



Beschreibung der Sporttypen

1. Auflage:

Sudeck, G., Lehnert, K. & Conzelmann, A. (2008). *Beschreibung der Sporttypen*. Universität Bern, Institut für Sportwissenschaft.

2. Auflage:

Sudeck, G., Lehnert, K., Schmid, J. & Conzelmann, A. (2014). *Beschreibung der Sporttypen*. Universität Bern, Institut für Sportwissenschaft.

Beschreibung der Sporttypen

Die Bestimmung der Sporttypen basiert in erster Linie auf den Bedürfnissen und Erwartungen, die mit dem Sporttreiben verbunden werden. Grundlage sind demnach die Motivbefragungen, die im Rahmen des Sport-Checks durchgeführt wurden. In einem ersten Schritt sind die ursprünglich 37 Fragen zu sieben übergeordneten Beweggründen oder Motiven zusammengefasst worden, die für die Bestimmung der Sporttypen zentral sind.

In Abbildung 1 sehen Sie, wie wichtig die einzelnen Motive für die Sport-Check-Teilnehmer(innen) sind. Dabei ist im Einklang zu anderen Befragungen der Schweizer Bevölkerung deutlich zu erkennen, dass Gesundheit und Fitness die zentralen Motive im Freizeit- und Breitensport darstellen. Die Freude an der Bewegung und die Möglichkeit zur positiven Aktivierung gehen als zweitwichtigste Beweggründe hervor. Danach folgt auf einem mittleren Niveau die Erwartung, durch Sport etwas für seine Figur und das Aussehen tun zu können. Etwas weniger bedeutsam sind zum einen die Ablenkung vom Alltag und der Abbau von Spannungen durch die körperliche Betätigung (Katharsis) sowie zum anderen die Ästhetik, die in sportlicher Bewegung ausgedrückt und erfahren werden kann. Mit Blick auf alle Sport-Check-Teilnehmer(innen) spielen das Kontaktmotiv und der Wettkampfcharakter die geringste Rolle für die Motivierung zum Sporttreiben.

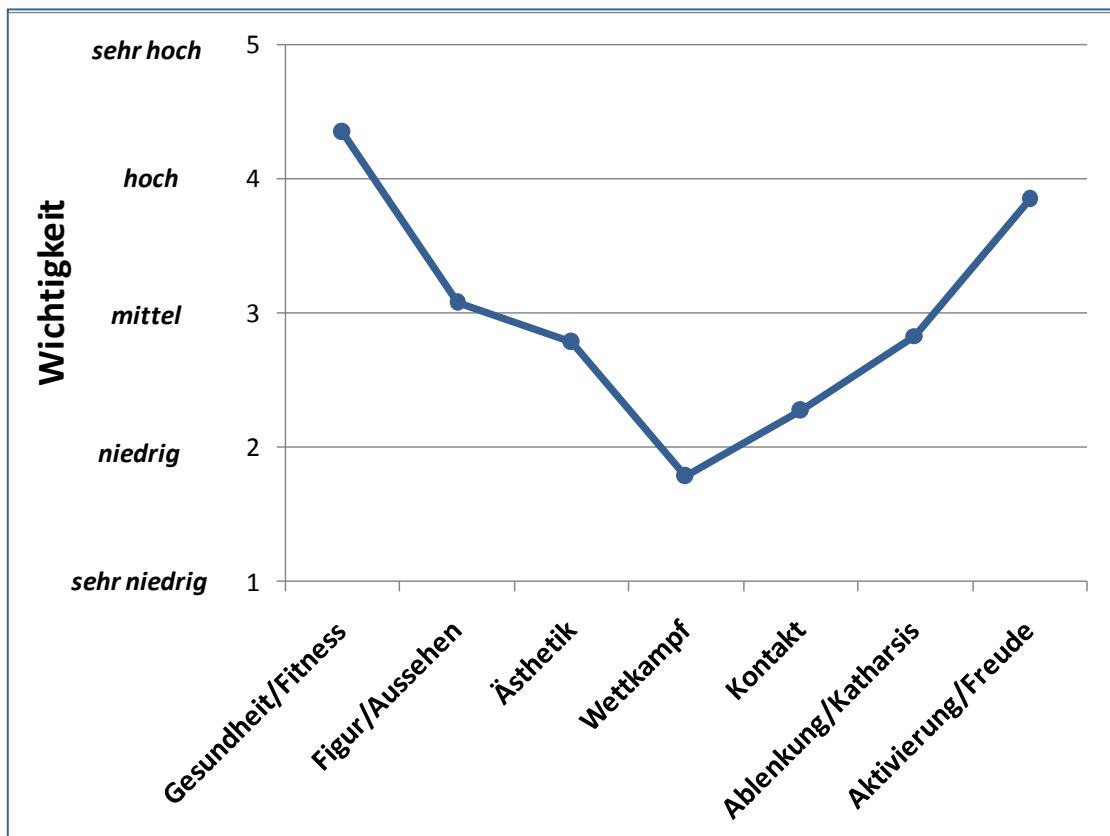


Abbildung 1: Mittelwerte der sieben Motive über alle Sport-Check-Teilnehmer(innen)

Mit der Betrachtung von Mittelwerten für die Motive weiss man zunächst nur, wie wichtig einzelne Beweggründe in der Gruppe der Sport-Check-Teilnehmer(innen) insgesamt sind und wie stark diese *im Durchschnitt* ausgeprägt sind. Nicht zu erkennen ist aber, wie unterschiedlich die Bedeutung der Motive und Erwartungen für *die einzelnen Personen* sind. Diese Unterschiedlichkeit ist zum Teil erheblich, wie Abbildung 2 zeigt. Darin ist für Beispielmotive abgebildet, wie häufig sehr niedrige, niedrige, mittlere, hohe und sehr hohe Motivausprägungen vorkommen.

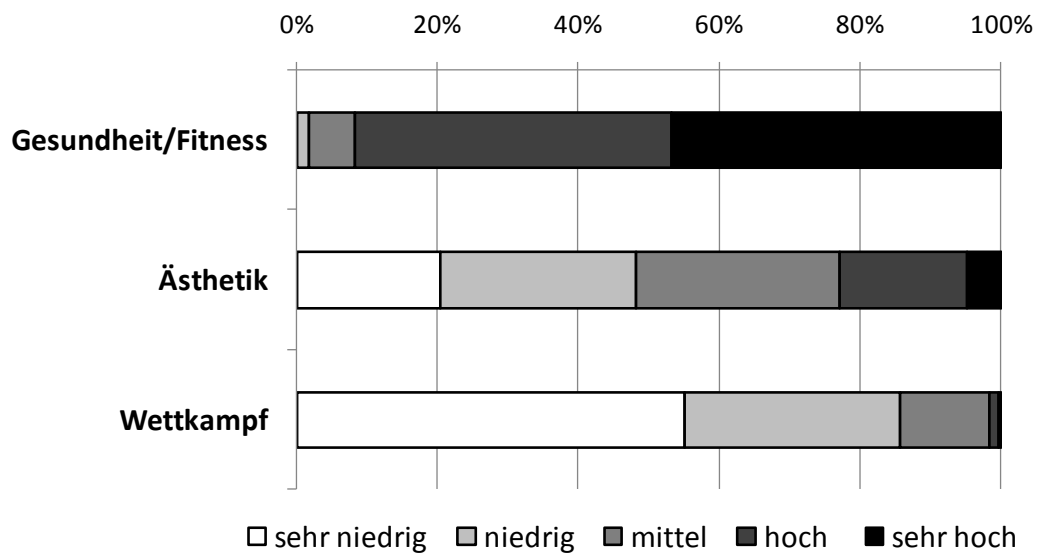


Abbildung 2: Unterschiede in der Motivrelevanz am Beispiel der Motive Gesundheit/Fitness, Ästhetik und Wettkampf

So sind für fast alle Teilnehmer(innen) Gesundheit und Fitness die treibenden Kräfte zum Sporttreiben. Es gibt aber auch einige, für die dies nur weniger gilt. Anders für die Ästhetik: die fünf Kategorien treten fast gleichhäufig auf. Die geringste Wichtigkeit besteht, wie bereits geschrieben, für den Wettkampfcharakter. Doch auch hier gibt es einen Anteil von Personen, der diesem nicht gänzlich abgeneigt ist oder für das Sporttreiben für wichtig erachtet. Demnach ist es mit Durchschnittswerten nur bedingt möglich, Aussagen über individuelle Bedürfnisse zu treffen.

Erwartungsgemäss wird erkennbar, dass die Sport-Check-Teilnehmer(innen) mit sehr unterschiedlichen Motiven und Erwartungen an den Sport herangehen und dass es sich dabei zumeist um ein Bündel mehrerer Anreize handelt. Der *Grundgedanke zur Bestimmung von Sporttypen* besteht darin, nach möglichst ähnlichen Motivprofilen und individuellen Präferenzen unter den Teilnehmer(inne)n des Sport-Checks zu suchen, um bedürfnisorientierte Sportangebote konzipieren zu können.

Im Folgenden finden Sie nun das Ergebnis dieser Analysen mit der Beschreibung von neun Sporttypen, die sich unter den Teilnehmer(innen) des Sport-Checks herauskristallisieren lassen. Die Bezeichnungen sollen zunächst das Charakteristischste der Sporttypen verdeutlichen.

Die Sporttypen:

- (1) Die kontaktfreudigen Sportler(innen)**
- (2) Die „zweckfrei“ Sportbegeisterten**
- (3) Die Gesundheits- und Figurorientierten**
- (4) Die figurorientierten Stressregulier(innen)**
- (5) Die Aktiv-Erholer(innen)**
- (6) Die figurbewussten Geselligen**
- (7) Die erholungssuchenden Sportler(innen)**
- (8) Die figurbewussten Ästhet(inn)en**
- (9) Die erholungssuchenden Fitnessorientierten**

Die nachfolgende Beschreibung der Sporttypen wird jeweils durch eine Abbildung mit dem Motivprofil für den Sporttyp begonnen, welche in Kasten 1 im Detail erläutert wird. Neben der Beschreibung der charakteristischen Präferenzen des Sporttyps werden weitere (auffällige) Merkmale der Sporttypen zusammengestellt, die im Rahmen des Sport-Checks erfasst wurden (z.B. Sport- und Bewegungsverhalten, motorische Fitness, Gesundheitszustand).

Kasten 1: Erläuterung zu den Abbildungen

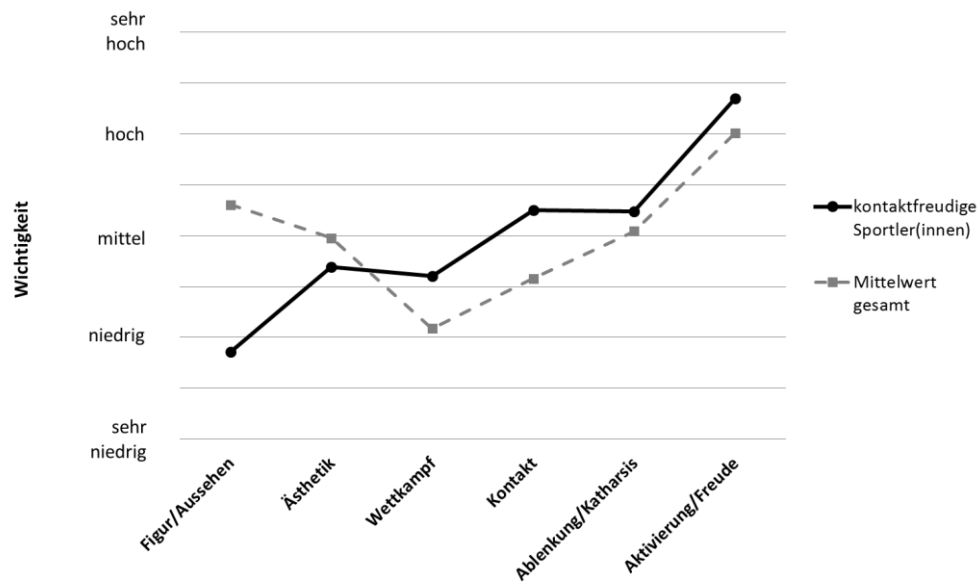
Vergleich zu allen Sport-Check-Teilnehmer(inne)n

Um das Typische eines Sporttyps herauszustellen, sind die Mittelwerte der Motive eines Sporttyps im Vergleich zu allen Sport-Check-Teilnehmer(inne)n abgebildet. Die gestrichelte Linie, die Sie in ihrem Verlauf bereits in Abbildung 1 kennengelernt haben, markiert die Bedeutung, die den Motiven im Durchschnitt von allen Teilnehmer(innen) des Sport-Checks beigemessen wird. Die durchgezogene Linie stellt nun für den jeweiligen Sporttyp dar, wie wichtig ihm die verschiedenen Motive sind. Durch die Abweichungen über oder unter der gestrichelten Linie wird das Charakteristische des Motivprofils eines Sporttyps deutlich. Je stärker die Abweichungen im Vergleich zu allen Sport-Check-Teilnehmer(inne)n sind, desto prägnanter kann sie als eine typische Motivausprägung interpretiert werden.

Gesundheit und Fitness generell (sehr) hoch ausgeprägt

In den Abbildungen ist das Motiv „Gesundheit/Fitness“ nicht berücksichtigt, da es für fast alle eine hohe bis sehr hohe Bedeutung hat. Daher ist es nicht verwendbar, um die Unterschiedlichkeit von Personen im Hinblick auf ihre Bedürfnisse und Erwartungen herauszuarbeiten. Gleichwohl wird die Ausprägung des Gesundheit- und Fitness-Motivs zur Beschreibung einiger Sporttypen genutzt, wenn sich auf dem beschriebenen hohen Niveau kleinere Besonderheiten zeigen.

(1) Die kontaktfreudigen Sportler(innen)



Bei grosser Bewegungssfreude vor allem Geselligkeit und Wettkampf wichtig

Dieser Sporttyp möchte vor allem durch den Sport neue Energie tanken und entspannen. Dabei steht die Freude an der Bewegung immer im Vordergrund. Ebenfalls wichtig ist diesen Personen der Kontakt im Sport. Sie 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.

Einst sportliche Kinder & Jugendliche

Über 85% der diesem Sporttyp zugeordneten Personen bezeichnen sich ehemals mindestens als durchschnittlich sportliche Kinder, davon 40% sogar als sportlicher als ihre Altersgenossen.

Figur/Aussehen nicht zentral

Hingegen treiben die kontaktfreudigen Sportler(innen) keinen Sport, um z.B. abzunehmen oder ihr Gewicht zu regulieren. Dies scheint für diese Gruppe nicht notwendig zu sein, haben sie doch überwiegend Normalgewicht. Des Weiteren geben vergleichsweise Wenige gesundheitliche Risikofaktoren an, den kontaktfreudigen Sportler(innen) geht es gesundheitlich also eher gut.

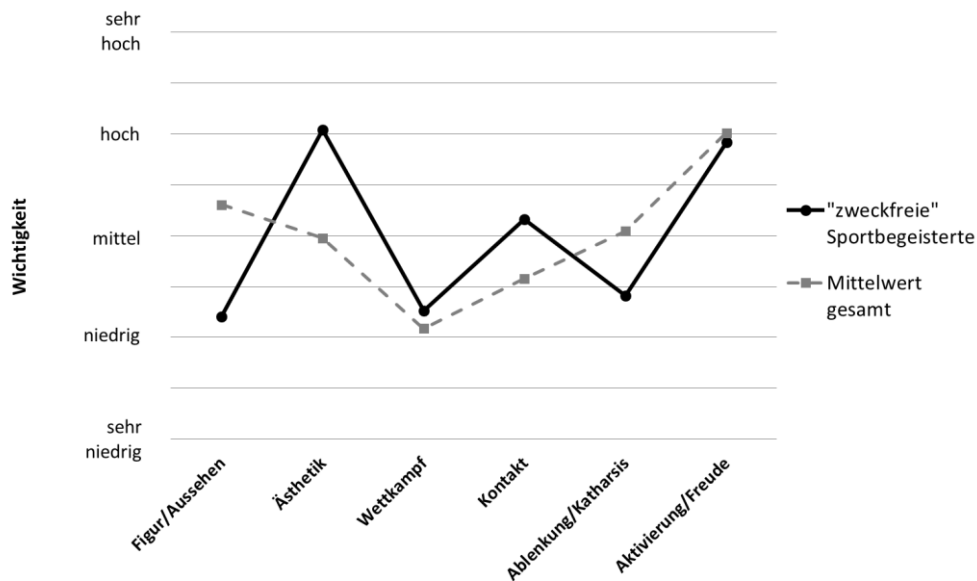
Gute Fitness

Der gute gesundheitliche Zustand dieses Sporttyps geht mit in der Regel überdurchschnittlichen Werten in Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination einher. Vor allem im Ausdauerbereich weisen alle mindestens durchschnittliche Werte auf, über 60% der kontaktfreudigen Sportler(innen) haben sogar überdurchschnittliche bzw. stark überdurchschnittliche Ausdauerwerte.

Mittelmässig sportlich aktiv bei eher schweisstreibenden Freizeitaktivitäten

Bei aller (früheren) Sportlichkeit und körperlichen Fitness zeichnen sich die kontaktfreudigen Sportler(innen) aktuell selten durch ein sehr umfangreiches Sportengagement aus. Auch wenn aktuell das regelmässige Sporttreiben vielleicht manchmal schwer fällt, so werden doch überdurchschnittlich viele sonstige Gelegenheiten zum Velofahren und zum Gehen genutzt. Dies scheint für viele auch ein Ausgleich für den sonst eher bewegungsarmen Arbeitsalltag zu sein.

(2) Die „zweckfrei“ Sportbegeisterten



Ästhetik ja bitte, Figur/Aussehen nein danke

Diese Gruppe zeichnet sich vor allem durch zwei Punkte aus: zum einen muss für ein befriedigendes Sporterlebnis der ästhetische Aspekt im Vordergrund stehen, zum anderen kommt es nicht auf eine Gewichtskontrolle durch den Sport an. Vor dem Hintergrund, dass 4/5 der „zweckfrei“ Sportbegeisterten vorwiegend Normalgewicht aufweisen, ist dies auch verständlich. Der Wunsch durch den Sport mehr Gesundheit zu erlangen ist verglichen mit den anderen Sporttypen weniger zentral.

Kontakt wichtig

Gerne treibt dieser Sporttyp auch in der Gruppe Sport und genießt es, auf diese Weise gesellig zusammen zu sein oder dadurch neue Menschen kennen zu lernen. Hingegen gehen die „zweckfrei“ Sportbegeisterten nicht zum Sport, um dort Stress abzubauen oder sich von Problemen abzulenken.

Wieso zweckfrei?

Diese Gruppe will vor allem die Ästhetik sportlicher Bewegungen erleben und dabei mit anderen zusammen sein. Die „zweckfrei“ Sportbegeisterten sind vorwiegend „des Sports selbst wegen“ aktiv und verbinden hiermit nicht primär andere „Zwecke“ wie z.B. die Gesundheitsförderung.

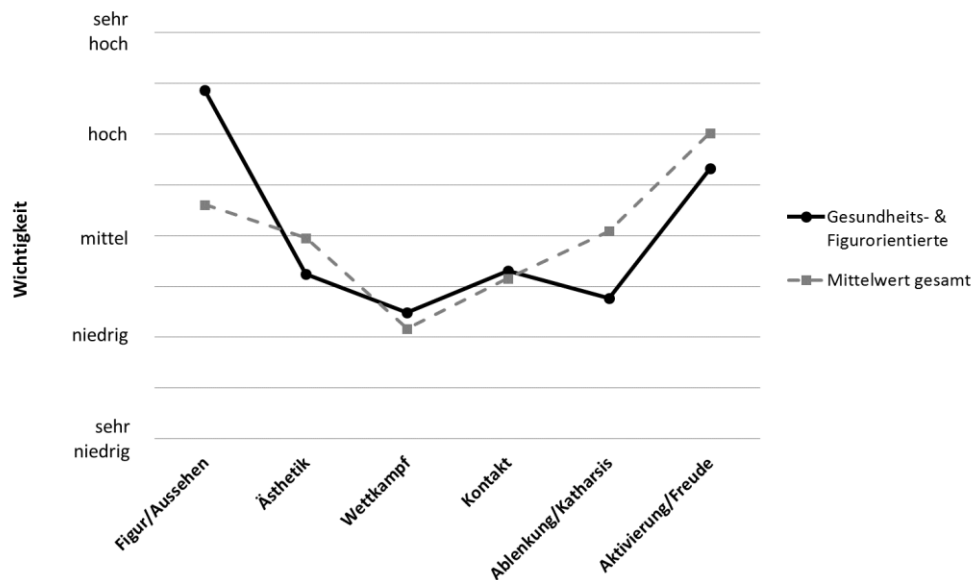
Immer schön beweglich bleiben...

Die „zweckfrei“ Sportbegeisterten zeigen im Durchschnittsbereich liegende motorische Werte, wobei Beweglichkeit und Kraft mindestens durchschnittlich – bei vielen sogar überdurchschnittlich bzw. stark überdurchschnittlich – ausgeprägt sind.

Körperlich-sportlicher Lebensstil

Die „zweckfrei“ Sportbegeisterten sind durchschnittlich sportlich aktiv und wählen dabei verschiedene Sportarten aus. Zudem nutzen sie auch in ihrer Freizeit viele Gelegenheiten, um bewegungsaktiv zu sein, so dass man von einer generellen Neigung für körperliche Bewegung sprechen kann.

(3) Die Gesundheits- und Figurorientierten



Durch Sport zu mehr Gesundheit, Fitness und weniger Gewicht!

Zentrale Anliegen dieses Sporttyps sind gesundheitlicher Natur. Dabei steht im Mittelpunkt etwas für die körperliche Gesundheit und Fitness zu tun und dabei auch das Körpergewicht positiv zu beeinflussen. Die relativ hohe Ausprägung gesundheitlicher Erwartungen hat seine Gründe, insofern vergleichsweise viele Beschwerden und Risikofaktoren wie ein erhöhtes Körpergewicht (60%), dauerhafte Rückenschmerzen (30%) oder erhöhte Blutfettwerte (25%) angegeben haben.

Daneben gibt es kaum weitere Gründe, die die Gesundheits- und Figurorientierten zum Sport bewegen. Weder durch den Sport Stress abzubauen oder sich abzureagieren, noch ästhetische Erfahrungen scheinen von grosser Bedeutung zu sein.

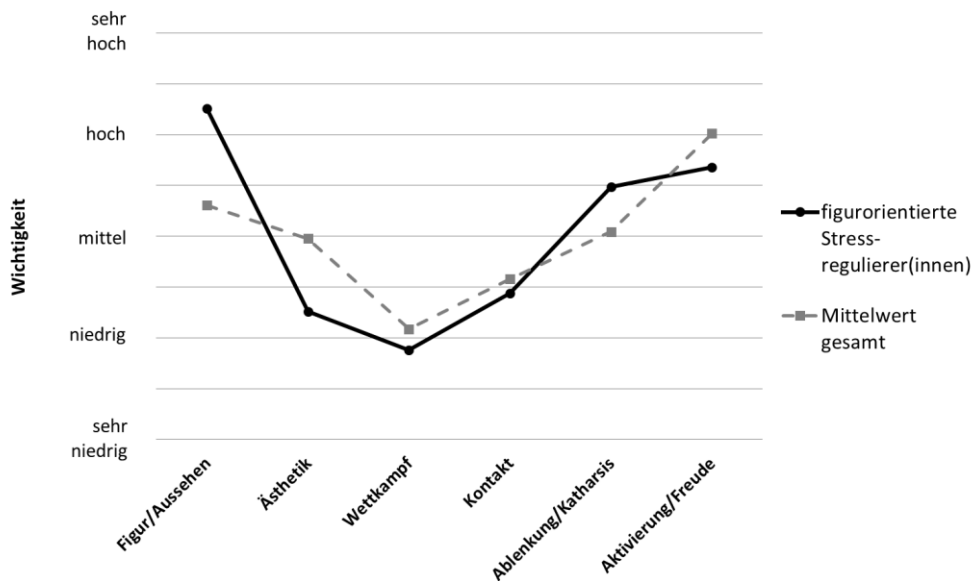
„Der Schnauf geht aus...“ oder: Ausdauer noch ausbaufähig

Während die Gesundheits- und Figurorientierten in Kraft, Beweglichkeit und Koordination vorwiegend im durchschnittlichen Bereich liegen, ist eine eher unterdurchschnittliche Ausdauer charakteristisch.

Aktuell relativ geringer Bewegungsumfang

Ein Grund hierfür liegt vermutlich darin, dass sich unter den Gesundheits- und Figurorientierten – relativ zu den anderen Sporttypen – viele befinden, die aktuell wenig oder keinen regelmässigen Sport treiben. Hingegen sind sie in ihrer Freizeit mit Blick auf regelmässiges Velofahren und zu Fuss gehen durchschnittlich aktiv.

(4) Die figurorientierten Stressregulierer(innen)



Figurbetont Stress abbauen

Für diesen Sporttyp sind folgende Beweggründe zentral: Einerseits wird für die Fitness und aus Figur- oder Gewichtsgründen Sport getrieben. Dies liegt für die Mehrzahl der Gruppe (60%) in einem erhöhten Körpergewicht begründet. Andererseits sehen die figurorientierten Stressregulierer(innen) 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.

Wer braucht schon Ästhetik?

Dabei brauchen die sportlichen Aktivitäten nicht sonderlich „ästhetikbetont“ zu sein. Dieser Sporttyp treibt – wie oben beschrieben – eher aus funktionalen Gründen Sport und weniger wegen Anreizen, die in der sportlichen Betätigung selbst liegen.

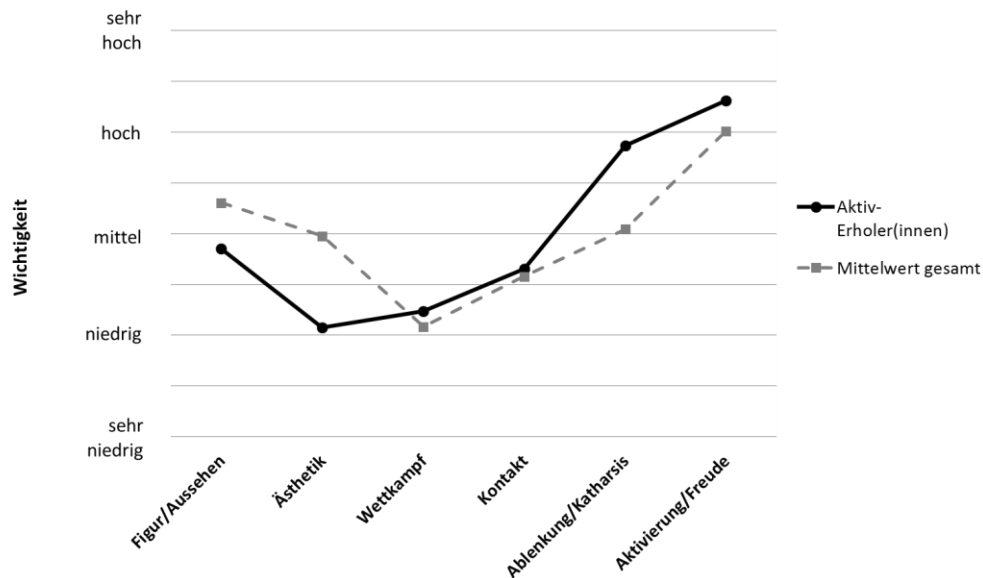
Fitness überwiegend okay

Die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit liegen in der Regel im durchschnittlichen Bereich. Nur bei der Koordination zeigt sich Tendenz für eine unterdurchschnittliche Ausprägung.

Bisher mittelmässig sportlich aktiv

Diese Gruppe ist mittelmässig sportlich aktiv, wobei vorrangig ausdauer- und fitnessorientierte sportliche Aktivitäten ausgeübt werden. Bei einigen scheinen die Freizeitaktivitäten allerdings etwas weniger „schweisstreibend“ bzw. körperlich anstrengend zu sein, als bei den anderen Sporttypen üblich.

(5) Die Aktiv-Erholer(innen)



Neue Energie tanken, angestauten Ärger abbauen

Dieser Sporttyp erwartet vom Sporttreiben neue Kraft und Energie (z.B. 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 Aktiv-Erholer(innen) erhoffen sich auf diese Weise, sich von Alltagsproblemen auch einmal abzulenken oder einfach die Gedanken im Kopf zu ordnen.

Ästhetik? – Muss nicht sein!

Um solche Erholung zu erreichen, braucht es nicht unbedingt eine perfekte Bewegungsausführung. Das Bedürfnis nach dem Erleben schöner Bewegungen beim Sport ist bei diesem Sporttyp verglichen mit den anderen unterdurchschnittlich ausgeprägt.

Figur/Aussehen kein zentrales Anliegen

Während für einen Teil der Aktiv-Erholer(innen) beim Sporttreiben gerne mal ein sportlicher Wettkampf bzw. das gemeinsame Gruppenerleben enthalten sein darf, ist dies dem anderen Teil dieses Sporttyps nicht das wichtigste Anliegen. Einig sind sie sich hingegen, dass beim Sporttreiben nicht primär Abnehmen im Vordergrund zu stehen braucht.

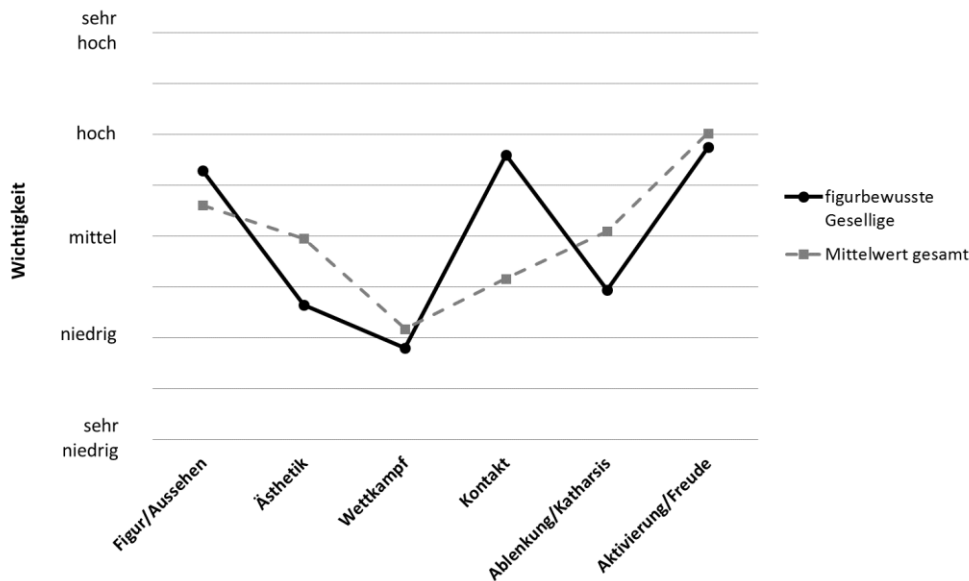
Mehr Männer...

56% dieses Sporttyps sind Männer, in Relation zu einem Männeranteil von knapp 40% beim Sport-Check zählen sich also mehr Männer zu den Aktiv-Erholer(inne)n.

Sehr ausdauerfähig...

Bei insgesamt sehr guter Fitness ragt die Ausdauer sogar noch heraus (70% weisen überdurchschnittliche Werte auf). Dies liegt vor allem daran, dass häufig sehr umfangreich ausdauerorientierte Sportarten betrieben werden.

(6) Die figurbewussten Geselligen



Geselligkeit steht ganz oben

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 bzw. das Reduzieren von Stress und Ärger im und durch den Sport weniger wichtig.

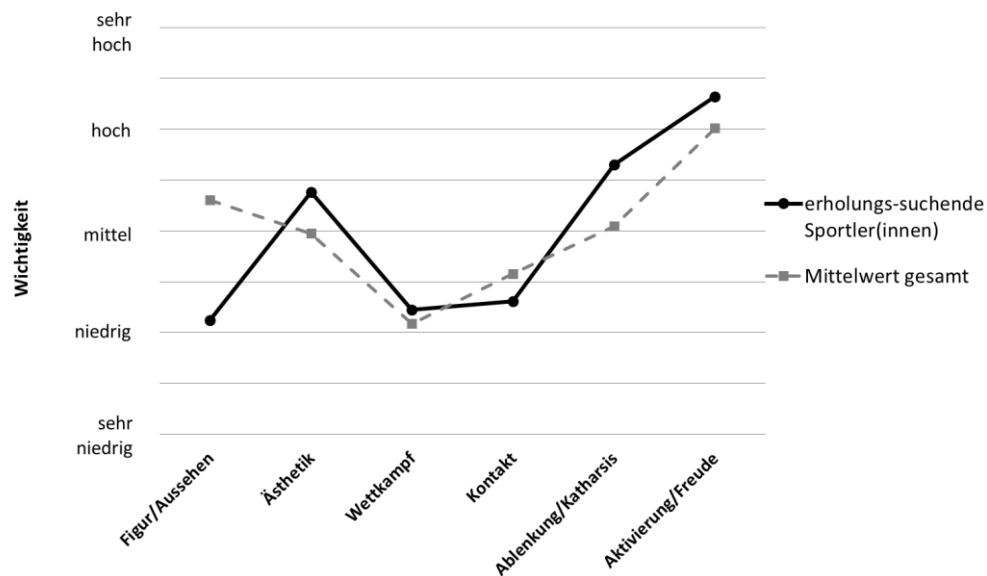
Nebeneffekt Gewichtskontrolle und Gesundheitsförderung erwünscht!

Ein weiteres Ziel ist den figurbewussten Geselligen wichtig: Die Möglichkeit, durch Sport das eigene Gewicht zu regulieren, kommt diesem Sporttyp entgegen, da sich bei über 60% der Personen dieses Sporttyps das Körpergewicht etwas oberhalb des Normalbereichs befindet.

Eine kräftige Gruppe

Bei durchschnittlichen Werten in den Bereichen Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, zeigt dieser Sporttyp im Kraftbereich mit 59% im überdurchschnittlichen Bereich seine ganze „Stärke“.

(7) Die erholungssuchenden Sportler(innen)



Sport = Erholung

Wie die Aktiv-Erholer(innen) (vgl. 5) 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 „Sportler(innen)“ beschrieben werden. Für sie liegen die grössten Anreize im Sport selbst. So können auch vergleichsweise viele der erholungssuchenden Sportler(innen) auf eine jugendliche Vereinssportkarriere zurückblicken.

Gewichtsregulation nicht notwendig

Die meisten Mitglieder dieser Gruppe liegen mit ihrem Körpergewicht im Normalbereich, was erklären dürfte, weshalb Figur und Aussehen keine zentralen Bedürfnisse sind.

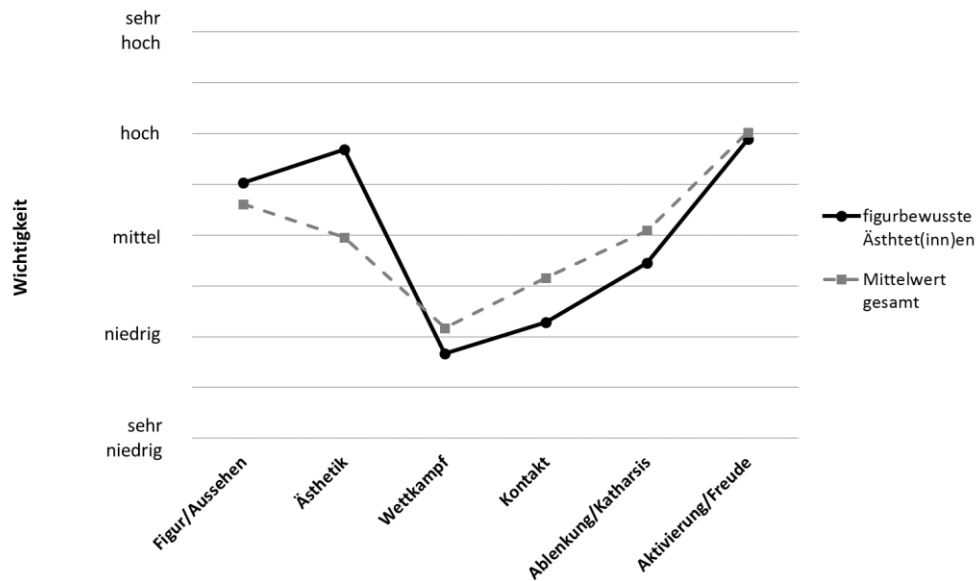
Gute Ausdauersportler

Während die Bereiche Kraft und Koordination im Durchschnitt liegen, ragt die Ausdauer und Beweglichkeit bei diesem Sporttyp heraus. Mindestens 60% der Mitglieder dieses Sporttyps sind in diesen beiden Bereichen überdurchschnittlich.

Sportengagement im durchschnittlichen Bereich

Aktuell zeigen die erholungssuchenden Sportler(innen) in der Regel ein mittleres Sportengagement. Dabei werden vorzugsweise ausdauerorientierte Aktivitäten betrieben.

(8) Die figurbewussten Ästhet(inn)en



Kombination aus Ästhetik und Gewichtsregulation

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.

Mehr Frauen...

Bei diesem Sporttyp finden sich überdurchschnittlich viele Frauen (77%).

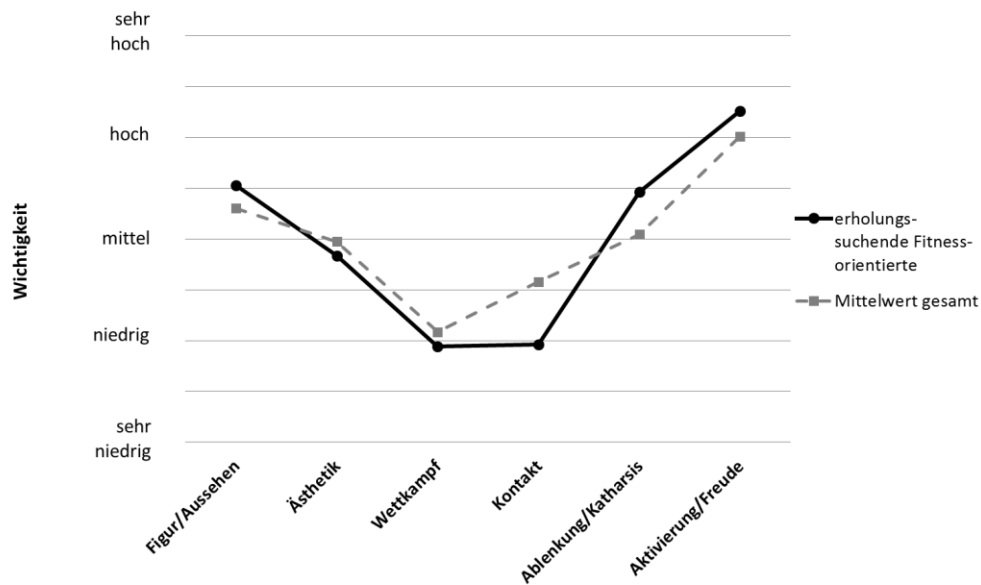
Gute Beweglichkeit

Während Kraft, Ausdauer und Koordination bei den figurbewussten Ästhet(inn)en im durchschnittlichen Bereich liegen, zeigt dieser Sporttyp eine gute Beweglichkeit. Bei über der Hälfte liegt die Beweglichkeit im überdurchschnittlichen Bereich.

Früher schon Erfahrungen mit kompositorisch-gestalterischen Sportaktivitäten

40% der Personen dieses Sporttyps haben in der Vergangenheit (oder auch noch aktuell) kompositorisch-gestalterische Sportaktivitäten ausgeübt. Neben diesem Schwerpunkt findet man bei den figurbewussten Ästhet(inn)en jedoch auch ein eher breit gestreutes Sportengagement in verschiedenen ausdauer- und fitnessorientierten Aktivitäten.

(9) Die erholungssuchenden Fitnessorientierten



Erholung ein Muss - Kontakt nicht zwingend notwendig

Das Charakteristische dieses Sporttyps ist der Wunsch nach Erholung bei gleichzeitig gering ausgeprägtem Kontaktbedürfnis 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 Sporttyp 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.

Durchschnittlich fit

Die erholungssuchenden Fitnessorientierten zeigen im Durchschnittsbereich liegende motorische Werte in Kraft und Koordination. Ausdauer und Beweglichkeit sind bei den meisten durchschnittlich oder sogar tendenziell überdurchschnittlich ausgeprägt.

Mehr Frauen...

Bei einem Frauenanteil von 76% sind die Männer in diesem Sporttyp deutlich in der Unterzahl.

Sportlich aktiv

Die erholungssuchenden Fitnessorientierten sind aktuell sehr unterschiedlich in der Lage, den Sport für ihre Erholung regelmässig zu nutzen. So weist ein Teil ein geringes sportliches Aktivitätsniveau auf (knapp 25%), ein anderer Teil hingegen ist ausgesprochen aktiv (35%). Hierbei sind es vor allem ausdauer- und fitnessorientierte Aktivitäten, die dieser Sporttyp ausübt. Ein Drittel hat aber auch bereits Erfahrungen mit kompositorisch-gestalterischen Aktivitäten im Lebenslauf gemacht.