

## Praxisbeilage 67: Erwachsenensport

**Die heutige Vielfalt sportlicher Angebote für Erwachsene spiegelt die ebenso vielfältigen Motive, Erwartungen sowie körperlichen Voraussetzungen wider, die Menschen zum Sporttreiben mitbringen können. Dabei ist es immer wieder eine grosse Herausforderung, ein Angebot optimal auf die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmenden abzustimmen.**

Menschen im Erwachsenenalter unterscheiden sich in vielerlei Hinsicht in ihren früheren Erfahrungen mit sportlichen Aktivitäten. Dementsprechend unterschiedlich sind auch die Motive und Erwartungen, die an die Leitenden seitens der (potenziell) Teilnehmenden herangetragen werden.

So mag es für die Eine primär der Nutzen für die körperliche Gesundheit sein, der sie zum Sporttreiben bewegt, während es für den Anderen die zahlreichen Anreize in der sportlichen Betätigung selbst sind, wie etwa der spielerische Wettkampf oder das Erleben «schöner» Bewegungen im Sport, die immer wieder zum Aktivsein ermuntern. Wieder andere Personen suchen und finden im Sporttreiben psychische Erholung. Dabei ist wichtig, dass es oftmals eine Kombination verschiedener Motive ist, die für eine Person relevant sind.



### Welcher Sport für wen?

Derartige Unterschiede führen dazu, dass Menschen verschiedene Aktivitätsformen favorisieren und verschiedene Erwartungen an die Inhalte und Durchführung von Sportangeboten hegen. Offensichtlich gelingt es Menschen mal mehr und mal weniger, auf Basis ihrer individuellen Beweggründe ein regelmässiges und dauerhaftes Sportengagement aufzubauen und aufrechtzuerhalten.

Dies hat zur Folge, dass auch motorische Fähigkeiten wie Kraft und Ausdauer sehr heterogen ausgeprägt sind. Dabei können altersbedingte körperliche Abbauprozesse vielfach von körperlichem Trainingsniveau überlagert werden, sodass ein trainierter 60-Jähriger über bessere motorische Fähigkeiten verfügt als ein untrainierter 40-Jähriger. Eine Massschneidung von Sportangeboten würde daher zu kurz greifen, wenn lediglich das Alter als zentrales Kriterium herangezogen würde, wie es in einem Angebot «Fit ab 50!» auf den ersten Blick der Fall ist.

Es geht vielmehr darum, ein Bündel individueller Voraussetzungen für die Konzeption zu berücksichtigen. An diesem Punkt setzte das Projekt «Welcher Sport für wen?» des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Bern an. Die individuellen Beweggründe wurden in den Mittelpunkt der Analyse der Zielgruppe der Erwachsenen gestellt und anhand von jeweils spezifischen Motivprofilen sogenannte motivbasierte Sporttypen bestimmt.

### Massgeschneiderte Sportangebote

Diese Praxisbeilage widmet sich der Entwicklung von massgeschneiderten Sportangeboten, die auf Basis von motivbasierten Sporttypen angepasst wurden. Dabei wird zunächst der Grundgedanke der Passung zwischen individuellen Voraussetzungen und sportlichen Erscheinungsformen genauer ausgeführt sowie das Vorgehen der theoretisch-methodischen Konzeption vorgestellt. Darauf aufbauend folgen exemplarisch drei massgeschneiderte Sportangebote.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**