

# Welche Sportaktivität passt zu mir? Evaluation der Durchführbarkeit einer individuellen Sportberatung

Nina Schorno<sup>1</sup>, Julia Schmid<sup>1</sup>, Vanessa Gut<sup>1</sup>, Gorden Sudeck<sup>2</sup> & Achim Conzelmann<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universität Bern, Schweiz, <sup>2</sup>Universität Tübingen, Deutschland

Schlüsselwörter: Sportberatung, sportbezogene Motive und Ziele, Individualisierung

## Einleitung

Die individuelle Beratung gilt als eine vielversprechende Intervention zur Förderung sportlicher Aktivität. In bestehenden Beratungskonzepten werden Präferenzen selten systematisch berücksichtigt, wenngleich bekannt ist, dass z. B. individuelle Motive und Ziele beim Aufbau und der Aufrechterhaltung einer sportlichen Aktivität eine wichtige Rolle spielen. Ziel des neuartigen Beratungskonzepts ist daher, gemeinsam mit der zu beratenden Person herauszufinden, welche Sportaktivität zu ihren Motiven und Zielen passt. Die Beratung besteht aus den folgenden Elementen: (1) eine standardisierte Erfassung individueller Handlungsvoraussetzungen (u. a. Motive und Ziele; Schmid, Gut, Conzelmann & Sudeck, 2018), (2) eine Resultate-Rückmeldung (u. a. motivbasierter Sporttyp; Sudeck, Lehnert & Conzelmann, 2011), (3) Schnuppersportangebote und (4) ein individuelles Reflexions- und Beratungsgespräch. In dieser Studie wird die Durchführbarkeit der Beratung evaluiert.

## Methode

In Kooperation mit einer Schweizer Krankenkasse wurde ein Beratungsevent durchgeführt. 37 Personen ( $M_{\text{Alter}} = 39.73$  Jahre, 70 % Frauen, 32 % <75 min Sport/Woche) nahmen daran teil. Direkt nach dem Event füllten 32 Personen einen Fragebogen zur Zufriedenheit mit dem Event aus (Skala von 1 = „sehr unzufrieden“ bis 5 = „sehr zufrieden“). Mit sieben Personen ( $M_{\text{Alter}} = 35.57$  Jahre, 71 % Frauen, 86 % < 75min Sport/Woche) wurden nach dem Event zusätzlich Telefoninterviews durchgeführt. Dabei sollte herausgefunden werden, warum einzelne Beratungselemente als (nicht) hilfreich empfunden wurden.

## Ergebnisse und Diskussion

Die Teilnehmenden waren mit dem Beratungsevent zufrieden ( $M = 4.59$ ,  $SD = .80$ ). Die Schnuppersportangebote und das Beratungsgespräch wurden als hilfreich erachtet, weil dabei neue und vielfältige Erfahrungen gesammelt, bewertet und gemeinsam mit der beratenden Person darüber reflektiert werden konnte.

Die vorliegende Studie zeigt, dass die individuelle Sportberatung erfolgreich umgesetzt werden konnte und von den Teilnehmenden als hilfreich empfunden wurde. In weiterführenden Untersuchungen sollte die Wirksamkeit der Intervention überprüft werden.

## Literatur

- Schmid, J., Gut, V., Conzelmann, A. & Sudeck, G. (2018). Bernese motive and goal inventory in exercise and sport: Validation of an updated version of the questionnaire. *PLOS ONE*, 13 (2), e0193214.
- Sudeck, G., Lehnert, K. & Conzelmann, A. (2011). Motivbasierte Sporttypen: Auf dem Weg zur Personorientierung im zielgruppenspezifischen Freizeit- und Gesundheitssport. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 18, 1–17.