

„Motivbasierte Sporttypen“ – Auf dem Weg zur Personorientierung im zielgruppenspezifischen Freizeit- und Gesundheitssport

Gorden Sudeck, Katrin Lehnert und Achim Conzelmann

Post-Print

Vollständige Quellenangabe:

Lehnert, K., Sudeck, G. & Conzelmann, A. (2011). „Motivbasierte Sporttypen“ – Auf dem Weg zur Personorientierung im zielgruppenspezifischen Freizeit- und Gesundheitssport. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 18(1), 1-17.

DOI: 10.1026/1612-5010/a000032

Korrespondenzadresse:

Prof. Dr. Gorden Sudeck
Eberhard Karls Universität Tübingen
Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliche Fakultät
Institut für Sportwissenschaft
Arbeitsbereich Bildungs- und Gesundheitsforschung im Sport
Wilhelmstr. 124, 72074 Tübingen
gorden.sudeck@uni-tuebingen.de

Motivbasierte Sporttypen – Auf dem Weg zur Personenorientierung im zielgruppenspezifischen Freizeit- und Gesundheitssport

Zusammenfassung

Maßnahmen auf die jeweilige Zielgruppe anzupassen, ist eine Herausforderung für die Sport- und Bewegungsförderung. Während zielgruppenspezifische Angebote im Freizeit- und Gesundheitssport bislang verstärkt auf den objektiven Bedarf (Krankheitslast, Risikofaktoren) ausgerichtet waren, standen individuelle Beweggründe kaum im Vordergrund, worin eine Ursache für das Drop-Out-Phänomen im Freizeit- und Gesundheitssport gesehen werden kann. Der Beitrag stellt einen differenziell-psychologischen Ansatz zur Segmentierung der Zielgruppe von Menschen im mittleren Erwachsenenalter vor, in dem explizite Motive und Ziele in den Mittelpunkt gestellt werden. Die Untersuchungsgruppe besteht aus 139 Frauen und 89 Männern ($M = 48$ Jahre, $SD = 8$ Jahre), die an einem Screening körperlich-motorischer, gesundheitlicher und psychischer Merkmale sowie von Merkmalen des Sport- und Bewegungsverhaltens teilgenommen haben. Die Daten werden für eine clusteranalytische Bestimmung typischer Motivprofile eingesetzt, um darauf aufbauend die neun ermittelten „motivbasierten Sporttypen“ anhand körperlich-motorischer, gesundheitlicher sowie aktivitätsbezogener Handlungsvoraussetzungen zu charakterisieren. Diese motivbasierten Sporttypen können die Grundlage für eine zielgruppenspezifische Konzeption von Sportprogrammen bilden, die im Sinne eines personorientierten Ansatzes auf ein möglichst breites Bündel individueller Handlungsvoraussetzungen abgestimmt werden soll.

Schlüsselwörter: personenorientierter Ansatz, Sport- und Bewegungsförderung, sportbezogene Motive

Motive-based types of sport person – Towards a person-oriented approach in target group-specific leisure and health sport

Abstract

Tailoring intervention to particular target groups presents a challenge for the promotion of physical activity. While target group-specific offers in leisure and health sport mainly focused on objective needs (diseases, risk factors), individual reasons for exercise were scarcely taken into account. This can be considered to be one of the causes of the drop out phenomenon in leisure and health sport. This paper presents a differential-psychological approach to the segmentation of the target group (middle-aged people) focusing mainly on individual explicit motives and goals. The study group consists of 139 women and 89 men ($M = 48$ years, $SD = 8$ years) who took part in a screening of their physical-motor, health and psychic characteristics as well as characteristics of their sport and exercise behavior. The data will be used for a cluster-analytical classification of typical motive profiles. On the basis of these profiles, the nine “motive-based types of sport person” shall be characterized with regard to physical-motor, health as well as activity-related prerequisites. These types of sport person can form the basis for a target group-specific conception of sport programs that should, in the sense of a person-oriented approach, be tailored to a wide range of individual prerequisites.

Keywords: person-oriented approach, promotion of physical activity, exercise motives

1 Problemstellung

Eine zentrale Herausforderung für die Sport- und Bewegungsförderung ist, Maßnahmen auf die jeweilige Zielgruppe anzupassen. Die Vorteile zielgruppenspezifischer Interventionen werden darin gesehen, dass (1) spezifische Bevölkerungsgruppen gezielt angesprochen werden können und (2) die Effektivität von Interventionen im Hinblick auf ein intendiertes Ergebniskriterium (z. B. Gesundheitszustand, Sportverhalten) gesteigert werden kann (Bauer & Bittlingmayer, 2006; Hawkins, Kreuter, Resnicow, Fishbein & Dijkstra, 2008). Dabei ist die Zielgruppenorientierung sowohl auf den objektiven Bedarf (z. B. Krankheitslast, Bewegungsmangel, physisch-motorische Defizite) als auch auf die individuellen Bedürfnisse auszurichten (Walter, Schwartz & Hoepner-Stamos, 2001). Während dem objektiven Bedarf bislang viel Aufmerksamkeit gewidmet wurde, standen z. B. individuelle Beweggründe weniger im Vordergrund einer systematischen Zielgruppenorientierung. Dieses Defizit betrifft insbesondere den Typ von Sportinterventionen, in denen mit sportlichen Aktivitäten als Mittel der Intervention gearbeitet wird.¹ Dabei deutet das Drop-Out-Phänomen im Freizeit- und Gesundheitssport (Pahmeier, 2008) darauf hin, dass der Mangel an Hintergrundwissen für eine systematische Berücksichtigung von individuellen Beweggründen problematisch ist. So können individuelle Beweggründe gerade bei sportlichen Aktivitäten über den objektiven Bedarf hinausgehen, wenn man davon ausgeht, dass neben dem primär beachteten „Gesundheitsmotiv“ weitere Beweggründe wie sozialer Kontakt, Erholung, Körperwahrnehmung, ästhetisches Bewegungserleben bis hin zu Leistungsaspekten von individueller Bedeutung sein können (z. B. Gabler, 2002). Zwar wird in Motivanalysen im Freizeit- und Gesundheitssport wiederholt festgestellt, dass Gesundheit und Fitness jene Beweggründe sind, die in der erwachsenen Bevölkerung dominieren (z. B. Lamprecht & Stamm, 2006), so dass auf den ersten Blick ein Fokus der Programmkonzeption auf Gesundheits- und Fitnessziele gerechtfertigt scheint (bieten sie doch eine wichtige Basis für die Legitimation von Sportangeboten in der Gesundheitsförderung und Prävention). Für die Aufrechterhaltung eines regelmäßigen Sportengagements sind neben gesundheitlichen Motiven jedoch häufig weitere Beweggründe für eine hinreichende Motivationsbasis erforderlich, da ansonsten ein beträchtlicher Beloh-

¹ Demgegenüber unterscheidet Brand (2006) „Interventionen zum Verhaltensbereich körperliche Aktivität“, die ohne eigene Sportkomponente auf die Förderung des Sport- und Bewegungsverhaltens hinwirken wollen.

nungsaufschub verlangt wird (z. B. dauerhaftes Sporttreiben für die Reduktion gesundheitlicher Risikofaktoren) oder weil Verbesserungen des Gesundheitszustands den Leidensdruck mindern, der eine wichtige Motivationsquelle bot (Fuchs, 1997).

Für die Konzeption von Sportinterventionen wird entsprechend die Beachtung individueller Beweggründe für die Zielgruppenreflexion und die inhaltlich-methodische Angebotsgestaltung eingefordert (z. B. Allmer, Tokarski & Walschek, 2000). Die zielgruppengerechte Anpassung von Interventionen gründet aber vielfach auf dem Versuch, über distale Indikatoren wie dem Geschlecht oder dem Alter eine Annäherung an individuelle Beweggründe herzustellen, worauf aufbauend die eigentliche Anpassung von Sportinterventionen oft allein in den subjektiven Erfahrungsschatz von Kurs- und Trainingsleitern/-innen gelegt wird. Intuitive Lösungen z. B. im Rahmen eines gesundheitsorientierten Sportangebots haben jedoch ihre Grenzen, sobald die individuellen Beweggründe über den objektiven Bedarf hinausgehen bzw. davon abweichen. In diesem Fall wird die Programmkonzeption deutlich komplexer, wenn sportbezogene Motive befriedigt und Erwartungen erfüllt werden sollen. Dies scheint nicht zuletzt eine Ursache dafür zu sein, weshalb zielgruppenspezifische Lösungsansätze, die systematisch auf breiter verankerte individuelle Beweggründe eingehen, bisher wenig erforscht wurden. Vor diesem Hintergrund kann eine Aussage von Fuchs (2003, S. 77) auch für den Bestand zielgruppenspezifischer Strategien im Freizeit- und Gesundheitssport übertragen werden: „Die im Sport angelegten vielfältigen Anreizpotenziale werden nicht ausgeschöpft, weil das Ziel der Gesundheitsförderung (Stärkung der Gesundheit) mit dem Ziel der Sportförderung (Stärkung der Motivation) verwechselt wurde. (...) Eine Sportförderung, der es gelingt, das Sporttreiben schrittweise aus seiner Einengung auf das Gesundheitsmotiv zu ‚befreien‘, ist für die Gesundheitsförderung am wertvollsten“.

Die Zielsetzung dieses Beitrags ist es, einen Ansatz der zielgruppenspezifischen Sport- und Bewegungsförderung im Erwachsenenalter vorzustellen, der die Berücksichtigung von individuellen Beweggründen mit Blick auf die Konzeption von Sportinterventionen im Freizeit- und Gesundheitssport betont. Eine empirische Illustration bietet das Forschungsprojekt „Welcher Sport für wen?“.² In diesem Projekt wurden Sportprogramme für Menschen im mittleren Erwachsenenalter entwickelt, die auf

² Dieses Projekt wurde von der Eidgenössischen Sportkommission im Rahmen des Forschungskonzepts Sport und Bewegung 2008-2011 gefördert.

ein möglichst breites Merkmalsbündel individueller physischer und psychischer Voraussetzungen abgestimmt sind. In den Mittelpunkt dieser interdisziplinären sportwissenschaftlichen Zielgruppenorientierung werden die individuellen Beweggründe für das Sporttreiben gestellt. Diesem Vorgehen liegt die differenziell-psychologische Kernannahme zu Grunde, dass es substanzielle interindividuelle Unterschiede in der kognitiven, affektiven und motivationalen Auseinandersetzung mit sportlichen Aktivitäten gibt, wobei den Beweggründen des handelnden Individuums ein bedeutender Einfluss auf diese interindividuellen Differenzen zugesprochen wird. Deshalb wird in diesem Beitrag zunächst aus einer differenziell-psychologischen Perspektive nach typischen Motivprofilen gesucht, die bei (potenziellen) Freizeit- und Gesundheitssportlern/-innen im mittleren Erwachsenenalter zu beobachten sind. In methodischer Hinsicht wird hierfür eine Clusteranalyse zur Exploration typischer Motivprofile eingesetzt. Dieser Schritt der Identifikation von Zielgruppensegmenten steht im Gesamtzusammenhang des Projekts am Anfang von zielgruppenspezifischen Prozessen der Segmentierung (d. h. das Ausmaß, in dem eine Zielgruppe in zunehmend homogenere Gruppen aufgeteilt wird) und der Maßschneiderung (d. h. der Grad, in dem eine Intervention auf individuelle Merkmale abgestimmt wird; Kreuter et al., 2008). Im Hinblick auf diese zielgruppenspezifischen Prozesse für die Konzeption von Sportinterventionen wird eine weitergehende Charakterisierung der Zielgruppensegmente auf Basis soziodemografischer Merkmale, körperlich-motorischer Voraussetzungen und Merkmalen des Sport- und Bewegungsverhaltens vorgenommen. Diese Informationen sind erforderlich, um optimale Passungsverhältnisse zwischen einer ganzheitlich betrachteten Person und sportlichen Aktivitäten bestimmen zu können. Damit verpflichtet sich dieses Vorgehen einem personenorientierten Ansatz (Bergman & Magnusson, 1997; von Eye & Bogat, 2006; für die Sportwissenschaft vgl. Conzelmann, 2001), insofern das einzelne Individuum als komplexe holistische Einheit verstanden wird, das bestmöglich zum Ausgangspunkt theoretischer wie methodischer Überlegungen zur Entwicklung zielgruppenspezifischer Sportinterventionen gemacht werden soll. Auf diese Weise werden „motivbasierte Sporttypen“ identifiziert und charakterisiert, was als explorative Teilfragestellung des Gesamtprojekts Gegenstand dieses Beitrags ist.

2 Im Fokus der Zielgruppenspezifik: Explizite Motive und Ziele

Zentrale Analyseeinheiten sind explizite Motive und Ziele, die mit sportlichen Handlungen im Freizeit- und Gesundheitssport assoziiert sind. In der aktuellen Motivationspsychologie werden implizite von expliziten Motiven unterschieden, da sie z. T. unabhängig voneinander sind, unterschiedliches Verhalten aktivieren und energetisieren sowie verschiedenen Sozialisierungserfahrungen entspringen (Brunstein, 2006). Die hier fokussierten expliziten Motive sind bewusst und sprachlich repräsentierbar. Sie spiegeln Selbstbilder, Werte und Ziele wieder, die sich eine Person selbst zuschreibt. Damit unterscheiden sie sich von impliziten Motiven, die dem Bewusstsein meist unzugänglich sind, und sich in „früh gelernten und emotional gefärbten Präferenzen ausdrücken, sich immer wieder mit bestimmten Formen von Anreizen auseinander zu setzen“ (Brunstein, 2006, S. 236). In enger Verbindung zu den expliziten Motiven stehen demnach Ziele, die allgemein als kognitive Repräsentationen von erwünschten und angestrebten Ereignissen, Zuständen und – mitunter auch Prozessen – aufgefasst werden: „We define goals as internal representations of desired states, where states are broadly construed as outcomes, events, or processes“ (Austin & Vancouver, 1996, S. 338).

Mit der Analyse von expliziten Motiven und Zielen werden die Argumentationsmuster ins Zentrum gerückt, die subjektiv eigene sportliche Handlungen begründen und die Grundlage einer intentionalen Handlungserklärung bieten (vgl. Nitsch, 2004). Diese subjektiven Argumente beziehen sich darauf, was mit einem intendierten Verhalten erreicht werden soll, weshalb diese qualitativen Begründungen auch dem Bereich der Zielinhalte (goal content, Austin & Vancouver, 1996) zugeordnet werden. Explizite Motive und Ziele haben in diesem Kontext eine Schnittmenge, die die subjektiven Vorstellungen über die Beweggründe des eigenen Sporttreibens betrifft und Antworten auf handlungspsychologische Grundfrage des *Wozu* menschlichen Verhaltens bietet. Relevante subjektive Vorstellungen beziehen sich darauf, welche Ergebnisse und Folgen mit sportlichen Handlungen erreicht und welche Zustände während und nach der Durchführung sportlicher Aktivitäten erlebt werden sollen.

Aus der Perspektive des Konzepts der subjektiven Situationsdefinition von Nitsch (2004) werden mit expliziten Motiven und Zielinhalten insbesondere Facetten der Handlungsvalenz angesprochen. Diese gründet sich auf einem Zusammenwirken der drei Situationskomponenten Person, Aufgabe und Umwelt. In diesem Komplex

begründen sich explizite Motive und Zielinhalte in der Auseinandersetzung mit den Anreizen, die subjektiv für sportliche Handlungen antizipiert werden. Diese können zum einen in der sportlichen Aufgabe selbst begründet liegen (intrinsische Anreize im Sinne von Tätigkeitsanreizen, Rheinberg, 2006) und zum anderen durch den Anreizgehalt der Umstände und Folgen auf der Umweltseite bedeutsam werden (extrinsische Anreize bzw. Zweckanreize). Darüber hinaus entscheiden implizite und explizite Motive auf Seiten der Person mit darüber, welche Anreize für die sportliche Betätigung antizipiert werden und wie diese bewertet werden. So kann die Ausprägung des Leistungsmotivs das Aufsuchen sportlicher Leistungssituationen im Freizeitsport begünstigen. Aus dieser Sicht sind Personen-, Aufgaben- und Umweltmerkmale in sportspezifischen Situationen in ihrer Bedeutung für die Ausprägung von expliziten Motiven und Zielen nicht unabhängig voneinander. Leistungsthematische Aspekte verdeutlichen dies, insofern als Begründungen für das eigene Sporttreiben sowohl explizite Motive als selbst zugeschriebene Attribute (z. B. „Ich möchte Sport treiben, weil ich im Wettkampf aufblühe“) als auch davon abhängige anreizbestimmte Argumente relevant sind („Ich möchte Sport treiben, um mich mit anderen zu messen“).

Eine weitere Differenzierung und Konkretisierung von subjektiven Argumentationsmustern kann in Anlehnung an das erweiterte klassische Motivationsmodell (Heckhausen & Heckhausen, 2006) vorgenommen werden (vgl. Gabler, 2002). So können sich Antworten auf das Wozu sportlicher Handlungen auf antizipierte Ergebnisse (z. B. Leistungserfolge, Stimmungsaufhellung, Erholungszustände), wobei hierfür Handlungs-Ergebnis-Erwartungen mitbestimmend sind. Ebenso können sie sich auf Ergebnisfolgen beziehen (z. B. Gesundheit, Gewichtsreduktion, soziale Integration), wobei dann Ergebnis-Folgen-Erwartungen eine Rolle spielen. Darüber hinaus kann die subjektive Wahrnehmung von Tätigkeitsanreizen zu erwünschten Zuständen führen, die mit der Aufgabenausführung selbst verknüpft sind (z. B. Wettkampferleben, Körperwahrnehmung, ästhetisches Bewegungserleben) oder zu angestrebten Ereignissen führen, die die Umstände der Aufgabenausführung mit sich bringen (z. B. soziale Interaktion).

In Anlehnung an Heckhausen (1989) kann auch für sportliche Handlungen von einer begrenzten Anzahl von Klassen von Handlungszielen ausgegangen werden, welche

jeweils eine bestimmte Gruppe von Zielinhalten umfassen. Diese Zielklassen sind im hierarchischen Verständnis der Zielorganisation (z. B. Kleinbeck, 2006) auf einer den Handlungszielen bzw. Zielintentionen übergeordneten Ebene der Zielhierarchie angeordnet und können so indirekt handlungswirksam werden. Da Heckhausen (1989) Motive in enger Verbindung zu solchen Zielklassen auf höherer Ebene von Zielhierarchien sieht, wird deutlich, dass eine disjunkte Trennung von Zielen und speziell expliziten Motiven nicht möglich scheint. Vor dem Hintergrund der gemeinsamen Bedeutung für subjektive Argumentationsmuster wird nachfolgend eine terminologische Vereinfachung vorgenommen, indem der Motivbegriff im Sinne expliziter Motive verstanden wird und der Zielbegriff primär mit den Inhaltsklassen von Zielen assoziiert wird.

Drei Begründungslinien sind nun zentral, weshalb sportbezogene Motive und Ziele stärker in den Fokus zielgruppenspezifischer Strategien für Sportinterventionen gerückt werden: a) ihre Rolle für den Prozess der Aufrechterhaltung eines Sportengagements, b) ihre Moderatorfunktion für Wohlbefindens-Effekte sportlicher Aktivitäten und c) ihr konzeptionell nutzbarer Informationsgehalt für die Sportpraxis.

a) Motive und Ziele im Prozess der Aufrechterhaltung sportlicher Aktivitäten

Generell sind intentionale Aspekte bisher wenig systematisch für die Konzeption von Sportinterventionen berücksichtigt worden. Sie fungieren deutlich stärker als theoretische Grundlage für „Interventionen zum Verhaltensbereich körperliche Aktivität“ (Brand, 2006), die Sportaktivitäten selbst nicht als Mittel der Intervention einsetzen (z. B. stadienspezifische Interventionen mittels verhaltenstherapeutischer Techniken). In den zu Grunde gelegten sozial- und gesundheitspsychologischen Theorien des Gesundheitsverhaltens (z. B. Theorie des geplanten Verhaltens; Ajzen, 1991) interessieren primär quantitative Intentionaspekte (z. B. Stärke einer Zielintention zum Sporttreiben). Inhaltliche Differenzierungen der Beweggründe zum Sporttreiben spielen hingegen keine bzw. eine untergeordnete Rolle. Mit einem Fokus auf die Aufnahme sportlicher Aktivitäten geht zudem eine Vernachlässigung von sporttypischen Erfahrungen einher, die im Prozess der Aufrechterhaltung sportlicher Aktivitäten bedeutsam werden (Fuchs, 2003; Pahmeier, 2008). Dazu zählen psychische Prozesse, die sowohl inhaltliche, organisatorisch-strukturelle und interaktiv-soziale Merkmale der unmittelbaren Auseinandersetzung mit sportlichen Aktivitäten

als auch die reflexive Bewertung von Erfahrungen und Ergebnissen betreffen. Einzelne empirische Befunde für den Bereich sportlicher Aktivitäten geben deutliche Hinweise, dass diese Prozesse des Erlebens und Bewertens der eigenen sportlichen Aktivitäten eine wichtige Rolle für die Aufrechterhaltung spielen. So konnten Wagner (2000) und Stiggelbout, Hopman-Rock, Crone, Lechner und van Mechelen (2006) zeigen, dass die Zufriedenheit mit den Kursinhalten bzw. die wahrgenommene Angebotsqualität einschließlich der Bewertung von Kursinhalten wichtige Prädiktoren für das Dabeibleiben in gesundheitsorientierten Sportprogrammen sind.

Die Bedeutung von Motiven und Zielen im Prozess der Aufrechterhaltung ergibt sich daraus, dass die subjektiven Bewertungen des eigenen Sportengagement im Abgleich mit den eingebrachten Motiven und Zielen zu betrachten sind. Eine theoretische Einordnung im Kontext des Gesundheitsverhaltens geben die Arbeiten von Rothman (2000), die für den Sportkontext von Fuchs (2003) aufgegriffen wurden. Rothman (2000) betont die Distinktheit von Entscheidungsprozessen in den Phasen der Aufnahme und der Aufrechterhaltung. Während für die Aufnahme prospektive Ergebniserwartungen von Bedeutung sind, sieht er im Prozess der Aufrechterhaltung die Zufriedenheit mit den tatsächlichen Erfahrungen und Ergebnissen als Schlüsselvariable. Diese wahrgenommene Zufriedenheit ist als Relativ der eingangs intendierten Ergebnisse und Folgen zu verstehen, da diese eine Vergleichsbasis für reflexive Bewertungen von Erfahrungen und Ergebnissen bieten.

b) Moderatorfunktion für Wohlbefindens-Effekte sportlicher Aktivitäten

Bei der Frage, welche empirisch gesicherten psychischen Effekte dem Sport zugesprochen werden können, werden angesichts bestehender Inkonsistenzen in den Forschungsergebnissen verstärkt interindividuelle Unterschiede in der psychischen Auseinandersetzung mit sportlichen Aktivitäten betont (z. B. Backhouse, Ekkekakis, Biddle, Foskett & Williams, 2007). Dabei wird eine moderierende Rolle von Motiven und Zielen für die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit diskutiert und eine stärkere Berücksichtigung der Intentionalität sportlicher Handlungen gefordert (z. B. Allmer, 2008). So legen verschiedene Zieltheorien nahe, dass sich Fortschritte in der Zielerreichung je nach Bedürfniskongruenz (Brunstein & Maier, 2002) oder Selbstkongruenz der Ziele (Sheldon & Elliot, 1999) positiver auf die Veränderung des subjektiven Wohlbefindens auswirken. Erste querschnittliche Studien im Be-

reich körperlich-sportlicher Aktivitäten führten Sebire, Standage und Vansteenkiste (2009) durch, die den moderierenden Einfluss inhaltlich differenzierter Ziele hinsichtlich der Zusammenhänge zwischen sportlichen Aktivitäten und dem psychischen Wohlbefinden analysierten. Dabei lieferte das Verhältnis von selbstorientierten Zielen (z. B. Gesundheit, Verbesserung motorischer Fertigkeiten) gegenüber external ausgerichteten Zielen (z. B. soziale Anerkennung) einen eigenständigen Beitrag zur Aufklärung der Varianz des psychischen Wohlbefindens. Für die Konzeption von Sportinterventionen mit dem Ziel der positiven Beeinflussung des aktuellen und habituellen Wohlbefindens stellt sich deshalb die Aufgabe, die individuellen Motive und Ziele inhaltlich differenziert bestmöglich zu berücksichtigen.

c) Konzeptionell nutzbarer Informationsgehalt für die Sportpraxis

In sportpraktischer Hinsicht entsprechen explizite Motive und Ziele überwiegend jenen Äußerungen, die ein Trainingsleiter zu Beginn eines Sportprogramms auf die Frage erhält, was die Beweggründe für die Teilnahme am Sportprogramm sind. Solche Informationen über (potenzielle) Teilnehmer/-innen von Sportangeboten begünstigen die Zielbestimmung und die inhaltlich-methodische Konzeption von Sportprogrammen. Im Vergleich zu Intentionsmerkmalen, die in der Gesundheitsverhaltensforschung etabliert sind, wie die quantitative Ausprägung einer Zielintention für regelmäßige Sportaktivitäten oder qualitative Merkmale einer Zielintention im Sinne der Selbstkonkordanz (Sheldon & Elliot, 1999), stehen in konzeptioneller Hinsicht deutlich mehr Informationen zur Verfügung, die unmittelbar für die Programmkonzeption genutzt werden könnten. Für maßgeschneiderte Sportinterventionen bedürfte es immer weiterer Abklärungen, welche Beweggründe denn individuell eine starke Zielintention oder einen selbstkonkordanten Motivationsmodus ausmachen. Nur auf dieser Grundlage kann die Programmplanung auf intendierte Ergebnisse und erwünschte Erlebnisse während der Tätigkeitsausführung ausgerichtet werden.

3 Personenorientierte Identifikation von Zielgruppen anhand „motivbasierter Sporttypen“

Zielgruppenspezifische Strategien unter Berücksichtigung individueller Beweggründe erfordern einen theoretischen Zugang, der auf der Ebene des einzelnen Individuums der Komplexität der Motiv- und Zielstruktur gerecht wird. Motivanalysen im Sport konzentrieren sich bislang allerdings auf variablenorientierte Forschungsstra-

tegien, wodurch Motiv- und Zielprofile einzelner Personen verborgen bleiben. In variablenorientierten Analysen werden einzelne Motivmerkmale als Untersuchungseinheit in Gruppenanalysen genutzt. Aus solchen Studien lassen sich Rangreihen der durchschnittlich wichtigsten Motive im Freizeit- und Gesundheitssport ablesen. Zu wenig Beachtung finden bei variablenorientierten Ansätzen aber interindividuelle Unterschiede in Motiv- und Zielprofilen, die sich in deutlichen Abweichungen der Motivausprägungen eines Individuums gegenüber einer variablenzentriert charakterisierten Durchschnittsperson zeigen.

Für die Berücksichtigung von Motiven und Zielen im Rahmen einer zielgruppenspezifischen Vorgehensweise wäre daher ein personorientierter Ansatz zu favorisieren, der z. B. in Entwicklungswissenschaften den vorherrschenden variablenorientierten Ansätzen gegenübergestellt wird (Bergman & Magnusson, 1997; von Eye & Bogat, 2006). Im personorientierten Ansatz werden nicht spezifische Variablen, sondern Personen mit einer bestimmten Konfiguration von Merkmalsausprägungen zur Untersuchungseinheit gemacht. Auf dem Weg zu einer Personorientierung im Freizeit- und Gesundheitssport wird hier in einem ersten Schritt daher die Ausrichtung auf Personen als Untersuchungseinheit umgesetzt und individuelle Motiv- und Zielprofile zum Gegenstand der Untersuchung gemacht. So erlauben individuelle Motiv- und Zielprofile einen für die Fragestellung bedeutsamen Blick auf intraindividuelle Unterschiede in der Bewertung verschiedener Motiv- und Zielbereiche. Sie geben den eigentlichen subjektiven Blickwinkel wieder und verwechseln diesen weniger mit dem Forscherblick auf (Mittelwerts-)unterschiede zwischen Personen. In Anlehnung an Pelham (1993) ist zu vermuten, dass dem Individuum im alltäglichen Leben der eigene Bewertungsrahmen wesentlich näher steht als ein Bezugsrahmen, der zwischen Personen vergleicht. Eine Person vergleicht demnach die Bedeutung einzelner Motiv- und Zielbereiche für ihr Handeln in erster Linie in Relation zu anderen Bereichen (z. B. „Gesundheit ist mir wichtiger als soziale Kontakte“) und nimmt weniger einen Vergleich zu Einschätzungen anderer Personen vor.

Nun kann aber sowohl aus erkenntnistheoretischer Sicht mit Blick auf das Ziel verallgemeinerbarer (technologischer) Erkenntnisse als auch aufgrund pragmatischer Notwendigkeiten bei der Suche nach individualisierten Sportinterventionen nicht bei der Beschreibung von Einzelfällen stehengeblieben werden. Einem personorientier-

ten Ansatz folgend geht es weiter darum, Ähnlichkeiten von Motiv- und Zielprofilen aufzusuchen und Gruppen von Individuen mit ähnlichen Konfigurationen zum Ausgangspunkt zielgruppenspezifischer Strategien zu machen. Ein methodisches Instrument, das im Rahmen personorientierter Ansätze häufig angewendet wird, sind Clusteranalysen, die hier auf die Entdeckung von typischen Merkmalskonstellationen bei Personen ausgerichtet werden (Bergman, Magnusson & El-Khoury, 2003). Eine so angelegte clusteranalytische Bestimmung von Profilen hinsichtlich einer Vielfalt sportbezogener Motive und Ziele kann darauf abzielen, Personen mit möglichst ähnlichen Profilen zusammenzufassen und gleichzeitig die größtmögliche Heterogenität zu Personengruppen mit anderen typischen Profilen zu erreichen.

Vor diesem Hintergrund folgt die Identifikation von Zielgruppensegmenten auf Basis typischer Motiv- und Zielprofile einem personorientierten Ansatz. Im Gegensatz zur Clusteranalyse von Gabler (2002), mit der er eine Typologie von Sporttreibenden aufbauend auf den sechs Motivfaktoren Leistung, Kontakt, Fitness, Erholung, Bewegungsfreude und Natur erstellte, sollen deshalb für die Bestimmung möglichst ähnlicher Motiv- und Zielprofile nicht absolute Motivausprägungen sondern vielmehr die individuellen Relationen zwischen verschiedenen Motivausprägungen maßgebend sein. So soll etwa ein Cluster der „Unmotivierten“ (Gabler, 2002), die im Vergleich zu anderen Personen generell unterdurchschnittliche Werte angeben, vermieden werden, da dies für die Konzeption von Sportinterventionen wenig konstruktiv ist. In dieser Hinsicht wird die Ähnlichkeit von Motiv- und Zielprofilen als bedeutender erachtet, die sich aus den intraindividuellen Relationen zwischen verschiedenen Motivausprägungen ergibt und interindividuell niveauunabhängig ist.

Ein personorientiertes Vorgehen, das auf ganzheitliche Passungsverhältnisse zwischen individuellen Voraussetzungen und Sportaktivitäten ausgerichtet ist, darf sich aber nicht ausschließlich auf Motiv- und Zielprofile konzentrieren. Wenngleich eine inhaltlich begründete Reduktion auf der Ebene der gruppenbildenden Variablen immer zwingend ist, ist weiter zu prüfen, welche Merkmale für die weitergehende Charakterisierung der Zielgruppensegmente relevant sind. Innerhalb einer interdisziplinären sportwissenschaftlichen Strategie der Zielgruppenspezifität, wird deshalb davon ausgegangen, dass körperlich-motorische und gesundheitliche Merkmale sowie Merkmale des Sport- und Bewegungsverhaltens zusätzliche Informationen für spä-

tere Schritte der Maßschneiderung von Sportinterventionen liefern. Unter Bezugnahme auf die subjektive Situationsdefinition nach Nitsch (2004) stehen folgende Überlegungen im Vordergrund:

- körperlich-motorische Voraussetzungen stellen im Sinne aktualisierbarer Fähigkeiten einen wichtigen Aspekt der Handlungskompetenz dar. Diese können Konsequenzen für Art und Inszenierung sportlicher Aktivitäten sowie die Belastungsgestaltung mit sich bringen, die wichtige Ansatzpunkte für die Gestaltung der Aufgabenanforderungen bieten;
- gesundheitliche Merkmale: (frühere) Erkrankungen und Beschwerden bieten zum einen Hinweise auf aktualisierbare Fähigkeiten im Sinne der Handlungskompetenz. Zum anderen treten z. B. gesundheitliche Risikofaktoren wie Übergewicht oder Bluthochdruck als Quellen für bestimmte Motive und Ziele auf, die als individuelle Beweggründe Berücksichtigung finden müssen. Zudem legen sie im Sinne der Krankheitsprävention bestimmte motorische Anforderungen (z. B. Ausdauerbelastungen) in einem Sportprogramm nahe;
- Merkmale des Sportengagements vom aktuellen Aktivitätsniveau bis hin zu früheren Sportaktivitäten im Lebenslauf erlauben eine entwicklungspsychologische Einbettung der aktuellen Entwicklungssituation hinsichtlich körperlicher und psychischer Voraussetzungen. So können Vorerfahrungen mit verschiedenen Sportarten im Lebenslauf je nach zeitlichem Abstand der Aktivitätsausübung Hinweise auf aktuelle konditionelle Fähigkeiten liefern (z. B. wenn konditionell beanspruchende Aktivitäten zuletzt regelmäßig betrieben wurden) oder Hinweise auf koordinative Fähigkeiten geben (z. B. im Kindes- und Jugendalter gelernte Bewegungsfertigkeiten bringen Vorteile für die Realisierung ähnlicher Bewegungshandlungen im Erwachsenenalter). Ebenso liefern Vorerfahrungen die Grundlage für sportspezifisches Wissen (wie Regelwissen, taktische Kenntnisse), welches die aktuelle Handlungskompetenz beeinflusst (z. B. wenn es in kleinen Spielen oder Sportspielen abgerufen werden kann). Zudem gibt es ein tiefergehendes Verständnis dahingehend, wie bestimmte Motivkonfigurationen mit den ausgeübten sportlichen Aktivitäten zusammenhängen.

Diese Informationen sollen zur Charakterisierung von motivbasierten Sporttypen genutzt werden, um für eine Konzeption zielgruppenspezifischer Sportangebote ein möglichst umfassendes Bild maßgeblicher individueller Voraussetzungen zu erhalten. Neben dieser explorativ-beschreibenden Funktion bieten sich durch die Analyse weitergehender theoretisch verknüpfter Merkmale in Anlehnung an von Eye und Bogat (2006) Möglichkeiten für eine externe Validierung der motivbasierten Sporttypen, insofern plausible Zusammenhänge zwischen den Motiv- und Zielprofilen und den nicht zur Gruppenbildung herangezogenen Merkmalen geprüft werden können. Nach obigen Ausführungen ist es z. B. sehr wahrscheinlich, dass im Motiv- und Zielprofil von Personen mit Übergewicht die Ausrichtung auf die Gewichtsregulation eine wesentliche Bedeutung spielt. Darüber hinaus wird die wahrgenommene Passung der diagnostizierten Sporttypen durch standardisierte Befragungen der Untersuchungsteilnehmer/-innen analysiert, um Aussagen über die ökologische Validität der motivbasierten Sporttypen zu generieren.

4 Methodik

Die Untersuchungsgruppe bestand aus 228 Angestellten der Berner Hochschulen, die ein Lebensalter von 35 Jahren oder älter aufwiesen. Sie folgten einer Einladung zur Teilnahme an einem sogenannten „Sport-Check“, die über verschiedene Wege verteilt wurde (z. B. persönliches Anschreiben, Uni-Magazine, Uni-Homepage). Am Sport-Check wurde ein umfangreiches Screening potenzieller Studienteilnehmer/-innen realisiert, das die empirischen Daten zu den Fragestellungen dieses Beitrags liefert. Darauf aufbauend wurde eine Ausdifferenzierung von Zielgruppensegmenten (anhand der motivbasierten Sporttypen) vorgenommen, für die spezifische Sportprogramme konzipiert und evaluiert wurden. Den Teilnehmenden des Sport-Checks wurde die kostenlose Teilnahme an spezifisch auf die Sporttypen abgestimmten Sportprogrammen in Aussicht gestellt.

Der Altersdurchschnitt lag bei 48.1 Jahren ($SD = 8.1$; 35-45 Jahre: 41.3%; 46-55 Jahre: 39.1%; 56-65 Jahre: 18.3%; >65 Jahre: 1.3%). Unter den Teilnehmenden waren 139 Frauen und 89 Männer. Knapp $\frac{2}{3}$ der Personen hatte einen (Fach-)Hochschulabschluss und war überwiegend verheiratet (56%) oder in Partnerschaft lebend (15%). Etwa die Hälfte der Teilnehmenden betrieb mehr als zwei Stunden Sport pro Woche. Der Anteil sportlich Inaktiver lag bei 19.6%. Weitere 4.5% der

Personen waren weniger als eine Stunde in der Woche sportlich aktiv. Eine bis zwei Stunde(n) sportliche Aktivitäten pro Woche betrieben 20.5% der Teilnehmenden.

Die Datenerhebungen erfolgten vor dem Sport-Check a) während eines Telefonkontakts, b) anhand einer schriftlichen Befragung und c) während des Sport-Checks durch verschiedene Erhebungsmethoden (vgl. Tab. 1). Der Telefonkontakt wurde für standardisierte Fragen zur medizinischen Unbedenklichkeit und für einen Hinweis auf die schriftliche Befragung genutzt. Letztere musste im Vorfeld der Teilnahme am Sport-Check online oder schriftlich beantwortet werden. Der Sport-Check wurde im Mai 2008 durchgeführt und umfasste ein 10-15-minütiges halbstandardisiertes Leitfadeninterview zu Aspekten des Sportverhaltens, eine 5-8-minütige computergestützte Befragung zu den Motiven und Zielen sowie eine ca. 60-minütige motorische Testbatterie (inkl. anthropometrischer Messungen).

--- Tabelle 1 hier einfügen ---

Zur Erfassung der sportbezogenen Motive und Ziele wurde das Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport (BMZI) eingesetzt, das für eine ökonomische Individualdiagnostik genutzt werden kann (Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2011). Es stellt eine Weiterentwicklung des Motivfragebogens von Gabler (2002) dar, die eine Spezifikation für den Freizeit- und Gesundheitssport im mittleren Erwachsenenalter vorsah. Den Ausgangspunkt bei Gabler stellte die Identifikation von Grundsituationen im Sport dar, die sich in motivationaler Hinsicht auf das Sporttreiben selbst, auf das Ergebnis des Sporttreibens oder auf das Sporttreiben als Mittel für weitere Zwecke beziehen. Für das ursprüngliche Erhebungsverfahren wurden die Grundsituationen faktorenanalytisch zu sechs Motivkomplexen gebündelt, die sich allerdings in zwei eigenen Studien mit 263 bzw. 232 Erwachsenen wenig stabil zeigten. Darauf aufbauend wurde der Itempool mit spezifischer Ausrichtung auf das Anwendungsgebiet erweitert und anhand explorativer Faktoranalysen mit zwei Stichproben ($n = 129$ bzw. $n = 228$) ein Instrument mit 24 Items entwickelt, das sieben Motiv- und Zielbereiche repräsentiert.³ In der Rangfolge ihrer mittleren Ausprägung handelt es sich um die Bereiche Fitness/Gesundheit (3 Items, z. B. „vor allem um fit zu sein“; $M = 4.34$; $SD = 0.62$; $\alpha = 0.73$), Aktivierung/Freude (3 Items, z.

³ Die Einstiegsfrage lautete „Warum treiben Sie Sport bzw. warum würden Sie Sport treiben“, worauf die Probanden ihre Antworten auf fünfstufigen Likert-Skalen geben sollten (von 1 „trifft überhaupt nicht zu“ bis 5 „trifft völlig zu“).

B. „vor allem aus Freude an der Bewegung“; $M = 3.84$; $SD = 0.75$; $\alpha = 0.72$), Figur/Aussehen (3 Items, z. B. „um mein Gewicht zu regulieren“; $M = 3.06$; $SD = 1.14$; $\alpha = 0.90$), Ablenkung/Katharsis (4 Items, z. B. „um Stress abzubauen“; $M = 2.82$; $SD = 0.92$; $\alpha = 0.80$), Ästhetik (2 Items, z. B. „weil Sport mir die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet“; $M = 2.78$; $SD = 1.14$; $\alpha = 0.77$), sozialer Kontakt (5 Items; z. B. „um mit anderen gesellig zusammen zu sein“ oder „um dadurch Menschen kennen zu lernen“; $M = 2.34$; $SD = 0.89$; $\alpha = 0.90$) und Wettkampf/Leistung (4 Items, z. B. „weil ich im Wettkampf aufblühe“; $M = 1.79$; $SD = 0.76$; $\alpha = 0.82$). Durch eine weitere Stichprobe mit 226 Erwachsenen ließ sich die 7-Faktorenstruktur mit einer konfirmatorischen Faktorenanalyse zufriedenstellend kreuzvalidieren.

In die clusteranalytische Bestimmung von typischen Motiv- und Zielprofilen gingen lediglich sechs der sieben Faktoren ein. Aufgrund der im Einklang zu früheren Befunden generell (sehr) hohen Ausprägungen wurde in der Clusteranalyse auf den Motivbereich Fitness/Gesundheit verzichtet. Das Potenzial zur Diskrimination der Teilnehmenden wäre zu gering gewesen, da 83% der Sport-Check-Teilnehmenden einen Skalenmittelwert $x_i \geq 4.0$ aufwiesen. Dieser Faktor wird deshalb nur ergänzend zur Clusterbeschreibung verwendet. Die Interkorrelationen der sechs berücksichtigten Faktoren lagen zwischen $r = 0.01$ und $r = 0.52$, wobei die Beziehungen zwischen den Faktoren i.d.R. gering oder moderat waren ($r < 0.30$). Nur drei Korrelationswerte wiesen engere Beziehungen auf ($r_{\text{Aktivierung, Ablenkung}} = 0.52$; $r_{\text{Aktivierung, Ästhetik}} = 0.44$; $r_{\text{Wettkampf, Kontakt}} = 0.42$). Die Interkorrelationen können daher im Hinblick auf die Vermeidung des Einbezugs redundanter Informationen und der Gleichgewichtung von Faktoren innerhalb der Clusteranalyse als vertretbar eingestuft werden.

Um die intraindividuellen Relationen zwischen den Motiv- und Zielbereichen für die Clusterbildung zu nutzen, wurde ein Verfahren der intraindividuellen Standardisierung eingesetzt (für ein ähnliches Vorgehen im Rahmen einer personorientierten Auswertungsstrategie vgl. Spiel, 1998). Dieses Verfahren ermöglicht erstens, die Motivausprägungen interindividuell niveaunabhängig interpretieren zu können. Zweitens sollte nicht allein eine an der Gesamtgruppe standardisierte Motivausprägung in die Analysen einfließen. Ein individuelles Leistungsmotiv soll z. B. nicht überbewertet werden, weil es überdurchschnittlich im Vergleich zur Referenzgruppe ist, aber in Relation zu den individuellen Ausprägungen anderer Beweggründe ei-

gentlich eher unbedeutend ist. Drittens sollen generelle Antworttendenzen ausgeglichen werden, wie z. B. ein unterschiedliches Antwortverhalten in der Nutzung von Extremkategorien. Deshalb wurden vier Datenaufbereitungsschritte vorangestellt:

- a) Berechnung der jeweiligen Mittelwerte der sechs Motiv- und Zielbereiche für eine Person (individuelle Faktormittelwerte)
- b) Berechnung des Mittelwerts über die sechs individuellen Faktormittelwerte (mittlere individuelle Motivausprägung)
- c) Berechnung der Abweichungen zwischen den individuellen Faktormittelwerten und der mittleren individuellen Motivausprägung (unstandardisierte individuelle Motivkennwerte)
- d) Relativierung der jeweiligen Abweichungen auf die mittlere intraindividuelle Streuung über die sechs Motivbereiche (standardisierte individuelle Motivkennwerte).

Der standardisierte individuelle Motivkennwert ist analog einer z-transformierten Variable zu handhaben. So weist eine mittlere individuelle Bedeutsamkeit eines Motivs den Wert 0 auf und Abweichungen drücken sich in Einheiten der intraindividuellen Streuung über die sechs Motive aus.

Zur Identifikation von Ausreißern wurde vor der eigentlichen Typenbildung eine hierarchische Clusteranalyse durchgeführt, bei der zur Clusterbildung das Single-Linkage-Verfahren mit einem quadrierten euklidischen Distanzmaß zur Anwendung kam. Insgesamt mussten sieben Probanden ausgeschlossen werden, da sie ein extrem untypisches Profil (z. B. stark leistungsorientierter Sportler) aufwiesen.

Die clusteranalytische Bestimmung von Motiv- und Zielprofilen wurde mit den verbleibenden 221 Probanden anhand einer hierarchischen Clusteranalyse nach dem Ward-Verfahren mit einem quadrierten euklidischen Distanzmaß durchgeführt. Für die empirisch fundierte Entscheidung für eine optimale Clusterlösung wurden neben dem Dendogramm zunächst der Zuwachs der Fehlerquadratsumme (Screeplot) sowie die Varianzaufklärung in den einzelnen Motivkennwerten bei verschiedenen Clusterlösungen anhand von ANOVAs geprüft, um durch formale Teststatistiken bestimmte Clusterlösungen favorisieren zu können und darauf aufbauend nach dem Kriterium einer guten inhaltlichen Interpretierbarkeit zu entscheiden. Um die Cluster-

lösung und die Zuordnung von Probanden zu einzelnen Clustern zu optimieren, wurde weitergehend eine Clusterzentrenanalyse berechnet. Die Mittelwerte der zuvor ermittelten Cluster dienten hierfür als Startwerte. Als Ergebnis dieses Optimierungsverfahrens wurden Probanden in andere, besser passende Cluster umsortiert. Der Prozentsatz der Umsortierungen ist gleichzeitig ein Kriterium zur Beurteilung der Stabilität der gewählten Clusterlösung.

Für das struktur-entdeckende Verfahren der Clusteranalyse stehen die Beurteilung der Homogenität innerhalb der Cluster sowie die Interpretation der identifizierten Cluster anhand von über- und unterdurchschnittlichen Merkmalsausprägungen im Vordergrund, wobei für die Interpretation der Cluster keine statistischen Signifikanzprüfungen vorgesehen werden (z. B. Backhaus et al., 2003). Einen Anhaltspunkt für die Interpretation bietet Lüdtke (1990), der Abweichungen vom Mittelwert als interpretationswürdig erachtet, die größer als $|0.40|$ standardisierte Einheiten sind.

Für die weitergehende Charakterisierung der ermittelten Cluster werden im Sinne der externen Validierung varianzanalytische Mittelwertvergleiche vorgenommen, mit denen statistisch bedeutsame Unterschiede zwischen den Clustern mit Blick auf körperlich-motorische Voraussetzungen sowie die Merkmale des Sportverhaltens ermittelt werden. Zudem werden deskriptive Besonderheiten beim Vergleich der Cluster in diesen weitergehenden Merkmalen für die Charakterisierung genutzt.

5 Ergebnisse

Bestimmung der optimalen Clusterlösung

Vor dem Hintergrund der zur Verfügung stehenden statistischen Entscheidungskriterien und auf Basis einer guten inhaltlichen Interpretierbarkeit wurde als Ergebnis der hierarchischen Clusteranalyse nach dem Ward-Verfahren eine 9-Clusterlösung bevorzugt. Die Varianzaufklärungen durch die neun Cluster (unabhängige Variable) in den Motivkennwerten (abhängige Variablen) waren am höchsten für die Merkmale Figur/Aussehen ($\eta^2 = .82$) und Ästhetik ($\eta^2 = .72$), während sie für die Merkmale Aktivierung/Freude ($\eta^2 = .41$) und Wettkampf ($\eta^2 = .24$) am geringsten waren.

Der Prozentsatz der in der nachfolgenden Clusterzentrenanalyse übereinstimmend zugeordneten Probanden lag bei 83.7% und kann als gut beurteilt werden. Zwischen den Clustern schwankte dieser Prozentsatz zwischen zufriedenstellenden

75% (Cluster 3) und sehr guten 91% (Cluster 7) Übereinstimmung. Mit Blick auf die mittleren euklidischen Distanzen innerhalb und zwischen den Clustern kann zufriedenstellend festgestellt werden, dass jeweils der mittlere Abstand der Elemente eines Clusters zum Clusterzentrum geringer ist als der Abstand des entsprechenden Clusters zu einem Anderen. Dennoch sind Unterschiede im Grad der Homogenität der Cluster festzustellen. Während die Cluster 8 und 9 die geringsten mittleren Distanzen von 0.79 bzw. 0.71 aufweisen, ist das Cluster 1 deutlich heterogener (mittlere Distanz = 1.20). Werden als weitere Homogenitäts-Indikatoren die clusterspezifischen Streuungen der Motivkennwerte im Verhältnis zur Streuung in der Gesamtgruppe herangezogen (Backhaus et al., 2003), können die Einschränkungen in der Homogenität auf die Merkmale Wettkampf/Leistung sowie Aktivierung/Freude zurückgeführt werden. So weist das Cluster 1 für das Merkmal Wettkampf/Leistung einen \underline{F} -Wert von $1.46 > \underline{F}_{\text{krit}} = 1$ auf. Zwei andere Cluster weisen eine geringfügig höhere Streuung des Merkmals Wettkampf/Leistung auf als in der Gesamtgruppe (Cluster 5: $\underline{F} = 1.08$; Cluster 7: $\underline{F} = 1.03$). Im Motivbereich Aktivierung/Freude zeigen sich zwei Cluster heterogen (Cluster 6: $\underline{F} = 1.19$; Cluster 7: $\underline{F} = 1.27$). Neben diesen fünf Kennziffern einer nicht vollkommenen Homogenität innerhalb der Cluster sind alle übrigen Streuungsmaße zufriedenstellend klein.

Charakterisierung der Motivprofile

Die neun Cluster lassen sich in Bezug auf ihr Motivprofil durch die Clustermittelwerte der intraindividuell standardisierten Motivkennwerte charakterisieren (vgl. Abb. 1, unten) sowie durch die z-standardisierten Clustermittelwerte im Vergleich zur Gesamtgruppe abbilden (vgl. Abb. 1, oben). Die Beschreibung der Motivprofile versucht die beiden Sichtweisen zu berücksichtigen. Für eine bessere Übersicht werden bereits charakterisierende Clusterlabels eingeführt, die sich vor allem auf positiv ausgeprägte Merkmale stützen und für deren Auswahl z. T. bereits die weitergehenden Charakterisierungen berücksichtigt wurden.

--- Abbildung 1 hier einfügen ---

Cluster 1 – Kontaktfreudige Sportler/-innen ($n = 16$; 7%): Die Personen in diesem Cluster weisen überdurchschnittliche Ausprägungen der Motive Wettkampf/Leistung, Kontakt und Aktivierung/Freude auf. Neben diesen primär auf das

Sporttreiben selbst ausgerichteten Beweggründen lässt sich das Cluster durch die geringste funktionale Ausrichtung auf Figur und Aussehen kennzeichnen.

Cluster 2 – Figurbewusste Ästheten/-innen ($n = 38$; 17%): Personen des größten Clusters zeichnen sich durch eine überdurchschnittliche Ausrichtung auf ästhetische Erfahrungen aus. Dies ist gepaart mit einer durchschnittlich hohen Ausrichtung auf die Freude an der Bewegung selbst und der Aktivierung durch sportliche Aktivitäten. Leicht überdurchschnittliche Werte finden sich für den Motivbereich Figur/Aussehen, der aus individueller Perspektive relativ bedeutsam ist. Alle anderen Motive sind unterdurchschnittlich ausgeprägt, wobei Wettkampf Aspekte im Vergleich zu den anderen Clustern die geringste Bedeutung aufweisen.

Cluster 3 – Aktiv-Erholer/-innen ($n = 18$; 8%): Die Personen dieses Clusters richten ihr Sporttreiben auf psychische Aspekte der Erholung aus (Ablenkung/Katharsis und Aktivierung/Freude). Dies verlangt wenig ästhetische Erfahrungen während des Sporttreibens und ist auch weniger mit einer funktionalen Ausrichtung auf körperliche Effekte (Figur/Aussehen) verknüpft.

Cluster 4 – Erholungssuchende Fitnessorientierte ($n = 34$; 15%): Eine Ausrichtung auf die Motive Aktivierung/Freude und Ablenkung/Katharsis ist auch für die Personen dieses Clusters typisch. Im Gegensatz zu den Aktiv-Erholern/-innen ist dies aber gleichzeitig mit einer vergleichsweise geringen Kontaktausprägung verbunden. Die Ausrichtung auf körperliche Effekte hinsichtlich Figur und Körpergewicht ist in der individuellen Rangfolge nicht zu vernachlässigen, was auch durch die höchste Ausprägung für das Merkmal Fitness/Gesundheit ($M = 4.52$) unterstützt wird.

Cluster 5 – Sportbegeisterte ($n = 20$; 9%): Für Personen dieses Clusters ist typisch, dass ästhetische Erfahrungen beim Sporttreiben an vorderster Stelle der Beweggründe stehen und der Motivbereich Aktivierung/Freude von hoher individueller Bedeutung ist. Deutlich unterdurchschnittliche Ausprägungen weisen sie in den zweckzentrierten Motivbereichen Figur/Aussehen und Ablenkung/Katharsis auf. Dies wird durch den niedrigsten Wert für den Bereich Fitness/Gesundheit unterstützt ($M = 3.91$).

Cluster 6 – Gesundheits- und Figurorientierte ($n = 30$; 14%): Die zentralen Anliegen sind hier auf die körperliche Gesundheit ausgerichtet. Dies zeigt sich durch die

höchsten Ausprägungen für Items, die sich auf die Gewichtsregulation beziehen (die relativ zu den anderen Motivausprägungen dieses Clusters extrem herausragen) sowie die zusätzlich hohe Ausprägung des Motivs Fitness/Gesundheit ($\underline{M} = 4.39$).

Cluster 7 – Figurbewusste Gesellige ($n = 17$; 8%): Für die Personen dieses Clusters sind soziale Kontakte im Sport ein zentrales Motiv, das im Vergleich zu den anderen Clustern am stärksten ausgeprägt ist. Hingegen sind ästhetische Erfahrungen oder das Reduzieren von Ärger und Stress durch den Sport wenig bedeutsam. Eine weitere Funktion besteht darin, körperliche Effekte des Sporttreibens zu nutzen, die die Gewichtsregulation und das körperliche Erscheinungsbild betreffen, aber auch allgemein auf die körperliche Gesundheit und Fitness bezogen sind ($\underline{M} = 4.43$).

Cluster 8 – Figurorientierte Stressregulierer/-innen ($n = 26$; 12%): Die Personen dieses Clusters lassen sich durch eine Zweckorientierung ihres Sporttreibens charakterisieren, insofern die Ausrichtung auf Gewichts- und Figureffekte dominant ist und das Sporttreiben als Mittel für Erholungseffekte (Ablenkung, Deaktivierung) genutzt wird. Stark unterdurchschnittlich ausgeprägt sind die Motivbereiche Aktivierung/Freude und Ästhetik, so dass Anreize, die in der Tätigkeit selbst liegen, relativ wenig bedeutsam sind.

Cluster 9 – Erholungssuchende Sportler/-innen ($n = 22$; 10%): Ebenso wie die kontaktfreudigen Sportler/-innen (Cluster 1) haben die Personen dieses Clusters eine deutlich unterdurchschnittliche Ausprägung beim Motiv Figur/Aussehen, wohingegen sie sich durch ein unterdurchschnittliches Kontaktstreben von ihnen unterscheiden. Alle übrigen Motivbereiche sind überdurchschnittlich ausgeprägt, wobei die individuelle Rangfolge durch erholungsrelevante Motive (Ablenkung/Katharsis, Aktivierung/Freude) angeführt wird.

Charakterisierung der motivbasierten Sporttypen

Die Tab. 2 fasst Charakteristika der Sporttypen in den weitergehend erhobenen Merkmalen zusammen. Im Bereich der soziodemografischen Merkmalen zeigen sich keine substanziellen Altersunterschiede ($\underline{F} (8,211) = 1.61$; $p = .11$). Bei der Geschlechterverteilung ist auffällig, dass der Frauenanteil der figurbewussten Ästheten/-innen sowie der erholungssuchenden Fitnessorientierten gegenüber dem Frau-

enanteil in der Gesamtgruppe (61.1%) erhöht ist. Demgegenüber gehören proportional mehr Männer dem Sporttyp der Aktiv-Erholer/-innen an.

Im Bereich der motorischen Fähigkeiten sind Unterschiede zwischen den Sporttypen für die Ausdauer ($F(8,207) = 4.53; p < .05; \eta^2 = .17$), die Beweglichkeit ($F(8,207) = 4.53; p < .05; \eta^2 = .08$) sowie die Koordination ($F(8,209) = 2.77; p < .05; \eta^2 = .10$) zu beobachten. Im Bereich der Kraft lassen sich anhand eines metrischen Kraftindizes keine Unterschiede feststellen ($F(8,208) = 1.33; p = .23; \eta^2 = .05$), während Verteilungen in dreistufigen Normierungskategorien (unterdurchschnittlich, durchschnittlich, überdurchschnittlich) Besonderheiten aufweisen (vgl. auch Tabellenanmerkungen). Mit Blick auf den Body-Mass-Index fallen deutliche Unterschiede zwischen den Sporttypen auf ($F(8,207) = 10.67; p < .05; \eta^2 = .29$). So befindet sich bei drei Sporttypen, die durch eine überdurchschnittliche Ausrichtung auf den Motiv- und Zielbereich Figur/Aussehen charakterisiert wurden (Gesundheits- und Figurorientierte, figurbewusste Gesellige, figurorientierte Stressregulierer/-innen), jeweils ein Anteil von über 60% übergewichtiger Personen ($BMI > 25$). Im Vergleich dazu liegt der Anteil übergewichtiger Personen in der gesamten Untersuchungsgruppe bei 33.6%. Die Sporttypen mit einem überdurchschnittlichen Anteil übergewichtiger Personen fallen i.d.R. zusätzlich durch eine häufigere Nennung weiterer körperlicher Erkrankungen oder Risikofaktoren auf.

--- Tabelle 2 einfügen ---

Für die aktuellen Sportaktivitäten lassen sich bei Betrachtung des wöchentlichen Sportumfangs keine statistisch und inhaltlich bedeutsamen Unterschiede zwischen den Sporttypen feststellen (Min./Woche: $F(8,209) = 1.42; p = .19; \eta^2 = .05$). Erst bei Dichotomisierung anhand eines kritischen Cut-Off-Werts im Sinne eines Minimums einer wöchentlichen Regelmäßigkeit sind inhaltlich bedeutsame Unterschiede zwischen den Sporttypen erwähnenswert. So fallen die beiden Sporttypen der Sportbegeisterten und der erholungssuchenden Sportler/-innen positiv auf. Unterschiede im Sport- und Bewegungsverhalten zwischen den Sporttypen zeichnen sich etwas stärker ab, wenn die habituellen Sportaktivitäten in Betracht gezogen werden. Zwar weist die Unterschiedsprüfung des metrischen Sportindex ($F(8,205) = 1.65; p = .11; \eta^2 = .06$) keine statistisch signifikanten Unterschiede auf, doch bei einer deskriptiven Betrachtung anhand von Cut-Off-Werten ist auffällig, dass die kontaktfreudigen

Sportler/-innen und die figurbewussten Geselligen häufiger einen niedrigen habituellen Sportindex, während die Aktiv-Erholer/-innen häufiger einen hohen Sportindex aufweisen. Deren hoher Sportindex beruht vor allem auf ausdauerorientierten Aktivitäten, die für die Erholungsbedürfnisse dieses Sporttyps scheinbar am besten geeignet sind. Das hohe aktuelle Ausdauersportengagement der Aktiv-Erholer/-innen, ebenso wie das der erholungssuchenden Sportler/-innen, schlägt sich dann in deren überdurchschnittlichen Ausdauerwerten nieder.

Mit Blick auf die Sportaktivitäten im Lebenslauf sind die kontaktfreudigen Sportler/-innen insofern auffällig, dass sich rückblickend über 90% als mindestens durchschnittlich sportliches Kind beschreiben. Die sportliche Vergangenheit spiegelt sich auch in ihrer relativ guten Koordination wieder, die trotz der zuletzt weniger aktiven Zeit meist überdurchschnittlich ausgeprägt ist. Ähnliche Zusammenhänge lassen sich auch für die figurbewussten Geselligen beobachten, die in früheren Lebensabschnitten häufig Spielsportarten betrieben haben, wodurch deren relativ gute Koordination und vor allem auch ihre hohe Ausprägung im Kontaktmotiv verständlich wird. Die Sportbegeisterten können bereits auf eine sportliche Kindheit und Jugend zurückblicken, die scheinbar in eine günstige Motivationslage für die sportliche Betätigung, einer sportlich aktiven Lebensweise und in einen günstigen körperlich-motorischen Zustand überführt werden konnte.

Wahrgenommene Passung

Im Zuge der Rückmeldung des diagnostizierten Sporttyps an die Teilnehmer/-innen des Sport-Checks wurde eine Abfrage hinsichtlich der wahrgenommenen Passung des Sporttyps vorgenommen. Hierfür erhielten die Teilnehmer/-innen per E-Mail ein 12-seitiges Dokument mit einer Charakterisierung der Sporttypen sowie einer vereinfachten Beschreibung der Vorgehensweise bei der Typenbestimmung. Dabei wurden sowohl die Motiv- und Zielprofile der Sporttypen sowie die weitergehenden Charakteristika der Sporttypen beschrieben.⁴ Zusätzlich erhielt jeder Proband ein individualisiertes Rückmeldeblatt, in dem grafisch das individuelle Profil mit dem Mittelwertprofil des zugeordneten Sporttyps und des mittleren Profils über alle Teilnehmenden verglichen werden konnte. Auf einer 5-stufigen Likertskala mit den Ant-

⁴ Dieses Dokument kann unter dem Link http://www.ispw.unibe.ch/arbeitsbereiche/spw1/Motivtypenbeschreibung_2010.pdf abgerufen werden.

wortankern ‚gar nicht passend‘ (1) und ‚sehr passend‘ (5) wurde eine Einschätzung eingeholt. An dieser Befragung nahmen 122 Teilnehmer/-innen des Sport-Checks teil (Rücklaufquote: 55.2%). Dabei ergaben sich keine substanziellen Verzerrungen im Hinblick auf die Merkmale des Alters, Geschlechts, des Sport- und Bewegungsverhaltens und des Sporttyps.

Die Ergebnisse dieser Validierung können als gut bezeichnet werden, wenngleich die Forschungsliteratur mangels vergleichbarer Vorgehensweisen keine Einordnungsmöglichkeit bietet. So konnten 77% der Personen der Charakterisierung durch einen der Sporttypen (sehr) zustimmen. Den Höchstwert ‚5‘ wählten dabei 27%. Eine mittlere wahrgenommene Passung sahen 17 Personen (13.9%). Bei den wenigen Fällen, die die Passung als gering (9 Personen, 7.3%) oder sehr gering (2 Personen, 1.6%) wahrnahmen, ist zu berücksichtigen, dass neben dem individuellen Motiv- und Zielprofil die weiteren körperlich-motorischen und verhaltensbezogenen Charakteristika in den Beschreibungen der Sporttypen enthalten waren, die auf Ebene der Subgruppen analysiert wurden.

6 Diskussion

Für die Gestaltung von attraktiven Angeboten im Freizeit- und Gesundheitssport stellt sich die Grundanforderung, eine optimale Passung zu den individuellen Voraussetzungen zu finden. Eine hohe Passung bietet für den Einzelnen die besten Bedingungen für die Zufriedenheit mit dem eigenen Sportengagement, indem Motive befriedigt und Ziele erfüllt werden. Damit verbunden ist eine höhere Wahrscheinlichkeit, dass sportliche Aktivitäten dauerhaft und regelmäßig betrieben werden, was wiederum eine notwendige Bedingung für mittel- und langfristige Effekte auf die physische oder psychische Gesundheit ist. Für Anbieter, Kursleiter und (potenziell) Sporttreibende stellen sich somit die Fragen, welche Art sportlicher Aktivitäten in welcher Inszenierungsform (z. B. mit oder ohne Leistungs- und Wettkampfelementen) die passende ist, wie die Belastung auf die realisierbaren Fähigkeiten zu dosieren ist oder welche sozialen Merkmale (z. B. Übungsleiterverhalten, Individual- vs. Gruppentraining, Gruppenzusammensetzung) den individuellen Voraussetzungen entsprechen. Für die zielgruppenspezifische Konzeption von Sportinterventionen ist entsprechend eine genuin sportwissenschaftliche, die Erkenntnisse verschiedener Teildisziplinen integrierende Zugangsweise erforderlich. Gleichwohl wird aus prag-

matisch-ökonomischen Gründen eine Reduktion von Komplexität notwendig, die eine kontextabhängige Schwerpunktsetzung für zielgruppenspezifische Strategien der Segmentierung und Maßschneiderung verlangt. In dieser Hinsicht wurde in diesem Beitrag für den Freizeit- und Gesundheitssport im mittleren Erwachsenenalter ein personorientierter Ansatz zur Bestimmung motivbasierter Sporttypen vorgestellt, der eine Schwerpunktverlagerung auf individuelle Motive und Ziele impliziert.

Ein innovatives Element besteht in der personorientierten Definition typischer Motiv- und Zielprofile, die den Kern der Identifikation von Zielgruppensegmenten bilden. Dieser differenziell-psychologische Baustein für eine optimierte Zielgruppenorientierung wird für den fokussierten Anwendungsbereich gewinnbringend erachtet, da sich im Gegensatz etwa zur medizinischen Rehabilitation wesentlich größere Freiräume für eine Beachtung subjektiver Beweggründe jenseits des Primats der Gesundheitsorientierung bieten. Die Bestimmung von typischen Motiv- und Zielprofilen hat gezeigt, dass über gesundheits- und fitnessorientierte Beweggründe hinaus ein hohes Diskriminationspotenzial in der Beachtung der Anreizvielfalt sportlicher Aktivitäten liegt. Gesundheitssportprogramme scheinen unter Beachtung der hier vorgeschlagenen Typologie z. B. besonders für die Gesundheits- und Figurorientierten und die figurbewussten Geselligen geeignet. Andere Sporttypen werden weniger von den breit gefächerten gesundheitsorientierten Inhalten angesprochen (Aspekt der Zielgruppenerreichung) bzw. weniger mit den Inhalten zufrieden sein (Aspekt der Bindung an sportliche Aktivität). Ebenso ist die bisher für Gesundheitssportprogramme in Sportvereinen vorherrschende Segmentierung nach Alter und Geschlecht (Hartmann, Opper & Sudermann, 2005) für die Befriedigung individueller Beweggründe eher unzureichend. Dafür spricht die Tatsache, dass Sporttypen nicht durch gravierende Alters- oder Geschlechtsspezifika zu charakterisieren waren.

Für die maßgeschneiderte Konzeption von Sportprogrammen im Rahmen eines personorientierten Ansatzes sind über die sportbezogenen Motive und Ziele hinaus umfassendere Informationen über die Adressatenschaft erforderlich. Deshalb wurde ein Assessment einschließlich motorischer Tests und Befragungen über das aktuelle und vergangene Sportengagement sowie gesundheitliche Einschränkungen vollzogen. Diese Merkmale dienen der Charakterisierung der anhand von Motiv- und Zielprofilen definierten Segmente. Angesichts der Komplexität individueller Voraus-

setzungen sind solche anwendungsspezifischen Entscheidungen hinsichtlich der Merkmale zu treffen, die Gegenstand der Segmentbildung oder aber der Segmentbeschreibung sein sollen. Im vorgestellten Projekt werden motorische Voraussetzungen nicht für die Segmentbildung (was etwa in der medizinischen Rehabilitation z. T. zwingend ist), dafür aber in der Maßschneidung der Programme berücksichtigt. Dabei führt die Klassifikation von motivbasierten Sporttypen bereits zu Homogenisierungen im körperlich-motorischen Bereich, wie die jeweiligen motorischen Stärken und Schwächen der einzelnen Sporttypen gezeigt haben. Die Analyse der Sportaktivitäten im Lebenslauf diente ebenso der Informationssammlung für eine spätere Maßschneidung. Daher war der Blick auf Besonderheiten hinsichtlich verschiedener Sportartengruppen und der Art und Weise der sportlichen Betätigung (z. B. Wettkampforientierung) gerichtet. Demgegenüber sind Klassifikationen nach Neueinsteigern, Wiedereinsteigern oder Lebenszeitsportlern oder Informationen über die motivationale Ausgangslage im Sinne von Entwicklungsstadien des Sporttreibens hier nur begrenzt von Nutzen.

Im Sinne einer externen Validierung konnten in den weitergehenden Charakterisierungen plausible Unterschiede zwischen den Sporttypen im körperlich-motorischen Bereich, im Gesundheitszustand und im Sport- und Bewegungsverhalten beobachtet werden. Am wenigsten diskriminierte die Typologie beim Ausmaß aktueller Sportaktivitäten. Die ausbleibenden Unterschiede sind aber nachvollziehbar, wenn die intraindividuelle Standardisierung der Motivausprägungen bedacht wird, mit der gewissermaßen das aktuelle Motivationsniveau heraus gerechnet wurde. Die ermittelten Motiv- und Zielprofile sind daher nicht an sich ein Prädiktor der Aufnahme und Aufrechterhaltung; sie erlangen ihre Bedeutung erst in der konkreten Auseinandersetzung mit sportlichen Aktivitäten, in deren Auswahl und Gestaltung es auf ein günstiges Passungsverhältnis zu den individuellen Beweggründen ankommt.

Mit Blick auf die wahrgenommene Passung durch die Teilnehmenden kann ein positives Fazit gezogen werden, insofern die Typologie der Prüfung aus der Perspektive des einzelnen Individuums weitestgehend standgehalten hat. Zwar findet sich trotz der Rückmeldungen inklusive individualisierter Profile nicht jeder Einzelne zu 100% in der Typenbeschreibung wieder. Allerdings war dies bereits angesichts der z. T. nicht vollständigen Homogenität in allen Motiv- und Zielbereichen in einzelnen Clus-

tern (v. a. das der kontaktfreudigen Sportler/-innen) nicht zu erwarten. Zudem waren die weitergehenden Charakterisierungsmerkmale nicht Gegenstand der Gruppenbildung selbst, sondern diese Informationen wurden auf der Gruppenebene der Cluster analysiert und in die Typenbeschreibung aufgenommen, so dass das Abweichungspotenzial gegenüber der Selbstwahrnehmung erhöht wurde. Umso wichtiger ist es sicherlich, dass nicht eine Ideologie unveränderlicher Typen kommuniziert wird, sondern angesichts der weiter angenommenen Einzigartigkeit der Personen vor allem der praktische Nutzen der Bildung von Gruppen Menschen mit ähnlichen Motiv- und Zielprofilen in den Vordergrund gestellt wird.

In Analogie zur arbeitspsychologischen Diskussion um einen Person-Environment-Fit bei der Berufswahl (z. B. Sekiguchi, 2004) stellt sich die Frage, inwieweit ein Passungsverhältnis auf Basis einer statischen Bestimmung von Motiv- und Zielprofilen und einer entsprechenden Maßschneiderung gewinnbringend sein kann. Dabei sollte den erhobenen Motiv- und Zielbereichen eine zumindest ausreichende Stabilität zugesprochen werden können, die eine mittelfristige Abstimmung von mehrwöchigen Sportangeboten und Sportberatungen lohnenswert macht. Neben diesem pragmatischem Argument sprechen für die Stabilität einige der weitergehenden Charakterisierungen der Sporttypen, insofern sich das aktuelle Motiv- und Zielprofil häufig entwicklungspsychologisch einbetten lässt und Erklärungszusammenhänge mit der sportlichen Aktivitätskarriere herangezogen werden können. Darüber hinaus sind Veränderungen des Profils z. T. aber erwünscht, wenn Sporttypen wie die figurorientierten Stressregulierer/-innen mit einer ungünstigen Motivationslage im Laufe der Zeit mehr intrinsische Anreize im Sporttreiben entdecken. Speziell bei Neu- oder Wiedereinsteigern sind gewisse Veränderungen zu erwarten, so dass dynamische Vorgehensweisen für die Bestimmung optimaler Passungsverhältnisse mitgedacht werden müssten.

Inwieweit ist die vorgelegte Typologie repräsentativ für die Zielgruppe? Der intendierte Anwendungsbereich liegt bei Personen im mittleren Erwachsenenalter, die nicht primär am leistungsorientierten (Wettkampf-)Sport interessiert sind, sondern dem Freizeit- und Gesundheitssport zuzuordnen sind. Für diesen Anwendungsbereich wird davon ausgegangen, dass im Wesentlichen die Breite der für die Konzeption von Sportinterventionen relevanten motivbasierten Sporttypen abgebildet wer-

den konnte. Dabei ist dieser spezifische Anwendungshintergrund bereits in die inhaltlichen Überlegungen zur Entscheidung für eine 9-Cluster-Lösung mit eingeflossen, da hierbei auch der optimale Grad der Segmentierung mitgedacht werden muss. Wären etwa Sportinterventionen im Sinne eines Personal Trainings ins Auge gefasst worden, so würden einzelne Heterogenitäten innerhalb von Clustern eher nicht toleriert und weitere Ausdifferenzierungen in Erwägung gezogen. Bei den Ergebnissen ist weiter zu berücksichtigen, dass aufgrund des höheren Anteils weiblicher Teilnehmerinnen jene Cluster insgesamt größer besetzt sind, in denen der Frauenanteil proportional erhöht ist. In weiteren Analysen der Stichprobenunabhängigkeit wird erwartet, dass sich die Clustergrößen zwar sensibel für Stichprobencharakteristika zeigen (z. B. Anteil Hochschulabschluss, Aktivitätsniveau), allerdings weniger inhaltliche Merkmalskonfigurationen der Gruppenbildung betroffen sind.

In weiteren Forschungsarbeiten wird sich zeigen müssen, welches Potenzial zur Optimierung von zielgruppenspezifischen Ansätzen in einer stärkeren Berücksichtigung individueller Beweggründe innerhalb eines interdisziplinären sportwissenschaftlichen Ansatzes steckt. Erste Ergebnisanalysen für das aktuelle Wohlbefinden während und nach dem Sporttreiben geben hierfür positive Hinweise (Sudeck, Lehner & Conzelmann, 2010). So lassen sich substantiell höhere Steigerungen des Wohlbefindens erkennen, wenn Personen an einem auf ihren Sporttyp zugeschnittenen Sportprogramm teilnehmen, welches seine Inhalte und Maßnahmen besonders auf die individuellen Motive und Ziele abstimmt. Eine Segmentierung der Zielgruppe auf Basis individueller Motive und Ziele und eine ergänzende Charakterisierung durch motorische, gesundheitliche und aktivitätsbezogene Merkmale scheint daher einen weiter nachzugehenden Praxiswert zu bieten. Für eine entsprechende Maßschneiderung benötigt dies die Erarbeitung von technologisch verwertbaren Handlungsempfehlungen in Abhängigkeit verschiedener Motive und Ziele, die über die Perspektive einer reinen Gesundheitsorientierung hinausgeht und eine in dieser Hinsicht stärker wissenschaftlich fundierte Praxis hervorbringen kann.

Literatur

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50, 179-211.
- Allmer, H. (2008). Bewegungs- und Sportaktivitäten der Älteren. In J. Beckmann & J. Kellmann (Hrsg.), Enzyklopädie der Psychologie: Themenbereich D Praxisgebiete, Serie V Sportpsychologie, Band 2 Anwendungen der Sportpsychologie (S. 735-807). Göttingen: Hogrefe.
- Allmer, H., Tokarski, W. & Walschek, R. (2000). Bewegung, Spiel und Sport im Alter – ein Handbuch zur Planung und Organisation attraktiver Angebote. Stuttgart: Kohlhammer.
- Austin, J. T. & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. Psychological Bulletin, 120, 338–375.
- Backhaus, K., Erichson, B., Plinke, W. & Weiber, R. (2003). Multivariate Analysemethoden (10. Aufl.). Berlin: Springer.
- Backhouse, S. H., Ekkekakis, P., Biddle, S. J. H., Foskett, A. & Williams, C. (2007). Exercise Makes People Feel Better But People Are Inactive: Paradox or Artefact? Journal of Sport and Exercise Psychology, 29, 498-517.
- Bauer, U. & Bittlingmayer, U. H. (2006). Zielgruppenspezifische Gesundheitsförderung. In K. Hurrelmann, U. Laaser & O. Razum (Hrsg.), Handbuch Gesundheitswissenschaften (4. Aufl., S. 781-818). Weinheim: Juventa.
- Bergman, L. R. & Magnusson, D. (1997). A person-oriented approach in research on developmental psychopathology. Development and Psychopathology, 9, 291-319.
- Bergman, L. R., Magnusson, D. & El-Khoury, B. M. (2003). Studying individual development in an interindividual context. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Bös, K., Brehm, W., Neß, W., Sygusch, R., Tittlbach, S. & Wagner, P. (2005). Deutschland bewegt sich! Tests – Übungsleiter-Manual. Frankfurt: DSB.
- Brand, R. (2006). Sportpsychologische Interventionen und Gesundheitsverhalten. Saarbrücken: VDM.
- Brunstein, J. C. (2006). Implizite und explizite Motive. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), Motivation und Handeln (3. Aufl., S. 235-254). Heidelberg: Springer.
- Brunstein, J. C., & Maier, G. W. (2002). Das Streben nach persönlichen Zielen: Emotionales Wohlbefinden und proaktive Entwicklung über die Lebensspanne.

- In G. H. J. Thomae & G. Jüttemann (Hrsg.), Persönlichkeit und Entwicklung (S. 157-190). Weinheim: Beltz.
- Conzelmann, A. (2001). Sport und Persönlichkeitsentwicklung: Möglichkeiten und Grenzen von Lebenslaufanalysen. Schorndorf: Hofmann.
- von Eye, A. & Bogat, G. A. (2006). Person orientation – conception, results, and development. Merrill Palmer Quarterly, 52, 390-420.
- Fuchs, R. (1997). Psychologie und körperliche Bewegung. Göttingen: Hogrefe.
- Fuchs, R. (2003). Sport, Gesundheit und Public Health. Göttingen: Hogrefe.
- Gabler, H. (2002). Motive im Sport. Schorndorf: Hofmann.
- Hartmann, H., Opper, E. & Sudermann, A. (2005). Qualitätsmanagement von Gesundheitssport im Verein. Schorndorf: Hofmann.
- Hawkins, R. P., Kreuter, M., Resnicow, K., Fishbein, M. & Dijkstra, A. (2008). Understanding tailoring in communicating about health. Health Education Research, 23, 454-466.
- Heckhausen, H. (1989). Motivation und Handeln (2. Aufl.). Berlin: Springer.
- Heckhausen, J. & Heckhausen, H. (2006). Motivation und Handeln: Einführung und Überblick. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), Motivation und Handeln (3. Aufl., S. 1-9). Heidelberg: Springer.
- Kleinbeck, U. (2006). Handlungsziele. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), Motivation und Handeln (3. Aufl., S. 255-276). Heidelberg: Springer.
- Lamprecht, M. & Stamm, H. (2006). Bewegung, Sport, Gesundheit. Fakten und Trends aus den Schweizerischen Gesundheitsbefragungen 1992, 1997, 2002. Neuchâtel: Bundesamt für Statistik.
- Lehnert, K., Sudeck, G. & Conzelmann, A. (2011). BMZI – Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport. Diagnostica, 57, 146-159.
- Lüdtke, H. (1990). Lebensstile als Dimension handlungsproduzierter Ungleichheit. In P. Berger & S. Hradil (Hrsg.), Soziale Welt. Lebenslagen. Lebensläufe. Lebensstile (S. 433-454). Göttingen: Schwartz & Co.
- Mäder, U., Martin, B., Schutz, Y. & Marti, B. (2006). Validity of four physical activity questionnaires in middle-aged persons. Medicine & Science in Sports & Exercise, 37, 1255-1266.

- Nitsch, J. R. (2004). Die handlungstheoretische Perspektive: ein Rahmenkonzept für die sportpsychologische Forschung und Intervention. Zeitschrift für Sportpsychologie, 11, 10-24.
- Pahmeier, I. (2008). Partizipation, Bindung und Dropout im Freizeit-, Breiten- und Gesundheitssport. In J. Beckmann & J. Kellmann (Hrsg.), Enzyklopädie der Psychologie: Themenbereich D Praxisgebiete, Serie V Sportpsychologie, Band 2 Anwendungen der Sportpsychologie (S. 425-497). Göttingen: Hogrefe.
- Pelham, B. W. (1993). The idiographic nature of human person: Examples of the idiographic self-concept. Journal of Personality and Social Psychology, 64, 665-677.
- Rheinberg, F. (2006). Intrinsische Motivation und Flow-Erleben. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), Motivation und Handeln (3. Aufl., S. 331-354). Heidelberg: Springer.
- Rothman, A. J. (2000). Toward a theory-based analysis of behavioral maintenance. Health Psychology, 19, 64–69.
- Sebire, S. J., Standage, M. & Vansteenkiste, M. (2009). Examining intrinsic versus extrinsic exercise goals: Cognitive, affective, and behavioral outcomes. Journal of Sport and Exercise Psychology, 31, 189-210.
- Sekiguchi, T. (2004). Toward a dynamic perspective of person-environment fit. *Osa-ka Keidai Ronshu*, 55, 177-190.
- 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.
- Spiel, C. (1998). Four methodological approaches to the study of stability and change in development. Methods of Psychological Research Online, 3 (2), 8-22.
- Stiggelbout, M., Hopman-Rock, M., Crone, M., Lechner, L. & van Mechelen, W. (2006). Predicting older adults' maintenance in exercise participation using an integrated social psychological model. Health Education Research, 21, 1-14.
- Sudeck, G., Lehnert, K. & Conzelmann, A. (2010). Maßgeschneiderte Sportprogramme und aktuelles Wohlbefinden: Zur Bedeutung motivationaler Handlungsvoraussetzungen [Abstract]. In G. Amesberger, T. Finkenzeller & S. Würth (Hrsg.), *Psychophysiologie im Sport – zwischen Experiment und Handlungsoptimierung* (S. 180). Hamburg: Feldhaus.

- Thomas, S., Reading, R. J. & Shephard, R. J. (1992). Revision of the physical activity readiness questionnaire (PAR-Q). Canadian Journal of Sport Science, 17, 338-345.
- Wagner, P. (2000). Aussteigen oder Dabeibleiben? Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Wagner, P. & Singer, R. (2003). Ein Fragebogen zur Erfassung der habituellen körperlichen Aktivität verschiedener Bevölkerungsgruppen. Sportwissenschaft, 33, 383-397.
- Walter, U., Schwartz, F. W. & Hoepner-Stamos, F. (2001). Zielorientiertes Qualitätsmanagement und aktuelle Entwicklungen in Gesundheitsförderung und Prävention. In BZgA (Hrsg.), Qualitätsmanagement in Gesundheitsförderung und Prävention (S. 18-37). Köln: BZgA.

Tab. 1: Merkmale, Erhebungsinstrumente und Datenerhebungsverfahren des Assessments vor und während eines „Sport-Checks“ im Rahmen des Projekts „Welcher Sport für wen?“

Merkmal	Erhebungsinstrument	Datenerhebung
<u>psychische Handlungsvoraussetzungen</u>		
sportbezogene Motive und Ziele	Berner Motiv- und Zielinventar für den Freizeit- und Gesundheitssport (Lehnert et al., 2011)	computergestützte Einzelbefragung Sport-Check
<u>Merkmale des Sport- und Bewegungsverhaltens</u>		
aktuelle sportliche Aktivität	„7-Day-Recall“ in Anlehnung an den „Office in Motion Questionnaire“ (OIMQ, Mäder et al., 2006)	mündliches Interview Sport-Check
habituelle sportliche Aktivität	„Sportindex“ der deutschen Version des „Questionnaire for the Measurement of Habitual Physical Activity in Epidemiological Studies“ (Wagner & Singer, 2003)	Online-Erhebung vor Sport-Check
Sportliche Aktivitäten im Lebenslauf	Eigenentwicklung Interviewleitfaden (Inhaltsbereiche: Aktivitätstypen, Zeiträume, Kontext [Wettkampfsport, Freizeitsport, Vereinssport], Zuwendungs- und Abbruchgründe).	mündliches Interview Sport-Check
<u>körperlich-motorische Handlungsvoraussetzungen</u>		
motorischer Funktionszustand	Testbatterie in Anlehnung an den „Deutschland bewegt sich – Test II“ (Bös et al., 2005): Ausdauer (2-km-Walkingtest), Kraft (Sit-ups, Liegestütz), Beweglichkeit (Stabgreifen, Sit and Reach), Koordination (Zeitdruck: Balancieren rückwärts, Test „Match“ aus Talent-Diagnose-System von WESCO Werthner Sport Consulting; Präzisionsdruck: Wurf mit Drehung, Achterkreisen, Ball umgreifen)	Sport-Check
körperliche Gesundheit/ Krankheit	Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q, Thomas, Reading & Shephard, 1992)	Telefoninterview vor Sport-Check
	chronische Erkrankungen und gesundheitliche Risikofaktoren (jemals vom Arzt diagnostiziert)	Selbstauskunft Online-Erhebung vor Sport-Check
	Body-Mass-Index	objektive Erfassung Sport-Check

Tab. 2: Charakterisierung der Sporttypen anhand soziodemografischer und körperlich-motorischer Merkmale sowie anhand von Merkmalen des Sport- und Bewegungsverhaltens (+ = positive Ausprägung; 0 = durchschnittliche Ausprägung; - = negative Ausprägung)

Sporttyp	sozio-demogr. Merkmale	körperlich-motorische Voraussetzungen						Sport- und Bewegungsverhalten		
		Motorische Fähigkeiten ¹				Körperliche Krankheit		aktuell ²	habituell ²	Sport im Lebenslauf (deskriptive Besonderheiten)
	Anteil Frauen	Kr	A	B	Ko	Über-gewicht ¹	andere ³	< 1h/ Wo.	Sport-index ≤ 2.5	
kontaktfreudige Sportler/-innen	50.0%	0	(+)	0	(+)	+	0	0	-	über 90% mind. durchschnittlich sportliches Kind; im Lebensverlauf vermehrt Fitnessaktivitäten; in letzter Zeit wenig ausdauerorientierte Aktivitäten
figurbewusste Ästhetiker/-innen	78.9%	0	(-)	0	0	-	-	0	0	höchster Anteil kompositorisch-gestalterische Sportarten (40%)
Aktiv-Erholer/-innen	44.4%	0	+	0	0	0	0	0	+	in letzter Zeit fast ausschließlich Ausdaueraktivitäten und z. T. Fitnessaktivitäten; alle Erfahrungen mit Ausdauersport, dagegen keine Erfahrungen mit kompositorisch-gestalterischen Aktivitäten im Lebensverlauf
erholungssuchende Fitnessorientierte	76.5%	0	0	0	0	+	-	0	0	ein Drittel hat Erfahrungen mit kompositorisch-gestalterischen Sportarten, daneben vorwiegend ausdauer- und fitnessorientierte Aktivitäten
Sportbegeisterte	60.0%	(+)	0	+	+	+	0	+	0	90% mind. durchschnittlich sportliches Kind; (durchschnittlich) breites Spektrum an Sportarten, fast alle Erfahrungen mit Ausdauersport
Gesundheits- und Figurorientierte	50.0%	0	-	-	0	-	-	0	0	
figurbewusste Gesellige	58.8%	(+)	-	(-)	(+)	-	0	0	-	häufig fitnessorientierte Aktivitäten und Sportsportarten in früheren Lebensabschnitten
figurorientierte Stressregulierer/-innen	53.8%	(-)	-	0	-	-	-	0	0	generell häufig fitnessorientierte Aktivitäten sowie Outdooraktivitäten in früheren Lebensabschnitten
erholungssuchende Sportler/-innen	54.5%	0	+	(+)	0	+	0	+	0	in der Regel Erfahrungen mit Ausdaueraktivitäten sowie in letzter Zeit höchster Anteil an Outdooraktivitäten (30%)

Anmerkungen. ¹ varianzaanalytische Mittelwertvergleiche mit signifikanten Kontrasten hinsichtlich alters- und geschlechtskontrollierter metrischer (Test-)Indizes; Angaben in Klammern beruhen auf deskriptiven Besonderheiten in den Häufigkeiten von Normierungskategorien (unterdurchschnittlich, durchschnittlich und überdurchschnittlich), wobei der durchschnittliche Bereich mit $M \pm \frac{1}{2} SD$ der gesamten Untersuchungsgruppe definiert ist; ² deskriptive Besonderheiten bei Dichotomisierung der metrischen Variablen anhand von Cut-Off-Werten; ³ deskriptive Besonderheiten bei Häufigkeit anderer jemals vom Arzt diagnostizierter Erkrankungen bzw. Risikofaktoren: Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettstoffwechselstörungen, Diabetes mellitus, Arthrose, Osteoporose, chronische Rückenschmerzen, Krebserkrankung oder andere ernsthafte Erkrankungen.

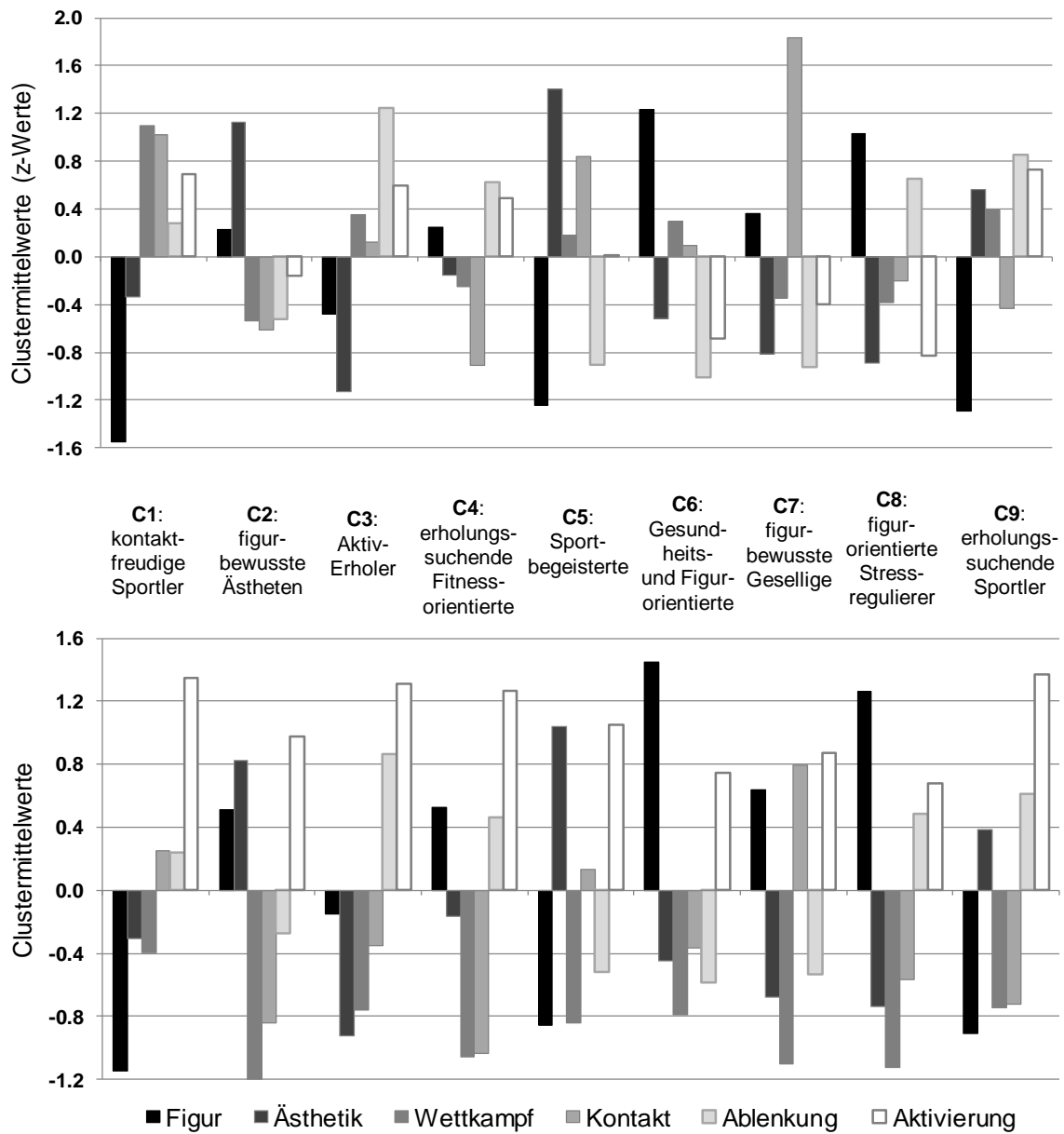


Abb. 1: Clustermittelwerte der intraindividuell standardisierten Motivkennwerte der neun Sporttypen (unten) und ihre z-standardisierten Werte (oben)