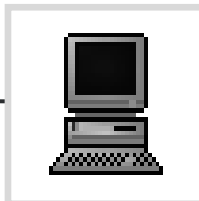
- aktuelles Sportengagement (Mäder et al., 2006)
- Sportaktivität im Lebensverlauf

sportmotorische  
Tests



Testbatterie in Anlehnung an Bös et al. (2005): Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit

schriftliche  
Befragung



körperliche Gesundheit/Krankheit (selbstberichtet)  
Motivationsmodi (extrinsisch, intrinsisch)  
...

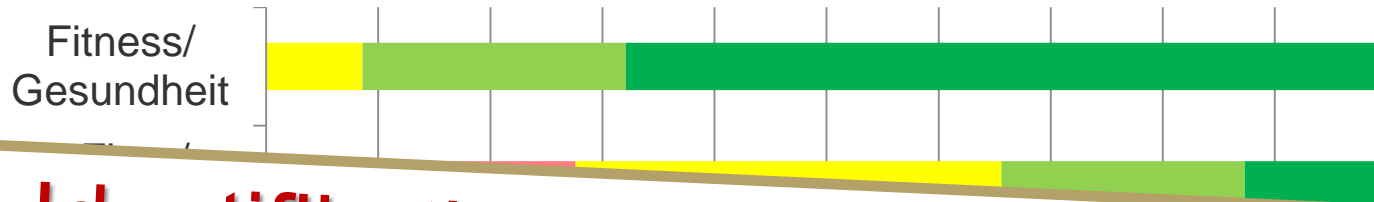


Motiv		Beispiele
<b>Kontakt</b>	im Sport	um mit anderen gesellig zusammen zu sein. um etwas in einer Gruppe zu unternehmen. um dabei Freunde/Bekannte zu treffen.
	durch den Sport	um dadurch Menschen kennen zu lernen. um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.
<b>Wettkampf/Leistung</b>		weil ich im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

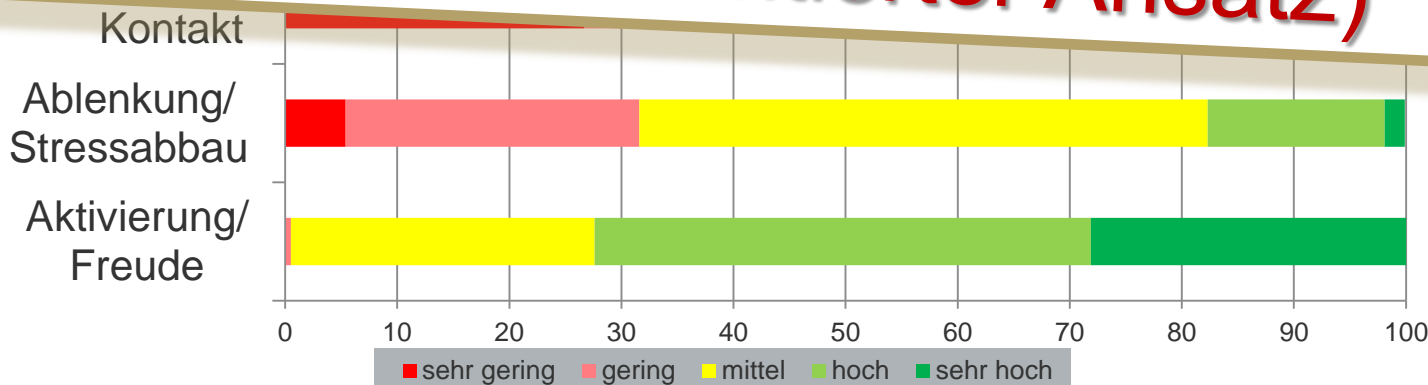


## Motivbefragung Berner Uni-Angestellte

(35-65 Jahre; Berner Motiv- und Zielinventar: BMZI)

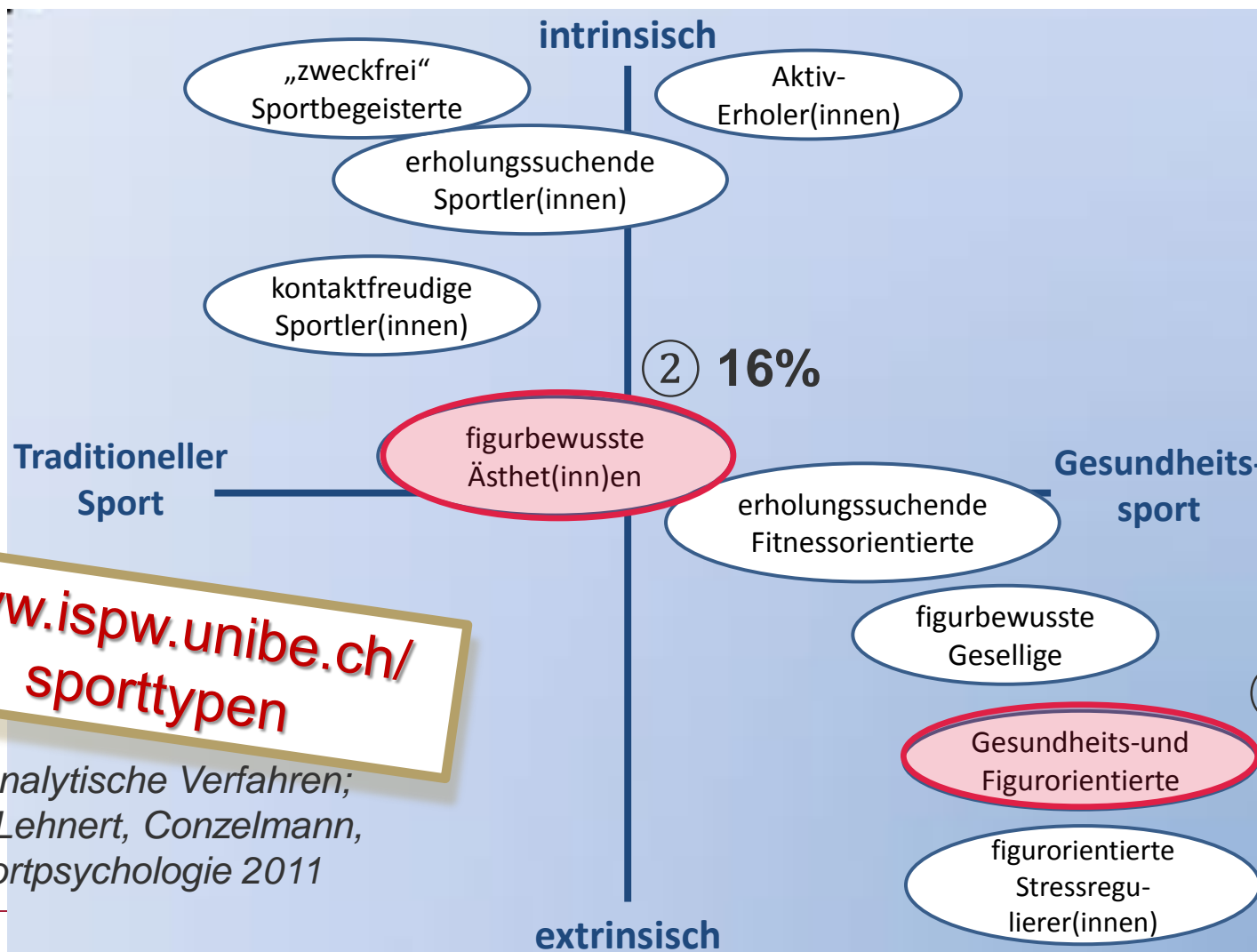


**Identifikation typischer Motivprofile:  
„Motivbasierte Sporttypen“  
(Person-orientierter Ansatz)**





# „Motivbasierte Sporttypen“ im Freizeit- und Gesundheitssport



[www.ispw.unibe.ch/sporttypen](http://www.ispw.unibe.ch/sporttypen)

Clusteranalytische Verfahren;  
Sudeck, Lehnert, Conzelmann,  
Z f Sportpsychologie 2011



## Motivbefragungen Mittleres Erwachsenenalter (>35 – 65)

Betriebskontext

**Uni-Angestellte  
Bern**

(226 Akademiker und  
Nichtakademiker)

**Landratsamt  
Tübingen**

(325 überwiegend  
Büroangestellte)

Breitensport

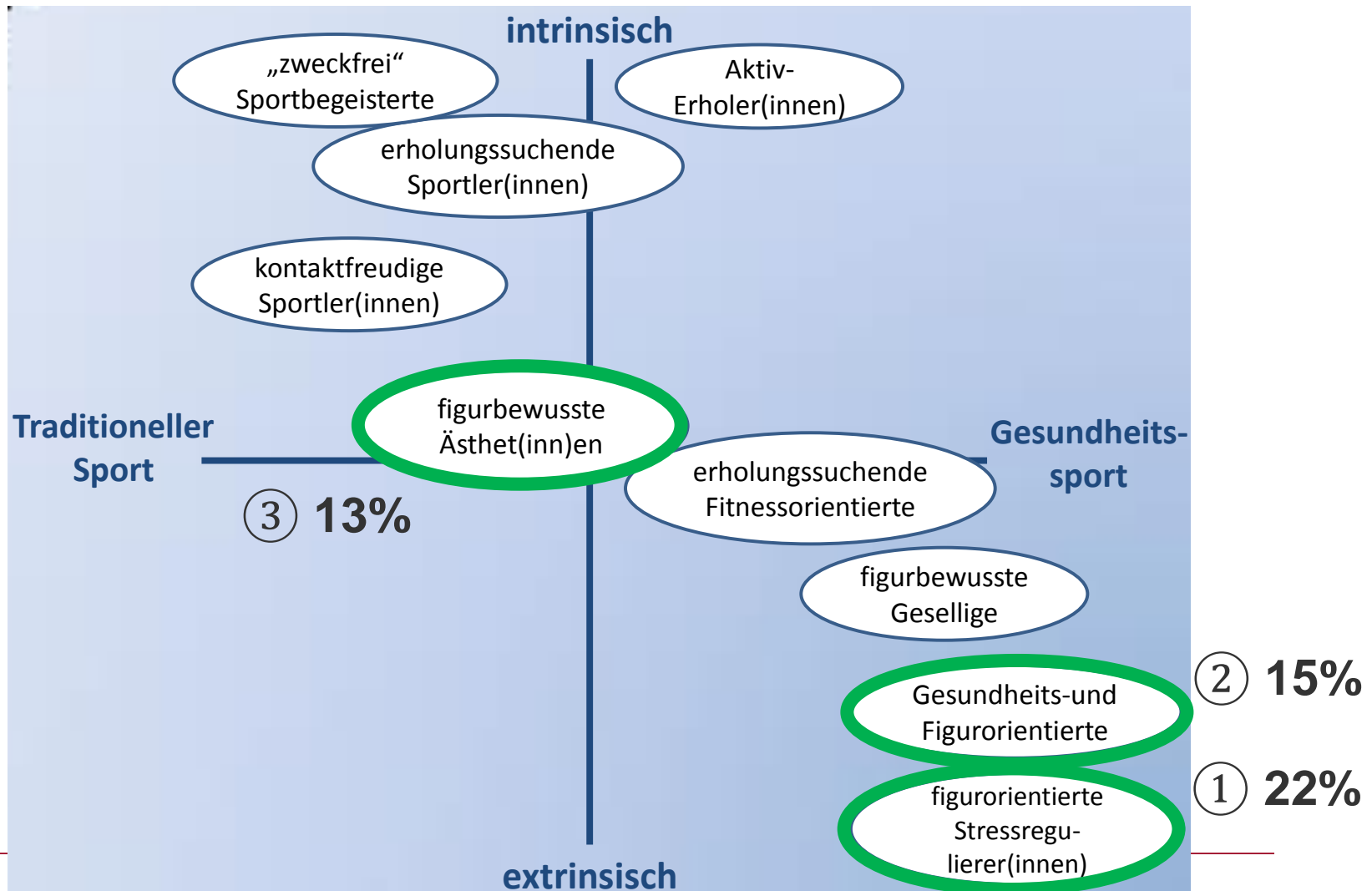
**Schweizer  
Frauenlauf**  
(1814 Frauen;  
ohne Leistungs-  
sportlerinnen)

gesundheitliche  
Risikogruppe

**E-Balance**  
(1554 Personen  
mit subjektiven  
Gewichtsproblemen)

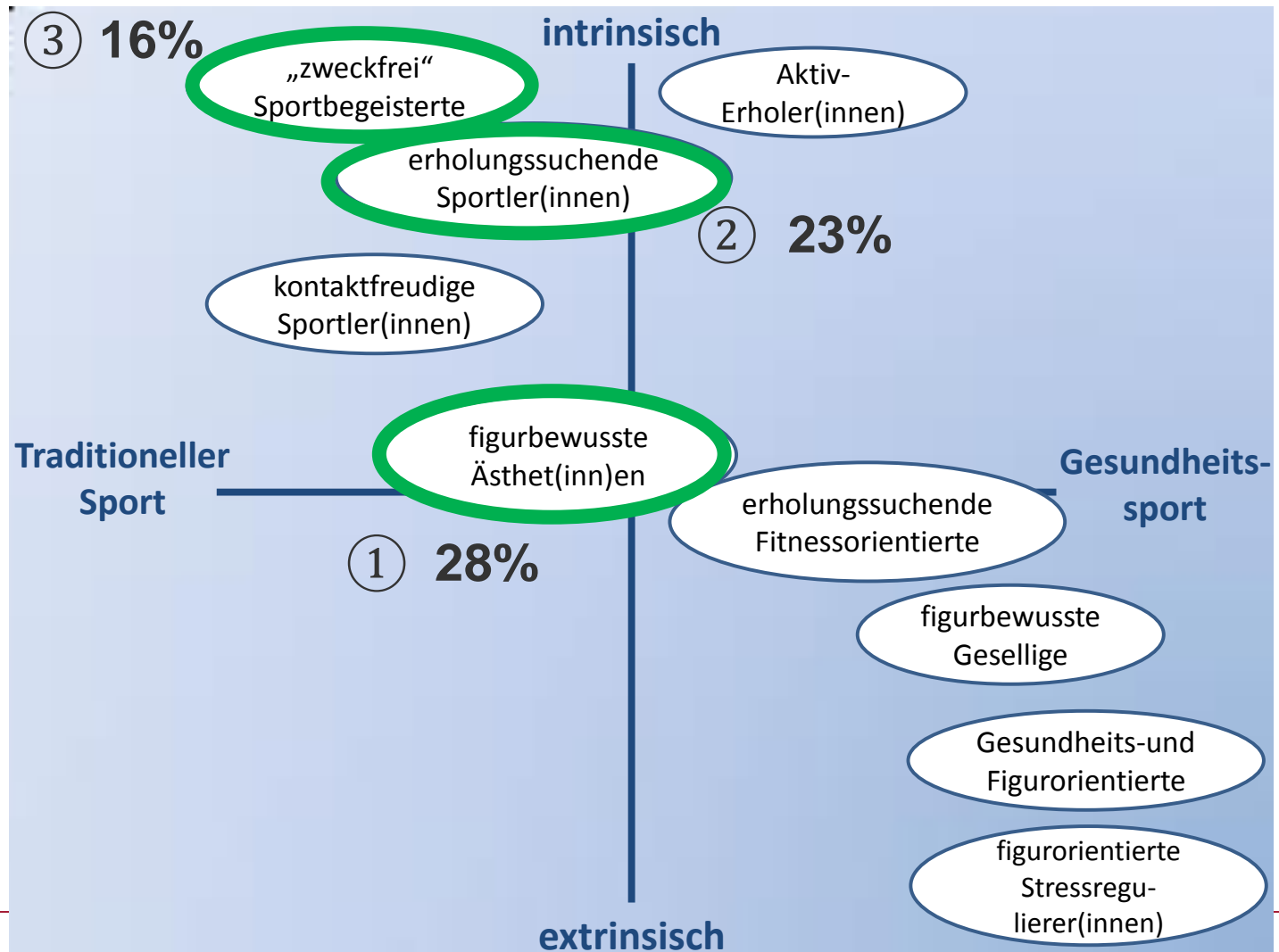


# „Motivbasierte Sporttypen“ im Landratsamt Tübingen



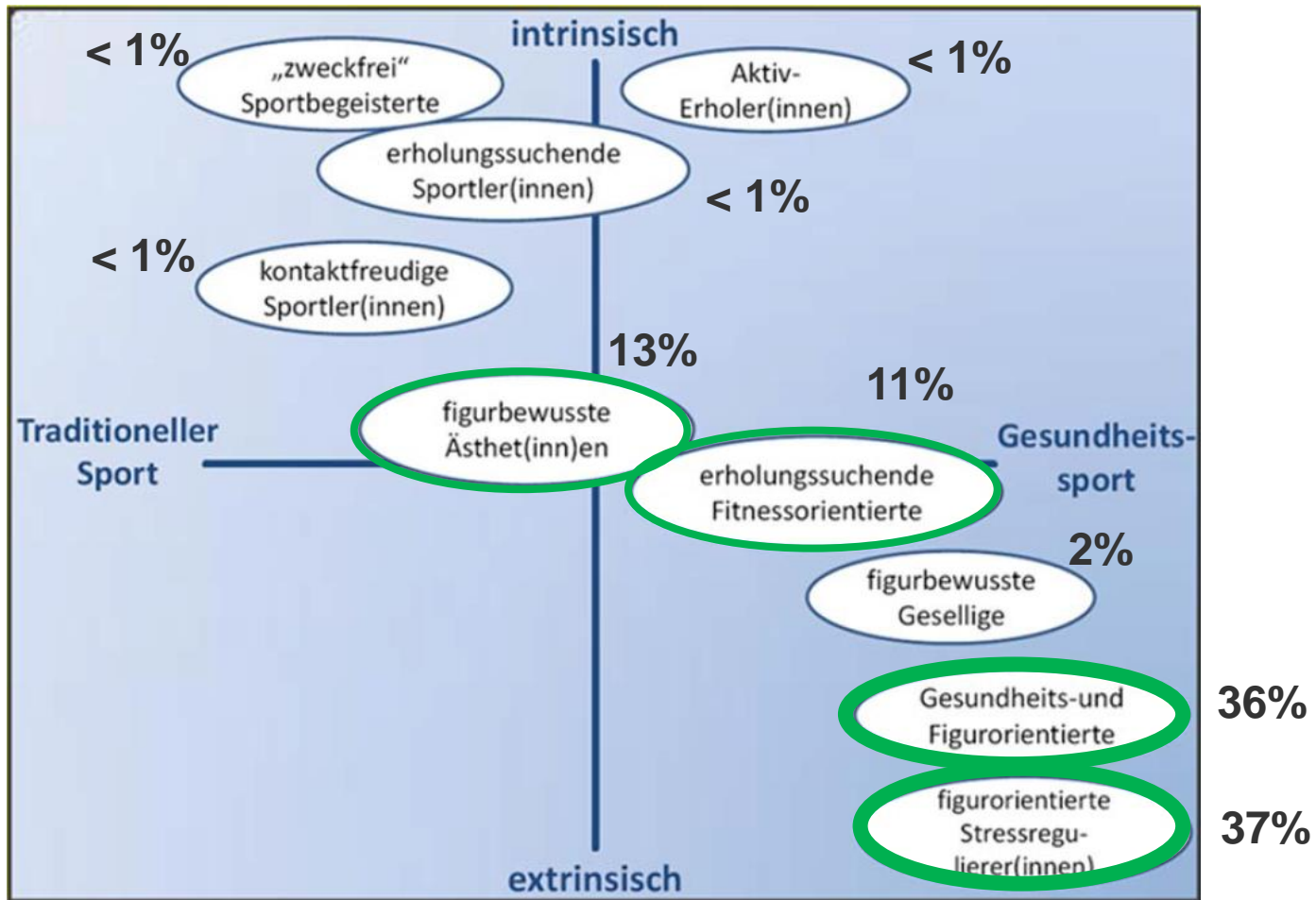


# „Motivbasierte Sporttypen“: Schweizer Frauenlauf





# Motivbasierte Sporttypen: (subjektive) Gewichtsprobleme





---

## Gliederung

- **Einstieg:**

  - Inter-individuelle Unterschiede im Befinden bei Sportaktivität

- Motivationspsychologischer Hintergrund: Motivation  $\neq$  Motivation

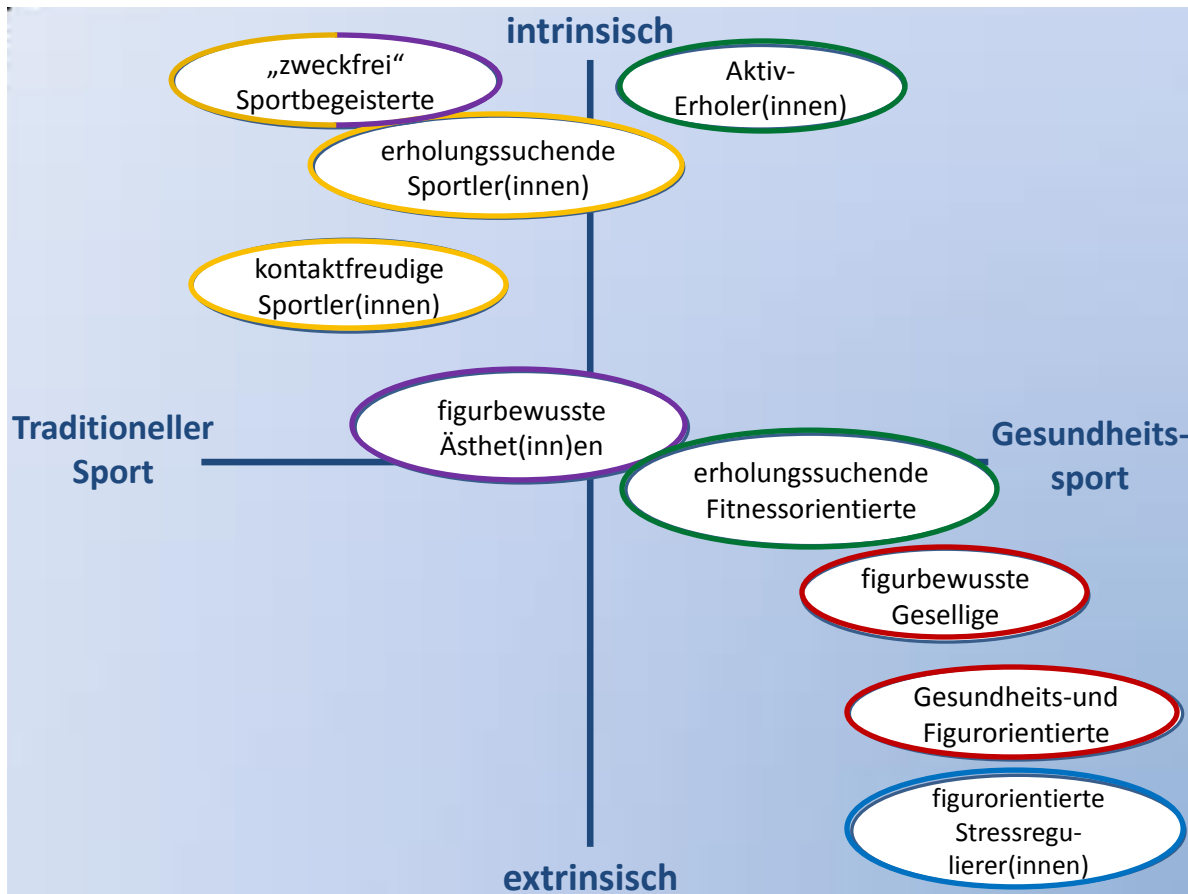
- Individuelle Motivationslage: Person  $\neq$  Person  
(Differenzielle Perspektive)

- **Motivbasierte Passung von Sportprogrammen**



# Entwicklung maßgeschneiderter Programme

*Sudeck & Conzelmann, Sportwissenschaft 2011*



„zäme zwäg“

SPORT Varia

Body&(E)Motion

Reload & Relax

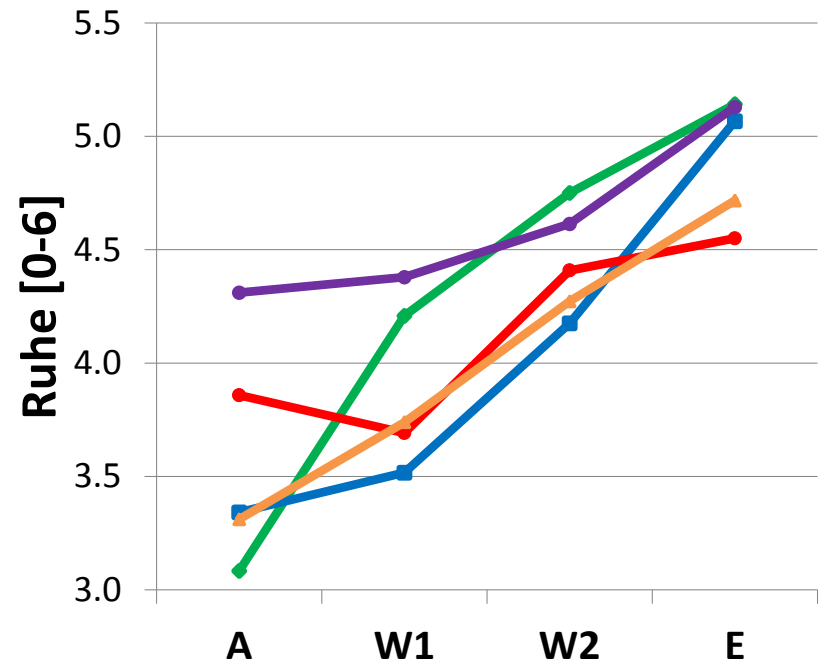
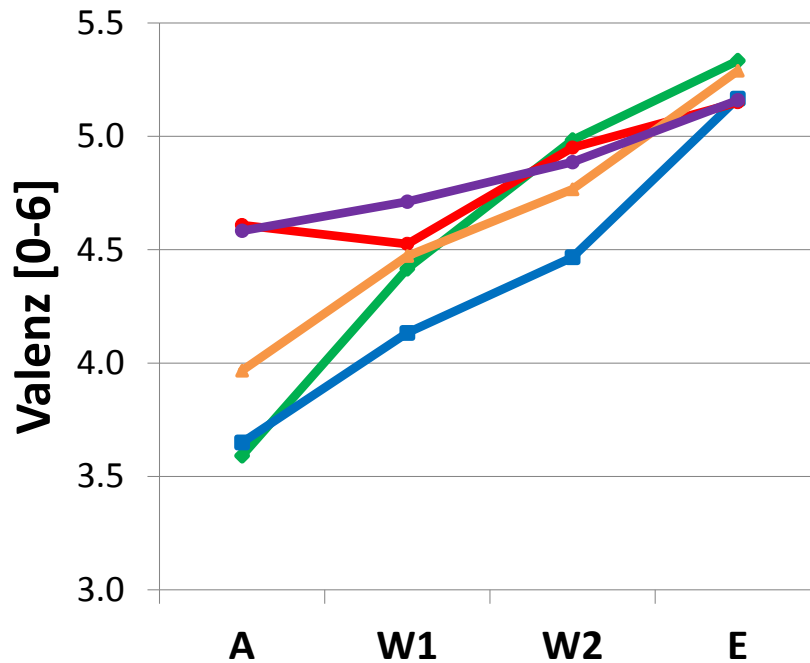
Aktiv & Erholt



- Kombination Ausdauer- und Fitnessaktivitäten
- nach Möglichkeit im Freien
- klein gehaltene Gruppe
- TL eher im Hintergrund



# Motivbasierte Passung: Programmspezifische Befindensverläufe



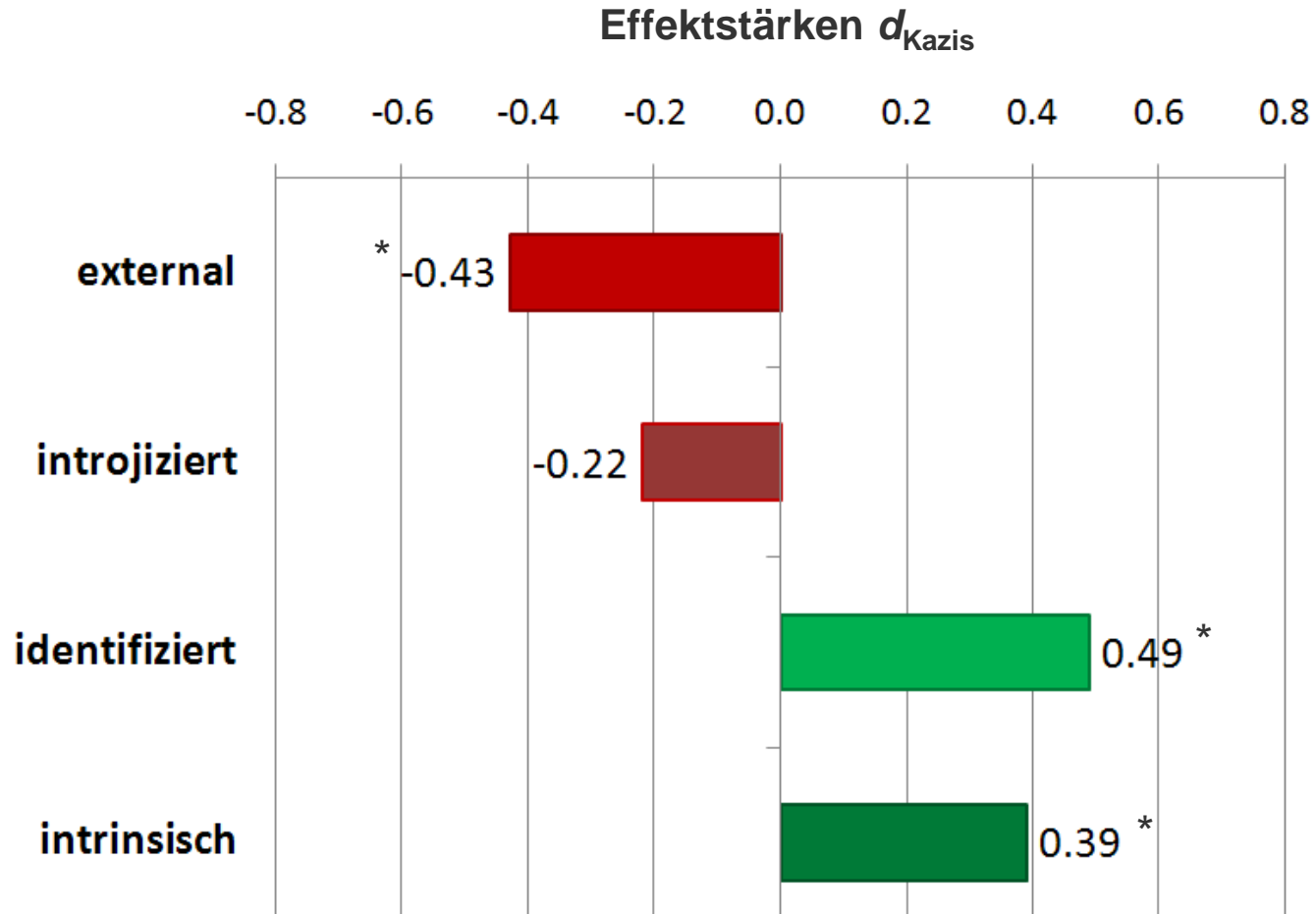
Interaktion Kursart (5) x Zeit (4)

$$\eta^2 = 0.14^*$$

$$\eta^2 = 0.14^*$$



# Veränderungen Motivationsmodi bei Einsteigern in die WSfW-Sportprogramm





# Abschluss

**Sport- und bewegungsspezifische Erfahrungen** ermöglichen, gestalten, thematisieren

**Individuelle Motivbündel** als ein Ansatzpunkt zur Förderung von Sportaktivitäten und positiven Befinden

→ *zielgruppenspezifische Sportangebote und individuelle Beratung mit Blick auf Gesundheit, Wohlbefinden und darüber hinaus!!*

## Individuelle Handlungsvoraussetzungen

### Sportengagement

- Aktuelles und habituelles Sportverhalten
- Sport im Lebensverlauf

### Psychische Handlungsvoraussetzungen

- Sportbezogene Motive, Ziele, Erwartungen

### Körperliche, motorische Merkmale

- Motorische Fähigkeiten
- Körperliche Gesundheit/Krankheit

### Basisinformationen zur Person

- Soziodemographischer Hintergrund

## Sportliche Erscheinungsformen

**Art und Inzenierung** der sportlichen Aktivität

### Belastungsgestaltung

- Intensität
- Umfang

### Sozialer Kontext

- Grad der Anleitung
- Übungsleiterverhalten
- «Soziale Struktur» innerhalb der Sportgruppe



Kontakt:

**Prof. Dr. Gorden Sudeck**

Institut für Sportwissenschaft

Bildungs- und Gesundheitsforschung im Sport

Wächterstr. 67, 72074 Tübingen

Telefon: +49 7071 29-76039

[gorden.sudeck@uni-tuebingen.de](mailto:gorden.sudeck@uni-tuebingen.de)