



Universität der Bundeswehr München
Fakultät für Pädagogik
Institut für Sportwissenschaft und Sport

**EINE AM SITUATIONSKONZEPT ORIENTIERTE
SPORTARTENEMPFEHLUNG**

Theorie, methodische Entwicklung und Realisierung im Internet

von der Fakultät für Pädagogik der
Universität der Bundeswehr München genehmigte
Dissertation
zur Erlangung des akademischen Grades
Doktor der Philosophie

vorgelegt von
RALF KRIEDEL

Schönau am Königssee 2004

VORWORT

An dieser Stelle möchte ich meinen Dank an all diejenigen richten, die mich bei der Erstellung der vorliegenden Dissertation unterstützt und begleitet haben.

Ganz besonders möchte ich mich bei Herrn Prof. Dr. Dieter Hackfort bedanken. Er hat das vorliegende Projekt nicht nur gefördert und betreut, sondern er ermöglichte mir durch eine Mitarbeit am Lehrstuhl für Sportpsychologie und Sportpädagogik der Universität der Bundeswehr München die Fertigstellung dieser Arbeit.

Ich möchte außerdem ganz herzlich meinen Dank an Herrn PD Dr. habil. Andreas Schlattmann aussprechen. Er gab mir stets durch intensive Gespräche wichtige Impulse, die maßgeblich zum Gelingen der vorliegenden Dissertation beigetragen haben.

Für die Durchsicht des gesamten Manuskriptes, insbesondere für die Begutachtung des ausführlichen Anhangs, bedanke ich mich bei Herrn Johannes Roschinsky, sowie bei Frau Dr. Nina Ort für sämtliche orthografischen Korrekturen.

Weiterhin möchte ich mich an dieser Stelle bei Herrn Erik Schleiffenbaum für die wertvollen, insbesondere die statistischen und methodischen Aspekte betreffenden Anregungen bedanken.

Sehr verbunden bin ich auch Herrn Christian Kögler. Aufgrund seiner internet-spezifischen Fachkenntnisse war er mir eine sehr wichtige Hilfe bei der Implementierung und praktischen Realisierung des vorliegenden Verfahrens einer Sportartenempfehlung.

Ganz besonders dankbar bin ich auch meiner Familie und meinen Freunden. Ohne ihre Geduld und motivierenden Zuspruch wäre ein Gelingen der Arbeit wohl um ein vielfaches schwieriger gewesen.

Schließlich möchte ich meinen herzlichen Dank sowohl allen Experten der einzelnen Sportarten für deren Urteile als auch den zahlreichen Probanden aussprechen, mit deren Hilfe die empirischen Daten erhoben werden konnten.

Ralf Kriegel

Inhaltsverzeichnis

	ABBILDUNGSVERZEICHNIS	XIV
	TABELLENVERZEICHNIS	XVIII
1	EINLEITUNG	1
2	PROBLEMSTELLUNG UND ZIELSETZUNG	7
3	AKTUELLER STAND DER PRAXIS ZUR SPORTARTENEMPFEHLUNG	15
3.1	Gavin's Verfahren einer Sportartenempfehlung	15
3.2	Der „richtig fit“ - Test des Deutschen Sportbundes (DSB)	21
4	THEORETISCHER RAHMEN	23
4.1	Handlungstheoretische Grundlagen	23
4.1.1	Begriff des Handelns	24
4.1.2	Sportliches Handeln als Systemprozess	26
4.1.3	Intentionalität sportlichen Handelns	30
4.1.3.1	Grundbezüge der Intentionen im Handlungsgeschehen	31
4.1.3.2	Bildung und Realisierung von Intentionen zum sportlichen Handeln	35
4.1.4	Situationsbezogenes sportliches Handeln	41
4.1.4.1	Komponenten der sportlichen Handlungssituation	42
4.1.4.2	Grundaspekte subjektiver Situationsdefinitionen	46
4.2	Persönlichkeitsmerkmale als Bestimmungsfaktor zur Sparteignung	52
4.2.1	Sozialisationshypothese	56

4.2.2	Selektionshypothese	57
4.3	Motive zum Sport als Bestimmungsfaktor einer Sportneigung	76
4.4	Zusammenfassung	88
5	METHODISCHER ANSATZ - EIN DYNAMISCHES VERFAHREN ZUR SPORTARTENEMPFEHLUNG IM INTERNET	91
5.1	Das Medium Internet	92
5.2	Implementierung eines Verfahrens zur Sportartenempfehlung im Internet	98
5.2.1	Programmierung - Datenbank MySQL, PHP und phpMyAd- min	98
5.2.2	Homepage eines Verfahrens zur Sportartenempfehlung	107
5.3	Personenprofil	115
5.3.1	Validitäts- und Geltungsbereich	115
5.3.2	Dimensionen des Inventars zur Ermittlung eines Personenpro- fils	116
5.3.2.1	Erfassung personenbezogener Handlungsvoraus- setzungen	116
5.3.2.2	Erfassung umweltbezogener Handlungsbedingungen	118
5.3.2.3	Erfassung aufgabenbezogener Handlungserfordernisse	119
5.3.3	Klassifizierung des Inventars	120
5.3.4	Itemkonstruktion und -skalierung	120
5.3.5	Auswertung des Inventars	122
5.3.6	Struktureller Aufbau des Inventars	123
5.3.7	Empirische Analyse der Rohform des Inventars	124

5.3.7.1	Stichprobe für die Überprüfung der Rohform des Inventars	124
5.3.7.2	Faktorenanalyse für die personenbezogenen Dimensionen	125
5.3.7.3	Itemanalyse der personenbezogenen Dimensionen	132
5.3.7.4	Analyse der Items der umweltbezogenen Dimensionen	134
5.3.7.5	Analyse der aufgabenbezogenen Dimensionen	136
5.3.8	Untersuchung der revidierten Form des Inventars	138
5.3.8.1	Stichprobe für die Überprüfung der revidierten Form des Inventars	139
5.3.8.2	Objektivität des Inventars	140
5.3.8.3	Innere Konsistenz der personenbezogenen Dimensionen	141
5.3.8.4	Interkorrelationen des Inventars	142
5.3.8.5	Validität des Inventars	148
5.3.9	Personenprofil - Endgültige Version des Inventars	153
5.3.9.1	Items zur Ermittlung personenbezogener Handlungsvoraussetzungen	153
5.3.9.2	Items zur Ermittlung umweltbezogener Handlungsbedingungen	155
5.3.9.3	Items zur Ermittlung aufgabenbezogener Handlungserfordernisse	156
5.3.9.4	Instruktion	156
5.3.9.5	Aus- und Bewertung des Inventars	157
5.3.9.6	Personenprofil	159
5.3.9.6.1	Personenprofil personenbezogener Handlungsvoraussetzungen	160

5.3.9.6.2	Personenprofil umweltbezogener Handlungsbedingungen	163
5.3.9.6.3	Personenprofil aufgabenbezogener Handlungserfordernisse	166
5.4	Handlungsfeld Sport	169
5.4.1	Profile der Sportarten	175
5.4.1.1	Personenbezogene Sportartenprofile	175
5.4.1.2	Umweltbezogene Sportartenprofile	180
5.4.1.3	Aufgabenbezogene Sportartenprofile	181
5.4.2	Sportartenprofile am Beispiel ausgewählter Sportarten	183
5.4.2.1	Profile der Sportarten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen	183
5.4.2.2	Profile der Sportarten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen	188
5.4.2.3	Profile der Sportarten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse	190
5.4.3	Zusammenfassung	193
5.5	Quantitative Abgleichmethode zur Sportartenempfehlung	194
5.5.1	Quantitativer Abgleich zwischen Personen- und Sportartenprofil	196
5.5.1.1	Abgleich personenbezogener Handlungsvoraussetzungen	200
5.5.1.2	Abgleich umweltbezogener Handlungsbedingungen	215
5.5.1.3	Abgleich aufgabenbezogener Handlungsvoraussetzungen	222
5.5.2	Zusammenfassender Abgleich zwischen Personenprofil und den Sportartenprofilen	237
5.6	Evaluation des Verfahrens zur Empfehlung geeigneter Sportarten	242

5.6.1	Evaluation	242
5.6.1.1	Zielsetzung	243
5.6.1.2	Stichprobe	245
5.6.1.3	Durchführung	246
5.6.1.4	Ergebnisse	249
5.6.2	Zusammenfassung	254
6	DISKUSSION	257
6.1	Allgemeine Aspekte	257
6.2	Nachteile der Nutzung des Internets zur Sportartenempfehlung	259
6.3	Vorteile der Nutzung des Internets zur Sportartenempfehlung	262
7	ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK	265
8	LITERATURVERZEICHNIS	271

ANHANG

Anhang A:	Rohform des Inventars zur Ermittlung eines Personenprofils	303
Anhang B:	Inventar zur Ermittlung eines Personenprofils	318
Anhang C:	Fragebogen zur Beurteilung der Sportarten	326

COMPACT DISC (CD)

Anhang D:	Sportartenprofile
D.1	Ballsport

D.1.1 Profile der Ballsportarten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen

D.1.2 Profile der Ballsportarten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen

D.1.3 Profile der Ballsportarten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

D.2 Rückschlagsport

D.2.1 Profile der Rückschlagspiele in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen

D.2.2 Profile der Rückschlagspiele in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen

D.2.3 Profile der Rückschlagspiele in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

D.3 Bergsport

D.3.1 Profile der Bergsportarten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen

D.3.2 Profile der Bergsportarten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen

D.3.3 Profile der Bergsportarten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

D.4 Fitnesssport

D.4.1 Profile der Fitnesssportarten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen

D.4.2 Profile der Fitnesssportarten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen

D.4.3 Profile der Fitnesssportarten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

D.5 Fun- und Trendsport

D.5.1 Profile der Fun- und Trendsportarten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen

- D.5.2 Profile der Fun- und Trendsportarten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen
- D.5.3 Profile der Fun- und Trendsportarten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse
- D.6 Gymnastik und Entspannungsaktivitäten
 - D.6.1 Profile der Gymnastik und Entspannungsaktivitäten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen
 - D.6.2 Profile der Gymnastik und Entspannungsaktivitäten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen
 - D.6.3 Profile der Gymnastik und Entspannungsaktivitäten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse
- D.7 Kampfsport
 - D.7.1 Profile der Kampfsportarten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen
 - D.7.2 Profile der Kampfsportarten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen
 - D.7.3 Profile der Kampfsportarten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse
- D.8 Leichtathletik
 - D.8.1 Profile der leichtathletischen Disziplinen in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen
 - D.8.2 Profile der leichtathletischen Disziplinen in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen
 - D.8.3 Profile der leichtathletischen Disziplinen in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse
- D.9 Mehrkampfsport
 - D.9.1 Profile der Mehrkampfsportarten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen
 - D.9.2 Profile der Mehrkampfsportarten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen

D.9.3 Profile der Mehrkampfsportarten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

D.10 Motorsport

D.10.1 Profile der Motorsportarten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen

D.10.2 Profile der Motorsportarten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen

D.10.3 Profile der Motorsportarten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

D.11 Radsport

D.11.1 Profile der Radsportarten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen

D.11.2 Profile der Radsportarten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen

D.11.3 Profile der Radsportarten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

D.12 Schützensport

D.12.1 Profile des Pistolenschießens in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen

D.12.2 Profile des Pistolenschießens in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen

D.12.3 Profile des Pistolenschießens in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

D.13 Schwimmsport

D.13.1 Profile der Schwimmsportarten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen

D.13.2 Profile der Schwimmsportarten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen

D.13.3 Profile der Schwimmsportarten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

D.14 Tanzsport

- D.14.1 Profile der Tanzsportarten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen
- D.14.2 Profile der Tanzsportarten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen
- D.14.3 Profile der Tanzsportarten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

D.15 Turnsport

- D.15.1 Profile des Geräte- und Bodenturnens in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen
- D.15.2 Profile des Geräte- und Bodenturnens in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen
- D.15.3 Profile des Geräte- und Bodenturnens in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

D.16 Wassersport

- D.16.1 Profile der Wassersportarten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen
- D.16.2 Profile der Wassersportarten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen
- D.16.3 Profile der Wassersportarten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

D.17 Wintersport

- D.17.1 Profile der Wintersportarten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen
- D.17.2 Profile der Wintersportarten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen
- D.17.3 Profile der Wintersportarten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

Abbildungsverzeichnis

Abb. 2.1	Struktureller Aufbau der Arbeit	14
Abb. 4.1	Handlungsorganisations-System (in Anlehnung an Hackfort, 2000, S. 11)	28
Abb. 4.2	Zeitperspektive des Handelns (in Anlehnung an Nitsch, 2000, S. 70)	30
Abb. 4.3	Ereignisstadien und intentionale Bezüge im sportlichen Handlungsgeschehen (in Anlehnung an Nitsch, 2000, S. 81 und Nitsch & Munzert, 1997, S. 122)	32
Abb. 4.4	Phasen der Intentionusbildung und -realisierung (in Anlehnung an Allmer, 2002, S. 109)	36
Abb. 4.5	Grundkomponenten und Beziehungen einer Handlungssituation (vgl. Hackfort, Munzert & Seiler, 2000, S. 34)	43
Abb. 4.6	Persönlichkeitsrelevante Faktoren eines Verfahrens zur Sportartenempfehlung	75
Abb. 4.7	Zuwendungsmotive eines Verfahrens zur Sportartenempfehlung	87
Abb. 5.1	Nutzung eines Verfahrens zur Sportartenempfehlung im Internet	93
Abb. 5.2	Auszug aus der auf PHP Version 4.2 basierenden Programmierung	101
Abb. 5.3	Bedienoberfläche zur Verwaltung der Datenbank MySQL Version 4.0.13 durch phpMyAdmin Version 2.5.1	102
Abb. 5.4	Tabelle „questions“ der Datenbank MySQL mit den Informationen des Inventars zur Ermittlung eines Personenprofils	103
Abb. 5.5	Tabelle „sports“ der Datenbank MySQL mit den Informationen der Sportartenprofile	104
Abb. 5.6	Tabelle „opinion“ der Datenbank MySQL mit den Informationen der subjektiven Bewertungen	105
Abb. 5.7	Tabelle „user“ der Datenbank MySQL mit den Informationen der einzelnen Nutzer der Sportartenempfehlung	106

Abb. 5.8	Tabelle „options“ der Datenbank MySQL als Verwaltungsinstrument	107
Abb. 5.9	Homepage eines Verfahrens zur Sportartenempfehlung im Internet	108
Abb. 5.10	Einführungsseite eines Verfahrens zur Sportartenempfehlung	109
Abb. 5.11	Einführungsseite eines Verfahrens zur Sportartenempfehlung (Fortsetzung)	110
Abb. 5.12	Ausschnitt aus dem Inventar zur Ermittlung des individuellen Personenprofils	111
Abb. 5.13	Auswertungsergebnis der Sportartenempfehlung	112
Abb. 5.14	Auswertungsergebnis der Sportartenempfehlung unter Ausschluss gesundheitlicher und finanzieller Aspekte	113
Abb. 5.15	Aktionsbild am Beispiel der Sportart Aqua-Fitness, sowie ergänzende sportartspezifische Informationen	114
Abb. 5.16	Scree-Test für die Persönlichkeitseigenschaften	127
Abb. 5.17	Scree-Test für die Zuwendungsmotive	130
Abb. 5.18	Grafische Darstellung des Index eines Persönlichkeitsmerkmals	158
Abb. 5.19	Grafische Darstellung des Index eines Zuwendungsmotivs	159
Abb. 5.20	Personenprofil der sportspezifischen Persönlichkeitsmerkmale	161
Abb. 5.21	Personenprofil der sportspezifischen Zuwendungsmotive	162
Abb. 5.22	Personenprofil des gesundheitlichen Zustandes	163
Abb. 5.23	Ausprägung der Person in Bezug auf ausgewählte ökologische Umweltbedingungen	164
Abb. 5.24	Ausprägung der Person in Bezug auf die einmalige und monatliche Investitionsbereitschaft	165
Abb. 5.25	Wunsch der Beteiligung von Bekannten und Verwandten	165

Abb. 5.26	Ausprägungen der Person in Bezug auf ausgewählte Faktoren aufgabenbezogener Handlungserfordernisse	167
Abb. 5.27	Ausprägungen der Person in Bezug auf die zeitliche Investitionsbereitschaft pro Woche (in Tagen) und pro Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) (in Stunden)	168
Abb. 5.28	Personenprofil der motorischen Hauptbeanspruchungsformen	169
Abb. 5.29	Einordnung der Persönlichkeitsmerkmale	176
Abb. 5.30	Der Zugehörigkeitsgrad (μ) eines Merkmals (in Anlehnung an Traeger, 1994, S. 29)	178
Abb. 5.31	Einordnung der Zuwendungsmotive	179
Abb. 5.32	Anforderungen der Sportarten an Persönlichkeitsmerkmale	185
Abb. 5.33	Eignung der Sportarten zur Erfüllung der Zuwendungsmotive	187
Abb. 5.34	Profile der Sportarten hinsichtlich gesundheitlicher Anforderungen	188
Abb. 5.35	Ausprägung der Sportarten in Bezug auf ausgewählte ökologische Umweltbedingungen	188
Abb. 5.36	Finanzielle Kosten der Sportarten	189
Abb. 5.37	Beteiligungsmöglichkeit von Bekannten und Verwandten an den Sportarten	190
Abb. 5.38	Profile der Sportarten in Bezug auf ausgewählte Faktoren aufgabenbezogener Handlungserfordernisse	191
Abb. 5.39	Zeitlicher Bedarf der Sportarten pro Woche (in Tagen) und pro Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) (in Stunden)	192
Abb. 5.40	Anforderungsprofile der Sportarten an die motorischen Hauptbeanspruchungsformen	193
Abb. 5.41	Modell einer am Situationskonzept orientierten Sportartenempfehlung	195
Abb. 5.42	Abgleich des Personenprofils mit ausgewählten Sportarten in Bezug auf die Persönlichkeitsmerkmale	202

Abb. 5.43	Abgleich des Personenprofils mit ausgewählten Sportarten in Bezug auf die Zuwendungsmotive	206
Abb. 5.44	Abgleich des Personenprofils mit ausgewählten Sportarten hinsichtlich gesundheitlicher Aspekte	210
Abb. 5.45	Abgleich des Personenprofils mit ausgewählten Sportarten in Bezug auf ökologische Umweltbedingungen	216
Abb. 5.46	Abgleich des Personenprofils mit ausgewählten Sportarten hinsichtlich finanzieller Aspekte	219
Abb. 5.47	Abgleich des Personenprofils mit ausgewählten Sportarten hinsichtlich der Beteiligung von Bekannten und Verwandten	220
Abb. 5.48	Abgleich des Personenprofils mit ausgewählten Sportarten hinsichtlich ausgewählter Faktoren aufgabenbezogener Handlungserfordernisse	224
Abb. 5.49	Abgleich des Personenprofils mit ausgewählten Sportarten hinsichtlich des Zeitaspektes pro Woche (in Tagen) und pro Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) (in Stunden)	229
Abb. 5.50	Abgleich des Personenprofils mit ausgewählten Sportarten hinsichtlich der motorischen Hauptbeanspruchungsformen	232
Abb. 5.51	Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) verschiedener Testverfahren zur Ermittlung individuell geeigneter Sportarten	250

Tabellenverzeichnis

Tab. 4.1	Grundaspekte subjektiver Situationsdefinitionen in Bezug auf eine Sportartenempfehlung (in Anlehnung an Nitsch & Hackfort, 1981, S. 283; Hackfort, 1986, S. 51; Nitsch, 2000, S. 99)	46
Tab. 4.2	Dimensionen subjektiver Situationsdefinitionen für eine Sportartenempfehlung (in Anlehnung an Nitsch & Hackfort, 1981, S. 283; Hackfort, 1986, S. 51; Nitsch, 2000, S. 99)	90
Tab. 5.1	Alter und Geschlechtsverteilung der Analysestichprobe zur Überprüfung der Rohform des Inventars	125
Tab. 5.2	Zur Selektion vorgemerkte Items der Persönlichkeitseigenschaften	127
Tab. 5.3	Persönlichkeits-Items mit ihren Kommunalitäten, Faktorladungen und Fürntratt-Werten	129
Tab. 5.4	Zur Selektion vorgemerkte Items der Zuwendungsmotive	131
Tab. 5.5	Items der Zuwendungsmotive mit ihren Kommunalitäten, Faktorladungen und Fürntratt-Werten	132
Tab. 5.6	Item-Popularitätsindizes (P) und -Trennschärfekoeffizienten ($r_{i(t-i)}$) der Persönlichkeitseigenschaften	133
Tab. 5.7	Item-Popularitätsindizes (P) und -Trennschärfekoeffizienten ($r_{i(t-i)}$) der Zuwendungsmotive	134
Tab. 5.8	Alter und Geschlechtsverteilung der Analysestichprobe zur Überprüfung der revidierten Form des Inventars	140
Tab. 5.9	Cronbach's α der Persönlichkeitseigenschaften	142
Tab. 5.10	Cronbach's α der Zuwendungsmotive	142
Tab. 5.11	Interkorrelationen der Persönlichkeitsdimensionen	143
Tab. 5.12	Interkorrelationen der Zuwendungsmotive	144
Tab. 5.13	Interkorrelationen der Zuwendungsmotive (Fortsetzung)	144
Tab. 5.14	Interkorrelationen zwischen den Persönlichkeitsmerkmalen und den Zuwendungsmotiven zum Sport	146

Tab. 5.15	Ergebnisse der korrelationsstatistischen Überprüfung (r_{ic}) der Konstruktvalidität in Bezug auf die Persönlichkeitsmerkmale des Inventars	149
Tab. 5.16	Ergebnisse der korrelationsstatistischen Überprüfung (r_{ic}) der Konstruktvalidität in Bezug auf die Zuwendungsmotive	152
Tab. 5.17	Items der Persönlichkeitseigenschaften des Inventars zur Ermittlung eines Personenprofils	154
Tab. 5.18	Items der Zuwendungsmotive des Inventars zur Ermittlung eines Personenprofils	154
Tab. 5.19	Umweltbezogene Items des Inventars zur Ermittlung eines Personenprofils	155
Tab. 5.20	Aufgabenbezogene Items des Inventars zur Ermittlung eines Personenprofils	156
Tab. 5.21	Sportartengruppen und sportliche Aktivitäten eines Verfahrens zur Sportartenempfehlung	174
Tab. 5.22	Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ der Sportart Schwimmen für die Persönlichkeitsmerkmale	203
Tab. 5.23	Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ der Sportart Mountain Biking für die Persönlichkeitsmerkmale	203
Tab. 5.24	Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ der Sportart Jogging für die Persönlichkeitsmerkmale	204
Tab. 5.25	Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ der Sportart Schwimmen für die Zuwendungsmotive	207
Tab. 5.26	Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ der Sportart Mountain Biking für die Zuwendungsmotive	208
Tab. 5.27	Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ der Sportart Jogging für die Zuwendungsmotive	208

Tab. 5.28	Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ der Sportart Mountain Biking in Bezug auf gesundheitliche Aspekte	211
Tab. 5.29	Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ der Sportart Jogging in Bezug auf gesundheitliche Aspekte	211
Tab. 5.30	BMI-Werte der Person $P_{(M)}$, der Sportart Schwimmen $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$	212
Tab. 5.31	BMI-Werte der Person $P_{(M)}$, der Sportart Mountain Biking $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$	213
Tab. 5.32	BMI-Werte der Person $P_{(M)}$, der Sportart Jogging $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$	214
Tab. 5.33	Rangskala der Sportarten unter Berücksichtigung personenbezogener Handlungsvoraussetzungen	215
Tab. 5.34	Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ der Sportart Mountain Biking in Bezug auf ökologische Umweltbedingungen	218
Tab. 5.35	Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ der Sportart Mountain Biking in Bezug auf finanzielle Aspekte	220
Tab. 5.36	Rangskala der Sportarten unter Berücksichtigung personen- und umweltbezogener Aspekte	222
Tab. 5.37	Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ der Sportarten Schwimmen, Mountain Biking und Jogging hinsichtlich des Körper- vs. Geräteeinsatzes	225
Tab. 5.38	Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ der Sportarten Schwimmen und Mountain Biking hinsichtlich des motorischen und regelbezogenen Schwierigkeitsgrades	226
Tab. 5.39	Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ der Sportarten Schwimmen und Mountain Biking hinsichtlich des Zeitaspektes der Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE)	230

Tab. 5.40	Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(\text{Eignung})}$ der Sportart Schwimmen hinsichtlich der motorischen Hauptbeanspruchungsformen	234
Tab. 5.41	Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(\text{Eignung})}$ der Sportart Mountain Biking hinsichtlich der motorischen Hauptbeanspruchungsformen	234
Tab. 5.42	Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(\text{Eignung})}$ der Sportart Jogging hinsichtlich der motorischen Hauptbeanspruchungsformen	234
Tab. 5.43	Rangskala der Sportarten unter Berücksichtigung aufgabenbezogener Handlungserfordernisse	237
Tab. 5.44	Rangskala der Sportarten unter Berücksichtigung der personenbezogenen Voraussetzungen, umweltbezogenen Bedingungen und aufgabenbezogenen Erfordernisse	239
Tab. 5.45	Rangskala der Sportarten unter Berücksichtigung der personenbezogenen Voraussetzungen, umweltbezogenen Bedingungen und aufgabenbezogenen Erfordernisse, jedoch unter Ausschluss der finanziellen Aspekte	240
Tab. 5.46	Rangskala der Sportarten unter Berücksichtigung der personenbezogenen Voraussetzungen, umweltbezogenen Bedingungen und aufgabenbezogenen Erfordernisse, jedoch unter Ausschluss der gesundheitlichen Aspekte	241
Tab. 5.47	Stichprobengröße (N), Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) verschiedener Testverfahren zur Sportartenempfehlung	249
Tab. 5.48	Ergebnisse der t-Tests zur Überprüfung der jeweiligen Mittelwertunterschiede zwischen dem Verfahren der Sportartenempfehlung und alternativen Testverfahren	250
Tab. 5.49	Ergebnisse der t-Tests zur Überprüfung der jeweiligen Mittelwertunterschiede zwischen dem Verfahren zur Sportartenempfehlung ohne Berücksichtigung gesundheitlicher Einschränkungen und alternativen Testverfahren	251
Tab. 5.50	Ergebnisse der t-Tests zur Überprüfung der jeweiligen Mittelwertunterschiede zwischen dem Verfahren zur Sportartenempfehlung ohne Berücksichtigung finanzieller Investitionsbereitschaft und alternativen Testverfahren	252

Tab. 5.51	Ergebnis der univariaten Messwiederholungsanalyse für die Varianten des Verfahrens zur Sportartenempfehlung	252
Tab. 5.52	Ergebnisse der t-Tests zur Überprüfung der jeweiligen Mittelwertunterschiede zwischen den verschiedenen Varianten des Verfahrens zur Sportartenempfehlung	253

1 EINLEITUNG

„Ich würde mich gerne sportlich betätigen. Bisher habe ich aber noch nicht die Sportart gefunden, die tatsächlich zu mir passt.“ - Eine Aussage von jemandem, der möglicherweise schon viele Varianten des Sporttreibens für sich ausprobiert hat, jedoch von keiner bisher so richtig überzeugt werden konnte.

Die Frage danach, welche Sportart individuell geeignet ist, um dauerhaft Spaß und Freude entwickeln zu können, ist unmittelbar mit dem Themenbereich Freizeit bzw. freizeitsportlicher Aktivität verbunden. In diesem Zusammenhang kann festgehalten werden, dass durch die stetig ansteigende frei verfügbare Zeit in der heutigen Gesellschaft der Sport als sinnvolle Freizeitbeschäftigung zunehmend in den Vordergrund rückt. Laut Opaschowski (1987, S. 6) nimmt Sport inzwischen sogar einen entscheidenden Stellenwert in der gesamten Industrie ein, so dass er sich zu einem der größten Wirtschaftsfaktoren entwickelt hat (vgl. Hermanns & Riedmüller, 2001, S. 7). Ein Grund dafür kann darin gesehen werden, dass eine grundsätzliche Umorientierung hinsichtlich der Werte festzustellen ist (vgl. Hackfort, 2001, S. 208), die sich unter anderem als Wandel im Lebensstil äußert. Haubl (1995, S. 5) z.B. spricht davon, dass sich seit geraumer Zeit eine veränderte Einstellung der Bevölkerung abzeichnet und in diesem Zuge die Orientierung nach Erlebnissen an Bedeutung gewinnt. In diesen Zusammenhang können auch Trends des Erlebnis- und Risikosports und seine Sportarten, sei es Klettern, Tauchen, Fallschirmspringen, Bungee Jumping, Drachenfliegen und viele andere gebracht werden, welche einen regelrechten Boom und Zuwachs an Anhängern erfahren und viele Disziplinen der Wissenschaft (Sportwissenschaft, Psychologie, Soziologie und Pädagogik) dazu veranlassen, dieses Phänomen systematisch zu untersuchen (vgl. Allmer, 1995; Apter, 1992; Opaschowski, 1999; Schulze, 1992). Grundsätzlich geht es den Menschen darum, frei verfügbare Zeit für sich individuell zu gestalten und Beschäftigungen nachzugehen, an denen sie Spaß haben und die ihnen ein zufriedenes Leben bescheren.

Der einleitende Satz ist möglicherweise vielen aus eigener Erfahrung oder aus dem näheren Umfeld bekannt. Solche Menschen gehören zur Gruppe derjenigen, die, aus welchen Beweggründen zunächst auch immer, entweder als Wiedereinsteiger oder auch als Neuanfänger generell sportlich aktiv sein möchten, denen aber der nö-

tige Antrieb oder die erforderliche Motivation dazu fehlt. Es gibt aber auch andere, die ihre Freizeitbeschäftigung offensichtlich längst entdeckt haben und mit Sport frei nach Churchills Spruch „No sports!“ nichts zu tun haben wollen. Sie beschäftigen sich lieber mit anderen Dingen wie z.B. ins Kino oder in die Kneipe gehen, Lesen, Fernsehen oder ähnliches (vgl. Opaschowski, 1995, S. 5). Eine weitere Gruppe hingegen hat sich dem Sporttreiben völlig verschrieben und betreibt ihn fast schon fanatisch. Einfach wäre es nun zu sagen, dass je nach Fassung jeder seiner Beschäftigung nachgehen soll, weil daran ohnehin nichts zu ändern sei. Eine andere Sichtweise - und zwar die nach eigener Auffassung wohl eher wahrscheinliche - zieht jedoch die Möglichkeit in Betracht, dass jeder Mensch an Bewegung als freizeitsportliche Aktivität Gefallen finden könnte. Entscheidend ist nur, die zu ihm passende zu finden!

Woher soll man aber nun wissen, welche sportliche Betätigung für einen selbst geeignet ist? Fitnessstudios z.B. können seit den 70er Jahren einen regelrechten Boom im Zuge der Fitnessbewegung mit hohen Zuwachsraten aufweisen (vgl. Zarotis, 1999, S. 39). Jedoch haben diese kommerziell orientierten Sportanbieter als reine Dienstleistungsunternehmen häufig auch mit hohen Fluktuationsraten zu kämpfen (vgl. Brehm & Eberhardt, 1995). Dies mag verschiedene Gründe haben, wie z.B. die stetig anwachsende Konkurrenz, aber auch die mangelnde Fähigkeit, „Sportkunden“ dauerhaft zu animieren und sie im Sinne einer Selbstmotivation und Aufklärung zu beraten. Sehr wahrscheinlich ist, dass unter letztgenanntem Aspekt den Mitgliedern solcher Fitnessstudios schlicht der Spaß daran verloren geht und sie „weiterziehen“, um das zu finden, woran sie sich dauerhafte Befriedigung und Zufriedenheit erhoffen.

Weitere Erklärungsversuche für eine Abwendung vom aktiven Sport (oder auch „Nicht-Einstieg“) finden sich bei Allmer (2002a, S. 12), wonach der Wandel der Bewegungskultur in Form einer „...fortschreitenden Ausdifferenzierung des traditionellen Sportangebotes...“ zumindest mitverantwortlich für ein schnell wechselndes, wenn nicht sogar für ein sinkendes oder auch fehlendes Sportengagement ist. Aber auch geschlechtsspezifische und intraindividuelle Veränderungen des Entwicklungsprozesses können dazu führen, sich vom Sport abzuwenden. Hier ist anzunehmen, dass aus subjektiver Sicht schulische, berufliche oder auch familiäre Anforderungen mit dem Sport als Freizeitbeschäftigung nicht weiter zu vereinbaren sind. Vor diesem

Hintergrund ist nach geeigneten Ansätzen und Argumenten zu suchen, die nötige Motivation zum Einstieg oder zum Neubeginn in ein aktives Leben zu erzeugen. In diesem Kontext nimmt der Beratungsbegriff, insbesondere die Beratung als Orientierungshilfe zum längerfristigen Sporttreiben einen zentralen Stellenwert ein.

Beratung als Dienstleistung ganz allgemein findet in vielen Lebensbereichen statt. Sie gehört zu den wichtigsten Aspekten unserer „neuen“ Gesellschaft, der Informations- und Freizeitgesellschaft. Gries (1995, S. 6) bezeichnet sie neben der Forschung, Ausbildung und Entwicklung als den zukunftsweisenden Dienstleistungsbereich. Beratung findet im öffentlichen Leben (u.a. Eheberatung, Jugendberatung, Berufs- und Bildungsberatung), in der Psychologie, in der Pädagogik, im Sport, in der Medizin und in der Sozialpolitik statt. Hinzu kommen Volks- und Betriebswirtschaft (Stichwort: Unternehmensberatung) und die gesamte IT- und Elektronik-Branche. Für den Freizeitbereich haben sich mittlerweile sogar ganze Berufszweige auf Beratungsangebote spezialisiert, woraus eigene Berufsbilder und darauf ausgerichtete Ausbildungen hervorgegangen sind wie beispielsweise der Freizeitmanager (IHK). Zusatzausbildungen im Bereich der Prävention werden schon seit geraumer Zeit durch verschiedene Institutionen wie z.B. der Deutschen Gesellschaft zur Förderung der Rehabilitation e.V. angeboten, welche mit dem Abschluss „Gesundheitsberater“ oder „Präventionsberater“ enden (vgl. Hinsch, 1988, S. 199ff.). Insgesamt kann schon vorab festgestellt werden, dass die Ausdifferenzierung der Gesellschaft grundsätzlich den Bedarf an beraterischem Handeln (vgl. Schlattmann & Hackfort, 1994, S. 8) weiter anwachsen lässt. Beratung speziell im Sport erstreckt sich auf viele Bereiche, auf die an späterer Stelle noch eingegangen wird. Hier sei zunächst die Laufbahn- und Karriereberatung von Leistungssportlern erwähnt (vgl. Schlattmann & Hackfort, 1994), aber auch die sportärztliche Gesundheitsberatung, die Beratung bei der Wahl von Sportgeräten und -artikeln und die Trainingsberatung.

Aus der oben bezeichneten Entwicklung der Gesellschaft zur Informations- und Freizeitgesellschaft entsteht aber nicht nur ein erhöhter Beratungsbedarf. Sie hat zudem aufgrund neuer Technologien und entsprechender Fortschritte in Sachen Kommunikation und Informationsgewinnung eine neue Orientierung erfahren. 1996 beschrieb Rost in seinem Buch „Die Netzrevolution - Auf dem Weg in die Weltgemeinschaft“ das, was heute für viele Menschen bereits Alltag geworden ist. Kaum

eine öffentliche Institution, Universität, Zeitschrift, Fernsehsender oder andere Unternehmen der Dienstleistungsbranche verzichten auf das mittlerweile mächtigste und schnellste Informations- und Kommunikationsmedium Internet (vgl. Wallbott, 2000, S. 1). Selbst innerhalb der Unternehmen werden mittlerweile Besprechungen „online“ abgehalten und Informationen mittels interner Netzwerke ausgetauscht. Aber auch private Haushalte nutzen dieses Medium mit rasant steigender Tendenz. Bartonietz (1999, S. 4) geht hierbei von mehr als hundert Millionen Menschen weltweit aus. Laut dem Statistischen Bundesamt Deutschland verfügten im Jahr 2000 fast 50 % aller deutschen Haushalte über einen Computer, 16,4 % haben Anschluss an das Internet und nutzen diverse Online-Dienste zur Kommunikation und Information. Aber nicht nur dazu wird das Medium Internet genutzt. Während z.B. im Jahre 2000 das Lehren und Lernen via Internet noch in der „Probierphase“ war (vgl. Englert, 2000, Dossier der SZ), scheint es sich mittlerweile unter dem Schlagwort „e-learning“ etabliert zu haben (vgl. Eberle, 2001). Wissen als eine der entscheidenden Ressourcen wird über das Medium Internet vom Lehrer zum Schüler „transportiert“. Dass es funktioniert, zeigt beispielsweise das Projekt „Das virtuelle Klassenzimmer (VKZ)“ im CJD Berchtesgaden, welches durch Sportverbände unterstützt und wissenschaftlich fundiert aufgebaut ist (vgl. Schlattmann & Seidelmeier, 2000). Aber auch Fortbildungen und Schulungen werden mittlerweile über das Internet durchgeführt, die von Firmen initiiert und finanziert werden.

Neben dem e-learning werden weitere Angebote wie e-business (z.B. amazon.de, aber auch viele andere), e-consulting und e-coaching mit hohem wirtschaftlichem und dienstleistungsbezogenem Wert durch das Internet möglich gemacht. Da stellt sich grundsätzlich die Frage, inwieweit es neben der herkömmlichen „Face-to-Face-Beratung“ zusätzlich möglich ist, das neue Medium zur Beratung auch im und zum Sport zu nutzen. Hahn (1999, S. 207) meint dazu:

„Ganz gleich, was Du willst, da sind Menschen im Netz, die das bereits wissen und die Dir gerne helfen wollen.“ (zit. nach Bartonietz, 1999, S. 4)

Eine zu diesem Thema durchgeführte Literatur- und Quellenrecherche durch die gängigen Datenbanken SPOLIT, MEDLINE, HEALTHSTAR und auch PSYINDEX zu den Suchbegriffen „Beratung im Sport“, „Eignung zum Sport“, „Sporttyp“,

„Sportberatung“, „Sporteignung“, „Fitnessstyp“ und auch entsprechende Wortkombinationen ergeben viele Treffer. In den meisten Fällen handelt es sich dabei um Literatur mit gesundheitsbezogenem, medizinischem, leistungsdiagnostischem, allgemeinpsychologischem und trainingswissenschaftlichem Hintergrund. Verbindet man diese Suchbegriffe mit „Internet“, „online“ oder „interaktiv“, so reduziert sich die Trefferquote meist (noch) gegen Null. Eine Suche mittels bekannter Internet-Suchmaschinen ergibt für den Suchbegriff „Onlineberatung“ 2480 („Google“) bzw. 1095 („Lycos“) Treffer, wobei hier eine täglich ansteigende Quote festzustellen ist. Jedoch beziehen sich die erstgelisteten Treffer meist auf Rubriken wie Rechtsberatung, Finanz- und Unternehmensberatung, Verbraucher- und Familienberatung und Beratungen in technischen Angelegenheiten aller Art. Online-Beratungen werden auch durch einige psychologische Einrichtungen wie z.B. der Projektgruppe der FSP-PsychologInnen (vgl. Lang, 2001, S. 510) angeboten.

Wird der Suchbegriff „Onlineberatung“ um den Begriff „Sport“ erweitert, reduziert sich die Trefferanzahl bei „Google“ auf 72, bei „Lycos“ auf 62. Im Vordergrund stehen hierbei Beratungen in Sportgerätefragen, Ernährungsfragen und bezüglich medizinischer Aspekte. In seltenen Fällen trifft man auf Internetseiten, welche sich mit Beratung innerhalb bestimmter Sportarten oder zu bestimmten Sportstätten wie z.B. Fitnessstudios beschäftigen. Hierbei haben sich in aller Regel Sportanbieter wie Vereine oder Sportstudios entsprechende Homepages eingerichtet, auf denen zusätzlich zu ihrem Sportangebot Beratungen vor Ort angeboten werden. Die Eingabe der Suchbegriffe „online“ kombiniert mit „Sporttyp“ reduziert noch einmal die Quote *unterschiedlicher* Treffer. Hier zeigen sich tatsächlich Internetseiten, z.B. jene namhafter Sportfachzeitschriften, welche sich mit online-Beratung im und zum Sport und auch mit der Ermittlung individuell passender Sportarten im Sinne einer Sportartenempfehlung beschäftigen. Hierauf wird an späterer Stelle noch näher einzugehen sein.

Es kann festgehalten werden, dass Beratung im Sport, besonders im Freizeitsport, einen immer größeren Stellenwert einnimmt. Während sich einige Möglichkeiten der Wissensvermittlung im Handlungsfeld Sport durch das Internet bereits etabliert haben, ist dessen Nutzung als neue Form der Realisierung von Beratungen bisher kaum in Angriff genommen worden. Als Konsequenz daraus wird mit der vorliegenden

Arbeit versucht, durch eine Ermittlung und der anschließenden Empfehlung individuell geeigneter Sportarten eine Grundlage für weiterführende Beratungen im Freizeitsport zu schaffen, um somit einen Beitrag zu leisten, dem ansteigenden Bedarf gerecht zu werden.

2 PROBLEMSTELLUNG UND ZIELSETZUNG

Aufbauend auf den in der Einleitung bereits angedeuteten steigenden Bedarf an Beratung im Sport, speziell im Freizeitsport, werden diesbezüglich in den folgenden Ausführungen einige entscheidende Punkte aufgegriffen. Zum einen geht es darum, zu zeigen, wie kontrovers teilweise die Diskussion innerhalb der Sportwissenschaft geführt wird, wenn man Beratung im und zum Sport thematisiert (vgl. hierzu Prohl, 1994) und welche unterschiedlichen Vorstellungen je nach sportwissenschaftlicher Teildisziplin über Beratung vorherrschen. Zum anderen gilt es noch einmal zu verdeutlichen, dass Sport als Handlungsfeld für beratende Tätigkeiten nicht nur geeignet ist, sondern sich mittlerweile ein großer Beratungsbedarf herauskristallisiert hat. Auf dieser Grundlage wird anschließend die Zielsetzung der vorliegenden Arbeit, nämlich die Entwicklung eines theoretisch begründeten Verfahrens zur Empfehlung geeigneter Sportarten, dargelegt. Dieses Verfahren ist als ein wichtiger Bestandteil zu betrachten, um bisherige Defizite im Rahmen der Beratung zum Freizeitsport im Sinne einer Hilfe zur Hinwendung zum Sport auszugleichen und den anstehenden Erfordernissen gerecht zu werden (vgl. Hackfort, 2001, S. 233f.).

Beratung in der Sportwissenschaft

Bette (1996) begründet den steigenden Bedarf an Sportberatung in all seinen Disziplinen dadurch, dass sich Sport einerseits in seinen Sinnbezügen und Anwendungsfeldern immer weiter ausdifferenziert und spezialisiert hat, andererseits sich in der Gesellschaft insgesamt ein Trend abzeichnet, der den Transfer von Kompetenzen wie z.B. durch Beratung, notwendig macht. Valkanover (2000, S. 217) fügt hinzu, dass es hierbei unerlässlich ist, aus Gründen der Verantwortung im und für den Sport auch gleichzeitig über Funktion und Rolle der beratenden Sportwissenschaft nachzudenken und kritisch zu reflektieren

Den Anspruch, eine Beratungswissenschaft zu sein, erheben innerhalb der interdisziplinären Sportwissenschaft alle Teildisziplinen. Insbesondere der Sportpädagogik wird neben Erziehung und Bildung das zentrale Aufgabenfeld der Beratung als pädagogische Disziplin zugewiesen, da ihre vorrangige Aufgabe darin besteht, sport-

liche Praxis zu verbessern (vgl. Prohl, 1994, S. 10). Aber auch alle anderen sportwissenschaftlichen Bereiche wie die Sportmedizin, die Trainings- und Bewegungslehre und insbesondere die Sportpsychologie handeln beratend.

Lange Zeit wurde vor allem in den naturwissenschaftlichen Disziplinen wie in der Trainingslehre und der Sportmedizin Beratung durchgeführt, die durch ein deduktives und disziplinspezifisches Vorgehen geprägt war. Ihnen wirft Court (1998, S. 165) zu Recht Trivialität, mangelhafte Definition und Umsetzungsfähigkeit vor. Auch heute noch gelten teilweise diese Prinzipien, die sich darauf berufen, „Rezepte“ als expertenorientierte Interventionsmaßnahme anbieten zu können, und entsprechende Erfolge versprechen. Derartige Vorgänge werden immer wieder deutlich, wenn in den Medien z.B. über Dopingmissbrauch und dem nichtwissenden Athleten sowohl im Spitzensport als auch im Fitnesssport berichtet wird. Eine „Sportberatung“ für den Menschen ohne leistungssportliche Ambitionen findet in den Praxen der Allgemein- und Sportmediziner statt, wenn aus medizinischen Gründen Bewegung „verschrieben“ wird, sei es zur Prävention oder zur Rehabilitation gesundheitlicher Einschränkungen. Der Patient wird in solchen Fällen oftmals mit dem Rezept „Sport“ alleine gelassen. Manchmal wird dabei rein technologisch ergänzend darauf hingewiesen, was man genau zu tun habe, damit sich ein Behandlungserfolg einstellt (vgl. Held, 1995; Titze & Marti, 1997). Der Mensch als emotionales, soziales und kognitives Wesen spielt dabei kaum eine Rolle.

Seit geraumer Zeit kommen jedoch in der Trainingslehre in Abgrenzung zu bestehenden disziplinspezifischen Modellen übergreifende Beratungskonzepte zur Anwendung (vgl. Hohmann & Rütten, 1995; Schlicht, Janssen & Mahlke, 1988). Hierin werden erstmals Individualität und Subjektivität der trainierenden Person oder Personengruppe im Kontext mit anderen Disziplinen unter dem Aspekt der Ganzheitlichkeit berücksichtigt. Gemeinsames Ziel der Modelle innerhalb der Trainings- und Bewegungslehre ist die Leistungsoptimierung, wobei der Akzent auf den wissenschaftlichen Erkenntnissen der jeweiligen sportwissenschaftlichen Teildisziplin, der Trainingssteuerung und -planung liegt.

Neben dieser athleten- und auch trainerbezogenen Beratung findet auch eine entsprechende Hilfestellung ausschließlich für Trainer statt. Das Anwendungsfeld bezieht sich hierbei hauptsächlich auf den Leistungssport und insbesondere im Bereich

des professionalisierten Sports (vgl. Kirchhof, 2002). Die Position des Beraters ist dadurch gekennzeichnet, dass er im ständigen Dialog mit dem Trainer, jedoch unabhängig von ihm und dem (den) Athleten als Experte in Fragen des psychologischen „Know-hows“ zur Verfügung steht.

Zusätzlich zu den genannten athleten- und trainerbezogenen Beratungen hat sich mit der Einrichtung der Olympiastützpunkte in Deutschland 1991 auch die Laufbahnberatung und das Umweltmanagement etabliert (vgl. Schlattmann & Hackfort, 1994). Ziel dieser Einrichtungen ist es, Spitzenathleten sowie deren Trainern pädagogische und psychosoziale Unterstützung und Hilfestellung zu leisten, wenn es darum geht, optimale Voraussetzungen sowohl für die aktive als auch für die nachsportliche Karriere zu schaffen (vgl. dazu auch Hackfort, Emrich & Papathanassiou, 1997).

Da Sport immer neben der reinen körperlichen Aktivität auch psychisch „getrieben“ wird, hat dies dementsprechend auch in allen Facetten und Bereichen des Sports eine große Bedeutung. Der psychologische Aspekt erstreckt sich nicht nur auf Athleten und Trainer im Leistungssport (vgl. Stoll, 2001), sondern erfasst außerdem auch alle Akteure des Freizeit-, Breiten-, Gesundheits- und Erlebnissports. Daher kann in diesem Kontext nicht von Disziplinspezifität beratender Aktivitäten im oben genannten Sinne gesprochen werden. Beratung stellt neben der Betreuung und Information eine grundlegende Interventionsform psychologischer Tätigkeit im Sport dar (vgl. Nitsch, 2001, S. 23) und platziert sich demzufolge überall da, wo Sport betrieben wird.

Spricht man im Zusammenhang mit Sport von Beratung, gilt ein besonderes Interesse dem Anwendungsfeld Freizeitsport, welcher eine besondere Form sportlichen Handlungsbereichs darstellt und eine Vielfalt verschiedener Aktivitäten umfasst (vgl. Hackfort, 2001, S. 209). Von einem klar definierten Freizeitsport kann hierbei nicht ausgegangen werden, denn jeder Mensch bestimmt für sich selbst, für welche Tätigkeit er sich zu welchem Zweck in seiner Freizeit entscheidet. Sport als Betätigungsfeld in der freien Zeit kann deshalb individuell determiniert und seine Spezifizierung durch subjektives Sinnverständnis festgelegt sein. Vor diesem Hintergrund ist beratendes Handeln besonders für jenen Personenkreis wichtig, dessen individuelles Engagement am und im Sport als entweder sehr wechselhaft oder aber auch als gar

nicht vorhanden bezeichnet werden kann. So werden von Allmer (2002a, S. 10) grundsätzlich Sportaktive von den Sportinaktiven unterschieden, die sich wiederum einerseits in „Life-time“-Aktive und Sporteinsteiger und andererseits in „Life-time“-Inaktive und Sportaussteiger differenzieren lassen. Denjenigen, die sich entweder als Wieder- oder auch als Neueinsteiger sportlichen Betätigungen grundsätzlich zuwenden möchten, aber auch jenen Menschen, welche in ihrer bisherigen Lebensspanne noch gar keinen Zugang zum Sport gefunden haben, gilt es, durch ein effizientes „Werkzeug“, die Zuwendung zum attraktiven und möglicherweise lebenslangen aktiven Sporttreiben zu erleichtern.

In diesem Zusammenhang muss ein für den Freizeitsport entwickeltes Verfahren genannt werden (vgl. Gavin, 1989), dessen Ziel es ist, auf der Grundlage einer komplexen Betrachtung des Menschen individuell geeigneten Sport zu empfehlen. Des Weiteren wird auch anderweitig versucht, individuell geeigneten Sport zu empfehlen, um somit einen Beitrag zur Beratung im und zum Sport zu leisten. Hier sind Verfahren des Deutschen-Sportbundes (DSB), verschiedener Fachzeitschriften und auch wissenschaftliche Projekte (vgl. Sobek, 1997) zu nennen. Nach Auffassung des Verfassers weisen diese Verfahren jedoch Defizite auf, die im Anschluss an dieses Kapitel näher erläutert werden.

Ziel der Arbeit

Der Bedarf einer Beratung im Sport und der Entwicklung geeigneter Motivierungsstrategien speziell für den Freizeitsport ist groß, bisher jedoch unzureichend praxisrelevant umgesetzt worden. Hierauf verweist nicht nur Hackfort (2001, S. 233ff.), sondern auch der bereits erwähnte Aufruf, Möglichkeiten zu finden, um gerade Wieder- und Neuanfängern den Einstieg in den Sport im Sinne einer Strategie der Motivierung zum Sport zu erleichtern. Durch die vorliegende Arbeit wird dem zufolge ein Verfahren vorgestellt, dessen Zielsetzung es ist, individuell geeignete sportliche Aktivitäten zu ermitteln. Hierbei wird die Person aus einer ganzheitlichen Perspektive betrachtet. Das bedeutet, dass nicht nur ausgewählte körperliche und gesundheitliche (vgl. Arnot & Gaines, 1984), sondern aus sportspezifisch-psychologischer Sicht handlungsrelevante Aspekte des Menschen berücksichtigt werden (vgl. Kap. 4). Durch ausgewählte Operationalisierungen und aufgrund der Berücksichtigung indi-

vidueller Kompetenzen und Valenzen kann gewährleistet werden, Menschen eine Auswahl passender, d.h. individuell geeigneter sportlicher Betätigungen zu empfehlen, um somit tatsächlich eine Zuwendungshilfe zum Sport darzustellen. Um dies zu erreichen, darf nicht nur der Mensch, sondern müssen auch die sportlichen Aktivitäten ganzheitlich über die rein physische Belastungsperspektive hinaus betrachtet werden. Letztlich wird daraus eine „...korrespondierende Analyse psychischer Anforderungs- und Aufforderungspotentiale...“ (vgl. Hackfort, 2001, S. 235) der verschiedenen Formen sportlicher Aktivität erzielt. Die Kenntnis über Sportarten, die durch das Verfahren generiert werden, kann schließlich als eine entscheidende Basis für daran anschließende Beratungsprozesse dienen.

Im Hinblick auf die praktische Realisierung einer Sportartenempfehlung ergeben sich zwei Möglichkeiten. Zum einen kann es durch den herkömmlichen Dialog zwischen dem Experten auf der einen und dem sportinteressierten Menschen auf der anderen Seite zur Anwendung kommen. Zum anderen sind durch die technischen Entwicklungen des Internets als verbreitetes Kommunikations- und Informationsmedium Chancen geboten, dieses Verfahren für jeden, jederzeit und an jedem Ort zur Verfügung zu stellen. Daher steht die interaktive Nutzung durch das Medium Internet im Vordergrund und ist über folgende Internetadresse zu erreichen:

<http://www.sport-und-beratung.de>

Aufbau der Arbeit

In der vorliegenden Arbeit werden die notwendigen Grundlagen, Entwicklungsschritte und Methoden dargestellt und erläutert, die notwendig sind, um ein wissenschaftlich fundiertes Verfahren zur Empfehlung individuell geeigneter Sportarten entwickeln zu können.

Nachdem in Kap. 3 der bisherige Stand nennenswerter praktischer Verfahren zur Ermittlung geeigneter sportlicher Aktivitäten aufgezeigt werden, folgt anschließend der theoretische Rahmen. Dieser Theorieteil dient einer eingehenden Darstellung des theoretischen Bezugssystems, in welches das hier entwickelte Verfahren der Sportartenempfehlung eingebettet ist. Innerhalb der theoretischen Einordnung des Verfahrens wird in Kap. 4.1 der handlungstheoretische Rahmen dargestellt und erläutert,

auf dessen Grundlage die oben genannte ganzheitliche Betrachtung sowohl des Menschen als auch der zur Disposition stehenden sportlichen Aktivitäten ermöglicht werden kann. Die Erläuterung dieser theoretischen Grundlagen ist notwendig, um zu verstehen, dass sich eine Ermittlung individuell geeigneter Bewegungsformen nicht nur auf einzelne Teilaspekte beziehen darf, sondern der Mensch in seiner Komplexität betrachtet werden muss. Besonderes Augenmerk liegt hierbei auf dem Situationskonzept und jenen grundlegenden Komponenten Person, Umwelt und Aufgabe, durch die menschliche Handlungssituationen charakterisiert werden (vgl. Hackfort, Munzert & Seiler, 2000, S. 34; Nitsch & Hackfort, 1981, S. 278; Nitsch, 2000, S. 94). Des Weiteren gilt es, die soeben genannte Komponente der Person näher zu erläutern. Hierzu dient zum einen Kap. 4.2, welches jene für die Ermittlung geeigneter Sportarten relevanten persönlichkeitspsychologischen Aspekte näher thematisiert. Zum anderen werden schließlich in Kap. 4.3 jene ebenfalls im Rahmen einer personenspezifischen Betrachtung grundlegenden Motive, die eine Zu-, aber auch Abwendung zum Sport beeinflussen, erläutert. Hinsichtlich der Komponenten Umwelt und Aufgabe werden spezifische Aspekte herausgestellt, die maßgeblich für eine wirkungsvolle Empfehlung individuell geeigneter Sportarten verantwortlich sind.

Nachdem der theoretische Rahmen aufgezeigt wurde, folgt ein methodischer Teil, durch dessen Erläuterungen ausführlich der Praxisbezug des Verfahrens zur Sportartenempfehlung hergestellt wird. Wie bereits erwähnt, kommt die Ermittlung individuell geeigneter Sportarten als dynamisches Verfahren mittels Internet zur Anwendung. Um dies praktisch umsetzen zu können, wird in Kap. 5.2 sowohl der strukturelle Aufbau der Homepage als auch die dazu notwendigen Tools dargestellt und erklärt. Anschließend wird in Kap. 5.3 ausführlich auf die Entwicklung des Inventars eingegangen, mit dessen Hilfe Informationen gewonnen werden, um äquivalent zu den Erläuterungen im theoretischen Teil gemäß der Grundkomponenten einer Handlungssituation Person, Umwelt und Aufgabe ein sportspezifisches Personenprofil erstellen zu können. In Anlehnung an oben bereits genannte Korrespondenz dient Kap. 5.4 dazu, die Generierung der verschiedenen Sportartenprofile beispielhaft darzustellen. An dieser Stelle wird auf Anhang D verwiesen, welcher ausschließlich alle zum jetzigen Zeitpunkt verfügbaren Profile sportlicher Aktivitäten beinhaltet. Die ausführlich erläuterten Profile dienen letztlich als Grundlage für den daran anschlie-

ßenden quantitativen Abgleich zwischen dem spezifischen Profil einer Person und jenen der sportlichen Betätigungsformen (vgl. Kap. 5.5).

Um zu überprüfen, ob mit Hilfe des hier entwickelten Verfahrens tatsächlich subjektiv bedeutsame sportliche Aktivitäten ermittelt werden können, wird eine Evaluationsstudie durchgeführt (vgl. Kap. 5.6). Das Ergebnis dieser Effektivitätsüberprüfung bildet die Ausgangspunkt für nachfolgende Überlegungen, inwieweit das Verfahren weiter zu entwickeln oder auch zu modifizieren ist.

Nachdem anschließend in Kap. 6 eine kritische Diskussion erfolgt, in der vorrangig die Nutzung des Internets als Plattform zur Generierung individuell geeigneter Sportarten betrachtet wird, schließt die Arbeit mit einer Zusammenfassung (Kap. 7). Hierbei werden gleichzeitig weiterführende Ideen zur Aus- und Weiterentwicklung des Verfahrens zur Sportartenempfehlung genannt. Folgende Abbildung verdeutlicht abschließend übersichtartig den strukturellen Aufbau der vorliegenden Arbeit.

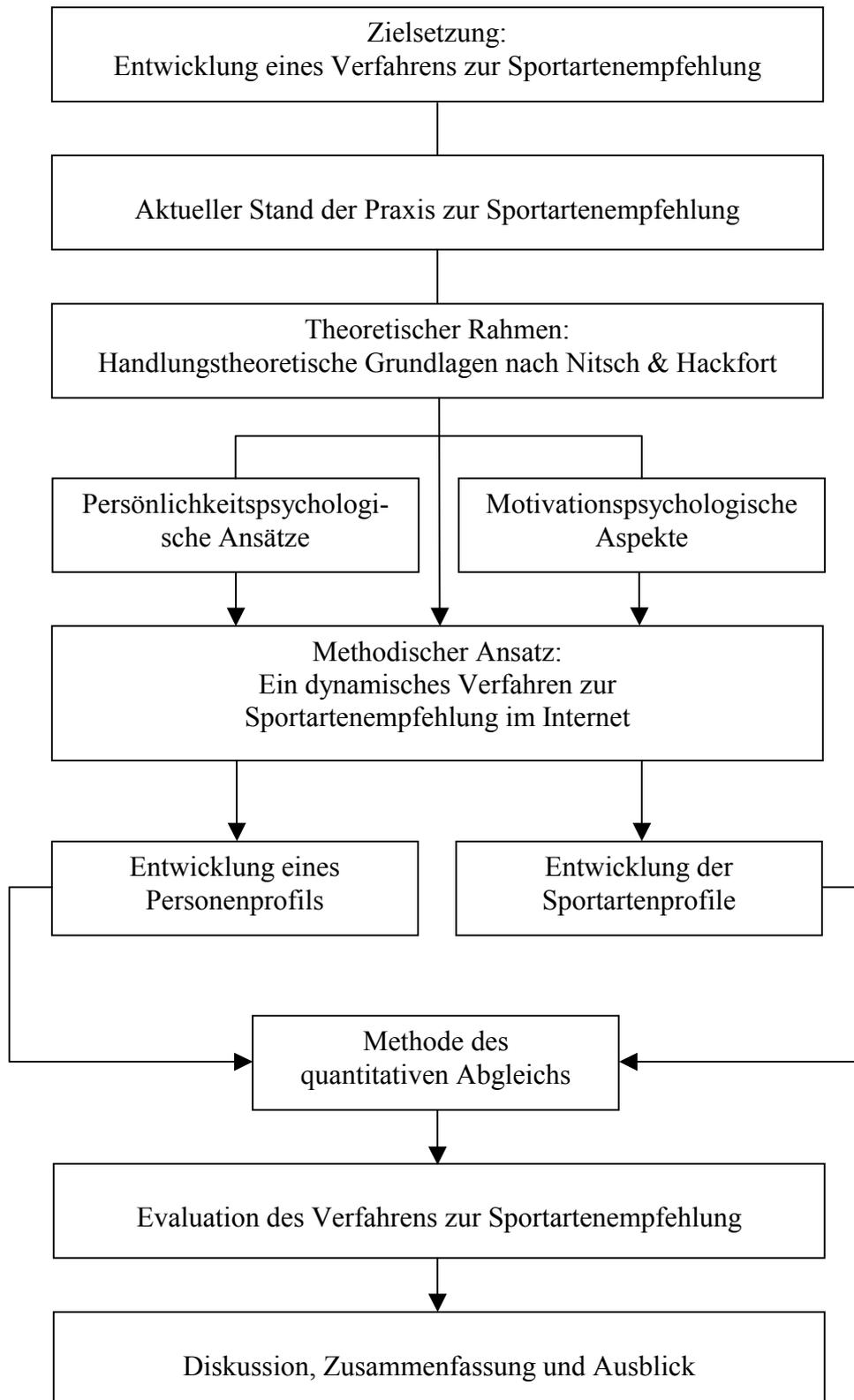


Abb. 2.1: Struktureller Aufbau der Arbeit

3 AKTUELLER STAND DER PRAXIS ZUR SPORT-ARTENEMPFEHLUNG

Bevor der theoretische Rahmen des vorliegenden Verfahrens erläutert wird, ist es notwendig, kurz den derzeit aktuellen Stand praxisrelevanter Tests zur Empfehlung individuell geeigneter Sportarten darzustellen. Nach einer intensiven Recherche haben sich diesbezüglich zwei Verfahren bzw. Tests herauskristallisiert, auf die im Folgenden näher eingegangen wird. Neben der reinen Deskription werden ergänzend dazu kritische Anmerkungen abgegeben. In diesem Kontext wird deutlich, dass die Neuentwicklung eines Verfahrens zur Ermittlung geeigneter sportlicher Aktivitäten notwendig ist, um aus einer ganzheitlichen Perspektive Sportarten empfehlen zu können.

Im Rahmen einer kritischen Beschreibung bisheriger Verfahren bzw. Tests wird hauptsächlich auf jenes von Gavin (1989) Bezug genommen. Zum einen sind hinreichende Hintergrundinformationen verfügbar, zum anderen handelt es sich um ein Verfahren, welches einer nachvollziehbaren und wissenschaftlich begründeten Systematik entspricht. Es wird jedoch auch deutlich, dass aus der Sicht des Verfassers Defizite bestehen, aufgrund derer nur unzureichende Sportartenempfehlungen resultieren (vgl. Kap. 5.6).

Ergänzend zu Gavin's Verfahren der Sportartenermittlung wird ein weiteres thematisiert, welches ausschließlich durch das Internet als Realisierungsplattform zur Anwendung gelangt. Auch hierzu sind kritische Anmerkungen notwendig, die im Folgenden erläutert werden.

3.1 Gavin's Verfahren einer Sportartenempfehlung

Ausgangspunkt des Verfahrens zur Sportartenempfehlung von Gavin (1989) ist die These, dass gezielt Veränderungen der Persönlichkeit durch entsprechendes Freizeitverhalten in Form ausgewählten Sports bewirkt werden können. Die Grundannahme dieses Ansatzes, welcher der Sozialisationshypothese entspricht (vgl. hierzu Kap. 4.2.1), bezieht sich also darauf, dass durch sportliche Betätigung Persönlichkeitsei-

genschaften in eine gewünschte Richtung verändert werden können. Dies wird durch folgende Aussage begründet:

„Gibt es Tabellen, aus denen wir ablesen können, welche Auswirkungen ein Training auf die Persönlichkeit hat? Wenn man z.B. etwas mehr Durchsetzungsvermögen bekommen möchte, gibt es eine Liste mit den entsprechenden Sportarten? Leider nein. Wären denn andererseits solche Listen möglich? Mit absoluter Sicherheit ja!“ (Gavin, 1989, S. 10).

Vor diesem Hintergrund wird eine Möglichkeit angeboten, mittels Diagnose sportliche Aktivitäten, welche zur Persönlichkeitsveränderung geeignet sind, zu empfehlen. Diese Persönlichkeitsdiagnose bezieht sich auf psychosoziale Handlungsdimensionen (PAD/psychosocial activity dimensions), Körperanalyse-Dimensionen (BAD/body activity dimensions) und Bewegungsanalyse-Dimensionen (MAD/movement activity dimensions). Im Folgenden werden diese Dimensionen vorgestellt und gleichzeitig kritisch erläutert.

Psychosoziale Handlungsdimensionen (PAD)

Bei den psychosozialen Handlungsdimensionen (PAD) handelt es sich laut Gavin (1989, S. 82) um jene Persönlichkeitseigenschaften, die sich am ehesten mit Sport, Fitness und Training in Verbindung bringen lassen. Hierbei betrachtet er Persönlichkeit als ein „relativ dauerhaftes und beständiges Verhaltensmuster, die Wahrnehmung, Lernprozess und Anpassung bestimmen...und als solche die persönliche Anpassung an die Umwelt determinieren...“ (vgl. ebd., S. 80) und legt folgende sich gegenseitig beeinflussenden Dimensionen zugrunde:

- gesellig vs. nicht gesellig

- spontan vs. beherrscht

- diszipliniert vs. undiszipliniert

- aggressiv vs. nicht aggressiv

- kämpferisch vs. nicht kämpferisch

- konzentriert vs. unkonzentriert

- risikofreudig vs. vorsichtig

An dieser Stelle sei angemerkt, dass einige im Zuge der Erstellung eines Personenprofils verwendeten Items allerdings augenscheinlich unzureichende Validität aufweisen. So wird beispielsweise „aggressiv“ mit „durchsetzungsvermögend“ gleichgestellt, jedoch mit Items gemessen, welche eindeutig mit Durchsetzungsvermögen nichts zu tun haben (vgl. Gavin, 1989, S. 90). Des Weiteren werden mit oben aufgeführter Auswahl Eigenschaften genannt, die nach eigener Auffassung nicht der von Gavin (1989) genannten Persönlichkeitsdefinition (s.o.) entsprechen. Sie beziehen sich eher auf Variablen des aktuellen Wohlbefindens, statt auf zeitlich und situativ stabile Persönlichkeitseigenschaften. So kann eine Person beispielsweise in einer speziellen Situation sehr diszipliniert sein, wohingegen eine nächste Situation subjektiv weniger attraktiv erscheint und daher undiszipliniertes Handeln hervorruft. Die damit in Zusammenhang zu bringenden subjektiven Handlungsdefinitionen der Handlungskompetenz und -valenz (vgl. Nitsch & Hackfort, 1981; Nitsch, 2000), auf die an späterer Stelle noch eingegangen wird, bleiben unbeachtet.

Körperanalyse-Dimensionen (BAD)

Die Berücksichtigung der mit der Bewegungsanalyse (BAD) einhergehenden Muskelentwicklung und Körperform beruht auf der Annahme, dass sie sowohl Spiegelbild der Persönlichkeit sind als auch diese beeinflussen können. Betrachtet werden die verschiedenen Körperregionen nach den Kriterien Kraft, Beweglichkeit und deren Form und beziehen sich auf:

- Füße als „Ständer“

- Beine als „Mobilisatoren“

- Becken als „Aktionszentrum“
- Bauch als „Emotionszentrum“
- Brust als „Verstärker“
- Schulter, Arme, Hände als „Manipulatoren“
- Nacken als „Übermittler“
- Kopf als „Verstand“

„Die Analyse von Muskelkraft und -funktion wird Ihnen zeigen, woran Sie arbeiten müssen. Da verschiedene Sport- und Trainingsprogramme verschiedene Körperbereiche beeinflussen, gibt es auch für sie das passende, ganz nach dem Prinzip des Gegensatzes, d.h. Schwachstellen müssen gefördert werden anstatt weiter die Stärken zu entwickeln.“ (vgl. Gavin, 1989, S. 129).

Bewegungsanalyse-Dimensionen (MAD)

Der dritte Bereich der Feststellung eines Personenprofils befasst sich mit den menschlichen Bewegungsmustern, welche laut Gavin (1989, S. 133) unmittelbaren Einfluss auf die Persönlichkeit haben. Hierbei werden folgende Dimensionen berücksichtigt:

- Kraft (sehr stark bis sehr schwach)
- Beherrschung (präzise bis unpräzise)
- Linearität (linear bis nicht-linear)
- Geschwindigkeit (schnell bis langsam)

- Ausdehnung (ausgedehnt bis begrenzt)

Betrachtet man die entsprechenden Operationalisierungen, z.B. für Ausdehnung („ausgedehnt“ entspricht der Beschreibung „etwas wegstoßen“, „begrenzt“ entspricht „einer Deckung beim Boxen“), so fällt auf, dass es an klaren Zuordnungen mangelt. Eigenschaften werden nicht standardisiert betrachtet, sondern aus unterschiedlichen Situationen heraus gegenübergestellt. Des Weiteren wird ein Zusammenhang zwischen den Persönlichkeitseigenschaften (PAD) und den Bewegungsmustern (MAD) suggeriert, welcher lediglich auf Vermutungen beruht (vgl. ebd., S. 150).

Sportliche Aktivitäten

Bei der Auswahl der sportlichen Betätigungen konzentriert sich das Verfahren auf solche, die aus gesundheitlichen, freizeitorientierten oder ästhetischen Gründen in Fitnessstudios und/oder Sportanlagen betrieben werden können. Demnach verbleiben zwölf Sportarten zur Auswahl, denen Eigenschaften entsprechend der oben erwähnten Bereiche PAD, BAD und MAD zugeordnet werden. Die sportlichen Aktivitäten sind:

- Laufen
- Gehen
- Schwimmen
- Body Building
- Radfahren
- Kampfsport
- Tanzen
- Aerobic
- Rückschlagspiele
- Yoga
- Golf
- Skisport

Diese Sportarten bzw. -kategorien beinhalten wiederum Aktivitäten, deren Zuordnung unklar ist, welche letztlich aber unbeachtet bleiben. So ist fraglich, inwieweit die Sportart Handball zur Gruppe der Rückschlagspiele zu zählen ist. Des Weiteren ist eine Zuordnung aller Zweikampfsportarten zur Gruppe des Kampfsportes (S. 198) zwar grundsätzlich einleuchtend, allerdings sei an dieser Stelle angemerkt, dass hinsichtlich der jeweiligen Sportartenprofile große Unterschiede bestehen können. Zur Verdeutlichung derartiger sportartspezifischer Unterschiede innerhalb einer Sportartenkategorie wird auf Anhang D verwiesen.

Abgleich zwischen Personenprofil und Sportartenprofilen und die daraus folgende Sportartenempfehlung

Die individuellen Ergebnisse der Diagnose zu den psychosozialen Handlungsdimensionen (PAD), den Körperanalyse-Dimensionen (BAD) und den Bewegungsanalyse-Dimensionen (MAD) werden im entscheidenden Arbeitsschritt mit denen der Sportarten verglichen. Hierbei wird gleichzeitig auf einem Arbeitsblatt festgehalten, welche der eigenen Eigenschaften verändert werden *müssen* (Gavin, 1989, S. 227). Subjektive Überlegungen sollen schließlich unter Beachtung der Sportartenprofile dazu führen, Möglichkeiten und Alternativen zu finden, um erwünschte Veränderungen zu realisieren.

„Wahrscheinlich hätten Sie gern eine Garantie dafür, daß es Ihnen nicht zu schwer fällt und die versprochenen Ergebnisse nicht zu lange auf sich warten lassen. Nun, diese Garantie können Sie haben.“ (vgl. Gavin, 1989, S. 226).

In Bezug auf die Realisierung des Sporttreibens werden Varianten angeboten, die sich zum einen entweder nur auf die Veränderung des Trainingsablaufes (Intensität oder Umfang) beziehen, zum anderen aber auch Alternativen oder Ergänzungen der eigenen sportlichen Gewohnheiten aufzeigen. Mit der empfohlenen sportlichen Betätigung werden sich laut Gavins (1989) Angaben Veränderungen in der Persönlichkeit einstellen. Dies wird durch folgenden Schlusssatz unterstrichen:

„Es besteht kein Zweifel, daß man durch sportliche Betätigung seine Persönlichkeit beeinflussen kann.“ (vgl. Gavin, 1989, S. 246).

An dieser Stelle wird auf das Verfahren zur Empfehlung geeigneter Sportarten von Gavin (1989) nicht weiter eingegangen. Abschließend muss jedoch festgehalten werden, dass es sich damit um einen Ansatz handelt, welcher, basierend auf der bereits erwähnten Grundannahme, Sport könne die Persönlichkeit in eine gewünschte Richtung verändern, beabsichtigt, individuell passende Sportarten zu ermitteln. Allerdings erinnert er auch an die bereits erwähnte technologische Denkweise, sportliche Betätigung könne quasi verschrieben werden. Nichtsdestotrotz wird einer wissenschaftlichen Grundannahme Rechnung getragen, Sport trage im Sinne der noch zu erwähnenden Sozialisationshypothese (vgl. Kap. 4.2.1) „...zur Formung der Persönlichkeit, zur Ausbildung und Festigung allgemeiner Persönlichkeitsmerkmale bei.“ (vgl. Singer, 2000, S. 295).

3.2 Der „richtig fit“ - Test des Deutschen Sportbundes (DSB)

Einen weiteres ausgewähltes Testverfahren hat der Deutsche Sportbund (DSB), Abteilung Breitensport, in Zusammenarbeit mit der AOK - Die Gesundheitskasse entwickelt. Das Projekt mit dem Namen „richtig fit“ zielt ebenfalls darauf ab, aufgrund verschiedener individueller Angaben sportliche Aktivitäten zu empfehlen. Insofern handelt es sich dabei um ein Instrument zur Ermittlung individuell geeigneter Sportarten und bezieht sich auf folgende sportbezogene Motivkategorien:

- Gesundheit/Fitness
- Spaß/Geselligkeit
- Leistung/Wettkampf
- Entspannung/Wohlbefinden

Dieser Test nutzt das neue Medium Internet (www.richtigfit.de) und gibt auf der Grundlage der subjektiven Einschätzungen von vorgegebenen Aussagen interaktiv Hinweise zu verschiedenen Formen sportlicher Aktivität. Zusätzlich wird das Ergeb-

nis dahingehend kommentiert, dass dazu geraten wird, naheliegende Vereine zur Realisierung des Sports aufzusuchen.

Die Feststellung des Sporttyps wird durch die vier oben genannten Motivkategorien getroffen. Unberücksichtigt bleiben neben weiteren personenspezifischen Angaben auch Aussagen zu individuellen Umweltbedingungen und speziell die Bewegungsaufgabe betreffende Aspekte. Ähnliche Tests zum Abgleich verschiedener Angaben der Person mit sportlichen Aktivitäten im Internet werden von diversen Sportzeitschriften wie beispielsweise „fit for fun“ oder „lifeline“ angeboten. Parallelen bestehen bei allen darin, dass wichtige die Person betreffende und deren sportliches Handeln beeinflussende Faktoren außer Acht gelassen werden.

Ein weiteres Verfahren zur Ermittlung geeigneter sportlicher Aktivitäten wurde im Rahmen eines wissenschaftlichen Projektes entwickelt (vgl. Sobek, 1997). Als entscheidender Kritikpunkt ist die Tatsache zu nennen, dass sich im Verlauf der Beantwortung verschiedener Fragen zu den potenziellen sportrelevanten Antrieben die Anzahl zur Disposition stehender Sportarten derart verringert, dass in vielen Fällen letztlich keine Aktivitäten empfohlen werden können.

Im Rahmen einer Evaluation wird auf eine Auswahl zur Verfügung stehender Testverfahren nochmals eingegangen (vgl. Kap. 5.6). Abschließend kann jedoch festgehalten werden, dass die beiden hier ausgewählten und erläuterten Verfahren entscheidende Defizite aufweisen, so dass durch sie nach eigener Auffassung der Bedarf einer Ermittlung geeigneter Aktivitäten im Sinne einer Zuwendungshilfe zum Sport nicht gedeckt werden kann.

4 THEORETISCHER RAHMEN

Die vorliegende Arbeit stellt, wie bereits erwähnt wurde, die Entwicklung eines Verfahrens dar, um Wieder- oder auch Neueinsteigern den Zugang zum aktiven Sport zu ermöglichen, indem individuell geeignete Sportarten ermittelt werden. Im Folgenden werden die theoretischen Grundlagen und Rahmenbedingungen erläutert, welche diesem Verfahren zugrunde liegen. Es wird ausführlich dargestellt, von welchem Menschenbild ausgegangen wird und wie in diesem Zusammenhang sportliches Handeln verstanden wird. Aufgrund der Tatsache, dass diese Auffassung die Basis der Entwicklung des vorliegenden Verfahrens darstellt, wird dem Anspruch Rechnung getragen, Menschen als komplexe Wesen zu verstehen und dementsprechend umfassend individuell geeignete sportliche Aktivitäten empfehlen zu können. Neben den damit angesprochenen handlungstheoretischen Grundlagen werden ergänzend persönlichkeits- und motivationspsychologische Ansätze erläutert. Sie stehen vor dem Hintergrund einer am Situationskonzept orientierten Sportartenempfehlung in einem unmittelbaren Zusammenhang mit dem handlungstheoretischen Ansatz.

4.1 Handlungstheoretische Grundlagen

Grundsätzlich sind laut Vester (2000) Systeme jeglicher Art stets komplex zu betrachten und sollten nicht in ihre Einzelteile isoliert und bei situativer Dringlichkeit zusammengefügt werden. Dabei bezieht er sich ganz allgemein auf die Komplexität sämtlicher den Menschen betreffende Zusammenhänge, seien es Ökosysteme, Wirtschaftssysteme, Ausbildungs- und Bildungssysteme. Selbstverständlich fällt darunter auch das elementarste aller Systeme, nämlich der Mensch an sich, seine ihn umgebende Umwelt und die daraus entstehenden Aufgaben.

Auch ein Verfahren, mit dessen Hilfe individuell geeignete sportliche Aktivitäten ermittelt werden, kann als komplexes System verstanden werden. Menschen erfahren zunächst etwas über sich selbst und über ihre Umwelt- und Umfeldbedingungen, woraus letztlich ableitbare Aufgaben entwickelt werden. Diese Aufgaben werden durch sportliches Handeln realisiert. Zusätzlich sollen dadurch die Bedingungen und

Voraussetzungen für zukünftiges Handeln optimiert werden. Dieses künftige Handeln bezieht sich vor dem Hintergrund des vorliegenden Verfahrens allein auf sportliche (Freizeit-)Handlungen. Aus diesem Grund ist ein theoretisches Modell notwendig, welches zum einen den Systemcharakter sowohl der Sportartenempfehlung als auch der eigentlichen sportlichen Handlung als Ergebnis dieser aufgreift und strukturell berücksichtigt. Zum anderen müssen die relevanten Faktoren, welche eben die künftigen Sporthandlungen maßgeblich beeinflussen, integriert werden.

Ein solches Modell stellt der handlungstheoretische Ansatz nach Nitsch und Hackfort (1981), Hackfort (1983; 1986), Hackfort, Munzert und Seiler (2000) und Nitsch (1986; 2000) dar, der als ein grundlegendes Postulat das menschliche Handeln als ganzheitliches System betrachtet. Somit können aus einer übergeordneten Perspektive alle relevanten Aspekte des Handelns einbezogen und für eine Empfehlung individuell geeigneter Sportarten berücksichtigt werden. Mit dem Begriff des Postulats wird in diesem Zusammenhang von Hackfort, Munzert und Seiler (2000, S. 33) darauf hingewiesen, dass es sich um „...durchaus glaubhafte und einsichtige Annahmen...“ und als „...prä-empirische Leitsätze für die weitere theoretische Arbeit und empirische Forschung...“ (vgl. ebd. S. 33) handelt. Insofern sei an dieser Stelle hervorgehoben, dass mit der Entwicklung des hiesigen Verfahrens der Sportartenempfehlung dieser Schritt getan wird, nämlich Handlungstheorie empirisch zu überprüfen und praktisch anzuwenden.

4.1.1 Begriff des Handelns

Ausgangspunkt des handlungstheoretischen Ansatzes ist die Handlung. Kaminski (2000, S. 49ff.) stellt in einer Übersicht die verschiedenen Bedeutungen des Handlungsbegriffes dar und ordnet sie in sogenannte Gradstufen und Konzeptionen ein. Innerhalb einer konzeptuellen Sichtweise erlangt dieser Begriff einen „gewissen Vollständigkeits- und Allgemeinverwendungs-Anspruch“ (vgl. ebd., S. 54). Da das hier entwickelte und dargestellte Verfahren als Instrument im Sinne der Zuwendungshilfe zum geeigneten Sport(-Handeln) zu verstehen ist, benötigt es als Grundlage einen genau solchen verallgemeinerungsfähigen und konzeptuell sportbezogenen Handlungsbegriff.

Handeln gilt als der Kern dessen, was durch das vorliegende Verfahren bezweckt wird, nämlich die Bereitstellung optimal passender sportlicher Aktivitäten als sportliches Handeln unter Berücksichtigung der noch näher zu erläuternden Handlungskomponenten. Nitsch bezeichnet aus sportpsychologischer Sicht den Begriff Handlung wie folgt:

„Von Handlung als gesonderter Form des Verhaltens und Handeln als konkretem Vollzug wird dann gesprochen, wenn ein Verhalten unter subjektiven Absichten, d.h. intentional in aktiver Auseinandersetzung mit der Umwelt organisiert wird.“ (vgl. Nitsch, 2000, S. 59).

Aus der Definition geht zunächst die Abgrenzung zum Begriff Verhalten hervor, welches jede Form der Lebensäußerung kennzeichnet. Weitere Merkmale nennt Groeben (1986, S. 71), indem er einschließlich der soeben genannten Intentionalität Handeln als willkürliches, sinnhaftes, ziel- und normorientiertes und durch Planung gekennzeichnetes Verhalten bezeichnet. Auch das zugrundeliegende Verständnis vom Menschen liefert eine weitere Spezifizierung des Begriffes Handlung. Innerhalb eines epistemologischen Subjektmodells (vgl. Hackfort, 1986, S. 15) ist festzuhalten, dass der Mensch grundsätzlich handlungsfähig ist und daher sich selbst bestimmt, selbst reflektiert und verantwortet. Weiterhin ist er in der Lage, seine individuelle Situation aktiv in Auseinandersetzung mit der Umwelt zu gestalten (vgl. Nitsch, 2000, S. 49; vgl. auch Groeben, 1986, S. 62ff.). Zusätzlich können Handlungen in Abgrenzung gegen Verhalten absichtlich ‚unterlassbar‘ sein, was der oben genannten Willkürlichkeit gleichzustellen ist. Man kann also bezogen auf jene sportlichen Aktivitäten, die durch das hier entwickelte Verfahren ermittelt werden, selbst bestimmen, welche davon man nun tatsächlich aktiv betreibt und welche man absichtlich unterlässt (vgl. Hartmann 1998, S. 65; Nitsch, 2000, S. 60). Genauso können Handlungen ge- und misslingen, was auf reines Verhalten nicht zutrifft. Da hier Handeln gleichzusetzen ist mit sportlicher Betätigung, deren Form das Ergebnis einer Ermittlung des Verfahrens ist, wird im weiteren Verlauf der Ausführungen von Bewegungshandeln gesprochen. Dies erfordert zusätzlich zu oben genannten Erläuterungen weitere Spezifikationen des Handlungsbegriffs.

Nach Hackfort (2000, S. 11) beinhaltet Bewegungshandeln immer sich wechselseitig beeinflussende psychische, physische und soziale Prozesse. Den psychischen

Prozessen zuzuordnen sind nach Hackfort (1999, S. 271) und Hackfort, Munzert und Seiler (2000, S. 35) eindeutig emotionale und kognitive Prozesse (Denk-, Wahrnehmungs-, Entscheidungs-, Planungs- und Gedächtnisprozesse) (vgl. Nitsch, 2000, S. 68; 1986, S. 224), die aus funktionaler Sicht handlungsregulierend wirken. Emotionen, gleich ob positive wie Freude oder negative wie z.B. Angst, entstehen im Handeln, haben nach Hackfort (1999, S. 271) aber nicht nur Einfluss auf die Regulierung, sondern auch auf die Steuerung und Organisation von Handlungen. Volpert (1992, S. 31) ist in diesem Zusammenhang der Auffassung, dass sich die Steuerung von Handlungen unter dem Einfluss der Emotionen kognitiv abspielt. Dies soll an dieser Stelle jedoch nicht weiter vertieft werden. Eine Ausdifferenzierung der Regulations- und Steuerungsmechanismen von Handlungen findet sich bei Birkner (2001, S. 183ff.) und Hackfort (1999, S. 271).

Weitere regulierende Prozesse ergeben sich durch Motivations- und auch Volitionsvorgänge (vgl. Allmer, 2000; Gabler, 2000; Gollwitzer, 1987). Zusätzlich zu den handlungsregulierenden Emotionen und Kognitionen nennt Nitsch (2000, S. 103ff.) Automatismen wie z.B. Reiz-Reaktionen, deren Einordnung in das psychische Regulationsschema allerdings kritisch diskutiert wird (vgl. Hackfort, Munzert und Seiler, 2000, S. 36) und unter Umständen eher als Sonderfälle des Handelns zu bezeichnen sind.

Zur Bestimmung des Begriffes Handlung und der Bezug zur Realisierung in Form von Bewegung sei an dieser Stelle abschließend die Auffassung von Rubinstein (1984, S. 679; zitiert nach Nitsch, 2000, S. 61) erwähnt, nach der „...Bewegungen des Menschen die eigentliche Form sind, in der sich Handeln verwirklicht. Darum wird die Bewegung vom Charakter oder dem Inhalt der Aufgabe bestimmt, die durch Handeln gelöst werden soll.“

4.1.2 Sportliches Handeln als Systemprozess

Der Systemcharakter von allen menschlichen Handlungen, in diesem Kontext bezogen auf die Sportartenempfehlung, lässt sich daraus ableiten, dass sie stets ganzheitlich durch unterschiedliche wechselseitig miteinander verbundene Prozesse (siehe Abb. 3.1) in Bezug zur Umwelt *organisiert* werden (vgl. Hackfort, 2000, S. 11;

Nitsch, 2000, S. 65 und Nitsch & Munzert, 1997, S. 112ff.). Diese Prozesse sind physischer, psychischer und sozialer Natur und charakterisieren den Menschen insgesamt als ganzheitliches Wesen oder gemäß der Auffassung von Geißler und Hörz (1988) als biopsychosoziale Einheit.

Physische Prozesse beziehen sich auf den physikalischen Körper und dessen Besonderheiten wie bewegungseinschränkende körperliche Merkmale, z.B. gesundheitliche Einschränkungen bestimmter Organe und/oder Körperteile. Dies sind Eigenschaften, welche sportliche Bewegungen unter Umständen maßgeblich beeinflussen können. Physische Prozesse wirken auf das Handeln, da dieses erst durch das Sichbewegen realisiert wird (vgl. Nitsch & Munzert, 1997, S. 111) und durch biologische Zusammenhänge determiniert ist. Hiermit ist ein weiterer ebenfalls den Körper fokussierender Aspekt angesprochen, nämlich der Organismus als biologisches System. Hierunter werden hormonale, neuronale und metabolische Eigenschaften zusammengefasst, welche besonders für sportliche Handlungen von großer Bedeutung sein können.

Ein weiterer entscheidender Aspekt, der den Systemcharakter von Handlungen unterstreicht, ist die Berücksichtigung der psychischen Prozesse, deren Regulierungsfunktion bereits oben kurz erwähnt wurde. Im Zusammenhang mit den psychischen Prozessen wird auch oft von Persönlichkeit gesprochen (vgl. Nitsch, 2000, S. 68; Nitsch & Munzert, 1997, S. 113), die menschliches Verhalten durch ihren subjektiven und individuellen Charakter erst zu menschlichem Handeln werden lässt. Eingehende persönlichkeitsrelevante Aspekte werden in Kap. 4.2 aufgezeigt.

Schließlich sind Handlungen stets eingebettet in soziale Beziehungen und Rollen, unterliegen einem Sozialisationsprozess, unter anderem Regeln, Normen, Einstellungen, Erfahrungen, und sind sozial konstituiert z.B. durch gesellschaftliche Trends. Dadurch wird wiederum künftiges Handeln beeinflusst. Im Zusammenhang mit der Hilfestellung, für Menschen geeignete sportliche Aktivitäten zu finden, wird auch der Sozialkomponente eine entsprechende Bedeutung beigemessen. Erläuterungen hierzu folgen. Abb. 4.1 veranschaulicht zusammenfassend die soeben erläuterte Auffassung des Systemcharakters menschlichen Handelns:

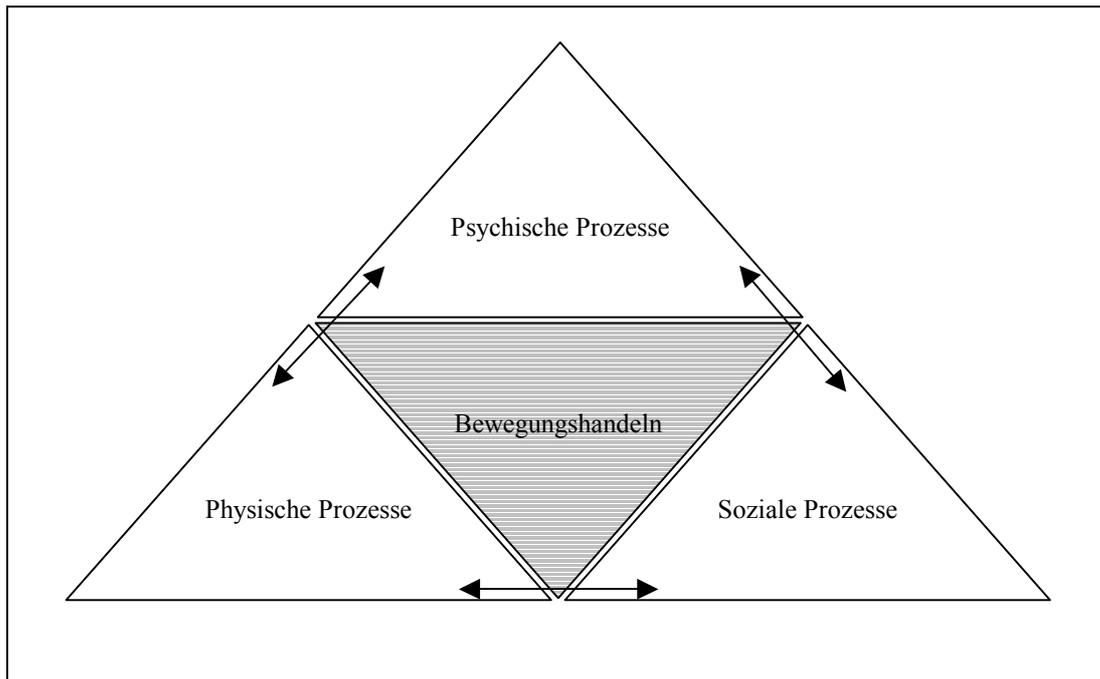


Abb. 4.1: Handlungsorganisations-System (in Anlehnung an Hackfort, 2000, S. 11)

Die genannten und aus der Abb. 4.1 ersichtlichen Prozesse, die das Bewegungshandeln beeinflussen und zu einer funktionalen Ganzheit werden lassen, bedingen sich gegenseitig. Dies kommt zum Ausdruck, wenn man bedenkt, dass z.B. Emotionen als ein entscheidender Aspekt der psychischen Regulationsprozesse objektivierbare Auswirkungen auf das biologische System des Menschen haben. Eine ausführliche empirische Bestätigung dessen findet sich bei Birkner (2001) hinsichtlich der Emotionen Angst und Freude im Tauchsport. Psychische Prozesse haben auch sich gegenseitig bedingende Wechselwirkungen auf der sozialen Ebene. Dies zeigt sich, wenn man z.B. im Sport die Funktionen von Emotionspräsentationen auf den Gegner betrachtet (vgl. Schlattmann, 1991). Soziale Prozesse wiederum können ganz entscheidend Einfluss auf psychische und physische Abläufe nehmen und infolgedessen das Bewegungshandeln bestimmen. Man denke hier nur an die biologischen Auswirkungen, die allein durch die Anwesenheit persönlich wichtiger Personen verursacht werden, gleichzeitig positive Emotionen wie Freude hervorrufen können und dadurch das sportliche Handeln maßgeblich beeinflussen.

Ganzheitliches Handeln als System wird aber nicht nur aus der Betrachtung der eben dargestellten Prozesse abgeleitet, sondern muss stets auch unter der Zeitperspektive gesehen werden (vgl. Nitsch, 2000, S. 70ff.). So wird aktuelles Handeln immer durch vergangene bzw. vorangegangene Handlungen beeinflusst. Beispielsweise liegt die Ursache aktueller sportlicher Inaktivität möglicherweise darin, dass in der Vergangenheit sportliche Betätigung angestrebte bzw. erwünschte Effekte nicht hervorgebracht hat. Hier ist ein Ansatz zu sehen, Maßnahmen im Sinne einer Zuwendungs- oder auch Motivierungshilfe durch eine Sportartenempfehlung zu ergreifen. Sie verwirklicht sich in Form der Ermittlung geeigneter Sportarten und wird zunächst unter funktionalem Gesichtspunkt auf künftige Zielerreichung und Erfüllung der subjektiven Erwartungen und Effekte geprüft („Erhalte ich durch das dynamische Programm im Internet wirklich eine für mich geeignete Auswahl an sportlichen Aktivitäten?“). Demzufolge beeinflusst das vergangene Handeln entweder in Form von körperlicher Inaktivität oder in Form unbefriedigender Aktivität retrospektiv aktuelles Handeln. Dieses äußert sich durch die Inanspruchnahme des hier entwickelten Angebots und führt letztlich antizipativ zu einer Erwartungshaltung im Hinblick auf künftiges Handeln.

Natürlich darf in diesem Kontext nicht unberücksichtigt bleiben, dass frühere körperliche Inaktivität, um bei diesem Beispiel zu bleiben, ihre eigene Entwicklung, Begründung und auch Auswirkung für Künftiges hat. Innerhalb aktuellen Handelns fließt dies, wie bereits geschildert, mit ein und wird unter Umständen sogar maßgeblich dadurch bestimmt. Möglicherweise werden bestimmte Erwartungen an künftiges sportliches Handeln aufgrund vergangener Erfahrungen gestellt und Effekte suggeriert, die unangemessen erscheinen. Dieser chronologische Aspekt sportlichen Handelns in Bezug auf eine Empfehlung geeigneter Sportarten lässt sich wie folgt darstellen:

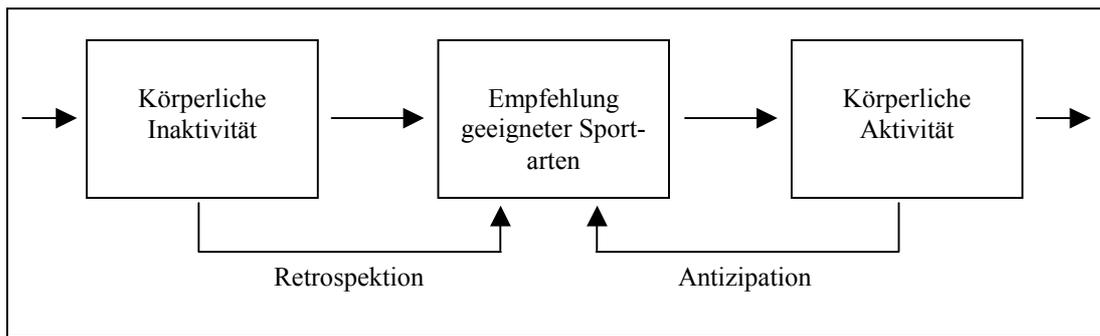


Abb. 4.2: Zeitperspektive des Handelns (in Anlehnung an Nitsch, 2000, S. 70)

4.1.3 Intentionalität sportlichen Handelns

Bereits vor einem halben Jahrhundert im Jahre 1946 wurde im Rahmen erster expliziter handlungspsychologischer Entwürfe zur Erklärung menschlichen Verhaltens von Lewis folgendes festgehalten:

„All acts have in common the character of being intended or willed. But one act is distinguishable from another by the content of it, the expected result of it, which is here spoken of as its intent. There is no obvious way in which we can say what act it is which is thought of or is done except by specifying this intent of it.” (Lewis, 1946, S. 367; zit. nach Miller, Galanter & Pribram, 1960, S. 59)

Damit ist der Ausgangspunkt der handlungstheoretischen Auffassung über die Intentionalität menschlichen Handelns auf den Punkt gebracht. Betrachtet man wiederholt die Definition des Begriffs der Handlung (s.o.), so unterscheidet er sich im Vergleich zum Begriff des Verhaltens maßgeblich eben durch diese Intentionalität. Menschliches Handeln zeichnet sich demnach dadurch aus, dass man sein Verhalten inhaltlich auf etwas ausrichtet oder bezieht (vgl. Nitsch, 2000, S. 75ff.). Intentionen können zunächst einmal als etwas bezeichnet werden, was sich auf einer Skala zwischen Wunsch bis hin zur tatsächlichen Realisierung einordnen lässt. Vor diesem Hintergrund ist Handeln einerseits subjektives absichtlich organisiertes Verhalten (Aspekt der Absichtlichkeit), welches stets den Mittel-, Ziel-, Zweck- und Sinnbezug berücksichtigt (vgl. Allmer, 2000, S. 100; Nitsch, 2000, S. 83). Andererseits sind kognitive interne Repräsentationsprozesse in Form von Vorstellungen, Wahrnehmungen oder

Wünschen beteiligt. In Bezug auf die Organisation intentionalen Handelns spielt das Bewusstsein hinsichtlich der Fragen nach dem WER (Selbstbewusstsein), dem WANN (Situationsbewusstsein), dem WAS (Gegenstandsbewusstsein), dem WIE (Prozessbewusstsein) und dem WOZU (Zweckbewusstsein) eine entscheidende Rolle (vgl. ebd., 2000, S. 78), wobei diese Prozesse in Abhängigkeit von der Relevanz für die Handlung und dem Stadium der Intention unterschiedlich akzentuiert werden (s.u.).

Neben dem oben genannten Aspekt der Absichtlichkeit ist intentionales Handeln außerdem gekennzeichnet durch Prozesse der Willentlichkeit. Willentliches Handeln bedeutet, dass Menschen grundsätzlich zur Autonomie (Selbstbestimmung, -verantwortung und -wirksamkeit) in der Lage sind. Dies beinhaltet Freiheit sowohl in der Wahl dessen, was aus einem Repertoire an Willensmöglichkeiten zur Verfügung steht als auch in der Wahl der letztendlichen Handlung. Neben dieser Autonomie verfügen Menschen schließlich über die Kompetenz, sich entschlossen und zielstrebig für getroffene Entscheidungen und Handlungen einzusetzen. Inwieweit die zunächst begrifflich dargestellte Intentionalität menschlichen Handelns relevant für ein Verfahren der Sportartenempfehlung ist, ergibt sich aus den folgenden Ausführungen zu den einzelnen unmittelbar zusammenhängenden intentionalen Bezügen im Handlungsgeschehen.

4.1.3.1 Grundbezüge der Intentionen im Handlungsgeschehen

Menschliches Handeln ist grundsätzlich intentional, auch wenn solche Intentionen nicht immer in gleicher Weise präsent sind. Handeln wird stets durch die Fragen nach den Mitteln, nach Ziel, nach Zweck und nach Sinn geleitet, deren Hintergrund subjektive Aufgaben-, Motiv- und Wertstrukturen sind (vgl. Nitsch, 2000, S. 83). Inwieweit diese Aspekte in ein Handlungsgeschehen einzuordnen und zu werten sind, zeigen die folgenden Ausführungen.

Um zielgerichtetes Handeln modellhaft darzustellen, entwickelte Heckhausen das sogenannte „erweiterte Motivationsmodell“ (1989, S. 466ff.), welches durch Nitsch (2000, S. 81) und Nitsch und Munzert (1997, S. 122) auf das Handlungsgeschehen und den entsprechenden intentionalen Bezügen vor dem Hintergrund der bereits ge-

nannten Fragen nach den Mitteln, Ziel, Zweck und Sinn übertragen wurde. Abb. 4.3 verdeutlicht diese Zusammenhänge mit Bezug auf das hier vorliegende Verfahren zur Sportartenempfehlung.

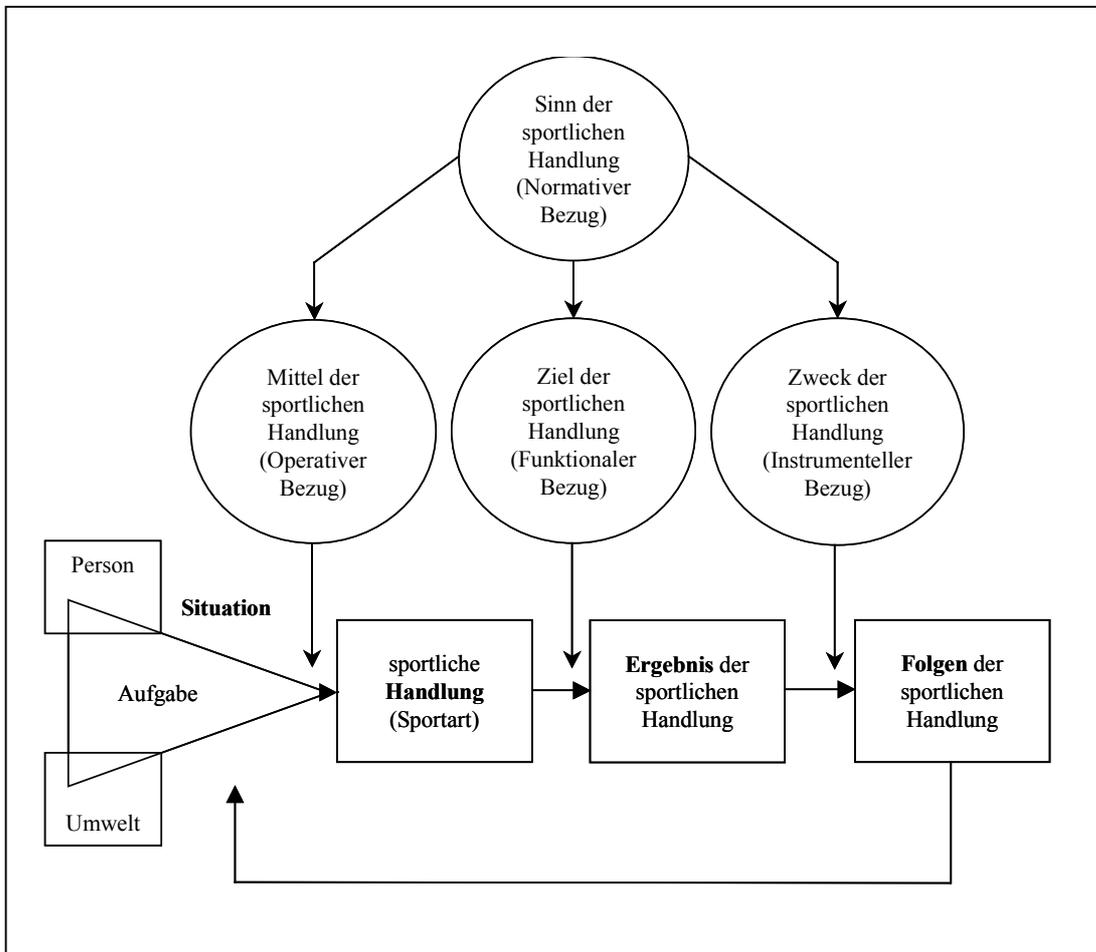


Abb. 4.3: Ereignisstadien und intentionale Bezüge im sportlichen Handlungsgeschehen (in Anlehnung an Nitsch, 2000, S. 81 und Nitsch & Munzert, 1997, S. 122)

Ausgangspunkt ist zunächst eine Situation, welche sich aus einer Person-Umwelt-Beziehung ergibt. Der funktionale Handlungsbezug wird letztlich durch eine aus dieser Beziehung resultierende Aufgabe hergestellt (vgl. Kap. 4.1.4; Hackfort, 2000, S. 34; vgl. auch Nitsch, 2000, S. 95; Nitsch, 1986, S. 202; Nitsch & Hackfort, 1981, S. 278). Daraus ergibt sich schließlich eine subjektive Handlungssituation, deren Ausgangspunkt maßgeblich durch personale, umweltbezogene und aufgabenspezifische Faktoren bedingt ist.

Diese Ausgangssituation beinhaltet jene Informationen über die Person, welche die Grundlage für eine umfassende Empfehlung geeigneter Sportarten bilden. Das durch ein Inventar generierte Personenprofil als subjektive und individuelle Ausgangsbasis dieser Empfehlung gewinnt zunächst über den operativen Intentionsbezug als intendiertes und antizipiertes Mittel Gestalt in Form konkreter sportlicher Handlungsmöglichkeiten. Problematisch kann dieser Aspekt werden, wenn sportliche Aktivitäten zwar ermittelt werden, diese sich jedoch als ungeeignet oder einseitig (z.B. ausschließlich Ballsport) herausstellen. Um dies auszuschließen ist daher eine Eignungsreihenfolge mehrerer verschiedener sportlicher Betätigungen vorgesehen. Somit wird nicht eine, und nur diese eine sportliche Aktivität ermittelt, sondern es stehen mehrere Möglichkeiten sportlicher Betätigung letztlich zur Disposition (vgl. hierzu Kap. 5.5).

Durch das sportliche Handeln werden individuelle Handlungsfolgen oder auch Handlungseffekte antizipiert und angestrebt. Hiermit ist der instrumentelle Bezug des Handlungszwecks angesprochen. Die bestimmende Frage einer Person richtet sich danach, welchen Effekt man mit der sportlichen Aktivität erwirken möchte. Dies könnte z.B. ein übergeordnetes habituelles Wohlbefinden (vgl. Grupe & Krüger, 1997, S. 224; Abele & Brehm, 1990) zur allgemeinen Verbesserung der individuellen Lebensqualität und Lebenszufriedenheit sein. Möglich ist auch das grundsätzliche Streben nach einer subjektiv sinnvollen und erfüllenden Freizeitgestaltung im Sinne eines lebenslangen Sports (vgl. Frogner, 1991), die Befriedigung einer individuellen Motivstruktur wie beispielsweise das Streben nach vollkommener Gesundheit oder auch nach sozialer Anerkennung.

Diese Handlungsfolgen und -effekte werden nicht unmittelbar durch das Sporttreiben als sportliche Handlung an sich verursacht. Vielmehr resultieren sie aus den Handlungsergebnissen, welche subjektiv sowohl nach qualitativen als auch nach quantitativen Maßstäben antizipiert und bewertet werden. Diese Handlungsergebnisse werden aus der sportlichen Handlung heraus durch den funktionalen Bezug operationalisiert. Demnach betreibt jemand Sport und strebt dadurch nach subjektiv festgelegten Ergebnissen mit Blick auf die Wirkung und Effekte dieser, dem Zweck und seinen Folgen (vgl. zusammenfassend Nitsch, 2000, S. 81ff.). Derartige antizipierte und angestrebte Ergebnisse können sich z.B. als qualitatives Kriterium in Form von

aktuellem Wohlbefinden äußern. Werden allerdings Ergebnisse etwa durch Fremdsteuerung vorweggenommen, z.B. durch Aussagen wie: „Du musst regelmäßig joggen, denn dadurch tust Du etwas für Dein Herz-Kreislauf-System und insgesamt für Deine Gesundheit.“, können eigene Ziele möglicherweise überlagert werden. Der Zielbezug erhält dadurch eine ungünstige Akzentuierung, was letztlich zum Abbruch (Drop-out) des Sporttreibens führen kann. Ähnliches gilt für eine ungünstige oder einseitige Zweckorientierung, wenn z.B. Effekte ausschließlich darin gesehen werden, Leistung zur Selbstbestätigung zu erbringen oder ausschließlich die Gesundheit zu fördern. Hinsichtlich einer Ermittlung individuell geeigneter sportlicher Betätigungen können derartige „Fehlbezüge“ ausgeschlossen werden, wenn die empfohlene Auswahl an geeigneten sportlichen Aktivitäten eine Art „Schnittmenge“ bildet, die sowohl den operativen als auch funktionalen und instrumentellen Bezug gleichermaßen berücksichtigt.

Insgesamt wird der Kontext zwischen Erreichen des Handlungsergebnisses und der Verwirklichung der Handlungsfolgen deutlich, wenn man sich vergegenwärtigt, dass sich bei häufigem und intensivem Erleben aktueller Wohlbefindenszustände als Handlungsergebnis auch langfristige und zeitlich stabile Wohlbefindenseffekte als Folge einstellen können (vgl. Schwenkmezger, 2001, S. 252).

Den bisher dargestellten intentionalen Bezügen übergeordnet ist die Frage nach dem Sinn und der antizipierten und angestrebten Werterelevanz der sportlichen Aktivität. Hierbei spielen subjektive Verhaltensnormen und Vorstellungen vor allem in Bezug auf soziale und individuelle Werte die entscheidende Rolle. So könnte beispielsweise der individuelle Wert des Sporttreibens darin liegen, grundsätzlich einem allgemein gültigen Trend zu entsprechen, sei es der sozial anerkannte Fitnesstrend oder auch der Erlebnis- und Risikosportboom. Wird man in diesem Zusammenhang allerdings zu stark von derartigen sozialen Normen geleitet, treten auf der normativen Bezugsebene Verschiebungen ein, welche den eigentlichen individuellen Sinn der sportlichen Handlung verfehlen und wodurch Intentionen in ihrer Realisierung gestört werden können. Ein weiterer subjektiver Sinn sportlicher Betätigung liegt möglicherweise im Erreichen einer verbesserten Lebensqualität (vgl. Nitsch & Neumaier, 1997, S. 43) und ist somit insgesamt ausschlaggebend, sich dem Sport zuzuwenden.

Schließlich kann festgehalten werden, dass aktives Sporttreiben dauerhaft und lebensintegriert dann nicht stattfindet, wenn die genannten intentionalen Bezüge nicht gegenwärtig sind oder sich als unrealisierbar herausstellen. In solchen Fällen wäre die Sportart letztlich also nicht das „geeignete Mittel“ zur übergeordneten Wunscherfüllung, und es bleibt unter Umständen bei der grundsätzlichen Absicht, „etwas Sportliches tun zu wollen“. Hiermit ist ein Prozess angesprochen, welcher nachfolgend näher erläutert wird, nämlich der Prozess der Intentionbildung und -realisierung.

4.1.3.2 Bildung und Realisierung von Intentionen zum sportlichen Handeln

In den vorangegangenen Ausführungen zur Intentionalität wurde bereits der Aspekt des Willens (Volition) erwähnt. Volition wird nun thematisiert, indem der Prozess der Intentionbildung und -realisierung dargestellt wird. Wie werden ganz allgemeine Wünsche zu Absichten, wie werden daraus Vorsätze und wie werden deren Realisierungs- oder Umsetzungsprozesse initiiert und reguliert? Den folgenden Ausführungen sei vorangestellt, dass eine Sportartenempfehlung im Sinne einer Orientierungs- und Zuwendungshilfe zum Sport unmittelbar in den Prozess der Intentionbildung eingreift und deren Realisierung direkt unterstützen kann. Insofern bedarf es näherer Erläuterungen, welche nicht zuletzt auch in Verbindung mit den oben beschriebenen Grundbezügen von Intentionen zu sehen sind. Während es zunächst darum ging, sowohl die Fragen nach Mittel, Ziel, Effekt bzw. Zweck und nach dem Sinn sportlicher Aktivität als intentionales Handeln als auch deren Kontext zu erläutern, geht es nun um die grundsätzliche Bildung und Umsetzung der Intention zum sportlichen Handeln (vgl. Allmer, 2000; 2001a; 2002b). Heckhausen (1987, S. 92) führt hierzu an, dass es eines eindeutig und konkret intendierten Handlungsziels bedarf, welches sich gegen konkurrierende Ziele durchgesetzt haben muss, damit ein Handeln tatsächlich auch stattfindet. Abb. 4.4 zeigt im Überblick jene Phasen, die maßgeblich an der Bildung und Realisierung von Intentionen beteiligt sind, um sich dem Sporttreiben sowohl als Neu- als auch als Wiedereinsteiger zuzuwenden (vgl. Allmer, 2002b, S. 109).

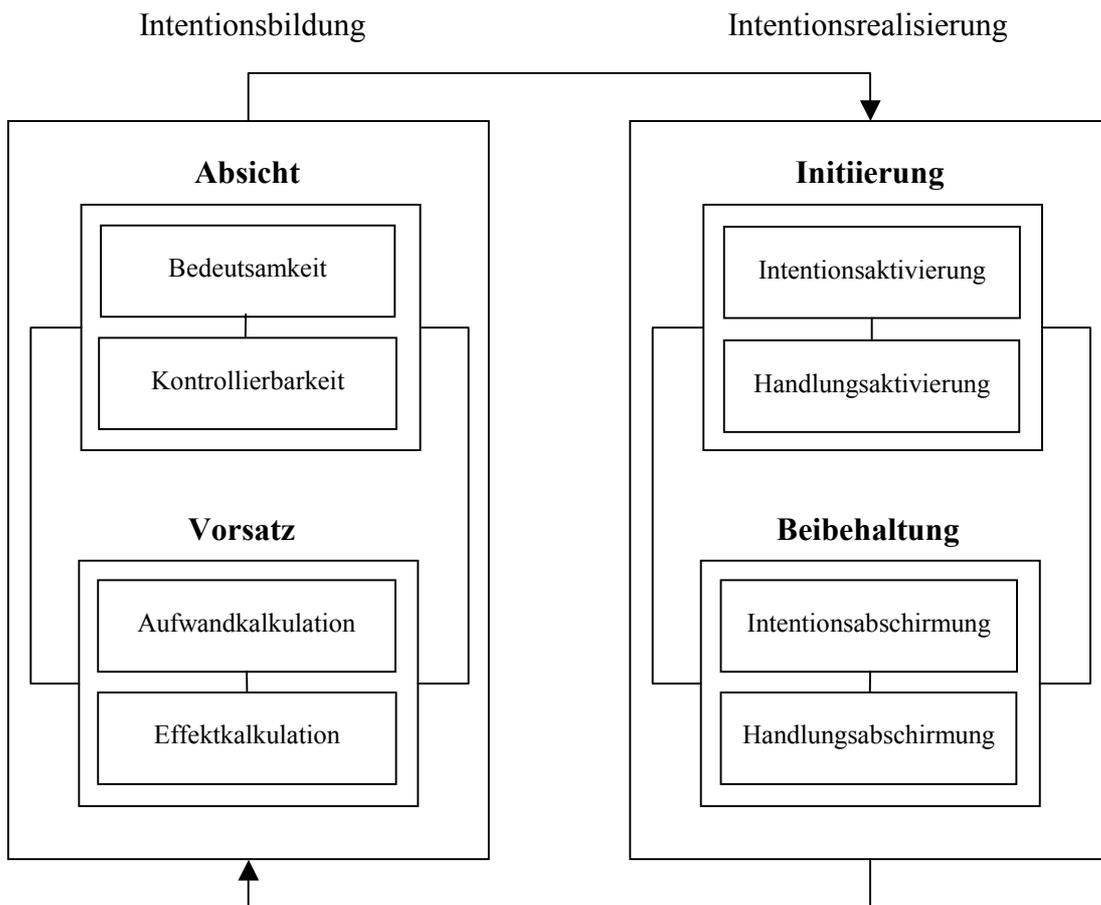


Abb. 4.4: Phasen der Intentionenbildung und -realisierung (in Anlehnung an Allmer, 2002b, S. 109)

Geht man davon aus, dass ein Mensch den Wunsch hat, einen subjektiv bedeutsamen, aber zunächst nicht weiter spezifizierten Zustand (vgl. Heckhausen & Kuhl, 1985, S. 136) zu erlangen, erhält dieser eine entsprechende subjektive emotionale und kognitive Bedeutsamkeit. Ein solches Anliegen könnte z.B. eine Form der Lebenszufriedenheit durch eine erfüllende Freizeitbeschäftigung sein. Es liegen zunächst noch keine konkreten Vorstellungen vor, auf welche Weise dieser Wunsch realisiert werden kann. Die Entwicklung einer Absicht hängt nun zum einen davon ab, inwieweit im Rahmen allgemeiner Kontrollüberzeugungen dieser Wunsch für realisierbar gehalten wird. Zum anderen wird die eigene subjektive Handlungskompetenz (vgl. Kap. 4.1.4.2) auf „Realisierungsfähigkeit“ hin bewertet. Abhängig von dieser Bewertung der Kontrollierbarkeit entwickelt sich zu diesem Zeitpunkt aus dem Wunsch die Absicht, grundsätzlich die aktuelle Lebensweise zu verändern.

Derartige Gedanken konkretisieren sich beispielsweise in der Form, dass darüber nachgedacht wird, sich dem Sport nach längerer Abstinenz entweder erneut als Wiedereinsteiger oder erstmalig als Neueinsteiger zuzuwenden. Allerdings werden in aller Regel mehrere Absichten zur Veränderung der Lebenssituation und der Freizeit gleichzeitig gebildet, die letztlich in Konkurrenz zueinander treten. Abwägprozesse und Absichtskalkulationen entscheiden, welcher Betätigung schließlich Vorrang gewährt wird. Kehr (1999, S. 27ff.) führt in diesem Kontext an, dass diese Abwägungsprozesse volitiv reguliert werden, das heißt volitionale Strategien die Favorisierung einer Absicht, z.B. jene der Zuwendung zum Sport gegenüber einer anderen, z.B. alternative Freizeitbetätigungen fördern.

Innerhalb der Vorsatzbildung werden nun Handlungsalternativen zur Verwirklichung des übergeordneten und realisierbaren Wunsches gegeneinander abgewogen. Durch Aufwand- und Effektkalkulationsprozesse (vgl. Allmer, 2000, S. 98; 2002b, S. 109) werden diese Alternativen vor dem Hintergrund der subjektiven Kompetenzen und Valenzen in Bezug auf die Person, die materiellen und sozialen Umwelt- und Umfeldbedingungen und die Aufgabe beurteilt (vgl. Kap. 4.1.4.2; Hackfort, 1986, S. 51; Nitsch & Hackfort, 1981, S. 277 ff; Nitsch, 2000, S. 99). Die Abwägung der Alternativen, welche als erfüllende Freizeitbeschäftigung in Betracht kommen, fallen zugunsten des Sports aus, wenn seine Konsequenzen subjektiv positiv bewertet werden. Wenn also sportliche Aktivität als am ehesten „geeignet“ bewertet wird, um jene Folgen und Effekte der Handlung zu erfüllen, konkretisiert sich die Absicht zum instrumentellen und selbstverpflichtenden Vorsatz inklusive der Entwicklung von entsprechenden Handlungsplänen. Ein solcher Handlungsplan richtet sich explizit auf die Frage, *welcher* Sport denn nun tatsächlich begonnen werden soll. Auch hier bestehen grundsätzlich stets verschiedene Handlungsalternativen, deren gegenseitige Abwägung im Rahmen der Aufwand-Effektkalkulation vollzogen wird. Somit kann der Intentionbildung die grundlegende Funktion der Orientierung zugeschrieben werden, wobei Absichtsbildung nach Heckhausens Rubikon-Modell (vgl. 1987; 1989, S. 212; vgl. auch Gabler, 2000, S. 225) als motivational und Vorsatzbildung

als volitional gesteuert zu charakterisieren ist.¹ Ein Verfahren zur Ermittlung geeigneter sportlicher Aktivität versteht sich vor diesem Hintergrund als wichtige Hilfe zur Orientierung, wenn es darum geht, jene Bedingungen aufzudecken, welche einerseits zum Sporttreiben auffordern und andererseits eine kontinuierliche Aktivität initiieren zu können. Insofern setzt das hier entwickelte Verfahren an jenem Punkt der Aktivitätszuwendung an, den Allmer mit dem Aktivitäts-Inaktivitäts-Zyklus beschreibt (2002b, S. 105).

Innerhalb der Phase der Intentionsbildung wird nicht nur der Grundstein für ein künftiges Sporttreiben gelegt. Gleichzeitig werden „operative“ Maßnahmen kalkuliert, die sich auf eine Initiierung, Ausführung und Deaktivierung der Sportaktivität beziehen (vgl. Allmer, 2000b, S. 100). Diese umfassen zum einen die Festlegung eines Zeitpunktes zur Aktivierung der Intention, also tatsächlich mit Sport zu beginnen, zum anderen werden möglicherweise auftretende Probleme (unerwartete zeitliche oder auch gesundheitliche Schwierigkeiten o.ä.) berücksichtigt. Gerade in Bezug auf die Initiierung von Intentionen können nach Bargh und Gollwitzer (1994) Handlungsvorsätze an Situationen gekoppelt werden, die bei entsprechender Gelegenheit automatisch ausgelöst werden. Ein solcher Auslöser kann möglicherweise die Präsentation jener durch das vorliegende Verfahren generierten Sportarten sein.

Deaktivierungsvorsätze hingegen nehmen Bezug auf die Beendigung der Intention, wenn z.B. das Ergebnis einer sportlichen Handlung ungewiss oder das Erreichen einer beabsichtigten Ziel- und Zweckerfüllung unklar ist. Hier werden subjektiv sogenannte Mindestanforderungen an die sportliche Betätigung gestellt, die erfüllt sein müssen, um damit fortzusetzen und nicht auf Handlungsalternativen, zu denen auch körperliche Inaktivität zu zählen ist, auszuweichen. Im Zuge einer auf die Sportartenempfehlung aufbauenden Beratung im Freizeitsport ist anzustreben, Deaktivierungsvorsätzen möglichst wenig „Angriffsfläche“ zu bieten. Daher erscheint es sinnvoll, von vornherein eine Auswahl bestehend aus mehreren sportlichen Handlungsalternativen zur Verfügung zu stellen.

¹Fuchs (2001) hat das Rubikon-Modell modifiziert und durch das Berliner-Sport-Stadien-Modell (BSM) auf Entwicklungsstadien des aktiven Sporttreibens übertragen.

Vorsatz- und Absichtsbildung beeinflussen sich gegenseitig. So können aus dem konkreten Vorsatz, sich sportlich zu betätigen und in einem Fitnessstudio anzumelden, wiederum neue Absichten entstehen, die sich z.B. auf den Zeitpunkt, das anvisierte Fitnessstudio oder auch auf finanzielle Aspekte beziehen.

Der Vorsatz, sich einer Sportart zuzuwenden, muss nicht automatisch bedeuten, es auch zu tun. Vorsätze, welche möglicherweise bedeutende Veränderungen im Leben mit sich bringen, müssen zur Realisierung einen hohen Selbstverpflichtungsgrad besitzen. In diesem Zusammenhang bekommt die Phase der Intentionsinitiierung mit den Prozessen der Intentions- und Handlungsaktivierung entsprechendes Gewicht. Die Intentionsaktivierung bezieht sich vor dem Hintergrund der Initialisierung sportlicher Betätigung darauf, die aktuelle Inaktivität oder andere alternative Tätigkeiten entweder zu unterbrechen oder in eine Art Warteschleife quasi zu verdrängen. Hiermit ist eine Gelegenheits- und Dringlichkeitsprüfung angesprochen, welche den Beginn des Sichbewegens unter Berücksichtigung der subjektiven Relevanz und Eintretenswahrscheinlichkeit festlegt. Die Präsentation individuell geeigneter Sportarten kann diese Prüfungen positiv, das heißt im Sinne einer Handlungsaufforderung, beeinflussen. Schließlich werden, wie bereits erwähnt, verschiedene sportliche Handlungsmöglichkeiten ermittelt, die aufgrund ihrer individuellen Eignung hohe subjektive Bedeutsamkeit besitzen.

Steht nun die Entscheidung fest, sich einer geeigneten sportlichen Aktivität zu widmen, bedarf es einer konkreten Handlungsaktivierung, die nach Überprüfung und Einschätzung der subjektiven Gelegenheit und Dringlichkeit zum Handlungsentchluss und zum Überschreiten der sogenannten „Handlungsschwelle“ (vgl. Kuhl, 1987, S. 105) führt. Diese subjektive Bewertung hängt hierbei unmittelbar vom Attraktivitätsgrad der antizipierten und angestrebten sportlichen Handlung ab. Aus der aktivierten sportlichen Betätigung heraus können wiederum auch neue Intentionen angeregt werden, welche im Rahmen einer Regulierung unter Umständen das Sporttreiben maßgeblich beeinflussen. Beispielsweise kann eine Überprüfung der sportlichen Aktivität dazu führen, sie noch weiter in den Vordergrund zu rücken als dies bisher geschehen ist. Eine derartige Vorsatzentwicklung kann als Indikator für die Qualität oder „Treffgenauigkeit“ des hier entwickelten Verfahrens betrachtet werden.

Ein weiterer entscheidender Aspekt bezieht sich auf die konsequente Fortführung einmal begonnener sportlicher Aktivitäten. Da laufend neue Intentionen gebildet werden und dementsprechend zu einer Aktivierung führen können, müssen sich aktuelle sportliche Betätigungen immer wieder als „Handlungsfavoriten“ durchsetzen. Der damit angesprochenen Phase der Intentionsbeibehaltung kommt insofern eine besondere Rolle zu, da zum einen die bereits aktive Intention des Sporttreibens unter Umständen noch keine Ziel- und Zweckwirksamkeit im Sinne eines Belohnungsaufschubes entfalten konnte (vgl. Schwenkmezger, 2001, S. 245) und daher abbruchgefährdet ist. Zum anderen können neue veränderte ungünstige Momente der Situationskomponenten Person (z.B. durch gesundheitliche Einschränkungen), Umwelt (z.B. durch eine Verschlechterung finanzieller Möglichkeiten) und Aufgabe (z.B. durch sich verändernde Fähigkeitsanforderungen) dazu führen, dass konkurrierende Handlungen in den Vordergrund rücken und „echte“ Alternativen werden. Insofern handelt es sich um eine regelrechte Intentionsabschirmung gegenüber anderen Intentionen. Diese volitiv kontrollierte Abschirmung (vgl. Sokolowski, 1997, S. 354ff.) sorgt gewissermaßen für ein Durchhalten und erneutes Bewusstmachen der intentionalen Bezüge (vgl. Kap. 4.1.3.1), so dass letztlich der Mensch der sportlichen Aktivität weiterhin den Vorzug gibt (vgl. auch Heckhausen, 1989, S. 212).

Stellt sich die realisierte sportliche Aktivität als ungeeignet zur Verwirklichung der eigentlichen ursprünglichen Intention heraus, kann es entweder zum Abbruch dieser oder zum Umschwenken auf alternative sportliche Betätigungen kommen. In diesem Zusammenhang spielen ebenfalls Kontrollprozesse eine entscheidende Rolle (vgl. Kuhl, 1983, S. 315). Zur Sicherstellung des Wechsels zu anderen Realisierungsformen des Sports sei wieder darauf hingewiesen, dass es im Rahmen einer Empfehlung zu geeigneten Aktivitäten deshalb zweckmäßig ist, eine passende Auswahl *mehrerer* Sportarten zu ermitteln. Unter diesem Gesichtspunkt kann das Verfahren vor dem Hintergrund des bereits angesprochenen Aktivitäts-Inaktivitäts-Zyklus (Allmer, 2002b, S. 105) unter Umständen auch als „Ausstiegsverhinderer“ verstanden werden und zielt darauf ab, im günstigsten Fall die Idee des lebenslangen Sporttreibens zu untertützen.

Genauso wichtig wie die beschriebenen Prozesse zur Intentionenbildung sind jene zur Intentionenbeendigung. Die damit angesprochenen volitiven Regulationsmechanismen haben Deaktivierungsfunktion und beinhalten die Prozesse der Intentionen- und Handlungsdeaktivierung. Individuelle Bedingungen oder Umstände können jedoch auch dazu führen, dass sich die aktuell betriebene Sportart und deren Praxis als schädlich, ungünstig oder unpassend entwickelt. Beispiele hierfür sind möglicherweise neben den im Zusammenhang mit der Intentionenbeibehaltung genannten Gründen mittel- oder langfristige gesundheitliche Einschränkungen, aufgrunddessen z.B. das Ausmaß des betriebenen Sports kontraproduktiv wird. Der Mensch muss daher für sportliche Handlungsalternativen aufgeschlossen bleiben, weshalb wieder eine kontinuierliche Beratung innerhalb des Handlungsfeldes Sport, insbesondere des teilweise unkontrollierten und unkontrollierbaren Freizeitsports an dieser Stelle erneut herauszustellen ist.

Probleme der Deaktivierung von Handlungen können selbst bei Freizeitsportlern auftreten, die dem individuellen Leistungsdruck erliegen oder von ausgeprägten Flow-Erlebnissen (vgl. Csikszentmihalyi, 1992) berichten können. Ihnen misslingt unter Umständen die Abkopplung von ihrer Betätigung derart, dass sie sich nicht von den vergangenen Sporthandlungen distanzieren und dementsprechend anderen wichtigen und existentiellen außersportlichen Beschäftigungen zuwenden können.

Die soeben beschriebenen Phasen und Prozesse der Bildung und Realisierung von Intentionen stellen ein bedeutsames Merkmal menschlichen Handelns, der Intentionalität, heraus. Insbesondere vor dem Hintergrund des in dieser Arbeit entwickelten Verfahrens zur Ermittlung geeigneter Sportarten wurde dessen Relevanz verdeutlicht. Das folgende Kapitel widmet sich nun einer weiteren Eigenschaft von menschlichen Handlungen, nämlich dem Handeln als situationsbezogenes menschliches Verhalten.

4.1.4 Situationsbezogenes sportliches Handeln

Bisher wurde der Begriff Handeln aus systemischer Sicht betrachtet, vor dessen Hintergrund die Intentionalität von Handlungen näher erläutert wurde. Die Verknüpfung von Handlungs- und System(theorie) führt unweigerlich zum Situationskonzept, wel-

ches Hackfort (1986) ausführlich darstellt und gegenüber verhaltenstheoretischen Auffassungen abgrenzt.

Umgangssprachlich wird der Begriff der Situation vielfältig verwendet. Zusammenfassend meint man damit stets irgendeine Konstellation, in der Individuen, Gruppen oder ganze Gesellschaften mit anderen Menschen oder Gruppen, Gegenständen oder Umweltgegebenheiten in Beziehung treten. So werden von Hackfort (1986, S. 41) verschiedene Situationsebenen unterschieden, welche sich entsprechend ihrer Verknüpfung voneinander differenzieren und auch hierarchisieren lassen:

- Gesellschaftsebene; Ebene der gesellschaftlichen Praxis als allgemeine Lebenssituation oder Lebenskonstellation.
- Tätigkeitsebene; Ebene der Tätigkeitsbereiche, das heißt bereichsspezifische Situationen wie Arbeitssituation, Familiensituation, Freizeitsituation u.a.
- Handlungsebene; Handlungssituation als Ergebnis der individuellen Situationsdefinition.

Alle genannten Ebenen stehen miteinander in Verbindung. So ergeben sich aus Lebenssituationen verschiedene Tätigkeitsbereiche, woraus wiederum bereichsspezifische Situationen erwachsen. Stellt sich z.B. die Lebenssituation eines Menschen so dar, dass die ihm verfügbare freie Zeit gegenüber der Arbeits- oder Berufszeit sehr kurz ausfällt, verändert dieser Umstand nicht nur dessen Familien- und auch Freizeitsituation, sondern auch die ganz individuelle Handlungssituation, z.B. die Möglichkeit des Sporttreibens. Demnach kann grundsätzlich nach Nitsch (2000, S. 91) davon ausgegangen werden, dass Handeln immer ‚in Situationen gründet, sich in Situationen vollzieht, sie verändert, und neue Situationen schafft.’

4.1.4.1 Komponenten der sportlichen Handlungssituation

Betrachtet man vorab noch einmal das Verhalten als solches, so kann festgehalten werden, dass sich zunächst menschliches Verhalten aus dem Verhältnis der Person

mit der Umwelt und deren Bedingungen ergibt (vgl. Hackfort, Munzert & Seiler, 2000, S. 34). Der reine Person-Umwelt-Bezug stellt den Verhaltensraum dar, den Barker (1968) mit dem „behavior-setting-Konzept“ beschreibt und der die Ausgangsbasis für jedes menschliche Verhalten kennzeichnet.

Dieses Verhalten wird jedoch erst zu Handeln als spezielle menschliche Verhaltensform, wenn die Person-Umwelt-Beziehung absichtlich organisiert, strukturiert und reguliert wird. Die damit angesprochene Situationsorganisation konkretisiert sich erst durch die aus der Person-Umwelt-Konstellation (für die Person in der Umwelt) resultierenden Aufgabe zu einer Handlungssituation mit entsprechenden Handlungsbedingungen. Die Bewältigung solcher Aufgaben erstreckt sich über „großangelegte“ Lebensaufgaben wie z.B. die Integration sportlicher Betätigung in den Alltag über den Umgang mit sportartspezifischen Sportgeräten oder Normen bis hin zu speziellen sportarttypischen Anforderungen, beispielsweise das spezielle scharfe Kanten auf einer vereisten Fläche während der Skiabfahrt, und dient der Realisierung von bereits erläuterten Absichten. Somit ergeben die Komponenten Person, Umwelt und Aufgabe diejenigen einer Handlungssituation (vgl. Hackfort, Munzert & Seiler, 2000, S. 34; Nitsch & Hackfort, 1981, S. 278; Nitsch, 2000, S. 94), wobei erst durch die Aufgabe die erstgenannten in Beziehung zueinander gesetzt werden. Abb. 4.5 verdeutlicht diesen Zusammenhang:

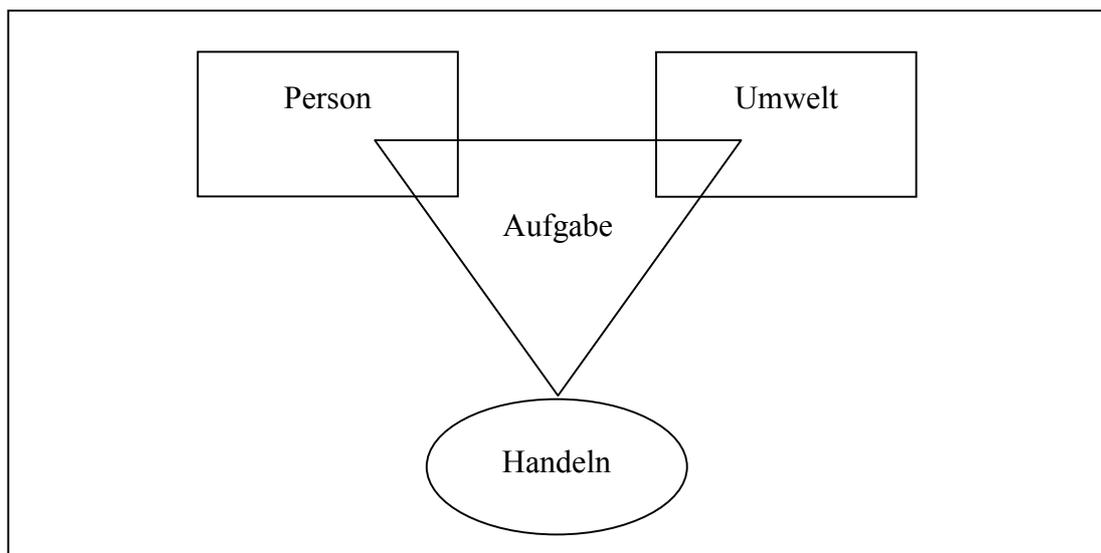


Abb. 4.5: Grundkomponenten und Beziehungen einer Handlungssituation (vgl. Hackfort, Munzert & Seiler, 2000, S. 34)

Diese Grundkomponenten einer Handlungssituation und deren Konstellation bilden die Grundlage für das vorliegende Verfahren zur Empfehlung geeigneter Sportarten. Davon ausgehend, dass außerdem die Ermittlung individuell passender Aktivitäten möglicherweise eine Informationsbasis für einen daran anschließenden Beratungsprozess darstellt, müssen unweigerlich diese einzelnen Grundkomponenten Person, Umwelt und Aufgabe genauer spezifiziert werden.

Die Generierung individuell geeigneter Sportarten bezieht sich auf eine singuläre Person bzw. ein Individuum. Kaminski (1979, S. 12ff.) weist darauf hin, dass man bei Betrachtung der handlungsrelevanten Komponenten stets darauf achten muss, in welchen Kontext das Subjekt als Akteur der Handlung zu setzen ist. Der am Sporttreiben interessierte Mensch ist demnach aktiv interagierendes Subjekt des Prozesses einer Sportartenempfehlung, dessen Eigenschaften, Fähigkeiten, Bedürfnisse und Möglichkeiten die Grundlage für eine Ermittlung sportlicher Aktivitäten bilden.

Betrachtet man die Aufgabenkomponente als diejenige, durch die der Mensch erst handelnd mit seiner Umwelt in Beziehung tritt, näher, so wird deutlich, dass sie eng mit dem Begriff des Handelns verknüpft ist (vgl. Hackfort, 1986, S. 32). Da hier sportliches Handeln gemeint ist, ergeben sich für die Aufgabe auch entsprechende sportbezogene, sportspezifische und -typische Charakteristiken und Merkmale. Spezifische Merkmale in diesem Sinne umfassen nach Hackfort (ebd.) in Anlehnung an Miller (1971, S. 11) und Hackman (1970, S. 210) vorgegebene oder selbst veranlassete Handlungsziele, Handlungsanweisungen, Durchführungsbedingungen und Hilfsmittel. Demzufolge können sowohl sportliche Handlungen in Abhängigkeit von ihrer Spezifität diese Aufgabenmerkmale zur Bewältigung vorgeben als auch umgekehrt von der Person im Hinblick auf das Betreiben einer Sportart als Intention selbst auferlegt werden.

In Ergänzung zu dem oben ausgeführten Situationsbegriff sei an dieser Stelle jener der Umwelt näher umschrieben. Sie bildet quasi die Rahmenbedingungen, innerhalb derer Situationen entstehen und Handeln möglich wird (vgl. Hackfort, 1986, S. 54). Person und Umwelt bilden somit eine funktionale Einheit, aus der sich stets handlungsgebundene Situationen ergeben. Nun existieren aber zunächst objektive situative Gegebenheiten, denen eine Person mehr oder weniger ausgesetzt ist und als gegeben hinnehmen muss. Solche objektiven Situationen sind nach Hackfort (1986,

S. 44) unter anderem physikalisch-technischer Natur, betreffen auch klimatische und ökologische Verhältnisse und sind generell „...unabhängig von der subjektiven Wahrnehmung und Bewertung der betroffenen Person wirksam.“ (vgl. Nitsch, 2000, S. 97). Bezogen auf die personenbezogene Informationsgenerierung und einer darauf aufbauenden Sportartenempfehlung stellt sich zunächst einmal die objektive Situation als möglicher Limitierungsfaktor dar. So können z.B. eingeschränkte finanzielle Möglichkeiten im Sinne ungünstiger Ausgangsbedingungen als vorab objektive Gegebenheit (trotz subjektiver Einschätzung) das Betreiben einer bestimmten aber grundsätzlich geeigneten Sportart verhindern. Demnach ist nicht nur die subjektive, sondern auch die objektive Situation als intra- und interindividuell konsistent rekonstruierte Situation handlungsgebunden und somit integrativer Teil von Handlungssituationen (vgl. Hackfort, Munzert & Seiler, 2000, S. 34; Hackfort, 1986, S. 44).

Neben der objektiven Sicht spielen insbesondere subjektive Prozesse zur Organisation und Regulation von Handlungen innerhalb der Handlungssituation eine entscheidende Rolle. Das Ergebnis, wie Situationen (auch jene objektiven Gegebenheiten) subjektiv wahrgenommen und bewertet werden, beeinflusst maßgeblich die Handlungssituation. Hierbei werden sowohl Bedeutungsinhalte als auch Symboliken der wahrgenommenen Gegebenheiten aus eigener Sicht beurteilt und gedeutet. Da man immer Teil der Situation ist, bezieht man die wahrgenommene Umwelt mit ihrer Funktionsbedeutung stets auf sich selbst und somit wiederum auf das eigene Handeln. Beispielsweise wird der Ball als Sportgerät mit seiner funktionalen Bedeutung optisch als etwas wahrgenommen, was gefangen, geschossen oder geworfen werden kann. Diese bedeutungshaltige Information aus der Umwelt als Angebot (Affordanz) liegt unmittelbar vor und erfordert oder ermöglicht den ebenfalls unmittelbaren Umgang damit im Sinne einer Aufgabenlösung. Die damit aufgegriffene Bedeutung optischer Strukturen im Kontext mit Wahrnehmungsprozessen entspringen der ökologischen Wahrnehmungstheorie von Gibson (1982) und beinhaltet das sogenannte Affordanz-Konzept (vgl. ebd.; Nitsch, 2000, S. 157ff.). Zusätzlich spielt das Wissen und die Erfahrung über gegebene Sachverhalte eine Rolle. So können Situationen nicht gedeutet und bewertet werden, wenn keinerlei Kenntnisse und Erfahrungen vorliegen.

4.1.4.2 Grundaspekte subjektiver Situationsdefinitionen

Mit dem oben genannten Aspekt der Subjektivität sind die Grundaspekte der subjektiven Situationsdefinition (vgl. Nitsch & Hackfort, 1981, S. 283; Nitsch, 2000, S. 99) angesprochen, welche aus subjektiver Perspektive eigene Handlungsmöglichkeiten strukturieren, eingrenzen und bewerten. Handlungsmöglichkeiten sind hier nicht räumlich-zeitlich zu sehen wie etwa Handlungsspielräume (vgl. Hackfort, 1986, S. 45), sondern beziehen sich auf die Fähigkeit zur Handlungsausführung. Handlungsmöglichkeiten sind weiterhin für den Menschen, der sich grundsätzlich für das Sporttreiben interessiert und für ihn geeignete Empfehlungen einfordert, jene zu ihm passenden Formen sportlicher Betätigung bzw. Sportarten. Von passend oder geeignet ist die Rede, wenn sportliche Betätigungen gemäß seiner subjektiven Kompetenz- und Valenzeinschätzungen auch realisierbar sind.

Mit den genannten subjektiven Situationsdefinitionen sind demnach, bezogen auf die Grundkomponenten Person, Umwelt und Aufgabe einer Handlungssituation (vgl. Abb. 4.5) die Handlungskompetenzen und -valenzen gemeint. Untenstehende Tabelle verdeutlicht diese Aspekte, welche die Grundlage für das Verfahren zur Sportartenempfehlung bilden.

Tab. 4.1: Grundaspekte subjektiver Situationsdefinitionen in Bezug auf eine Sportartenempfehlung (in Anlehnung an Nitsch & Hackfort, 1981, S. 283; Hackfort, 1986, S. 51; Nitsch, 2000, S. 99)

	Handlungskompetenz (Anforderungsstruktur)	Handlungsvalenz (Aufforderungsstruktur)
Person (Handlungsvoraussetzungen)	Fähigkeiten und persönliche Eigenschaften	Motive
	Verfügbare Fähigkeiten	Individuelle Grundanliegen
Umwelt (Handlungsbedingungen)	Umwelt- und umfeldbezogene Möglichkeiten	Extrinsische Anreize der Umwelt
	Realisierbare Fähigkeiten	Anregungsgehalt der Bedingungen
Aufgabe (Handlungserfordernisse)	Anforderungen der Aufgabe/der sportlichen Aktivität	Intrinsische Anreize der Aufgabe/ der sportlichen Aktivität
	Geforderte Fähigkeiten	Anregungsgehalt und Effekte der Aufgabe

Handlungskompetenz

Handlungssituationen werden subjektiv unter dem Aspekt der Kompetenz und Valenz bewertet. Hierbei bezeichnet die Handlungskompetenz bezogen auf die eigene Person vorhandene Fähigkeiten und Persönlichkeitseigenschaften als individuelle Handlungsvoraussetzungen. Unter individuellen Fähigkeiten müssen für das hier entwickelte Verfahren zur Ermittlung individuell geeigneter Sportarten auch gesundheitsbezogene und körperliche Besonderheiten wie Körpergewicht, Körpergröße und deren Verhältnis zueinander in Form des BMI (Body Mass Index), eingeschränkte Funktionen verschiedener Organe oder Körperteile subsumiert werden, die unter Umständen das Ausführen bestimmter sportlicher Aktivitäten erschweren oder gar verbieten.

Hinsichtlich persönlicher Eigenschaften werden Persönlichkeitsmerkmale zusammengefasst, welche eingehender in Kap. 4.2 erläutert werden. Die Ausprägung persönlichkeitsbeschreibender Merkmale liefern im Rahmen einer Ist-Analyse zusammen mit oben genannten individuellen Fähigkeiten Informationen über personelle Handlungsvoraussetzungen.

Kompetenz auf der Seite der Umwelt konkretisiert sich in Form der gegebenen Handlungsbedingungen und meint damit jene materiellen und sozialen Möglichkeiten und Rahmenbedingungen zur Verwirklichung eigener Fähigkeiten und Aktivitäten. Hierunter fallen z.B. finanzielle Aspekte, das heißt inwieweit die Person in der Lage ist, Kosten sowohl als einmalige Aufwendung z.B. für eine notwendige Sportausrüstung oder in manchen Fällen für anfallende Aufnahmegebühren in Vereinen als auch als laufende monatliche Leistung (Mitgliedsbeiträge, Mittel zur Funktionserhaltung von Ausrüstungsgegenständen usw.) tragen zu können. Des Weiteren bezieht sich für die Umwelt eine Bewertung der Kompetenz auf die Möglichkeit, ob und inwieweit sozial bedeutsame Personen wie Verwandte, Bekannte und Freunde an der sportlichen Handlung ebenfalls grundsätzlich teilnehmen können.

Bezogen auf die Aufgabe als jener Faktor, durch den sich aus der Person-Umwelt-Beziehung erst die intentionale Handlungssituation ergibt, werden dessen Anforderungen und jeweils spezifische Charakteristik subjektiv geprüft. Für eine Sportartenempfehlung bedeutet das, im Rahmen der Aufgabenbewertung dessen Anforderungsstruktur hinsichtlich der motorischen Beanspruchungsformen Ausdauer, Kraft, Be-

wegungsschnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination (vgl. Hollmann, 1990) auf Lösbarkeit festzustellen. Dies erfordert jedoch eine Selbsteinschätzung hinsichtlich der eigenen Kompetenz, denn die Durchführung hierfür notwendiger sportmotorischer Tests ist zumindest hinsichtlich der Verwirklichung durch das Internet nicht realisierbar. Weiterhin geht es darum, den notwendigen wöchentlichen Zeitumfang der jeweiligen sportlichen Aktivitäten inklusive der Vor- und Nachbereitungszeit zu bewerten. Bezüglich des Zeitaufwandes ist aber auch jener zu berücksichtigen, der für eine einzelne Übungs- oder Trainingseinheit aufgebracht werden muss. Beide Zeitfaktoren finden Beachtung vor dem Hintergrund, dass Mindestanforderungen der zur Auswahl stehenden sportlichen Handlungen zugrunde liegen, um aus freizeitsportlicher Perspektive subjektiven Erfolg und dadurch Freude am Sport zu erleben. Ein zusätzlicher Zeitaspekt bezieht sich auf den Grad der Festlegung auf fixe Zeitpunkte. Während die meisten nicht organisierten sportlichen Aktivitäten (fast) jederzeit durchführbar sind (abgesehen von terminlich festgelegten Kursen), gelten für organisierte Sportarten in aller Regel feste Zeitvorgaben in Form von Trainings- oder Übungszeiten. Ebenfalls die aufgabenbezogenen Erfordernisse betreffend sind die jeweiligen Schwierigkeitsgrade bzw. Grade der Kompliziertheit sowohl der Bewegungen und damit verbundenen sportmotorischen Fähigkeiten als auch der innerhalb der Sportarten geltenden Regelwerke zu berücksichtigen. So erfordert beispielsweise das Sportspiel American Football wesentlich komplexere Regelkenntnisse als die Individualsportart Jogging. Um einen ersten Tauchgang absolvieren zu können, muss vorab der Umgang mit der notwendigen technischen Ausrüstung und das theoretische Verständnis über die Besonderheiten des Mediums Wasser geschult werden. Beispiele ließen sich hierzu noch etliche finden.

Schließlich muss berücksichtigt werden, inwieweit zur Lösung der sportartspezifischen Aufgaben Sportgeräte (Bälle, Schläger, aber auch Fitnessgeräte usw.) oder Hilfsmittel wie z.B. Fortbewegungsmittel (Fahrrad, Inline Skates, Ski usw.) notwendig sind, oder ob als solche ausschließlich der eigene Körper dient wie beispielsweise beim Tanzen, Jogging und Walking.

Die Feststellung der potenziell verfügbaren Fähigkeiten der Person, der Umwelt und der Aufgabe ist vor dem Hintergrund einer Ermittlung geeigneter sportlicher Aktivitäten außerordentlich wichtig, werden diesen Kompetenzen doch entsprechen-

de Anforderungen seitens klar definierter Handlungssituationen, in Form sportlicher Aktivitäten gegenübergestellt (vgl. Kap. 5.5). Die grundsätzliche Ausgangsfrage bezieht sich hierbei darauf, welche sportlichen Handlungsmöglichkeiten zur Disposition stehen, wenn die individuellen Fähigkeiten als Voraussetzungen, unter Berücksichtigung umweltbezogener Umstände und Bedingungen, zur Erfüllung geforderter Aufgaben berücksichtigt werden.

Handlungsvalenz

Im Rahmen der subjektiven Deutung der Handlungsvalenz wird die entsprechende personen-, umwelt- und aufgabenbezogene Aufforderungsstruktur der Handlungssituation betrachtet. Für eine Generierung tatsächlich geeigneter Aktivitäten geht es zunächst darum, auf der Personenseite potenzielle Zuwendungsmotive zum Sport zu erfassen. Hier lautet die grundlegende Frage: Welche sportlichen Aktivitäten sind dazu geeignet, bestimmte individuelle Grundanliegen bzw. Motive zu erfüllen?

Der Motiv aspekt wird insgesamt in Kap. 4.3 noch eingehender behandelt. Im Zusammenhang mit den Valenzen eines potenziell sportinteressierten Menschen werden hier jene Zuwendungsmotive zum Sport genannt, die grundsätzlich als individuelle Anreize betrachtet werden können. Gleichzeitig muss der subjektive Anregungsgehalt der Umwelt- bzw. der Rahmenbedingungen, welche mit der sportlichen Betätigung verbunden sind oder unter denen sie realisiert werden können, berücksichtigt werden. Während im Rahmen der Kompetenzbetrachtung sowohl die materiellen als auch sozialen Bedingungen der Umwelt und des Umfeldes bewertet werden, geht es nun darum, ob diese handlungsrelevanten Erfordernisse anregend und subjektiv bedeutsam sind. Diese umweltbezogene Bedeutungseinschätzung ist zum Teil eng mit nach außen gerichteten individuellen Motivstrukturen verbunden. So kann beispielsweise ein naturverbundener Kletterer sein persönliches Grundanliegen befriedigen, wenn er sich an der Steilwand den Naturgesetzen aussetzt. Für ihn ist möglicherweise der hauptsächliche Beweggrund zum Sporttreiben die Auseinandersetzung mit eben dieser Natur. Im Gegensatz dazu empfindet er unter Umständen keinerlei Erfüllung, wenn die gleichen Handlungen in sogenannten Kletterhallen (Indoor-Klettern) vollzogen werden. Durch dieses Beispiel wird weiterhin deutlich, dass personenbezogene Handlungsvoraussetzungen in Form von Motiven direkt mit den umweltbe-

zogenen Bedingungen einer Handlung verbunden sein können. Für den soeben genannten naturverbundenen Kletterer birgt die Umgebung Natur einen bedeutenden Aufforderungscharakter, welcher seine Motive als Hinwendung zu sportlicher Betätigung maßgeblich beeinflusst.

Des Weiteren sind hinsichtlich der umweltbezogenen Valenz ökologische Aspekte zu berücksichtigen. So stellt sich die Frage, ob die mit einer sportlichen Aktivität verbundenen ökologischen Bedingungen anregend sind oder subjektiv als aversiv empfunden werden. Beispielsweise werden Aktivitäten, die sich naturgemäß nur im Wasser realisieren lassen, von Menschen, die diesem Medium grundsätzlich ablehnend gegenüber stehen, auch nicht ausgeübt. Gerade für Wasser- bzw. Schwimmsportarten, denen ein außerordentlich spezifischer Handlungsraum zu eigen ist, scheint eine grundsätzliche Haltung gegenüber dem artfremden Medium entscheidend zu sein (vgl. Birkner, 2001, S. 243). Ebenso geht es um die grundlegende Haltung gegenüber einer bergigen bzw. hügeligen ökologischen Landschaft.

Im Hinblick auf den finanziellen Aspekt bedeutet die Bedeutungseinschätzung, inwieweit entstehende einmalige und fortwährende Investitionen sich für eine sportliche Betätigung unter Bezugnahme der antizipierten Handlungsfolgen subjektiv lohnen. Die konkret zu stellende Frage lautet also, ob antizipierte Folgen des sportlichen Handelns in Relation zu den dadurch entstehenden Kosten stehen. Außerdem wird geprüft, inwieweit die Möglichkeit einer Beteiligung sozial relevanter Personen an der sportlichen Aktivität persönlich als bedeutsam bewertet wird.

Bezüglich der Aufgabenstruktur, die unmittelbar mit der Ausübung sportlicher Aktivität zusammenhängt, geht es um die Attraktivität und deren Folgen und Effekte, welche sich aus der Aufgabenbewältigung ergeben. Dies betrifft unter anderem die Präferenz bestimmter motorischer Anforderungen. Während die eine Person besonderen Wert auf die Ausdauerkomponente legt, bevorzugt eine andere möglicherweise ausschließlich den Aspekt der Beweglichkeit, der Koordination oder andere Beanspruchungen. Ähnlich wie bei der Valenzbewertung der Umwelt stehen solche intrinsischen Anreize in unmittelbarem Zusammenhang mit den Zuwendungsmotiven. Jemand, dessen hauptsächlicher Beweggrund zum Sporttreiben der Wunsch nach Gesunderhaltung und/oder -wiederherstellung ist, betrachtet in der Regel ausdauerbetonte sportliche Aktivitäten als besonders anregend. Da es Reinformen der konditio-

nellen Fähigkeiten und Beanspruchungen in der sportlichen Praxis nicht gibt (vgl. Schnabel, Harre, Borde, 1997, S. 130), muss dies im Rahmen einer Empfehlung geeigneter Sportarten berücksichtigt werden. Auch bezüglich des mit der Aufgabenstruktur der sportlichen Betätigung in Verbindung zu bringenden Zeitfaktors wird eine subjektive Bewertung der Attraktivität vorgenommen. So geht es nicht nur darum, wie viel Zeit aufgebracht werden kann, sondern auch, wie lohnend der durch die sportartbezogene Aufgabe notwendige Zeitbedarf subjektiv empfunden wird. Hier findet ebenfalls eine Effekt-Aufwandkalkulation statt. Davon betroffen ist sowohl der wöchentliche Zeiteinsatz als auch jener, der für eine Trainings- oder Übungseinheit mit entsprechender Vor- und Nachbereitungszeit notwendig ist, um aus freizeitsportlicher Perspektive Spaß und Freude an der Bewegung empfinden zu können. Auch der Fixierungsgrad auf feststehende Zeiten der sportlichen Handlung bleibt von einer persönlichen Bewertung im Rahmen einer Effekt-Aufwandkalkulation nicht unberücksichtigt. Weiterhin muss beachtet werden, inwieweit grundsätzlich ein unmittelbarer körperlicher Kontakt zu anderen Menschen subjektiv gewertet wird. Einige sportliche Betätigungen sind ohne körperliches Aufeinandertreffen nicht realisierbar wie beispielsweise Tanzen und die meisten Zweikampfsportarten. Werden unmittelbare Berührungen zu anderen im Sport meist eher fremden Personen subjektiv grundsätzlich als ablehnend beurteilt, stellen sich derartige Sportarten als weniger attraktiv und anregend dar.

Manche Personen ziehen es vor, mit dem Sport sofort beginnen zu wollen, ohne sich mit den komplizierten Regeln und/oder Bewegungsabläufen auseinandersetzen zu müssen. Hier findet nicht nur eine Bewertung hinsichtlich eigener Fähigkeit im Sinne von „Machbarkeit“ statt. Zusätzlich wird geprüft, inwieweit auch kompliziertere sportartbezogene Aufgaben im Hinblick auf den Nutzen ausreichend zur Zuwendung anregen. Ähnliches gilt für die Notwendigkeit von Sportgeräten und/oder Hilfsmitteln zur Erfüllung sportartspezifischer Aufgaben. Während für manche sportlichen Aktivitäten Geräte charakteristisch sind, ohne die eine Aufgabenlösung gar nicht möglich ist (z.B. Fahrradfahren, Skifahren, Fitnesstraining usw.), wird für andere sportliche Handlungen lediglich der eigene Körper eingesetzt. Dieser die sportliche Aufgabe unmittelbar betreffende Aspekt wird ebenfalls im Zuge der Valenz dahingehend auf subjektive Attraktivität beurteilt.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die dargestellten Grundkomponenten einer Handlungssituation Person, Umwelt und Aufgabe (vgl. Abb.4.5) und die daraus abzuleitenden subjektiven Kompetenz- und Valenzaspekte (vgl. Tab. 4.1) die Grundlage für eine notwendige personenbezogene Generierung von Informationen darstellen. Subjektive Kompetenz und Valenz werden jedoch nicht explizit getrennt voneinander ermittelt, da dies ein nicht zu leistender Aufwand und Umfang des dafür nötigen Instruments bedeuten würde. In diesem Zusammenhang muss an die eigenständige Beurteilungsfähigkeit der Person appelliert werden, welche wohl am ehesten bestimmen kann, welche Investitionshöhe z.B. sie für den Sport aufbringen kann (Kompetenz) und möchte (Valenz). Die gewonnenen Informationen ermöglichen es schließlich, einem am Sport interessierten Menschen eine Auswahl an geeigneten sportlichen Handlungsmöglichkeiten anzubieten.

Nachfolgende Erläuterungen dienen dazu, die Kategorien der personenbezogenen Handlungsvoraussetzungen, nämlich jene der verfügbaren Fähigkeiten (Persönlichkeitseigenschaften) und individuellen Grundanliegen (potenzielle Zuwendungsmotive zum Sport) aufgrund ihrer Komplexität eingehend zu thematisieren. Hinsichtlich der in dieser Arbeit durch das Verfahren zur Sportartenempfehlung ebenfalls berücksichtigten aufgabenbezogenen Erfordernisse und umweltbezogenen Bedingungen gelten die Ausführungen, die soeben im Rahmen der aufgeführten Handlungskompetenz und -valenz darlegt wurden.

4.2 Persönlichkeitsmerkmale als Bestimmungsfaktor zur Sporteignung

Nachfolgende Erläuterungen dienen dazu, die Kategorien der personenbezogenen Handlungsvoraussetzungen, nämlich jene der verfügbaren Fähigkeiten (Persönlichkeitseigenschaften) aufgrund ihrer Komplexität eingehend zu thematisieren.

Der Begriff der Persönlichkeit wurde bereits im Kontext sowohl mit dem Systemcharakter menschlichen Handelns und verhaltensorganisierenden psychischen Prozessen (vgl. Kap. 4.1.2) als auch mit dem Kompetenzaspekt subjektiver Situationsdefinitionen (vgl. Kap. 4.1.4) erwähnt. Für die Komponente Person der Handlungssituation bilden im Hinblick auf eine Ermittlung geeigneter Sportarten neben individu-

ellen körperlichen und gesundheitsbezogenen Fähigkeiten auch Persönlichkeitseigenschaften die Grundlage für geeignete sportliche Betätigungen. Durch die Vielfalt an theoretischen Ansätzen zur Persönlichkeitsforschung, die im Zusammenhang mit Sport stehen (vgl. Conzelmann, 2001, S. 22), würde eine entsprechende umfassende Aufarbeitung und Darstellung den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Daher werden im Folgenden lediglich wesentliche und relevante Aspekte aufgezeigt, welche für die hier vorliegende Arbeit der Entwicklung eines Verfahrens zur Sportartenempfehlung von Bedeutung sind.

Wie bereits geschildert wurde, vertritt Gavin (vgl. Kap. 3; 1989, S. 246) in seinem Ansatz die Auffassung, durch sportliche Aktivität die Persönlichkeit ändern zu können. Er bezieht sich hierbei auf den Ansatz der Sozialisationshypothese [$P = f(S)$] und fasst sport- und fitnessbezogene Persönlichkeitsmerkmale zusammen. Diese Hypothese besagt grundsätzlich (s.u.), dass Sporttreiben Einfluss auf die Persönlichkeit habe und somit als pädagogisches und auch therapeutisches Mittel eingesetzt werden kann, um wünschenswerte Verhaltensdispositionen im Sinne einer Erziehung und Modifikation zu erreichen (vgl. Bierhoff-Alfermann, 1986, S. 130; Conzelmann, 2001, S. 46; Singer, 2000, S. 296).

Begibt man sich zunächst auf die Suche nach einer allgemeingültigen Definition des Begriffes Persönlichkeit, so stellt man schnell fest, dass die Zahl vorhandener Begriffsbestimmungen fast unüberschaubar ist. Herrmann (1991, S. 23) spricht sogar von einem „...geradezu chaotischen...“ Wortgebrauch, denn „...what personality is, everybody knows; but nobody can tell...“ (Burnham; zit. nach Allport & Vernon, 1930; vgl. Conzelmann, 2001, S. 24). Gleiches betrifft den Begriff Sport und seine Operationalisierungen (vgl. auch Kap. 5.4). Digel (1995) verweist darauf, dass sich eine einheitliche Definition des Sports nicht finden lässt, zumal in der Vergangenheit sportliches Aktivsein immer vielfältiger wurde und erwartungsgemäß auch künftig werden wird. Man denke in diesem Kontext nur an die fortlaufende Ausdifferenzierung klassischer aber auch sogenannter „neuer“ Sportarten und der damit verbundenen Neuentstehung sportlicher Betätigungsfelder wie z.B. Basketball/Streetball, Radfahren/Mountain Bike/Downhill usw. Allein deshalb kann vorab angenommen werden, dass man *generell* von einer Beeinflussung von Sport auf die Persönlichkeit und umgekehrt, oder von einem unmittelbarem Zusammenhang dieser beiden Variablen

nicht ausgehen kann. Dies wird nicht zuletzt durch die Inkonsistenz bisheriger Untersuchungsergebnisse bestätigt (vgl. Singer, 2000, S. 299).

Zur Untersuchung eines Zusammenhangs zwischen Sport und Persönlichkeit ist unter Berücksichtigung der genannten Schwierigkeiten vorab zu klären, welche Fragestellung zugrunde liegt und welche Hypothese daraus folgt. Mögliche Ansätze können für Längsschnittuntersuchungen folgendermaßen zusammengefasst werden (vgl. Conzelmann, 2001, S. 27; Bierhoff-Alfermann, 1986, S. 13ff.).

- Sozialisationshypothese ($S \rightarrow P$), die davon ausgeht, dass die unabhängige (Wirkungs-)Variable Sport die abhängige (Effekt-)Variable Persönlichkeit beeinflusst und „...zur Ausbildung und Festigung allgemeiner Persönlichkeitsmerkmale beiträgt“ (vgl. Singer, 2000, S. 295).

- Selektionshypothese ($S \leftarrow P$), deren Grundannahme sich auf eine Beeinflussung der abhängigen Variable Sport durch die unabhängige Variable Persönlichkeit bezieht.
 - a) „Bestimmte Persönlichkeitsmerkmale begünstigen die Aufnahme von und/oder das Dabeibleiben bei bestimmten Sportarten...“ (vgl. Conzelmann, 2001, S. 27).

 - b) „Bestimmte allgemeine Persönlichkeitsmerkmale sind für sportlichen Erfolg mitentscheidend.“ (vgl. Singer, 2000, S. 296).

- Interaktionshypothese ($S \leftrightarrow P$), nach der sich als Integration der Sozialisations- und Selektionshypothese beide Variablen Sport und Persönlichkeit gegenseitig beeinflussen (vgl. Bachleitner, 1985, S. 355).

- Zwischen Sport und Persönlichkeit besteht kein Zusammenhang, jedoch werden beide Variablen jeweils durch eine Drittvariable (z.B. soziales Umfeld) beeinflusst ($S \leftarrow Z \rightarrow P$).

- Sozialisationshypothese; beide Variablen werden jedoch gleichzeitig durch eine Drittvariable beeinflusst.
- Selektionshypothese, wobei beide Variablen gleichzeitig durch eine Drittvariable mit beeinflusst werden.
- Interaktionshypothese und Mitbestimmung der Persönlichkeit und des Sports durch eine Drittvariable.

Eine weitere Hypothese kann sich aus der Kombination der genannten Aussagen ergeben. Sie fasst unter einer unbestimmten längeren Zeitspanne Selektions- und Sozialisationshypothese zusammen und geht davon aus, dass sich zunächst die Wahl der sportlichen Betätigung aus der Struktur zeitlich stabiler und allgemeiner Persönlichkeitseigenschaften (Traits) ergibt $[S \leftarrow P(t)]$. Sollen im weiteren Verlauf intraindividuelle Veränderungen der Persönlichkeit aufgrund der Wirkung sportlicher Aktivität festgestellt werden $[S \rightarrow P(v)]$, sind dynamisch-interaktionistische Persönlichkeitskonzepte vorzuziehen (vg. Magnusson, 1990). Als unanhängige dritte Variable können mit dem Sport in Verbindung zu bringende soziale und materielle Umweltbedingungen (U) auf die Persönlichkeit wirken, so dass folgende formale Darstellung entsteht: $[S \leftarrow P(t)_{t1}] \rightarrow [S \rightarrow P(v)_{t2} \leftarrow U]$.

Obwohl es sich bei der hier vorliegenden Arbeit um die Entwicklung eines handlungstheoretisch begründeten Verfahrens der Sportartenempfehlung als Zuwendungshilfe zum Sport im Sinne der Selektionshypothese $[S \leftarrow P(t)_{t1}]$ handelt, wird der Vollständigkeit zuliebe durch die folgenden Ausführungen in groben Zügen auch der derzeitige Stand der Ergebnisse aus Studien zur Sozialisationshypothese ($S \rightarrow P$) dargestellt. Dies geschieht nicht zuletzt auch vor dem Hintergrund, dass im Rahmen einer anschließenden Beratung im Verlauf sportlicher Aktivität folgender Teil der oben genannten Darstellung relevant werden kann $\dots \rightarrow [S \rightarrow P(v)_{t2} \leftarrow U]$.

4.2.1 Sozialisationshypothese

Wie oben bereits geschildert, besagt die Sozialisationshypothese ($S \rightarrow P$) grundsätzlich, dass sportliche Betätigung als Wirkungsvariable die Persönlichkeit beeinflusst.² Hierbei steht die praktische Bedeutung im Vordergrund, Sport könne als pädagogisches und therapeutisches Erziehungsmittel wünschenswerte Eigenschaften fördern und somit unter anderem allgemeine Verhaltensmodifikationen einleiten (vgl. Bierhoff-Alfermann, 1986, S. 130; Singer, 2000, S. 295; Conzelmann, 2001, S. 28). Damit wird angenommen, dass die längerfristige Auseinandersetzung mit Sport, seinen Regeln, spezifischen Normen, sportspezifischen sozialen Mustern und Erfahrungen implizit auch auf das Verhalten im Alltags- und Berufsleben transferiert werden und allgemein Einfluss auf die Lebensqualität, dementsprechend auf eine Persönlichkeitsmodifikation im Sinne einer Förderung nehmen kann (vgl. Nitsch & Neumaier, 1997, S. 43). Nur so ist im übrigen der Einsatz sportlicher Betätigung z.B. als Resozialisierungsmaßnahme in Vollzugsanstalten zu erklären.

Die soeben genannten Annahmen konnten bisher allerdings empirisch nicht ausreichend bestätigt werden. Zumindest betrifft dies den allgemeinen Einfluss sportlicher Aktivitäten auf generelle zeitlich stabile Persönlichkeitseigenschaften bzw. -dispositionen (Traits) (vgl. Singer, 2000, S. 323; S. 333). Bezieht man sich auf interaktionistische oder auch dynamisch-interaktionistische (vgl. Endler & Magnusson, 1976; Magnusson, 1990) Ansätze der Persönlichkeitsforschung, in denen es einerseits z.B. um individuell bedingte Verhaltens- und Erlebensunterschiede³ im Verhältnis zur sportbedingten Situation, andererseits um deren Bedeutung von Wechselwirkungseffekten geht, sieht die Befundlage anders aus. So kann festgehalten werden, dass sich sportliches Handeln sowohl auf aktuelles als auch auf habituelles psychisches Wohlbefinden in Form von positiven Befindlichkeitsveränderungen,

²Im Zusammenhang mit Leistungssportlern wird von Hackfort, Emrich und Papatthanassiou (1997, S. 23) auch von der Brutstättenhypothese gesprochen, dem gemäß in Abhängigkeit vom sportlichen Engagement jene Persönlichkeitseigenschaften hervorgebracht, entwickelt und geprägt werden, die deren Handlungsspielraum positiv beeinflussen.

Lebenszufriedenheit, Fehlen negativer Emotionen in aller Regel positiv auswirkt. Untersuchungen hierzu können beispielsweise für die Personengruppe der Diabetiker vom Typ II durch Hackfort und Schlattmann (1995), durch Alfermann und Stoll (1996) hinsichtlich sportlicher Aktivitäten wie Ausdauersport und Fitnesssport, durch meta-analytische Untersuchungen zwischen seelischer Gesundheit und Sport (vgl. Schlicht, 1993) vorgelegt werden.

Eine Vielzahl an Studien wurde bisher unternommen, um Persönlichkeitsprofile von Sportlern bestimmter Sportarten zu analysieren. Genannt werden kann lediglich eine Auswahl z.B. mit Boyce (1986), die das psychische Profil hinsichtlich Depressivität, Ängstlichkeit und Spannung von Marathonläufern untersuchte und feststellte, dass durchweg positive Effekte zu verzeichnen sind. Weitere Studien liegen vor von Kuehne (1992), der ebenfalls Läufer untersuchte und herausfand, dass diese Sportlergruppe weniger nervös und aggressiv, weniger depressiv und emotional stabiler sei.

4.2.2 Selektionshypothese

Die Behauptung, die unabhängige Variable Persönlichkeit beeinflusse Sport ($S \leftarrow P$), kann mit zweierlei Schwerpunkten aufgestellt werden (s.o.). Zum einen geht es darum, durch die Ausprägung bestimmter Persönlichkeitseigenschaften eines Menschen im Sinne einer Prognose darauf schließen zu können, welche Formen sportlicher Aktivität individuell geeignet sind.⁴ Zum anderen wird damit die These aufgestellt, bestimmte Eigenschaften seien mitverantwortlich für den sportlichen Erfolg (vgl. Bierhoff-Alfermann, 1986, S. 130; Conzelmann 2001, S. 27; Singer, 2000, S. 296; Singer & Haase, 1975, S. 25). Vor dem Hintergrund einer Sportartenempfehlung im Anwendungsfeld des Freizeitsports im Sinne einer Orientierungs- und Zuwendungs-

³Magnusson (1990, S. 194) nennt insgesamt vier Funktionsbereiche, die das „individual functioning“ beschreiben: 1) mentaler Bereich, 2) biologischer Bereich, 3) umweltbezogener Bereich, 4) sozialer Bereich.

⁴Eine Abwandlung dieser Hypothese für den Leistungssport wird von Hackfort, Emrich und Papatoussiou (1997, S. 23) mit der Zustromhypothese formuliert, nach der „...solche Persönlichkeiten zum Hochleistungssport finden und dort erfolgreich verbleiben, die bereits, und sei es rudimentär, die Eigenschaften mitbringen, die Handlungs- und Bewältigungskompetenz möglich machen.“

hilfe wie sie hier entwickelt wird, bleibt letztgenannte Variante der Hypothese im weiteren Verlauf der Ausführungen unberücksichtigt.

Vorab ist in Bezug auf die Annahme des Einflusses von Persönlichkeit auf Sport die Frage nach der theoretischen Ausrichtung zu stellen, das heißt, welcher Ansatz der Persönlichkeitsforschung adäquat ist. Zunächst stellt der potenzielle Wieder- oder Neueinsteiger mit einem individuellen Persönlichkeitsprofil die Ausgangsbasis dar (Ist-Zustand). Dies bezieht sich ebenfalls auf jene Personen, die durch sportliche Aktivität in der Vergangenheit z.B. ihr habituelles Befinden verbessern konnten, denn unberührt davon zeichnet ihn ein individuelles situationsinvariantes und zeitstabile Persönlichkeitsprofil aus. Demnach wird Persönlichkeit definiert als „...ein bei jedem Menschen einzigartiges, relativ stabiles und den Zeitablauf überdauerndes Verhaltenskorrelat.“ (vgl. Herrmann, 1991, S. 29). Nach dieser Definition der Persönlichkeit handelt es sich hinsichtlich des selektiven Zusammenhangs zwischen Sport und Persönlichkeit um Eigenschafts- bzw. Traitkonzepte (vgl. Conzelmann, 2001, S. 47).

Solche Eigenschafts- oder auch Traitkonzepte beziehen sich auf persönlichkeitsrelevante Dispositionen, die sich taxonomisch durch Attributsbezeichnungen (substantivische Benennungen), Adjektive und Typenbegriffe operationalisieren lassen, um Personen in ihren Eigenschaften zu beschreiben (vgl. Angleitner & Ostendorf, 1994). Es handelt sich dabei also um Eigenschaften von Menschen, welche über verschiedene Situationen und über eine gewisse Zeitspanne hinweg stabil sind. Wie Allport bereits 1937 anmerkte, können Eigenschaften (Traits) nicht unmittelbar beobachtet werden, sondern werden durch Verhalten erschlossen. Sie sind weiterhin „...nicht jederzeit wirksam, dauern aber an, wenn auch latent, und zeichnen sich durch niedrige Auslösungsschwellen aus.“ (Allport, 1937, dt. 1949, S. 344; zit. nach Eysenck & Eysenck, 1987, S. 13). Ein solches Eigenschaftsmodell zur Aufdeckung stabiler Persönlichkeitsmerkmale stellt das Fünf-Faktoren-Modell („Big-Five-Modell“) nach Costa und McCrae (1989, 1992a) dar.

Ohne an dieser Stelle auf die bis dato in der Persönlichkeitsforschung mit ihren zahlreichen und unterschiedlichen Überlegungen nicht geklärte Grundsatzfrage der Berechtigung eigenschaftsorientierter Theorien einzugehen, liefern sie doch Ansätze, Persönlichkeit zu beschreiben und zu beurteilen und entsprechende Konsequenzen

daraus zu entwickeln (vgl. Ostendorf, 1991). Morgan (1978) kommentiert diese Tatsache wie folgt:

„Es gibt Hinweise, die die Ansicht unterstützen, daß traitorientierte Psychologie nützlich für die Beschreibung, Erklärung und Vorhersage des Verhaltens ist.“ (Morgan, 1978, S. 337; zit. nach Bierhoff-Alfermann, 1986, S. 135)

und weiter:

„Das Plädoyer zur Abschaffung der Trait-Psychologie stellt einen schwerwiegenden Fehler dar. Die Trait-Psychologie lebt und ist wohlauf, und Sportpsychologen sollten solche Modelle nicht verwerfen. Psychologische Traits sind recht wichtig, wenn in Kombination mit ausgewählten State-Maßen benutzt.“ (Morgan, 1978, S. 338; zit. nach Bierhoff-Alfermann, 1986, S. 137)

Im Rahmen eigenschaftstheoretischer Persönlichkeitsansätze liegen neben jenem, dem lexikalischen Ansatz zugehörigen Fünf-Faktoren-Modell einige Alternativen zur Generierung von geeigneten stabilen Persönlichkeitsmerkmalen vor. An dieser Stelle werden jedoch lediglich drei einschlägige und alternative Ansätze zur Persönlichkeitsbeschreibung und Aufdeckung interindividueller Unterschiede kurz erläutert, bevor das sich als robust erweisende „Big-Five-Modell“ eingehender thematisiert wird.

PEN-Modell nach Eysenck

Zur Feststellung stabiler Persönlichkeitseigenschaften entwickelte Eysenck das sogenannte PEN-Modell (Eysenck, 1991; Eysenck & Eysenck, 1985; vgl. auch Eysenck & Eysenck, 1987). Es umfasst drei persönlichkeitsbeschreibende Typen, nämlich Psychotizismus, Extraversion und Neurotizismus. Diese drei übergeordneten Faktoren werden jeweils durch neun Eigenschaften (Traits) spezifiziert. Die Dimension Psychotizismus beinhaltet demnach die eigenschaftsbeschreibenden Adjektive aggressiv, kalt, egozentrisch, unpersönlich, impulsiv, antisozial, uneinfühlsam, kreativ und hartherzig. Extraversion hingegen wird durch gesellig, lebhaft, aktiv, sich behauptend, sensationshungrig, sorglos, dominierend, aufgeschlossen und abenteuer-

lustig konkretisiert. Schließlich lässt sich Neurotizismus nach dem PEN-Modell mit Hilfe der Eigenschaften ängstlich, bedrückt, Schuldgefühle haben, gering selbstachtend, gespannt, irrational, schüchtern, launisch und gefühlvoll (vgl. Eysenck & Eysenck, 1987, S. 16) operationalisieren. Entwickelt wurden diese Dimensionen ursprünglich durch exploratorische Faktorenanalysen, deren Grundlage biographische Items, Psychiaterratings und weitere Fragebogen-Items waren und sind Eysenck zufolge biologisch begründete Temperamentfaktoren.

Cattell's 16-Persönlichkeitsfaktoren-Modell (16PF)

Cattell's Arbeiten zur Entwicklung eines eigenschaftsorientierten Modells zur Persönlichkeitsbeschreibung begannen bereits in den 50er Jahren (vgl. Cattell, 1947) und konkretisierten sich in dem Modell der 16 Persönlichkeitsfaktoren. Es umfasst insgesamt 16 Primärfaktoren und zusätzlich vier Sekundärfaktoren (Q1-Q4) (vgl. Eysenck, 1987, S. 128ff.). Sie wurden faktorenanalytisch entwickelt und aufgrund dessen systematisch zusammengefasst. Die jeweilige Bedeutung dieser Faktoren ist umgangssprachlich zum Teil nicht zu beschreiben, so dass zum Verständnis zusätzliche Operationalisierungen aufgeführt sind. Demnach ergeben sich für das Modell die Faktoren (A) Affektothymie (aus sich herausgehend, warmherzig, teilnehmend) - Schizothymie (reserviert, distanziert, zurückhaltend, abgesondert), (B) hohe Intelligenz (aufgeweckt) - niedrige (generelle) Intelligenz (dumm), (C) hohe Ichstärke (emotional stabil, reif, ruhig, der Realität ins Auge sehend) - niedrige Ichstärke (emotional wenig stabil, beeinflusst von Gefühlen, leicht aufgeregt), (E) Dominanz (selbstbehauptend, aggressiv, konkurrierend, hartnäckig) - Unterwürfigkeit (demütig, sanft, leicht zu führen, fügsam, entgegenkommend), (F) Ausdrucksfreude (unbekümmert, fröhlich, begeistert) - Ausdrucksarmut (nüchtern, schweigsam, ernst), (G) hohe Überichstärke (gewissenhaft, beständig, moralisch, gesetzt) - geringe Überichstärke (selbstsüchtig-berechnend, sich über Regeln hinwegsetzend), (H) soziale Initiative (unternehmungsfreudig, ungehemmt, in Gesellschaft hervortretend) - sozial scheu (scheu, schüchtern, gehemmt, sieht überall Gefahren), (I) Feinfühligkeit (weichherzig, empfindsam, anhänglich, übermäßig abgesichert) - Grobschlächtigkeit (hartherzig, selbstbewusst, realistisch), (L) paranoider Argwohn (argwöhnisch, schwer zu täuschen) - Vertrauensseligkeit (vertrauensvoll, findet sich mit den Umständen ab),

(M) Unbekümmertheit (fantasiereich, bohemienhaft, geistesabwesend) - konventionelle Nüchternheit (praktisch, realitätsbezogen, „auf beiden Beinen stehend“), (N) Scharfsinn (schlau, geschliffen, gewandtes Auftreten in der Gesellschaft) - Arglosigkeit (gerade heraus, nicht anmaßend, „echt“, aber in Gesellschaft ungeschickt), (O) Neigung zu Schuldgefühlen („bedenklich“, sich Vorwürfe machend, unsicher, besorgt) - Zuversicht, Selbstsicherheit (selbstbewusst, ruhig, selbstzufrieden), (Q1) Radikalismus (experimentierfreudig, vorurteilslos, freigeistig) - Konservatismus (konservativ, traditionelle Vorstellungen achtend), (Q2) Eigenständigkeit (gruppenabhängig, zuverlässiger Anhänger) - Gruppenverbundenheit (selbstgenügsam, einfallreich, zieht eigene Schlüsse vor), (Q3) hohe Selbstsentiment-Integration (beherrscht, sozial korrekt, hohe Anforderungen stellend, pflichtbewusst) - niedrige Selbstsentiment-Integration (ungezügelter Selbstkonflikt, schlaff, folgt eigenen Antrieben und schließlich (Q4) hohe ergische Spannung (gespannt, frustriert, getrieben, überreizt) - niedrige ergische Spannung (entspannt, ruhig, träge, besonnen, nicht frustriert).

Eine Besonderheit des 16PF-Modells von Cattell sind die zum Teil sehr hohen Interkorrelationen, aus denen sich die genannten vier Sekundärfaktoren extrahieren lassen. Allerdings muss an dieser Stelle angemerkt werden, dass durch zahlreiche Studien versucht wurde, die statistischen Ergebnisse zur Entwicklung des Cattell'schen Persönlichkeitsmodells zu wiederholen und zu bestätigen. Schenkt man den Ausführungen Eysencks (1987, S. 129ff.) Glauben, ist dies nicht gelungen.

Das Freiburger Persönlichkeits-Inventar (FPI)

Ein weiteres faktorenanalytisch entwickeltes Inventar zur Beschreibung der Persönlichkeit und zur Feststellung interindividueller Unterschiede liegt mit dem sogenannten Freiburger Persönlichkeits-Inventar (FPI) von Fahrenberg, Hampel und Selg (1984) vor. Es wurde in einer ersten Publikation bereits 1970 entwickelt und umfasste im Ergebnis die Dimensionen Nervosität (FPI-1), Spontane Aggressivität (FPI-2), Depressivität (FPI-3), Erregbarkeit (FPI-4), Geselligkeit (FPI-5), Gelassenheit (FPI-6), Reaktive Aggressivität/Dominanzstreben (FPI-7), Gehemmtheit (FPI-8) und Offenheit (FPI-9). Zusätzlich wurden die Skalen Extraversion - Introversion und Neuro-

tizismus berücksichtigt, welche sich im Sinne Eysencks an das oben bereits geschilderte PEN-Modell anlehnen, sowie die Skala Maskulinität - Femininität.

Eine langwierige Revision dieser ursprünglichen FPI-Skalen führte schließlich zur bis heute gültigen FPI-R-Fassung des Freiburger Persönlichkeits-Inventars und berücksichtigt folgende zwölf Dimensionen: 1) Lebenszufriedenheit (FPI-R 1), 2) Soziale Orientierung (FPI-R 2), 3) Leistungsorientierung (FPI-R 3), 4) Gehemmtheit (FPI-R 4), 5) Erregbarkeit (FPI-R 5), 6) Aggressivität (FPI-R 6), 7) Beanspruchung (FPI-R 7), 8) Körperliche Beschwerden (FPI-R 8), 9) Gesundheitssorgen (FPI-R 9), 10) Offenheit (FPI-R 10). Hinzu kommen die Extraversion-, Introversion- und Neurotizismus-Skalen (FPI-R E und N) der ursprünglichen Fassung des Inventars.

Eine weitere Revision des ursprünglichen FPI entstand mit dem FPI-A. Diese revidierte Fassung bezieht sich nicht auf die soeben beschriebene FPI-R-Form, sondern wurde entwickelt, um Daten früherer Untersuchungen mittels des ursprünglichen FPI nun mit einer modifizierten Form vergleichen zu können.

NEO-FFI-Persönlichkeitsinventar („Big Five“-Modell)

Unter den vielfältigen Ansätzen, stabile und zeitlich überdauernde Persönlichkeitsmerkmale zu identifizieren, welche geeignet sind, zum einen Persönlichkeit zu beschreiben, zum anderen zwischen Personen zu unterscheiden, hat sich in den letzten Jahren vor allem im anglo-amerikanischen, mittlerweile aber auch im deutschsprachigen Raum (vgl. Körner, Geyer & Brähler, 2002) das sogenannte Fünf-Faktoren-Modell („big five“) nach Costa und McCrae (1989, 1992a) hervor getan. Inzwischen gilt das „Modell der fünf Dimensionen“ als das aussagekräftigste, um Persönlichkeit zu beschreiben und aufzudecken (vgl. Gerbert, 2002). Wie Digman (1990, S. 418) erklärt, handelt es sich dabei hinsichtlich der Persönlichkeitsdiskussion um einen entscheidenden Schritt aus der Unklarheit heraus. Dies nicht zuletzt deshalb, weil dem Fünf-Faktoren-Modell keine spezielle Persönlichkeitstheorie zugrunde liegt, sondern weil es aufgrund des lexikalischen Vorgehens auf einer persönlichkeitspezifischen Sprache beruht (vgl. auch Caprara & Cervone, 2000, S. 66). Herrmann (1991, S. 96) spricht in diesem Kontext von der „Weisheit der Sprache“, auf deren Grundlage man ein gültiges Beschreibungssystem für Persönlichkeiten aufbauen kann. Das Modell umfasst fünf Dispositionen, welche sich in vielen empirischen

Studien sowohl in der englischsprachigen als auch der ins Deutsche übersetzten Persönlichkeitssprache als robust erwiesen haben (vgl. Angleitner, Ostendorf & John, 1990; Borkenau & Ostendorf, 1993, S. 5; Ostendorf, 1991, S. 235; Caprara, 2000, S. 68).

Entwickelt wurden die sogenannten „big fives“ aus Untersuchungen, in denen repräsentative eigenschaftsbeschreibende Adjektive aus einer großen Anzahl personenbeschreibender Adjektive ($N=5160$) ausgewählt wurden. Diese Adjektivsammlung geht auf eine Vielzahl verschiedener ebenfalls lexikalisch orientierter Persönlichkeitsinventare zurück und wurde zunächst durch Stichproben sowohl selbst- als auch fremdbeurteilt und schließlich durch faktorielle Analysen sortiert und reduziert (vgl. ebd.). Als Ergebnis konnten fünf persönlichkeitsbeschreibende Dimensionen identifiziert werden.

„A series of research studies of personality traits has led to a finding consistent enough to approach the status of law. The finding is this: If a large number of rating scales is used and if the scope of the scales is very broad, the domain of personality descriptors is almost completely accounted for by five robust factors.” (vgl. Digman & Inouye, 1986, S. 116).

Somit kann das Fünf-Faktoren-Modell nach Costa und McCrae (1989, 1992a) als Breitbandverfahren verwendet werden, um die Persönlichkeit zu beschreiben und individuelle robuste Merkmalsausprägungen zu erfassen. Es erwies sich in vielen weiteren Studien als replizierbar, sei es in Stichproben, methodischen Vorgehensweisen und auch der Kultur. Dies hat nicht zuletzt praktische Konsequenzen für die Anwendungsgebiete der „big fives“. So geben die Forscher Borkenau und Ostendorf (1993, S. 22ff.) an, das Inventar sei sowohl in der klinischen Psychologie als auch in der Organisationspsychologie anwendbar, wenn es darum geht, die allgemeine Persönlichkeitsstruktur von Individuen aufzudecken. Besondere Verwendung des Fünf-Faktoren-Modells wird für die Eignungsdiagnostik proklamiert. Dies betrifft sowohl Schul- (ab Pubertätsalter) und Studienlaufbahn als auch den Bereich der Berufsberatung. Begründet wird dies durch Ostendorf (1990, S. 236) damit, dass es die jeweiligen Operationalisierungen und Itemkonstruktionen der fünf erfassten Faktoren zulassen, auch gesellschaftliche und betriebliche Ziele zu reflektieren. Vorteile birgt das Modell weiterhin deshalb, weil aufgrund der dimensionalen Beurteilung genaue

Schätzungen des Ausprägungsgrades der einzelnen Faktoren möglich sind. So ist eine Person beispielsweise nicht entweder dem einen oder anderen Typ zuzuordnen, sondern kann durch „weiche“ Abstufungsgrade tendenziell realistischer eingestuft werden.

Das Fünf-Faktoren-Modell ist als Inventar zur Anwendung gebracht worden, welches in Anlehnung an die zu messenden Dimensionen den Namen NEO-FFI (NEO-Fünf-Faktoren-Inventar) trägt. Hierbei gelten für die Dimensionen folgende ins Deutsche übersetzte Sinnbedeutungen (vgl. Borkenau & Ostendorf, 1993, S. 5, S. 26; Borkenau & Ostendorf, 1991, S. 29; Caprara, 2000, S. 68; Costa & McCrae, 1992a, S. 15; Digman, 1990, S. 419). Zur Beschreibung und Identifizierung der Persönlichkeit wird das genannte Modell der fünf Faktoren auch für das vorliegende Verfahren zur Sportartenempfehlung verwendet. Hierbei werden den Sinnbedeutungen der Dimensionen zum Teil sportbezogene Bedeutungsinhalte hinzugefügt, um eine deutliche Relevanz zur oben genannten Selektionshypothese ($S \leftarrow P$) herzustellen. Dies schlägt sich letztlich auch in der Formulierung der dem Inventar zugrundeliegenden Items nieder, welche im Rahmen des Instruments zur Ermittlung eines Personenprofils für eine Ermittlung individuell geeigneter Sportarten verwendet werden (näheres dazu in Kap. 5.3).

Neurotizismus (emotional stability; neuroticism, vgl. Caprara, 2000, S. 68): Mit der Diagnose der emotionalen Stabilität und Labilität (Neurotizismus) werden individuelle Unterschiede gemessen. Hierbei ist der Begriff Neurotizismus nicht im Sinne psychischer Störung zu verstehen, sondern als Unterscheidungsmerkmal zwischen personellen Differenzen bezüglich der Ausprägung. Vor allem geht es darum, Unterschiede im Erleben von Emotionen und hier insbesondere negativer Emotionen und Stresssituationen festzustellen.

- Emotionale Labilität hat folgende Sinnbedeutung: Menschen mit einem hohen Ausprägungsgrad sind leicht aus dem Gleichgewicht zu bringen und leiden häufig unter Depressionen. Gerade in technisch anspruchsvollen Sportarten (z.B. leichtathletische Disziplinen), aber auch in sogenannten Risikosportarten (z.B. Fallschirmspringen) können derartige Gefühlszustände störend auf den Bewegungsablauf wirken (vgl. Nitsch & Munzert, 1997, S. 129). Außerdem

erleben sie häufig weitere negative Gefühlszustände wie Angst, Sorgen, Nervosität und Traurigkeit und neigen zu unrealistischen Ideen. Unter Angst wird in diesem Kontext eine situationsabhängige Anfälligkeit zur Angst als relationales Merkmal (vgl. Hackfort, 1986, S. 116) verstanden. Des Weiteren können emotional labile Menschen nur bedingt Bedürfnisse kontrollieren, reagieren unangemessen in Stresssituationen und sind insgesamt unsicher und hilflos (vgl. Borkenau & Ostendorf, 1993, 27).

- Emotionale Stabilität bedeutet: Emotional stabile Menschen sind ruhig, ausgeglichen, selbstsicher und sorgenfrei und geraten in Stresssituationen wie z.B. innerhalb der Ausführung von Risikosportarten nicht so schnell aus der Fassung. Der Prototyp des emotional stabilen Menschen lässt sich durch nichts aus der Ruhe bringen und erlebt selten Situationen und deren Bedingungskonstellation als subjektiv bedrohlich und somit angstauslösend. Eine mittlere Ausprägung der emotionalen Stabilität zeigt sich durch ein Verhalten, welches je nach Situation mal eher zu dem einen und mal eher zu dem anderen Extrem tendiert.

Extraversion (extraversion; surgency; energy, vgl. Digman, 1990, S. 419; Caprara, 2000, S. 68): Extraversion ist nicht stringent als das Gegenteil von Introversion zu verstehen. Vielmehr fehlen introvertierten Menschen Eigenschaften, die Extravertierte auszeichnen (vgl. Costa & McCrae, 1992b, S. 15). Diese Eigenschaften bestimmen zwischenmenschliches Verhalten, wobei Introversion nicht mit sozialer Ängstlichkeit in Verbindung zu bringen ist, sondern eher den Wunsch bezeichnet, alleine zu sein. Introvertierte Menschen können genauso glücklich sein wie Extravertierte. Sie ziehen die Beschäftigung mit sich selbst und den Sport alleine dem gesellschaftlichen Sport, Ereignis und zwischenmenschlichen Kontakt vor.

- Extraversion bedeutet: Menschen mit einer hohen Ausprägung sind gesellig, herzlich, aktiv, gesprächig, heiter, energisch, personen-orientiert, kontaktsuchend und optimistisch. Sie fühlen sich in Gruppen wohl und lieben grund-

sätzlich sowohl die interpersonelle An- und Aufregung als auch das gesellige Beisammensein. Oftmals wird im Kontext mit einer extravertierten Persönlichkeit auch der Begriff Freude als Eigenschaft erwähnt (vgl. Costa & McCrae, 1984). Demnach sind extravertierte Menschen eher in der Lage, freudvolle Emotionen zu erleben bzw. auszuleben als eher Introvertierte.

- Introversion bedeutet, dass Menschen eher zurückhaltend, unabhängig, reserviert und ausgeglichen sind, die Zurückgezogenheit und die Selbstbeschäftigung der Gesellschaft und Geselligkeit vorziehen. Im Mittel siedeln sich Menschen an, denen es relativ leicht fällt, aus sozialen Verbindungen heraus- und in die isolierte Selbstbeschäftigung hinein zu treten.

Offenheit für Erfahrungen (openness to experience; culture; intellect; vgl. Digman, 1990, S. 419; Caprara, 2000, S. 68): Diese Dimension bezieht sich auf das Interesse und das Ausmaß an der Beschäftigung mit neuen Erfahrungen, Erlebnissen und Eindrücken. Das Gegenteil ist nicht mit negativ akzentuierter Verschlossenheit gleichzusetzen, sondern bezeichnet eher eine fehlende Offenheit.

- Offenheit für Erfahrungen bedeutet: Menschen mit der ausgeprägten Eigenschaft der Offenheit haben ein reges Fantasieleben und eine akzentuierte Wahrnehmung eigener Gefühle. Sie sind interessiert an sportlichen und gesellschaftlichen Trends und Innovationen und grundsätzlich sehr wissbegierig. Erneuerungen gegenüber sind sie aufgeschlossen, intellektuell, fantasievoll und experimentierfreudig. Neue Erlebnisse, innovative Vorstellungen, Erfahrungen und Eindrücke, sowie Abwandlungen von bestehenden Normen und Regeln werden ständig angestrebt. Schließlich lieben sie abwechslungsreiche sportliche Handlungen.
- Nicht offen gegenüber neuen Erfahrungen zu sein bedeutet, altbewährte und auch vorhersehbare bekannte Aktivitäten und Sportarten Neuheiten und unvorhersehbaren Aktivitäten vorzuziehen. Sie halten an konservativen und konventionellen Einstellungen fest und reagieren auf Erlebnisse emotional e-

her gedämpft. Personen mit einer mittleren Ausprägung sind mal offen für „Neues“, mal halten sie an „Altem“ fest.

Verträglichkeit (agreeableness; friendliness, Caprara, 2000, S. 68): Ähnlich wie Extraversion wird durch diese Dimension interpersonelles Verhalten beschrieben. Eine ausgeprägte Verträglichkeit ist gleichzusetzen mit Altruismus. Das Gegenteil von Verträglichkeit ist nicht die Unverträglichkeit im umgangssprachlichen Sinn. Vielmehr ist damit statt Selbstlosigkeit, Selbstorientierung und „eigene Interessen durchsetzen“ gemeint. Betrachtet man dieses Persönlichkeitsmerkmal aus sportbezogener Sicht, so fällt auf, dass insbesondere im Mannschaftssport beides gefordert ist. So kann die ausgeprägte Eigenschaft der Verträglichkeit in Bezug auf den Spielgegner für das eigene Team kontraproduktiv sein. Gleiches trifft hinsichtlich einer zu schwachen Ausprägung innerhalb der eigenen Mannschaft zu. Eine Mannschaft tritt als Team füreinander (kooperativ) ein, möchte jedoch im Konkurrenzverhalten mit dem Spielgegner gegeneinander (kompetitiv) bestehen.

- Verträglichkeit bezeichnet hierbei eine wohlwollende, helfende, unterstützende und nachgiebige Art anderen gegenüber. Verträgliche Menschen haben ein starkes Bedürfnis nach Harmonie und Kooperation mit anderen. Sie stellen sich kooperativ in den Dienst der Gemeinschaft, auch einer Mannschaft.
- Nicht verträglich zu sein, bedeutet hingegen eher eine misstrauische und skeptische Grundeinstellung anderen und deren Einstellung und Absichten gegenüber. Sie zeichnen sich durch eine kompetitive und für die eigenen Interessen und Ziele stehende Grundeinstellung aus und streben nach Macht und Einfluss. Eine Person mit mittlerer Verträglichkeit als Eigenschaft ist in der Lage, zu verhandeln, mal im Interesse der Sache nachzugeben und sich ein anderes Mal durchzusetzen.

Gewissenhaftigkeit (conscientiousness; dependability; vgl. Digman, 1990, S. 419): Gewissenhaftigkeit im Sinne des Fünf-Faktoren-Modells bezieht sich als eine

Form der Selbstkontrolle auf den aktiven Prozess der Planung, Organisation und Durchführung von Aufgaben bzw. Handlungen (vgl. Borkenau & Ostendorf, 1993, S. 26). Bis zu einem gewissen Grad kann das Merkmal Gewissenhaftigkeit in Verbindung mit der asketischen Erfahrung bei Kenyon (1968a) (vgl. Singer, Eberpächer, Bös & Rehs, 1987, S. 37) gebracht werden.

- Gewissenhaftigkeit bezeichnet die Eigenschaft des ausdauernden, systematischen und sich durchsetzenden Verfolgens von Zielen. Gewissenhafte Menschen sind diszipliniert, ehrgeizig, zuverlässig, ordentlich, genau und willensstark. Es werden von gewissenhaften Menschen auch schwierig erscheinende Ziele konsequent verfolgt. Erstrebenswertes hat dementsprechend einen hohen subjektiven Aufforderungscharakter, wie z.B. das Erlernen komplizierter sportlicher Aktivitäten. Im Leistungssport ist diese Eigenschaft augenscheinlich besonders wichtig, müssen doch auch „schwierige“ Phasen wie Leistungsstillstände oder auch Probleme im sozialen Umfeld überwunden werden.
- Nicht gewissenhaft zu sein bedeutet: Menschen mit geringer Ausprägung dieser Eigenschaft zeichnen sich eher dadurch aus, nachlässig, wenig konsequent und mit geringerem Engagement und Anspruchsniveau an die Aufgaben heranzugehen. Sie sind unbeständig und wechseln schnell ihre Richtung. In Bezug auf das Erlernen sportlicher Betätigungen und dem Dabeibleiben kann man von keiner ausgeprägten Disziplin ehrgeiziger Zielverfolgung ausgehen. Personen, die weder dem einen noch dem anderen Extrem zuzuordnen sind, bringen „Lockerheit“ mit, betrachten die zu erledigende Aufgabe aber auch mit der notwendigen Fokussierung.

Das Fünf-Faktoren-Inventar wurde mit Bezug zum Sport z.B. von Hayes (1996) angewendet. Er untersuchte mittels des NEO-FFI verschiedene Thesen, welche sich zum einen auf unterschiedliche Persönlichkeitsausprägungen sowohl zwischen behinderten und nicht behinderten als auch zwischen durch Unfall oder Krankheit beeinträchtigten und nicht beeinträchtigten Sportlern und Nichtsportlern beziehen. Behauptungen, dass sowohl behinderte als auch körperlich beeinträchtigte Sportler hö-

here Werte in den Dimensionen emotionale Stabilität, Extraversion, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit vorweisen, konnten hierbei nicht bestätigt werden. Allerdings zeigen sich ohne Berücksichtigung sportlicher Aktivitäten bedeutsame Unterschiede in den Dimensionen emotionale Stabilität und Extraversion zwischen den Gruppen unfall- und krankheitsbedingter beeinträchtigter Personen und jenen, die von Geburt an mit körperlichen Einschränkungen leben zugunsten erstgenannter.

Zusätzlich zu den durch Revision des Originals auf das Handlungsfeld Sport im engeren Sinne beziehbaren genannten fünf Faktoren („big five“) erscheint eine weitere Dimension, die Aggressivität, für eine Verfahrensentwicklung zur Sportartenempfehlung relevant. Hierbei ist anzumerken, dass aus einer Literatursichtung nicht eindeutig erkennbar wird, ob nun aggressives Verhalten eher als Persönlichkeitsdisposition oder eher als Motiv einzustufen ist. Nach Asendorpf (1999, S. 36) sind Persönlichkeitseigenschaften „...Merkmale von Personen, die zumindest über mittelfristige Zeiträume stabil sind, wobei langfristige Änderungen nicht ausgeschlossen werden.“ Er führt weiterhin an, dass Menschen mit Konstrukten bzw. Merkmalen ausgestattet sind, die darüber bestimmen, welche Reaktionen die Person zeigt (vgl. ebd.). Derartige Reaktionen können unter Umständen eben auch aggressives Verhalten sein und äußern sich umgangssprachlich laut Asanger und Wenninger (1980, S. 10) in Form von Trotz, Wutanfällen, Schimpfen, Beleidigen, Bestrafen, Möbel zerbrechen oder körperlicher Gewalt insgesamt.

Folgt man dem kognitiv-handlungstheoretisch orientierten Ansatz aus motivationaler Perspektive, wie ihn Gabler (2000, S. 204ff.) beschreibt, so sind innerhalb des Menschen situationsabhängige Dispositionen (Bereitschaften oder auch Motive) im Sinne von Handlungstendenzen verankert. Demnach entstehen bestimmte Handlungen aufgrund der „...Wechselwirkung (Interaktion) zwischen solchen personinternen Persönlichkeitsdispositionen und situativen (Umwelt-)bedingungen.“ (vgl. ebd., S. 205). Motive allgemein, deren Entstehung und Einordnung werden in Kap. 4.3 im Rahmen der Zuwendungsmotive zum Sport noch eingehender zu thematisieren sein. Im Kontext mit Eigenschaften, die den Menschen beschreiben und differenzieren ist an dieser Stelle lediglich der Aspekt der Aggressivität von Bedeutung. Diesbezüglich haben sich drei wesentliche theoretische Ansätze zur Erklärung durchgesetzt.

Trieb- und instinkttheoretische Konzepte (vgl. Gabler, 2000, S. 236; Dennert, Pilz & Trebels, 1976, S. 252 ff; Jakobi, Selg & Belschner, 1975, S. 37ff.)

Ausgangspunkt dieser Überlegungen sind angeborene Energiequellen in Form von Aggressionstrieben und -instinkten, welche sich stets neu auf- und entladen. Sport könne demnach gleichsam als Ventil für derartige Entladungen dienen, sind doch sportliche Aktivitäten mit ihren spezifischen Normen und Regeln dazu prädestiniert, den „geregelten“ Aggressionsabbau durch einen mehr oder weniger ausgeprägten Konkurrenzkampf zu ermöglichen. Damit einher geht eine weitere Annahme, nämlich jene der Katharsishypothese. Sie besagt zunächst grundsätzlich, dass Aggressionen „kathartische Effekte“ aufweisen, das heißt entstandene Erregungen reduzieren können (vgl. Herrmann, 1991, S. 250). Diese Überlegungen gehen bereits auf Aristoteles zurück, welcher seinerzeit davon überzeugt war, dass Menschen von Wut und Furcht befreit werden können, wenn man entsprechenden Handlungen auf der Bühne zuschaut.

Es bestehen berechtigte Zweifel an der Gültigkeit solcher Annahmen. Zumindest die These einer kathartischen Wirkung durch sportliche Aktivität im Sinne von „Abreagieren“ oder „Dampf ablassen“ konnte empirisch sowohl durch Peper (1981) als auch durch Stützle-Hebel (1993) nicht bestätigt werden. Letztgenannte Autorin führte eine differenzierte Studie durch und kam zu dem Ergebnis, dass „...der Wert von Sportarten, in deren Vollzug aggressive Verhaltensweisen zu erwarten sind, ebenso wie der Wert von Wettkämpfen [...] nicht [...] in ihrem möglichen Beitrag zum Abbau aktivierter aggressiver Energien oder Aggressionstendenzen...liegt. - langfristig verstärken sie diese eher.“ (vgl. ebd., S. 8). Sie hält weiter fest, dass insgesamt ein unmittelbarer Verbrauch aggressiver Energie durch einen sportlichen Bewegungsvollzug ausgeschlossen ist (vgl. ebd., S. 108).

Frustrations-Aggressions-Hypothese (vgl. Gabler, 2000, S. 236; Herrmann, 1991, S. 249ff.; Jakobi, Selg & Belschner, 1975, S. 35ff.)

Eine weitere Annahme zur Erklärung der Entstehung aggressiven Verhaltens liegt mit der sogenannten Frustrations-Aggressions-Hypothese nach Dollard et al. (1939) vor. Sie geht davon aus, dass Aggressionen als Antwort auf Frustrationen zu bewer-

ten sind und weitere Aggressionen wiederum durch Frustrationen ausgelöst werden. Mit Frustrationen sind enttäuschte Erwartungen, versagte Befriedigungen, erlittenes Unrecht und sowohl wirklich als auch vermeintlich vereitelte Zielvorstellungen gemeint (vgl. Gabler, 2000, S. 236). Damit ist ein unmittelbarer Zusammenhang zum Zustand der Furcht bzw. Angst hergestellt, wobei aggressives Verhalten als eine unter vielen Antwortmöglichkeiten gelten kann (vgl. Herrmann, 1991, S. 250).

Zum einen konnte bisher der Zusammenhang zwischen Frustration und Aggression empirisch nicht bestätigt werden, zum anderen bleibt auch hier die Frage offen, ob Aggressionen angeboren sind oder erlernt werden. Auch die Einordnung von Aggressivität zu individuellen persönlichkeitsbeschreibenden Dispositionen ist gemäß der Aggressions-Frustrations-Hypothese nicht geklärt.

Lern- und Sozialisationstheoretische Ansätze (vgl. Gabler, 2000, S. 236; Herrmann, 1991, S. 400ff.; Jakobi, Selg & Belschner, 1975, S. 54ff.)

Derartige Konzepte zur Erklärung und Einordnung von Aggressivität gehen davon aus, dass aggressive Verhaltensweisen in erster Linie das Resultat von Lernprozessen sind. Herrmann (1991, S. 402) sieht die Ausprägung von Persönlichkeitsmerkmalen insgesamt, zu denen nach seiner Auffassung auch die Aggressivitätseigenschaft gehört, im Zusammenhang mit derartigen Lernprozessen und auch Lernarten. Berücksichtigt man nun aus kognitiv-handlungstheoretischer Perspektive die Tatsache, dass Menschen sich, wie bereits erläutert, durch ganzheitliches, intentionales, selbstreflexives und planendes Handeln auszeichnen (vgl. Kap. 4.1) und künftiges Handeln durch Erfahrungen und Lernprozesse (vgl. Nitsch, 2000, S. 61) beeinflusst wird, können auch aggressive Handlungen darauf zurückgeführt werden. Aufgrund von Erfahrungen schleifen sich demnach relativ stabile und individuelle Bewertungssysteme ein (vgl. Gabler, 2000, S. 208), deren Ausprägung und Verfestigung davon abhängig ist, wie erfolgreich daraus folgende Handlungsweisen in der Vergangenheit waren.

Herrmann (1991, S. 419) spricht in diesem Kontext von Lernen am Erfolg, Bekräftigungslernen oder von der instrumentellen Konditionierung von Verhaltensselektion und vertritt den Standpunkt, dass instrumentelle Verhaltensakte, z.B. aggressives Handeln, sich mit hoher Wahrscheinlichkeit als Persönlichkeitseigenschaft ma-

nifestieren, wenn die Person bisher damit erfolgreich war. Aber nicht nur der Handlungserfolg gilt hierfür als ausschlaggebend, sondern auch die gesellschaftlichen und sozialen Bewertungen aggressiver Handlungen (vgl. ebd., S. 421). Hierin unterscheiden sich die oben genannten fünf Faktoren („big five“) von der Aggressivität als Persönlichkeitseigenschaft. Während sich diese über Kulturräume und somit auch über spezifische gesellschaftliche Normen hinaus als robust erwiesen haben, bleibt dies für die Aggressivität als Persönlichkeitseigenschaft zumindest fraglich.

Wird Aggressivität bzw. die Neigung zu aggressivem Handeln in den Pool der persönlichkeitsbeschreibenden Eigenschaften aufgenommen, so erscheinen die Entstehungsformen und Abhängigkeiten des Ausprägungsgrades für den Zeitpunkt der Beratung und infolgedessen der These zur Selektion sportlicher Aktivitäten durch Persönlichkeit ($S \leftarrow P$) irrelevant. Hinsichtlich der Manifestation aggressiven Handelns als stabile situative Verhaltensweise werden jedoch zur Vervollständigung noch ein paar wichtige Aspekte angeführt.

So kann die Etablierung von aggressivem Handeln dadurch beschleunigt werden, dass entweder vergangene schwache aggressive Handlungen nicht oder nur gelegentlich und starke Aggressionen lediglich schwach, das heißt relativ konsequenzlos, bestraft wurden. Partielle Bestrafung kann den Zeitraum der Manifestation verlängern. Jedoch kann auch davon ausgegangen werden, dass einmal gefestigte Muster aggressiven Handelns als stabile Verhaltensweise zur zeitlich überdauernden Persönlichkeitsstruktur gehören (vgl. Bandura & Walters, 1963; Herrmann, 1991, S. 422) und sich neben den bereits genannten Dispositionen der „big fives“ zur Persönlichkeitsbeschreibung und -differenzierung eignen.

Aber nicht nur die aktuelle Bestrafung oder auch Belohnung aus der sozialen Umwelt scheint für eine Manifestation aggressiver Verhaltensweisen relevant zu sein. So kann dies nach Herrmann (1991, S. 422) auch in Form von Selbstbekräftigungen geschehen, das heißt durch „interne Modelle der Außenwelt“, was in der Vergangenheit aus der Umwelt gelernt und mit ihr antizipiert wird. Somit manifestieren sich auf der Grundlage von Erfahrungen bezüglich des eigenen aggressiven Handelns und den Reaktionen darauf sogenannte Verhaltensmaßstäbe, die sich als innere Abbilder einprägen. Interindividuelle Unterschiede und die individuelle Ausprägung

hinsichtlich der Eigenschaft Aggressivität können daher als Resultat aus den Erfahrungen mit der Umwelt betrachtet werden (vgl. ebd. S. 430; vgl. auch Robins, 1995).

Geht man davon aus, dass Aggressivität als eine Persönlichkeitseigenschaft gelten kann, deren Ausprägung letztlich aus dem Ergebnis der Auseinandersetzung mit der Umwelt resultiert, so stellt sich die Frage, ob es dafür stabile Auslöser gibt. Es gibt Hinweise, dass Aggressionen durch das Zusammenwirken zahlreicher Faktoren und Einflüsse entstehen, für die grundlegend sekundäre Persönlichkeitsmerkmale als vermittelnde Einflüsse verantwortlich sind und in gewisser Weise implizit als Folge emotionaler Labilität bzw. Instabilität gelten können. Hierzu gehört einerseits ein gewisses Ausmaß an emotionaler Ansprechbarkeit quasi als Entstehungsbedingung für Aggressionen, andererseits die Irritierbarkeit (Tendenz, sich aus der Fassung bringen zu lassen und heftig zu reagieren) und die Grübelneigung als Neigung, negative Gefühle wie Wut und Ärger zuzulassen (vgl. Caprara & Cervone, 2000). In einer eigenen Untersuchung (vgl. hierzu Kap. 5.3.8) wurden allerdings keine auffälligen Zusammenhänge zwischen Aggressivität und emotionaler Labilität bzw. Neurotizismus gefunden. Zwar sind die Ergebnisse hoch signifikant ($p \leq 0,01$), jedoch mit einer Korrelation von $r=0,20$ als niedrig einzustufen. Ein ebenfalls hoch signifikanter niedrig bis mittlerer negativer Zusammenhang mit $r=-0,35$ besteht hingegen zwischen den Dimensionen Aggressivität und Verträglichkeit. Dies deutet darauf hin, dass sich verträgliche Menschen eher nicht aggressiv verhalten. Weiterführende Studien sind zur Aufdeckung spezifischer Zusammenhänge angebracht.

Vor dem Hintergrund dieser Erläuterungen gilt nun die Aggressivität als weitere die „big fives“ ergänzende Persönlichkeitsdimension, um ein sportspezifisches Personenprofil erstellen zu können. Diese Dimension wird im Rahmen der Ermittlung individuell geeigneter Sportarten als sechster Faktor folgendermaßen operationalisiert:

Aggressivität (vgl. Fahrenberg, Hampel & Selg, 1984, S. 39; Gabler, 2000, S. 239;

Gabler, 1980, S. 216): ...kann als explizite oder instrumentelle Aggressivität klassifiziert werden. Explizit meint die tatsächliche bezweckte und auch intendierte personelle und gegenständliche Schädigung, wohingegen instrumentelle Aggressionen nicht als Zweck, wohl aber zur subjektiven Zielerreichung stattfindet und Schädigungen implizit in Kauf genommen werden. Differenziert zu betrachten ist

das zielstrebige Anpacken und Angreifen im Sinne eines Konkurrenzverhaltens beispielsweise im sportlichen Wettkampf. „...Eine dementsprechende Gleichsetzung dieses Konkurrenzverhaltens mit Aggressionen hält einer kritischen Analyse nicht stand...“ (vgl. Gabler, 1980, S. 220). Insbesondere im Sport muss Aggressivität unter Berücksichtigung der spezifischen Sportidee von Regeln und Normen betrachtet werden. So ist ein harter und gezielter Faustschlag beim Boxen anders zu bewerten und wird als solcher sportlich und auch gesellschaftlich akzeptiert, anders als etwa der gezielte Ellenbogenstoß im berührungsfreien Basketballspiel. Diese Tatsache täuscht aber nicht darüber hinweg, dass in diesem Kontext beim Boxer grundsätzlich die individuelle Bereitschaft zu aggressivem Handeln sowohl explizit als auch instrumentell vorhanden sein sollte, um erfolgreich sein zu können. Weiterhin ist die oft umgangssprachlich verwendete Formulierung und Gleichsetzung der Aggressivität mit dem Begriff des Durchsetzungsvermögens nicht relevant (vgl. auch Gavin, 1989, S. 90).

- Aggressivität: Eine hohe Ausprägung der Aggressivität bezeichnet die grundlegende Bereitschaft, sich körperlich, d.h. mit Körperteilen oder mit Hilfe von Gegenständen, verbal durch abfällige Äußerungen, Drohungen oder persönliche Herabsetzung und symbolisch durch abfällige Gesten, symbolische Drohungen u.a. aggressiv durchzusetzen. Aggressive Menschen fühlen außerdem sich schnell beleidigt und reagieren wütend und unbeherrscht.
- Keine aggressiven Neigungen zu haben ist gleichzusetzen mit einer sehr zurückhaltenden Wesensart, die sich durch aggressive Gehemmtheit auszeichnet. Kennzeichen aggressiver Verhaltensweisen sind der Person völlig fremd. Bezeichnend ist des Weiteren die Selbstkontrolle, die es grundsätzlich verhindert, dass es zu aggressiven Handlungen kommen kann. Eigene Rechte und Interessen verlieren in „brenzlichen“ Situationen entweder an Bedeutung, oder sie werden völlig aggressionsfrei durchgesetzt. Eine mittelmäßige Ausprägung zeichnet sich grundsätzlich dadurch aus, friedfertig zu sein und Aggressionen abzulehnen. Jedoch besteht auch die Bereitschaft, in extremen Situationen zur

Verteidigung der eigenen Person oder eigener Interessen aggressive Handlungen als notwendiges Mittel spontan oder reaktiv einzusetzen.

Aufgrund der vorangegangenen Ausführungen zu den persönlichkeitsbeschreibenden stabilen Merkmalen ergeben sich somit im Überblick für die hier vorliegende Arbeit bezüglich der Person und ihrer Persönlichkeit folgende aus Abb. 4.6 ersichtlichen relevanten Faktoren. Wie bereits dargestellt, lautet die grundlegende Frage, welche jeweiligen individuellen Ausprägungen der Persönlichkeitsmerkmale notwendig sind, um zum einen mit einer bestimmten Sportart beginnen zu können und sie zum anderen lustvoll und somit auch dauerhaft zu betreiben.

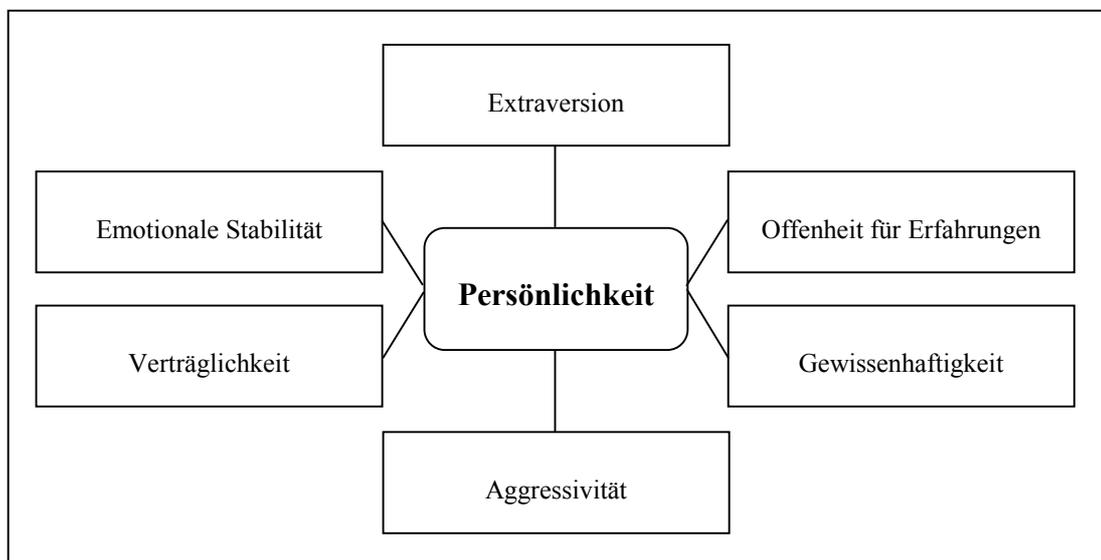


Abb. 4.6: Persönlichkeitsrelevante Faktoren eines Verfahrens zur Sportartenempfehlung

Im unmittelbaren Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und der Teilnahme am Sport seien an dieser Stelle abschließend Überlegungen von Svebak (1990) erwähnt. Seinem Ansatz zufolge hängt die Teilnahmebereitschaft an bestimmten Sportarten von motivationalen, persönlichkeitsbestimmenden und biologischen Aspekten und schließlich von der Vorliebe und Einstellung gegenüber bestimmten körperlichen Beanspruchungsformen ab. Damit liegt ein trianguläres System bestehend aus den drei genannten Faktoren vor, welche in ihrer Konstellation und Ausprägung eine Sportteilnahme eher begünstigen oder ablehnen. Diese drei Faktoren können laut

Svebak (1990, S. 91ff.) empirisch belegt werden. Einerseits besteht ein Zusammenhang zwischen den Eigenschaften eines Menschen mit der biologischen Veranlagung zu bestimmten Fasertypen (vgl. Tittel, 1990, S. 90) wie beispielsweise den „langsamen“ STO-Fasern (slow twitsch oxidative fibres), der Vorliebe für Ausdauersport und der Neigung zur „Seriosität bzw. Ernsthaftigkeit“, Vermeidung von erregenden Momenten und dem eher vorausplanenden Typen. Andererseits korreliert z.B. der impulsive Charakter mit der Bevorzugung von eher unvorhersehbaren „explosiven“ Sportarten und den biologisch determinierten sogenannten „schnellen“ FTG/O-Fasern (fast twitsch glycolytic/oxidative fibres) (vgl. ebd, 1990, S. 91). Je eindeutiger derartige Übereinstimmungen vorliegen, desto genauere Aussagen können getroffen werden, welche Formen sportlicher Betätigung nun ausreichenden Anreizwert besitzen, um sie zu betreiben. Allerdings fehlen im Hinblick auf eine Ermittlung geeigneter Sportarten hierzu entsprechende weiterführende Ideen und konkrete Passungsansätze.

4.3 Motive zum Sport als Bestimmungsfaktor einer Sportneigung

Wird beabsichtigt, Menschen eine für sie ganz individuell geeignete Auswahl an sportlichen Betätigungen an die Hand zu geben, so dürfen potenzielle persönliche Beweggründe als Antriebe zum Sporttreiben nicht außer acht gelassen werden. Derartige Motive als Zuwendungsgründe zum Sport werden in diesem Kapitel thematisiert.

Im Zusammenhang mit handlungstheoretisch begründeten Valenzen als subjektiv zu bewertende Aufforderungen (vgl. Kap. 4.1.4.2) hin zu sportlichen Handlungen wurden Motive als personenbezogene Handlungsvoraussetzungen bereits erwähnt. Zur Erklärung motivierten Verhaltens existieren verschiedene Ansätze, die jedoch in aller Regel nicht den Menschen als handelndes, sondern eher als ein auf Reize reagierendes Wesen betrachten. Derartige Konzepte versuchen entweder aus biologisch-physiologischer, ethologisch-instinkttheoretischer, tiefenpsychologisch-triebtheoretischer oder behavioristisch-lerntheoretischer Sicht Motivation und Motive als Verhaltensantrieb zu erklären. Daneben betrachten andere wiederum motiviertes Verhalten als etwas, das der gesamten Persönlichkeit zuzuordnen ist und den Menschen in sei-

ner Individualität und Einzigartigkeit beschreibt. So spricht z.B. Kuhl (2001, S. 99ff.) in Anlehnung an verschiedene Persönlichkeitstheorien von insgesamt sieben die Persönlichkeit beschreibenden System- bzw. Funktionsebenen. Die ersten drei Ebenen beschreiben mit kognitiven und motorischen Operationen, Temperament und Anreizmotivation einfache, die letzten drei mit den Motiven, kognitiv-emotionalen und volitionalen Vorgängen komplexe Aspekte. Eine weitere Ebene trägt gewissermaßen die Funktion der Vermittlung und Steuerung in Form von Progression und Regression zwischen den zwei Blöcken der einfachen und komplexen Funktionsebenen der Persönlichkeit. Vor dem Hintergrund der hier zu behandelnden Motive zu sportlichen Handlungen spielt die fünfte „...geistig höhere...“ (vgl. ebd. S. 120) Funktionsebene, nämlich jene der Basismotive, eine relevante Rolle. Demnach beruhen Motive „...auf der impliziten Repräsentation ausgedehnter Netzwerke von Situationen und Handlungen, die zur Befriedigung sozialer Bedürfnisse von Belang sein können und führen zu Unterschieden zwischen Personen in der Bereitschaft, bestimmte Klassen von Zielen anzustreben, angetroffene Situationen im Sinne der vorherrschenden Bedürfnislage zu interpretieren bzw. zu verändern oder neue Situationen aufzusuchen oder zu schaffen, die dem dominanten Motiv entgegenkommen.“ (Kuhl, 2001, S. 120).

Geht man grundsätzlich von einem Bild des Menschen aus, welches Intentionalität und Ganzheitlichkeit voraussetzt, sowie davon, dass durch den Person-Umwelt-Aufgaben-Bezug stets entsprechende subjektiv bewertete Handlungssituationen entstehen, wird auch vor diesem Hintergrund die Frage nach individuellen Motiven einzuordnen sein. Für das hier entwickelte Verfahren gilt - noch einmal zur Erinnerung - die grundlegende Frage, welcher Sport sich als geeignet erweist, um individuelle Motive befriedigen zu können. Mit der individuellen Motivstruktur ist, wie in Kap. 4.1.3.1 bereits erläutert, die Frage nach dem Zweck des Sporttreibens, also nach dem WOZU, zu stellen. Welche Folgen sind beabsichtigt und werden durch welche Formen sportlicher Aktivität erreicht bzw. erfüllt? Motive als nicht beobachtbare, hypothetische Konstrukte sind relativ fest verankerte individuelle nicht zuletzt auf Erfahrungen beruhende Handlungsbereitschaften. Sie wirken dem gemäß handlungssteuernd und bilden sich aus den antizipierten und angestrebten Handlungsfolgen (vgl. auch Kap. 4.1.3.2). In Ergänzung zur oben genannten Definition können sie nach Gabler (2000, S. 207) und Heckhausen (1989, S. 10) grundsätzlich sehr vielfältig

sein und liegen „...in Form [situations- und zeitlich, Gabler, 2000, S. 205] überdauernder und relativ konstanter Wertungsdispositionen vor.“ (vgl. Heckhausen, 1989, S. 9). Sie werden des Weiteren jeweils in definierte Inhaltsklassen (Äquivalenzklassen) von Handlungszielen eingegrenzt, welche ausdrücklich nicht der Gruppe von Grundbedürfnissen oder Trieben wie Hunger, Durst u.a. zuzuordnen sind. Solche Inhaltsklassen weisen unverwechselbare Besonderheiten auf und sind aufgrund der Vielfalt möglicher Handlungsziele auf einem hohen Abstraktionsniveau zusammenzufassen. Spricht man von antizipierten und angestrebten Folgen *sportlichen* Handelns, lassen sich diese Klassen jedoch eingrenzen, da sie sich direkt auf Bewegungshandlungen und nicht auf Handeln allgemein zurückführen lassen.

Motive, wie sie soeben erläutert wurden, können im Sinne einer Handlungsorientierung oder -steuerung einerseits in Zuwendungsmotive differenziert werden, das heißt in solche, die den Einstieg in eine sportliche Aktivität einleiten, andererseits in Durchführungs- oder auch Ausübungsmotive, woraus ein „Dabeibleiben“ abgeleitet wird, und schließlich auch in Abwendungs- oder Ablehnungsmotive von bestimmten Betätigungen (vgl. Hackfort, 1993, S. 196; 2001, S. 211; Nitsch, 1980, S. 470; Zarotis, 1999, S. 60). Die inhaltlichen Klassen unterscheiden sich hierbei nicht. Vielmehr können ein und dieselben Motive, bedingt durch den antizipierten Zweck, zum einen die Zuwendung zu bestimmten sportlichen Betätigungen begünstigen, zum anderen auch eine konstante Beibehaltung oder Ablehnung der Aktivität fördern. Die ursprünglichen Zuwendungsmotive oder auch aktivierenden Motive im Sinne einer Appetenz (vgl. Fuchs, 1995, S. 104) zu bestimmten sportlichen Betätigungen können eine gleichwertige Rolle für die längerfristige Ausübung derselben spielen. Jedoch können sich auch frühere Beweggründe ändern und als aktivierende aversive Motive eine Abwendung von der Sportart hervorrufen. In einer unveröffentlichten explorativen Studie hat Hackfort (2001, S. 211ff.) eine Auswahl von Motiven unter den Aspekten der Zuwendung, Durchführung und Ablehnung zu freizeitsportlichen Aktivitäten untersucht. Hierbei wurde festgestellt, dass gleiche Motive sowohl für eine als auch gegen eine bestimmte Form sportlicher Betätigung stehen können, je nachdem, ob sie vor Beginn der Sportaufnahme unter dem Zuwendungs- oder während des Sporttreibens unter dem Durchführungs- und Ablehnungsaspekt betrachtet wurden.

Weiterhin werden verschiedenen Motiven, unabhängig von der Perspektive der Zuwendung, Durchführung oder Ablehnung, unterschiedliche Bedeutsamkeiten beigegeben. Auf diese Weise entstehen regelrechte Motiv-Rangfolgen, welche letztlich nicht unerheblich für die appetente oder aversive Bedeutung von bestimmten sportlichen Aktivitäten sind (vgl. Hackfort, 2001, S. 213). Ebenso kann davon ausgegangen werden, dass nicht ein Motiv alleine verantwortlich für die Zu- oder Abwendung oder auch für die Durchführung sportlicher Betätigung ist, sondern stets ganze Motivkomplexe das sportbezogene Handeln beeinflussen (vgl. ebd., S. 211; Bös, Wydra & Karisch, 1992, S. 71).

Für das hier vorgestellte Verfahren der Sportartenempfehlung im Sinne einer Zuwendungshilfe zum Sport entstehen dadurch entsprechende Konsequenzen. So geben nicht nur die jeweiligen Ausprägungsgrade der Motive, sondern auch Rangfolgen und damit verbundene Wertigkeiten den Ausschlag für die Zuwendung oder Ablehnung verschiedener sportlicher Betätigungen. Berücksichtigt wird dies dadurch, dass im Rahmen der Ermittlung sportlicher Aktivitäten deren quantitativen Kennwerte in eine Rangfolge gebracht werden und sich somit die zur Erfüllung dominierender Motive am besten geeigneten Sportarten durchsetzen. Eine genaue Erläuterung dieser Zusammenhänge folgt in Kap.5.5.

In Abgrenzung zum Motivbegriff werden häufig weitere, in gewisser Weise ähnliche Begriffe wie Interesse oder insbesondere auch Einstellung in Bezug auf Sport verwendet. Bei den Interessen liegt das Hauptaugenmerk auf dem gesamten Gegenstandsfeld, woraus sich Neigungen zu bestimmten sportlichen Tätigkeiten ergeben (vgl. Gabler, 2000 S. 208). Im Freizeitbereich wurde zur Ermittlung von grundsätzlichen Freizeitneigungen oder auch -orientierungen der sogenannte Freizeit-Interessen-Test (FIT) (vgl. Holland, 1973; Stangl & Kepler, 1991) entwickelt, mit dessen Hilfe im unmittelbaren Zusammenhang zu Persönlichkeitsmodellen Orientierungstypen wie „intellektuell“, „künstlerisch“, „sozial“, „unternehmerisch“ und „konventionell“ diagnostiziert werden können. Bezogen auf das Handlungsfeld Sport wurden z.B. durch faktorielle Untersuchungen Beziehungen zwischen vier Typen sportlichen Interesses und verschiedenen individuellen Faktoren (Alter, Beruf, Bildungsgrad, Religion, Familienleben und Kinderanzahl) analysiert (vgl. Gryspeerdt, 1973). Diese waren zum einen die Teilnahme an unterschiedlichen sportlichen Aktivitäten (Indivi-

dualsport, Mannschaftssport und Partnersport wie z.B. Tennis) an sich, jene an Sportveranstaltungen allgemein, die Teilnahme an Sportveranstaltungen als Mittel der sozialen Kommunikation und schließlich das Verfolgen von Sportnachrichten. Als Ergebnis konnte festgehalten werden, dass Bildungsgrad und Beruf entscheidenden Einfluss auf die Art des Interesses am Sport nehmen.

Der Begriff der Einstellung hingegen bezieht sich eher auf die subjektiven Meinungen bzw. Bewertungen, emotionalen Reaktionen und Intentionen gegenüber einem Gegenstand oder Tätigkeitsbereich wie beispielsweise dem Sport (vgl. Abele & Brehm, 1985, 264; Gabler, 2000 S. 208). Die im sportlichen Kontext wohl ausführlichste Untersuchung von Einstellungen und eine darauf aufbauende Entwicklung eines diagnostischen Instruments liegt mit den ATPA-D-Skalen zur Erfassung der Einstellung gegenüber sportlicher Aktivität vor (vgl. Kenyon, 1968a; Singer, Eberspächer, Bös & Rehs, 1987).⁵ Diesen Skalen liegt ein sogenanntes Komponentenmodell der Einstellung (vgl. ebd., S. 13ff.) zugrunde, welches sowohl kognitive (auf die kognitive Repräsentanz von Einstellungsobjekten bezogen) als auch affektive (auf positive und negative Emotionen bezogene Einstellung gegenüber Objekten) und konative (auf die aktionale und reaktionale Handlungsbereitschaft bezogene Einstellung gegenüber Einstellungsobjekten) Aspekte berücksichtigt. Mittels der ATPA-D-Skalen besteht die Möglichkeit, Einstellungen gegenüber sportlichen Betätigungen zu messen. Sie umfasst insgesamt sechs Dimensionen der sportlichen Aktivität als 1.) eine soziale Erfahrung, 2.) ein Mittel zur Verbesserung der Gesundheit und der Fitness, 3.) das Erleben von Spannung und Risiko, 4.) eine ästhetische Erfahrung, 5.) Katharsis und 6.) als eine asketische Erfahrung.

Welche Motive und Motivkombinationen zeichnen sich als ausschlaggebende Anreize zur Aufnahme von bestimmten sportlichen Aktivitäten aus? In der einschlägigen zum Teil bereits genannten Literatur (vgl. ebd.; Abele & Brehm, 1990; Beyer, 2001; Hackfort, 2001; Janssen, Wegner, & Bolte, 1992; Kenyon, 1968a und Zarotis, 1999) finden sich Hinweise darauf, welche Motive zu einer geeigneten Auswahl beitragen können. Es wird ausdrücklich nicht das Spaßmotiv genannt, da es sich bei ihm um eine sogenannte Globalmotivation handelt (vgl. Sygusch, 2001, S. 382), welche

⁵Abkürzung für "Attitude Toward Physical Activity - Deutsch".

sich durch andere, im Folgenden näher zu erläuternde Motive, als Komplex implizit ergibt. Daher werden folgende Motive zur Zuwendung zum Sport sowohl dem Instrument zur Ermittlung eines sportspezifischen Personenprofils als auch den Vorgaben der sportlichen Aktivitäten durch spezifische Sportartenprofile zugrundegelegt:

Gesundheitsmotiv: Der Beweggrund, aus gesundheitlichen Gründen Sport zu treiben, bezieht sich auf das Streben nach Gesundheit im Sinne von „sich gesund und wohl fühlen“. Ziel ist es, „...Gesundheit in all ihren Aspekten das heißt somatisch wie psychosozial, zu fördern, zu erhalten oder wiederherzustellen.“ (vgl. Schwenkmezger, 2001, S. 244). Es hat somit sowohl präventiven als auch rehabilitativen Charakter. Der Gesundheitsbegriff bezieht sich grundsätzlich jedoch nicht nur auf den objektiv durch Experten feststellbaren physischen und psychischen Gesundheitszustand, sondern kann um das subjektive Erleben erweitert werden (vgl. ebd., S. 242). Beides muss nicht unbedingt übereinstimmen. So können Menschen objektiv frei von gesundheitlichen Einschränkungen sein, sich jedoch über eine schlechte körperliche Befindenslage beklagen. Umgekehrt fühlen sich manche Personen sehr wohl, obwohl durch eine objektive Befundlage körperliche Beschwerden bescheinigt werden können. In diesem Zusammenhang sei eine umfassende Begriffsbestimmung durch die World Health Organization (WHO) aus dem Jahre 1981 erwähnt, welche Gesundheit als einen Zustand des vollkommenen physischen, psychischen und sozialen Wohlbefindens bezeichnet. Dass sportliche Aktivitäten diesen pauschal definierten Gesundheitszustand positiv beeinflussen können, zeigen viele Studien sowohl aus medizinischer als auch aus psychologischer Sicht. Dies wurde im Rahmen des Zusammenhanges zwischen Sport und Persönlichkeit hinsichtlich aktueller und habitueller Befindlichkeitsveränderungen bereits erwähnt (vgl. Kap. 4.2.1). Gesundheit als Anreiz, sich sportlich zu betätigen, hat aufgrund zahlreicher Kampagnen wie z.B. jene des Deutschen Sportbundes (DSB) mit „Trimming 130“ aus dem Jahre 1983 starken Aufschwung erlebt (vgl. Rittner, 1985, S. 136). Aus der Perspektive der Zuwendung zum Sport steht in der vorliegenden Arbeit das Bedürfnis im Vordergrund, sich sportlich zu betätigen, um explizit subjektiv und objektiv positive, das heißt gesundheitsfördernde Effekte zu erzielen und langfristig das individuelle Gesundheitsbewusstsein zu stärken. Da gesundheitsfördernder Sport nicht nur aus

qualitativer, sondern auch aus quantitativer Sicht zu betrachten ist, müssen geeignete Regeln hinsichtlich der entsprechenden Parameter (Umfang, Intensität, Häufigkeit) festgelegt werden. In diesem Zusammenhang wird eine Weiterentwicklung des Verfahrens beabsichtigt, um im Sinne einer sportbegleitenden Beratung individuell regulierend einwirken zu können.

Leistungsmotiv: Der Bereich der Leistungsmotivation ist jener, der innerhalb der Motivationsforschung bisher insgesamt sehr ausführlich untersucht wurde (vgl. Gabler, 2000 S. 208; Heckhausen, 1989, S. 231ff.). Das Leistungsmotiv beschreibt eine auf das Ergebnis des Sporttreibens gerichtete resultatorientierte Bereitschaft und ist laut Heckhausen (vgl. ebd., S. 80) durch fünf Kriterien charakterisiert. Zum einen müssen Resultate sportlicher Handlungen objektivierbar bzw. objektiv bewertbar sein (z.B. durch die Festlegung bestimmter zurückzulegender Strecken, Festlegung und auch Einhalten von Zeiten und Spieldauern, Einhalten von festgelegten Punktsystemen), wodurch das Messen mit sich selbst oder mit anderen in Form eines Wettstreites möglich wird. Dementsprechend liegen als Gütemaßstab zur Bewertung standardisierte Bezugsnormen wie Strecken, Gewichte, Zeiten, Tor- und Punktsysteme vor. Typisch hierfür sind die sogenannten c-g-s-Systeme (Zentimeter-Gramm-Sekunde), durch die viele Formen sportlicher Betätigung charakterisiert sind. Diese Gütemaßstäbe benötigen wiederum entsprechende Schwierigkeitsmaßstäbe, wodurch Ergebnisse sportlicher Handlungen hinsichtlich Erfolg und Misserfolg bewertet werden können („gut“ bis „schlecht“, „schnell“ bis „langsam“, „viel“ bis „wenig“, „weit“ bis „kurz“, „hoch“ bis „niedrig“). Die Schwierigkeitsmaßstäbe sind für den Sporttreibenden verbindlich, entweder extern durch übergeordnete Bezugssysteme und Regeln oder individuell festgelegt. Schließlich zeichnet sich leistungsmotiviertes sportliches Handeln dadurch aus, dass das Ergebnis selbst und absichtlich verursacht und nicht etwa zufällig erreicht wird. Unter Berücksichtigung dieser Kriterien als Voraussetzung und Erfüllung leistungsmotivierten Sporttreibens können annähernd alle sportlichen Betätigungen leistungsorientiert betrieben werden. Wie Court (2001, S. 37) meint, hat jeder Sport „...die Tendenz, fremde oder frühere Leistungen zu übertreffen...“ und weiter: „Er stellt einen immerwährenden Wettbewerb der Kräfte

dar; jeder Teilnehmer strebt danach, an die Spitze zu kommen, sei es auch nur die seiner eigenen Klasse.“ Dies betrifft selbst Aktivitäten wie beispielsweise Wandern, Walking und viele andere Aktivitäten. Schwieriger wird es allerdings, sogenannte Entspannungsaktivitäten wie Yoga oder Qi Gong so zu betreiben, dass das Bedürfnis oder Streben nach Leistung befriedigt wird. Die im Kontext einer Sportartenempfehlung zu stellende Frage bezieht sich demnach darauf, wie stark das Leistungsmotiv ausgeprägt ist und welche Formen sportlicher Betätigung in der Lage sind, dieses zu erfüllen.

Aussehensmotiv: Das Aussehensmotiv bezeichnet grundsätzlich das Bestreben, eine gute körperliche Figur zu bekommen und/oder zu erhalten. Im Zusammenhang mit sportlichen Aktivitäten stellt es das Bedürfnis dar, das Aussehen durch Sport positiv beeinflussen zu können, um somit zur Verbesserung und/oder Stabilisierung des optischen körperlichen Erscheinungsbildes beizutragen. Dieses positive körperliche oder auch athletische Erscheinungsbild umfasst zum einen die Regulierung des eigenen Körpergewichts, sowohl unter dem Aspekt der Reduzierung als auch der Stabilisation und auch der Gewichtszunahme. Zum anderen beschreibt es sowohl das Bedürfnis zum Muskelaufbau und dessen „Verfeinerung“ als auch die Gewebestraffung (vgl. Zarotis, 1999, S. 87).

Anschlussmotiv: Das Motiv des Anschlusses zeichnet sich besonders durch seinen Sozialcharakter aus und kann als das Bestreben bezeichnet werden, Kontakte mit anderen zu suchen und Interaktionsmöglichkeiten aufrecht zu erhalten (vgl. Erdmann, 1983; zit. nach Gabler, 2000, S. 234). Zusätzliche Bedeutung erfährt das Anschlussmotiv dadurch, dass man neue Menschen kennen lernen möchte, um darauf aufbauend möglicherweise seinen Freundeskreis zu erweitern. Das Streben nach sozialen Kontakten ist nicht mit der Persönlichkeitseigenschaft der Extraversion gleichzusetzen (vgl. Kap. 4.2). Während Extraversion eine zeitlich stabile Eigenschaft darstellt, die nicht etwa danach strebt, befriedigt zu werden, sondern das menschliche individuelle Dasein beschreibt, kann je nach Ausprägung das Anschlussmotiv direkter und ausschlaggebender Antrieb für die Wahl sportlicher Aktivitäten sein. Eine zwar hoch signifikante ($p \leq 0,01$), jedoch mit $r = 0,31$ als

niedrig bis mittel einzustufende Korrelation zwischen dem Persönlichkeitsmerkmal und dem Motiv unterstreicht dies, wie in den folgenden Ausführungen noch dargestellt wird (vgl. Kap. 5.3.8.3).

Motiv zur Entspannung und des Ausgleichs: Entspannung kann nach Müller (1987, S. 14) „...als ein Zustand physischer und psychischer Gelöstheit...“ bezeichnet werden und äußert sich in Form einer gelassenen und behaglichen Stimmung. Eng mit der Begriff der Entspannung und des Ausgleichs ist auch Wellness oder Erholung einzuordnen. Laut Hahn (1992, S. 124) bezeichnet Erholung den Vorgang der Wiederherstellung körperlicher, geistiger und seelischer Leistungsfähigkeit nach psychophysischer Anspannung. Sie ist außerdem personenspezifisch, von der individuellen Bewertung abhängig und somit nicht für jeden Menschen von gleicher Bedeutung (vgl. Kellmann, 2002). Damit rücken subjektive relaxative Maßnahmen in den Vordergrund, durch die sowohl physische als auch psychische Spannungsminderungen angestrebt werden, welche infolge von Stress und Anspannungen im Alltag verursacht werden und zu Körperverspannungen, Nervosität, Schlaflosigkeit, Unkonzentriertheit und weiteren physiologischen Einschränkungen führen können. Das Motiv zur Entspannung bezieht sich dem gemäß auf das Bedürfnis, durch sportliche Betätigung „zur Ruhe zu kommen“, den nötigen Ausgleich zu den alltäglichen Belastungen zu finden und durch sie schlichtweg im Sinne einer psychischen Regeneration die „Seele baumeln“ lassen zu können.

Motiv zur Körper- und Bewegungserfahrung: Das Bestreben, den eigenen Körper zu erleben, die eigenen körperlichen Grenzen zu spüren und Reaktionen auf verschiedene Beanspruchungen kennen zu lernen, wird durch dieses Motiv beschrieben (vgl. Abele-Brehm & Brehm, 1990, S. 201). Es geht einher mit der Erlebnis-suche nach intensiven Sinneseindrücken und -reizen (Bewegungserleben wie ungewöhnliche Körperlagen im Raum, Schwebezustände in Luft und Wasser, besondere Körpergefühle im Zusammenhang mit der Natur), sogenannten statomotorischen Sensationen wie beispielsweise Schwindelgefühle (vgl. Treutlein, 1996, S. 133) und der Suche nach außergewöhnlichen Emotionszuständen wie z.B. das

flow-Erleben (vgl. Allmer, 1995; Csikszentmihalyi, 1992). Körpererfahrungen und -gefühle sind auch jene Erfahrungen, welche man durch den Vollzug sportlicher Bewegungen im Zusammenspiel sowohl mit Sportgeräten als auch mit der ökologischen Umwelt in Verbindung mit den Reaktionen des eigenen Körpers erlebt. Sie können sich nach Treutlein (1996, S. 133) außerdem sowohl in Form zyklischer Schwingungen des Körpers während monotoner Bewegungsabläufe als auch durch azyklisch explosive Bewegungen einstellen. Insofern stellt sich die Frage für Ermittlung individuell geeigneter Sportarten, wie stark einerseits dieses Motiv ausgeprägt ist, und andererseits, welche Formen sportlicher Betätigung dieser Motivausprägung entsprechen.

Motiv zum Risiko und zur Spannung: Risiko und Spannung erleben kann mit (Kompetenz-)Grenzsuche des Menschen beschrieben werden. Hierbei geht es in Abhängigkeit der Situationskontrollmöglichkeiten (vgl. Birkner, 2001, S. 107ff.) vorrangig um die objektiven Risiko- und auch Leistungsgrenzen, welche sich durch zum Teil unvorhersehbare Situationen kennzeichnen, in denen die körperliche Verwehrtheit grundsätzlich gefährdet sein kann (vgl. Singer, Eberspächer, Bös & Rehs, 1987, S. 36). In diesem Zusammenhang lässt sich die Befriedigung der Spannungs- und Risikosuche außerdem mit außergewöhnlichen risikobehafteten Bewegungszuständen bezüglich Geschwindigkeit, Richtungsänderung, Beschleunigung und sogenannten ups-and-downs oder, anders ausgedrückt, durch „Erlebniscocktails“ als Wechselbad der Gefühle wie Aufregung, Angst auf der einen und Freude und Glück auf der anderen Seite (vgl. Allmer, 1995; Apter, 1992) und zusätzlich durch sogenannte erregende Bedrohungswahrnehmung erreichen. Dieses emotionale Wechselbad beschreibt Hackfort (1998, S. 57) mit dem Begriff der „konträren Emotionen“. Es trifft im Grunde auf alle Risikosportarten zu. Rheinberg (1996, S. 112) spricht von einer Trias der Risikosuche. Aufgrund verschiedener Ursachen wie z.B. der grundsätzlichen Veränderung des Freizeitverhaltens und des gesamten privaten und beruflichen Lebensstils sind verstärkte Zuwendungen zu risikoreichen sportlichen Aktivitäten zu beobachten (vgl. Hackfort, 2001, S. 220; Huber, 1994; Opaschowski, 1995; 2000; Zuckerman, 1974, 1983). Des Weiteren kann das Motiv der Risiko- und Spannungssuche in dem

Wunsch begründet sein, eigene Fähigkeiten und Grenzen einschätzen zu lernen, um somit das Selbstwertgefühl positiv zu beeinflussen.

Ästhetikmotiv: Das grundsätzliche Bestreben, Bewegungen auszuführen, welche für die optische Wahrnehmung sehr gefällig sind, lässt sich durch den Begriff des Ästhetikmotivs beschreiben. In diesem Sinne folgt das Verständnis von Ästhetik im Sport hier der perzeptiv-rezeptiven Deutung, die sich nach Röthig (1992, S. 65ff.) vornehmlich der Körperlichkeit und der Bewegungen widmet. Sie gelten auch als Maßstab, wonach es grundsätzlich darum geht, Sport zu betreiben, der ästhetische Ansprüche erfüllt und nach Meinel's Auffassung (1973; in Krug, Hartmann, Schnabel, 2002, S. 140) als harmonisch, elegant, anmutig oder künstlerisch wahrgenommen wird und als solches beschrieben werden kann. Weiterhin kann es bedeuten, sich selbst und seine Emotionen durch Bewegung auszudrücken (vgl. Vent & Drefke, 1982, S. 133). Sowohl die Art, Form und Qualität als auch die freie Wahl expressiver Formen der Bewegungen als Attribuierung der Ästhetik sind für ästhetikmotivierte Menschen der entscheidende Antrieb, sich derartigen sportlichen Betätigungen zu widmen. Somit unterscheidet sich die hier formulierte Vorstellung von Ästhetik von jener „...physischer Vollkommenheit“ (Alkemeyer, 1995, S. 53), wie sie etwa im Dritten Reich das Image des perfekten Körpers zu repräsentieren trachtete. Die Neigung sowohl zur Ästhetik als auch zur oben genannten Gesundheit ist laut Sygusch (2001, S. 381) geschlechtsabhängig und als solche in der Regel eher weiblich dominant.

Motiv des Naturerlebens: Im Vordergrund steht das Bestreben, mit der natürlichen ökologischen Umgebung vereint zu sein und somit auch deren Besonderheiten, Gefahren und Unvorhersehbarkeiten zu akzeptieren, zu berücksichtigen und zu schätzen. Das Motiv, Natur zu erleben und sich mit ihr auseinander zu setzen, stellt den ausschlaggebenden Faktor des Anreizes dar und ist dem Reiz der eigentlichen sportlichen Tätigkeit gleichzusetzen. Im Zentrum steht allerdings nicht etwa die Befriedigung des Wunsches nach naturbedingtem Risiko, sondern sich in der Natur, das heißt vor allem unter freiem Himmel („Outdoor“) aufzuhalten. Bezogen auf sportliche Betätigungen sind jene zu unterscheiden, welche zwar

außerhalb geschlossener Räume betrieben werden können, bei denen die Naturverbundenheit allerdings eine Nebensächlichkeit darstellt und jenen, die ohne Natur ihre eigentliche Bedeutung verlieren würden. Einige sportliche Aktivitäten können trotz ihrer ursprünglichen Naturverbundenheit auch in speziellen Indoorhallen durchgeführt werden (z.B. Indoor-Klettern). Diese tragen allerdings nicht direkt, höchstens mit Hilfe von Imagination zur Erfüllung des Motivs bei. Zu den Anreizstrukturen ausgewählter sogenannter Outdoor-Sportarten sei an dieser Stelle auf die Arbeit von Beyer (2001) verwiesen.

Folgende Abbildung verdeutlicht übersichtsartig noch einmal jene Motive, die dem Verfahren zur Sportartenempfehlung zugrunde liegen, um individuell geeignete sportliche Aktivitäten zu finden.

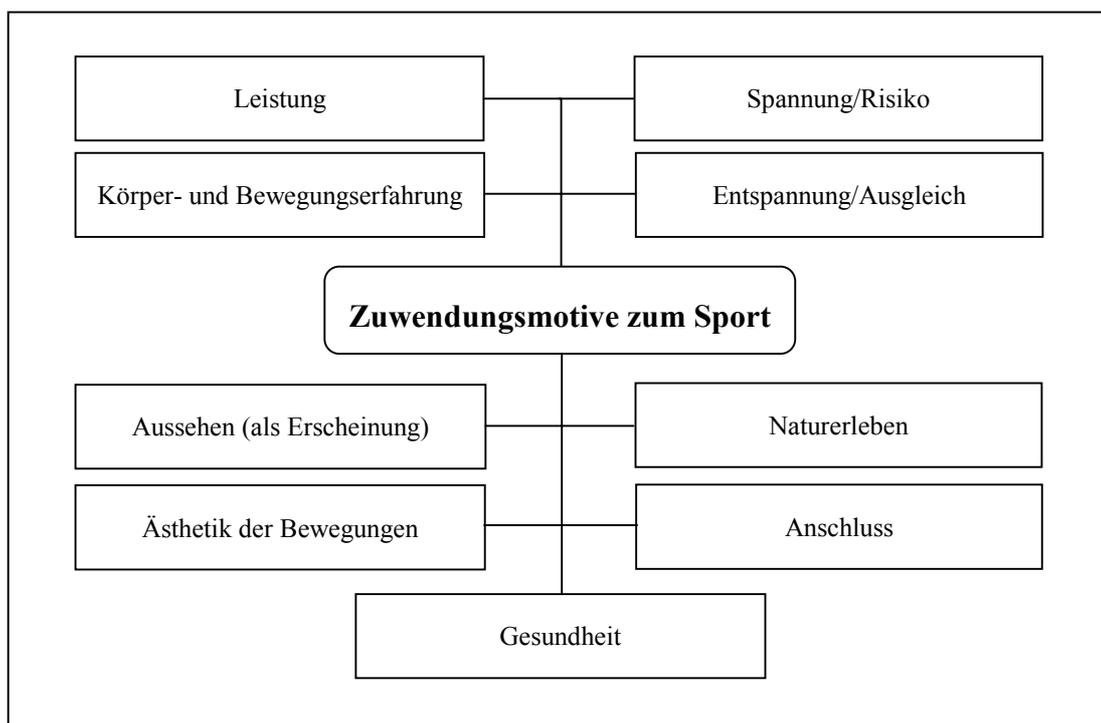


Abb. 4.7: Zuwendungsmotive eines Verfahrens zur Sportartenempfehlung

4.4 Zusammenfassung

Die in den Kap. 4 ausführlich erläuterten theoretischen Grundlagen bilden den Rahmen für die daran anschließende Entwicklung eines Verfahrens zur Sportartenempfehlung. Dabei orientiert sich dieses Instrument am Situationskonzept des handlungstheoretischen Ansatzes (vgl. Hackfort, Munzert & Seiler, 2000, S. 34; Nitsch & Hackfort, 1981, S. 278; Nitsch, 2000, S. 94) und berücksichtigt vor dem Hintergrund der Ganzheitlichkeit des Menschen und der Intentionalität seiner Handlungen die Grundkomponenten einer Handlungssituation, die Person, die Umwelt und die Aufgabe.

Da Menschen alle Handlungssituationen stets subjektiv betrachten, spielen für die Ermittlung individuell geeigneter Sporthandlungen in Form von sportlichen Aktivitäten entsprechende Grundaspekte eine entscheidende Rolle. Diese Grundaspekte subjektiver Situationsdefinitionen beziehen sich im Kontext mit den genannten Grundkomponenten sowohl auf die Betrachtung subjektiver Kompetenz- als auch Valenzeinschätzungen (vgl. Kap. 4.1.4.2; Tab.4.1). Bezogen auf die Person und seine individuellen Handlungsvoraussetzungen werden damit aus der Fähigkeitsperspektive Persönlichkeitseigenschaften und körperliche bzw. gesundheitliche Besonderheiten, aus der Sicht der subjektiven Aufforderung und Anregung verschiedene Zuwendungsmotive zum Sport angesprochen. Hieraus ergibt sich die Notwendigkeit, den Blick auf persönlichkeitspsychologische Ansätze zu richten, um Persönlichkeit beschreiben und erfassen zu können und um auf der Basis der Selektionshypothese passende Formen sportlicher Bewegung zu ermitteln. Wie bereits dargestellt, können diese Anforderungen durch das sogenannte Fünf-Faktoren-Modell („Big-Five-Modell“) nach Costa und McCrae (1989, 1992a) am besten erfüllt werden, so dass in Kap. 5 nochmals darauf eingegangen und für ein Verfahren der Sportartenempfehlung modifiziert wird.

Des Weiteren müssen zur Erfassung potenzieller Zuwendungsmotive zum Sport motivationspsychologische Aspekte berücksichtigt werden. Hierzu wurden in Kap. 4.3 verschiedene Punkte aufgegriffen und infolgedessen Motive herausgestellt und operationalisiert, die am ehesten geeignet erscheinen, eine individuelle Bedürfnisstruktur im Sinne einer Zuwendung zum Sport aufzudecken.

Betrachtet man aus der Perspektive der subjektiven Kompetenz und Valenz spezifische Umwelt- und Umfeldbedingungen, so sind im Kontext mit der Zielsetzung der Arbeit, nämlich der Entwicklung eines Verfahrens zur Sportartenempfehlung, entsprechende Aspekte herauszustellen. Als entscheidend sind hierbei in erster Linie materielle, soziale und ökologische Bedingungen zu nennen, die wiederum unter dem Gesichtspunkt der individuellen Möglichkeiten (Kompetenz) und auch der individuellen Aufforderung (Valenz) relevant sind. Im Hinblick auf materielle Bedingungen spielen dabei vorrangig finanzielle Möglichkeiten und unter Berücksichtigung einer subjektiven Kalkulation auch sich lohnende Investitionen eine Rolle. Soziale Bedingungen beziehen sich für die Ermittlung geeigneter Sportarten darauf, inwieweit die Teilnahme weiterer Personen wie Verwandte und Bekannte zum einen möglich und zum anderen erwünscht ist. Schließlich gilt es, Umweltbedingungen aus ökologischer Perspektive zu betrachten und in Verbindung mit subjektiven Einschätzungen zu bringen. Demnach werden spezifische ökologische Bedingungen herausgestellt, die sich konkret einerseits auf das Medium Wasser und andererseits auf die Struktur oder auch Charakteristik des Geländes beziehen.

Schließlich werden für die Entwicklung des Verfahrens zur Ermittlung individuell geeigneter Sportarten hinsichtlich der Aufgabe relevante Handlungserfordernisse betrachtet. Demnach sind unter Berücksichtigung sowohl der Anforderungs- als auch der Aufforderungsstruktur aufgaben-, das heißt, sportartenbezogene Aspekte zu berücksichtigen, die sich speziell auf einen sportartspezifischen Körperkontakt und Geräte- und Hilfsmittelbedarf, auf die spezifische aufgabenbezogene Komplexität der Bewegungen, sowie auf motorische Beanspruchungsformen und zeitliche Erfordernisse beziehen.

Folgende Tabelle verdeutlicht im Überblick jene Dimensionen, die sich am handlungstheoretischen Situationskonzept orientieren und die Grundlage für den nachfolgenden methodischen Teil der Entwicklung eines Verfahrens zur Sportartenempfehlung bilden (vgl. Kap. 4.1.4).

Tab. 4.2: Dimensionen subjektiver Situationsdefinitionen für eine Sportartenempfehlung (in Anlehnung an Nitsch & Hackfort, 1981, S. 283; Hackfort, 1986, S. 51; Nitsch, 2000, S. 99)

	Handlungskompetenz (Anforderungsstruktur)	Handlungsvalenz (Aufforderungsstruktur)
Person (Handlungsvoraussetzungen)	<ul style="list-style-type: none"> - Persönlichkeitseigenschaften - körperliche und gesundheitliche Besonderheiten 	<ul style="list-style-type: none"> - Motive im Sinne einer Zuwendung zum Sport
Umwelt (Handlungsbedingungen)	<ul style="list-style-type: none"> - finanzielle Möglichkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> - finanzielle Bereitschaft - soziale Anreize - ökologische Anreize
Aufgabe (Handlungserfordernisse)	<ul style="list-style-type: none"> - motorische Beanspruchung - zeitbezogene Möglichkeiten - Geräte- und Hilfsmittelerfordernisse 	<ul style="list-style-type: none"> - motorische Anreize - zeitbezogene Bereitschaft - Komplexität der Aufgabe - Körperkontakt - Anregung von Geräten und Hilfsmitteln

Hinsichtlich der umweltbezogenen Bedingungen, aber auch der aufgabenbezogenen Erfordernisse muss abschließend erwähnt werden, dass eine exakte Differenzierung der Dimensionen hinsichtlich Kompetenz und Valenz in der praktischen Anwendung, wie sie hier entwickelt wird (vgl. Kap. 5), nicht möglich ist. Sie hängt unmittelbar sowohl von den subjektiven Einschätzungen als auch von einer ebenfalls subjektiven Effekt-Aufwandkalkulation ab und lässt sich in Bezug auf ein Instrument zur Ermittlung geeigneter Sportarten nicht realisieren. Gerade im Hinblick auf die Realisierung der Sportartenempfehlung, nämlich die Verwendung einer dynamischen Internetplattform, ist diese Differenzierung der Valenz und Kompetenz nicht möglich. Dieser Aspekt wird an späterer Stelle im Rahmen sowohl einer Evaluation als auch einer Diskussion erneut aufgegriffen (vgl. Kap. 5.6 und Kap. 6). Wie bereits erwähnt wurde, muss an dieser Stelle die jeweilige subjektive Beurteilung und Einschätzung der einzelnen Person als Grundlage zunächst genügen.

5 METHODISCHER ANSATZ - EIN DYNAMISCHES VERFAHREN ZUR SPORTARTENEMPFEHLUNG IM INTERNET

Nachdem in den vorangegangenen Kapiteln der theoretische Rahmen eingehend erläutert wurde, welcher die Grundlage für die Sportartenempfehlung darstellt, dienen die nun folgenden Ausführungen der Herleitung und Beschreibung des Verfahrens, mit dessen Hilfe individuell geeignete Sportarten ermittelt werden können. Wie bereits in der Zielsetzung der Arbeit (vgl. Kap. 2) erwähnt wurde, steht eine praktische Anwendung dieses Instruments im Internet im Vordergrund. Aus diesem Grund wird zunächst auf grundlegende Aspekte, Entwicklungen und Nutzungsmöglichkeiten des Internets als neues Medium eingegangen. Des Weiteren wird der spezifische Bezug dieses neuen Mediums zur Sportwissenschaft, zum Sport allgemein, aber auch zu verschiedenen Ansätzen einer Beratung im Sport skizziert. Es folgt eine ausführliche Darstellung der notwendigen Tools zur Implementierung des hier entwickelten Verfahrens zur Sportartenempfehlung im Internet.

Anschließend wird in Kap. 5.3 die empirische Entwicklung des Inventars thematisiert, mit dem es möglich ist, ein sportartspezifisches Personenprofil zu generieren. Dieses Personenprofil orientiert sich an den Dimensionen, die in den vorangegangenen Ausführungen zum theoretischen Rahmen erläutert wurden und stellt die entscheidende Informationsbasis dar, um letztlich mit den in Kap. 5.4 (vgl. auch Anhang D) entwickelten Sportartenprofilen abgeglichen werden zu können. Personen- und Sportartenprofil haben hierbei die gleiche Struktur und die gleichen Dimensionen, so dass ein quantitativer Abgleich, wie er in Kap. 5.5 ausgeführt und beschrieben wird, möglich ist. Schließlich wird der methodische Teil der Arbeit mit einer Evaluationsstudie abgeschlossen (vgl. Kap. 5.6), mittels der die tatsächliche Wirksamkeit des Verfahrens zur Ermittlung individuell geeigneter Sportarten überprüft wird.

5.1 Das Medium Internet

Die Entwicklung des Internet als Kommunikationsmedium begann in den 60er Jahren mit der Einführung des Netzwerks ARPANET (Advanced Research Projects Agency) (vgl. Musch, 2000, S. 15) durch das US-Militär. Ziel war es, Datenpakete zwischen verschiedenen stationären Computern übermitteln zu können. Diese revolutionäre Erfindung wies allerdings bald qualitative Mängel auf, so dass eine erfolgreiche Weiterentwicklung hin zum heute als Internet bekannten Medium stattfand. Das Internet bezeichnet ein internationales Computernetzwerk und baut auf dem sogenannten TCP/IP-Protokoll (Transmission Control- und Internet-Protocol) auf. Dieses zweigeteilte Protokoll erlaubt es, zum einen mittels verschiedener Programmroutinen eine zuverlässige „verbindungsorientierte Kommunikation“ (vgl. Bergmann, 1996, S. 315) zu gewährleisten (TCP) und zum anderen entsprechende Datenpakete als eigenständige unabhängige Datagramme übertragen zu können (IP). Somit ist es möglich, vielerlei Informationen unabhängig vom Standort des Computers zu verschicken und zu empfangen. Der Informationsaustausch erfolgt hierbei in aller Regel per e-mail als Übertragungsart für Dateien.

Eine weitere Entwicklung zur Nutzung des Internets entstand mit der Installierung des WWW. W3, wie es auch oft genannt wird, steht für „world wide web“ und wurde 1991 durch Berners-Lee (vgl. Musch, 2000, S. 31) erstmals in Genf am europäischen Kernforschungszentrum CERN vorgestellt. Der Grundgedanke des WWW besteht darin, Informationen auf verschiedene Dokumente zu verteilen und diese durch Hypertext oder auch sogenannte links (als Verweis auf einen Hypertext-Knoten) zu verbinden. Auf diese Weise ist es jedem Nutzer des Internet möglich, zwischen diesen einzelnen verbundenen („verlinkten“) Dokumenten weltweit zu navigieren bzw. zu surfen. Insofern kann WWW als globales logisches Netz verstanden werden, welches sich zur Informationsübertragung des Internet bedient und somit kein eigenständiges physikalisches Netzwerk darstellt. Um als privater Nutzer das dynamische WWW-Angebot der Sportartenempfehlung nutzen zu können, sind letztlich Zugänge zu sogenannten WWW-Servern notwendig. Solche Server sind von Administratoren betreute Rechner, welche dem Nutzer dessen angeforderten WWW-Dokumente zur Verfügung stellen und dadurch quasi als Kontaktstelle zwischen Computer und dem Internet fungieren.

Seit der Implementierung dieser Möglichkeit des Informationsaustauschs erlebte das Internet einen regelrechten Boom. Es kann festgehalten werden, dass die Angebotspalette der öffentlich zugänglichen WWW-Seiten so rasant anwächst, dass es sich ca. alle zehn Wochen verdoppelt (vgl. Musch, 2000, S. 31). Wie anfangs bereits erwähnt, wird das Internet mittlerweile von allen namhaften Unternehmen genutzt, sei es zum Informationsaustausch oder auch zu Marketing- und Werbezwecken. Des Weiteren bedienen sich auch sämtliche Branchen, Wissenschaftszweige und Dienstleistungsanbieter des neuen Mediums. Selbst die staatliche und private Arbeitsvermittlung nutzt inzwischen das Internet, um Jobs anzubieten und Neulinge zu gewinnen (vgl. Englert, 2001). Die Entwicklungstendenzen zeigen, dass die Internetnutzung weiter ansteigt, wobei der Dienstleistungssektor sich als dominant herausstellen wird (vgl. Hahn & Günther, 2000, S. 126). Folgende Abbildung stellt die eben beschriebenen Zusammenhänge im Hinblick auf die Realisierung einer Sportartenempfehlung zwischen dem weltweit verfügbaren Internet, einem Nutzer und Server dar:

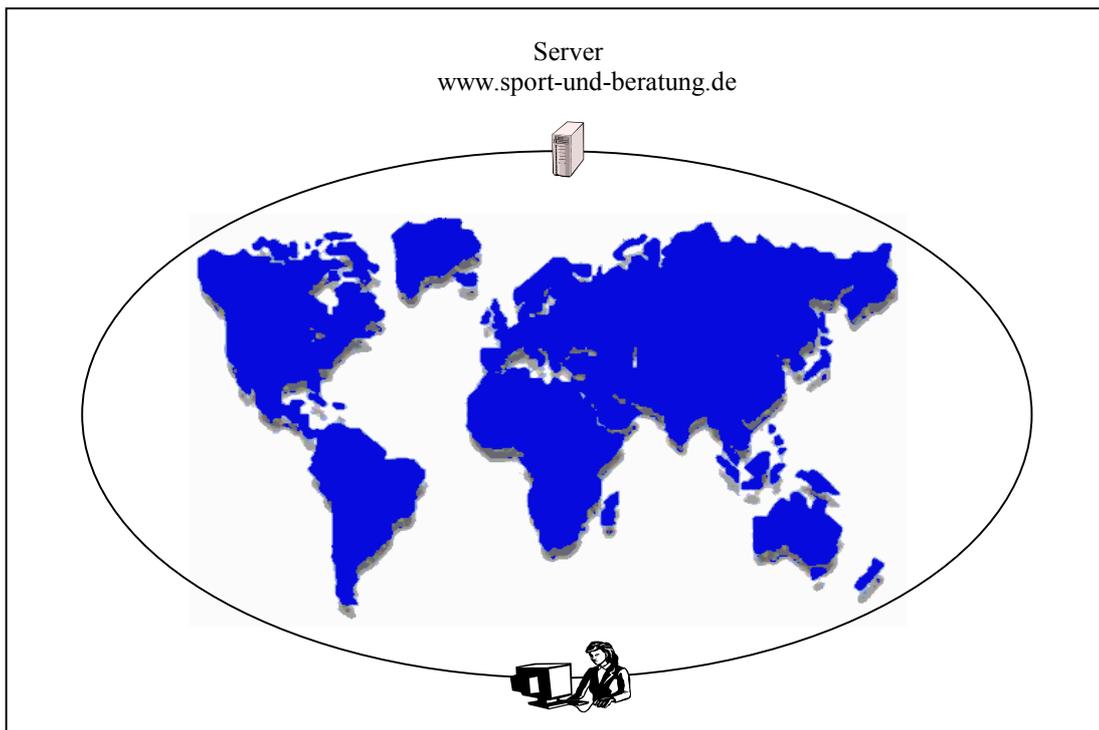


Abb. 5.1: Nutzung eines Verfahrens zur Sportartenempfehlung im Internet

Neben der allgemeinen Informations- und Wissensverbreitung wird das Medium Internet selbstverständlich auch für psychologische Beratungen genutzt. Diese Bera-

tungen betreffen therapeutische Themen hinsichtlich verschiedener psychischer Störungsbilder, aber auch Familien-, Ehe-, Partnerschafts-, Drogen- und Suchtberatungen (vgl. z.B. van Well, 2000). Besonderheiten ergeben sich hierbei vor allem durch die veränderte Form der Kommunikation. Hinsichtlich der Parameter Zeit und Raum können die verschiedenen Kommunikationsmöglichkeiten zunächst einmal grundsätzlich unterschieden werden. Während Beratungen traditionell als direkte Interaktionen bekannt sind, in denen sich zur gleichen Zeit und im gleichen Raum sowohl ein Ratsuchender als auch ein Berater aufhalten (sogenannte „Face-to-Face-Kommunikation“), können räumlich getrennte Interaktionspartner synchron das Telefon, den Chat oder auch Kamera-Konferenzen nutzen. Chat-Kontakte finden hierbei in speziell dafür eingerichteten Interneträumen ohne nennenswerte zeitliche Verzögerungen statt und basieren auf reiner Textvermittlung (vgl. van Well, 2000, S. 12).

Neben der Möglichkeit des Chats für zwei Interaktionspartner stehen für mehrere Personen gleichzeitig auch ganze Chat-Konferenzen zur Verfügung. In solchen speziell eingerichteten Konferenzräumen können sich mehrere Menschen zusammenfinden, um Informationen schriftlich und für alle sichtbar auszutauschen. Weiterhin besteht die Möglichkeit, als zusätzliche Variante der synchronen Kommunikation durch kamera-unterstützte Konferenzen mit dem Gesprächspartner per „Web-Cam“ nicht nur zu schreiben, sondern ihn auch auf dem eigenen Bildschirm zu sehen.

Asynchrone, d.h. ungleichzeitige Interaktionen werden in aller Regel durch den herkömmlichen Schriftwechsel oder per Fax realisiert. Nutzt man das Internet als Informations- und Interaktionsmedium, so rücken sogenannte News-Groups (Internetbasisdienste zur Sammlung elektronischer Zeitschriften und Informationen) und e-mail-Kontakte immer stärker in den Vordergrund. E-mails sind, wie bereits erwähnt, elektronisch verfasste und mittels Server über ein Datennetz verschickte Briefe (vgl. Schade, 2000, S. 46). Diese mittels spezieller e-mail-Programme geschriebenen Texte werden via Internet durch das Protokoll SMTP (Simple Mail Transport Protocol) an den zuständigen Server versendet, dort verarbeitet und an den Adressaten bzw. dessen sogenannte Mailbox weitergeleitet. Die Übermittlung solcher e-mails dauert in aller Regel wenige Augenblicke. Dem Adressaten steht dann die

Möglichkeit zur Verfügung, entweder den elektronisch verschickten Brief sofort zu empfangen oder ihn später aus seiner Mailbox abzurufen. Als nennenswerter Nachteil eines solchen asynchronen aber permanent verfügbaren, da jederzeit abrufbaren Informationsaustausches ist die Durchsichtigkeit und Fälschbarkeit zu nennen. So sind e-mails auf dem elektronischen Weg von Absender zum Adressaten sowohl für den Systemadministrator des Servers als auch für sogenannte Hacker jederzeit lesbar und veränderbar und somit nicht sicher (vgl. Bierhahn, 2002, S. 6). Aus diesem Grund ist es grundsätzlich ratsam, Verschlüsselungsmöglichkeiten als Authentizitätskontrolle (z.B. über SSL) einzurichten.

E-mails spielen auch für das hier entwickelte Verfahren der Sportartenempfehlung eine wesentliche Rolle. Nachdem der sportinteressierte Nutzer eine Auswahl für ihn individuell geeigneter sportlicher Aktivitäten auf seinem Bildschirm sichtbar erhalten hat, kann er durch ein bereitgestelltes Kommentarfeld e-mails für weiterführende Informationen an die das System betreuende Stelle versenden. Außerdem wird im Rahmen eines angedachten weiterführenden Beratungsprozesses zur individuellen Steuerung der Belastungsfaktoren, Realisierung und Gestaltung der sportlichen Betätigung der Kontakt zum Informationsaustausch per e-mail angeboten. Die eigentliche Ermittlung individuell geeigneter Sportarten hingegen erfolgt unmittelbar, das heißt in „Echtzeit“.

Das Medium Internet hat neben den oben genannten Anwendungsbereichen auch die Sportwissenschaft und den Sport erreicht. Auf einem Wissenschaftskongress in Paris im Jahre 1997 wurde, unabhängig von der sich ohnehin im Internet durch Selbstverwaltung etablierenden Sportwissenschaft z.B. durch die sportwissenschaftlichen Institute, der Ruf nach einer Globalisierung des Sports mit Hilfe des weltweit nutzbaren Informationsmediums laut (vgl. Clarke, 1997). Hinsichtlich des technischen und wirtschaftlichen Entwicklungsgefälles zwischen den Welten besteht darin die große Chance, sportwissenschaftliche Informationen für alle zugänglich zu machen. Diese Chance muss auch ergriffen werden, damit, wenn anscheinend auf wirtschaftlicher, politischer und religiöser Ebene schon nicht möglich, wenigstens bezogen auf den Gegenstand Sport die Welt näher zusammenrückt.

Dass die Sportwissenschaft und der Sport im allgemeinen das Medium Internet mittlerweile genauso intensiv nutzt wie andere Wissenschaftsbereiche, zeigt sich

nicht nur durch die zahlreichen Einträge in verschiedenen Internet-Suchmaschinen. Viele sportwissenschaftliche Themen werden durch online-Datenbanken aufbereitet und durch das Internet für den Interessenten zur Verfügung gestellt (vgl. Cox & Salter, 1998). Derartige Datenbanken sind von den verschiedensten sportwissenschaftlichen Gesellschaften und Bibliotheken weltweit eingerichtet worden und über deren jeweiligen OPAC (Online Public Access Catalogue) erreichbar. Mittlerweile sind fast alle sportlichen und auch aus wissenschaftlicher Sicht interessanten Quellen durch das Internet verfügbar. Neben den herkömmlichen wissenschaftlichen Kongressen stehen z.B. zusätzliche Foren im Internet zur Verfügung (z.B. SpoNet u.a.), um sich auszutauschen und Verbindungen für eigene oder gemeinschaftliche Interessen zu nutzen.

Neben den bereits erläuterten Möglichkeiten der psychologischen Beratung mittels des Mediums Internet rücken auch sportpsychologische online-Beratungen immer stärker in den Vordergrund. Sie beziehen sich zum Großteil darauf, Hinweise und Ratschläge aller Art dem interessierten aktiven Freizeitsportler zu geben, indem auf Homepages die Möglichkeiten zur Fragestellung gegeben wird. Diese Fragen werden per e-mail anschließend von Experten beantwortet (vgl. Stoll, 2001) und beziehen sich in erster Linie auf motivationale Probleme des aktiven Sporttreibens. Von den Nutzern solcher online-Beratungen werden auch häufig Fragen gestellt, welche die grundsätzliche Aufnahme und Aufrechterhaltung sportlicher Betätigung betreffen. Die Interaktion zwischen dem einzelnen Nutzer und dem Experten erfolgt hierbei per e-mail und gleicht insofern einem gewöhnlichen Informationsaustausch.

Eine weitere Form der Internetnutzung durch und für den Sport stellen interaktive Lernmodelle dar. Wie schon zu Beginn erwähnt, werden derzeit mit Erfolg Inter- und Intranetmodule eingerichtet, um das „Lernen im Netz“ zu etablieren (vgl. Schlattmann & Seidelmeier, 2000). Hierbei geht es darum, Leistungssportlern die Möglichkeit zu geben, trotz zeitraubender Trainingslager- und Wettkampfaufenthalte den Anschluss an den schulischen Lernprogress nicht zu versäumen. Eine Computer-Ausstattung und ein Internetzugang reichen aus, um im Sinne eines virtuellen Klassenzimmers oder virtueller Arbeitsgruppen Unterrichtsstoff aufzuarbeiten. Dies kann allerdings nicht ausschließlich geschehen, sondern ist stets als Ergänzung zum herkömmlichen Unterricht zu betrachten (vgl. Döring, 2000, S. 443). Diese Form des

ergänzenden Lernens ermöglicht es leistungsorientierten Sportlern, die sich noch in der schulischen oder beruflichen Ausbildung befinden, sich trotz sportlicher Karriere auch auf außersportlicher Ebene weiterzubilden.

Abschließend werden einige durch das Medium Internet den Sport wesentlich beeinflussende Aspekte aufgegriffen. So hat das Internet mittlerweile neben dem Fernsehen, der Tages- und Wochenzeitung und dem Hörfunk eine tragende und maßgebliche Rolle bezüglich der Verbreitung des Sports und der Sportberichterstattung übernommen (vgl. Noffke & Schumann, 1999, S. 197ff.; Scholz, 2001, S. 531). Die größten online-Sportanbieter (www.sport1.de, www.sport.de, www.formel-eins.de, u.a.) berichten von mehreren Millionen Aufrufen pro Monat der entsprechenden Sportseiten, durch die sich Interessierte über Sportereignisse informieren. Zusätzlich wird das Internet als globales Medium durch die Sportindustrie dazu genutzt, um Sportartikel und -ereignisse zu vermarkten, zu verkaufen (sogenannter e-commerce) und Dienstleistungen anzubieten, in denen sich ähnlich wie in Fangemeinschaften Sportinteressierte in sogenannten „Communities“ zusammenfinden (vgl. Schwarz, 2001, S. 592). Weitere Angebote bestehen in der Bereitstellung verschiedener Kommunikationsdienste wie beispielsweise der Einrichtung von e-mail- und/oder Handy-Funktionen. Mittlerweile werden auch Sportveranstaltungen via Internet nicht nur bekannt gegeben, sondern auch deren Teilnehmer online akquiriert. Der Anteil solcher online-Anmeldungen ist im Verhältnis zu den Gesamtmeldungen in den letzten Jahren sehr stark angestiegen und die Tendenz ist weiter steigend.

Insgesamt kann festgehalten werden, dass sich das Internet als ein tragendes Medium in der Informations- und Kommunikationswelt etabliert hat. Dies betrifft sowohl dessen Medienwirksamkeit als auch dessen Potenzial für wissenschaftlich orientierte Dienstleistungen. Insofern stellt es eine realisierbare Möglichkeit dar, eine interaktive Empfehlung individuell geeigneter Sportarten im Sinne einer Zuwendungshilfe zum Sport zu implementieren, um somit eine Ausgangsbasis für darauf aufbauende Beratungstätigkeiten im Freizeitsport zu schaffen (vgl. Hackfort, 2001, S. 234).

5.2 Implementierung eines Verfahrens zur Sportartenempfehlung im Internet

Im Folgenden wird dargestellt, auf welche Weise das Verfahren zur Ermittlung individuell geeigneter Sportarten im Sinne einer Sportartenempfehlung durch das Internet zur Verfügung gestellt wird.¹ Hierbei werden die entscheidenden Schritte erläutert, die notwendig sind, um einen dynamischen Internetauftritt bereitstellen zu können. Dynamisch im Gegensatz zu statisch bedeutet in diesem Kontext, dass aufgrund individueller Angaben der Person, auch individuelle Ergebnisse ermittelt werden können. Grundsätzlich wird der Begriff der Dynamik im Internet wie folgt erläutert:

„Für Suchprozesse und Bestellvorgänge [...und individuelle Empfehlungen..., d. Verf.] im Internet muss der Client in der Lage sein, seine Anfragen zu qualifizieren, und der Server muss in der Lage sein, diese Anfragen qualifiziert zu beantworten. Jede Anfrage erhält nun eine individuelle Antwort, d.h. die an den Client zurückgelieferten Dokumente werden für jede Anfrage gleichsam maßgeschneidert.“ (vgl. Dehnhardt, 2001, S. 9).

Dies bedeutet, dass grundsätzlich ein Server aufgrund einer Anforderung durch den Nutzer nicht auf statische, unveränderbare Dokumente zurückgreift, sondern diese Ausgabedokumente bedarfsgerecht bzw. individuell aufarbeitet. Um diese Dynamik des internetbasierten Verfahrens einer Sportartenempfehlung gewährleisten zu können, muss sich der Server einer speziell dazu geeigneten Programmiersprache, z.B. PHP und sogenannten Verwaltungstools bedienen. Mit Hilfe von PHP wird wiederum auf einen Datenbankserver zugegriffen, welche die notwendigen Informationen zur individuellen Anpassung der gestellten Anfragen enthält.

5.2.1 Programmierung - Datenbank MySQL, PHP und phpMyAdmin

Folgende Ausführungen dienen dazu, die Herstellung des Verfahrens als dynamischen Internetauftritt, mittels dessen individuell geeignete Sportarten ermittelt wer-

¹Die Einrichtung des dynamischen Webauftrittes wurde durch das Rechenzentrum der Universität der Bundeswehr München ermöglicht.

den können, darzulegen. Hierbei werden sowohl die Datenbank als auch die einzelnen benötigten Werkzeuge in ihren Grundzügen erläutert und grafisch dargestellt.

Das verwendete Datenbanksystem MySQL Version 4.0.13 trägt den Namen „Sportberatung“ und basiert auf der Datenbanksprache SQL (Structured Query Language). Sie bildet die Grundlage einer Implementierung von Daten in eine relationale Datenbank (vgl. Gilmore, 2001, S. 281ff.; vgl. auch Kofler, 2001, S. 21ff.). Relational bedeutet, dass Daten eindeutig benannten und gegenseitig aufeinander bezogenen Tabellen zugeordnet werden. Erst somit sind die Beziehungen zwischen den einzelnen fünf Tabellen möglich, die in Abb. 5.3 gezeigt sind. Diese Tabellen beinhalten die Informationen des Inventars zur Ermittlung des Personenprofils („questions“) (vgl. Kap. 5.3.9), jene spezifischen Informationen zu den Sportarten („sports“) (vgl. Kap. 5.4), die individuellen Personenprofile und Daten der erfassten Nutzer („user“) und deren gespeicherten Kommentare zur Beurteilung ihrer individuellen Ergebnisse („opinion“). Schließlich steht dem Administrator des dynamischen Verfahrens der Sportartenempfehlung eine weitere Tabelle zur Verfügung („options“), mit deren Hilfe Programmierungen unter anderem zur Modifizierung der Darstellung interner Informationen vorgenommen werden können.

Als Verwaltungsinstrument für die Datenbank wird PHP Version 4.2 verwendet. PHP² ist eine für den allgemeinen Gebrauch bestimmte sogenannte „Open Source“-Skriptsprache für HTML-Seiten³, welche im speziellen für die dynamische Internetprogrammierung geeignet ist. Sie ist laut Dehnhardt (2001, S. 338) eng verknüpft mit dem Datenbanksystem MySQL und bedient sich als Verwaltungsinstrument wiederum des browserorientierten Werkzeuges phpMyAdmin. PHP unterstützt hierbei die Datenbank „Sportberatung“ durch vorher definierte Funktionen wie beispielsweise Abfrage- und Beendigungsmodus, zeichnet sich aber auch für den in Kap. 5.5 dargestellten quantitativen Abgleich des Personen- und der Sportartenprofile und die Be-

²PHP ist die ursprüngliche Abkürzung für „Personal Home Page“ und wird seit 1997 auch „Hypertext Preprocessor“ genannt (vgl. Dehnhardt, 2001, S. 315; Gilmore, 2001, S. 26).

³HTML bedeutet „Hypertext Markup Language“ und ist eine Markierungssprache zur Beschreibung der Art der Formatierung bestimmter Dokumentenabschnitte (vgl. Gilmore, 2001, S. 379). HTML-Dokumente sind die Grundlage des Internets, um Seiten anzeigen zu können. Skripte können in diesem Kontext als Drehbuch verstanden werden, die abgespeichert und aufgerufen werden können. Skriptsprachen sind sprachlich erweiterte Skripte, die Ergebnisse von Programmierungen weiter auswerten können (vgl. Dehnhardt, 2001, S. 11).

rücksichtigung und Einhaltung verschiedener Gewichtungsregeln verantwortlich. Durch phpMyAdmin werden weiterhin die Tabellen der Datenbank und deren Verbindungen sowohl definiert, verändert und mit Daten gefüllt als auch strukturell gestaltet. Voraussetzung für eine Nutzung dieses Instruments zur Administration ist wiederum die Skriptsprache PHP. Insofern stehen Programmiersprache PHP, Datenbank MySQL und das MySQL-Tool phpMyAdmin zur Verwaltung in einem unmittelbaren Verhältnis zueinander (vgl. Kofler, 2001, S. 68).

Zur Verdeutlichung der Programmierung mit Hilfe der PHP-Skriptsprache zeigt folgende Abbildung einen Auszug der quantitativen Berechnung des entwickelten Verfahrens zur Sportartenempfehlung, welches in Kap. 5.5 noch eingehend erläutert wird. Hierbei werden sowohl die Berechnungen der Eignungskennwerte und Gewichtungsregeln als auch die Ermittlung der sportartspezifischen Eignungsreihenfolge dargestellt.

```
[Berechnung der Eignungskennwerte:]
[...] function q($a, $b, $c, $d) {
    if ($c == 0 || $d == 0) echo "division durch null<br>";
    return ($a-$b)*($a-$b) / ($c*$c*$d*$d);}
[Gewichtungsregeln:]
[...] function get_q($p, $s, $gew) {
    if (gettype($gew) == "array") {
        if (gettype($gew[0]) == "array") {
            if (2 > $s) $gew = $gew[0];
            else $gew = $gew[1];}
        if ($p[0] > $s) $gew = $gew[0];
        else $gew = $gew[1]; [...]
        if ($gew == '-') return 0;
        return q($p[0], $s, $p[1], $gew); [...]
while ($row = mysql_fetch_row($result)) {
    $r = array();
    for($i = 0; $i < $cols; $i++)
        $r[mysql_field_name($result, $i)] = $row[$i];
    $elem = array(array(array('ruecken', 'herz', 'arme', 'haende', 'beine', 'augen',
'bmi1', 'bmi2'), '_g'),
        array(array('einmalig', 'laufend'), 'geld'),
        array(array('emo_stabil', 'extraversion', 'offenheit', 'vertraeglichkeit',
'gewissenhaftigkeit', 'aggressivitaet'), array(array(1, 0.8), array(1, 0.8))), [...]
[Ergebnis:]
asort($ergeb, SORT_NUMERIC);
asort($ergeb_gesu, SORT_NUMERIC); [...]
```

Abb. 5.2: Auszug aus der auf PHP Version 4.2 basierenden Programmierung

Zur Verwaltung der Datenbank MySQL, mit dem Namen „Sportberatung“ (vgl. Abb. 5.3) dient phpMyAdmin Version 2.5.1. Wie in der Abbildung links oben zu erkennen ist, unterteilt sich die Datenbank in die bereits erläuterten fünf Tabellen, deren Inhalte sich auf das Inventar zur Ermittlung des Personenprofils, auf die sportartspezifischen Anforderungen, auf die erfassten Personenprofile, die einzelnen Bewertungen der Nutzer sowie auf eine Administrationsmöglichkeit beziehen. Des Weiteren sind verschiedene Aktionsmöglichkeiten, Datenbankeinträge sowie rechts die jeweiligen Speichergrößen (kB) der Tabellen angegeben.

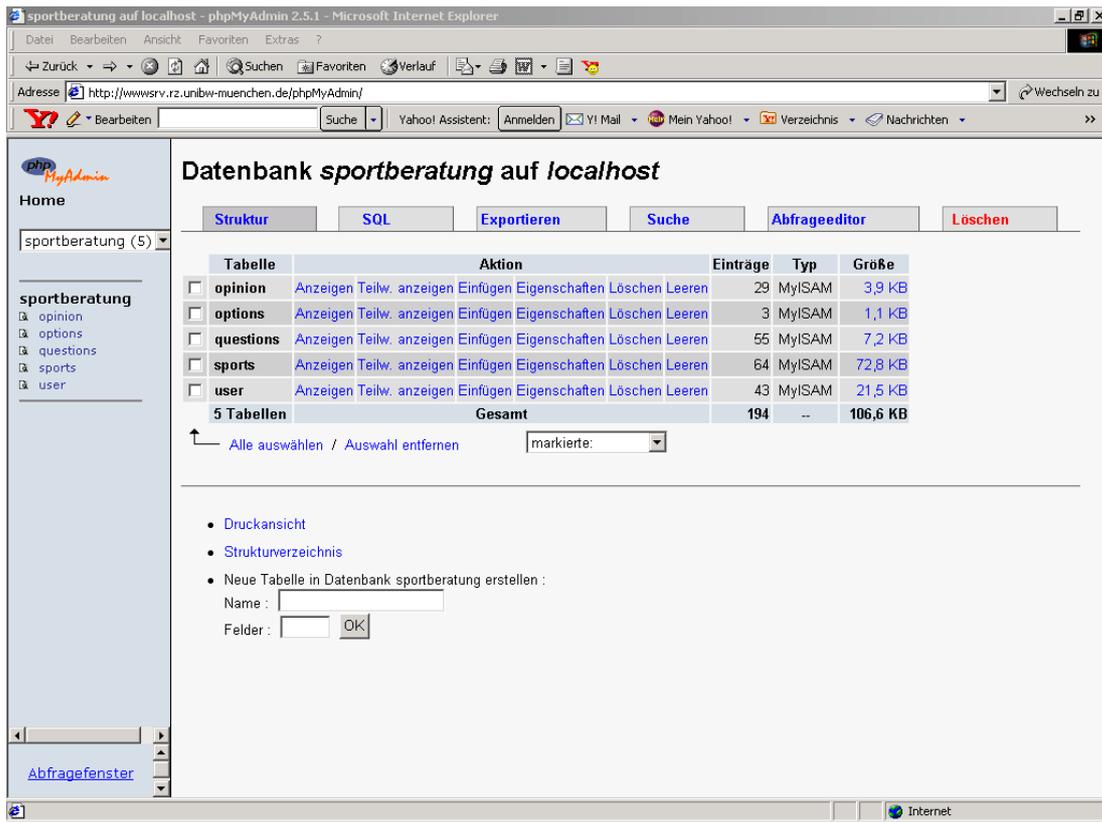


Abb. 5.3: Bedienoberfläche zur Verwaltung der Datenbank MySQL Version 4.0.13 durch phpMyAdmin Version 2.5.1

Die folgenden Abbildungen verdeutlichen den Aufbau der soeben genannten Bedienoberfläche und die einzelnen Tabellen. Zu sehen ist in Abb. 5.4 die Tabelle „questions“, welche alle 55 zu bewertenden Aussagen beinhaltet. Die Entwicklung dieses Inventars wird ausführlich in Kap. 5.3 beschrieben. Aus ihm gehen die personenspezifischen Informationen hervor, die letztlich das individuelle Personenprofil ergeben. Nachdem der Nutzer die Aussagen des Inventars bewertet hat, wird dieses Ergebnis quantifiziert (vgl. Kap. 5.3.9.5) und mit den ebenfalls quantifizierten Profilen der sportlichen Aktivitäten abgeglichen (vgl. Kap. 5.4, Kap. 5.5 und Anhang D).

Abfragefenster

	id	question	sort	type
Bearbeiten	34	Jedem gegenüber bin ich erst einmal wohlgesonnen.	0	14
Bearbeiten	35	Für mich hat sportliche Betätigung stets etwas mit Wettkampf zu tun.	0	5
Bearbeiten	36	Am liebsten ist mir die Sportart, die ich alleine ohne Anwesenheit anderer ausüben kann.	1	15
Bearbeiten	37	Wenn es zu Streitigkeiten kommt, halte ich mich erst einmal zurück.	1	9
Bearbeiten	38	Neben der eigentlichen körperlichen Aktivität ist mir wichtig, mich in der freien Natur aufzuhalten.	0	13
Bearbeiten	39	Sobald ich die Möglichkeit habe, bin ich in den Bergen.	0	16
Bearbeiten	40	Ich bin diszipliniert und erreiche dadurch meine Ziele.	0	11
Bearbeiten	41	Ich bin schnell entmutigt und will aufgeben, wenn etwas nicht klappt.	1	3

Abb. 5.4: Tabelle „questions“ der Datenbank MySQL mit den Informationen des Inventars zur Ermittlung eines Personenprofils

Jene zum Abgleich mit dem oben erwähnten Personenprofil der Tabelle „questions“ erforderlichen Profile der Sportarten, werden in Tabelle „sports“ zusammengefasst. Hierbei entsprechen die quantitativen Kennwerte im Sinne von spezifischen Anforderungen äquivalent den personenspezifischen Kennwerten des Personenprofils. Die Sportartendatenbank ist genau wie jene des Inventars jederzeit modifizier- und erweiterbar. Nähere Erläuterungen hierzu erfolgen in Kap. 5.5. Die Oberfläche der Tabelle „sports“ mit den entsprechenden sportartspezifischen Kennwerten ist aus Abb. 5.5 zu sehen.

Datenbank *sportberatung* - Tabelle *sports* auf *localhost*

Struktur Anzeigen SQL Teilw. anzeigen Einfügen Exportieren Operationen Optionen Leeren Löschen

Sportarten

Zeige Datensätze 0 - 29 (64 insgesamt, die Abfrage dauerte 0.0216 sek)

SQL-Befehl: [Bearbeiten] [SQL erklären] [PHP-Code erzeugen]

```
SELECT *
FROM `sports` LIMIT 0, 30
```

Zeige: 30 Datensätze, beginnend ab 30

untereinander angeordnet und wiederhole die Kopfzeilen nach 100 Datensätzen. > >> Seite: 1

	←T→	id_sports	name	ruecken	herz	arme	haende	beine	augen	bmi1	bmi1_g	bmi2	bmi2_g	einr
Bearbeiten	Löschen	1	Fechten	2	10	0	4	2	16	250	50	300	10	
Bearbeiten	Löschen	2	Judo	0	0	0	2	2	8	250	50	300	10	
Bearbeiten	Löschen	3	Taekwondo	0	0	0	0	0	0	250	50	300	10	

Abb. 5.5: Tabelle „sports“ der Datenbank MySQL mit den Informationen der Sportartenprofile

Nachdem der quantitative Abgleich des individuellen Personenprofils mit den einzelnen Sportartenprofilen mit Hilfe der PHP-Skriptsprache (vgl. Abb. 5.2) durchgeführt wurde, werden dem Nutzer die für ihn geeigneten Sportarten als Empfehlung präsentiert. Wie ihm nachfolgenden Kap. 5.2.2 (vgl. Abb. 5.13) zu sehen ist, stehen der Person Möglichkeiten einer Bewertung der empfohlenen Sportarten zur Verfügung, inwieweit sie sich die empfohlenen Betätigungen aktiv vorstellen kann. Diese subjektive Bewertung wird mit Angabe des Datums in der Tabelle „opinion“ (vgl. Abb. 5.6) gespeichert und dient somit als Grundlage für eine mögliche anschließende Beratung zur Realisierung der sportlichen Aktivität. Die Oberfläche dieser Tabelle wird in nachfolgender Abbildung gezeigt.

Datenbank *sportberatung* - Tabelle *opinion* auf *localhost*

Zeige Datensätze 0 - 28 (29 insgesamt, die Abfrage dauerte 0.0144 sek)

SQL-Befehl: [\[Bearbeiten\]](#) [\[SQL erklären\]](#) [\[PHP-Code erzeugen\]](#)

```
SELECT *
FROM `opinion` LIMIT 0, 30
```

Zeige: Datensätze, beginnend ab

angeordnet und wiederhole die Kopfzeilen nach Datensätzen.

	id	time	user	op
Bearbeiten Löschen	3	20030120014539	1	29=2,26=2,8=2,30=2,33=2,55=2,69=2,41=2,51=2,5=2;
Bearbeiten Löschen	4	20030120151342	6	68=0,30=0,41=2,33=2,24=2,37=2,45=2,7=2,52=1,8=2;
Bearbeiten Löschen	5	20030121161735	22	29=0,26=0,45=0,24=0,26=0,30=0,7=3,69=0,8=3,23=0;
Bearbeiten Löschen	6	20030121164303	23	26=0,8=3,29=0,17=2,45=4,26=1,7=2,6=4,30=0,27=4;
Bearbeiten Löschen	7	20030205174127	9	52=2,63=2,33=2,30=2,7=2,5=2,37=2,8=2,31=2,23=2;
Bearbeiten Löschen	8	20030205174235	9	52=0,63=0,33=4,30=1,7=0,5=0,37=2,8=0,31=0,23=1;
Bearbeiten Löschen	9	20030214221538	25	50=0,29=0,26=4,45=0,26=1,4=1,27=1,42=1,43=0,48=1;
Bearbeiten Löschen	10	20030228154644	1	30=0,8=0,26=0,29=0,33=0,55=4,69=4,51=3,41=4,5=4;
Bearbeiten Löschen	11	20030228164332	1	30=4,8=4,28=4,29=4,33=4,55=2,69=2,51=2,41=2,5=2;
Bearbeiten Löschen	12	20030312151318	26	67=4,11=4,19=4,18=4,43=2,42=3,16=3,39=2,68=4,6=4;

Abb. 5.6: Tabelle „opinion“ der Datenbank MySQL mit den Informationen der subjektiven Bewertungen

Um die einzelnen Ergebnisse der Ermittlung individuell geeigneter Sportarten nachvollziehen zu können, werden die abgegebenen Informationen und Adressen der Nutzer in einer weiteren Tabelle „user“ zusammengefasst und gespeichert (vgl. Abb. 5.7). Sie dienen ausschließlich einer eigenen Statistik sowie als Grundlage für den anschließenden Kontakt zwischen dem Administrator und dem Nutzer des Verfahrens.

ID
0	29	185	85					email,thomas.rebhuhn@unibw-muenchen.de;id,1,1,4,3...	NULL
0	34	177	72					NULL	NULL
0	0	178	75					email,r.kriegel@degasport.de;id,5,1,2,4,3,6,1,7,4,...	NULL
0	47	184	94					email,andreas.schlattmann@gmx.de;id,6,1,1,4,3,6,2,...	NULL
0	26	185	76	rotkreuzstraße 56b	85435	erding		NULL	NULL
0	30	172	54					email,stefanie.ulmschneider@henkel.com;id,8,1,2,4,...	NULL
0	34	181	95	Plievierpark 9	81737	München		email,n.tausend@degasport.de;id,9,1,3,4,3,6,2,7,3,...	NULL
0	52	172	70					email,jsi51@web.de;id,10,1,3,4,2,6,2,7,1,8,1,9,1,1,...	NULL
0	33	193	93					NULL	NULL
0	33	178	78	Bastionstrasse 2b	40213	Düsseldorf		email,cbeckenhaub@web.de;id,12,1,3,4,3,6,2,7,3,8,3,...	NULL
0	16	123	52					email,abc@abc.de;id,13,1,2,4,2,6,2,7,2,8,2,9,2,10,...	NULL
0	16	123	52					NULL	NULL
0	21	180	72					email,sepp@ck3d.de;id,1,3,4,1,6,0,7,4,8,3,9,3,10,...	NULL
0	21	175	61					email,Anne.Dewit@t-online.de;id,16,1,3,4,3,6,3,7,1,...	NULL
1	49	163	58					NULL	NULL
0	45	173	78					email,georg.nass@web.de;id,18,1,2,4,1,6,2,7,2,8,2,...	NULL
0	0	169	60					email,urska4u@gmx.de;id,19,1,2,4,2,6,2,7,2,8,2,9,2,...	NULL
0	33	178	74					NULL	NULL
0	77	175	65					email,reverentmx@web.de;id,1,4,4,2,6,3,7,1,8,1,9	NULL

Abb. 5.7: Tabelle „user“ der Datenbank MySQL mit den Informationen der einzelnen Nutzer der Sportartenempfehlung

Schließlich können mit Hilfe der Tabelle „options“ durch den Betreuer des dynamischen Verfahrens zur Sportartenempfehlung verschiedene Veränderungen vorgenommen werden. Diese Modifikationen beziehen sich z.B. auf die interne Darstellung der Eignungsreihenfolge sportlicher Aktivitäten, indem nicht nur die Aktivitäten an sich, sondern zusätzlich deren Eignungskennwerte sichtbar gemacht werden können. Auf diese Weise steht dem Administrator ein Verwaltungsinstrument zur Kontrolle zur Verfügung, indem ein transparentes und somit nachvollziehbares Abbild des quantitativen Abgleichs des einzelnen Personenprofils und der einzelnen Sportartenprofile entsteht.

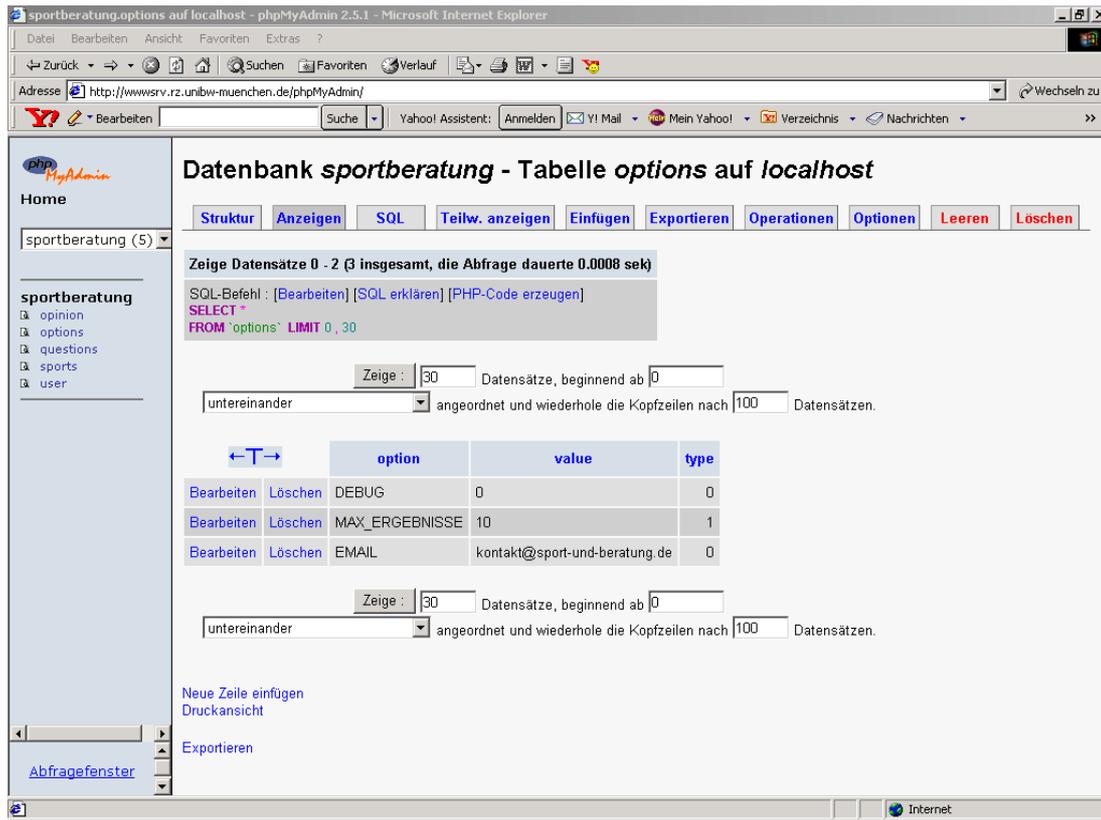


Abb. 5.8: Tabelle „options“ der Datenbank MySQL als Verwaltungsinstrument

Wie gezeigt wurde, sind die entscheidenden Vorteile einer Implementierung des Verfahrens der Ermittlung individuell geeigneter Sportarten im Internet darin zu sehen, dass es sich um ein dynamisches Instrument handelt. Des Weiteren besteht durch die Nutzung des dargestellten Datenbankformats und entsprechender unterstützender Programmiersprachen und Werkzeuge die Möglichkeit, das Verfahren laufend zu erweitern, zu optimieren und somit zusätzlich weiterführende individuelle Maßnahmen einzuleiten.

5.2.2 Homepage eines Verfahrens zur Sportartenempfehlung

Nachfolgend wird die Homepage der Sportartenempfehlung dargestellt. Sie ist unter der URL (Universal Resource Locator) „<http://www.sport-und-beratung.de>“ erreichbar und hat jenes Design, welches aus den folgenden Abbildungen hervorgeht.

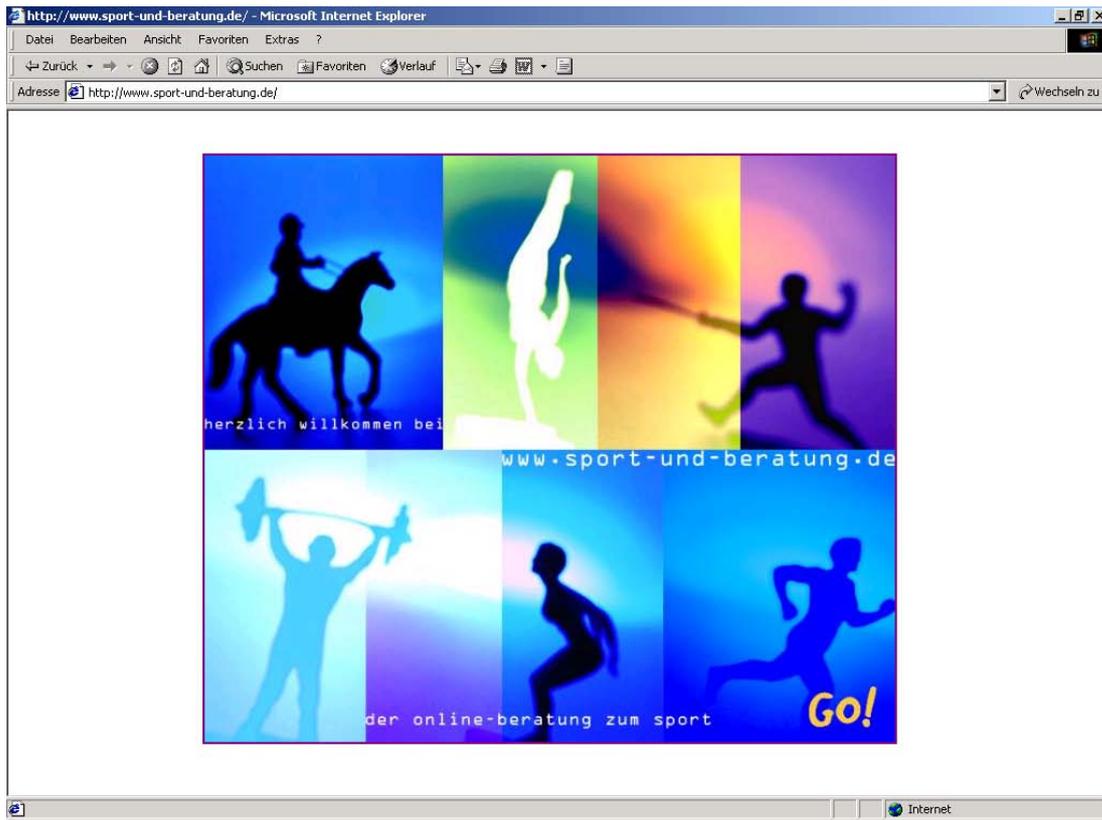


Abb. 5.9: Homepage eines Verfahrens zur Sportartenempfehlung im Internet

Insgesamt stehen sechs nacheinander aufrufbare Internetseiten zur Verfügung. Nach einer kurzen Einführung (vgl. Abb. 5.10) erhält der Nutzer die Möglichkeit, persönliche Angaben zum Alter, Geschlecht und Adresse abzugeben (vgl. Abb. 5.11). Ergänzende Angaben zum Körpergewicht und zur Körpergröße sind notwendig, um den sporteignungsrelevanten BMI zur Ermittlung der Körperkonstitution als personenbezogene Fähigkeit berechnen zu können. Des Weiteren ist die Angabe der persönlichen e-mail-Adresse erforderlich, um sowohl eine Überprüfung des Personenprofils durchführen zu können als auch Kontaktadressen für eine erwünschte weiterführende Beratung zu erhalten. Diese Angaben werden in der oben bereits genannten Tabelle „user“ (vgl. Abb. 5.7) gespeichert und sind lediglich durch den Administrator abrufbar. Fehlen diese Angaben, erfolgt ein entsprechender Hinweis.



Abb. 5.10: Einführungsseite eines Verfahrens zur Sportartenempfehlung

Durch Anklicken des Buttons „weiter“ gelangt der Nutzer auf die nächste soeben beschriebene Seite. Hier erhält die Person eine entsprechende Einführung und Erläuterung zum Verfahren der Sportartenempfehlung (vgl. Abb. 5.11).

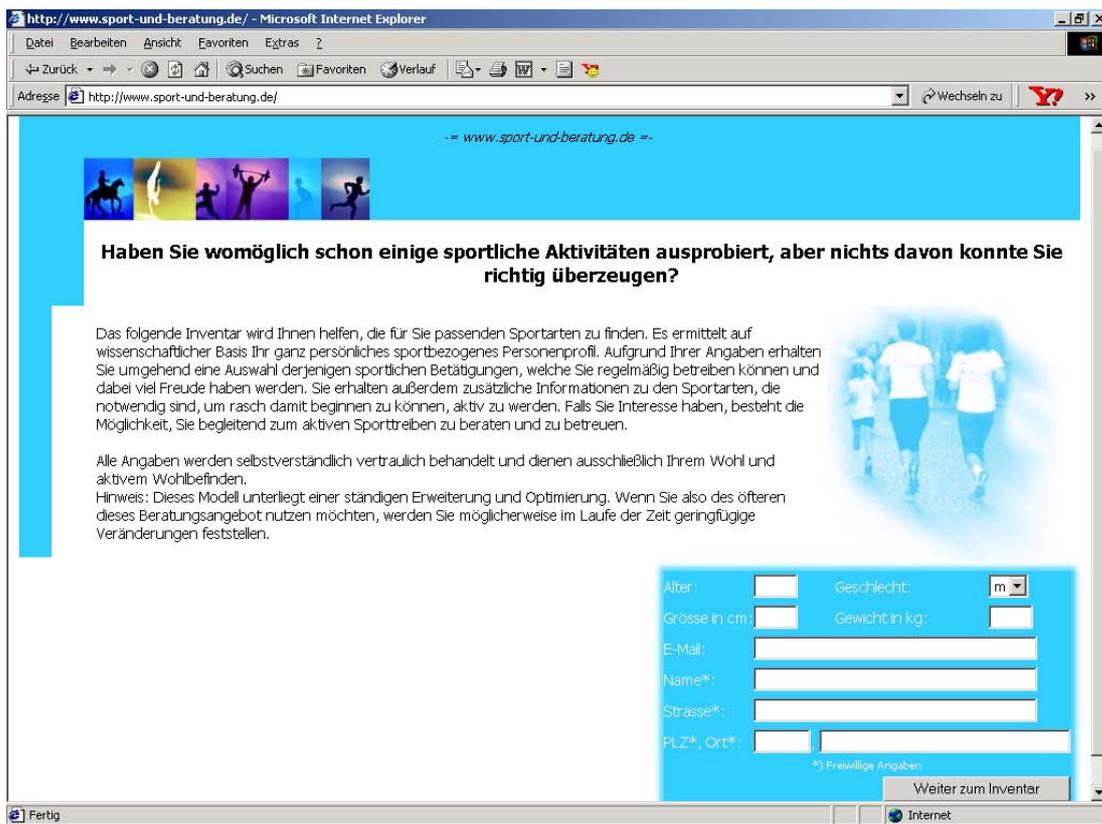


Abb. 5.11: Einführungsseite eines Verfahrens zur Sportartenempfehlung (Fortsetzung)

Auf der nächsten Seite, die durch Anklicken des Buttons „Weiter zum Inventar“ zu erreichen ist, werden die Instruktionen präsentiert, die notwendig sind, um die 55 Items bearbeiten zu können (vgl. Kap. 5.3.9). Im unmittelbaren Anschluss erfolgt deren Bearbeitung zur Ermittlung des sportspezifischen Personenprofils. Hierbei muss der Nutzer durch Anklicken seine individuellen Einschätzungen der einzelnen Aussagen/Items abgeben, die schließlich in Tabelle „user“ (vgl. Abb. 5.7) gespeichert werden. Nachfolgende Abbildung zeigt einen Ausschnitt dieses Inventars mit den Items zur Erstellung des individuellen Personenprofils.

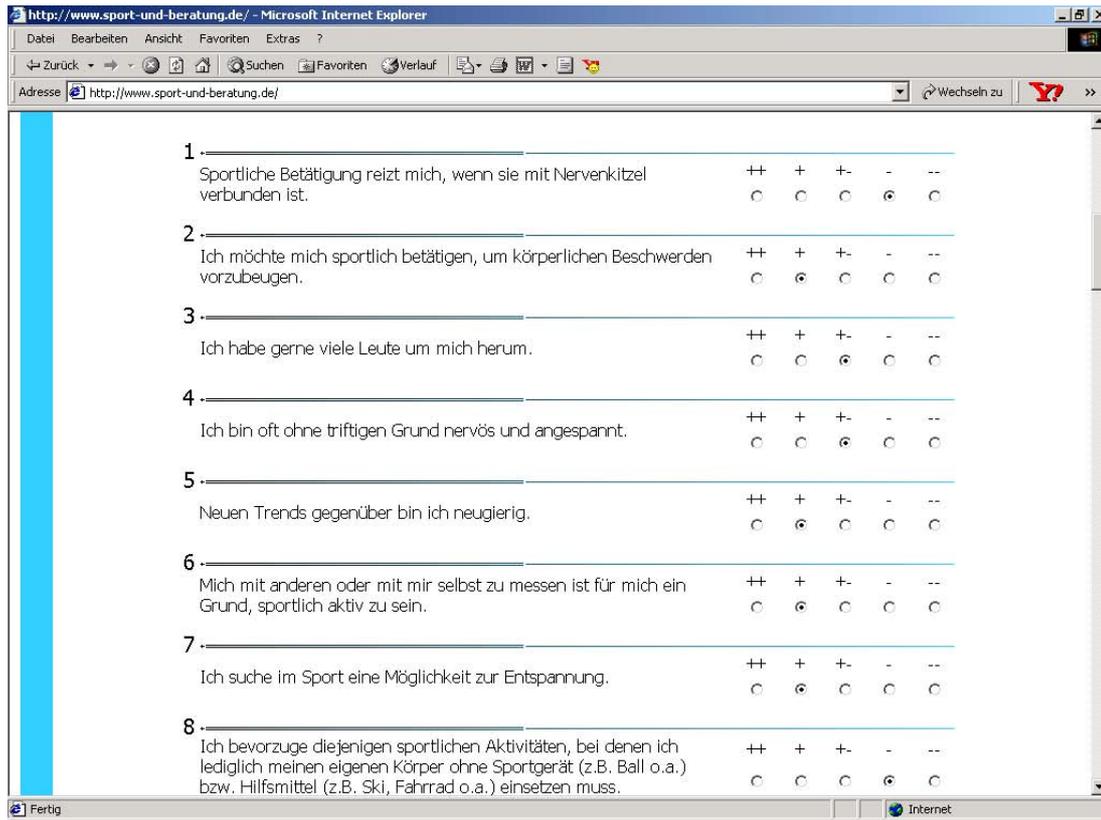


Abb. 5.12: Ausschnitt aus dem Inventar zur Ermittlung des individuellen Personenprofils

Nachdem im Anschluss an die Bewertung der 55 Items mit Mausclick ein Button („Zur persönlichen Auswertung“) markiert wurde, erfolgt der für den Nutzer nicht sichtbare quantitative Abgleich der individuellen Angaben mit den sportartspezifischen Vorgaben (vgl. Abb. 5.2). Anschließend erhält die Person die für ihn geeignete Auswahl sportlicher Aktivitäten. Hierbei werden lediglich die zehn am besten geeigneten Sportarten präsentiert („Top Ten“), da es nicht als hilfreich erachtet wird, wenn für den Nutzer alle 64 zur Disposition stehenden Aktivitäten erkennbar sind. Der Grund liegt darin, dass dem Laien dadurch keine Sportarten empfohlen werden, sondern lediglich eine für ihn nicht zu durchschauende Reihenfolge sportlicher Aktivitäten zur Verfügung gestellt wird. Abb. 5.13 zeigt jene Seite der persönlichen Auswertung und den entsprechenden individuell geeigneten Sportarten. Des Weiteren besteht für den Nutzer die Möglichkeit, jede einzelne empfohlene sportliche Betätigung zu bewerten.

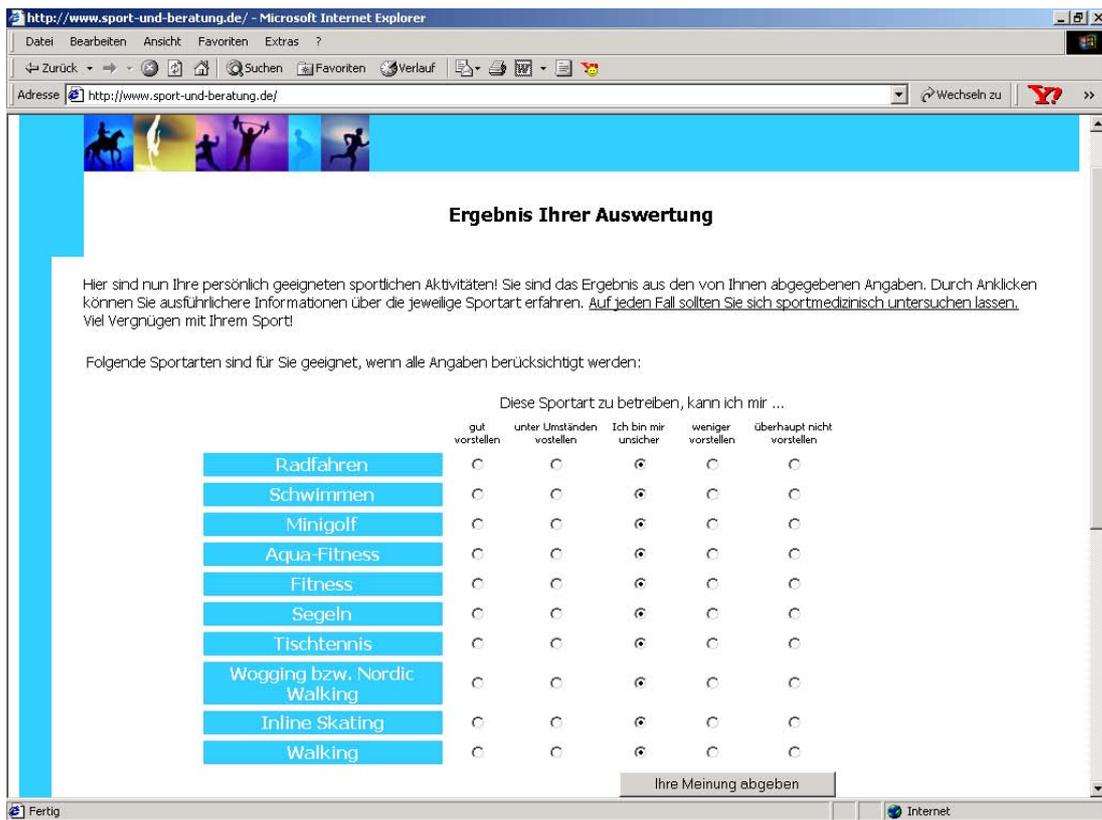


Abb. 5.13: Auswertungsergebnis der Sportartenempfehlung

Ergeben sich aufgrund der individuellen Angaben zum gesundheitlichen Zustand und auch aufgrund der finanziellen Investitionsbereitschaft Unterschiede der Eignungsreihenfolge, so werden die daraus resultierenden sportlichen Betätigungen zusätzlich mitgeteilt und optisch hervorgehoben (vgl. Abb. 5.14). Der Nutzer des Verfahrens zur Ermittlung individuell geeigneter Sportarten erhält somit die Information, welche sportliche Betätigung unter Berücksichtigung subjektiver Kompetenz- und Valenzeinschätzungen für ihn geeignet ist, wenn er zum einen bereit bzw. in der Lage wäre, höhere finanzielle Aufwendungen aufzubringen. Gleiches trifft auf die Angaben unter Ausschluss gesundheitlicher Aspekte zu. Nähere Erläuterungen zu dieser Differenzierung der Eignungsreihenfolge der Sportarten folgen in Kap. 5.5.

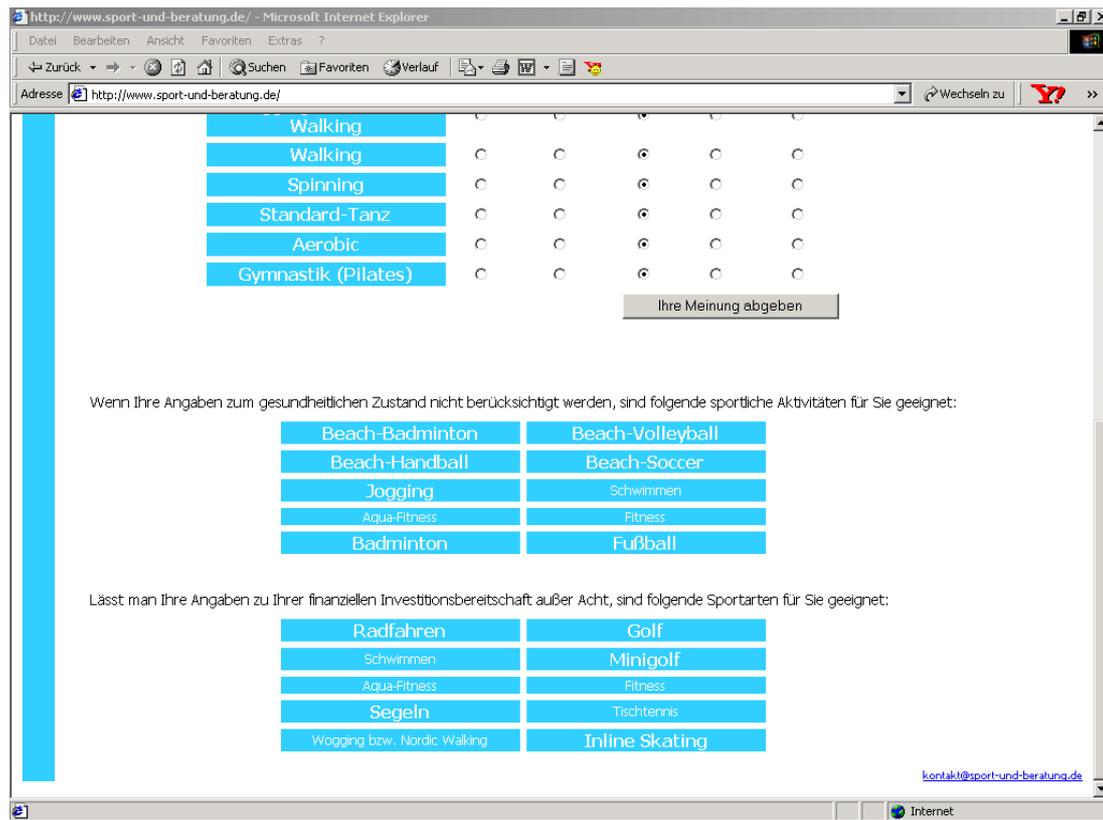


Abb. 5.14: Auswertungsergebnis der Sportartenempfehlung unter Ausschluss gesundheitlicher und finanzieller Aspekte

Durch weiteres Anklicken der einzelnen Sportart erhält der Nutzer abschließend ein Aktionsbild und ergänzende Informationen, die sich zum einen auf die Grundidee und die benötigte Mindestausrüstung, zum anderen auf weiterführende und lesenswerte Literatur beziehen. Schließlich besteht die Möglichkeit, per e-mail über „kontakt@sport-und-beratung.de“ persönlich Kontakt mit dem Betreuer des Verfahrens zur Sportartenempfehlung aufzunehmen (vgl. Abb. 5.15).

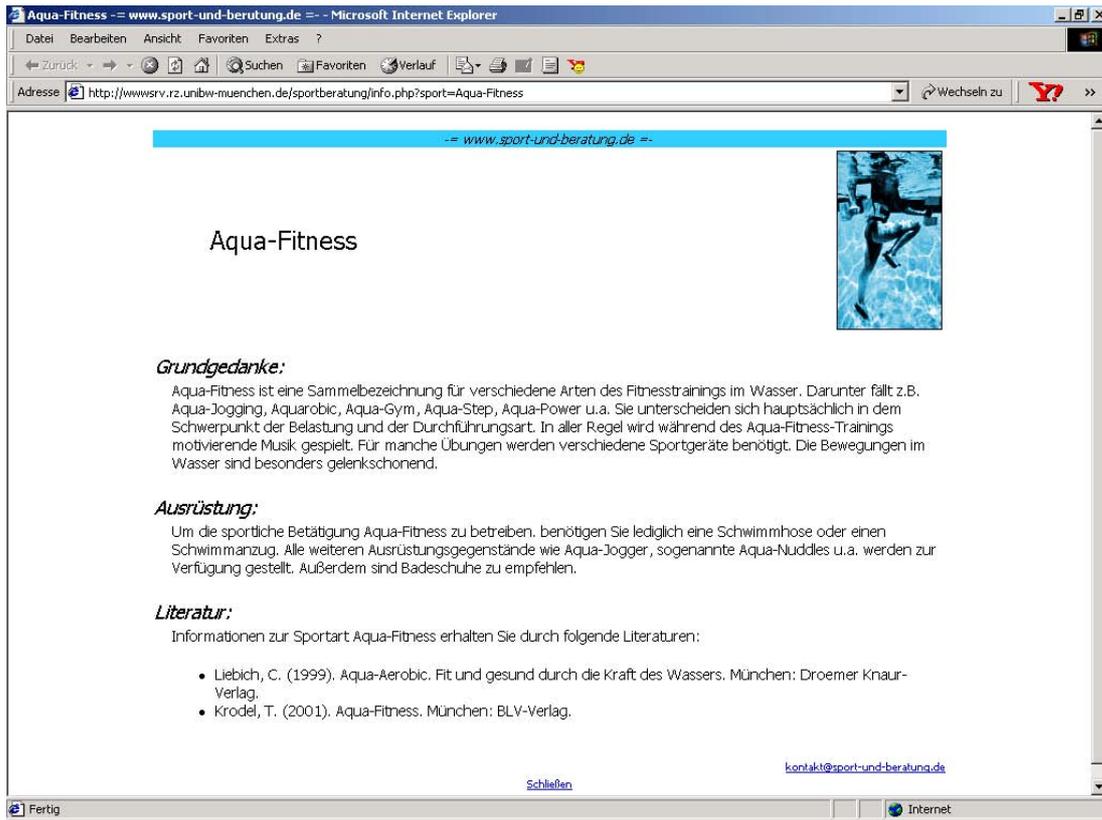


Abb. 5.15: Aktionsbild am Beispiel der Sportart Aqua-Fitness, sowie ergänzende sportartspezifische Informationen

Die vorangegangenen Ausführungen haben die praktische Umsetzung und Realisierung der dynamischen Ermittlung individuell geeigneter Sportarten im Internet dargestellt. Hierbei dienen zunächst allgemeine Anmerkungen zur bisherigen Entwicklung des Mediums Internet unter anderem hinsichtlich der Sportwissenschaft dazu, einen grundsätzlichen Überblick über den aktuellen Entwicklungsstand und dessen Nutzungsmöglichkeiten zu erhalten. Anschließend wurden die Programmierungsschritte und die dazu notwendigen Werkzeuge und Verwaltungstools erläutert, mit deren Hilfe der dynamische Internetauftritt einer Sportartenempfehlung ermöglicht werden kann. Schließlich wurde die Homepage, die unter der URL www.sport-und-beratung.de zu erreichen ist, sowie sämtliche dazu gehörigen Internetseiten vorgestellt und erklärt. Diese sind das Ergebnis dessen, was zu Beginn der Arbeit in Kap. 2 als Zielsetzung der Arbeit formuliert wurde.

In den nun folgenden Kapiteln werden alle empirischen Studien, Überlegungen und Entwicklungsschritte thematisiert, die notwendig waren, um die hier dargestellte Internetplattform zur Empfehlung individuell geeigneter Sportarten zu ermöglichen.

5.3 Personenprofil

Im Folgenden wird die Entwicklung und Erstellung eines sportspezifischen Personenprofils dargestellt. Wie aus den Ausführungen in Kap. 4.1 bereits hervorgeht, orientiert sich dieses Personenprofil an den Grundkomponenten des handlungstheoretischen Ansatzes und umfasst sowohl aus der Kompetenz- als auch Valenzperspektive personen-, umwelt- und aufgabenbezogene Aspekte. Dieses Personenprofil dient schließlich dazu, durch eine noch darzustellende quantitative Methode (vgl. Kap. 5.5) mit verschiedenen Sportartenprofilen (vgl. Kap. 5.4; Anhang D) abgeglichen zu werden, um letztlich individuell geeignete Sportarten ermitteln zu können.

Um dieses handlungstheoretisch geleitete Personenprofil erstellen zu können, ist ein Inventar erforderlich, welches sich aus einer empirischen Ermittlung von Rohdaten ergibt und mit Hilfe der klassischen Fragebogen- und Testmethode (vgl. Lienert & Raatz, 1998; Mummendey, 1995) statistisch ausgewertet und überprüft werden muss. Zunächst werden jedoch einige wichtige Punkte zur Charakteristik des Inventars aufgegriffen und näher erläutert. Es folgen anschließend Erörterungen, welche unter Bezugnahme dieser Ergebnisse das Personenprofil näher beschreiben und anhand eines Beispiels verdeutlichen.

5.3.1 Validitäts- und Geltungsbereich

Das Inventar zur Ermittlung eines Personenprofils kann aufgrund des Zugriffes durch das Internet einen sehr großen Kreis an Nutzern erreichen (vgl. Abb. 5.1). Somit gehören alle Internetnutzer potenziell zur Population derjenigen, die auf das Verfahren der Sportartenempfehlung zugreifen können. Es liegt demnach ein als weit zu bezeichnender Geltungsbereich vor (vgl. Lienert & Raatz, 1998, S. 41).

Des Weiteren sind die Dimensionen, welche durch das Inventar erfasst werden, sehr vielschichtig und in ihrer Erfassung mehrdimensional, so dass es sich um ein entsprechend weites Validitätskriterium handelt. Hinsichtlich der Validitätskontrolle

des Inventars werden später nähere Erläuterungen folgen, da diese mittels einer unterschiedlichen Analysestichprobe durchgeführt werden sollte (vgl. ebd. S. 42). Im Mittelpunkt der nachfolgenden Ausführungen steht die Beschreibung der ersten Version des Inventars, der untersuchten Stichprobe und die Selektion der in dieser Form verwendeten Items zur Ermittlung des Personenprofils.

5.3.2 Dimensionen des Inventars zur Ermittlung eines Personenprofils

Im Folgenden werden jene Items erläutert, welche in einem ersten Schritt zur Konstruktion und statistischen Überprüfung der Dimensionen dem Inventar zur Profilermittlung zugrunde gelegt werden. Insgesamt handelt es sich hierbei um eine Sammlung von 104 Items, welche zur Messung der jeweiligen Merkmalsausprägungen zufällig angeordnet sind (vgl. Anhang A).

5.3.2.1 Erfassung personenbezogener Handlungsvoraussetzungen

Zur Erfassung verschiedener personenbezogener Handlungsvoraussetzungen, welche im Rahmen der Sportartenempfehlung für die Ermittlung geeigneter sportlicher Aktivitäten relevant sind, werden jene Items des in Kap. 4.2 bereits erläuterten Fünf-Faktoren-Modells, kurz NEO-FFI nach Costa und McCrae (1989; 1992a) in modifizierter Form verwendet (vgl. Borkenau & Ostendorf, 1993). Es erfasst in der ersten Rohform die Dimensionen Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Verträglichkeit mit jeweils acht und Gewissenhaftigkeit mit neun Items. Das hier verwendete Inventar wird durch die Eigenschaft Aggressivität mit weiteren acht Items erweitert (vgl. Abb. 4.6), um dadurch eine umfassendes Personenprofil entwickeln zu können.

Das Original der in die deutsche Sprache übersetzten Version des Fünf-Faktoren-Modells (NEO-FFI) hat insgesamt einen Umfang von 60 Items, wobei jede Dimension durch jeweils zehn zu bewertende Aussagen operationalisiert wird. Für die hier empirisch zu überprüfende Fassung des Inventars werden zur Reduzierung des Gesamtumfangs zunächst diejenigen Items ausgeschlossen, welche gemäß ihrer varimaxrotierten Faktorenstruktur, die von den genannten Autoren untersucht wurde, auf Itemebene die geringsten Faktorenladungen aufweisen (vgl. Borkenau & Ostendorf,

1993, S. 17). Für jene zusätzlich erfasste Dimension Aggressivität wurden im Vorfeld der statistischen Überprüfung Items gesammelt und formuliert, welche der Definition aggressiver Handlungen entsprechen (vgl. Kap. 4.2). Somit ergeben sich insgesamt im Rahmen der Ermittlung personenbezogener Voraussetzungen für sportliche Handlungen und zur Beschreibung der Persönlichkeit 49 Items, welche statistisch zu überprüfen sind.

Zu diesen persönlichkeitsbeschreibenden Dimensionen treten jene individuellen Fähigkeiten hinzu, die sich auf die gesundheits- und körperbezogenen Besonderheiten oder auch Einschränkungen beziehen (vgl. Kap. 4.1.4.2). Hierzu werden für die Vorform des Inventars zwei Items zusammengestellt. Zum einen werden damit gesundheitliche Einschränkungen und chronische Krankheiten wie beispielsweise Heuschnupfen, Diabetes mellitus, Asthma, zum anderen bestimmte Organeinschränkungen wie z.B. Einschränkungen der Beine, der Arme und Hände, des Herz-Kreislauf-Systems, des Rückens und der Augen erfasst. Anzumerken ist an dieser Stelle, dass es sich bei der Beantwortung dieser Fragen, auch im Rahmen der ersten Version des Inventars, um keine verbindlichen Schlussfolgerungen handelt, welche eine ärztliche Konsultation ersetzen kann. Vielmehr soll damit lediglich eine auf Erfahrungen beruhende „Vorempfehlung“ seitens der Experten der Sportarten getroffen werden.

Als weitere entscheidende Voraussetzung für eine Zuwendung zu sportlichen Betätigungen sind auf der Personenseite die bereits beschriebenen Zuwendungsmotive zu nennen (vgl. Kap. 4.3). Als erste Orientierungsgrundlage zur Itemformulierung dienen hierbei die ATPA-D-Skalen (vgl. vgl. Kenyon, 1968a; Singer, Eberspächer, Bös & Rehs, 1987) und verschiedene weitere Skalen (vgl. Abele & Brehm, 1990; Beyer, 2001; Hackfort, 2001; Janssen, Wegner, & Bolte, 1992; Zarotis, 1999). Dadurch ergeben sich für die erste zu überprüfende Version des Inventars die Motive der Gesundheit, des Aussehens, der Entspannung und des Ausgleichs, der Körper- und Bewegungserfahrung und der Ästhetik mit jeweils vier Items. Das Motiv der Spannung und des Risikos wird zunächst durch fünf zu bewertende Aussagen, jenes der Leistung durch sechs Items repräsentiert. Das Motiv des Naturerlebens wird durch weitere vier Items erfasst. Des Weiteren wird in der ersten Version des Inventars die Ausprägung des Motivs der Katharsis durch vier weitere Items erfasst. Obwohl dieses Motiv im weiteren Verlauf nicht mehr berücksichtigt wird, so wird es im

Rahmen einer ersten Überprüfung mit aufgenommen, um mögliche Korrelationen aufzudecken.

Es ergeben sich somit für die individuellen Anreize, sich sportlichen Aktivitäten zuzuwenden, insgesamt 39 zu bewertende Aussagen.

5.3.2.2 Erfassung umweltbezogener Handlungsbedingungen

Wie bereits in Kap. 4.1.4.2 erwähnt wurde, subsumiert die Umweltkomponente der Person-Umwelt-Aufgaben-Konstellation sowohl materielle und soziale Handlungsmöglichkeiten und Rahmenbedingungen zur Realisierung von sportlichen Betätigungen als auch deren grundsätzlichen subjektiven Bedeutungs- und Anregungsgehalt. Dementsprechend wird hinsichtlich der materiellen Komponente einerseits die Bereitschaft zur einmaligen finanziellen, andererseits zur laufenden, das heißt monatlichen Investition durch je ein Item mit halboffener Beantwortung (vgl. Bortz, 1984, S. 144) ermittelt. Mit diesen zwei Items werden nicht nur die finanziellen kompetenzbezogenen Möglichkeiten erfragt, sondern gleichzeitig die valenzbezogene Investitionsbereitschaft implizit aufgedeckt. Es sei bemerkt, dass diesbezüglich grundsätzlich unterschiedliche Angaben in Abhängigkeit vom Anregungsgehalt der Form sportlicher Aktivität und der dadurch entstehenden Bewegungsaufgabe möglich sind. So kann zunächst die generelle Bereitschaft, einen bestimmten Betrag zur Realisierung des Sports aufzubringen niedriger sein, als jene für eine klar genannte und subjektiv als sehr attraktiv empfundene Sportart. Dieser Umstand wird insofern berücksichtigt, als im Rahmen der Ergebnismitteilung der Person zusätzlich sportliche Betätigungen empfohlen werden, die ohne Berücksichtigung der finanziellen Angaben geeignet sind (vgl. Kap. 5.2 und Kap. 5.6).

Zur Ermittlung einiger Aspekte der sozialen Umweltkomponente stehen in der ersten Version des Inventars insgesamt vier Items zur Disposition. Hierbei wird eine Aussage dahingehend bewertet, inwieweit es subjektiv bedeutsam ist, dass Menschen aus dem näheren sozialen Umfeld wie Verwandte, Freunde oder auch Bekannte an den sportlichen Aktivitäten ebenfalls teilnehmen können. Drei weitere Items beziehen sich auf das grundsätzliche Bedürfnis nach Gesellschaft durch andere Personen während des Sporttreibens.

Des Weiteren werden im Rahmen umweltbezogener Aspekte ausgewählte ökologische Gegebenheiten berücksichtigt. Diese beziehen sich sowohl auf das Medium Wasser als auch auf die Präferenz einer bergigen Landschaft und werden mit zwei weiteren Items ermittelt. Demnach ergeben sich für die umweltbezogenen Bedingungen insgesamt für die erste Version des Inventars acht Items.

5.3.2.3 Erfassung aufgabenbezogener Handlungserfordernisse

Zu den aufgabenrelevanten Aspekten stehen insgesamt acht Items zur Verfügung. Zwei Items stellen die Frage, inwieweit die Person sportliche Aktivitäten grundsätzlich bevorzugt, deren Aufgabenanforderungen mit Hilfe oder Unterstützung durch Sportgeräte oder Hilfsmittel realisiert werden. Drei weitere zu bewertende Aussagen beziehen sich auf den Faktor Zeit. Zum einen stellt sich die Frage nach der Bereitschaft und auch Möglichkeit einer wöchentlichen Zeitinvestition in Tagen. Zum anderen wird danach gefragt, wie viele Stunden oder Minuten die Person für die einzelne Trainings- bzw. Übungseinheit inklusive der damit verbundenen Vor- und Nachbereitungszeiten (z.B. durch Hin- und Rückfahrten) aufzubringen bereit und persönlich in der Lage ist. Ein drittes den Zeitfaktor berücksichtigendes Item bezieht sich auf den Grad der Festlegung auf fixe Zeitpunkte und Termine zur Ausübung sportlicher Aktivitäten.

Weiterhin wird durch ein Item die subjektive Bereitschaft ermittelt, ob die aufgabenbezogenen Anforderungen des Sports mit komplizierten Regeln und/oder Bewegungsabläufen verbunden sein können. Im Gegensatz dazu steht zur Wahl der Wunsch danach, mit der Sportart unmittelbar beginnen zu können, ohne sich mit einem umfangreichen Regelwerk oder dem längerfristigen Erlernen schwieriger Bewegungsabläufe auseinandersetzen zu müssen. Ein zusätzliches Item klärt die Präferenz der motorischen Anforderungen. Diesbezüglich wird die Frage gestellt, welche der Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft, Bewegungsschnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination durch die Person bevorzugt werden, wenn sie sich sportlich betätigt. Die Beantwortung dieser Frage hat keinen Ausschließlichkeitscharakter. Demnach können alle fünf dieser oben genannten Eigenschaften gemäß der in Kap. 5.3.4 erläuterten Antwortmöglichkeiten subjektiv bewertet werden. Schließlich wird die Bereitschaft zum unmittelbaren körperlichen Kontakt mit anderen Menschen erfragt,

welcher in Verbindung mit der Aufgabenstruktur der sportlichen Betätigung unter Umständen notwendig ist.

5.3.3 Klassifizierung des Inventars

Jeder Test und jedes Inventar, das eingesetzt wird, um über Personen oder Personengruppen im weitesten Sinne etwas zu erfahren, muss bestimmte Kriterien erfüllen und bestimmte Regeln einhalten, um wissenschaftlich fundierte Informationen für eine folgerichtige Intervention gewinnen zu können. Im Folgenden werden deshalb die auf das vorliegende Inventar zutreffenden und festgelegten Richtlinien dargestellt und erläutert.

Dem mit dieser Arbeit entwickelten Verfahren liegen die bereits in Kap. 4 ausführlich erläuterten theoretischen Überlegungen zugrunde. Des Weiteren findet es in der Anwendung als Instrument zur Sportartenempfehlung seine Berechtigung als didaktische Maßnahme insofern, dass einerseits grundlegende sportartspezifische Informationen gegeben werden, andererseits die Absicht besteht, darüber hinaus die Grundlage für einen weiterführenden Beratungsprozess zu liefern. Ziel ist es hierbei, nicht nur geeignete sportliche Aktivitäten zu ermitteln, sondern darüber hinaus bei der Realisierung des Sports begleitend zur Seite zu stehen.

Wie in den folgenden Abschnitten ausführlich dargestellt wird, unterliegt das Inventar einer eingehenden teststatistischen Untersuchung, bevor es tatsächlich zur Anwendung kommt. Aus diesem Grund kann an dieser Stelle festgehalten werden, dass es sich um ein den Vorgaben standardisierter Tests entsprechendes mehrdimensionales Inventar handelt (vgl. Lienert & Raatz, 1998, S. 14ff.).

5.3.4 Itemkonstruktion und -skalierung

Sämtliche Items zur Erfassung der Persönlichkeitseigenschaften, der Zuwendungsmotive, der aufgaben- umwelt- und gesundheitsbezogenen Aspekte sind in Feststellungsform konstruiert, welche zu einer Stellungnahme auffordern (vgl. Bortz, 1984, S. 145; Bortz & Döring, 2002, S. 222ff.; Lienert & Raatz, 1998, S. 18ff.). Sie entsprechen als Stufen-Antwort-Aufgaben einer Likert-Skala (vgl. Bortz & Döring, ebd.; Bortz, ebd.) und stellen Behauptungen dar, welche im fünfstufigen Ratingver-

fahren von „starke Zustimmung“ (++) , „Zustimmung“ (+), „weder Zustimmung noch Ablehnung“ (+-), „Ablehnung“ (-) bis „starke Ablehnung“ (--) zu beantworten sind. Der ersten Version des Inventars wird zusätzlich die Antwortkategorie „verstehe ich nicht“ (?) hinzugefügt, um für eine anschließende Revision zu gewährleisten, uneindeutige oder häufig missverstandene Aussagen im Rahmen der Auswertung zu überarbeiten. Diese mehrstufig kodierten Items haben gegenüber anderen, z.B. dichotomen Antwortkategorien den Vorteil der höheren Messgenauigkeit (vgl. Rost, 1999, S. 457). Somit können exakte Aussagen zum einen über das Profil der einzelnen Person getroffen werden, zum anderen wird der quantitative Abgleich mit den sportlichen Aktivitäten (vgl. dazu Kap. 5.5) wesentlich erleichtert.

Die gewählte verbale Bezeichnung („Zustimmung - Ablehnung“) der Antwortmöglichkeiten zur Bewertung von Aussagen erweist sich nach Rohrmann (1978, S. 231) als durchaus wertvoll und erhält für das zu untersuchende Instrument gegenüber alternativen Verbalisierungen wie beispielsweise „völlig falsch - völlig richtig“ den Vorzug.

Ungerade Abstufungen lassen in aller Regel den Effekt der „zentralen Tendenz“ (vgl. Bortz, 1984, S. 123) zu. Jedoch sind nach eigener Auffassung die verschiedenen zu erfassenden Dimensionen des Inventars auch nicht immer eindeutig in eine zustimmende oder ablehnende Richtung zuzuordnen. Anders verhält es sich jedoch mit den Vorgaben der Experten hinsichtlich der Sportartenprofile, worauf an späterer Stelle ausführlich eingegangen wird (vgl. Kap. 5.4; Anhang D).

Bei der Formulierung der Items wird darauf geachtet, dass Begriffe nicht zu „wissenschaftlich“ sind, und somit dem unbekanntem Personenkreis der dynamischen Anwendung im Internet verständlich bleiben (vgl. Mummendey, 1995, S. 63). Vor diesen und den oben bereits genannten Hintergründen der sportspezifischen Relevanz werden jene Items, die in Anlehnung an Instrumente wie beispielsweise dem Fünf-Faktoren-Modell (NEO-FFI) verwendet werden, entweder vereinfacht, umformuliert oder gänzlich gestrichen.

5.3.5 Auswertung des Inventars

Für die oben genannte verbale Bezeichnung der fünfstufigen Ratingskalierung erfolgt zur Auswertung eine entsprechende Punktvergabe. Hierbei werden für eine Beantwortung der Items mit „starke Zustimmung“ (++) vier Punkte, für „Zustimmung“ (+) drei Punkte, für „weder Zustimmung noch Ablehnung“ (+-) zwei Punkte, für „Ablehnung“ (-) einen Punkt und für „starke Ablehnung“ (--) null Punkte vergeben. Um Testverfälschungen, vorrangig jene der Bejahungstendenz oder auch Akqieszenz (vgl. Bortz, 1984, S. 163) zu minimieren, werden einige Items sinngemäß umgekehrt. Dies bedeutet, dass die betroffenen Aussagen mit einer Antwortverneinung die Ausprägung der zu überprüfenden Dimension gleichermaßen messen wie jene, deren Bejahung eindeutige Hinweise auf den Ausprägungsgrad liefern. Von dieser Negativausrichtung betroffen und dementsprechend für die Auswertung der jeweiligen Merkmalsausprägungen umzupolen sind für die Persönlichkeitsdimensionen Neurotizismus zwei Items, für Extraversion und Gewissenhaftigkeit jeweils drei, für Offenheit für Erfahrungen, Verträglichkeit und Aggressivität je vier Items. Hinsichtlich der Zuwendungsmotive betrifft diese Invertierung für die Dimension Gesundheit, Aussehen, Katharsis, Körper- und Bewegungserfahrung, Spannung und Risiko und Ästhetik jeweils zwei Items. Weiterhin messen je drei Aussagen der Dimension Leistung und des Naturerlebens und ein Item der Dimension Entspannung/Ausgleich durch eine Antwortverneinung die Ausprägung des jeweiligen Merkmals. Für diese Items gelten entsprechend für „starke Ablehnung“ (--) vier, „Ablehnung“ (-) drei, „weder Zustimmung noch Ablehnung“ (+-) zwei, „Zustimmung“ (+) ein und „starke Zustimmung“ (++) null Punkte. Die Invertierung erfolgt mittels der Formel $\text{Itemwert} = 4 - \text{Antwortwert}$.

Die einzelnen Punktwerte derjenigen Aussagen, welche dazu dienen, die Ausprägung ein und desselben Merkmals zu messen, werden addiert und ergeben jenen für den quantitativen Abgleich relevanten Skore jeder Dimension (vgl. Mummendey, 1995, S. 68). Somit ergibt sich für jedes der Merkmale Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Verträglichkeit und Aggressivität ein Minimalwert von null und ein Maximalwert von 32 (aus acht Items mit dem maximalen Antwortwert von null bzw. vier). Für Gewissenhaftigkeit ergibt sich ebenfalls der Minimalwert

null, jedoch aufgrund der in der Rohfassung des Inventars verwendeten neun Items der Maximalwert 36 (aus neun Items mit dem maximalen Antwortwert von null bzw. vier). Für die einzelnen Motive ergibt sich dementsprechend für alle ein Minimalwert von null und für Gesundheit, Aussehen, Katharsis, Entspannung/Ausgleich, Körper- und Bewegungserfahrung, Ästhetik und Naturerleben ein Maximalwert von 16 (aus vier Items mit dem maximalen Antwortwert von null bzw. vier), wohingegen für das Motiv Leistung ein Maximalwert von 24 (aus sechs Items mit dem maximalen Antwortwert von null bzw. vier), für Spannung/Risiko (aus fünf Items mit dem maximalen Antwortwert von null bzw. vier) 20 verrechnet werden kann.

Der Merkmalskore wird in einem nächsten Schritt durch die Anzahl tatsächlich beurteilter Aussagen der jeweiligen Dimension dividiert, woraus ein Index zwischen null und vier entsteht. Dieser Kennwert gibt schließlich die individuelle Ausprägung der gemessenen Dimension an und kann anschließend mit den Profilen sämtlicher Sportarten abgeglichen werden (vgl. Kap. 5.5).

5.3.6 Struktureller Aufbau des Inventars

Mit dem Inventar wird ein für das aktive Sporttreiben relevantes Personenprofil ermittelt und daraufhin individuell passende sportliche Aktivitäten empfohlen. Das Inventar beinhaltet dem gemäß mehrere Dimensionen, die zu erfassen sind (Aspekt der Mehrdimensionalität). Es handelt sich also um ein Testsystem (vgl. Lienert & Raatz, 1998, S. 318ff.) bzw. um ein multiples Verfahren (vgl. Brambring, 1983, S. 439ff.), welches aus mehreren Einzel- bzw. Subtests besteht und somit dem strukturellen Aufbau einer Testbatterie entspricht.

Allgemein korrelieren die einzelnen untersuchten Dimensionen bei heterogenen Testbatterien niedrig miteinander, ergänzen sich jedoch und ergeben gemeinsam ein schlüssiges Bild über die untersuchte Person und deren Eigenschaften, individuellen Bedingungen und Motiven. Inwieweit die korrelativen Zusammenhänge auch für die Dimensionen des Inventars zutreffen, wird zu einem späteren Zeitpunkt noch näher dargestellt. Derartige Testbatterien haben sich nach Lienert und Raatz (ebd.) insbesondere für Eignungstests aller Art und auch für andere prognostische Verfahren durchgesetzt, da grundsätzlich beabsichtigt wird, eine Vielzahl an Eigenschaften zu erfassen.

Die Anordnung sämtlicher Testskalen über alle Dimensionen hinweg erfolgt zufällig, so dass für denjenigen, dessen Personenprofil ermittelt wird, nicht ersichtlich ist, welche Dimensionen durch welche Aussagen es zu erfassen gilt.

5.3.7 Empirische Analyse der Rohform des Inventars

Folgende Ausführungen dienen der Darstellung und Erläuterung einer ersten empirischen Überprüfung des vorliegenden Inventars zur Ermittlung des Personenprofils.⁴ Für eine erste Analyse zur Itemselektion wird die Rohform des Inventars untersucht, die in Anhang A aufgeführt ist.

5.3.7.1 Stichprobe für die Überprüfung der Rohform des Inventars

Um für die Untersuchung der Rohform eine repräsentative Stichprobe zu erhalten, werden die Teilnehmer der Studie auf zweierlei Wegen rekrutiert. Zu einen wird das Inventar auf dem Postweg in Papierform an jene Personen geschickt, die mit Hilfe verschiedener Telefonbücher deutscher Ballungsräume nach dem Zufallsprinzip ausgewählt wurden, nachdem ihr Einverständnis telefonisch eingeholt wurde. Zum anderen werden die Untersuchungsteilnehmer mit Hilfe der Adressenregister verschiedener Suchmaschinen im Internet (gmx, yahoo, lycos. u.a.) rekrutiert, um somit den Kreis der Internetnutzer als Zielgruppe des hier entwickelten Verfahrens zu berücksichtigen. Nachdem per e-mail um ihr Einverständnis gebeten wurde, wird dieser Gruppe der Untersuchungsteilnehmer das Inventar wiederum per e-mail zugesandt.

Insgesamt nehmen an der Studie $N=205$ Personen teil, wobei der Anteil jener Teilnehmer, die der Gruppe der Internetnutzer zuzuordnen sind, 62,1 % beträgt. Der männliche Anteil der Untersuchungsteilnehmer macht insgesamt 41,95 %, jener der weiblichen Teilnehmer 57,07 % aus. 0,8 % der Stichprobe geben keine Angaben zum Geschlecht ab. Die Altersstruktur der Untersuchung reicht vom jüngsten Teilnehmer mit 15 Jahren bis zum ältesten mit 74 Jahren. Die meisten Untersuchungsteilnehmer sind zwischen 21 und 30 Jahre alt (37,2 %), gefolgt von den 31 bis 40-jährigen mit

⁴Sämtliche statistischen Berechnungen werden mit dem Programm SPSS Version 11.0 für Windows durchgeführt.

24,7 %, denjenigen zwischen 41 und 50 Jahren (15,4 %) und den über 50-jährigen mit 13,8 %. 7,4 % der Teilnehmer sind jünger als 20 Jahre, eine kleine Minderheit von sieben Personen (1,5 %) machen keine Angaben zu ihrem Alter. Der Mittelwert beträgt für die gesamte Analysestichprobe 35,19 Jahre ($SD=13,51$), wobei der männliche Anteil im Durchschnitt 33,89 Jahre ($SD=13,09$), die Frauen im Mittel 36,14 Jahre ($SD=13,79$) alt sind. Folgende Tabelle verdeutlicht noch einmal die altersabhängige Geschlechterverteilung der Analysestichprobe zur Überprüfung der Rohform des Inventars.

Tab. 5.1: Alter und Geschlechtsverteilung der Analysestichprobe zur Überprüfung der Rohform des Inventars

Stichprobe ($N=205$)		
Geschlecht	Anteil (%)	Durchschnittsalter (SD)
männlich	41,95	33,89 (13,09)
weiblich	57,07	36,14 (13,79)
keine Angabe	0,8	-

5.3.7.2 Faktorenanalyse für die personenbezogenen Dimensionen

Im Folgenden wird die Vorform des Inventars aufgrund der Rohdaten aus der bereits beschriebenen Analysestichprobe einer näheren statistischen Untersuchung, der Faktorenanalyse, unterzogen. Diese wird von Bortz beschrieben als

„...ein Verfahren, das viele wechselseitig korrelierte Variablen in wenigen (in der Regel) voneinander unabhängigen Dimensionen (Faktoren) zusammenfasst.“ (Bortz, 1984, S. 532)

Variablen können mittels der Hauptkomponentenanalyse als eine Methode der Faktorenanalyse gemäß ihrer korrelativen Beziehungen in voneinander unabhängige Gruppen (Dimensionen) klassifiziert werden (Bortz, 1999, S. 496). Sie dient somit einer Datenreduktion, um die vielen Aussagen zu ordnen und zu Faktoren zusammenzufassen. Diese Faktoren sind zunächst hypothetische Größen, welche im Sinne des zu untersuchenden Konstruktes, also die einzelnen bereits genannten Dimensionen des Inventars, zu interpretieren sind. Mit Hilfe einer Faktorenanalyse kann auch

eine Selektion „unbrauchbarer“ Items vorgenommen werden (vgl. Lienert & Raatz, 1998, S. 122).

Die Kriterien, nach denen zunächst die Faktoren aufgrund ihrer Eigenschaften als Ergebnis der varimaxrotierten Faktorenanalyse extrahiert werden können, sind in Anlehnung an Bortz (1999, Kap. 15)

- der Eigenwert (λ) eines Faktors als Maß für den aufgeklärten Anteil der Gesamtvarianz aller Items ist größer 1 (Kaiser-Gutman-Kriterium) (vgl. ebd., S. 528).
- das Eigenwertediagramm (Scree-Test) nach Cattell (1966), welches eine Veranschaulichung der Eigenwerte der Faktoren darstellt. Es werden die Werte in einer absteigenden Reihenfolge dargestellt, wobei diejenigen zu berücksichtigen sind, welche sich über dem Knick der Eigenwertkurve befinden (vgl. ebd.).

Bezüglich einer faktorenladungsbezogenen Selektion der Items stehen folgende Kriterien zur Verfügung (vgl. Bortz, 1999, S. 535ff):

- Kommunalität (h^2) einer Variablen als Ausmaß der aufgeklärten Varianz dieser durch die Faktoren.
- Faktorenladungen als Korrelation zwischen der Variablen und dem jeweiligen Faktor ($a \geq 0,35$).
- Fürntratt-Kriterium als Maß des aufgeklärten Varianzanteils der Variablen durch den Faktor ($a^2/h^2 \geq 0,50$).

Hinsichtlich der Eigenwerte (λ) kann festgehalten werden, dass für die Persönlichkeitseigenschaften insgesamt 15 Faktoren extrahiert werden können. Im Scree-Test stellt sich dieses Bild wie folgt dar:

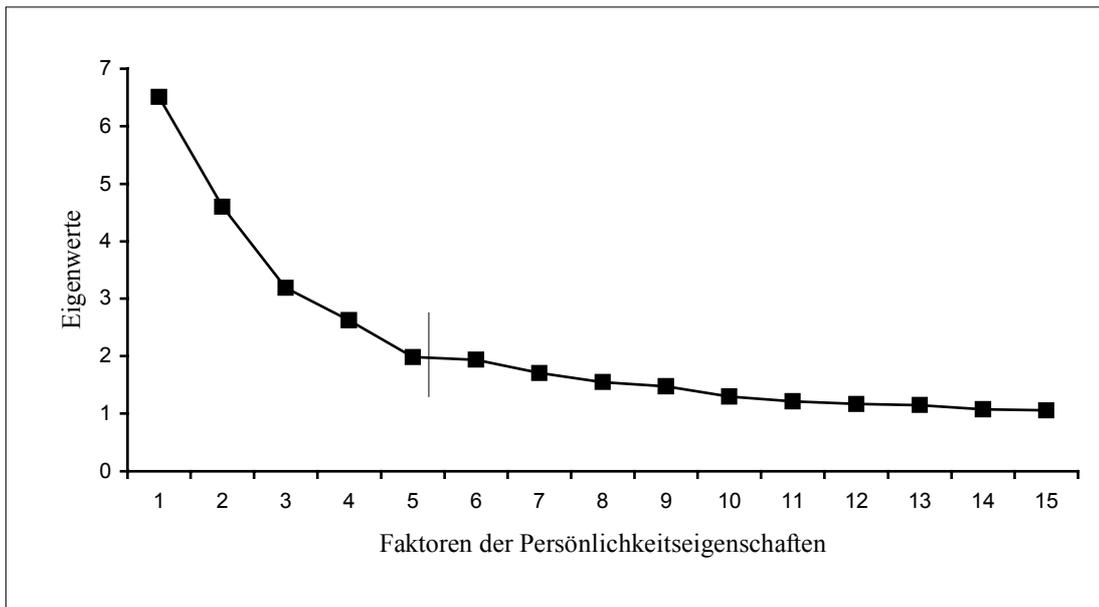


Abb. 5.16: Scree-Test für die Persönlichkeitseigenschaften

Wie zu erkennen ist, liegt der Knick der Eigenwertkurve im fünften bis sechsten Faktor. Diese entsprechen den Dimensionen Neurotizismus (1), Extraversion (3), Offenheit für Erfahrungen (6), Verträglichkeit (5), Gewissenhaftigkeit (4) und Aggressivität (2). Diejenigen Items, welche aufgrund ihrer Ladung anderen Faktoren zugeordnet werden müssen, werden im Rahmen der Itemselektion zur Aussonderung vorgemerkt. Aus Tab. 5.2 gehen sowohl die Items der Rohform des Inventars als auch die Anzahl bezüglich der Dimension hervor, die von einer Selektion betroffen sind. Die Angaben in den Klammern zeigen, welchem Faktor sie stattdessen zuzuordnen sind. Für Neurotizismus werden demnach ein, für Extraversion, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit drei und für Offenheit für Erfahrungen und Aggressivität zwei Items markiert.

Tab. 5.2: Zur Selektion vorgemerkte Items der Persönlichkeitseigenschaften

Persönlichkeitsmerkmale	Item	Anzahl
Neurotizismus	Nr. 55 (14)	1
Extraversion	Nr. 49 (5) Nr. 89 (12), Nr. 93 (5)	3
Offenheit für Erfahrungen	Nr. 3 (9), Nr. 58 (11)	2
Verträglichkeit	Nr. 19 (8), Nr. 31 (11), Nr. 57 (11)	3
Gewissenhaftigkeit	Nr. 34 (14), Nr. 45 (15), Nr. 64 (10)	3
Aggressivität	Nr. 73 (15), Nr. 78 (13)	2

Für jene Items, die jeweils gemeinsam auf einem Faktor laden und somit der gleichen Dimension zugeordnet werden können, werden in Tab. 5.3 die Kommunalitäten, varimaxrotierten Faktorladungen und Fürntratt-Werte angegeben. Hierbei sind jeweils die vier ‚besten‘ Markiervariablen aufgeführt. Diejenigen Items, die mit „*“ gekennzeichnet sind, werden für die überarbeitete Form umformuliert.

Wie aus untenstehender Tabelle zu ersehen ist, entsprechen sämtliche Ladungen (a) den oben genannten Kriterien außer jene der Items Nr. 88 der Dimension Verträglichkeit ($a=0,18$) und Nr. 76 der Dimension Gewissenhaftigkeit ($a=0,40$). Beide Items erfüllen mit $a^2/h^2=0,04$ und $a^2/h^2=0,23$ zusätzlich nicht die Forderungen des Fürntratt-Kriteriums. Bezüglich letztgenannter Forderung gilt dies auch für die Items Nr. 69 der Dimension Extraversion ($a^2/h^2=0,30$), Nr. 37 der Offenheit für Erfahrungen ($a^2/h^2=0,25$) und für das Item Nr. 6 der Dimension Aggressivität ($a^2/h^2=0,28$). Es sind außerdem jene, deren Bewertung oftmals ausblieb und mit der Antwortmöglichkeit „verstehe ich nicht“ (?) vorgenommen wird. In Anlehnung an Lienert & Raatz (1998, S. 123ff.) müssen solche Items nicht automatisch extrahiert werden, vorausgesetzt jedoch, dass sie inhaltlich als „brauchbar“ beurteilt werden können. Aus diesem Grund werden sie lediglich für die revidierte Form des Inventars umformuliert und verbleiben im Itempool.

Tab. 5.3: Persönlichkeits-Items mit ihren Kommunalitäten, Faktorladungen und Fürntratt-Werten

Persönlichkeitsmerkmale	Item	Ladungshöhe a	Kommunalität h^2	Fürntratt-Krit. a^2/h^2
Neurotizismus	Nr. 40	0,68	0,71	0,64
	Nr. 61	0,53	0,49	0,58
	Nr. 68 *	0,58	0,64	0,53
	Nr. 96	0,71	0,73	0,70
Extraversion	Nr. 8	0,73	0,65	0,81
	Nr. 13	0,59	0,62	0,55
	Nr. 27	0,72	0,65	0,80
	Nr. 69	0,54	0,58	0,30
Offenheit für Erfahrungen	Nr. 12 *	0,67	0,72	0,62
	Nr. 37	0,42	0,70	0,25
	Nr. 41 *	0,52	0,48	0,55
	Nr. 80	0,69	0,67	0,71
Verträglichkeit	Nr. 4 *	0,69	0,61	0,78
	Nr. 46 *	0,74	0,63	0,87
	Nr. 71 *	0,66	0,64	0,69
	Nr. 88 *	0,18	0,73	0,04
Gewissenhaftigkeit	Nr. 38	0,60	0,61	0,60
	Nr. 66	0,68	0,59	0,80
	Nr. 76 *	0,40	0,69	0,23
	Nr. 94 *	0,64	0,70	0,60
Aggressivität	Nr. 6 *	0,41	0,61	0,28
	Nr. 32	0,85	0,79	0,91
	Nr. 33	0,77	0,71	0,85
	Nr. 91	0,68	0,69	0,67

Die Eigenwerte (λ) für die Zuwendungsmotive extrahieren elf Faktoren, welche größer 1 sind. Hierbei lädt Gesundheit auf dem fünften, Leistung auf dem vierten, Aussehen auf dem sechsten, Katharsis, Entspannung/Ausgleich und auch Körper- und Bewegungserfahrung auf dem ersten, Spannung/Risiko auf dem zweiten, Ästhetik auf dem dritten und Naturerleben auf dem siebten Faktor. Im Scree-Test entsteht damit folgendes Bild:

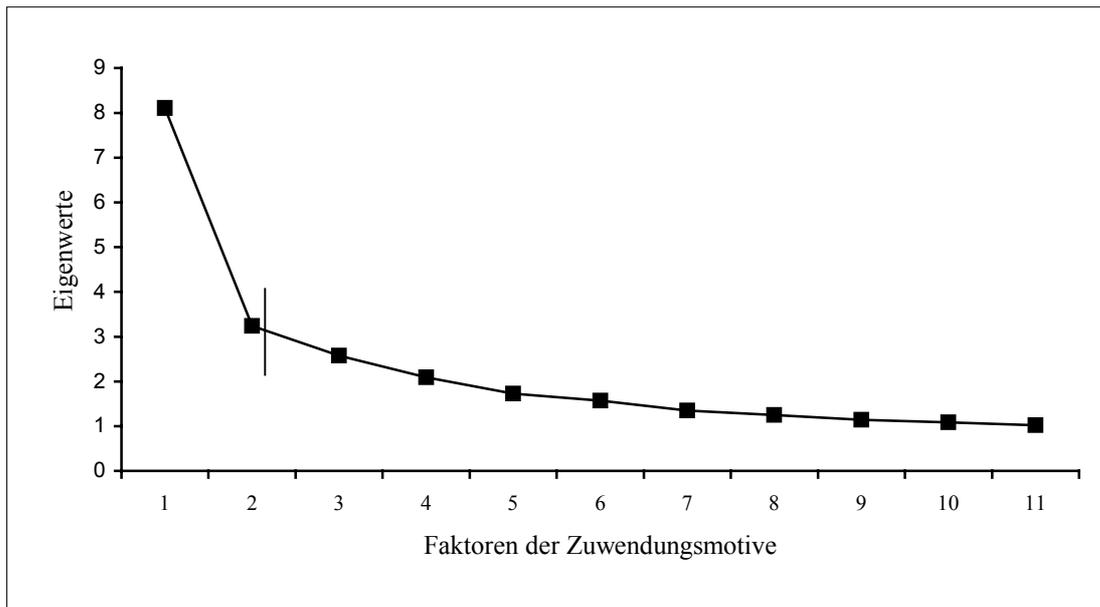


Abb. 5.17: Scree-Test für die Zuwendungsmotive

Wie zu erkennen ist, zeigen alle elf Faktoren eine relative Konstanz in ihren Eigenwerten (λ). Lediglich der erste Faktor bildet eine Ausnahme, welcher den größten Anteil der Gesamtvarianz aller Items aufklärt. Dies liegt offensichtlich daran, dass die Dimensionen Katharsis und Entspannung/Ausgleich nahezu identisch auf einem gemeinsamen Faktor laden. Bei näherer Betrachtung der entsprechenden Items fällt weiterhin auf, dass sie sich inhaltlich stark ähneln und möglicherweise von den Untersuchungsteilnehmern gleich „kategorisiert“ werden. Zusätzlich zu diesen beiden Dimensionen hat auch das Motiv Körper- und Bewegungserfahrung hohe Ladungen auf dem ersten Faktor. Welche Konsequenz für das Inventar daraus entsteht, wird im weiteren Verlauf erläutert.

Für die Motiv-Dimensionen werden sowohl jene Items zur Selektion notiert (vgl. Tab. 5.4), welche aufgrund ihrer höchsten Ladungen unter anderen Faktoren zusammenzufassen sind als auch deren Anzahl in Bezug auf deren Dimension. Während für die Motive Katharsis, Ästhetik und Naturerleben keine Items davon betroffen sind, können für Leistung, Aussehen, Entspannung/Ausgleich, Körper- und Bewegungserfahrung und Spannung/Risiko jeweils ein, für Gesundheit zwei Items markiert werden.

Tab. 5.4: Zur Selektion vorgemerkte Items der Zuwendungsmotive

Zuwendungsmotive	Item	Anzahl
Gesundheit	Nr. 35 (1), Nr. 67 (6)	2
Leistung	Nr. 44 (2)	1
Aussehen	Nr. 36 (1)	1
Katharsis	-	-
Entspannung/Ausgleich	Nr. 11 (8)	1
Körper- und Bewegungserfahrung	Nr. 70 (9)	1
Spannung/Risiko	Nr. 74 (11)	1
Ästhetik	-	-
Naturerleben	-	-

Aus den übrig gebliebenen Items werden nun jene für die revidierte Form des diagnostischen Inventars gewählt, welche den oben genannten Kriterien zur Itemselektion auf der Basis der Faktorenanalyse entsprechen. Die jeweils zwei am ehesten geeigneten Items sind mit den Angaben zur Ladungshöhe (a), zur Kommunalität (h^2) und zum Fürntratt-Kriterium (a^2/h^2) in Tab. 5.5 angegeben, wobei die Kennzeichnung (*) wieder eine anschließende sprachliche Umformulierung signalisiert. Die Items Nr. 2 (Dimension Leistung mit $a^2/h^2=0,37$), Nr. 36 (Dimension Aussehen mit $a^2/h^2=0,18$) und Nr. 65 (Dimension Naturerleben mit $a^2/h^2=0,25$) erfüllen nicht das geforderte Kriterium. Zusätzlich weisen sie mit $a=0,42$ für Nr. 2, mit $a=0,30$ für Nr. 36 und mit $a=0,42$ für Nr. 65 relativ niedrige Ladungen auf. Auch hier wird in der Untersuchung der ersten Version durch die Teilnehmer oftmals die Antwortkategorie „verstehe ich nicht“ (?) gewählt. Da diese Items jedoch für wertvoll erachtet werden, um Kenntnisse über die sportrelevante Motivstruktur von Personen zu erlangen, bleiben sie, nachdem sie umformuliert werden, in der Auswahl für die veränderte Fassung des Inventars.

Tab. 5.5: Items der Zuwendungsmotive mit ihren Kommunalitäten, Faktorladungen und Fürntratt-Werten

Zuwendungsmotive	Item	Ladungshöhe a	Kommunalität h^2	Fürntratt-Krit. a^2/h^2
Gesundheit	Nr. 7	0,85	0,75	0,96
	Nr. 22	0,72	0,68	0,77
Leistung	Nr. 2 *	0,42	0,49	0,37
	Nr. 59	0,77	0,68	0,87
Aussehen	Nr. 36 *	0,30	0,50	0,18
	Nr. 50	0,62	0,70	0,55
Entspannung/ Ausgleich	Nr. 17 *	0,73	0,63	0,85
	Nr. 42	0,76	0,66	0,88
Körper- und Bewegungs- erfahrung	Nr. 75 *	0,61	0,65	0,57
	Nr. 84 *	0,65	0,65	0,66
Spannung/Risiko	Nr. 5	0,83	0,79	0,86
	Nr. 21 *	0,88	0,84	0,92
Ästhetik	Nr. 20	0,75	0,72	0,78
	Nr. 77 *	0,75	0,68	0,83
Naturerleben	Nr. 43 *	0,75	0,66	0,85
	Nr. 65 *	0,42	0,70	0,25

5.3.7.3 Itemanalyse der personenbezogenen Dimensionen

Jene Items, die aufgrund der faktorenladungsbezogenen Selektion für die revidierte Form des Inventars weiter zur Verfügung stehen, werden einer Itemanalyse unterzogen. Ziel ist es, aufgrund statistischer Kennwerte die Tauglichkeit der Items (vgl. Bortz, 1984, S. 143; S. 148; Lienert & Raatz, 1998, S. 122ff.) für das vorliegende Inventar zu ermitteln. Solche Kennwerte sind die jeweiligen Schwierigkeits- bzw. Popularitätsindizes (P) und die part-whole korrigierten Trennschärfekoeffizienten ($r_{i(t-i)}$) als Index der jeweiligen Aufgaben- bzw. Itemvalidität (vgl. Lienert & Raatz, 1998, S. 73). Sie dienen dazu, die Items in Bezug auf ihre Gütequalität hin zu überprüfen, wobei erstgenannter den prozentualen Anteil der in Antwortrichtung (das Item bejahend oder diesem zustimmend) beurteilten Items angibt. Der Trennschärfekoeffizient ($r_{i(t-i)}$) hingegen ist ein Maß der Korrelation der einzelnen Aufgaben mit der übergeordneten Dimension. Tab. 5.6 zeigt die entsprechenden Werte für die Dimensionen der Persönlichkeitseigenschaften.

Tab. 5.6: Item-Popularitätsindizes (P) und -Trennschärfekoeffizienten ($r_{i(t-i)}$) der Persönlichkeitseigenschaften

Persönlichkeitseigenschaften	Item	P	$r_{i(t-i)}$
Neurotizismus	Nr. 40	0,16	0,63
	Nr. 61	0,50	0,36
	Nr. 68	0,29	0,49
	Nr. 96	0,25	0,61
Extraversion	Nr. 8	0,60	0,53
	Nr. 13	0,62	0,43
	Nr. 27	0,59	0,48
	Nr. 69	0,68	0,47
Offenheit für Erfahrungen	Nr. 12	0,56	0,35
	Nr. 37	0,71	0,46
	Nr. 41	0,74	0,42
	Nr. 80	0,60	0,31
Verträglichkeit	Nr. 4	0,77	0,26
	Nr. 46	0,60	0,39
	Nr. 71	0,69	0,46
	Nr. 88	0,48	0,28
Gewissenhaftigkeit	Nr. 38	0,64	0,45
	Nr. 66	0,72	0,59
	Nr. 76	0,67	0,48
	Nr. 94	0,84	0,44
Aggressivität	Nr. 6	0,52	0,35
	Nr. 32	0,43	0,63
	Nr. 33	0,44	0,62
	Nr. 91	0,30	0,51

Wie aus Tab. 5.6 zu erkennen ist, besitzen alle Items über alle Dimensionen hinweg eine geringe bis mittlere ($r_{i(t-i)}=0,26$ für Item-Nr. 4) bzw. als mittel bis hohe ($r_{i(t-i)}=0,63$ für Item-Nr. 32 und Nr. 40) zu bezeichnende Trennschärfe. Bezüglich der Popularität kann festgehalten werden, dass für alle Aufgaben bis auf Item-Nr. 40 ($P=0,16$) zufriedenstellende Werte angegeben werden können. Für Item-Nr. 94 der Eigenschaft Gewissenhaftigkeit ergibt sich ein Index von $P=0,84$ und wird für die revidierte Form des Inventars neu formuliert. Eine Differenzierung im Bewertungsverhalten der einzelnen Items seitens der Stichprobe kann insgesamt vorerst erreicht werden (vgl. Lienert & Ratz, 1998, S. 106).

Tab. 5.7: Item-Popularitätsindizes (P) und -Trennschärfekoeffizienten ($r_{i(t-i)}$) der Zuwendungsmotive

Zuwendungsmotive	Item	P	$r_{i(t-i)}$
Gesundheit	Nr. 7	0,53	0,19
	Nr. 22	0,69	0,28
Leistung	Nr. 2	0,50	0,37
	Nr. 59	0,38	0,47
Aussehen	Nr. 36	0,51	0,40
	Nr. 50	0,55	0,55
Entspannung/Ausgleich	Nr. 17	0,64	0,63
	Nr. 42	0,73	0,59
Körper- und Bewegungserfahrung	Nr. 75	0,64	0,51
	Nr. 84	0,64	0,52
Spannung/Risiko	Nr. 5	0,43	0,68
	Nr. 21	0,32	0,80
Ästhetik	Nr. 20	0,69	0,51
	Nr. 77	0,47	0,46
Naturerleben	Nr. 43	0,57	0,13
	Nr. 65	0,72	0,29

Auch für die Items der Zuwendungsmotive ergeben sich geringe bis mittlere ($r_{i(t-i)}$)=0,28 für Item-Nr. 22, $r_{i(t-i)}$ =0,29 für Item-Nr. 65) bis hin zu hohen Trennschärfen ($r_{i(t-i)}$)=0,80 für Item-Nr. 21) (vgl. Tab. 5.7). Lediglich Item-Nr. 7 der Dimension Gesundheit mit $r_{i(t-i)}$ =0,19 und Item-Nr. 43 (Naturerleben) mit $r_{i(t-i)}$ =0,13 weisen geringe Koeffizienten auf. In Bezug auf die Popularitätsindizes (P) kann festgehalten werden, dass keine Aufgabe als außergewöhnlich populär bzw. unpopulär bezeichnet werden kann, da sich die Stichprobenwerte über alle Skalen hinweg gut differenzieren lassen.

Auf die Darstellung der Ergebnisse einer Analyse der gesundheitsbezogenen Items wird an dieser Stelle verzichtet. Für die Untersuchung der revidierten Form des Inventars (s.u.) werden die entsprechenden Items neu formuliert.

5.3.7.4 Analyse der Items der umweltbezogenen Dimensionen

In Bezug auf die umweltbezogenen Items verdeutlicht hauptsächlich eine deskriptive Statistik die einzelnen Bewertungen durch die Analysestichprobe. Sie bleiben vorerst für die revidierte Form des Inventars unverändert bestehen.

Betrachtet man die Angaben der Stichprobe, die zu den ökologischen Umweltbedingungen hinsichtlich des Mediums Wasser als Aufenthaltsraum für sportliches Handeln abgegeben werden, ergibt sich folgendes. 39,6 % der Untersuchungsteil-

nehmer geben an, Wasser als Handlungsraum außerordentlich zu bevorzugen. Das bedeutet, dass sowohl Wasser- als auch Schwimmsportarten allein aufgrund ihrer spezifischen Umweltbedingungen hohen Anreizwert besitzen. Während weitere 22,4 % dem fremden Medium gegenüber ebenfalls nicht abgeneigt sind, haben 17,9 % weder eine positive noch negative Haltung hinsichtlich des Wassers als Aufenthaltsraum. Lediglich 12,7 % lehnen Wasser ab, 7,4 % haben eine völlig aversive Grundhaltung gegenüber dem Medium Wasser.

Bezüglich einer Beurteilung der Berge, die ebenfalls als spezifischer Aufenthaltsraum angesehen werden können, geben 22,5 % der Stichprobe an, ihre Zeit am liebsten in den Bergen zu verbringen. Weitere 19,7 % beurteilen dieses Item mit „Zustimmung“ (+). Der Großteil der Angaben (38,9 %) entfällt auf eine eher neutrale Haltung gegenüber dem Hochland als Aufenthaltsraum. Eine ablehnende Haltung wird von 18,9 % der Teilnehmer angegeben, wobei für 8,2 % davon ein Aufenthalt in den Bergen überhaupt nicht in Frage kommt.

Hinsichtlich der Bereitschaft, monatliche Kosten für eine sportliche Betätigung aufzubringen, sind 28,3 % nicht dazu bereit, mehr als € 25,- zu investieren. 34,6 % geben als obere Grenze € 51,13,- an, für 20 % der Teilnehmer sind monatliche € 75,- und für 5,9 % maximal € 100,- ausreichend. Hingegen legen wiederum 10,7 % der Stichprobe diese Grenze nicht fest. Sie würden sogar mehr als € 100,- monatlich investieren. 0,5 % geben dazu keinen Kommentar ab.

Bezüglich eines einmaligen Kostenaufwandes sind 20,5 % der Stichprobe nicht bereit, mehr als € 50,- für einen aktiven Sport zu investieren. Für 21 % liegt diese Grenze bei € 120,-, für 22,4 % bei € 250,-. 8,3 % würden bis zu € 380,- einmalig für den Sport ausgeben und 24,9 % erklären sich bereit, sogar mehr als € 380,- aufzubringen. 2,4 % machen zu dieser Aussage keine Angaben.

Hinsichtlich der Möglichkeit einer Beteiligung nahestehender Personen wie Freunde, Bekannte oder auch Verwandte befürworten dies insgesamt nur 16,6 % aller Untersuchungsteilnehmer. Lediglich 1,5 % befürworten eine solche partnerschaftliche Betätigung sehr. Hingegen sagen 45,4 % „nein“ dazu (-), 14,1 % lehnen eine Beteiligung sogar strikt ab (- -). Anscheinend für nicht wichtig halten dies 23,4 % aller Personen (+ -). Der Anteil derjenigen, die keine Angaben abgeben, beträgt 0,5 %.

5.3.7.5 Analyse der aufgabenbezogenen Dimensionen

Hinsichtlich der Analyse aufgabenbezogener Handlungserfordernisse werden acht Items überprüft. Das Item Nr. 90 fordert dazu auf, die Zeit anzugeben, welche für eine Übungsstunde bzw. Trainingseinheit für sportliche Aktivitäten inklusive der Vor- und Nachbereitungszeit zur Verfügung steht. Hier geben 6,8 % weniger als 30 Minuten an, 21 % würden sich 30 Minuten bis eine Stunde täglich aktiv mit Sport beschäftigen und 36,1 % der Personen stehen ein bis zwei Stunden dafür zur Verfügung. 21,5 % der Teilnehmer sind bereit, sich zwei bis drei Stunden für eine sportliche Beschäftigung Zeit zu nehmen und 14,1 % geben sogar „über drei Stunden“ an. Auch hier machen wieder 0,5 % der Probanden keine Angaben.

Ein weiteres Item bezieht sich auf die wöchentliche zum Sport verfügbare Zeit. Ein- bis zweimal pro Woche möchten sich 22 % der Untersuchungsteilnehmer Zeit für sportliche Betätigungen nehmen, wohingegen 25,9 % bereits dreimal in der Woche ihre Zeit dafür freihalten würden. „vier- bis sechsmal“ wird von 26,3 % der Stichprobe angegeben, und 10,7 % würden sich sogar siebenmal mit einer sportlichen Betätigung beschäftigen. 14,6 % der befragten Personen machen ihre Bereitschaft, Sport zu treiben von saisonalen Bedingungen abhängig. Hier scheint es entscheidend davon abzuhängen, um welche Art des Sporttreibens es sich handelt. 0,5 % geben wiederum keinen Kommentar ab.

Ein weiteres Item bezieht sich darauf, ob man Sport stets zu festen Zeiten ausführen möchte. Dies wird von insgesamt 31,2 % zustimmend (+) beantwortet [davon 4,4 % „starke Zustimmung“ (++)]. Hingegen lehnen 46,8 % [davon 6,3% stark (++)] sportliche Aktivitäten zu festen Zeiten ab (+), für 22 % der Teilnehmer spielt dies eher keine Rolle (+-).

48,3 % aller Teilnehmer an der ersten Untersuchung des Inventars sagen von sich, dass ihnen unmittelbarer körperlicher Kontakt mit anderen Menschen nichts ausmacht. 11,2 % stimmen dieser Aussage sogar stark zu (++)). Dagegen lehnen 22,9 % unmittelbaren körperlichen Kontakt zu anderen Menschen ab, davon sind 4,9 % jene, die ihn strikt für sich verneinen (--). 15,6 % der Beteiligten antworten mit „weder noch“ (+-), 2 % geben keinen Kommentar dazu ab.

Die Bevorzugung von Sportarten, bei denen lediglich der eigene Körper ohne zusätzliche Hilfsmittel eingesetzt wird, wird insgesamt von 5,9 % mit „starke Ablehnung“ (--) und von 30,2 % mit „Ablehnung“ (-) bewertet. Hingegen befürworten 27,3 % der Teilnehmer diese Aussage und 7,8 % stimmen ihr stark zu, 0,5 % enthalten sich. Für 28,3 % der Stichprobe scheint die Entscheidung pro oder contra einer sportlichen Betätigung in Abhängigkeit von notwendigen Hilfsmitteln nicht wichtig zu sein, denn sie bewerten das Item mit „weder Zustimmung noch Ablehnung“ (+-). Der Anteil der Befürworter und Ablehner von sportbezogenen Hilfsmitteln wie Ski, Inline Skates oder Fahrrad hält sich somit in etwa die Waage.

Anders verhält sich diese Relation bei der Betrachtung des Items, nach dem Sport an Geräten grundsätzlich abgelehnt wird. Hierfür finden nur 2,4 % der Bewertungen starke Zustimmung (++) und 9,3 % Zustimmung (+). 46,3 % der Untersuchungsteilnehmer verneinen diese Aussage, 25,4 % lehnen sie für sich stark ab und 16,1 % stehen sportlichen Aktivitäten an Geräten weder zustimmend noch ablehnend gegenüber. Eine Person (0,5 %) bewertet dieses Item nicht. Demnach ist der größere Anteil der Stichprobe durchaus bereit, sportlichen Aktivitäten an Geräten bzw. Maschinen nachzugehen.

Bezüglich der Beurteilung, ob man sofort mit einer neuen Sportart beginnen möchte, ohne erst komplizierte Bewegungsabläufe und Regeln lernen zu müssen, bejahen dies 35,6 % der Untersuchungsteilnehmer, 7,8 % geben hierbei „starke Zustimmung“ (++) an. Der Anteil derjenigen, die im Gegensatz dazu durchaus bereit wären, beträgt insgesamt 40,5 %. 23,9 % der Befragten geben ihre Bewertung ohne Entscheidung mit „weder Zustimmung noch Ablehnung“ (+-) an. Demnach existiert ein relatives Gleichgewicht innerhalb der Analysestichprobe hinsichtlich der Bereitschaft, neue Bewegungsformen und/oder sportspezifische Regeln zu lernen.

In Bezug auf die Präferenz sportspezifischer Anforderungen können folgende Ergebnisse berichtet werden. Hierzu wird gefragt, auf welche der motorischen Anforderungen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination im Falle des Sporttreibens individuell Wert gelegt wird. Insgesamt legen 87,4 % aller Untersuchungsteilnehmer [sehr viel mit 42 % (++)] Wert darauf, etwas für die Ausdauer zu tun. Dem stehen 6,4 % entgegen, welche die Ausdauer [davon 1 % stark (++)]

ablehnen. Für 6,3 % spielt dieser Aspekt sportlicher Aktivität keine entscheidende Rolle.

Die Kraft-Komponente wird von insgesamt 60,9 % befürwortet, wobei darin mit 14,1 % die Angaben jener enthalten sind, für die Kraft eine sehr große Rolle zu spielen scheint. Weitere 14,1 % lehnen sportliche Aktivitäten, bei denen ein entsprechender „Kraftanteil“ vorhanden ist ab, 2,9 % lehnen ihn stark ab. Die Antwortkategorie „weder Zustimmung noch Ablehnung“ (+-) wird von insgesamt 20 % angekreuzt, 2 % enthalten sich.

In Bezug auf die Schnelligkeitskomponente antworten über alle Teilnehmer hinweg 13,7 % mit „starker Zustimmung“, 33,7 % mit „Zustimmung“ und 27,8 % mit „weder noch“ (+-). Abgelehnt wird die Eigenschaft Schnelligkeit durch insgesamt 21,9 %, von denen 2,9 % sie stark ablehnen. Wiederum 2,9 % enthalten sich und machen keine Angaben.

Auch die Komponente Beweglichkeit findet bei der Mehrzahl der Analysestichprobe mit 52,7 % Zustimmung. Sehr viel Wert darauf wird von 23,4 % gelegt, wohingegen nur 6,4 % Beweglichkeit ablehnen, davon 1 % stark. 16,6 % bewerten die Frage danach, ob sie die Beweglichkeit innerhalb ihres Sports für bedeutsam halten mit „weder noch“ (+-), 1% der Teilnehmer machen keine Angaben.

Hinsichtlich der Koordination als Beanspruchungsform finden entsprechende Sportarten grundsätzlich bei 65,9 % der Stichprobe Zustimmung [davon 21 % starke Zustimmung (++)]. Lediglich 9,8 % der Personen können mit koordinativ anspruchsvollen Sportarten nicht viel anfangen und lehnen ihn ab, 1,5 % lehnen ihn stark ab. Für einen Anteil von 19,5 % trifft Koordination weder zustimmend noch ablehnend zu.

5.3.8 Untersuchung der revidierten Form des Inventars

Im Folgenden werden die einzelnen Items des revidierten Inventars erneut empirisch überprüft. Bezüglich der personenbezogenen Dimension stehen nun für jede der Faktoren Neurotizismus, Extraversion, Offenheit für Erfahrungen, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit und Aggressivität jeweils vier Items zur Verfügung (vgl. Tab. 5.3; Tab. 5.6).

Hinsichtlich der Fragen zum Gesundheitszustand wird als Antwortmöglichkeit nun die offene Antwortform gewählt. Hierbei werden die Analyseteilnehmer gebeten, nicht zwischen vorgegebenen Angaben hinsichtlich chronischer Krankheiten und körperlicher Einschränkungen zu wählen, sondern mit der Angabe „nein-ja; wenn ja, welche?“ zu antworten.

Die Dimensionen der Zuwendungsmotive erfahren für die Neufassung des Instrumentes jeweils eine Reduktion auf zwei Items für jeden Faktor (vgl. Tab. 5.5; Tab. 5.7). Hierbei wird jedoch das Katharsismotiv gänzlich aus dem Pool der zu erfassenden Dimensionen gestrichen und durch das Anschlussmotiv ersetzt. Wie aus der Untersuchung der Vorform des Inventars hervorgeht (s.o.), sind sich die Dimensionen der Katharsis und der Erholung/Entspannung sowohl in der Itemformulierung als auch in ihren Ladungsstrukturen sehr ähnlich, so dass auf eine entsprechende Differenzierung verzichtet wird. Dies wird ebenfalls durch das Ergebnis der statistischen Überprüfung der ATPA-D-Skalen nach Kenyon (1968a) (vgl. Singer, Eberspächer, Bös & Rehs, 1987, S. 133) bzgl. der Subskala „Sportliche Aktivität als Katharsis“ unterstrichen, nach der sich deren Validität als fragwürdig erwiesen hat. Entscheidender scheint das Motiv zu sein, sportliche Betätigungen zu beginnen, um andere Menschen kennen zu lernen und somit Anschluss zu anderen zu bekommen (vgl. Kap. 4.3). Aus diesem Grund wird es für die revidierte Fassung entsprechend eingearbeitet.

Begründet durch die Überarbeitung der Vorform des Inventars reduziert sich nun die Gesamtzahl der Items auf insgesamt 57 Aufgaben für die personenbezogenen Handlungsvoraussetzungen, umweltbezogenen Handlungsbedingungen und aufgabenbezogenen Handlungserfordernisse. In Bezug auf die Itemskalierung wird in der überarbeiteten Form auf die Antwortmöglichkeit „verstehe ich nicht“ verzichtet, da bereits aufgrund der Ergebnisse der ersten Analyse jene uneindeutigen Aufgaben entweder überarbeitet und umformuliert oder gänzlich aus dem Itempool extrahiert wurden.

5.3.8.1 Stichprobe für die Überprüfung der revidierten Form des Inventars

Insgesamt nehmen an der zweiten Untersuchung zur Validierung des Instruments $N=211$ Personen teil. Die Rekrutierung der Studienteilnehmer erfolgt auf gleiche

Weise, wie dies bereits für die Rohform des Inventars (vgl. Kap. 5.3.7.1) beschrieben wurde. Hierbei beträgt der Anteil der Teilnehmer, welcher dem Kreis der Internetnutzer zugehörig ist, für die revidierte Form des Inventars 57,3 %. Insgesamt sind 54,5 % der Untersuchungsteilnehmer männlich, 45,5 % weiblich. Im Mittel ist die Stichprobe 28,99 Jahre alt ($SD=12,76$), wobei die älteste Person 74 Jahre, die jüngste 15 Jahre alt ist. Ein Teilnehmer gibt keine Angaben zum Alter ab. Das durchschnittliche Alter der männlichen Stichprobe beträgt 26,93 Jahre ($SD=9,74$), jenes der Frauen 31,44 Jahre ($SD=15,31$).

Tab. 5.8: Alter und Geschlechtsverteilung der Analysestichprobe zur Überprüfung der revidierten Form des Inventars

Stichprobe ($N=211$)		
Geschlecht	Anteil (%)	Durchschnittsalter (SD)
männlich	54,5	26,93 (9,74)
weiblich	45,5	31,44 (15,31)
keine Angabe	-	-

Das Inventar wird zusammen mit drei weiteren Instrumenten, der deutschen Übersetzung des Fünf-Faktoren-Modells (NEO-FFI) nach Costa und McCrae (1992a) (vgl. Borkenau & Ostendorf, 1993), der deutschen Version der ATPA-D-Skalen (Form F und M) nach Kenyon (1968a) (vgl. Singer, Eberspächer, Bös & Rehs, 1987) und den psychosozialen Handlungsdimensionen (PAD) des Fragebogens zur Sportberatung nach Gavin (1989) für eine empirische Analyse der Validität des Inventars (s.u.) verteilt.

5.3.8.2 Objektivität des Inventars

In Bezug auf das Gütekriterium der Objektivität des Instrumentes zur Feststellung eines Personenprofils wird laut Lienert und Raatz (1998, S. 7ff.) zwischen verschiedenen Aspekten unterschieden.

Durchführungsobjektivität

Da das Inventar mit schriftlicher Instruktion versehen ist, kann von standardisierten Bedingungen für alle Untersuchungsteilnehmer ausgegangen werden. Die Art und

Weise der individuellen Aufgabenbewertung durch die Personen unterliegt jedoch nicht der Kontrolle des Untersuchers, so dass hier Variationen möglich sind.

Auswertungsobjektivität

Der Aspekt der Auswertungsobjektivität ist durch die Skalierung der einzelnen Items und des Auswertungsschlüssels der Dimensionen verwirklicht.

Interpretationsobjektivität

Die Interpretationsobjektivität bezieht sich allgemein auf den Grad des gleichbleibenden unabhängigen Zusammenhangs zwischen den Testergebnissen einzelner Personen und den daraus zu ziehenden Schlüssen und Konsequenzen. Da es sich in der vorliegenden Arbeit um den quantitativen Abgleich zwischen Personen- und Sportartenprofilen handelt, kann eine entsprechende Objektivität vorausgesetzt werden. Ausprägungen hinsichtlich verschiedener Faktoren und Dimensionen seitens der Person werden, wie dies noch ausführlich dargestellt und erläutert wird, mit ausgewählten sportartspezifischen Profilen einem objektiven Abgleich unterzogen (vgl. Kap. 5.5).

5.3.8.3 Innere Konsistenz der personenbezogenen Dimensionen

Zur Beurteilung der einzelnen personenbezogenen Dimensionen werden die Koeffizienten zur inneren Konsistenz nach Cronbachs α für die betreffenden Dimensionen in Tab. 5.7 dargestellt. Dieser wird nach Lienert und Raatz (1998, S. 201) auch als instrumentale Reliabilität bezeichnet, um Aussagen zur Qualität des Instruments, der „Messfähigkeit“ der Dimensionen im Hinblick auf die festzustellende Ausprägung der Persönlichkeitseigenschaften und der Zuwendungsmotive zu sportlichen Betätigungen treffen zu können.

Tab. 5.9: Cronbach's α der Persönlichkeitseigenschaften

Persönlichkeitsmerkmale	Cronbachs α
Neurotizismus	0,72
Extraversion	0,69
Offenheit für Erfahrungen	0,71
Verträglichkeit	0,68
Gewissenhaftigkeit	0,70
Aggressivität	0,74

Wie zu erkennen ist, liegen die inneren Konsistenzen nach Cronbachs α zwischen $\alpha=0,68$ und $\alpha=0,74$. Man kann von akzeptablen Ergebnissen ausgehen, jedoch ist anzustreben, durch eine spätere Modifizierung der Items die Koeffizienten weiter zu verbessern.

Nachstehende Tabelle zeigt indes die Werte des Cronbachs α für die Dimensionen der Motive. Die Koeffizienten reichen von $\alpha=0,67$ für das Aussehensmotiv bis hin zu $\alpha=0,82$ für das Gesundheitsmotiv. Auch hier können zunächst zufriedenstellende innere Konsistenzen festgehalten werden, die aber ebenfalls weiter durch entsprechende Veränderung der Items zu verbessern sind.

Tab. 5.10: Cronbach's α der Zuwendungsmotive

Zuwendungsmotive	Cronbachs α
Gesundheit	0,82
Leistung	0,70
Aussehen	0,67
Anschluss	0,69
Entspannung/Ausgleich	0,70
Körper- und Bewegungserfahrung	0,64
Spannung/Risiko	0,78
Ästhetik	0,73
Naturerleben	0,68

5.3.8.4 Interkorrelationen des Inventars

Zur Verdeutlichung der inneren Struktur des Inventars werden die jeweiligen Korrelationen zwischen den einzelnen Dimensionen dargestellt. Der Anspruch an die internen Zusammenhänge des Instruments richtet sich hierbei nach den Forderungen an eine Testbatterie. Zur Interpretation der Korrelationskoeffizienten wird die Einteilung nach Heller und Rosemann (1981, S. 122) zugrunde gelegt, nach der für einen Wert von $r=0,00$ kein Zusammenhang, für $r=0,00$ bis $r\leq 0,40$ ein niedriger Zusam-

menhang, für $r=0,40$ bis $r\leq 0,70$ ein mittlerer Zusammenhang, für $r=0,70$ bis $r<1,00$ ein hoher Zusammenhang und schließlich für $r=1,00$ ein vollständiger Zusammenhang besteht. Folgende Interkorrelationen ergeben sich für die Dimensionen zur Messung der Persönlichkeitsstruktur:

Tab. 5.11: Interkorrelationen der Persönlichkeitsdimensionen

Persönlichkeitsmerkmale	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6
Neurotizismus	-	-0,19**	-0,07	0,03	-0,18**	0,20**
Extraversion		-	0,23**	0,15*	0,09	0,05
Offenheit für Erfahrungen			-	0,16*	0,15*	-0,03
Verträglichkeit				-	0,29**	-0,35**
Gewissenhaftigkeit					-	-0,22**
Aggressivität						-

Legende: 1.1=Neurotizismus; 1.2=Extraversion; 1.3=Offenheit für Erfahrungen; 1.4=Verträglichkeit; 1.5=Gewissenhaftigkeit; 1.6=Aggressivität; *= $p\leq 0,05$; **= $p\leq 0,01$

Die Korrelationskoeffizienten reichen von $r=-0,35$ bis $r=0,29$ (s.u.) und sind somit insgesamt als nicht vorhanden bzw. negativ und positiv niedrig einzustufen. Damit kann vorab das Indiz der Testbatterie bestätigt werden.

Wie aus oben stehender Tabelle hervorgeht, bestehen hoch signifikante negative Korrelationen sowohl zwischen den Dimensionen Neurotizismus und Extraversion ($r=-0,19$; $p\leq 0,01$) als auch zwischen erstgenannter und Gewissenhaftigkeit ($r=-0,18$; $p\leq 0,01$). Hoch signifikant negativ ist auch der Zusammenhang zwischen Gewissenhaftigkeit und Aggressivität ($r=-0,22$; $p\leq 0,01$).

Weiterhin hoch signifikant, allerdings positiv, zeigt sich der niedrige Zusammenhang zwischen Extraversion und Offenheit für Erfahrungen ($r=0,23$; $p\leq 0,01$) und zwischen Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit ($r=0,29$).

Signifikant positiv sind die Korrelationen zwischen Extraversion und Gewissenhaftigkeit ($r=0,15$; $p\leq 0,05$) und sowohl zwischen Offenheit für Erfahrungen und Verträglichkeit ($r=0,16$; $p\leq 0,05$) als auch Gewissenhaftigkeit ($r=0,15$; $p\leq 0,05$).

Es bestehen weder Zusammenhänge zwischen Neurotizismus und Offenheit für Erfahrungen ($r=-0,07$; n.s.), noch zwischen Neurotizismus und Verträglichkeit ($r=0,03$; n.s.). Ebenfalls als unbedeutsam erweisen sich die Korrelationen zwischen der Dimension Extraversion und Gewissenhaftigkeit ($r=0,09$; n.s.) und Aggressivität ($r=0,05$; n.s.), und auch zwischen Offenheit für Erfahrungen und Aggressivität ($r=-$

0,03; n.s.). Die Interkorrelationen zwischen den Zuwendungsmotiven sind in Tab. 5.12 und Tab. 5.13 dargestellt:

Tab. 5.12: Interkorrelationen der Zuwendungsmotive

Zuwendungsmotive	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6
Gesundheit	-	-0,09	0,07	-0,02	0,20**	0,19**
Leistung		-	0,16*	0,13	0,07	0,16*
Aussehen			-	0,00	0,12	0,11
Anschluss				-	0,00	0,16*
Entspannung/Ausgleich					-	0,23**
Körper- und Bewegungserfahrung						-

Legende: 2.1=Gesundheit; 2.2=Leistung; 2.3=Aussehen; 2.4=Anschluss; 2.5=Entspannung/ Ausgleich; 2.6=Körper- und Bewegungserfahrung; *= $p \leq 0,05$; **= $p \leq 0,01$

Tab. 5.13: Interkorrelationen der Zuwendungsmotive (Fortsetzung)

Zuwendungsmotive	2.7	2.8	2.9
Gesundheit	-0,15	0,12	0,15*
Leistung	0,35**	-0,14*	-0,06
Aussehen	0,18**	0,02	-0,10
Anschluss	0,20**	-0,03	-0,06
Entspannung/Ausgleich	0,02	0,10	0,18*
Körper- und Bewegungserfahrung	0,31**	0,31**	0,32**
Spannung/Risiko	-	-0,04	-0,02
Ästhetik		-	0,14*
Naturerleben			-

Legende: 2.7=Spannung/Risiko; 2.8=Ästhetik; 2.9=Naturerleben; *= $p \leq 0,05$; **= $p \leq 0,01$

Wie zu erkennen ist, bestehen hoch signifikante niedrige Korrelationen zwischen dem Gesundheitsmotiv und sowohl dem Motiv zur Entspannung/Ausgleich ($r=0,20$; $p \leq 0,01$) als auch dem Motiv der Körper- und Bewegungserfahrung ($r=0,19$; $p \leq 0,01$). Bedeutsam ist auch der Zusammenhang zwischen Gesundheit und Naturerleben ($r=0,15$; $p \leq 0,05$). Die Korrelationen mit Ästhetik ($r=0,12$; n.s.) und Spannung/Risiko ($r=-0,15$; n.s.) können dagegen vernachlässigt werden. Kein signifikanter Zusammenhang ergibt sich jeweils zwischen Gesundheit und Leistung ($r=-0,09$; n.s.), Gesundheit und Aussehen ($r=0,07$; n.s.) und Gesundheit und Anschluss ($r=-0,02$; n.s.).

Zwischen dem Leistungsmotiv und Spannung/Risiko besteht ein hoch signifikant niedriger Zusammenhang von $r=0,35$ ($p \leq 0,01$). Leistung und das Motiv, durch sportliche Betätigung das äußere Erscheinungsbild zu beeinflussen, korreliert signifikant mit $r=0,16$ ($p \leq 0,05$). Gleiches gilt für das Motiv der Körper- und Bewegungserfahrung ($r=0,16$; $p \leq 0,05$) und negativ für Ästhetik ($r=-0,14$; $p \leq 0,05$). Hingegen korreliere

ren Leistung unbedeutsam mit dem Anschlussmotiv ($r=0,13$; n.s.) und auch mit Entspannung/Ausgleich ($r=0,07$; n.s.). Die Überprüfung des Zusammenhangs zwischen sowohl Anschluss und Aussehen als auch zwischen Anschluss und Entspannung/Ausgleich ergibt jeweils $r=0,00$ (n.s.). Eine zu vernachlässigende Korrelation besteht zwischen Entspannung/Ausgleich und Aussehen ($r=0,12$; n.s.) und zwischen Leistung und Naturerleben ($r=-0,06$; n.s.).

Die Korrelation zwischen dem Aussehensmotiv und Spannung/Risiko ist mit $r=0,18$ ($p\leq 0,01$) hoch signifikant niedrig. Nicht nennenswert sind die Zusammenhänge zwischen Aussehen und Ästhetik ($r=0,02$, n.s.) und Naturerleben ($r=-0,10$; n.s.). Das Motiv, durch Sport Anschluss zu finden, korreliert mit $r=0,20$ ($p\leq 0,01$) hoch signifikant mit Spannung/Risiko. Es besteht jedoch kein bedeutsamer Zusammenhang mit Ästhetik ($r=-0,03$; n.s.) und Naturerleben ($r=-0,06$; n.s.).

Das Motiv, sich durch sportliche Aktivität zu entspannen zeigt indes bis auf den Koeffizienten mit Naturerleben ($r=0,18$; $p\leq 0,05$) sonst keinerlei bedeutende Ergebnisse. Hingegen bestehen mit $p\leq 0,01$ hoch signifikant niedrige Zusammenhänge zwischen dem Motiv, durch Sport seinen Körper zu erleben und Bewegungserfahrung zu machen und dem Spannung/Risiko-Motiv ($r=0,31$), dem Ästhetik-Motiv ($r=0,31$), dem Anreiz, Natur zu erleben ($r=0,32$). Keine Zusammenhänge bestehen zwischen Ästhetik und Spannung/Risiko ($r=-0,04$; n.s.) und letzterem und Naturerleben ($r=-0,02$; n.s.). Ästhetik steht mit dem Motiv, Natur zu erleben zumindest mit $r=0,14$ in signifikantem Kontext.

Auch für die Motiv-Dimensionen kann somit festgehalten werden, dass die Merkmale einer Testbatterie (vgl. Lienert & Raatz, 1998, S. 327) erfüllt sind. In Hinsicht auf die Zusammenhänge untereinander werden nun abschließend die entsprechenden Koeffizienten zwischen den Persönlichkeitsmerkmalen und den Zuwendungsmotiven zum Sport dargestellt.

Tab. 5.14: Interkorrelationen zwischen den Persönlichkeitsmerkmalen und den Zuwendungsmotiven zum Sport

Zuwendungsmotive	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6
Gesundheit	-0,06	0,07	0,13	0,19**	0,11	-0,07
Leistung	-0,04	0,06	0,07	-0,21**	0,13	0,10
Aussehen	-0,10	0,06	0,06	-0,09	0,08	0,09
Anschluss	-0,10	0,31**	0,19**	-0,01	-0,18*	-0,02
Entspannung/Ausgleich	0,08	0,14*	0,19**	0,31**	0,20**	-0,07
Körper- und Bewegungserfahrung	-0,05	0,09	0,21**	0,24**	0,14*	-0,20*
Spannung/Risiko	-0,06	0,24**	0,28**	-0,19**	-0,07	0,05
Ästhetik	0,20**	0,09	0,10	0,06	0,19**	-0,02
Naturerleben	-0,05	-0,01	0,23**	0,30**	0,22**	-0,26**

Legende: 1.1=Neurotizismus; 1.2=Extraversion; 1.3=Offenheit für Erfahrungen; 1.4=Verträglichkeit; 1.5=Gewissenhaftigkeit; 1.6=Aggressivität; *= $p \leq 0,05$; **= $p \leq 0,01$

Wie aus oben stehender Tabelle zu erkennen ist, variieren die Korrelationen innerhalb der gesamten Dimensionen des Inventars zwischen $r = -0,07$ und $r = 0,31$. Damit sind sämtliche Zusammenhänge als nicht vorhanden bzw. niedrig einzustufen. Für Neurotizismus ergeben sich bei den Berechnungen fast ausschließlich negative nicht signifikante Korrelationen. Lediglich zwischen dieser Dimension und dem Ästhetikmotiv besteht ein hoch signifikanter Zusammenhang von $r = 0,20$.

Extraversion korreliert mit dem Anschluss-Motiv ($r = 0,31$) und Spannung/Risiko ($r = 0,24$) hoch signifikant niedrig, mit Entspannung/Ausgleich ($r = 0,14$) signifikant. Alle weiteren korrelativen Zusammenhänge zwischen Extraversion und den Zuwendungsmotiven sind unbedeutend.

Auf dem 1 %-Niveau sind die Zusammenhänge zwischen Offenheit für Erfahrungen und Anschluss und auch Entspannung/Ausgleich mit $r = 0,19$ zu notieren. Weiterhin hoch signifikante Korrelationen ergeben sich aus dem genannten Persönlichkeitsmerkmal und Körper- und Bewegungserfahrung mit $r = 0,21$, Spannung/Risiko mit $r = 0,28$ und mit Naturerleben mit $r = 0,23$.

Verträglichkeit korreliert hoch signifikant niedrig mit dem Gesundheitsmotiv ($r = 0,19$), mit Entspannung/Ausgleich ($r = 0,31$), mit Körper- und Bewegungserfahrung ($r = 0,24$) und mit Naturerleben ($r = 0,30$). Ebenfalls hoch signifikante, jedoch negativ niedrige Zusammenhänge bestehen zwischen dieser Persönlichkeitseigenschaft und dem Leistungsmotiv ($r = -0,21$) und Spannung/Risiko ($r = -0,19$).

Das Merkmal Gewissenhaftigkeit korreliert mit Entspannung/Ausgleich ($r = 0,20$; $p \leq 0,01$), mit Naturerleben ($r = 0,22$; $p \leq 0,01$) und mit jeweils $r = 0,19$ ($p \leq 0,01$) und mit

Ästhetik niedrig. Zusammenhänge mit den übrigen Zuwendungsmotiven sind nicht nennenswert.

Für das Merkmal Aggressivität kann auf dem 1 %-Niveau eine niedrige Negativkorrelation von $r=-0,26$ mit Naturerleben festgehalten werden. Signifikant ist auch der negative Zusammenhang mit Körper- und Bewegungserfahrung ($r=-0,20$). Auch hier sind alle anderen Zusammenhänge nicht erwähnenswert (siehe Tab. 5.14).

Eine Differenzierung der Korrelationen hinsichtlich des Geschlechts der Untersuchungsteilnehmer zeigt für die männlichen Personen ($N=115$) eine mittlere Korrelation von $r=0,50$ ($p\leq 0,01$) zwischen Körper- und Bewegungserfahrung und Naturerleben. Im Vergleich dazu ist der Zusammenhang dieser Dimensionen für die gesamte Stichprobe ($N=211$) mit $r=0,32$ ($p\leq 0,01$) etwas geringer. Jene Korrelation beträgt bei den weiblichen Personen ($N=96$) lediglich unbedeutende $r=0,12$. Das männliche Geschlecht scheint das Motiv, Natur zu erleben mit jenem, durch sportliche Betätigung den eigenen Körper und Bewegungen kennen zu lernen, stärker in Verbindung zu bringen wie dies bei weiblichen Personen der Fall ist. Hingegen besteht der größte Zusammenhang innerhalb der weiblichen Stichprobe zwischen dem Risiko- und dem Leistungsmotiv mit $r=0,41$ ($p\leq 0,01$). Verglichen mit der Gesamtstichprobe ($r=0,35$; $p\leq 0,01$) ist diese Korrelation etwas höher. Die männlichen Probanden jedoch verbinden diese Motive im Vergleich nicht miteinander ($r=0,06$; n.s.).

Der höchste negative Zusammenhang mit mittlerem Koeffizienten von $r=-0,43$ ($p\leq 0,01$) besteht bei den Männern ($N=115$) zwischen den Persönlichkeitsmerkmalen Verträglichkeit und Aggressivität. Diese negative Korrelation stellt sich im Vergleich mit den weiblichen Teilnehmern mit $r=-0,24$ ($p\leq 0,01$) und im Vergleich mit der gesamten Stichprobe ($r=-0,35$; $p\leq 0,01$) ausgeprägter dar. Den höchsten negativen Zusammenhang innerhalb der weiblichen Stichprobe ($N=96$) zeigt Naturerleben mit Aggressivität ($r=-0,34$; $p\leq 0,01$). Dies ist bei den Männern mit $r=-0,20$ ($p\leq 0,05$) und im Vergleich mit der Gesamtstichprobe ($N=211$) mit $r=-0,26$; $p\leq 0,01$) etwas unbedeutender. Bis auf die genannten Extremwerte der beiden Geschlechter im Vergleich zeigen sich keine nennenswerten Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Personen.

5.3.8.5 *Validität des Inventars*

Um zu prüfen, inwieweit das Inventar tatsächlich in der Lage ist, eine sportspezifische Persönlichkeitsstruktur festzustellen und Zuwendungsmotive aufzudecken, ist eine Kontrolle der Validität bzw. Validierung unumgänglich. Man unterscheidet nach Lienert und Raatz (1998, S. 220ff.) verschiedene Arten der Validität, auf die im Folgenden näher eingegangen wird.

Konstruktvalidität

Die zu messenden Persönlichkeitseigenschaften und die Motive zum Sport stellen aus psychologischer Sicht Konstrukte dar. Solche Konstrukte sind nach Herrmann (1991, S. 44) grundsätzlich hypothetisch und erheben als solche den Anspruch an eine empirische Überprüfbarkeit, Widerspruchsfreiheit und Einheitlichkeit. Es werden daher gemessene psychologische Phänomene zur „Einordnung“ und Organisation gebracht, um empirisch ermittelte Ergebnisse beschreiben und erklären zu können. Um zu prüfen, inwieweit das Inventar tatsächlich jene Dimensionen misst, die gemessen werden sollen, wird eine Kontrolle der Konstruktvalidität durchgeführt. Zu diesem Zweck bieten sich verschiedene Möglichkeiten, aus denen die logische Analyse als korrelationsstatistische Methode gewählt wird. Hierzu werden, wie anfangs bereits erwähnt, an die Gesamtstichprobe ($N=211$) zusätzlich zum Inventar drei weitere Instrumente verteilt, welche in jeweils unterschiedlicher Ausprägung die gleichen Eigenschaften messen. Hierbei handelt es sich zum Teil um Tests, deren Items bereits als Vorlage zur Entwicklung des Personenprofils dienten. Diese sind zum einen die deutsche Übersetzung des NEO-FFI nach Costa und McCrae (1992a) (vgl. Borkenau & Ostendorf, 1993), die deutsche Version der ATPA-D-Skalen nach Kenyon (1968a) (vgl. Singer, Eberspächer, Bös & Rehs, 1987) und die psychosozialen Handlungsdimensionen (PAD) des Gavin'schen Inventars zur Ermittlung geeigneter Sportarten (1989). Eine korrelative Überprüfung ergibt zwischen dem hier entwickelten Inventar, den Skalen des NEO-FFI und den relevanten Dimensionen aus den Dimensionen der PAD, Aggressivität und Geselligkeit nach Gavin (1989) folgende Ergebnisse:

Tab. 5.15: Ergebnisse der korrelationsstatistischen Überprüfung (r_{ic}) der Konstruktvalidität in Bezug auf die Persönlichkeitsmerkmale des Inventars

Vergleichsskalen	Dimensionen					
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6
Neurotizismus	0,71**	-0,17*	-0,12	0,10	-0,07	0,19**
Extraversion	-0,37**	0,56**	0,30**	0,15*	0,05	-0,05
Offenheit für Erfahrungen	-0,02	0,18**	0,45*	0,37**	0,24**	-0,15*
Verträglichkeit	-0,14*	0,13	0,10	0,62**	0,25**	-0,41**
Gewissenhaftigkeit	-0,31**	0,07	0,09	0,25	0,74**	-0,30**
Aggressivität (Gavin)	0,02	0,11	0,05	-0,26**	-0,16*	0,54**

Legende: Dimensionen: 1.1=Neurotizismus; 1.2=Extraversion; 1.3=Offenheit für Erfahrungen; 1.4=Verträglichkeit; 1.5=Gewissenhaftigkeit; 1.6=Aggressivität; *= $p \leq 0,05$; **= $p \leq 0,01$

Nach Lienert und Raatz (1998, S. 269) ist generell ein Validitätskoeffizient von $r_{ic}=0,6$ anzustreben. Wie in Tab. 5.15 zu erkennen ist, besteht ein hoch signifikant hoher Zusammenhang zwischen den jeweiligen Neurotizismus- ($r_{ic}=0,71$) und Gewissenhaftigkeits-Werten ($r_{ic}=0,74$) des eigenen Inventars und denen des NEO-FFI. Auch die Korrelationen zwischen Verträglichkeit ($r_{ic}=0,62$; $p \leq 0,01$) und Extraversion ($r_{ic}=0,56$; $p \leq 0,01$) liegen damit im akzeptablen Bereich. Das Korrelationsergebnis der Dimension Offenheit für Erfahrungen ergibt mit $r_{ic}=0,45$ ($p \leq 0,05$) allerdings lediglich einen schwach mittleren Zusammenhang. Anzumerken ist an dieser Stelle, dass eine Konstruktvalidierung der NEO-FFI-Skala Offenheit für Erfahrungen mit entsprechenden Adjektivskalen (vgl. Borkenau & Ostendorf, 1993, S. 21) selbst lediglich den Korrelationswert von $r_{ic}=0,23$ ($p \leq 0,01$) ergab. Hier werden Überarbeitungen der entsprechenden Items notwendig sein, um die Validität der Dimension zu erhöhen.

Aus untenstehender Tabelle sind die Zusammenhänge zwischen den ATPA-D-Skalen nach Kenyon (1968a) (vgl. Singer, Eberspächer, Bös & Rehs, 1987) sowohl in ihrer Form M für männliche und F für weibliche Personen ab dem 17. Lebensjahr und dem eigenen Inventar dargestellt. Zusätzlich werden die relevanten Dimensionen der PAD - Risiko und Geselligkeit nach Gavin (1989) aufgezeigt. Demnach bestehen zwischen den ATPA-D-Skalen soziale Erfahrung ($r_{ic}=0,72$ für die weiblichen, $r_{ic}=0,56$ für die männlichen Teilnehmer; $p \leq 0,01$), Spannung/Risiko ($r_{ic}=0,84$ für die weiblichen, $r_{ic}=0,75$ für die männlichen Teilnehmer; $p \leq 0,01$) und ästhetische Erfahrung ($r_{ic}=0,71$ für die weiblichen, $r_{ic}=0,62$ für die männlichen Teilnehmer; $p \leq 0,01$) und den äquivalenten Dimensionen des eigenen Instrumentes zufriedenstellende Kor-

relationen. Dies trifft auch für die Skalen der ästhetischen Erfahrung mit $r_{tc}=0,71$ für Männer bzw. $r_{tc}=0,62$ für Frauen ($p\leq 0,01$) zu. Die mittleren Korrelationen zwischen den gesundheitsorientierten Einstellungen der ATPA-D-Skala und jenen des Inventars sind zumindest für die Form F mit $r_{tc}=0,66$ ($p\leq 0,01$) ausreichend. Form M ist jedoch mit $r_{tc}=0,49$ ($p\leq 0,01$) etwas schwächer korrelativ verknüpft, kann aber ebenfalls hingenommen werden. Hinsichtlich dem Motiv, ästhetische und elegante sportliche Aktivitäten zu betreiben, besteht zwischen den beiden genannten Inventaren ein hoch signifikant hoher Zusammenhang mit $r_{tc}=0,71$ für die Form F und ein etwas schwächerer mit $r_{tc}=0,62$ für die Form M der ATPA-D-Skalen.

Aus Tab. 5.16 ist weiterhin ersichtlich, dass die Skala Katharsis der ATPA-D-Skala mit dem Motiv, mittels Sport Entspannung und Ausgleich zu finden, korreliert wird. Kenyon (im Original 1969b) verfolgte mit der Konstruktion dieser Subskala die Absicht, ein Instrument zu entwickeln, mit dem herausgefunden werden kann, ob „...die im Gefolge von Frustrationen durch die vielfältigen Zwänge des modernen Lebens...“ entstandenen Spannungen durch Sport abgebaut werden können (vgl. Singer, R., Eberspächer, H., Bös, K. & Rehs, H.-J., 1987, S. 37). Er selbst hegte seine Zweifel an der These der Katharsis (siehe ebd.). Ihm ging es um die subjektive Zuschreibung derartiger Funktionen durch Personen. Wie bereits erläutert, unterliegt das hier verwendete Inventar einer faktorenanalytischen Itemselektion (vgl. Kap. 5.3.7.2). Items der Dimension Katharsis laden trotz unterschiedlicher Formulierung und Zielgerichtetheit annähernd identisch mit denen des Entspannung/Ausgleich-Motivs. Aufgrund der Tatsache, dass die Hypothese der kathartischen Wirkung sportlicher Aktivität ohnehin nicht eindeutig bestätigt werden kann (vgl. Kap. 4.2), wird hier darauf nun gänzlich verzichtet. Eine vermeintliche Nähe zum Motiv der Entspannung/Ausgleich kann jedoch nicht verleugnet werden, obwohl mit letztgenannter der Gegenpol zur alltäglichen Anspannung gemeint ist und in diesem Sinne Sportarten möglicherweise entsprechende Funktion haben. Eine Analyse ergibt mittlere Korrelationen von $r_{tc}=0,56$ ($p\leq 0,01$) für die Form F, $r_{tc}=0,48$ ($p\leq 0,01$) für Form M der ATPA-D-Skalen.

Ähnlich verhält es sich mit der Korrelation zwischen dem Motiv zur Leistung und der ATPA-D-Skala asketischer Erfahrungen. Eine Übereinstimmung kann nicht getroffen werden, da beides grundsätzlich zu unterscheiden ist. Askese (griech.: aske-

sis) bezeichnet ursprünglich eine enthaltsame Lebensweise, eine Zügelung der Begierden und eine harte ursprünglich religiös begründete Selbstzucht (vgl. Lingen-Lexikon, 1975, S. 224; Duden, 1996, S. 126). Sportliche Aktivität wird von Kenyon (1968a) als eine asketische Erfahrung bezeichnet, bei der aus Gründen der Leistungssteigerung und des damit verbundenen Trainingsaufwandes auf die Befriedigung verschiedener Bedürfnisse verzichtet wird. In diesem Sinne verlange der leistungsorientierte Sport von der Person eine asketische Einstellung. Hierin liegt eine mögliche Verbindung zum Leistungsmotiv des hier entwickelten Inventars. Leistungsorientierter Sport erfordert folglich auch eine asketische Einstellung. Oder: Wer leistungsorientiert Sport treiben möchte, muss gleichzeitig auf andere Bedürfnisbefriedigungen verzichten. Dies berücksichtigt jedoch nicht denjenigen, der die sportliche Betätigung an sich als „ein bestimmtes gesetztes Ziel erreichend“ betreibt (vgl. Kap. 4.3), der also lediglich das, was er tut (wenn er es tut!) mit einem gewissen Anspruch an Leistungserbringung vollzieht. Eine Zusammenhangsprüfung ergibt ein hoch signifikantes mittleres $r_{ic}=0,50$.

Des Weiteren wird Gavin's Risiko-Skala (1989) mit jener des Inventars korreliert. Hierbei ergibt sich ein hoher Zusammenhang von $r_{ic}=0,70$ ($p \leq 0,01$). Die Korrelation zwischen Geselligkeit nach Gavin (1989) und dem Anschluss-Motiv des hier entwickelten Instruments ergibt einen mittleren Wert von $r_{ic}=0,43$ ($p \leq 0,01$).

Tab. 5.16: Ergebnisse der korrelationsstatistischen Überprüfung (r_{tc}) der Konstruktvalidität in Bezug auf die Zuwendungsmotive

Vergleichsskalen		Dimensionen					
		2.1	2.2	2.4	2.6	2.7	2.8
Gesundheit/Fitness	♀	0,66**	-0,21*	-0,08	0,13	-0,36**	0,02
	♂	0,49**	0,01	-0,08	0,19*	-0,24*	0,17
Asketische Erfahrung	♀	-0,07	0,50**	0,32**	0,19	0,42**	-0,14
	♂	0,00	0,51**	0,09	0,06	0,28**	-0,05
Soziale Erfahrung	♀	-0,01	0,05	0,72**	0,00	0,23*	-0,04
	♂	-0,16	-0,12	0,56**	0,02	-0,18	-0,08
Spannung/Risiko	♀	-0,23*	0,31**	0,29**	0,05	0,84**	-0,11
	♂	-0,12	0,19	0,02	-0,03	0,75**	0,06
Ästhetische Erfahrung	♀	0,16	-0,23*	-0,05	0,13	-0,13	0,71**
	♂	0,07	0,04	0,07	0,07	0,10	0,62**
Katharsis	♀	-0,08	0,31**	-0,01	0,56**	0,29**	-0,12
	♂	0,13	0,13	0,02	0,48**	0,06	-0,07
Risiko (Gavin)		-0,16*	0,21**	0,18**	0,02	0,70**	-0,10
Geselligkeit (Gavin)		0,04	0,02	0,43**	0,03	0,22**	0,01

Legende: Dimensionen: 2.1=Gesundheit; 2.2=Leistung; 2.4=Anschluss; 2.6=Entspannung/Augleich; 2.7=Spannung/Risiko; 2.8=Ästhetik; ♀=weiblich; ♂=männlich; *= $p \leq 0,05$; **= $p \leq 0,01$

Hinsichtlich des Motivs eines allgemeinen Naturerlebens steht aufgrund mangelnder Vergleichsangaben eine derartige korrelationsstatistische Überprüfung noch aus.

Kriterienbezogene Validität

Die kriterienbezogene Validität gilt nach Bortz (1984, S. 138) als die „...Korrelation zwischen den Testergebnissen und den Messungen eines für sinnvoll gehaltenen Kriteriums...“. Dieser Definition zufolge kann sie nach Lienert und Raatz (1998, S. 222) auch als innere Validität bezeichnet und gemäß den im vorangegangenen Kapitel aufgezeigten Korrelationen mit anderen dieselben Dimensionen messenden Instrumenten festgestellt werden. Des Weiteren wird die kriterienbezogene Validität nach oben genannten Autoren (vgl. ebd.) durch den Bezug von Testpunktwerten zu Kriterienpunktwerten definiert. Dieser Bezug wird hergestellt, indem man die Definitionen der hier zugrunde liegenden Dimensionen (vgl. Kap. 4.2 und Kap. 4.3) und die Richtlinien der Auswertung des Inventars (vgl. Kap. 5.3.5 und Kap. 5.3.9.5) zusammenführt. Darauf wird in den folgenden Ausführungen noch näher einzugehen sein.

Eine weitere Möglichkeit zur Bestimmung der kriterienbezogenen Validität besteht laut Lienert und Raatz (1998, S. 221) durch das sogenannte Experten-Rating,

welches dadurch gekennzeichnet ist, die zugrunde liegenden Kriterien (Dimensionen) durch kompetente Fachleute beurteilen und einordnen zu lassen. Diese Variante wird im Rahmen einer Forschungsgruppe bestehend aus insgesamt elf Experten der Sportwissenschaft und Psychologie durchgeführt. Demzufolge beurteilt diese Gruppe an Fachleuten sämtliche Items des revidierten Inventars hinsichtlich ihrer Zugehörigkeit zu den Dimensionen der Persönlichkeitsmerkmale, der Zuwendungsmotive und auch der umwelt- und aufgabenbezogenen Aspekte. Die Experten kommen zu der Übereinstimmung, dass die zugrunde liegenden Items jenen Kriterien entsprechen, denen sie in der revidierten Fassung des Inventars zugeordnet sind.

5.3.9 Personenprofil - Endgültige Version des Inventars

Aufgrund der oben ausführlich dargestellten Analyse der ersten Version und einer darauf aufbauenden weiteren Untersuchung des Inventars zur Reliabilität und Validität, steht nun ein endgültiges Instrument zur Ermittlung eines sportspezifischen Personenprofils zur Verfügung (vgl. Anhang B). Es erfasst mit insgesamt 55 Items jene bereits mehrfach erläuterten Dimensionen der Handlungsvoraussetzungen, -bedingungen und -erfordernisse.

5.3.9.1 Items zur Ermittlung personenbezogener Handlungsvoraussetzungen

Der Ermittlung der Persönlichkeitsstruktur liegen folgende Items zugrunde (vgl. Tab. 5.17). Die mit einem (I) gekennzeichneten Aussagen sind gemäß Kap. 5.3.5 zu invertieren, da sie eine negative Antwortrichtung implizieren. Die Items des Persönlichkeitsmerkmals zur Messung des Neurotizismus-Skores werden im Rahmen der Auswertung und Berechnung des entsprechenden Index vollständig invertiert, um eine Merkmalsausprägung für emotionale Stabilität zu erhalten.

Tab. 5.17: Items der Persönlichkeitseigenschaften des Inventars zur Ermittlung eines Personenprofils

Dimensionen der Persönlichkeit	Item
Emotionale Stabilität	Nr. 4 (I), Nr. 19 (I), Nr. 38 (I), Nr. 52 (I)
Extraversion	Nr. 3, Nr. 13, Nr. 25 (I), Nr. 39
Offenheit für Erfahrungen	Nr. 5, Nr. 16, Nr. 20, Nr. 45 (I)
Verträglichkeit	Nr. 23, Nr. 31, Nr. 34 (I), Nr. 40
Gewissenhaftigkeit	Nr. 17 (I), Nr. 30, Nr. 37, Nr. 53
Aggressivität	Nr. 14, Nr. 27, Nr. 34 (I), Nr. 51

Zur Feststellung eines Motivprofils im Sinne der Zuwendung zum Sport werden folgende Items verwendet:

Tab. 5.18: Items der Zuwendungsmotive des Inventars zur Ermittlung eines Personenprofils

Dimensionen der Zuwendungsmotive	Item
Gesundheit	Nr. 2, Nr. 11
Leistung	Nr. 6, Nr. 32
Aussehen (als Erscheinung)	Nr. 15 (I), Nr. 26
Anschluss	Nr. 33 (I), Nr. 41
Entspannung/Ausgleich	Nr. 7, Nr. 21
Körper- und Bewegungserfahrung	Nr. 42, Nr. 46
Spannung/Risiko	Nr. 1, Nr. 10
Ästhetik	Nr. 9, Nr. 44
Naturerleben	Nr. 22 (I), Nr. 35

Das Item mit der Nr. 55 stellt den Grad gesundheitlicher Einschränkungen hinsichtlich ausgewählter Organe bzw. Körperteile fest. Hierbei wird zum einen der Rücken in Form grundsätzlicher funktionaler Probleme der Wirbelsäule, zum anderen das Herz-Kreislauf-System, welches sich hauptsächlich auf Probleme des kardiovaskulären Systems, überstandenen oder drohendem Herzinfarkt bezieht, berücksichtigt. Weiterhin werden Funktionseinschränkungen der unteren und oberen Extremitäten (Arme, Hände und Beine) erfragt. Schließlich ist es im Hinblick auf eine körperbezogene somatische Sporeignung wichtig, Beeinträchtigungen der visuellen Sinnesorgane aufzudecken. Aus diesem Grund wird danach gefragt, inwieweit Einschränkungen der Augen, z.B. Sehschwächen vorliegen, infolge derer Sehhilfen benötigt werden. Die jeweilige Einschätzung wird zwischen den Kategorien „nein - Bewegungen sind uneingeschränkt möglich“, „leicht - Bewegungen sind bedingt möglich“ und „stark - Bewegungen sind nur sehr bedingt möglich“ durch die Person subjektiv vorgenommen. Dieses den gesundheitlichen Zustand betreffende Item er-

setzt jedoch keineswegs eine ärztliche Diagnose, worauf in der Instruktion des Inventars deutlich hingewiesen wird.

Im Kontext mit körperlichen Besonderheiten wird außerdem der Body Mass Index (BMI) berechnet.⁵ Zwar ist anhand dieses Index keine exakte Aussage über den prozentualen Körperfettanteil und somit eine gesundheitsbegründete Eignungseinschätzung sportlicher Aktivitäten möglich. Jedoch dient jene durch die WHO (1998) festgelegte Klassifizierung von Übergewichtigkeit anhand des BMI als ein Hinweis zur Körperkonstitution einer praktikablen Orientierung, inwieweit bestimmte Sportarten aus gesundheitlichen Gründen geeignet sind. Folgende Klassifizierung liegt dem vorliegenden Verfahren zugrunde:

Normalgewicht bis BMI von 24,9 $\left(\frac{\text{kg}}{\text{m}^2}\right)$

Übergewicht BMI von 25 bis 29,9 $\left(\frac{\text{kg}}{\text{m}^2}\right)$

Adipositas Grad I BMI ab 30 $\left(\frac{\text{kg}}{\text{m}^2}\right)$

5.3.9.2 Items zur Ermittlung umweltbezogener Handlungsbedingungen

In Tab. 5.19 sind jene Items aufgeführt, welche zur Ermittlung umweltbezogener Handlungsbedingungen verwendet werden:

Tab. 5.19: Umweltbezogene Items des Inventars zur Ermittlung eines Personenprofils

Umweltbezogene Dimensionen		Item
materiell	Item zur laufenden/monatlichen finanziellen Investitionsbereitschaft bzw. -möglichkeit	Nr. 12
	Item zur einmaligen finanziellen Investitionsbereitschaft bzw. -möglichkeit	Nr. 47
sozial	Item zur Teilnahme von Bekannten und Verwandten am Sport	Nr. 18
ökologisch	bergige Landschaft	Nr. 36
	Medium Wasser	Nr. 48 (I)

⁵ $\frac{\text{Körpergewicht (kg)}}{\text{Körpergröße (m)}^2}$

5.3.9.3 Items zur Ermittlung aufgabenbezogener Handlungserfordernisse

Des Weiteren zeigt nachfolgende Tabelle die Items zur Erfassung der aufgabenbezogenen Handlungsvoraussetzungen.

Tab. 5.20: Aufgabenbezogene Items des Inventars zur Ermittlung eines Personenprofils

Aufgabenbezogene Dimensionen	Item
Item zur Präferenz sportlicher Aktivitäten mit dem eigenen Körper (ohne Sportgerät und/oder Hilfsmittel)	Nr. 8
Item zur Präferenz sportlicher Aktivitäten mit unkomplizierten Bewegungen und/oder Regeln	Nr. 24
Item zur Bereitschaft eines unmittelbaren körperlichen Kontaktes	Nr. 28
Item zur Bindung an festgelegte Zeitpunkte	Nr. 29
Item zur wöchentlichen zeitlichen Investitionsbereitschaft	Nr. 49
Item zur zeitlichen Investitionsbereitschaft pro Trainings- (TE) bzw. Übungseinheit (ÜE)	Nr. 50
Item zur subjektiven Bedeutung der motorischen Grundeigenschaften	Nr. 54

Abschließend sei erwähnt, dass dem Instrument Angaben zur Person wie Name, Wohnort, Alter, Geschlecht und e-mail-Adresse zur Möglichkeit der Kontaktaufnahme vorangestellt sind. Um den oben bereits erläuterten BMI berechnen zu können, sind außerdem Angaben zum Körpergewicht (kg) und zur Körpergröße (m) notwendig.

5.3.9.4 Instruktion

Dem Inventar liegt folgende Instruktion zugrunde. Sie ergänzt jene oben genannten demoskopischen Anmerkungen zur Person, bevor alle 55 Items zu bewerten sind.

„Bei dem Ihnen vorliegenden Bogen handelt es sich um ein Inventar zur Feststellung eines sportbezogenen Personenprofils mit insgesamt 55 Aussagen, welche dazu bestimmt sind, für Sie passende sportliche Aktivitäten zu finden. Bitte lesen Sie sich die folgenden Aussagen zu Ihrer Person, Ihren Motiven zum Sport und zu Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand aufmerksam durch und überlegen Sie, inwieweit Sie diesen zustimmen oder nicht. Zur Bewertung stehen Ihnen für jede der 55 Aussagen eine fünffach abgestufte Skala zur Verfügung. Kreuzen Sie bitte die Antwortmöglichkeit an, die Ihre Sichtweise am besten ausdrückt:

- ++ = Starke Zustimmung, wenn Sie der Aussage nachdrücklich zustimmen oder sie für völlig zutreffend halten.
- + = Zustimmung, wenn Sie der Aussage eher zustimmen oder sie für zutreffend halten.
- + - = Weder Zustimmung noch Ablehnung, wenn die Aussage auf Sie weder zutrifft noch von Ihnen abgelehnt werden kann.
- = Ablehnung, wenn Sie der Aussage eher nicht zustimmen oder sie für unzutreffend halten.
- - = Starke Ablehnung, wenn Sie der Aussage auf keinen Fall zustimmen oder sie für völlig unzutreffend halten.

Es gibt keine ‚richtigen‘ oder ‚falschen‘ Antworten. Am besten tragen Sie zu einem treffenden Ergebnis bei, wenn Sie die Aussagen so gewissenhaft wie möglich bearbeiten. Auch wenn Ihnen einmal die Entscheidung schwer fallen sollte, kreuzen Sie trotzdem immer eine, nämlich die am ehesten zutreffende Antwort an. Falls Sie sich beim Ankreuzen einmal geirrt haben sollten, streichen Sie bitte Ihr Kreuz deutlich durch. Bewerten Sie bitte alle 55 Aussagen zügig aber sorgfältig. Bezüglich der Angaben zu Ihrer Gesundheit sei darauf hingewiesen, dass sie keinesfalls eine ärztliche Diagnose ersetzen. Sie dienen lediglich der ersten subjektiven Einschätzung Ihres gesundheitlichen Zustandes.“

Um zu vermeiden, Personen mit zu viel Text zu konfrontieren, wird eine gekürzte Variante der Instruktion für das „online-Inventar“ gewählt. Es enthält sinngemäß die gleichen Informationen und Anweisungen, unterliegt jedoch geringfügigen sprachlichen Veränderungen.

5.3.9.5 Aus- und Bewertung des Inventars

Zur Berechnung der jeweiligen Merkmalsausprägung wird auf gleiche Weise verfahren, wie dies bereits für die erste Version des Inventars praktiziert und beschrieben wurde (vgl. Kap. 5.3.4). Somit werden die einzelnen Punktwerte der jeweiligen Merkmale, welche zwischen null als minimaler und vier als maximaler Antwortwert liegen, addiert und anschließend mit der Anzahl der jeweils merkmalsrelevanten Items dividiert. Diese Itemanzahl ist stets konstant, da die Person bei fehlender Bewertung einer Aussage in der internetfähigen Version des Inventars darauf hingewiesen und zur nachträglichen Bearbeitung aufgefordert wird. Der daraus resultierende Index als quantitative Ausprägung des jeweiligen Merkmals liegt zwischen null und vier. Für die Ermittlung der Merkmalsausprägung der Persönlichkeitseigenschaften ergibt sich somit eine Vorgehensweise, welche im Folgenden durch ein Beispiel erläutert wird.

Eine Person bewertet die Items zur Messung des Merkmals Offenheit für Erfahrungen (vgl. Tab. 5.17) folgendermaßen: Das Item Nr. 5 erhält den Antwortwert vier, da diesem stark zugestimmt (++) wird. Item Nr. 16 wird mit „weder Zustimmung noch Ablehnung“ (+-) bewertet und ist daher mit dem Wert zwei kodiert. Zustimmung erhält das Item Nr. 20, so dass der Antwortwert drei vermerkt wird. Schließlich wird Item Nr. 45 stark abgelehnt (- -). Diese Aussage erhält zunächst den Wert null, wird jedoch aufgrund der Invertierung mit vier verrechnet (aus: Itemwert = vier – Antwortwert). Daraus folgt: \sum vier (Item Nr. 5); zwei (Item Nr. 16); drei (Item Nr. 20); vier (Item Nr. 45) = 13. Dieser Merkmalskore wird in einem nächsten Schritt durch die Anzahl bewerteter Items dividiert, so dass sich der Merkmalsindex von 3,25 ergibt. Beabsichtigt ist nun, diesen Index in Beziehung zur Sinnbedeutung der Eigenschaft Offenheit für Erfahrungen zu setzen (vgl. Kap. 4.2). Es ergibt sich folgende Darstellung:

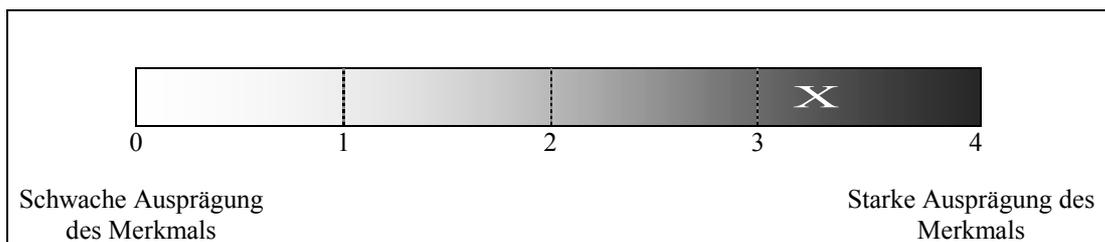


Abb. 5.18: Grafische Darstellung des Index eines Persönlichkeitsmerkmals

Das gleiche Verfahren wird auf die Ausprägung der Zuwendungsmotive angewendet. Auch hier wird dies durch ein Beispiel verdeutlicht. Die Person bewertet das Item Nr. 22 zur Feststellung der Ausprägung des Naturerlebens mit „starker Ablehnung“ (- -) und erhält aufgrund der Invertierung den Antwortwert vier. Das zweite Item mit der Nr. 35 wird ablehnend (-) bewertet und dementsprechend mit dem Wert eins verrechnet. Es ergibt sich somit aus der Addition beider Antwortwerte ein Skore von fünf, welcher durch die Division durch die Anzahl bewerteter Aussagen schließlich einen Index von 2,5 ergibt. Folgende grafische Darstellung verdeutlicht dies stellvertretend für sämtliche Zuwendungsmotive:

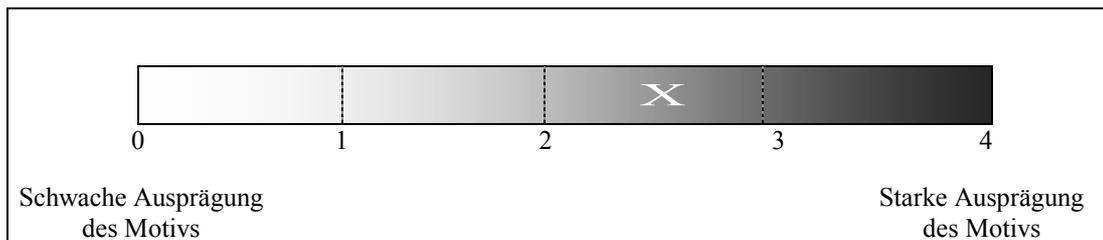


Abb. 5.19: Grafische Darstellung des Index eines Zuwendungsmotivs

In Anlehnung an diese Erläuterungen werden auch die Items zur umwelt- (Item Nr. 18, 36, 48) und aufgabenbezogenen Merkmalsausprägung (Item Nr. 8, 24, 28, 29, 54) berechnet. Hier reichen die subjektiv bewerteten Abstufungen von null für „starke Ablehnung“ (--) über eins für „Ablehnung“ (-), zwei für „weder Zustimmung noch Ablehnung“ (+-), drei für „Zustimmung“ (+) bis vier für „starke Zustimmung“ (++), welche gleichzeitig als Merkmalsindex verwendet werden. Hinsichtlich der motorischen Beanspruchungsformen wird Item Nr. 54 ergänzend zur oben genannten Bewertung durch die Person in eine subjektive Rangfolge von eins bis fünf gebracht. Diese Rangfolge dient letztlich als Gewichtungsfaktor, welcher zu einem späteren Zeitpunkt eingehend thematisiert wird (vgl. Kap. 5.5). Diejenigen Aussagen, die direkte Antworten in Form von Zeitangaben (Item Nr. 49, 50) und finanziellen Angaben (Item Nr. 12, 47) abverlangen, bilden unverändert die Grundlage für den späteren Abgleich mit den Sportartenprofilen (vgl. hierzu Kap. 5.4 und Anhang D).

Die Angaben zum gesundheitlichen Zustand erhalten je nach subjektiver Einschätzung der Person für „nein - Bewegungen sind uneingeschränkt möglich“ den Wert null, für „leicht - Bewegungen sind bedingt möglich“ den Wert eins und für die Bewertung „stark - Bewegungen sind nur sehr bedingt möglich“ den Wert zwei.

5.3.9.6 Personenprofil

Das soeben beschriebene und überprüfte Inventar zur Feststellung eines sportspezifischen Personenprofils lässt sich grafisch darstellen.⁶ Dies geschieht in den folgenden

⁶Die Dimensionen des Inventars zur Ermittlung der Persönlichkeitseigenschaften und der Zuwendungsmotive orientieren sich an den in Kap. 4.2 und Kap. 4.3 dargestellten Operationalisierungen und werden im Folgenden nicht weiter erläutert.

Ausführungen anhand eines Beispiels, wobei eine Beispielperson die insgesamt 55 Items des Inventars zur Messung der personen-, umwelt- und aufgabenbezogenen Dimensionen individuell bewertet. Hierbei werden die einzelnen Items zur jeweiligen Berechnung der Merkmalskores sowohl der Persönlichkeitseigenschaften als auch der Zuwendungsmotive zusammengefasst (vgl. Tab. 5.17, Tab. 5.18), sowie jene der umweltbezogenen Bedingungen (vgl. Tab. 5.19) und der aufgabenbezogenen Erfordernisse (vgl. Tab. 5.20) ausgewertet. Als Grundlage dient jenes soeben dargelegte Aus- bzw. Bewertungsschema, welches im weiteren Verlauf auch für den anschließenden Abgleich mit den Profilen der einzelnen sportlichen Aktivitäten notwendig ist.

Das Personenprofil orientiert sich hierbei an den in Kap. 4.1.4.2 dargestellten subjektiven Kompetenzen und Valenzen der Grundkomponenten Person, Umwelt und Aufgabe. Unter diesem Aspekt werden entsprechende personenbezogene Voraussetzungen als verfügbare Fähigkeiten und Voraussetzungen sowie deren potenziellen Motive, umweltbezogene Bedingungen als realisierbare Möglichkeiten und Anregungsstrukturen und aufgabenbezogene Erfordernisse als Charakteristik, Anforderungen und Anreize im Hinblick auf eine Sportarteneignung ermittelt.

Anzumerken ist an dieser Stelle, dass für das vorliegende Inventar bisher keine Normierung vorgenommen wurde. Daher können die individuellen sportspezifischen Profile keinem normierten Bezugssystem zugeordnet werden. Entsprechende Studien sind künftig hierzu durchzuführen.

5.3.9.6.1 Personenprofil personenbezogener Handlungsvoraussetzungen

Abb. 5.20 zeigt die Ausprägung der einzelnen Persönlichkeitsmerkmale einer Person. Diese Eigenschaften können in diesem Beispiel als gegebene personenbezogene „Ist-Zustände“ verstanden werden und gelten in diesem Sinne als persönliche dispositionelle Voraussetzungen der Ermittlung individuell geeigneter Sportarten.

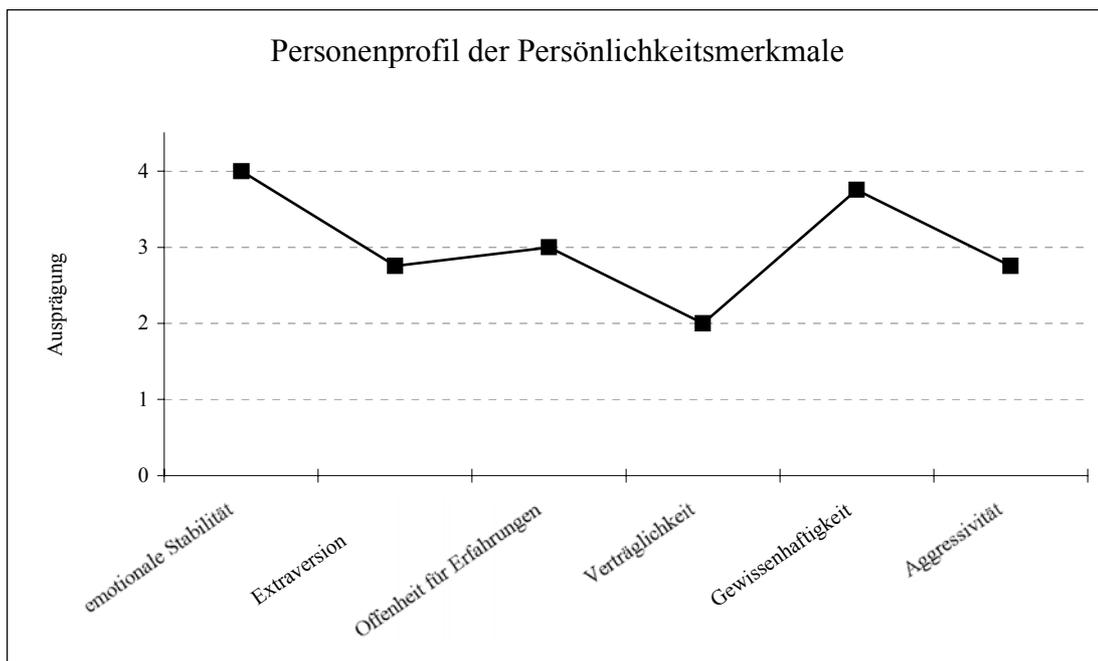


Abb. 5.20: Personenprofil der sportspezifischen Persönlichkeitsmerkmale

Wie zu sehen ist, liegt eine stark ausgeprägte emotionale Stabilität (Merkmalsindex=4,0) und eine mittlere Ausprägung des Merkmals Extraversion (Index=2,75) vor. Mit einem Index von 3,0 ähnlich ausgeprägt ist auch das Merkmal Offenheit für Erfahrungen. Die Bewertung der Items zur Messung der individuellen Verträglichkeit ergibt dagegen einen mittleren Merkmalsindex von 2,0, jene zur Feststellung der dispositionellen Gewissenhaftigkeit eine hohe Ausprägung (Index=3,75). Schließlich kann für die Person mit einem Wert von 2,75 eine mittelmäßige bis starke Bereitschaft zu aggressiven Handlungen festgehalten werden.

Auf der Valenzseite werden die individuellen sportbezogenen Grundanliegen der Person ermittelt (vgl. Abb. 5.21). Demnach ist das Motiv, den Gesundheitszustand zu erhalten oder gar zu verbessern mittelmäßig (Index=2,5) ausgeprägt. Gleiches gilt sowohl für das Motiv, Sport unter dem Leistungsaspekt zu betreiben als auch aus Gründen, sportlich aktiv zu sein, um darin eine Ausgleichs- und Entspannungsmöglichkeit zu finden. Ebenfalls mit einem Index von 2,5 als mittel ausgeprägt stellt sich sowohl das Motiv, im Sport Risiko und Spannung zu erleben als auch jener Antrieb des Naturerlebens dar. Demgegenüber wird offensichtlich sehr viel Wert darauf gelegt (Index=4,0), durch sportliche Aktivität das optische Erscheinungsbild zu verbes-

sern. Das Motiv, durch Sport den eigenen Körper zu erleben, ist ebenfalls mit einem Wert von 3,0 relativ stark ausgeprägt. Hingegen sind die Beweggründe, sowohl Anschluss zu finden und andere Menschen kennen zu lernen als auch ästhetische, harmonische und optisch gefällige Aktivitäten zu betreiben mit einem Index von 1,0 eher gering vorhanden.

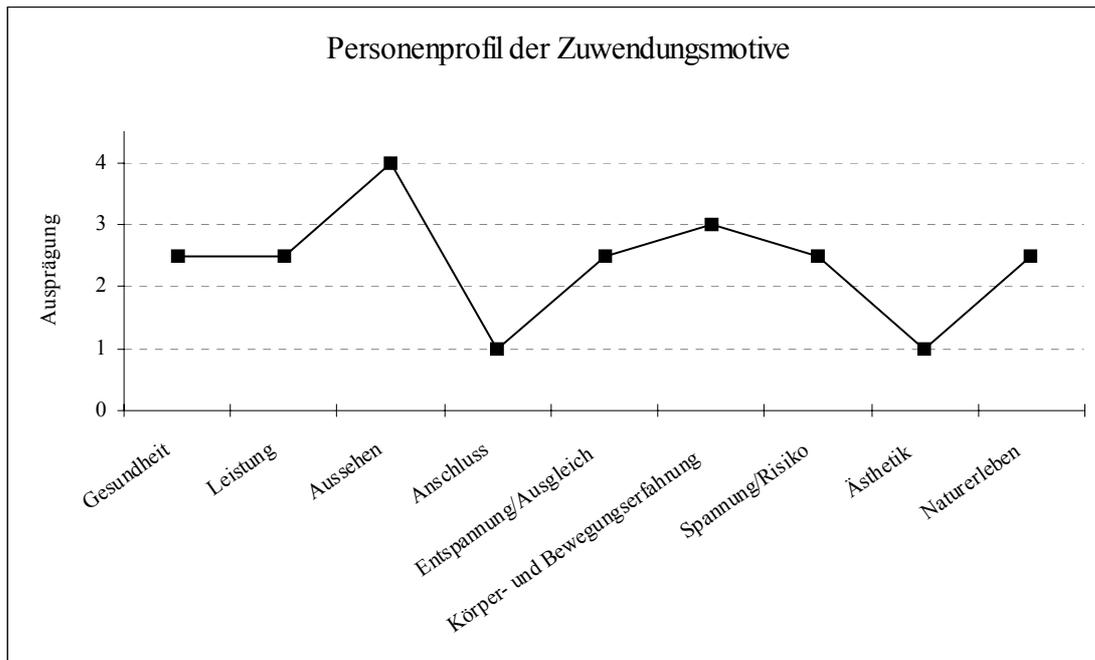


Abb. 5.21: Personenprofil der sportspezifischen Zuwendungsmotive

Zur ganzheitlichen Ermittlung personenbezogener Voraussetzungen wird des Weiteren der gesundheitliche Zustand herangezogen (vgl. Abb. 5.22). Hierzu werden unter anderem jene Angaben zur Körpergröße (m) und zum Körpergewicht (kg) zur Berechnung des bereits erläuterten BMI eingesetzt. Im vorliegenden Beispiel ergibt dieser einen BMI-Wert von 28,41. Da dieser Wert auf Übergewichtigkeit hindeutet, sind Einschränkungen in Bezug auf eine Eignung sportlicher Betätigungen bedingt durch das Körpergewicht nicht ausgeschlossen.

Betrachtet man die Angaben der hier berücksichtigten Organe und Körperteile, ergeben sich weitere individuelle Besonderheiten. Es bestehen demnach keine gesundheitlichen Einschränkungen des Herz-Kreislauf-Systems (H-K-S), der Arme, Hände und der Augen (Index=0,0). Hingegen liegen schwerwiegende Einschränkungen des Rückens (Index=2,0) und mittlere Einschränkungen der Beine (Index=1,0)

vor, so dass Bewegungen bedingt ausgeführt werden können. Diese Angaben stellen lediglich eine subjektive Einschätzung eigener körperlicher Einschränkungen und somit, wie bereits erwähnt, keine medizinische Diagnose dar. Daher ist in jedem Fall eine ärztliche Konsultation anzuraten.

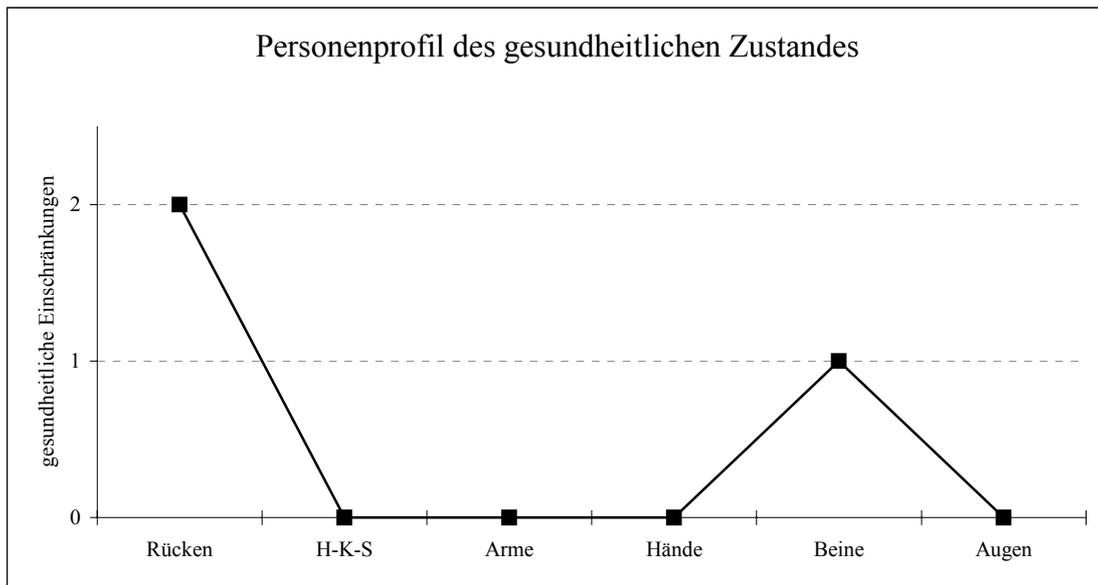


Abb. 5.22: Personenprofil des gesundheitlichen Zustandes

5.3.9.6.2 Personenprofil umweltbezogener Handlungsbedingungen

Betrachtet man die Ausprägungen der Person hinsichtlich umweltbezogener Aspekte, so ergeben sich nachfolgende Ausführungen. Aus ökologischer Sicht kann festgehalten werden, dass das Medium Wasser hohen Anreizwert besitzt, da dem entsprechenden Item ein Index von 4,0 („starke Zustimmung“) zugrunde gelegt wird. Umweltspezifische Besonderheiten in Form einer bergigen Landschaft werden dagegen von der Person als weniger reizvoll eingestuft, woraus sich ein Kennwert von 1,0 ergibt. Der Aufenthalt in den Bergen stellt sich daher für die Person nicht als anregend dar, während Wasser einen hohen appetenten Charakter hat. Grafisch können

die personenspezifischen Ausprägungen hinsichtlich der ökologischen Aspekte wie folgt dargestellt werden (vgl. Abb. 5.23).⁷

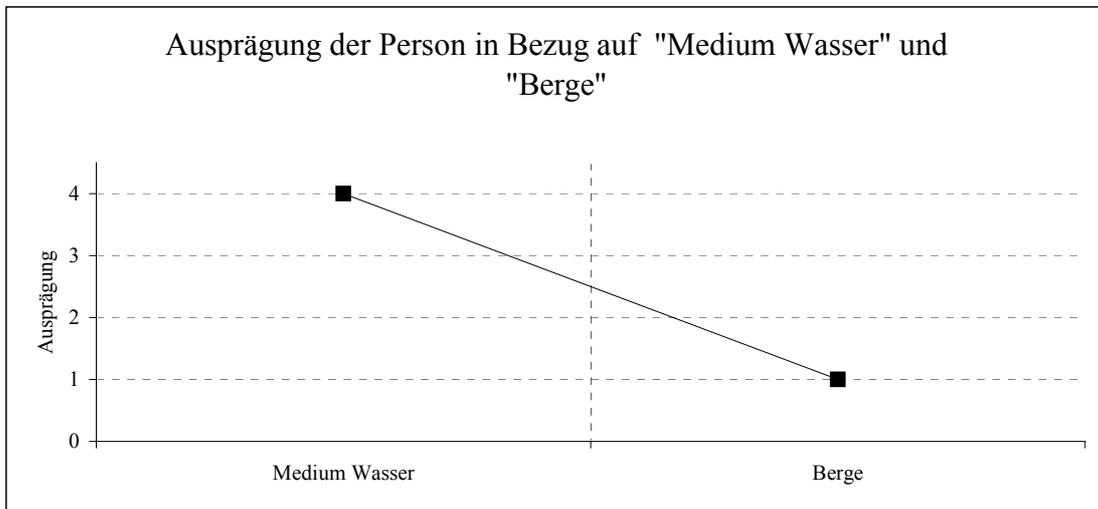


Abb. 5.23: Ausprägung der Person in Bezug auf ausgewählte ökologische Umweltbedingungen

In Bezug auf eine materielle Umwelt werden des Weiteren finanzielle Aspekte berücksichtigt. Diese materiellen Kompetenzen sind auch gleichzeitig aus der Valenzsicht zu interpretieren. Demnach ist die Person im vorliegenden Beispiel in der Lage, grundsätzlich eine einmalig aufzubringende finanzielle Aufwendung von bis zu € 500,- realisieren zu können, um mit einer sportlichen Betätigung zu beginnen. Diese Angabe kann ebenfalls als Ergebnis der individuellen Effekt-Aufwandkalkulation angesehen werden, wonach einer sportlichen Betätigung eine „quantitative“ Bedeutung beigemessen wird. Außerdem ist im dargestellten Beispiel die Person sowohl fähig als auch bereit, prinzipiell einen monatlichen Betrag von bis zu € 100,- für den Sport zu investieren (vgl. Abb. 5.24). Beide Angaben sind als jeweilige Obergrenzen finanzieller Investitionen zu interpretieren.

⁷Das Personenprofil umweltbezogener Handlungsbedingungen entspricht jeweiligen Ausprägungen. Die Verbindungslinien in den Abbildungen dienen lediglich der Verdeutlichung für den in Kap. 5.5 dargestellten und erläuterten Abgleich mit den verschiedenen Sportartenprofilen.

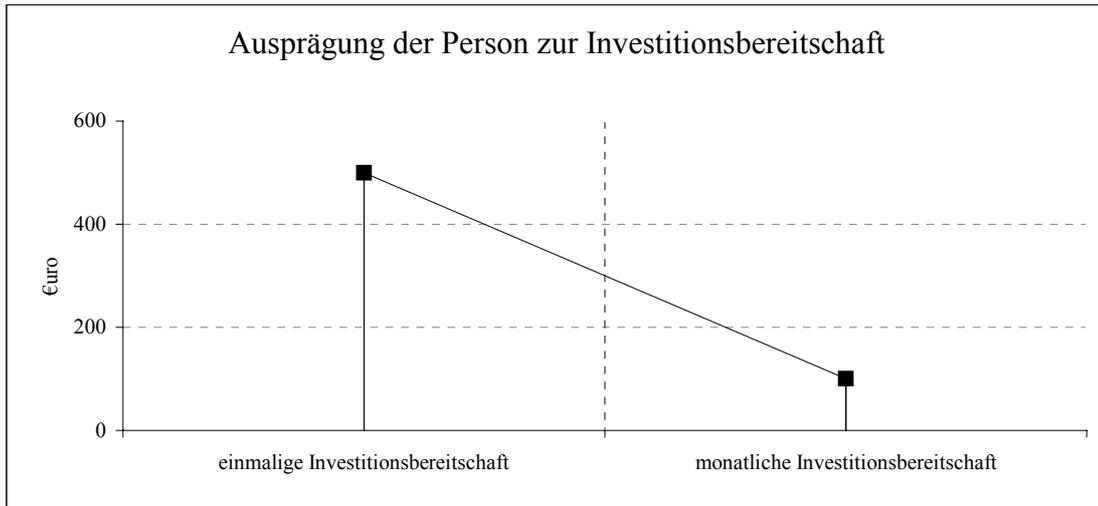


Abb. 5.24: Ausprägung der Person in Bezug auf die einmalige und monatliche Investitionsbereitschaft

Des Weiteren gibt die Person an, dass ihr aus der sozialen Umweltperspektive eine Beteiligung nahestehender Menschen wie Bekannte, Freunde und Verwandte am Sport weder besonders wichtig noch unwichtig ist. Demnach liegt diesem sozialen Aspekt ein Index von 2,0 zugrunde.

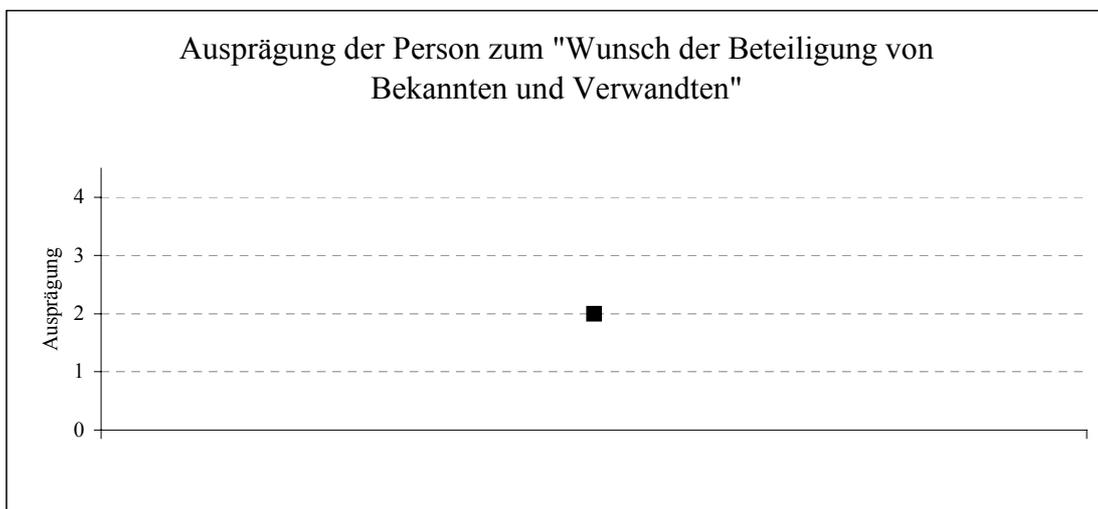


Abb. 5.25: Wunsch der Beteiligung von Bekannten und Verwandten

5.3.9.6.3 *Personenprofil aufgabenbezogener Handlungserfordernisse*

Betrachtet man die aufgabenrelevanten Angaben der Person, ergeben sich die unten grafisch dargestellten Profile (vgl. Abb. 5.26), die ebenfalls sowohl unter dem Kompetenz- als auch unter dem Valenzaspekt zu betrachten sind. Demzufolge wird die Bereitschaft, während sportlicher Betätigung entsprechende sportspezifische Geräte und/oder Hilfsmittel zu verwenden, unmittelbar durch die subjektive Einschätzung eigener Fähigkeiten beeinflusst. Die generelle Bevorzugung oder Ablehnung von Sportarten, deren Aufgabenlösung nur durch den Einsatz spezifischer Geräte möglich ist, hängt also davon ab, wie die Person grundsätzlich ihre Kompetenz im Umgang mit solchen einstuft und inwieweit diese unabhängig oder auch abhängig davon Anforderungscharakter besitzen. Im vorliegenden Beispiel werden sportliche Aktivitätsformen präferiert, die zur Realisierung der handlungsrelevanten Aufgabe eher keine Sportgeräte oder Hilfsmittel benötigen (Index=3,0).

Sportarten lassen sich hinsichtlich ihrer spezifischen Aufgabenstruktur auch durch ihren Schwierigkeitsgrad sowohl des motorischen als auch regelbezogenen Lernprozesses charakterisieren. Wie in Kap. 4.1.4.2 bereits erläutert wurde, wird auch dieser Aufgabenbezug sowohl unter dem Aspekt der subjektiven Kompetenz als auch unter dem der Valenz betrachtet. Demnach ist die Bewertung des entsprechenden Items (Nr. 24) aus Machbarkeits- und Attraktivitätsperspektive zu deuten. Im vorliegenden Fall werden von der Person grundsätzlich solche Sportarten bevorzugt, mit denen rasch begonnen werden kann und mit deren Realisierung keine nennenswerten Lernprozesse verbunden sind.⁸

Die Bereitschaft, unmittelbaren körperlichen Kontakt einzugehen, wird im Beispiel mit „Zustimmung“ (+) bewertet (Index=3,0). Hiermit wird eine subjektive Bewertung des aufgabenspezifischen Anreizes der Sportart vorgenommen. Demzufolge ist die Person durchaus bereit, auch Aktivitäten auszuüben, die durch unmittelbaren körperlichen Kontakt zu anderen Menschen realisiert werden können.

⁸Abb. 5.26 mag auf den ersten Blick verwirren, da hohe (grafische) Ausprägungen nicht gleichzeitig hohen Ausprägungen der Variablen entsprechen. So bedeutet eine hohe Ausprägung der Variable „Schwierigkeitsgrad“, dass die Person Sportarten bevorzugt, welche einen geringen Schwierigkeitsgrad haben und umgekehrt. Dies hat praktikable Gründe, welche durch die Ausführungen in Kap. 5.5 deutlich werden.

Schließlich spielt es für die Beispielperson offenbar eine Rolle, ob sportliche Aktivität terminlich eher zu festgelegten Zeitpunkten stattfindet oder individuell frei bestimmbar durchgeführt werden kann. Im vorliegenden Fall werden grundsätzlich eher Aktivitäten bevorzugt, deren Ausübung relativ frei bestimmbar ist (Index=1,0). Der damit angesprochene Zeitaspekt wird ebenfalls unter dem Gesichtspunkt sowohl der möglichen als auch der effekt-aufwandkalkulatorischen subjektiven Bewertung vorgenommen. Je weniger sich eine Person zeitlich festlegen möchte, desto eher sind aus dieser Sicht Aktivitäten geeignet, die grundsätzlich frei organisiert durchgeführt werden können.⁹

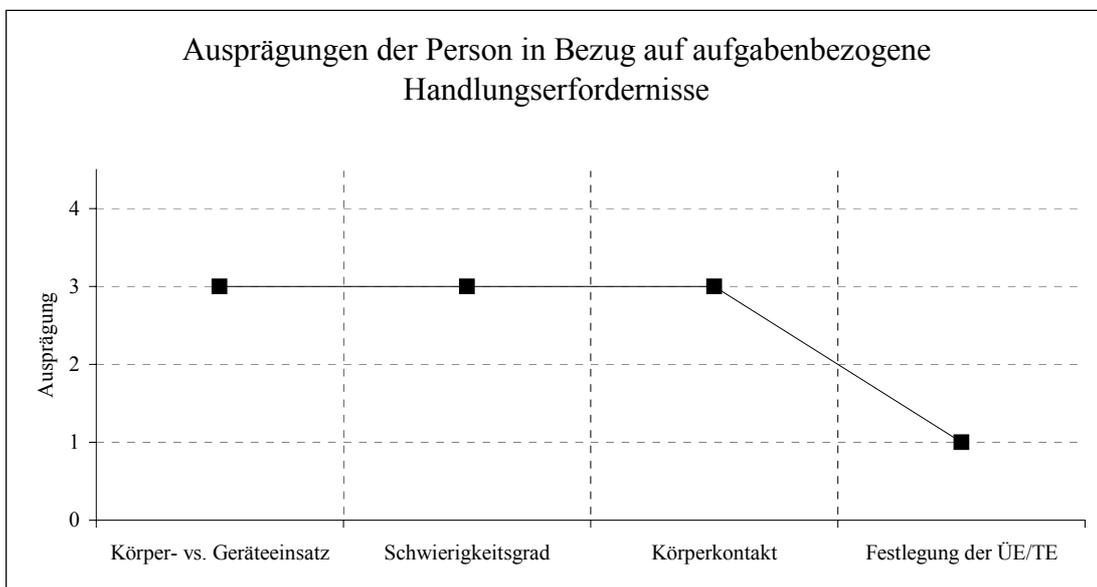


Abb. 5.26: Ausprägungen der Person in Bezug auf ausgewählte Faktoren aufgabenbezogener Handlungserfordernisse

Auch der rein auf die sportliche Tätigkeit bezogene Zeitaspekt wird quantitativ ermittelt. Hierbei sind vor allem jene Angaben der Person interessant, die Aufschluss darüber geben, wie viel Zeit sie wöchentlich und pro Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) zu investieren bereit ist - dies wiederum unter Berücksichtigung der Kompetenz und Valenz. Für die Person kann demnach festgehalten werden, dass sie sich für den Sport bis zu dreimal wöchentlich Zeit nehmen möchte oder auch kann.

⁹Eine ausführliche Darstellung und Interpretation erfolgt in Kap. 5.5.

Für die einzelne Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) inklusive der notwendigen Vor- und Nachbereitungszeit steht ihr maximal eine Stunde zur Verfügung. Dies stellt sich grafisch wie folgt dar:

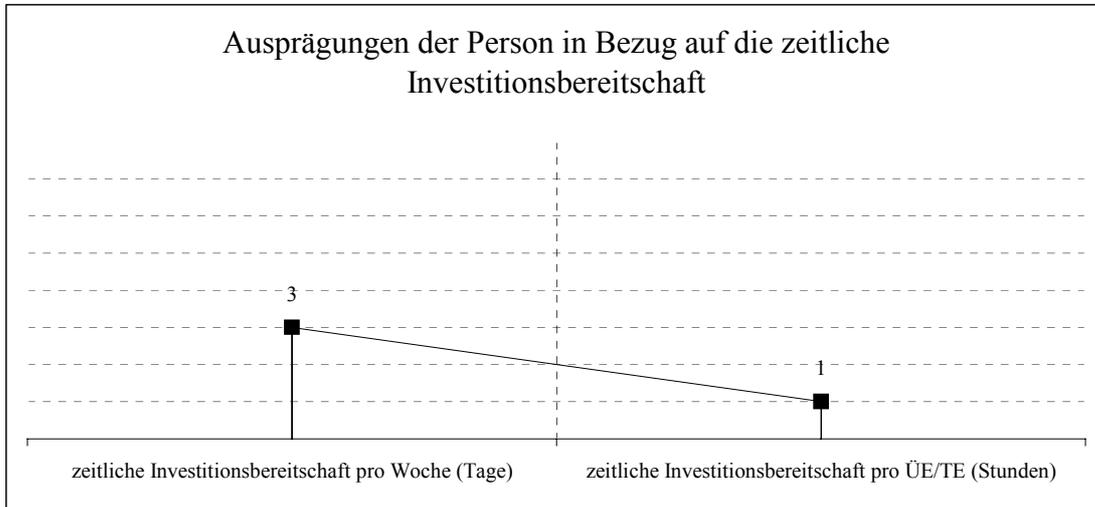


Abb. 5.27: Ausprägungen der Person in Bezug auf die zeitliche Investitionsbereitschaft pro Woche (in Tagen) und pro Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) (in Stunden)

Abschließend werden im Kontext der aufgabenbezogenen Erfordernisse die motorischen Beanspruchungsformen der Person bewertet (vgl. Abb. 5.28). Hierbei gilt es, unter Berücksichtigung der eingeschätzten eigenen Fähigkeiten und individuellen Präferenzen, die jeweiligen Ausprägungen der Grundfähigkeiten Ausdauer, Kraft, Bewegungsschnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination festzuhalten. Demnach legt die Person während des Sporttreibens am meisten Wert auf die Komponente Kraft. Auch ausdauerbetonte und koordinativ anspruchsvolle Bewegungsformen spielen eine große Rolle. Dagegen wird der (Bewegungs-)Schnelligkeit und Beweglichkeit weniger Bedeutung beigemessen. Sie werden neutral bewertet. Da sich die jeweiligen motorischen Anforderungen gegenseitig nicht ausschließen, wird die Person aufgefordert, eine Rangfolge in Bezug auf die Wichtigkeit anzugeben, das heißt welche Art der Beanspruchung beim Sporttreiben subjektiv als am wichtigsten (Rang 1) bis am wenigsten wichtig (Rang 5) bewertet wird. Diese Angaben werden im Kontext des Abgleichs mit den Sportartenprofilen im Sinne einer Gewichtung berücksichtigt (vgl. Kap. 5.5).

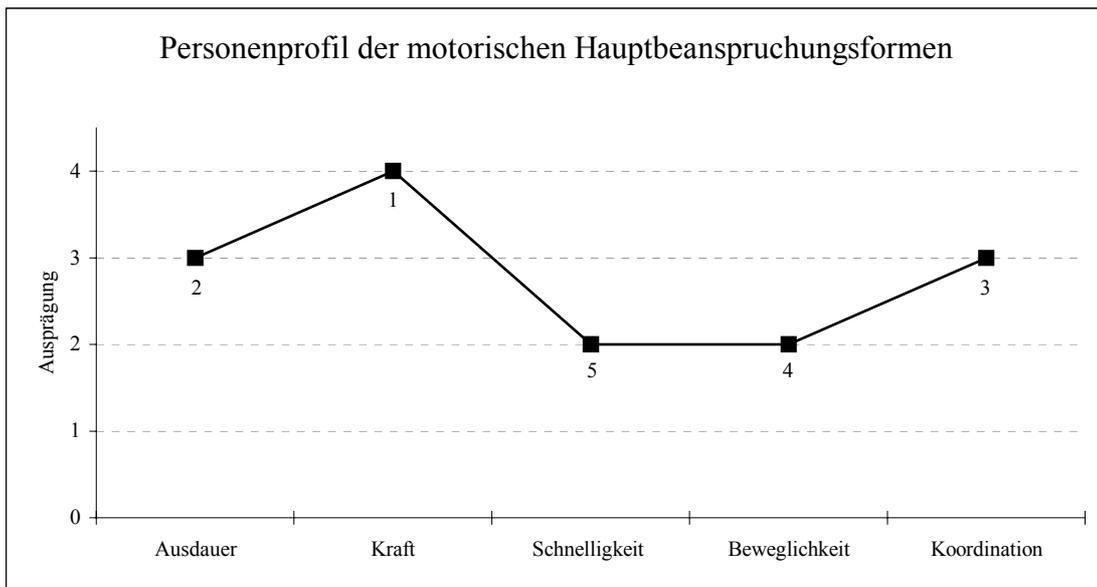


Abb. 5.28: Personenprofil der motorischen Hauptbeanspruchungsformen

Das hier dargestellte beispielhafte Profil schließt nun die Ausführungen zur Entwicklung eines Inventars ab, dessen Anliegen es ist, als Instrument umfassende sportrelevante Informationen über eine Person zu gewinnen. In dieser Form dienen sie als Grundlage für den Abgleich mit verschiedenen Profilen sportlicher Aktivitäten, um schließlich eine individuell abgestimmte Eignung von Sportarten zu erzielen.

5.4 Handlungsfeld Sport

In den vorangegangenen Ausführungen zur Entwicklung des Verfahrens einer Sportartenempfehlung wurden zunächst sowohl die Internetplattform als auch die dazu notwendigen Programmierungen erläutert. Durch diesen Internetauftritt über die URL www.sport-und-beratung.de wird eine Ermittlung individuell geeigneter Sportarten realisiert. Anschließend wurde die Entstehung des Inventars sowie die empirische Überprüfung dargestellt, mit dessen Hilfe das sportspezifische individuelle Personenprofil ermittelt wird. Um eine Empfehlung geeigneter sportlicher Aktivitäten durchführen zu können, reicht es nicht aus, lediglich dieses Personenprofil zu erstellen. Vielmehr werden zusätzlich Eigenschaften, Anforderungen und Besonderheiten einer Vielzahl sportlicher Betätigungen benötigt, um diese letztlich mit dem Profil

der Person quantitativ abgleichen zu können. Daher geht es nun im folgenden Kapitel darum, zunächst das Handlungsfeld Sport genauer zu betrachten und zu spezifizieren als auch entsprechende Profile zu entwickeln, die jenen Dimensionen entsprechen, die bereits in Kap. 4.1.4 dargestellt wurden und auch die Grundlage für das Personenprofil bilden.

Zunächst dienen einige Ausführungen dazu, das Verständnis des Handlungsfeldes Sport zu verdeutlichen. Auf dieser Grundlage werden diejenigen sportlichen Aktivitäten vorgestellt, die im Rahmen der Sportartenempfehlung zur Disposition stehen. Nachdem danach auf die Herleitung der Sportartenprofile eingegangen wurde, werden sie anhand einer Auswahl sportlicher Betätigungen beispielhaft erläutert. Eine vollständige Darstellung aller Sportartenprofile befindet sich in Anhang D (Compact Disc), so dass der interessierte Leser die Möglichkeit hat, diese mit Hilfe eines PC's eingehend zu studieren.

Der Begriff Sport stammt ursprünglich aus dem abgeleiteten englischen Wort „disport“ und bedeutet in Anlehnung an die lateinische Sprache „Zerstreuung, Vergnügen, Zeitvertreib, Spiel“ (vgl. Röthig, 1992, S. 421). Um grundsätzliche Einigkeit und einen gleichen Nenner darüber zu erzielen, was heute unter Sport zu verstehen ist, sind bestimmte Operationalisierungen nötig. So unterscheiden sich laut Röthig (vgl. ebd., S. 421) sportliche Handlungen von jenen aus der Alltags- und Arbeitswelt durch ihre ‚...fehlenden zweckhaften Bestimmungen und Nützlichkeitsabwägungen...‘ und können folgendermaßen beschrieben werden:

- Es sind motorische Aktivitäten mit dem Ziel des Erwerbs und der Verbesserung spezieller sportbezogener Fähigkeiten.
- Sie streben danach, weitgehend künstlich gesteckte Ziele zu erreichen und zu übertreffen.
- Es gelten charakteristische und jeweils verbindliche Regeln, Normen, Abläufe und Organisationsstrukturen.
- Sport ist losgelöst von produktiven Nutzhandlungen und kennzeichnet sich durch den überwiegend konsequenzlosen spielerischen Vollzug auf einer künstlich erzeugten Ebene.

Sportliche Handlungen lassen sich je nach Sinnzusammenhang und Verwendungszweck weiter ausdifferenzieren. Beispielsweise steht kategorial der Freizeitsport dem Berufssport und der Breiten- dem Spitzensport gegenüber (vgl. Hackfort, 2001, S. 208). Aus einer anderen Perspektive, nämlich jene die Organisationsform und Institutionalisierung betreffend, lässt sich wiederum freizeitorientierter Sport dem leistungs- und wettkampforientierten Sport entgegensetzen. Kenyon (1968c) unternahm im Vorfeld der Entwicklung seiner Skalen zur Einstellungsmessung gegenüber sportlicher Aktivität, auf die bereits eingegangen wurde, eine entsprechende konzeptuelle Charakterisierung körperlicher Betätigungen. Dieses Modell entspricht exakt den Dimensionen, welche später als ATPA-Skalen bekannt wurden.

Insgesamt kann trotz der eben genannten Eingrenzungen festgehalten werden, dass sich eine allorts akzeptierte Einigung über eine einheitliche Begriffsbestimmung des Sports nicht erzielen lässt. So weist beispielsweise Digel (2002, S. 5) darauf hin, dass selbst innerhalb wissenschaftlicher Institutionen kein Konsens hinsichtlich der Frage besteht, was sich genau hinter dem Begriff Sport verbirgt. Auch in der Gesellschaft herrscht keine einheitliche Auffassung darüber, welche Formen der Betätigung nun tatsächlich dem Oberbegriff Sport zuzuordnen sind. Dies zeigt sich beispielsweise durch eine EMNID-Umfrage aus dem Jahre 1992 (vgl. Digel, 1995, S. 8), nach der 18 % der Befragten Jogging nur dann als Sport bezeichnen, wenn es sehr intensiv betrieben wird und sogar 15 % das Laufen in keinem Fall mit Sport in Verbindung bringen. Betrachtet man den Begriff aus geschichtlicher Sicht, so stellt man ebenfalls fest, dass den körperlichen Aktivitäten je nach Zeitepoche, politischem Zeitgeist und Menschenbild stets auch unterschiedliche Bedeutungen beigemessen und auch verschiedene Begriffe verwendet wurden (vgl. Court, 2001). Dabei kommen Synonyme ins Gespräch wie Leibesübung, Körperertüchtigung, Gymnastik, Turnen, Spiele und viele andere mehr.

Heute haben sich neben den traditionellen Vereinen, in denen körperlichen Aktivitäten in Form von eher klassischen Sportarten wie die großen Ballspiele, Turnen, Schwimmen u.a. nachgegangen wird, zusätzlich kommerzielle Sportanbieter etabliert (vgl. Dietrich, Heinemann & Schubert, 1990). Deren rasanter Zuwachs lässt sich einerseits durch einen sozialen und gesellschaftlichen Wandel z.B. in Form eines sich ändernden Lebensstils hin zur Individualisierung, andererseits durch die stetige Aus-

differenzierung vieler Sportarten und deren Erscheinungsformen erklären. Aber auch der Wandel dominierender und zum Sporttreiben antreibender Beweggründe gilt als Ursache für die fast schon als „Wildwuchs“ zu bezeichnende Zahl verschiedener Formen sportlicher Betätigung. Eine weitere sich ausdifferenzierende Form der Inszenierung sportlicher Aktivitäten ist durch den selbst organisierten Sport zu verzeichnen. Immer mehr Menschen betreiben Sport unter Eigenregie, was sowohl die Häufigkeit, den Zeitpunkt, den Ort als auch die Art und Weise betrifft. Selbst das Erlernen neuer Sportarten obliegt oftmals nicht mehr dem klassischen Trainer, Übungsleiter oder Animateur, sondern wird fast autark oder durch visuelle (Video, Internet, Fernsehen) oder schriftliche Übungsanleitungen unterstützt umgesetzt. Eine klare und eindeutige Definition des Begriffes Sport abzugeben, scheint also unter den gegebenen Umständen nicht möglich zu sein.

„Man lasse also den leidigen Streit um das Wort Sport. Es wird höchstens wieder eine neue Diskussion daraus. [...] Wo der *bon sens*, was nur ein höflicherer Ausdruck für gesunden Menschenverstand ist, keine Klarheit verschafft, da vermögen es sportliche Definitionen auch nicht.“ (Court, 2001, S. 36)

Das der handlungstheoretisch fundierten Sportartenempfehlung zugrundeliegende Handlungsfeld Sport umfasst somit alle Formen der körperlichen Betätigung, welche umgangssprachlich in der Gesellschaft unter Sport verstanden werden und den zu Anfang dieses Kapitels genannten Aspekten entsprechen. Dazu zählen demnach nicht jene Aktivitäten, welche lediglich unter zweckorientierten notwendigen Alltagsbeschäftigungen subsumiert werden wie z.B. Gartenarbeit, Treppensteigen usw. Weiterhin unberücksichtigt bleiben deshalb Beschäftigungen, welche zwar innerhalb eines sogenannten Dachverbandes organisiert sind, allerdings nach eigenem Verständnis mit Sport wenig zu tun haben wie beispielsweise Fischen und auch das kognitiv betriebene Schachspielen.

Dem Verfahren zur Sportartenempfehlung werden jene Aktivitäten zugrundegelegt, welche sich an die strukturelle aufgabenbezogene Klassifizierung der sommer- und winterolympischen Sportarten der Jahre 2000 in Sydney und 2002 in Salt Lake City anlehnen (vgl. Spitz & Ebeling, 2001, S. 7; www.olympia-lexikon.de). Weiterhin werden viele nicht olympische Disziplinen berücksichtigt, die sowohl in Vereinen als auch in kommerziellen Sportstätten und auch durch Selbstorganisation reali-

siert werden können. Die hier gewählte Klassifizierungsform hat für die Beurteilung, welche sportliche Aktivität für welchen Personentyp geeignet ist, keinerlei Auswirkung, sondern dient lediglich der Übersichtlichkeit. Andere Einteilungsmöglichkeiten, wie beispielsweise personenbezogene (Mannschafts- und Individualsport, Partnersport), ökologisch orientierte Kategoriensysteme (Natursport, Indoor- und Outdoorsport u.a.) oder auch imagebezogene Klassifikationen (vgl. Schlattmann, 2000a) wären denkbar, allerdings ebenfalls ohne Bedeutung, zumal es diesbezüglich ohnehin stets zu Überschneidungen kommt. So gehören Individualsportarten wie Schwimmen oder Jogging außerdem auch dem Natursport an. Tae Bo, Inline Skating aber auch der gesamte Beach-Sport können unter dem Aspekt des Fitness-, aber auch des Fun- oder Trendsports betrachtet werden. Die Vielfalt an Klassifizierungsmöglichkeiten hängt von der jeweiligen Sichtweise ab, so dass ein eindeutiges und vor allem allgemeingültiges Kategoriensystem nicht möglich ist.

An dieser Stelle wird darauf hingewiesen, dass die Auswahl der Sportarten keinen Anspruch auf Vollständigkeit erhebt. Eine fortlaufende Erweiterung dieser und eine damit einhergehende Weiterentwicklung des Verfahrens wird angestrebt. Tab. 5.21 gibt einen Überblick über alle bisher berücksichtigten 64 sportlichen Aktivitäten, die zum jetzigen Zeitpunkt im Rahmen des Verfahrens zur Verfügung stehen.

Tab. 5.21: Sportartengruppen und sportliche Aktivitäten eines Verfahrens zur Sportartenempfehlung

Sportartengruppe	Sportliche Aktivitäten	
Ballsport	- American Football	- Handball *
	- Beach-Soccer	- Inlinehockey
	- Beach-Handball	- Rugby
	- Fußball *	
	- Golf	- Minigolf
	- Badminton *	- Tennis *
Rückschlagsport	- Beach-Badminton	- Tischtennis *
	- Beach-Volleyball *	- Volleyball *
Bergsport	- Klettern (Outdoor)	- Wandern
	- Klettern (Indoor)	
Fitnesssport	- Aerobic	- Kraftdreikampf
	- Body Building	- Tae Bo
	- allg. Fitnesstraining	- Inline Skating
Fun- und Trendsport	- Bungee Jumping	- Fallschirmspringen
Gymnastik	- Gymnastik (Pilates)	- Ski-Gymnastik
Entspannung	- Yoga	- Qi Gong
Kampfsport	- Boxen *	- Judo *
	- Fechten *	- Taekwondo *
	- Jiu Jitsu	
Leichtathletik	- Jogging	- Wogging/Nordic Walking
	- Sprungdisziplinen *	- Wurf- und Stoßdisziplinen *
	- Walking	
Mehrkampfsport	- Moderner Fünfkampf *	- Triathlon *
Motorsport	- Automobilsport	- Motorradfahren
Radsport	- Mountain Biking *	- Spinning
	- Straßenradfahren *	
Schützensport	- Pistolenschießen *	
Schwimmsport	- Aqua-Fitness	- Tauchen
	- Schwimmen *	- Wasserspringen *
Tanzsport	- Ballett	- Modern Dance
	- klassischer Tanz	- Standard-Tanz
Turnsport	- Gerät- und Bodenturnen *	
Wassersport	- Segeln *	- Windsurfen
Wintersport	- Eishockey *	- Ski-Langlauf *
	- Snowboarding *	- Touren-Ski
	- Ski Alpin*	

Legende: Die mit * gekennzeichneten Sportarten sind olympisch (vgl. Spitz & Ebeling, 2001, S. 7).

Die Beschreibung und Entwicklung der Sportartenprofile, welche zur Sportartenempfehlung notwendig ist, wird im Folgenden eingehend thematisiert. Es sei noch einmal

abschließend darauf hingewiesen, dass eine stetige Erweiterung dieses Sportartenpools beabsichtigt ist.

5.4.1 Profile der Sportarten

Während das in Kap. 5.3 beschriebene Inventar zur Erstellung eines Personenprofils individuelle sportspezifische Informationen liefert, bilden die einzelnen Profile der Sportarten die entsprechenden Vorlagen im Sinne personen-, umwelt- und aufgabenbezogener Anforderungen. Diese zielen nicht etwa darauf ab, wie es beispielsweise sogenannte Sport-Talent-Tests tun (vgl. Roth & Thiel, 1987), herauszufinden, welche Sportarten dem Fähigkeitsprofil einzelner Personen entsprechen. Vielmehr geht es darum, aus einer ganzheitlichen Perspektive sportliche Betätigungen für Neuanfänger oder auch Wiedereinsteiger zu ermitteln, die zu ihnen passen und somit zur lebenslangen Integration des Sports in den Alltag verhelfen können.

Um sämtliche sportlichen Aktivitäten hinsichtlich der personen-, umwelt- und aufgabenbezogenen Dimensionen beurteilen zu können, wurde im Verlauf der Verfahrensentwicklung das Expertenwissen verschiedener Fachleute zu Rate gezogen. Diese Experten rekrutierten sich aus Trainertätigkeiten in den Fachsparten der jeweiligen Sportarten und weisen entsprechende Ausbildungs- bzw. Trainerlizenzen und Tätigkeitserfahrungen vor. Ihnen wurde ein sportartspezifischer und strukturell an das Inventar zur Ermittlung des Personenprofils angeglichener Beurteilungsbogen vorgelegt, um dadurch sämtliche Informationen über die sportlichen Aktivitäten zu gewinnen, welche für den Abgleich (vgl. Kap. 5.5) notwendig sind. Diesem Beurteilungsbogen (vgl. Anhang C) wurden ausführliche Erläuterungen zum Zwecke eines einheitlichen Verständnisses der Dimensionen beigefügt und an die Experten per Post, direkt und zum Teil auch telefonisch kommentiert ausgeteilt. Anzustreben ist in jedem Falle eine weiterführende Validierung der auf diese Weise gewonnenen Sportartenprofile durch zusätzliche Expertenbefragungen (vgl. auch Kap. 6).

5.4.1.1 Personenbezogene Sportartenprofile

Da es sich bei dem vorliegenden Verfahren um eine Sportartenempfehlung im Sinne der Selektion $[S_{(\text{Sport})} \leftarrow P_{(\text{Person})}]$ (vgl. Kap. 4.2.2) handelt, ist von entscheidender

Bedeutung, inwieweit bezüglich der Persönlichkeitsmerkmale diese bei einer Person ausgeprägt sein sollten, damit sie unmittelbar während der Realisierung der sportlichen Betätigung im Rahmen des Freizeitsports Freude entwickeln kann. Demzufolge wird zur Entwicklung der Sportartenprofile eine Beurteilung für jedes einzelne Merkmal der Persönlichkeit vorgenommen. Diese wird in einem ersten Schritt mittels einer vierfach abgestuften Skala von „nicht wichtig“¹⁰ über „wenig wichtig“, „ziemlich wichtig“ bis „sehr wichtig“ ermittelt. Folgende Darstellung verdeutlicht stellvertretend für alle persönlichkeitsrelevanten Merkmale diese Vorgehensweise:

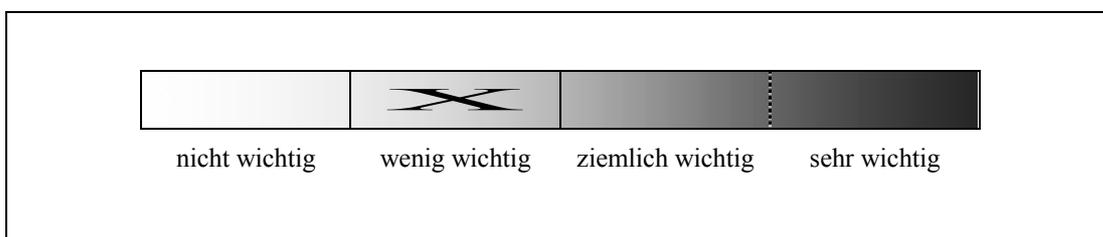


Abb. 5.29: Einordnung der Persönlichkeitsmerkmale

Demzufolge ist zu interpretieren, dass in diesem Beispiel die Ausprägung eines persönlichkeitsbeschreibenden Merkmals „wenig wichtig“ ist, um an einer bestimmten sportlichen Betätigung Freude entwickeln zu können.

In einem nächsten Schritt gilt es, diese zunächst qualitative Bewertung der Merkmale zu quantifizieren, um sie schließlich im Rahmen des später zu erläuternden Abgleichverfahrens (vgl. Kap. 5.5) mit den jeweiligen Ausprägungen der Person in vergleichbare Werte transformieren zu können. Problematisch erscheint hierbei zunächst die Tatsache, dass die Entscheidung, inwieweit ein Merkmal nun „nicht wichtig“ oder gerade „sehr wichtig“ für eine aktive sportliche Betätigung ist, nicht exakt getroffen werden kann. Die jeweiligen Abstufungen verlaufen in der Realität eher fließend, so dass sich der Theorie der Fuzzy-Logik bedient wird, welche ursprünglich innerhalb der Ingenieurwissenschaften z.B. zur Verhinderung ruckartiger Anfahrten und Abbremsmanöver von U-Bahnen entwickelt wurde. Sie beruht auf der sogenannten „weichen“ Mathematik und beschäftigt sich mit unscharfen Mengen, der unschar-

¹⁰ „...um an der Sportart Freude entwickeln zu können.“

fen Logik und unscharfen Zahlen (vgl. Bothe, 1995; Demant, 1993 und Traeger, 1994). Jene „weichen“ (unscharfen) Mengen und Zahlen werden gemäß der Fuzzy-Theorie anschließend, das heißt nach deren Berechnung wieder in exakte „scharfe“ Werte rücktransformiert.

Gemäß der Fuzzy-Logik wird eine unscharfe Menge „...durch eine sogenannte linguistische Variable, einem umgangssprachlichen Begriff wie alt, schnell, flach usw...“ (vgl. Traeger, 1993, S. 6) definiert. Zu diesen linguistischen Variablen kann durchaus auch jene hier verwendete Operationalisierung „wichtig“ zur Beschreibung des Ausprägungsgrades eines Merkmals gezählt werden. Dass ein derartiger Transfer disziplinfremder Theorien in die Sportwissenschaft hinein erfolgreich sein kann, zeigt z.B. eine Analyse sportlicher Bewegungen mittels der Fuzzy-Logik (vgl. Schiebl, 2000).

Um darzustellen, zu welchem Grad nun ein zu betrachtendes Merkmal einer unscharfen Menge angehört, werden nach der Fuzzy-Logik sogenannte Zugehörigkeitsgrade (μ) berechnet. Ein solcher Zugehörigkeitsgrad (μ) „...kann als quantitatives Maß dafür aufgefasst werden, inwieweit ein betrachtetes Element die Eigenschaften einer unscharfen Menge erfüllt...“ (vgl. ebd., S. 7). Beispielsweise erhält ein Merkmal x den Wert für $\mu_{(\text{Merkmal } x)}=0,7$ und gehört somit zu 70 % einer definierten unscharfen Menge an. In Äquivalenz zur Fuzzy-Theorie stellt sich nun die Frage, zu welchem Ausprägungsgrad die einzelnen Persönlichkeitsmerkmale der unscharfen Menge „wichtig“ im Hinblick auf die jeweilige sportliche Aktivität angehören. Denn die Unterscheidung in jene vier Skalenstufen („nicht wichtig“, „wenig wichtig“, „ziemlich wichtig“, sehr wichtig“) ist zwar zunächst für eine Einstufung der einzelnen Merkmale praktikabel, jedoch zum einen sehr ungenau und zum anderen für den Abgleich mit Personenprofilen nicht geeignet. Die Berechnung der einzelnen Zugehörigkeitsgrade (μ) im Kontext mit den Skalenstufen lässt sich wie folgt verdeutlichen:

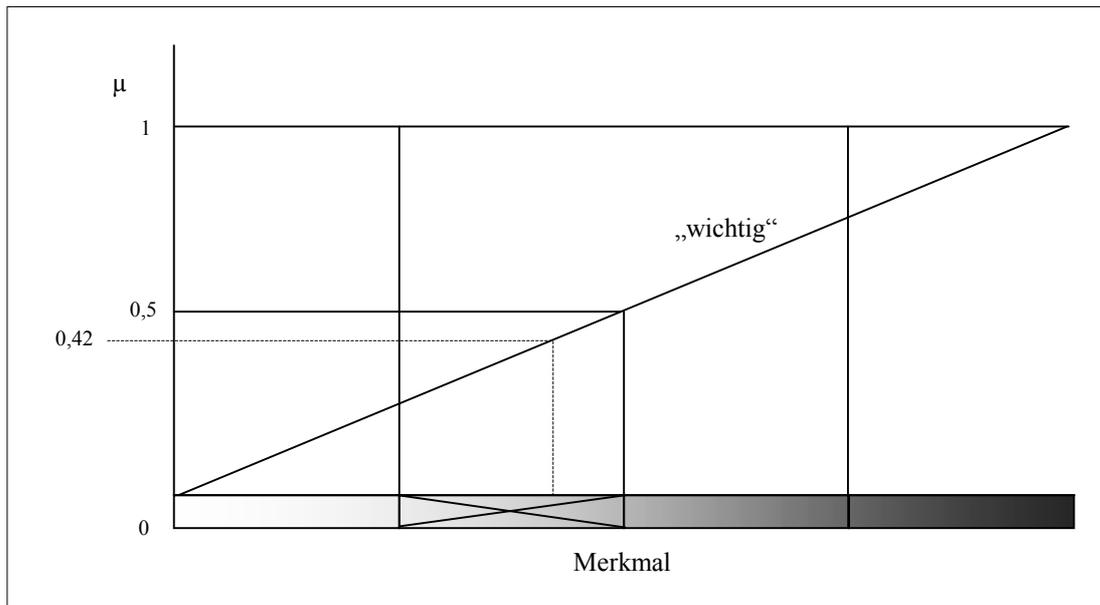


Abb. 5.30: Der Zugehörigkeitsgrad (μ) eines Merkmals (in Anlehnung an Traeger, 1994, S. 29)

Im genannten Beispiel erhält ein Merkmal, welches als zunächst „wenig wichtig“ zum freudebereitenden Sporttreiben eingestuft wird, einen Zugehörigkeitswert von $\mu_{\text{wichtig}}(\text{Merkmal})=0,42$. Daraus wiederum resultiert eine entsprechende „Wichtigkeitsquote“ von 42 %. Dieser Wert kommt durch eine augenscheinliche und in der Folge weiter spezifizierte Einschätzung in Zusammenarbeit mit sportwissenschaftlichen Fachleuten zustande, nach der das Merkmal innerhalb der Skala „wenig wichtig“ in Richtung „ziemlich wichtig“ tendiert. In einem letzten Schritt muss der Zugehörigkeitsgrad (μ) mit der Anzahl der vorhandenen Skalen multipliziert werden, um einen Abgleich zwischen den in vorherigen Kapitel beschriebenen Indizes der jeweiligen Persönlichkeitsausprägungen und den Anforderungen der sportlichen Aktivitäten zu ermöglichen. Es ergibt sich daher aus $\mu_{\text{wichtig}}(\text{Merkmal})=0,42$ mit vier multipliziert ein Merkmalsindex (Sportart) von 1,68.

Zur Entwicklung der einzelnen Sportartenprofile hinsichtlich der Zuwendungsmotive wird auf die gleiche Weise verfahren, wie dies oben für die Persönlichkeitsmerkmale beschrieben wurde. Hierbei geht es jedoch nicht um die jeweilige Wichtigkeit der Ausprägung einzelner Motive, sondern darum, inwieweit eine bestimmte sportliche Betätigung geeignet ist, die potenziellen Zuwendungsmotive zu erfüllen.

Aus diesem Grund wird die unscharfe Menge in Äquivalenz zu „wichtig“ (vgl. Abb. 5.30) nun durch „geeignet zur Erfüllung“ operationalisiert. Zur Abstufung werden dementsprechend die Skalen „nein“, „wenig“, „überwiegend“ und „ja“ verwendet. Abb. 5.31 zeigt die Beurteilung einer Sportart, dem gemäß sie überwiegend geeignet ist, ein Motiv zu erfüllen.

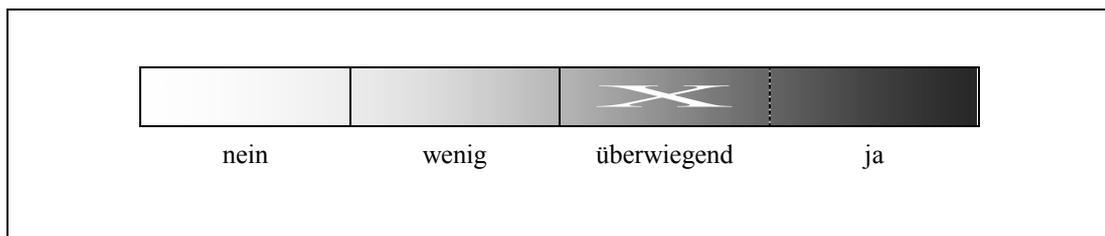


Abb. 5.31: Einordnung der Zuwendungsmotive

In Anlehnung an die oben bereits erläuterte Methode (s.o.), wird diese Einschätzung weiter spezifiziert. Da diese überwiegende Eignung leicht in Richtung „ja“ tendiert, ergibt sich für das Motiv folglich ein Zugehörigkeitswert von $\mu_{\text{geeignet...}}(\text{Motiv})=0,63$. Dieser Wert wird wiederum mit vier multipliziert, woraus ein Motivindex_(Sportart) von 2,52 resultiert.

Des Weiteren werden die sportlichen Aktivitäten hinsichtlich gesundheitlicher Einschränkungen beurteilt. Diese Angaben dienen ausdrücklich nur als eine grobe Orientierung zur Beurteilung der Aktivitäten. Zu bewerten sind die körperlichen Betätigungen dahingehend, bei welchem Ausmaß gesundheitlicher Beeinträchtigungen die Sportart betrieben werden kann. Hierbei gelten die fließenden Abstufungen von „körperliche Aktivität ist nur möglich, wenn keine Einschränkung vorliegt“ (Zugehörigkeitsgrad $\mu=0,0$; Index=0,0) über „körperliche Aktivität ist auch bei leichter Einschränkung möglich“ (Zugehörigkeitsgrad $\mu=0,5$; Index=1,0) bis hin zu „körperliche Aktivität ist auch bei starker Einschränkung möglich“ (Zugehörigkeitsgrad $\mu=1,0$; Index=2,0). Für den anschließenden Abgleich der gesundheitsbezogenen Sportartenvorgaben mit den Gesundheitsangaben der Person werden demnach drei Abstufungen zugrunde gelegt. Dies hat rechnerische Gründe, welche in Kap. 5.5 eingehend erläutert werden. Die Beurteilungen werden für jede einzelne sportliche Betätigung hinsichtlich der Organe und Körperteile Rücken (z.B. Probleme mit der Wirbelsäule), Herz-Kreislauf-System (Probleme des kardio-vaskulären Systems, überstandener

oder drohender Herzinfarkt), der Arme, Hände, Beine (jeweils als Bewegungseinschränkungen aufgrund des aktiven oder passiven Bewegungsapparates) und der Augen (Sehschwächen, infolgedessen Sehhilfen benötigt werden.) vorgenommen. Ergänzend wird der bereits erwähnte und definierte Body Mass Index (BMI) berechnet und zur Eignungsbeurteilung der Sportarten herangezogen. Hierfür gilt als erste kritische Grenze der Übergewichtigkeit der BMI-Wert von ≥ 25 und weiterführend jener des Adipositas Grad I mit einem BMI-Wert von ≥ 30 (vgl. www.adipositas-gesellschaft.de; 10.02.2003). Inwieweit der für die Person berechnete BMI-Wert Auswirkungen auf die Eignung bzw. Nichteignung der sportlichen Aktivitäten hat, ergibt sich aus einer sportartspezifischen Gewichtung. Eine ausführliche Erläuterung dieser Gewichtungen erfolgt im Rahmen des quantitativen Abgleichs zwischen Personen- und Sportartenprofil in Kap. 5.5.

5.4.1.2 Umweltbezogene Sportartenprofile

Für jene Items, die in Bezug auf die ökologische Umwelt die Einstellung gegenüber der Berge und des Mediums Wasser ermitteln, gelten ebenfalls jene Abstufungen, die zur Einschätzung der Zuwendungsmotive verwendet werden (s.o.). Demnach erhält eine sportliche Aktivität die Einordnung „nein“, wenn sie eindeutig nicht in den Bergen oder in deutlich hügeligem Gelände bzw. im Wasser realisiert wird. Hingegen wird dem Abgleich der Zugehörigkeitsgrad $\mu=0,5$ (Merkmalsindex=2,0) zugrunde gelegt, wenn eine bergige Umwelt die Aktivität charakterisiert (z.B. Mountain Biking) bzw. das Medium Wasser eine bedeutsame Rolle spielt (z.B. Segeln). Den Index=4,0 (Zugehörigkeitsgrad $\mu=1,0$) erhalten jene sportlichen Betätigungen, die ohne bergige Umweltbedingungen bzw. den Kontakt mit Wasser nicht zu realisieren sind wie beispielsweise Klettern (Outdoor), Ski Alpin bzw. Schwimmen und Tauchen.

Hinsichtlich der umweltbezogenen Profile werden die Sportarten weiterhin durch die entsprechenden Experten dahingehend beurteilt, welche einmaligen Mindestinvestitionen (€) z.B. für Ausrüstungen und Aufnahmegebühren aufgebracht werden müssen, um mit dem Sport beginnen zu können. Gleiches Vorgehen betrifft die Einschätzung der laufenden bzw. monatlichen finanziellen Investitionen (€), welche sich größtenteils auf Mitgliedsbeiträge, Teilnahmegebühren und Instandhaltungen von Ausrüstungsgegenständen beziehen. Da hier für den Abgleich absolute Angaben (€)

verwendet werden, wird eine Berechnung des Zugehörigkeitswertes nicht vorgenommen.

Die Möglichkeit der Teilnahme von Bekannten und Verwandten an der jeweiligen Sportart wird ebenfalls mit den Abstufungen „nein“, „wenig“, „überwiegend“ und „ja“ beurteilt und mit dem entsprechenden Index versehen. Demnach ergibt sich für eine sportliche Aktivität wie z.B. Tennis ein Merkmalsindex von 3,2, welcher sich aus der Multiplikation mit dessen Zugehörigkeitsgrad von $\mu=0,8$ („überwiegend geeignet“) und vier ergibt.

5.4.1.3 *Aufgabenbezogene Sportartenprofile*

Die Entwicklung der Sportartenprofile und entsprechender Indizes für aufgabenbezogene Aspekte der Aktivität erfolgt äquivalent zu bereits beschriebener Vorgehensweise. Hierbei werden ebenfalls die Abstufungen „nein“, „wenig“, „ziemlich“ und „ja“ verwendet. Jenem Item zur Ausprägung der Präferenz sportlicher Aktivitäten mit eigenem Körper liegt seitens des Sportartenprofils der Bedarf bzw. die Nutzung von Sportgeräten und/oder Hilfsmitteln gegenüber. So erhält beispielsweise Jogging den Zugehörigkeitsgrad $\mu=1,0$ und den daraus abgeleiteten Index= $4,0$ ¹¹, da keinerlei zusätzlichen Geräte zur Verwirklichung der Aktivität notwendig sind. Im Gegensatz dazu steht Fallschirmspringen, dessen Realisierung unbedingt geräte- und hilfsmittelabhängig ist und somit den Index= $0,0$ erhält.

Unter Anwendung der oben genannten Methode zur Ermittlung sportartspezifischer Indizes ergeben sich für komplizierte Sportarten bezogen auf deren bewegungs- und/oder regelbezogenen Lernprozess entsprechende Zugehörigkeitsgrade (μ). Demnach erhalten sportliche Aktivitäten, mit denen gemäß der jeweiligen Grundgedanken und Idee schnell begonnen werden kann, einen entsprechend hohen Wert [z.B. Index(Jogging)= $4,0$], schwieriger zu erlernende Sportarten hingegen erhalten einen niedrigen Index [z.B. Index(American Football)= $0,8$].

¹¹Dieser Index ergibt sich aus der Skala „Ja“ [„Man kann die Sportart lediglich mit dem Einsatz des eigenen Körpers betreiben.“]. Entsprechend ergibt sich aus der Skala „Nein“ [„Man kann die Sportart auf keinen Fall nur mit dem eigenen Körper betreiben.“] der Index $0,0$.

Sportarten, bei denen ausgeschlossen ist, dass es zum unmittelbaren körperlichen Kontakt zwischen zwei oder mehreren Personen kommt, erhalten einen niedrigen Merkmalswert. Jene Aktivitäten, deren Grundgedanke jedoch nur durch direkten Kontakt realisiert werden kann, werden entsprechend mit einem hohen Zugehörigkeitsgrad (μ) und folglich hohem Merkmalsindex zum Abgleich mit dem Profil der Person gebracht. So kann beispielsweise beim Tennis, Tischtennis oder auch Jogging unter anderem ein derartiger Kontakt ausgeschlossen werden (Index=0,0), hingegen lassen sich die meisten Kampfsportarten wie Boxen, Judo, aber auch der Standard-Tanz ohne körperliches Berühren nicht realisieren (Index=4,0). Mittlere Indizes erhalten jene sportlichen Betätigungen, bei denen es unter Umständen zum unmittelbaren körperlichen Kontakt zwischen den Personen kommen kann. Hierzu zählen viele der Ballsportarten (Fußball, Handball, Eishockey u.a.), in denen es im Zweikampf zwischen den einzelnen Spielern oftmals zu körperlichen Berührungen kommt.

Gleiches Prinzip gilt für die Ausprägung der Bereitschaft, sich auf terminlich feststehende Zeitpunkte zur Realisierung des Sporttreibens festzulegen. Einige Sportarten können zu stets frei und individuell bestimmbar Zeitpunkten betrieben werden (z.B. Jogging, Walking u.a.), woraus sich niedrige Indizes ergeben. Andere sportliche Aktivitäten unterliegen jedoch festgelegten Terminen, an denen Übungs- oder Trainingsstunden stattfinden. Davon betroffen sind vor allem Mannschaftssportarten oder jene, deren Betreiben von speziellen Räumlichkeiten abhängig ist (z.B. Aerobic, Tae Bo u.a.). Zum Abgleich werden diese Aktivitäten mit entsprechend hohen Indizes versehen. Je zeitlich festgelegter sich die Realisierungsmöglichkeiten der Sportarten darstellen, desto höher sind die entsprechenden Zugehörigkeitsgrade (μ) und entsprechenden Indizes.

Hinsichtlich der zeitbezogenen Merkmalsindizes werden die gleichen Prinzipien angewendet, wie sie bereits für die finanzielle Investitionsbereitschaft erläutert wurden (s.o.). Den Sportarten liegt jener wöchentliche und für die einzelne Übungs-(ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) notwendige Zeitaufwand zugrunde, den die Person aufbringen sollte, um einen Lern- und Übungseffekt erzielen zu können. Diese Effekte tragen entscheidend dazu bei, persönlichen Erfolg zu erreichen, Freude und eine dauerhafte Motivation zum Sport zu entwickeln. Eingeschlossen ist dabei auch jene

Zeit zur Vor- und Nachbereitung wie z.B. der Auf- und Abbau von Geräten, Körperhygiene usw.

Weiterhin werden durch die Experten die Sportarten hinsichtlich ihres motorischen Anforderungen (Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) beurteilt. Hierbei gelten ebenfalls die Abstufungen „nein“, „wenig“, „überwiegend“ und „ja“. Da die Übergänge zwischen diesen Skalen fließend sind, wird zur Ermittlung der Indizes exakter Sportartenprofile mit Hilfe der Zugehörigkeitsgrade (μ) ebenfalls auf oben genannte Vorgehensweise zurückgegriffen (vgl. Abb. 5.30).

Die soeben dargestellten Grundsätze zur Beurteilung und Entwicklung eines Sportartenprofils werden auf alle 64 derzeit zur Disposition stehenden sportlichen Aktivitäten übertragen. Somit stehen gemäß der am Situationskonzept orientierten Sportartenempfehlung dem Personenprofil strukturgleiche Profile körperlicher Aktivitäten gegenüber, um im Rahmen eines Abgleichs individuell geeignete Sportarten ermitteln zu können.

5.4.2 Sportartenprofile am Beispiel ausgewählter Sportarten

In den folgenden Ausführungen werden beispielhaft anhand einer Auswahl von drei sportlichen Aktivitäten Profile dargestellt, die mit Hilfe der soeben erläuterten Vorgehensweise entwickelt werden. Hierbei handelt es sich zum einen um Jogging als Sportart, die der Leichtathletik zuzuordnen ist, um Schwimmen als Schwimmsportart und zum anderen um die Radsportart Mountain Biking. Eine ausführliche Beschreibung aller Sportarten (vgl. Tab. 5.21) und deren personen-, umwelt- und aufgabenbezogenen Profile findet sich in Anhang D. Alle Profile gelten als Grundlage für den in Kap. 5.5 erläuterten quantitativen Abgleich mit dem individuellen Profil einer Person.

5.4.2.1 Profile der Sportarten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen

In Abb. 5.32 sind grafisch die Profile der Sportarten Jogging, Schwimmen und Mountain Biking im Sinne jeweiliger Anforderungen an die Persönlichkeitsmerkmale dargestellt. Wie bereits erwähnt, finden sich ausführliche Erläuterungen hierzu in

Anhang D, so dass an dieser Stelle lediglich kurz zur Veranschaulichung der Sportartenprofile auf die sportartspezifischen Anforderungen eingegangen wird.

Wie zu erkennen ist, sind die Anforderungen der drei genannten sportlichen Aktivitäten an das Merkmal der emotionalen Stabilität mit geringfügigen spezifischen Abweichungen als mittel zu bezeichnen. Gemäß oben beschriebener Herleitung der sportartspezifischen Anforderungsmerkmale kann demnach für Jogging ein Index von 2,2, für Schwimmen 1,8 und letztlich für Mountain Biking ein Index von 2,4 ermittelt werden.

Betrachtet man die Anforderungen an die Eigenschaft Extraversion, so ergeben sich für Schwimmen und Mountain Biking ähnliche Kennwerte [$\text{Index}_{(\text{Schwimmen})}=1,4$; $\text{Index}_{(\text{Mountain Biking})}=1,6$]. Jogging hingegen erfordert mit einem Index von 0,8 diesbezüglich geringere Ausprägungen.

Während hinsichtlich einer Offenheit für Erfahrungen Schwimmen und Jogging mittlere Anforderungen stellt [$\text{Index}_{(\text{Schwimmen})}=2,0$; $\text{Index}_{(\text{Jogging})}=2,2$], ist diese Eigenschaft für die Sportart Mountain Biking etwas stärker ausgeprägt [$\text{Index}_{(\text{Mountain Biking})}=3,2$].

Identische Merkmalsausprägungen können für die Persönlichkeitseigenschaft Verträglichkeit festgehalten werden. Hier wird für die genannten sportlichen Aktivitäten jeweils ein Anforderungsindex von 1,2 notiert.

Betrachtet man das Merkmal der Gewissenhaftigkeit im Kontext mit den Sportarten, so ergibt sich jeweils für Jogging und Mountain Biking eine quantitative Anforderung von 2,8, für Schwimmen hingegen lediglich ein mittlerer Wert von 2,0 (vgl. Abb. 5.32; Anhang D.8, D.11 und D.13).

Schließlich sind für Jogging lediglich geringfügig aggressive Eigenschaften erforderlich [$\text{Index}_{(\text{Jogging})}=1,2$], während für Schwimmen ein Kennwert von 1,8 und für Mountain Biking ein Kennwert von 2,0 festgehalten werden kann.

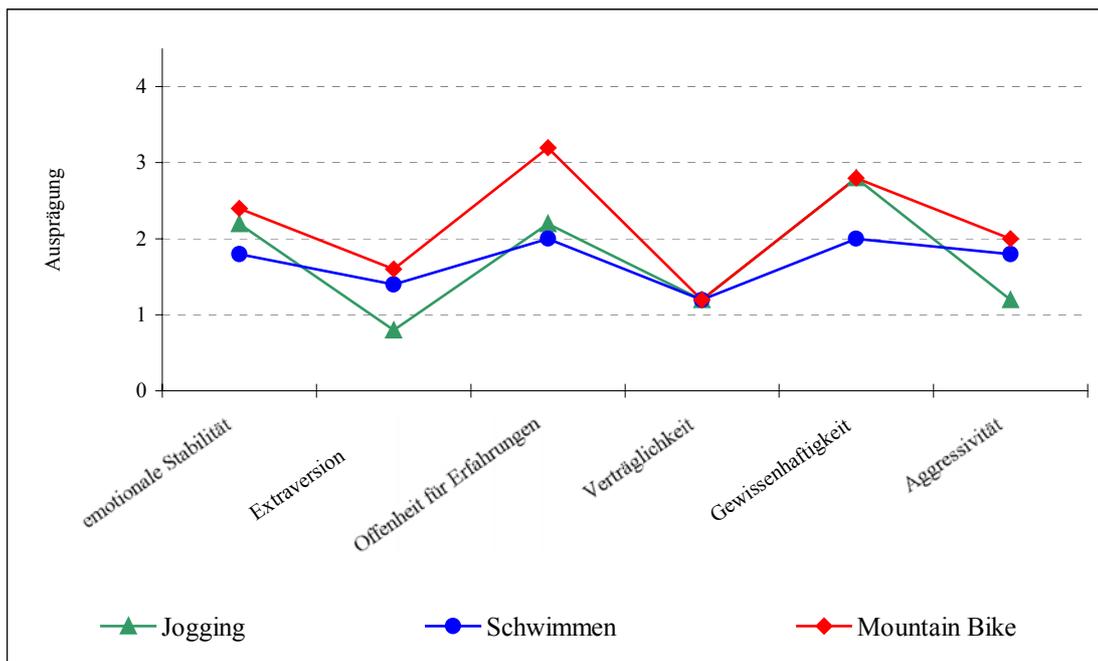


Abb. 5.32: Anforderungen der Sportarten an Persönlichkeitsmerkmale

Betrachtet man die Aktivitäten vor dem Hintergrund ausgewählter Zuwendungsmotive (vgl. Kap. 4.3) ergeben sich folgende spezifischen Profile (Abb. 5.33). Wie bereits erwähnt, handelt es sich hierbei nicht um Anforderungen, sondern vielmehr um deren Eignungsausprägung, die genannten sportspezifischen Motive erfüllen zu können.

Wie zu erkennen ist, eignen sich alle drei Aktivitäten dazu, das Gesundheitsmotiv einer Person zu erfüllen. Als ausgesprochen gesundheitsförderlich gilt hierbei jedoch das Schwimmen, so dass ein Index von 4,0 festgehalten wird. Jogging hingegen erhält einen Kennwert von 3,6, Mountain Biking von 3,4.

Bezüglich der Eignung, das Streben nach Leistung zu befriedigen, ergibt sich für Jogging ein Index von 3,0, für Schwimmen 3,2 und schließlich für Mountain Biking ein mittlerer Kennwert von 2,2.

Das Motiv, sich sportlich zu betätigen, um das äußere Erscheinungsbild positiv zu verändern, kann durch Schwimmen am ehesten erfüllt werden [$\text{Index}_{(\text{Schwimmen})}=3,0$]. Dagegen sind die Aktivitäten Jogging und Mountain Biking mit jeweils einem Index von 2,0 als mittelmäßig geeignet zu bezeichnen.

Ebenfalls mittelmäßig lässt sich jeweils die Möglichkeit einstufen, durch die sportartspezifische Aktivität Anschluss zu anderen Menschen zu finden. Hier wird für Schwimmen ein Index von 2,0, für Mountain Biking 1,8 notiert. Jogging ist dagegen weniger geeignet, das Bedürfnis nach Anschluss zu erfüllen [$\text{Index}_{(\text{Jogging})}=1,4$].

Betrachtet man die Sportarten im Kontext mit der Möglichkeit, das Motiv der Entspannung und des Ausgleichs zu befriedigen, ergibt sich für Schwimmen mit einem Kennwert von 3,2 eine gute Möglichkeit. Diesbezüglich wird Jogging mit einem Index von 2,4 und Mountain Biking mit einem Kennwert von 1,6 eingestuft.

Hinsichtlich der Eignung, durch sportliche Betätigung sowohl den eigenen Körper zu erleben als auch Bewegungserfahrungen zu sammeln, können für alle drei genannten Sportarten ähnliche Indizes festgehalten werden [$\text{Index}_{(\text{Schwimmen})}=3,4$; $\text{Index}_{(\text{Mountain Biking})}=3,4$; $\text{Index}_{(\text{Jogging})}=3,0$]. Dagegen stellt sich Mountain Biking mit einem Kennwert von 3,6 als wesentlich geeigneter dar, das Motiv Spannung und Risiko zu erfüllen. Die Aktivitäten Schwimmen [$\text{Index}_{(\text{Schwimmen})}=0,4$] und Jogging [$\text{Index}_{(\text{Jogging})}=0,8$] sind diesbezüglich kaum geeignet.

Des Weiteren werden die Aktivitäten dahingehend beurteilt, inwieweit sie das Bedürfnis erfüllen können, ästhetische und anmutige Bewegung auszuüben. Hier ist lediglich Schwimmen mit einem Kennwert von 2,4 als mittelmäßig geeignet einzustufen [$\text{Index}_{(\text{Jogging})}=0,8$; $\text{Index}_{(\text{Mountain Biking})}=1,4$].

Schließlich werden für die Sportarten Schwimmen, Jogging und Mountain Biking Indizes ermittelt, inwieweit das Motiv des Naturerlebens erfüllt werden kann. Während sich hierbei für Jogging und auch Mountain Biking mit 4,0 sehr hohe Eignungskennwerte ergeben, kann für Schwimmen lediglich ein mittlerer Wert von 2,0 festgehalten werden.

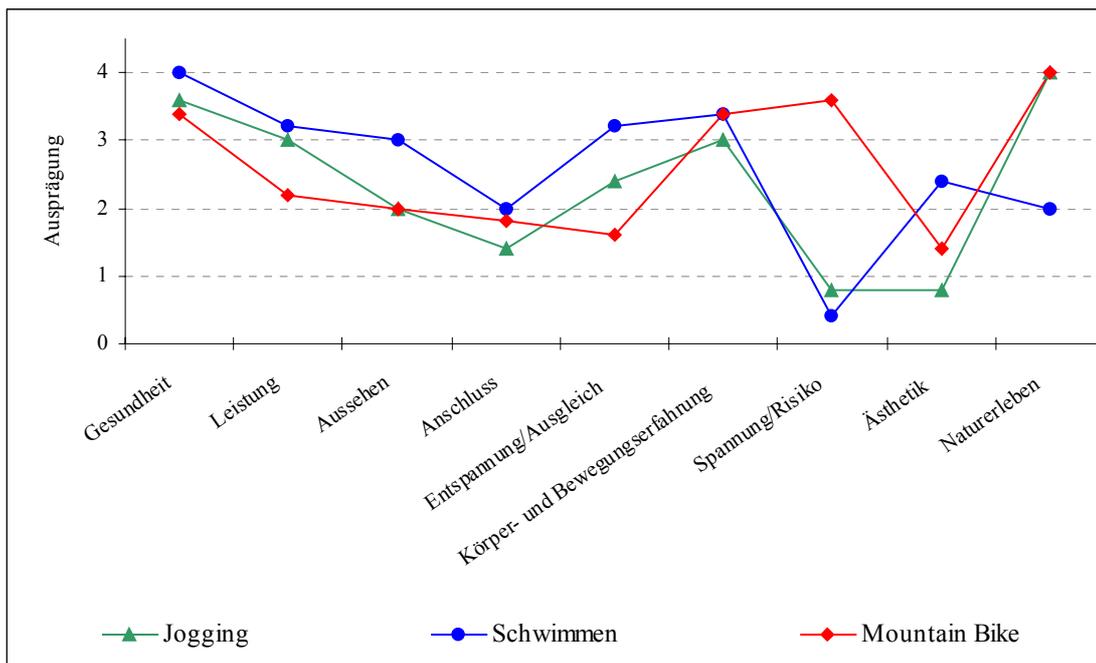


Abb. 5.33: Eignung der Sportarten zur Erfüllung der Zuwendungsmotive

Im Zusammenhang mit einer Beurteilung personenbezogener Voraussetzungen werden ergänzend zu den soeben erläuterten Persönlichkeitsmerkmalen und Zuwendungsmotiven, ausgewählte gesundheitliche Aspekte berücksichtigt. Betrachtet man diesbezüglich die Sportarten Schwimmen, Jogging und Mountain Biking, ergeben sich Profile, wie sie aus untenstehender Abbildung hervorgehen. Demnach ist Schwimmen als eine sportliche Betätigung zu bezeichnen, die trotz gesundheitlicher Einschränkungen des Rückens, der Arme, Hände, Beine und Augen und auch des Herz-Kreislauf-Systems betrieben werden kann. Mountain Biking dagegen stellt sich insgesamt als ungeeigneter dar, wenn gesundheitliche Beeinträchtigungen, insbesondere des Rückens und der Beine, existieren.

Auch Jogging toleriert keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen der Beine. Dagegen kann die Sportart mit Einschränkungen des Rückens mittelmäßig und trotz vorliegender Beeinträchtigung in angegebenem Ausmaß der Arme, Hände, Augen und des Herz-Kreislauf-Systems betrieben werden (vgl. Abb. 5.34).

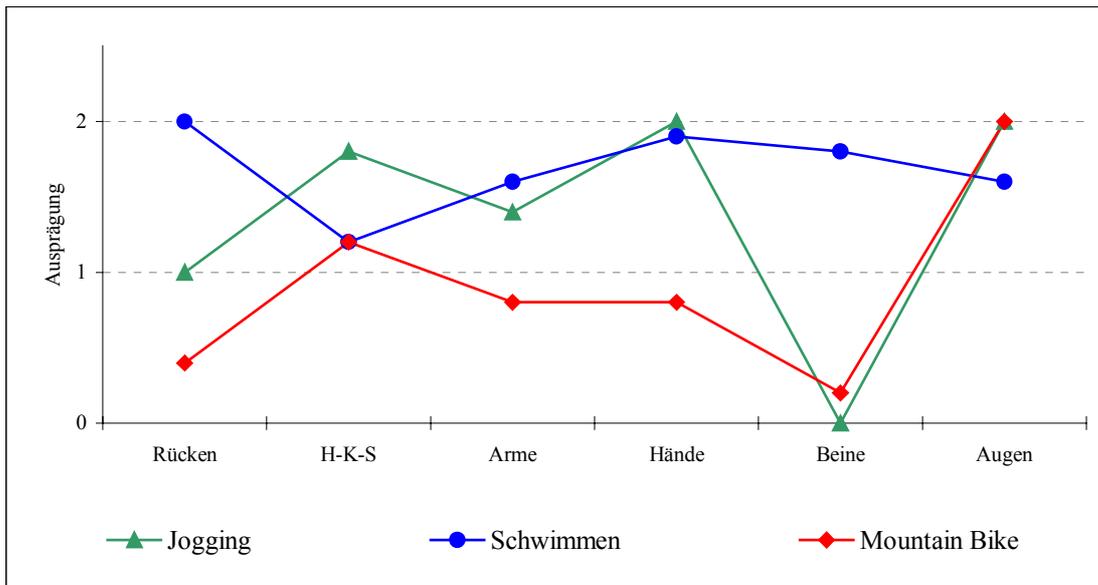


Abb. 5.34: Profile der Sportarten hinsichtlich gesundheitlicher Anforderungen

5.4.2.2 Profile der Sportarten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen

Betrachtet man die genannten Sportarten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen, ergeben sich nachfolgende Profile. Zunächst werden ausgewählte ökologische Umweltbedingungen beurteilt (vgl. Abb. 5.35).

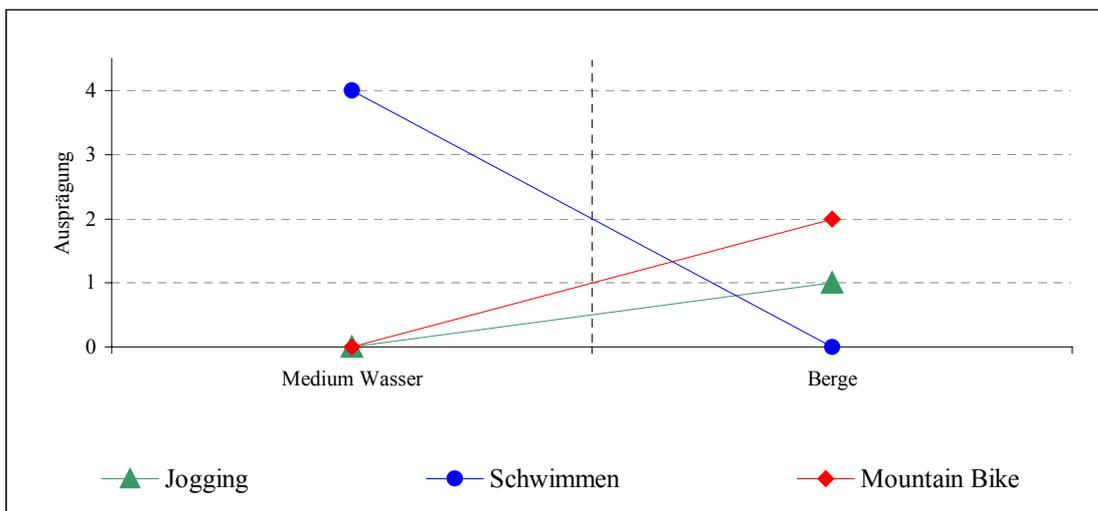


Abb. 5.35: Ausprägung der Sportarten in Bezug auf ausgewählte ökologische Umweltbedingungen

Wie zu erkennen ist, sind die Aktivitäten Jogging und Mountain Biking im Gegensatz zum Schwimmen im Zusammenhang mit einer Beurteilung ökologischer Bedingungen nicht mit dem Medium Wasser in Verbindung zu bringen. Hinsichtlich einer bergigen Landschaft ergibt sich für Mountain Biking eine mittelmäßige und für Jogging eine geringe Ausprägung.

Werden die jeweiligen Kosten der Sportarten betrachtet, so ergeben sich jene Angaben, wie sie aus untenstehender Abbildung hervorgehen. Demnach sind für die Aktivitäten Jogging und Schwimmen wesentlich geringere einmalige finanzielle Aufwendungen aufzubringen als für Mountain Biking. Die monatlichen Kosten sind mit maximal € 25,- für alle drei genannten sportlichen Aktivitäten als relativ gering einzustufen.

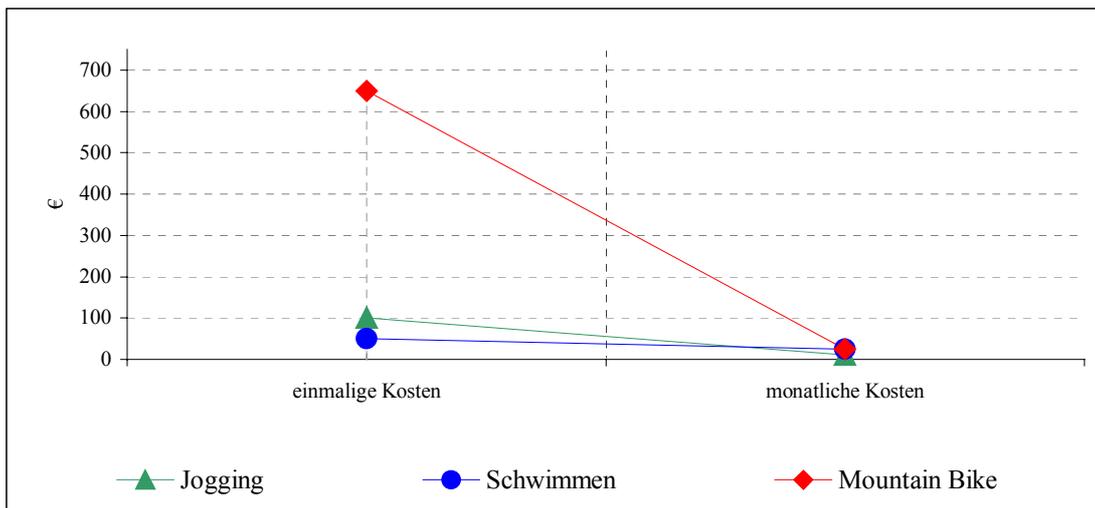


Abb. 5.36: Finanzielle Kosten der Sportarten

Schließlich werden die Sportarten im Zusammenhang mit der sozialen Umwelt dahingehend beurteilt, inwieweit eine Beteiligung anderer Personen wie beispielsweise nahestehender Bekannter oder auch Verwandten möglich ist. Es ergeben sich jene Ausprägungen wie sie aus Abb. 5.37 hervorgehen. Demnach können sich, obwohl es sich um Individualsportarten handelt und somit keine gegenseitige Abhängigkeit besteht, sowohl beim Jogging als auch beim Schwimmen und Mountain Biking grundsätzlich andere Personen an der Aktivität beteiligen.

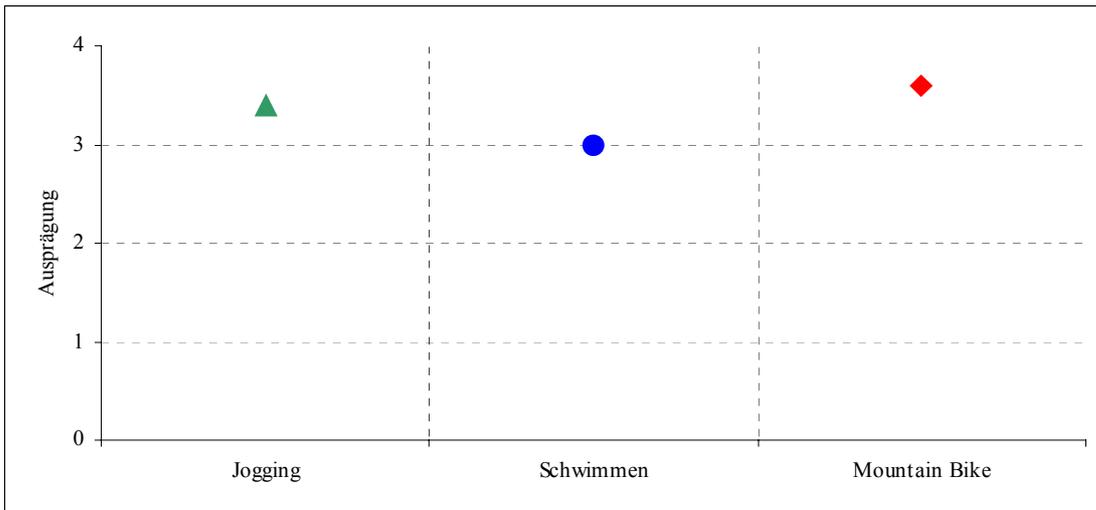


Abb. 5.37: Beteiligungsmöglichkeit von Bekannten und Verwandten an den Sportarten

5.4.2.3 Profile der Sportarten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

Neben den personenbezogenen Voraussetzungen und umweltbezogenen Bedingungen werden auch die Profile der Sportarten hinsichtlich aufgabenbezogener Erfordernisse beurteilt. Betrachtet man jeweils den Einsatz sportartspezifischer Geräte, zeigt sich lediglich für Mountain Biking ein entsprechender Bedarf. Während Jogging und auch Schwimmen lediglich mit dem eigenen Körper betrieben wird, benötigen Mountain Bike-Fahrer ein geländegängiges Fahrrad.

Im Hinblick auf den Schwierigkeitsgrad der sportlichen Betätigung zeigen sich jene aus untenstehender Abbildung zu erkennenden Ausprägungen. Da die Bewegungsabläufe des Jogging im Grunde nicht erlernt werden müssen, ergibt sich ein entsprechender Index von 4,0. Um Schwimmen und Mountain Biking ausüben zu können, müssen im Vergleich dazu die spezifischen Bewegungen erlernt und auch geübt werden [$\text{Index}_{(\text{Schwimmen})}=2,4$; $\text{Index}_{(\text{Mountain Biking})}=2,6$].

Alle drei genannten Sportarten werden ohne jeglichen Körperkontakt mit anderen Menschen ausgeübt. Dem entsprechend kann ein Index von 0,0 als spezifische Ausprägung festgehalten werden. Gleiches trifft auf die Aktivitäten Mountain Biking und Jogging zu, wenn sie unter dem Aspekt einer festgelegten Zeit betrachtet werden.

Schwimmen kann dagegen meistens nur in Abhängigkeit der Öffnungszeiten von Schwimmbädern ausgeübt werden, es sei denn, man schwimmt in freien Gewässern.

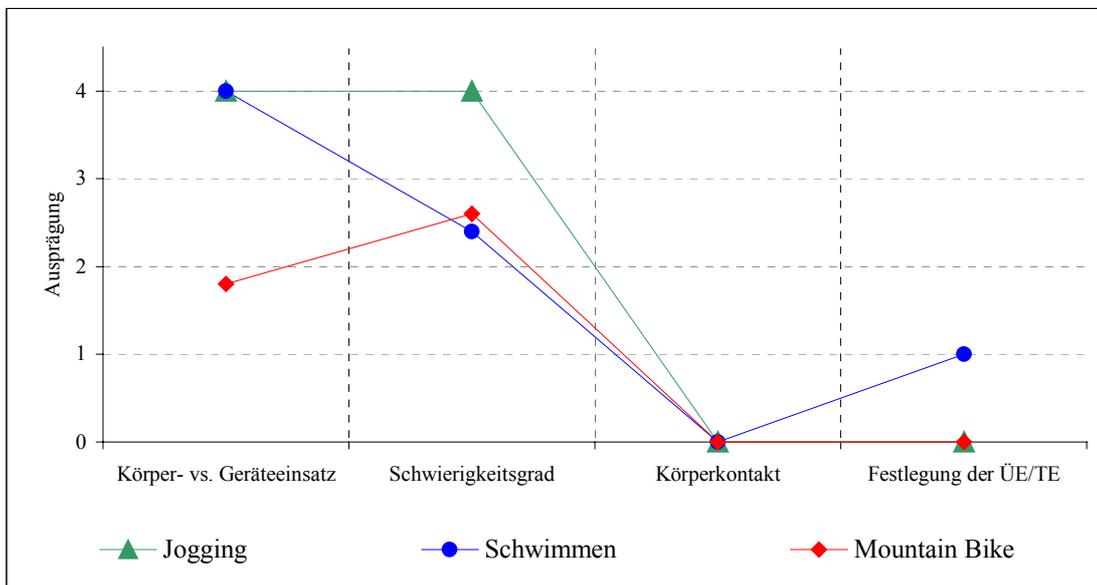


Abb. 5.38: Profile der Sportarten in Bezug auf ausgewählte Faktoren aufgabenbezogener Handlungserfordernisse

Eine zusätzliche Beurteilung der sportlichen Aktivitäten hinsichtlich des Zeitaspektes bezieht sich sowohl auf den wöchentlichen Zeitbedarf als auch auf die benötigte Zeit pro Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE). Hier bilden, ähnlich wie dies bereits für den Aspekt der finanziellen Kosten erwähnt wurde, absolute Zeitangaben in Tagen bzw. Stunden die Grundlage der sportartspezifischen Anforderungen. Während Mountain Biking wöchentlich zweimal für jeweils zwei Stunden ausgeübt werden sollte, erfordern die Sportarten Schwimmen und Jogging ein jeweils ein- bis zweimaliges Üben und Trainieren pro Woche. Inclusive sämtlicher Maßnahmen der Vor- und Nachbereitungszeit wie beispielsweise Körperhygiene, aber auch Hin- und Rückfahrten, wird für Schwimmen pro Einheit etwa 30 Minuten mehr Zeit benötigt als für Jogging.

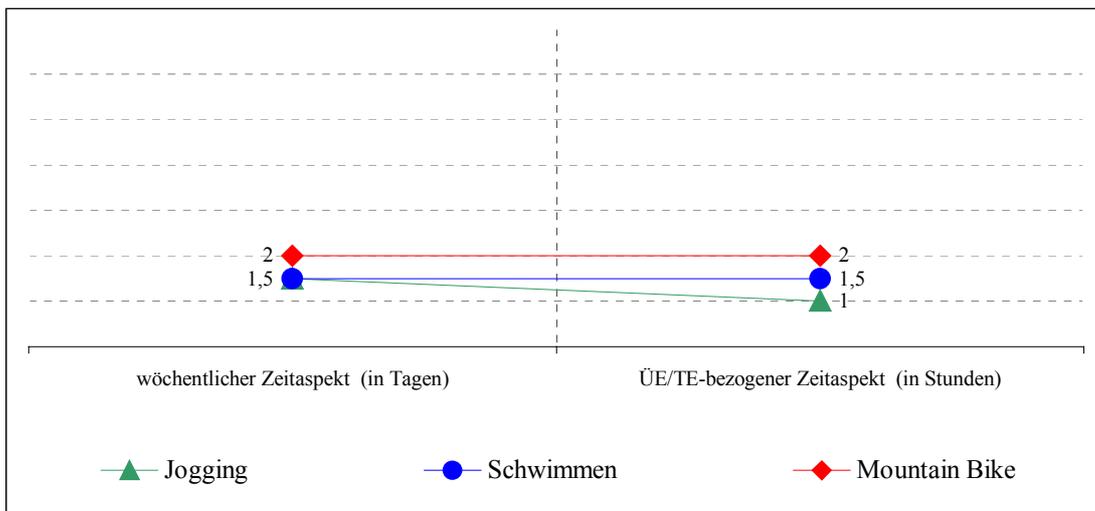


Abb. 5.39: Zeitlicher Bedarf der Sportarten pro Woche (in Tagen) und pro Übungseinheit (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) (in Stunden)

Schließlich werden durch Abb. 5.40 die motorischen Anforderungen der Sportarten dargestellt. Alle drei genannten Aktivitäten können als Ausdauersportarten bezeichnet werden. Dagegen erfordert Jogging wesentlich weniger Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, aber auch geringere koordinative Anforderungen als Mountain Biking. Letztgenannte Sportart ist durch ein hohes Maß an koordinativen Elementen geprägt.

Das motorische Anforderungsprofil des Schwimmens ist neben der Ausdauerkomponente auch durch Kraft und Koordination gekennzeichnet. Betrachtet man die Sportart unter dem Aspekt der Bewegungsschnelligkeit, ergibt sich mit einem Kennwert von 1,0 eine geringe Anforderung. Der Bedarf an Flexibilität bzw. Beweglichkeit kann hingegen als mittelmäßig eingestuft werden.

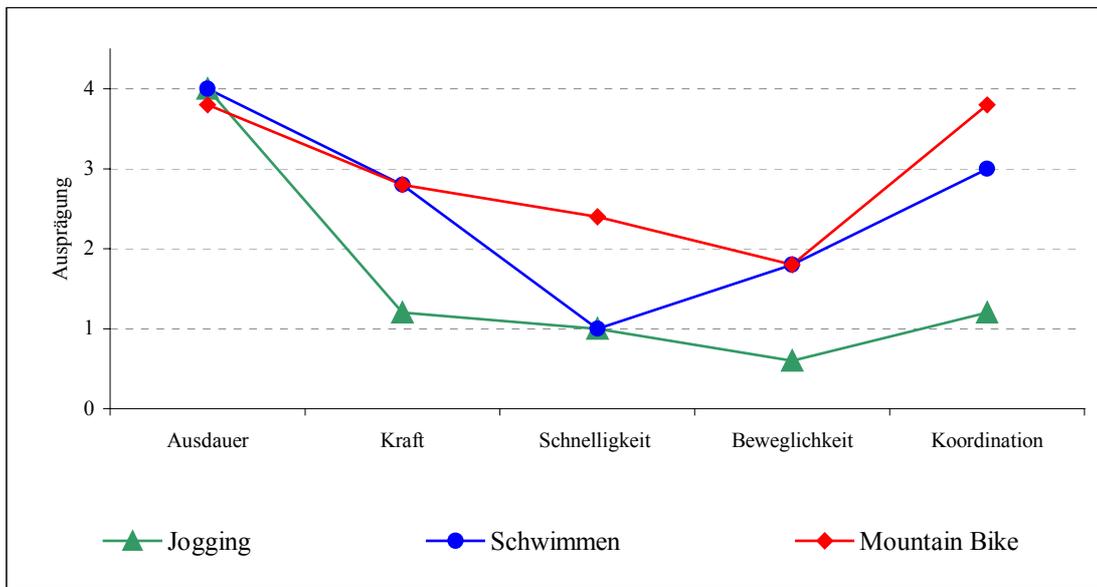


Abb. 5.40: Anforderungsprofile der Sportarten an die motorischen Hauptbeanspruchungsformen

5.4.3 Zusammenfassung

In den vorangegangenen Ausführungen wurde die Entwicklung spezifischer Sportartenprofile dargestellt und erläutert. Sie bilden zusammen mit einem Personenprofil (vgl. Kap. 5.3.9.6) die Grundlage für den Abgleich, der mit Hilfe quantifizierter Kennwerte individuell geeignete Sportarten ermittelt.

Zunächst wurde in Kap. 5.4 das Handlungsfeld Sport definiert und erläutert. Auf der Basis dieser Auffassung von sportlicher Betätigung wurde ein Sportartenpool zusammengestellt und mit Unterstützung sportartspezifischer Experten entsprechende Profile im Sinne von Vorgaben und Anforderungen entwickelt. Um eine exakte Ermittlung von Kennwerten zu ermöglichen, wurden qualitative Expertenurteile quantifiziert und mittels der Fuzzy-Logik exakt bestimmt. Hierbei entsprechen sowohl die personen- als auch die sportartspezifischen Kennwerte einer äquivalenten Skalierung, so dass ein quantitativer Abgleich, wie er in den nun folgenden Ausführungen erläutert und beschrieben wird, möglich ist.

Abschließend wurden Sportartenprofile anhand einer Auswahl sportlicher Aktivitäten beispielhaft dargestellt. Ausführliche Erläuterungen zu den Anforderungen und Vorgaben aller Aktivitäten finden sich in Anhang D. Anzumerken ist, dass alle dar-

gestellten Profile künftig empirisch abgesichert werden müssen. Hierzu werden weitere Expertenurteile notwendig sein, um anschließend statistisch überprüft werden zu können (vgl. Kap. 6).

5.5 Quantitative Abgleichmethode zur Sportartenempfehlung

In den bisherigen Ausführungen wurden ganz wesentliche Aspekte erläutert, die als Hintergrundwissen, zum Verständnis und zur theoretischen Einordnung des Verfahrens einer Sportartenempfehlung erforderlich sind (vgl. Kap. 4). Im Anschluss wurde im Rahmen der methodischen Entwicklung des Verfahrens zur Sportartenempfehlung im Internet zunächst die entsprechende Plattform und die notwendigen Werkzeuge und Programmierungen dargestellt, wie sie letztlich praktisch auch zur Anwendung kommen.

Um dieses Verfahren der Sportartenempfehlung realisieren zu können, sind grundlegende Aspekte der Informationsgewinnung erforderlich, welche auf der Seite der Person die entscheidende Informationsbasis darstellen, um im Rahmen einer Selektion $[S_{(\text{Sport})} \leftarrow P_{(\text{Person})}]$ Menschen geeignete sportliche Aktivitäten empfehlen zu können (vgl. Kap. 5.3.9). Des Weiteren wurden in einem weiteren Schritt die Profile der Sportarten ausführlich thematisiert. Diesen insgesamt 64 unterschiedlichen Sportartenprofilen liegen ebenfalls die Grundkomponenten einer Handlungssituation Person, Umwelt und Aufgabe zugrunde.

Durch folgendes Kapitel wird nun das Verfahren dargestellt und beispielhaft erläutert, welches dazu dient, eine Eignungsfeststellung der Sportarten auf der Grundlage eines individuellen Personenprofils des Nutzers vornehmen zu können. Wie zu erkennen sein wird, erfolgt die Beurteilung der Aktivitäten über Eignung oder Uneignung nicht bipolar [„geeignet“ vs. „nicht geeignet“], sondern fließend von „geeignet“ über „weniger geeignet“ bis „eher nicht geeignet“.

Während zum einen auf der Personenseite handlungsbezogene Informationen durch das Inventar zur Erstellung eines Personenprofils gewonnen werden, stehen zum anderen auf der Seite der 64 Sportarten entsprechende Vorlagen und Anforderungen zur Verfügung. Diese beiden gegenüberliegenden „Informationsblöcke“ können wie folgt modellhaft dargestellt werden:

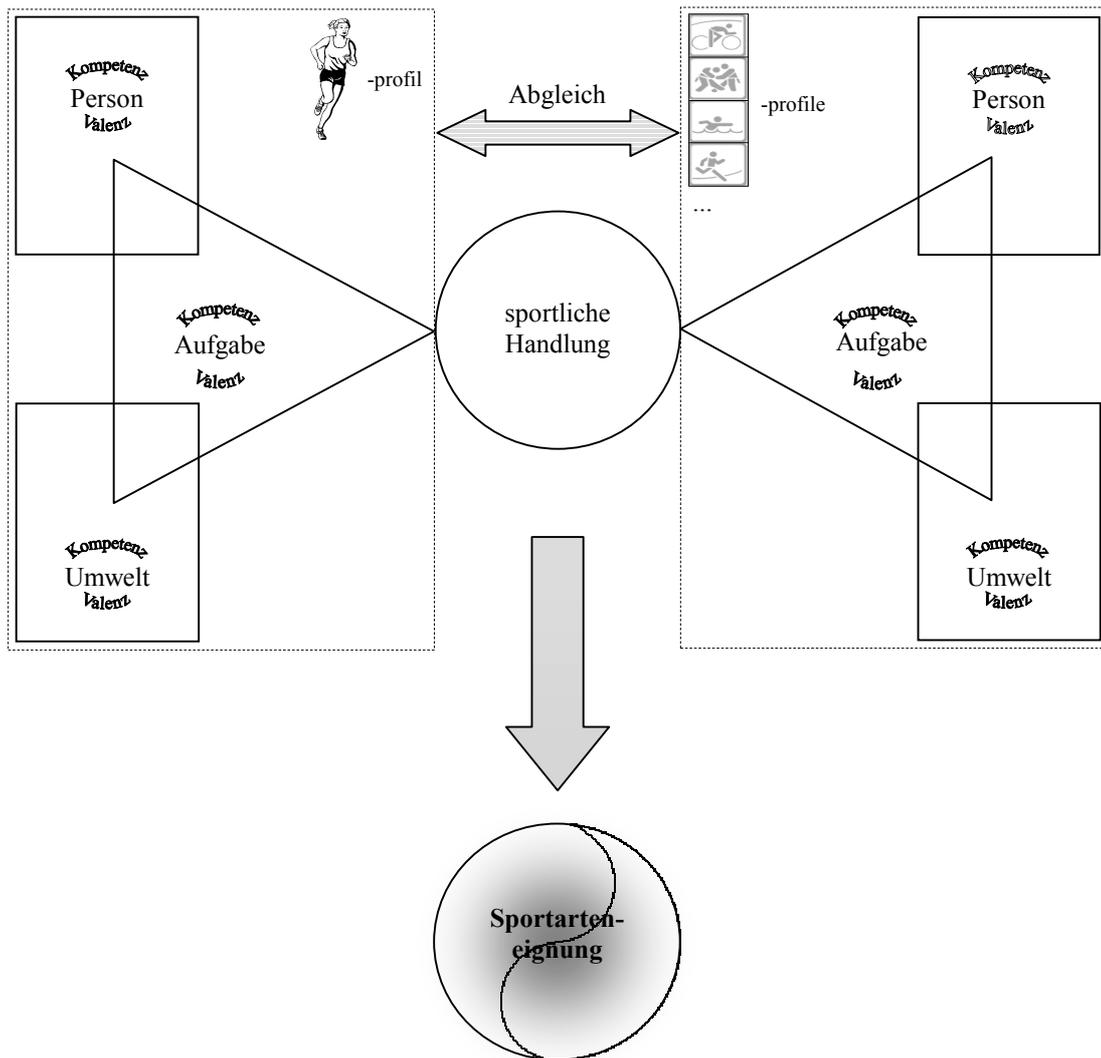


Abb. 5.41: Modell einer am Situationskonzept orientierten Sportartenempfehlung

Wie Abb. 5.41 zeigt, werden auf der einen Seite durch das Inventar Informationen zu den Grundkomponenten einer Handlungssituation, Person, Umwelt und Aufgabe unter Berücksichtigung des Kompetenz- und Valenzaspektes gewonnen (Personenprofil). Die sich daraus ergebende und passende sportliche Handlung bleibt vorerst unbekannt. Die Frage richtet sich daher zunächst darauf, welche Formen sportlicher Betätigung sich als passendes Ergebnis aus den Informationen zur eigenen Person, zu individuellen Umwelt- und Umfeldbedingungen und zu aufgabenspezifischen Aspekten ergeben könnte. Dem stehen insgesamt 64 solcher sportlichen Handlungsmöglichkeiten gegenüber, deren Profilmuster äquivalent zu jenem sind, welches auf der

Personenseite als Ausgangsinformation vorliegt. Diese Sportartenprofile werden allesamt quantitativ mit dem Personenprofil abgeglichen, so dass letztlich eine bereits erläuterte Eignungsreihenfolge als Ergebnis ermittelt werden kann. Es ergibt sich demnach folgender Gedankengang: Menschen geben subjektiv über sich Informationen ab, die in Form eines Inventars aufgenommen und ausgewertet werden. Mit Hilfe im Folgenden dargestellter Methoden werden diese Daten bzw. Kennwerte mit jenen ebenfalls quantitativ ermittelten Sportartenkennwerten abgeglichen.¹² Anschließend werden diese abgeglichenen sportartspezifischen Kennwerte in eine Rangordnung gebracht, so dass letztlich für alle Sportarten als quantitatives Ergebnis eine individuelle Eignungsreihenfolge von „geeignet“ bis „weniger geeignet“ entsteht. Hierbei liegen keine vordefinierten Maßeinheiten oder Normwerte vor. Vielmehr ergeben sich individuell rangskalierte Ergebnisse, welche die Information über die einzelnen sportspezifischen Eignungsgrade enthalten. Auf diese Weise kann ausgeschlossen werden, als Ergebnis *keinerlei* passende sportliche Betätigungen zu erhalten. Vielmehr können jene in Frage kommenden Sportarten qualitativ als „noch am ehesten geeignet“ bewertet werden. Zur entsprechenden Darstellung (vgl. Abb. 5.41) wird daher innerhalb der „Sportarteneignung“ der farblich weiche Übergang verwendet, so dass zwar Sportarten exakt benannt werden können, deren Abgrenzungen zu anderen Formen körperlicher Aktivität allerdings fließend sind.

5.5.1 Quantitativer Abgleich zwischen Personen- und Sportartenprofil

Um den oben genannten quantitativen Abgleich des Personenprofils und der Gesamtheit aller Sportartenprofile vornehmen zu können, wird sich der mathematischen Methode der kleinsten Quadrate nach Gauß bedient.¹³ Sie gilt grundsätzlich als Verfahren zur Schätzung unbekannter Parameter und findet hauptsächliche Anwendung in Bereichen, in denen die Aufdeckung von Messfehlern entscheidende Bedeutung hat, z.B. in der Statistik, vor allem in Regressionsrechnungen (vgl. Bortz, 1999, S.

¹²Die entsprechenden Vorgehensweisen zur Ermittlung sowohl der Kennwerte des Personenprofils als auch der Sportartenprofile wurde in Kap. 5.3 und Kap. 5.4 ausführlich erläutert.

¹³Carl Friedrich Gauß (1777-1855) gilt als der Fürst der Mathematiker (vgl. Meschkowski, 1980). Auf ihn gehen die Gauß'schen Gesetze, u.a. jenes der Normalverteilung zurück. Des Weiteren hat er im Zusammenhang mit der sogenannten Fehlerlehre die Methode der kleinsten Quadrate entwickelt.

751). Im Folgenden werden die wichtigsten Grundlagen zur Methode der kleinsten Quadrate dargestellt, um anschließend ausführlich die modifizierte quantitative Abgleichmethode zwischen den Werten des Personenprofils und jenen der Sportartenprofile zu thematisieren.

Das Prinzip der kleinsten Quadrate wird auch Minimalprinzip genannt und beruht auf dem Grundsatz, dass „je kleiner die Fehlerquadratsumme [Summe der Abstandsquadrate; d. Verf.], desto besser passt der unbekannte Parameter zu den Daten“ (vgl. Knoth & Schmid, 2001, S. 7). Im Rahmen der Berechnung von Regressionsgleichungen¹⁴, mit deren Hilfe ein Gesamttrend von verschiedenen Kennwerten ermittelt werden kann, lässt sich somit folgendes Beispiel konstruieren: Angenommen, man erhält aus einem Test von mehreren Personen entsprechend verschiedene Merkmalsausprägungen y_i . Zur Repräsentation der Gesamtheit dieser Ausprägungen soll grafisch eine Regressionslinie gezogen werden. Die gesuchte unbekannte Linie ist dann gefunden, wenn die Summe der einzelnen Abweichungen der gemessenen Merkmalsausprägungen y_i von den geschätzten Ausprägungen \hat{y}_i ein Minimum darstellt (vgl. Bortz, 1999, S. 177; Clauß & Ebner, 1975, S. 108). Allerdings ist davon auszugehen, dass sowohl positive als auch negative Abweichungen auftreten können, wodurch die gesuchte Linie zunächst nicht exakt bestimmt werden kann. Aus diesem Grund werden die Abweichungen der gemessenen und geschätzten Merkmalsausprägungen quadriert und anschließend summiert. Ein weiterer Grund für die Quadrierung ist in der Hervorhebung der Unterschiede, ähnlich wie dies bei Varianzberechnungen praktiziert wird, zu sehen. Es ergibt sich daraus folgende Formel, bei der die Abweichungen als Abstandquadrat Δ hervorgehen:

$$\sum_{i=1}^n (y_i - \hat{y}_i)^2 = \sum_{i=1}^n \Delta = \text{Minimum} \quad (5.1)$$

¹⁴Nach Bortz (1999, S. 753) stellt die Regressionsgleichung die Beziehung zwischen zwei Merkmalen dar. „Mit Hilfe der Regressionsgleichung kann ein Vorhersagewert für [Merkmal y; d. Verf.] geschätzt werden, wenn [Merkmal x; d. Verf.] bekannt ist. Die Regression wird so ermittelt, dass sie die Summe der quadrierten Vorhersagefehler minimiert.“

Um nun eine exakte Regressionslinie herleiten zu können, sind Regressionskoeffizienten notwendig, die sich über Differentialberechnungen ermitteln lassen. Auf diese weiterführenden Schritte wird an dieser Stelle jedoch verzichtet, da sie im Kontext mit der hier vorliegenden Verfahrensweise des Abgleichs zwischen Personen- und Sportartenprofil irrelevant sind.

Die soeben dargestellten Prinzipien können zum Zwecke eines Abgleichs zwischen den gemessenen Personenwerten und den Sportartenkennwerten herangezogen werden. Das Minimalprinzip der Summe der kleinsten Quadrate wird demnach sinn gemäß modifiziert. Bekannt sind sowohl die intervallskalierten abhängigen Kennwerte der Person $P_{(M)}$ als auch jene der unabhängigen Sportarten $S_{(M)}$, die sich aus den dargestellten Profilen ergeben (vgl. Kap. 5.3.9 und Kap. 5.4). Der bislang unbekannte Parameter definiert sich hierbei als Kennwert Δ für die Eignungsausprägung der Sportarten. In Äquivalenz zu dem oben bereits erwähnten Grundsatz, lässt sich nun dieser Kennwert als Eignungswert $\Delta_{(\text{Eignung})}$ ¹⁵ durch die Fehlerquadratsumme der bekannten Personen- $P_{(M)}$ und Sportartenkennwerte $S_{(M)}$ ermitteln. Je kleiner diese Fehlerquadratsumme ausfällt, desto kleiner wird auch der Eignungswert $\Delta_{(\text{Eignung})}$. Ein solcher kleiner Wert bedeutet gemäß der grundlegenden Quadratsummenmethode geringere Differenzen zwischen Person und Sportart und stellt somit eine bessere „Passung“ bzw. größere Eignungsausprägung dar. Demnach ergibt sich eine optimaler Passungs- oder Eignungszustand von Sportarten, wenn der Eignungswert $\Delta_{(\text{Eignung})}=0,0$ ist. Es entsteht folgende grundlegende Abgleichformel:

$$\sum_{i=1}^n (P_{(M)i} - S_{(M)i})^2 = \sum_{i=1}^n \Delta_{(\text{Eignung})} = \text{Minimum} \quad (5.2)$$

Ein kleiner Eignungswert $\Delta_{(\text{Eignung})}$ kann jedoch nicht absolut interpretiert werden, da sich negative von positiven Abweichungsrichtungen unterscheiden. So ist davon auszugehen, dass geringere Ausprägungen auf der Personenseite gegenüber der jeweiligen Sportartenwerte $[P_{(M)i} < S_{(M)i}]$ andere Auswirkungen haben als umgekehrt.

¹⁵ $P_{(M)}$ bezeichnet in den folgenden Ausführungen den Merkmalskennwert der Person, $S_{(M)}$ den Merkmalskennwert der Sportart und $\Delta_{(\text{Eignung})}$ den Eignungswert.

Trotzdem soll auf den genannten Vorteil der Quadrierung, die Hervorhebung der Differenzen zweier Werte, nicht verzichtet werden. Aus diesem Grund werden der genannten Formel (5.2) Multiplikatoren als Gewichtungsfaktor hinzugefügt. Es gilt demnach folgende weiterführende Abwandlung der Berechnungsformel:

$$\sum_{i=1}^n (P_{(M)i} - S_{(M)i})^2 \times \frac{1}{\delta_{P_{(M)i}}^2} \times \frac{1}{\delta_{S_{(M)i}}^2} = \sum_{i=1}^n \Delta_{(\text{Eignung})} = \text{Minimum} \quad (5.3)$$

Der aus Formel (5.3) ersichtliche Multiplikator wird maßgeblich durch den Varianzanteil des Personenwertes $P_{(M)}$ $\delta_{P_{(M)i}}^2$ und des Sportartenwertes $S_{(M)}$ $\delta_{S_{(M)i}}^2$ beeinflusst, der sich für die Personenvarianz aus den Bewertungen der einzelnen Persönlichkeits- und Motiv-Items ergibt.¹⁶ Für die umwelt- und aufgabenbezogenen Aspekte lassen sich für die Person keine Varianzen berechnen, so dass ein Faktor zur Gewichtung von $\delta_{P_{(M)i}}^2 = 0,1$ festgesetzt wird. Da sich eine Varianz des Sportartenwertes $S_{(M)}$ grundsätzlich nicht berechnen lässt, dient dieser Multiplikator als der entscheidende variable Gewichtungsfaktor zur Berücksichtigung der verfügbaren und geforderten Kompetenzen und Valenzen.¹⁷

Auf die soeben beschriebenen Weise lassen sich für jede einzelne Sportart hinsichtlich jeder der gemessenen Dimension der personenbezogenen Handlungsvoraussetzungen, umweltbezogenen Handlungsbedingungen und der aufgabenbezogenen Handlungserfordernisse gewichtete Eignungswerte $\Delta_{(\text{Eignung})}$ berechnen. Diese einzelnen sportartspezifischen Werte werden anschließend summiert und in die bereits erläuterte Rangfolge gebracht. Gemäß dem Minimalprinzip eignet sich für eine Person somit diejenige Sportart am ehesten, deren Summe der einzelnen Eignungswerte $\Sigma \Delta_{i(\text{Eignung})}$ minimal ist. Am wenigsten geeignet sind demzufolge jene sportlichen Aktivitäten, deren Summe der Werte am größten ist. Welche Besonderheiten bei der

¹⁶Lässt sich keine Varianz für $P_{(M)}$ errechnen, wird generell ein „Kunstgriff“ vorgenommen, indem ein Wert von $\delta_{P_{(M)i}}^2 = 0,1$ eingesetzt wird.

¹⁷Mittelwerte und Varianzen der Sportartenwerte lassen sich nicht berechnen, da zum derzeitigen Zeitpunkt keine mehrfachen sportartbezogenen Expertenurteile vorliegen.

In diesem Zusammenhang ist die Berücksichtigung der Varianz durchaus zulässig, da sie als Gütemaßstab berechneter quantitativer Werte angesehen werden kann (vgl. Bortz, 1999, S. 43ff; 184ff.)

Berechnung der einzelnen Eignungswerte $\Delta_{i(\text{Eignung})}$ zu berücksichtigen sind, wird durch die folgenden Ausführungen verdeutlicht.

5.5.1.1 *Abgleich personenbezogener Handlungsvoraussetzungen*

Betrachtet man die personenbezogenen Voraussetzungen, ergeben sich für Formel (5.3) folgende spezifischen Erläuterungen und Ergänzungen. Es ist anzunehmen, dass sich positive und negative Abweichungen der Persönlichkeitsmerkmale der Person $P_{(M)}$ im Vergleich zur Vorgabe durch den Sportartenkennwert $S_{(M)}$ unterschiedlich auf die Eignungsbewertung auswirken. Geringere Ausprägungen können demnach darauf hindeuten, dass die Person nicht im notwendigen Maße die Eigenschaften besitzt, die durch die Sportart gefordert werden. Daraus können wiederum Überforderungen entstehen, da im Rahmen von Kalkulationsprozessen die Anforderungen der sportlichen Aktivität stets subjektiv als schwer oder gar nicht lösbar bewertet werden. Als Folge wird dies für eine dauerhafte und lustvolle sportliche Betätigung abträglich sein, da die sportartspezifische Intention nicht weiter „aktiviert“ wird und Handlungsalternativen im Zusammenhang mit stets neu gebildeten Absichten und Vorsätzen in den Vordergrund rücken (vgl. Kap. 4.1.3). Das Verhältnis individueller Kompetenz als personale Voraussetzung und geforderter Kompetenz als spezifische handlungsbezogene Anforderung steht somit in einem Missverhältnis.

Im umgekehrten Fall, das heißt wenn geforderte Eigenschaftsausprägungen „geringer“ sind als jene, die als dispositionelle Merkmale der Person zu eigen sind, entstehen möglicherweise Unterforderungen und infolgedessen Langeweile. Auch dieser Umstand kann dazu führen, dass sich die sportliche Aktivität als dauerhaft nicht geeignet erweist, da der subjektiv beurteilte Anreizwert die notwendige Handlungsschwelle unterschreitet. Stellt man beide gerade genannten Fälle gegenüber, so fällt zum einen auf, dass der Valenz- und Kompetenzaspekt in Relation zu betrachten ist (vgl. Nitsch, 2000, S. 100), sie zum anderen in diesem Zusammenhang unterschiedlich zu bewerten sind. Für eine Zuwendung zum Sport und eine daraus folgende dauerhafte aktive Betätigung erscheinen die Konsequenzen einer Unterforderung geringfügiger zu sein, zumal dies in den meisten Fällen durch eine modifizierte Inszenierung und Realisierung des Sports, z.B. durch Veränderung der Belastungsfaktoren, reguliert werden kann. Überforderung im Sinne eines unausgewogenen Verhältnisses

zwischen verfügbaren und geforderten Fähigkeiten, die auf eine dispositionelle Persönlichkeitsstruktur zurückzuführen sind, können dagegen unter anderem langfristige negative Voreingenommenheiten und Attribuierungen dem Sport grundsätzlich gegenüber verursachen.

Berücksichtigung finden die soeben erläuterten Zusammenhänge durch den in Formel (5.3) eingesetzten Multiplikator zur Gewichtung. Für diese Gewichtung wiederum ergeben sich Kausalbedingungen, die sich als sogenannte „wenn-dann-Regeln“ formulieren lassen. Diese Gewichtungsregeln lauten für den persönlichkeits-spezifischen Eignungswert $\Delta_{(\text{Eignung})}$ folgendermaßen:

„Wenn $P_{(M)} < S_{(M)}$, dann erfolgt eine Gewichtung mit dem Faktor 0,8.“ (negative Abweichung)

„Wenn $P_{(M)} \geq S_{(M)}$, dann erfolgt eine Gewichtung mit dem Faktor 1,0.“ (positive Abweichung)

Die Berücksichtigung dieser Regeln hat zur Folge, dass sich geringere Persönlichkeitsausprägungen bei der Person $[P_{(M)}]$ im Vergleich zur geforderten Ausprägung durch die Sportart $[S_{(M)}]$ negativer auf den Eignungswert $\Delta_{(\text{Eignung})}$ derselben auswirken als dies umgekehrt der Fall ist. Dies wird anhand des folgenden Beispiels verdeutlicht. Hierbei wird Bezug genommen auf das bereits konstruierte Beispiel eines ermittelten Personenprofils (vgl. Kap. 5.3.9.6) und einer Auswahl bereits dargestellter Sportartenprofile, der Sportarten Schwimmen, Mountain Biking und Jogging (vgl. Kap. 5.4.2).

Wie aus Abb. 5.42 zu erkennen ist, ergeben die subjektiven Bewertungen der Items für das Persönlichkeitsmerkmal der emotionalen Stabilität einen sehr hohen Merkmalsindex von $P_{(M/\text{emotionale Stabilität})}=4,00$. Die Personenausprägung ist damit höher als die im Beispiel dargestellten sportartspezifischen Anforderungen hinsichtlich des genannten Merkmals. Betrachtet man die individuelle Ausprägung des Merkmals Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit und Aggressivität, so ist festzustellen, dass auch diese mit einem jeweiligen Kennwert von $P_{(M/\text{Extraversion})}=2,75$, $P_{(M/\text{Verträglichkeit})}=2,00$, $P_{(M/\text{Gewissenhaftigkeit})}=3,75$ und $P_{(M/\text{Aggressivität})}=2,75$ höher sind, als die relevanten Anforderungen durch die sportlichen Aktivitäten. Die Ausprägung des

Merkmals der Offenheit für Erfahrungen stellt sich dagegen mit einem Index von $P_{(M/\text{Offenheit für Erfahrungen})}=3,00$ höher dar als die Vorgaben der Sportart Schwimmen und Jogging, jedoch niedriger als jene der Sportarten Mountain Biking.

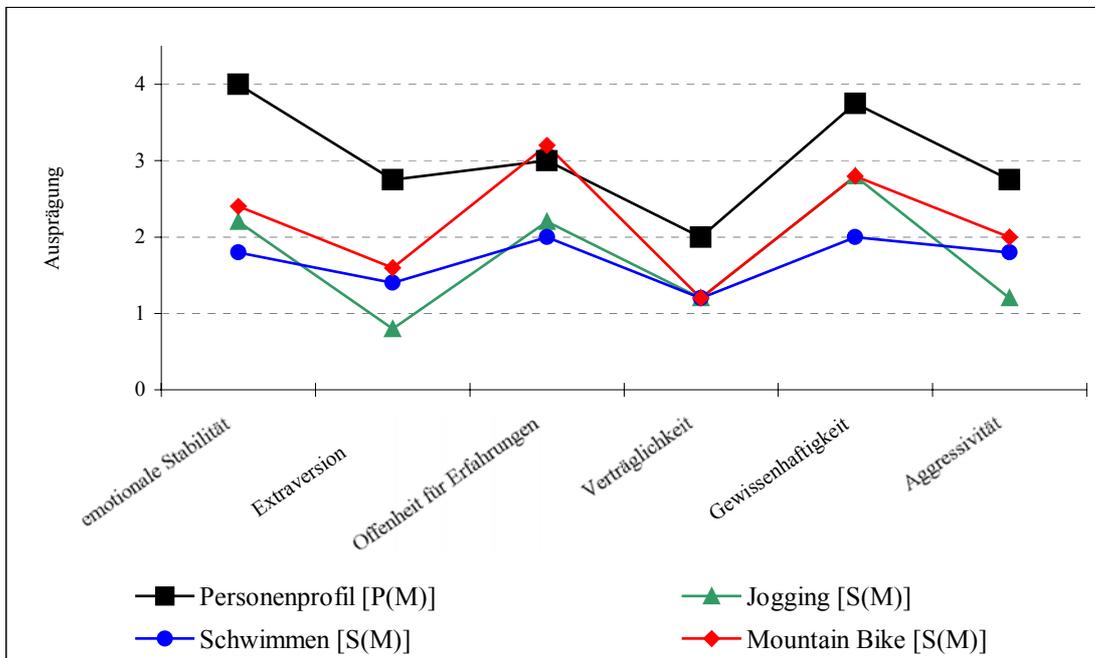


Abb. 5.42: Abgleich des Personenprofils mit ausgewählten Sportarten in Bezug auf die Persönlichkeitsmerkmale

Tab. 5.22 zeigt übersichtlich die einzelnen Personenwerte $P_{(M)}$, dazugehörige Varianzen bzw. Gewichtungsfaktoren und Sportartenwerte $S_{(M)}$ hinsichtlich der Persönlichkeitsmerkmale. Weiterhin sind sowohl die mittels der Formel (5.3) für jedes Merkmal errechneten einzelnen Eignungswerte $\Delta_{(\text{Eignung})}$, als auch die entsprechende Summe für die Sportart Schwimmen dargestellt. Da die Person über alle Dimensionen hinweg stärkere Ausprägungen vorweist, als dies durch die Sportart Schwimmen gefordert wird, ergeben sich durchweg positive Abweichungen, welche mit einem Faktor von 1,0 gewichtet werden.

Tab. 5.22: Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ der Sportart Schwimmen für die Persönlichkeitsmerkmale

Persönlichkeitsmerkmale	Person		Schwimmen	Gewichtungsfaktor	$\Delta_{(Eignung)}$
	$P_{(M)}$	$P_{(Gewichtung)}$	$S_{(M)}$		
emotionale Stabilität	4,00	0,10	1,80	1,0	484,00
Extraversion	2,75	0,19	1,40	1,0	51,84
Offenheit für Erfahrungen	3,00	0,10	2,00	1,0	100,00
Verträglichkeit	2,00	1,00	1,20	1,0	0,64
Gewissenhaftigkeit	3,75	0,19	2,00	1,0	87,11
Aggressivität	2,75	0,19	1,80	1,0	25,67
$\Sigma\Delta_{(Eignung)}$					749,26

Nachfolgende Tabelle zeigt erneut die Persönlichkeitswerte der Personen $P_{(M)}$ und entsprechende Varianzen und Gewichtungsfaktoren. Als weiterer Datensatz sind nun die Sportartenwerte $S_{(M)}$ als Anforderungen des Mountain Biking an die Person aufgeführt. Für den Faktor Offenheit für Erfahrungen kann festgehalten werden, dass es sich um eine negative Abweichung der beiden relevanten Berechnungswerte handelt. Somit wird die Differenz mit dem Faktor 0,8 gewichtet. Aus diesen Angaben lassen sich mittels Formel (5.3) die einzelnen Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ berechnen, welche schließlich summiert werden. Diese Summe stellt den Eignungswert der genannten Sportart für die personenbezogenen Voraussetzungen dar.

Tab. 5.23: Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ der Sportart Mountain Biking für die Persönlichkeitsmerkmale

Persönlichkeitsmerkmale	Person		Mountain Biking	Gewichtungsfaktor	$\Delta_{(Eignung)}$
	$P_{(M)}$	$P_{(Gewichtung)}$	$S_{(M)}$		
emotionale Stabilität	4,00	0,10	2,40	1,0	256,00
Extraversion	2,75	0,19	1,60	1,0	37,62
Offenheit für Erfahrungen	3,00	0,10	3,20	0,8	6,25
Verträglichkeit	2,00	1,00	1,20	1,0	0,64
Gewissenhaftigkeit	3,75	0,19	2,80	1,0	25,67
Aggressivität	2,75	0,19	2,00	1,0	16,00
$\Sigma\Delta_{(Eignung)}$					342,18

Schließlich sind aus Tab. 5.24 wiederum sowohl die Personenwerte $P_{(M)}$ als auch die Varianzen bzw. Gewichtungsfaktoren ersichtlich. Die Sportartenwerte $S_{(M)}$ beziehen sich dabei auf die Sportart Jogging. Weiterhin sind die berechneten einzelnen Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ aufgeführt, welche summiert den Gesamteignungswert bezogen auf die Persönlichkeitsmerkmale ergeben.

Tab. 5.24: Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(\text{Eignung})}$ der Sportart Jogging für die Persönlichkeitsmerkmale

Persönlichkeitsmerkmale	Person		Jogging	Gewichtungsfaktor	$\Delta_{(\text{Eignung})}$
	$P_{(M)}$	$P_{(\text{Gewichtung})}$	$S_{(M)}$		
emotionale Stabilität	4,00	0,10	2,20	1,0	324,00
Extraversion	2,75	0,19	0,80	1,0	108,16
Offenheit für Erfahrungen	3,00	0,10	2,20	1,0	64,00
Verträglichkeit	2,00	1,00	1,20	1,0	0,64
Gewissenhaftigkeit	3,75	0,19	2,80	1,0	25,67
Aggressivität	2,75	0,19	1,20	1,0	68,34
				$\Sigma\Delta_{(\text{Eignung})}$	590,81

Insgesamt lässt sich aus den Berechnungen der Eignungswerte $\Delta_{(\text{Eignung})}$ für die sportlichen Aktivitäten Schwimmen, Mountain Biking und Jogging nun eine erste Eignungsreihfolge bestimmen. Demnach ist bezüglich der Persönlichkeitsmerkmale gemäß des Minimalprinzips die Sportart Mountain Biking mit $\Sigma\Delta_{(\text{Eignung})}=342,18$ vor Jogging mit $\Sigma\Delta_{(\text{Eignung})}=590,81$ und Schwimmen mit $\Sigma\Delta_{(\text{Eignung})}=749,26$ einzuordnen.

Im Folgenden werden die Eignungswerte $\Delta_{(\text{Eignung})}$ der genannten sportlichen Aktivitäten im Hinblick auf die Zuwendungsmotive dargestellt. In Äquivalenz zu den Anmerkungen hinsichtlich der Persönlichkeitsmerkmale (s.o.) kann auch für die Zuwendungsmotive als personenbezogene Merkmale davon ausgegangen werden, dass sich positive und negative Abweichungen der Personenwerte $P_{(M)}$ und Sportartenwerte $S_{(M)}$ in ihren Auswirkungen auf den Eignungswert der Sportart $\Delta_{(\text{Eignung})}$ unterscheiden. Beide Sachverhalte lassen sich durch eine Aufwand-Effektkalkulation erklären, wonach der notwendige Aufwand, nämlich die aktive Auseinandersetzung mit einer Sportart in einem subjektiv ungünstigen Verhältnis zu den erzielten Effekten steht. So kann im Sinne der Valenz angenommen werden, dass ein stärker ausgeprägtes sportrelevantes Bedürfnis als dies durch die sportliche Aktivität geleistet werden kann, zu einer Form der mangelnden Befriedigung führt und somit geringeren Aufforderungscharakter aufweist (Effekt < Aufwand). Umgekehrt können ausgeprägte Charakteristiken einer Sportart als ein „zuviel“ und demzufolge als weniger attraktiv und anregend interpretiert werden (Effekt > Aufwand). Mangelnde Befriedigung eines sportspezifischen Motivs erscheint in diesem Kontext allerdings schwerwiegender zu sein, da angestrebte Auswirkungen bzw. Effekte nicht oder nur bedingt erzielt werden. Aufgrund dessen werden individuell bestimmte instrumentelle Bezüge sportlichen Handelns (vgl. Kap. 4.1.3.1) verfehlt und Handlungsalternati-

ven rücken in den Vordergrund. Um dies für eine Sportartenempfehlung berücksichtigen zu können, werden auch hierfür entsprechende Gewichtungsregeln verwendet:

„Wenn $P_{(M)} > S_{(M)}$, dann erfolgt eine Gewichtung mit dem Faktor 0,8.“ (positive Abweichung)

„Wenn $P_{(M)} \leq S_{(M)}$, dann erfolgt eine Gewichtung mit dem Faktor 1,0.“ (negative Abweichung)

Demnach wirken sich höhere Ausprägungen der Zuwendungsmotive $P_{(M)}$, welche von der Person angegeben werden, generell weniger negativ auf den Eignungswert $\Delta_{(Eignung)}$ der jeweiligen Sportart aus, als dies für den umgekehrten Fall zutrifft. Abb. 5.43 verdeutlicht dies grafisch unter Bezugnahme der Personenangaben des Beispielprofils und der ausgewählten Sportartenprofile. Wie zu erkennen ist, legt die Person weniger Wert auf Gesundheit, als dies für die Sportarten Schwimmen, Mountain Biking und auch Jogging charakteristisch ist. Weiterhin ist die Person leistungsmotivierter, als dies aus freizeitsportlicher Perspektive durch Mountain Biking erfüllt werden kann. Im Vergleich dazu sind die Eignungen der Sportart Schwimmen und Jogging etwas höher einzustufen.

In Bezug auf das Motiv, durch sportliche Betätigung das optische Erscheinungsbild positiv zu beeinflussen, ist der entsprechende Personenkennwert mit $P_{(M)}=4,00$ höher als die jeweiligen Eignungen der ausgewählten Sportarten. Vergleichsweise niedrig stellt sich allerdings insgesamt das Bestreben nach Anschluss und Kontakt zu anderen Menschen dar. Betrachtet man weiterhin die Personenangaben im Kontext mit den sportartspezifischen Vorgaben hinsichtlich des Entspannungsmotivs, zeigt sich ein jeweils höherer Merkmalsindex $S_{(M)}$ für die Sportarten Schwimmen, allerdings niedrigere Kennwerte für Jogging und Mountain Biking. Wie weiterhin aus Abb. 5.43 und Kap. 5.3.9.6 hervorgeht, ist das Motiv der Körper- und Bewegungserfahrung durch Sport stark ausgeprägt. Die Möglichkeit, diesem Bedürfnis gerecht zu werden, ist in gleicher Weise durch Jogging gegeben. Höhere Indizes können diesbezüglich für die Aktivitäten Schwimmen und Mountain Biking notiert werden.

Das Motiv, sich infolge sportlicher Aktivität riskanten Situationen auszusetzen, ist weitaus stärker ausgeprägt, als dies Schwimmen und Jogging zu erfüllen imstande

ist. Mountain Biking bietet in dieser Hinsicht grundsätzlich wesentlich geeignetere Möglichkeiten der Motiverfüllung. Setzt man den Personenkennwert $P_{(M)}$ des Ästhetikmotivs in Beziehung zu den spezifischen Werten der hier dargestellten sportlichen Betätigungen, so ist festzustellen, dass bis auf Jogging die übrigen Bewegungsformen höhere Ausprägungen vorweisen. Während schließlich das als mittel einzustufende Bedürfnis, im und durch Sport auch gleichzeitig Natur erleben zu können, im Vergleich mit Mountain Biking und Jogging im oben genannten Sinne negativ zu bewerten ist, stellt sich die Abweichung von der Sportart Schwimmen positiv dar.

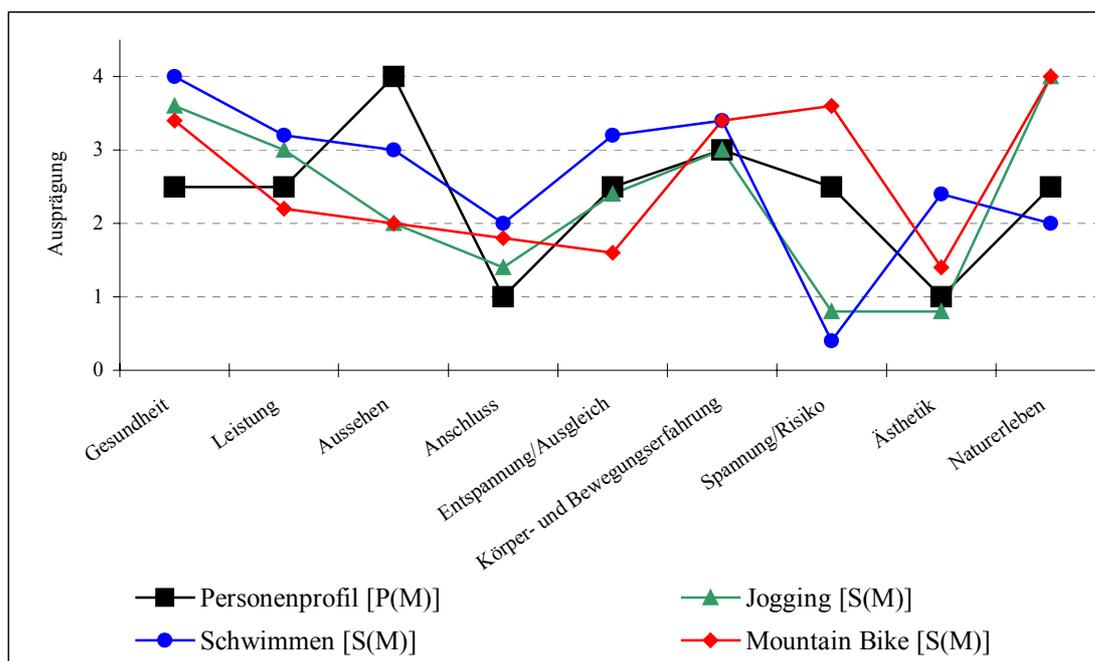


Abb. 5.43: Abgleich des Personenprofils mit ausgewählten Sportarten in Bezug auf die Zuwendungsmotive

Aus Tab. 5.25 sind hinsichtlich der Zuwendungsmotive die einzelnen Personenwerte $P_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und spezifischen Sportartenwerte der Sportart Schwimmen $S_{(M)}$ aufgeführt. Des Weiteren sind sowohl die einzelnen sich daraus ergebenden Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$, die mittels der Formel (5.3) berechnet werden können, als auch deren Summe dargestellt.

Tab. 5.25: Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ der Sportart Schwimmen für die Zuwendungsmotive

Zuwendungsmotive	Person		Schwimmen	Gewichtungsfaktor	$\Delta_{(Eignung)}$
	$P_{(M)}$	$P_{(Gewichtung)}$	$S_{(M)}$		
Gesundheit	2,50	0,25	4,00	1,0	36,00
Leistung	2,50	0,25	3,20	1,0	7,84
Aussehen	4,00	0,10	3,00	0,8	156,25
Anschluss	1,00	0,10	2,00	1,0	100,00
Entspannung/Ausgleich	2,50	0,25	3,20	1,0	7,84
Körper- und Bewegungserfahrung	3,00	0,10	3,40	1,0	16,00
Risiko/Spannung	2,50	0,25	0,40	0,8	110,25
Ästhetik	1,00	0,10	2,40	1,0	196,00
Naturerleben	2,50	0,25	2,00	0,8	6,25
				$\Sigma\Delta_{(Eignung)}$	636,43

Wie sowohl aus Abb. 5.43 als auch aus Tab. 5.25 hervorgeht, handelt es sich in Bezug auf die Zuwendungsmotive Aussehen, Risiko/Spannung und auch Naturerleben um positive Differenzen zwischen Personen- $P_{(M)}$ und Sportartenwert $S_{(M)}$. Es ergibt sich daraus eine entsprechende Gewichtung der Abstandsquadrate mit dem Faktor 0,8.

Betrachtet man in untenstehender Tabelle die Sportart Mountain Biking und die einzelnen Werte $S_{(M)}$ des Sportartenprofils im Vergleich mit den Angaben der Person [$P_{(M)}$], können für die Motive Leistung, Aussehen und Entspannung positive Differenzen festgehalten werden, die mit dem Faktor 0,8 gewichtet werden. Demnach ist das Bestreben, diese Effekte durch Sport zu erzielen, als ausgeprägter zu bezeichnen, als sie durch Mountain Biking erfüllt werden können.

Tab. 5.26: Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ der Sportart Mountain Biking für die Zuwendungsmotive

Zuwendungsmotive	Person		Mountain Biking	Gewichtungsfaktor	$\Delta_{(Eignung)}$
	$P_{(M)}$	$P_{(Gewichtung)}$	$S_{(M)}$		
Gesundheit	2,50	0,25	3,40	1,0	12,96
Leistung	2,50	0,25	2,20	0,8	2,25
Aussehen	4,00	0,10	2,00	0,8	625,00
Anschluss	1,00	0,10	1,80	1,0	64,00
Entspannung/Ausgleich	2,50	0,25	1,60	0,8	20,25
Körper- und Bewegungserfahrung	3,00	0,10	3,40	1,0	16,00
Risiko/Spannung	2,50	0,25	3,60	1,0	19,36
Ästhetik	1,00	0,10	1,40	1,0	16,00
Naturerleben	2,50	0,25	4,00	1,0	36,00
				$\Sigma\Delta_{(Eignung)}$	811,82

Schließlich wird die Sportart Jogging mit der Beispielperson abgeglichen. Aus Tab.5.27 geht hervor, dass die Kennwerte der Person $P_{(M)}$ bezüglich der Zuwendungsmotive Aussehen, Entspannung/Ausgleich, Risiko/Spannung und Ästhetik höher sind, als jene der sportlichen Betätigung. Dieser Umstand führt wiederum dazu, dass die quadrierten Abstände dieser Werte mit dem Faktor 0,8 gewichtet werden. Weiterhin sind die einzelnen Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ und deren Summe angegeben.

Tab. 5.27: Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ der Sportart Jogging für die Zuwendungsmotive

Zuwendungsmotive	Person		Jogging	Gewichtungsfaktor	$\Delta_{(Eignung)}$
	$P_{(M)}$	$P_{(Gewichtung)}$	$S_{(M)}$		
Gesundheit	2,50	0,25	3,60	1,0	19,36
Leistung	2,50	0,25	3,00	1,0	4,00
Aussehen	4,00	0,10	2,00	0,8	625,0
Anschluss	1,00	0,10	1,40	1,0	16,00
Entspannung/Ausgleich	2,50	0,25	2,40	0,8	0,25
Körper- und Bewegungserfahrung	3,00	0,10	3,00	1,0	0,00
Risiko/Spannung	2,50	0,25	0,80	0,8	72,25
Ästhetik	1,00	0,10	0,80	0,8	6,25
Naturerleben	2,50	0,25	4,00	1,0	36,00
				$\Sigma\Delta_{(Eignung)}$	779,11

Werden abschließend die Sportarten aufgrund ihrer Eignungswerte hinsichtlich der Zuwendungsmotive in eine Rangordnung gebracht, kann festgehalten werden, dass Schwimmen mit $\Sigma\Delta_{(Eignung)}=636,43$ eine individuell passendere Sportart darstellt als Jogging [$\Sigma\Delta_{(Eignung)}=779,11$] und Mountain Biking [$\Sigma\Delta_{(Eignung)}=811,82$]. Folglich

passt Schwimmen im Vergleich zu den übrigen im Beispiel genannten Aktivitäten besser zur Person, beschränkt man sich auf eine Betrachtung der hier zur Disposition stehenden Motive.

Im Rahmen des Abgleichs personenbezogener Voraussetzungen zwischen Personen- und Sportartenprofil werden weiterhin gesundheitliche Aspekte berücksichtigt (vgl. Abb. 5.44). Anzumerken ist, dass eine weitere Spezifizierung des Gesundheitszustandes der Person, wie es aus dem gesundheitsbezogenen Personenprofil (vgl. Kap. 5.3.9.6) hervorgeht, nicht geleistet werden kann. So muss die Frage offen bleiben, wie die aus untenstehender Abbildung und aus dem soeben genannten Kapitel hervorgehenden starken Einschränkungen des Rückens und mittleren Einschränkungen der Beine weiterführend zu diagnostizieren sind. Entscheidend ist jedoch, dass die gesundheitsbezogenen Anforderungen der Sportarten gemäß der in Anhang D ausführlich dargestellten Profile in Beziehung zu den Angaben der Person gesetzt werden können. Während die Kennwerte der Person $[P_{(M)}]$ die Ausprägungen des körperlichen Zustandes hinsichtlich ausgewählter Organe und Körperregionen wiedergeben, beziehen sich die Kennwerte der Sportarten $[S_{(M)}]$ auf entsprechende gesundheitsbezogene Mindestanforderungen. Demnach werden für einen quantitativen Abgleich mittels Formel (5.3) lediglich positive Abweichungen dieser Kennwerte berücksichtigt $[P_{(M)} > S_{(M)}]$, woraus sich folgende Gewichtungsregeln ergibt.

„Wenn $P_{(M)} > S_{(M)}$, dann erfolgt eine Gewichtung mit dem Faktor 0,1“ (positive Abweichung)

„Wenn $S_{(M)}$ von $P_{(M)}$ subtrahiert 2 ergibt, dann wird die Sportart *insgesamt* nicht weiter berücksichtigt.“

Letztgenanntes Kriterium bezieht sich darauf, dass die Person durch starke gesundheitliche Defizite gekennzeichnet ist und gleichzeitig die Sportart keinerlei Einschränkungen zulässt. In solchen Fällen fällt sie dem Ausschlusskriterium „zum Opfer“ und wird für sämtliche Berechnungen nicht weiter berücksichtigt.

Keine oder negative Abweichungen deuten darauf hin, dass die Person die gesundheitlichen Anforderungen der sportlichen Aktivität erfüllt und sie somit auch keinen limitierenden Faktor darstellen. Dies betrifft im vorliegenden Beispiel in Be-

zug auf alle relevanten gesundheitlichen Aspekte die Sportart Schwimmen, weshalb hier auf eine tabellarische Darstellung verzichtet wird und weiterhin bezüglich des Herz-Kreislauf-Systems, der oberen Extremitäten und der visuellen Sinnesorgane auch Mountain Biking und Jogging. Dagegen resultieren aus den starken Einschränkungen des Rückens und der Beine negative Eignungskennwerte $\Delta_{(\text{Eignung})}$ für die letztgenannten Sportarten, so dass die entsprechenden Abstandsquadrate mittels der Formel (5.3) berechnet und mit dem Faktor 0,1 gewichtet werden.

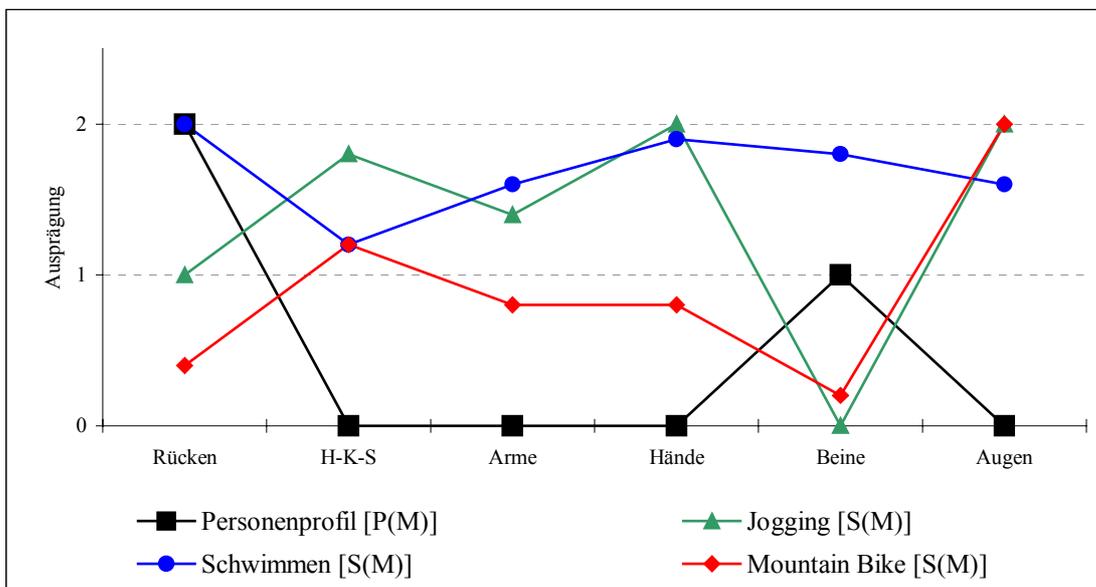


Abb. 5.44: Abgleich des Personenprofils mit ausgewählten Sportarten hinsichtlich gesundheitlicher Aspekte

Tab. 5.28 zeigt die einzelnen gesundheitsbezogenen Personenkennwerte $P_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und die Kennwerte $S_{(M)}$ der Aktivität Mountain Biking. Weiterhin sind die Gewichtungsfaktoren aufgeführt, die gemäß der Regel (s.o.) im Falle einer positiven Abweichung der entsprechenden Kennwerte zur Berechnung des Eignungswertes $\Delta_{(\text{Eignung})}$ führen. Für die Sportart Mountain Biking kann dem zufolge eine Summe der Eignungswerte $\Sigma\Delta_{(\text{Eignung})}$ von 32000,00 notiert werden, da sie sich

im Kontext mit den körperlichen Einschränkungen der Person entsprechend im Vergleich zu anderen Aktivitäten weniger eignet.¹⁸

Tab. 5.28: Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ der Sportart Mountain Biking in Bezug auf gesundheitliche Aspekte

gesundheitliche Dimensionen	Person		Mountain Biking	Gewichtungsfaktor	$\Delta_{(Eignung)}$
	$P_{(M)}$	$P_{(Gewichtung)}$	$S_{(M)}$		
Rücken	2,00	0,10	0,40	0,1	25600,00
Herz-Kreislauf-System	0,00	0,10	1,20	-	-
Arme	0,00	0,10	0,80	-	-
Hände	0,00	0,10	0,80	-	-
Beine	1,00	0,10	0,20	0,1	6400,00
Augen	0,00	0,10	2,00	-	-
$\Sigma\Delta_{(Eignung)}$					32000,00

Ebenfalls dargestellt sind sowohl die Personen- $P_{(M)}$ und Sportartenkennwerte $S_{(M)}$ als auch die Berechnungen der einzelnen Eignungskennwerte $\Delta_{(Eignung)}$ für Jogging, die summiert einen Gesamtkennwert $\Sigma\Delta_{(Eignung)}$ von 20000,00 ergeben.

Tab. 5.29: Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ der Sportart Jogging in Bezug auf gesundheitliche Aspekte

gesundheitliche Dimensionen	Person		Jogging	Gewichtungsfaktor	$\Delta_{(Eignung)}$
	$P_{(M)}$	$P_{(Gewichtung)}$	$S_{(M)}$		
Rücken	2,00	0,10	1,00	0,1	10000,00
Herz-Kreislauf-System	0,00	0,10	1,80	-	-
Arme	0,00	0,10	1,40	-	-
Hände	0,00	0,10	2,00	-	-
Beine	1,00	0,10	0,00	0,1	10000,00
Augen	0,00	0,10	2,00	-	-
$\Sigma\Delta_{(Eignung)}$					20000,00

Weiterhin relevant ist die Berücksichtigung des bereits erläuterten Body Mass Index (BMI) (vgl. Kap. 5.3.9). Dieser wird aus den Angaben der Person zur Körpergröße und -gewicht errechnet und ergibt im vorliegenden Beispiel einen Wert von 28,41.

¹⁸Auf dem ersten Blick scheint es, als würden im Falle gesundheitlicher Einschränkungen die hohen Eignungswerte $\Sigma\Delta_{(Eignung)}$ in zu starkem Maße über eine Eignung der sportlichen Aktivität urteilen. Da von den Berechnungen grundsätzlich allerdings alle Sportarten betroffen sind, sind auftretende Extremwerte als Hervorhebungen der jeweiligen Abweichungen zu deuten.

Laut den genannten Richtlinien deutet dieser BMI-Wert auf Übergewichtigkeit hin und hat dementsprechende Auswirkungen auf die Eignungsbeurteilung sportlicher Aktivitäten. Da Übergewichtigkeit jedoch nicht für alle Sportarten gleich bedeutsam ist, werden auch diesbezüglich entsprechende Gewichtungsregeln aufgestellt. Diese Regeln sind sportartspezifisch und somit als weitere gesundheitsbezogene Charakteristiken zu interpretieren.

Grundsätzlich wird der BMI nicht berücksichtigt, wenn ein normalgewichtiger Wert, das heißt $BMI < 25$, aus den Personenangaben berechnet wird. Liegt allerdings ein Wert von $25 \leq BMI < 30$ vor, so wird der gesundheitliche Gesamteignungswert einer Sportart $\Sigma\Delta_{(\text{Eignung})}$ um das BMI-Abstandsquadrat der Personen- $P_{(M)}$ und Sportartenwerte $S_{(M)}$ ergänzt. Ergibt die BMI-Berechnung einen Wert, welcher laut Definition als adipös zu bezeichnen ist ($BMI \geq 30$), erfolgt eine weitere Ermittlung des Abstandsquadrates und folglich eine zusätzliche negative Beeinflussung des Gesamteignungswertes $\Sigma\Delta_{(\text{Eignung})}$. Überträgt man diese Vorgehensweise auf das hier dargestellte Beispiel, ergeben sich die in Tab. 5.30 gezeigten Werte. Demnach lässt sich für die Sportart Schwimmen ein zusätzlicher Eignungswert $\Delta_{(\text{Eignung})}$ von 4638,98 festhalten, welcher sich aus dem Abstandsquadrat des individuellen BMI-Wertes der Person und der Grenze zur Übergewichtigkeit ergibt. Schwimmspezifisch ist hierbei der Gewichtungsfaktor von 0,5, welcher sich für eine relativ gesehen geringere negative Beeinflussung der Gesamteignung verantwortlich zeichnet.

Tab. 5.30: BMI-Werte der Person $P_{(M)}$, der Sportart Schwimmen $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(\text{Eignung})}$

BMI $\left(\frac{\text{kg}}{\text{m}^2}\right)$			Gewichtungsfaktor	$\Delta_{(\text{Eignung})}$
Person		Schwimmen		
$P_{(M)}$	$P_{(\text{Gewichtung})}$	$S_{(M)}$		
28,41	0,10	25,00	0,5	4638,98
-	-	30,00	0,5	-
$\Sigma\Delta_{(\text{Eignung})}$				4638,98

Für die Sportart Mountain Biking kann ebenfalls ein Eignungswert $\Delta_{(\text{Eignung})}$ von 4638,98 bestimmt werden. Wie aus Tab. 5.30 und Tab. 5.31 deutlich wird, unterscheiden sich die Gewichtungsfaktoren für den Fall eines adipösen BMI-Wertes.

Demnach ist Schwimmen bei Adipositas ($\text{BMI} \geq 30$) immer noch geeigneter als Mountain Biking und viele andere Sportarten.¹⁹

Tab. 5.31: BMI-Werte der Person $P_{(M)}$, der Sportart Mountain Biking $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(\text{Eignung})}$

BMI $\left(\frac{\text{kg}}{\text{m}^2}\right)$		Mountain Biking	Gewichtungsfaktor	$\Delta_{(\text{Eignung})}$
Person				
$P_{(M)}$	$P_{(\text{Gewichtung})}$	$S_{(M)}$		
28,41	0,10	25,00	0,5	4638,98
-	-	30,00	0,1	-
			$\Sigma\Delta_{(\text{Eignung})}$	4638,98

Aus untenstehender Tabelle ist zu erkennen, dass Jogging mit einem Eignungswert von $\Delta_{(\text{Eignung})} = 28993,65$ im Vergleich zu den oben erläuterten Aktivitäten wesentlich ungeeigneter ist. Verantwortlich dafür ist der Gewichtungsfaktor von 0,2, der für übergewichtige Menschen herangezogen wird. Liegt ein adipöser BMI-Wert ≥ 30 vor, so wird der entsprechende Eignungskennwert mit dem Faktor 0,1 gewichtet. Grund dieser Überlegungen ist, dass die Stoßbelastungen auf die unteren Extremitäten, vor allem auf die Knie und Sprunggelenke beim Jogging insbesondere bei übergewichtigen oder gar fettleibigen Personen langfristige Schäden hervorrufen können. Insofern eignet sich das Laufen für den angesprochenen Personenkreis weniger als andere Sportarten (s.o.).

¹⁹Ein Beispiel soll dies verdeutlichen: Ein adipöser BMI-Wert $P_{(M)}$ von 31,74 ergibt für die Sportart Schwimmen einen Eignungswert $\Delta_{(\text{Eignung})}$ von 19382,08 (aus 18171,04 für BMI-Grenzwert von 25 und 1211,04 für BMI-Grenzwert von 30). Für Mountain Biking lässt sich ein Eignungswert $\Delta_{(\text{Eignung})}$ von 143845,00 (aus 113569,00 für BMI-Grenzwert von 25 und 30276,00 für BMI-Grenzwert von 30) berechnen. Demnach ist Schwimmen für adipöse Menschen eher geeignet als Mountain Biking oder gar die Sportart Jogging, welche einen Eignungswert $\Delta_{(\text{Eignung})}$ von 143845,00 (aus 113569,00 für BMI-Grenzwert von 25 bei einem Gewichtungsfaktor von 0,2 und 30276,00 für BMI-Grenzwert von 30 bei einem Faktor zur Gewichtung von 0,1) erhalten würde.

Tab. 5.32: BMI-Werte der Person $P_{(M)}$, der Sportart Jogging $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$

BMI $\left(\frac{\text{kg}}{\text{m}^2}\right)$		Gewichtungsfaktor	$\Delta_{(Eignung)}$	
Person				
$P_{(M)}$	$P_{(Gewichtung)}$	$S_{(M)}$		
28,41	0,10	25,00	0,2	28993,65
-	-	30,00	0,1	-
			$\Sigma\Delta_{(Eignung)}$	28993,65

Grundsätzlich ist festzuhalten, dass die Abstandsquadrate des Personenwertes $P_{(M)}$ und der Sportartenwerte $S_{(M)}$, die im Zusammenhang mit Übergewichtigkeit und Adipositas aus gesundheitlichen Gründen ungeeigneter sind, mit dem Faktor 0,1 gewichtet werden. Sportarten, deren individuelle Eignung durch einen übergewichtigen und adipösen BMI-Wert weniger beeinflusst wird, werden jeweils mit 0,2, einige andere Sportarten wie beispielsweise Schwimmen, Aqua-Fitness oder auch Yoga, lediglich mit 0,5 gewichtet.

Für den quantitativen Abgleich personenbezogener Voraussetzungen kann zusammenfassend für die hier dargestellte Auswahl sportlicher Aktivitäten folgendes festgehalten werden.

- Berücksichtigt man lediglich die individuellen Ausprägungen der Persönlichkeitsmerkmale, so stellt sich die Sportart Mountain Biking als am besten geeignet dar, gefolgt von Jogging und schließlich Schwimmen.
- Betrachtet man lediglich die individuellen Motive als Anreiz, sich dem Sport zuzuwenden, ist die Sportart Schwimmen vor Jogging und schließlich Mountain Biking am ehesten geeignet.
- Richtet man den Blick auf gesundheitliche Aspekte inklusive der Berücksichtigung des BMI als ein erster Hinweis auf die Körperkonstitution, ist Schwimmen vor Mountain Biking am ehesten für die Person geeignet. Die geringere Eignung des Laufens wird hauptsächlich durch den ermittelten BMI verursacht.
- Werden die einzelnen summierten Eignungskennwerte der sportlichen Aktivitäten im Sinne des Minimalprinzips (s.o.) weiter aufsummiert, erhält

man für die personenbezogenen Handlungsvoraussetzungen als Voraussetzung zur Hinwendung zum Sport eine erste Eignungsreihenfolge. Demnach rangiert die Sportart Schwimmen mit einem Eignungskennwert von $\Sigma\Delta_{(\text{Eignung})}=6024,68$ vor Mountain Biking [$\Sigma\Delta_{(\text{Eignung})}=37792,99$] und schließlich Jogging [$\Sigma\Delta_{(\text{Eignung})}=50363,57$].

Die soeben dargestellte Vorgehensweise wird im Rahmen des quantitativen Abgleichs auf alle zur Verfügung stehenden 64 sportlichen Aktivitäten übertragen. Während für die einzelnen Berechnungen hier lediglich eine Auswahl von drei Sportarten ausführlich dargestellt wurde, ergibt die Berücksichtigung aller in Anhang D dargestellten Aktivitäten folgende Rangordnung für die personenbezogenen Voraussetzungen (vgl. Tab. 5.33). Die kursiv dargestellten Aktivitäten sind diejenigen Sportarten, die aufgrund des oben genannten gesundheitsbezogenen Ausschlusskriteriums nicht weiter berücksichtigt werden.

Tab. 5.33: Rangskala der Sportarten unter Berücksichtigung personenbezogener Handlungsvoraussetzungen

Rangskala der Sportarten			
1. Schwimmen	17. Jogging/Nordic Walking	32. Ski Alpin	<i>Judo</i>
2. Aqua-Fitness	18. Golf	33. Snowboard	<i>Taekwondo</i>
3. Walking	19. Aerobic	34. Modern Dance	<i>Leichtathletik (Wurf)</i>
4. Yoga	20. Ski-Langlauf	35. Tae Bo	<i>Bungee Jumping</i>
5. Qi Gong	21. Automobilsport	36. Ballett	<i>Inlinehockey</i>
6. Gymnastik (Pilates)	22. Inline Skating	37. Beach-Volleyball	<i>Eishockey</i>
7. Minigolf	23. Mountain Biking	38. Volleyball	<i>Tennis</i>
8. Pistolenschießen	24. klassischer Tanz	39. Motorradfahren	<i>Body Building</i>
9. Radfahren	25. Jiu-Jitsu	40. Beach-Handball	<i>Boxen</i>
10. Standard-Tanz	26. Ski-Gymnastik	41. Beach-Soccer	<i>Rugby</i>
11. Wandern	27. Fechten	42. Fußball	<i>American Football</i>
12. Fitnesstraining	28. Beach-Badminton	43. Handball	<i>Leichtathletik (Sprung)</i>
13. Spinning	29. Badminton	44. Triathlon	<i>Wasserspringen</i>
14. Tischtennis	30. Jogging	45. Windsurfen	<i>Kraftdreikampf</i>
15. Tauchen	31. Klettern (Indoor)	46. Touren-Ski	<i>Gerät- und Bodenturnen</i>
16. Segeln		47. Moderner Fünfkampf	<i>Fallschirmspringen</i>
			<i>Klettern (Outdoor)</i>

5.5.1.2 Abgleich umweltbezogener Handlungsbedingungen

Durch die folgenden Ausführungen wird der quantitative Abgleich mittels der Methode der kleinsten Quadrate (s.o.) für die umweltbezogenen Handlungsbedingungen

angewendet. Hierbei werden die Sportarten zunächst unter Berücksichtigung ökologischer Umweltaspekte betrachtet (vgl. Abb. 5.45).

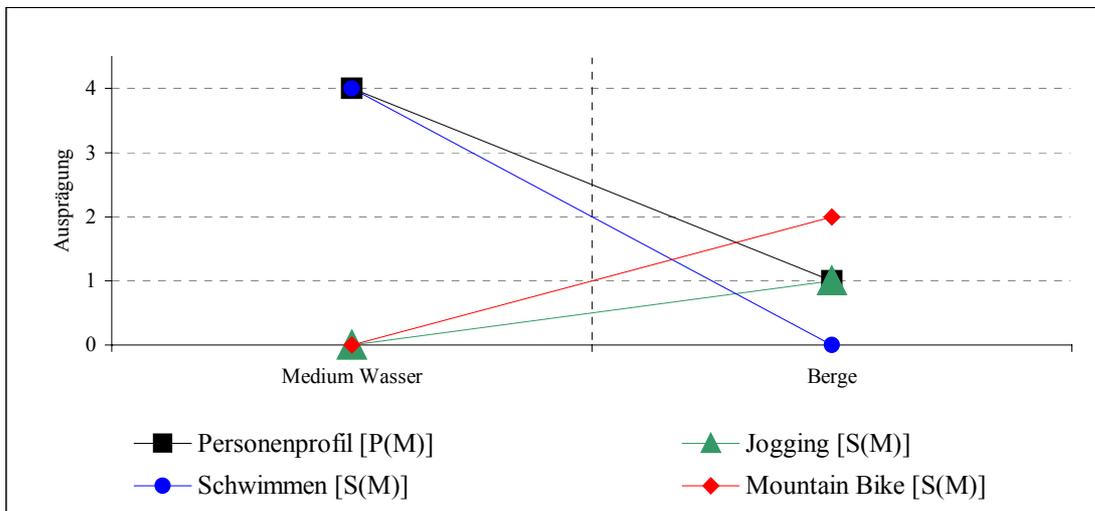


Abb. 5.45: Abgleich des Personenprofils mit ausgewählten Sportarten in Bezug auf ökologische Umweltbedingungen

Demnach liegt aufgrund der Bewertung des entsprechenden Items (Nr. 48) die Information vor, dass die Person grundsätzlich sportlichen Betätigungen, welche mit dem Medium Wasser in Verbindung zu bringen sind, sehr positiv gegenüber eingestellt ist. Während dies naturgemäß durch die Sportart Schwimmen ohne Abweichung erfüllt werden kann, würden sich rein rechnerisch gemäß der Formel (5.3) hohe quantitative Abweichungen für die Sportarten Mountain Biking und Jogging ergeben. Item Nr. 36 erfasst dagegen die Bereitschaft, sich in den Bergen als spezielle Form der ökologischen Umwelt aufzuhalten. Während diesbezüglich für die Person eine negative Präferenz festgehalten werden kann [$P_{(M)}=1,0$], resultiert vor diesem Hintergrund lediglich für die Sportart Mountain Biking eine mittelmäßige Ausprägung (vgl. Anhang D.8; D.11; D.13). Jedoch muss an dieser Stelle angemerkt werden, dass eine grundsätzlich positive Haltung gegenüber dem Medium Wasser oder/und gegenüber einer bergigen Umwelt andere sportliche Aktivitäten keineswegs ungeeigneter werden lässt oder gar ausschließt. Vielmehr müssen in diesem Kontext Regeln zur Berechnung der Abstandsquadrate aufgestellt werden, welche diesen Umstand in Abhängigkeit vom spezifischen Profil der jeweiligen Sportart berück-

sichtigen. Diese Berechnungen der spezifischen Eignungswerte $\Delta_{(\text{Eignung})}$ beruht dem gemäß auf folgender Gewichtungsregel:

„Wenn $S_{(M)} \geq 2$ und $P_{(M)} < 2$, dann erfolgt eine Gewichtung mit dem Faktor 0,1“

Durch ein Beispiel wird diese Regel verdeutlicht. Wie aus Anhang D.13 hervorgeht, ist die Sportart Schwimmen durch den Kennwert von $S_{(M)}=4,0$ charakterisiert. Betrachtet man im Vergleich dazu eine Person, die dem Medium Wasser mit $P_{(M)}=3,0$ oder gar mit $P_{(M)}=4,0$ positiv gegenüber steht, muss Schwimmen demzufolge gemäß dem Minimalgrundsatz einen niedrigen, also „günstigen“ Eignungswert $\Delta_{(\text{Eignung})}$ erhalten. Dieser Eignungswert bleibt konstant, selbst wenn die Person dem Medium Wasser neutral gegenübersteht [$P_{(M)}=2,0$]. Damit sich der Eignungswert $\Delta_{(\text{Eignung})}$ des Schwimmens im Falle einer Ablehnung durch die Person [$P_{(M)}=0$ oder $P_{(M)}=1,0$] jedoch auch bedeutsam erhöht, ist gemäß der Gewichtungsregeln ein kleiner Faktor von 0,1 notwendig.

Im Vergleich dazu erhält eine Sportart wie beispielsweise Windsurfen, welche ebenfalls durch die Auseinandersetzung mit Wasser charakterisiert werden kann, aber keine Schwimm-, sondern eine Wassersportart ist, den Kennwert $S_{(M)}=3,0$ (vgl. Anhang D.16). Eine positive Abweichung [$P_{(M)} > S_{(M)}$] würde durch eine Gewichtung den Eignungswert $\Delta_{(\text{Eignung})}$ übermäßig negativ beeinflussen, so dass sie rechnerisch ungeeigneter wäre. Konkret würde das bedeuten, dass Windsurfen für Personen, die dem Medium Wasser sehr positiv gegenüber eingestellt sind, weniger geeignet ist als beispielsweise Schwimmen. Diese zwar mathematisch logische Schlussfolgerung widerspricht allerdings der Logik sportlichen Handelns, da in der Realität betriebener Aufwand mit erzielten Effekten übereinstimmt. Um dieses auszugleichen, entfällt die Berechnung des Eignungskennwertes $\Delta_{(\text{Eignung})}$, wenn sowohl der Sportarten- $S_{(M)}$ als auch der Personenkennwert $P_{(M)} \geq 2$ ist.

Schließlich bleiben Sportarten, die mit dem Medium Wasser und/oder bergiger Umgebung nicht oder nur unwesentlich zu verbinden sind [$S_{(M)} < 2$], von quantitativen Eignungsbewertungen unberücksichtigt. Ob eine Person dem Wasser und/oder Bergen zugeneigt ist oder nicht, beeinflusst nicht die Eignung von Sportarten grundsätzlich, sondern lediglich jene, deren Charakteristik sich genau dadurch auszeichnet.

Nachfolgende Tabelle zeigt die Personenkennwerte $P_{(M)}$, Gewichtungen, Kennwerte der Sportart Mountain Biking $S_{(M)}$, sowie die soeben erläuterten Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$. Da die Person nicht dazu neigt, sich in bergiger Umgebung aufzuhalten, erhält die sportliche Aktivität einen entsprechenden Eignungswert von $\Sigma\Delta_{(Eignung)}=10000,00$, welcher sich letztlich negativ auf deren Gesamteignung niederschlägt. Es wird nochmals erwähnt, dass zum einen diejenigen Sportarten, die sich nicht oder nur unwesentlich im Wasser oder in spezifisch bergiger Umgebung realisieren lassen, wie z.B. Jogging, von der Berechnung eines Eignungswertes $\Delta_{(Eignung)}$ ausgenommen werden. Zum anderen bleiben jene Sportarten unberücksichtigt, welche nicht die oben genannte Regel erfüllen. Im vorliegenden Fall betrifft dies Schwimmen, da sowohl $S_{(M)}$ als auch $P_{(M)} \geq 2$ ist.

Tab. 5.34: Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ der Sportart Mountain Biking in Bezug auf ökologische Umweltbedingungen

spezifische Umwelt	Person		Mountain Biking	Gewichtungsfaktor	$\Delta_{(Eignung)}$
	$P_{(M)}$	$P_{(Gewichtung)}$	$S_{(M)}$		
Wasser	4,00	0,10	0,00	-	-
Berge	1,00	0,10	2,00	0,10	10000,00
$\Sigma\Delta_{(Eignung)}$					10000,00

Weiterhin wird der quantitative Abgleich auf finanzielle Aspekte übertragen. Wie aus Abb. 5.46 (vgl. auch Kap. 5.3.9.6 und Anhang D.11) zu erkennen ist, übersteigen die einmaligen finanziellen Kosten der Sportart Mountain Biking die finanzielle Investitionsbereitschaft der Person. Dagegen entspricht die monatliche Investitionsbereitschaft jenen monatlichen Kosten aller hier im Beispiel genannten Sportarten. Diese Angaben können, wie bereits mehrfach erwähnt wurde, sowohl aus der Sicht der Kompetenz als auch aus der Sicht der Valenz interpretiert werden. Demnach ist entweder davon auszugehen, dass die Person nicht mehr Geld investieren kann oder für Sport grundsätzlich keine höheren finanziellen Beträge aufbringen möchte. Eine Beantwortung der Frage, wodurch die individuelle Investitionsbereitschaft maßgeblich beeinflusst wird, ist zunächst nicht zu finden. Allerdings werden abschließend im Rahmen der Sportartenempfehlung verschiedene Eignungsreihenfolgen präsentiert, die sich unter anderem auch auf jene Sportarten beziehen, die geeignet sind, wenn

die finanziellen Aspekte ausgeklammert werden. Auf diese Weise kann der Nutzer dieses Verfahrens erkennen, welche Sportarten für ihn geeignet wären, wenn er höhere finanzielle Summen einmalig oder auch monatlich für den Sport bereitstellen würde. An späterer Stelle wird dies noch weiter thematisiert.

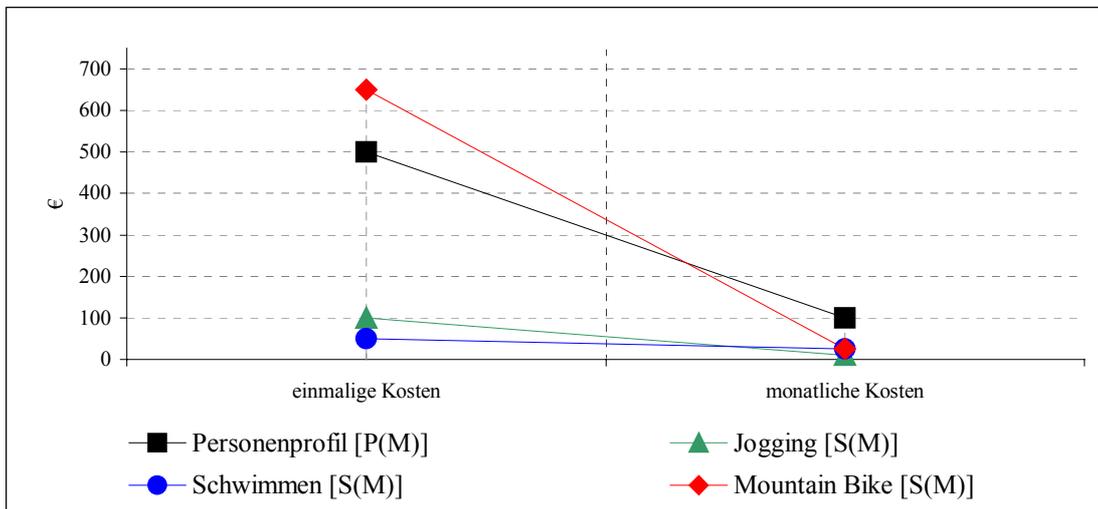


Abb. 5.46: Abgleich des Personenprofils mit ausgewählten Sportarten hinsichtlich finanzieller Aspekte

Für eine quantitative Berechnung der Eignungswerte $\Delta_{(\text{Eignung})}$ werden ebenfalls Gewichtsregeln aufgestellt. Demnach entfällt die Ermittlung der Abstandquadrate, wenn die Person bereit oder in der Lage ist, höhere Investitionen aufzubringen als für die sportliche Betätigung notwendig ist [$P_{(M)} \geq S_{(M)}$] und daraus positive Abweichungen resultieren. Im vorliegenden Beispiel trifft dies sowohl auf die Sportart Schwimmen als auch auf Jogging zu. Allerdings haben höhere Kosten, die durch den Sport entstehen und durch die Person nicht aufzubringen sind, entscheidenden Einfluss auf die jeweiligen Eignungswerte $\Delta_{(\text{Eignung})}$. Für diesen Fall gilt folgende Gewichtsregel:

„Wenn $P_{(M)} < S_{(M)}$, dann erfolgt eine Gewichtung mit dem Faktor 10,0“
(negative Abweichung)

Nachfolgende Tabelle verdeutlicht die aus Abb. 5.46 ersichtlichen Zusammenhänge zwischen den Personen- $P_{(M)}$ und den Sportartenkennwerten $S_{(M)}$ der Sportart Mountain Biking. Weiterhin ist der Gewichtungsfaktor und Eignungswert $\Delta_{(\text{Eignung})}$ ange-

geben. Laut dem Minimierungsprinzip stellt sich demnach Mountain Biking im Vergleich zu Schwimmen und Jogging als weniger geeignet dar, weil die Anschaffungskosten, um mit dem Sport beginnen zu können, die Möglichkeiten oder auch Bereitschaften der Person übersteigen. Demzufolge ergibt sich für Mountain Biking ein für die Gesamteignung relevanter Eignungskennwert von $\Delta_{(\text{Eignung})} = 22500,00$.

Tab. 5.35: Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(\text{Eignung})}$ der Sportart Mountain Biking in Bezug auf finanzielle Aspekte

finanzielle Kosten (€)	Person		Mountain Biking	Gewichtungsfaktor	$\Delta_{(\text{Eignung})}$
	$P_{(M)}$	$P_{(\text{Gewichtung})}$	$S_{(M)}$		
einmalig	500,-	0,10	650,-	10,0	22500,00
monatlich	100,-	0,10	25,-	-	-
$\Sigma\Delta_{(\text{Eignung})}$					22500,00

Ein weiterer Aspekt bezieht sich auf die soziale Umwelt. Wie bereits in Kap. 4.3.9.3 dargestellt wurde, ist es der Person weder sonderlich wichtig noch gänzlich unwichtig, inwieweit sich Freunde, Bekannte oder Verwandte grundsätzlich am Sport beteiligen können. Im Vergleich dazu bieten die Sportarten Schwimmen, Mountain Biking und auch Jogging Teilnahmemöglichkeiten, wie sie aus untenstehender Abbildung und dem Anhang D.8, D.11 und D.13 hervorgehen.

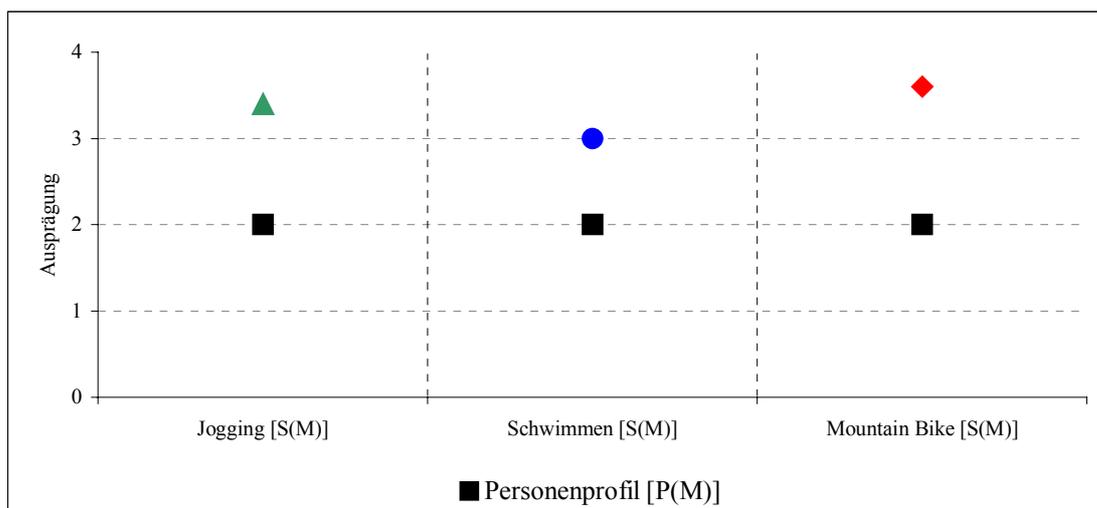


Abb. 5.47: Abgleich des Personenprofils mit ausgewählten Sportarten hinsichtlich der Beteiligung von Bekannten und Verwandten

Um im Rahmen des quantitativen Abgleichs zwischen Personen- und Sportartenprofil die Möglichkeiten eines gemeinsamen Sporttreibens mit Partner berücksichtigen zu können, werden auch hier die jeweiligen Abweichungen der Personen- $P_{(M)}$ und Sportartenkennwerte $S_{(M)}$ gemäß festgelegter Regeln gewichtet. So entfällt eine Berechnung des spezifischen Eignungswertes $\Delta_{(Eignung)}$, wenn negative Abweichungen der beiden relevanten Kennwerte vorliegen [$P_{(M)} \leq S_{(M)}$]. Ist das Begehren der Person hinsichtlich einer Teilnahme von nahestehenden Menschen größer als dies durch Sport erfüllt werden kann, gilt folgender Grundsatz:

„Wenn $P_{(M)} > S_{(M)}$, dann erfolgt eine Gewichtung mit dem Faktor 1,0“ (positive Abweichung)

Da es sich bei den vorliegenden Sportarten Schwimmen, Mountain Biking und Jogging um jeweils negative Abweichungen handelt, entfallen die Berechnungen der Abstandsquadrate (vgl. Abb.5.47). Schließlich können die Ergebnisse des quantitativen Abgleichs für die umweltbezogenen Bedingungen wie folgt zusammengefasst werden. Für die hier getroffene Auswahl sportlicher Betätigungen gilt, dass

- unter Berücksichtigung ausgewählter ökologischer Aspekte (Medium Wasser und Berge) die Sportart Mountain Biking am wenigsten geeignet ist. Die Berechnungen der Eignungskennwerte für Schwimmen und Jogging entfallen aus den genannten Gründen.
- die Sportart Mountain Biking auch aufgrund der hohen Anschaffungskosten für die Person weniger geeignet ist, während die Kostenprofile der Aktivitäten Schwimmen und Jogging keine negativen Auswirkungen auf deren Eignung haben.
- alle genannten Aktivitäten die Möglichkeit einer Teilnahme nahestehender Personen bieten und somit auf die jeweiligen Berechnungen der Eignungskennwerte verzichtet werden kann.

Werden die Berechnungen der Eignungskennwerte $\Delta_{(Eignung)}$, wie sie soeben dargestellt wurden, auf alle Sportarten angewendet, ergibt sich keine eindeutige Rangordnung. Nur wenige Sportarten erhalten aufgrund ihrer Profile der umweltbezogenen

Bedingungen entsprechende Kennwerte (vgl. Anhang D), die durch eine Summierung ihrer gewichteten Abstandsquadrate auch ihre Eignung beeinflussen. So sind unter Berücksichtigung der ökologischen Bedingungen lediglich die Sportarten Wandern, Klettern (Outdoor), Ski Alpin, Snowboard, Touren-Ski, Ski-Langlauf und Mountain Biking ungeeigneter. Betrachtet man die finanziellen Aspekte, so ergeben sich zusätzlich für die Aktivitäten Triathlon, Radfahren, Mountain Biking, Touren-Ski, Automobil- und Motorradsport Kennwerte, die sich negativ auf deren Gesamteignung auswirken. Weiterhin bieten die meisten Aktivitäten im personenspezifisch ausreichendem Ausmaß Möglichkeiten einer Teilnahme nahestehender Personen. Werden die personen- und umweltbezogenen Dimensionen (vgl. Kap. 5.5.1.1 und Kap. 5.5.1.2) zusammengefasst, resultiert die in Tab. 5.36 dargestellte Rangordnung der Sportarten.

Tab. 5.36: Rangskala der Sportarten unter Berücksichtigung personen- und umweltbezogener Aspekte

Rangskala der Sportarten			
1. Schwimmen	16. Wogging/Nordic Walking	32. Ballett	<i>Judo</i>
2. Aqua-Fitness	17. Golf	33. Beach-Volleyball	<i>Taekwondo</i>
3. Walking	18. Wandern	34. Volleyball	<i>Leichtathletik (Wurf)</i>
4. Yoga	19. Aerobic	35. Beach-Handball	<i>Bungee Jumping</i>
5. Qi Gong	20. Inline Skating	36. Beach-Soccer	<i>Inlinehockey</i>
6. Gymnastik (Pilates)	21. Ski-Langlauf	37. Fußball	<i>Eishockey</i>
7. Minigolf	22. klassischer Tanz	38. Handball	<i>Tennis</i>
8. Pistolenschießen	23. Jiu-Jitsu	39. Mountain Biking	<i>Body Building</i>
9. Standard-Tanz	24. Ski-Gymnastik	40. Windsurfen	<i>Boxen</i>
10. Radfahren	25. Fechten	41. Moderner Fünfkampf	<i>Rugby</i>
11. Fitnesstraining	26. Beach-Badminton	42. Triathlon	<i>American Football</i>
12. Spinning	27. Badminton	43. Touren-Ski	<i>Leichtathletik (Sprung)</i>
13. Tischtennis	28. Jogging	44. Ski Alpin	<i>Wasserspringen</i>
14. Tauchen	29. Klettern (Indoor)	45. Snowboard	<i>Kraftdreikampf</i>
15. Segeln	30. Modern Dance	46. Automobilsport	<i>Gerät- und Bodenturnen</i>
	31. Tae Bo	47. Motorradfahren	<i>Fallschirmspringen</i>
			<i>Klettern (Outdoor)</i>

5.5.1.3 Abgleich aufgabenbezogener Handlungserfordernisse

In den folgenden Ausführungen wird die Vorgehensweise zur Ermittlung individuell geeigneter Sportarten hinsichtlich aufgabenbezogener Erfordernisse dargestellt. Demnach geht es nun darum, mit Hilfe quantitativer Methoden festzustellen, welche sportlichen Aktivitäten für eine Person geeignet sind, wenn ausgewählte die sportart-

spezifische Aufgabe und deren Bewältigung betreffende Aspekte berücksichtigt werden. Während durch das Personenprofil tätigkeitsbezogene Präferenzen ermittelt werden, stehen durch die Profile der Sportarten entsprechende Informationen über charakteristische sportartspezifische Eigenschaften und Anforderungen zur Verfügung. Ähnlich wie dies bereits für den Aspekt der finanziellen Investitionsbereitschaft (s.o.) erläutert wurde, kann auch für die Aufgabenkomponente zunächst nicht geklärt werden, ob die Angaben der Person vor dem Hintergrund ihrer selbst eingeschätzten Fähigkeiten oder in Bezug auf aufgabenbezogene Anreize zu interpretieren sind (vgl. Kap. 5.3.9.6).²⁰ Entscheidend ist in diesem Kontext daher nur, unter Berücksichtigung der sportlichen Aufgabe, individuell passende Formen sportlicher Betätigung zu finden, die für eine Person genügend Anreizwert besitzen, um lustvoll ausgeübt zu werden. Abb. 5.48 zeigt zum einen das Personenprofil in Bezug auf ausgewählte aufgabenspezifische Aspekte, zum anderen werden die jeweiligen Anforderungsprofile der Aktivitäten Schwimmen, Mountain Biking und Jogging dargestellt.²¹

²⁰Es ist durchaus denkbar, dass eine Person den Anreiz einer sportlichen Aktivität darin sieht, dass sie durch komplexe und objektiv schwierige motorische Anforderungen gekennzeichnet ist. Eine andere Person kann genau dies aber auch ablehnend bewerten, da sie ihre Fähigkeiten subjektiv als generell nicht ausreichend einschätzt.

²¹Zu beachten sind die Anmerkungen hinsichtlich der grafischen Darstellung aus Kap. 5.3.9.6.3, Abb. 5.26.

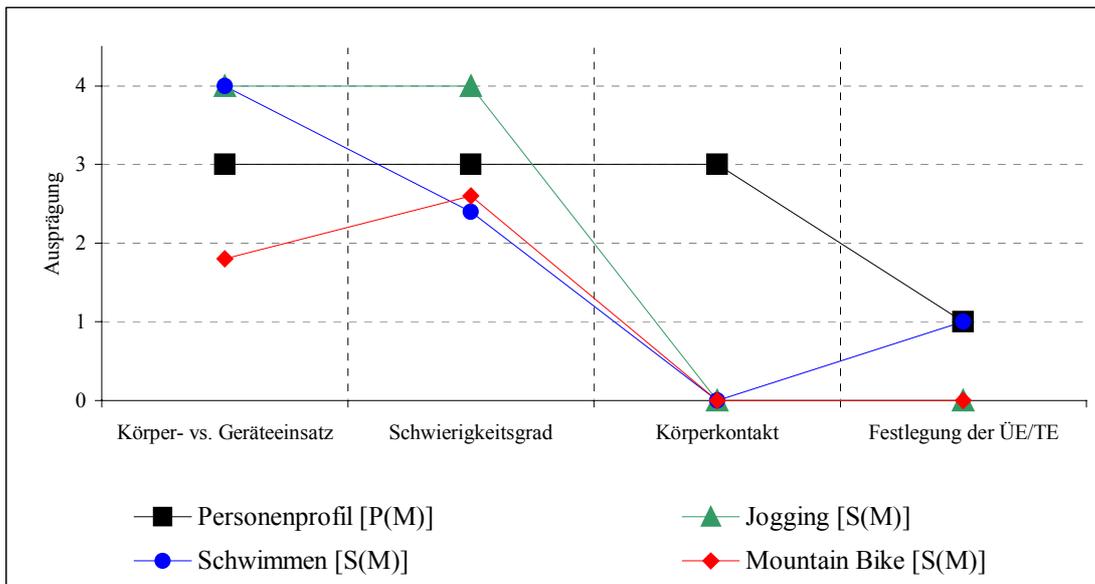


Abb. 5.48: Abgleich des Personenprofils mit ausgewählten Sportarten hinsichtlich ausgewählter Faktoren aufgabenbezogener Handlungserfordernisse

Wie zu erkennen ist, lässt sich Mountain Biking in stärkerem Maße durch den Einsatz sportartspezifischer Geräte bzw. Hilfsmittel (vgl. Anhang D.11) charakterisieren, als grundsätzlich die Person bereit ist, sich mit solchen auseinander zu setzen. Insofern handelt es sich um eine positive Abweichung der Personen- $P_{(M)}$ und Sportartenkennwerte $S_{(M)}$. Schwimmen und Jogging dagegen erfordert keinerlei zusätzliche Materialien, um betrieben werden zu können, woraus negative Abweichungen resultieren. Da es vor diesem Hintergrund für eine Eignungsfeststellung unerheblich ist, ob die Abweichungen der beiden Kennwerte negativer oder positiver Natur sind, werden in diesem Kontext keine Regeln zur Gewichtung formuliert, sondern die quadrierten Abweichungen grundsätzlich mit dem Faktor 1,0 gewichtet.²² Tab. 5.37 zeigt übersichtsartig die Personen- $P_{(M)}$ und Sportartenkennwerte $S_{(M)}$ der Aktivitäten Schwimmen, Mountain Biking und Jogging, sowie Gewichtungsfaktoren und jene aus der Berechnung der Abstandsquadrate hervorgehenden Eignungskennwerte $\Delta_{(\text{Eignung})}$. Demnach stellt sich hinsichtlich der genannten Dimension des Aufgaben-

²²Wohl unter Berücksichtigung der subjektiven Einschätzung der Kompetenz und Valenz wirken sich positive und negative Abweichungen gleich aus, da dadurch eine allgemeine motorische Interessenlage beschrieben wird. Aus welchen Gründen auch immer tendieren Menschen entweder dazu, sich mittels verschiedener Sportgeräte oder lediglich mit dem eigenen Körper zu bewegen.

bezuges die Sportart Mountain Biking mit einem Kennwert von $\Delta_{(\text{Eignung})}=144,00$ gefolgt von Schwimmen und Jogging jeweils mit einem Kennwert von $\Delta_{(\text{Eignung})}=100,00$ als am wenigsten geeignet dar. Gemäß dem Minimalprinzip ist festzuhalten, dass die Betätigungen Schwimmen und Jogging bezüglich des aufgabenrelevanten Geräteeinsatzes für die hier dargestellte Person gleich gut geeignet sind.

Tab. 5.37: Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(\text{Eignung})}$ der Sportarten Schwimmen, Mountain Biking und Jogging hinsichtlich des Körper- vs. Geräteeinsatzes

Körper- vs. Geräteeinsatz	Person		Schwimmen	Gewichtungsfaktor	$\Delta_{(\text{Eignung})}$
	$P_{(M)}$	$P_{(\text{Gewichtung})}$	$S_{(M)}$		
	3,00	0,1	4,00	1,0	100,00
	$\Sigma\Delta_{(\text{Eignung})}$				100,00
	Person		Mountain Biking	Gewichtungsfaktor	$\Delta_{(\text{Eignung})}$
	$P_{(M)}$	$P_{(\text{Gewichtung})}$	$S_{(M)}$		
	3,00	0,1	1,80	1,0	144,00
	$\Sigma\Delta_{(\text{Eignung})}$				144,00
	Person		Jogging	Gewichtungsfaktor	$\Delta_{(\text{Eignung})}$
	$P_{(M)}$	$P_{(\text{Gewichtung})}$	$S_{(M)}$		
	3,00	0,1	4,00	1,0	100,00
	$\Sigma\Delta_{(\text{Eignung})}$				100,00

In Bezug auf die sportartspezifischen Schwierigkeitsgrade, die sich hier sowohl auf motorische Anforderungen als auch auf den jeweiligen regelbezogenen Lernprozess beziehen, bevorzugt die Person eher Aktivitäten, die relativ schnell begonnen werden können. Dem zufolge liegen im Vergleich zwischen der Person und den Sportarten Schwimmen und Mountain Biking positive Abweichungen vor [$P_{(M)} > S_{(M)}$] vor, da deren motorische Anforderungen ein unverzügliches Beginnen nicht ermöglichen. Hingegen kann Jogging als eine dem Menschen ureigene Bewegung bezeichnet werden (vgl. Anhang D.8), welche sowohl an das personenbezogene Könnensniveau als auch an Kenntnisse eines Regelwerks keinerlei Anforderungen stellt.

Generell müssen aber positive und negative Abweichungen unterschiedlich bewertet werden, da einerseits komplexe Lern- und Übungsprozesse und/oder langwierige Auseinandersetzungen mit sportartspezifischen Regeln für Personen, die sich rasch sportlich betätigen möchten, wenig attraktiv sein werden. Andererseits haben negative Abweichungen [$P_{(M)} \leq S_{(M)}$] insofern keine oder zumindest keine nennenswerten Auswirkungen, da sofort ausführbare „leichte“ Sportarten im Sinne einer Eignungsbeurteilung grundsätzlich nicht ausgeschlossen werden müssen. Vor diesem

Hintergrund resultieren aus einer zu formulierenden Gewichtungsregel lediglich einseitige Konsequenzen, welche nur diejenigen Sportarten betreffen, die mit komplizierten bzw. langwierigen Lernprozessen und/oder Regeln verbunden sind. Demnach gilt folgender Grundsatz:

„Wenn $P_{(M)} > S_{(M)}$, dann erfolgt eine Gewichtung mit dem Faktor 1,0“ (positive Abweichung)

Da der Abgleich zwischen der Person und dem Laufsport eine negative Abweichung ergibt, wird auf die Berechnung eignungswirksamer Abstandsquadrate verzichtet. Dem zufolge sind in Tab. 5.38 lediglich die positiven Abweichungen der Personenwerte $P_{(M)}$ und der Kennwerte $S_{(M)}$ der Sportarten Schwimmen und Mountain Biking aufgeführt. Zusätzlich sind die jeweiligen Gewichtungsfaktoren und Eignungskennwerte $\Delta_{(Eignung)}$ der beiden sportlichen Betätigungsformen genannt.

Tab. 5.38: Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ der Sportarten Schwimmen und Mountain Biking hinsichtlich des motorischen und regelbezogenen Schwierigkeitsgrades

motorischer und regelbezogener Schwierigkeitsgrad	Person		Schwimmen	Gewichtungsfaktor	$\Delta_{(Eignung)}$
	$P_{(M)}$	$P_{(Gewichtung)}$	$S_{(M)}$		
	3,00	0,1	2,40	1,0	36,00
	$\Sigma\Delta_{(Eignung)}$				36,00
	Person		Mountain Biking	Gewichtungsfaktor	$\Delta_{(Eignung)}$
	$P_{(M)}$	$P_{(Gewichtung)}$	$S_{(M)}$		
	3,00	0,1	2,60	1,0	16,00
$\Sigma\Delta_{(Eignung)}$				16,00	

Die Sportart Schwimmen ist aufgrund ihrer sportartspezifischen Anforderungsstruktur, wie sie ausführlich in Anhang D.13 dargestellt ist, im Vergleich zu Mountain Biking [$\Delta_{(Eignung)}=16,00$] weniger geeignet. Dies drückt sich quantitativ durch ihren Eignungskennwert von $\Delta_{(Eignung)}=36,00$ aus.

Weiterhin die sportartspezifische Aufgabenstruktur betreffend, lassen sich Sportarten danach charakterisieren, inwieweit mit ihrer Ausübung unmittelbarer körperlicher Kontakt verbunden ist. Gemäß Abb. 5.48 ist die Person aus Valenzperspektive durchaus bereit, in Verbindung mit sportlicher Aktivität generell auch unmittelbare Körperberührungen einzugehen. Betrachtet man im Vergleich dazu jene Profile der

hier im Beispiel genannten Sportarten, so sind jedoch mit der jeweiligen sportartspezifischen Aufgabenbewältigung sowohl beim Schwimmen als auch beim Mountain Biking und Jogging keinerlei Körperberührungen verbunden (vgl. auch Anhang D.8, C.11 und C13). Insofern handelt es sich um durchweg positive Abweichungen der entsprechenden Kennwerte der Person $P_{(M)}$ und der Sportarten $S_{(M)}$. Solche positiven Abweichungen [$P_{(M)} \geq S_{(M)}$] haben im Hinblick auf eine Eignungsbeurteilung allerdings keinerlei Auswirkungen, da in solchen Fällen Sport nicht automatisch weniger anregend empfunden werden muss. Hingegen können negative Abweichungen [$P_{(M)} < S_{(M)}$] für eine individuelle Eignung als wesentlich folgenreicher interpretiert werden, da relativ betrachtet stets sportartbezogener Körperkontakt die entsprechende personenbezogene Bereitschaft übersteigt und dadurch als subjektiv weniger attraktiv, ja sogar aversiv bewertet werden kann. Aus diesen Überlegungen resultiert für negativ geartete Abweichungen folgende Regel zur Gewichtung:²³

„Wenn $P_{(M)} < S_{(M)}$, dann erfolgt eine Gewichtung um den Faktor 0,8“ (negative Abweichung)

Aus der Anwendung dieser Regel ergeben sich hinsichtlich der individuellen Eignungsbeurteilung entsprechende Konsequenzen für diejenigen Aktivitäten, deren spezifische Aufgabe ohne unmittelbaren Körperkontakt grundsätzlich nicht zu lösen ist. Beispielsweise lässt sich für den Standard-Tanz (vgl. Anhang D.14), dessen aufgabenspezifische Profil einen Kennwert von $S_{(M)}=4,0$ vorgibt, bei einem Personenkennwert von $P_{(M)}=3,0$ mittels der Abgleichformel (5.3) ein Eignungskennwert von $\Delta_{(Eignung)}=156,25$ ermitteln. Gemäß des Minimalprinzips (s.o.) resultiert daraus wiederum eine negativ zu bewertende Eignung im Vergleich zu Sportarten, deren Kennwert $S_{(M)}$ kleiner als jener der Person $P_{(M)}$ ist und dem zufolge eine positive Abweichung vorliegt.

²³Die Haltung gegenüber körperlichem Kontakt zu anderen Menschen ist nach Auffassung des Verfassers ein entscheidendes Kriterium im Hinblick auf eine Eignungsfeststellung sportlicher Aktivität. Eine grundsätzliche Aversion gegenüber dieser Form der Körperlichkeit kann unter Umständen, ähnlich wie dies hinsichtlich des Mediums Wasser bereits dargestellt wurde, separat betrachtet zu einer entsprechenden Ablehnung der gesamten Aktivität führen.

Betrachtet man im Zusammenhang mit dem sportartspezifischen Aufgabenbezug den Zeitaspekt, so ergeben sich folgende Überlegungen zur quantitativen Berechnung. Wie aus Abb. 5.48 und Kap. 5.3.9.6 hervorgeht, möchte die Person den Zeitpunkt einer sportlichen Betätigung tendenziell eher frei bestimmen können als sich zeitlich festzulegen. Wird der daraus resultierende Personenkennwert von $P_{(M)}=1,0$ mit jenen hier dargestellten Kennwerten $S_{(M)}$ der Aktivitäten Schwimmen, Mountain Biking und Jogging abgeglichen, so wird deutlich, dass sich bezüglich der Sportarten Schwimmen und Jogging keine und in Bezug auf Mountain Biking positive Abweichungen ergeben. Auch diese Kennwertabweichungen sind, ähnlich wie dies in den vorangegangenen Ausführungen bereits mehrfach erläutert wurde, nicht gleichbedeutend zu interpretieren. Unabhängig davon, ob die Person sich zeitlich (möglicherweise aus beruflichen oder familiären Gründen) nicht festlegen kann, oder ob sie sich durch Sport terminlich nicht festlegen möchte, haben positive Abweichungen [$P_{(M)} \geq S_{(M)}$] keinerlei Auswirkungen auf den zeitbezogenen Eignungswert einer sportlichen Aktivität, weshalb eine Berechnung der Abstandsquadrate entfällt. Ist dagegen die Bereitschaft zur zeitlichen Festlegung geringer als dies (meist aus organisatorischen Gründen) durch Sport notwendig ist [$P_{(M)} < S_{(M)}$], ergeben sich entsprechend negative Konsequenzen. Schlussfolgernd lässt sich daraus eine Regel ableiten, die wie folgt lautet:

„Wenn $P_{(M)} < S_{(M)}$, dann erfolgt eine Gewichtung um den Faktor 1,0“ (negative Abweichung)

Werden diese Ausführungen auf das hier dargestellte Beispiel übertragen, so ist für alle genannten Sportarten festzuhalten, dass deren jeweiligen Berechnungen aus genannten Gründen nicht vorgenommen werden (vgl. Abb. 5.48).

Der soeben erläuterte zeitbezogene Abgleich des Personenprofils mit jenen Vorgaben der sportlichen Aktivitäten wird durch die folgenden Ausführungen ergänzt. Hierbei werden nun jene Zeitvorgaben näher betrachtet, die für einen ausreichenden Lern- und Übungseffekt sowohl innerhalb einer Woche als auch pro Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) investiert werden sollten (vgl. Abb. 5.49). Wie aus der Abbildung hervorgeht, ist die Person bereit bzw. in der Lage, sich an drei Tagen in der Woche für jeweils eine Stunde sportlich zu betätigen (vgl. auch Kap. 5.3.9.6).

Für den wöchentlichen Zeitaspekt ergeben sich somit im Abgleich mit den Sportarten Schwimmen, Mountain Biking und auch Jogging durchweg positive Abweichungen $[P_{(M)} \geq S_{(M)}]$, da deren Zeitbedarf aus freizeitsportlicher Perspektive geringer ist. Betrachtet man die zeitliche Investitionsbereitschaft pro Übungs- bzw. Trainingsstunde, so lassen sich jedoch für Schwimmen und Mountain Biking negative Abweichungen $[P_{(M)} < S_{(M)}]$ feststellen, da die sportartspezifischen Anforderungen jeweils höher sind. Für beide genannten Zeitaspekte gilt nun, dass unterschiedlich gerichtete Abweichungen der Personen- $P_{(M)}$ und Sportartenwerte $S_{(M)}$ auch unterschiedlich bewertet werden müssen. So hat eine höhere oder auch gleich hohe zeitliche Investitionsbereitschaft als dies durch sportliche Aktivität gefordert wird, generell keinerlei Auswirkungen, so dass eine quantitative Berechnung des jeweiligen Eignungswertes $\Delta_{(Eignung)}$ entfallen kann. Übersteigen allerdings die sportartspezifischen zeitlichen Anforderungen die zeitbezogene Kompetenz und/oder Valenz der Person, so resultieren daraus Konsequenzen, welche sich wiederum durch eine entsprechende Gewichtsregel bestimmen lassen. Dem zufolge gilt gleicher Grundsatz, wie er bereits für oben genannten Zeitaspekt formuliert wurde (s.o.), wonach negative Abweichungen $[P_{(M)} < S_{(M)}]$ generell mittels Formel (5.3) quantifiziert und zudem mit einem Faktor von 1,0 gewichtet werden.

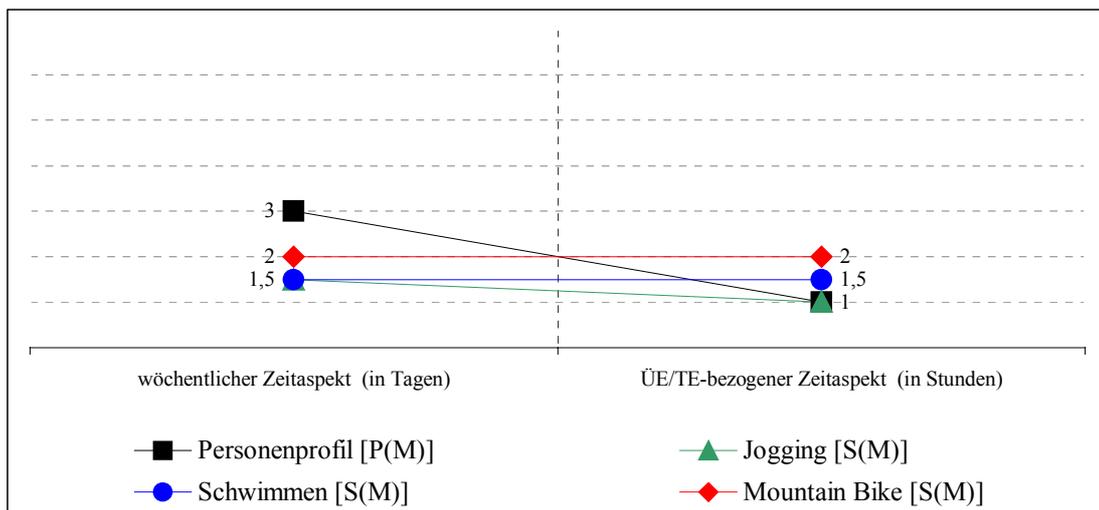


Abb. 5.49: Abgleich des Personenprofils mit ausgewählten Sportarten hinsichtlich des Zeitaspektes pro Woche (in Tagen) und pro Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) (in Stunden)

Aus den soeben erläuterten Ausführungen ergeben sich nun jene in nachfolgender Tabelle aufgezeigten Berechnungen der jeweiligen Eignungskennwerte $\Delta_{(\text{Eignung})}$ der Sportarten Schwimmen und Mountain Biking. Da es sich lediglich in Bezug auf die Dauer der Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) um negative Abweichungen zwischen den Personen- $P_{(M)}$ und Sportartenkennwerten $S_{(M)}$ handelt, bleiben jene Berechnungen in Bezug auf den wöchentlichen Zeitaspekt unberücksichtigt. Weiterhin liegen für das Laufen keine Abweichungen vor, so dass dessen Eignungswert ebenfalls nicht berechnet wird. Aus Tab. 5.39 gehen außer den Eignungswerten $\Delta_{(\text{Eignung})}$ zusätzlich die individuellen absoluten Angaben der Person und der sportlichen Aktivitäten zur zeitlichen Investitionsbereitschaft (in Stunden) sowie die entsprechenden Gewichtungen hervor. Demnach ist gemäß des Minimalprinzips Mountain Biking mit einem Kennwert von $\Sigma\Delta_{(\text{Eignung})}=100,00$ am wenigsten geeignet, gefolgt von Schwimmen, dessen Wert $\Sigma\Delta_{(\text{Eignung})}=25,00$ ergibt.

Tab. 5.39: Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(\text{Eignung})}$ der Sportarten Schwimmen und Mountain Biking hinsichtlich des Zeitaspektes der Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE)

Zeitaspekt der ÜE/TE	Person		Schwimmen	Gewichtungsfaktor	$\Delta_{(\text{Eignung})}$
	$P_{(M)}$	$P_{(\text{Gewichtung})}$	$S_{(M)}$		
	1,00	0,1	1,50	1,0	25,00
	$\Sigma\Delta_{(\text{Eignung})}$				25,00
	Person		Mountain Biking	Gewichtungsfaktor	$\Delta_{(\text{Eignung})}$
	$P_{(M)}$	$P_{(\text{Gewichtung})}$	$S_{(M)}$		
	1,00	0,1	2,00	1,0	100,00
$\Sigma\Delta_{(\text{Eignung})}$				100,00	

Im Zusammenhang mit den aufgabenbezogenen Erfordernissen gilt es abschließend, die sportartspezifischen motorischen Anforderungsstrukturen quantitativ mit dem Personenprofil abzugleichen (vgl. Abb. 5.50). Wie bereits in Kap. 4.1.4.2 erwähnt wurde, können hierbei die Angaben der Person zur Präferenz allgemeiner motorischer Beanspruchungsformen sowohl unter Berücksichtigung einer subjektiven Einschätzung eigener Fähigkeiten (Kompetenzaspekt) als auch unter Berücksichtigung subjektiver Anreize (Valenzaspekt) betrachtet werden. Vor diesem Hintergrund ist es für die Person im Beispiel sehr entscheidend, kraftbetonte sportliche Aktivitäten zu betreiben. Betrachtet man im Vergleich dazu die Kraftanforderungen der hier ausge-

wählten Aktivitäten, ergeben sich durchweg positive Abweichungen [$P_{(M)} > S_{(M)}$] der Personen- $P_{(M)}$ und der Sportartenkennwerte $S_{(M)}$ (vgl. dazu Anhang D.8, D.11 und D.13).

Ebenfalls wichtig ist ihr aber auch sowohl eine ausdauerbetonte als auch koordinative körperliche Beanspruchung. In Bezug auf die Ausdauerkomponente können im Abgleich mit den Anforderungen der Sportarten Schwimmen, Mountain Biking und auch Jogging negative Abweichungen [$P_{(M)} < S_{(M)}$] der entsprechenden Kennwerte verzeichnet werden. Hinsichtlich der Koordination ist das motorische Anforderungsprofil des Mountain Biking stärker als das personenbezogene Profil ausgeprägt, wodurch sich ebenfalls eine negative Abweichung ergibt. Die koordinativen Anforderungen des Schwimmens entsprechen dagegen exakt den grundsätzlichen Präferenzen der Person, so dass diesbezüglich keine quantitativen Differenzen entstehen. Als eindeutig positiv geartet stellen sich allerdings die Unterschiede der Werte des Laufens und der Person dar [$P_{(M)} > S_{(M)}$].

Werden weiterhin die jeweiligen Kennwerte bezüglich der Schnelligkeitskomponente betrachtet, so ergeben sich positive Abweichungen im Abgleich mit den Aktivitäten Schwimmen und Jogging. Die Sportart Mountain Biking zeichnet sich dagegen durch ein geringfügig ausgeprägteres Profil aus, weshalb ein quantitativer Vergleich negativ ausfällt. Schließlich ist bezüglich der Beweglichkeit als weitere motorische Beanspruchungsform der Personenkennwert $P_{(M)}$ geringfügig ausgeprägter als die sportartspezifischen Werte $S_{(M)}$ der Sportarten Schwimmen und Mountain Biking, allerdings wesentlich deutlicher im Vergleich zu Jogging.

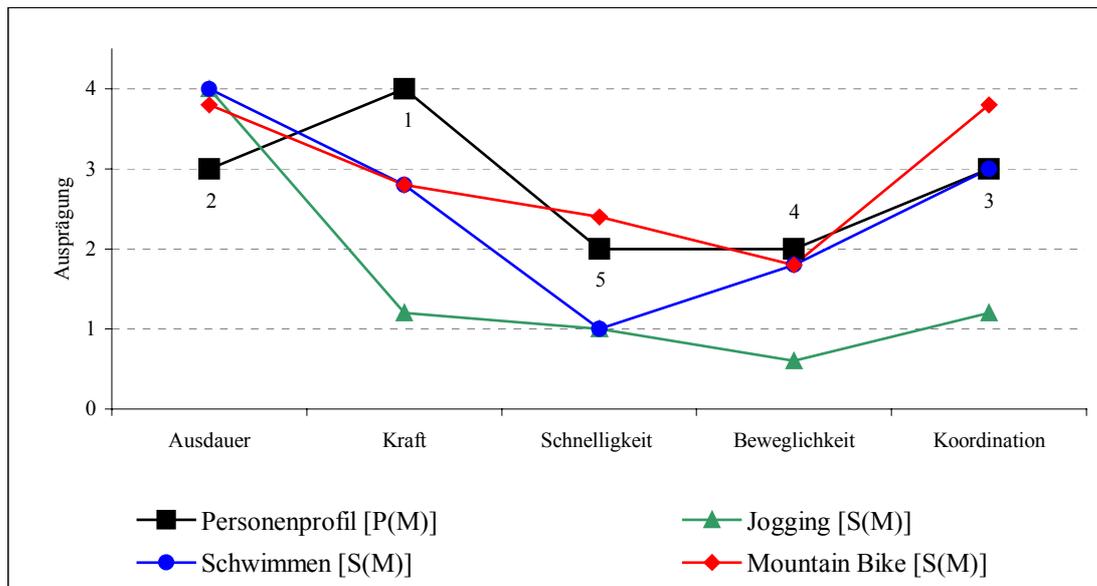


Abb. 5.50: Abgleich des Personenprofils mit ausgewählten Sportarten hinsichtlich der motorischen Hauptbeanspruchungsformen

Die soeben erläuterten Abweichungen der sportartspezifischen motorischen Anforderungen und der individuellen Personenkennwerte $P_{(M)}$ werden im Rahmen der Berechnung mittels der Methode der kleinsten Quadrate (s.o.) unabhängig ihrer Richtung unter Zuhilfenahme der bereits dargestellten Formel (5.3) ermittelt. Begründet wird dies dadurch, dass es für eine Eignungsfeststellung als irrelevant erachtet wird, ob es sich um positive oder um negative Differenzen handelt, zumal motorische Anforderungen jeweils durch eine Beeinflussung der Belastungsfaktoren wie Umfang, Intensität usw. (vgl. Schnabel, Harre & Borde, 1994, S. 269ff.) zumindest tendenziell in eine anzustrebende Richtung gesteuert werden können.²⁴ Die Beanspruchungsformen von sportlichen Aktivitäten können allerdings nicht isoliert betrachtet werden. Der Sporttreibende wird, bezieht man sich ausschließlich auf motorische Aspekte, vielmehr immer mit Mischformen konfrontiert sein (vgl. ebd., S. 130).

²⁴Ausdrücklich erwähnt werden muss, dass diese Beeinflussung der Beanspruchungsformen natürlich sportartspezifische Grenzen hat. So kann beispielsweise die Sportart Pistolenschießen niemals eine ausdauerbetonende Betätigung werden. Insofern weisen diese Anmerkungen ausschließlich darauf hin, dass, abgesehen von den absoluten Abstandsquadraten als quantitativer Ausdruck der Differenzen zwischen personenbezogener Intention und sportartbezogener Anforderung, feststehende Gewichtsregeln nicht angebracht sind.

Nun werden, unabhängig vom jeweiligen Ausprägungsgrad und dem daraus resultierenden Personenkennwert $P_{(M)}$, nicht alle diese motorischen Aspekte subjektiv in gleichem Maße als anregend bzw. auffordernd bewertet. Vielmehr weist ihnen eine Person stets individuell unterschiedliche Bedeutungen zu, welche dem gemäß subjektiv als wichtiger und auch als weniger wichtig angesehen werden. Um diese Tatsache innerhalb des Abgleichs zwischen Personenkennwert $P_{(M)}$ und den einzelnen motorischen Sportartenkennwerten $S_{(M)}$ berücksichtigen zu können, werden durch das Inventar (vgl. Kap. 5.3.9) Rangfolgen (1 bis 5) ermittelt, die im Zuge der Berechnung der Abstandsquadrate mit Hilfe der Formel (5.3) als individuelle Gewichtungsfaktoren verwendet werden. Somit erhalten alle motorischen Beanspruchungsformen in Abhängigkeit ihrer subjektiven Bedeutung eine spezifische Gewichtung. Im vorliegenden Beispiel (vgl. Abb. 5.50; vgl. auch Kap. 5.3.9.3) hat die Kraftkomponente für die Person den höchsten Stellenwert und erhält dadurch den Gewichtungsfaktor 1,0. Die Ausdauer wird subjektiv als am zweitwichtigsten bewertet und daher mit dem Faktor 2,0 gewichtet. Im weiteren Verlauf ergibt sich für die Koordination als Beanspruchungsform ein Gewichtungsfaktor von 3,0 und für die Beweglichkeit ein Faktor von 4,0. Schließlich wird der Schnelligkeitsaspekt subjektiv am wenigsten anregend eingestuft, woraus sich eine Gewichtung mit dem Faktor 5,0 ergibt.

Diese Verfahrensweise wird durch folgende Darstellung in den unten aufgeführten Tabellen verdeutlicht. Angegeben sind demnach die Personen- $P_{(M)}$ und Sportartenkennwerte $S_{(M)}$, die einzelnen sowie summierten Eignungskennwerte $\Delta_{(Eignung)}$ und ergänzend jene sich aus der individuellen Rangfolge ergebenden Gewichtungsfaktoren. Die Sportart Schwimmen erhält somit hinsichtlich der motorischen Hauptbeanspruchungsformen einen Gesamteignungswert von $\Sigma\Delta_{(Eignung)}=173,25$, welcher sich aus der Summe der einzelnen Eignungswerte der Ausdauer, der Kraft, Schnelligkeit, der Beweglichkeit und der Koordination zusammensetzt (vgl. Tab. 5.40).

Tab. 5.40: Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ der Sportart Schwimmen hinsichtlich der motorischen Hauptbeanspruchungsformen

motorische Beanspruchungsformen	Person		Schwimmen	Gewichtungs- faktor/Rang	$\Delta_{(Eignung)}$
	$P_{(M)}$	$P_{(Gewichtung)}$	$S_{(M)}$		
Ausdauer	3,00	0,1	4,00	2,0	25,00
Kraft	4,00	0,1	2,80	1,0	144,00
Schnelligkeit	2,00	0,1	1,00	5,0	4,00
Beweglichkeit	2,00	0,1	1,80	4,0	0,25
Koordination	3,00	0,1	3,00	3,0	0,00
$\Sigma\Delta_{(Eignung)}$					173,25

Für die Sportart Mountain Biking lässt sich ein Gesamteignungswert von $\Sigma\Delta_{(Eignung)}=168,00$ errechnen, welcher ebenfalls die Summe der einzelnen gewichteten Abstandsquadrate der fünf Beanspruchungsformen darstellt (vgl. Tab. 5.41).

Tab. 5.41: Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ der Sportart Mountain Biking hinsichtlich der motorischen Hauptbeanspruchungsformen

motorische Beanspruchungsformen	Person		Mountain Biking	Gewichtungs- faktor/Rang	$\Delta_{(Eignung)}$
	$P_{(M)}$	$P_{(Gewichtung)}$	$S_{(M)}$		
Ausdauer	3,00	0,1	3,80	2,0	16,00
Kraft	4,00	0,1	2,80	1,0	144,00
Schnelligkeit	2,00	0,1	2,40	5,0	0,64
Beweglichkeit	2,00	0,1	1,80	4,0	0,25
Koordination	3,00	0,1	3,80	3,0	7,11
$\Sigma\Delta_{(Eignung)}$					168,00

Weiterhin ist aus Tab. 5.42 zu erkennen, dass die Summe der einzelnen Eignungswerte für die Aktivität Jogging ein Gesamteignungswert von $\Sigma\Delta_{(Eignung)}=1930,00$ ergibt.

Tab. 5.42: Personenwerte $P_{(M)}$, Sportartenwerte $S_{(M)}$, Gewichtungsfaktoren und Eignungswerte $\Delta_{(Eignung)}$ der Sportart Jogging hinsichtlich der motorischen Hauptbeanspruchungsformen

motorische Beanspruchungsformen	Person		Jogging	Gewichtungs- faktor/Rang	$\Delta_{(Eignung)}$
	$P_{(M)}$	$P_{(Gewichtung)}$	$S_{(M)}$		
Ausdauer	3,00	0,1	4,00	2,0	25,00
Kraft	4,00	0,1	1,20	1,0	784,00
Schnelligkeit	2,00	0,1	1,00	5,0	4,00
Beweglichkeit	2,00	0,1	0,60	4,0	12,25
Koordination	3,00	0,1	1,20	3,0	36,00
$\Sigma\Delta_{(Eignung)}$					861,25

Dem Minimierungsprinzip (s.o.) folgend resultiert aus den oben erläuterten und dargestellten Berechnungen der gewichteten Quadratsummen eine weitere Rangskala. Bezieht man sich auf die motorische Beanspruchungsstruktur der Aktivitäten, so stellt sich die Sportart Mountain Biking für die Person am ehesten geeignet dar. Es folgen die Sportart Schwimmen und letztlich mit einem vergleichsweise hohen Kennwert der Laufsport.

Der quantitative Abgleich zwischen den jeweiligen Personen- $P_{(M)}$ und Sportartenkennwerten $S_{(M)}$ hinsichtlich der soeben dargestellten aufgabenbezogenen Handlungserfordernisse kann wie folgt zusammengefasst werden.

- Betrachtet man ausschließlich die aufgabenrelevante Struktur der hier dargestellten Aktivitäten im Hinblick auf eine Notwendigkeit an Sportgeräten bzw. spezifischen Hilfsmitteln, so stellt sich Schwimmen und Jogging für die Person gleich gut geeignet dar, gefolgt durch die Sportart Mountain Biking.
- Bezüglich der sportartspezifischen motorischen und/oder regelbezogenen Anforderungsstruktur und der damit verbundenen Komplexität und Schwierigkeit des Lernprozesses eignet sich die Sportart Jogging vor Mountain Biking und schließlich Schwimmen am ehesten.
- Da alle hier genannten sportlichen Aktivitäten in keiner Weise durch Körperkontakt zu charakterisieren sind, ergibt sich unter diesem Aspekt keine Rangskala. Demnach sind alle Aktivitäten gleich gut geeignet.
- Die Eignungsbeurteilung der Sportarten unter Berücksichtigung des Zeitaspektes wird weiter in verschiedene Teilaspekte ausdifferenziert. Demnach sind alle Sportarten im Beispiel gleich gut geeignet, bezieht man sich darauf, dass diese Aktivitäten zu relativ frei und individuell festlegbaren Zeiten ausgeübt werden können. Während sich weiterhin ebenfalls für alle Aktivitäten vor dem Hintergrund des wöchentlichen Zeitbedarfs identische Eignungswerte bestimmen lassen, erfordert die Sportart Mountain Biking und geringfügig auch Schwimmen pro Übungs-(ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) höheren zeitlichen Aufwand als die

Person bereit ist aufzubringen. Insofern sind diese Aktivität im Vergleich zu Jogging weniger gut geeignet.

- Im Hinblick auf die motorischen Beanspruchungsformen und deren subjektiven Bedeutungen ist Mountain Biking die am ehesten geeignete sportliche Betätigung. Auch Schwimmen entspricht im Vergleich zum Laufen weitestgehend den individuellen motorischen Vorstellungen der Person, so dass sich eine entsprechende Rangordnung ergibt.
- Eine zusätzliche Aufsummierung der einzelnen summierten Eignungskennwerte $\Sigma\Delta_{(\text{Eignung})}$ ergibt eine weitere Rangskala der hier im Beispiel angeführten Sportarten. Demnach ist unter Bezugnahme der aufgabenbezogenen Handlungserfordernisse Schwimmen die am ehesten geeignete Sportart und platziert sich somit vor Mountain Biking und schließlich Jogging.

Überträgt man schließlich die Methode der summierten kleinsten Quadrate auf alle zur Disposition stehenden sportlichen Aktivitäten, ergibt sich ausschließlich unter Berücksichtigung des Aufgabenbezuges folgende Eignungsreihenfolge (vgl. Tab. 5.43).

Tab. 5.43: Rangskala der Sportarten unter Berücksichtigung aufgabenbezogener Handlungserfordernisse

Rangskala der Sportarten			
1. Fitnesstraining	18. Tae Bo	32. Aerobic	48. Fechten
2. Schwimmen	19. Modern Dance	33. Standard-Tanz	49. Taekwondo
3. Beach-Handball	20. Fußball	34. Eishockey	50. Judo
4. Beach-Soccer	21. Handball	35. Ski-Langlauf	51. Walking
5. Mountain Biking	22. Kraftdreikampf	36. Wogging/Nordic	52. Jiu-Jitsu
6. Beach-Volleyball	23. Gymnastik (Pirates)	37. Wasserspringen	53. klassischer Tanz
7. Triathlon	24. Leichtathletik (Sprung)	38. Rugby	54. Pistolenschießen
8. Klettern (Indoor)	25. Inlinehockey	39. American Football	55. Moderner Fünfkampf
9. Beach-Badminton	26. Yoga	40. Klettern (Outdoor)	56. Golf
10. Inline Skating	27. Tischtennis	41. Windsurfen	57. Minigolf
11. Boxen	28. Jogging	42. Touren-Ski	58. Tauchen
12. Tennis	29. Spinning	43. Ski Alpin	59. Gerät- und Bodenturnen
13. Aqua-Fitness	30. Volleyball	44. Qi Gong	60. Segeln
14. Radfahren	31. Leichtathletik (Wurf)	45. Snowboard	61. Motorradfahren
15. Badminton		46. Wandern	62. Automobilsport
16. Ski-Gymnastik		47. Ballett	63. Bungee Jumping
17. Body Building			64. Fallschirmspringen

5.5.2 Zusammenfassender Abgleich zwischen Personen- und den Sportartenprofilen

Zu Beginn dieses Kapitels wurde zunächst jenes dem Verfahren zur Sportartenempfehlung grundlegende Modell (vgl. Abb. 5.41) dargestellt. Im Anschluss daran folgten ausführliche Erläuterungen zur Methode des quantitativen Abgleichs zwischen dem sportspezifischen Personenprofil und den Profilen der Sportarten. Mit Hilfe dieser grundlegenden Vorgehensweise, der Methode der gewichteten kleinsten Quadrate, konnte gezeigt werden, auf welche Weise die sportlichen Aktivitäten in Abhängigkeit von der Person in eine individuelle Rangordnung gebracht werden können. Hierzu wurde auf der Personenseite ein Beispielprofil, auf der Seite der Sportarten eine Auswahl der zur Verfügung stehenden Aktivitäten verwendet. Tab. 5.33, Tab. 5.36 und Tab. 5.43 geben an, welche jeweiligen personen-, personen- und umwelt- sowie aufgabenspezifischen Eignungen sich daraus für alle 64 sportlichen Betätigungen ergeben.

Im Folgenden werden diese einzelnen Teilschritte zusammengeführt. Als Ergebnis resultiert eine globale Eignungsreihenfolge aller hier zur Disposition stehenden Sportarten, die sich aus dem quantitativen Abgleich mit dem dargestellten Beispielprofil ergibt. Da mehrfach erwähnt wurde, dass gerade der finanzielle Aspekt als

einmalige und auch als monatliche Investitionsbereitschaft sowohl aus einer Kompetenz- als auch Valenzperspektive zu betrachten ist, werden zusätzlich jene sportart-spezifischen Eignungen ermittelt, die genau diese Personenangaben nicht berücksichtigen. Ebenfalls wird jene Eignungsreihenfolge der sportlichen Aktivitäten generiert, die sich ohne Einbeziehung der gesundheitlichen Angaben der Person ergibt.

Im Hinblick auf eine anwendungsbezogene Sportartenempfehlung, wie sie durch die Implementierung im Internet realisiert ist (vgl. Kap. 5.2), wird es als nicht sinnvoll erachtet, der Person die gesamte verfügbare Sportartenauswahl (vgl. Tab. 5.21) zu präsentieren. Aus diesem Grund werden dem Nutzer des Verfahrens lediglich die zehn am ehesten geeigneten sportlichen Aktivitäten zur Verfügung gestellt („Top Ten“), welche mit Hilfe der soeben beschriebenen Methode ermittelt werden. In den untenstehenden Tabellen werden demnach alle rangskalierten Sportarten zwar dargestellt, jene tatsächlich für den Nutzer sichtbaren Aktivitäten sind jedoch **fett** hervorgehoben. Des Weiteren sind die Sportarten *kursiv* gekennzeichnet, die sich aufgrund der gesundheitlichen Einschränkungen der Person (s.o.) als ungeeignet erweisen und somit aus dem Pool der Sportarten ausgeschlossen werden.

Tab. 5.44 zeigt zunächst jene globale Ermittlung der Eignungsreihenfolge, die sich aufgrund der Berücksichtigung aller ermittelten Personenangaben ergibt.

Tab. 5.44: Rangskala der Sportarten unter Berücksichtigung der personenbezogenen Voraussetzungen, umweltbezogenen Bedingungen und aufgabenbezogenen Erfordernisse

Rangskala der Sportarten			
1. Schwimmen	17. Wandern	33. Beach-Volleyball	<i>Judo</i>
2. Aqua-Fitness	18. Golf	34. Volleyball	<i>Taekwondo</i>
3. Walking	19. Aerobic	35. Beach-Handball	<i>Leichtathletik (Wurf)</i>
4. Yoga	20. Inline Skating	36. Beach-Soccer	<i>Bungee Jumping</i>
5. Gymnastik (Pilates)	21. Ski-Langlauf	37. Fußball	<i>Inlinehockey</i>
6. Qi Gong	22. klassischer Tanz	38. Handball	<i>Eishockey</i>
7. Minigolf	23. Jiu-Jitsu	39. Mountain Biking	<i>Tennis</i>
8. Pistolenschießen	24. Ski-Gymnastik	40. Windsurfen	<i>Boxen</i>
9. Standard-Tanz	25. Fechten	41. Moderner Fünfkampf	<i>Body Building</i>
10. Radfahren	26. Beach-Badminton	42. Triathlon	<i>Rugby</i>
11. Fitnesstraining	27. Badminton	43. Touren-Ski	<i>American Football</i>
12. Spinning	28. Klettern (Indoor)	44. Ski Alpin	<i>Leichtathletik (Sprung)</i>
13. Tischtennis	29. Jogging	45. Snowboard	<i>Wasserspringen</i>
14. Tauchen	30. Modern Dance	46. Automobilsport	<i>Kraftdreikampf</i>
15. Segeln	31. Tae Bo	47. Motorradfahren	<i>Gerät- und Bodenturnen</i>
16. Wogging/Nordic Walking	32. Ballett		<i>Fallschirmspringen</i>
			<i>Klettern (Outdoor)</i>

Aus Tab. 5.45 geht die Rangfolge jener sportlichen Aktivitäten hervor, die sich ohne Berücksichtigung der finanziellen Angaben der Person ergibt. Somit erhält die Person einen Überblick darüber, welche Sportarten individuell für den Fall geeignet sind, wäre sie bereit, ohne Einschränkungen finanzielle Aufwendungen in Kauf zu nehmen. Unter Umständen besitzen die sich daraus ergebenden Sportarten höheren Anreizwert, so dass die Person in der Folge ihre Bereitschaft, sowohl einmalige als auch monatliche Kosten aufzubringen, ändert (vgl. auch Kap. 5.6). Hierbei sind wiederum diejenigen Aktivitäten *kursiv* gekennzeichnet, die aufgrund der Angaben zum gesundheitlichen Zustand ungeeignet sind.

Tab. 5.45: Rangskala der Sportarten unter Berücksichtigung der personenbezogenen Voraussetzungen, umweltbezogenen Bedingungen und aufgabenbezogenen Erfordernisse, jedoch unter Ausschluss der finanziellen Aspekte

Rangskala der Sportarten			
1. Schwimmen	16. Wogging/Nordic Walking	32. Modern Dance	<i>Judo</i>
2. Aqua-Fitness	17. Wandern	33. Tae Bo	<i>Taekwondo</i>
3. Walking	18. Golf	34. Ballett	<i>Leichtathletik (Wurf)</i>
4. Yoga	19. Aerobic	35. Beach-Volleyball	<i>Bungee Jumping</i>
5. Gymnastik (Pilates)	20. Automobilsport	36. Volleyball	<i>Inlinehockey</i>
6. Qi Gong	21. Inline Skating	37. Beach-Handball	<i>Eishockey</i>
7. Minigolf	22. Ski-Langlauf	38. Beach-Soccer	<i>Tennis</i>
8. Pistolenschießen	23. klassischer Tanz	39. Fußball	<i>Boxen</i>
9. Radfahren	24. Jiu-Jitsu	40. Handball	<i>Body Building</i>
10. Standard-Tanz	25. Ski-Gymnastik	41. Motorradfahren	<i>Rugby</i>
11. Fitnesstraining	26. Fechten	42. Triathlon	<i>American Football</i>
12. Spinning	27. Mountain Biking	43. Windsurfen	<i>Leichtathletik (Sprung)</i>
13. Tischtennis	28. Beach-Badminton	44. Moderner Fünfkampf	<i>Wasserspringen</i>
14. Tauchen	29. Badminton	45. Touren-Ski	<i>Kraftdreikampf</i>
15. Segeln	30. Klettern (Indoor)	46. Ski Alpin	<i>Gerät- und Bodenturnen</i>
	31. Jogging	47. Snowboard	<i>Fallschirmspringen</i>
			<i>Klettern (Outdoor)</i>

Vergleicht man die beiden soeben dargestellten Ergebnisse aus Tab. 5.44 und Tab. 5.45, so ist festzustellen, dass sich keine merklichen Unterschiede hinsichtlich der individuell geeigneten Sportarten erkennen lassen. Somit ist der Einfluss finanzieller Aspekte auf die individuelle Eignung der Aktivitäten im vorliegenden Beispiel aus zweierlei Gründen unbedeutend. Zum einen ist die Person bereit, einmalig € 500,- und monatlich € 100,- grundsätzlich für den Sport zu investieren. Diese Angaben haben lediglich Einfluss auf die kostenintensiven Sportarten Triathlon, Automobil- und Motorradsport, Touren-Ski, Mountain Biking und Radfahren. Zum anderen ist die Eignungsausprägung einiger Sportarten wie beispielsweise Radfahren derart eindeutig, dass sich ihre Kosten nicht nennenswert auf deren Eignung auswirken.

Schließlich werden die Sportarten in eine Rangfolge gebracht, die sich aus den Berechnungen der summierten Eignungswerte $\Sigma\Delta_{(\text{Eignung})}$ ohne Berücksichtigung gesundheitlicher Einschränkungen ergibt. Zwar obliegt es der Person nicht, ihre gesundheitliche physische Verfassung ad hoc verbessern zu können, jedoch wird sie dadurch zumindest sensibilisiert und darauf hingewiesen, dass teilweise bedeutsame Einschränkungen hinsichtlich der Eignung einiger Sportarten resultieren. So sind beispielsweise die Sportarten Boxen, Body Building, Kraftdreikampf grundsätzlich gemäß der aus untenstehender Tabelle ersichtlichen Rangfolge am ehesten geeignet,

werden aber aufgrund der gesundheitlichen Einschränkungen (vgl. Tab. 5.46) aus dem Pool der zur Auswahl stehenden Aktivitäten ausgeschlossen.

Auch die Sportarten Jogging und Tae Bo gehören zu den sogenannten „Top Ten“, wenn die körperlichen Einschränkungen der Person nicht berücksichtigt werden (vgl. Tab. 5.46). Da jedoch auch die Erfassung des BMI als ein Hinweis für die Körperkonstitution berücksichtigt wird, sind sie aufgrund der Übergewichtigkeit der Person nicht geeignet (vgl. Tab. 5.44). Durch diese Information erhält die Person die Möglichkeit, sich eventuell mit einer Reduzierung des Körpergewichts auseinander zu setzen. Es ist zweifelsohne denkbar, dass dies zu einer Veränderung der Lebensgewohnheiten animiert, um letztlich jene Aktivitäten auszuüben, die tatsächlich Freude bereiten und sich somit zu einem lebenslangen Sport entwickeln können.

Tab. 5.46: Rangskala der Sportarten unter Berücksichtigung der personenbezogenen Voraussetzungen, umweltbezogenen Bedingungen und aufgabenbezogenen Erfordernisse, jedoch unter Ausschluss der gesundheitlichen Aspekte

Rangskala der Sportarten			
1. Boxen	16. Beach-Soccer	32. Moderner Fünfkampf	48. Yoga
2. Fitnessstraining	17. Ski-Gymnastik	33. Taekwondo	49. klassischer Tanz
3. Body Building	18. Gymnastik (Pirates)	34. Judo	50. Golf
4. Schwimmen	19. Tennis	35. Jiu-Jitsu	51. Qi Gong
5. Inline Skating	20. Badminton	36. Gerät- und Bodenturnen	52. Fallschirmspringen
6. Klettern (Indoor)	21. Inlinehockey	37. Leichtathletik (Sprung)	53. Bungee Jumping
7. Tae Bo	22. Rugby	38. Fechten	54. Minigolf
8. Kraftdreikampf	23. Fußball	39. Leichtathletik (Wurf)	55. Triathlon
9. Aqua-Fitness	24. American Football	40. Ballett	56. Ski-Langlauf
10. Jogging	25. Handball	41. Modern Dance	57. Wandern
11. Windsurfen	26. Spinning	42. Walking	58. Mountain Biking
12. Aerobic	27. Wogging/Nordic Walking	43. Radfahren	59. Touren-Ski
13. Beach-Volleyball	28. Volleyball	44. Standard-Tanz	60. Klettern (Outdoor)
14. Beach-Badminton	29. Wasserspringen	45. Pistolenschießen	61. Ski Alpin
15. Beach-Handball	30. Eishockey	46. Segeln	62. Snowboard
	31. Tischtennis	47. Tauchen	63. Automobilsport
			64. Motorradfahren

Der Abgleich zwischen Personenprofil und den Sportartenprofilen, wie er durch die Tab. 5.44, Tab. 5.45 und Tab. 5.46 verdeutlicht wurde, berücksichtigt sowohl personenbezogene Voraussetzungen als auch umweltbezogene Bedingungen und aufgabenbezogene Erfordernisse. Hierbei wurden die sportlichen Aktivitäten mit Hilfe der Methode der kleinsten Quadrate in eine jeweilige Eignungsreihenfolge gebracht. Es entstehen insgesamt verschiedene Eignungen, da zum einen alle Angaben der Person

berücksichtigt werden (ganzheitliche Eignungsreihenfolge), zum anderen sowohl finanzielle als auch gesundheitliche Aspekte ausgeklammert werden. Die Ergebnisse dieser individuellen Eignungsreihenfolgen werden dem Nutzer der internetbasierten Sportartenempfehlung präsentiert, wie dies in Kap. 5.2 ausführlich erläutert wurde.

5.6 Evaluation des Verfahrens zur Empfehlung geeigneter Sportarten

In den vorangegangenen Ausführungen wurde das Verfahren dargestellt, mittels dessen die Informationen über die Person quantitativ mit den vorliegenden sportartspezifischen Profilen abgeglichen werden. Demnach resultiert aus den Berechnungen der einzelnen gewichteten Abstandsquadrate schließlich eine individuelle Eignungsreihenfolge der Sportarten, welche der Person vorgestellt werden kann. Hierbei werden unabhängig von der Höhe des jeweiligen summierten Eignungskennwerts die zehn am besten geeigneten Sportarten präsentiert („Top Ten“). Ausgangspunkt dieser rangskalierten Vorgehensweise ist die These, dass sich durchaus für jede Person passende sportliche Aktivitäten finden lassen, auch wenn diese im interpersonellen Vergleich unter quantitativen Gesichtspunkten unterschiedlich zu bewerten sind. So kann eine Sportart für die eine Person im Vergleich zu einer anderen Sportart geeigneter sein, obwohl sie sich bei gleichem Eignungskennwert für eine andere Person als weniger geeignet herausstellt. In einem solchen Fall lassen sich andere Sportarten ordinal als geeigneter beurteilen.

5.6.1 Evaluation

Um herauszufinden, ob das Verfahren zur Generierung individuell geeigneter Sportarten ihrem vorgegebenen Zweck entspricht und tatsächlich in der Lage ist, Sportarten zu ermitteln, die Aufforderungscharakter besitzen, um im Rahmen der Intentionusbildung realisiert zu werden (vgl. Kap. 4.1.2.3), wird eine Evaluationsstudie durchgeführt. Nach Bortz und Döring (2002, S. 102) liegt der Sinn einer Evaluation darin, Konzepte, Interventionen, Techniken, Methoden und entwickelte Verfahren auf ihre Wirksamkeit und Effektivität hin zu bewerten. Hierbei orientiert sich die

Evaluationsforschung an den Standards der empirischen Grundlagenforschung und bedient sich deren methodischen Vorgehensweisen. Führt man sich den Sinn von Evaluationsmaßnahmen vor Augen, so ist diese Form wissenschaftlicher Forschung unweigerlich mit dem Begriff der Qualität und ihrer Überprüfung und Sicherung in Verbindung zu bringen, um Optimierungsprozesse einleiten zu können.

Evaluation kann sowohl aus der Retrospektive betrachtet als auch prospektiv betrieben werden. Retrospektive Evaluation ist angezeigt, wenn eine entwickelte Intervention, und als solche versteht sich das Verfahren zur Sportartenempfehlung, implementiert wurde und abschließend auf ihre Effektivität und Wirksamkeit hin zu überprüfen ist. Des Weiteren spricht man von summativer und formativer bzw. begleitender Evaluation (vgl. ebd., S. 112). Während eine formative Evaluierung als fortlaufende oder erkundende Überprüfung des hier vorgestellten Verfahrens Bestandteil weiterführender Studien sein sollte (vgl. Kap. 7), handelt es sich bei der hier durchgeführten Studie zunächst um eine abschließende Beurteilung der Effektivität und insofern um eine summative Evaluation.

5.6.1.1 Zielsetzung

Grundsätzlich ist eine summative Evaluation hypothesengeleitet und muss dementsprechend statistisch überprüft werden (vgl. Bortz & Döring, 2002; Bortz, 1999; Bortz, 1984; Lienert & Raatz, 1998). Im vorliegenden Fall wird davon ausgegangen, dass mit dem Verfahren individuell geeignete Sportarten ermittelt werden können, die derart anregend und attraktiv sind, dass sie für die Person einen sportartspezifischen Aufforderungscharakter besitzen. Aufgrund einer entsprechenden Forschungshypothese wird daher angenommen, dass es möglich ist, mit dem Verfahren Sportarten zu ermitteln, die ausreichend dazu auffordern, ausgeübt zu werden. Allerdings muss auch bedacht werden, dass Untersuchungsteilnehmer bereits die Tatsache an sich, dass überhaupt eine Empfehlung geeigneter Sportarten durchgeführt wird, entsprechend „honoriert“ und demzufolge die zu prüfende Hypothese bestätigt wird. Um solche „parteilichen Evaluationsfehler“ (vgl. Bortz & Döring, 2002, S. 104) auszuschließen, ist es angebracht, Unterschiedshypothesen zu formulieren. Unterschiede können jedoch nur aufgedeckt werden, wenn die Stichprobe entweder zu verschiedenen Zeitpunkten untersucht wird oder aber verschiedene Verfahren zu beurteilen hat. Aus diesem Grund wurden einer Stichprobe (s.u.) neben dem hier

Aus diesem Grund wurden einer Stichprobe (s.u.) neben dem hier entwickelten Verfahren weitere sechs verschiedene Tests vorgelegt, die allesamt beabsichtigen, individuell geeignete Sportarten zu ermitteln.²⁵

Es ist anzumerken, dass zu den genannten alternativen Testverfahren, bis auf jenes von Gavin (vgl. Kap. 3.1), keinerlei Hintergrundinformationen in Form von empirischen Überprüfungen des jeweiligen Inventars, Beurteilungen der Sportarten, Aus- bzw. Bewertungsmethoden, vorliegen. Obwohl dieser Umstand sicherlich genügend Anlass zur Kritik zulässt, ist zu bedenken, dass diese Tests zum einen aufgrund ihrer Verbreitung im Internet ein breites Spektrum sportinteressierter Menschen erreichen können. Zum anderen fehlen bislang wissenschaftlich fundierte Verfahren, die sich mit der individuellen Zuordnung geeigneter Sportarten befassen, so dass sie im Kontext mit Empfehlungen individuell passender Aktivitäten und im weiteren Sinne auch für Beratungen im und zum Freizeitsport zunächst nicht unreflektiert oder gar unbeachtet bleiben dürfen.²⁶ Folgende Testverfahren zur Ermittlung geeigneter Sportarten werden zusätzlich im Rahmen der Evaluation berücksichtigt:

- „richtig fit“ - Test des Deutschen Sportbundes (DSB) (vgl. www.richtigfit.de)
- “lifeline” - Wellness und Gesundheit - Test (vgl. www.lifeline.de)
- „fit for fun“ - Test (vgl. www.fitforfun.de)
- “energy lab” - Test (vgl. www.energy-lab.de)
- “brigitte” - Test (vgl. www.brigitte.de)
- Gavin’s Verfahren einer Sportartenempfehlung (Kurzfassung) (vgl. o.A., 1990)

²⁵Tests müssen laut Lienert und Raatz (1998, S. 1) grundsätzlich wissenschaftlichen Standards entsprechen. Im Vergleich dazu können Verfahren als bestimmte Vorgehensweisen betrachtet werden, die sich eines oder mehrerer Tests bedienen. Eine genaue Beurteilung, ob in diesem Sinne der Begriff Test sich tatsächlich für die genannten Verfahren eignet, muss offen bleiben.

²⁶Trotz, dass keine Informationen vorliegen, wäre es anmaßend, die genannten Verfahren bzw. Tests als trivial oder unwissenschaftlich zu bezeichnen. Immerhin bieten sie am Sport interessierten Personen die Möglichkeit, überhaupt eine Auswahl sportlicher Aktivitäten zu finden.

Zu untersuchen ist, ob sich die einzelnen Variationen des hier entwickelten Verfahrens zur Sportartenempfehlung voneinander unterscheiden. Wie bereits erläutert wurde, gehen sowohl aus dem ganzheitlichen Verfahren als auch aus jenen ohne Berücksichtigung gesundheitlicher und auch finanzieller Aspekte entsprechend geeignete Sportarten hervor. Des Weiteren muss überprüft werden, inwieweit sich das in dieser Arbeit dargestellte Verfahren und auch die einzelnen Varianten von den alternativen und soeben genannten Tests unterscheiden. Vor dem Hintergrund dieser Fragestellungen können folgende Hypothesen zur Evaluation formuliert werden:

- H_{1a}: Das am Situationskonzept orientierte ganzheitliche Verfahren zur Sportartenempfehlung ist geeignet, individuell passende Sportarten zu ermitteln, die einen höheren Aufforderungscharakter zur Realisierung besitzen als alternative Testverfahren.
- H_{1b}: Die Variante des hier entwickelten Verfahrens zur Sportartenempfehlung, bei der gesundheitliche Einschränkungen nicht berücksichtigt werden, ermittelt individuell geeignete Sportarten, die einen höheren Aufforderungscharakter zur Realisierung besitzen als alternative Testverfahren.
- H_{1c}: Die Variante des hier entwickelten Verfahrens zur Sportartenempfehlung, bei der finanzielle Investitionsbereitschaft unberücksichtigt bleibt, ermittelt individuell geeignete Sportarten, die einen höheren Aufforderungscharakter zur Realisierung besitzen als alternative Testverfahren.
- H_{1d}: Es bestehen Unterschiede bezüglich des Aufforderungscharakters der ermittelten Sportarten zwischen den einzelnen Varianten des Verfahrens zur Sportartenempfehlung.

5.6.1.2 Stichprobe

Zur Durchführung dieser Studie steht eine Stichprobe von $N=38$ zur Verfügung. Die Rekrutierung der Untersuchungsteilnehmer erfolgte hierbei persönlich durch den

Verfasser in der Form, dass ihm nicht bekannte Personen persönlich an öffentlichen Orten angesprochen wurden. Sie wurden gebeten, ihre Postanschrift oder e-mail-Adresse zu hinterlassen, um ihnen die jeweiligen Inventare zusenden zu können. Ihr Alterdurchschnitt beträgt 42,54 Jahre ($SD=14,21$), von denen 44,7 % männlichen und 55,3 % weiblichen Geschlechts sind.

5.6.1.3 Durchführung

Der oben beschriebenen Stichprobe werden die oben genannten sieben Inventare ohne Angabe der Quelle vorgelegt. Dies geschieht sowohl auf postalischem Weg als auch durch e-mail. Ziel ist es, aufgrund der individuellen Beurteilungen der Items jeweils zunächst sieben Ergebnisse, die aus den einzelnen Verfahren (s.o.) resultieren, in Form von Auflistungen individuell geeigneter Sportarten zu generieren. Die bearbeiteten Inventare werden anschließend jeweils mit Hilfe der oben angegebenen Internetquellen, für das hier dargestellte Verfahren mittels des Inventars (vgl. Kap. 5.3.9) und der quantitativen Methode (vgl. Kap. 5.5) und gemäß der Vorgaben von Gavin (vgl. Gavin, 1989) eingegeben und ausgewertet. Wie erwähnt, gehen aus den Varianten des hier zu überprüfenden Verfahrens der Ermittlung geeigneter Sportarten drei unterschiedliche Ergebnisse hervor, da zusätzlich sowohl die gesundheitlichen als auch die finanziellen Angaben aus der ganzheitlichen Sportartenempfehlung ausgeklammert werden. Inwieweit sich diese Ergebnisse voneinander unterscheiden, hängt von den jeweiligen finanziellen und gesundheitsbezogenen Angaben der Person ab.

Als Ergebnis der jeweiligen Auswertungen können nun insgesamt neun verschiedene Empfehlungen festgehalten werden, die allesamt beanspruchen, individuell für die jeweilige Person geeignet zu sein. In manchen Fällen werden von den alternativen Tests allerdings keine konkreten sportspezifischen Vorschläge unterbreitet, sondern lediglich kategoriale Hinweise auf geeignete Aktivitäten wie beispielsweise Gesundheits- oder Natursport abgegeben. Solche Angaben werden für eine Evaluierung des entwickelten Verfahrens zur Sportartenempfehlung nicht berücksichtigt.

In einem weiteren Schritt werden die relevanten Sportartenempfehlungen ohne Angabe des jeweiligen Verfahrens den Teilnehmern der Studie ($N=38$) wiederum per Brief bzw. e-mail vorgelegt. Zur Operationalisierung des individuellen Aufforde-

rungscharakters der Sportarten, werden sie außerdem gebeten, die Ergebnisse danach zu bewerten, inwieweit sie sich vorstellen können, die für sie ermittelten sportlichen Betätigungen tatsächlich zu betreiben. Hierbei stehen den Teilnehmern der Untersuchung als Stufen-Antwort-Aufgaben Bewertungsmöglichkeiten in Form einer fünfstufigen Likert-Skala zur Verfügung (vgl. Bortz & Döring, 2002, S. 222ff.; Bortz, 1984, S. 145; Lienert & Raatz, 1998, S. 18ff.). Diese umfasst folgende Bewertungsmöglichkeiten:

- „Diese Sportart zu betreiben, kann ich mir sehr gut vorstellen.“ (++)
- „Diese Sportart zu betreiben, kann ich mir unter Umständen vorstellen.“ (+)
- „Ich bin mir nicht sicher.“ (+ -)
- „Diese Sportart zu betreiben, kann ich mir weniger vorstellen.“ (-)
- „Diese Sportart zu betreiben, kann ich mir überhaupt nicht vorstellen.“ (- -)

Für die Evaluation werden die abgegebenen Beurteilungen der Sportarten mit entsprechenden Testwerten versehen. Hierbei erhalten sportliche Aktivitäten, die mit (++) beurteilt werden, den Wert 4, jene, die mit (+) bewertet werden, den Wert 3. Die mit (+ -) beurteilten Sportarten erhalten den Wert 2, mit (-) beurteilte Aktivitäten den Wert 1 und schließlich diejenigen Sportarten, die subjektiv überhaupt keinen Anreizwert besitzen (- -) den Wert 0.

Die durch die verschiedenen Testverfahren generierten Sportartenlisten sind hinsichtlich der Anzahl enthaltener Sportarten zum Teil sehr unterschiedlich. So ermittelt ein Verfahren für eine Person bis zu 34 Sportarten, für einen anderen Teilnehmer jedoch lediglich zehn Aktivitäten. Ein anderer Test schlägt grundsätzlich nur drei Betätigungen als geeignet vor. Aus diesem Grund wird eine „konservative“ Datenreduktion vorgenommen, indem die betroffenen Testverfahren auf zehn ermittelte

Sportarten reduziert werden.²⁷ Es werden diejenigen Sportarten entfernt, welche den geringsten Aufforderungscharakter besitzen und somit einen niedrigen Wert erhalten. Als wichtige Voraussetzung zur weiteren Analyse ist außerdem festzuhalten, dass diejenigen Sportarten, die durch verschiedene Testverfahren individuell als geeignet ermittelt werden, durch die jeweilige Person auch identisch bewertet werden. Die Anzahl divergierender Fälle ist null, so dass diese Störvariable ausgeschlossen werden kann.

Zur empirischen Überprüfung der oben genannten Hypothesen werden in einem weiteren Schritt verschiedene statistische Tests durchgeführt. Um beurteilen zu können, ob sich die Beurteilungsergebnisse der einzelnen Verfahren zur Sportartenempfehlung statistisch signifikant unterscheiden, bieten sich entsprechende Signifikanztests an. Zur Überprüfung der oben formulierten Hypothesen (H_{1a} bis H_{1c}) ist es daher erforderlich, jedes alternative Testverfahren separat mit dem hier entwickelten am Situationskonzept orientierten Verfahren zur Sportartenempfehlung auf statistische Signifikanz hin zu analysieren. Da die jeweiligen Differenzen zwischen den einzelnen Alternativtests untereinander vor dem Hintergrund der hier interessierenden Fragestellung nicht relevant sind, werden t-Tests zur Überprüfung signifikanter Differenzen durchgeführt.²⁸

Zur Überprüfung der Hypothese (H_{1d}), ob Unterschiede zwischen den einzelnen Varianten des hier entwickelten Verfahrens zur Sportartenempfehlung bestehen, wird sowohl eine univariate Messwiederholungsanalyse als auch der t-Test zur Signifikanzprüfung durchgeführt. Die Ergebnisse der einzelnen empirischen Tests gehen aus den folgenden Ausführungen hervor.

²⁷Durch eine „konservative“ Datenreduzierung werden signifikante Unterschiede zwischen den Testmittelwerten unwahrscheinlicher, da Beurteilungen, welche einer Bestätigung der Nullhypothese zu- und somit einer Ablehnung der Forschungshypothese abträglich sind, eliminiert werden (vgl. hierzu Bortz, 1999, S. 129).

²⁸Es handelt sich um t-Tests für gepaarte Stichproben, da der Evaluation lediglich eine Gruppe an Untersuchungsteilnehmern zugrunde liegt. Auf eine Kontrollgruppe wird bewusst verzichtet, da sie im Zusammenhang mit der hier formulierten Fragestellung überflüssig ist. Damit ist eine grundsätzliche Problematik der Evaluation angesprochen, die jedoch nicht weiter vertieft wird (vgl. Bortz, 2002, S. 102; S. 116).

5.6.1.4 Ergebnisse

Folgende Tabelle zeigt zunächst deskriptiv die jeweilige Stichprobengröße ($N=38$), die errechneten Mittelwerte (M) über die Personen und Beurteilungen der Sportarten hinweg, sowie die entsprechenden Standardabweichungen (SD) der insgesamt neun berücksichtigten Testverfahren.

Tab. 5.47: Stichprobengröße (N), Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) verschiedener Testverfahren zur Sportartenempfehlung

Testverfahren	Bez.	N	M	SD
Verfahren zur Sportartenempfehlung (ganzheitlich)	A.1	38	2,89	0,40
Verfahren zur Sportartenempfehlung *	A.2	38	2,74	0,67
Verfahren zur Sportartenempfehlung **	A.3	38	3,07	0,48
„richtig fit“-Test	B	38	2,49	1,04
„lifeline“-Test	C	38	2,26	1,00
„fit for fun“-Test	D	38	2,33	0,69
„energy lab“-Test	E	38	2,16	1,53
„brigitte“-Test	F	38	2,36	0,78
Verfahren nach Gavin	G	38	2,10	0,94

Legende: *=ohne Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte; **=ohne Berücksichtigung finanzieller Aspekte; Bez.=Bezeichnung

Dem zufolge können sich die Teilnehmer der Evaluationsstudie im Mittel mit $M=2,89$ ($SD=0,40$) relativ gut vorstellen, Sportarten zu betreiben, welche durch das hier entwickelte ganzheitliche Verfahren (A.1) vorgeschlagen werden können. Bleiben die Angaben zur finanziellen Investitionsbereitschaft unberücksichtigt (A.3), so ergeben sich sportliche Betätigungen, die mit einem Mittelwert von $M=3,07$ ($SD=0,48$) sogar einen geringfügig höheren Anreizwert besitzen. Der Wert von $M=2,74$ ($SD=0,67$) deutet darauf hin, dass die ermittelten Ergebnisse, die unter Ausschluss der gesundheitlichen Einschränkungen ermittelt werden (A.2), ebenfalls reizvoll sind.

Vergleicht man damit die mittleren Ergebnisse jener Testverfahren, die ebenfalls beabsichtigen, individuell geeignete Sportarten empfehlen zu können, so ergeben sich hier durchweg geringere Anreizwerte. Während für das Testverfahren „richtig fit“ (B) ein Mittelwert von $M=2,49$ ($SD=1,04$) festgehalten werden kann, sind sich die Studienteilnehmer eher unsicher, ob die empfohlenen Sportarten der übrigen Tests (C, D, E, F, G) tatsächlich für sie geeignet sind. Zur grafischen Verdeutlichung

werden die jeweiligen Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) der untersuchten Testverfahren nochmals in Abb. 5.51 dargestellt.²⁹

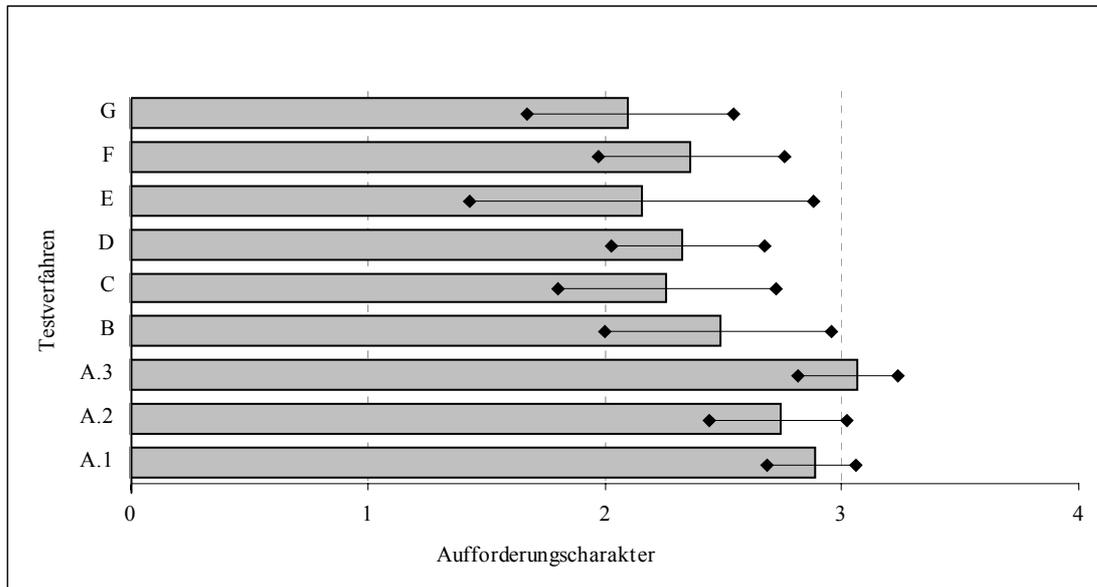


Abb. 5.51: Mittelwerte (M) und Standardabweichungen (SD) verschiedener Testverfahren zur Ermittlung individuell geeigneter Sportarten

Tab. 5.48 zeigt die Ergebnisse der jeweils auf Signifikanz überprüften Mittelwertunterschiede. Hierbei sind außer den t -Werten und den Freiheitsgraden (df) die Signifikanzwerte angegeben.

Tab. 5.48: Ergebnisse der t -Tests zur Überprüfung der jeweiligen Mittelwertunterschiede zwischen dem Verfahren der Sportartenempfehlung und alternativen Testverfahren

Testverfahren-Paar	t ($df=37$)	Signifikanz (einseitig)
A.1 - B	2,08	0,022
A.1 - C	3,60	0,001
A.1 - D	4,29	0,000
A.1 - E	2,75	0,005
A.1 - F	4,06	0,000
A.1 - G	4,75	0,000

Legende: t = t -Wert; df =Freiheitsgrade; A.1=Verfahren zur Sportartenempfehlung (ganzheitlich; B=“richtig fit“-Test; C=“lifeline“-Test; D=“fit for fun“-Test; E=“energy lab“-Test; F=“brigitte“-Test; G=Verfahren nach Gavin

²⁹Es gelten die bereits erläuterten Bezeichnungen der einzelnen Testverfahren bzw. Variationen.

Wie zu erkennen ist, unterscheiden sich die Mittelwerte der alternativen Tests signifikant und hoch signifikant von jenem des hier zu evaluierenden Verfahrens. Somit kann für das hier entwickelte internetbasierende System zur Sportartenempfehlung zunächst die Hypothese (H_{1a}) angenommen werden, der zufolge die durch das hier entwickelte Verfahren zur Sportartenempfehlung individuell ermittelten Sportarten einen statistisch bedeutsameren Anreizwert besitzen als jene der alternativen Testverfahren.

Des Weiteren werden die Mittelwertdifferenzen dargestellt (vgl. Tab. 5.49), die sich aus den t -Tests zwischen dem hier zu evaluierenden Verfahren ohne Berücksichtigung gesundheitlicher Einschränkungen und den genannten alternativen Tests ergeben.

Tab. 5.49: Ergebnisse der t -Tests zur Überprüfung der jeweiligen Mittelwertunterschiede zwischen dem Verfahren zur Sportartenempfehlung ohne Berücksichtigung gesundheitlicher Einschränkungen und alternativen Testverfahren

Testverfahren-Paar	t ($df=37$)	Signifikanz (einseitig)
A.2 - B	1,13	0,134
A.2 - C	2,45	0,010
A.2 - D	2,63	0,007
A.2 - E	2,11	0,021
A.2 - F	2,50	0,009
A.2 - G	3,55	0,001

Legende: t = t -Wert; df =Freiheitsgrade; A.2=Verfahren zur Sportartenempfehlung ohne Berücksichtigung gesundheitlicher Einschränkungen; B=„richtig fit“-Test; C=„lifeline“-Test; D=„fit for fun“-Test; E=„energy lab“-Test; F=„brigitte“-Test; G=Verfahren nach Gavin

Der Tabelle ist zu entnehmen, dass sich der Mittelwert des Verfahrens zur Ermittlung individuell geeigneter Sportarten ohne Berücksichtigung gesundheitlicher Einschränkungen von den jeweiligen Mittelwerten der alternativen Testverfahren signifikant und teilweise hoch signifikant unterscheidet. Allerdings ergibt sich keine bedeutsame Differenz im Vergleich mit dem Test „richtig fit“. Die formulierte Hypothese (H_{1b}) kann aus diesem Grund lediglich mit Einschränkungen bestätigt werden.

Werden die jeweiligen Mittelwertunterschiede des hier entwickelten Verfahrens ohne Berücksichtigung der finanziellen Investitionsbereitschaft und der alternativen Tests untersucht, ergeben sich folgende Ergebnisse (vgl. Tab. 5.50).

Tab. 5.50: Ergebnisse der t-Tests zur Überprüfung der jeweiligen Mittelwertunterschiede zwischen dem Verfahren zur Sportartenempfehlung ohne Berücksichtigung finanzieller Investitionsbereitschaft und alternativen Testverfahren

Testverfahren-Paar	t ($df=37$)	Signifikanz (einseitig)
A.3 - B	3,17	0,002
A.3 - C	4,62	0,000
A.3 - D	5,87	0,000
A.3 - E	3,47	0,000
A.3 - F	5,07	0,000
A.3 - G	5,45	0,000

Legende: t =t-Wert; df =Freiheitsgrade; A.3=Verfahren zur Sportartenempfehlung ohne Berücksichtigung finanzieller Investitionsbereitschaft; B=“richtig fit“-Test; C=“lifeline“-Test; D=“fit for fun“-Test; E=“energy lab“-Test; F=“brigitte“-Test; G=Verfahren nach Gavin

Aus obenstehender Tabelle ist zu erkennen, dass es sich um jeweils hoch signifikante Differenzen der Mittelwerte handelt. Dem zufolge kann jene Variante des zu evaluierende Verfahrens, welche die finanziellen Angaben nicht berücksichtigt, durchweg als geeigneter angesehen werden, individuell passende Sportarten zu ermitteln. Somit kann die oben formulierte Hypothese (H_{1c}) angenommen werden.

Um die Hypothese (H_{1d}) zu überprüfen, inwieweit sich die einzelnen Varianten des Verfahrens der Ermittlung individuell geeigneter Sportarten voneinander unterscheiden, werden auch sie statistisch miteinander verglichen. Die Ermittlung von geeigneten Sportarten ohne Berücksichtigung des gesundheitlichen Zustands, jene ohne Beachtung finanzieller Grenzen und auch eine zusammenfassende bzw. ganzheitliche Generierung können als Empfehlungen unter jeweils unterschiedlichen Bedingungen aber unter gleichen Voraussetzungen aufgefasst werden. Daher wird eine erweiterte Form des Signifikanztests, eine univariate Messwiederholungsanalyse über die verschiedenen Varianten des Verfahrens hinweg, durchgeführt. Tab. 5.51 zeigt das Ergebnis dieser Analyse.

Tab. 5.51: Ergebnis der univariaten Messwiederholungsanalyse für die Varianten des Verfahrens zur Sportartenempfehlung

Quelle	df	F	Signifikanz
Variante des Verfahrens	1,417*	9,4376	0,001

Legende: F =F-Wert; df =Freiheitsgrade; *= Nach Greenhouse-Geisser (Epsilon=0,709) korrigierte Freiheitsgrade, da keine Spharizität vorliegt (Mauchly-W=0,589; $p=0,000$).

Wie zu erkennen ist, bestehen hoch signifikante Unterschiede zwischen den implizierten Anreizwerten der Sportarten, die durch das ganzheitliche Verfahren, jenes ohne Berücksichtigung des Gesundheitszustandes und auch ohne Betrachtung des finanziellen Aspektes ermittelt werden. Diese Differenz ist entweder auf die gesundheitlichen Einschränkungen oder aber auf die finanziellen Aspekte zurückzuführen. Unabhängig davon kann jedoch die Hypothese (H_{1d}) angenommen werden, dass bedeutsame Differenzen vorliegen.

Werden die einzelnen Varianten durch Einzeluntersuchungen mittels t-Test miteinander verglichen, können folgende Ergebnisse festgehalten werden (Tab. 5.52).

Tab. 5.52: Ergebnisse der t-Tests zur Überprüfung der jeweiligen Mittelwertunterschiede zwischen den verschiedenen Varianten des Verfahrens zur Sportartenempfehlung

Testverfahren-Paar	t ($df=37$)	Signifikanz (zweiseitig)
A.1 - A.2	1,86	0,072
A.1 - A.3	-3,79	0,001
A.3 - A.2	3,58	0,001

Legende: t =t-Wert; df =Freiheitsgrade; A.1=Verfahren zur Sportartenempfehlung (ganzheitlich); A.2=Verfahren zur Sportartenempfehlung ohne Berücksichtigung gesundheitlicher Einschränkungen; A.3=Verfahren zur Sportartenempfehlung ohne Berücksichtigung finanzieller Investitionsbereitschaft

Demnach ist der Mittelwertunterschied zwischen der ganzheitlichen Variante des Verfahrens und jener, bei der die Angaben zu gesundheitlichen Einschränkungen unberücksichtigt bleiben, nicht signifikant. Allerdings ergeben sich hoch signifikante Differenzen aus der Analyse zwischen der ganzheitlichen Sportartenermittlung und der Verfahrensvariante, bei der finanzielle Aspekte ausgeklammert werden. Der negative t-Wert zeigt, dass durch die Ausgrenzung der Angaben zur finanziellen Investitionsbereitschaft Sportarten ermittelt werden, die im Mittel einen bedeutsam höheren Anreizwert besitzen. Ebenfalls hoch signifikant stellt sich der Unterschied zwischen den beiden Varianten des Verfahrens, das heißt sowohl ohne Berücksichtigung finanzieller als auch gesundheitlicher Aspekte, dar. Auch hier haben die ermittelten Sportarten bedeutend höheren Aufforderungscharakter, wenn deren Kosten nicht berücksichtigt werden.

5.6.2 Zusammenfassung

Ziel der Evaluationsstudie war es, die Wirksamkeit und somit auch die Qualität des hier entwickelten Verfahrens zur Sportartenempfehlung im Vergleich zu alternativen Tests zu überprüfen. Im Folgenden werden die Ergebnisse dieser Evaluationsstudie zusammengefasst und interpretiert. Es kann festgehalten werden, dass das am Situationskonzept orientierte Verfahren besser geeignet ist, tatsächlich passende Sportarten zu ermitteln als alternative Testverfahren. Die untersuchte Stichprobe kann sich demnach signifikant besser vorstellen, die für sie durch das hier entwickelte am Situationskonzept orientierte Verfahren zur Sportartenempfehlung ermittelten sportlichen Aktivitäten zu betreiben als jene durch die alternativen Tests generierten Aktivitäten. Daraus lässt sich ein höherer Anreizwert bzw. Aufforderungscharakter der empfohlenen sportlichen Betätigungen ableiten.

Werden durch das zu evaluierende Verfahren die Angaben der gesundheitlichen Einschränkungen nicht berücksichtigt, so können ebenfalls signifikante Unterschiede zwischen den untersuchten Tests ermittelt werden. Allerdings zeigt sich, dass unter diesen Voraussetzungen der Unterschied zum „richtig fit“-Test nicht bedeutsam ausfällt. Offensichtlich spielt der individuelle Gesundheitszustand eine entscheidende Rolle, wenn es um die subjektive Bewertung empfohlener Sportarten geht. Für diesen Fall sind weitere Studien sicherlich angebracht.

Hoch signifikant sind dagegen sämtliche Unterschiede, wenn im Rahmen des hier entwickelten Verfahrens die finanziellen Aspekte außer Acht gelassen werden. Es ergeben sich demnach attraktivere bzw. anregendere Sportarten, wenn sportartspezifische Investitionskosten unberücksichtigt bleiben. Aufgrund dieses Ergebnisses ist anzunehmen, dass unabhängig von der Kompetenz- oder Valenzperspektive geeignetere Sportarten vorgeschlagen werden können, wenn deren Kosten nicht mit einkalkuliert werden.

Werden weiterhin die einzelnen Varianten Verfahrens zur Sportartenempfehlung (A.1, A.2 und A.3) miteinander verglichen, so ergeben sich ebenfalls signifikante Unterschiede. Das bedeutet, dass sich der Aufforderungscharakter der individuell ermittelten Sportarten deutlich in den Fällen voneinander unterscheidet, in denen die Person ganzheitlich betrachtet wird und in denen gesundheitliche Einschränkungen und auch unabhängig davon finanzielle Aspekte unberücksichtigt bleiben. Ein statis-

tischer Vergleich der einzelnen Varianten ergibt, dass sich insgesamt reizvollere Sportarten ermitteln lassen, wenn deren finanzielle Kosten nicht berücksichtigt werden. Um den Stellenwert des finanziellen Aspektes bei der Eignungswahl sportlicher Betätigungen weiter zu spezifizieren, sind ebenfalls weitere Studien notwendig.

Die Ergebnisse der Evaluationsstudie geben einen ersten Hinweis darauf, wie effektiv das hier entwickelte Verfahren zur Ermittlung individuell geeigneter Sportarten tatsächlich ist. Allerdings dürfen diesbezüglich die Überprüfungen nicht als abgeschlossen angesehen werden. Als problematisch erweisen sich die Kriterien zur internen und externen Validität. So wurden in der vorliegenden Evaluationsstudie die Beurteilungen der individuell generierten Sportarten durch die Stichprobe unter nicht kontrollierbaren Bedingungen durchgeführt. Vielmehr wurde die Liste ermittelter Aktivitäten den Studienteilnehmern postalisch bzw. durch e-mail zugesandt. Weiterhin kann nicht ausgeschlossen werden, dass Bewertungen der Sportarten zum Teil willkürlich abgegeben wurden, da möglicherweise manche Betätigungen nicht oder zumindest nur unzureichend bekannt sind. Ebenso ist es möglich, dass einige Untersuchungsteilnehmer bereits aktiv sind und dementsprechend „ihre“ Sportarten sehr positiv oder unter Umständen sogar eher ablehnend bewerten. Inwieweit durch das Verfahren unterschieden werden kann, ob die Bewertung der Sportarten von bereits aktiven Personen vorgenommen wurde, oder ob es inaktiven Menschen eine Auswahl individuell passender Betätigungen an die Hand gibt, kann an dieser Stelle nicht geklärt werden.

Ebenfalls als kritisch anzumerken ist, dass über die zur Evaluation herangezogenen alternativen Testverfahren keine näheren Informationen vorliegen. Dies betrifft zum einen die Reliabilität und Validität der eingesetzten Inventare und zum anderen die Nachvollziehbarkeit der entsprechenden Aus- und Bewertungen unter anderem hinsichtlich des Einflusses auf die Eignungsfeststellung sportlicher Betätigungen. Schließlich ermitteln in manchen Fällen die alternativen Tests keine konkreten Sportarten, sondern weisen lediglich unspezifisch auf Bewegungsklassen wie beispielsweise Gesundheitssport hin. Wie jedoch den ausführlich dargestellten Sportartenprofilen (vgl. Anhang D) zu entnehmen ist, hängt der gesundheitsfördernde Wert einer Sportart von vielen Faktoren wie z.B. der individuellen Steuerung von Belastungsfaktoren ab. Diesbezüglich weist Schwenkmezger (2001, S. 235ff.) darauf hin,

dass dieser Begriff Gesundheitssport ein weites Feld umspannt und somit eine eindeutige Zuordnung entsprechender Betätigungen generell gar nicht möglich ist.

6 DISKUSSION

Folgende Ausführungen dienen dazu, rückblickend im Rahmen einer Diskussion nennenswerte Aspekte aufzugreifen, die während der Entwicklung des Verfahrens zur Sportartenempfehlung aufgefallen sind. Sie sind als Reflexion zu verstehen und bilden die Grundlage für entsprechende Schlussfolgerungen und künftig zu leistende Arbeiten. Zunächst werden allgemeine Punkte genannt, die sich inhaltlich auf die in Kap. 5 beschriebene methodische Vorgehensweise, insbesondere die Entwicklung des Personen- und der Sportartenprofile beziehen. Anschließend werden speziell die Anwendung im Internet betreffende Besonderheiten herausgestellt.

6.1 Allgemeine Aspekte

Die vorliegende Arbeit versteht sich als Entwicklung eines theoretisch fundierten Verfahrens, um Menschen individuell geeignete sportliche Aktivitäten empfehlen zu können. Die theoretischen Grundlagen bilden hierbei der handlungstheoretische Ansatz nach Nitsch und Hackfort (1981), Hackfort (1983; 1986), Hackfort, Munzert und Seiler (2000) und Nitsch (1986; 2000), das persönlichkeitspsychologische Modell der „big fives“ nach Costa und McCrae (1989, 1992a) sowie verschiedene motivationspsychologische Aspekte (vgl. Kap. 4).

Auf der Basis dieses theoretischen Rahmens wird mit Hilfe eines empirisch überprüften Inventars ein sportspezifisches individuelles Personenprofil erstellt. Diesem persönlichen Profil stehen eine Vielzahl unterschiedlicher Sportartenprofile gegenüber, die in einem weiteren Schritt mittels mathematischer Methoden quantitativ miteinander abgeglichen werden. Da es das Ziel dieses Abgleichs ist, für den Personenkreis der Neuanfänger und auch der Wiedereinsteiger Sportarten zu finden, die tatsächlich ausreichenden Anreizwert zur Realisierung besitzen, wird es künftig von Bedeutung sein, eine Normierung des Inventars vorzunehmen. Aus einer solchen Normierung gehen Standardwerte hervor, mit deren Hilfe einzelne Profile miteinander verglichen und in ein Bezugssystem eingeordnet werden können (vgl. Lienert & Raatz, 1998, S. 11ff.).

Weiterhin kann in Bezug auf die Eignung des Verfahrens für verschiedene Altersgruppen bis zu diesem Zeitpunkt keine eindeutige Begrenzung festgelegt werden. Grundsätzlich sind die Items des Inventars zur Bestimmung des individuellen Personenprofils leicht verständlich formuliert. Jedoch ist anzunehmen, dass besonders junge und ältere Personen möglicherweise Schwierigkeiten mit dem Verständnis einiger Aussagen haben (vgl. hierzu auch Borkenau & Ostendorf, 1993, S. 24). Hierzu sind weitere Analysen angebracht, um mögliche altersbedingte Störeinflüsse ausschließen zu können.

Des Weiteren wurde bereits in Kap. 5.6 darauf hingewiesen, dass der individuelle Gesundheitszustand offensichtlich mit darüber entscheidet, als wie anregend die ermittelten sportlichen Aktivitäten empfunden werden. Um den Einfluss der Gesundheit auf die Attraktivität des Sports näher bestimmen zu können, sind daher auch diesbezüglich weitere Analysen erforderlich.

Darüber hinaus ist der Stellenwert finanzieller Aspekte zu überprüfen. Wie durch die Evaluation ebenfalls aufgezeigt werden konnte, ergeben sich attraktivere sportliche Aktivitäten, wenn sowohl deren spezifischen Kosten als auch die Bereitschaften oder Fähigkeiten der Person unberücksichtigt bleiben. Zu klären ist daher die Frage, ob sich in diesem Kontext der Anreizwert sportlicher Aktivitäten eher aus einer Valenz- oder eher aus einer Kompetenzperspektive beeinflussen lässt. Wahrscheinlich ist, dass dieser Aspekt jedoch individuell sehr unterschiedlich zu bewerten ist. Möglichkeiten zur Aufklärung könnten sich aus einer anschließenden Beratung und Betreuung ergeben. Erste Überlegungen hierzu werden in Kap. 7 genannt.

Des weiteren fiel im Rahmen der Expertenbefragung im Hinblick auf die Herleitung der Sportartenkennwerte (vgl. Kap. 5.4; Anhang D) auf, dass trotz sportartspezifischer Fachkompetenz der einzelnen Fachleute und trotz einheitlicher Erläuterungen bezüglich der zu beurteilenden Dimensionen doch teilweise unterschiedliche Auffassungen und Interpretationen vorherrschen. Aus diesem Grund wurden zu einem späteren Zeitpunkt in Zusammenarbeit mit sportwissenschaftlichen Experten geringfügige Korrekturen einzelner Sportartenprofile vorgenommen. Zur Verbesserung der Profilvalidität (vgl. Lienert & Raatz, 1998, S. 324ff.) ist es daher notwendig, künftig zusätzliche sportartspezifische Expertenbefragungen durchzuführen und diese anschließend mittels empirischer Methoden auszuwerten. Anzustreben sind auch hier

letztlich standardisierte Profile, um somit zur Qualitätsverbesserung der Sportartenempfehlung beizutragen.

Zur Anwendung gelangt dieses Verfahren, dessen struktureller Aufbau und Methodik zur Ermittlung geeigneter Sportarten ausführlich in Kap. 5 beschrieben wurde, schließlich durch das Internet als innovatives Kommunikations- und Informationsmedium. Die Implementierung des hier entwickelten dynamischen Verfahrens zur Sportartenempfehlung im Internet wurde in Kap. 5.1 und Kap. 5.2 dargestellt. Im Zusammenhang mit dieser Form der Praxisanwendung müssen nun einige Punkte erwähnt und diskutiert werden, da sich nicht nur Vorteile, sondern auch als kritisch zu betrachtende Aspekte hinsichtlich der Nutzung des Internets zur Empfehlung geeigneter Sportarten herausgestellt haben. Beides wird nun in den folgenden Ausführungen verdeutlicht.

6.2 Nachteile der Nutzung des Internets zur Sportartenempfehlung

Das Medium Internet hat als neue Form des weltweit möglichen Informationsaustausches und als Möglichkeit zur Sportartenempfehlung, wie bereits erwähnt, auch nennenswerte kritische Aspekte. Grundsätzlich ist festzuhalten, dass bei internetbasierten Angeboten, zu denen z.B. auch Beratungen gehören, die Professionalität des Anbieters für den Nutzer nur schwer ersichtlich ist. Gerade die große unüberschaubare Angebotspalette z.B. psychologischer Beratungen im Internet hat in letzter Zeit dazu geführt, dass auch unqualifizierte „Fachleute“ als Etikettenschwindler und „Rattenfänger“ (vgl. Hünerfrauth, 2001, S. 513), welche dem eigentlichen Qualitätsstandard nicht gerecht werden, als solche aber vom laienhaften Nutzer nicht erkannt werden (vgl. Döring, 2000, S. 531; Lang, 2001, S. 511), im Internet erscheinen. Diesbezüglich werden entsprechende qualitätssichernde und -prüfende Maßnahmen aber wohl bald für renommierte Internetdienste zur Verfügung stehen (vgl. Rockmann, 2002). Erste Unternehmungen in eine solche Richtung werden kommerziell durch sogenannte Check-Systeme bereitgestellt. Diese Dienste beabsichtigen, gegen Vorlage entsprechender Unterlagen wie Ausbildungs- und Abschlussnachweis Professionalität zu bescheinigen. Allerdings ist grundsätzlich wohl eher ein entsprechender Nachweis und eine spezielle Form der Zertifizierung durch die jeweiligen Berufsver-

bände vorzuziehen. Überdies wäre im Rahmen einer Kontrolle des gesamten Internets die Vorlage und Bestätigung bestimmter Qualitätsnachweise denkbar, etwa in Form eines Zulassungsantrags bei dafür einzurichtenden Internetstellen.

Für den medizinischen und gesundheitsbezogenen Bereich kann dazu die Entwicklung von MedCERTAIN (MedPICS Certification and Rating of Trustworthy Health Information on the Net) genannt werden.¹ Hierbei handelt es sich um ein Projekt zur Schaffung eines fälschungssicheren Gütesiegels für qualitätsgeprüfte Gesundheitsangebote aller Art, welches von der Europäischen Union (EU) derzeit gefördert wird. Dieses Gütesiegel kann der Betreiber der Internetseite nicht selbst in sein Internet-Angebot statisch einbinden, sondern es wird dort durch übergeordnete Stellen dynamisch eingeblendet. Durch Mausklick auf dieses Siegel können dann sogenannte Metadaten zu dem betreffenden Angebot aufgerufen werden. Für diese qualitätssichernde Zertifizierung existieren mehrere Stufen, die von reinen Informationen über den Anbieter und dessen Internetseite über eine inhaltliche Überprüfung des Angebots bis hin zur zusätzlichen Expertise verschiedener Wissenschaftler reicht.

Das erste Gütesiegel für psychologische deutschsprachige Beratungen im Internet wurde durch die DPA GmbH (Deutsche Psychologen Akademie GmbH) im September 2001 vergeben.² Dieses Gütesiegel wird auf Antrag und nach entsprechender Prüfung durch die DPA GmbH ausgestellt, bezieht sich hauptsächlich auf die Beraterperson und seine Qualifikation und hat in einer ersten Stufe eine begrenzte Gültigkeit von zwei Jahren. Das Siegel zur Qualitätssicherung psychologischer Beratung im Internet umfasst insgesamt sechs vom Berater zu erfüllende Kriterien, die zunächst seine Grundqualifikation betreffen, seine berufsethische Schweigepflicht und weitere ethische Verpflichtungen wie Vertraulichkeit und Anonymität gewährleisten. Weitere Kriterien beziehen sich auf die Zeitnähe seiner Antworten, welche der Berater innerhalb von drei Tagen auf gestellte Fragen zu leisten hat. Des Weiteren gelten Anweisungen, welche die Angebotsgrenzen aufzeigen. So wird von einem seriösen und qualifizierten „online-Berater“ erwartet, darauf hinzuweisen, dass seine Bera-

¹vgl. hierzu www.multimedica.de/public/fachportal/alle/010medonline/zertifizierung.html

²vgl. hierzu <http://www.bdp-verband.org/html/akademie>

tung keineswegs die persönliche Konsultation eines ansässigen Psychologen ersetzt. Schließlich gilt als Kriterium zum Erhalt des Gütesiegels der Nachweis über technische Kenntnisse und Sicherheitsstandards hinsichtlich des Mediums Internet (vgl. Lang, 2001, S. 512).

Ein weiterer als kritisch zu bezeichnender Aspekt, welcher im Zusammenhang mit dem Gütesiegel in der Fachwelt bereits thematisiert wird, betrifft die vertrauliche Behandlung der abgegebenen Angaben im Internet. Kann der Nutzer des Internetangebotes grundsätzlich davon ausgehen, dass seine Daten tatsächlich nicht zu weiteren als den ihm bekannten Zwecken verwendet werden? Aus rein ethischen Gründen ist der Anbieter wissenschaftlich fundierter Dienstleistungsangebote hierzu selbstverständlich verpflichtet (vgl. Allmer, 2001b, S. 23). Dies wird aber aufgrund der bereits erwähnten übermäßigen Vielfalt sämtlicher Internet-Dienstleistungsangebote und der damit einhergehenden Gefahr des Etikettenschwindels keine beruhigende Auswirkung auf den Nutzer haben. An dieser Stelle sei ausdrücklich darauf hingewiesen, dass sämtliche Daten der Person in der Datenbanktabelle „user“ (vgl. Kap. 5.2.1) vertraulich behandelt werden und lediglich als reproduzierbare und individuelle Informationsbasis für weiterführende sportbegleitende Beratungen dienen. Hinsichtlich des genannten Gütesiegels für das internetbasierende Dienstleistungsangebot der Sportartenempfehlung stellt sich die Frage, ob und unter welchen Bedingungen dies künftig beantragt werden kann.

Des Weiteren muss erwähnt werden, dass aufgrund der anwendungsbedingten räumlichen Distanz kein persönliches Verhältnis zwischen Nutzer und Administrator aufgebaut werden kann. Eine zwischenmenschliche Beziehungsbildung und der Aufbau eines Vertrauensverhältnisses ist daher nicht möglich, es sei denn, es entstehen im Anschluss an die dynamische Empfehlung geeigneter Sportarten e-mail-Kontakte über kontakt@sport-und-beratung.de zur weiterführenden Beratung im Hinblick auf die praktischen Ausübung des Sports. Trotz allem muss die Anonymität durch besondere Fachkompetenz und einen qualitativ hochwertigen Standard des Verfahrens kompensiert werden.

Außerdem muss erwähnt werden, dass keine standardisierten Durchführungsbedingungen gewährleistet werden können. Während in aller Regel Tests unter kontrollierbaren und einheitlichen Bedingungen durchgeführt werden, um Störeinflüsse aus-

zuschließen, ist dem Administrator des Verfahrens im Internet eine entsprechende Kontrolle und Einflussnahme nicht möglich. Diese möglichen Störvariablen, zu denen auch Verständnis- und Interpretationsschwierigkeiten bezüglich des Inventars zu zählen sind, können sowohl aufgrund der räumlich-zeitlichen Distanz als auch aufgrund der als „technisch-mechanisch“ zu bezeichnenden Methode des Abgleichs (vgl. Kap. 5.5) nicht vermieden werden. Es hat sich im Laufe der Zeit während einigen Nutzungen des Verfahrens jedoch gezeigt, dass durch anschließende e-mail-Kontakte Unklarheiten beseitigt werden können.

Schließlich kann durch die soeben als „technisch-mechanisch“ bezeichnete Abgleichmethode das Ergebnis der Sportartenermittlung auch verzerrt werden. Wie mehrfach erwähnt wurde, zielt das Verfahren zur Sportartenempfehlung darauf ab, für Wiedereinsteiger oder Anfänger individuell geeignete Sportarten zu ermitteln. Dahinter steht die Grundannahme, dass diese Personen sportlichen Betätigungen gegenüber grundsätzlich neutral eingestellt sind und weder Neigungen zu „heimlich“ favorisierten Sportarten haben noch bereits Langzeitaktive sind und daher das Inventar im Sinne einer sportspezifischen Erwünschtheit bearbeiten. Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass sportlich bereits aktive Menschen die Effektivität bzw. „Treffgenauigkeit“ der hier entwickelten Sportartenempfehlung insofern überprüfen, als dass sie eine Bestätigung ihrer bisherigen Aktivitäten erwarten. Es muss daher nochmals herausgestellt werden, dass mit dem vorliegenden Verfahren eine individuelle, aber auch objektive Ausgangssituation zum Anlass genommen wird, um prinzipiell sportinteressierten Menschen Sportarten empfehlen zu können. Diese Problematik ist gegebenenfalls aufzugreifen, um im Zusammenhang mit Sozialisationsprozessen *durch* Sport eine Verbindung zur hier thematisierten Selektion *zum* Sport herzustellen.

6.3 Vorteile der Nutzung des Internets zur Sportartenempfehlung

Das Internet hat sich jedoch trotz der genannten kritischen Aspekte als ein wesentliches Medium zur Kommunikation, Information und Aus- und Weiterbildung herauskristallisiert. Im Hinblick auf individuelle Dienstleistungsangebote wie z.B. Sportartenempfehlungen, aber auch weiterführende Beratungen im und zum Sport gilt als

entscheidender Vorteil gegenüber der herkömmlichen Realisierung solcher Angebote die Tatsache, dass sie jederzeit (Aspekt der zeitlichen Unabhängigkeit) durchgeführt werden können. Der Nutzer ist somit nicht abhängig von terminlichen Vorgaben und kann im Grunde von jedem Computer mit Internetzugang (Aspekt der Ortsunabhängigkeit) jederzeit das ihn interessierende Angebot in Anspruch nehmen.

Ein weiterer Vorteil für den Nutzer besteht darin, dass es keiner nennenswerten persönlichen Überwindung bedarf, das Angebot in Anspruch zu nehmen. Hiermit ist unter anderem der Aspekt der Zumutbarkeit angesprochen. Demnach kann sich der Nutzer die äußeren Bedingungen und ein ihm angenehmes Ambiente selbst schaffen, ohne entsprechenden Vorgaben eines Experten oder Instructors ausgesetzt zu sein. Während einige Menschen die Begegnung mit Fachleuten scheuen oder auch der Aufwand im Rahmen einer Aufwand-Effekt-Kalkulation zu Ungunsten der Konsultation ausfällt, müssen zur Ermittlung individuell geeigneter Sportarten lediglich und unkompliziert „online“ sportrelevante Aussagen auf deren Grad des individuellen Zutreffens beurteilt werden (Aspekt der Ökonomie). Inwieweit das dadurch festgestellte Personenprofil und die dazu passenden Sportaktivitäten die betroffene Person dazu anhalten, das Ergebnis der Sportartenempfehlung tatsächlich zu realisieren, hängt zum einen von der persönlichen Intentionsbildung und zum anderen maßgeblich von der Qualität bzw. „Treffgenauigkeit“ des Verfahrens ab. Aus der Sicht des Nutzers handelt es sich mit der dynamischen Sportartenempfehlung im Internet um eine sehr unkomplizierte und bequeme Möglichkeit, für sich geeignete sportliche Aktivitäten zu ermitteln und dadurch möglicherweise lebenslangen Sport zu erfahren.

Aus der Sicht des Verfassers gilt als besonders hervorzuhebender Aspekt, dass aufgrund der Nutzung des Internets und der beschriebenen Werkzeuge (vgl. Kap. 5.2) uneingeschränkt Optimierungen des Verfahrens zur Sportartenempfehlung möglich sind. Zum einen kann der Pool verfügbarer Sportarten aufgrund der genannten Werkzeuge (vgl. Abb. 5.5) beliebig verändert und erweitert werden, zum anderen sind Modifizierungen des Inventars zur Ermittlung sportartspezifischer Personenprofile (Abb. 5.4) jederzeit möglich. Somit handelt es sich nicht um ein abgeschlossenes, sondern um ein offenes System, welches einem permanenten Optimierungs-, Erweiterungs- und qualitätssichernden Prozess unterliegt. Die Konsequenzen einer

zu Beginn dieses Kapitels bereits erwähnten Forderung einer Normierung sowohl des Inventars als auch der Sportartenprofile können daher erfüllt und entsprechend in das Verfahren integriert werden.

7 ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK

Nachdem der gesamte Entwicklungsverlauf des Verfahrens zur Ermittlung individuell geeigneter Sportarten eingehend dargestellt wurde, folgen nun abschließende Bemerkungen. Zunächst werden die einzelnen Teilschritte gemäß des in Abb. 2.1 dargestellten strukturellen Ablaufes der Arbeit sowie die Ergebnisse der Entwicklung zusammengefasst. Es folgen anschließend weiterführende Anmerkungen, um einen Ausblick darauf zu geben, welche auf die bisherigen Ergebnisse aufbauenden Maßnahmen ergriffen werden können.

Zusammenfassung

Ausgangspunkt dieser Arbeit war die Erkenntnis, dass im Rahmen beraterischer Tätigkeiten speziell im Freizeitsport ein entsprechend hoher Bedarf vorhanden ist. Diesbezügliche Forderungen beziehen sich unter anderem darauf, Menschen im Sinne einer Zuwendungs- und Orientierungshilfe zur Seite zu stehen, indem ihnen auf individuelle Bedürfnisse und Möglichkeiten angepasste geeignete Sportarten empfohlen werden. Dies wird durch die Tatsache unterstrichen, dass zum einen viele Personen als ehemalige aktive Sportler ihr Interesse an sportlicher Betätigung im individuellen Lebenslauf vorübergehend verlieren und somit zur Gruppe der Sportaussteiger gezählt werden können (vgl. Allmer, 2002, S. 10). Zum anderen sind diejenigen zu nennen, die sich bisher keiner aktiven Bewegungsform zugewendet haben, weil sie ihre geeignete sportliche Aktivität noch nicht gefunden haben. Aus sportwissenschaftlicher Sicht resultiert daraus die Aufgabe, nach Möglichkeiten zu suchen, dieses individuelle Sportengagement positiv zu beeinflussen, indem ein Verfahren zur Verfügung gestellt wird, mit dessen Hilfe individuell abgestimmte Sportarten ermittelt werden können.

Mit der Entwicklung des vorliegenden Verfahrens ist nun eine Möglichkeit gegeben, einen entscheidenden Beitrag zu einem der zentralen Themen praxisbezogener Tätigkeiten im Freizeitsport, nämlich der Beratung im Sinne der Orientierungshilfe, leisten zu können (vgl. Hackfort, 2001, S. 233ff.). Des Weiteren ist dieses Verfahren durch die Nutzung des Internet als innovatives Informations- und Kommunikationsmedium ermöglicht worden. Die Vorteile einer solchen Verfahrensweise sind in ers-

ter Linie in der zeitlichen und örtlichen Unabhängigkeit zu sehen und wurden bereits ausführlich aufgezeigt (vgl. Kap. 6).

Um den Menschen und sein sportliches Handeln aus einer umfassenden Perspektive betrachten zu können, wurde ein theoretischer Rahmen gewählt, der sich auf das Situationskonzept des handlungstheoretischen Ansatzes nach Nitsch und Hackfort (1981), Hackfort (1983; 1986), Hackfort, Munzert und Seiler (2000) und Nitsch (1986; 2000) bezieht. Dieser Ansatz bildet hierbei die Grundlage für eine Sportartenempfehlung, indem die Grundkomponenten des menschlichen Handelns Person, Umwelt und Aufgabe unter Berücksichtigung der subjektiven Kompetenzen und Valenzen analysiert werden. Hieraus lässt sich ein individuelles Personenprofil konstruieren, dessen empirische Herleitung eingehend in Kap. 5.3 dargestellt wurde und das als individuelle Ausgangsinformation für die anschließende Ermittlung geeigneter Sportarten dient. In Korrespondenz zu diesem Personenprofil wurden insgesamt 64 Profile verschiedener sportlicher Aktivitäten entwickelt, die im Sinne spezifischer Anforderungen die Grundlage der Ermittlung individuell passender Sportarten bilden (vgl. Anhang D).

In einem weiteren Schritt wurde der Kernpunkt des Verfahrens entwickelt, indem mit Hilfe der Summe der kleinsten Quadrate die personenspezifischen Informationen mit den sportartspezifischen Anforderungsprofilen quantitativ abgeglichen werden. Mittels dieser Methode ist es möglich, die sportlichen Aktivitäten in eine Rangordnung zu bringen, um Aussagen darüber treffen zu können, welche Sportarten sich als geeignet und welche sich als weniger geeignet erweisen. Ergänzend zur ganzheitlichen Betrachtung der Person können zusätzlich diejenigen sportlichen Betätigungsformen ermittelt werden, die sich als geeignet herausstellen, wenn zum einen finanzielle und zum anderen gesundheitliche Aspekte unberücksichtigt bleiben. Somit können die Eignungen der Sportarten aus differenzierter Perspektive betrachtet werden.

Des Weiteren wurde das Verfahren zur Ermittlung geeigneter Sportarten einer Evaluation unterzogen. Mit Hilfe einer der summativen Überprüfung zuzuordnenden Studie konnte statistisch die Effektivität der Sportartenempfehlung überprüft werden, wodurch erste Hinweise auf die Qualität des entwickelten Verfahrens abgegeben werden können. Als Ergebnis ist festzuhalten, dass es zum einen eindeutig in der

Lage ist, individuell geeignete Sportarten zu generieren, die ausreichenden Aufforderungscharakter zur Realisierung besitzen. Zum anderen unterscheidet es sich diesbezüglich deutlich von alternativen Verfahren.

Zur Anwendung kommt das hier entwickelte Verfahren zur Sportartenempfehlung mit Hilfe des Internets als neues Informations- und Kommunikationsmedium. In diesem Zusammenhang wurde die entsprechende Implementierung im Internet, die über die URL www.sport-und-beratung.de zu erreichen ist, sowie die einzelnen nacheinander aufrufbaren Internetseiten dargestellt. Ebenfalls wurden jene für diesen dynamischen Internetauftritt notwendigen Werkzeuge wie das Datenbanksystem MySQL Version 4.0.13 sowie das Verwaltungsinstrument phpMyAdmin Version 2.5.1 und die erforderliche Programmiersprache PHP Version 4.2 ausführlich im Kontext mit der Implementierung des Verfahrens erläutert. Als besonderes Merkmal ist hierbei die Dynamik herauszustellen, welche durch die Verwendung dieser speziell dafür konzipierten Internettools realisiert werden kann (vgl. Kap. 5.2). Als weiteres Merkmal der verwendeten Instrumente ist die Möglichkeit einer fortlaufenden Verwaltung, Erweiterung, Modifizierung und Optimierung der gesamten Empfehlung individuell geeigneter Sportarten herauszustellen.

Ausblick

Aufgrund der soeben erwähnten Möglichkeit einer Erweiterung und Optimierung des hier entwickelten Verfahrens ergeben sich Forderungen, die ergänzend zu den in Kap. 6 bereits erwähnten Diskussionspunkten aufgegriffen werden müssen. So kann die „Treffgenauigkeit“ der Ergebnisse einer Sportartenermittlung erhöht werden, indem weitere Sportarten der bisherigen Auswahl von derzeit 64 sportlichen Aktivitäten hinzugefügt werden (vgl. Tab. 5.21). Aufgrund der Konstruktion der internetbasierten Werkzeuge ist dies problemlos möglich (vgl. Kap. 5.1 und Kap. 5.2).

Hinsichtlich einer fortlaufenden Überprüfung des Verfahrens zur Sportartenempfehlung sollten überdies Studien durchgeführt werden, die der formativen Evaluation zuzuordnen sind (vgl. Bortz & Döring, 2002, S. 112). Im Sinne einer Begleitforschung findet dadurch eine weiterführende Kontrolle der Wirksamkeit und Effektivität statt, die ebenfalls dazu beiträgt, den Forderungen eines hohen Qualitätsstandards gerecht zu werden. Solche begleitenden Studien könnten mit einer an die Ermittlung

individuell geeigneter Sportarten anknüpfenden Beratung (counseling) und Betreuung (coaching) gekoppelt werden. Erste Überlegungen hierzu, die im Laufe der Verfahrensentwicklung entstanden sind, werden durch folgende Ausführungen skizziert.

Beratungsmaßnahmen zielen grundsätzlich darauf ab, einem Ratsuchenden Hinweise zu geben, „...die es ihm ermöglichen, ein besseres Verständnis über sich, seine Umwelt, die Beziehung dazu und/oder eine Aufgabe aufzubauen und der in einer Klärung von Zielen, Bedeutungs- und Wertsetzungen für zukünftiges Handeln mündet.“ (vgl. Hackfort, 2003, S. 229; vgl. auch Hackfort, i.Dr.). In diesem Sinne kann das vorliegende und hier entwickelte Verfahren zur Ermittlung individuell geeigneter Sportarten als eine Grundlage betrachtet werden, einer Person derartige Hinweise zu geben. Der eigentliche Beratungsprozess schließt sich an die Kenntnis über passende Sportarten an und kann durch den zwischenmenschlichen Kontakt über die e-mail-Adresse kontakt@sport-und-beratung.de realisiert werden. Beratung bezieht sich hierbei sowohl auf eine Spezifizierung und auf weiterführende Erläuterungen der empfohlenen Sportarten als auch auf konkrete Tipps zum Zwecke einer Realisierung. Problematisch erscheint ein Beratungsprozess gerade im Kontext mit der Art und Weise der internetspezifischen Kommunikation. So werden von Hackfort (i.Dr.) fünf Phasen genannt, nämlich jene der Beziehungsbildung, der Beschreibung und Bewertung des Problems, der Zielsetzung des Beratungsprozesses, der Festlegung einer Intervention und schließlich die Evaluation. Der Beratungserfolg wird letztlich durch die Qualität aller genannten Phasen entscheidend beeinflusst. Jedoch ist bereits die Entstehung einer Beziehung und der Aufbau notwendiger Empathie zwischen beiden Interaktionspartnern aufgrund der Anonymität und räumlichen Distanz nur schwer möglich. Vor diesem Hintergrund spielt sowohl die Präsentation des Verfahrens zur Sportartenempfehlung im Internet als auch die Seriosität und Qualität der Ergebnisse eine herausragende Rolle, wenn beabsichtigt wird, erfolgreich „online-Beratung“ zu betreiben.

Des Weiteren könnte ein Beratungsverhältnis durchaus in eine als direktive Maßnahme zu charakterisierende Betreuung übergehen. Beratung und Betreuung unterscheidet sich laut Hackfort (2003, S. 229) dadurch, dass bei der Betreuung Hilfe und Unterstützung in speziellen Situationen gegeben wird. Solche Situationen können an dieser Stelle zunächst nur konstruiert werden und beziehen sich unter Umständen auf

Schwierigkeiten bei der Umsetzung sportlichen Handelns bzw. bei der praktischen Realisierung der ermittelten Sportarten oder umfassen ergänzende Hilfestellungen bei der Suche nach geeigneten sportlichen Alternativen.

Ein entsprechender Informationsaustausch zwischen Nutzer und Administrator kann in solchen konstruierten Fällen über e-mail-Kommunikation erfolgen, wie dies für psychologische Beratungen bereits von van Well (2000) dargestellt wurde. Es wäre beispielsweise denkbar, auf der Grundlage der zur Disposition stehenden empfohlenen Sportarten zunächst spezifische Perspektiven zu erarbeiten, in der Form, dass die aus dem Personenprofil hervorgehenden individuellen Merkmale, Motive und gesundheitlichen Bedingungen weiter konkretisiert und besprochen werden. Zudem wäre es möglich, gemeinsam Zielsetzungen zu erarbeiten, so dass für den Administrator spezifische Intentionen des Nutzers deutlich werden. Außerdem wäre denkbar, genauere Informationen hinsichtlich der individuellen Umweltbedingungen zu erfahren. Darunter subsumieren sich beispielsweise Wohnort, Wohnverhältnisse sowie Mobilität bzw. Verfügbarkeit verschiedener Verkehrsmittel, um geeignete Sportstätten erreichen zu können. Schließlich können aufgabenbezogene Lebensumstände wie z.B. berufsbedingte körperliche Betätigungen aber auf Freizeitaktivitäten aller Art mit in weitere Hilfestellungen integriert werden.

Auf der Grundlage dieser Informationen können im weiteren Verlauf der Interaktion Maßnahmen geplant werden, die eine sachbezogene Beratung während der Realisierung der geeigneten sportlichen Betätigungen darstellen. Diese Maßnahmen umfassen neben der Berücksichtigung einer individuellen Aufwand-Effekt-Kalkulation konkrete Vorschläge zur praktischen Umsetzung des Sports, z.B. in Form von Hinweisen oder auch Anweisungen zur Trainingsgestaltung und -planung. Zusätzlich ist daran zu denken, gemeinsam geeignete Sportstätten ausfindig zu machen und Ratschläge in Bezug auf benötigte Ausrüstungsgegenstände zu erteilen.

Auf der Grundlage dieser Ratschläge werden die sportlichen Handlungsmöglichkeiten von der Person gemäß der triadischen Phasenstruktur einer Handlung (vgl. Nitsch, 2000, S. 111ff.; Nitsch & Hackfort, 1981, S. 290ff.) zunächst antizipiert, anschließend realisiert und schließlich subjektiv interpretiert. Hierbei spielen für den Administrator des hier entwickelten Verfahrens kurz-, mittel- und vor allem langfristige Evaluationsprozesse eine besondere Rolle, um vor dem Hintergrund einer Integ-

ration des aktiven Sports in das Alltagsleben lenkend einwirken zu können. Ein kontinuierlicher Austausch von Erfahrungen und Erlebnissen in Form einer Rückmeldung ermöglicht daraufhin eine Interpretation der bisherigen Beratung und Betreuung, woraus wiederum Informationen hervorgehen, welche in weiterführenden Ratschlägen berücksichtigt werden können.

Für die Zukunft wird sowohl die Optimierung des mit dieser Arbeit entwickelten Verfahrens als auch die praktische Umsetzung der soeben dargestellten Gedanken angestrebt. Ziel soll es dabei sein, dem Bedarf an Beratung im Freizeitsport weiterführend gerecht zu werden und dabei die Möglichkeiten des Internets als Informations- und vor allem Kommunikationsmedium zu nutzen.

8 LITERATURVERZEICHNIS

- Abele, A. & Brehm, W. (1985). Einstellungen zum Sport, Präferenzen für das eigene Sporttreiben und Befindlichkeitsveränderungen nach sportlicher Aktivität. In: Psychologie, Erziehung, Unterricht, 32 (S. 263-270). München; Basel: Ernst Reinhardt Verlag.
- Abele, A. & Brehm, W. (1990). Sportliche Aktivität als gesundheitsbezogenes Handeln. In: R. Schwarzer (Hrsg.), Gesundheitspsychologie. Göttingen; Toronto; Zürich: Verlag für Psychologie Hogrefe.
- Abele-Brehm, A. & Brehm, W. (1990). „Gesundheit“ als Anreiz für freizeitsportliche Aktivitäten im Erwachsenenalter? In: Körndle, H., Lutter, H. & Thomas, A. (Hrsg.), Der Beitrag der Sportpsychologie zur Zielbestimmung einer modernen Erziehung und Ausbildung im Sport. Bd. 23 (S. 193-208). Köln: bps-Verlag.
- Ader, A. (1991). Skikultur. In: W. Kuchler (Hrsg.), Reihe: „Alpinistik-Skisport-Wandern“ des Deutschen Verbandes für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V., Band 1. Köln: Echo-Verlags GmbH.
- Ahonen, J., Lahtinen, T., Sandström, M., Pogliani, G. & Wirhed, R. (1994). Sportmedizin und Trainingslehre. Stuttgart: Schattauer-Verlag.
- Alfermann, D. & Stoll, O. (1996). Befindlichkeitsveränderungen nach sportlicher Aktivität. In: Sportwissenschaft, 26 (4), S. 406-423. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Alkemeyer, T. (1995). Ausgrenzende Vor-Bilder: Images des männlichen Sportler-Körpers in der Staatsästhetik des „Dritten Reiches“. In: V. Gerhardt & B. Wirkus (Hrsg.), Sport und Ästhetik. Tagung der dvs-Sektion Sportphilosophie vom 25.-27.6.1992 in Köln. Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Bd. 63 (S. 53-75). Sankt Augustin: Academia-Verlag.
- Allmer, H. (1995). „No risk - no fun“ - Zur psychologischen Erklärung von Extrem- und Risikosport. In: Brennpunkte der Sportwissenschaft, 11 (1/2), S. 60-90. Sankt Augustin: Academia-Verlag.
- Allmer, H. (2000). Volition und Handlung. In: D. Hackfort, J. Munzert & R. Seiler (Hrsg.), Handeln im Sport als handlungstheoretisches Modell (S. 91-114). Heidelberg: Asanger-Verlag.
- Allmer, H. (2001a). Zur Kluft zwischen Vorsatz und Handeln - Bedingungen der Vorsatzbildung und Vorsatzrealisierung. In: D. Hackfort (Hrsg.), Handlungspsychologische Forschung für die Theorie und Praxis der Sportpsychologie (S. 11-34). Köln: bps-Verlag.
- Allmer, H. (2001b). Ethische Leitlinien für die sportpsychologische Beratung und Betreuung - wozu? In: dvs-Informationen 16 (3), S. 22-23.

- Allmer, H. (2002a). Sportengagement im Lebenslauf - Forschungsstand und Forschungsperspektiven. In: H. Allmer (Hrsg.), Sportengagement im Lebenslauf. Reihe: Brennpunkte der Sportwissenschaft, 23, S. 7-20. Sankt. Augustin: Academia-Verlag.
- Allmer, H. (2002b). „Soll ich oder soll ich nicht?“ - Sportengagement als Aktivitäts-Inaktivitätszyklus. In: H. Allmer (Hrsg.), Sportengagement im Lebenslauf. Reihe: Brennpunkte der Sportwissenschaft, 23, S. 103-122. Sankt. Augustin: Academia-Verlag.
- Allport, G.W. (1937). Personality. London: Constable. Dt. (1949). Persönlichkeit: Struktur, Entwicklung und Erfassung der menschlichen Eigenart (Eine psychologische Interpretation). Stuttgart: Klett-Verlag.
- Almekinders, L., Almekinders, S. & Roberts, T. (1991). Triathlon Training. Winston-Salem, N.C.: Hunter Textbooks, Inc.
- Angleitner, A. & Ostendorf, F. (1994). Personen- und Persönlichkeitsvariablen. In: W. Hager & M. Hasselhorn (Hrsg.), Handbuch deutschsprachiger Wortnormen (S. 329-434). Göttingen; Bern; Toronto; Seattle: Verlag für Psychologie Hogrefe.
- Angleitner, A., Ostendorf, F. & John, O.P. (1990). Towards a Taxonomy of Personality Descriptors in German: A Psycho-Lexical Study. In: European Journal of Personality, 4, S. 89-118.
- Apter, M. (1992). Im Rausch der Gefahr. München: Kösel.
- Arnot, R.B. & Gaines, C.L. (1984). Sportselection. New York: The Viking Press.
- Asanger, R. & Wenninger, G. (Hrsg.), (1980). Handwörterbuch der Psychologie. Weinheim: Beltz.
- Asendorpf, J.B. (1999). Psychologie der Persönlichkeit. Berlin: Springer-Verlag.
- Bachleitner, R. (1985). Sozialisation oder Selektion im Sport? In: Sportwissenschaft, 14, S. 121-140.
- Bandura, A. & Walters, R.H. (1963). Social learning and personality development. New York: Holt (u.a.).
- Bargh, J.A. & Gollwitzer, P.M. (1994). Environmental Control of Goal-directed Action: Automatic and Strategic Contingencies between Situations and Behavior. In: Integrative Views of Motivation, Cognition, and Emotion. Nebraska Symposium on Motivation, 41 (S. 71-124). Lincoln; London: University of Nebraska Press.
- Barker, R.G. (1968). Ecological psychology: Concepts and methods for studying the environment of human behavior. Stanford, CA: Stanford University Press.

- Bartonietz, K. (1999). Sport weltweit: Ressource und Medium Internet. Ein Netz-eine (Sport)-Welt? Was das Internet für Trainer bereithält! In: Leistungssport, 5. S. 4-12.
- Baumann, W. (1989). Mechanische und biologische Grundlagen. In: K. Willimczik (Hrsg.), Biomechanik der Sportarten. Grundlagen, Methoden, Analysen (S. 59-100). Reinbek: Rowohl-Verlag.
- Becker, H. (1992). Jahn, Friedrich Ludwig. In: Röthig, P. (Red.). Sportwissenschaftliches Lexikon, 5., neu bearbeitete Auflage (S. 181-182). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Beier, K. (2001). Anreizstrukturen im Outdoorsport. Eine Studie zu den Anreizstrukturen von Sport treibenden in verschiedenen Outdoor-Sportarten. Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport. Band 128. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Berg, A. & Rost, R. (1989). Sportmedizin und Leistungsphysiologie. In: O.A. Brusis & Weber-Falkensammer (Hrsg.), Handbuch der Koronargruppenbetreuung. 2. völlig neu bearb. Auflage (S. 93-111). Erlangen: Perimed-Verlag.
- Berger, J. & Strass, D. (1997). Wassergefühl - Neurophysiologische, biomechanische und handlungspsychologische Betrachtungen. In: D. Strass, F. Durlach, K. Reischle, G. Volck (Hrsg.), Schwimmen 2000-II, 2. Fachtagung vom 09.10. bis 11.10.1996 in Ludwigsburg. Schopfheim: Uehlin-Verlag.
- Bergmann, U. (1996). WWW - Anbieten und Nutzen. München; Wien: Carl Hanser Verlag.
- Bernett, H. (1992a). GutsMuths, Johann Christoph Friedrich. In: Röthig, P. (Red.). Sportwissenschaftliches Lexikon, 5., neu bearbeitete Auflage (S. 157-158). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Bernett, H. (1992b). Turnen. In: E. Beyer (Red.), Wörterbuch der Sportwissenschaft, Deutsch - Englisch - Französisch. 2. unveränderte Auflage (S. 705-706). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Bertelsmann Springer Medizin Online GmbH (2003, 10. Februar). Medizinische Internetseiten. Zugriff am 10.02.2003 unter www.multimedica.de/public/fachportal/alle/010medonline/zertifizierung.html
- Bette, K.-H. (1996). Wissenschaftliche Beratung des Sport: Möglichkeiten, Grenzen, Voraussetzungen. In: Sportwissenschaft, 26 (1), S. 9-28.
- Biener, K. & Honegger, E. (1979). Sportmedizinisches Profil des Schwimmers. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin. I (S. 33-36), II (S. 63-65), III (S. 90-94), IV (S. 121-123).
- Bierhahn, H.-U. (2002). Sicherheit von IT-gestützten Lernsystemen. In: dvs-Informationen 17 (3), S. 6-9.

- Bierhoff-Alfermann, D. (1986). Sportpsychologie. Stuttgart: Kohlhammer.
- Binkowski, H. & Huber, G. (1992). Stehen - Gehen - Laufen. Waldenburg: Sport-Verlag.
- Birkner, H.-A. (2001). Handeln und Emotionen im Erlebnissport. Theorie, didaktische Konzeption und empirische Analysen des Tauchsports. Unveröffentlichte Dissertation. Universität der Bw München, Neubiberg.
- Birkner, H.-A. & Roschinsky, J. (2003). Handbuch für Aqua-Jogging. 2. Auflage. Aachen: Meyer & Meyer-Verlag.
- Blasser, A. (1987). Die Psyche des Langstreckenläufers. In: Läufer, 4 (11). S. 24-25.
- Bloss, H.A. (1992). Fitness-Lexikon. Gesundheitssport von A - Z. Düsseldorf: E-CON-Verlag.
- Bode, R. (1992). Gymnastik. In: E. Beyer (Red.), Wörterbuch der Sportwissenschaft, Deutsch - Englisch - Französisch. 2. unveränderte Auflage (S. 263-267). Schorn-dorf: Hofmann-Verlag.
- Borkenau, P. & Ostendorf, F. (1991). Ein Fragebogen zur Erfassung fünf robuster Persönlichkeitsfaktoren. In: Diagnostica, 37 (1). S. 29-41.
- Borkenau, P. & Ostendorf, F. (1993). NEO-Fünf-Faktoren Inventar (NEO-FFI) nach Costa und McCrae. Handanweisung. Göttingen, Toronto, Seattle: Hogrefe-Verlag.
- Bortz, J. (1984). Lehrbuch der empirischen Forschung. Berlin; Heidelberg; New York; Tokyo: Springer-Verlag.
- Bortz, J. (1999). Statistik für Sozialwissenschaftler. 5., vollständig überarbeitete. und aktualisierte Auflage Berlin; Heidelberg; New York: Springer-Verlag.
- Bortz, J. & Döring, N. (2002). Forschungsmethoden und Evaluation für Human- und Sozialwissenschaftler. 3., überarbeitete Auflage Berlin; Heidelberg; New York: Springer-Verlag.
- Bortz, J., Lienert, G. A. & Boehnke, K. (1990). Verteilungsfreie Methoden in der Biostatistik. Berlin; Heidelberg: Springer-Verlag.
- Bös, K. (1987). Wie leistungsfähig bin ich? Fitness-Tests für Sportler und Nicht-Sportler. Oberhaching: Sportinform-Verlag.
- Bös, K. Wydra, G. & Karisch, G. (1992). Gesundheitsförderung durch Bewegung. Spiel und Sport. Ziele und Methoden des Gesundheitssports in der Klinik. Beiträge zur Sportmedizin, Bd. 38. Erlangen: Perimed-Verlag.
- Bothe, H.-H. (1995). Fuzzy Logic. Einführung in Theorie und Anwendungen, 2. Auflage Berlin; Heidelberg; New York; London; Paris; Tokyo; Hong Kong; Barcelona; Budapest: Springer-Verlag.

- Boyce, L. (1986). Marathoners psyche profiled. In: Track and Field quarterly Review, 3, S. 41-42.
- Braecklein, H. (1978). Wasserspringen. Lernen, Üben, Leisten. 4., verbesserte Auflage. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Brambring, M. (1983). Spezielle Eignungsdiagnostik. In: K.J. Groffmann & L. Michel (Hrsg.), Intelligenz- und Leistungsdiagnostik. Enzyklopädie der Psychologie. Themenbereich B - Methodologie und Methoden. Serie II - Psychologische Diagnostik. Band 2 - Intelligenz- und Leistungsdiagnostik. Göttingen; Toronto; Zürich: Verlag für Psychologie Hogrefe.
- Brehm, W. & Eberhardt, J. (1995). Drop-out und Bindung im Fitneß-Studio. In: Sportwissenschaft, 25 (2), S. 174-186.
- Brehm, W. (1989). Ski-Gymnastik. Reinbek: Rowohlt-Verlag.
- Breivik, G. (1996). Personality, sensation seeking and risk taking among Everest climbers. In: International Journal of Sport Psychology. 27 (3), S. 308-320.
- Brendel, W., Bär, H.-W. & Ulmrich, E. (Hrsg.), (1989). Vernünftig Langlaufen und Skifahren. Stuttgart: Georg Thieme-Verlag.
- Brüggemann, P. (1985). Biomechanische Überlegungen zur Prävention von Sportverletzungen und -schäden im Kunstturnen. In: H.-P., Schwerdtner (Hrsg.), Kunstturnen. Sport und Sportmedizin (S. 112-119). Erlangen: Perimed-Verlag.
- Brüggemann, P. (1989). Kunstturnen. In: K. Willimczik (Hrsg.), Biomechanik der Sportarten. Grundlagen, Methoden, Analysen (S. 232-267). Reinbek: Rowohlt-Verlag.
- Brüggemann, P. (2002). Der richtige Laufschuh: Welche Kriterien sind ausschlaggebend? In: D. Lagerstrøm & G. Uhlenbruck (Hrsg.), 6. Ausdauerforum der Deutschen Sporthochschule Köln. Kurzbeiträge (S. 16-17). Köln: Fischer & Bronowski GmbH.
- Brüggenjürgen, B. & Kürschner, M. (1991). Handbuch für Mountain-Biking. Technik, Training, Tourenvorbereitung. Aachen: Meyer & Meyer-Verlag.
- Butz, A. (2002). Runners High. Die Lust zu laufen. München: Stiebner Verlag.
- Caprara, G.V. & Cervone, D. (Hrsg.), (2000). Personality. Determinants, dynamics and potentials. Cambridge: Cambridge University Press.
- Cattell, R.B. (1947). Confirmation and clarification of primary personality factors. In: Psychometrika, 12, S. 197-220.
- Cattell, R.B. (1965). The scientific analysis of personality. Harmondsworth: Penguin Books. Dt. (1973). Die empirische Forschung der Persönlichkeit. Weinheim; Basel: Beltz.

- Cattell, R.B. (1966). The scree test for the number of factors. In: *Multivariate behavior research*, 1, S. 245-276.
- Cattell, R.B., Eber, H.W. & Tatsouka, M.M. (1970). *Handbook of the Sixteen Personality Factor Questionnaire (16PF)*. Champaign, Ill.: Institute for Personality and Ability Testing.
- Clarke, N. (1997). Globalisation in sport & its impact on the world of sport information. In: *10^e Congrès Scientifique - Paris 10 - 12 juin 1997* (S. 24-30). Paris: INSEP Publ.
- Clauß, G. & Ebner, H. (1975). *Grundlagen der Statistik. Für Psychologen, Pädagogen und Soziologen*. Zürich; Frankfurt a.M.: Verlag Harri Deutsch.
- Conzelmann, A. (2001). Sport und Persönlichkeitsentwicklung. Möglichkeiten und Grenzen von Lebenslaufanalysen. In: O. Grupe (Hrsg.), *Reihe Sportwissenschaft, Band 29*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Cook, J. & Way, P. (1990). *Das Buch vom Windsurfer. Vom Anfänger zum Köhner*. München: ars edition.
- Copeland, R. (Ed.), (1976). *Webster's sports dictionary*. Springfield: Merriam-Webster.
- Costa, P.T. & McCrae, R.R. (1984). Personality as a lifelong determinant of well-being. In: C.Z. Malatesta & C.E. Izard (Hrsg.), *Emotions in adult development* (S. 141-157). Beverly Hills, CA: Sage.
- Costa, P.T. & McCrae, R.R. (1985). *The NEO Personality Inventory. Manual. Form S and Form R*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P.T. & McCrae, R.R. (1989). *The NEO PI/FFI manual supplement*. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T. & McCrae, R.R. (1992a). *Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five Factor Inventory. Professional Manual*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P.T. & McCrae, R.R. (1992b). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI)*. In: S.R. Briggs & J.M. Cheek (Hrsg.), *Personality Measures: Development and Evaluation* (Bd. 1). Greenwich, CT: JAI Press.
- Court, J. (1998). Wissen, Können, Gelassenheit - Kriterien sportwissenschaftlicher Beratung. In: *Sportwissenschaft*, 28 (2), S. 164-177.
- Court, J. (Hrsg.) (2001). *Was ist Sport?. Sportarten in der Literatur*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.

- Cox, R.W. & Salter, M.A. (1998). The IT Revolution and the Practice of Sport History: An overview and Reflection on Internet Research and Teaching Resources. In: *Journal of Sport History*, 25 (2), S. 283-302.
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow - Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Cwalina, C. (1976). Sport als Anwendungsfeld von Beratung – Grundzüge einer Sportberatung. In: Andrecs, H. & Redl, S. (Hrsg.), *Forschen, Lehren, Handeln. Sportwissenschaftliche Beiträge* (S. 63-77). Wien: Österreichischer Bundesverlag für Unterricht, Wissenschaft und Kunst.
- de Marées, H. & Mester, J. (1991). *Sportphysiologie I*. Frankfurt a.M.: Verlag Moritz Diesterweg.
- Dehnhardt, W. (2001). *Scriptsprachen für dynamische Webauftritte. JavaScript, VBScript, ASP, Perl, PHP, XML*. München: Hanser-Verlag.
- Demant, B. (1993). *Fuzzy-Theorie oder die Faszination des Vagen. Grundlagen einer präzisen Theorie des Unpräzisen*. Braunschweig; Wiesbaden: Vieweg-Verlag.
- Denk, R. (1991). *Handbuch Segeln. 3. Auflage* München: BLV-Verlag.
- Dennert, B., Pilz, G.A. & Trebels, A.H. (1976). Zur Problematik der Aggressionsforschung. In: *Sportunterricht*, 25 (1), S. 252-262.
- Deutsche Adipositas Gesellschaft (2002, 14. November). Leitlinien. Zugriff am 10.02.2003 unter www.adipositas-gesellschaft.de
- Deutscher Alpenverein e.V. (Hrsg.), (2001). *DAV. Sportklettern Topsicher. Sieben Regeln für mehr Sicherheit*. München: Deutscher Alpenverein e.V.
- Deutscher Badminton-Verband (2002). *Badminton. Satzung - Ordnung - Spielregeln 2002/2003*. Aachen: Meyer & Meyer-Verlag.
- Deutscher Golf Verband e.V. (1996). *Offizielle Golfregeln 1996. 2. geringfügig korrigierte Auflage, 21. Ausg. der Golf-Regeln der DGV*. Gräfelfing: Albrecht-Verlag.
- Deutscher Tischtennis-Bund (2000). *Tischtennis-Lehrplan 2000*. Frankfurt a.M.: Deutscher Tischtennis-Bund.
- Dickwach, H. u.a. (1991). *Leichtathletik Sprung*. In: H. Gundlach (Hrsg.), *Technik der Top-Athleten 1*. Berlin: Sportverlag.
- Diehl, R., Kelzenberg, H., Kerst, S., Klöckner, W. & Witt, K. (1999). *Badminton*. Bad Homburg: Limpert-Verlag.
- Dienersberger, R. (2002). *Tai-Bo für Könner*. In: *Reihe blv Fitness*. München: BLV-Verlag.

- Dierich, G. (Hrsg.), (1995). Handbuch des Deutschen Schwimm-Verbandes e.V. Teil 2 - Springen. München: Bavaria-Druck GmbH.
- Dierich, G. (Hrsg.), (1998). Handbuch des Deutschen Schwimm-Verbandes e.V. Teil 1 - Schwimmen. 2., verbesserte Auflage. München: Bavaria-Druck GmbH.
- Dietrich, K., Heinemann, K. & Schubert, M. (1990). Kommerzielle Sportanbieter. In: Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Digel, H. (1995). Was ist der Gegenstand der Sportwissenschaft? In: H. Digel (Hrsg.), Sportwissenschaft heute. Eine Gegenstandsbestimmung (S. 1-18). Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.
- Digel, H. (2002). Wohin soll die Sportwissenschaft gehen?. In: Sportwissenschaft, 32 (1), S. 3-15.
- Digman, J.M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. In: Annual Review Psychology, 41, S. 417-440.
- Digman, J.M. & Inouye, J. (1986). Further specification of the five robust factors of personality. In: Journal of Personality and Social Psychology, 50, S. 116-123.
- Dollard, J. et al. (1939). Frustration and aggression. New Haven.
- Döring, N. (2000). Lernen und Lehren im Internet. In: B. Batinic (Hrsg.), Internet für Psychologen. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage (S. 443-477). Göttingen; Bern; Toronto; Seattle: Hogrefe-Verlag.
- Döring, N. (2000). Selbsthilfe, Beratung und Therapie im Internet. In: B. Batinic (Hrsg.), Internet für Psychologen. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage (S. 509-548). Göttingen; Bern; Toronto; Seattle: Hogrefe-Verlag.
- Drosdowski, G., Müller, W., Scholze-Stubenrecht, W. & Wermke, M. (1996). Duden - Rechtschreibung der deutschen Sprache. Band 1. 21., völlig überarbeitete und erweiterte Auflage Mannheim; Leipzig; Wien; Zürich: Dudenverlag.
- Eberle, U. (2001). Die Schule kommt nach Hause. In: Die Zeit, 40, 27.09.2001.
- Eckert, H. (1993). Eishockey-Weltgeschichte. München: Copress-Verlag.
- Ehlenz, H., Grosser, M., Zimmermann, E. & Zintl, F. (1995). Krafttraining. Grundlagen, Methoden, Übungen, Leistungssteuerung, Trainingsprogramme. 5., überarbeitete Auflage. München: BLV-Verlag.
- Ehmann, H. (1999). Funsport. Von Base-Jumping über River-Rafting bis Zorbing. München: Knaur-Verlag.
- Eich, H.-J. (1991). Anregungen zur Ausbildung im Anfängerbereich. Hinführung zum Schwimmer. In: W. Freitag (Hrsg.), Schwimmen. Lernen und Optimieren. Bd. 4 (S. 31-45). Mainz: Deutsche Schwimmtrainer-Vereinigung e.V.

- Eisenberg, C. (2000). Friedrich Ludwig Jahn - der „Erfinder“. In: Sportwissenschaft, 30 (2), S. 125-140.
- Endler, N.S. & Magnusson, D. (Hrsg.) (1976). Interactional psychology and personality. Washington, DC: Hemisphere.
- Englert, S. (2000). Was ist eigentlich ein Teletutor? In: Süddeutsche Zeitung. Karriere, Dossier, 27.05.2000.
- Englert, S. (2001). Massenbewegung per E-Mail. In: Süddeutsche Zeitung. Karriere, Dossier, 05.03.2001.
- Ennenbach, W. (1991). Bild und Mitbewegung. Köln: bps-Verlag.
- Eymery, A., Bence, Y., Bence, G. & Commandre, F. (1986). Sports automobiles et rachis cervical des pilotes. In : Médecine du Sport, 60 (4), S. 181-185.
- Eysenck, H.J. (1991). Dimensions of personality: 16, 5, or 3? - Criteria for a taxonomic paradigm. In: Personality and individual differences, 12, S. 773-790.
- Eysenck, H.J. & Eysenck, M.W. (1985). Personality and individual differences. A natural science approach. New York: Plenum Press.
- Eysenck, H.J. & Eysenck, M.W. (1987). Persönlichkeit und Individualität. Ein naturwissenschaftliches Paradigma. München - Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Fahrenberg, J., Hampel, R. & Selg, H. (1984). Das Freiburger Persönlichkeitsinventar FPI. Revidierte Fassung FPI-R und teilweise geänderte Fassung FPI-A1. Handanweisung. 4., revidierte Auflage Göttingen; Toronto; Zürich: Verlag für Psychologie Hogrefe.
- Fédération Internationale de l'Automobile (FIA) (01.12.2000). Anhang L zum Internationalen Sportgesetz der FIA. Internationale Fahrerlizenzen, medizinische Überwachung, Fahrerausrüstung und Fahrvorschriften. Zugriff am 23.10.2002 unter www.batc.de/batc_info/dmsb_376.pdf
- Fleischle-Braun, C. (2000). Der moderne Tanz. Geschichte und Vermittlungskonzepte. Butzbach-Griedel: Afra-Verlag.
- Forster, K. (1997). Segeln. Kleine Philosophie der Passionen. München: DTV-Verlag.
- Franck, A. & Schneider, H. (2002). Wie fährt man richtig Ski? In: B. Feldweg (Hrsg.), Bretter, die die Welt bedeuten. Die besten Geschichten übers Skifahren (S. 24-37). München: Malik-Verlag.
- Friedrich, W. (1996). Chancen für unseren Sport. In: Deutscher Tischtennis-Sport, 50 (4), S. 28.

- Froböse, I. & Waffenschmidt, S. (Hrsg.), (2001). Trainingsbuch Indoor-Cycling. Reinbek: Rowohlt-Verlag.
- Frogner, E. (1991). Sport im Lebenslauf. Eine Verhaltensanalyse zum Breiten- und Freizeitsport. In: H. Baier, H. Klages, B. Schäfers & F.H. Tenbruck (Hrsg.), Soziologische Gegenwartsfragen. Stuttgart: Enke-Verlag.
- Fuchs, R. (1995). Psychologie als Handlungswissenschaft. Handlungsstruktur, Handlungskompetenz und Persönlichkeitsentwicklung. Göttingen; Bern; Toronto; Seattle: Verlag für Psychologie Hogrefe.
- Fuchs, R. (2001). Entwicklungsstadien des Sporttreibens. In: Sportwissenschaft, 31 (3). S. 255-278.
- Gabler, H. (1980). Motive und Motivationen im Sport. In: Gruppe, O. & K. Bergner (Hrsg.), Sport: Theorie in der gymnasialen Oberstufe. Arbeitsmaterialien für den Sportunterricht (S. 169-230). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Gabler, H. (1986). Motivationale Aspekte sportlicher Handlungen. In: Gabler, H., Nitsch, J. R. & Singer, R. (Hrsg.), Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen (S. 64-102). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Gabler, H. (2000). Motivationale Aspekte sportlicher Handlungen. In: Gabler, H., Nitsch, J. R. & Singer, R. (Hrsg.), Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen. 3. erweiterte und überarbeitete Auflage (S. 197-244). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Gallwey, T. & Kriegel, B. (1978). Besser Ski fahren durch Inner Training. München: Mosaik-Verlag.
- Gavin, J. (1989). Welcher Sport für wen? Mehr Spaß und Lebensfreude durch Ihren typgerechten Sport. München; Wien; Zürich: BLV-Verlag.
- Geißler, E. & Hörz, H. (1988). Vom Gen zum Verhalten. Der Mensch als biopsychosoziale Einheit. Berlin: Akademie-Verlag.
- Genske, D. & Minkoff, S. (1994). Golf-Lexikon. München: Copress-Verlag.
- Gerbert, F. (2002). Wer bin ich?. In: Focus, 42/2002. S. 150-164.
- Gerig, U. & Frischknecht, T. (1996). Mountainbiking. In: Handbuch Radsport. Geschichte und Entwicklung, Freizeitsport und Radrennsport, Technik und Training, Ernährung und Medizin, Ausrüstung und Material. S. 305-376. München: BLV-Verlag.
- Geron, E., Furst, D. & Rotstein, I. (1986). Personality of athletes participating in various sports. In: International Journal of Sport Psychology, 17, S. 120-135.

- Geyer, P. & Pohl, W. (1998). Deutscher Alpenverein (DAV) und Verband Deutscher Berg- und Skiführer (VDBS) (Hrsg.), Alpin-Lehrplan. Skibergsteigen, Variantenfahren. Band 4. 3., völlig neu bearbeitete Auflage München; Wien; Zürich: BLV-Verlag.
- Gibson, J.J. (1982). Wahrnehmung und Umwelt. Der ökologische Ansatz in der visuellen Wahrnehmung. München: Urban & Schwarzenberg.
- Gilmore, W.J. (2001). Galileo Computing. PHP professionell. Das Handbuch für Umsteiger und Fortgeschrittene. Bonn: Galileo Press.
- Göhner, U. (1979). Bewegungsanalyse im Sport. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Göhner, U. (2001). Deutscher Verband für das Skilehrwesen e.V. Interski Deutschland (Hrsg.), Ski-Lehrplan, Basic, für Skifahrer, Carver, Snowboarder, Telemarker. München; Wien; Zürich: BLV-Verlag.
- Gollwitzer, P.M. (1987). The implementation of identity intentions: A motivational-volitional perspective on symbolic self-completion. In: F. Halisch & J. Kuhl (Hrsg.), Motivation, intention and volition (S. 349-369). Berlin: Springer-Verlag.
- Gould, D., Feltz, D. & Weiss, M. (1985). Motives for participating in competitive youth swimming. In: International Journal of Sport Psychology, 16, S. 126-140.
- Gries, W. (1995). Dienstleistungen für das 21. Jahrhundert. Chancen nutzen – Risiken bewältigen. In: Bullinger, H.-J. (Hrsg.), Dienstleistung der Zukunft. Märkte, Unternehmen und Infrastrukturen im Wandel. Wiesbaden: FBO-Verlag.
- Grimm, B. & Schmidt, A. (1999). Handbuch für Inline Skating. Aachen: Meyer & Meyer-Verlag.
- Groeben, N. (1986). Handeln, Tun, Verhalten als Einheiten einer verstehenderklärenden Psychologie. Wissenschaftstheoretischer Überblick und Programm-entwurf zur Integration von Hermeneutik und Empirismus. Tübingen: Francke-Verlag.
- Grommes, L. (1999). Schwimmen für Koronarkranke im Rahmen einer Anschlußheilbehandlung. ST-Streckenanalyse während des Schwimmens im Vergleich zur Fahrradergometrie. Unveröffentlichte Dissertation. Deutsche Sporthochschule Köln.
- Grupe, O. & Krüger, M. (1997). Einführung in die Sportpädagogik. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Günther, F. (1999). Das Kernelement „Antreiben“. Ein Beispiel zur Gestaltung des Lernprozesses beim Kraulschwimmen. In: Sportpädagogik, 23 (5), S. 43-45.
- Günther, H. (1992). Tanz. In: E. Beyer (Red.), Wörterbuch der Sportwissenschaft, Deutsch - Englisch - Französisch. 2. unveränderte Auflage (S. 652-659). Schorndorf: Hofmann-Verlag.

- Gryspeerd, A. (1973). Appartance socio-culturelle et intérêts sportifs. Analyse factorielle d'une douzaine d'intérêts sportifs. In : Sport, 16 (3), S. 186-193.
- Habenicht, J. (1991). Triathlon Sportgeschichte. In: H. Ueberhorst (Hrsg.), Bochumer Beiträge zur Sportwissenschaft, Bd. 1. Bochum: Brockmeyer.
- Hackfort, D. (1986). Theorie und Analyse sportbezogener Ängstlichkeit. Ein situationsanalytischer Ansatz. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Hackfort, D. (1993). Psychologie im Freizeitsport. In: Gabler, H., Nitsch, J. R. & Singer, R. (Hrsg.), Einführung in die Sportpsychologie. Teil 2: Anwendungsfelder (S. 188-203). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Hackfort, D. (1998). Zeitperspektive, Handlungsorientierung und Karriere. In: T. Wörz & H. von Schleinitz (Hrsg.), Nachwuchssportler im Spannungsfeld (S. 52-58). Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Hackfort, D. (1999). Emotion und sportliches Handeln. In: M. Jerusalem & R. Pekrun (Hrsg.), Emotion, Motivation und Leistung (S. 269-289). Göttingen: Hogrefe-Verlag.
- Hackfort, D. (2000). Didaktik der Sportvermittlung - psychodidaktische Grundlagen für das erlebnis-, gesundheits- und leistungsorientierte Bewegungshandeln. In: Grundlagen der Weiterbildung GdW-Ph 37, Feb. 2000, Sonderdruck Landwied: Luchterhand.
- Hackfort, D. (2001). Psychologische Aspekte des Freizeitsports. In: H. Gabler, J.R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), Einführung in die Sportpsychologie. Teil 2: Anwendungsfelder. 2., erweiterte und überarbeitete Auflage (S. 207-236). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Hackfort, D. (2003). Studententext Entwicklungspsychologie 1. Theoretisches Bezugssystem, Funktionsbereiche, Interventionsmöglichkeiten. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Hackfort, D., Daikeler, R., Pölzer, V.H. & Michnay, J. (1991). Diabetiker in Bewegung. Ein Aktivprogramm für Typ II-Diabetiker, die nicht Insulin spritzen. Ärztlicher Ratgeber. Mannheim: Boehringer GmbH.
- Hackfort, D., Emrich, E. & Papathanassiou, V. (1997). Nachsportliche Karriereverläufe. Eine Untersuchung zu berufsbezogenen Karrieren ehemaliger Spitzensportler. Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, Bd. 93. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Hackfort, D., Munzert, J. & Seiler, R. (2000). Handlungstheoretische Perspektiven für die Ausarbeitung eines handlungspsychologischen Ansatzes. In: D. Hackfort, J. Munzert & R. Seiler (Hrsg.), Handeln im Sport als handlungstheoretisches Modell (S. 31-46). Heidelberg: Asanger-Verlag.

- Hackfort, D. & Nitsch, J.R. (1988). Das Sportangst-Deutungsverfahren (SAD). Schorndorf: Hoffmann-Verlag.
- Hackfort, D. & Schlattmann, A. (1989). Wechselbeziehungen bei einer konditionellen und kognitiven Beanspruchung. In: J.R. Nitsch & D. Hackfort (Hrsg.), *Betrifft: Psychologie und Sport. Wechselbeziehungen bei psychischen und physischen Beanspruchungen*. Band 21 (S. 10-56). Köln: bps-Verlag.
- Hackfort, D. & Schlattmann, A. (1991). Funktionen der Emotionspräsentation beim sportlichen Handeln. In: D. Hackfort (Hrsg.), *Funktionen von Emotionen* (S. 141-188). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Hackfort, D. & Schlattmann, A. (1995). Ein Bewegungsangebot für Typ II-Diabetiker - Akzeptanz und Auswirkungen unter differentiellen Aspekten. In: *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 3 (2), S. 135-150.
- Hackfort, D. & Schwenkmezger, P. (1985). *Angst und Angstkontrolle im Sport*. 2. Auflage Köln: bps-Verlag.
- Hackfort, D. (i.Dr.). Coaching. In: Prohl et al. (Hrsg.), *Sportwissenschaftliches Lexikon*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Hackfort, D. (i.Dr.). Counsel(l)ing. In: Prohl et al. (Hrsg.), *Sportwissenschaftliches Lexikon*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Hackman, J.R. (1970). Tasks and task performance in research on stress. In: J.E. McGrath (Hrsg.), *Social and psychological factors in stress* (S. 202-237). New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Hahn, A. & Günther, A. (2000). Psychologie im Internet: Bestandsaufnahme und Entwicklungstendenzen. In: B. Batinic (Hrsg.), *Internet für Psychologen*. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage (S. 125-191). Göttingen; Bern; Toronto; Seattle: Hogrefe-Verlag.
- Hahn, E. (1992). Erholung. In: P. Röthig et al. (Hrsg.), *Sportwissenschaftliches Lexikon*. 6., völlig neu bearbeitete Auflage (S. 124). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Hahn, H. (1999). *Harley Hahn teaches the internet*. Indianapolis.
- Harvey, J. & Schonning, J. (1990). Winter Sports and the Young Athlete. In: M.J. Casey, C. Foster & E.G. Hixson (Ed.), *Winter Sports Medicine* (S. 34-41). Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Haubl, R. (1995). Des Kaisers Neue Kleider? Struktur und Dynamik der Erlebnisgesellschaft. In: *Brennpunkte der Sportwissenschaft*, 11 (1/2). S. 5-27. Sankt Augustin: Academia-Verlag.
- Hay, A. (1985). *Das Golf-Handbuch*. München: Christian-Verlag.

- Hayes, T.L. (1996). How Do Athletic Status and Disability Status Affect the Five-Factor Model of Personality? In: *Human Performance*, 9 (2), S. 121-140.
- Heckhausen, H. (1987). Vorsatz, Wille, Bedürfnis. In: H. Heckhausen, P.M. Gollwitzer & F.E. Weinert (Hrsg.), *Jenseits des Rubikon: Der Wille in den Humanwissenschaften* (S. 3-9). Berlin: Springer-Verlag.
- Heckhausen, H. (1989). *Motivation und Handeln*. 2., überarbeitete Auflage. Berlin; Heidelberg; New York; London; Paris; Tokyo; Hong Kong: Springer-Verlag.
- Heckhausen, H. & Kuhl, J. (1985). From wishes to action: The dead ends and short cuts on the long way to action. In: M. Frese & J. Sabini (Hrsg.), *Goal directed behavior: The concept of action in psychology* (S. 134-159). Hillsdale, New York: Lawrence Erlbaum.
- Held, T. (1995). Trainingsberatung in der Allgemeinpraxis. In: *Schweizerische Rundschau für Medizin (Rundschau)*. 84 (35), S. 920-927.
- Heller, K. & Rosemann, B. (1981). *Planung und Auswertung empirischer Untersuchungen*. 2. Auflage. Stuttgart: Klett-Verlag.
- Heller, K. (1983). *Fallschirmspringen. Für Anfänger und Fortgeschrittene*. München: Wilhelm Heyne-Verlag.
- Henke, T., Brach, M., Suhr, S. & de Marées, H. (1997). Aspekte des Techniktrainings im Straßenradsport. In: J.R. Nitsch A. Neumaier H. de Marées & J. Mester (Hrsg.), *Techniktraining* (S. 229-311). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Herrmann, T. (1991). *Lehrbuch der empirischen Persönlichkeitsforschung*. 6. Auflage. Göttingen; Toronto; Zürich: Hogrefe-Verlag.
- Herwig, H. (1988). Windsurfen mit Blinden - Eine Herausforderung für die Methodenkonstruktion. In: *Motorik*, 11 (4), S. 129-142.
- Heuler, O. (1996). *Golf-Etikette*. Reihe: Falken Golf Praxis. Niedernhausen/Ts.: Falken-Verlag.
- Hinsch, B. (1988). Zusatzausbildungen in der Prävention: Gesundheitsberater, Präventionsberater, Wirtschafts-, Sportreferenten. In: *BKK*, 7, S. 199-201.
- Hinz, L. (1991). Leichtathletik Wurf und Stoß. In: H. Gundlach (Hrsg.), *Technik der Top-Athleten 2*. Berlin: Sportverlag.
- Hohl, S. (1999). Mehr als nur Sport: Untersuchung zur Selbstverteidigungs- und Kampfkunst Taekwondo. Schriftenreihe der Gesellschaft zur Förderung der Sportwissenschaften, Bd. 19. Zürich: Studentendruckerei Zürich.
- Hohmann, A. & Rütten, A. (1995). Wissenschaftliche Trainingsberatung. In: *Sportwissenschaft*, 25 (2), S. 137-156.

- Holland, J.L. (1973). *Making vocational choices: A theory of careers*. Englewood Cliffs, New York: Prentice-Hall.
- Hollmann, W. (1990). *Training, Grundlagen und Anpassungsprozesse*. Studienbrief 9. Studienbrief der Trainerakademie Köln des Deutschen Sportbundes. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Hollmann, W. & Hettinger, Th. (1990). *Sportmedizin. Arbeits- und Trainingsgrundlagen*. 3. durchgesehene Auflage Stuttgart; New York: Schattauer-Verlag.
- Horsch, U. & Capla, J. (1989). *Eishockey*. Reinbek: Rowohlt-Verlag.
- Hörtnagl, H., Raas, E. & Baumgartner, H. (1996). Herz-Kreislauf-Belastungen beim alpinen Skilauf. In: *TW Sport + Medizin*, 8 (5), S. 274-276.
- Huber, A. Das Leben als Thriller: Nervenkitzel oder Glücksache? In: *Psychologie heute*, 6, S. 64-76.
- Hünerfrauth, T. (2001). Seid umschlungen, Millionen. Oder warum ich für 6,50 DM keine E-Mail beantworte. In: *Report Psychologie* 26 (9), S. 513-514.
- Iknöian, T. (1995). *Fitness Walking*. Champaign: Human Kinetics.
- Jäckel, B. (1997). *Psychomotorische Handlungskompetenz beim Radfahren*. Reihe Motorik. Bd. 20. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Jaeger, G. (1993). *Klettern mit Rückenpatienten*. Unveröffentlichte Dipl.-Arbeit. Deutsche Sporthochschule (DSHS) Köln.
- Jakobi, U., Selg, H. & Belschner, W. (1975). Triebmodelle der Aggression. In: H. Selg (Hrsg.), *Zur Aggression verdammt? Ein Überblick über die Psychologie der Aggression*. 4. Auflage (S. 37-49). Stuttgart; Berlin; Köln; Mainz: Kohlhammer.
- Janssen, J. P., Wener, M. & Bolte, C. (1992). Fit sein ist „in“. In: *Sportpsychologie*, 6, S. 24-30.
- Jürgens, I. (1992). Ballett. In: E. Beyer (Red.), *Wörterbuch der Sportwissenschaft, Deutsch - Englisch - Französisch*. 2. unveränderte Auflage (S. 93). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Kaminski, G. (1979). Die Bedeutung von Handlungskonzepten für die Interpretation sportpädagogischer Prozess. In: *Sportwissenschaft*, 9 (1), S. 9-28.
- Kaminski, G. (2000). *Handlung und Sport - Eindrücke, Reflexionen, Folgerungen*. In: D. Hackfort, J. Munzert & R. Seiler (Hrsg.), *Handeln im Sport als handlungstheoretisches Modell* (S. 49-90). Heidelberg: Asanger-Verlag.
- Karges, K. (1993). *Angst und Angstverarbeitung. Eine Untersuchung an Fallschirmspringern*. Unveröffentlichte Dissertation. Medizinische Hochschule Hannover, Hannover.

- Kaufmann, C. (1989). Alpiner Skilauf. In: K. Willimczik (Hrsg.), Biomechanik der Sportarten. Grundlagen, Methoden, Analysen (S. 349-362). Reinbek: Rowohlt-Verlag.
- Kayser, D. (1992a). Fitness. In: E. Beyer (Red.), Wörterbuch der Sportwissenschaft, Deutsch - Englisch - Französisch. 2., unveränderte Auflage (S. 224-225). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Kayser, D. (1992b). Ausdauertraining. In: E. Beyer (Red.), Wörterbuch der Sportwissenschaft, Deutsch - Englisch - Französisch. 2., unveränderte Auflage (S. 84-85). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Kehr, H.M. (1999). Entwurf eines konfliktorientierten Prozessmodells von Motivation und Volition. In: Psychologische Beiträge, Band 41, S. 20-43.
- Kellmann, M. (Hrsg.), (2002). Enhancing Recovery: Preventing Underperformance in Athletes. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kenyon, G.S. (1968a). Six scales for assessing attitudes towards physical activity. In: Research quarterly, 39, S. 566-574.
- Kenyon, G.S. (1968b). A conceptual model for characterizing physical activity. In: Research quarterly, 39 (1), S. 98-105.
- Kenyon, G.S. (1968c). Values held for physical activity by selected urban secondary school students in Canada, Australia, England and the United States. In: Washington D.C. United States Office of Education.
- Kilkenny, B. (1998). Volleyball. In: Das große Buch der Sportregeln. Von American Football bis Wasserspringen (S. 106-113). Berlin: Sportverlag.
- Kiphard, E. (1992). Tanztherapie. In: E. Beyer (Red.), Wörterbuch der Sportwissenschaft, Deutsch - Englisch - Französisch. 2., unveränderte Auflage (S. 659-660). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Kirchhof, O. (2002). Was tun Sportpsychologen in der Praxis des Leistungssports?. Unveröffentlichtes Manuskript zum asp-Curriculum „Fortbildung Sportpsychologie im Leistungssport, Teil 1 in Köln.
- Knoth, S. & Schmid, W. (2001). Kommentierte Formelsammlung Statistik I und II. Induktive Statistik. Manuskript. Europa-Universität Viadrina, Frankfurt (Oder).
- Kofler, M. (2001). MySQL. Einführung, Programmierung, Referenz. München: Addison-Wesley.
- Konopka, P. (1994). Radsport. Der Ratgeber für Ausrüstung, Technik, Training, Ernährung, Wettkampf und Medizin. München: BLV-Verlag.
- Köris, S. & Trost, R. (1984). Moderner Fünfkampf. Ahrensburg: Czwalina-Verlag.

- Körner, A., Geyer, M. & Brähler, E. (2002). Das NEO-Fünf-Faktoren Inventar (NEO-FFI). Validierung anhand einer deutschen Bevölkerungsstichprobe. In: *Diagnostica*, 48 (1), S. 19-27.
- Krämer, J. & Möller, J. (1993). Lumbaler Bandscheibenvorfall beim Sportler. In: C.J. Wirth (Hrsg.), *Überlastungsschäden im Sport* (S. 155-160). Stuttgart: Thieme-Verlag.
- Kramer, J.A.M., de Bruijn, W. & Kopp, W. (1971). *Wassersport von A bis Z*. München: Südwest Verlag.
- Kränzle, P. & Brinke, M. (1996). *Faszination Eishockey*. München: Corpress-Verlag.
- Kratzer, H. (1998). Das Test- und Trainingsprogramm "Senso-Control" - Anforderungsgerechtes Erfassen leistungsbestimmender psychischer und sensomotorischer Komponenten der Handlungsregulation. In: D. Teipel, R. Kemper & D. Heinemann (Hrsg.) *Sportpsychologische Diagnostik, Prognostik, Intervention. Bericht über die Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 08. bis 10. Mai 1997 in Jena, Serienband 34* (S. 318-322). Köln: bps-Verlag.
- Krauß, M. (2002). *Schwimmen. Geschichte, Kultur, Praxis*. Zwickau: Verlag Die Werkstatt GmbH.
- Krejci, M. (1991). Yoga und Selbsterkennung. In: J.R. Nitsch und R. Seiler (Hrsg.), *Gesundheitssport - Bewegungstherapie. Bericht über den VIII. Europäischen Kongress für Sportpsychologie, Band 4* (S. 114-119). Sankt Augustin: Academia-Verlag.
- Krug, J., Hartmann, C. & Schnabel, G. (2002). Entwicklungsaspekte der Bewegungslehre/Sportmotorik - Ansätze zur Weiterentwicklung des MEINELschen Fundaments der Wissenschaftsdisziplin. In: *Sportwissenschaft*, 32 (2), S. 131-146.
- Kuchler, W. (1996). Ski fahren von selbst um die Kurve. In: *TW Sport + Medizin*, 8 (5), S. 262-266.
- Krüger, J. (1995). Schwimmen und Geländelauf im modernen Fünfkampf. Sportmedizinische Untersuchungen zur Leistungsfähigkeit und -entwicklung. In: C. Czwalina (Hrsg.), *Sportwissenschaft und Sportpraxis*. Hamburg: Czwalina-Verlag.
- Kuehne, T. (1992). Laufen verändert die Persönlichkeit. In: *Läufer*, 11, S. 40-41.
- Kuhl, J. (1983). *Motivation, Konflikt und Handlungskontrolle*. Berlin: Springer-Verlag.
- Kuhl, J. (1987). Motivation und Handlungskontrolle: One guten Willen geht es nicht. In: H. Heckhausen, P.M. Gollwitzer & F.E. Weinert (Hrsg.), *Jenseits des Rubikon: Der Wille in den Humanwissenschaften* (S. 101-120). Berlin: Springer-Verlag.

- Kuhl, J. (1994). A theory of action and state orientations. In: J. Kuhl & J. Beckmann (Hrsg.), *Volition and personality. Action versus state orientation* (S. 9-46). Bern: Hogrefe-Verlag.
- Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit. Interaktionen psychischer Systeme*. Göttingen; Bern; Toronto; Seattle: Hogrefe-Verlag.
- Kurz, D. (1985). Möglichkeiten und Gefahren des Kunstturnens aus pädagogischer Sicht. In: H.-P., Schwerdtner (Hrsg.), *Kunstturnen. Sport und Sportmedizin* (S. 18-26). Erlangen: Perimed-Verlag.
- Lachmann, G. & Steffens, T. (1987). *Triathlon. Die Krone der Ausdauer*. Düsseldorf: Spiridon-Verlag.
- Lagerstrøm, D. (1993). Skilaufen und Skifahren - Gesundheitssport oder Gesundheitsgefährdung? In: *Gesundheitssport und Sporttherapie*, 9 (4), S. 22-25.
- Lagerstrøm, D. (1996). Sport mit Herzpatienten. In: : H. Rieder, G. Huber & J. Werle (Hrsg.), *Sport mit Sondergruppen. Ein Handbuch. Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport* (S. 265-283). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Lagerstrøm, D. (2002). Jede Jeck es anders! In: D. Lagerstrøm & G. Uhlenbruck (Hrsg.), 6. *Ausdauerforum der Deutschen Sporthochschule Köln. Kurzbeiträge* (S. 6-9). Köln: Fischer & Bronowski GmbH.
- Lagerstrøm, D., Rösch, H. & Wicharz, J. (1986). Übungs- und Trainingsformen. In: O.A. Brusis & Weber-Falkensammer (Hrsg.), *Handbuch der Koronargruppenbetreuung*. 2., völlig neu bearbeitete Auflage (S. 231-264). Erlangen: Perimed-Verlag.
- Lang, F. (2001). Siegel zur psychologischen Beratung im Internet. In: *Report Psychologie*, 26 (9). S. 510-512.
- Langenfeld, H. (1992). *Athletik, antike*. In: In: E. Beyer (Red.), *Wörterbuch der Sportwissenschaft, Deutsch - Englisch - Französisch*. 2., unveränderte Auflage (S. 70-74). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Largiadèr, U., Nufer, M., Hotz, Th. & Käch, K. (1998). Teure Trendsportart In-line Skating: Alarmierende Zahlen aus einem Schweizer Zentrumsspital. In: *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 49 (4), S. 119-123.
- Lauterwasser, E., Mülbart, R. & Wagnerberger, F. (Hrsg.), (1995). *Faszination Skilauf. Vor hundert Jahren fing es an*. Heidelberg: Edition Braus.
- Lazzarini di Morrovalle, F.I.G. (1996). Der Tauchgang. In: *Handbuch Tauchen* (S. 171-212). München: BLV-Verlag.
- Lexikon-Institut der Bertelsmann LEXIKOTHEK (Hrsg.), (1987a). *Bertelsmann Universal Lexikon, Bd. 1*. Gütersloh: Bertelsmann LEXIKOTHEK Verlag GmbH.

- Lexikon-Institut der Bertelsmann LEXIKOTHEK (Hrsg.), (1987b). Bertelsmann Universal Lexikon, Bd. 12. Gütersloh: Bertelsmann LEXIKOTHEK Verlag GmbH.
- Liechtenhan, R. (2000). Ballett & Tanz. Geschichte und Grundbegriffe des Bühnentanzes. München: Nymphenburger.
- Lienert G. A. & Raatz, U. (1998). Testaufbau und Testanalyse. 6. Auflage. Weinheim: Psychologische Verlags Union.
- Littlewood, D. & Liddiard, P. (1998). Leichtathletik. In: Das große Buch der Sportregeln. Von American Football bis Wasserspringen (S. 20-25). Berlin: Sportverlag.
- Loehr, J.E. (2001). Die neue mentale Stärke. Sportliche Bestleistung durch mentale, emotionale und physische Konditionierung. München: BLV-Verlag.
- Magnusson, D. (1990). Personality Development from an Interactional Perspective. In: L.A. Pervin (Hrsg.), Handbook of personality. New York: Guilford Publications, Inc.
- Martin, D, Carl, K. & Lehnertz, K. (1993). Handbuch Trainingslehre. Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport. 2., unveränderte Auflage Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Meschkowski, H. (1980). Mathematiker-Lexikon. Mannheim; Wien; Zürich: Wissenschaftsverlag des Bibliographischen Instituts.
- Miller, G. A., Galanter, E. & Pribram, K.H. (1960). Plans and the structure of behavior. Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Miller, R.B. (1971). Development of a taxonomy of human performance: Design of a system task vocabulary. Washington: American Institute for Research.
- Mioulane, P. & Oyhenart, J.-M. (1993). Faszination Tauchen. Ein Handbuch für die Praxis. München: Copress-Verlag.
- Morgan, W.P. (1978). Sport personology. The credulous-skeptical argument in perspective. In: W.F. Straub (Hrsg.), Sport psychology. An analysis of athlete behavior (S. 330-339). Ithaca: Movement.
- Mrazek, J. & Rittner, V. (1986). Wunschobjekt Körper. In: Psychologie heute. 13 (12), S. 62-68.
- Müller, E. (1987). Entspannungsmethoden in der Rehabilitation. Erlangen: Perimed-Verlag.

- Müller, L. (1995). Inner-Training beim alpinen Skifahren. Entwicklung bewussten Verhaltens zur eigenen Befindlichkeit. In: J.R. Nitsch & H. Allmer (Hrsg.), Emotionen im Sport. Zwischen Körperkult und Gewalt. Bericht über die Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 08. bis 10. Sept. 1994 in Köln, Band 27 (S. 309-314). Köln: bps-Verlag.
- Multerer, A. (1992). Ausdauersportarten. In: K. Bös. & Chr. Feldmeier (Hrsg.), Lexikon: Bewegung & Sport zur Prävention & Rehabilitation (S. 30). Oberhaching: Sportinform-Verlag.
- Mummendey, H. D. (1995). Die Fragebogen-Methode: Grundlagen und Anwendung in Persönlichkeits-, Einstellungs- und Selbstkonzeptforschung. 2., korrigierte Auflage. Göttingen; Bern; Toronto; Seattle: Hogrefe-Verlag.
- Münch, E.O. (1996). Alpiner Skisport. Verletzungen, Unfallursachen und Unfallverhütung. In: TW Sport + Medizin, 8 (5), S. 278-282.
- Musch, J. (2000). Die Geschichte des Netzes: Ein historischer Abriss. In: B. Batinic (Hrsg.), Internet für Psychologen. 2., überarbeitete und erweiterte Auflage (S. 15-39). Göttingen; Bern; Toronto; Seattle: Hogrefe-Verlag.
- Neumaier, A. (1997). Trainingswissenschaftlicher Ansatz zum Techniktraining. In: J.R. Nitsch A. Neumaier H. de Marées & J. Mester (Hrsg.), Techniktraining (S. 173-225). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Neumaier, A. De Marées, H. & Seiler, R. (1997). Stand und Probleme des Techniktrainings. In: In: J.R. Nitsch A. Neumaier H. de Marées & J. Mester (Hrsg.), Techniktraining (S. 13-71). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Neumann, G. (1989). Sportartengruppenspezifische Leistungsfähigkeit. In: A. Dirix, H.G. Knuttgen & K. Tittel (Hrsg.), Olympia Buch der Sportmedizin (S. 93-103). Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
- Nitsch, J.R. (1980). Sportpsychologie. In: Asanger, R. & Wenninger, G. (Hrsg.), Handwörterbuch der Psychologie (S. 468-473). Weinheim; Basel: Beltz-Verlag.
- Nitsch, J.R. (1986). Zur handlungstheoretischen Grundlegung der Sportpsychologie. In: H. Gabler, J.R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), Einführung in die Sportpsychologie, Teil 1: Grundthemen (S. 188-270). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Nitsch, J.R. (1993). Sportpsychologie und Praxis des Sports. In: H. Gabler, J.R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), Einführung in die Sportpsychologie, Teil 2: Anwendungsfelder (S. 11-24). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Nitsch, J.R. (2000). Handlungstheoretische Grundlagen der Sportpsychologie. In: H. Gabler, J.R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), Einführung in die Sportpsychologie, Teil 1: Grundthemen. 3., erweiterte und überarbeitete Auflage (S. 43-164). Schorndorf: Hofmann-Verlag.

- Nitsch, J.R. (2001). Sportpsychologie und Praxis des Sports. In: H. Gabler, J.R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), Einführung in die Sportpsychologie. Teil 2: Anwendungsfelder. 2., erweiterte und überarbeitete Auflage (S. 13-28). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Nitsch, J.R. & Hackfort, D. (1981). Stress in Schule und Hochschule - Eine handlungspsychologische Funktionsanalyse. In: J.R. Nitsch (Hrsg.), Stress. Theorien, Untersuchungen, Maßnahmen (S. 263-311). Bern: Huber-Verlag.
- Nitsch, J.R. & Munzert, J. (1997). Handlungstheoretische Aspekte des Techniktrainings. Ansätze zu einem integrativen Modell. In: J.R. Nitsch A. Neumaier H. de Marées & J. Mester (Hrsg.), Techniktraining (S. 109-172). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Nitsch, J.R. & Neumaier, A. (1997). Interdisziplinäres Grundverständnis von „Training“ und „Techniktraining“. In: J.R. Nitsch A. Neumaier H. de Marées & J. Mester (Hrsg.), Techniktraining (S. 37-49). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Noffke, A. & Schumann, F. (1999). Sportkommunikation im Internet. In: G. Trosien & M. Dinkel (Hrsg.), Verkaufen Medien die Sportwirklichkeit? Authentizität - Inszenierung - Märkte (S. 197-202). Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Nolte, V. & Ungerechts, B. (1989). Wassersport. In: K. Willimczik (Hrsg.), Biomechanik der Sportarten. Grundlagen, Methoden, Analysen (S. 269-328). Reinbek: Rowohlt-Verlag.
- Nordheim, E. & Nordheim, W. (1971). Das Sportlexikon Sport. Disziplinen, Technik, Regeln. Stuttgart: Europäischer Buch- und Phonoclub.
- o.A. (1990). Welcher Fitness-Typ sind Sie? In: Stern, o.A.
- Opaschowski, H.W. (1987). Sport in der Freizeit. Mehr Lust als Leistung. Auf dem Weg zu einem neuen Sportverständnis. In: B.A.T Freizeit-Forschungsinstitut (Hrsg.), Band 8 der Schriftenreihe zur Freizeitforschung. B.A.T Freizeit-Forschungsinstitut: Meldorf.
- Opaschowski, H.W. (1995). Neue Trends im Freizeitsport. Analysen und Prognosen vom B.A.T Freizeit-Forschungsinstitut. In: Schriften zur Freizeitforschung. Hamburg: B.A.T Freizeit-Forschungsinstitut.
- Opaschowski, H.W. (2000). Xtrem. Der kalkulierte Wahnsinn. Extremsport als Zeitphänomen. B.A.T. Freizeit-Forschungsinstitut GmbH (Hrsg.), 1. Auflage Hamburg: Germa Press.
- Ostendorf, F. (1990). Das Fünf-Faktoren-Modell als umfassendes Modell der Persönlichkeitsbeurteilung: Konsequenzen für die Eignungsdiagnostik. In: H. Schuler & U. Funke (Hrsg.), Eignungsdiagnostik in Forschung und Praxis (S. 234-237). Stuttgart: Verlag für Angewandte Psychologie.

- Palmers, N. (2002). Power-Yoga für Körper und Seele. In: Reihe blv fitness. München: BLV-Verlag.
- Papageorgiou, A. & Spitzley, W. (2002). Handbuch für Volleyball. Grundlagenausbildung. 6., völlig neu überarbeitete Auflage Aachen: Meyer & Meyer-Verlag.
- Peper, D. (1981). Aggressive Motivation im Sport. Literaturanalyse, Theoriebildung und empirische Felduntersuchung zum Katharsis-Problem. Ahrensburg: Czwalina-Verlag.
- Petersen, E. (1986). Das Yoga-Übungsbuch. München: Hugendubel.
- Petersen, T. (1985). Motorisches Lernen und Erlebnisaspekte bei Windsurfanfängern. In: K. Steinbrück (Hrsg.), Windsurfen. Reihe Sport und Sportmedizin (S. 16-23). Erlangen: Perimed-Verlag.
- Peterson, L. & Renström, P. (1987). Verletzungen im Sport. Handbuch der Sportverletzungen und Sportschäden für Sportler, Übungsleiter und Ärzte. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
- Pratschko, M. & Siefer, W. (2002). Die neue Wohlfühl-Fitness. In: Focus, 33/2002. S. 86-96.
- Preisinger, M. (1990). Sprungwettbewerbe der Leichtathletik. Die Entwicklung von den volkstümlichen Wettbewerben des Mittelalters bis 1896. Frankfurt a.M.: Peter Lang Verlag.
- Preisinger, M. (1997). Ursprünge der Leichtathletik. Laufen, Springen und Werfen von den Philanthropen bis zum Ende des 19. Jahrhunderts. Unveröffentlichte Dissertation. Deutsche Sporthochschule Köln, Köln.
- Prohl, R. (1994). Sportpädagogik als Beratungswissenschaft. In: Sportwissenschaft, 24 (1), S. 9-28.
- Reichle, C. (1996). Von der Wassergymnastik zu Aquatraining, Aquarobic, Aquajogging... In: H. Rieder, G. Huber & J. Werle (Hrsg.), Sport mit Sondergruppen. Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport (S. 226-264). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Reschke, M. & Schack, H.-H. (1998). Laufen. Vom Jogging zum Marathon. Berlin: Sportverlag.
- Reuß, P. Lagerström, D. & Seibert, H. (1986). Programmaufbau in der ambulanten Herzgruppe. In: O.A. Brusis & Weber-Falkensammer (Hrsg.), Handbuch der Koronargruppenbetreuung. 2., völlig neu bearbeitete Auflage (S. 213-230). Erlangen: Perimed-Verlag.

- Rheinberg, F. (1996). Flow-Erleben, Freude an riskantem Sport und andere "unvernünftige" Motivationen. In: J. Kuhl, H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation, Volition, Handlung*. (S. 101-118). Göttingen; Bern; Toronto; Seattle: Hogrefe-Verlag.
- Richter, F.J. (1982). *Wassersport. ADAC-Ratgeber. Sulzberg im Allgäu*: ADAC-Verlag.
- Rieckert, H. (1993). Sportmedizinische Aspekte beim Segeln und Surfen. In: *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 44 (8), S. 301-304.
- Rittner, V. (1985). Sport und Gesundheit. Zur Ausdifferenzierung des Gesundheitsmotivs im Sport. In: *Sportwissenschaft* 15 (2), S. 136-154.
- Rittner, V. & Mrazek, J. (1986). Neues Glück aus dem Körper. In: *Psychologie heute*. 13 (11). S. 54-86.
- Robins, L.N. (1995). The Epidemiology of Aggression. In: Hollander, E. & Stein, D.J. (Hrsg.), *Impulsivity and Aggression* (S. 43-55). Chichester; New York; Brisbane; Toronto; Singapore: John Wiley & Sons.
- Rockmann, U. (2002). Software-Ergonomie und Normung von eLearning-Produkten. In: *dvs-Informationen*, 17 (3), S. 10-13.
- Röcker, K., Dickhuth, H.-H., Mayer, F., Nies, A. & Horstmann, Th. (1994). Laufen - Sportmedizinisches Profil einer Sportart. In: *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 45 (7/8). S. 297-307.
- Rohrman, B. (1978). Empirische Studien zur Entwicklung von Antwortskalen für die sozialwissenschaftliche Forschung. In: *Zeitschrift für Sozialpsychologie*, 9, S. 222-245.
- Roschinsky, J. (2001). *Beach-Badminton*. Reihe Adventure Sports. Aachen: Meyer & Meyer-Verlag.
- Roschinsky, J. (2002a). *Beach-Volleyball*. In: *Betrifft Sport. Lehr- und Lernhilfen für Sportlehrer und Übungsleiter*. 24 (3), S. 32-42.
- Roschinsky, J. (2002b). *Beach-Sport - Neue Trends auf optimalen Sportboden*. In: *Betrifft Sport. Lehr- und Lernhilfen für Sportlehrer und Übungsleiter*. 24 (3), S. 5-17.
- Roschinsky, J. (2003). *Carven - Faszination auf Skiern*. Aachen: Meyer & Meyer-Verlag.
- Roschinsky, J., Funk, D. & Schönle, H. (2002). *Inline Streethockey*. Reihe Adventure Sports. Aachen: Meyer & Meyer-Verlag.
- Roschinsky, J. & Schmidt, U. (2002). *Bergwandern - Natur erleben, Kondition verbessern, Teil 1*. *Condition*, 33 (9), S. 40-43.

- Roschinsky, J. & Schmidt, U. (2003). Wintersportalternativen für Läufer. In: *Condition*, 34 (1-2), S. 56-61.
- Roschinsky, J. & Spies, R. (2002). Beach-Soccer - Trendsport für Schule und Verein. In: *Betrifft Sport. Lehr- und Lernhilfen für Sportlehrer und Übungsleiter*. 24 (3), S. 18-31.
- Rosenberg-Ahlhaus, C. (1995). Zur Anlage und Effektivität eines Tanzprogramms bei mittelschweren bis schweren Depressionen. In: J.R. Nitsch & H. Allmer (Hrsg.), *Emotionen im Sport. Zwischen Körperkult und Gewalt. Bericht über die Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 08. bis 10. Sept. 1994 in Köln, Band 27 (S. 224-229)*. Köln: bps-Verlag.
- Rosenstein, M. (1997). *Das Ballsport-Lexikon. Die Ball- und Kugelspiele der Welt*. Berlin: Weinmann-Verlag.
- Rossell, D. (1998). American Football. In: *Das große Buch der Sportregeln. Von American Football bis Wasserspringen (S. 82-93)*. Berlin: Sportverlag.
- Rost, J. (1999). Test- und Fragebogenanalysen. In: B. Strauß, H. Haag & M. Kolb (Hrsg.), *Datenanalyse in der Sportwissenschaft. Hermeneutische und statistische Verfahren. Grundlagen zum Studium der Sportwissenschaft (S. 455-480)*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Roth, K. (1989). *Taktik im Sportspiel. Zum Erklärungswert der Theorie generalisierter motorischer Programme für die Regulation komplexer Bewegungshandlungen*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Rost, M. (1996). *Die Netzrevolution. Auf dem Weg in die Weltgemeinschaft*. Frankfurt a.M.: Eichborn.
- Roth, P. & Thiel, E. (1987). *Der Sport-Talent-Test*. München: Goldmann-Verlag.
- Röthig, P. (1992). Ästhetik. In: E. Beyer (Red.), *Wörterbuch der Sportwissenschaft, Deutsch - Englisch - Französisch. 2., unveränderte Auflage (S. 65-67)*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Röthig, P. (1992). Sport. In: P. Röthig u.a. (Hrsg.), *Sportwissenschaftliches Lexikon. 6., völlig neu bearbeitete Auflage (S. 420-422)*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Schädle-Schardt, W. u.a. (1995). *Handbuch für Bergwandern, Klettersteiggehen und Klettern*. Aachen: Meyer & Meyer-Verlag.
- Schiebl, F. (2000). Fuzzy-Bewegungsanalyse. Die Analyse sportlicher Bewegungen auf der Basis unscharfer Mengen. In: *Reihe Sportwissenschaft*. Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Schiffer, J. (1996). *Wörterbuch Leichtathletik und Training. Englisch - Deutsch / Deutsch - Englisch*. Köln: Sport & Buch Strauß.

- Schildmacher, A. (1998). Trends und Moden im Sport. In: dvs-Informationen, 13 (2), S. 14-19.
- Schlattmann, A. (1991). Funktionen der Emotionspräsentation im Sport - unter besonderer Berücksichtigung sogenannter „positiver“ Emotionen. Unveröffentlichte Dissertation. Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg.
- Schlattmann, A. (1993a). Sports Images: American Football. In: A. Schlattmann & H. Bauer (Hrsg.), Sport und Marketing. München: Sport + Marketing
- Schlattmann, A. (1993b). Sports Images: Segeln. In: A. Schlattmann & H. Bauer (Hrsg.), Sport und Marketing. München: Sport + Marketing.
- Schlattmann, A. (2000a). Eine am Situationskonzept orientierte Sportartenklassifikation und deren Bedeutung für Imageanalysen im Sport. In: D. Hackfort, J. Munzert & R. Seiler (Hrsg.), Handeln im Sport als handlungspsychologisches Modell (S. 231-245). Heidelberg und Kröning: Asanger-Verlag.
- Schlattmann, A. (2000b). Sports Images: Carving. In : A. Schlattmann & H. Bauer (Hrsg.), Sport und Marketing. München: Sport + Marketing.
- Schlattmann, A. & Essinger, M. (1999). Sports Images: Snowboarding. In: A. Schlattmann & H. Bauer (Hrsg.), Sport und Marketing. München: Sport + Marketing.
- Schlattmann, A. & Gaudlitz, T. (1999). Sports Images: Golf. In: A. Schlattmann & H. Bauer (Hrsg.), Sport und Marketing. München: Sport + Marketing.
- Schlattmann, A. & Hackfort, D. (1994). Laufbahnberatung und Umweltmanagement an Olympiastützpunkten - eine quantitative Anforderungs- und Tätigkeitsanalyse. Berichte und Materialien des Bundesinstituts für Sportwissenschaft. 1. Auflage. Köln: Bundesinstitut für Sportwissenschaft.
- Schlattmann, A. & Matz, S. (1995). Sports Images: Rennradfahren. In : A. Schlattmann & H. Bauer (Hrsg.), Sport und Marketing. München: Sport + Marketing.
- Schlattmann, A. Matz, S. & Schwegler, J. (1996). Sports Images: Triathlon. In : A. Schlattmann & H. Bauer (Hrsg.), Sport und Marketing. München: Sport + Marketing.
- Schlattmann, A. & Rothfuß, A. (1996). Sports Images: Eishockey. In: A. Schlattmann & H. Bauer (Hrsg.), Sport und Marketing. München: Sport + Marketing.
- Schlattmann, A. & Schwulst, W. (1995). Sports Images: Mountainbiking. In: A. Schlattmann & H. Bauer (Hrsg.), Sport und Marketing. München: Sport + Marketing.

- Schlattmann, A. & Seidelmeier, I. (2000). Implementation eines „virtuellen Klassenzimmers“ am CJD Berchtesgaden. In: T. Wörz & H.-W. v. Schleinitz (Hrsg.), *Neue Tendenzen zur Leistungsoptimierung. Schulen für Leistungssportler im internationalen Vergleich* (S. 120-124). Lengerich; Berlin: Pabst Science Publishers.
- Schlattmann, A., Pfennig, O. & Haas, H. (1997a). Sports Images: Beach-Volleyball. In: A. Schlattmann & H. Bauer (Hrsg.), *Sport und Marketing*. München: Sport + Marketing.
- Schlattmann, A., Pfennig, O. & Haas, H. (1997b). Sports Images: Fallschirmspringen. In: A. Schlattmann & H. Bauer (Hrsg.), *Sport und Marketing*. München: Sport + Marketing.
- Schlicht, W. (1993). Psychische Gesundheit und Sport - Realität oder Wunsch: Eine Meta-Analyse. In: *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 1 (1), S. 65-81.
- Schlicht, W., Janssen, J.P., Mahlke, T. (1988). Selbstregulation und Selbstbeobachtung: Ein personenbezogenes Beratungskonzept. In: H. Eberspächer & D. Hackfort (Hrsg.), *Entwicklungsfelder der Sportpsychologie. Bericht über die Tagung und das 4. Internationale Symposium der asp vom 6. bis 8. Mai 1988 in Heidelberg*. Köln: bps-Verlag.
- Schlockermann, J. & Mackerodt, F. (2000). *Beach-Volleyball*. Reinbek: Rowohlt-Verlag.
- Schlüsen, C. (1997). Zwei Extremsportarten auf dem Weg zum Freizeitsport. Brandungssurfen und Bungee Jumping aus Sicht der Sportmedizin. In: *TW Sport und Medizin*, 9 (3), S. 133-136.
- Schmagold, J. & Brusis, O.A. (1986). Freizeit und Freizeitsportarten. In: O.A. Brusis & Weber-Falkensammer (Hrsg.), *Handbuch der Koronargruppenbetreuung*. 2. völlig neu bearbeitete Auflage (S. 265-276). Erlangen: Perimed-Verlag.
- Schmid, K. (2002). Pilates - ein neuer Trend? In: *Fitness Tribune*, 1 (Dezember 2002/Januar 2003), S. 110.
- Schmidt, A. (1994). *Handbuch für Radsport*. Aachen: Meyer & Meyer-Verlag.
- Schmidt, L. (2002a). *Pilates*. Reihe: blv fitness. München: BLV-Verlag.
- Schmidt, L. (2002b). *Yoga für Bauch und Rücken*. In: Reihe blv fitness. München: BLV-Verlag.
- Schmied, J. & Schweinheim, F. (1996). *Sportklettern. Outdoor-Praxis*. München: Bruckmann-Verlag.
- Schnabel, G., Harre, D. & Borde, A. (Hrsg.), (1997). *Trainingswissenschaft. Leistung, Training, Wettkampf*. Berlin: SVB Sportverlag.

- Schneeweiß, C. & Ritschel, B. (1999). Skitouren. Praxisbuch für Skitourengeher. München: Bruckmann-Verlag.
- Scholl, J. (1996). Sporttauchen: Ausbilder und Ausbildungswege. In: Handbuch Tauchen. (S. 41-62). München: BLV-Verlag.
- Scholl, P. (2000). Richtig Tennis. München: BLV-Verlag.
- Scholz, R. (2001). Die Rolle der Medien im Sport. In: A. Herrmanns & F. Riedmüller (Hrsg.), Management-Handbuch - Sportmarketing (S. 529-542). München: Verlag Franz Vahlen.
- Schönle, C. (1985). Physiologische und pathologische Veränderungen beim Windsurfen und das medizinische Risiko. In: K. Steinbrück (Hrsg.), Windsurfen. Reihe Sport und Sportmedizin (S. 49-60). Erlangen: Perimed-Verlag.
- Schult, J. (1998). Segler-Lexikon. 10., überarbeitete und erweiterte Auflage Bielefeld: Delius Klasing-Verlag.
- Schulze, G. (1992). Die Erlebnisgesellschaft. Kultursoziologie der Gegenwart. Frankfurt Main, New York: Campus-Verlag.
- Schumann, W. (1988). Sportschießen. Training, Technik, Taktik. Reinbek: Rowohlt-Verlag.
- Schwarz, H. (2001). Positionierung und Vermarktung von Internet-Kommunikationsplattformen: Das Beispiel sport.de. In: A. Herrmanns & F. Riedmüller (Hrsg.), Management-Handbuch - Sportmarketing (S. 589-601). München: Verlag Franz Vahlen.
- Schwarz, M., Urhausen, A. & Schwarz, L. (1998). Walking - Eignung als alternative Ausdauertrainingsform im Gesundheits- und Freizeitsport. Stellungnahme des Deutschen Sportärztebundes e.V., Sektion Breiten-, Freizeit- und Alterssport. In: Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 49 (10), S. 315-317.
- Schwenkmezger, P. (2001). Psychologische Aspekte des Gesundheitssports. In: H. Gabler, J.R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), Einführung in die Sportpsychologie. Teil 2: Anwendungsfelder. 2., erweiterte und überarbeitete Auflage (S. 237-262). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Schwertner, H.-P. (1985). Risiken im Kunstturnen aus sportmedizinischer Sicht. In: H.-P., Schwertner (Hrsg.), Kunstturnen. Sport und Sportmedizin (S. 161-174). Erlangen: Perimed-Verlag.
- Schwier, J. (1998). „Do the right things“ - Trends im Feld des Sports. In: dvs-Informationen, 13 (2). S. 7-13.
- Seidl, H. (1996). Freizeit. In: Handbuch Radsport. Geschichte und Entwicklung, Freizeitsport und Radrennsport, Technik und Training, Ernährung und Medizin, Ausrüstung und Material (S. 29-71). München: BLV-Verlag.

- Seidl, H. (1996). Geschichte. In: Handbuch Radsport. Geschichte und Entwicklung, Freizeitsport und Radrennsport, Technik und Training, Ernährung und Medizin, Ausrüstung und Material (S. 9-28). München: BLV-Verlag.
- Sherman, A. (1990). Sports Vision Testing and Enhancement: Implications for Winter Sports. In: M.J. Casey, C. Foster & E.G. Hixson (Ed.), Winter Sports Medicine (S. 78-84). Philadelphia: F.A. Davis Company.
- Singer, R. (2000). Sport und Persönlichkeit. In: H. Gabler, J.R. Nitsch & R. Singer (Hrsg.), Einführung in die Sportpsychologie, Teil 1: Grundthemen. 3., erweiterte und überarbeitete Auflage (S. 289-336). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Singer, R., Eberspächer, H., Bös, K. & Rehs, H.-J. (1987). Die ATPA-D-Skalen. Eine deutsche Version der Skalen von Kenyon zur Erfassung der Einstellung gegenüber sportlicher Aktivität. In: Willimczik, K. (Hrsg.), Forschungsmethoden in der Sportwissenschaft. Band 4, 1. Auflage. Ahrensburg: Limpert-Verlag.
- Singer, R. & Haase, H. (1975). Sport und Persönlichkeit. In: Sportwissenschaft, 5, S. 25-38.
- Sitte-Nadler, I. (2001). Tai Bo Workout. Stress und Fett weg mit Fun. München: Midena-Verlag.
- Sobek, U. (1997). Entwicklung eines Konzepts zur interaktiven Beratung im Freizeitsport. Unveröffentlichte Dipl.-Arbeit. Universität der Bw München, Neubiberg.
- Sokolowski, K. (1997). Sequentielle und imperative Konzepte des Willens. In: Psychologische Beiträge, 39, S. 346-369.
- Sonnenberg, H. (1983). Boxen...Fechten mit der Faust. Berlin: Verlag Weinmann.
- Spitz, L. & Ebeling, R. (2001). Analyse der Olympischen Spiele Sydney 2000. In: Leistungssport, 1 (31), S. 7-15.
- Stangl, W. & Kepler, J. (1991). Der Freizeit-Interessen-Test (FIT). In: Zeitschrift für Diagnostische Psychologie, 12 (4), S. 231-244.
- Starischka, S. (1993). Sportmotorische Tests für Fitnessstrainings - Anmerkungen und Anregungen. In: F. Beuker (Hrsg.), Fitness - Heute (S. 42-53). Erkrath: Deutsche Gesellschaft für Freizeit.
- Stauch, E. (1997). Sportliches Pistolenschießen. Neufahrn: Eigenverlag.
- Stegemann, J. (1991). Leistungsphysiologie. 4., überarbeitete Auflage. Stuttgart, New York: Thieme-Verlag.
- Steinbrück, K. & Schmidt, C. (1985). Geschichte und Entwicklung des Windsurfsports. In: K. Steinbrück (Hrsg.), Windsurfen. Reihe Sport und Sportmedizin (S. 8-9). Erlangen: Perimed-Verlag.

- Steiner, H. (1985). Faszination Windsurfen - eine psychologische Betrachtung. In: K. Steinbrück (Hrsg.), Windsurfen. Reihe Sport und Sportmedizin (S. 10-15). Erlangen: Perimed-Verlag.
- Sténuit, R. (1996). Geschichte des Tauchens. In: Handbuch Tauchen (S. 13-40). München: BLV-Verlag.
- Stiehler, G., Konzag, I. & Döbler, H. (1987). Sportspiele. Theorie und Methodik der Sportspiele. Berlin: Sportverlag.
- Stillger, K. (1991). Windsurf: Fitness-Gymnastik. Frankfurt a.M.: Verlag Harri Deutsch.
- Stoll, O. (1997). Endogene Opiate, „Runners High“ und „Laufsucht“ - Aufstieg und Niedergang eines „Mythos“. In: Leipziger sportwissenschaftliche Beiträge, 37 (1), S. 102-120.
- Stoll, O. (2001). Sportpsychologische Beratung im Internet - Erfahrungen aus zwei Jahren Online-Beratung. In: R. Seiler, D. Birrer, J. Schmid & S. Valkanover (Hrsg.) Sportpsychologie. Anforderungen - Anwendungen - Auswirkungen (S. 119-121). Köln: bps-Verlag.
- Stuber, H. & Stuber, U. (Hrsg.), (1990). Wörterbuch des Tanzsports. München: Kastell-Verlag.
- Stütze-Hebel, M. (1993). Die emotional-kognitive Bewältigung von Ärger und Aggressivität durch Sport. Ergebnisse eines Experiments. In: Europäische Hochschulschriften, Reihe VI, Bd. 420. Frankfurt a.M.; Berlin; Bern; New York; Paris; Wien: Peter Lang-Verlag.
- Svebak, S. (1990). Personality and Sports Participation. In: G.P.H. Hermans & W.L. Mosterd (Hrsg.), Sports, Medicine and Health. Proceedings of the XXIV World Congress of Sports Medicine, Amsterdam, 27th May -1 June 1990. Amsterdam; New York; Oxford: Excerpta Medica.
- Sygyusch, R. (2001). „Ich bin gesund, solange ich Sport treiben kann!“ Eine Studie zu subjektiven Gesundheitskonzepten jugendlicher Sportler.. In: Sportwissenschaft, 31 (4), S. 380-400.
- Teipel, D. & Born, A. (1994). Analyse der Einstellung zum Hallen- und Feldfußball. In: D. Alfermann (Hrsg.), Psychologische Aspekte von Sport und Bewegung in Prävention und Rehabilitation. Bericht über die Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 3. bis 5. September in Gießen, Serienband 26 (S. 325-336). Köln: bps-Verlag.
- Thaler, K.P. (1996). Querfeldein. In: Handbuch Radsport. Geschichte und Entwicklung, Freizeitsport und Radsport, Technik und Training, Ernährung und Medizin, Ausrüstung und Material (S. 377-396). München: BLV-Verlag.
- Tiller, A. (1997). Handbuch des Wassersports. Bielefeld: Delius Klasing-Verlag.

- Tilscher, H. (1985). Klinische Befunde an der Wirbelsäule von Kunstturnerinnen. In: H.-P., Schwerdtner (Hrsg.), *Kunstturnen. Sport und Sportmedizin* (S. 194-205). Erlangen: Perimed-Verlag.
- Tittel, K. (1990). *Beschreibende und funktionelle Anatomie des Menschen*. 11. Auflage Stuttgart; New York: Gustav Fischer Verlag.
- Titze, S. & Marti, B. (1997). Individuell adaptierte Bewegungsberatung in der Arztpraxis. In: *Der Orthopäde*, 26, S. 935-941.
- Traeger, D.H. (1994). *Einführung in die Fuzzy-Logik*. Stuttgart: B.G. Teubner-Verlag.
- Treutlein, G. (1996). Körpererfahrung - Beitrag zu einem erweiterten Sportverständnis. In: H. Rieder, G. Huber & J. Werle (Hrsg.), *Sport mit Sondergruppen. Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport* (S. 126-142). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Ungerechts, B. (1986). Körpererfahrung im Sportschwimmen. In: G. Treutlein, J. Funke & N. Sperle (Hrsg.), *Körpererfahrung in traditionellen Sportarten. Sport und Lernen*. Band 10 (S. 128-145). Wuppertal: Putty-Verlag.
- Ungerer, D. & Dausgs, R. (1992). Sensomotorik. In: E. Beyer (Red.), *Wörterbuch der Sportwissenschaft, Deutsch - Englisch - Französisch*. 2., unveränderte Auflage (S. 537-539). Schorndorf: Hofmann-Verlag.
- Valkanover, S. (2000). Ethische Leitplanken für die sozialwissenschaftliche Begleitung und Beratung. In: R. Seiler, D. Birrer, J. Schmid & S. Valkanover (Hrsg.) *Sportpsychologie. Anforderungen - Anwendungen - Auswirkungen* (S. 217-218). Köln: bps-Verlag.
- van Well, F. (2000). *Psychologische Beratung im Internet. Vergleichende psychologische Untersuchung traditioneller Beratungsangebote mit der Internet-Beratung - unter ergänzender Berücksichtigung der „Internet-Sucht“*. Bergisch Gladbach: Edwin Ferger Verlag.
- Velde, C. (1996/1997). Essverhalten, Körperwahrnehmung und Zyklusstörungen bei Leistungssportlerinnen. In: M. Engelhardt, B. Franz, G. Neumann & A. Pfützner (Red.), 11. und 12. Internationales Triathlon-Symposium. Hamburg: Czwalina-Verlag.
- Venerando, A., Zeppilli, P. & Caselli, G. (1989). Herz-Kreislauf-Krankheiten. In: A. Dirix, H.G. Knuttgen & K. Tittel (Hrsg.), *Olympia Buch der Sportmedizin* (S. 417-435). Köln: Deutscher Ärzte-Verlag.
- Vent, H. & Drefke, H. (1982). *Gymnastik/Tanz. Sport - Sekundarstufe II*. Düsseldorf.
- Verband Moderner Fünfkampf Nordrhein-Westfalen (1990). *Handbuch*. Warendorf: Klenke Druck.

- Vester, F. (2000). Die Kunst vernetzt zu denken. Ideen und Werkzeuge für einen neuen Umgang mit Komplexität. Stuttgart: DVA-Verlag.
- Volpert, W. (1992). Wie wir handeln - was wir können. Ein Disput in die Handlungspsychologie. Heidelberg: Asanger-Verlag.
- Wachter, G. (1987). Faszination Triathlon. Von der psychischen und physischen Vorbereitung bis zum Wettkampf. Bielefeld: Bielefelder Verlagsanstalt.
- Wallbott, H.G. (2000). Warum ist das Internet wichtig für die Psychologie? In: Batinic, B. (Hrsg.), Internet für Psychologen. 2., überarbeitete Auflage (S. 13-17). Göttingen; Bern; Toronto; Seattle: Hogrefe-Verlag.
- Wegner, U. (1993). Sportverletzungen. Symptome, Ursachen, Therapie. Hannover: Schlütersche-Verlag.
- Wehr, K.-H. (1998). Boxen. In: Das große Buch der Sportregeln. Von American Football bis Wasserspringen (S. 142-145). Berlin: Sportverlag.
- Weicker, H. & Strobel, G. (1994). Sportmedizin. Biochemisch-physiologische Grundlagen und ihre sportartspezifische Bedeutung. Stuttgart; Jena; New York: Gustav Fischer Verlag.
- Weineck, J. (1994). Optimales Training. Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings. 8., überarbeitete und erweiterte Auflage Erlangen: Perimed-Verlag.
- Weinmann, W. (1991). Das Kampfsport-Lexikon. Von Aikido bis Zen. Berlin: Verlag Weinmann.
- Weller, K.L. (1985). Aspekte des Gerät- und Kunstturnens aus der Sicht des Trainers. In: H.-P., Schwerdtner (Hrsg.), Kunstturnen. Sport und Sportmedizin (S. 63-71). Erlangen: Perimed-Verlag.
- Welslau, W. (1996). Tauchmedizin. In: Handbuch Tauchen. (S. 127-170). München: BLV-Verlag.
- Widmaier, H. (1987). Situative Antizipation im Sportspiel. In: Beiträge zur Sportwissenschaft, 5. Frankfurt a.M.: Harri Deutsch Verlag.
- Wieland, K. (1994). Angstwahrnehmungsabwehr bei Fallschirmspringern. In: D. Alfermann (Hrsg.), Psychologische Aspekte von Sport und Bewegung in Prävention und Rehabilitation. Bericht über die Tagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) vom 3. bis 5. September in Gießen, Serienband 26 (S. 198-201). Köln: bps-Verlag.
- Wilke, K. & Madsen, O. (1997). Das Training des jugendlichen Schwimmers. 3., erweiterte und verbesserte Auflage Schorndorf: Hofmann-Verlag.

- Wissen digital (2001). Olympia-Lexikon. Zugriff am 15.12.2002 unter www.olympia-lexikon.de
- World Health Organization (WHO) (1981). Global strategy for health for all by the year 2000. Genf: WHO.
- World Health Organization (WHO) (1998). WHO report obesity: Preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on obesity. Geneva.
- Würz, W. (1996). Tauchen als Wettkampfsport. In: Handbuch Tauchen. (S. 275-286). München: BLV-Verlag.
- Yates, A., Leehey, K. & Shisslak, C.M. (1983). Running - An analogue of anorexia? In: The New England Journal of Medicine. 308 (5). S. 251-255.
- Zarotis, G.F. (1999). Ziel Fitness-Club: Motive im Fitness-Sport. Gesundheit? Aussehen? Ausgleich? Spaß? Aachen: Meyer & Meyer-Verlag.
- Zarotis, G.F. (2001). Motive freizeitsportlichen Handelns. In: Gesundheitssport und Sporttherapie, 17 (4), S. 121-123.
- Zeume, H.-J. (1998a). Kunstturnen. In: Das große Buch der Sportregeln. Von American Football bis Wasserspringen (S. 26-29). Berlin: Sportverlag.
- Zeume, H.-J. (1998b). Segeln. In: Das große Buch der Sportregeln. Von American Football bis Wasserspringen (S. 186-191). Berlin: Sportverlag.
- Zeume, H.-J. (1998c). Alpiner Skisport, Freestyle, Snowboard, Nordischer Skisport, Eishockey, Eisschnelllauf, Eiskunstlaufen, Curling. In: Das große Buch der Sportregeln. Von American Football bis Wasserspringen (S. 196-219). Berlin: Sportverlag.
- Ziemainz, H. (1997). Stressbewältigung und sportlicher Erfolg im Triathlon. Marburg: Tectum-Verlag.
- Zimmermann, M. (1996). Das Auge beim Sport. In: TW Sport + Medizin, 8 (5), S. 269-270.
- Zuckerman, M. (1974). The sensation seeking motive. In: B.A. Maher (Hrsg.), Progress in experimental personality research, 7 (S. 80-148). New York: Academic Press.
- Zuckerman, M. (1983). Sensation seeking and sports. In: Personality and Individual Differences, 4 (S. 285-293).

Anhang A

Rohform des Inventars zur Ermittlung eines Personenprofils



Inventar zur Ermittlung eines Personenprofils

Name:	Geschlecht: männlich <input type="radio"/> weiblich <input type="radio"/>
Adresse:	
e-mail:	
Körpergröße (m):	
Körpergewicht (kg):	
Alter:	

Hallo!

Der Ihnen vorliegende Fragebogen ist Bestandteil einer Vorstudie im Rahmen eines Promotionsprojektes zur Beratung im und für den Sport. Ich bedanke mich daher bereits im Voraus für Ihre Mithilfe und Unterstützung, ohne die mein Vorhaben nicht möglich wäre.

Da es sich um eine Vorstudie handelt, kann ich Ihnen vorerst leider keine Ergebnisse mitteilen. Zunächst kann ich Ihnen nur soviel verraten, dass mit diesem Fragebogen relevante Inhalte für das endgültige Beratungsprojekt ermittelt werden. Nach Abschluss des Promotionsprojektes werden Sie aber gern auf Wunsch von mir näher informiert!

Sie finden im Folgenden insgesamt 104 Aussagen, welche sich sowohl für die Beschreibung Ihrer eigenen Person eignen, als auch Ihre Motive und Interessen im und zum Sport darstellen könnten. Weiterhin werden Fragen zu Ihrem gesundheitlichen Zustand gestellt. Sie haben im Anschluss der Bearbeitung die Möglichkeit, Ihre persönliche Meinung und/oder Hinweise aufzuschreiben. Für die Bearbeitung werden Sie nicht länger als etwa 15 Minuten Ihrer Zeit benötigen.

Lesen Sie bitte jede der folgenden Aussagen aufmerksam durch und überlegen Sie, ob sie auf Sie persönlich zutrifft oder nicht. Zur Bewertung steht Ihnen für jede der 104 Aussagen eine fünffach abgestufte Skala zur Verfügung. Kreuzen Sie bitte die Antwortmöglichkeit an, die Ihre Sichtweise am besten ausdrückt:

- + + Starke Zustimmung, wenn Sie der Aussage nachdrücklich zustimmen oder sie für völlig zutreffend halten.
- + Zustimmung, wenn Sie der Aussage eher zustimmen oder sie für zutreffen halten.
- + - Weder Zustimmung noch Ablehnung, wenn die Aussage auf Sie weder zutrifft noch von Ihnen abgelehnt werden kann. (Diese Antwortmöglichkeit bitte nicht mit „weiß nicht“ oder „neutral“ gleichsetzen.)
- Ablehnung, wenn Sie der Aussage eher nicht zustimmen oder sie für unzutreffend halten.
- - Starke Ablehnung, wenn Sie der Aussage auf keinen Fall zustimmen oder sie für völlig unzutreffend halten.
- ? „Diese Aussage verstehe ich nicht.“

Bei diesem Fragebogen gibt es keine ‚richtigen‘ oder ‚falschen‘ Antworten. Weiterhin müssen Sie kein Experte / keine Expertin sein, um ihn angemessen beantworten zu können. Am besten tragen Sie zum Gelingen des Projektes bei, wenn Sie die Aussagen so wahrheitsgemäß wie möglich beantworten.

Auch wenn Ihnen einmal die Entscheidung schwer fallen sollte, kreuzen Sie trotzdem immer eine, nämlich die am ehesten zutreffende Antwort an. Falls Sie ihre Meinung nach dem Ankreuzen einmal ändern sollten, markieren Sie Ihre erste Antwort deutlich mit einem Kreis (⊗). Bewerten Sie bitte **alle** 104 Aussagen zügig aber sorgfältig. Sobald Sie den Fragebogen ausgefüllt haben, bitte ich Sie, ihn an folgende Adresse zu versenden:

41. Ich habe kein Interesse, über allgemeine neuartige Entwicklungen nachzudenken.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O	? O
42. Durch sportliche Betätigung möchte ich den Ausgleich zu den vielfältigen Anforderungen und Belastungen des Alltags finden.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O	? O
43. Damit ich regelmäßig meiner sportlichen Betätigung nachgehen kann, ziehe ich sog. Indoor-Sport (Sport in geschlossenen Räumen) vor.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O	? O
44. Harte körperliche Belastung kommt für mich nicht in Frage.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O	? O
45. Ich kann mir meine Zeit gut einteilen, so dass ich meine Angelegenheiten rechtzeitig beende.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O	? O
46. Alle Leute halten mich für warmherzig.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O	? O
47. Wenn ich eine neue Sportart anfangen will, beginne ich sofort damit ohne erst lange Regeln und komplizierte Bewegungen lernen zu müssen. Ansonsten verliere ich das Interesse daran.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O	? O
48. Ich möchte mich bei meinem Sport ohne Beteiligung anderer nur mit mir selbst beschäftigen.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O	? O
49. Ich bin ein fröhlicher, gut gelaunter Mensch.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O	? O
50. Sport dient für mich dazu, eine athletische Figur zu bekommen.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O	? O
51. Besondere Leistungen und Taten anderer rufen ein Frösteln oder eine Welle der Begeisterung in mir hervor.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O	? O

80. Altbewährtes ziehe ich neuen Ideen vor.	++	+	+-	-	--	?
	<input type="radio"/>					
81. Sport soll für mich mit Wagemut nichts zu tun haben.	++	+	+-	-	--	?
	<input type="radio"/>					
82. Ich versuche, Konflikte mit anderen Menschen stets ruhig und sachlich zu lösen.	++	+	+-	-	--	?
	<input type="radio"/>					
83. Wenn mir der Wind ins Gesicht weht, fühle ich mich richtig wohl.	++	+	+-	-	--	?
	<input type="radio"/>					
84. Um mich und meinen Körper besser kennen zu lernen, brauche ich keinen Sport.	++	+	+-	-	--	?
	<input type="radio"/>					
85. Um eine sportliche Aktivität beginnen zu können, bin ich bereit.....DM einmalig zu investieren.	> 750,-	≤ 750,-	≤ 500,-	≤ 250,-	≤ 100,-	
	<input type="radio"/>					
86. Selten empfinde ich Furcht oder Angst.	++	+	+-	-	--	?
	<input type="radio"/>					
87. Meine frei verfügbare Zeit erlaubt es mir, mich wöchentlichmal sportlich zu betätigen.	7 mal	4-6 mal	2-3 mal	1-2 mal	saisonabhängig	
	<input type="radio"/>					
88. In Bezug auf meine Einstellungen bin ich nüchtern und unnachgiebig.	++	+	+-	-	--	?
	<input type="radio"/>					
89. Ich bin leicht zum Lachen zu bringen.	++	+	+-	-	--	?
	<input type="radio"/>					
90. Am Tag bleiben mir für eine sportliche Betätigung.....Stunden (inkl. etwaiger Hin- und Rückfahrten).	≥ 3 Stunden	2-3 Stunden	1-2 Stunden	30 Min.- 1 Stunde	< 30 Min.	
	<input type="radio"/>					

102. Wenn ich mich sportlich betätige, lege ich Wert auf die	++	+	+-	-	--	?
- Ausdauer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- Kraft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- Schnelligkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- Beweglichkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
- Koordination	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
103. Haben Sie gesundheitliche Einschränkungen oder chronische Krankheiten?						
Wenn Sie dieser Frage zustimmen müssen, geben Sie bitte an, inwieweit der Sie behandelnde Arzt sportliche Aktivität allgemein für Ihre Person beurteilt.						
Sportliche Aktivität allgemein ist...						
	nicht möglich	bedingt möglich	uneingeschränkt möglich	Weiß ich nicht.		
Heuschnupfen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Diabetes mellitus (Typ I und Typ II)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Osteoporose	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Asthma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Bechterew	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Krebs	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Parkinson	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Multiple Sklerose (MS)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
Mukoviszidose	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		
andere welche? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>		

104. Haben Sie Einschränkungen bestimmter Organe?	Keine Einschränkung	Leichte Einschränkung	Mittlere Einschränkung	Schwere Einschränkung
Arme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hände	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wirbelsäule	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hüfte	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Knie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Füße	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rückenmuskulatur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beinmuskulatur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bauchmuskulatur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Herz-Kreislauf-System	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lunge	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Augen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gleichgewicht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ohren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Anhang B

Inventar zur Ermittlung eines Personenprofils

Inventar zur Ermittlung eines Personenprofils



Name:	Geschlecht: männlich <input type="radio"/> weiblich <input type="radio"/>
Adresse:	
e-mail:	
Körpergröße (m):	
Körpergewicht (kg):	
Alter:	

Hallo!

Bei dem Ihnen vorliegenden Bogen handelt es sich um ein Inventar zur Feststellung eines Sport-Personen-Profils mit insgesamt 55 Aussagen, welche dazu bestimmt sind, für Sie passende sportliche Aktivitäten zu finden.

Bitte lesen Sie sich die folgenden Aussagen zu Ihrer Person, Ihren Motiven zum Sport und zu Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand aufmerksam durch und überlegen Sie, inwieweit sie diesen zustimmen oder nicht. Zur Bewertung steht Ihnen für jede der 55 Aussagen eine fünffach abgestufte Skala zur Verfügung.

Kreuzen Sie bitte die Antwortmöglichkeit an, die Ihre Sichtweise am besten ausdrückt:

- ++ Starke Zustimmung, wenn Sie der Aussage nachdrücklich zustimmen oder sie für völlig zutreffend halten.
- + Zustimmung, wenn Sie der Aussage eher zustimmen oder sie für zutreffend halten.
- + - Weder Zustimmung noch Ablehnung, wenn die Aussage auf Sie weder zutrifft noch von Ihnen abgelehnt werden kann. (Diese Antwortmöglichkeit bitte nicht mit „weiß nicht“ oder „neutral“ gleichsetzen.)
- Ablehnung, wenn Sie der Aussage eher nicht zustimmen oder sie für unzutreffend halten.
- Starke Ablehnung, wenn Sie der Aussage auf keinen Fall zustimmen oder sie für völlig unzutreffend halten.

Es gibt keine ‚richtigen‘ oder ‚falschen‘ Antworten. Am besten tragen Sie zu einem treffenden Ergebnis bei, wenn Sie die Aussagen so gewissenhaft wie möglich bearbeiten. Auch wenn Ihnen einmal die Entscheidung schwer fallen sollte, kreuzen Sie trotzdem immer eine, nämlich die am ehesten zutreffende Antwort an. Falls Sie sich beim Ankreuzen einmal geirrt haben sollten, streichen Sie bitte Ihr Kreuz deutlich durch. Bewerten Sie bitte alle 55 Aussagen zügig aber sorgfältig.

1. Sportliche Betätigung reizt mich, wenn sie mit Nervenkitzel verbunden ist.	++	+	+-	-	--
	<input type="radio"/>				
2. Ich möchte mich sportlich betätigen, um körperlichen Beschwerden vorzubeugen.	++	+	+-	-	--
	<input type="radio"/>				
3. Ich habe gerne viele Leute um mich herum.	++	+	+-	-	--
	<input type="radio"/>				
4. Ich bin oft ohne triftigen Grund nervös und angespannt.	++	+	+-	-	--
	<input type="radio"/>				
5. Neuen Trends gegenüber bin ich neugierig.	++	+	+-	-	--
	<input type="radio"/>				
6. Mich mit anderen oder mit mir selbst zu messen ist für mich ein Grund, sportlich aktiv zu sein.	++	+	+-	-	--
	<input type="radio"/>				
7. Ich suche im Sport eine Möglichkeit zur Entspannung.	++	+	+-	-	--
	<input type="radio"/>				
8. Ich bevorzuge diejenigen sportlichen Aktivitäten, bei denen ich lediglich meinen eigenen Körper ohne Sportgerät (z.B. Ball o.a.) bzw. Hilfsmittel (z.B. Ski, Fahrrad o.a.) einsetzen muss.	++	+	+-	-	--
	<input type="radio"/>				
9. Ich finde es faszinierend, wenn elegante und schöne Bewegungen durch Sport zum Ausdruck gebracht werden.	++	+	+-	-	--
	<input type="radio"/>				

10. Ich würde gerne solche Sportarten betreiben, bei denen man gefährliche Situationen meistern muss.	++	+	+-	-	--
	O	O	O	O	O
11. Ich möchte vor allem Sport treiben, um keine gesundheitlichen Probleme zu haben.	++	+	+-	-	--
	O	O	O	O	O
12. Damit ich meinen Sport dauerhaft betreiben kann, würde ich monatlich €.....investieren.	€ <input style="width: 150px; height: 20px;" type="text"/>				
13. Ich bin gerne in einer geselligen Runde.	++	+	+-	-	--
	O	O	O	O	O
14. Wenn ich gereizt bin, verliere ich schnell die Beherrschung.	++	+	+-	-	--
	O	O	O	O	O
15. Mir ist unwichtig, ob man meinem Körper ansieht, dass ich sportlich aktiv bin.	++	+	+-	-	--
	O	O	O	O	O
16. Ich strebe danach, Neues zu erlernen und kennen zu lernen.	++	+	+-	-	--
	O	O	O	O	O
17. Ich verträdele eine Menge Zeit, bevor ich tatsächlich aktiv werde.	++	+	+-	-	--
	O	O	O	O	O
18. Beim Sport möchte ich am liebsten mit meinen nächsten Angehörigen oder Bekannten zusammen sein.	++	+	+-	-	--
	O	O	O	O	O
19. Ich fühle mich schnell hilflos und überfordert.	++	+	+-	-	--
	O	O	O	O	O
20. Allgemeine neuartige Entwicklungen und Tendenzen wecken mein Interesse.	++	+	+-	-	--
	O	O	O	O	O

21. Durch sportliche Betätigung möchte ich den Ausgleich zu den vielfältigen Anforderungen und Belastungen des Alltags finden.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O
22. Sogenannten Indoor-Sport (Sport in geschlossenen Räumen) ziehe ich Outdoor-Aktivitäten vor.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O
23. Ich denke erst an andere, dann an mich.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O
24. Wenn ich eine neue Sportart anfangen will, möchte ich sofort richtig damit beginnen, ohne erst lange Regeln oder komplizierte Bewegungen lernen zu müssen.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O
25. Ich halte mich nicht für besonders gesprächig.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O
26. Sport dient für mich dazu, eine athletische Figur zu bekommen.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O
27. Ich werde schnell aggressiv, wenn ich mich ungerecht behandelt fühle.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O
28. Ich scheue nicht den unmittelbaren körperlichen Kontakt zu anderen Menschen.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O
29. Ich ziehe es vor, Sport stets zu festen Zeiten auszuüben.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O
30. Ich habe klare Ziele und arbeite konsequent auf sie zu.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O
31. Jedem gegenüber bin ich erst einmal wohlgesonnen.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O

32. Für mich hat sportliche Betätigung stets etwas mit Wettkampf zu tun.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O
33. Am liebsten ist mir die Sportart, die ich alleine ohne Anwesenheit anderer ausüben kann.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O
34. Wenn es zu Streitigkeiten kommt, halte ich mich erst einmal zurück.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O
35. Neben der eigentlichen körperlichen Aktivität ist mir wichtig, mich in der freien Natur aufzuhalten.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O
36. Sobald ich die Möglichkeit habe, bin ich in den Bergen.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O
37. Ich bin diszipliniert und erreiche dadurch meine Ziele.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O
38. Ich bin schnell entmutigt und will aufgeben, wenn etwas nicht klappt.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O
39. Ich bin ein Mensch mit viel Tatendrang.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O
40. Ich nehme sehr viel Rücksicht auf andere.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O
41. Die Möglichkeit des Kontakts zu anderen Menschen ist ein besonderer Antrieb für mich, Sport zu treiben.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O
42. Durch Sport möchte ich außergewöhnliche Sinnesindrücke erleben und dabei meinen Körper besser kennen lernen.	++ O	+ O	+ - O	- O	-- O

43. Meine Einstellung ist, dass ich nicht nachgeben werde, bis ich das habe, was ich will.	++	+	+-	-	--
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
44. Zu den für mich interessantesten sportlichen Betätigungen gehören jene, die den Körper als Ausdrucksmittel benutzen.	++	+	+-	-	--
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
45. Altbewährtes ziehe ich neuen Ideen vor.	++	+	+-	-	--
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
46. Sportliche Betätigung gefällt mir, wenn damit besondere Körpererfahrungen verbunden sind.	++	+	+-	-	--
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
47. Um eine sportliche Aktivität beginnen zu können bin ich bereit, €.....einmalig zu investieren.	<input type="text" value="€"/>				
48. Grundsätzlich bin ich dem Sport im und auf dem Wasser gegenüber abgeneigt.	++	+	+-	-	--
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
49. Um mich sportlich zu betätigen, würde ich mir mal pro Woche die Zeit dafür nehmen.	<input type="text" value="mal/Woche"/>				
50. Für meinen Sport nehme ich mir am Tag Stunden Zeit (inkl. etwaiger Hin- und Rückfahrten).	<input type="text" value="Stunden/Tag"/>				
51. Wenn ich wütend bin, verspüre ich den Drang, etwas zerstören zu müssen.	++	+	+-	-	--
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
52. Ich habe oft das Gefühl, völlig wertlos zu sein.	++	+	+-	-	--
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
53. Ich bin bestrebt, alle Aufgaben und Herausforderungen sehr gewissenhaft zu erledigen.	++	+	+-	-	--
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

54. Wenn ich mich sportlich betätige, lege ich Wert auf die	++	+	+-	-	--	Rang
- Ausdauer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
- Kraft	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
- Schnelligkeit der Bewegungen / Reaktion	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
- Beweglichkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
- Koordination	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text"/>
Bitte geben Sie zusätzlich eine Rangfolge (1 – 5) an, welche Beanspruchung Ihnen persönlich am wichtigsten ist.						
55. Haben Sie gesundheitliche Einschränkungen?	nein (Bewegungen sind uneingeschränkt möglich.)	leicht (Bewegungen sind bedingt möglich.)	stark (Bewegungen sind nur sehr bedingt möglich.)			
- Rücken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
- Herz-Kreislauf-System	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
- Arme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
- Hände	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
- Beine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			
- Augen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>			

Anhang C

Fragebogen zur Beurteilung der Sportarten

Ralf Kriegel, Dipl.-Sportwissenschaftler

Institut für Sportwissenschaft und Sport
Universität der Bundeswehr München
Werner-Heisenberg-Weg 39
85579 Neubiberg

089/6004/4184
Ralf.Kriegel@unibw-muenchen.de



Beurteilung der Sportart

Sehr geehrter Experte / Sehr geehrte Expertin!

Sicherlich wundern Sie sich über diese Postsendung. Deshalb möchte ich Ihnen zuallererst den Hintergrund meines Schreibens kurz erläutern.

Im Rahmen eines wissenschaftlichen Projektes der Beratung im und zum Sport beabsichtige ich, ein Verfahren zu entwickeln, welches in der Lage ist, für Menschen geeignete sportliche Betätigungen zu ermitteln. Die Fragestellung hierbei lautet: „Welcher Sport ist für welchen Personentyp geeignet?“ Zielgruppe sind Personen, die dem Sport allgemein neutral und unvoreingenommen gegenüberstehen und sich in ihrer Freizeit einfach sportlich betätigen möchten, aber nicht wissen wie oder womit. Die Beratung berücksichtigt hierbei verschiedene Persönlichkeitseigenschaften, Motive und Interessen, umwelt- und umfeldbezogene Bedingungen, sportarttypische Eigenschaften und ausgewählte gesundheitsbezogene Aspekte. Um die Sportarten beurteilen zu können, benötige ich Ihr Expertenwissen!

Ich bitte Sie daher, folgenden Beurteilungsbogen auszufüllen und an die oben genannte Adresse zu senden. Zur Erläuterung der zu beurteilenden Dimensionen liegt eine jeweilige Erklärung bei. Bitte geben Sie auch einen stichpunktartigen Kommentar ab, in dem Sie Ihr Urteil kurz begründen.

Die Angaben zu den körper- gesundheitsbezogenen Aspekten sollen in ihrer Anwendung keinesfalls den Rat oder die Vorgaben von einem Facharzt ersetzen. Sie

sind vielmehr ein erster Hinweis und dienen der groben Orientierung. Möglicherweise liegen Ihnen ja Erfahrungswerte vor, welche hilfreich sind, die Sportart beurteilen zu können.

Ihre Unterstützung hat für das Projekt einen ganz entscheidenden zentralen Stellenwert. Zusätzlich kommt natürlich der Effekt hinzu, auch Ihren Sport weiter zu verbreiten und vielen Menschen anzubieten. Wir arbeiten somit an der gleichen und für die gleiche Sache! Bei Unklarheiten können Sie mich jederzeit unter oben angeführter Adresse erreichen.

In diesem Sinne möchte ich mich für Ihre Hilfe und Unterstützung ganz herzlich im voraus bedanken und verbleibe mit sportlichen Grüßen.

Ralf Kriegel

Ich bitte Sie zusätzlich, ein paar Angaben zu Ihrer Person und Ihrer Qualifikation anzugeben.

Welche Qualifikation haben Sie (Lizenz, Ausbildung o.ä.)?

Wie lange sind Sie bereits in Ihrer Funktion?

Haben Sie vorrangig mit Leistungssportlern oder mit Freizeit- und Breitensportlern zu tun?

Beurteilen Sie bitte die Persönlichkeitseigenschaften in Bezug auf die Sportart. Wie wichtig erscheinen Ihnen die aufgeführten Eigenschaften, um für die Sportart Freude entwickeln zu können?					
emotionale Stabilität	Kommentar				
	nicht wichtig <input type="radio"/>	wenig wichtig <input type="radio"/>	ziemlich wichtig <input type="radio"/>	sehr wichtig <input type="radio"/>	
Extraversion	Kommentar				
	nicht wichtig <input type="radio"/>	wenig wichtig <input type="radio"/>	ziemlich wichtig <input type="radio"/>	sehr wichtig <input type="radio"/>	
Offenheit für Erfahrungen	Kommentar				
	nicht wichtig <input type="radio"/>	wenig wichtig <input type="radio"/>	ziemlich wichtig <input type="radio"/>	sehr wichtig <input type="radio"/>	
Verträglichkeit	Kommentar				
	nicht wichtig <input type="radio"/>	wenig wichtig <input type="radio"/>	ziemlich wichtig <input type="radio"/>	sehr wichtig <input type="radio"/>	
Gewissenhaftigkeit	Kommentar				
	nicht wichtig <input type="radio"/>	wenig wichtig <input type="radio"/>	ziemlich wichtig <input type="radio"/>	sehr wichtig <input type="radio"/>	
Aggressivität	Kommentar				
	nicht wichtig <input type="radio"/>	wenig wichtig <input type="radio"/>	ziemlich wichtig <input type="radio"/>	sehr wichtig <input type="radio"/>	
Inwieweit erfüllt aus Ihrer Sicht die Sportart die im folgenden aufgeführten Zuwendungsmotive? Anders ausgedrückt, kann man durch die Sportart den Wunsch nach...erfüllen?					
Gesundheit	Kommentar				
	nein <input type="radio"/>	wenig <input type="radio"/>	überwiegend <input type="radio"/>	ja <input type="radio"/>	
Leistung	Kommentar				
	nein <input type="radio"/>	wenig <input type="radio"/>	überwiegend <input type="radio"/>	ja <input type="radio"/>	
Aussehen	Kommentar				
	nein <input type="radio"/>	wenig <input type="radio"/>	überwiegend <input type="radio"/>	ja <input type="radio"/>	
Anschluss	Kommentar				
	nein <input type="radio"/>	wenig <input type="radio"/>	überwiegend <input type="radio"/>	ja <input type="radio"/>	
Entspannung/ Ausgleich	Kommentar				
	nein <input type="radio"/>	wenig <input type="radio"/>	überwiegend <input type="radio"/>	ja <input type="radio"/>	

Körper-/ Bewegungser- fahrung	Kommentar				
	nein <input type="radio"/>	wenig <input type="radio"/>	überwiegend <input type="radio"/>	ja <input type="radio"/>	
Spannung/ Risiko	Kommentar				
	nein <input type="radio"/>	wenig <input type="radio"/>	überwiegend <input type="radio"/>	ja <input type="radio"/>	
Ästhetik	Kommentar				
	nein <input type="radio"/>	wenig <input type="radio"/>	überwiegend <input type="radio"/>	ja <input type="radio"/>	
Naturerleben	Kommentar				
	nein <input type="radio"/>	wenig <input type="radio"/>	überwiegend <input type="radio"/>	ja <input type="radio"/>	
Bitte beurteilen Sie die Sportart hinsichtlich folgender wichtiger Umwelt- und Um- feldaspekte?					
Welche einmalige Investition (Ausrüstung, Ma- terial, Aufnahmegebühr etc.) ist notwendig, um die Sportart beginnen zu können?		<input type="text" value="€"/>			
Geben Sie bitte an, welche selbst zu beschaffen- de Mindestausrüstung (Ausrüstung, Geräte u.a.) für die Sportart notwendig ist.				
Wie hoch sind die laufenden monatlichen Inves- titionen (Beiträge, Verbrauchsmaterial, Fahrgel- der, Teilnahmegebühren etc.), um die Teilnahme an diesem Sport gewährleisten zu können?		<input type="text" value="€"/>			
Kann man diesen Sport gemeinsam mit Angehö- rigen (z.B. Familienmitgliedern) im Sinne eines Familiensports betreiben?		nein <input type="radio"/>	wenig <input type="radio"/>	überwiegend <input type="radio"/>	ja <input type="radio"/>
Bitte beurteilen Sie die Sportart hinsichtlich folgender wichtiger aufgabenbezoge- ner Faktoren?					
Ist zur Ausübung der Sportart eine feste Zeitein- teilung notwendig?		nein <input type="radio"/>	wenig <input type="radio"/>	überwiegend <input type="radio"/>	ja <input type="radio"/>
Kann man nach relativ schnell mit der Sportart beginnen? (Es ist also nicht notwendig, vorher ein umfas- sendes Regelwerk und/oder komplizierte Bewe- gungsabläufe zu erlernen.)		nein <input type="radio"/>	wenig <input type="radio"/>	überwiegend <input type="radio"/>	ja <input type="radio"/>
Kann man die Sportart lediglich mit dem Einsatz des eigenen Körpers betreiben? (Man benötigt dazu keinerlei Sportgeräte und/oder Hilfsmittel wie Bälle, Fahrrad, Ski o.ä.).		nein <input type="radio"/>	wenig <input type="radio"/>	überwiegend <input type="radio"/>	ja <input type="radio"/>
Kommt es bei dieser Sportart zum unmittelbaren körperlichen Kontakt?		nein <input type="radio"/>	wenig <input type="radio"/>	überwiegend <input type="radio"/>	ja <input type="radio"/>
Wie oft pro Woche sollte man diese Sportart mindestens betreiben, damit sich (aus freizeit- und Breitensportlicher Sicht) ein Trainings- und Lerneffekt einstellt?		<input type="text" value="mal"/>			
Wie viel Zeit (inkl. Vor- und Nachbereitung) am Tag sollte man mindestens übrig haben, um die Sportart betreiben zu können?		<input type="text" value="Minuten"/>			

Inwieweit werden folgende motorischen Grundfähigkeiten durch die Sportart in Anspruch genommen?				
Ausdauer	nein <input type="radio"/>	wenig <input type="radio"/>	überwiegend <input type="radio"/>	ja <input type="radio"/>
Kraft	nein <input type="radio"/>	wenig <input type="radio"/>	überwiegend <input type="radio"/>	ja <input type="radio"/>
Schnelligkeit der Bewegungen	nein <input type="radio"/>	wenig <input type="radio"/>	überwiegend <input type="radio"/>	ja <input type="radio"/>
Beweglichkeit	nein <input type="radio"/>	wenig <input type="radio"/>	überwiegend <input type="radio"/>	ja <input type="radio"/>
Koordination	nein <input type="radio"/>	wenig <input type="radio"/>	überwiegend <input type="radio"/>	ja <input type="radio"/>
Wie beurteilen Sie die Sportart in Bezug auf Einschränkungen folgender Organe bzw. Körperteile?				
	Die Sportart kann betrieben werden bei...			
	keiner körperlichen Einschränkung	leichter körperlicher Einschränkung	starker körperlicher Einschränkung	Kann ich nicht beurteilen.
Rücken	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Herz-Kreislauf-System	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hände	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Augen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit gebe ich die eidesstattliche Erklärung ab, dass ich diese Arbeit selbständig verfasst, keiner anderen Fakultät vorgelegt und alle benutzten Materialien und Quellen angegeben habe.

Schönau am Königssee 12.10.2003

Ralf Kriegel

Lebenslauf

Persönliche Daten:

Name: Ralf Kriegel
Anschrift: Am Dürreck 7
83471 Schönau am Königssee
geboren am: 18.02.1969
Geburtsort: Gießen (Hessen)

Schul- und Berufsausbildung:

1988 Abitur an der Gymnasialen Oberstufe Wetzlar (GOW)
1988 Eintritt in die Bundeswehr
1988 - 1991 Ausbildung zum Offizier und Einsatz als Truppenoffizier der Panzer-
grenadiertruppe
1991 - 1992 Studium der Pädagogik (Diplom) an der Universität der Bundeswehr
Hamburg
1992 - 1996 Studium der Sportwissenschaften (Diplom) an der Universität der
Bundeswehr München
1996 Diplom zum Sportwissenschaftler univ.
1996 - 1998 Zugführer und Kompanie-Offizier in einer Panzergrenadierkompanie,
Leiter der Ausbildung für Unteroffiziere
1998 - 2000 Hörsaaleiter für Sanitätsoffizieranwärter an der Sanitätsakademie der
Bundeswehr
2000 - 2002 Sportlehrer und Dozent am Lehrstuhl für Sportpsychologie und Sport-
pädagogik, Institut für Sportwissenschaft und Sport, Universität der
Bundeswehr München
parallel: Ausbildung zum QM-B
Ausbildung der Sportpsychologie (asp/bdp)
seit 2003 Internatsleiter / 1. Jugendleiter an den CJD Christophorusschulen
Berchtesgaden

D.1 Ballsport

Zu den Ballsportarten gehören grundsätzlich alle Aktivitäten, deren Grundidee es ist, spielerisch mit dem Ball als Sportgerät so umzugehen, dass damit ein genormtes oder individuell festgelegtes Ziel erreicht wird. In aller Regel handelt es sich um Spiele, „...die nach verbindlich festgelegten Regeln zwischen einzelnen Spielern oder Mannschaften [...] in bestimmten Zeitabschnitten ausgetragen werden.“ (vgl. Stiehler, Konzag & Döbler, 1987, S. 14). Ein Ball wird hierbei von beiden Parteien umkämpft, um ihn in ein Tor, spezifisches Ziel oder Feld zu bringen. Hinzu kommen jene Aktivitäten mit Bällen, welche auch alleine ausgeübt werden können wie z.B. das Golfspiel und das Minigolfen. Natürlich gehören die Rückschlagspiele ebenfalls zu der Gruppe der Ballsportarten. Immerhin geht es ebenfalls darum, einen Ball derart zu spielen, dass ein gesetztes Ziel erreicht wird und ein Gegner überlistet wird. Ballsportarten, wie sie hier definiert werden, unterscheiden sich jedoch von dem Rückschlagsport durch die Form der Aufgabenlösung oder auch durch den zentralen Spielgedanken. Außer bei den Aktivitäten Golf und Minigolf kämpfen Mannschaften direkt und unmittelbar um den Besitz des Balles, um letztlich Tore oder Punkte zu erzielen. Bei den Rückschlagspielen hingegen findet der unmittelbare Kampf um den Ballbesitz, abgesehen von Aufschlagrechten, nicht statt. Man spielt sich den Ball gegenseitig derart zu (Rückschlag), dass das „...Zurückschlagen des in [das Feld des Gegners, d. Verf.] gespielten Balles unmöglich...“ (vgl. ebd., S. 15) wird. Alle Ballsportarten haben jedoch eins gemeinsam, nämlich dass ein Ball oder ein ballähnlicher Gegenstand für ein Spiel verwendet wird (vgl. Rosenstein, 1997, S. 10).

American Football

Bei dem ursprünglich vom Rugby abstammenden Mannschaftsspiel spielen zwei Mannschaften mit jeweils insgesamt 45 Spielern, von denen sich gleichzeitig je elf Spieler auf dem Spielfeld befinden dürfen, gegeneinander. Punkte werden durch die sogenannte „Offense“ erzielt, wenn es ihr gelingt, den oval geformten Ball über die Torlinie des gegnerischen Teams zu tragen (Touchdown) oder ihn über die Querlatte zu schießen (Tor). Die jeweils angreifende Mannschaft hat vier Versuche (sogenannte Downs), um den Ball zehn yards in die gegnerische Richtung zu bringen. Als Sie-

ger geht diejenige Mannschaft hervor, welche die meisten Punkte erzielt. Hierbei werden sogenannte Touchdowns (Tragen des Balles über die gegnerische Torlinie) mit sechs Punkten, das Schießen des Balles über die Querlatte des gegnerischen Tores mit drei Punkten gewertet.

Beach-Soccer

Beach-Soccer stammt ursprünglich aus Südamerika. Anfang der Neunziger wurde erstmals in Miami ein internationales Turnier ausgetragen. Seitdem genießt dieses Mannschaftsspiel große Beliebtheit. Die zwei gegeneinander barfuss spielenden Mannschaften bestehen jeweils aus vier Feldspielern und einem Torhüter. Im Gegensatz zum traditionellen Fußball herrschen beim Beach-Soccer zum einen vereinfachte Regeln, zum anderen sind Dribblings auf Sand kaum möglich, so dass der Ball meist direkt gespielt werden muss und sich ein torreiches und dynamisches Spiel entwickelt. Der Ball darf nicht absichtlich mit den Händen gespielt werden. Als Sieger geht das Team hervor, welches nach Ablauf der Spielzeit von dreimal zwölf Minuten die meisten Tore erzielt hat (vgl. Roschinsky & Spies, 2002).

Beach-Handball

Beach-Handball ist eine Variante des traditionellen Handballspiels auf Sand und wird immer beliebter. Die beiden gegeneinander spielenden Mannschaften bestehen aus jeweils drei Feldspielern und einem Torwart. Ziel ist es, innerhalb der Spielzeit von zweimal zehn Minuten den Ball mit den Händen ins gegnerische Tor zu bringen. Verboten ist, außer für den Torwart, die absichtliche Berührung des Balles mit dem Bein unterhalb des Knies. Der Torraum besteht aus einem Feld, welches parallel zur Torauslinie sechs Meter tief ist und nicht von den Feldspielern betreten werden darf. Sieger beim Beach-Handball ist diejenige Mannschaft, welche die meisten Punkte erzielt und dadurch beide Halbzeiten für sich entscheiden kann. Ein Tor wird dabei

mit einem Punkt, ein sogenanntes „Kempa-Tor“¹ und ein durch den Torwart erzieltes Tor mit zwei Punkten gewertet.

Fußball

Fußball gilt als die populärste Sportart der Welt. Hierbei stehen sich zwei Mannschaften mit jeweils elf Spielern gegenüber und versuchen, den Ball mit den Füßen oder mit dem Kopf in das gegnerische Tor zu bringen. Verboten ist lediglich, außer für den Torwart, das absichtliche Berühren des Balles mit den Händen. Als Sieger geht diejenige Mannschaft hervor, die nach 90 Minuten die meisten Tore erzielt hat. Im Vergleich mit Beach-Soccer existiert ein umfassendes Regelsystem wie z.B. die Abseitsregel u.a.

Handball

Handball gehört mit zu den ältesten Spielen. In aller Regel wird diese Ballsportart in Hallen gespielt, wobei jedoch auch Feld-Handballspiele durchgeführt werden. Es stehen sich zwei Mannschaften gegenüber, welche jeweils in einem schnellen dynamischen Spiel versuchen, mit den Händen, Armen, Kopf, Rumpf, Oberschenkel und Knie den Ball in das gegnerische Tor zu bringen. Das ballbesitzende Team muss einen deutlich erkennbaren Angriffsversuch auf das Tor des Gegners unternehmen. Geschieht dies nicht, wird es als „passives Spiel“ gewertet und mit einem Freiwurf für den Gegner geahndet. Der Torraum darf durch Feldspieler nicht betreten werden. Nach einer Spielzeit von zweimal 30 Minuten ist diejenige Mannschaft der Gewinner, die am meisten Tore erzielt hat.

Inlinehockey

Die Sportart Inlinehockey ist dem Eishockey sehr ähnlich. Der hauptsächliche Unterschied besteht darin, dass nicht Schlittschuhe, sondern Inline Skates als Fortbewe-

¹Ein Kempa-Tor wird laut Deutschem Handball-Bund (DHB) als solches anerkannt, wenn der Ball im Sprung gefangen und auch gleich wieder geworfen, nicht etwa geschlagen oder gestoßen wird. Der springende Spieler darf sowohl im als auch neben dem Torraum landen.

gungsmittel benutzt werden. Während einer Spielzeit von zweimal zwölf Minuten versuchen die gegeneinander spielenden Mannschaften mit jeweils vier Spielern, den Ball ins gegnerische Tor zu bringen. Dazu werden Schläger genutzt, wobei auch das Weiterspielen des Balles mit den Inline Skates erlaubt ist. Außerdem darf mit allen Körperteilen der Ball gestoppt werden. Als Sieger geht diejenige Mannschaft hervor, welche nach Ablauf der Spielzeit die meisten Tore erzielt hat (vgl. Roschinsky, Funk Schönle, 2002, S. 9).

Rugby

Die Ursprünge des Rugby gehen auf einen Spieler im Jahre 1823 zurück, welcher bei einem Fußballspiel einen Regelverstoß unternahm und mit dem Ball in den Händen stürmte. Bei diesem Mannschaftsspiel treten jeweils 15, in einigen Fällen auch sieben oder zehn Spieler gegeneinander an und versuchen, einen oval geformten Ball im gegnerischen Malfeld niederzulegen. Dadurch werden die Voraussetzungen geschaffen, den Ball über die Querstange zwischen den Malstangen hindurch zu treten und somit einen Treffer zu erzielen. Beim Rugby ist es erlaubt, den Ball zu tragen, zu treten und zu werfen. Gewinner ist, wer am Ende der Spielzeit von zweimal 40 Minuten die meisten Punkte erzielt hat. Hierbei zählt allein ein Versuch bereits fünf Punkte, ein darauffolgender Treffer zwei weitere und ein Treffer nach einem Straftritt drei Punkte.

Golf

Der ursprünglich aus dem 14. Jahrhundert aus den Niederlanden stammende Golfsport entwickelte sich aus dem sogenannten „Ket Kolfen“ und kann ebenfalls zu den Ballsportarten gezählt werden (vgl. Hay, 1985, S. 13). In aller Regel haben Golfplätze heute 18, manchmal aber auch nur neun Löcher. Der Grundgedanke des Golfens besteht darin, mit möglichst wenig Schlägen den Golfball in das Loch zu spielen. Hierbei besteht jedes dieser Löcher grundsätzlich aus den Elementen Abschlagplatz, der Spielbahn, dem Rough (Rauh), den Hindernissen und dem Grün, in dessen Feld sich das Ziel (Loch) befindet (vgl. Deutscher Golf Verband e.V., 1996). Von jedem Abschlagplatz spielt der Golfer mit einem sogenannten Treibschlag den Ball so, dass

dieser sich möglichst nah am Loch platziert, um ihn anschließend mit wenigen weiteren Schlägen einlochen („putten“) zu können. Für die unterschiedlichen Schläge bzw. Absichten des Golfspielers werden verschiedenartige Schläger (Eisen- und Holzschläger) verwendet, die sich hauptsächlich in ihrem Abschlagwinkel (sogeannter Loft) unterscheiden. Beim Golfen kann über zweierlei Wege ein Gewinner ermittelt werden. Man unterscheidet zum einen das Lochspiel, bei dem die Anzahl der gewonnenen Löcher gewertet werden, und zum anderen das Zählspiel, bei dem die Gesamtzahl der Schläge über alle Löcher hinweg ermittelt wird. Golfen ist stark geprägt durch eine spezifische Etikette, einem Verhaltenskodex, welcher vor allem auf korrektem Verhalten auf dem Platz und Ehrlichkeit, Rücksichtnahme anderen Spielern gegenüber beruht (vgl. Heuler, 1996).

Minigolf

Mini- oder in Variation der Golfbahnen auch Bahnen- oder Miniaturgolf genannt, kann als die kleine Variante des Golfspiels bezeichnet werden. Ziel ist es, den Ball mit möglichst wenig Schlägen vom festgelegten Abschlag in das Loch der jeweiligen Bahn zu bringen. Ein Minigolf-Kurs hat insgesamt 18 Bahnen mit unterschiedlichen Bahnverläufen und -hindernissen, die in der festgelegten Reihenfolge eins bis 18 gespielt werden müssen. Maximal dürfen sechs Schläge durchgeführt werden, um den Ball einzulochen. Hat der Spieler mit dem sechsten Schlag das Ziel noch nicht erreicht, wird ein Zusatzpunkt angerechnet. Als Sieger geht derjenige hervor, für den am Ende des Spiels am wenigsten Punkte gezählt wurden.

D.1.1 Profile der Ballsportarten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen

Die folgenden Ausführungen dienen dazu, die Profile der Ballsportarten im Hinblick auf die Anforderungen an die personenbezogenen Voraussetzungen darzustellen. Zunächst werden jene sportlichen Aktivitäten erläutert, deren charakteristisches Merkmal zwei gegeneinander antretende Mannschaften sind. Anschließend wird auf jene Ballsportarten eingegangen, die vorrangig nicht im Team, sondern als Individu-

alsportart betrieben werden und sich weiterhin durch ihre Inszenierung und Realisierung von den klassischen Ballspielen unterscheiden.

Mannschafts-Ballsportarten

Aus Abb. D.1.1 gehen grafisch dargestellt die einzelnen Profile jener oben beschriebenen Ballsportarten, in denen Mannschaften unmittelbar gegeneinander wettstreiten, hervor. Diese Profile stellen Anforderungen an die Persönlichkeitsmerkmale der Person dar, welche in gegebener Ausprägung vorhanden sein sollten, um Spaß und Freude mit der sportlichen Aktivität entwickeln zu können.

American Football, aber auch das artverwandte Rugby kann als „rassige“ Sportart bezeichnet werden. Aufgrund der jeweiligen Regelwerke (vgl. Rossell, 1998, S. 66 ff, S. 82ff.) sind den Spielern im Vergleich zu anderen Ballsportarten gefährliche Handlungen erlaubt, die grundsätzlich eine stärker ausgeprägte emotionale Stabilität voraussetzen. Labilität lässt sich mit Angst, Unsicherheit und Hilflosigkeit als dispositionelle Eigenschaft operationalisieren (vgl. Kap. 4.2). Sie kann dazu führen, an dem Spiel schlichtweg den Spaß zu verlieren, da solche emotionalen psychischen Prozesse unmittelbare Auswirkungen auf die Regulierung des sportspezifischen Handelns im Sinne der Intentionsbeibehaltung (vgl. Kap. 4.1.3.2) haben und insofern konkurrierende Handlungsabsichten an subjektiver Bedeutung gewinnen. Des Weiteren erfordert der unmittelbare Zweikampf ein ausreichendes Maß an Selbstsicherheit und -bewusstsein, um die eigenen Fähigkeiten entfalten zu können. Weiterhin muss der zum Teil raue Umgang der Spieler untereinander im Spiel und im Training berücksichtigt werden.

Für Fußball, Beach-Soccer, Handball, Beach-Handball und Inlinehockey stellen sich die jeweiligen Anforderungen an die emotionale Stabilität etwas geringer dar. Unsicherheit, Hilflosigkeit und Nervosität sind aber auch für diese Spiele kontraproduktiv, so dass sich Freude möglicherweise schnell in Frust umwandelt. Ähnlich wie beim American Football und Rugby können die Sportarten unter Umständen relativ harte Umgangsformen mit sich bringen, denen mit einer ausreichenden Selbstsicherheit zu begegnen ist. Schließlich konnte gezeigt werden, dass zumindest im leistungsbezogenen Ballsport Situationen wie vorangegangene Niederlagen, körperliches Schwächegefühl, fehlerhaftes Zuspiel, Regelfehler, Anforderungen der Mitspieler

u.a. laut Teipel und Born (1994, S. 325) oftmals mit Stress verbunden werden. Die damit einhergehenden Emotionen zu verarbeiten, um weiterhin (spiel)handlungsfähig zu bleiben, setzt eine ausreichend stabile Persönlichkeitsstruktur voraus.

Da es sich um bei allen genannten Ballsportarten um Mannschaftssport handelt, an denen stets mehrere Spieler beteiligt sind, ist es notwendig, sich in einem Team wohl zu fühlen und sich dem übergeordneten Mannschaftsgedanken unterordnen zu können. Da alle Ballspiele durch mehr oder weniger ausgefeilte Spielzüge geprägt sind, müssen sich die Spieler untereinander gut verstehen und „blind“ kommunizieren können. Des Weiteren finden in aller Regel außerhalb und am Rande des Spielfeldes gesellschaftliche Ereignisse statt, in die alle Beteiligten integriert sind. Daher ist es wichtig, derartige Umgangsformen und soziale Umgebungen zu bevorzugen, statt sie zu meiden. Introvertierte Menschen sind aber nicht automatisch für Mannschaftssport ungeeignet.² Im Sinne einer Zuwendung zum Sport wirkt diese Eigenschaft für den Neuanfänger jedoch eher hemmend.

Die Anforderungen an die Eigenschaft, für neue Erfahrungen offen zu sein, stellt sich für sämtliche Ballsportarten als mittel dar. Einerseits bedarf es einer gewissen Offenheit, um dem unvorhersehbaren Spielverlauf³ und dem Geschehen auf dem am Rande des Spielfeldes gegenüber nicht völlig verschlossen zu sein, andererseits müssen sich die Spieler gefestigten Normen und Verhaltensweisen anpassen und diese akzeptieren. Handballspieler können sich hierbei aufgrund der Tatsache, dass das Spiel in Hallen stattfindet auf standardisierte Umgebungsbedingungen einstellen. Hingegen sind wohl vorgeschriebene Ausrüstungen wie beim American Football und Inlinehockey zumindest zu Beginn eher noch gewöhnungs- und erfahrungsbedürftig.

Ähnlich verhält es sich mit der Ausprägung der Verträglichkeitseigenschaft. Zum einen ist im Teamsport eine gewisse Verträglichkeit den eigenen Mitspielern gegenüber unerlässlich, zum anderen aber benötigen Spieler kompetitive, die eigenen Interessen im Sinne des Mannschaftsziels durchsetzende Eigenschaften. Etwas verträglicher sollten jedoch die Spieler des Inlinehockeys miteinander umgehen. Hierbei geht

²Die belegen zumindest Studien, in denen sowohl Individual- als auch Mannschaftssportler miteinander verglichen wurden (vgl. Geron, Furst & Rotstein, 1986).

³Dass dies so ist, kommentierte bereits der legendäre Fußballtrainer Sepp Herberger mit seinen Wahrheiten „Der Ball ist rund!“ und „Das Spiel dauert 90 Minuten!“

es unter anderem und vor dem Hintergrund des Freizeitsports darum, Anfänger zu unterstützen und auch gegnerischen Neulingen wohlwollend gegenüber eingestellt zu sein, da sich möglicherweise ein sicherer Umgang mit den Inline Skates noch ergeben muss.

Hinsichtlich der Gewissenhaftigkeit erfordern Ballsportarten in der Regel eine mittlere Ausprägung. Der Grund liegt in erster Linie darin, dass die Spieler komplexe und komplizierte Spielzüge verinnerlichen müssen, um im Mannschaftsgefüge ihre Aufgabe wahrnehmen zu können. Daher ist es einerseits wichtig, mit entsprechender Kontinuität am Training teilzunehmen. Auf der anderen Seite sind es Spiele, in denen dementsprechend spielerisch Sport betrieben wird. Eine nicht ganz so konsequente Gewissenhaftigkeit mindert den Spaß daran wohl eher weniger als dies in Sportarten der Fall ist, welche alleine und in ihrer Ausführung sehr exakt ausgeübt werden. Die Sportarten American Football und Rugby erfordern dagegen eine gewissenhafte Auseinandersetzung mit dem wesentlich komplizierteren Regel- und Punktesystem, damit die Voraussetzungen geschaffen werden, langfristig in die Mannschaft integriert zu werden und somit Spaß und Freude entwickeln zu können.

Schließlich bedarf es in allen genannten Ballsportarten einer richtig eingesetzten Form der Aggressivität, um sich erfolgreich in ein Team einbringen und die ihm zugewiesene Aufgabe übernehmen zu können. Sie richtet sich zwar ausdrücklich nicht explizit gegen andere Spieler, sondern bezieht sich hauptsächlich auf eine instrumentelle Bereitschaft, in angemessener Weise aggressiv im Zweikampf vorzugehen und sich Gegnern im Kampf um den Ball gegenüber behaupten zu können. Aufgrund dessen, dass im American Football den Teilnehmern viele zum Teil körperlich „harte“ Freiräume gelassen werden, um das Spiel für sich zu entscheiden, ist hierbei eine etwas stärkere Ausprägung solcher Eigenschaften notwendig.

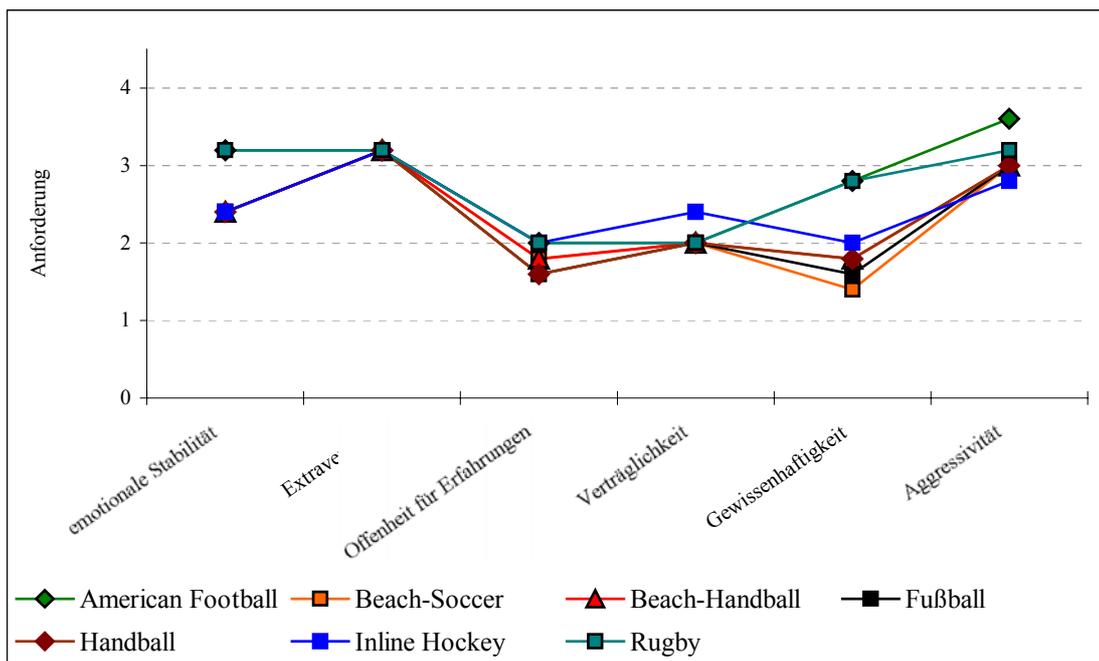


Abb. D.1.1: Anforderungen der Ballsportarten an Persönlichkeitsmerkmale

Hinsichtlich der Zuwendungsmotive ergeben sich jene Profile, wie sie aus Abb. D.1.2 zu sehen sind. Sie zeigen, in welchem Ausmaß bzw. in welcher Ausprägung die Ballsportarten geeignet sind, sportspezifische Motive, welche im Sinne einer Zuwendung zum Sport bestimmend sind, erfüllen zu können.

Bis auf die Sportarten American Football und Rugby können alle Ballsportarten mehr oder weniger das Grundanliegen, die Gesundheit verbessern und/oder stabilisieren zu wollen, erfüllen. Hierbei hängt es entscheidend davon ab, auf welche Weise die jeweilige Sportart betrieben wird. Berg und Rost (1989, S. 110) äußern sich über Sportspiele für gesundheitlich vorgeschädigte Personen kritisch. Diese Kritik bezieht sich auf das relativ hohe Verletzungsrisiko und der Gefahr einer körperlichen Überforderung, die sich aus den situationsabhängigen hohen Belastungen ergeben können. Berücksichtigt man das vielseitige körperliche Beanspruchungsprofil der Ballsportarten (s.u.), so sind jedoch durchaus gesundheitlich wertvolle Aspekte erkennbar. Hingegen sind American Football und Rugby aufgrund ihrer ausgesprochenen Härte und der damit einhergehenden Verletzungsgefahr (vgl. hierzu Schlattmann, 1993a) weniger geeignet für Personen, deren maßgeblicher Beweggrund zur sportlichen Aktivität durch das Motiv zur Gesundheit bestimmt ist.

Hinsichtlich des Motivs, sich leistungsorientiert sportlich zu betätigen, bringen grundsätzlich alle Ballsportarten die Voraussetzungen aufgrund der Orientierung nach zu erreichenden Ergebnissen mit. Immerhin liegen innerhalb der Grundregeln festgelegte und objektivierbare Kriterien zur Leistungsmessung vor (vgl. Kap.4.3). In aller Regel spielt das Leistungsmotiv im Kontext mit freizeitsportlichen Ballspielen jedoch keine absolut dominierende Rolle, so dass der Eignungsgrad zur Erfüllung als mittelstark festgelegt wird. Die Sportart Beach-Soccer als Strand-Ballsport genießt vor allem bei den Urlaubs- und Freizeitfußballern große Beliebtheit. Die Inszenierung dieses Sports ist daher eher geringer leistungsorientiert als dies auf die anderen hier genannten Spiele zutrifft. Aber auch hierbei werden Tore erzielt und Gewinner ermittelt, so dass der Drang ein gewisses Maß an Leistung zu erbringen, durchaus vorhanden ist.

Die Möglichkeiten, sich durch Ballsport optisch zu verändern und somit das Aussehen als äußeres Erscheinungsbild positiv zu beeinflussen, sind eher nur in mittelmäßigem Maße vorhanden. Zwar hinterlässt jegliches Sporttreiben in gewisser Form seine „optischen Spuren“, allerdings käme wohl eine stark auf ihr optisches Erscheinungsbild bedachte Person nicht auf den Gedanken, sich gerade deshalb dem Ballsport zu widmen.

Hingegen können alle Mannschaftsportarten gleichermaßen das Motiv, Kontakt zu anderen Menschen zu suchen, sie kennen zu lernen und als Freunde auch außerhalb des Spielfeldes zu gewinnen, erfüllen. Da allen Ballsportarten zu eigen ist, einen relativ hohen sozialen Charakter zu haben, stellt sich deren Eignung zur Erfüllung des Anschlussmotivs hoch dar.

Welche Maßnahmen ergriffen werden, um sich zu entspannen und erholsamen Ausgleich zu finden, ist ganz subjektiv und wird individuell bestimmt. Im Rahmen des Freizeitsports jedoch können viele Aktivitäten geeignet sein, um Anspannungen im Alltag und Stress auszugleichen. Ballsportarten sind grundsätzlich wegen ihrer Art der Realisierung und dies nicht zuletzt auch aufgrund der gesellschaftlichen Atmosphäre als Maßnahme zur Entspannung und des Ausgleiches geeignet. Das Spiel kann jedoch aufgrund der Unvorhersagbarkeit des Spielverlaufs und der hohen Konzentration auf Ball und Gegner, auch Belastungen verursachen. Dadurch werden unter Umständen eher Anspannungszustände hervorgerufen, so dass die Eignung des

Ausgleichs durch Sportarten eher gering eingestuft wird. Insbesondere für das Inlinehockey gilt, dass Spieler zwei sportartspezifische Fertigkeiten gleichzeitig beherrschen müssen: Hockey und Inline Skating, woraus sich entsprechende physische und psychische Anforderungen ergeben. Beach-Ballsportarten stellen sich im Vergleich dazu aufgrund ihrer sehr freizeit- und urlaubsorientierten Inszenierungsform gegenüber den verletzungsträchtigeren Spielen American Football und Rugby etwas geeigneter als Ausgleichsmöglichkeit dar.

Ähnlich verhält es sich mit der Möglichkeit, durch Ballsport den eigenen Körper und Bewegungen zu erleben. Weder stellen sich die genannten Spiele als ungeeignet, noch als sehr geeignet zur Körper- und Bewegungserfahrung dar. Ballspiele sind Aktivitäten, welche durch den Ball und in manchen Fällen auch durch Schlag- bzw. Spielgeräte, selten auch mit zusätzlichen Schutzausrüstungen realisiert werden. Diese Tatsache alleine versetzt den Akteur schon in die Lage, sich selbst und besonders in Zweikampfsituationen seinen Körper auch im Zusammentreffen mit anderen Spielern und seine sportartspezifischen Bewegungen zu erleben und kennen zu lernen. Dies trifft besonders auf American Football und Rugby zu. Außergewöhnliche Erfahrungen mit dem eigenen Körper und Bewegungen hingegen können eher ausgeschlossen werden, da festgesetzte Regelsysteme und Normen den Dispositions- und Handlungsraum der Spieler (vgl. Hackfort, 1986, S. 45ff.) eindeutig definieren.

Ballsportarten gehören gemäß den Ausführungen in Kap. 4.3 nicht zu jenen Aktivitäten, in denen Risiko und Spannung erlebt werden kann. Davon grenzen sich allerdings American Football, Rugby aber auch Inlinehockey aufgrund der Tatsache, dass das Spielgeschehen unter Umständen rauer und verletzungsträchtiger sein kann, etwas ab.

Ballsportarten sind weiterhin Spiele, welche sich durch Kampfcharakter sowohl zwischen den Mannschaften als auch im Zweikampf auszeichnen. Bewegungen und sportmotorische Fähigkeiten sind zweck- und zielorientiert und darauf ausgerichtet, Tore oder Punkte zu erzielen. Es geht daher den einzelnen Teilnehmern weniger darum, ästhetische Bewegungsformen auszuüben als im Sinne des jeweiligen Spieldankens zu handeln. Allerdings lassen Spiele trotz allem genügend Freiraum, artistische Bewegungen wie z.B. einen ausgeführten Fallrückzieher im Fußball, zu vollziehen.

Schließlich handelt es sich bei allen Ballspielen außer dem zum Teil „indoor“ realisiertem Inlinehockey um Aktivitäten, welche fast ausschließlich unter freiem Himmel ausgeübt werden. Da diese Tatsache nicht ausreicht, das Motiv des Naturerlebens zu erfüllen, wird ein mittlerer Eignungsgrad festgehalten. Handball hingegen wird grundsätzlich in entsprechenden Hallen und nur gelegentlich als Feldhandball ausgeübt. Dementsprechend geringer ist diese Sportart geeignet, um dem Streben nach Naturerlebnissen zu entsprechen. Weiterhin wird auch die Sportart Inlinehockey oftmals in Sporthallen gespielt. Das Spiel auf freien Flächen, auf Parkplätzen oder an ähnlich geeigneten Orten hält sich in etwa die Waage mit jenem in einer Halle realisierten Inlinehockey.

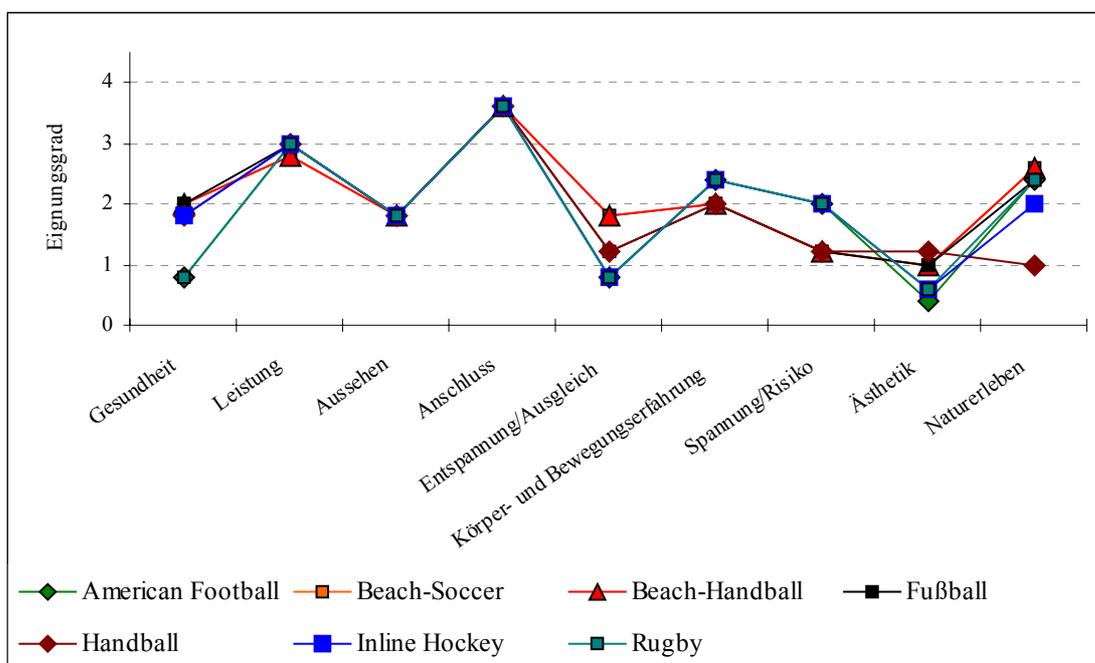


Abb. D.1.2: Eignung der Ballsportarten zur Erfüllung der Zuwendungsmotive

Betrachtet man die Ballsportarten unter gesundheitlichen Gesichtspunkten, zeigen sich folgende Profile (vgl. Abb. D.1.3). Grundsätzlich können Ballspiele nur dann ausgeübt werden, wenn die Spieler keine nennenswerten gesundheitlichen Einschränkungen aufweisen. Im Hinblick auf den Bereich des Rückens kann festgehalten werden, dass besonders American Football, Rugby und auch Inlinehockey als kritisch zu betrachten ist und daher keine Beschränkungen toleriert werden können. Alle übrigen genannten Ballspiele können auch mit geringfügigen Einschränkungen

betrieben werden, wobei selbst als mittelmäßig einzustufende Schwierigkeiten ein bedenkenloses Spielen nicht ermöglichen. Ballsport ist durch hoch variable Umweltbedingungen gekennzeichnet (vgl. Neumaier, 1997, S. 183), in denen unkontrollierte Spielsituationen, ständige und abrupte Belastungswechsel mit Rückenproblemen nicht in Einklang zu bringen sind.

Einschränkungen des Herz-Kreislauf-Systems im Sinne von Vorbelastungen durch kardio-vaskuläre Erkrankungen oder überstandene Herzinfarkte verbieten das Spielen von Ballsportarten grundsätzlich nicht, da sie durch einen hohen dynamisch aeroben ausdauerbetonten Belastungsanteil gekennzeichnet sind. Allerdings dürfen Spiele in diesem Kontext nicht unreflektiert beurteilt werden, da sie auch durch Spielsituationen charakterisiert sind, in denen hohe anaerobe Belastungsspitzen auftreten. Solche Situationen sind beispielsweise schnelle Sprints oder abrupte Tempowechsel, die den Organismus dazu veranlassen, auf eine anaerobe Energiebereitstellung umzustellen (vgl. Weicker & Strobel, 1994, S. 65). Laut Lagerström, Rösch und Wicharz (1986, S. 247) eignen sich gerade Ausdauersportarten unter anderem deshalb für herz-kreislauf-geschwächte Menschen, da eine exakte Belastungssteuerung (z.B. durch Pulsmessung) möglich ist. Dies trifft aufgrund der gegebenen Belastungsvariabilität in den Sportsportarten nicht zu. Aufgrund dieser Tatsache wird besonders die Sportart Handball und auch Beach-Handball (d. Verf.) von oben genannten Autoren (vgl. ebd., S. 252) als nicht geeignet beurteilt, wenn Einschränkungen des Herz-Kreislauf-Systems vorliegen.

Hinsichtlich gesundheitlicher Probleme mit Armen und Händen tolerieren naturgemäß Handball, Beach-Handball, American Football und Rugby keinerlei (Bewegungs-) Einschränkungen. Inlinehockey-Spieler sind davon nicht ganz so stark betroffen, da sie den Schläger als Armverlängerung nutzen und dadurch entsprechende Behinderungen kompensieren können. Hingegen sind für Beach-Soccer und Fußball die Körperteile Arme und in etwas stärkerem Ausmaß Hände nicht entscheidend. Allen Ballsportarten gemeinsam ist, dass durch Einschränkungen der Beine Spiele nicht möglich sind. Hiervon sind insbesondere die Knie betroffen, da oftmals ausgeführte sogenannte tacklings vor allem belastend auf die Bänder wirken (vgl. Peterson & Renström, 1987, S. 78). Einschränkungen der Augen können in den meisten Fällen entweder durch Sportbrillen oder Kontaktlinsen „gelöst“ werden. Allerdings geraten

Bälle oftmals im Spielverlauf auch in Kopfnähe, so dass Gefährdungen nicht auszuschließen sind. Es sei angemerkt, dass Spieler des American Football zum Schutz des Kopfes Helme mit vergittertem Gesichtsschutz tragen müssen.

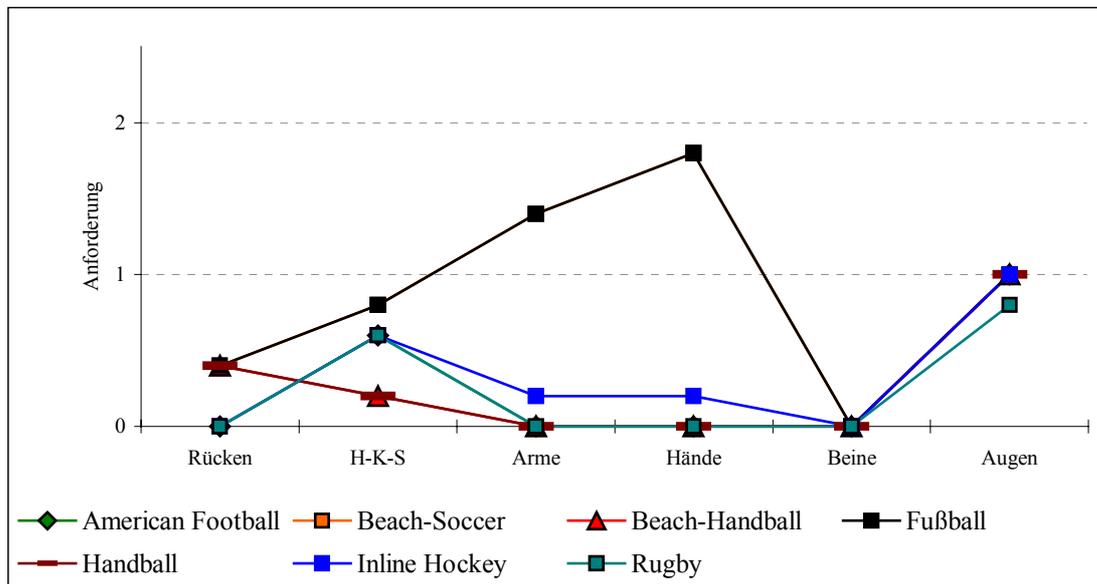


Abb. D.1.3: Profile der Ballsportarten hinsichtlich gesundheitlicher Anforderungen

Golf und Minigolf

Folgende Darstellungen verdeutlichen die Anforderungen des oben beschriebenen Golf- und Minigolfspiels an die Persönlichkeitsmerkmale. Wie aus Abb. D.1.4 ersichtlich ist, bedarf es sowohl für den Golf- als auch für den Minigolfsport keiner besonders ausgeprägten emotionalen Stabilität. Dadurch, dass es sich um „ruhige“ sportliche Aktivitäten handelt, in denen dem Spieler Entscheidungsspielräume (vgl. Hackfort, 1986, S. 60) eingeräumt werden, sind außergewöhnliche Stresssituationen im Freizeitgolfen eher ungewöhnlich. Zudem wird der Sport in der Regel kaum mit negativen Emotionen wie Angst und Hektik verbunden (vgl. Schlattmann & Gaudlitz, 1999). Man ist grundsätzlich aufgrund des Spielverlaufs in der Lage, auftretende Unsicherheiten zu kompensieren und neue Spielansätze zu finden. Dies trifft auch auf das Minigolfspiel zu, zumal ein fehlerhafter Schlag keine weitreichenden Folgen für den weiteren Spielverlauf nach sich zieht.

Im Hinblick auf die Eigenschaft der Extraversion werden mittlere Ausprägungen gefordert. Einerseits können Menschen die sich grundsätzlich lieber zurückziehen und für sich sein möchten, die Sportarten ausüben, da diese Eigenschaft das Spiel und die Freude daran nicht negativ beeinflusst. Andererseits sind gesellige und kontaktsuchende Personen jederzeit in der Lage, sowohl durch eine individuell mitbestimmte Integration in Clubs als auch durch das Spiel mit einem Partner Geselligkeit zu erfahren. Hierbei kommt es häufig sogar zu ausgeprägten sozialen Kontakten. Aufgrund der Tatsache, dass räumlich sehr begrenzte Minigolfbahnen meistens durch Freizeitaktive genutzt werden, besteht hierbei eine etwas ausgeprägtere Voraussetzung der Eigenschaftsentfaltung.

Die Anforderung des Merkmals Offenheit für Erfahrungen stellt sich für das Golfspiel im Vergleich zu Minigolf etwas ausgeprägter dar. Aufgrund der Platzlänge von etwa fünf bis sechs Kilometer, der variationsreichen Platzgestaltung und sich verändernden Witterungsbedingungen ist jedes Golfspiel stets auch durch neue Eindrücke und Erlebnisse geprägt. Minigolf dagegen wird unter wesentlich konstanteren Bedingungen ausgeübt, da Spielbahnen, Spielabläufe und Regeln standardisiert sind. Insofern eignet sich Minigolf besonders für Menschen, die eher bewährte Rituale und Angewohnheiten bevorzugen.

Bei Golf und Minigolf handelt es sich nicht um sportliche Aktivitäten, in denen ein direkter sportlicher Wettstreit zwischen den Spielern stattfindet wie dies etwa bei den oben beschriebenen Ballsportarten der Fall ist. Vielmehr erfordert die vorausgesetzte Etikette ein ehrliches, wohlwollendes und faires Mit- und Gegeneinander in einem Spiel, das oftmals auch hauptsächlich als Möglichkeit der Kommunikation genutzt wird. Unter Beachtung der Höflichkeitsregeln sind aber auch kompetitive Eigenschaften nicht im Widerspruch zum Golf- und Minigolfspiel zu sehen, so dass hier eine mittlere bis mittelstarke Ausprägung der Verträglichkeitseigenschaft existiert.

Hinsichtlich der Gewissenhaftigkeit ist Golf besonders für Menschen geeignet, welche eine mittelstarke Eigenschaftsausprägung besitzen. Unbeständigkeit beim Erlernen und Trainieren der einzelnen Schläge und Schlagvarianten, deren Bewegungsabläufe Präzision und Konzentration erfordern, birgt die Gefahr, aufgrund des ausbleibenden Lernfortschrittes schnell die Lust zu verlieren. Gewissenhaftigkeit

bezieht sich jedoch nicht unbedingt auf die Kontinuität und Regelmäßigkeit des Übens. Durchaus ist es möglich, sich trotz unregelmäßigen Trainings für den Golfsport begeistern zu können. Minigolf hingegen kann auch erlernt und nach subjektiven Maßstäben erfolgreich gespielt werden, wenn weniger konsequent an die sportart-spezifischen Aufgaben herangegangen wird.

Betrachtet man die sportlichen Aktivitäten im Kontext mit Aggressivität als stabile Persönlichkeitseigenschaft, so kann festgehalten werden, dass ausgeprägte Eigenschaften für beide genannten Ballsportarten eher kontraproduktiv sind. Dies drückt sich auch durch das allgemeine Imageprofil dieser als exklusiv geltenden sportlichen Betätigung aus (vgl. Schlattmann & Gaudlitz, 1999). Sowohl auf dem Golfplatz als auch auf der Minigolfbahn sind Selbstkontrolle und beherrschte Verhaltensweisen erforderlich, um gemeinsam unter Wahrung der Etikette den Sport ausüben zu können. Allerdings benötigt der Ball während des Schlages auch den ausreichenden Schlagimpuls, um eine möglichst weite Distanz fliegen zu können. Dadurch können jedoch explizit aggressive Handlungstendenzen nicht ausgelebt werden. Derartige Eigenschaften, wie sie in Kap. 4.2 erläutert wurden, sind insgesamt dem Golf- und auch Minigolfsport nicht zuträglich, so dass sich jenes in Abb. D.1.4 dargestellte Profil ergibt.

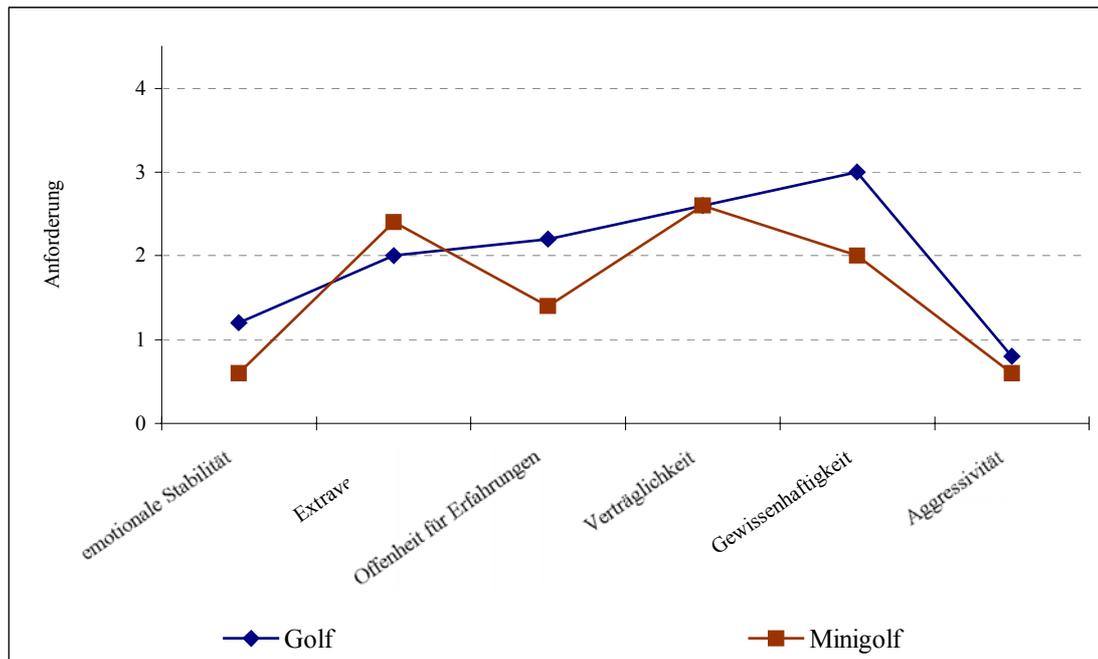


Abb. D.1.4: Anforderungen der Ballsportarten Golf und Minigolf an die Persönlichkeitsmerkmale

Die Profile in Bezug auf die Zuwendungsmotive stellen sich wie folgt dar (vgl. Abb. D.1.5). Sowohl Golf als auch Minigolf ist geeignet, das Gesundheitsmotiv zu erfüllen. Zwar ist in beiden Sportarten die körperliche Beanspruchung im Vergleich zu anderen Aktivitäten relativ gering, jedoch ergibt sich ein hoher Gesundheitswert mitunter durch den Aufenthalt in ruhiger und natürlicher Atmosphäre. Betrachtet man den spezifischen Bewegungsablauf des Golfens, werden jedoch bei jedem Golfschlag mehrere Gelenkachsen, vor allem in der Hüfte, einseitig belastet. Dieser einseitigen Belastung kann durch entsprechende Ausgleichsbewegungen, selbst während eines Golfspiels begegnet werden. Insgesamt können zudem beide Schlagsportarten als wenig verletzungsträchtig angesehen werden, da Belastungen aufgrund der langen Ruhephasen dosiert und submaximal auftreten.

Erfahrungen zeigen, dass Personen, die sich dem Golfen widmen, in aller Regel darauf bedacht sind, nicht nur einfach zu spielen, sondern vorrangig ihr Handicap⁴

⁴Handicap bedeutet Vorgabe und gilt als das Maß für die Spielstärke eines Golfspielers und errechnet sich aus der Differenz zwischen Par und den tatsächlich benötigten Schlägen. Das Handicap-Spiel ermöglicht einen Leistungsvergleich ungleicher Spieler zu gleichen Bedingungen.

und somit ihr persönliches Golfspiel zu verbessern. Daher kann es sowohl im Wettbewerb mit anderen Spielern als auch im Leistungsvergleich mit sich selbst durchaus leistungsorientiert betrieben werden. Ähnliches gilt für das Minigolfspiel, wobei hier die praktizierte Spielform etwas geringere Ansprüche an Leistungsverbesserungen stellt.

Nicht geeignet sind die Aktivitäten, wenn es darum geht, das optische Erscheinungsbild im Sinne einer athletischen Figur zu verbessern. Menschen, denen das Aussehen und die Veränderung des Körpers wichtig ist, können sich diesen Beweggrund durch Golf und Minigolf nicht erfüllen.

Anders verhält es sich mit dem Antrieb, im und durch den Sport neue Menschen zu treffen und auch näher kennen zu lernen. Golfclubs bieten eine sehr gute Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Da Golf (noch) ein sehr teurer Sport ist, gesellen sich „Gleiche“ oftmals untereinander. Aber auch Minigolf bietet die Möglichkeit des Kontakts zu anderen Menschen. Vorrangiger als im Verein sind jedoch die Chancen einer Kontaktaufnahme direkt auf den Bahnen, da diese durch viele Freizeitakteure frequentiert werden.

Wer Golf, aber auch Minigolf spielen möchte, benötigt dafür grundsätzlich viel Zeit. In aller Regel sind für das Spielen der 18 Löcher beim Golfen ca. vier bis fünf Stunden oder mehr keine Seltenheit. Diese Zeit wird allerdings nicht nur für das Vorbereiten des Schläges und das Schlagen des Balles selbst benötigt, sondern in erster Linie dafür, den Ball über den Platz zu verfolgen. Hierbei bieten sich Möglichkeit, in ausgesprochener Art und Weise die Ruhe und die natürliche Umgebung zu genießen und somit den nötigen Ausgleich zu finden. Ebenfalls sehr entspannend kann Minigolf gestaltet werden, so dass entsprechende Antriebe zum sportlichen Aktivsein befriedigt werden können.

Des Weiteren eignet sich Golf dazu, seinen Körper und eigene Bewegungen zu erfahren und kennen zu lernen. Da man sich sehr mit sich selbst beschäftigen kann, ohne sich auf andere konzentrieren zu müssen, bietet der Sport gute Möglichkeiten zur Körper- und Bewegungserfahrung. Deutlich geringer ausgeprägt ist dies allerdings beim Minigolfspiel.

Menschen, die im Sport Risiko und Spannung, wie es in Kap. 4.3 definiert ist, suchen, werden dies im Golf- und Minigolfsport nicht finden. Hingegen kann der

Wunsch nach ästhetischen Bewegungsformen unter Umständen erfüllt werden. Golfschwünge, aber auch Minigolfschwünge können für den Betrachter bei entsprechendem Fertigniveau sehr dynamisch und ästhetisch erscheinen, so dass hierfür ein mittlerer Eignungsgrad zur Erfüllung des Motivs festgehalten wird.

Golf ist weiterhin in gewisser Weise ein Natursport, da Menschen mit der ökologischen Umgebung unmittelbar konfrontiert werden. Das Motiv, neben der eigentlichen sportlichen Betätigung die Natur zu erleben, kann daher durchaus durch Golfen erfüllt werden. Diese Naturverbundenheit stellt sich beim Minigolf in abgeschwächter Form ein.

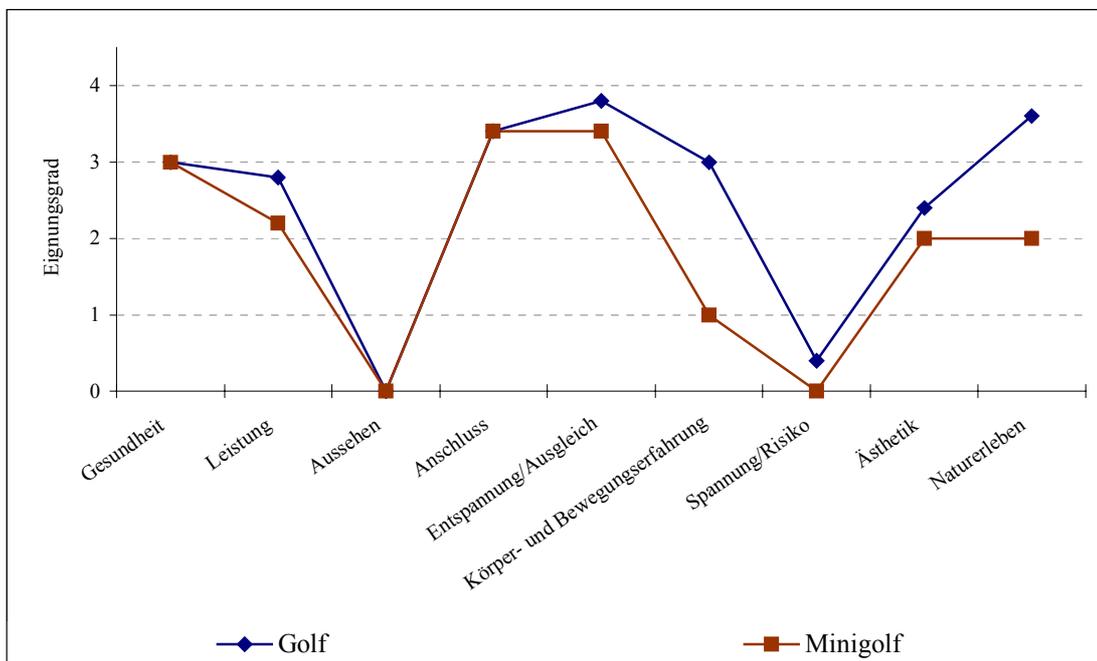


Abb. D.1.5: Eignung der Ballsportarten Golf und Minigolf zur Erfüllung der Zuwendungsmotive

Aus gesundheitlicher Sicht stellen sich die Profile des Golf- und Minigolfspiels wie folgt dar (vgl. Abb. D.1.6). Limitierend für ein regelmäßiges Golfen sind gesundheitliche Einschränkungen des Rückens bzw. des Rumpfes, der Arme und Hände, da der Golfschwung vorrangig den Hüft-Bein-Komplex, den Schultergürtel und die Arme belastet. Allerdings sind leichte Beschwerden des Rückens und insbesondere der Wirbelsäule kein Grund, sich nicht dem Golf widmen zu können. Es muss jedoch beachtet werden, dass besonders eine mangelhafte Technik und eine zu schwach

ausgeprägte Muskulatur schnell zu Schmerzen in der Brustwirbelsäule und in den Schulterblättern (sogenanntes Schulterkrachen) führen kann (vgl. Wegner, 1993, S. 94). Es wird in solchen Fällen geraten, zunächst entsprechende Funktionsanalysen und zusätzliche Kräftigungsübungen für die betroffenen Körperpartien durchzuführen, um beschwerdefrei Golfen zu können. Da der Schläger mit den Händen festgehalten wird, können funktionale Einschränkungen das Spielen negativ beeinflussen. Hingegen wird Golf kaum, selbst durch größere Probleme mit dem Herz-Kreislauf-System und auch mit den Beinen behindert. Gerade der Aufenthalt in der Natur und die Bewegungen im Gelände können sich positiv auf derartige gesundheitliche Einschränkungen auswirken. Minigolf hingegen kann grundsätzlich trotz leichter bis schwerer Einschränkungen sämtlicher Organe oder Körperteile gespielt werden. Lediglich schwerwiegende gesundheitliche Einschränkungen der Arme können zu Problemen bei der Realisierung des Spiels führen.

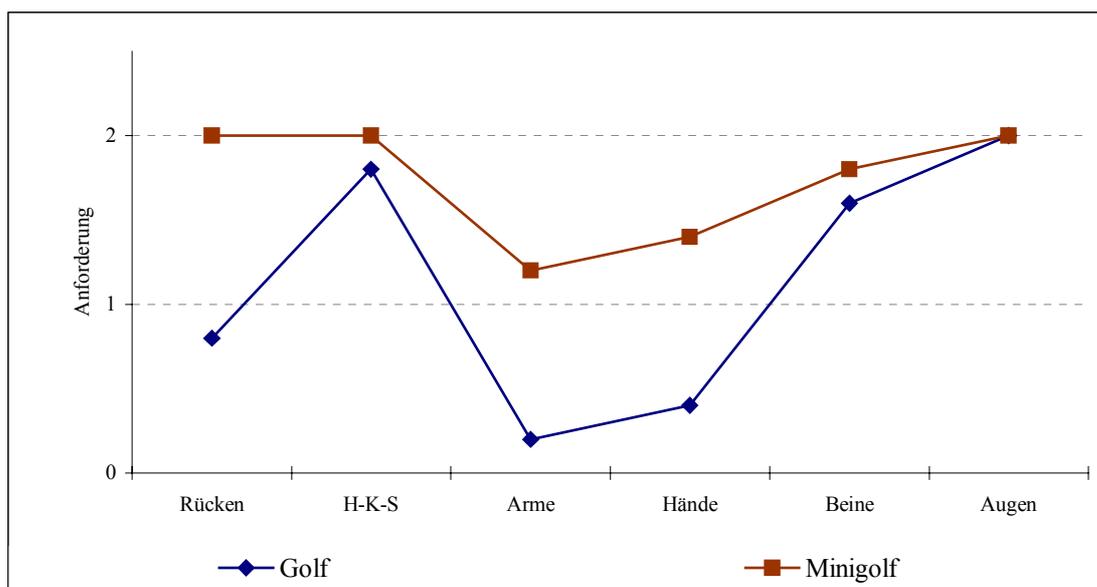


Abb. D.1.6: Profile der Ballsportarten Golf und Minigolf hinsichtlich gesundheitlicher Anforderungen

D.1.2 Profile der Ballsportarten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen

Die nachfolgenden Ausführungen erläutern die umweltbezogenen Bedingungen, die zur Ausübung der Ballsportarten erforderlich sind.

Mannschafts-Ballsportarten

Zunächst stellt Abb. D.1.7 die ökologischen Bedingungen der Ballsportarten dar. Demnach handelt es sich bei allen genannten Ballsportarten weder um Aktivitäten, welche in den Bergen ausgeführt, noch in oder auf dem Medium Wasser betrieben werden. Vielmehr werden die sogenannten Dispositionsräume der Sportspiele (vgl. Hackfort, 1986, S. 45ff.) klar abgegrenzt und unterliegen einer eindeutigen Norm.

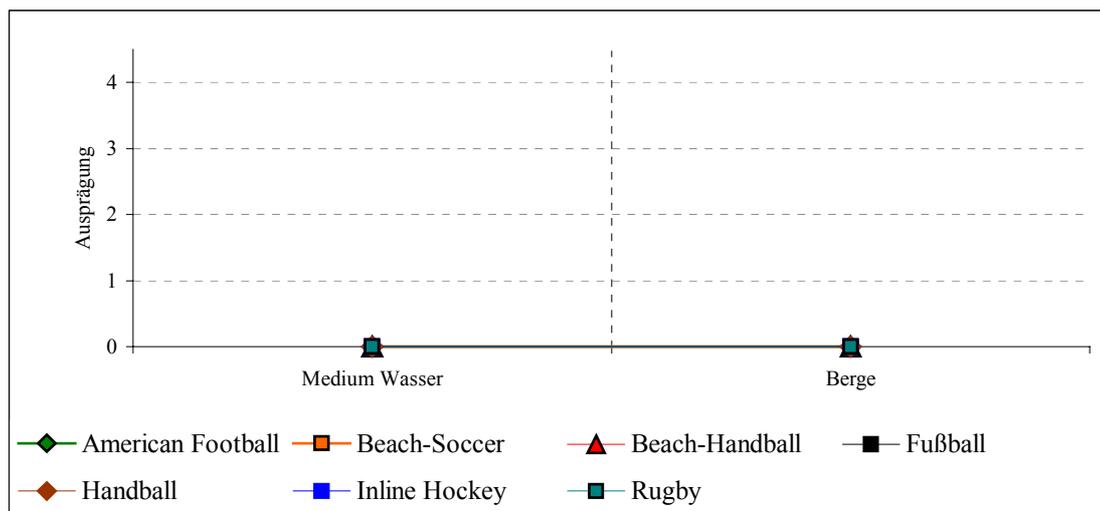


Abb. D.1.7: Ausprägung der Ballsportarten in Bezug auf ausgewählte ökologische Umweltbedingungen

Betrachtet man die finanziellen Kosten der Sportspiele, ergeben sich die in untenstehender Abbildung dargestellten Angaben. Sie zeigen zum einen die Kosten (€), welche einmalig aufgebracht werden müssen, wenn man sich entscheidet, mit den jeweiligen Mannschafts-Ballsportarten zu beginnen. Zum anderen werden jene Investitionen (€) dargestellt, die in monatlich geleistet werden müssen, um der sportlichen Aktivität dauerhaft nachgehen zu können.

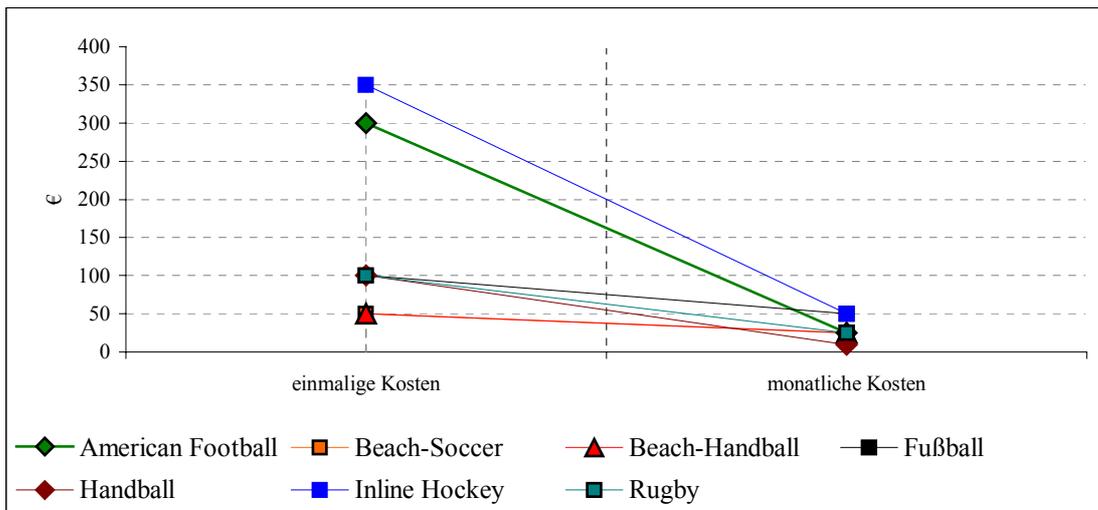


Abb. D.1.8: Finanzielle Kosten der Ballsportarten

Zur Ausübung der Sportart American Football wird vor allem eine entsprechende Schutzausrüstung benötigt. Diese muss zwar nicht sofort zu Beginn selbst beschafft werden, sollte jedoch möglichst schnell zur persönlichen Ausstattung gehören. Notwendig sind hierbei ein spezieller Schulterschutz, Hüftschutz, Oberschenkel- und Knieschutz und Stollenschuhe. Außerdem ist es Pflicht, einen speziellen Schutzhelm zu tragen. Die dazu aufzubringenden finanziellen Kosten betragen ca. € 300,-. Erfahrungsgemäß sind laufende Kosten in Höhe von ca. € 25,- notwendig, um die Ausrüstung instand zu halten, Mitgliedsbeiträge für den Verein zu leisten und um für Verbrauchsmaterialien wie z.B. Stollen aufzukommen.

Die Kosten sowohl für Beach-Soccer als auch für Beach-Handball sind dagegen vergleichsweise gering. Man benötigt lediglich kurze Sportbekleidung bestehend aus einer kurzen Sporthose und einem kurzen Sporthemd. Außerdem ist es ratsam, eine sporttaugliche Sonnenbrille zu verwenden. Wenn zwei Mannschaften gegeneinander Beach-Soccer oder auch Beach-Handball spielen möchten, ist natürlich ein spezieller Ball notwendig. Nicht jeder Spieler muss einen solchen Ball besitzen, jedoch wird er im Rahmen der Kosten hier zur „Grundausrüstung“ hinzu gezählt. Es ergeben sich daher einmalige finanzielle Aufwendungen von ca. € 50,- und laufende Kosten von ca. € 25,-, welche zur Instandhaltung der Ausrüstung bereitgehalten werden sollten.

Für Ballsportarten wie Fußball, Handball und auch Rugby ist ebenfalls eine bestimmte Grundausrüstung nötig. Um Fußball und auch Rugby spielen zu können,

benötigt man zunächst lediglich Sportbekleidung bestehend aus einer Sporthose und einem Sporthemd. Da Fußball und Rugby in aller Regel bis auf wenige Wochen im Winter das ganze Jahr gespielt wird, sollte man über kurze und lange Kleidung verfügen. Handball ist dagegen ein Mannschaftsspiel, welches hauptsächlich innerhalb von Hallen gespielt wird. Außerdem wird für Fußball und Rugby Schutzbekleidung wie Schienbeinschoner empfohlen. Des Weiteren sind für die Ballspiele Fußball und Rugby spezielle Stollenschuhe, für Handball hingegen rutschfeste Hallensportschuhe ratsam. Insgesamt sind einmalige finanzielle Investitionen von ca. € 100,- einzuplanen, wenn man die genannten sportlichen Aktivitäten betreiben möchte. Die laufenden Kosten betragen dagegen etwa € 50,-.

Für die Sportart Inlinehockey sind höhere einmalige Kosten notwendig. Man benötigt in jedem Fall Inline Skates, bestenfalls spezielle Hockey Skates (Inline Skates ohne Stopper und verstärkten Zehen und Fersen), welche sich gut den Füßen anpassen und festgelegten Normen zur Laufgenauigkeit der Rollen entsprechen sollten. Diese AFBMA-Norm⁵ mit den Kürzeln ABEC⁶ stammt aus den USA, misst als „Toleranzqualität“ die Toleranz eines Kugellagers und reicht von eins bis neun. Des Weiteren benötigt man einen speziellen Schutzhelm, eine Schutzausrüstung für die Ellbogen (Elbow Pads), Handgelenke (Wrist Guards), Knie (Knee Pads), Schultern und einen Schläger, welcher auch für das Eishockeyspiel verwendet wird. Insgesamt belaufen sich die einmaligen finanziellen Aufwendungen auf ca. € 350,-, jene laufenden Kosten auf ca. € 25,-.

Hinsichtlich der Möglichkeit der Teilnahme von Bekannten und Verwandten (vgl. Abb. D.1.9) zeigen zumindest die traditionellen Aktivitäten Fußball, Handball, aber auch Inlinehockey ein mittleres Profil. Daraus folgt, dass grundsätzlich eine Beteiligung an diesen Ballspielen möglich ist. Jedoch bestehen die Teams in aller Regel aus Mitgliedern eines Geschlechtes, so dass sich gemeinsame partnerschaftliche Aktivitäten in der Regel auf das Vereinsleben beschränken. American Football und Rugby allerdings gelten als „rustikale“ Sportarten, die durch das männliche Geschlecht eindeutig dominiert werden. Eine partnerschaftliche aktive Betätigung ist daher weitest-

⁵Abkürzung für „An Friction Bearing Manufacturers Association“

⁶Abkürzung für „Annular Bearings Engineers Committee“

gehend nicht möglich. Für die Beach-Sportarten kann zunächst festgehalten werden, dass sie eher unverbindlichen Charakter aufweisen. Sie werden gemeinsam mit Freunden, Verwandten und Partnern, aber auch unverbindlich mit fremden Personen ausgeübt.

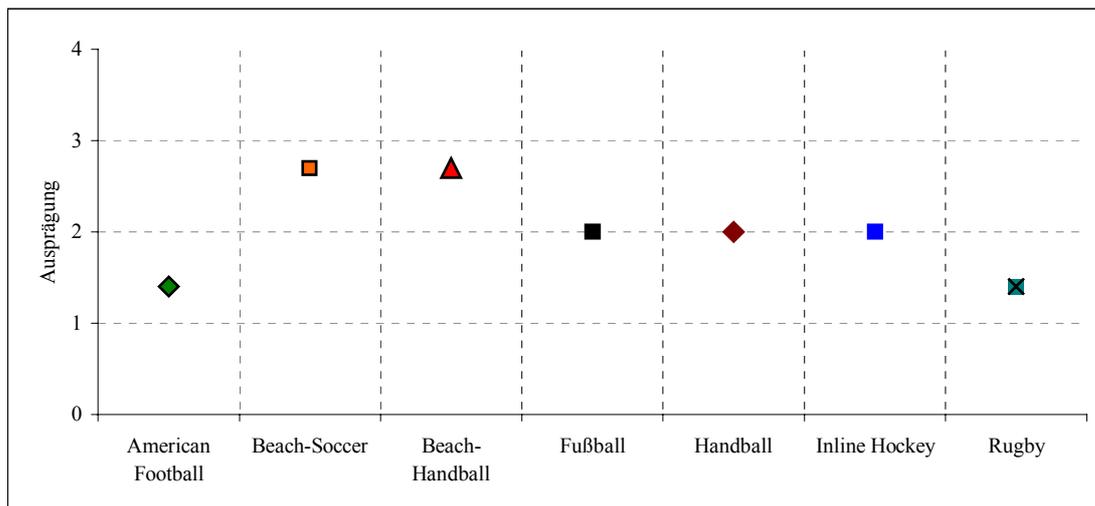


Abb. D.1.9: Beteiligungsmöglichkeit von Bekannten und Verwandten an den Ballsportarten

Golf und Minigolf

Werden die Sportarten Golf und Minigolf in Bezug auf umweltbezogene Bedingungen betrachtet, ergeben sich folgende spezifischen Profile (vgl. Abb. D.1.10). Wie aus den vorangegangenen Ausführungen deutlich wurde, ist Golf hinsichtlich seiner Umweltbedingungen Natursport. Golfplätze können unter Umständen je nach geographischer Lage auch durch bergiges Gelände gekennzeichnet sein. Hingegen sind beide sportlichen Betätigungsformen nicht mit dem Medium Wasser in Verbindung zu bringen.

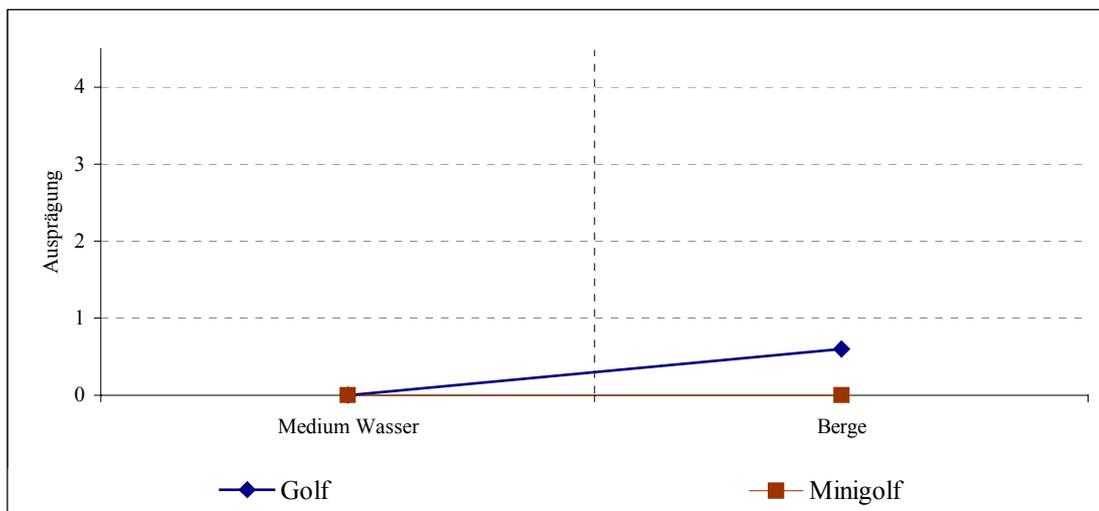


Abb. D.1.10: Ausprägung der Ballsportarten Golf und Minigolf in Bezug auf ausgewählte ökologische Umweltbedingungen

Betrachtet man die finanziellen Kosten der Aktivitäten Golf und Minigolf, ergeben sich folgende Angaben (vgl. Abb. D.1.11). Golf zählt in der Regel zu den sehr kostenintensiven Sportarten. In aller Regel sind allein zur Mitgliedsaufnahme in den Golfclubs einmalige Beiträge von bis zu ca. € 5000,- notwendig, wodurch nicht nur die Mitgliedschaft, sondern auch eine Teilhaberschaft gewährleistet wird. Hinzu kommen finanzielle Aufwendungen für die Golfausrüstung, die aus verschiedenen Schlägern (Holz- und Eisenschläger mit den Nummern 1 bis 9 bzw. 10), Bällen, Golftasche und der in aller Regel durch die Clubs vorausgesetzten und der Etikette entsprechenden Golfkleidung besteht. Für den Anfänger reichen gebrauchte Ausrüstungsgegenstände zunächst aus. Der Golfsport tendiert aber auch immer mehr dazu, sich dem Status eines Volkssports anzunähern. Einige kleinere Golfplätze können bereits gegen eine Nutzungsgebühr von € 5,- bis € 10,- und eine weitere Leihgebühr für das Equipment bespielt werden. Insgesamt sind Kostenvariationen möglich und hier mit etwa € 400,- bemessen. Wer sich aber dazu entschließt, den Golfsport längerfristig zu betreiben, kommt nicht umhin, sich eine vollständige Ausrüstung zu beschaffen.

Minigolf hingegen ist, was die einmaligen Aufwendungen betrifft, wesentlich kostengünstiger. Alle Ausrüstungsgegenstände wie Schläger, Bälle und Ballkoffer

können zunächst auf den Minigolfbahnen oder in den Vereinen ausgeliehen werden. Die Anschaffungskosten dieser Ausrüstung betragen ca. € 150,-.

Die laufenden Kosten betragen beim Golfsport ca. € 100,- und bei Minigolf etwa € 25,-. Diese Beträge beziehen sich auf die Instandhaltung verschiedener Verbrauchsgüter, eventuell anfallender Nutzungsgebühren der Golf- und Minigolfplätze und vor allem für Golfbälle.

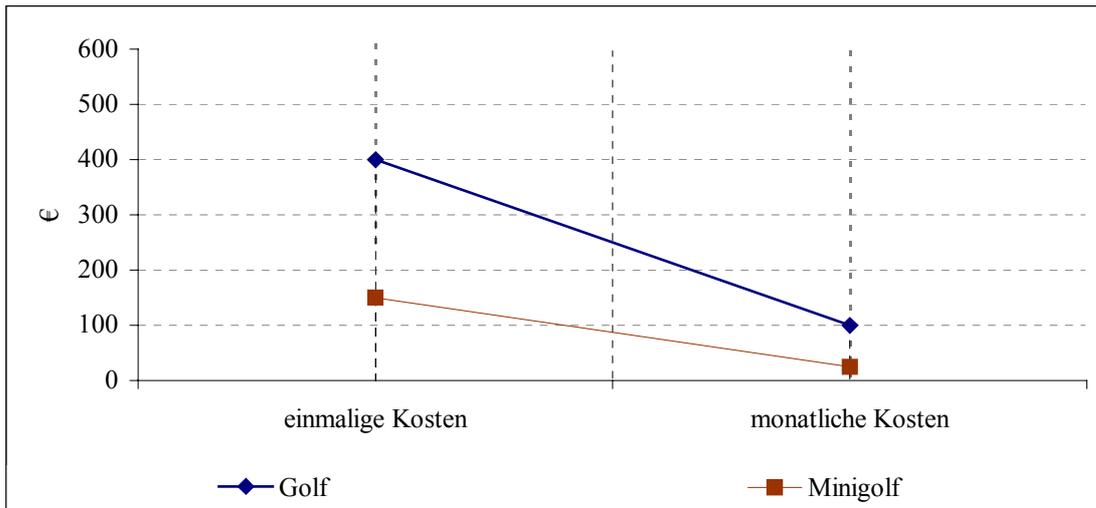


Abb. D.1.11: Finanzielle Kosten der Ballsportarten Golf und Minigolf

Werden die Sportarten Golf und Minigolf dahingehend beurteilt, inwieweit Angehörige und Bekannte sich daran beteiligen können, kann folgendes festgehalten werden. Prinzipiell sind beide Sportarten durchaus geeignet, Bekannte, Verwandte und Freunde teilhaben zu lassen. Oftmals mangelt es jedoch daran, dass sich alle die dazu notwendige Zeit (s.u.) nehmen oder aber die finanziellen Aufwendungen aufbringen können. Hier scheint Minigolf eher die Möglichkeiten zu bieten und wird deshalb entsprechend bewertet.

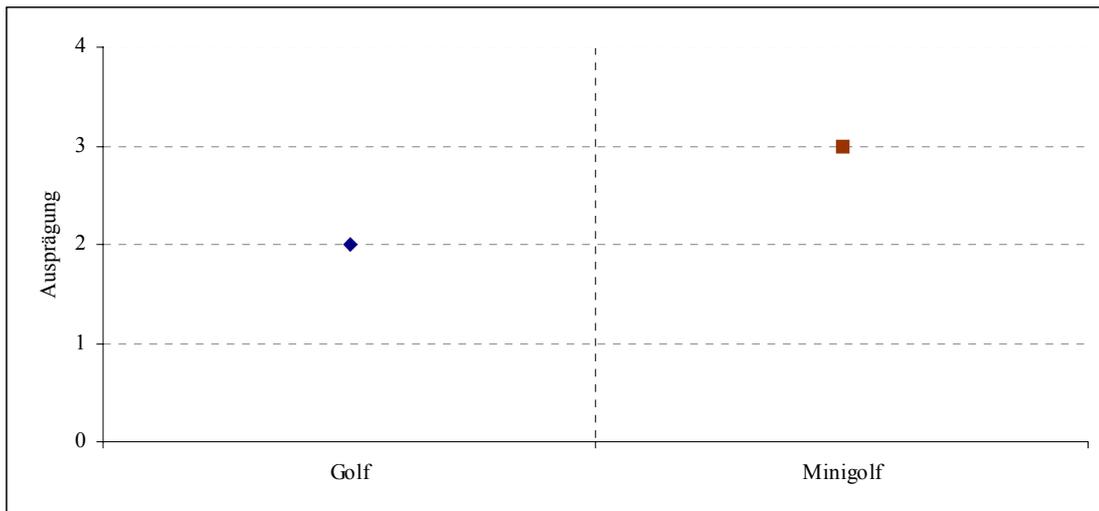


Abb. D.1.12: Beteiligungsmöglichkeit von Bekannten und Verwandten an den Ballsportarten Golf und Minigolf

D.1.3 Profile der Ballsportarten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

Im Kontext mit den aufgabenbezogenen Erfordernissen an die sportartspezifischen Handlungen ergeben sich folgende Profile. Hierbei werden wiederum zunächst jene Ballsportarten betrachtet, deren Grundgedanke unter anderem der Mannschaftscharakter ist.

Mannschafts-Ballsportarten

Welche Profile sich für die aufgabenbezogenen Erfordernisse an die Person seitens der Mannschafts-Ballsportarten ergeben, zeigen untenstehende Abbildungen. Demnach werden die sportartspezifischen Anforderungen und Aufgaben zum größten Anteil ausschließlich mit dem eigenen Körper erfüllt. Der Ball als Sportgerät ist zwar unverzichtbar, allerdings bewegen sich die Spieler häufig ohne Ball und anderen Sportgeräten, um das Spiel zu gestalten. Teilnehmer am American Football hingegen müssen sich zusätzlich mit gewöhnungsbedürftigen Schutzkleidungen und Inlinehockey-Spieler sogar mit gewöhnungsbedürftigen Fortbewegungsmitteln, den Inline Skates, auseinandersetzen.

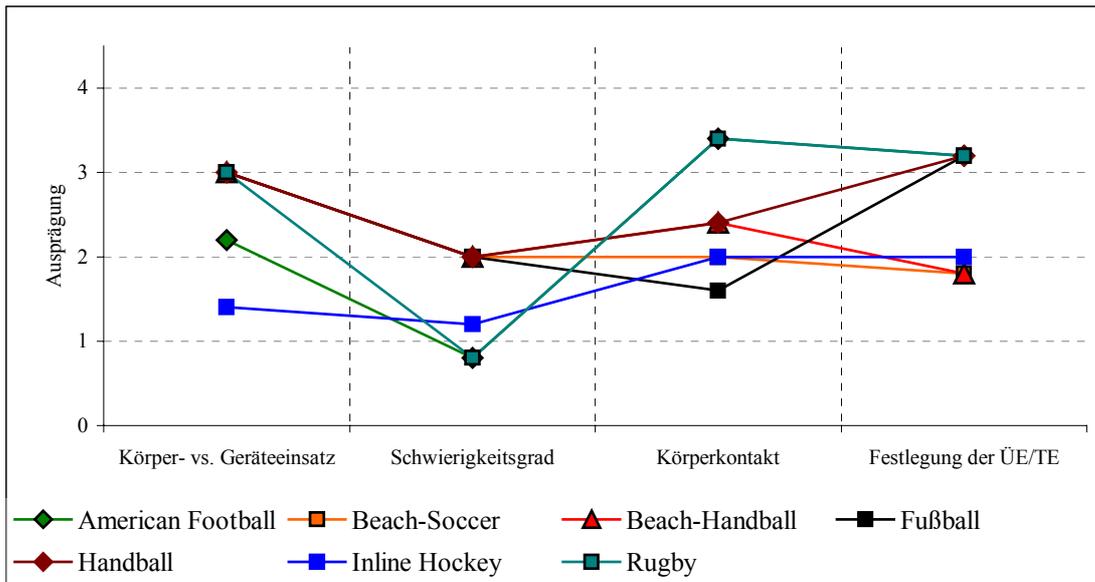


Abb. D.1.13: Profile der Ballsportarten in Bezug auf ausgewählte Faktoren aufgabenbezogener Handlungserfordernisse

Grundsätzlich ist es notwendig, die sportartspezifischen Fertigkeiten zu erlernen und weiter zu entwickeln, um die genannten Ballsportarten betreiben zu können. Zusätzlich müssen aber auch sportartenrelevante Regeln und Normen beherrscht werden. Keine Ballsportart kann ohne Auseinandersetzung mit dem Regelwerk und ohne Training der spezifischen Anforderungen gespielt werden. Für das Spiel des American Football und des Rugby gilt dies in besonderer Weise, da ausgefeilte Spielzüge und komplizierte Regeln sowohl das Training als auch ein Punktspiel prägen. Für Inlinehockey geht es darum, den Umgang mit den Inline Skates als Fortbewegungsmittel zu erlernen und möglichst schnell zu beherrschen.

Die Möglichkeit, mit anderen Spielern unmittelbar in Kontakt zu geraten, ist generell bei allen Ballsportarten gegeben. Es gibt jedoch sportartspezifische Unterschiede, die unter anderem aufgrund der Spielfeldgröße, der damit verbundenen Raumaufteilung und der spezifischen Spielidee zustande kommen. Spiele wie American Football und Rugby provozieren jedoch in wesentlich ausgeprägterem Ausmaß unmittelbaren körperlichen Kontakt, da bedingt durch eine relativ freizügiges Regelwerk körperliche Attacken nicht ausdrücklich verboten sind.

Ist man Mitglied einer Mannschaft, die zusammen trainiert und spielt, bleibt eine gewisse Unflexibilität hinsichtlich der Trainings- und Spielzeiten nicht aus. Aus die-

sem Grund stehen jene die Mannschaft betreffenden Termine in aller Regel fest. Zudem sind Spieler des Inlinehockey nicht nur an festgelegte Hallenzeiten, sondern auch an geeignete Sportstätten gebunden, in denen die Benutzung von Inline Skates grundsätzlich erlaubt ist. Immer häufiger werden Inlinehockey-Spiele allerdings auch im Rahmen eines selbst organisierten Sports auf Schulhöfen oder großräumigen Parkplätzen durchgeführt. Dementsprechend flexibel gestalten sich die Spielzeiten. Für die Aktivitäten des Beach-Sports gelten ähnliche „individuelle“ Regeln, nach denen es aufgrund vorhandener Unverbindlichkeiten keine Schande darstellt, auch einmal nicht zum vereinbarten Termin beim Spiel zu erscheinen. In solchen Fällen wird eben mit kleineren Mannschaften gespielt (vgl. Schildmacher, 1998, S. 18).

Damit auch Anfänger Fortschritte erzielen und somit Spaß und Freude an der Ballsportart entwickeln können, sind grundsätzlich ein bis zwei Tage Training bzw. Übung in der Woche notwendig. Wegen den bereits mehrfach erwähnten komplizierteren Regeln ist es von Vorteil, sich für American Football und Rugby zwei Tage pro Woche Zeit zu nehmen. Für die einzelnen Trainings- bzw. Übungseinheiten (TE/ÜE) werden inklusive der nötigen Vor- und Nachbereitungszeit wie beispielsweise der Körperhygiene für alle Ballsportarten ca. 90 Minuten benötigt.

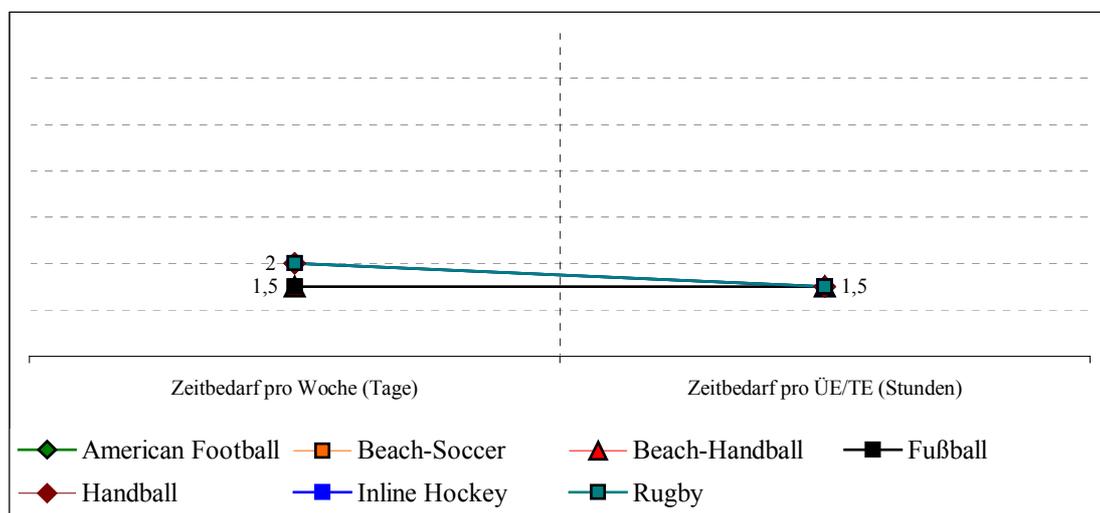


Abb. D.1.14: Zeitlicher Bedarf der Ballsportarten pro Woche (in Tagen) und pro Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) (in Stunden)

Folgende Abbildung zeigt die Profile der genannten Ballsportarten hinsichtlich der motorischen Hauptbeanspruchungsformen. Während die Anforderungen bezüglich der Koordination und Beweglichkeit bei allen Sportspielen annähernd gleich ausgeprägt ist, unterscheiden sie sich geringfügig hinsichtlich der Ausdauer, der Kraft und der Schnelligkeit. Koordinative Anforderungen als komplexe Leistungsvoraussetzungen spielen für Ballspieler eine große Rolle, da sie im Rahmen offener sportlicher Fertigkeiten ständig sich ändernden und unvorhersehbaren Spielsituationen ausgesetzt sind. Innerhalb der Sportspießforschung belegen Ergebnisse, dass sich das Erkennen der funktionalen Bedeutung solcher Situationen und entsprechendes Handeln als Grundlage für folgerichtige taktische Maßnahmen innerhalb des Spielgeschehens darstellt (vgl. Widmaier, 1987; Roth, 1989).

Da Ballsportarten durch ständigen Richtungswechsel geprägt sind, ist eine ausreichende Ausdauer erforderlich. Diese Ausdauer ist dynamisch aerob, durch die bereits erwähnten Belastungswechsel allerdings oft auch anaerober Natur (vgl. Hollmann & Hettinger, 1990, S. 651). Des Weiteren müssen je nach situativer Spielgegebenheit kurzzeitig statische (z.B. beim Sprung zum Kopfball) und dynamische Krafteinsätze (z.B. beim Sprint über sehr kurze Distanzen) aufgebracht werden, die oft sehr schnell abgefordert werden. Die Sportarten American Football und Rugby sind spezifisch dadurch gekennzeichnet, dass der Spielfluss oftmals unterbrochen wird, so dass hier die Teilnehmer die Möglichkeit haben, sich kurz zu erholen. Betrachtet man die soeben genannten Spiele im Kontext mit dem Aspekt der Kraft, dann kann festgestellt werden, dass sie bedingt durch einen hohen körperlichen (Zwei-)Kampfeinsatz diesbezüglich höhere Anforderungen stellen. Durch die „gleitende“ Fortbewegung mittels Inline Skates hingegen spielt die Kraft beim Inlinenhockey eine etwas geringere Rolle. Genau diese Besonderheit lässt diese Sportart aber auch schneller werden. Selbst in Zweikampfsituationen spielt diese Hauptbeanspruchungsform eine größere Rolle, als dies bei anderen Ballspielen der Fall ist.

Insgesamt kann festgehalten werden, dass Sportspiele aufgrund ihrer variablen und nicht vorhersehbaren Aufgabenstruktur komplexe motorische Anforderungen an die Person stellen. Hierbei handelt es sich grundsätzlich um Mischformen, die sich demnach nicht separat auf die Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination beziehen. Vielmehr werden je nach Spielsituation Kraftausdauerfähig-

keiten, Schnelligkeit sowie Reaktionsschnelligkeit, Schnellkraft und koordinative Fähigkeiten abverlangt. In diesem Zusammenhang muss zusätzlich die Bedeutung des sensomotorischen Systems herausgestellt werden, dem zufolge wahrgenommene visuelle und kinästhetische Informationen sofort durch eine motorische Steuerung „beantwortet“ werden müssen. Für die Sportart Inlinehockey muss ergänzend erwähnt werden, dass die Spieler gleichzeitig verschiedene Anforderungen zu bewältigen haben, nämlich Inline Skaten und Hockeyspielen.

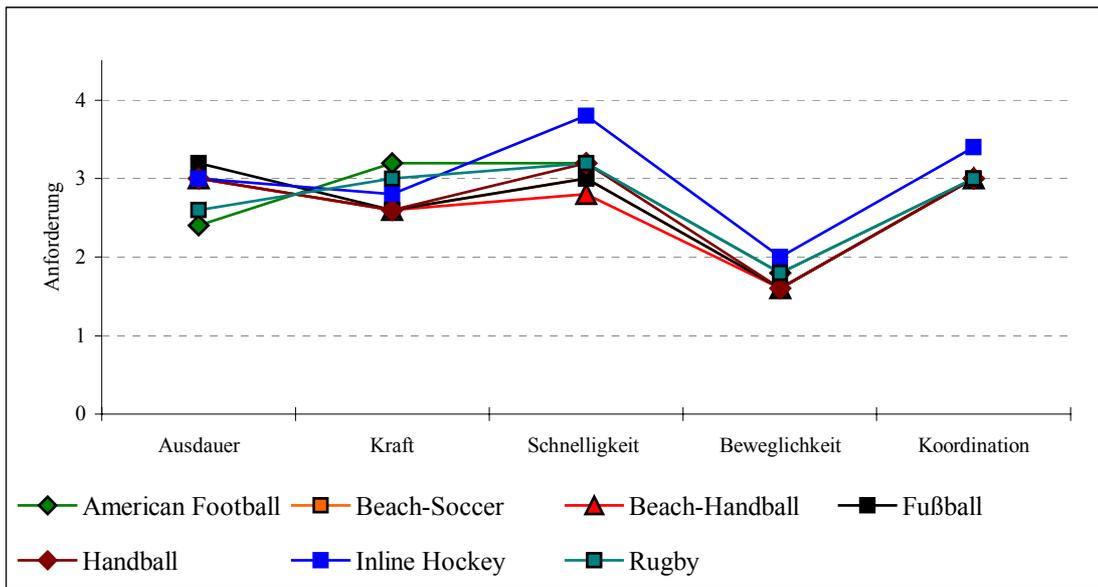


Abb. D.1.15: Anforderungsprofile der Ballsportarten an die motorischen Hauptbeanspruchungsformen

Golf und Minigolf

Im Rahmen der Ballsportarten werden abschließend die Aktivitäten Golf und Minigolf in Bezug auf die aufgabenbezogenen Erfordernisse betrachtet. Abb. D.1.16 zeigt, dass sowohl Golf als auch Minigolf einerseits mit dem eigenen Körper betrieben wird, andererseits aber eine Aufgabenlösung ohne Schläger nicht möglich ist. Dieses Sportgerät und der korrekte Umgang damit kann für manche Menschen sehr gewöhnungsbedürftig sein. Besonders für Anfänger stellt es sich zum Teil als das hauptsächliche Hindernis beim Erlernen der Sportart dar. Ein ähnliches Profil lässt sich für den Ausprägungsgrad komplizierter Bewegungen und der Regeln festhalten. Entscheidend für das Golfen ist die Entwicklung eines guten Golfschwunges. Da der Ball durch einen Abschlag unter Umständen weite Entfernungen (bis zu 200 bis 300

Meter) zurücklegt, gilt es, den Schlag technisch optimal auszubilden. Dies trifft natürlich auch auf Schläge zur Überwindung der Hindernisse und auf das Putten zu. Minigolfen ist dagegen technisch etwas einfacher, da unter anderem die Spielbahn räumlich sehr begrenzt ist und mit der sogenannten „Bande“ gespielt werden darf. Für beide sportlichen Betätigungen kann ein unmittelbarer Kontakt mit anderen Menschen ausgeschlossen werden.

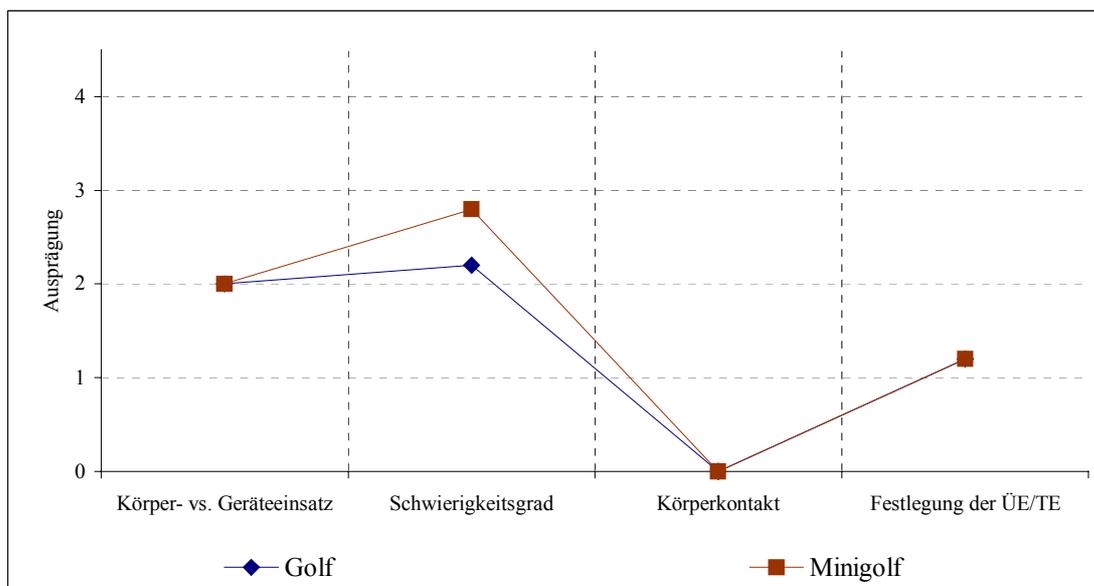


Abb. D.1.16: Profile der Ballsportarten Golf und Minigolf in Bezug auf ausgewählte Faktoren aufgabenbezogener Handlungserfordernisse

Da Golf und auch Minigolf sowohl alleine als auch mit Partnern gespielt werden kann, ist man hinsichtlich der Spielzeiten relativ ungebunden. Allerdings sind Trainingsstunden mit einem Trainer vor allem zum Erlernen und Verbessern der spezifischen Techniken unbedingt notwendig, zumal beim Golfspiel die sogenannte Platzreife in jedem Fall anzustreben ist. Solche Trainingsstunden müssen selbstverständlich mit einem Golflehrer, dem sogenannten Professional, kurz Pro (vgl. Genske & Minkoff, 1994, S. 177) des Golfplatzes oder -clubs abgesprochen werden.

Abb. D.1.17 zeigt, wie viele Tage in der Woche und Stunden pro Trainings- bzw. Übungseinheit (ÜE/TE) sowohl Golf als auch Minigolf gespielt werden sollte, um aus freizeitsportlicher Perspektive Lern- und Trainingseffekte zu erzielen. Für beide Aktivitäten ist es demnach ratsam, sich zweimal wöchentlich Zeit zu nehmen. Da es sich um Saisonsportarten handelt, welche hauptsächlich in den Monaten April bis

Oktober gespielt werden, können die Wintermonate durch alternative Betätigungen überbrückt werden.

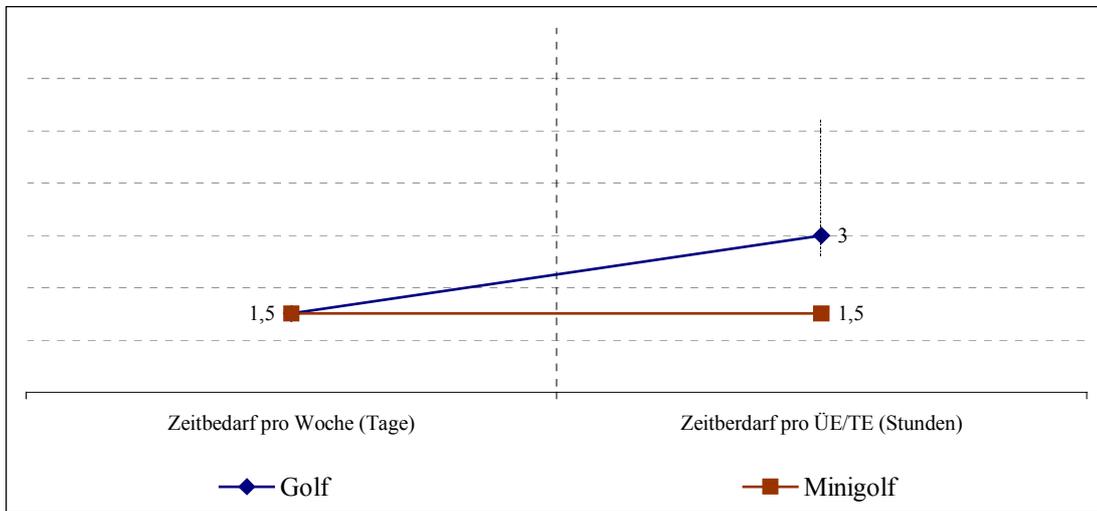


Abb. D.1.17: Zeitlicher Bedarf der Ballsportarten Golf und Minigolf pro Woche (in Tagen) und pro Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) (in Stunden)

Erfahrungsgemäß benötigen Golfspieler ca. vier Stunden, um einmal den gesamten Golfplatz mit 18 Löchern zu bespielen. Da sich das hier entwickelte Verfahren als Unterstützung bei der Ermittlung individuell geeigneter Sportarten versteht, geht es in erster Linie nicht um den Könner, sondern um den Anfänger und Wiedereinsteiger. Aus diesem Grund werden als zeitliche Richtlinie für eine Trainings- bzw. Übungseinheit ca. drei Stunden veranschlagt, die jedoch sehr variieren kann. Um die insgesamt vorhandenen 18 Bahnen des Minigolfspiels zu spielen, werden in aller Regel ca. 90 Minuten benötigt.

Betrachtet man die Anforderungen der Sportarten Golf und Minigolf an die sportmotorischen Hauptbeanspruchungsformen, ergeben sich jene aus untenstehender Abbildung ersichtlichen Profile. Demnach werden in beiden Schlagsportarten hauptsächlich sensomotorische Koordinationsfähigkeiten gefordert. Ziel und Flugbahn des Balles werden vorweggenommen und durch interne Repräsentationen abgebildet. Danach richtet sich sowohl die visuelle als auch kinästhetische Wahrnehmung, die wiederum unmittelbaren Einfluss auf die koordinativ anspruchsvolle motorische Steuerung des gesamten Bewegungsapparates hat. In Bezug auf die Ausdauer

er stellt Minigolf keinerlei Forderungen an den Spieler. Dies trifft weitestgehend auch auf den Golfsport zu, da die Form des Gehens selbst über mehrere Kilometer hinweg keine Ausdauerbelastung darstellt (vgl. Hollmann & Hettinger, 1990, S. 656).

Ein weiter Abschlag beim Golfen ist maßgeblich abhängig von einer optimalen Technik. Allerdings benötigt man hierfür auch einen ausreichenden Krafteinsatz, um den nötigen Schwung einleiten zu können. Dies ist beim Minigolf nicht der Fall. Ein guter Golfschwung wiederum bedeutet, dass die eigentliche Schwungbewegung schnell ausgeführt werden muss. Da dieser Moment allerdings nicht das gesamte Golfspiel beeinflusst, ergibt sich für die Schnelligkeitskomponente eher eine niedrige Anforderung. Insgesamt kann man sowohl beim Golf- als auch beim Minigolfspiel von einem „ruhigen“ Sport sprechen. Schließlich erfordert Golf ein mittleres Maß an Beweglichkeit, da die technisch korrekten Abläufe des Golfschwungs vor allem Drehbewegungen in der Schulter, im gesamten Rumpf und in der Hüfte erfordern. Abschließend wird festgehalten, dass Minigolf bezüglich aller motorischen Fähigkeiten geringere Anforderungen an den Spieler stellt als dies für den Golfsport der Fall ist.

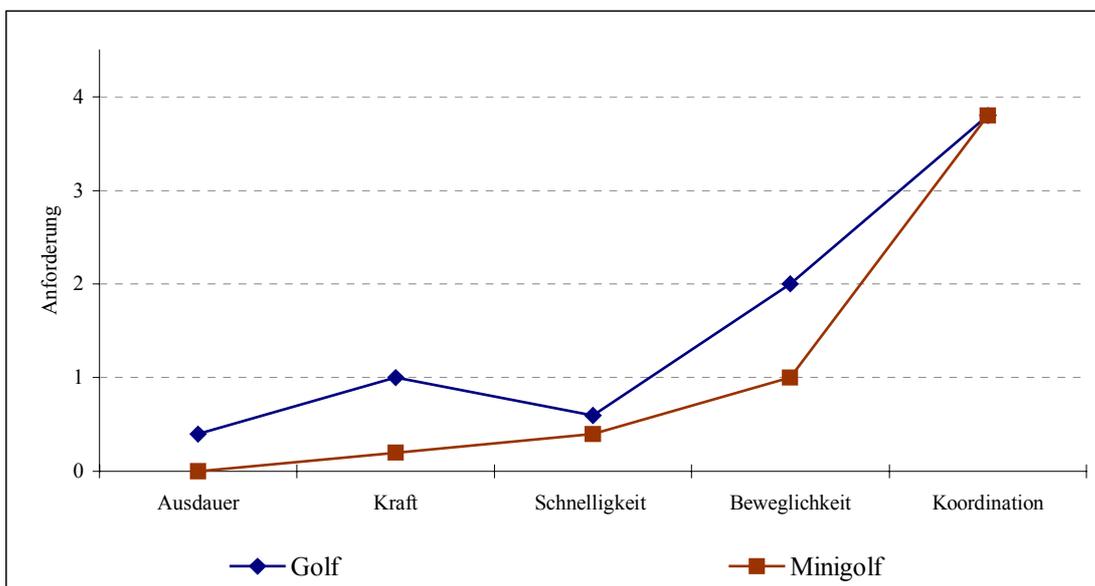


Abb. D.1.18: Anforderungsprofile der Ballsportarten Golf und Minigolf an die motorischen Hauptbeanspruchungsformen

D.2 Rückschlagsport

Im Grunde genommen gehören Rückschlagspiele ebenfalls zur Gruppe der Ballsportarten (vgl. Anhang D.1). Jedoch ergeben sich Unterschiede, die bereits genannt wurden. Im Folgenden werden jene Rückschlagspiele und deren Profile dargestellt, die dem im Rahmen dieser Arbeit entwickeltem Verfahren zugrunde liegen und der Tab. 5.19 zu entnehmen sind.

Badminton

Bei dem ursprünglich aus England stammenden Badminton-Spiel versuchen zwei Spieler oder auch zwei Mannschaften (bestehend aus je zwei Spielern) mit Hilfe des Schlägers, einen Badmintonball über ein Netz in das gegnerische Feld zu schlagen. Ziel ist es, den Ball derart zu spielen, dass der Gegner ihn nicht regelgerecht zurückbringen kann. Dabei darf er in keinem Fall den Boden berühren. Punkte können beim Badminton erzielt werden, wenn eine Partei das Aufschlagrecht besitzt und den Ballwechsel für sich entscheiden kann. Ein sogenanntes Match geht über zwei Gewinnsätze, wobei derjenige einen Satz gewinnt, der zuerst 15 Punkte (bei den Männern) und elf Punkte (bei den Frauen) für sich verbuchen kann (vgl. Deutscher Badminton-Verband, 2002/2003; Diehl, Kelzenberg, Kerst, Klöckner & Witt, 1999).

Beach-Badminton

Die Sportart Beach-Badminton entspricht weitgehend dem Badminton mit geringfügigen Regel-, Spielfeld- und Punktveränderungen. Der entscheidende Unterschied besteht jedoch darin, dass auf Sand gespielt wird. Ein Vorläufer des Beach-Badminton stellt das Beachminton dar, welches sich jedoch aufgrund verschiedener Besonderheiten hinsichtlich des Schlägers und des Netzes nicht durchsetzen konnte (vgl. Roschinsky, 2001, S. 14).

Beach-Volleyball

Beach-Volleyball ist eine weitere Variante jener Rückschlagspiele, deren Besonderheit durch den Sandboden charakterisiert wird. Seit dem Jahre 1948 werden offizielle Beach-Volleyball-Turniere ausgetragen und seit 1996 gehört die Sportart sogar zu den olympischen Disziplinen (vgl. Schlockermann & Mackerodt, 2000, S. 17). Die Idee besteht darin, dass zwei Mannschaften bestehend aus jeweils zwei Spielern versuchen, mit insgesamt drei Ballkontakten den Ball unerreichbar für den Gegner in dessen Spielhälfte zu schlagen. Im Gegensatz zum Volleyball zählt hierbei bereits der Block als Ballberührung. Der Ball darf mit jedem Körperteil berührt werden, jedoch ist das Fangen und Werfen des Balles nicht erlaubt. Das Spiel wird nach dem sogenannten Rally-Point-System entschieden (vgl. Roschinsky, 2002a, S. 34). Dabei müssen zwei Sätze (bis 21 Punkte) gewonnen werden, ein möglicher dritter Satz entscheidet mit 15 Punkten. Ein Satzgewinn wird erst dann verbucht, wenn die gegnerischen Mannschaften zwei Punkte auseinanderliegen. Es existiert keine Punktbegrenzung.

Tennis

Der ursprüngliche Name des Spiels ist Rasentennis. Hierbei stehen sich zwei gegnerische Parteien (Einzelspieler, Doppel oder Mix-Doppel) gegenüber und versuchen, den Ball im Wechsel mit einem Schläger so über das Netz zu schlagen, dass es dem Gegner nicht gelingt, ihn regelgerecht zurückzuschlagen. Es ist erlaubt, vor dem Zurückschlagen den Ball einmal in der eigenen Spielhälfte auf den Boden fallen zu lassen. Auf diese Weise erzielen die Spieler zunächst Punkte, Spiele und Sätze, um schließlich das Match zu gewinnen (vgl. Scholl, 2000).

Tischtennis

Tischtennis ist eine artverwandte Form des Tennisspiels, dessen Spielfläche ein Tisch ist. Hierbei spielen zwei Spieler (oder auch als Doppel) sich den Ball mit einem Schläger abwechselnd über ein Netz hinweg zu. Dabei springt der Ball einmal im eigenen Feld auf, bevor er wieder über das Netz oder daran vorbei zurückge-

schlagen wird. Punkte werden erzielt, wenn der Gegner den Ball nicht mehr regelgerecht erreicht oder ihn zurückspielen kann. Ein Spiel erstreckt sich über mindestens zwei oder mehr Sätze, wobei der Spieler (oder das Spielerpaar) als Sieger hervorgeht, der zuerst 11 Punkte erreicht. Bei einem Spielstand von jeweils 10 Punkten siegt diejenige Partei, welche zuerst zwei Punkte Vorsprung vorweisen kann. Im Doppelspiel gilt eine fest vorgeschriebene Schlagreihenfolge, die den gesamten Ballwechsel hindurch eingehalten werden muss (vgl. Deutscher Tischtennis-Bund, 2000).

Volleyball

Das Volleyball-Spiel entstand nach Kilkenny (1998, S. 106) im Jahre 1895 und wurde zunächst „Minonette“ genannt. In erster Linie galt es als Spiel für diejenigen, die für Basketball nicht fit genug waren. Heute ist Volleyball eine sehr beliebte Ballsportart, die vorrangig innerhalb geschlossener Hallen gespielt wird. Hierbei stehen sich zwei Mannschaften mit jeweils sechs Spielern gegenüber und versuchen, den Ball so über das Netz in das gegnerische Feld zu spielen, dass er nicht regelgerecht zurückgespielt werden kann. Jede Mannschaft darf den Ball bis zu dreimal berühren, wobei der letzte Ballkontakt gleichzeitig ein Punktversuch sein muss. Das Schlagen des Balles durch ein und denselben Spieler unmittelbar hintereinander ist verboten. Der Ball darf weiterhin nicht gefangen oder geworfen werden. Die herkömmlichen Schlagtechniken sowohl für Volley- als auch für Beach-Volleyball sind Baggern, Pritschen und Schmettern. Punkte werden erzielt, indem der Ball den Boden in der gegnerischen Hälfte berührt oder durch den Gegner außerhalb der Spielfeldbegrenzung geschlagen wird (vgl. Papageorgiou & Spitzley, 2002).

D.2.1 Profile des Rückschlagsports in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen

Nachdem die verschiedenen Rückschlagspiele und ihre grundlegenden Spielideen kurz erläutert wurden, dienen die folgenden Ausführungen einer näheren Beschreibung ihrer personenbezogenen Profile. Hierbei wird zunächst auf jene Bezug ge-

nommen, die im Rahmen des Freizeitsports als persönlichkeitsrelevante Anforderungen an die Person zu verstehen sind (vgl. Abb. D.2.1).

Wie bereits aus den Profilen der bereits erläuterten Ballsportarten ersichtlich ist, stellen sich die Anforderungen der Rückschlagspiele an die emotionale Stabilität auch hier mittel bis mittelstark dar, da eine übermäßig ausgeprägte Labilität, Hilflosigkeit und Unsicherheit dem Spaß am Sport abträglich ist (vgl. Anhang D.1). Da die Bälle bei den Aktivitäten der Rückschlagspiele sofort weitergespielt werden müssen, kommt es auf die Fähigkeit der Spieler an, innerhalb der für die Handlung entscheidenden Antizipationsphase (vgl. Nitsch, 2000, S. 111ff.; Nitsch & Hackfort, 1981, S. 290ff.) selbstsicher im Sinne taktischer Überlegungen ihre spezifischen Maßnahmen planen und entscheiden zu können. Außerdem müssen Stresssituationen wie Spielfehler und daraus entstehende Punktverluste, nachteilige Schiedsrichterentscheidungen, Erwartungen von den Mitspielern u.a. angemessen verarbeitet werden, um weiter im Spiel zu bleiben und Folgefehler zu vermeiden.

Im Zusammenhang mit der Eigenschaft Extraversion ist eine entsprechende Ausprägung vor allem für diejenigen Rückschlagspiele, in denen sich Mannschaften gegenüber stehen (Beach-Volleyball und Volleyball) wichtig. Mannschaftsmitglieder sollten sich in Gesellschaft und auch in geselliger Runde nach dem Sport wohlfühlen können, da sie Teil des Teams sind. Während der grundsätzliche Drang, sich zurückzuziehen weder für die Mannschaft noch für die betreffende Person förderlich ist, spielt dies in Rückschlagsportarten, die meistens alleine gegen einen Gegner ausgeübt werden (Badminton, Beach-Badminton, Tennis und Tischtennis), eine geringfügigere Rolle. Es ist allerdings auch zu berücksichtigen, dass Tennis und Beach-Volleyball in der Praxis mit dem Image der Geselligkeit behaftet ist (vgl. Schlattmann, Pfennig & Haas, 1997a). Zum einen spielt innerhalb der Tennisvereine das Zusammensein im Clubhaus eine entscheidende Rolle, zum anderen werden Beach-Sportarten in der Regel ungezwungen im Urlaub, an heimatlichen Seen oder in lockerer Atmosphäre in dafür vorgesehenen In- und Outdooranlagen betrieben.

Die Anforderungen an das Merkmal der Offenheit für Erfahrungen sind eher mittel. Zwar müssen Unvorhersehbarkeiten im Spielverlauf individuell „positiv“ aufgenommen werden, andererseits werden erwünschte Abwechslungen und Experimente innerhalb des Sportgeschehens durch klar definierte Normen und spezifische Regel-

systeme begrenzt. Innerhalb des freizeitbezogenen Tennissports mit seiner als ungewollten zu bezeichnenden Realisierung im Verein bestehen jedoch noch eher Möglichkeiten einer individuellen Entfaltung, vor allem durch das Vereinsleben bedingt, als dies beispielsweise für Badminton gilt.

Betrachtet man die Rückschlagspiele unter dem Aspekt der Verträglichkeit, so sind deren Anforderungen gering bis mittel einzustufen. Grundsätzlich setzen Teamspiele bei den Spielern kooperative Eigenschaften voraus. Allerdings werden Bälle direkt zurückgespielt und somit weniger in den „eigenen Reihen“ gehalten als dies für Ballsportarten wie beispielsweise Handball oder Fußball gilt. Rückschlagspiele sind daher hauptsächlich durch vorausschauende und kämpferische Elemente charakterisiert.

Hinsichtlich der Gewissenhaftigkeit werden von der Person für die Rückschlagspiele relativ ausgeprägte Eigenschaften gefordert. Zuverlässigkeit sowohl beim gemeinsamen Training als auch konzentrierter Einsatz beim Spiel sind wichtig, zumal Unachtsamkeiten und Nachlässigkeiten sofort mit Ball- und Punktverlusten bestraft werden und den spaßbringenden Spielfluss empfindlich stören können.

Um Rückschlagspiele spielen zu können, ist ein „gesundes“ Maß an aggressiven Eigenschaften sicherlich notwendig. Gerade in solchen Spielarten, in denen der Ball unmittelbar zum Gegner zurückgespielt werden muss, ist übermäßige Zurückhaltung eher nachteilig zu werten. Es muss allerdings bedacht werden, dass dies keinesfalls mit Unbeherrschtheit gleichzusetzen ist. Spieler, die sich über Punkt- oder Ballverluste ärgern und dadurch sinnlos offensiv-aggressive Handlungsimpulse entwickeln (vgl. Nitsch & Munzert, 1997, S. 129), stören das Spiel. Unkameradschaftliche „Abschüsse“ werden beispielsweise grundsätzlich getadelt, im Profi-Tennis werden hohe Geldstrafen für unbeherrschtes Verhalten verhängt.

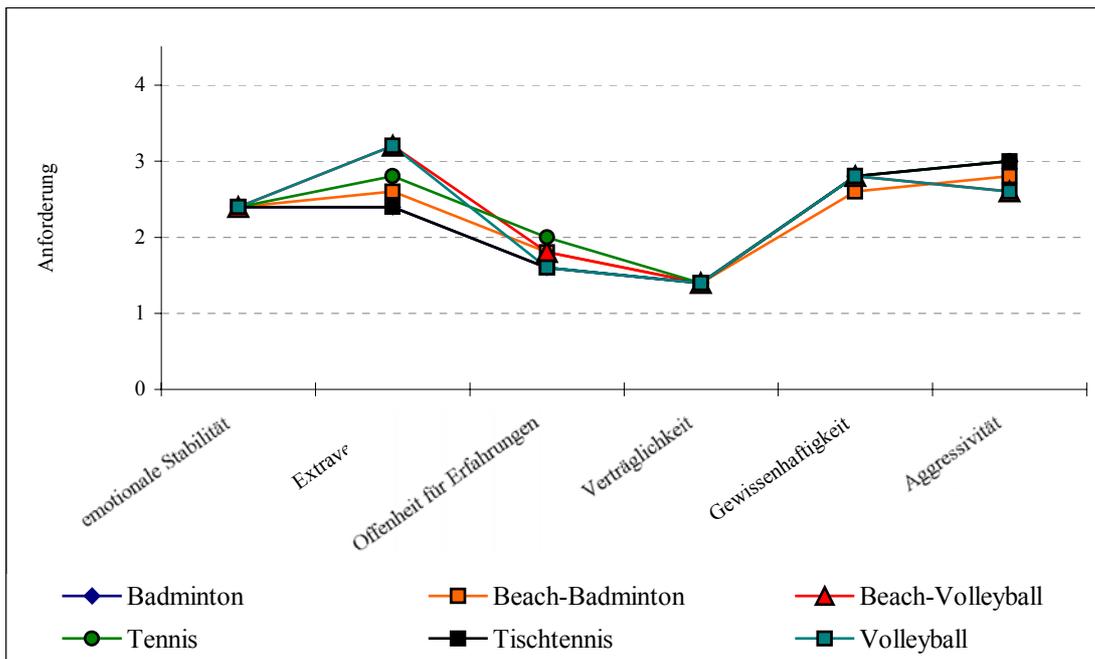


Abb. D.2.1: Anforderungen der Rückschlagspiele an Persönlichkeitsmerkmale

Werden die Rückschlagspiele hinsichtlich der Zuwendungsmotive betrachtet, so ergeben sich folgende Eignungsprofile (vgl. Abb. D.2.2). Die genannten Rückschlagspiele sind allesamt gut geeignet, dem Streben nach Gesundheit zu entsprechen. Da kein direkter Zweikampf zwischen zwei oder mehreren Spielern stattfindet, kann ein dadurch bedingtes Verletzungsrisiko ausgeschlossen werden. In allen offenen Sportarten, zu denen Ball- und Rückschlagspiele zählen, können allerdings aufgrund unvorhersehbarer Spielsituationen und plötzlich auftretender situationsbedingter Bewegungswechsel Verletzungen entstehen. Daher ist eine ausgiebige Aufwärmphase und ein körperbewusstes Sporttreiben nötig, um der genannten Einschätzung in Bezug auf das Gesundheitsmotiv entsprechen zu können.

Wie für die Ballsportarten schon ausgeführt wurde (vgl. Anhang D.1), gilt auch für Rückschlagspiele, dass objektive Leistungskriterien in Form eines Punktsystems dazu auffordern, Punkte zu zählen und Gewinner zu ermitteln. Dies trifft jedoch in etwas geringerem Maße für Beach-Spiele zu, da sie oftmals ausschließlich dem aktiven Freizeitvergnügen dienen.

Rückschlagsportarten mit dem Ziel zu betreiben, dadurch das Aussehen positiv zu beeinflussen, ist lediglich im mittleren Maße erfolgversprechend. Das Beach-

Volleyball spielt aufgrund der Popularität und Inszenierungsform hierbei eine etwas bedeutendere Rolle. Zum einen ist dies bedingt durch eine freizügigere aber trotzdem modeorientierte Kleidung, wodurch das Bewusstsein für eine athletische Figur gestärkt wird, zum anderen wird in der Szene der Sportart insgesamt Wert auf „Optik“ gelegt. Die Sportart Tischtennis hingegen ist dadurch weniger geprägt.

Bezogen auf das Bedürfnis, durch den Sport andere Menschen kennen zu lernen und somit Anschluss zu finden, eignen sich die Rückschlagspiele in dargestellter Ausprägung (vgl. Abb. D.2.2). Hierzu bieten vor allem jene Aktivitäten wie Volleyball und Beach-Volleyball, in denen Mannschaften gegeneinander antreten, gute Möglichkeiten. Dies entspricht auch dem Image vom Teamgeist, welches der Sportart Beach-Volleyball prinzipiell beigemessen wird (vgl. Schlattmann, Pfennig & Haas, 1997a). Aber auch Tennis birgt die entsprechende Eignung, da neben dem eigentlichen Sport gesellige Ereignisse einen hohen Stellenwert besitzen. Weniger trifft dies hingegen auf Tischtennis zu.

Ähnliches gilt für die Möglichkeit, sich durch das Betreiben der genannten sportlichen Betätigungen zu entspannen und Ausgleich zu finden. Eine besondere „Tauglichkeit“ wird in diesem Zusammenhang den Beach-Sportarten zugesprochen, da sie ohnehin oft in ungezwungener und entspannter Freizeit- und Urlaubsatmosphäre ausgeübt werden. Dies kann auch für das Tennisspiel festgehalten werden, vor allem aufgrund der bereits genannten Realisierung und der damit verbundenen Vereinsbindung. Mitglieder von Tennisclubs verbringen oftmals das gesamte Wochenende auf dem Tennisplatz und im Vereinshaus, um sich von den Alltagsstrapazen zu erholen.

Des Weiteren wird den Sportarten durchaus die Eignung zugesprochen, den eigenen Körper und Bewegungen zu erfahren. Der Umgang mit dem Ball, dem Schläger, dem unvorhersehbaren Spielgeschehen und zusätzlich mit dem gewöhnungsbedürftigen Sandboden bei den Beach-Sportarten erlaubt es, sich selbst und seine situationsabhängigen Bewegungen zu erleben.

Die Rückschlagspiele werden im allgemeinen nicht zu den Risikosportarten gezählt. Obwohl riskante Situationen infolge des körperlichen Einsatzes durchaus möglich sind, so führen diese in keinerlei Weise zu einer objektiven Lebensgefährdung.

Betrachtet man die sportlichen Aktivitäten unter ästhetischen Gesichtspunkten, kann festgehalten werden, dass sie durchaus durch optisch gefällige Situationen und

Bewegungsabläufe geprägt sein können. Der ständige Ballwechsel erfordert oftmals artistische Einlagen der Spieler, so dass der Sport in gewisser Weise ästhetischen Ansprüchen gerecht werden kann. Dies betrifft insbesondere das Beach-Volleyballspiel, in dem Spieler häufig akrobatische Spielaktionen vollziehen und dadurch das entsprechende sportartspezifische Image bestimmt wird.

Tischtennis, Badminton und auch Volleyball wird in erster Linie innerhalb geschlossener Räume gespielt. Zwar besteht auch die Möglichkeit, das jeweilige Spiel unter freiem Himmel auszuführen, besonders für Tischtennis und Badminton stellt sich dies allerdings, bedingt durch den leichten Ball, eher als problematisch dar. Hingegen sind Beach-Volleyball, Beach-Badminton und Tennis Aktivitäten, welche hauptsächlich bei gutem Wetter in der freien Natur betrieben werden. Einige Anlagen bieten aber auch die Möglichkeit, das Spiel als Indoor-Sport zu betreiben.

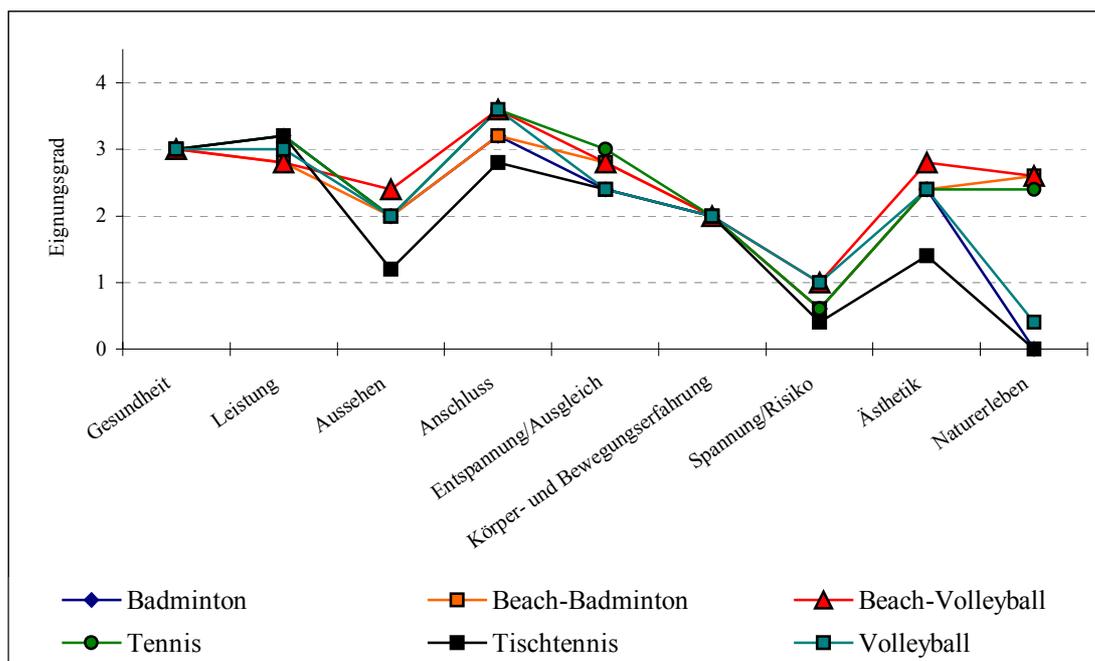


Abb. D.2.2: Eignung der Rückschlagspiele zur Erfüllung der Zuwendungsmotive

Folgende Abbildung zeigt die Profile der Rückschlagspiele im Hinblick auf deren gesundheitliche Anforderungen. Demnach können die Sportarten Beach-Volleyball, Volleyball und Tennis als kritisch angesehen werden, wenn Einschränkungen des Rückens vorliegen. Die Gründe hierfür liegen unter anderem in der Wucht der Schläge, die in den genannten Aktivitäten üblich sind. Des Weiteren erfordern un-

vorhersehbare Spielsituationen oftmals ruckartige Richtungs- und Tempowechsel. Vor allem Tennis gilt aufgrund der schnellen Rumpfrotationen als ausgesprochen rückenschädlich.

Als mittelmäßig problematisch stellen sich körperliche Einschränkungen des Herz-Kreislauf-Systems dar. Insgesamt aber gelten nach Lagerström, Rösch und Wicharz (1986, S. 252) die Rückschlagspiele im Vergleich mit den bereits genannten Ballsportarten (vgl. Anhang D.1) als besser geeignet, wenn Herz-Kreislauf-Schädigungen vorliegen. Einerseits sind die Spieler hohen situationsabhängigen Belastungen ausgesetzt, die zum Teil die aerobe Schwelle der Energiebereitstellung weit überschreiten. Andererseits sind die Handlungsräume (vgl. Hackfort, 1986, S. 45) der gegnerischen Parteien (meist durch Netze) voneinander getrennt, so dass wesentlich kürzere Laufwege zurückgelegt werden müssen und zudem jeder Ballwechsel die Möglichkeit einer kurzen Pause verschafft. Da bei allen beschriebenen Sportspielen maßgeblich sowohl die Arme und die Hände zum Schlagen des Balles als auch die Beine beteiligt sind, sollten diesbezüglich möglichst keine oder lediglich geringe Einschränkungen dieser Körperteile vorliegen. Vor allem sind Schlagsportarten dafür bekannt, das sogenannte „Dead-Arm-Syndrom“ und den Tennisellbogen zu verursachen (Wegner, 1993, S. 65, S. 75). Sehschwächen hingegen können durch geeignete Sehhilfen (Sportbrille oder Kontaktlinsen) ausgeglichen werden. Allerdings ist hierbei zu beachten, dass es vor allem beim Volleyball und Beach-Volleyball vorkommen kann, dass der Ball Gesicht und Auge trifft. Insgesamt toleriert die Sportart Tischtennis körperliche Einschränkungen am ehesten und kann aufgrund des sehr geringen Verletzungsrisikos ausdrücklich als Gesundheitssport beschrieben werden (vgl. Friedrich, 1996).

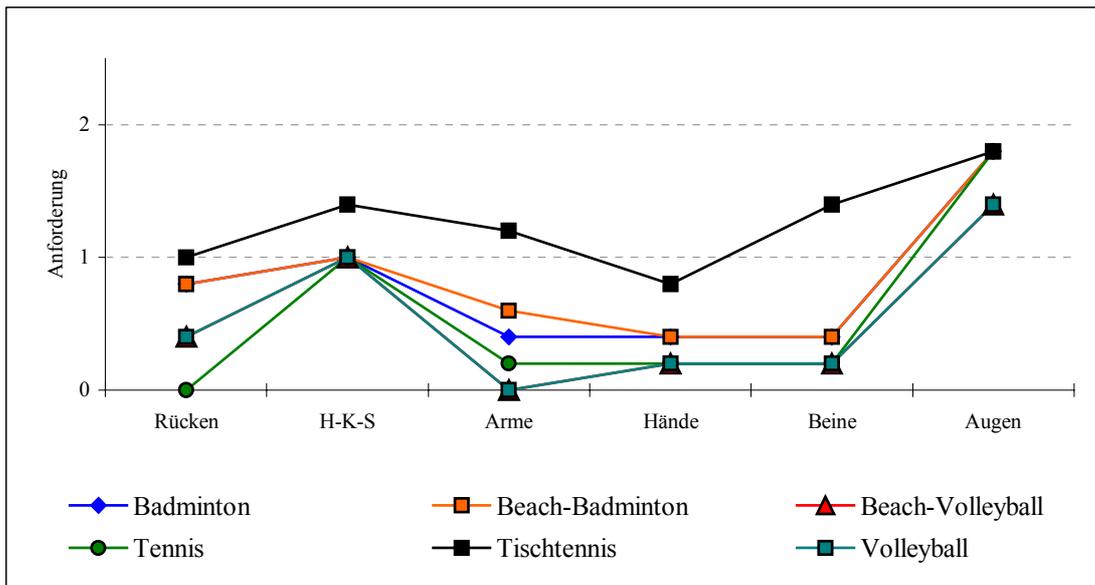


Abb. D.2.3: Profile der Rückschlagspiele hinsichtlich gesundheitlicher Anforderungen

D.2.2 Profile des Rückschlagsports in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen

Betrachtet man Rückschlagspiele vor dem Hintergrund ihrer spezifischen Umweltbedingungen, so ergeben sich nachfolgende Ausprägungen (vgl. Abb. D.2.4). Aus ökologischer Sicht kann festgehalten werden, dass die Sportarten weder mit dem Medium Wasser in Verbindung zu bringen sind, noch dass sie in einer bergigen oder hügeligen Landschaft ausgeübt werden. Vielmehr werden die jeweiligen Dispositionsräume der Sportspiele (vgl. Hackfort, 1986, S. 45ff.; Anhang D.1) ausdrücklich durch ebene und definierte Spielfelder abgegrenzt.

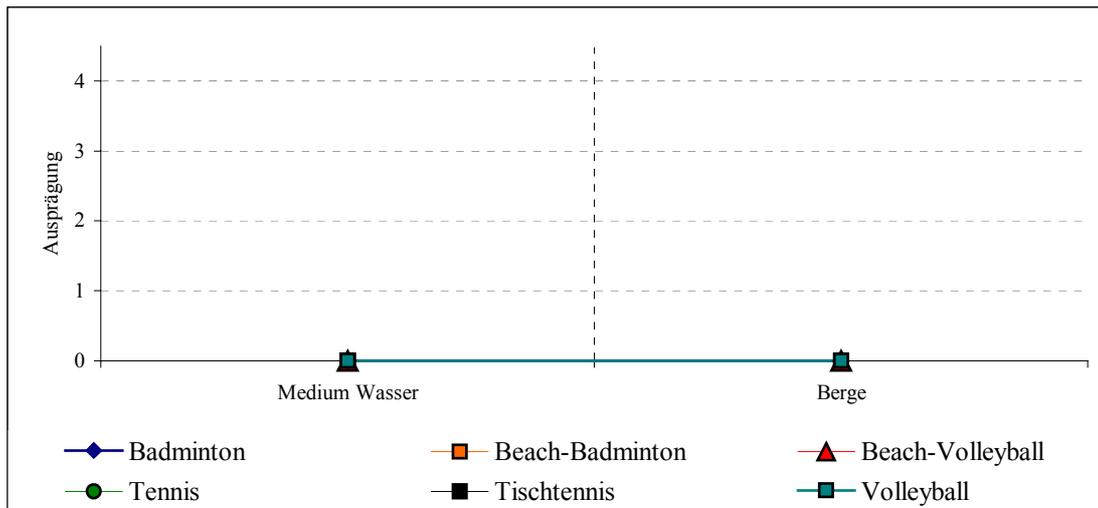


Abb. D.2.4: Ausprägung der Rückschlagspiele in Bezug auf ausgewählte ökologische Umweltbedingungen

Nachfolgend werden die jeweiligen Kosten der Rückschlagspiele erläutert und graphisch dargestellt (vgl. Abb. D.2.5). Die einmalig anfallenden finanziellen Investitionen für die Sportart Tennis betragen in etwa € 300,-. Dieser Betrag sollte aufgebracht werden, um sich einen Tennisschläger, Bälle und Tennisschuhe anschaffen zu können. Außerdem benötigt man funktionsgerechte Sportbekleidung, die in erster Linie aus einer Tennishose und -hemd besteht. Tennishosen haben spezielle Taschen, in denen mehrere Tennisbälle verstaut werden können. Außerdem sind in diesem Betrag die einmaligen Aufnahmegebühren enthalten, welche allerdings je nach Verein stark variieren können. Um mit Badminton und Volleyball beginnen zu können, sollte ein Betrag von ca. € 100,- aufgewendet werden. Diese Investition ist erforderlich, um sich zum einen Badmintonschläger und die dazugehörigen Bälle, zum anderen spezielle rutschfeste Hallenschuhe anzuschaffen. Des Weiteren ist es durchaus sinnvoll, beim Volleyball Knieschützer zu verwenden.

Die Sportarten Beach-Badminton und Beach-Volleyball erfordern lediglich kurze Sportbekleidung, eine sportliche Sonnenbrille und für erstgenannte Aktivität den dazugehörigen Badminton-Schläger und Bälle (vgl. Roschinsky, 2002b, S. 7). Betreibt man Volleyball in einem Verein, werden Bälle und auch die speziellen Volleyballnetze zur Verfügung gestellt. Für das Beach-Volleyballspiel sollte, wenn es selbst organisiert wird, zumindest einer der Teilnehmer einen Beach-Volleyball bereithal-

ten (ca. € 50,-). Entsprechende Netze stehen in aller Regel auf dafür vorgesehenen Plätzen zur Verfügung.

Die laufenden Kosten betragen außer für den etwas kostenintensiveren Tennissport (ca. € 50,-) grundsätzlich für die genannten Aktivitäten zwischen € 10,- und € 25,-. Mit diesen Beträgen können Verbrauchsmaterialien wie u.a. Badminton-Bälle erneuert werden.

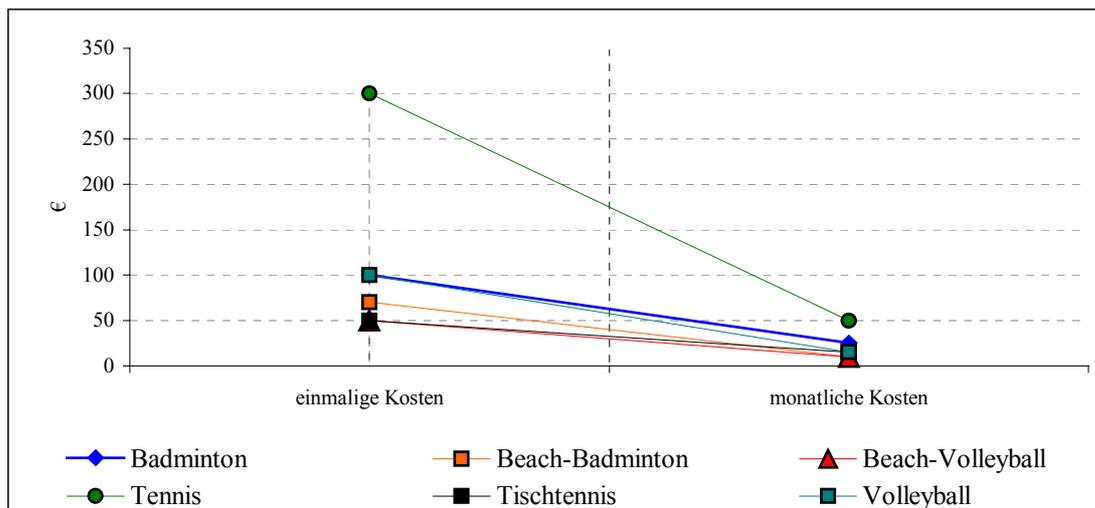


Abb. D.2.5: Finanzielle Kosten der Rückschlagspiele

Betrachtet man die Möglichkeit für nahestehende Personen, sich am Sport zu beteiligen, so ergeben sich folgende Profile (vgl. Abb. D.2.6). Demnach kann der Rückschlagsport grundsätzlich mit Partnern, Freunden und anderen Bekannten betrieben werden. Allerdings muss berücksichtigt werden, dass die Teilnehmerzahlen in jedem der genannten Spiele begrenzt ist, so dass sich diesbezüglich geringfügige Einschränkungen ergeben.

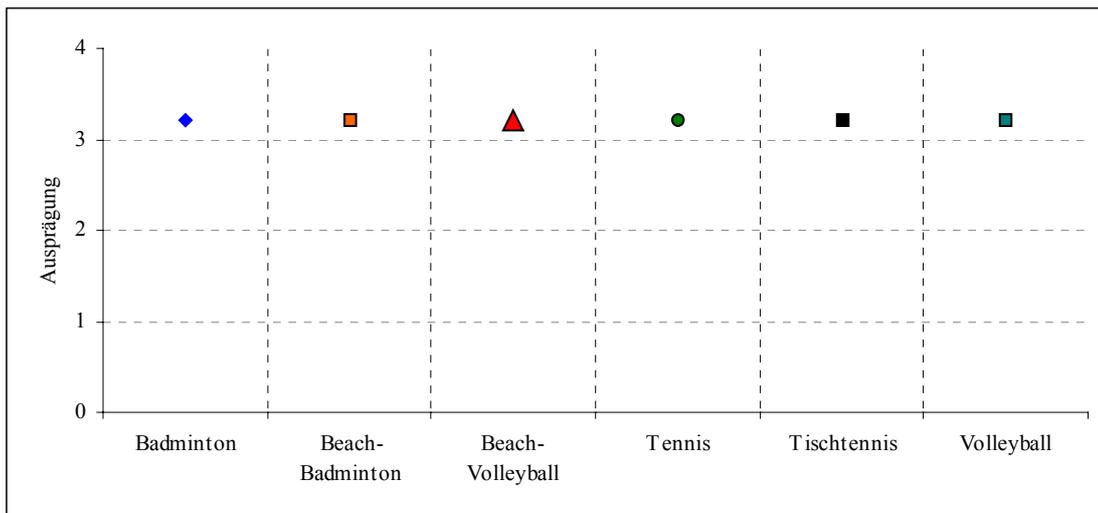


Abb. D.2.6: Beteiligungsmöglichkeit von Bekannten und Verwandten an den Rückschlagspielen

D.2.3 Profile des Rückschlagsports in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

Werden die Rückschlagspiele in Bezug auf ihre aufgabenbezogenen Handlungserfordernisse näher betrachtet, so ergeben sich folgende Profile (vgl. Abb. D.2.7). Für die sportlichen Aktivitäten Badminton, Beach-Badminton, Tennis und Tischtennis werden außer dem Spielball die unverzichtbaren Schläger benötigt. Der Umgang mit diesen Sportgeräten bedarf für den Anfänger sicherlich einer individuellen Gewöhnungsphase, so dass eine mittlere Ausprägung festgehalten werden kann. Zusätzlich wird für Tischtennis der Tisch als Spielfläche benötigt. Für die Rückschlagspiele Beach-Volleyball und Volleyball hingegen ist neben dem Spielnetz lediglich ein Ball notwendig, um die Sportarten betreiben zu können.

Überdies müssen neben den sportartspezifischen Regeln die jeweiligen speziellen Techniken hinsichtlich des Umgangs mit dem Schläger (z.B. Schlägerhaltung), dem Stellungsspiel und dem Ball erlernt werden. Diese spezifischen Techniken sind zum Teil gerade zu Beginn nicht ganz einfach, so dass Neuanfänger oftmals Schwierigkeiten haben und der Freude bereitende Spielfluss (noch) nicht zustande kommt. Als eine entscheidende Voraussetzung, Spiele dennoch lustvoll zu erleben ist nach Papa-georgiu (2002, S. 7) die Spielfähigkeit zu nennen. Vor allem betrifft dies erfahrungsgemäß den Tennis- und Volleyballsport. Zwar sind Badminton, Beach-Badminton,

Beach-Volleyball und Tischtennis ebenfalls durch spezielle Bewegungsabläufe charakterisiert. Jedoch wird das Spiel zum einen durch die Ballkonstitution und der daraus resultierenden Flugeigenschaft (Badminton, Beach-Badminton), zum anderen durch die reale Inszenierungsform erleichtert. So kommt aus freizeitsportlicher Perspektive ein Tischtennispiel, aber auch ein Beach-Volleyballspiel am Strand auch dann zustande, wenn spezielle Techniken nicht beherrscht werden.

Beabsichtigt man, Mannschaftssport zu betreiben, sind grundsätzlich vereinbarte Zeiten einzuhalten. Dies betrifft im Rahmen der Rückschlagspiele vor allem die Sportart Volleyball, in der jede Mannschaft aus mehreren Personen besteht. Gemeinsame Trainings- oder Übungszeiten sollten daher für die Spieler bindend und verpflichtend sein. Dies trifft auch auf die Rückschlagspiele Tennis, Tischtennis und Badminton zu, wobei generell Vereinbarungen zu einem gemeinsamen Spiel oder Training um so schwieriger zu gestalten sind, je mehr Personen sich daran beteiligen. Weiterhin müssen Verabredungen immer mit der Verfügbarkeit der Spielplätze koordiniert werden. Diesbezüglich gestaltet sich das Zustandekommen der Beach-Spiele vergleichsweise einfach, geht man davon aus, dass zum Beach-Badminton auch ein ungezwungenes Federballspiel gezählt werden kann und auch Beach-Volleyball oftmals zufällig organisiert wird.

Außerdem kann für alle Rückschlagspiele festgehalten werden, dass grundsätzlich kein unmittelbarer körperlicher Kontakt zwischen den teilnehmenden Spielern zustande kommt. Dies betrifft sowohl die Spieler innerhalb einer Mannschaft als auch die gegnerischen Parteien, da sie räumlich durch ein Spielnetz getrennt werden.

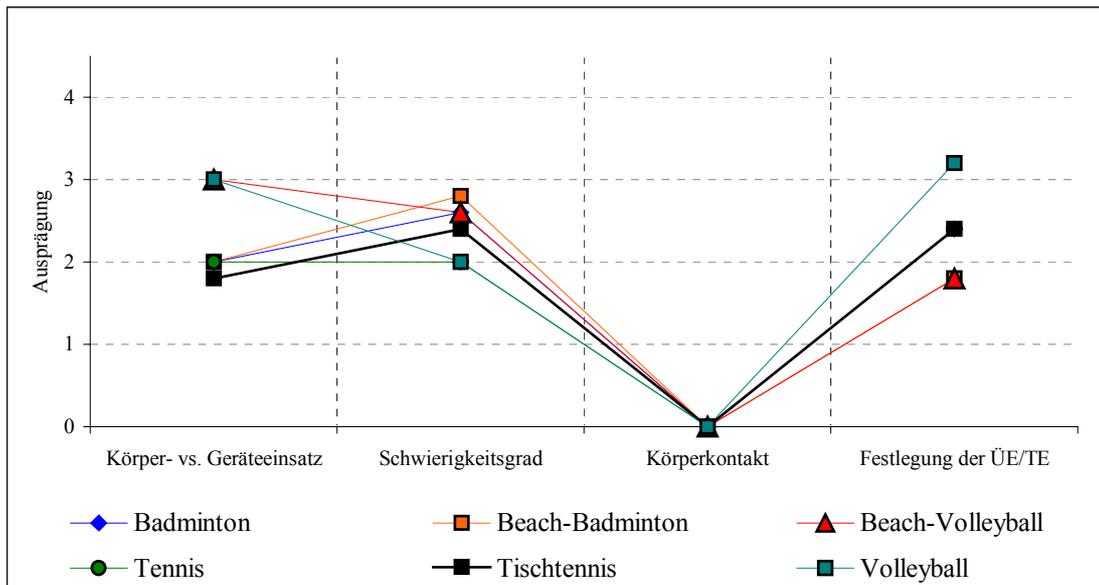


Abb. D.2.7: Profile der Rückschlagspiele in Bezug auf ausgewählte Faktoren aufgabenbezogener Handlungserfordernisse

Wie aus untenstehender Abbildung zu ersehen ist, erfordern alle genannten Rückschlagspiele regelmäßiges Üben und Trainieren. Um Lern- und Übungserfolge erzielen zu können, sind hierbei ein- bis zweimalige Trainingsstunden für jeweils 90 Minuten erforderlich. Diese Zeitdauer beinhaltet auch die Vor- und Nachbereitung, die z.B. zur anschließenden Körperhygiene aufgebracht werden muss.

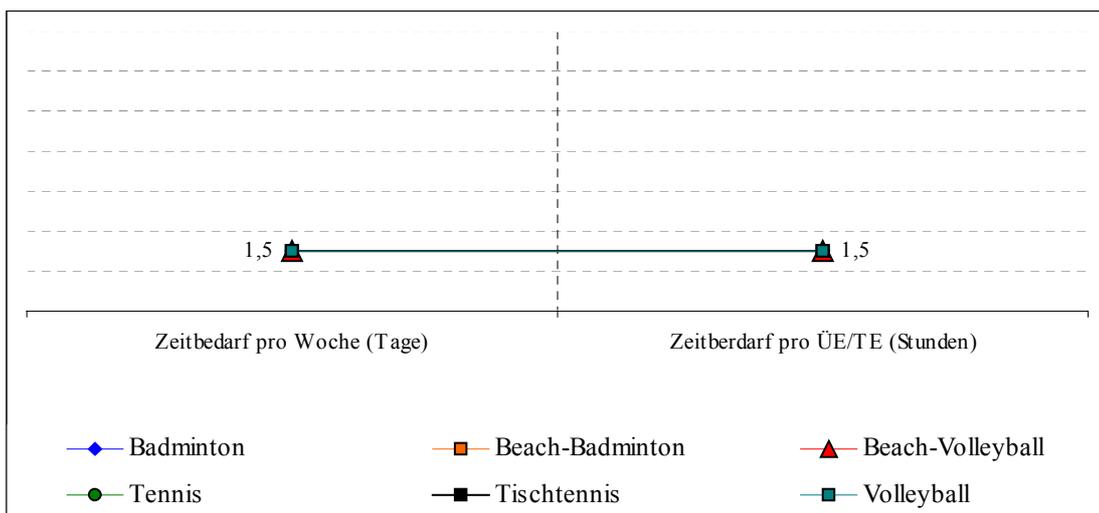


Abb. D.2.8: Zeitlicher Bedarf der Rückschlagspiele pro Woche (in Tagen) und pro Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) (in Stunden)

Abschließend werden die jeweiligen Profile hinsichtlich der motorischen Anforderungen der genannten Rückschlagspiele dargestellt (vgl. Abb. D.2.9). Demnach wird von allen Sportarten ein mittelhohes Maß an Beweglichkeit und ein hohes Maß an koordinativen Fähigkeiten gefordert. Dies ergibt sich insbesondere dadurch, dass - wie bei den bereits erläuterten Ballsportarten - sich ständig ändernde Spielsituationen eine hohe Koordination als ganzheitliche Leistungsvoraussetzungen erfordern (vgl. Anhang D.1). Hinsichtlich der Ausdauer bedarf es gleichermaßen für alle sportlichen Aktivitäten eine mittlere Anforderung. Rückschlagspiele sind dadurch gekennzeichnet, dass sich zum Teil hohe anaerobe Belastungsspitzen mit Ruhepausen abwechseln. Daraus resultieren sich ständig zwischen aerob und anaerob ändernde Anforderungen, welche in erster Linie durch die Bedingungen des Geschwindigkeits-Zeit-Verlaufes des Spiels zu charakterisieren sind (vgl. Diehl, Kelzenberg, Kerst, Klöckner & Witt, 1999, S. 20).

Betrachtet man die Grundfähigkeit Kraft, so kann festgehalten werden, dass Tennis aufgrund des spezifischen Tennisschlages höhere Anforderungen stellt, als dies beispielsweise für Tischtennis zutrifft. Hier steht hingegen Schnelligkeit weit mehr im Vordergrund, da die Zeiten zwischen den Ballwechseln im Vergleich zu den anderen Spielformen wesentlich kürzer sind und dadurch weiterhin hohe Reaktionsgeschwindigkeiten gefordert werden. Insgesamt aber handelt es sich bei allen Rückschlagspielen generell um schnelle Sportarten, die je nach Spielverlauf durch Mischformen motorischer Beanspruchung charakterisiert werden können.

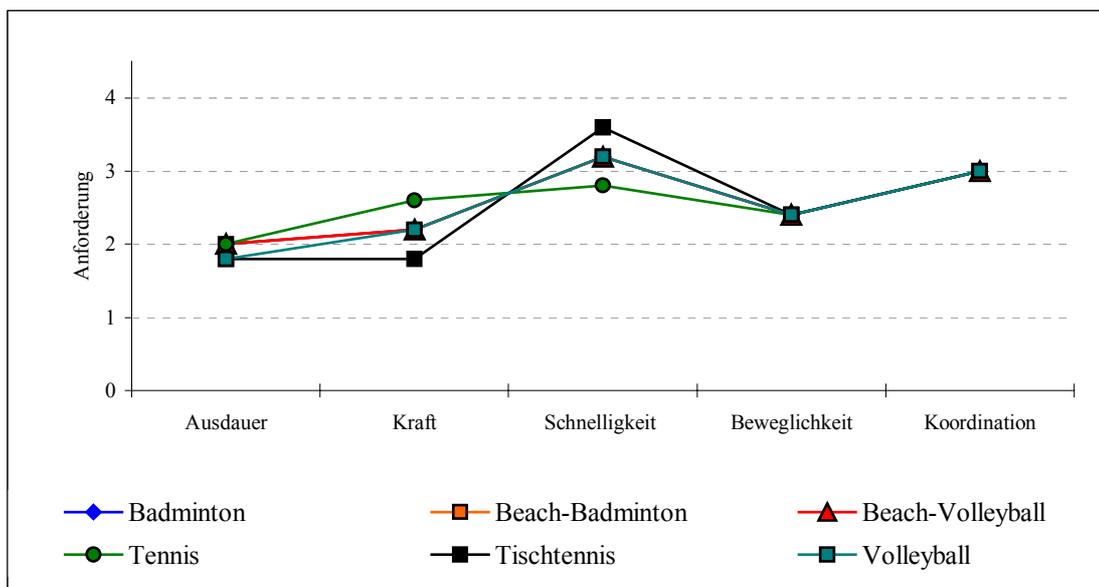


Abb. D.2.9: Anforderungsprofile der Rückschlagspiele an die motorischen Hauptbeanspruchungsformen

D.3 Bergsport

Die ökologischen Besonderheiten der Berge haben seit jeher auf Menschen und insbesondere auf Bergsteiger einen mächtigen Reiz ausgeübt (Steinitzer, 1910; aus: Court, 2001, S. 44). Der damit angesprochene und heute häufig verwendete Begriff Alpinismus (oder auch Alpinistik) bezieht sich in seiner ursprünglichen Bedeutung auf die „...bergsteigerische Erschließung der Alpen und anderer Hochgebirge aus sportlichen, wissenschaftlichen und künstlerischen Interessen [...] und entstand erst gegen Ende des 18. Jh.“ (vgl. Lexikon-Institut der Bertelsmann LEXIKOTHEK, 1987a, S. 189) mit der Besteigung europäischer Gipfel. Unter rein sportlichen Gesichtspunkten betrachtet, geht es allgemein beim Bergsteigen um den Wettkampf zwischen verschiedenen Bergsteigern, um das Bezwingen eines Berges und in diesem Zusammenhang vor allem um den Anreiz des Natur- und Kompetenzerlebens (vgl. Beier, 2000, S. 339). Während einerseits der Alpinismus, der hier äquivalent mit dem Begriff des Bergsports verwendet wird, sich u.a. in verschiedene Formen und Spezialdisziplinen des Kletterns wie z.B. dem Sport- und speziell dem Wettkampfklettern, dem Alpinklettern, Eisklettern oder auch Expeditionsbergsteigen ausdifferenziert hat (vgl. Deutscher Alpenverein e.V., 2001), zählt andererseits auch die alpine Betätigungsform des Wanderns und Bergwanderns dazu. Streng genommen handelt es sich hierbei - unter anderem in Abhängigkeit vom Schwierigkeitsgrad des Geländes - um Übergangsformen des Wanderns.

Sport in den Bergen umfasst im eigentlichen Sinne sämtliche Aktivitäten, für deren Realisierung Berge mit deutlichen Höhenunterschieden zur Überwindung notwendig sind. Bergsportarten wie beispielsweise Ski Alpin oder Mountain Biken werden jedoch im Rahmen der Arbeit aufgrund der bereits erwähnten Klassifizierung der Sportarten (vgl. Kap. 5.4) an anderer Stelle erörtert.

Klettern (Out- und Indoor)

Wie bereits erwähnt, lässt sich Klettern als sportliche Betätigung weiter ausdifferenzieren. Die daraus entstehende Einteilung reicht vom Klettersteiggehen über Sportklettern, Eisklettern, bis hin zum alpinen Fels- und Hochgebirgsklettern (vgl. Schädle-Schardt u.a., 1995) und wird in bergigem Gelände bis hin zum felsigen Gebirge

ausgeübt. Neben diesen ökologischen Naturformen und -gegebenheiten sind im Laufe der Zeit künstliche Kletterfelsen entstanden, die Imitationen des natürlichen Felsens darstellen und in aller Regel als Trainingsstätten für Kletterer fungieren.

Der Klettersport erfordert eine solide Vorausbildung und das Beherrschen kletterspezifischer Techniken (unter anderem Knoten, Auf- und Absteigetechniken, Sicherungstechniken), da jederzeit naturbedingte Überraschungen wie Wetterumschwünge und weitere Unwägbarkeiten auftreten können. Aus diesem und zusätzlichen Sicherheitsgründen ist es auch unbedingt empfehlenswert, stets mit einem Partner zu klettern. Klettertouren und deren Ansprüche an den Kletterer werden nach ihrer Schwierigkeit mittels der sogenannten UIAA-Skala beurteilt und somit einschätzbar (vgl. ebd., S. 119). Insgesamt werden mittlerweile elf verschiedene Schwierigkeitsgrade unterschieden, wobei Stufe I die leichteste und Stufe XI die schwierigste Anforderung darstellt.

Neben Klettermöglichkeiten in der natürlichen Umwelt und an den künstlich angelegten Kletterfelsen sind im Laufe der Zeit sogenannte Indoor-Kletteranlagen entstanden. Hierbei wird der alpine Sport in eigens dazu eingerichteten Kletterhallen an entsprechenden Felsimitationen durchgeführt. Indoor-Klettern hat den entscheidenden Vorteil, dass trotz nahezu identischer kletterspezifischer Anforderungen zum einen keine umweltabhängigen Risiken und Unvorhersehbarkeiten auftreten können. Zum anderen besteht die Möglichkeit, elementare Techniken dosiert und angeleitet erlernen zu können.

Wandern

Wandern gehört zu den ältesten Bewegungsformen zur Erholungsmöglichkeiten. Es zählt zu den sogenannten „Lifetime-Sportarten“, welche bei ausreichender gesundheitlicher Verfassung ein ganzes Leben lang ausgeübt werden können. Hierbei plant man in aller Regel eine Wanderroute mit mehreren Zwischenstationen und genießt die Natur und Umgebung, indem man gebahntes und wegloses Gelände durch die Bewegungsformen des Gehens und Steigens bewältigt. Wandern in unwegsamem und somit anspruchsvollerem Gelände wird Bergwandern genannt. Aus diesen Aktivitäten entstand ursprünglich der oben bereits erläuterte Bergsport mit seinen alpinen

Möglichkeiten der Bewegung. Wanderungen werden meist in Gruppen durchgeführt, so dass junge und alte Menschen gemeinsam ihre Freizeit aktiv gestalten können.

D.3.1 Profile der Bergsportarten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen

Im Folgenden sind die einzelnen Profile der erläuterten Bergsportarten aufgezeigt, die unter Berücksichtigung der Persönlichkeitsmerkmale notwendig sind (vgl. Abb. D.3.1). Es wird deutlich, dass Klettern als Outdooraktivität in besonderem Maße eine emotional stabile Persönlichkeit voraussetzt. Dies ist nicht verwunderlich, wenn man sich vergegenwärtigt, welchen Situationen der Kletterer unter Umständen ausgesetzt sein kann. Emotionen wie Unsicherheit, Hilflosigkeit und Angst als persönlichkeits-spezifische Eigenschaften können in schwierigen und auch in nicht erwarteten Situationen lebensbedrohliche Folgen nach sich ziehen, indem die Abwicklung der Handlungspläne erschwert oder gar unterbrochen wird und man „nicht mehr weiß, was zu tun ist“. Im ungünstigsten Fall bringen Kletterer sich selbst und auch den Kletterpartner dadurch in Gefahr. Etwas weniger ausgeprägt hingegen ist jene Anforderung an die Person für das Indoor-Klettern. Zwar können hinsichtlich des Schwierigkeitsgrades an der künstlich geschaffenen Kletterwand ähnliche Situationen entstehen, jedoch sind sie weder objektiv noch subjektiv als besonders riskant oder gar lebensbedrohlich zu bewerten. Vorausgesetzt, dass alle Sicherheitsmaßnahmen eingehalten und -techniken angewendet werden (Schädle-Schardt, 1995), ist das Indoor-Klettern doch immer relativ ungefährlich. Wandern dagegen erfordert lediglich ein mittleres Ausmaß an emotionaler Stabilität. Diese Anforderung kann tatsächlich als mittel eingestuft werden, wenn man berücksichtigt, dass die Aktivität zum einen in Abhängigkeit von der Wanderroute und der Intentionen sehr gemächlich und ruhig, andererseits aber auch als Bergwandern fordernd gestaltet werden kann.

Betrachtet man die alpinen Betätigungen hinsichtlich der Eigenschaft Extraversion, so ergeben sich für die Kletteraktivitäten mittlere Anforderungen. Dies ist darin begründet, dass man, obwohl man in erster Linie in sich zurückgezogen ist, stets mit einem Partner klettern sollte, zu dem man in einem Verhältnis stehen sollte, das durch gegenseitiges Vertrauen und eine optimistische personen-orientierte Grundein-

stellung gekennzeichnet ist. Dies stellt sich für das Wandern geringfügig anders dar. So werden Wandertouren in aller Regel in kleineren Gruppen durchgeführt, die gemeinsame Ziele und Erlebnisse anstreben.

Die vermeintlich größten Anreize für Outdooraktivitäten, nämlich jene des Natur- und auch Kompetenzerlebens (s.u.) erfordern eine ausgeprägte Offenheit neuen Eindrücken gegenüber. Dies ist offenkundig und erklärt auch ein relativ geringeres Profil für den Klettersport innerhalb geschlossener Hallen. Da alle hier relevanten Aktivitäten eher durch ein unmittelbares Miteinander als durch ein Gegeneinander charakterisiert sind, verhält es sich mit dem Merkmal der Verträglichkeit ähnlich. Kletterer und auch Wanderer sind gemeinsam und sich gegenseitig unterstützend aktiv und benötigen eine harmonische, die eigenen Interessen zurückstellende Grundeinstellung. Dies trifft insbesondere auf diejenigen Sportler zu, die beabsichtigen, vorrangig das Abenteuer in ihren Klettertouren zu suchen.

Besondere Anforderungen stellen die Kletteraktivitäten an die Eigenschaft der Gewissenhaftigkeit. Personen, die ihre Vorbereitungen nicht diszipliniert treffen und sich als unzuverlässige Partner herausstellen, werden nicht nur den Spaß an diesem Sport verlieren, sondern sich auch großer Gefahr aussetzen. Auf Wanderer dagegen trifft diese Forderung im Hinblick auf deren Gewissenhaftigkeit in geringerem Maße zu.

Schließlich benötigen sowohl Indoor- als auch Outdoorkletterer eine mittlere Ausprägung an Aggressivität. Dies bezieht sich in erster Linie darauf, dass es unter Umständen notwendig erscheint, in angebrachtem Maße Hindernisse aggressiv zu überwinden und sich somit „gegen den Fels“ oder „gegen die Wand“ durchzusetzen. Gleichzeitig jedoch ist entscheidend, sich selbst kontrollieren zu können, so dass ein Mittelmaß dieser Eigenschaft angebracht ist. Annähernd unbedeutend stellen sich diesbezüglich die Anforderungen des Wanderns dar.

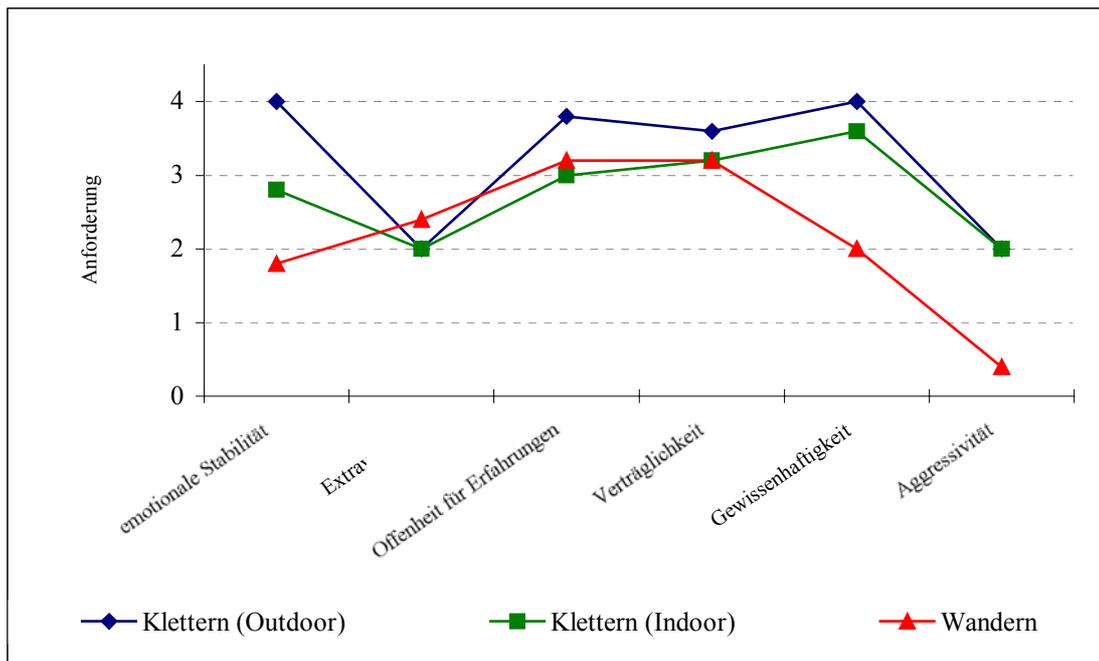


Abb. D.3.1: Anforderungen der Bergsportarten an Persönlichkeitsmerkmale

Folgende Ausführungen verdeutlichen die Profile der Bergsportarten im Hinblick auf deren Eignungsgrad zur Erfüllung der aufgeführten Zuwendungsmotive (vgl. Abb. D.3.2). Wie von Beier (2001, S. 336) empirisch gezeigt werden konnte, gehört das Gesundheitsmotiv in durchschnittlicher Ausprägung zu den Anreizen von Outdooraktivitäten. Dass Klettern im speziellen durchaus zur Gesundheitsförderung geeignet ist, ergibt sich aus den Ausführungen von Schmied und Schweinheim (1996, S. 28ff.). Outdoor-Klettern unterscheidet sich hierbei vom Indoor-Klettern dadurch, dass man zusätzlich einer natürlichen „frischen“ Umgebung ausgesetzt ist. Dagegen lässt sich beim Klettern an künstlichen Kletterwänden eine individuell abgestimmte Belastungsdosierung festlegen. Stets muss aber bedacht werden, dass mangelnde Beherrschung der wichtigen Techniken auch entsprechende gesundheitliche Gefahren mit sich bringen kann. Derartigen Gefährdungen sind Wanderer eher selten ausgesetzt, so dass die Eignung zur Gesundheitsförderung, -erhaltung und -wiederherstellung entsprechend hoch ist.

Wie anfangs bereits erwähnt, kann vor dem Hintergrund des sportlichen Kletterns vor allem der Wettbewerb zwischen mehreren Kletterern unter dem Zeitaspekt und auch der Schwierigkeitsgrad als jeweils objektive Norm leistungsorientiert betrieben

werden. Weiterhin ist es für viele aktive Kletterer das vordergründige Ziel, Gipfel bzw. Zielpunkte unter den verschiedensten Bedingungen, Kletterwegen und Umständen zu bezwingen. Aus dieser Perspektive betrachtet, eignet sich in erster Linie das Outdoor-, aber in gewisser Weise auch das Indoor-Klettern zur Befriedigung des Leistungsmotivs. Dies trifft eher nicht auf das Wandern zu. Obwohl zwischen den genannten Aktivitäten fließende Übergänge bestehen und sich somit auch ein steigender subjektiver Leistungsanspruch entwickeln kann, wird Wandern als freizeitsportliche Beschäftigung als nicht geeignet zur Erfüllung eines Leistungsmotivs beurteilt.

Das Motiv der Verbesserung des Aussehens kann durch den Klettersport mittelmäßig erfüllt werden. Zwar zielen die Aktivitäten aufgrund der Aufgabenstruktur nicht ausdrücklich darauf ab, aber durch die Bandbreite der körperlich komplexen Anforderungen können sich derartige Effekte ergeben. Hingegen spielen derartige Bedürfnisse für Menschen, die sich dem Wandern widmen wohl eher keine Rolle. Allerdings ist diese Aktivität eher in der Lage, dem Grundstreben nach Anschluss gerecht zu werden, da Wanderungen grundsätzlich in Gruppen organisiert und durchgeführt werden. Mehrtägige Touren bringen Übernachtungen meist in naturbelassenen und abgelegenen Umgebungen und in dort ansässigen Hütten mit sich. Solche Hüttenerlebnisse in Gruppen fördern die Kontaktaufnahme und die Vertiefung von Freundschaften ungemein. Kletterer hingegen sind eher in kleineren Gruppen unter sich. Aber auch hier sind sowohl Hüttenaufenthalte bei den Outdoor-Kletterern als auch der gemeinsame Erfahrungsaustausch nicht selten. Für das Klettern innerhalb der Kletterhallen stehen oftmals geeignete Kommunikationsmöglichkeiten (Bar oder Cafe) zur Verfügung.

Betrachtet man die Bergsportarten in Bezug darauf, inwieweit sie das Entspannungs- und Ausgleichsmotiv erfüllen können, kann folgendes festgehalten werden. Eines der grundlegenden Eigenschaften des Wanderns ist es, die Funktion der Entspannung im Sinne des Abschaltens von alltäglichem Stress übernehmen zu können (vgl. Roschinsky & Schmidt, 2002, S. 41). Durch den weiteren hohen Anreiz des Naturerlebens sowohl für das Wandern als auch für das Klettern (Outdoor) sind damit gute Ausgangsvoraussetzungen geschaffen, um einen notwendigen Ausgleich zu schaffen. Jedoch erfordert Klettern hohe Konzentration und kann zudem in Abhän-

gigkeit von der jeweiligen Situation auch ausgesprochen riskant und somit stressverursachend sein. Entspannung im Sinne einer psychischen Erholung (vgl. Kap. 4.3) ist daher nur bedingt möglich.

Wie zu Beginn bereits erwähnt, wird dem Klettern in der Eigenschaft als ausgesprochene Naturaktivität auch jener Anreiz zugesprochen, welcher das Erleben eigener körperlicher Grenzen und Bewegungserfahrungen erfüllt. Dies orientiert sich an den Beschreibungen der hier relevanten Zuwendungsmotive zum Sport wie sie bereits erläutert wurden. Demnach erleben Kletterer und vor allem diejenigen, welche die natürliche Umwelt aufsuchen, aber auch Wanderer sehr intensiv ihren Körper, ihre Bewegungen, Reaktionen auf Beanspruchungen und ihre eigenen Leistungsgrenzen.

Die Komponenten der sogenannten Anreiztrias zur Risikosuche, wie sie von Rheinberg (1996, S. 112) beschrieben wird, können in besonderem Maße durch riskante und spannende Outdooraktivitäten wie dem Klettern erfüllt werden. Hierbei kommt es allerdings wesentlich darauf an, welche Intensitäts- und Schwierigkeitsgrade gewählt werden. Zumindest bei Extremkletterern konnte empirisch eine bedeutsame Risikobereitschaft gezeigt werden (Breivik, 1996). Etwas schwächer ausgeprägt ist dagegen die entsprechende Eignung des Indoor-Kletterns. Hingegen bestehen für das Wandern sowohl unwesentliche Risikoanreize als auch Bestrebungen, ästhetische Bewegungen zu vollziehen. Beide Klettervarianten, d.h. jene in der freien Natur als Outdoor- aber auch als Indoorsport, sind potenziell im mittleren Maße geeignet, das Motiv der Ästhetik zu erfüllen. Dies bezieht sich jedoch eher auf das harmonische und anmutig anzuschauende Verschmelzen mit dem Fels als auf die eigentliche Kletterbewegung.

Bezüglich des Motivs des Naturerlebens wird auf oben erläuterte Ausführungen verwiesen. Outdoor-Klettern und Wandern sind geprägt durch ein hohes Maß an Naturverbundenheit. Dies zeigt sich auch in den untersuchten Anreizstrukturen in ausgewählten Outdoor-Sportarten (vgl. Beier, 2001). Indoor-Klettern ist rein aus der Bewegungsperspektive und der Aufgabenlösung mit dem Klettern in freier Natur nahezu identisch. Die Imitation zu überwindender Felsen in Form von Kletterwänden vermittelt dem Indoor-Kletterer allerdings lediglich einen Hauch von Natur.

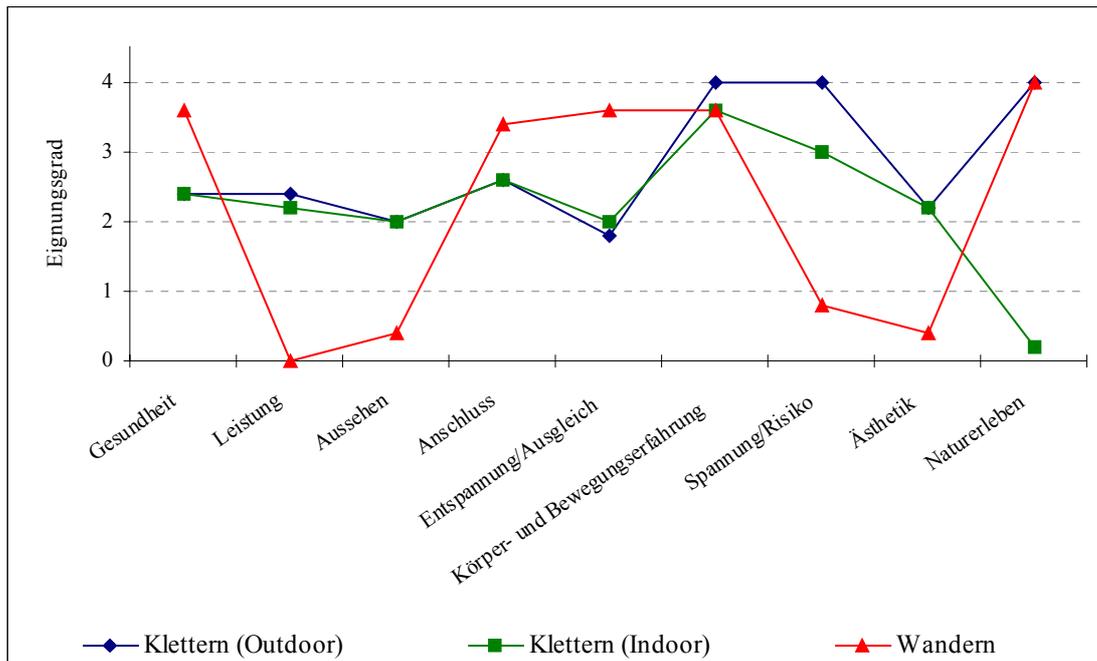


Abb. D.3.2: Eignung der Bergsportarten zur Erfüllung der Zuwendungsmotive

In Abb. D.3.3 werden die Bergsportarten in Bezug auf gesundheitliche Anforderungen dargestellt. Daraus ist erkennbar, dass Wandern eine Form der Betätigung ist, die grundsätzlich auch mit leichten bis schwereren gesundheitlichen Einschränkungen betrieben werden kann. Lediglich Behinderungen der Beine sollten nicht übermäßig ausgeprägt sein. Insgesamt zählt Wandern zu jenen Aktivitäten, die sogar im Rahmen des Koronarsports sehr beliebt ist (vgl. Lagerstrøm, Rösch & Wicharz, 1986, S. 236). Allerdings muss stets darauf geachtet werden, dass sich die Wahl der ökologischen Umgebung mit ihren spezifischen Schwierigkeiten nach der Leistungsfähigkeit der Wandergruppe richten muss. Maßgebend sind hierbei immer die schwächsten Gruppenteilnehmer.

Demgegenüber stellen sich die entsprechenden Profile für den Klettersport differenzierter dar. Obwohl Klettern als gesundheitsförderlich bezeichnet wird und als therapeutische Maßnahme durchaus zur Anwendung kommen kann (vgl. Jaeger, 1993), muss man doch bedenken, dass insgesamt hohe Anforderungen an den gesamten Organismus gestellt werden. Aus diesem Grund muss der Klettersport unbedingt bei gesundheitlichen Einschränkungen ärztlich überwacht und kontrolliert werden. Outdoor-Klettern wird als ungeeignet eingestuft, wenn Einschränkungen des Rü-

ckens vorliegen. Dagegen sind leichtere Rückenprobleme für das Indoor-Klettern aufgrund der doch etwas höher einzustufenden Sicherheit tolerierbar. Dieser Unterschied lässt sich durch den Umstand begründen, dass stets zur Ausrüstung zusätzliches Rucksackgepäck für Ersatzwäsche, Kletterwerkzeug u.a. notwendig ist. Des Weiteren können unkontrollierbare und plötzlich auftretende umweltbedingte Situationen wie Wetterumschwünge, kleinere Steinlawinen, unvorhersehbare Schwierigkeiten o.ä. dazu führen, das Klettervorhaben umplanen zu müssen. Einschränkungen des Rückens können mitunter zu lebensgefährlichen Situationen führen, wenn plötzlich auftretende Schwierigkeiten im falschen Moment entstehen. Beim Indoor-Klettern hingegen sind solche Situationen kontrollierbar und durch fachmännische Unterstützung auch für gesundheitlich eingeschränkte Personen geeignet.

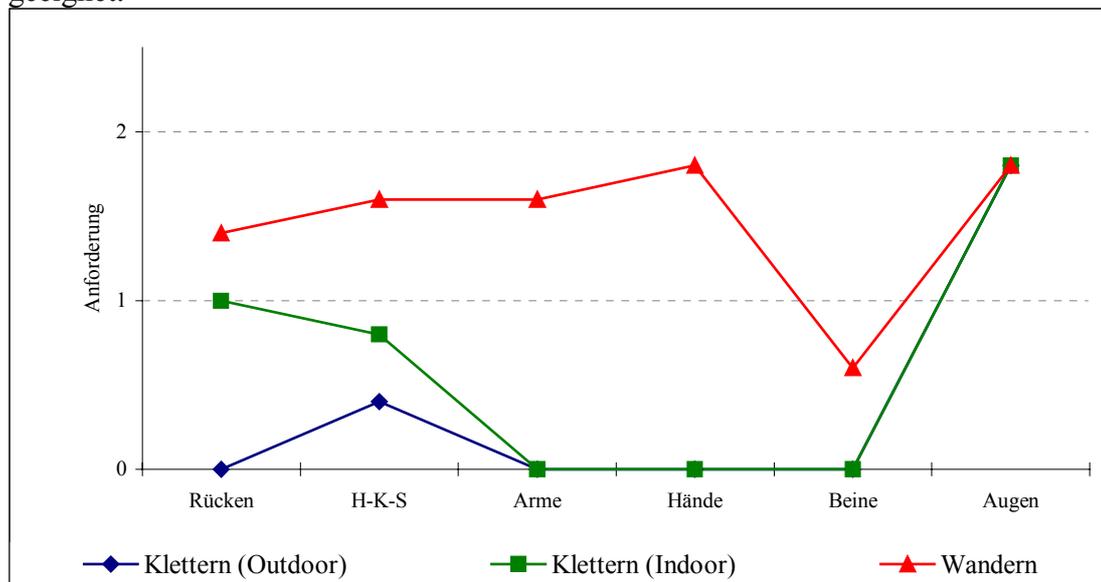


Abb. D.3.3: Profile der Bergsportarten hinsichtlich gesundheitlicher Anforderungen

Vor dem Hintergrund kardio-vaskulärer Einschränkungen kann Indoor-Klettern aufgrund gegebener Kontroll- und Überwachungsmöglichkeiten in eingeschränktem Maße auch von Herz-Kreislauf-Geschwächten betrieben werden. Unerwartete und unvorhersehbare Situationen in der freien Natur hingegen können zu schweren Störungen (z.B. kardiogener Schock als mögliche Folge eines zu langen Hängens im Seil) und Komplikationen führen, zumal schnelle Rettung bei Eintritt akuter Probleme

me nicht erwartet werden kann. In solchen Fällen müssen umgehend alpine Notsignale abgegeben werden.

Klettern insgesamt stellt hohe Anforderungen an die Arme, Hände und Beine. Auch nur geringe Beschwerden können dazu führen, dass Klettervorhaben abgebrochen werden müssen, da die notwendigen Kraftfähigkeiten der genannten Körperteile nicht eingesetzt werden können (vgl. Schmied & Schweinheim, 1996, S. 29ff.). Beim Wandern können durch das Bergabgehen starke Schmerzen in den Knien, beim Bergaufgehen in den Achillessehnen auftreten (vgl. Peterson & Renström, 1987, S. 391). Hingegen sind Sehschwächen recht unbedeutend, zumal Sehhilfen in Form von sportlichen Brillen oder Kontaktlinsen entsprechende Abhilfe schaffen.

D.3.2 Profile der Bergsportarten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen

Folgende Ausführungen dienen dazu, die Bergsportarten vor dem Hintergrund umweltbezogener Aspekte zu beurteilen. Demnach ist das Outdoor-Klettern naturgemäß uneingeschränkt als Aktivität in den Bergen zu bezeichnen (vgl. Abb. D.3.4). Je nach Route und Intention wird auch Wandern explizit in einer bergigen Umgebung realisiert. Hierbei bestehen ausgeprägte Variationsmöglichkeiten, da Wandern sowohl im flachen natürlichen Gelände bis hin zum Hochgebirgswandern betrieben werden kann. Im Rahmen dieser Arbeit wird von einem mittleren Index ausgegangen, da sich der freizeitorientierte Wanderer diesen Extremen zu Beginn seiner Aktivitäten eher nicht aussetzen wird. Indoor-Kletterwände können als Imitation der realen Felsen und Gebirge angesehen werden. Daher spiegelt sich dies wie aus der Abbildung zu entnehmen ist, wider.

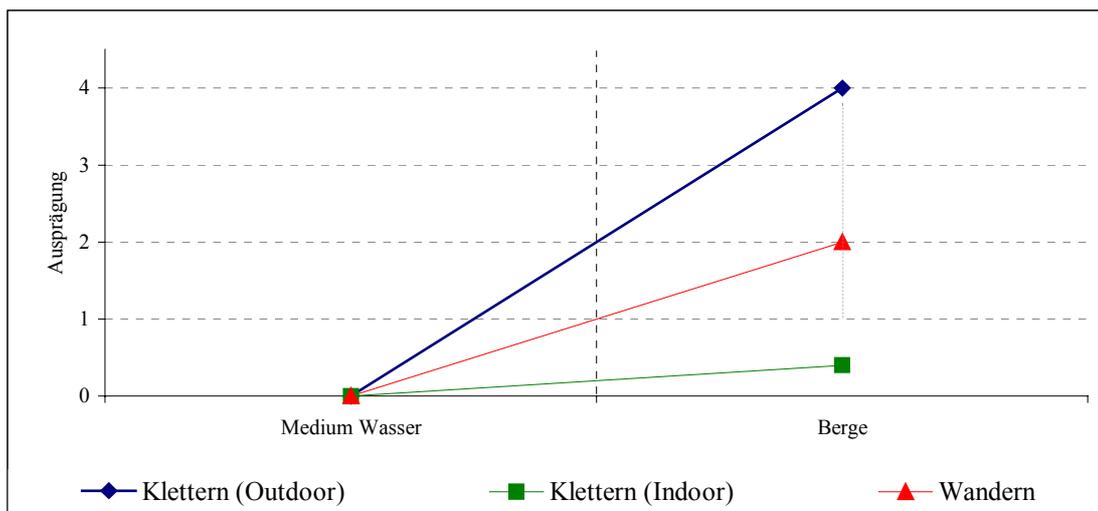


Abb. D.3.4: Ausprägung der Bergsportarten in Bezug auf ausgewählte ökologische Umweltbedingungen

Des Weiteren werden die bergsportspezifischen finanziellen Kosten sowie erforderliche Ausrüstungsgegenstände dargestellt (vgl. Abb. D.3.5). Für das Klettern im freien Gelände werden spezielle Kletterschuhe benötigt, die vor allen Dingen sehr gut passen müssen. Zusätzlich ist anzuraten, für den Abstieg zu Fuß oder auch für ungünstige Witterungsbedingungen festes Schuhwerk mit Profil (z.B. Wanderschuhe oder feste Sportschuhe) mitzunehmen. Außerdem wird ein klettergeeigneter Rucksack benötigt, ein spezieller Steinschlaghelm und das unverzichtbare „Kletterwerkzeug“ (unter anderem Gurtzeug, verschiedene Seile und Reepschnüre, Karabiner), eine Notfallapotheke und wetterfeste Kleidung. Diese Gegenstände sollten aus Sicherheitsgründen entweder neuwertig sein oder von vertrauenswürdigen fachkompetenten Personen ausgeliehen werden. Die dafür aufzubringenden Kosten betragen ca. € 400,-. Etwas kostengünstiger ist dagegen das Indoor-Klettern, da spezielle wetterbedingte Ausrüstungsgegenstände nicht erforderlich sind und die wichtigsten Kletterutensilien auch von den Betreibern der Kletterhallen verliehen werden. Trotz allem ist es ratsam, sich z.B. das Schuhwerk selbst anzuschaffen, so dass insgesamt Kosten von ca. € 250,- aufzubringen sind.

Um Wandern zu können müssen ebenfalls etwa € 400,- investiert werden. Diese finanziellen Aufwendungen sind notwendig, um sich geeignetes Wanderschuhwerk, wetterfeste Kleidung, einen Rucksack und evtl. Wanderstöcke anschaffen zu können (vgl. Roschinsky & Schmidt, 2002, S. 42).

Für das Outdoor-Klettern fallen des Weiteren monatliche Kosten von in etwa € 100,- an, da Seile und anderes Material wie beispielsweise Magnesia je nach individuellem Bedarf häufig zu ersetzen sind. Hingegen beziehen sich die laufenden Kosten für Indoor-Kletterer weniger auf ausleihbare Seile, sondern vielmehr auf die Nutzungsgebühren der Indooranlagen, und betragen je nach Übungshäufigkeit ca. € 80,-. Die monatlichen Ausgaben für die Aktivität Wandern werden hauptsächlich zur Instandhaltung der Ausrüstung benötigt und betragen je nach Häufigkeit und Intensität der Aktivitäten ca. € 25,-.

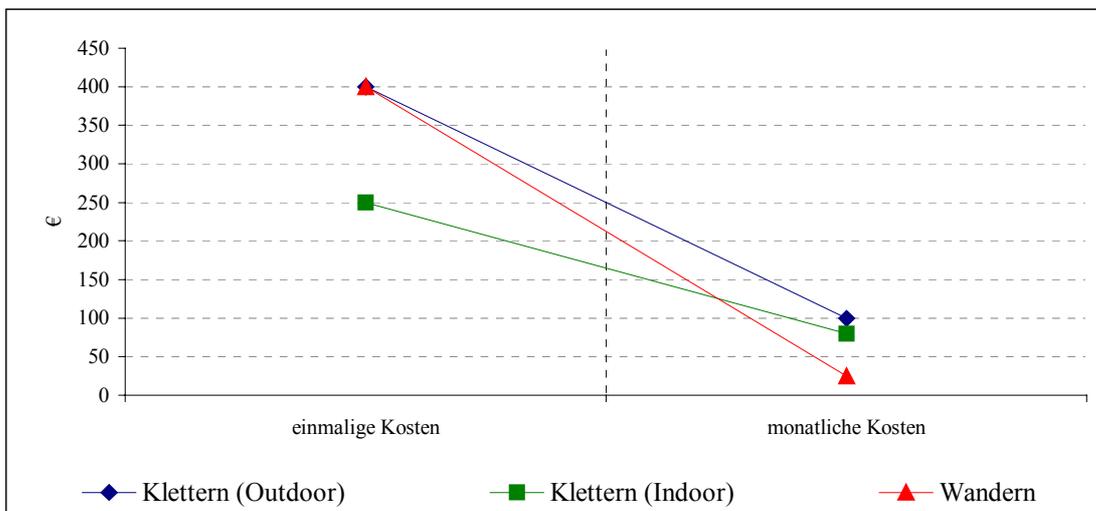


Abb. D.3.5: Finanzielle Kosten der Bergsportarten

Betrachtet man die Angaben, inwieweit Bekannte und Verwandte an den erläuterten Aktivitäten teilnehmen können, so ergibt sich folgendes Bild (vgl. Abb. D.3.6). Grundsätzlich sind alle Bergsportarten geeignet, gemeinsam mit Freunden und Familienangehörigen ausgeübt zu werden. Hierbei stellt sich Wandern allerdings als „am besten geeignet“ dar, weil es sich um eine optimale Freizeitbeschäftigung für die ganze Familie inklusive der älteren Angehörigen handelt. Klettersport dagegen ist aus verschiedenen zum Teil genannten Gründen nicht jedermanns Angelegenheit.

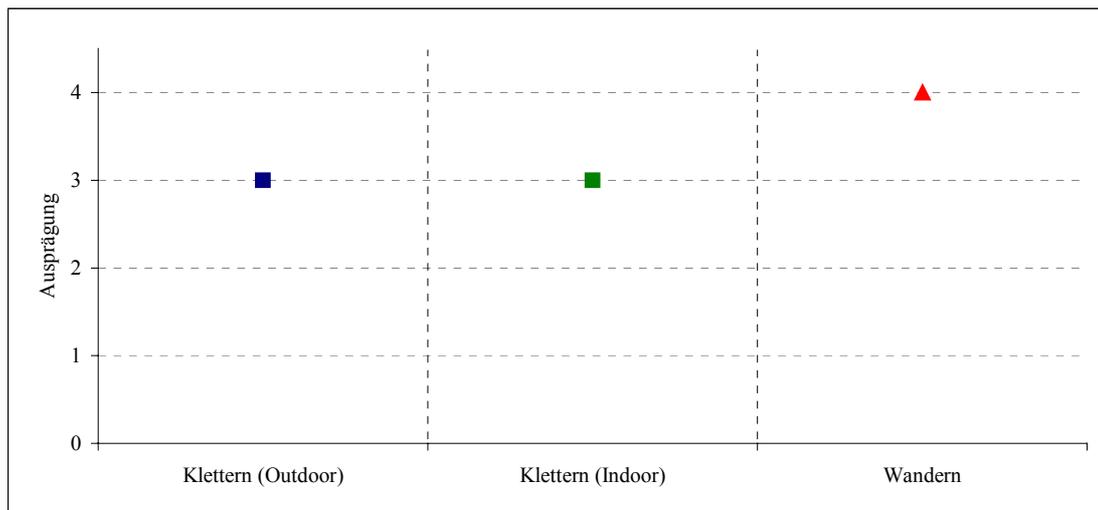


Abb. D.3.6: Beteiligungsmöglichkeit von Bekannten und Verwandten an den Bergsportarten

D.3.3 Profile der Bergsportarten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

Abb. D.3.7 stellt die Profile der genannten Bergsportarten hinsichtlich ausgewählter Aufgabenfaktoren dar. Wandern wird demnach ohne weitere Sportgeräte oder Hilfsmittel betrieben. In Abhängigkeit von der Intensität und der Strecke der Wanderungen sind außer den wanderspezifischen Ausrüstungsgegenständen zusätzliche Materialien wie Teleskopstöcke, Wanderkarte u.a. notwendig. Dagegen sind für das Klettern (sowohl In- als auch Outdoor) speziell für das Klettern konzipierte und oben bereits genannte Gegenstände wie Gurte, Seile, Karabiner u.a. unerlässlich.

Nicht ohne Grund wird Wandern als Lifetime-Sportart bezeichnet. Jeder, unabhängig von Alter und Geschlecht, kann grundsätzlich mit dem Wandern beginnen, ohne sich mit spezifischen Bewegungsformen oder Regeln auseinandersetzen zu müssen. Werden Wanderungen in Hochgebirgsregionen durchgeführt, bedarf es zusätzlich des Studiums der geplanten Wanderrouten z.B. mit Hilfe aktueller Wanderführer, der Regelungen anzusteuender Hütten und Kenntniserwerb über weitere Informationen wie beispielsweise des telefonischen Dienstes (vgl. Roschinsky & Schmidt, 2002, S. 42). Klettern allerdings muss unbedingt gelernt und beherrscht werden. Dies betrifft eine ausführliche Knotenkunde, Sicherungstechniken, Auf- und

Absteigetechniken und Kenntnisse über die Maßnahmen, die in Notlagen zur eigenen Sicherheit zu ergreifen sind.

Werden die sportlichen Aktivitäten daraufhin beurteilt, inwieweit unmittelbarer körperlicher Kontakt zwischen den einzelnen Teilnehmern zustande kommen kann, erhalten sowohl Klettern als auch Wandern für das entsprechende Profil einen Index=0,0.

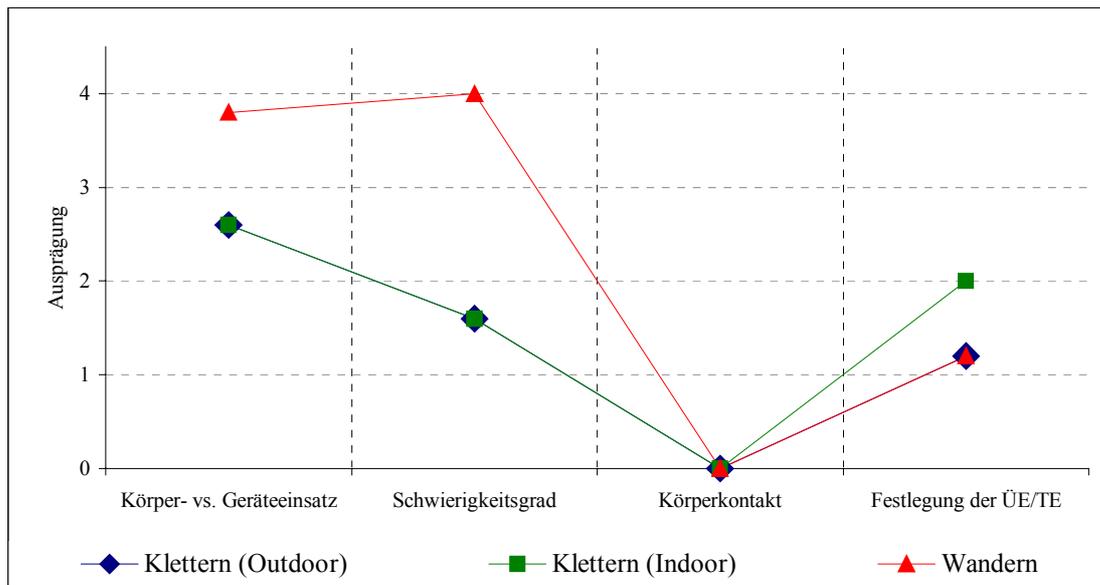


Abb. D.3.7: Profile der Bergsportarten in Bezug auf ausgewählte Faktoren aufgabenbezogener Handlungserfordernisse

Da alle Bergsportarten zu jenen Aktivitäten zählen, welche zusammen mit Partnern, Freunden und Bekannten realisiert werden, sind die Beteiligten von gemeinsam festgelegten Terminen abhängig. Zusätzlich geben Witterungsverhältnisse die Möglichkeiten vor, sportlich aktiv zu sein. In besonderem Maße müssen sich Indoor-Kletterer nach den Öffnungs- und Nutzungszeiten der Kletterhallen und den entsprechenden Frequentierungen durch andere Sportler richten. Dieser Umstand erschwert zum Teil eine individuelle zeitliche Planung.

Abb. D.3.8 zeigt den jeweiligen Zeitbedarf, welcher für die freizeitorientierten Aktivitäten notwendig sind. Demnach ist es durchaus ausreichend, einmal in der Woche eine kleine Wandertour einzuplanen und durchzuführen. Diese Tour nimmt mit sämtlichen Vor- und Nachbereitungsmaßnahmen jedoch ca. vier Stunden in Anspruch. Der gleiche Zeiteinsatz ist für das Outdoor-Klettern vorzusehen, da in Abhän-

gigkeit von der Entfernung zum Klettergebiet, den Schwierigkeitsgraden und der gesamten Klettertour großzügige Zeiten eingeräumt werden sollten.

Wie oft man diesen Sport pro Woche tatsächlich in freier Natur realisiert, hängt u.a. maßgeblich davon ab, inwieweit Trainings- und Übungseinheiten an künstlichen Kletterwänden durchgeführt werden. Diese sollten etwa zweimal wöchentlich für ca. zwei Stunden eingeplant werden, da mit steigender Sicherheit auch letztlich die Freude am Sport steigt.

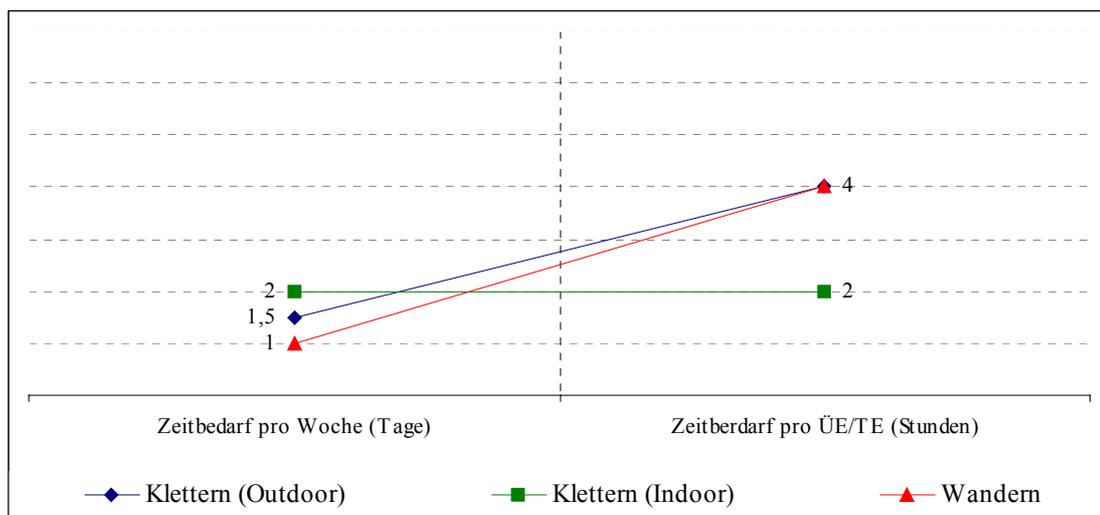


Abb. D.3.8: Zeitlicher Bedarf der Bergsportarten pro Woche (in Tagen) und pro Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) (in Stunden)

Schließlich werden die Anforderungen an die motorischen Hauptbeanspruchungsformen der Aktivitäten dargestellt (vgl. Abb. D.3.9). Da Wandertouren zum einen, wie oben beschrieben, in aller Regel mehrere Stunden andauern, zum anderen je nach geländebedingten Anforderungen in ihrer Intensität eher dem mittleren Belastungsbereich (ca. 50-70 % der maximalen Leistungsfähigkeit) zuzuordnen sind, wird vor allem die aerobe Ausdauer beansprucht. Für die Klettersportarten gelten diesbezüglich eher mittlere, vor allem aber kraftausdauerbetonte Anforderungen. Dies wird dadurch deutlich, dass die Komponente Kraft beim Klettern (aufgrund äußerer Einflüsse etwas ausgeprägter beim Outdoor-Klettern) phasenweise sehr stark in Anspruch genommen wird. Davon betroffen ist in erster Linie die Muskulatur der Unterarme, der Hände und der Finger, aber auch des gesamten Rumpfes und der Beine (vgl. Schmied & Schweinheim, 1996, S. 30ff.). Für alle Bergsportarten gelten eher

geringe Anforderungen hinsichtlich der Schnelligkeit. Kletterer müssen aber trotz allem in der Lage sein, sich schnell für „einen Griff“ zu entscheiden und diesen dann umzusetzen.

Werden die Profile der Bergsportarten im Hinblick auf die Beweglichkeitskomponente betrachtet, so kann festgehalten werden, dass Klettern generell hohe Anforderungen stellt. Dies ergibt sich aus den verschiedenen Klettertechniken, den Fuß- und Steigetechniken und natürlich deren Kombinationen. Dadurch ist auch der Anspruch an koordinative Fähigkeiten ableitbar, nämlich alle Körperteile gemäß der situativen Bedingungen erfolgreich koordinieren zu können. Für das Wandern gilt, dass speziell zum Zwecke des Gleichgewichts und der Reaktionsfähigkeit eine ausgewogene Koordination notwendig ist.

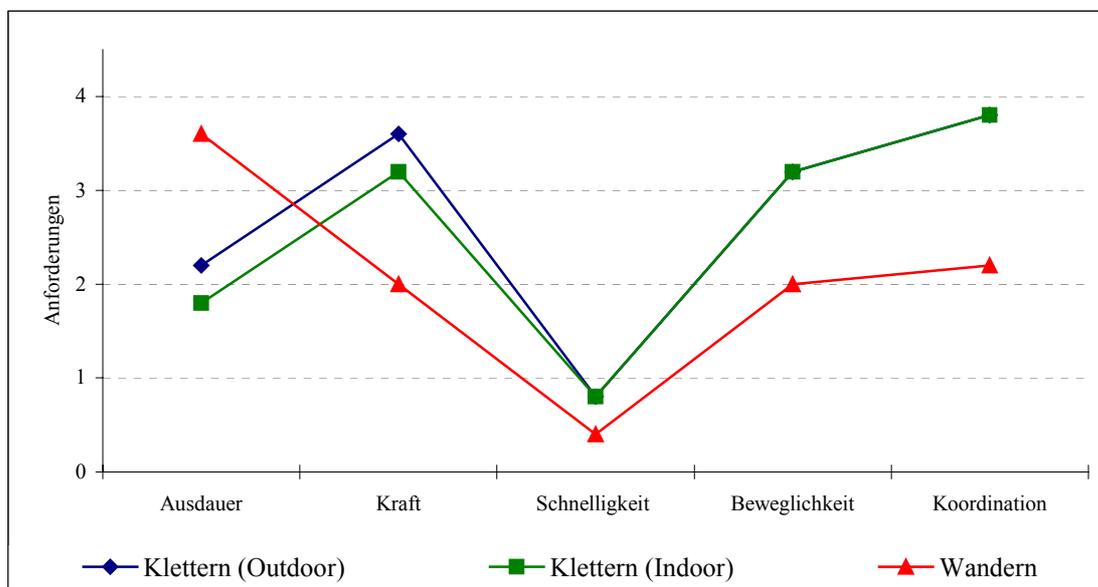


Abb. D.3.9: Anforderungsprofile der Bergsportarten an die motorischen Hauptbeanspruchungsformen

D.4 Fitnesssport

Bevor im weiteren Verlauf die Profile verschiedener sportlicher Aktivitäten dargestellt werden, müssen vorab zum Begriff der Fitness einige Anmerkungen Aufklärung schaffen. *Die* Fitness und infolgedessen *den* Fitnesssport gibt es nicht. Vielmehr ist der Begriff ähnlich wie der der Gesundheit (vgl. Kap. 4.3) komplex und bezieht sich unabhängig von der betrachtenden wissenschaftlichen Disziplin auf die physischen, psychischen und sozialen Ebenen, welche bereits im Rahmen des Systems der ganzheitlichen Handlungsorganisation (vgl. Hackfort, 2000, S. 11) angesprochen wurden (vgl. Kap. 4.1.2). Demnach ist jede Form sportlicher Betätigung geeignet, mehr oder weniger zur Fitness beizutragen, vorausgesetzt, man einigt sich auf eine allgemeine Definition, wie beispielsweise der von Kayser (1992a, S. 224), wonach Fitness die „...Lebenstauglichkeit des Menschen sowie dessen aktuelle Eignung für beabsichtigte Handlungen...“ bedeutet. Daraus ergibt sich im Hinblick auf die Realisierung eines „fitnessorientierten“ Sports die Notwendigkeit einer entsprechenden Zielsetzung. Sportliche Aktivität kann also dann als Fitnesssport bezeichnet werden, wenn damit grundsätzlich der Erhalt, die Herstellung oder auch die Verbesserung der allgemeinen Fitness gemäß der Definition angestrebt wird. Fitness ist jedoch mehr als nur Bewegung. Sie gehört zum Alltagsleben und zur Lebenseinstellung dazu, ist subjektiv und umfasst in einem Beziehungsgefüge die Faktoren Gesundheit, Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden, welche maßgeblich unter dem Einfluss von Sport und Ernährung stehen (vgl. Bös, 1987, S.8).

Geht man davon aus, dass sämtliche durch das hier entwickelte Verfahren dargestellten Sportarten aufgrund ihrer freizeitsportlichen Orientierung fitnessfördernde Auswirkungen haben, so können gleichwohl folgende sportlichen Betätigungsformen explizit unter der Sportartengruppe des Fitnesssports zusammengefasst werden. Dies hat verschiedene Gründe. Zum einen wird ihre eingebürgerte Realisierung stets mit den bereits genannten Begriffen wie Wohlbefinden, auch Wellness und Ernährung in Verbindung gebracht. Zum anderen werden ihre Ziele (meist) ausschließlich in der Verbesserung sportmotorischer Hauptbeanspruchungsformen wie z.B. Ausdauer oder Kraft ohne vorrangig funktionalen Bezug gesehen. Insofern kann man auch von quasi-sportlichen Betätigungen sprechen. Dies betrifft jedoch nicht den Kraftdreikampf

und das Inline Skating. Hierbei handelt es sich um Aktivitäten, die zielgerichtet entweder mittels Krafteinsatz die Lage eines festgelegten Gewichts oder die Lage des eigenen Körpers räumlich verändern. Allerdings folgen diese sportlichen Aktivitäten einem eindeutigen Fitnessgedanken und werden deshalb zur Gruppe der Fitnesssportarten gezählt. Des Weiteren muss ausdrücklich angemerkt werden, dass, wie oben bereits angedeutet, viele andere sportliche Betätigungen wie beispielsweise Jogging, Walking, Schwimmen, Aqua-Fitness, Spinning und viele mehr ebenfalls der hier genannten sehr heterogenen Sportartengruppe hinzugezählt werden könnten. Diese Tatsache unterstreicht einmal mehr die übergeordnete Stellung des Begriffes Fitness und dessen Sinnbedeutung.

Aerobic

Grundsätzlich müssten alle sportlichen Aktivitäten unter dem Begriff Aerobic zusammengefasst werden, die durch eine aerobe Energiebereitstellung charakterisiert sind und dementsprechend kardio-vaskuläre Trainingseffekte mit sich bringen (vgl. Hollmann, 1990, S. 88). Hinsichtlich aerober Trainingsarten gibt Shepard zunächst folgenden Hinweis:

There is considerable specificity in the response to aerobic training. The optimum tactic for endurance athletes is thus repeated practice of the disciplines in which they intend to compete.” (Shepard, 1994, S. 170)

Aerobic hat sich allerdings begrifflich als solches mittlerweile eingebürgert und ist eine spezielle Form sportlicher Betätigung geworden. Ihr fehlt jener funktionale Bezug, welcher durch das oben angeführte Zitat angesprochen wird. Während aerobes Training im eigentlichen Sinne darauf abzielt, motorische Ausdauerfähigkeiten¹ zu verbessern, um sich funktional und zielgerichtet positiv auf sportliche Leistungen auszuwirken, steht Aerobic als Sammelbezeichnung für sämtliche Bewegungsfor-

¹Ausdauerfähigkeit als Fähigkeit, eine bestimmte Leistung über einen möglichst langen Zeitraum aufrecht erhalten zu können, lässt sich auch als Ermüdungswiderstandsfähigkeit definieren (vgl. Hollmann & Hettinger, 1990, S. 303; Martin, Carl & Lehnertz, 1994, S. 173). Sie umfasst je nach qualitativer und quantitativer Arbeit pro Zeit und Umfang der beteiligten Muskulatur verschiedene Formen (lokal - allgemein, aerob - anaerob, statisch - dynamisch).

men, die allgemein aerob, aber auch anaerob mit dynamischer Arbeitsweise ausgeführt werden. Hierzu gehören viele verschiedene Varianten wie z.B. Power-Aerobic, Step-Aerobic, Low- und High-Impact-Aerobic usw., welche mittlerweile in allen kommerziell orientierten Sportzentren in Kursform angeboten werden. Begleitet wird Aerobic durch motivierende Musik, wobei in der Regel ein sogenannter Instruktor die jeweiligen Übungen in frontaler Formation zeigt und die Teilnehmer diese nachahmen.

Body Building

Body Building entstand ursprünglich in den dreißiger Jahren des 20. Jahrhunderts an der Westküste der USA, als junge Amerikaner den Körperkult für sich entdeckten und unter freiem Himmel ihre Muskelkraft unter Beweis zu stellen trachteten. Es zielt auch heute noch darauf ab, den Körper zu formen und ihn zu einer kraftvollen und muskulösen Erscheinung werden zu lassen. Hier liegt der Unterschied zu anderen kraftbetonten Bewegungsformen wie z.B. dem Kraftdreikampf (s.u.), in denen es während des Trainings ausschließlich um einen funktionalen Kraftzuwachs geht (vgl. Bloss, 1992, S. 33). Body Building kann aus zwei unterschiedlichen Perspektiven betrachtet werden. Zum einen wird dieser Sport ausschließlich aus den oben genannten Gründen der Veränderung des Körperbilds betrieben. Zum anderen ist diese Betätigungsform mit dem nachfolgend erläuterten Fitnessstraining eng verwandt, aber dennoch eher als gezieltes isoliertes Krafttraining zu beschreiben. In jedem Falle werden die angestrebten Effekte durch ein Training an speziellen Kraftmaschinen und durch Hanteltraining erzielt.

Fitnessstraining

Unter Beachtung der bisherigen Ausführungen zur Fitness und der maßgeblichen Beeinflussung durch Sport werden unter dem Begriff Fitnessstraining jene Übungsformen subsumiert, die einer nicht funktionsbezogenen Verbesserung der allgemeinen Ausdauer, der Kraft, der Beweglichkeit, der Koordination und der jeweiligen Mischformen dienen. Diese Aktivitäten werden in aller Regel durch kommerzielle Sportanbieter an speziellen Fitnessgeräten (Kräftigungsmaschinen, „Kardio-Geräte“

wie Stepper u.a.) angeboten und beanspruchen lediglich isoliert motorische Grundfähigkeiten, die von Starischka (1993, S. 45) als sogenannte Fitnessfacetten bezeichnet werden.

Inline Skating

Inline Skating kann als eine Mischung aus Schlittschuhlaufen und Rollschuhfahren betrachtet werden und zählt sowohl als reines Fortbewegungsmittel als auch aufgrund einer daraus resultierenden Fitness zu den Fitnesssportarten. Nachdem im Jahre 1970 Schlittschuhe mit Rollen statt mit Kufen erstmals in Erscheinung traten, entwickelten sich bis heute unzählige Varianten der Inline Skates mit unterschiedlichen Zielrichtungen. Die Inline Skates bestehen grundsätzlich aus vier, in Ausnahmefällen aus fünf hintereinanderliegenden Rollen. Je nach Typ ist einer der beiden Skates mit einer Bremsvorrichtung ausgestattet. Eine Fortbewegung mit den Inline Skates findet durch einen dem Schlittschuhschritt ähnlichen Bewegungsablauf statt (vgl. Grimm & Schmidt, 1999, S. 34ff.).

Kraftdreikampf

Der auch als Powerlifting bekannte Kraftdreikampf besteht aus den Disziplinen Bankdrücken, Kniebeuge und Kreuzheben. Die Ursprünge dieser Kraftsportart gehen auf inoffizielle Konkurrenzkämpfe in den Vereinsabteilungen und Kraftstudios zurück. Daraufhin wurde im Jahre 1973 in den USA der erste internationale Verband, die International Powerlifting Federation (IPF) gegründet. In der Praxis betreiben aufgrund der sich ähnelnden Bewegungsformen viele Kraftdreikämpfer das bereits erwähnte Body Building und umgekehrt. Die Ermittlung eines Gewinners erfolgt durch die Addition der jeweils in den drei Disziplinen erreichten Leistungen (in kg). Des Weiteren bewertet ein Schiedsrichter die korrekte Übungsausführung.

Tae Bo

Der Initiator des kampfspororientierten Fitnesstrainings Tae Bo heißt Billy Blanks. Seine Grundidee war es, Bewegungsabläufe des Taekwondo mit Musik zu kombinie-

ren und so eine neue Form des Fitnessstrainings zu schaffen. Bei der Bezeichnung steht *Tae* für Fuß- und Beintechniken und *Bo* für Armtechniken. Eine Fitnessstunde Tae Bo erinnert aber nicht nur an die Grundelemente des Taekwondo, sondern umfasst des Weiteren Bewegungen der Sportarten Boxen und Kickboxen (vgl. Sitte-Nadler, 2001, S. 6). Tae Bo wird ähnlich den anderen Fitnesssportarten wie beispielsweise Aerobic in Kursform angeboten. Ein Instruktor führt die Bewegungen frontal und kommentierend vor, während die Gruppe der Fitnesssportler diese entsprechend nachahmt.

D.4.1 Profile der Fitnesssportarten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen

Im folgenden werden die Anforderungsprofile an die Persönlichkeitsmerkmale jener sportlichen Aktivitäten dargestellt, die im Rahmen dieser Arbeit zur Rubrik der Fitnesssportarten gezählt werden (vgl. Abb. D.4.1). Demnach sind hinsichtlich der emotionalen Stabilität für das fitnessorientierte Gerätetraining und Tae Bo mittlere Anforderungen notwendig. Etwas stärker hingegen sollte dieses Merkmal bei Inline Skatern, Body Buildern und Kraftdreikämpfern ausgeprägt sein. Inline Skating wird in aller Regel auf öffentlichen Wegen und Straßen ausgeführt. Eine gewisse Selbstsicherheit und Ausgeglichenheit im Sinne einer psychisch stabilen Funktionslage ist daher allein aus Sicherheitsgründen angebracht.

Der Kraftdreikampf und die Bewegungspraxis des Body Buildings hingegen verlangt von der Person ein stärkeres Maß an innerer Stabilität, da Unsicherheiten und Selbstzweifel schnell zu gesundheitsgefährdenden Situationen führen können. Die Entscheidung, ein Gewicht innerhalb der erwähnten Disziplinen zu bewältigen, erfordert entschlossenes Handeln und darf bezüglich der Planabwicklung nicht gestört werden. Im Kontext mit dieser Art des Fitnesssports wird oftmals auch das sogenannte Münchhausen-Syndrom erwähnt (vgl. Rittner & Mrazek, 1986, S. 61; Mrazek & Rittner, 1986, S. 65). Dem zufolge wird den Sportarten als Resultat der Körperformung eine individuelle Möglichkeit zur Identitätsbildung und Persönlichkeitsfestigung zugesprochen. In Folge der Akzeptanz einer solchen Annahme müssten Menschen Body Building betreiben, um ihre eigene Identität zu entdecken. Unter Um-

ständen ist dies tatsächlich eine dominierende Erwartungshaltung, deren Effekt jedoch keineswegs als gesichert gilt (vgl. Kap. 4.2.1). Für Aerobic dagegen spielen stabile Eigenschaften eine vergleichsweise geringe Rolle, da die realisierte Kursform mit angeleiteten Übungen entsprechende Defizite aufzufangen vermag. Es ist daher durchaus möglich, die Choreographien des Aerobic alleine für sich umzusetzen und trotz Unsicherheit und Nervosität den vorgegebenen Rhythmus einzuhalten.

Um andere Menschen der in Gruppen realisierten Fitnesssportarten Aerobic und Tae Bo für sich persönlich zu akzeptieren, sollten zumindest in ausreichendem Maße extravertierte Eigenschaften vorhanden sein. Beobachtet man das Geschehen in Fitnessstudios, so fällt auf, dass auch das Fitnesstraining allgemein durch Gespräche zwischendurch, Kontaktsuche und Heiterkeit geprägt ist. Allerdings besteht durch eine hohe Selbstorganisation und Individualität auch jederzeit die Möglichkeit, sich zurückzuziehen und alleine zu trainieren. Ähnliches trifft auf den Kraftdreikampf zu, der grundsätzlich nicht alleine ausgeführt wird, da gegenseitige Hilfestellungen obligatorisch sind. Body Builder dagegen sind mehr mit sich selbst, ihren Übungen, Ernährungsplänen und ihrem Aussehen beschäftigt. Zwar unterstützen auch sie sich gegenseitig beim Training, nehmen aber oftmals gegenseitig eine distanzierte Haltung ein. Schließlich gilt Inline Skating häufig als gesellige Betätigung, da vielerorts regelrechte Scharen zusammen durch die Straßen fahren. Jedoch ist dies nicht zwingend erforderlich, um die Sportart ausüben zu können.

Fitnesssportler sind in aller Regel neuen Eindrücken gegenüber offen. Dies wird deutlich, wenn bedacht wird, dass nicht nur die Bewegung an sich, sondern auch das sportspezifische und meist innovative Ambiente einen großen Stellenwert einnimmt. Dagegen hält sich eine diesbezügliche Forderung für die Sportart Inline Skating eher die Waage. Dies betrifft einerseits das Festhalten an festgelegte und altbewährte Rituale wie z.B. Fahrtstrecken andererseits eine notwendige Offenheit gegenüber den naturbedingten Eindrücken.

Eine mehr oder weniger kooperative und rücksichtsvolle Eigenschaft wird für das Fitnesstraining erwartet. Oftmals werden Geräte durch mehrere Sportler genutzt, so dass eine ausgeprägte egoistische Eigenheit eher Missmut als Freude am Sport hervorruft. Allerdings dürfen besonders zu hoch frequentierten Zeiten auch eigene Interessen nicht zu sehr zurückgestellt werden, da ein Training sonst nicht möglich ist.

Für die Inline Skater trifft ähnliches zu. Einerseits ist ein hohes Maß an Rücksichtnahme im Verkehr mit anderen Skatern, Auto- und Fahrradfahrern und Fußgängern nötig, andererseits bedarf es in bestimmten Situationen auch eines angebrachten Durchsetzungsvermögens des eigenen Willens. Die Inszenierung des Aerobics in Form von Kursen erlaubt dagegen etwas eher den Einsatz für eigene Interessen. Aerobicstunden beginnen zu festgelegten Zeitpunkten. Diejenigen, die sich rechtzeitig einfinden, können ihren Platz in der Formation frei wählen. Für jene Sportler, denen sich aufgrund einer hohen Anzahl an Teilnehmern keine Auswahlmöglichkeiten mehr bieten, müssen sich mit übriggebliebenen Aerobicgeräten und Trainingsplätzen abfinden. Konkurrierende und kooperative Verhaltensweisen sollten hierbei ausgewogen sein, um nicht Missstimmungen untereinander hervorzurufen.

Gemäß den interindividuellen Umgangsformen unter den Body Buildern und Kraftdreikämpfern hingegen sind auf der einen Seite durchaus Grundeinstellungen ratsam, welche auf die Durchsetzung eigener Interessen gerichtet sind. Auf der anderen Seite sind diese Fitnesssportler in gewissem Maße in anstrengenden Trainingsphasen auf die Hilfestellung durch andere angewiesen. Jedoch entspricht diese Tatsache dem sportlichen Selbstverständnis, so dass die Anforderungen an die Verträglichkeit eher gering einzustufen sind. Für die Praxis der Tae Bo-Kurse gilt einerseits das gleiche Prinzip, wie es für Aerobic bereits dargestellt wurde, andererseits erfordern die kampfspororientierten Bewegungsabläufe eine innere Haltung, welche maßgeblich durch „Kampf“ geprägt ist.

In Bezug auf die Eigenschaft der Gewissenhaftigkeit bedarf es für alle Fitnesssportarten eine überdurchschnittliche Ausprägung. Besonders im Hinblick auf die Zielsetzung des Fitnessstrainings sollten Teilnehmer an Tae Bo- und Aerobic-Kursen oder an allgemeinen Fitnessstunden an diese Tätigkeit gewissenhaft herangehen, da sonst vorgegebene Choreographien nicht erlernt werden können und somit schnell der Spaß verloren geht. Die einzelnen Übungen erfordern Konzentration und Willensstärke, die durch eine nachlässige Eigenschaft nicht aufgebracht werden kann. Nichtsdestotrotz ist es aufgrund der Organisationsform und der Häufigkeit der angebotenen Kurse von Aerobic und Tae Bo auch durchaus möglich, sich auch einmal mit etwas weniger Engagement sportlich zu betätigen. Inline Skater hingegen sollten vor allem aus Sicherheitsgründen ihren Sport in einem dafür notwendigen Ausmaß

an Gewissenhaftigkeit betreiben. Nachlässigkeit wird rasch bestraft, wenn beispielsweise die Ausrüstung nicht korrekt angelegt wird, Verkehrsregeln nicht richtig beachtet werden oder gerade neu erlernte Techniken (z.B. das Bremsen) unkonzentriert ausgeführt werden. Für den Kraftdreikampf und für das Body Building ist dagegen eine stark ausgeprägte gewissenhafte Eigenschaft notwendig. Dies kann damit begründet werden, dass die Übungsausführungen mit schweren Gewichten sowohl aus gesundheitlichen Gründen als auch aus der Perspektive des Trainingsziels ein Höchstmaß an Konzentration und Genauigkeit in der Bewegungsausführung erfordern. Für Personen, die sich dem Body Building widmen, gelten zusätzlich strenge ernährungsbezogene Regeln, welche nur eingehalten werden können, wenn Gewissenhaftigkeit und Disziplin entsprechend ausgeprägt sind.

Betrachtet man das Merkmal der Aggressivität und dessen notwendige Ausprägung hinsichtlich der einzelnen Fitnesssportarten, so lassen sich sehr unterschiedliche Profile festhalten. Inline Skating erfordert demnach eine relativ geringe aggressive Eigenschaft. Die dynamischen „weichen“ Bewegungen des Skatens und die notwendige Rücksichtnahme erfordern eine vorrangig friedfertige Persönlichkeit. Ähnlich verhält es sich mit Aerobic. Dagegen lässt Fitnessstraining an den verschiedenen Fitnessgeräten zur Verbesserung der konditionellen Eigenschaften eine tendenziell aggressivere Eigenschaft durchaus zu. Hier können unter Umständen aggressive Gedanken und Fantasien zwar nicht kathartisch, aber dennoch trainingsunterstützend wirken. Da Tae Bo aus Grundelementen des Kampfsportes besteht, ist hierfür eine stärker ausgeprägte Aggressivität sicherlich nicht abträglich. Zumindest besteht die Möglichkeit, als aggressiv zu bezeichnende Gedanken freien Lauf zu lassen. Dies trifft in noch stärkerem Ausmaß für Body Building und den Kraftdreikampf zu. Hinzuzählen sind einerseits die sich sehr ähnelnden rauen Umgangsformen untereinander innerhalb der beiden letztgenannten sportlichen Aktivitäten. Andererseits ist es der Sinn dieses Sports, mit Muskelkraft große Widerstände zu überwinden. Die leblosen aber schweren Gegenstände können schnell zu einem unbedingt zu besiegenden und zu dominierenden Gegner werden.

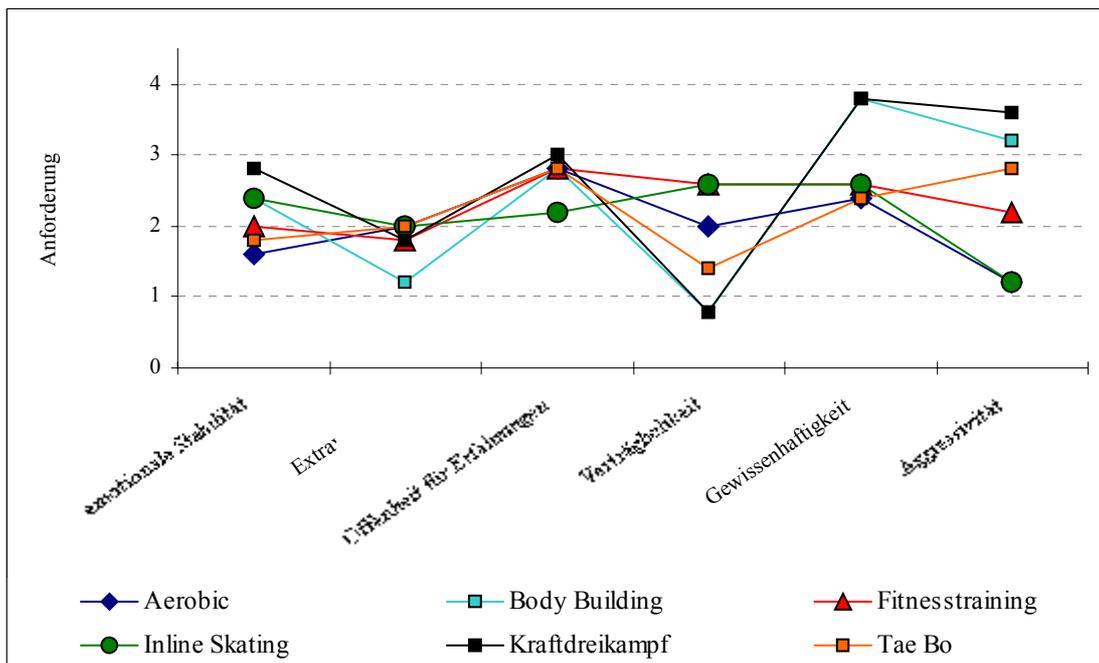


Abb. D.4.1: Anforderungen der Fitnesssportarten an Persönlichkeitsmerkmale

Inwieweit die Fitnesssportarten geeignet sind, die Zuwendungsmotive zu erfüllen, verdeutlicht Abb. D.4.2. In empirischen Untersuchungen (vgl. Zarotis, 1999; Samsel, 1999, S. 58) zum Fitnesssport wurde der Motivkomplex Fitness und Gesundheit als das bedeutendste herausgestellt. Dies betrifft wohl vorrangig die Aktivitäten Aerobic, Tae Bo, Inline Skating und das allgemeine Fitnessstraining. Wie oben bereits erläutert, subsumiert diese Form körperlichen Trainings je nach individueller Schwerpunktsetzung alle gesundheitsfördernden Belastungsformen (vgl. Abb. D.4.9). Jedoch muss bezüglich dem Inline Skating erwähnt werden, dass gerade Neuanfänger einem hohen Verletzungsrisiko, insbesondere der oberen Extremitäten ausgesetzt sind (vgl. Largiadèr, Nufer, Hotz & Käch, 1998, S. 120). Body Building und besonders Kraftdreikampf hingegen erfüllen lediglich bei außerordentlich gewissenhafter Trainingsplanung und -durchführung einen mittleren Gesundheitsanspruch. Das Üben mit sehr schweren Gewichten gilt dauerhaft als nicht gesundheitsförderlich. Dies ist aber durchaus von der individuellen Körperkonstitution und der Trainingsintensität und -dauer abhängig.

Dagegen eignen sich die soeben genannten Aktivitäten in besonderer Weise dazu, dem Motiv der Leistungsorientierung gerecht werden zu können. Das Ziel des Kraft-

dreikampfes besteht darin, in drei Disziplinen möglichst schwere Gewichte zu bewältigen und sich auf dieser Grundlage mit anderen Athleten zu messen. Im Body Building dagegen sind die leistungsbezogenen Bezugsnormen nicht überwundene Gewichte, sondern subjektiv zu bewertende Körpererscheinungen und deren muskuläre Ausprägung. Die Praxis des Trainings ähnelt jedoch sehr dem des schwerathletischen Kraftdreikampfes, da die Akteure ihre eigenen Gewichtsleistungen und Muskelentwicklungen ständig mit denen anderer vergleichen. Für Aerobic, Tae Bo, Fitnesstraining und auch Inline Skating gilt eine jeweils mittlere Eignung zur Erfüllung des Leistungsmotivs. Einerseits existieren keine standardisierten und vergleichbaren Gütemaßstäbe für einen Leistungsvergleich. Für Inline Skating gilt die Ausnahme, dass festgelegte Strecken und die dafür benötigte Zeit als Leistungskriterium herangezogen werden. Dies ist allerdings in der Praxis nicht die Regel. Andererseits animieren die genannten Fitnessaktivitäten durchaus dazu, sich mit sich selbst und anderen nach subjektiv bestimmten Kriterien zu vergleichen.

Viele Menschen betreiben Fitnesssport, um ihr Aussehen zu verbessern. So geben 49,9 % der Befragten in einer Studie an, durch Fitnesstraining ihr Körpergewicht reduzieren und somit ihre optische Erscheinung verändern zu wollen (vgl. Zarotis, 1999, S. 96). Betrachtet man alle Fitnessaktivitäten unter diesem Gesichtspunkt, lässt sich festhalten, dass der Kraftdreikampf sich von den anderen Sportarten unterscheidet. Obwohl die Akteure häufig zusätzlich Body Building betreiben, sind doch deren Beweggründe eher nicht darauf ausgerichtet, das körperliche Erscheinungsbild zu verbessern. Dagegen sind Veränderungen hin zu einer athletischen und muskulösen Erscheinung genau jene Aspekte, welche Body Building charakterisieren. Dies trifft auch auf das Fitnesstraining zu, wenngleich hierbei weniger der reine Muskelaufbau als vielmehr die athletische und gezielte Formung des Körpers in den Vordergrund gestellt werden kann.

Sowohl Aerobic und Tae Bo als auch zum Teil das Inline Skating sind ebenfalls geeignet, dem Motiv zur Verbesserung des Aussehens zu entsprechen. Muskelformung und Fettverbrennung (vgl. Dienersberger, 2002, S. 6; u.a.) sind die Begriffe, die mit dem Fitnesssport insgesamt in Verbindung gebracht werden und als die hauptsächliche Intention vieler Fitnesssportler betrachtet werden kann.

Fitnesssport ist sowohl für diejenigen Personen geeignet, die durch ihre Aktivität implizit den Kontakt zu anderen suchen als auch für jene, die es vorziehen, alleine aktiv zu sein. Fitnessstudios können demnach als soziale Zentren bezeichnet werden, die sowohl Interaktion als auch Zurückgezogenheit und Individualität zulassen. Dies bezieht sich vor allem auf die Form der Inszenierung der Aktivitäten und die oft als einheitlich zu bezeichnenden Antriebe. Aerobic- und Tae Bo-Kurse, aber auch die übrigen Fitnessgeräte bringen gleichgesinnte Menschen zusammen und bieten bei Bedarf dementsprechende Kommunikationsmöglichkeiten. Obwohl die gleichen Ausgangsbedingungen auch für Body Building und den Kraftdreikampf bestehen, stellt sich die spezifische „Szene“ doch etwas mehr auf das einzelne Individuum bezogen dar. Betrachtet man die Sportart Inline Skating, so kann festgehalten werden, dass sie sich einerseits dazu eignet, durch gemeinsame Touren in Kontakt mit anderen Skatern zu treten, andererseits durchaus alleine betrieben werden kann.

Unter den meistgenannten Motiven zum Fitnesssport wird das des Ausgleichs und der Entspannung genannt (vgl. Zarotis, 1999, S. 96). Dies trifft weniger auf Body Building und den Kraftdreikampf zu, da hier andere bereits erläuterte Bestrebungen vorherrschen und Entspannung im Sinne psychischer Erholung kaum erreicht werden kann. Die Aktivitäten Inline Skating, Aerobic, Tae Bo und das allgemeine Fitness-training dagegen sind mit einer durchschnittlichen Ausprägung geeignet, nicht nur durch die eigentliche Aktivität, sondern auch durch deren Art der Realisierung und der spezifischen Atmosphäre, dem Ausgleich und der Entspannung dienlich zu sein.

Körpererfahrungen in Form von Reaktionen des eigenen Körpers auf spezifische Belastungsreize können insbesondere durch Body Building aber auch durch Kraftdreikampf erlebt werden. Die außerordentlich kraftbetonten Sportarten fordern dieses Bedürfnis geradezu heraus, da die physischen Anpassungserscheinungen nicht nur erlebbar, sondern auch optisch sichtbar sind. Auf eine andere Art und Weise, aber dennoch relativ stark ausgeprägt ist die Eignung zur Erfüllung des genannten Motivs durch Aerobic, Tae Bo und Inline Skating. Durch die teilweise hohen körperlichen und vor allem instruierten Anforderungen in Aerobic- und Tae Bo-Kursen (vgl. Abb. D.4.9), aber auch durch ein steigendes Körperbewusstsein lernen diese Sportler sich selbst und ihre Reaktionen auf Belastungen kennen. Inline Skater erleben sich zudem durch die körperfremde Fortbewegungsmethode in der Natur. Das reine Fitnessstrai-

ning hingegen, wie es zu Beginn dieses Kapitels beschrieben wurde, unterliegt individuellen Maßstäben, da Menschen ihr Fitnessstudio besuchen und nach eigenen Bedürfnissen ohne permanente Anleitung trainieren.

Hinsichtlich des Motivs, durch sportliche Betätigung Risiko und Spannung zu erleben, eignen sich die meisten Fitnesssportarten nicht. Sämtliche Bewegungsformen können als ungefährlich bezeichnet werden, da es keine unvorhersehbaren oder gar bedrohlichen Situationen gibt. Ein gewisses unkontrollierbares Risiko birgt allerdings der Kraftdreikampf, da das Erreichen der individuellen Leistungsgrenze unter Umständen mit körperlicher Versehrtheit einhergehen kann. Die Bewegungsform des Inline Skating dagegen birgt im Vergleich zu den übrigen Fitnesssportarten ein wesentlich höheres Spannungs- und Risikomoment, ist jedoch im Vergleich zu anderen Aktivitäten wie beispielsweise Klettern (vgl. Anhang D.3) eher als „sicher“ zu bezeichnen.

Werden die fitnesssportlichen Aktivitäten unter dem Aspekt des Ästhetikmotivs betrachtet, kann folgendes festgehalten werden. Der rein kraftorientierte Kraftdreikampf zielt in seiner Ausführung nicht darauf ab, ästhetischen Ansprüchen zu genügen. Jedoch ist er durch Anmut, weniger aufgrund der Bewegung, sondern eher aus Gründen der zu bewundernden menschlichen Leistungen geprägt. Body Builder dagegen haben hohe Ansprüche an ihre Körpererscheinung und trainieren ihr Aussehen gezielt, um sich bei Wettbewerben unter Zuhilfenahme verschiedener Mittel (z.B. durch Körperöle) zur Verbesserung dieser Erscheinung von anderen Mitstreitern abzuheben. Ästhetik, verstanden als künstlerische und harmonische Bewegung (vgl. Kap. 4.3), hat zunächst wenig mit dem Anspruch an ein ästhetisches Selbstbild zu tun, spielt aber in den Wettkampfküren während der „Körperpräsentation“ eine große Rolle. Jedoch unterscheiden sich unter ästhetischen Gesichtspunkten Trainings- und Wettkampfform stark voneinander. Tae Bo, Aerobic und auch das Inline Skaten sind dagegen eher durch fließende und als harmonisch zu bezeichnende Bewegungsabläufe geprägt, welche zum Teil durch rhythmische Musik begleitet werden.

Da außer dem Inline Skating alle hier unter dem Fitnesssport verstandenen Aktivitäten innerhalb geschlossener Räume praktiziert werden, ergeben sich dementsprechend keine Möglichkeiten, das Motiv des Naturerlebens zu erfüllen.

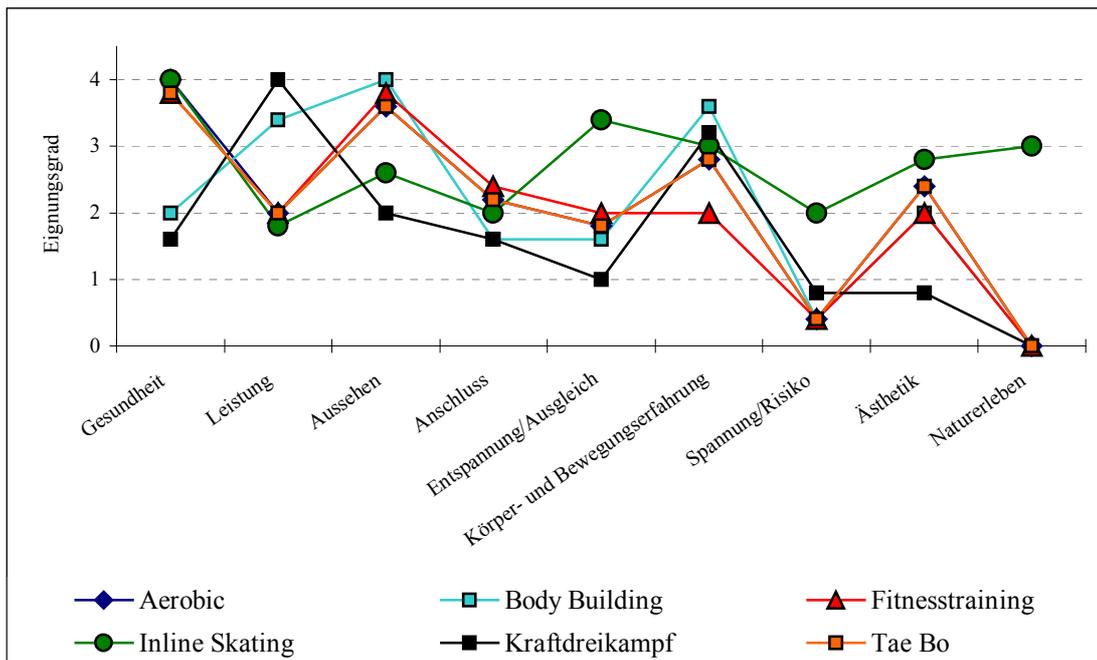


Abb. D.4.2: Eignung der Fitnesssportarten zur Erfüllung der Zuwendungsmotive

Werden die Sportarten unter gesundheitlichen Aspekten betrachtet, so ergeben sich die in Abb. D.4.3 dargestellten Profile. Das Ausüben des Kraftdreikampfes und des Body Building ist aufgrund der hohen Belastungen auf den aktiven und passiven Bewegungsapparat nur möglich, wenn keine körperlichen Einschränkungen vorhanden sind. Problematisch sind diese Aktivitäten auch bei Koronarschwächen, weil durch die damit verbundene Pressdruckatmung der intrathorakale Druck ansteigt und es zu einem Abfall der Herzdurchblutung und einer Reduktion des Herzminutenvolumens kommt (vgl. Weineck, 1994, S. 694). Dagegen können aufgrund der jeweiligen Belastungsprofile beim Inline Skating und Tae Bo geringfügige Einschränkungen des Rückens toleriert werden.

Die Aktivitäten Aerobic und Fitnessstraining sind durch die Dosierbarkeit der Belastung geeignet, auch mit funktionellen Einschränkungen des Rückens betrieben zu werden. Betrachtet man die Belastungsprofile der Sportarten, ergibt sich für Tae Bo, Aerobic und Inline Skating vorrangig eine Beanspruchung der allgemeinen aeroben Ausdauerfähigkeit (s.u.). Unter derartigen Bedingungen können sie durchaus auch bei mittleren Herz-Kreislauf-Schwächen betrieben werden. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass der Kreislauf nicht durch anaerobe Belastungsspitzen überlastet wird,

wie dies etwa bei sogenannten „High-Impact“- oder „Power“-Übungen der Fall ist. Fitnessstraining, wie es hier definiert ist, kann je nach Schwerpunktsetzung darauf abzielen, den Körper zu kräftigen, aber auch die Ausdauer, die Beweglichkeit und die Koordination zu verbessern. Die Zielsetzung des Trainings sollte gesundheitliche Einschränkungen grundsätzlich berücksichtigen. In aller Regel ist ein „gemischtes“ Fitnessstraining möglich, wenn keine allzu schweren Herz-Kreislauf-Schwächen vorliegen. Da die unterschiedlichsten Übungen aufgrund der Vielzahl an vorhandenen Fitnessgeräten für alle Körperbereiche und Extremitäten möglich sind, werden auch die tolerierbaren Einschränkungen der Arme, Hände und Beine als insgesamt mittel bewertet. Tae Bo hingegen besteht, anders als Aerobic, aus Übungen wie Ellenbogenschläge und Blocktechniken (vgl. Dienersberger, 2002, S. 8ff.), die sich durch den Einsatz der Arme charakterisieren lassen. Für das Inline Skating ist eine mittlere Funktionalität der Arme entscheidend, da sie der Balance dienen und bei Stürzen durch rechtzeitiges Abstützen schwere Verletzungen verhindern können (vgl. Grimm & Schmidt, 1999, S. 36).

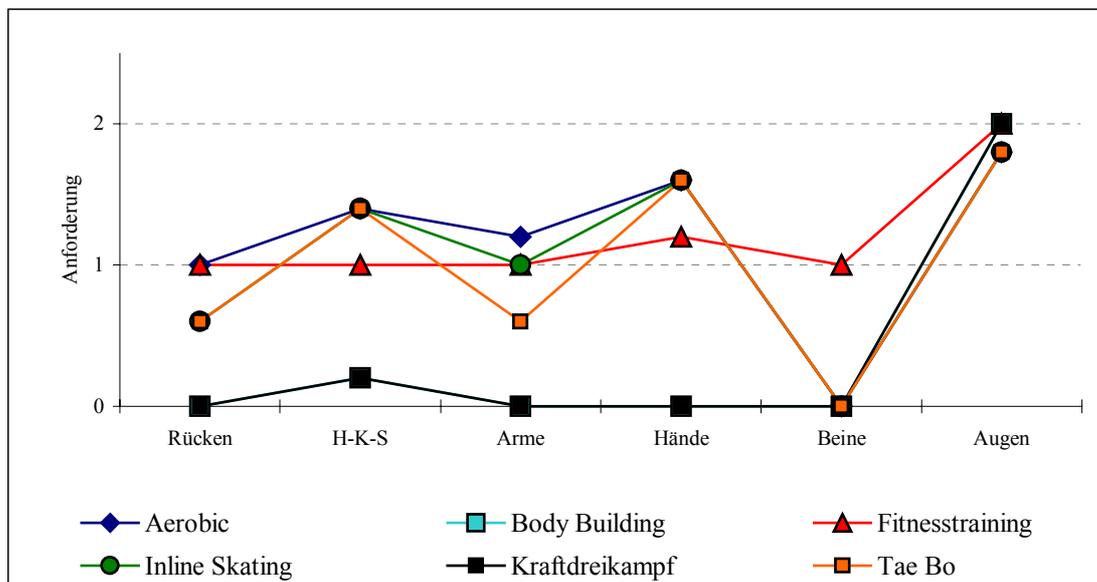


Abb. D.4.3: Profile der Fitnesssportarten hinsichtlich gesundheitlicher Anforderungen

Da es bei den Sportarten Inline Skating und Tae Bo nicht, wie etwa bei Body Building, dem Kraftdreikampf und zum Teil dem Fitnessstraining, darauf ankommt, Gewichte oder andere Sportgeräte mit den Händen zu halten, können diesbezüglich

Bewegungseinschränkungen hingenommen werden. Allerdings verhindern Einschränkungen der Beine das Ausüben der Aktivitäten Tae Bo und Aerobic und Inline Skating. Sehschwächen hingegen können bei allen genannten Sportarten durch entsprechende Sehhilfen wie Brillen oder auch Kontaktlinsen ausgeglichen werden.

D.4.2 Profile der Fitnesssportarten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen

Die folgenden Erläuterungen dienen dazu, die Fitnesssportarten im Zusammenhang mit ihren Umweltbedingungen darzustellen. Hinsichtlich der ökologischen Umgebung kann zunächst für alle Aktivitäten festgehalten werden, dass sie sowohl mit dem Medium Wasser als auch mit spezifischen Berglandschaften nicht in Verbindung zu bringen sind (vgl. Abb. D.4.4).

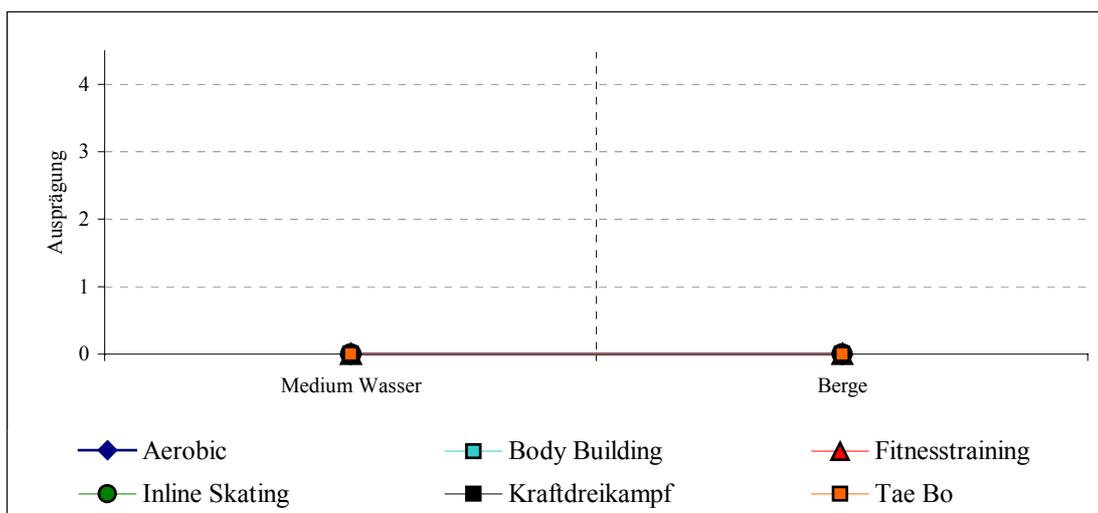


Abb. D.4.4: Ausprägung der Fitnesssportarten in Bezug auf ausgewählte ökologische Umweltbedingungen

Aus untenstehender Abbildung gehen die jeweiligen Kosten der Fitnesssportarten hervor. Demnach sind einmalige finanzielle Aufwendungen von € 100,- notwendig, um mit Aerobic, dem Kraftdreikampf, Body Building, dem Fitnesstraining und Tae Bo beginnen zu können. Diese Kosten müssen aufgebracht werden, um sich die entsprechende Sportbekleidung (T-Shirt und Sporthose) anzuschaffen. Für den Kraftdreikampf und für Body Building ist es ratsam, knöchelhohe Sportschuhe zu tragen

und einen Gewichthebergürtel zur Stütze des Rumpfes zu verwenden. Des Weiteren haben sich spezielle Trainingshandschuhe bewährt. Obligatorisch ist aus hygienischen Gründen auch ein kleines Handtuch, welches stets als Unterlage dienen sollte. Für Aerobic, Tae Bo und dem Fitnesstraining werden ebenfalls (Hallen-)Sportschuhe benötigt. Die einmaligen finanziellen Aufwendungen für Inline Skating belaufen sich auf ca. € 200,-, können je nach Qualität der Inline Skates aber auch weitaus höher sein. In jedem Fall sollte darauf geachtet werden, dass die Rollen den ABEC-Normen (vgl. auch Anhang D.1) zur Laufgenauigkeit entsprechen und sich optimal den Füßen anpassen. Nach Grimm und Schmidt (1999, S. 13ff.) existieren für die verschiedenen Skatingarten (Funskaten, Fitnessskaten, Speedskaten, Stuntskaten und für Kinder Juniorskaten) auch unterschiedliche Skatingschuhe, deren Konstruktionen den jeweiligen Anforderungen entsprechen. Des Weiteren wird eine spezielle Schutzausrüstung bestehend aus Handgelenksschützern (Wrist Guards), Knieschützern (Knee Pads) und Ellenbogenschützern (Elbow Pads) empfohlen. Anfängern sollten zusätzlich einen Helm tragen.

Die laufenden Kosten betragen für das Inline Skating monatlich ca. € 10,-. Dieser Betrag ist notwendig, um die Inline Skates instand zu halten. Für den Kraftdreikampf sind ca. € 25,- monatlich aufzubringen. Obwohl diese Sportart in aller Regel von Personen betrieben wird, die sich ursprünglich auch dem Body Building widmen oder gewidmet haben, ist der Kraftdreikampf doch eher ein Vereinssport mit wesentlich geringeren Beiträgen als dies bei kommerziellen Sportanbietern der Fall ist. Dementsprechend belaufen sich die monatlichen Kosten für die meistens in Sportstudios realisierten Aktivitäten wie Aerobic, Tae Bo, Fitnesstraining und Body Building auf ca. € 50,-. Dieser hauptsächlich aus Mitgliedsbeiträgen bestehende Aufwand variiert jedoch je nach Anbieter. Oftmals werden diese Trainingsformen mittlerweile auch von speziellen Abteilungen der Vereine mit dementsprechend geringeren Beiträgen angeboten.

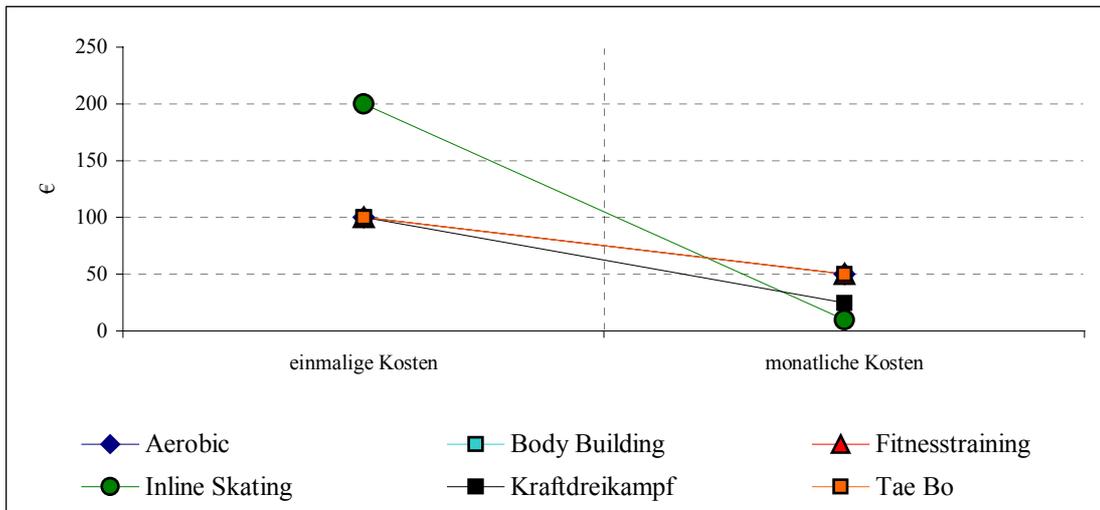


Abb. D.4.5: Finanzielle Kosten der Fitnesssportarten

Hinsichtlich der Beteiligungsmöglichkeiten von Freunden und Verwandten ergeben sich folgende Profile (vgl. Abb. D.4.6). Die Art der Realisierung von Aerobic und Tae Bo in offener Kursform, das heißt, ohne vorherige verbindliche Anmeldung, bietet diesbezüglich sehr gute Möglichkeiten. Auch Inline Skating wird als eine Fitnessaktivität betrachtet, bei der nahestehende Personen ohne Einschränkungen mitmachen können. Fitnessstraining und Body Building bietet Angehörigen und Freunden ebenfalls die Möglichkeit der Teilnahme. Da aber immer nur eine Person an dem jeweiligen Gerät trainieren kann, ist eine begrenzte Anzahl der Teilnehmer auf maximal zwei bis drei sinnvoll. Kraftdreikampf schließlich ist, betrachtet man die Form des Trainings, lediglich in mittlerem Maße für eine Beteiligung nahestehender Personen geeignet, da die Athleten in aller Regel gemeinsam mit „Gleichgesinnten“ trainieren.

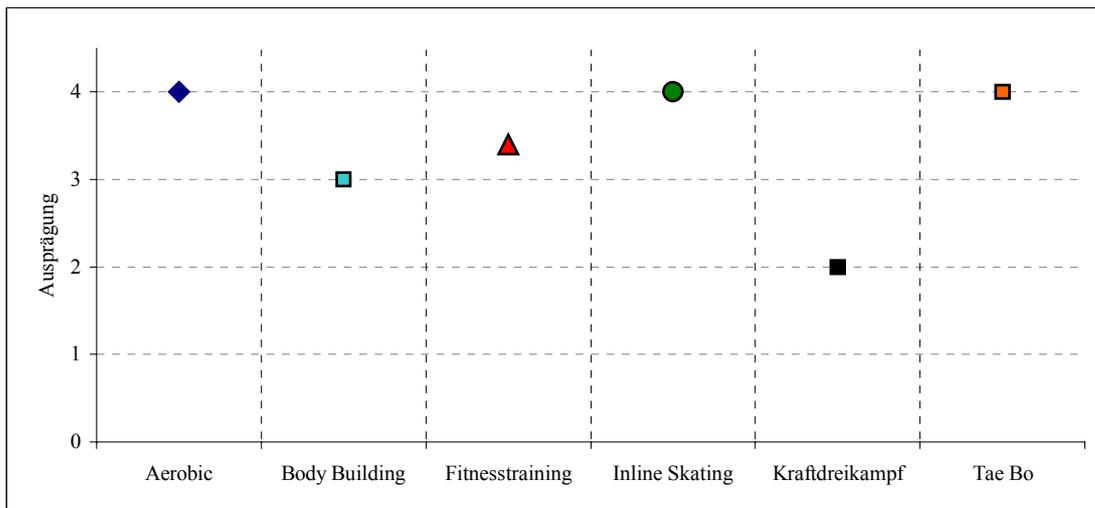


Abb. D.4.6: Beteiligungsmöglichkeit von Bekannten und Verwandten an den Fitnesssportarten

D.4.3 Profile der Fitnesssportarten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

Die folgenden Ausführungen dienen dazu, ausgewählte aufgabenbezogene Handlungserfordernisse der Fitnesssportarten darzustellen (vgl. Abb. D.4.7). Demnach werden für Tae Bo keinerlei Sportgeräte und Hilfsmittel benötigt. Bei den verschiedenen Aerobic-Varianten können unter Umständen zusätzliche Sportgeräte wie beispielsweise Aerobic-Stepper, Aerobic-Hanteln u.a. zum Einsatz kommen. Für das Inline Skating dagegen sind Skates notwendig, die gerade für den Anfänger unter Umständen sehr gewöhnungsbedürftig sein können. Fitnesstraining findet in der Regel an entsprechenden Fitnessgeräten (Stepper, diverse Kräftigungsmaschinen, u.a.) statt, welche in aller Regel die Bewegungsabläufe vorgeben. Einige Übungen, insbesondere die für ein Training der Koordination und der Beweglichkeit sind jedoch auch ohne zusätzliches Gerät durchführbar. Dagegen wird Body Building und der Kraftdreikampf fast ausschließlich an Kraftmaschinen oder mit sogenannten freien Lang- und Kurzhanteln praktiziert. Die Übungen erfordern wegen der hohen Belastungen zusammen mit den entstehenden Freiheitsgraden der Gelenke (vgl. Beyer, 1992, S. 232) ein Beherrschen der Geräte und der Bewegungsausführung.

Der Umgang mit den Kraftgeräten, die Bewegungsabläufe und die notwendigen Atemtechniken sind bei den eben genannten Aktivitäten relativ schnell zu erlernen.

Body Builder müssen allerdings zusätzlich die verschiedensten Übungsvariationen kennen, um ihr Ziel der optischen Körperverbesserung zu erreichen. Da die unterschiedlichsten Choreographien der Aerobic-Übungen durch einen sogenannten Instruktor in verschiedenen Varianten und in teilweise hohem Tempo instruiert werden, stellt dieser Sport für Neulinge hohe Anforderungen an das Erlernen der Bewegungen. Ähnliches trifft auf Übungen des Tae Bo zu. Allerdings werden die standardisierten Bewegungsabläufe erfahrungsgemäß schnell verinnerlicht, so dass sich nach kurzer Zeit ein reibungsloses Aerobic- und auch Tae Bo-Work-out einstellen kann.

Personen, die mit dem Inline Skating beginnen, müssen nicht nur die Fahrtechnik beherrschen, sondern auch das Bremsen und Lenken erlernen. Dies kann sich zum Teil als schwierig herausstellen. Entscheidend ist in jedem Fall, dass die grundsätzlichen Bewegungen und Techniken konsequent eingeübt werden müssen, um die eigene Gesundheit nicht zu gefährden. Nachdem man sicher das Fahren und Bremsen, aber auch das Reagieren auf unerwartete Situationen beherrscht, stellt sich das Inline Skating als eine leicht auszuübende Sportart dar.

In Bezug auf den Körperkontakt kann für alle hier aufgeführten Fitnesssportarten festgehalten werden, dass keine aufgabenrelevanten Berührungen zwischen mehreren Personen stattfinden.

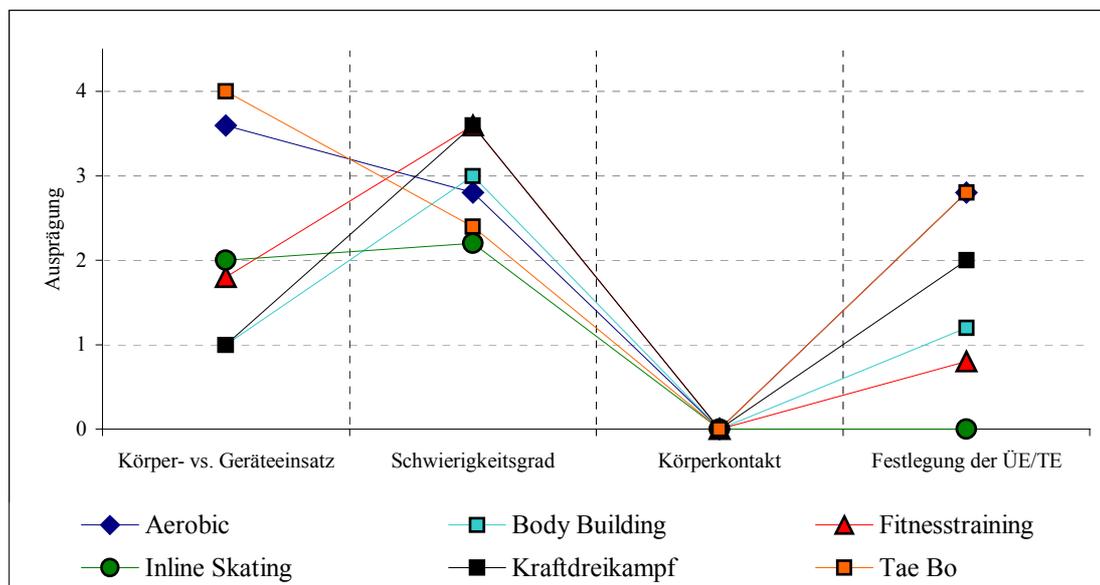


Abb. D.4.7: Profile der Fitnesssportarten in Bezug auf ausgewählte Faktoren aufgabenbezogener Handlungserfordernisse

Betrachtet man den Zeitaspekt, so kann für Inline Skating festgehalten werden, dass es zu individuell bestimmbaren Zeitpunkten ausgeübt werden kann. Dagegen sind Fitnesssportler und auch Body Builder abhängig von den Öffnungszeiten der Fitnessstudios, die allerdings in der Regel von morgens bis abends geöffnet haben. Wenn der Kraftdreikampf in speziellen Kraftabteilungen der Vereine ausgeübt wird, sind Trainingszeiten vorgegeben. Wie bereits mehrfach erwähnt, werden die sportlichen Betätigungen Aerobic und Tae Bo in Kurs-Form durchgeführt. Insofern müssen sich Personen, die diese Sportarten betreiben möchten an die entsprechenden Kurszeiten halten, die in aller Regel aber mehrmals täglich und an fast allen Wochentagen stattfinden.

Betrachtet man vor dem Hintergrund einer sinnvollen sportlichen Betätigung den dafür aufzubringenden Zeitbedarf, ergeben sich in Abb. D.4.8 dargestellten Profile. Demnach ist es durchaus ausreichend, ein- bis zweimal wöchentlich für eine Stunde zu skaten, um Freude daran entwickeln zu können. Dieser wöchentliche Zeitbedarf ist auch für ein allgemeines Fitnesstraining aufzubringen, wobei Hin- und Rückfahrten zu der Trainingsstätte mit einzukalkulieren sind. Aufgrund der komplizierteren Bewegungsabläufe des Tae Bo ist dagegen eine zweimalige Teilnahme an den Kursen pro Woche empfehlenswert. Body Building und Kraftdreikampf sollte zwei- bis dreimal wöchentlich jeweils 90 Minuten lang betrieben werden, da hier sonst die angestrebten spezifischen Ziele, nämlich der Kraft- und Muskelzuwachs nicht erreicht werden können.

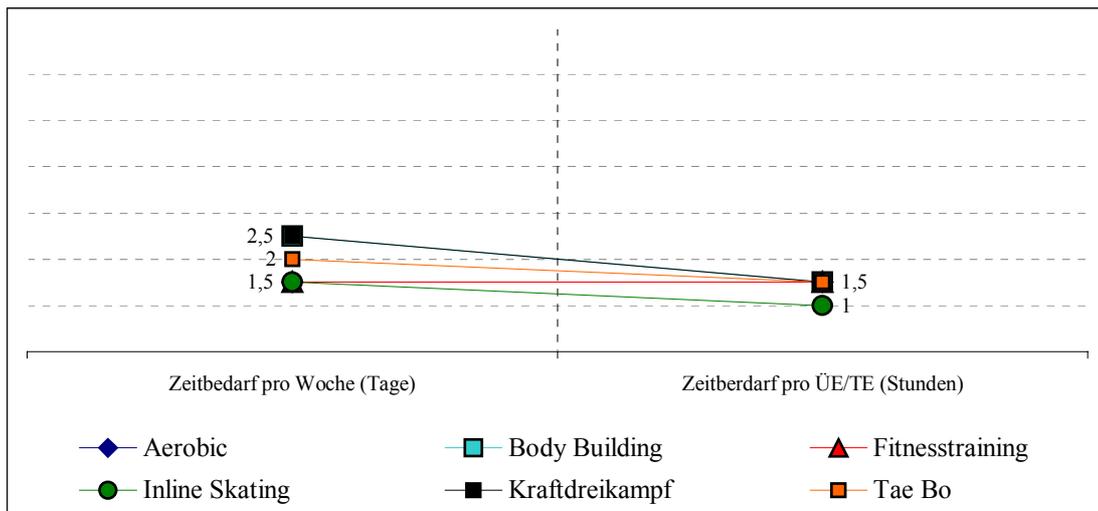


Abb. D.4.8: Zeitlicher Bedarf der Fitnesssportarten pro Woche (in Tagen) und pro Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) (in Stunden)

Für die motorischen Beanspruchungsformen zeigt sich bei den Sportarten Aerobic, Inline Skating und Tae Bo eine ausgesprochene Ausprägung in Bezug auf die Ausdauerkomponente (vgl. Abb. D.4.9). Hierbei wird nicht nur allgemein aerob, sondern je nach Übungsteil bzw. Fahrweise auch anaerob trainiert. Grundsätzlich handelt es sich um Aktivitäten, die mindestens 16% der Skelettmuskulatur beanspruchen und somit nach Hollmann (1990, S. 87) einem allgemeinen Ausdauertraining entsprechen. Body Building und der Kraftdreikampf dagegen können eindeutig als Aktivitäten bezeichnet werden, die nicht die Ausdauerfähigkeit beanspruchen. Für ein allgemeines Fitnessstraining können dementsprechend mittlere Anforderungen festgehalten werden, da sich Trainingsinhalte unter anderem je nach individueller Gestaltung auf die Ausdauer beziehen können.

Betrachtet man die Kraft als sportliche Beanspruchungsform, so dominieren im Rahmen der Fitnesssportarten eindeutig das als reine Kraftsportart geltende Body Building und der Kraftdreikampf. Jedoch unterscheiden sie sich hinsichtlich der Komponente Schnelligkeit insofern, als der Kraftdreikampf durch explosive Kraft-einsätze charakterisiert werden kann, während die zur Hypertrophie der Muskulatur notwendige als langsam bis zügig zu beschreibende Bewegungsgeschwindigkeit beim Body Building kennzeichnend ist (vgl. Ehlenz, Grosser, Zimmermann & Zintl, 1995, S. 111). Die Kraftbeanspruchung an das Fitnessstraining kann als mittelstark

bezeichnet werden, da trotz vielseitiger Anforderungen hier in der Realität ein entsprechender Schwerpunkt festzustellen ist (vgl. Abb. D.4.9). Während Aerobic weniger durch kraftbetonte Übungen charakterisiert ist, werden bei Tae Bo als einer Mischform aus Kampf- und Aerobicsport höhere derartige Ansprüche gestellt. Die hauptsächliche Beanspruchung beim Inline Skating hingegen ist die Kraftausdauer.

Hinsichtlich der Schnelligkeit kann festgehalten werden, dass neben dem bereits genannten Kraftdreikampf auch durch Tae Bo und Aerobic je nach spezifischer Übungswahl hohe Anforderungen gestellt werden können. Für Fitnessstraining und Inline Skating spielt diese Grundfähigkeit eher eine untergeordnete Rolle.

Die Aktivitäten Body Building und auch Kraftdreikampf stellen lediglich in geringem Ausmaße Anforderungen an die Beweglichkeit. Zur Verhinderung muskulärer Dysbalancen, die rasch durch eine Verkürzung der Muskulatur entstehen können, werden in der Regel entsprechende Übungen zur Flexibilität durchgeführt. Im Gegensatz dazu ist es für die Sportarten Aerobic- und besonders für Tae Bo und deren spezifischen Übungen wie beispielsweise den sogenannten Kicktechniken durchaus nötig, ausreichend beweglich zu sein. Mittlere Anforderungen an die Flexibilität des Körpers werden durch das Inline Skating und dem allgemeinen Fitnessstraining gestellt. Zum einen besteht ein umfassendes Fitnessstraining unter anderem aus Beweglichkeitsübungen, zum anderen sollten auch Inline Skater in der Lage sein, auf sich verändernde Situationen beim Fahren auf öffentlichen Wegen reagieren zu können.

Wird abschließend die Koordination als Beanspruchungsform betrachtet, kann festgehalten werden, dass die Anforderungen an Aerobic und Tae Bo aufgrund der Gestaltung der spezifischen Aufgaben relativ groß sind. Die Übungen der Extremitäten und des Rumpfes so zu koordinieren, damit sie sich schließlich zu fließenden Bewegungen zusammensetzen, erfordert dementsprechend koordinative Fähigkeiten. Dieses Zusammenspiel der Extremitäten ist auch für das Inline Skating wichtig, was sich besonders für Anfänger in diesem Sport oftmals als Problem darstellt. Für das Fitnessstraining gilt im Hinblick auf die Koordination ähnliches wie für die oben geschilderten Anforderungen an die Beweglichkeit. Einerseits gehören Koordinationsübungen gewissermaßen zum „Repertoire“ allgemeiner Fitness (s.o.), andererseits stellen sie für diese Form der sportlichen Aktivität keine limitierenden Anforderungen dar. Schließlich erfordert Body Building und auch der Kraftdreikampf aufgrund

einfacher Bewegungsstrukturen geringe *intermuskuläre* koordinative Fähigkeiten. Dies betrifft ausdrücklich jene Trainingsform, welche nicht als ein disziplinspezifisches Krafttraining verstanden wird. Der Kraftdreikampf erfordert zwar unter funktionaler Perspektive diese Spezifität, jedoch handelt es sich bei den drei letztgenannten Disziplinen um keine technisch hoch komplexen Bewegungsabläufe. Des Weiteren wird in diesem Zusammenhang ausdrücklich darauf hingewiesen, dass es sich nicht um die sich einstellenden und für ein Krafttraining typischen *intramuskulären* koordinativen Verbesserungen handelt.

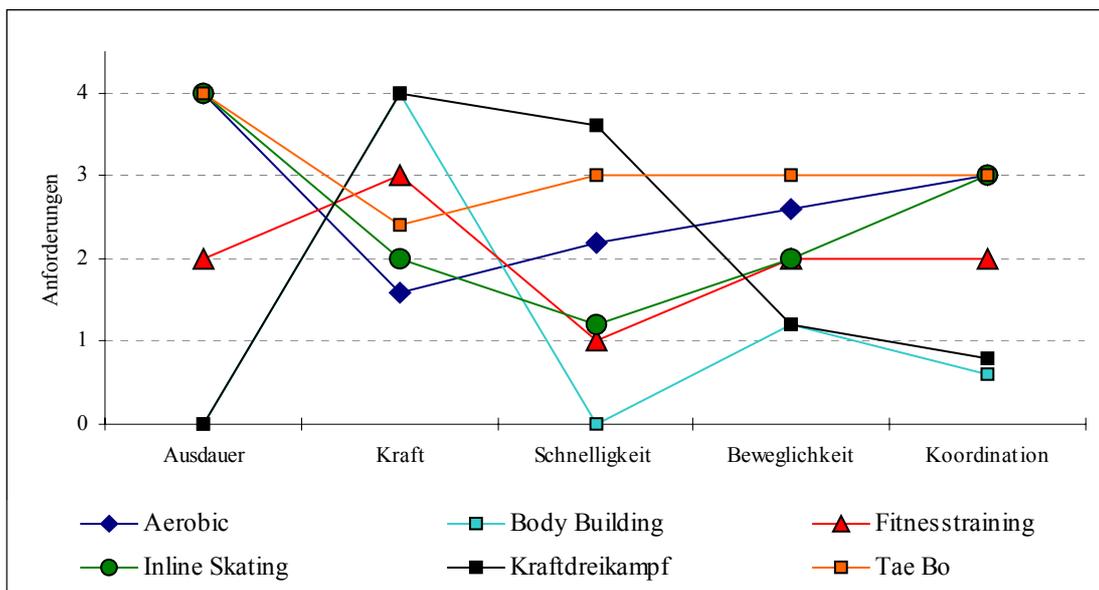


Abb. D.4.9: Anforderungsprofile der Fitnesssportarten an die motorischen Hauptbeanspruchungsformen

D.5 Fun- und Trendsport

Sportarten so zu klassifizieren, dass man von Fun- und Trendsportarten sprechen kann, bedarf einiger Erläuterungen. Das besondere Merkmal des Funsports ist es, dass der „absolute Fun“ den lediglich als sekundär zu bezeichnenden Regeln übergeordnet ist (vgl. Ehmann, 1999, S. 10). Sowohl Trend- als auch Funsportarten haben eins gemeinsam, nämlich, dass ihre Ausbreitung und Entwicklung in engem Zusammenhang mit bestimmten freizeitbezogenen gesellschaftlichen Entwicklungen steht. Diese werden von Schildmacher (1998) grundsätzlich mit der Suche nach Authentizität, dem Konsumismus und einer Eventorientierung beschrieben. Ergänzend dazu fällt auf, dass sowohl der Begriff des Trend- als auch der des Funsports in der Öffentlichkeit, in den Medien und in der Literatur (vgl. Ehmann, 1999; Schwier, 1998) stets die gleichen Bewegungspraktiken und -aktivitäten meint, es also gemeinhin wohl elementare Gemeinsamkeiten gibt. Mit Sicherheit kann festgehalten werden, dass generell der Spaß im Trend der Zeit liegt und ein Merkmal der aktuellen Erlebnis- und Freizeitgesellschaft ist.

Trends können allgemein als „...temporäre Entwicklungen...“ betrachtet werden, „...die auf der Basis bestimmter Gegebenheiten in der Gesellschaft entstehen. Sie formen sich durch die massive Verdichtung bestimmter Themen zu neuen Entwicklungslinien.“ (vgl. Schildmacher, 1998, S. 14). Doch wie werden „im Trend liegende“ und spaßorientierte Fun-Aktivitäten umschrieben, wodurch werden sie charakterisiert? Schwier (1998, S. 10ff.) zeigt sechs allgemeine Merkmale auf, nach denen sich Trendsportarten beschreiben lassen. Sie wurden inhaltsanalytisch aufgrund der medialen Nennung und Inszenierung vermeintlicher Trendsportarten entwickelt und beziehen sich auf eine Stilisierung (über das Sporttreiben hinausgehender Lebensstil), auf Tempo (sowohl sehr hohe Beschleunigungen aber als Kontrast auch Entschleunigung), Virtuosität (als ästhetisches Merkmal), Extremisierung (als ultimatives Limit), Ordalisierung (als Bereitschaft, lebensbedrohliche Risiken einzugehen) und das Sampling (als das Kombinieren bekannter Bewegungsformen zu neuen Praktiken). Gemäß dieser Merkmale sind eigentlich fast alle neueren Formen sportlicher Betätigung, vor allem jene, die auch dem Fitnesssport zugeordnet werden (vgl. Anhang D.4), unter dem Begriff Trend- oder Funsport zu subsumieren. Ausgeschlos-

sen sind hiervon also die traditionellen Sportarten, die wohlgerne in ihrer ursprünglichen Realisierungs- und Inszenierungsform unverändert betrieben werden. Warum in diesem Kontext nicht jene Sportaktivitäten genannt werden, die den oben genannten Merkmalen entsprechen und zudem einen klassischen Entstehungsprozess von der Erfindung bzw. Innovation über die Verbreitung bis hin zur Etablierung durchlaufen, liegt daran, dass ihnen eine andere proklamierte Zielsetzung, die Fitness, zugrunde liegt. Unter Fun- und Trendsport werden hier dem gemäß jene Bewegungsformen zusammengefasst, die sich einerseits zu solchen gesellschaftlich entwickelt haben, andererseits ausdrücklich selbst in ihrer Urform als extrem (Aspekt der Extremisierung und des wechselnden Tempos) bezeichnet werden können und deren Verlauf von Menschen nur geringfügig beeinflusst werden kann.

Bungee Jumping

Folgt man dieser Argumentation und ergänzt sie durch die Definition des Begriffes Sport (vgl. Kap. 5.4), so kann Bungee Jumping im Grunde genommen nicht als sportliche Betätigung betrachtet werden. Vielmehr handelt es sich um passive, d.h. nach dem Überwinden einer „Handlungsschwelle“ nicht mehr beeinflussbaren äußerst kurz andauernden Freizeitpraxis, die sich jedoch völlig kongruent mit der freizeit- und abenteuerbezogenen Trendentwicklung etabliert hat.

Die Urform des Bungee Jumping hat seine Wurzeln angeblich in der südpazifischen Inselgruppe Vanuatu. Diese Herkunftsangabe gilt allerdings als nicht gesichert. Dort lassen sich heute noch die Menschen von einem ca. 30 Meter hohen Gerüst aus Bambusstangen an Lianen befestigt kopfüber in die Tiefe fallen. Diese Lianen haben eine genau bemessene Länge, so dass die daran hängenden Menschen kurz vor der Bodenberührung abgebremst werden und so dem tödlichen Aufprall entgehen. Diese Art des Bungee-Springens wurde in den 80er und 90er Jahren „marktfähig“ gemacht, was hauptsächlich durch Weiterentwicklungen des Materials und der Einführung entsprechender Sicherheitsstandards zu verdanken ist. Heute werden Bungeesprünge kopfüber aus den verschiedensten Höhen entweder von speziell dafür vorgesehenen Kränen, aber auch von Brücken, Türmen und sogar aus Luftfahrzeugen ausgeführt. Die Standardhöhen betragen zwischen 30 und 130 m.

Fallschirmspringen

Beim Fallschirmspringen werden Menschen aus dafür zugelassenen Luftfahrzeugen aus einer bestimmten Höhe abgesetzt und gelangen mittels eines Sprungfallschirms entweder mit automatischem oder manuellem Öffnungsmechanismus zur Erde (vgl. Heller, 1983, S. 10).

Antiken Überlieferungen zufolge sollen bereits im Jahre 1306 die Chinesen mit Schirmen von hohen Türmen gesprungen sein. Während die ersten Zeichnungen von Fallschirmen aus dem Jahre 1485 von Leonardo da Vinci stammen, ist der erste bekannte Sprung 1617 in Venedig absolviert worden. Heute werden Fallschirmsprünge aus verschiedenen Höhen zwischen ca. 500 Meter und bis zu 4000 Meter getätigt. Neben den sogenannten Solo-Sprüngen bieten aufgrund der populär gewordenen Aktivität fast alle Fallschirmsprungschulen auch sogenannte Tandem-Sprünge an. Aus sportlicher Sicht haben sich verschiedene Disziplinen des Fallschirmspringens entwickelt. Neben dem Figurenspringen, in dem der Springer bestimmte festgelegte Figuren in der Luft vollführt, gibt es das Relativspringen (festgelegtes Figurenspringen mit Zeitvorgabe), das Formationsspringen (Figurenspringen in der Gruppe), Sky-surfen (Springen mit einem dem Surfbrett ähnlichen Gerät) und das akrobatische Freestyle-Springen.

D.4.1 Profile der Fun- und Trendsportarten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen

Folgende Ausführungen dienen der Erläuterung personenbezogener Voraussetzungen, um die genannten Fun- und Trendsportarten mit Freude ausüben zu können (vgl. Abb. D.5.1). Wird angenommen, dass dispositionelle Angst ein Indiz für Labilität darstellt (vgl. Kap. 4.2), so konnte durch Studien von Karges (1993) und Wieland (1994) gezeigt werden, dass sich Fallschirmspringer von nicht fallschirmspringenden Personen selektiv unterscheiden. Daher ist davon auszugehen, dass hohe emotional stabile Eigenschaften notwendige Voraussetzung für das Fallschirmspringen sind. Dies kommt zum einen durch die handlungsbegleitende Funktion von Emotionen während des Sprunges zum Tragen, da Springer trotz Orientierungslosigkeit im Raum, jederzeit sicher agieren und reagieren müssen. Angst und daraus resultierende

fehlende Handlungskontrolle kann objektiv betrachtet aus verschiedenen Gründen für den Fallschirmspringer daher ein lebensbedrohliches Risiko darstellen. Insbesondere betrifft dies den Freifall-, aber auch den automatischen Sprung, da unsicheres Verhalten in der Luft und während der Landung als die herausragenden kritischen Momente angesehen werden können. In diesem Zusammenhang sind außerdem emotionale Zustände vor der eigentlichen Handlung des Fallschirmspringens zu erwähnen. Birkner (2001, S. 195) nennt dies präaktionale Angst oder auch Furcht (vgl. Nitsch, 2000, S. 229), unter deren Einfluss mögliche Risiken der Handlung antizipiert werden. Werden vorbereitende Maßnahmen eines Fallschirmsprunges (Schlaf, Vorbereitung der Ausrüstung) zu stark durch negative Emotionszustände beeinflusst, kann dies ebenfalls riskante oder gar lebensbedrohliche Situationen provozieren.

Im übertragenen Sinne können diese Aussagen auch für die Aktivität Bungee Jumping angenommen werden. Hierbei handelt es sich allerdings um eine passive Aktivität, bei der sich Menschen lediglich vornüber fallen lassen müssen. Dieser kurze Augenblick ist die einzige selbstbestimmte aktive Handlung, deren Realisation allerdings maßgeblich von handlungsregulierenden emotionalen situativen Bewertungsprozessen abhängt (vgl. Hackfort, Munzert und Seiler, 2000, S. 35). Unsicherheit, Angst im präaktionalen Sinne und übermäßige Stressanfälligkeit können dem gemäß Handlungsunfähigkeit hervorrufen und den Akteur deprimiert von der Absprungrampe zurücktreten lassen.

Wer Fallschirmspringen möchte, muss in der Lage sein, die damit verbundene Aufregung positiv zu empfinden und immer wieder von neuem zu suchen. Nur durch eine optimistische Einstellung gegenüber den Erlebnissen und Erfahrungen sind Sprünge fortlaufend möglich. Hierbei können selbst zurückgezogene Personen Freude entwickeln und den Drang verspüren, sich immer wieder erneut dem freien Fall aus dem Luftfahrzeug auszusetzen. Für das Bungee-Jumping gelten die gleichen Vorgaben. Jedoch ist anzumerken, dass die Inszenierung auf den Bungee-Jumping-Anlagen regelrechte Events darstellen, denen außerdem viele Zuschauer beiwohnen. Grundsätzlich zurückgezogene Menschen können sich schnell überfordert fühlen und den eigentlichen „Fun“ am Bungee-Springen verlieren.

Beide Aktivitäten erfordern ein hohes Maß an Bereitschaft, den damit verbundenen Nervenkitzel erleben zu wollen. Wer mit einem Fallschirm ausgerüstet aus ei-

nem Flugzeug springt oder sich von einer hohen Plattform kopfüber in die Tiefe stürzt, muss neugierig und den damit verbundenen Erlebnissen und Eindrücken gegenüber aufgeschlossen sein. Grundsätzlich müssen allerdings erst einmal Menschen, die weniger für „im Trend liegende“ Aktivitäten offen sind und an traditionellen Bewegungsformen festhalten, von den hier genannten Praktiken überzeugt werden.

Sowohl beim Fallschirmspringen als auch beim Bungee-Jumping ist letztlich jeder für sich selbst verantwortlich. Allerdings ist es aus Sicherheitsgründen üblich, dass Fallschirmspringer sich gegenseitig die Ausrüstung überprüfen und notfalls korrigieren. Kooperation und Unterstützung stellen somit zentrale und lebenswichtige Merkmale dar, um sich mit der nötigen Sicherheit dem Fallschirmspringen hingeben zu können. Menschen, die Bungee springen, müssen sich lediglich auf das Einhalten der vorhandenen Sicherheitsbestimmungen und das korrekte Berechnen der Seillänge (vgl. Ehmann, 1999, S. 53) verlassen können.

Im Hinblick auf den Faktor Gewissenhaftigkeit lässt sich festhalten, dass für das Fallschirmspringen hohe Ausprägungen lebenswichtig sind. Nachlässigkeiten während der Vorbereitung können nach Absprung aus dem Luftfahrzeug nicht mehr korrigiert werden, so dass jedes Mitglied einer Sprunggruppe penibel und sorgfältig sich selbst und andere derart vorzubereiten hat, so dass jeder folgerichtig „Fertig zum Sprung!“ signalisieren kann. Beim Bungee-Springen ist den Anweisungen des verantwortlichen Personals Folge zu leisten. Dies betrifft zum einen das Verhalten rund um den Sprungplatz und auf der Sprungplattform und zum anderen jenes während des Absprungs. Dabei werden Hinweise gegeben, welche Körperhaltung eingenommen werden muss, um sicher zu fallen.

Für beide hier erwähnten Fun- und Trendsportarten sind grundsätzlich keine aggressiven Handlungen notwendig. Vielmehr muss die Fähigkeit vorhanden sein, beherrscht und kontrolliert handeln zu können, um somit andere und sich selbst nicht zu gefährden. Gerade beim Fallschirmspringen sind jedoch auch Situationen denkbar, in denen Springer ihre Beherrschung verlieren und somit die Sicherheit aller Flugzeuginsassen gefährden. Derartige Momente müssen rasch wieder unter Kontrolle gebracht werden, so dass schnelles und entschlossenes unter Umständen auch „handfestes“ Handeln notwendig sein kann. Ähnliches gilt auch für das Bungee-

Jumping. Hierbei besteht allerdings jederzeit die Möglichkeit, den Sprung abubre-
chen.

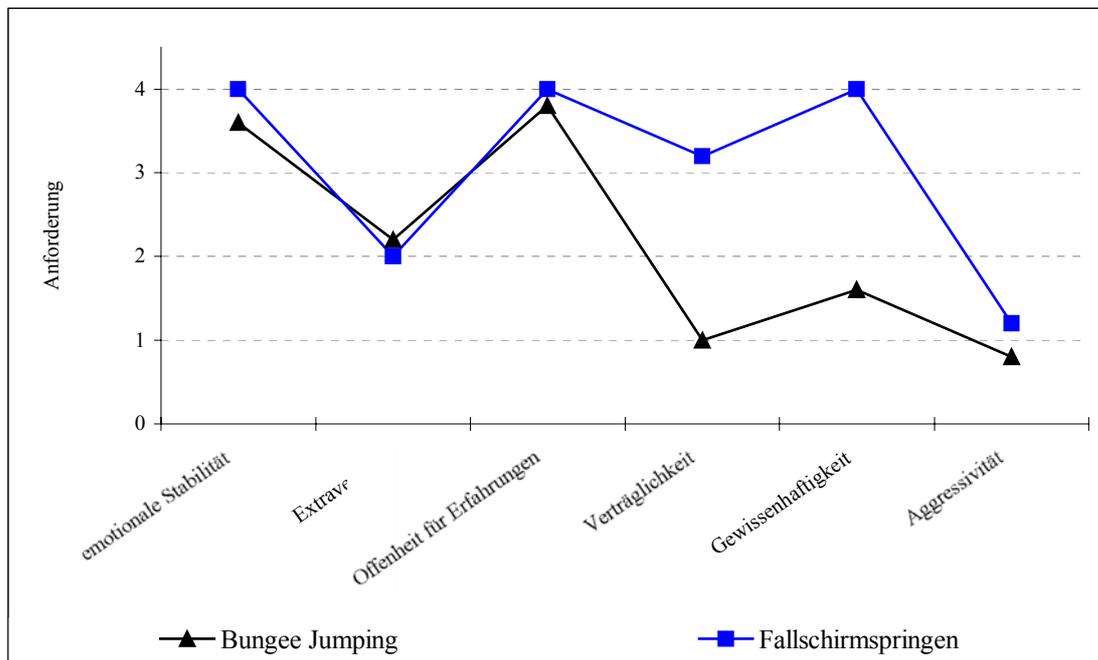


Abb. D.5.1: Anforderungen der Fun- und Trendsportarten an Persönlichkeitsmerkmale

Betrachtet man die Fun- und Trendsportarten vor dem Hintergrund der Eignung zur Erfüllung verschiedener Motive als Zuwendung zum Sport, so ergeben sich folgende Profile (vgl. Abb. D.5.2). Beide Aktivitäten können nicht mit dem Begriff Gesundheit in Verbindung gebracht werden. Dies trifft in besonderem Maße auf das Bungee-Jumping zu, zumal der betroffenen Person keinerlei körperlicher Einsatz abverlangt wird. Dagegen gibt es beim Fallschirmspringen bestimmte gesundheitliche Voraussetzungen, um diese Tätigkeit überhaupt ausüben zu dürfen. Da das Fallschirmspringen mit zusätzlichem koordinativem und technikorientiertem Training verbunden ist (vgl. Ehmann, 1999, S. 111; Heller, 1983, S. 17), können diesem Sport zumindest geringfügige gesundheitsbezogene Effekte eingeräumt werden.

Im Gegensatz zum Bungee-Springen, lässt sich das Fallschirmspringen außer als reine Freizeitbeschäftigung auch wettkampfmäßig betreiben. Daraus ergibt sich eine mittelmäßige Eignung zur Erfüllung leistungsbezogener Beweggründe wie sie in Abb. D.5.2 dargestellt ist. Allerdings sind beide Sportarten nicht geeignet, um das Motiv zur Verbesserung des körperlichen Erscheinungsbildes zu befriedigen. Ob-

wohl jeder beim Bungee-Springen eine „gute Figur“ abgeben möchte, können dieser Form der Beschäftigung keinerlei, dem Fallschirmspringen aufgrund des zusätzlichen Trainings geringe aussehensverbessernde Effekte zugesprochen werden.

Fallschirmspringer bilden Sinn- und Interessengemeinschaften, die sich dadurch kennzeichnen, dass alle Beteiligten über die gleichen Erlebnisse und Erfahrungen berichten können. Oft werden in diesem Zuge implizit neue Freundschaften geschlossen, da die Freizeitbeschäftigung erfahrungsgemäß schnell einen zentralen Stellenwert im Leben einnimmt. Trotzdem kann Fallschirmspringen nicht explizit durch das Anschlussmotiv charakterisiert werden. Ähnliches trifft auch auf für das Bungee-Jumping zu. Wer sich in die Szene der Bungee-Springer begibt, schließt zwar schnell neue Kontakte, diese sind aber eher vordergründiger Natur, da es sich aus Kosten- und Organisationsgründen um keine regelmäßige und verbindliche, sondern eher um eine sporadische und spontane Beschäftigung handelt.

Wer sich den Eindrücken des freien Falls hingibt, findet im Fallschirmspringen und im Bungee-Jumping weniger eine Möglichkeit des Ausgleichs und der Entspannung als mehr die Befriedigung eines Risikodrangs. Zwar können durch die damit verbundenen Erlebnisse Alltagsgedanken und -sorgen überblendet werden, jedoch ist diese Form der Entspannung nicht mit psychischer Erholung gleichzusetzen (vgl. Kap. 4.3).

Dass beim Fallschirmspringen und auch beim Bungee-Jumping aufgrund extremer Situationen intensive Sinneseindrücke erlebt werden können, kann als unbestritten angesehen werden. Hauptsächlich treten sie durch ungewöhnliche Raumlagen und auch durch mögliche Schwindelgefühle als statomotorische Sensationen (vgl. Kap. 4.3) auf. Dies betrifft in außerordentlicher Weise auch das damit direkt verbundene Motiv der Spannung und des Risikos. Ein besonderes Merkmal des Trend- und Fun-sports wird von Schwier (1998, S. 11) mit der Extremisierung angesprochen, was bedeutet, dass sie durch die stetige Suche nach immer riskanteren Varianten gekennzeichnet sind. Hierbei gilt nach Allmer (1995, S. 82) nicht das Lebensrisiko an sich, sondern vielmehr die Kontrolle objektiver Risiken wie beispielsweise jenes des Ab-

stürzens als Anreiz.¹ Diese Einschätzung entspricht auch dem Image des Fallschirmspringens, nachdem die Freizeitaktivität vor allem mit Abenteuer, Erlebnis und Risiko in Verbindung gebracht wird (vgl. Schlattmann, Pfennig & Haas, 1997b). Für das Bungee-Jumping wird eine Nachfrage nach immer höheren Absprungmöglichkeiten, immer waghalsigeren Formen wie beispielsweise das sogenannte Sandbagging oder Gondel-Jumping (vgl. Ehmann, 1999, S. 55) verzeichnet. Fallschirmspringen differenziert sich immer weiter aus, wodurch stets neue und extremere Varianten wie das Skysurfen entstehen. Spannung und Risiko kann somit als der hauptsächliche Grund betrachtet werden, sich derartigen Aktivitäten hinzugeben. Mehr als deutlich wird dieser Umstand und die daraus folgende Entwicklung auch durch die Art der Medieninszenierung. Ein Blick beispielsweise in die Zeitschrift „Modern Sports“ verdeutlicht die Entwicklung des Fun- bzw. Trendsports allein im Hinblick auf das Extreme.

Hinsichtlich des Motivs, ästhetische Bewegungen auszuführen, kann für das Bungee-Springen ein mittlerer Eignungsgrad bestimmt werden. Neben der Überwindung, sich zum Sprung vornüber fallen zu lassen, steht für den Springer eine „saubere“ und anmutig erscheinende Körperhaltung während des Fluges im Vordergrund. Diese Haltung ist jedoch rein statischer Natur und birgt eher verharrende als dynamisch-harmonische Anforderungen. Figuren- und Formationssprünge des Fallschirmsports erfüllen wesentlich eher ästhetische Ansprüche. Diese können jedoch erst dann in Betracht gezogen werden, wenn bereits eine Vielzahl an Sprungerfahrungen gesammelt wurde und das Anfängerstadium längst überschritten ist.

Schließlich ist der Sport des Fallschirmspringens ein Natursport, der zu einem ausgeprägten und intensiven Erleben von Natur und dessen Eigenheiten beiträgt. Sich den Traum des Fliegens zu erfüllen, stellt ein wesentliches Merkmal und einen bedeutenden Anreizfaktor dar, sich dem Fallschirmspringen zu widmen. Ähnliches, jedoch in wesentlich geringerer Ausprägung, trifft auf das Bungee-Jumping zu. Zur Entwicklung von Flug- und Naturgefühlen sind in aller Regel die reinen „Aktionszeiten“ zu kurz.

¹Objektives oder tatsächliches Risiko unterscheidet sich vom subjektiven Risiko darin, dass letztgenanntes von der subjektiven Einschätzung der Risikosituation und somit von der eigenen Kompetenz- und Valenzbeurteilung abhängig ist.

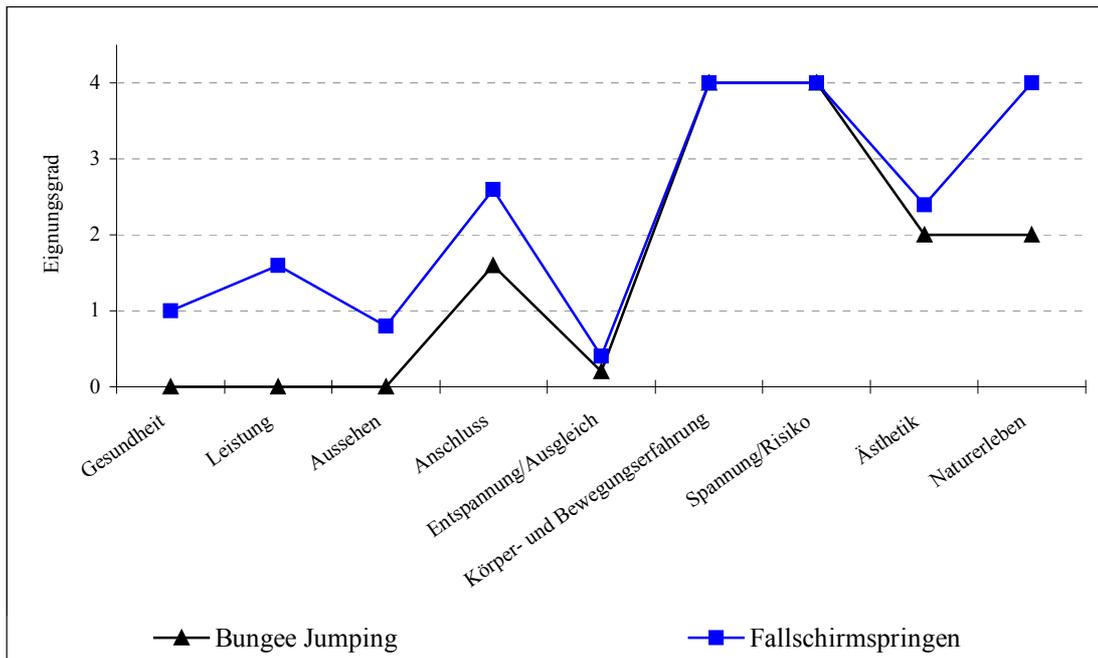


Abb. D.5.2: Eignung der Fun- und Trendsportarten zur Erfüllung der Zuwendungsmotive

Vor dem Hintergrund gesundheitlicher Anforderungen, zeigen die Aktivitäten Fallschirmspringen und Bungee-Jumping jene Profile, die in Abb. D.5.3 zu sehen sind. Bevor man sich dem Fallschirmspringen widmet, sind eingehende gesundheitliche Checks und ein fliegerärztliches Attest zur Feststellung der Sprungtauglichkeit notwendig. Gerade orthopädische Schwierigkeiten, aber auch Herz-Kreislauf-Probleme wie Bluthochdruck oder Herzschwächen allgemeiner Art können demnach grundsätzlich nicht toleriert werden. Nicht davon betroffen sind geringfügige Sehschwächen, so dass geeignete Sehhilfen getragen werden können. Bungee-Jumping dagegen erlaubt eher noch, obwohl dies in der Praxis niemand überprüft, leichte Einschränkungen der Arme und Hände. Für Herz-Kreislauf-Geschwächte ist Bungee-Jumping nicht geeignet, da durch das aufregende Ereignis bedingt, zum Teil „koronare Hochleistungen“ erbracht werden. Auch dürfen keine Einschränkungen des Rückens vorliegen, da sowohl beim Fallschirmspringen als auch beim Bungee-Jumping enorme Belastungen durch Scherbewegungen auftreten (vgl. Schlünsen, 1997). Da Bungee-Jumping, wie bereits erwähnt, eine vorrangig passive Betätigung ist, in der die visuelle Wahrnehmung kaum eine Rolle spielt, stellen Sehhilfen kein Hindernis

dar. Vielmehr proklamieren die Organisatoren kinästhetische und vestibulare Wahrnehmungsinformationen, um Sinneseindrücke zu vermitteln.

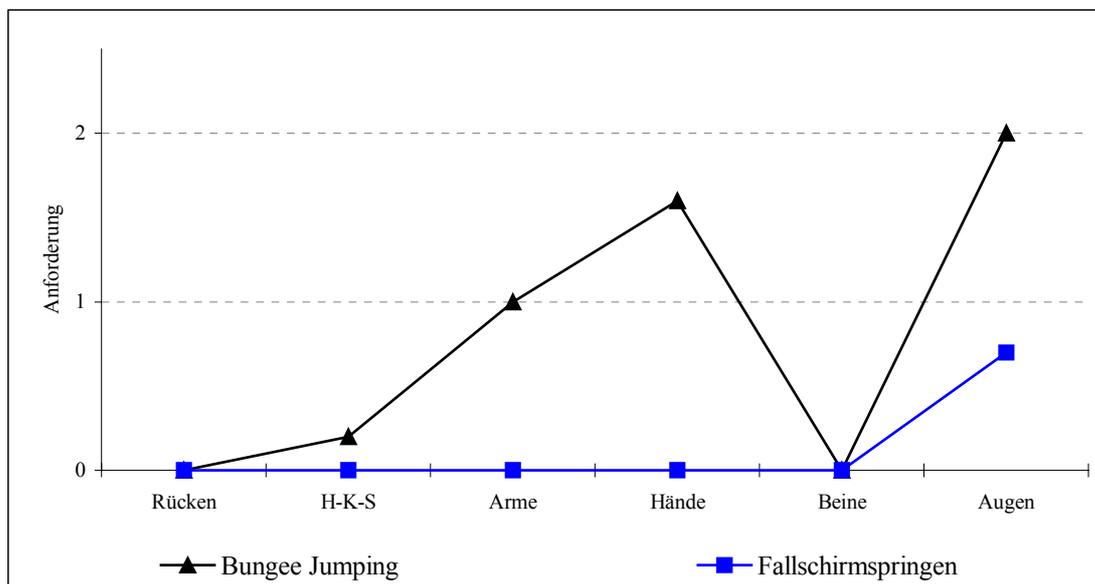


Abb. D.5.3: Profile der Fun- und Trendsportarten hinsichtlich gesundheitlicher Anforderungen

D.4.2 Profile der Fun- und Trendsportarten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen

In den folgenden Ausführungen werden die beiden Aktivitäten im Kontext mit ausgewählten umweltbezogenen Aspekten erläutert. Betrachtet man die beiden Fun- oder auch Trendsportarten hinsichtlich ihrer spezifischen ökologischen Umwelt, kann festgehalten werden, dass sie nicht mit dem Medium Wasser oder den Bergen als Dispositions- bzw. Handlungsraum in Verbindung zu bringen sind (vgl. Abb. D.5.4). Lediglich diverse Variationen wie beispielsweise Wasser-Fallschirmspringen oder das Bungee-Springen mit Wassereintauchen kämen in Frage, sind aber nicht obligatorisch für Neu- oder Wiedereinsteiger.

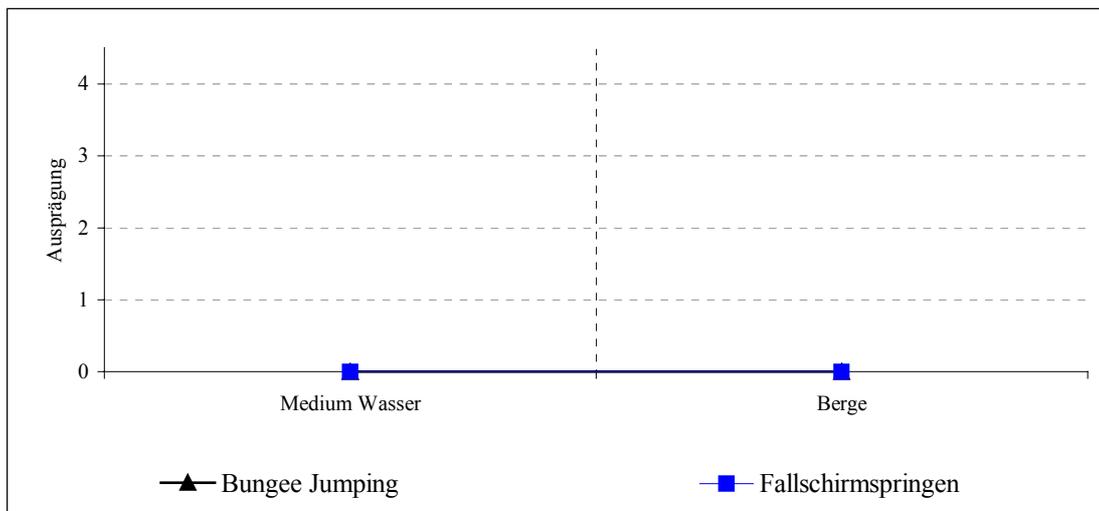


Abb. D.5.4: Ausprägung der Fun- und Trendsportarten in Bezug auf ausgewählte ökologische Umweltbedingungen

Werden die Fun- und Trendsportarten hinsichtlich ihrer jeweiligen Kosten dargestellt, ergeben sich folgende Angaben (vgl. Abb. D.5.5). So betragen die einmaligen finanziellen Kosten für einen Fallschirmsprungkurs, das ärztliche Gutachten und für die grundlegende sprungtaugliche Kleidung (stabiles und möglichst knöchelhohes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung) insgesamt ca. € 400,-. Die weiteren laufenden Kosten betragen für jeden weiteren Sprung je nach Sprungschule etwa € 100,-.

Für einen Bungee-Sprung müssen je nach Sonderwunsch hinsichtlich der Sprunghöhe oder anderer Besonderheiten etwa € 80,- aufgebracht werden. Da außer für den reinen Sprung keinerlei finanzielle Aufwendungen notwendig sind, betragen auch die laufenden Kosten für jeden weiteren Sprung € 80,-.

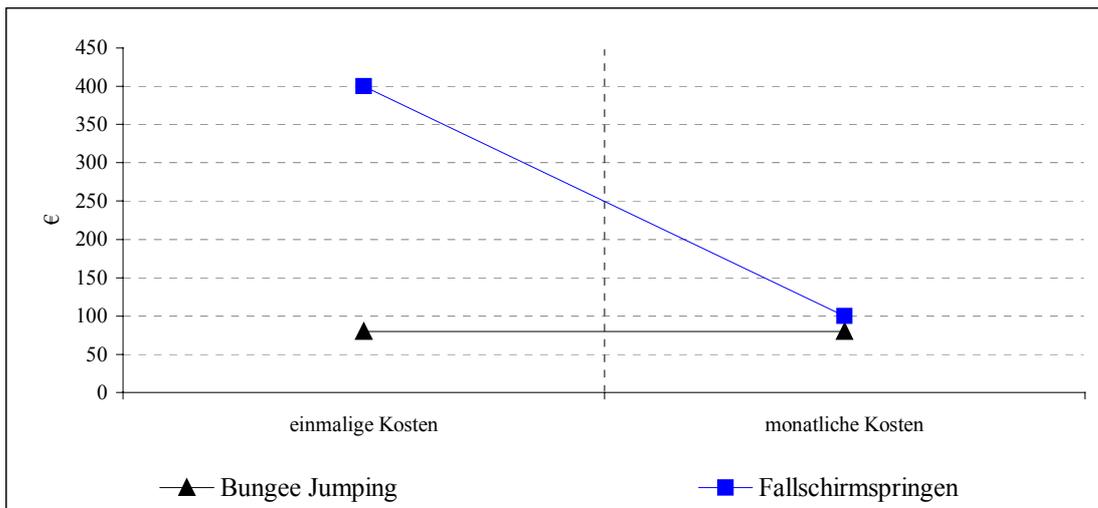


Abb. D.5.5: Finanzielle Kosten der Fun- und Trendsportarten

Die Möglichkeiten einer Beteiligung von nahestehenden Personen wie Verwandte, Partner oder Freunde sind aus Abb. D.5.6 ersichtlich. Zwar besteht grundsätzlich immer die Chance, ebenfalls Fallschirm und Bungee zu springen, jedoch werden diese Aktivitäten während der Realisierung in jedem Falle alleine ausgeübt. Erkennen Partner oder Freunde gleichermaßen ihre Leidenschaft für die Sportarten, können solche gemeinsamen Interessen stark verbindend wirken. Es besteht allerdings Zweifel daran, dass dies den genannten Aktivitäten gerade für Neulinge als grundsätzliche Eigenschaft zugesprochen werden kann.

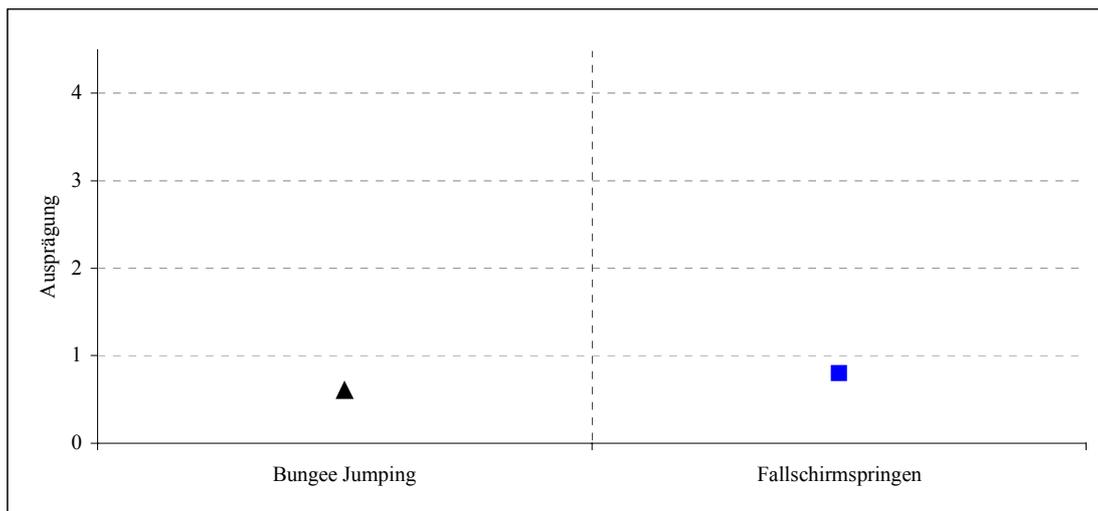


Abb. D.5.6: Beteiligungsmöglichkeit von Bekannten und Verwandten an den Fun- und Trendsportarten

D.4.3 Profile der Fun- und Trendsportarten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

Die folgenden Ausführungen dienen dazu, die Fun- und Trendsportarten unter dem Aspekt der aufgabenbezogenen Handlungserfordernisse darzustellen. Wie aus Abb. D.5.7 hervorgeht, können beide Aktivitäten nicht ohne Sportgerät betrieben werden. Für das Fallschirmspringen ist zunächst ein Luftfahrzeug (spezielles Flugzeug, Hubschrauber oder auch Heißluftballon), ein Fallschirm (Hauptschirm und Reserveschirm), und diverses Kleinmaterial notwendig. Das Bungee-Springen erfordert abhängig vom Sicherungssystem ein oder mehrere Gummiseile, eine Absprungplattform (Turm, Kran, Brücke o.ä.) und ebenfalls verschiedene Kleinmaterialien wie Karabiner, Seile u.a. Obwohl die Person sich hierbei in keiner Weise mit den notwendigen Geräten aktiv auseinandersetzen muss, begibt sie sich doch in deren funktionale Abhängigkeit.

Betrachtet man die beiden Aktivitäten hinsichtlich schwieriger und komplizierter Bewegungsabläufe und Regeln, so kann für Bungee-Jumping festgehalten werden, dass keinerlei Kenntnisse notwendig sind. Interessenten können nach einer kurzen Einweisung sofort ihren Sprung absolvieren, da ihre wesentliche eigene Leistung lediglich darin besteht, sich vornüber fallen zu lassen und dabei eine bestimmte Körperhaltung einzunehmen. Für das Fallschirmspringen dagegen müssen Kurse absol-

viert werden, in denen den künftigen Springern zunächst Grundkenntnisse in den verschiedenen Sprungphasen vermittelt werden. Der Schwerpunkt der Ausbildung liegt darin, den richtigen Umgang mit dem Schirm und dem Reserveschirm und weiterhin verschiedene Verhaltensweisen bei bestimmten Thermiken zu erlernen. Zusätzlich müssen der richtige Absprung und die Landung beherrscht werden. Tandemsprünge dagegen benötigen keinerlei Vorausbildung, da der „Mitspringer“ keine nennenswerten eigenen Leistungen zu erbringen hat.

Im Hinblick darauf, inwieweit es bei den Betätigungen zum unmittelbaren körperlichen Kontakt kommt, können sowohl für das Fallschirmspringen als auch für Bungee-Jumping niedrige Indizes notiert werden. Lediglich bei Tandemsprünge müssen sich der Sprunglehrer und der Sprungschüler körperlich berühren.

Die bereits erwähnten Fallschirmsprungkurse, aber auch einmalige Tandemsprünge erfordern eine notwendige zeitliche Festlegung. Solche Kurse werden von den Fallschirmsprungschulen stets in bestimmten Zeiträumen angeboten, welche für die Teilnehmer verbindlich sind. Bungee-Sprünge dagegen können jederzeit absolviert werden, vorausgesetzt allerdings, dass dazu notwendige Anlagen in erreichbarer Nähe fest oder auch zeitlich begrenzt aufgestellt werden. In aller Regel reicht die Sprungsaison von Frühling bis Herbst.

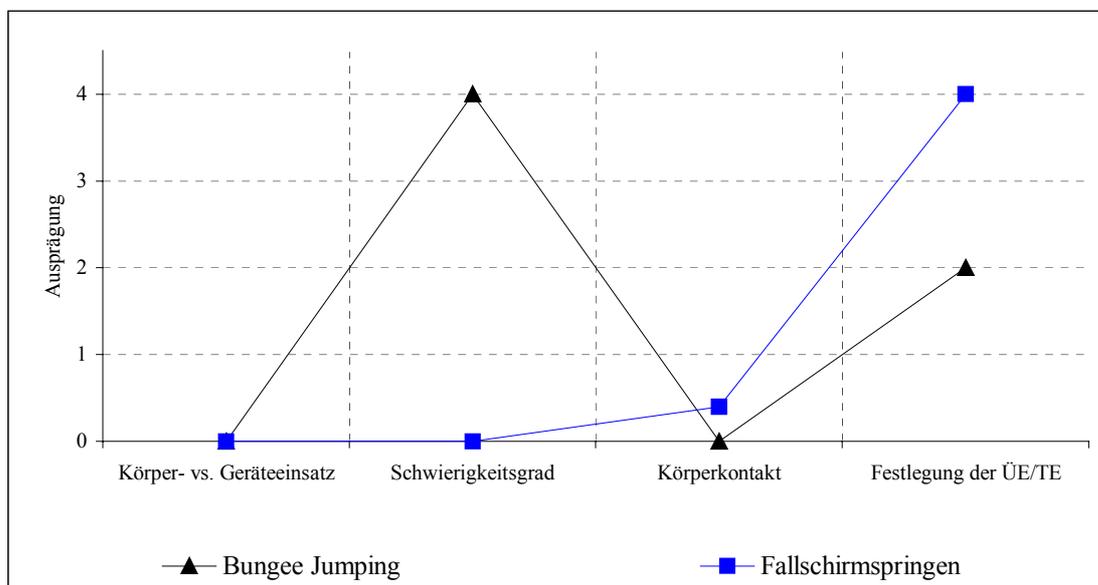


Abb. D.5.7: Profile der Fun- und Trendsportarten in Bezug auf ausgewählte Faktoren aufgabenbezogener Handlungserfordernisse

Um Fallschirmspringen zu können, muss man viel Zeit mitbringen (vgl. Abb. D.5.8). Insgesamt werden grundsätzlich für einen Sprung ca. drei Stunden veranschlagt, wenn sowohl die Vorbereitungs- als auch die Nachbereitungszeit mit berücksichtigt wird. Dagegen werden lediglich 90 Minuten für einen Bungee-Sprung, ebenfalls inklusive der Vor- und Nachbereitungszeiten benötigt. In Bezug auf den wöchentlichen Zeitbedarf können im Grunde genommen keine genauen Angaben abgegeben werden. Menschen, die das Bungee-Springen zu einer regelmäßigen Freizeitbeschäftigung werden lassen möchten, werden dies in aller Regel auch bei jeder passenden Gelegenheit tun. Nennenswerte Lerneffekte können lediglich bei sportlich motivierten Fallschirmsprüngen erzielt werden. In solchen Fällen ist es ratsam, regelmäßig und in Abhängigkeit von den Witterungsverhältnissen je nach angestrebten Zielen und Sprungarten ca. ein- bis zweimal wöchentlich zu trainieren.

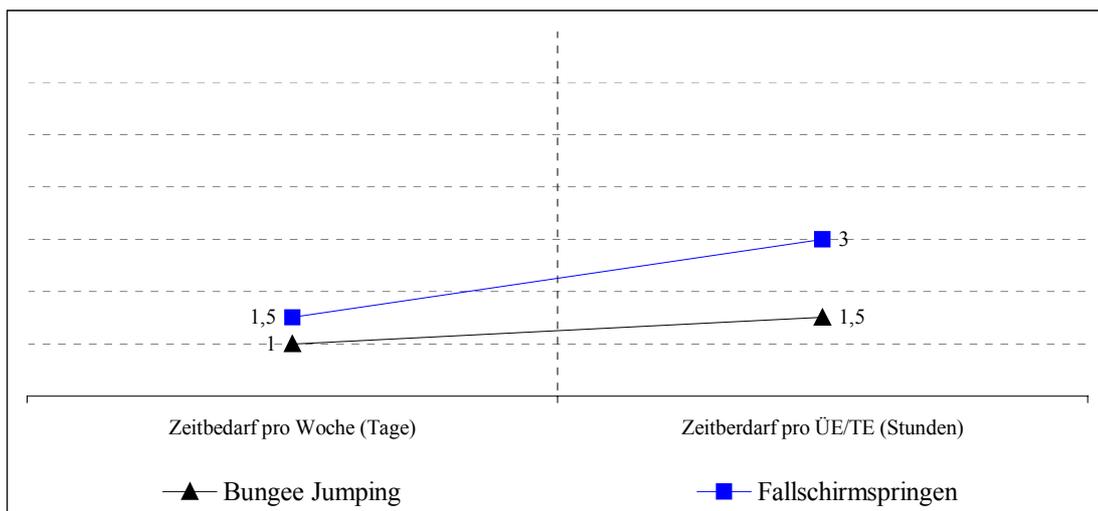


Abb. D.5.8: Zeitlicher Bedarf der Fun- und Trendsportarten pro Woche (in Tagen) und pro Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) (in Stunden)

Abschließend werden die Anforderungen der genannten Fun- und Trendsportarten an die motorischen Hauptbeanspruchungsformen dargestellt und erläutert (vgl. Abb. D.5.9). Aufgrund der mehrfach erwähnten Eigenschaft als passive Betätigung stellt Bungee-Jumping keinerlei Ansprüche an die Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Lediglich in geringfügiger Ausprägung werden dagegen einem Bungee-Springer zur Einhaltung der Anweisungen des Fachpersonals und zum Zwecke der Körperhaltung während des Fluges koordinative Fähigkeiten abverlangt.

Betrachtet man Fallschirmspringen im Kontext mit motorischer Beanspruchung, so ergibt sich folgende Beurteilung. Demnach sind geringe ausdauerbezogene Fähigkeiten notwendig, um den Sprung von Beginn bis zur Landung absolvieren zu können. Hierbei gilt es, sowohl statische Haltearbeit als auch dynamische Arbeit über einen längeren Zeitraum erbringen zu können, um den Witterungsverhältnissen und anderen möglichen äußeren Widerständen entgegenzuwirken. Damit ist eine Mischform zwischen Ausdauer und Kraft, der Kraftausdauer angesprochen,² da oftmals die Kraft des Windes als äußerer Widerstand durch entsprechende Lenkmanöver überwunden werden muss. Des weiteren ist es notwendig, insbesondere in gefährlichen Situationen schnell und zielgerichtet reagieren zu können (z.B. Auslösen des Reservechirms), um sich keiner unnötigen Lebensgefahr auszusetzen.

Eine mittlere Anforderung wird weiterhin an die Beweglichkeit gestellt, um in der Lage zu sein, sowohl jedes eigene Körperteil als auch die gesamte Ausrüstung mit den Händen erreichen zu können. Schließlich stellen sich koordinative Ansprüche des Fallschirmspringens als solche dar, die für eine Realisierung der Sportart am ehesten ausgeprägt sein müssen. Dies betrifft sämtliche Handgriffe, um nicht von unvorhersehbaren oftmals gefährlichen Situationen überrascht zu werden. Ziel des Fallschirmspringens ist die sichere Landung nach einem erlebnisreichen Flug durch die Luft.

²Kraftausdauer bezeichnet die Fähigkeit, über einen längeren Zeitraum in erster Linie dynamische Kraftleistungen aber auch isometrische Haltearbeit zu erbringen (vgl. Hollmann & Hettinger, 1990, S. 176).

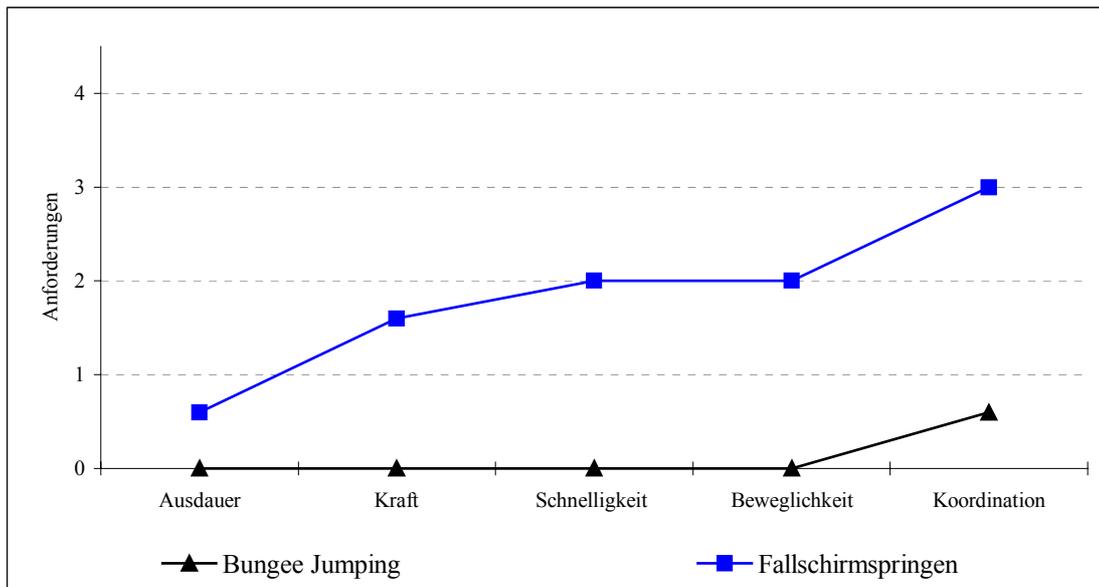


Abb. D.5.9: Anforderungsprofile der Fun- und Trendsportarten an die motorischen Hauptbeanspruchungsformen

D.6 Gymnastik und Entspannungsaktivitäten

Der Begriff Gymnastik führt direkt in die griechische Antike zurück und bezeichnet die Gesamtheit der Leibesübungen. Durch den Humanismus erhielt er eine Erweiterung zur „Lehre von den Wirkungen aller Übungen und von ihrer Ausführung“ (vgl. Bode, 1992, S. 263). Heute wird Gymnastik unter sehr unterschiedlichen Gesichtspunkten praktiziert und dementsprechend auch benannt. So ergänzt man generell das Grundwort durch sogenannte „objektive Prägnanzmerkmale“ (vgl. ebd., S. 265), die sich auch als Mischformen auf die praktische Übungssituation, aber auch auf Übungsinhalte und auf die strukturelle Gliederung beziehen. Unter dem Aspekt solcher praktischer Übungssituationen richtet sich der Schwerpunkt der Gymnastik wiederum nach dem Teilnehmerkreis (Kranken- oder Frauengymnastik u.a.), den betroffenen Körperteilen (Wirbelsäulen- oder Organgymnastik u.a.), der Übungszeit (Morgen- oder Pausengymnastik u.a.) oder dem Übungsort (Arbeitsplatz- oder Unterwassergymnastik u.a.). Im Hinblick auf die Übungsinhalte spricht man von gymnastischen Übungen mit Geräten (Ball-, Stab- oder Seilgymnastik u.a.), als Vorbereitung von bestimmten Tätigkeiten (z.B. Ski- oder auch Atemgymnastik), zur Erreichung bestimmter Ziele wie Ausgleichs-, Konditions- oder auch Wettkampfgymnastik und schließlich von Übungen, die einer speziellen Arbeitsrichtung entsprechen (funktionelle oder rhythmische Gymnastik u.a.). Die strukturelle Einteilung bezieht sich auf das Ursprungsland (Deutsche Gymnastik u.a.), auf bestimmte Persönlichkeiten wie z.B. die Medau-Gymnastik, auf die Organisationsformen (Vereins- oder Betriebsgymnastik u.a.) und schließlich auf Berufsfelder wie die Kurgymnastik. Die Ziele gymnastischer Übungen umfassen zum einen die aktive Gesundheitsvorsorge, -prophylaxe und -wiederherstellung, zum anderen dienen sie je nach Übungsauswahl der Erhöhung der komplexen körperlichen Leistungsfähigkeit.

Im Kontext mit gymnastischen Übungen können durchaus auch jene Aktivitäten genannt werden, deren inhaltlicher Schwerpunkt auf aktive Entspannung ausgerichtet ist. Loehr (2001, S. 145) nennt einige Trainingsmöglichkeiten, darunter auch Yoga, um Entspannung hervorzurufen und somit den nötigen Ausgleich zu schaffen. (Wohlgemerkt:) aktive Entspannungsaktivitäten können in ihrer Ausübung der inhaltsbezogenen Gymnastik sehr ähnlich sein, so dass sie mit diesen gemeinsam in der

Kategorie der Gymnastik und Entspannungsaktivitäten aufgeführt und erläutert werden. Dies kann durch die Tatsache unterstrichen werden, dass in jüngster Zeit ein neuer Trend durch innovative Sportanbieter etabliert wird, nämlich der Pilates-Yoga. Diese Bewegungsform stellt eine Kombination sowohl aus Elementen des Yoga als auch der Pilates-Gymnastik dar.

Gymnastik (Pilates)

Eine inhaltsbezogene gymnastische Form ist das in seiner Durchführung sehr an die traditionelle Fitnessgymnastik erinnernde Pilates-Training (vgl. Schmidt, 2002a), dessen Name von dem Begründer Joseph Hubertus Pilates abstammt. Ohne dass die Teilnehmer sich dessen bewusst wären, wird heute vielerorts (z.B. in Fitnessstudios) Pilates praktiziert, jedoch aus urheberrechtlichen Gründen unter anderen Namen wie „Balanced Body“ oder „Polestar“ u.a. angeboten. Nach Schmid (2002) handelt es hierbei um einen wiederentdeckten Trend, der sich künftig immer weiter verbreiten wird. Pilates ist ein in den 30er Jahren entwickeltes Dehn- und Kräftigungstraining, bei dem alle Muskeln durch sich abwechselnde Übungen trainiert werden. Wesentlicher Bestandteil sind dabei gymnastische Elemente, die mit Atmungs- und Konzentrationsübungen gepaart werden. Dies ist die grundlegende Philosophie, die sich hinter der Aktivität des Pilates verbirgt.

Ski-Gymnastik

Im Zusammenhang mit einer gymnastischen Ausrichtung als Vorbereitung auf bestimmte Tätigkeiten gilt wohl die Ski-Gymnastik als die am meisten verbreitete. Sie kann außer als vorbereitende und ergänzende Maßnahme zum Skifahren aber auch als spezielle Form der Fitnessgymnastik durchgeführt werden (vgl. Brehm, 1989) und legt in ihren Übungen besonderes Gewicht auf ein allgemeines physisches Training. Diese Übungen erfüllen in ihren grundsätzlichen Ausrichtungen skispezifische Anforderungen, wodurch sich der Name Ski-Gymnastik rechtfertigen lässt.

Yoga

Die Grundlagen des Yoga gehen bis weit vor unsere Zeitrechnung zurück und stammen ursprünglich aus der hinduistischen Kultur. Im eigentlichen Sinne bedeutet der Begriff „Vereinigung“ bzw. „Verbindung“ und meint damit die Verschmelzung des Geistes und der Seele mit dem Seelenträger, dem Körper. Die komplexe Sichtweise des Yoga umfasst dementsprechend nicht nur den aktiven Teil, dem Hatha-Yoga, sondern betont weitere Aspekte, die laut Philosophie zur Heilung des Körpers, des Geistes und der Seele ganzheitlich beitragen sollen. Vor dem Hintergrund der Bewegung wird hier Bezug auf das bereits genannte aktive Hatha-Yoga genommen, nach dessen Vorstellung der Körper zwei gegensätzliche Pole vereint.¹ Die entsprechenden Übungen setzen sich heute nach Schmidt (2002b) aus klassischen Bewegungsabläufen, zum Teil aber auch aus weiterentwickelten und dem Bedarf heutiger Ansprüche gerecht werdenden Yoga-Formen wie beispielsweise dem Power-Yoga (vgl. Palmers, 2002) zusammen. Ihr grundsätzliches Ziel ist die Verbesserung des Bewegungsbewusstseins, wodurch letztlich eine Veränderung des gesamten Verhaltens angestrebt wird.

Qi Gong

Qi Gong bezeichnet eine Energieübung oder auch „Kultivierung der inneren Energie“ und gilt als chinesische Kunst der Selbstheilung. Der Hauptzweck von Qi Gong-Übungen wird einem Qi Gong-Lehrmeister zufolge in der Regulierung und dem Ausgleich der internen Körperfunktionen gesehen, indem man sich durch Bewegungen auf die innere Energie konzentriert. Die daraus folgende Qi Gong-Praxis ist nicht mit der gewöhnlichen Gymnastik zu vergleichen. Vielmehr gilt sie als meditative Gymnastik, bei der durch spezielle Haltungs- und Bewegungsübungen, verbunden mit der Atmung, der Körper, der Geist und das Qi („Lebenskraft“) zugleich gestärkt werden. Sowohl traditionelle als auch neuere weiterentwickelte Übungsformen des Qi Gong werden hauptsächlich in liegender, sitzender und stehender Position und

¹Während „Ha“ Sonne bedeutet und für Leidenschaft, Energie, Aktivität und Kreativität steht, ist „Tha“ als Synonym für Mond zu verstehen und bedeutet im weiteren Sinne Kühle und Passivität.

auch im Gehen durchgeführt. Hierbei gilt es, durch spezielle Techniken und Variationen der Bewegungsabläufe auf körperinterne Mediane einzuwirken und somit den Körper und den Geist ganzheitlich zu stärken.

D.6.1 Profile der Gymnastik und Entspannungsaktivitäten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen

Nachfolgend werden die oben erläuterten Aktivitäten hinsichtlich der Anforderungen an die Person beschrieben. Demnach erfordern die gymnastischen Sportarten Gymnastik (Pilates) und Ski-Gymnastik lediglich geringe Ausprägungen emotionaler Stabilität (vgl. Abb. D.6.1). Auch die meditativ orientierten Bewegungen des Yoga und Qi Gong können von Menschen betrieben werden, die als emotional eher labil beschrieben werden. Statt „keine Angst haben zu dürfen“ fokussieren sie vielmehr jene Emotionen, die in ihrer Erlebnisqualität als positiv, unabhängig von ihrer funktionalen Bedeutung², bewertet werden. Da es ihr Ziel ist, Lebensenergie zu aktivieren und den Körper kennen zu lernen, können sie sich gemäß ihrer Idee sogar als stärkend im Sinne der Selbstsicherheit und des Selbstbewusstseins herausstellen (vgl. Krejci, 1991, S. 115).

Betrachtet man die Aktivitäten in Bezug auf den Persönlichkeitsfaktor Extraversi- on, so stellen sich mittlere Ausprägungen für die Gymnastik (Pilates) und Ski- Gymnastik als günstig dar. Beide Sportarten werden ohne Einfluss anderer ausgeübt, allerdings werden sie in der Regel innerhalb von Interessengruppen, z.B. in Kurs- form realisiert. Dies und die Tatsache, dass der Verlauf solcher Kurse instruiert wird, erfordert zumindest eine grundlegend positive Einstellung gegenüber zwischen- menschlicher Kommunikation. Die Übungen des Yoga und auch des Qi Gong hinge- gen charakterisieren sich durch ein „In-sich-kehren“ und der Konzentration auf das eigene Ich. Zwar werden die angebotenen Kursstunden meist von mehreren Personen besucht, jedoch finden im Gegensatz zu den gymnastischen Betätigungen (vor allem beim Yoga) selten nach außen gerichtete Kontakte statt.

²Erlebnisqualität und Funktionalität von Emotionen muss nicht unweigerlich einhergehen. Ausführlich kann dies bei Hackfort (1999) und Hackfort & Schlattmann (1991) nachgelesen werden.

Um den Entspannungsaktivitäten Yoga und Qi Gong etwas abgewinnen zu können, ist eine generelle Offenheit neuen Erfahrungen gegenüber unbedingt notwendig. Beiden Aktivitäten liegen spezielle Philosophien zugrunde, welche die Harmonie und Einheitlichkeit des physischen und psychischen Körpers in seiner Ganzheitlichkeit zu erzielen trachten. Nur Menschen, die eine fantasievolle und gefühlsbetonte, den neuen Erfahrungen gegenüber offene Eigenschaft besitzen, können die Effekte des Yoga und auch des Qi Gong erkennen, für sich nutzen und angestrebte Veränderungen im Leben tatsächlich realisieren. Pilates-Gymnastik im besonderen, aber auch die Ski-Gymnastik sind sportliche Betätigungen, denen man ebenfalls offen begegnen sollte. Dies betrifft in erster Linie die erzielten Effekte der jeweiligen Übungen, welche oftmals in isolierter Form ausgeführt werden und das Hineinhorchen in den eigenen Körper verlangen.

Menschen, denen grundsätzlich eine stark ausgeprägte kämpferische oder misstrauische Struktur zu eigen ist, würden wohl den Sinn nicht erkennen und somit auch schnell den Spaß an meditativen Aktivitäten verlieren. Aus diesem Grund sollte man zumindest in mittlerem Maße verträglich sein, um sich diesen Anteilen des Yoga und des Qi Gong hingeben zu können. Dies trifft auch auf die spezielle Form der Gymnastik, den hier genannten Pilates-Übungen zu. Die Ski-Gymnastik besteht dagegen zum Teil aus kämpferischen Elementen, welche sich in Form von statischen, isometrischen, aber auch dynamischen Kräftigungsübungen äußern. Sich gegen den inneren Widerstand durchzusetzen, erfordert demnach ein gewisses Maß an kämpferischer Eigenheit.

Das Praktizieren von Yoga und auch von Qi Gong muss nicht unbedingt einer strikten Regelmäßigkeit folgen, um davon zu profitieren. Jedoch ist es unabdingbar, die einzelnen Übungen gewissenhaft auszuführen und konzentriert auf den eigenen Körper zu achten, um die angestrebten Effekte kurz- und langfristig zu spüren. Dies gilt auch für die Pilates- und Ski-Gymnastik, wobei auch eine gewisse Kontinuität und Regelmäßigkeit des Ausübens notwendig ist, um die Ziele der jeweiligen Übungen erreichen zu können.

Es scheint völlig abwegig, Entspannungsaktivitäten wie jene des Yoga und Qi Gong in irgendeiner Weise mit aggressiven Eigenschaften in Verbindung zu bringen. Ziel der Bewegungen ist es vielmehr, durch die speziellen Übungen in das Körperin-

nere vorzudringen und Selbstkontrolle zu erfahren. Anders hingegen sieht es bei den gymnastischen Sportarten aus. Zumindest zur Überwindung körpereigener und gerätebedingter Widerstände können unter Umständen Tendenzen aggressiver Eigenschaften wirksam sein, um erfolgreich die Übungen durchzuführen.

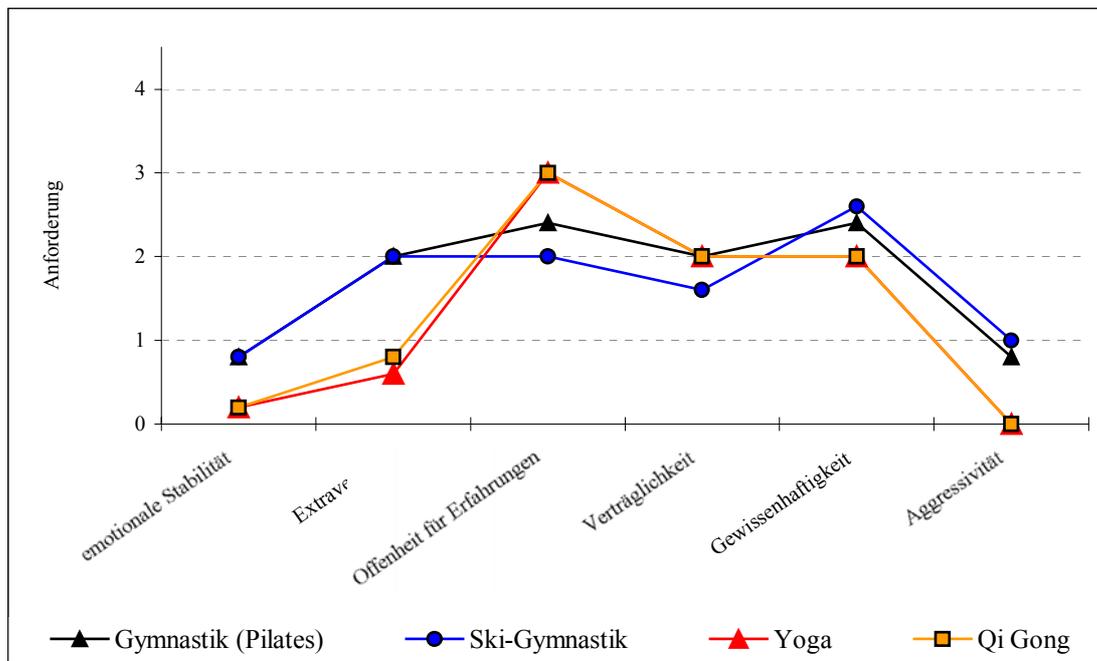


Abb. D.6.1: Anforderungen der Gymnastik und Entspannungsaktivitäten an Persönlichkeitsmerkmale

Werden die Profile der Gymnastik und Entspannungsaktivitäten dahingehend betrachtet, inwieweit sie geeignet sind, die hauptsächlich relevanten Zuwendungsmotive zum Sport zu erfüllen, entsteht folgende graphische Darstellung (vgl. Abb. D.6.2). Menschen, denen es besonders am Herzen liegt, grundsätzlich etwas für ihre Gesundheit zu tun, können sich dies ohne Einschränkungen durch die genannten Sportarten erfüllen. Wie bereits mehrfach erwähnt, geht es den meditativen Aktivitäten über den körperlichen Aspekt hinaus sogar erklärtermaßen um die Gesundheit der Seele und des Geistes. Jedoch ist mit der Praktizierung des Yoga und des Qi Gong der Leistungsgedanke nicht zu vereinbaren. Kein Mensch ist in der Lage, diese Betätigungsformen tatsächlich leistungsbezogen im Sinne der hier relevanten Definition (vgl. Kap. 4.3) zu betreiben. Der Gedanke, besser werden zu wollen, sei es im Vergleich mit anderen oder mit sich selbst, lässt sich jedoch zumindest annähernd mit

der Pilates- und der Ski-Gymnastik vereinbaren. Ski-Gymnastik als Vorbereitung auf das winterliche Skifahren hat in diesem Sinne sogar einen ausgeprägten Leistungscharakter. Schließlich möchte man fit sein, um nach längerer Abstinenz sicher und schnell den Schneesport betreiben zu können.

Die Aussage, dass es sich „...bei Pilates [...] um ein figurformendes Trainingsprogramm [...] handelt“ (vgl. Schmidt, 2002, S. 7), macht eine wesentliche Zielsetzung dieser Gymnastikform deutlich. Ähnliches wird auch der fitnessorientierten Ski-Gymnastik unterstellt. Betrachtet man die einzelnen spezifischen Übungen, so kann diese Art gymnastischen Sports strukturell nahe bei den Fitnesssportarten positioniert werden. Hieraus ergibt sich in der Tat die Eigenschaft, zur Verbesserung der Figur geeignet zu sein. Yoga aus traditioneller Sichtweise dagegen scheint zunächst weniger dazu beizutragen, das körperliche Erscheinungsbild positiv beeinflussen zu können. Ergänzt man jene Yogaform allerdings durch das heute oftmals praktizierte und sehr populär gewordene sogenannte Power-Yoga, welches neben den klassischen Inhalten Schwerpunkte auf Intensität und eben „Power“ legt (vgl. Palmers, 2002, S. 5), so kann dieser Bewegungsform zumindest eine geringfügige Eignung zuerkannt werden. Qi Gong dagegen eignet sich eher weniger dazu, das Aussehen zu verbessern. Die Übungen fokussieren hauptsächlich eine Kontrolle des körperinneren Energieflusses und erzielen somit keine nennenswerten optischen Veränderungen.

Hinsichtlich des Motivs, durch die jeweilige sportliche Betätigung Kontakt zu anderen Menschen zu finden, ergibt für die Pilates-Gymnastik und in etwas stärkerem Maße für die Ski-Gymnastik eine mittlere Eignung. Beide Bewegungsformen werden grundsätzlich in Kursen abgehalten, so dass stets neue zwischenmenschliche Begegnungen stattfinden. Des Weiteren werden innerhalb der Ski-Gymnastik oftmals Partnerübungen durchgeführt. Auch Qi Gong-Stunden werden in Kursform praktiziert, bei denen ebenfalls manche Bewegungsabläufe ihren Zweck erfahren, indem Übungsbestandteile miteinander umgesetzt werden. Yoga wird dagegen zwar mit anderen zusammen, jedoch sehr auf sich selbst bezogen ausgeübt. Kontakte sind lediglich vor und nach den einzelnen Stunden möglich.

Dass es sich bei Yoga als indische Lehre der Entspannung und Gelassenheit (vgl. Weinmann, 1991, S. 188) und auch bei Qi Gong als Übung zur Förderung der inneren Kraft (vgl. ebd, S. 177) um *die* Entspannungs- bzw. Ausgleichsaktivitäten

schlechthin handelt, gilt als unbestritten. Diese Entspannung wird durch die konzentrierte Wahrnehmung bestimmter Bewegungen und Körperregionen hervorgerufen. Diese Erfahrungen, die ihre Wirkungen besonders im spirituellen Kontext und vor dem Hintergrund einer erlebten Selbstanschauung erhalten, spielen sich auf einer anderen Ebene ab, als dies beispielsweise für risiko- oder erlebnisorientierte Sportarten gilt (vgl. Anhang D.3 und auch D.5). Während manche Menschen ihren Körper erfahren, indem sie sich außergewöhnlichen Umweltbedingungen aussetzen und/oder besondere Aufgaben lösen, erleben dies andere durch eine Konzentration auf die eigene Person. Da gymnastische Übungen insgesamt [Pilates legt ebenfalls einen bedeutenden Schwerpunkt auf die Selbsterfahrung und -kontrolle.] sehr auf den eigenen Körper fixiert sind, gilt auch für diese Betätigungsformen, dass sie sowohl zur Entspannung als auch zum Erleben des eigenen Körpers geeignet sind.

Keine der hier erwähnten Aktivitäten kann hingegen mit der Suche nach Risiko oder Spannung gemäß der Definition (vgl. Kap. 4.3) in Verbindung gebracht werden. In Bezug auf das Ästhetikmotiv erscheint es jedoch berechtigt, wesentliche Bestandteile des Yoga und auch des Qi Gong als anmutig und elegant zu betrachten. Dies trifft zu, obwohl sie aus einer Außenperspektive zunächst nicht funktional erscheinen. Sie transportieren allerdings durch die Bewegungen ein inneres Gefühlsleben nach außen und wirken dadurch nicht nur für den Akteur, sondern auch für den Betrachter harmonisch. Die einzelnen sportlichen Bewegungsabläufe der Gymnastik entsprechen dagegen weniger der Ästhetik. Dies betrifft vor allem die eher kämpferisch-funktional wirkende Ski-Gymnastik.

Schließlich werden Gymnastik und die Entspannungsaktivitäten vor dem Hintergrund, die Natur erleben zu können, beurteilt. Hier stellen sich Yoga und auch Qi Gong als gering geeignet dar. Sie werden, wie mehrfach erwähnt, in den meisten Fällen durch Kurse in dafür vorgesehenen Räumen angeboten. Man kann als geübte Person die einzelnen Übungen jedoch auch alleine im Freien durchführen und dabei zusätzlich die natürliche Umgebung genießen. Praktizierende „Yoga-Schüler“ und andere meditierende Menschen trifft man z.B. sehr häufig in großen Stadtparks an. Im Grunde genommen könnte auch Gymnastik im Freien ausgeübt werden. Allerdings ist dies eher unüblich.

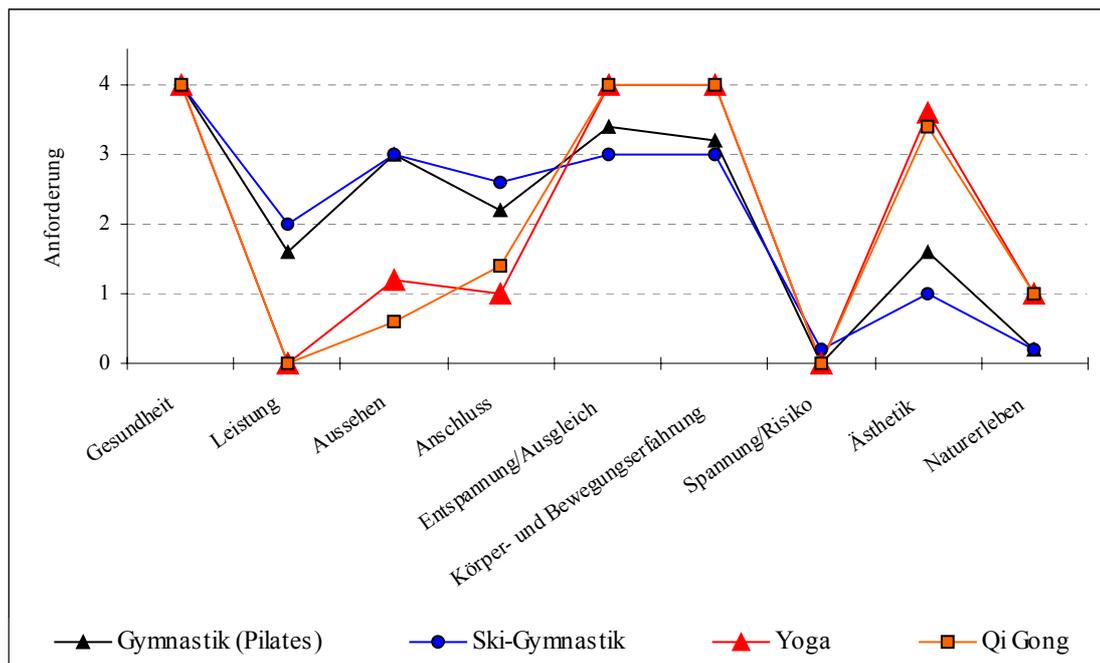


Abb. D.6.2: Eignung der Gymnastik und Entspannungsaktivitäten zur Erfüllung der Zuwendungsmotive

Abb. D.6.3 zeigt die Profile der in diesem Kapitel dargestellten Aktivitäten unter dem gesundheitlichen Aspekt. Demnach lassen sich Yoga und auch Qi Gong fast ausnahmslos selbst bei schwerwiegenden Einschränkungen durchführen. Diese Eignung ergibt sich, weil die einzelnen Bewegungsabläufe bezogen auf das Tempo und auch hinsichtlich der einzelnen Freiheitsgrade der Gelenke sehr individuell gestaltet werden können. Im Grunde genommen existieren keine festgeschriebenen Bewegungsregeln, nach denen die Entspannungsaktivitäten auszuführen sind. Lediglich schwerwiegende Einschränkungen der Wirbelsäule können unter Umständen dazu führen, dass einige Übungen nicht oder nur sehr schwerlich zu realisieren sind.

Aber auch die gymnastischen Sportarten tolerieren die meisten körperlichen Einschränkungen, da auch hierbei den Akteuren ein weitgefaster individueller Bewegungsspielraum eingeräumt wird. Lediglich für die Ski-Gymnastik kann festgehalten werden, dass die Beine in ihrer Funktion wenig eingeschränkt sein sollten, um den Großteil der typischen Bewegungsabläufe ausüben zu können. Des Weiteren ist bei vorhandenen Herz-Kreislauf-Komplikationen darauf zu achten, keine anaeroben und statischen Belastungsimpulse zu setzen, da diese aufgrund des gesteigerten Drucks im Organismus nach Weineck (1994, S. 694) als problematisch angesehen werden.

Insgesamt gelten aber Gymnastik- und Entspannungsübungen nach Reuß, Lagerström und Seibert (1986, S. 224) für Herz-Kreislauf-Geschwächte als geeignet.

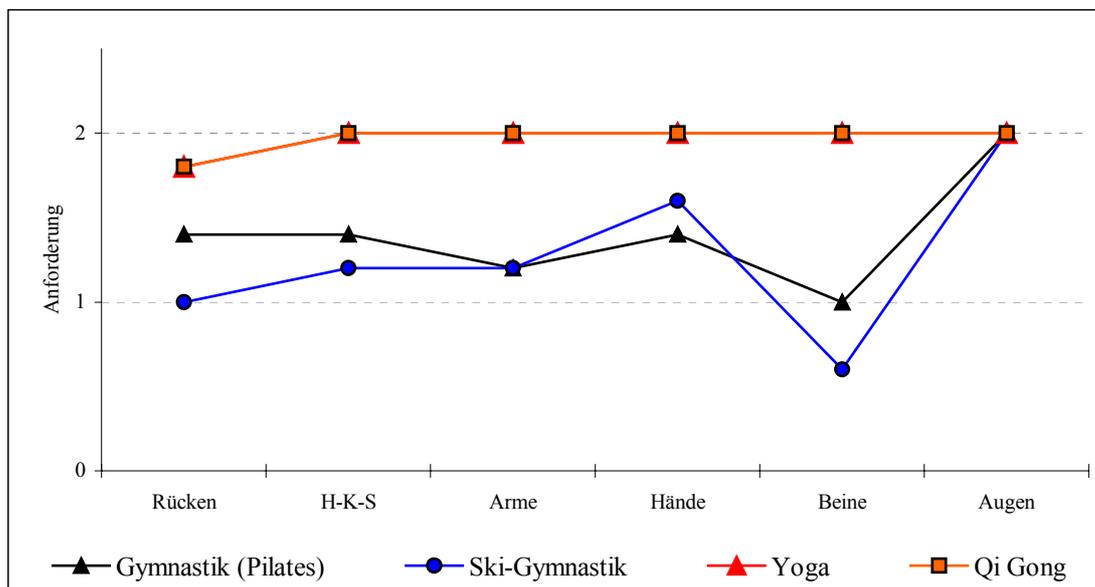


Abb. D.6.3: Profile der Gymnastik und Entspannungsaktivitäten hinsichtlich gesundheitlicher Anforderungen

D.6.2 Profile der Gymnastik und Entspannungsaktivitäten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen

Die nachstehenden Ausführungen dienen dazu, die sportlichen Aktivitäten hinsichtlich ihrer umweltspezifischen Profile darzustellen. Unter ökologischen Gesichtspunkten werden hierbei sowohl das artfremde Medium Wasser als auch bergige Umweltbedingungen näher betrachtet (vgl. Abb. D.6.4). Demnach wird keine der genannten Aktivitäten innerhalb des Wassers oder in bergiger Landschaft ausgeübt.

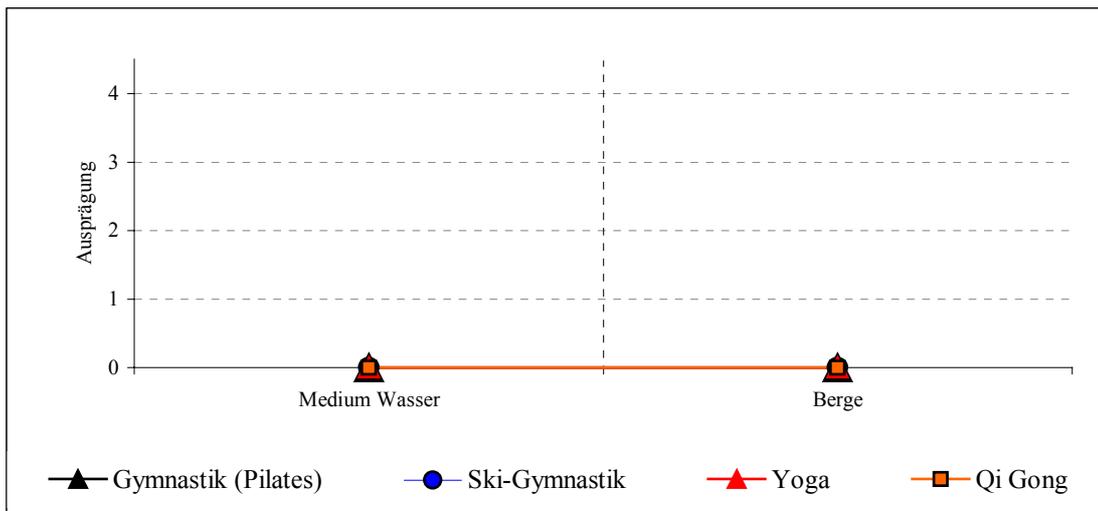


Abb. D.6.4: Ausprägung der Gymnastik und Entspannungsaktivitäten in Bezug auf ausgewählte ökologische Umweltbedingungen

Im folgenden werden die Aktivitäten Gymnastik (Pilates), Ski-Gymnastik und auch die Entspannungsaktivitäten hinsichtlich ihrer finanziellen Kosten beurteilt (vgl. Abb. D.6.5). Demnach sind für einzelne Yoga- und Qi Gong-Stunden in etwa € 10,- aufzubringen. Es bedarf keiner besonderen Kleidung, um an solchen Kursen teilzunehmen. Allerdings muss angemerkt werden, dass es durchaus Qi-Gong-Varianten (Qi Gong der Kampfkünste) gibt, welche finanzielle Aufwendungen erfordern, die pro Kurs unter Umständen in Abhängigkeit von der Exklusivität der entsprechenden Schule bis zu € 500,- reichen können. Zur Ausübung der gymnastischen Sportarten Pilates- und Ski-Gymnastik sind zu Beginn etwa € 50,- zu veranschlagen. Diese Kosten resultieren aus einmaligen Mitgliedsbeiträgen und der Grundausstattung an sportlicher Kleidung. Die kontinuierliche Teilnahme an solchen Stunden erfordert finanzielle Aufwendungen von etwa € 10,-.

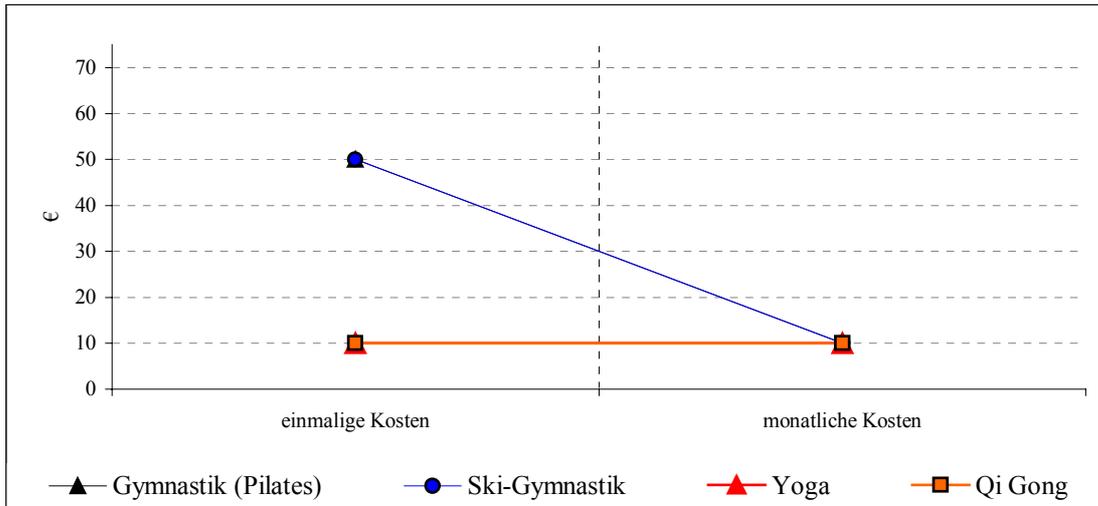


Abb. D.6.5: Finanzielle Kosten der Gymnastik und Entspannungsaktivitäten

Abb. D.6.6 zeigt, inwieweit sich an den genannten Aktivitäten Bekannte, Verwandte oder Partner beteiligen können. Demnach bietet sowohl Yoga als auch Qi Gong, Gymnastik (Pilates) und auch die Ski-Gymnastik jedem die Chance der Teilnahme. Die Kurse sind grundsätzlich unverbindlich, bauen in aller Regel nicht kontinuierlich aufeinander auf, so dass jederzeit ein Einstieg möglich ist.

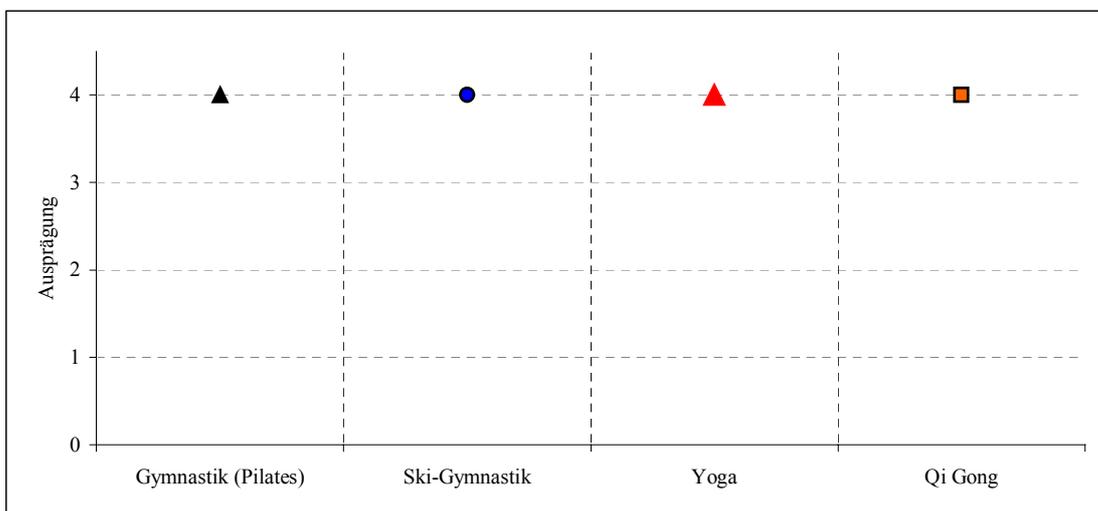


Abb. D.6.6: Beteiligungsmöglichkeit von Bekannten und Verwandten an den Gymnastik und Entspannungsaktivitäten

D.6.3 Profile der Gymnastik und Entspannungsaktivitäten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

Werden die genannten Aktivitäten dahingehend eingeordnet, welche ausgewählten aufgabenbezogenen Erfordernisse ihnen zu eigen sind, ergeben sich die folgenden Profile (vgl. D.6.7). So wird Yoga ausschließlich mit dem eigenen Körper ohne zusätzliche Nutzung spezieller Geräte ausgeführt. Dies trifft weitgehend auch auf die übrigen Aktivitäten zu. Es existieren jedoch auch Übungsvarianten der Ski-Gymnastik und der Pilates-Gymnastik, bei denen sportliche Hilfsmittel wie Bälle, spezielle Luftkissen, Seile oder andere Gegenstände genutzt werden. Des Weiteren werden für ausgewählte Übungen des Qi Gong in Anlehnung an die Kampfkünste des Tai Chi verschiedene Waffenformen wie Schwert, Säbel oder auch Stöcke verwendet. Ziel ist es hierbei, das Qi auf die Waffe zu übertragen und durch die größeren und raumausfüllenderen Bewegungen die Lebensenergie zu steigern.

Grundsätzlich sind keine nennenswerten Lernprozesse und Regelkenntnisse notwendig, um Gymnastik und die Entspannungsaktivitäten ausführen zu können. Nach einer kurzen Instruktionsphase kann dementsprechend jeder sofort mit den Übungen beginnen, die in den Kursen gezeigt und beschrieben werden. Der Umgang mit den eingesetzten Waffen bei Qi Gong erfordert allerdings eine ausreichende Eingewöhnungszeit.

Bezogen auf den Aspekt des unmittelbaren körperlichen Kontakts kann für die Ski-Gymnastik eine mittlere Ausprägung bestimmt werden. Einige der Übungen werden mit Partnern durchgeführt, bei denen direkte Körperberührungen nicht vermieden werden können. In Ausnahmefällen sind auch bei manchen Qi Gong-Praktiken und Gymnastik-Übungen Körperkontakte z.B. durch Hilfestellungen nicht zu vermeiden. Yoga wird dagegen grundsätzlich ohne unmittelbare körperliche Berührungen ausgeübt.

Menschen, die sich dafür entscheiden, einen Ski-Gymnastik-, Pilates-Gymnastik- aber auch einen Yoga- und Qi Gong-Kurs zu besuchen, sind zunächst an die vorgegebenen Übungszeiten gebunden. Jedoch ist es durchaus auch möglich, nach relativ kurzer Zeit in eigener Regie die Aktivitäten z.B. auch zu Hause zu praktizieren, so dass sich in dieser Hinsicht ein entsprechendes Zeitprofil ergibt.

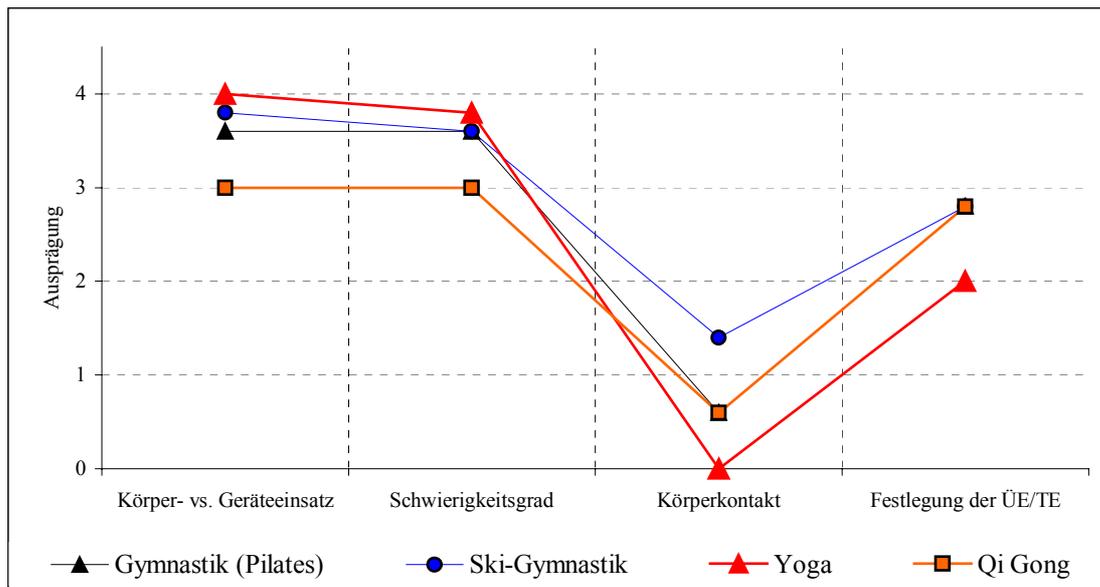


Abb. D.6.7: Profile der Gymnastik und Entspannungsaktivitäten in Bezug auf ausgewählte Faktoren aufgabenbezogener Handlungserfordernisse

Um Fortschritte und Effekte zu erzielen, reicht es bei allen hier erwähnten Aktivitäten aus, ein- bis zweimal in der Woche aktiv zu sein (vgl. Abb. D.6.8). Eine regelmäßige Teilnahme ist zwar nicht zwingend erforderlich, wird an dieser Stelle aber angeraten, um kontinuierliche Aktivität in den Lebensalltag zu integrieren. Für die einzelne Übungseinheit inklusive der Vor- und Nachbereitungszeit (Körperhygiene, Auf- und Abbau von Stationen o.ä.) ist ein Zeitaufwand von einer bis zwei Stunden notwendig.

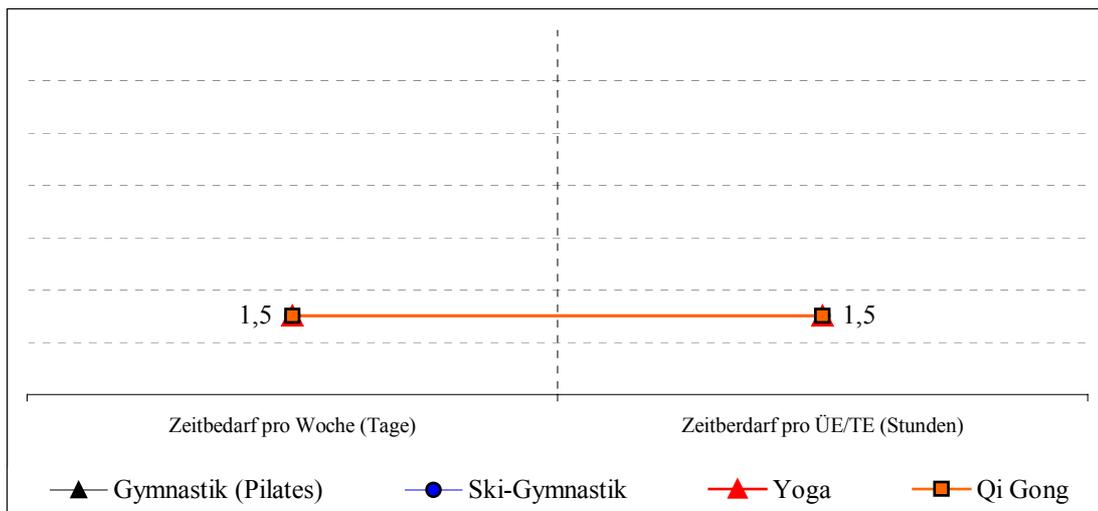


Abb. D.6.8: Zeitlicher Bedarf der Gymnastik und Entspannungsaktivitäten pro Woche (in Tagen) und pro Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) (in Stunden)

Werden die Aktivitäten dahingehend betrachtet, welche motorischen Anforderungen gestellt werden, so ergeben sich nachfolgende Profile (vgl. Abb. D.6.9). Yoga und auch Qi Gong haben in ihrer Eigenschaft als meditatives Körpertraining zunächst keine Auswirkungen auf die allgemeine Ausdauer. Werden die klassischen Yoga-Übungen durch Elemente des modernen Power-Yoga ergänzt, erweitert sich jedoch das physische Beanspruchungsspektrum. Ski-Gymnastik fordert dagegen die aerobe und auch die anaerobe Ausdauer, da sich die Übungen an den skispezifischen Bewegungsabläufen orientieren. Grundsätzlich kann dies auch für eine klassische Gymnastik angenommen werden. Betrachtet werden an dieser Stelle aber die speziellen Pilates-Bewegungen, welche durch ein ausdauerbetontes Training ergänzt werden müssen, um derartige Effekte zu erreichen.

Dagegen sind die Anforderungen durch die hier dargestellten Gymnastik-Formen an die Kraft mittelmäßig ausgeprägt. Vor allem bei der Ski-Gymnastik wechseln sich in Anlehnung an das Skifahren statische und dynamische Kraftübungen ab (vgl. Brehm, 1989, S. 20). Yoga kann ebenfalls durch Elemente der „Power-Version“, aber auch durch die statischen und dynamischen Phasen, wie sie bei Petersen (1986) beschrieben werden, kräftigende Wirkungen haben. Einige Bestandteile des Qi Gong entsprechen ebenfalls statischen Halteübungen, welche in gewisser Hinsicht ebenfalls die Kräftigung des Körpers fördern können.

Werden die Aktivitäten im Hinblick auf die Schnelligkeitskomponente beurteilt, ergeben sich für die Ski- und Pilates-Gymnastik geringe Anforderungen. Gerade bei letztgenannter Sportart geht es darum, sich laut Schmidt (2002, S. 7) die Bewegungsabläufe vorzustellen und daher konzentriert und langsam auszuführen. Auch Yoga und Qi Gong ist gekennzeichnet durch sehr langsame Bewegungen, deren Schwerpunkt mehr auf dem Aspekt der Beweglichkeit bzw. Flexibilität liegt, um den körperlichen Verspannungen entgegenzuwirken und den Energiefluss positiv zu beeinflussen. Beweglichkeit spielt auch bei allen gymnastischen Tätigkeiten im Sinne eines ganzheitlichen Körpertrainings eine wesentliche Rolle. Schließlich sind die hier genannten Aktivitäten durch hohe koordinative Anforderungen gekennzeichnet, um den Körper komplex zu trainieren.

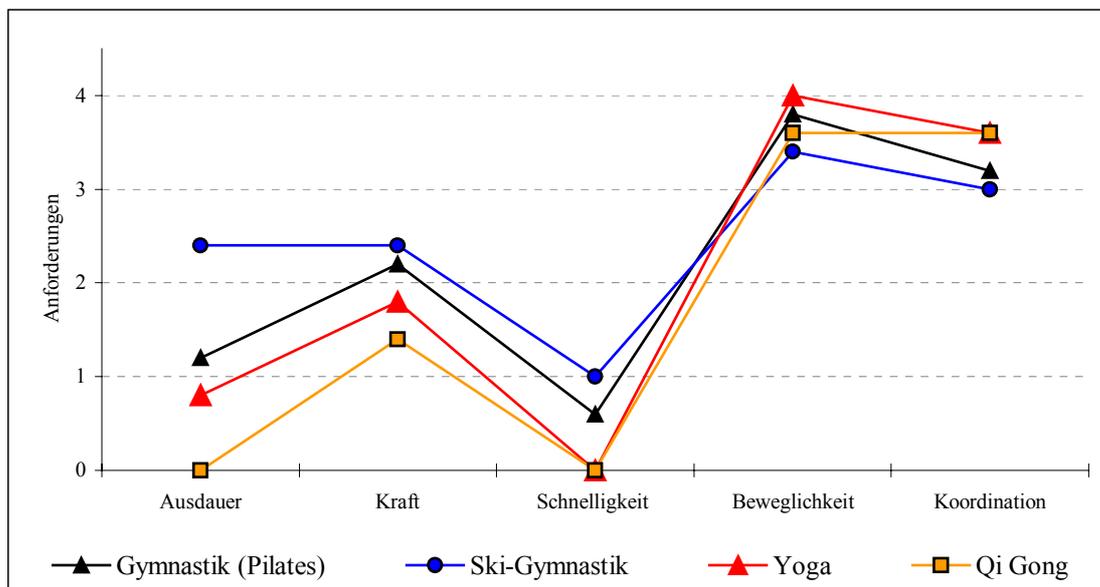


Abb. D.6.9: Anforderungsprofile der Gymnastik und Entspannungsaktivitäten an die motorischen Hauptbeanspruchungsformen

D.7 Kampfsport

Der Kampf gilt neben anderen Künsten wie z.B. des Handwerks, der Jagd u.a. zu den ältesten Künsten der Menschheit. Er existiert, seit Menschen durch die Anwendung von Gewalt Konflikte zu lösen versuchen (vgl. Weinmann, 1991, S. 9). Je nach Kultur und Zeitepoche haben sich in der Vergangenheit die verschiedensten Formen solcher Praktiken entwickelt, die seit langer Zeit aus Übungs- und Erziehungszwecken unter sportlichem Gesichtspunkt betrieben werden. In vielen Fällen werden mit der Ausübung solcher Kampfkünste Lebensphilosophien und alte Brauchtümer verbunden. Hierunter fallen beispielsweise unterschiedliche Kampfgeln, die grundsätzlich darauf ausgerichtet sind, fair zu kämpfen, den Gegner zu achten und ihn in keine lebensbedrohliche Situation zu bringen. Unter Kampfsport werden heute Sportarten verstanden, die sich aus alten Selbstverteidigungsübungen und traditionellen Kampfkünsten entwickelt haben. Hierzu zählen Praktiken, die sich verschiedener Waffensysteme bedienen oder waffenlos nur mit dem eigenen Körper betrieben werden.¹

Boxen

Boxen ist die Kunst des Kampfes mit den bloßen Fäusten (vgl. Weinmann, 1991, S. 93) und zielt darauf ab, einen Gegner niederzuschlagen oder ihn durch Schlagwirkung zur Aufgabe zu zwingen. Diese Form der körperlichen Auseinandersetzung wurde bereits vor 5000 Jahren im alten Ägypten und auch in der Blütezeit Roms praktiziert und gehörte bei den antiken olympischen Spielen 688 v. Chr. zum Programm des Wettstreits. Allerdings gab es zur damaligen Zeit auch sogenannte Profikämpfe, bei denen die Boxer speziell präparierte Handschuhe, sogenannte Caestus, die mit Metalldornen gespickt waren, benutzten und sich somit stets in Lebensgefahr brachten (vgl. Sonnenberg, 1983, S. 14). Eine grundlegende Veränderung erfuhr der Boxkampf durch die Einführung fester Kampfgeln und durch die Erfindung des Boxhandschuhs, woraus im Jahre 1867 schließlich die „Regeln des Boxens mit Handschuhen“ entstanden.

¹Sportarten, die mit einer Schusswaffe ausgeübt werden, zählen nicht zu den Kampfsportarten.

Heute differenziert sich dieser Kampfsport in das Profi- und Amateurboxen, wobei die Regeln und Maßnahmen der Sicherheit bei den Amateuren wesentlich strenger sind. Die Akteure treten in einem Boxring gegeneinander an und suchen die Entscheidung, indem sie in mehreren zeitlich festgeschriebenen Runden den Gegner entweder durch K.O. (knock out) oder durch Schlagtreffer bezwingen. Verboten sind hierbei Schläge mit der offenen Hand, Schläge unter die Gürtellinie, auf den Nacken, in die Nieren und auf den am Boden liegenden Gegner (vgl. Wehr, 1998, S. 143).

Fechten

Die Geschichte des Fechtens führt in das Mittelalter zurück und hat ihren Ursprung in der Schwertkampftechnik (vgl. Weinmann, 1991, S. 99). Im Laufe der Zeit wurden im Zuge der Entwicklung spezieller Techniken auch die Fechtwaffen und die Schutzbekleidungen der Kämpfer immer leichter, was schließlich im 18. Jahrhundert in Frankreich zur Erfindung des Degenfechtens führte. Die Grundlagen der heutigen modernen Fechtkunst gehen allerdings auf die italienische Fechtschule des Fechtmeisters D. Agrippa im Jahre 16. Jahrhundert zurück, der in seinem Werk „Trattato di scienta d’arme“ den Stich und Stoß im Vergleich zum Hieb als wirksamer beschrieb. Im Laufe der Zeit wurde neben dem Degen das Florett eingeführt, welches als Übungswaffe dazu bestimmt war, sich auf das bevorstehende Duell vorzubereiten. Daraus haben sich heute die Fechtarten Degen-, Florett- und auch das Säbelfechten etabliert, denen der Grundgedanke „Treffen, ohne selbst getroffen zu werden!“ zu eigen ist.

Bei den Fechtduellen stehen sich die zwei Kämpfer gegenüber und versuchen, den Gegner an den gültigen Trefferflächen des Körpers mit der Waffe zu treffen. Beim Florettfechten zählt hierzu lediglich der Oberkörper, beim Degenfechten der gesamte Körper und beim Säbelfechten der Oberkörper einschließlich Arme und Kopf. Alle Fechtarten haben gemeinsame Grundregeln, nach denen das Duell höflich, fair und freimütig ausgetragen wird.

Jiu Jitsu

Jiu Jitsu ist eine der traditionsreichen japanischen Selbstverteidigungsformen und wird zu den alten Samurai-Kampftechniken gezählt (vgl. Weinmamm, 1991, S. 105). Diese Kampfkunst gilt als ein Vorläufer der Kampfsportart Judo. Entstanden ist diese Form der Selbstverteidigungstechnik im 17. Jahrhundert, als ein japanischer Arzt durch die chinesische Kampfkunst inspiriert, ein Kampfsystem entwickelte, welches durch den Grundsatz „Siegen durch Nachgeben“ dominiert wird. In diesem Zuge wurden zahlreiche Handgriffe zur Selbstverteidigung entwickelt, die in ihrer Gesamtheit später mit der „weichen Kunst“ umschrieben wurden.² Diese Handgriffe basieren darauf, durch Kenntnisse der Anatomie menschliche Schwachstellen aufzudecken und durch die Nutzung verschiedener Hebelgesetze den Kampf für sich zu entscheiden. Heute ist Jiu Jitsu ein Körper- und Geistestraining, in dem außer auf den Selbstverteidigungsaspekt mittels verschiedener Wurf-, Hebel-, Schlagtechniken und Transportgriffe auch Wert auf Einfühlungsvermögen, Geduld und Selbstbewusstsein gelegt wird.

Judo

Wie bereits erwähnt, kann Judo als der wettkampfmäßig betriebener Nachfolger des Jiu Jitsu bezeichnet werden. Es stellt einen kombinierten Kampfsport dar, der im 19. Jahrhundert in Japan aus verbesserten alten Verteidigungstechniken zusammengesetzt wurde. Neben der Vermittlung der wichtigsten Kampftechniken, nämlich dem Übungskampf (Randori), den Wurf- (Nage-Waza), den Griff- und Bodentechniken mit Halte- Hebel und Würgegriffen (Katame-Waza) und der Fallschule (Ukemi) gilt besondere Aufmerksamkeit dem Grundsatz der gegenseitigen Unterstützung und des Verständnisses (vgl. Weinmamm, 1991, S. 108). Judo-Kämpfe werden entschieden durch das Erreichen eines Punktes, des sogenannten Ippons. Dieser Ippon wird zugesprochen, wenn ein Kämpfer seinen Gegner derart auf den Boden wirft, dass dieser auf den Rücken fällt. Eine andere Möglichkeit zur Entscheidung des Judo-Kampfes besteht darin, den Gegner entweder 30 Sekunden lang zu immobilisieren, ihn dazu zu

²„Jiu“ bedeutet weich, sanft; „Jitsu“ bedeutet Kunst.

bringen, „Maitta“ („Ich gebe auf.“) auszusprechen oder zwei Waza-ari, d.h. nicht vollständig für einen Ippon ausgeführte Elemente zu erzielen.

Taekwondo

Die Kampfsportart Taekwondo als „die Kunst der Faustschläge und Fußtritte im Sprung“ wurde nach Aussagen der Deutschen Taekwondo Union (DTU) Mitte des 20. Jahrhunderts im Zuge des Zusammenschlusses großer koreanischer Kampfkunstschulen aus etwa 2000 Jahre alten koreanischen Kampfstilen entwickelt. Der Begriff stellt hierbei die hauptsächlich zur Anwendung kommenden Techniken heraus, die aus „Tae“ (Stoßen, Springen, Schlagen mit den Füßen), „Kwon“ (Faust) und „Do“ (Weg) zu „Fuß-Hand-Weg-Techniken“ zusammengesetzt werden. Taekwondo ist in zwei internationalen Verbänden organisiert, die jeweils zwei unterschiedliche Formen der Kampfsportart vertreten.³ Die seit dem Jahr 2000 olympische und in der WTF organisierten Version ähnelt sehr dem Zweikampfsport Karate. Grundsätzlich gelten beim Taekwondo verschiedene Ideale, nach denen die Akteure sich nicht nur im Kampf, sondern in ihrer ganzen Einstellung zu verhalten haben. Diese Ideale sind Höflichkeit, Ehrlichkeit, Beharrlichkeit, Selbstbewusstsein und Mut.

Bei Taekwondo-Wettkämpfen werden sowohl Angriffs- als auch Abwehrtechniken mit Punkten bewertet. Als Sieger geht jener hervor, der nach dem drei mal zwei Minuten andauernden Kampf die meisten Punkte für sich verbuchen kann. Kämpfe der ITF-Organisation werden als Semikontakt-Wettbewerbe ausgetragen, bei denen die Kampfhandlungen letztlich nur angedeutet werden. Zusätzlich werden Bruchtestwettbewerbe durchgeführt. Der WTF-Verband organisiert dagegen nur Vollkontakt-Kämpfe.

³World Taekwondo Federation (WTF) und International Taekwondo Federation (ITF).

D.7.1 Profile der Kampfsportarten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen

Inwieweit die hier dargestellten Kampfsportarten hinsichtlich personenbezogener Voraussetzungen geeignet sind, um sie regelmäßig zu betreiben, zeigen die folgenden Ausführungen (vgl. Abb. D.7.1). Betrachtet man sie im Hinblick darauf, welche Anforderungen an die Persönlichkeitsmerkmale gestellt werden, so ergeben sich für den Faktor der emotionalen Stabilität generell hohe Forderungen. Dem zufolge ist es wichtig, für die Realisierung der genannten Aktivitäten selbstsicher und möglichst angstfrei zu sein. Gerade in den Kampfsportarten führt eine stark ausgeprägte dispositionelle Angst vor dem Gegner und mangelndes Vertrauen in die eigene Person schnell zur eigenen Handlungsunfähigkeit. Man fürchtet die Folgen gegnerischer Kampfhandlungen so sehr, dass sowohl durch präaktionale als auch durch handlungsbegleitende Angst (vgl. Birkner, 2001, S. 193) das eigene Aktivierungsniveau gehemmt wird. Ausschließliches Reagieren und Zurückziehen tritt dann in den Vordergrund, wodurch der Sinn des Kampfsports, nämlich die Erhaltung der Handlungsfreiheit und das aktive Herbeiführen der Entscheidung verloren geht. Gerade in Sportarten, in denen sowohl erfolgreich verteidigt als auch angegriffen werden muss, um keine allzu schmerzhaften Erlebnisse zu erfahren (z.B. Boxen und Taekwondo), ist Selbstsicherheit und Vertrauen in das eigene Können elementar wichtig. Des Weiteren gilt insbesondere für den Boxsport, dass teilweise sehr raue Umgangsformen vorherrschen, an die sich Neuanfänger mit der notwendigen Selbstsicherheit gewöhnen müssen (vgl. Sonnenberg, 1983, S. 12).

Wesentlich geringere Anforderungen werden durch die genannten sportlichen Aktivitäten an die Extraversion gestellt. Es handelt sich um ausgesprochene Individualsportarten, welche keine nennenswerten zwischenmenschlichen Interaktionen erfordern, außer jene, die sich aus den Kampfhandlungen ergeben. Eine bevorzugte Zurückgezogenheit stellt somit keinesfalls eine Barriere dar, um an Übungsstunden der Kampfsportarten Freude entwickeln zu können. Im Gegenteil, denn besonders für geselligkeits- und kommunikationsliebende Menschen kann Kampfsport und seine Realisierung oftmals eine zu „einsame“ Beschäftigung sein.

Wie aus den Erläuterungen zu den einzelnen Sportarten hervorgeht, gehört es zu den traditionsbewussten Kampfkünsten dazu, sich auch mit den damit verbundenen Lebensphilosophien zu beschäftigen. Es geht demnach nicht nur um das reine Beherrschen der einzelnen Techniken, sondern auch um die Akzeptanz der spezifischen Hintergründe. Die dementsprechende Ausprägung einer offenen Einstellung gegenüber der Tätigkeit, aber auch den Erfahrungen „am eigenen Leib“ gegenüber scheint daher unabdingbar. Außerdem wird nicht ohne Grund im Zuge des Kampfsports auch von Künsten gesprochen, die im Rahmen des jeweiligen Regelwerks Raum für Kreativität, Entfaltung und Spontaneität bereithalten.

Im Hinblick auf eine verträgliche Eigenschaft stellen sich die genannten Kampfsportarten wie folgt dar. Boxen, Judo und auch das Fechten erfordern eine außerordentlich kämpferische Persönlichkeit, nicht zuletzt, weil jeder nachgiebige Augenblick in die Defensive zwingt, zu Punktverlusten führt und insbesondere beim Boxen obendrein unmittelbare körperliche Schmerzen durch einen gegnerischen Treffer verursachen kann. Ähnliche Ausprägungen werden auch durch Vollkontakt-Taekwondo gefordert. Jiu Jitsu ist in diesem Zusammenhang allerdings anders zu bewerten. Wie schon erwähnt, handelt es sich dabei um ein Bewegungs- aber auch Geistestraining, dessen Inhalte nicht ausschließlich etwas mit Kampf zu tun haben. Vielmehr werden die Kampftechniken durch eine spezielle innere Haltung, durch Geduld und Einfühlungsvermögen beim Umgang mit dem Partner ergänzt, was grundsätzlich kooperative Eigenschaften erfordert.

Im Hinblick auf eine gewissenhafte Persönlichkeit können für alle hier erwähnten Sportarten ähnliche Anforderungen festgehalten werden. Zum einen sind hohe Disziplin und Fleiß gerade zu Beginn des Lernprozesses unerlässlich, um die einzelnen Techniken zu erlernen. Zum anderen sollten diese Fertigkeiten sehr sorgfältig mit dem dafür nötigen Bewegungsverständnis verinnerlicht werden, um sie auch flexibel und variabel anwenden zu können. Die meisten der Kampfsportarten erfordern zudem hohe Konzentration, auch während der Vorbereitung der jeweiligen Trainings- und Übungsstunden, und die Fähigkeit, gegnerische Handlungen im Kampf rechtzeitig zu antizipieren.

Schließlich muss zur Ausübung des Kampfsports die grundlegende Bereitschaft vorhanden sein, sich und seinen Willen vor dem Hintergrund der spezifischen Idee

durch körperlichen Einsatz durchzusetzen. Wer nicht instande ist, die erlernten technischen Fertigkeiten mit der nötigen Aggressivität einzusetzen, um somit einen Kampf für sich zu entscheiden, wird schnell den Mut und die Freude an diesen Sportarten verlieren. Allerdings ist auch ein gewisses Maß an Selbstkontrolle notwendig, um nicht unbeherrscht zu handeln und dadurch gegen die Regeln zu verstoßen. Aggressives Vorgehen in Kampfsituationen muss mit der nötigen Disziplin gepaart sein, die in zwischenmenschlichen sportlichen Auseinandersetzungen generell einen hohen Stellenwert einnimmt. Etwas geringere Anforderungen an die Bereitswilligkeit zu explizit aggressiven Handlungen werden durch den Fechtssport gestellt. Hier wird eher List und Gerissenheit als Aggression letztlich zum Erfolg führen. Abschließend gilt für die Sportart Jiu Jitsu, die mehr eine Kampfkunst als eine Kampfsportart ist, dass eine Ausgewogenheit zwischen friedfertiger Auseinandersetzung auf der einen Seite und der Bereitschaft zu aggressiver Vorgehensweise im Kampf auf der anderen Seite bestehen sollte.

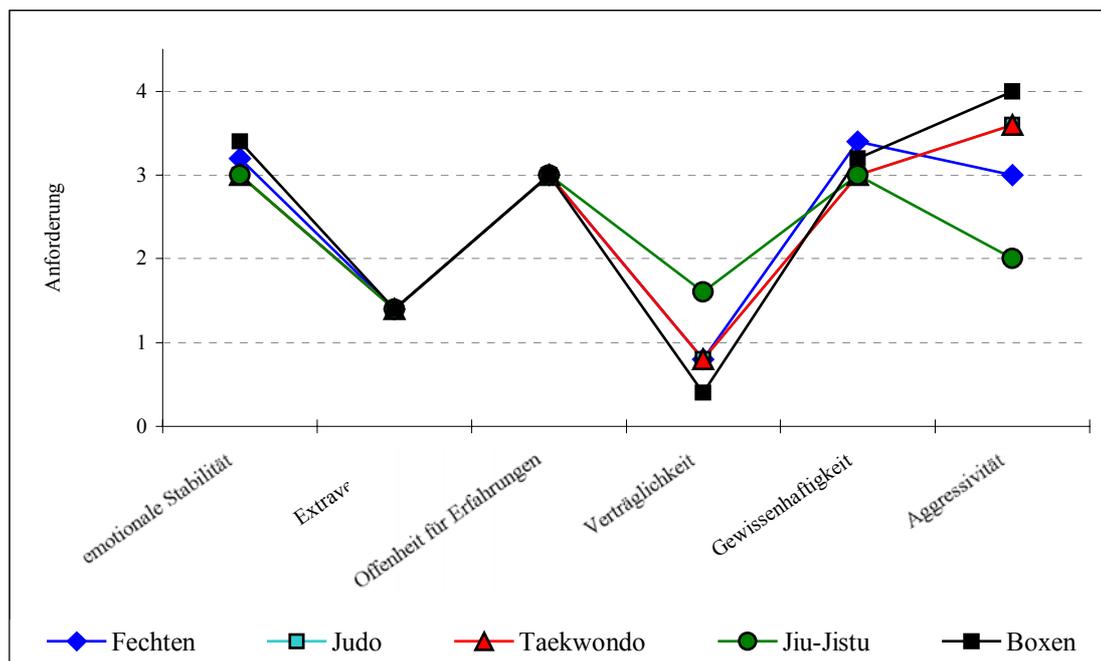


Abb. D.7.1: Anforderungen der Kampfsportarten an Persönlichkeitsmerkmale

Aus Abb. D.7.2 gehen die Profile der Kampfsportarten im Hinblick auf die Zuwendungsmotive hervor. Demnach sind zunächst alle Aktivitäten mittelmäßig geeignet, das Gesundheitsmotiv zu erfüllen. Vor allem das kampflöse Training beinhaltet hier-

bei vielseitige Übungselemente, denen ein hoher gesundheitlicher Wert zugesprochen werden kann. Allerdings sind mit den eigentlichen unmittelbaren Kampfhandlungen vor allem des Boxens, des Judo und auch des Taekwondo oftmals auch körperliche Verletzungen verbunden. Dies trifft auf das Fechten als „Distanzkampf“ und auf Jiu Jitsu als wettkampffreies Körpertraining weniger zu.

Unter dem Aspekt eines leistungsbezogenen Sporttreibens stellen sich grundsätzlich alle Kampfsportarten als geeignet dar. Wie bereits mehrfach erwähnt wurde, können fast alle sportlichen Betätigungen leistungsorientiert betrieben werden. Davon ausgenommen sind jedoch Aktivitäten, die ein reines körperliches Training darstellen, ohne sich mit anderen oder eigenen Leistungen messen zu können, wie beispielsweise bei Jiu Jitsu. Jedoch muss auch bedacht werden, dass einige der Übungselemente individuell festgelegten Maßstäben unterliegen können, so dass auch diese Kampfsportart unter subjektiven Gesichtspunkten leistungsbezogen betrieben werden kann.

Kampfsport wird auf den ersten Blick nicht mit dem Motiv in Verbindung gebracht, dadurch das körperliche Erscheinungsbild verbessern zu können. Lediglich das damit verbundene Training, welches den gesamten Körper beansprucht, bringt auch optische Veränderungen im Sinne eines athletischen Erscheinungsbildes mit sich. Für die Kampfsportart Boxen gilt dies ganz besonders, da zum einen Kraftübungen elementarer Bestandteil des Trainings sind und zum anderen Boxer in Gewichtsklassen (vgl. Wehr, 1998, S. 143) eingeteilt werden. Diese Gewichtsklassen veranlassen dazu, jederzeit auf das Körpergewicht zu achten, um nicht gegen schwerere, also auch schlagkräftigere Gegner antreten zu müssen. Welche Bedeutung dem boxspezifischen Training zukommt, lässt sich aus einem Bericht von Thiess (1926; in: Court, 2001, S. 85) erschließen, nach dem erst unzählige Übungen absolviert werden müssen, bevor das eigentliche Boxen praktiziert werden kann. Schließlich gehört es zum Image des Boxsports, eine athletische Figur abzugeben und somit andere zu beeindrucken.

Kampfsportarten sind individuelle Aktivitäten, in denen jeder Akteur zunächst für sich alleine trainiert und kämpft. Während man jedoch die fernöstlichen Techniken wie Jiu Jitsu, Judo und auch Taekwondo zu einem beträchtlichen Anteil in Formationen trainiert, werden Boxübungen, außer der Sparringskampf, oft als Individualtraini-

ning realisiert. In beiden Fällen ist zwischenmenschliche Kommunikation nicht zuletzt durch die hohe Konzentration auf den eigenen Körper eher selten. Für den Fecht sport gilt dies in besonderem Maße, denn alleine das Tragen der Gesichtsmaske gleicht einer Barriere zwischen den Mitstreitern, sowohl im Training als auch im Wettbewerb.

Der oben genannte Autor des Berichts über den Boxsport, Frank Thiess (1926; in Court, 2001, S. 84), trifft den Kern, wenn er behauptet, nicht ohne schärfste geistige Sammlung boxen zu können. Diese Aussage ist grundsätzlich auf alle Kampfsportarten übertragbar, denn mangelnde Konzentration auf die augenblickliche Situation führt unweigerlich zu gegnerischen Treffern. Aus diesem Grund bietet Kampfsport wenige Möglichkeiten, sich gemäß des hier vorherrschenden Verständnisses (vgl. Kap. 4.3) zu entspannen und geistige Zerstreuung zuzulassen. Denn dies würde bedeuten, sich von bestehenden Regeln zu lösen und den Gedanken freien Lauf zu lassen. Gerade das aber widerspricht der erfolgreichen Realisierung von Kampfkünsten. Die Inhalte des Jiu Jitsu-Trainings bieten allerdings durch die Kombination aus körperlichem Training und der ruhigen Auseinandersetzung mit einer geistigen Haltung diese Möglichkeit und sind daher eher zur Entspannung geeignet.

Grundsätzlich kann dagegen für alle Zweikampfaktivitäten festgehalten werden, dass sie geeignet sind, den eigenen Körper und seine Reaktionen auf die spezifischen Anforderungen der jeweiligen Tätigkeiten zu erfahren. Dies betrifft sowohl die Erfahrungen, welche mit den sportartspezifischen Techniken während des Lernprozesses gemacht werden (vgl. Hohl, 1999, S. 71) als auch jene, die sowohl passiv am eigenen Körper erlebt werden oder durch ihre aktive Anwendung zustande kommen.

Das unvorhersehbare Risiko, die körperliche Unversehrtheit zu gefährden, besteht vorrangig bei jenen Kampfsportarten, in denen es unumgänglich zur unmittelbaren körperlichen Auseinandersetzung kommt. Boxsportler, Taekwondoin und Judoka müssen jederzeit damit rechnen, schmerzhaft durch den Faustschlag, Fußtritt oder geschickten Wurf des Gegners niedergestreckt zu werden. Keiner dieser Sportler wird behaupten können, sich trotz des regelbedingten kalkulierbaren Risikos vor derartigen Situationen nicht zu fürchten. Fechter dagegen umgeben sich durch die Distanz und durch ihre Schutzbekleidung mit einem schützenden Rahmen (vgl. Apter, 1992, S. 42), durch den sie sich stets in relativer Sicherheit fühlen können. Wesent-

lich geringer ausgeprägt stellt sich im Vergleich dazu das Profil der Sportart Jiu Jitsu dar. Hierbei werden zwar Kampftechniken für den „Ernstfall“ gelehrt, jedoch in aller Regel nicht angewendet.

Betrachtet man die genannten Kampfsportarten unter ästhetischen Gesichtspunkten, so gelten in erster Linie die asiatischen Kampfkünste gemeinhin als anmutig und harmonisch. Dies betrifft vor allem spezifische kampfbegleitende Übungen zur basisregulatorischen Vorbereitung, welche charakteristisch sind und oft bei den Kämpfern beobachtet werden können. Auch Fechten hat einen gewissen Anspruch an Eleganz und Anmut, die jedoch nicht als außergewöhnliches Kennzeichen angesehen werden kann. Boxen hingegen wird eher mit den Begriffen Kampf, Härte und Schlagkraft in Verbindung gebracht. Zwar können durchaus bestimmte Schlagkombinationen auch ästhetisch sein, dies gilt allerdings nicht ausdrücklich als dominantes Merkmal des Boxens.

Schließlich zeigt Abb. D.7.2, dass die genannten sportlichen Aktivitäten nicht geeignet sind, das Bestreben des Naturerlebens erfüllen zu können, da sie grundsätzlich in geschlossenen Räumen ausgeübt werden. Lediglich manche Übungseinheiten wie z.B. der für das Boxen obligatorische Jogginglauf verbindet den Sport mit einer natürlichen Umgebung.

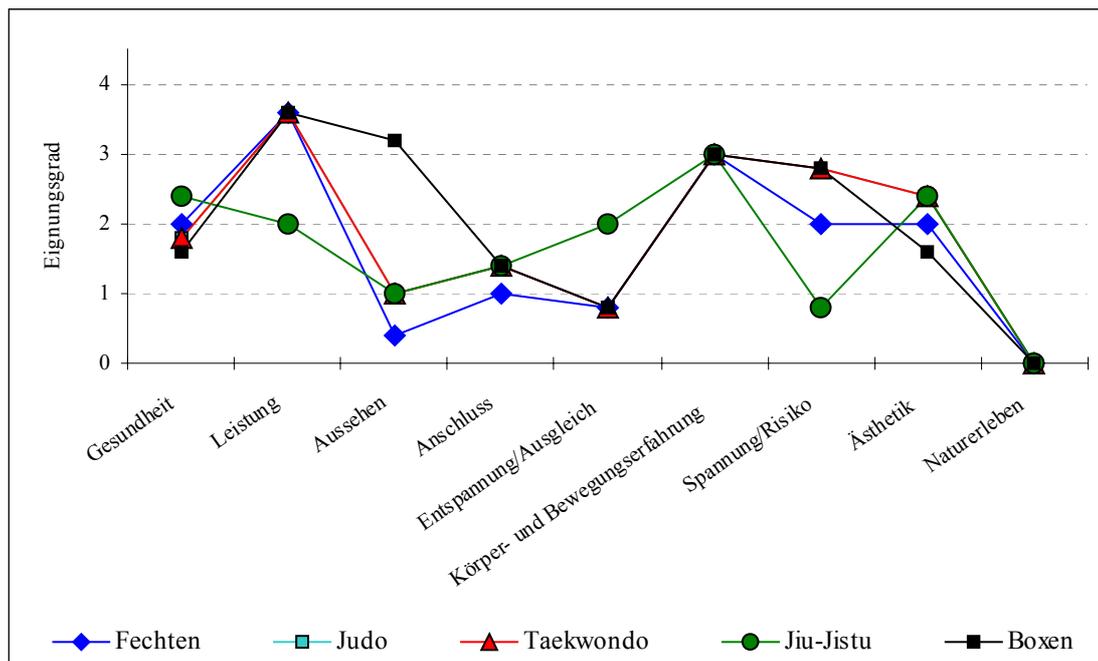


Abb. D.7.2: Eignung der Kampfsportarten zur Erfüllung der Zuwendungsmotive

Vor dem Hintergrund verschiedener gesundheitlicher Faktoren können die im Folgenden aufgezeigten Profile der Kampfsportarten als Grundlage für eine Eignung bzw. Nichteignung angesehen werden (vgl. Abb. D.7.3). Nach Hollmann und Hettlinger (1990, S. 652ff.) gelten vor allem die Faustschläge beim Boxkampf als sehr gefährlich, weshalb diese Sportart lediglich für Menschen geeignet ist, die unter keinerlei körperlichen Einschränkungen leiden. Die Sportarten Boxen, Taekwondo und Judo tolerieren weiterhin keine Sehschwächen, da zum einen eine genaue visuelle Wahrnehmungsfähigkeit notwendig ist und zum anderen Schläge und Tritte auf die Augenregion ohnehin zu irreversiblen Schädigungen führen können. Das Tragen von Kontaktlinsen stellt obendrein eine zusätzliche Gefährdung dar, weil sie durch Gewalteinwirkung unmittelbare Verletzungen der Hornhaut verursachen können. Fechter dagegen werden durch die Fechtmaske geschützt und der Judokampf besteht nicht aus Schlag- und Tritttechniken. Des Weiteren sind die Belastungen des Herzkreislauf-Systems sehr hoch, da sich Boxer, aber auch Taekwondoin und Judoka ständig im Bereich des aerob-anaeroben Übergangs (vgl. Weineck, 1994, S. 199) mit zum Teil erheblichen Belastungsspitzen bewegen. Leichte Einschränkungen werden dagegen von der „ruhigeren“ Kampfsportart Jiu Jitsu und auch vom Fechten akzeptiert.

Rückenprobleme sind für die Kampfsportarten Judo und Taekwondo ein entscheidendes Hemmnis. Die sportartspezifischen und zusätzlich unvorhersehbaren Kampfsituationen, in denen überraschende Würfe, Schläge und Tritte obligatorisch sind, können bei einer entsprechenden Vorbelastung erhebliche Verletzungen verursachen. Etwas „toleranter“ sind dahingehend aufgrund der Gegnerdistanz die Aktivität Fechten und aufgrund des geringeren Kampfanteils Jiu Jitsu.

Funktionsbeschränkungen der Arme stellen für alle genannten Kampfsportarten ein Ausschlusskriterium dar, weil sie zur Ausführung der sportartspezifischen Techniken benötigt werden. Dagegen ist es durchaus möglich, mit geringen Funktionsstörungen der Hände trotzdem dem Fecht sport und auch dem Jiu Jitsu nachzugehen. Dies ergibt sich durch die spezielle Griffkonstruktion der Waffe und der speziellen Technik des japanischen Kampfsports. Ähnliches trifft auf die unteren Extremitäten zu. Während Boxer, Judoka und Taekwondoin sich flink bewegen müssen, können auch leicht eingeschränkte Personen das Fechten und auch Jiu Jitsu betreiben.

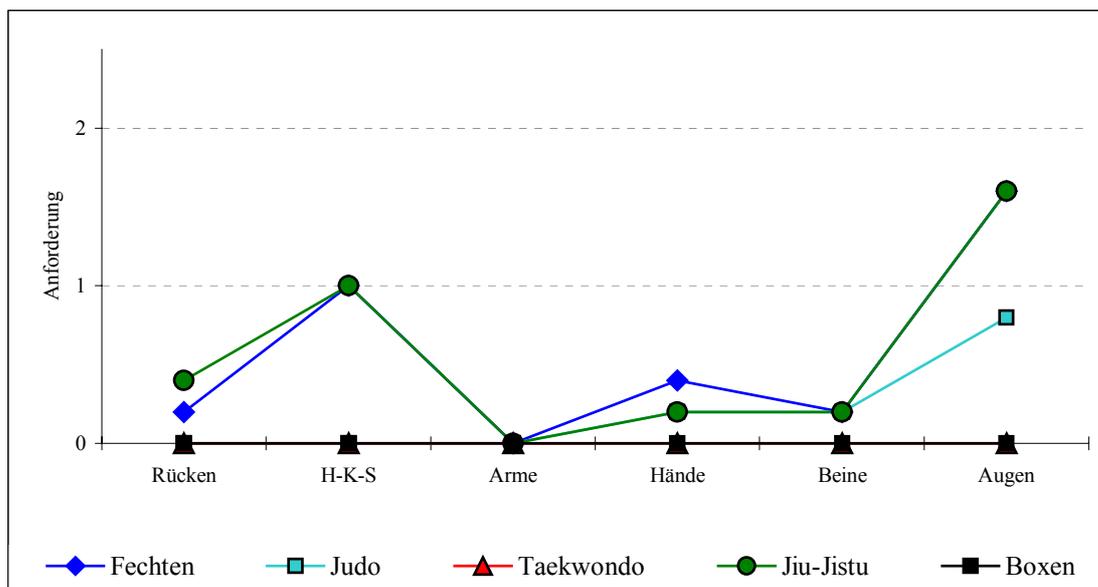


Abb. D.7.3: Profile der Kampfsportarten hinsichtlich gesundheitlicher Anforderungen

D.7.2 Profile der Kampfsportarten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen

Betrachtet man die Kampfsportarten im Kontext spezifischer ökologischer Umweltbedingungen, so kann festgehalten werden, dass sie ausschließlich innerhalb geschlossener Räume ausgeübt werden (vgl. Abb. D.7.4).

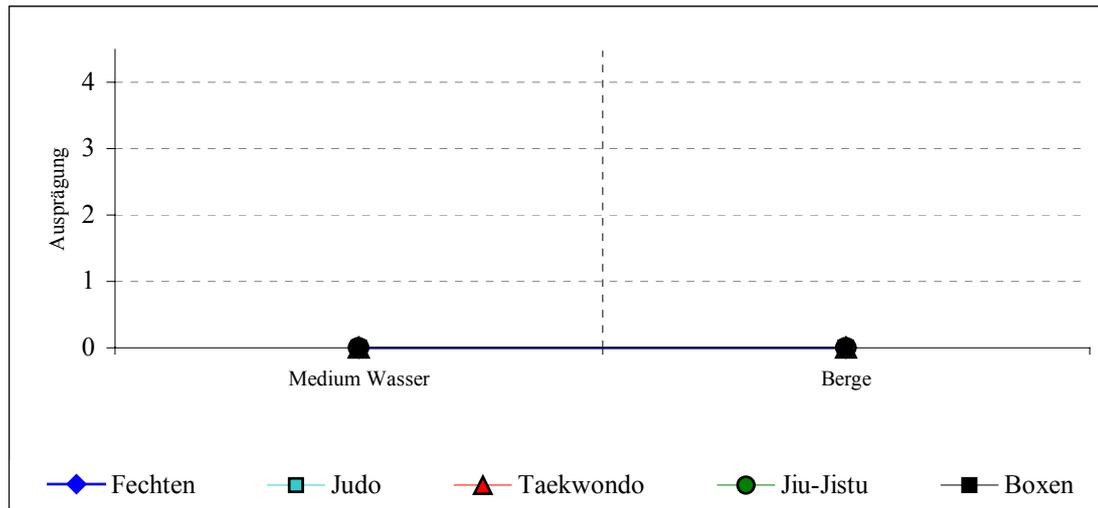


Abb. D.7.4: Ausprägung der Kampfsportarten in Bezug auf ausgewählte ökologische Umweltbedingungen

Hinsichtlich der jeweiligen notwendigen finanziellen Aufwendungen ergeben sich folgende Angaben (vgl. Abb. D.7.5). Demnach sind zur Ausübung der Sportarten Taekwondo, Judo, Jiu Jitsu und Boxen einmalige finanzielle Aufwendungen von ca. € 100,- nötig. Dieser Betrag dient dazu, sich sportartspezifische Kleidung und Ausrüstung zuzulegen. Diese besteht für das Taekwondo aus einem speziellen Anzug. Alle zusätzlich benötigten Gegenstände für die Vollkontakt-Version wie Helm, Hand-, Fuß-, Leisten-, Schienbein- und Unterarmschutz werden in aller Regel zunächst durch den Taekwondo-Verein oder den sonstigen Sportanbietern zur Verfügung gestellt. Jedoch ist es ratsam, sich eine eigene Schutzausrüstung möglichst rasch selbst anzuschaffen. Für die Sportart Judo und auch für Jiu Jitsu ist ein Judoki und ein Judo-Gürtel notwendig.

Boxer benötigen zunächst lediglich normale Sportbekleidung (ärmelloses T-Shirt und Shorts) und stabile, möglichst knöchelhohe Sportschuhe. Außerdem sind Handbandagen zu empfehlen, um die Hände zusätzlich zu schützen. Die notwendigen

Boxhandschuhe und auch der Schutzhelm werden zwar zunächst durch den Box-Club bereitgestellt, sollten aber ebenfalls bald zur persönlichen eigenen Ausrüstung gehören. Der Fechtssport erfordert einmalig ca. € 120,-, um mit der Sportart beginnen zu können. Zur Ausrüstung gehören zunächst nur Sportschuhe. Alle weiteren Gegenstände werden dem Anfänger in der Regel durch den Fechtanbieter bereitgestellt. Während spezielle Handschuhe, Sicherheitsweste, -hose und eine Schutzmaske zum eigenen Inventar zu zählen ist, wird die Waffe weiterhin zur Verfügung gestellt.

Im Hinblick auf die monatlichen Kosten stellen sich die einzelnen Profile außer für das Fechten, einheitlich dar und belaufen sich auf ca. € 25,- (vgl. Abb. D.7.5) Dieser Betrag ist für die Instandhaltung der Ausrüstung, für Mitgliedsbeiträge in Vereinen oder bei anderen Sportanbietern und für Mengenverbrauchsmaterial wie z.B. Bandagen aufzubringen. Für den Fechtssport sollten dagegen regelmäßig ca. € 50,- bereitgehalten werden, die ebenfalls für Beiträge und Ausrüstungspflege dienen.

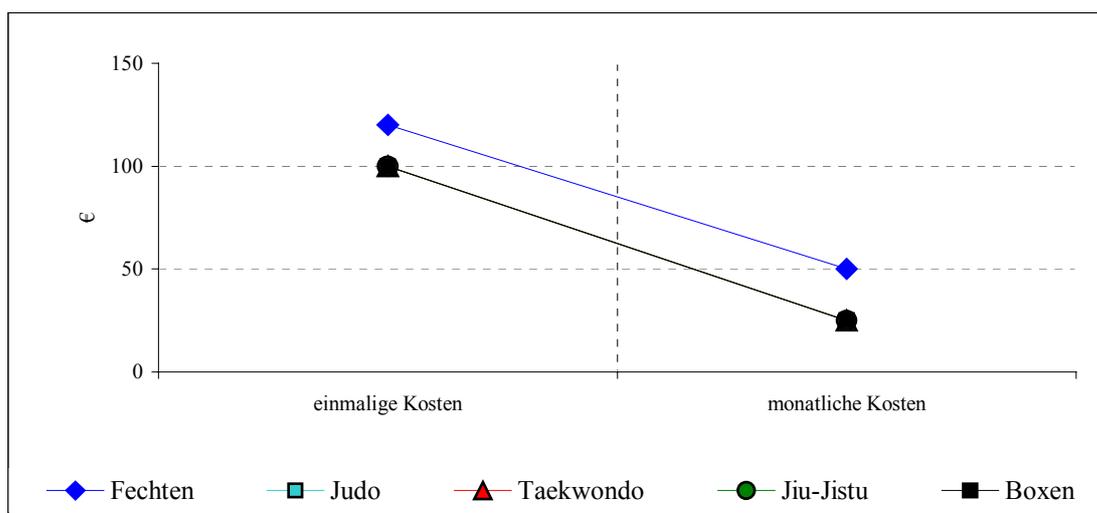


Abb. D.7.5: Finanzielle Kosten der Kampfsportarten

Nachfolgend werden die Profile der Kampfsportarten dargestellt, inwieweit sie die Teilnahme nahestehender Personen ermöglichen (vgl. Abb. D.7.6). Da es sich, wie schon mehrfach erwähnt, um Individualsportarten handelt, ist ein Mitmachen von Bekannten und Verwandten nur bedingt möglich. Natürlich besteht stets die Chance, dass Partner sich gemeinsam den jeweiligen sportlichen Betätigungen widmen und

miteinander kämpfen. Allerdings ist dies für kampfbetonte Aktivitäten eher unüblich, was insbesondere für den männerdominierenden Boxsport gilt.

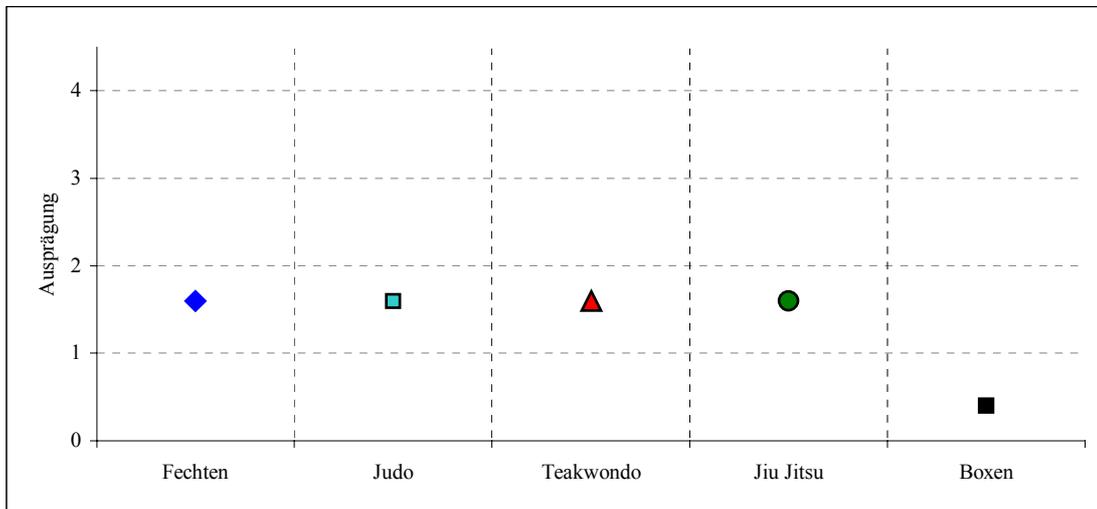


Abb. D.7.6: Beteiligungsmöglichkeit von Bekannten und Verwandten an den Kampfsportarten

D.7.3 Profile der Kampfsportarten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

Die folgenden Ausführungen dienen dazu, die Kampfsportarten hinsichtlich ausgewählter handlungsbezogenen Erfordernisse zu erläutern (vgl. Abb. D.7.7). Demnach werden für das Boxen, Judo, Taekwondo und Jiu Jitsu keinerlei zusätzliches Sportgerät oder andere Hilfsmittel benötigt. Ausnahmen stellen lediglich die notwendigen Ausrüstungsgegenstände wie die oben erwähnten Schutzausrüstungen und Handschuhe dar. Für das Fechten dagegen ist die Waffe und eine gewöhnungsbedürftige Kleidung erforderlich.

Des Weiteren gilt es, die Sportarten hinsichtlich komplizierter Bewegungen und Regeln einzuordnen. Für Neuanfänger sind sämtliche hier erwähnten Aktivitäten in aller Regel relativ schwierig zu erlernen. Sie sind allesamt in ihrem Anforderungsprofil, insbesondere technisch auf sehr hohem Niveau anzusiedeln, so dass der Beginn nur mit vorbereitenden Übungsstunden möglich ist. Zusätzlich gehört das Erlernen verschiedener Rituale und Verhaltensweisen gerade in den asiatischen Kampfsportarten zur sportlichen Betätigung dazu.

Des Weiteren kommt es während der sportartbezogenen Handlungsausführungen unweigerlich zu direkten körperlichen Kontakten. Ohne derartige Berührungen wäre Kampfsport nicht möglich, da sie nicht nur unvermeidbar, sondern beabsichtigt sind. Ausgenommen davon ist der Fechtssport, der, wie bereits geschildert, auch als Distanzkampfsport bezeichnet werden kann. In Ausnahmefällen können jedoch Körperkontakte nicht vermieden werden.

Schließlich werden die Sportarten in Bezug auf den Zeitaspekt dargestellt. So kann für alle Kampfsportarten festgehalten werden, dass ihre Übungs- und Trainingsstunden grundsätzlich zu regelmäßigen und festgelegten Terminen in dafür vorgesehenen Hallen bzw. sogenannten Budoräumen stattfinden.⁴ Sie können zwar auch unter eigener Verantwortung zu flexiblen Zeiten ausgeübt werden, dies ist allerdings Anfängern nicht zu empfehlen. Der Boxsport erfordert jedoch neben den sportartspezifischen Fertigkeiten zusätzlich ein großes Maß allgemeiner konditioneller Fähigkeiten, die in eigener Regie geübt und trainiert werden können.

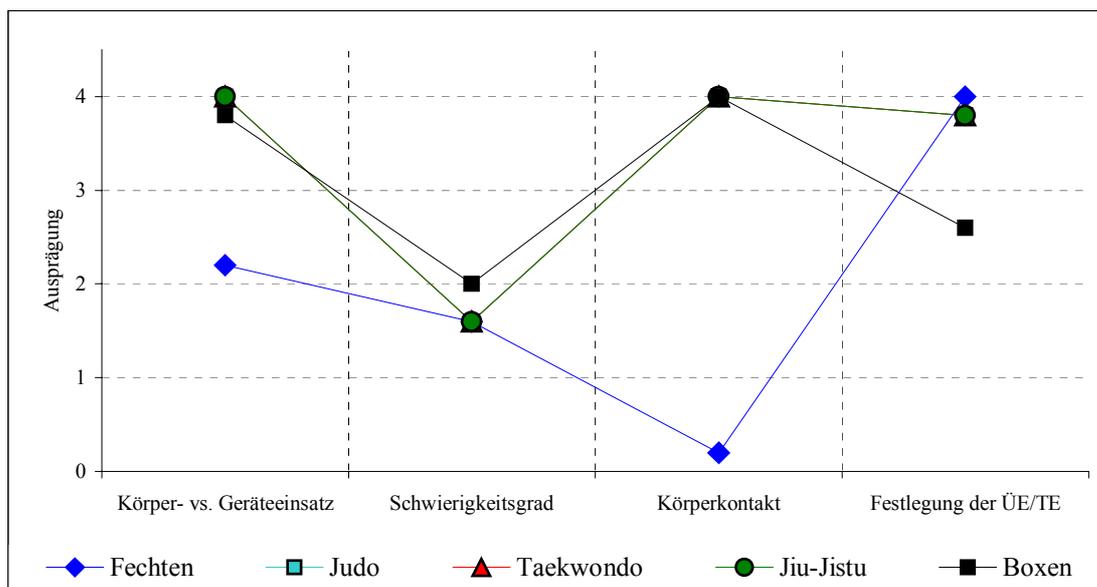


Abb. D.7.7: Profile der Kampfsportarten in Bezug auf ausgewählte Faktoren aufgabenbezogener Handlungserfordernisse

⁴„Budo“ (japan.) ist nach Weinmann (1991, S. 156) der Oberbegriff für japanische Kriegs- und Kampfkünste und wird für speziell eingerichtete Kampfsporträume verwendet.

Im Hinblick auf den wöchentlichen Zeitbedarf und den, der für die einzelne Trainingseinheit notwendig ist, ergeben sich zwei Übungseinheiten pro Woche. Für die einzelne Trainingseinheit werden inklusive Vor- und Nachbereitungszeit (Körperhygiene, Anlegen von Bandagen u.a.) ca. 90 Minuten empfohlen (vgl. Abb. D.7.8).

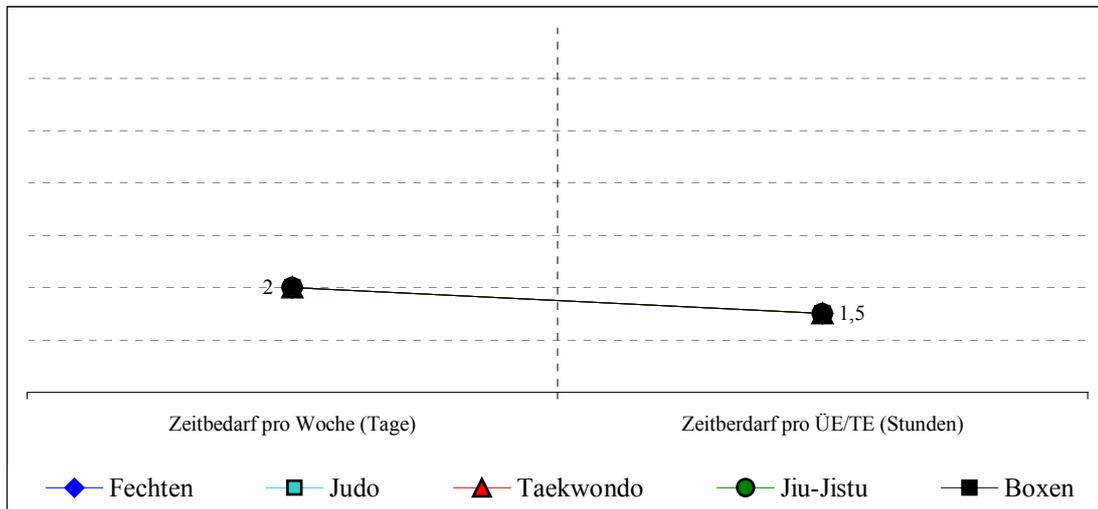


Abb. D.7.8: Zeitlicher Bedarf der Kampfsportarten pro Woche (in Tagen) und pro Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) (in Stunden)

Abschließend werden die Anforderungen der Kampfsportarten in Bezug auf die motorischen Hauptbeanspruchungsformen dargestellt (vgl. Abb. D.7.9). Boxen zeichnet sich durch eine hohe und gleichzeitig vielfältige körperliche Beanspruchung aus. Um mehrere Runden schlagkräftig überstehen zu können, ist eine ausreichende allgemeine Grundlagenausdauer notwendig. Obendrein muss der Boxer in der Lage sein, schnell auf Tempowechsel reagieren und dementsprechend stehvermögende Leistungen erbringen zu können. Diese dynamisch aerob-anaerobe Ausdauerfähigkeit ist beim Boxen kombiniert mit einer stets hohen Reaktions- und Bewegungsgeschwindigkeit, um den Angriffen des Gegners ausweichen zu können. Gleichzeitig müssen kraftvolle Schläge schnell und aus den verschiedensten Situationen heraus gezielt ausgeführt werden. Schnelligkeit verbindet sich mit maximalem Krafteinsatz zur Schnellkraftfähigkeit (vgl. Neumann, 1989, S. 95) und ist eine wesentliche Leistung, die beim Boxen gefordert wird. Sie kann allerdings nur entfaltet werden, wenn auch spezifische koordinative Fähigkeiten vorhanden sind. Ausweichbewegungen stehen im permanenten Wechsel mit Angriffsbewegungen und müssen aufeinander abgestimmt sein.

Taekwondo, Judo und besonders das Fechten erfordern dagegen zum einen, bedingt durch die kürzere Kampfdauer, und zum anderen aufgrund der verschiedenartigen Kampfweise geringere Ausdauerfähigkeiten. Hier stehen sich die Gegner oftmals lauend gegenüber, um dann blitzschnell ihren Treffer erzielen zu können. Da diese Bewegungsschnelligkeit entscheidender für einen erfolgreichen Treffer ist als die eingesetzte Kraft, ergeben sich entsprechend spezifische Profile (vgl. Abb. D.7.9). Alle hier genannten Kampfsportarten erfordern eine ähnliche Ausprägung hinsichtlich der Fähigkeit, sich schnell bewegen zu können. Schnelligkeit ist notwendig, um den Gegner zu überraschen somit zu agieren, statt zu reagieren. Des Weiteren ist für jede der spezifischen Techniken, eine entsprechende Flexibilität nötig. Nicht umsonst beherrschen fast alle asiatischen Kampfsportler beeindruckende Beweglichkeitsübungen. Eine derartige Flexibilität wird beim Fechten und Boxen nicht gefordert. Hierbei spielen eher koordinative Fähigkeiten, sowie Bewegungspräzision und die Fähigkeit zur Kohärenz (vgl. Ennenbach, 1991, S. 152) mit der Waffe als verlängertem Arm eine Rolle.

Koordination kommt jedoch auch in allen anderen Kampfsportarten zum Tragen, da die situativen Bedingungen sehr variabel sind und die spezifischen Techniken stets entsprechend angepasst werden müssen. Besonders große Bedeutung kommt hierbei den sensomotorischen Fähigkeiten zu. Kampfhandlungen des Gegners müssen rechtzeitig wahrgenommen und antizipiert werden, um eigene Handlungen taktisch und motorisch einleiten und steuern zu können. Insgesamt müssen die einzelnen Bewegungselemente so aufeinander abgestimmt sein, dass Angriffs- und Verteidigungshandlungen effektiv zur Geltung kommen.

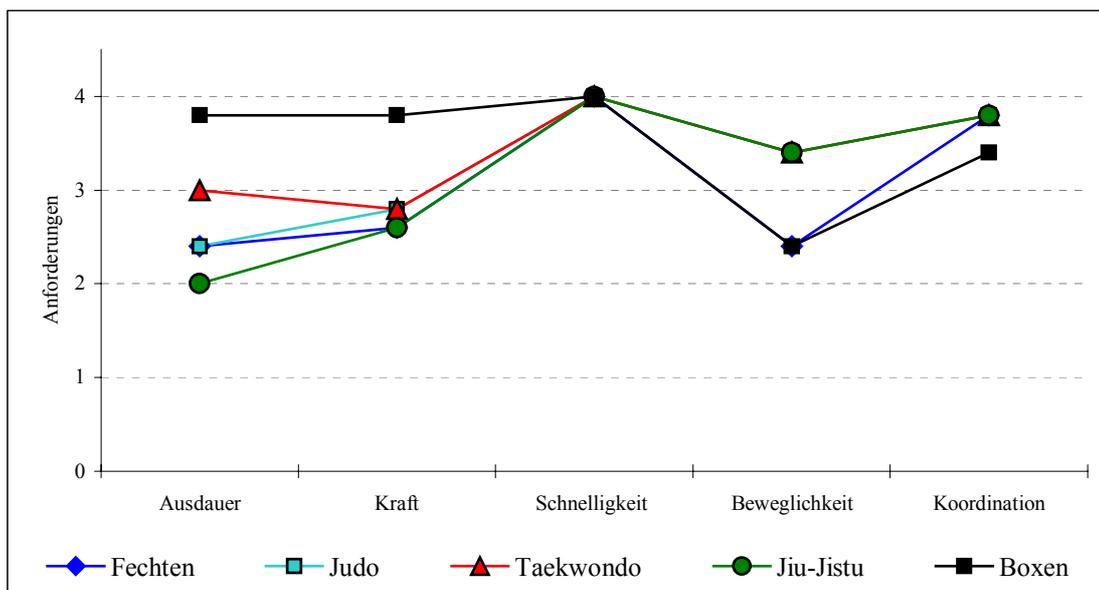


Abb. D.7.9: Anforderungsprofile der Kampfsportarten an die motorischen Hauptbeanspruchungsformen

D.8 Leichtathletik

Die Leichtathletik gilt als eine der ältesten Formen des organisierten Sports, da sie seit jeher durch alle Zeitepochen hindurch betrieben wurde. Ihr Ursprung geht auf die olympischen Spielen der Antike (800 bis 600 v.Chr.) zurück, wo erstmals der sogenannte Stadionlauf über eine Distanz von 192,25 Metern ausgetragen wurde. Im weiteren Verlauf der olympischen Bewegung wurde der Pentathlon eingeführt, der aus fünf Disziplinen, dem Laufen, dem Springen, dem Diskus- und Speerweitwurf und einem abschließenden Ringkampf bestand (vgl. Langenfeld, 1992, S. 72). Nach Preisinger (1997, S. 1) hat der sogenannte Pedestrianismus, der sich in England aus dem Berufsläufertum entwickelte, bei dem kompetente Läufer als Boten eingesetzt waren, weiteren entscheidenden Einfluss auf die Heranbildung der heute als Leichtathletik bezeichneten Sportart.

Im Gegensatz zu den in Anhang D.9 erläuterten Mehrkämpfen müssen die Athleten nicht alle einzelnen Sportarten absolvieren, um als Leichtathleten bezeichnet zu werden. Vielmehr werden sämtliche leichtathletischen Disziplinen separat durchgeführt und bewertet. Dies wird durch die englische Bedeutung des Begriffs „athletic sports“ unterstrichen, der heute gleichbedeutend mit dem der Leichtathletik verwendet wird (vgl. Schiffer, 1996, S. 46) und als der Oberbegriff für „track and field sports“ gilt (vgl. auch Copeland, 1976, S. 11). Dementsprechend umfasst die Leichtathletik die Laufdisziplinen, welche (nach internationalen Wettkampfbestimmungen) wiederum eingeteilt werden in Kurzstreckenläufe (100, 200, 400 m), in Mittelstreckenläufe (800 und 1500 m), in Langstreckenläufe (5000 und 10000 m), in Hindernisläufe (3000 m) und in Hürdenläufe (100 Meter für Frauen und 110 Meter für Männer, sowie 400 Meter für beide Geschlechter). Zwar wird die Distanz des Marathonlaufs und auch das sportliche Gehen grundsätzlich separat von den eben genannten Laufstrecken betrachtet, beide Disziplinen können aber durchaus konzeptionell zur übergeordneten Gruppe der Laufdisziplinen gezählt werden. Außerdem werden Staffelläufe über die Distanzen 4x100 und 4x400 Meter ausgetragen.

Des Weiteren werden unter Leichtathletik sämtliche Sprung- (Weitsprung, Dreisprung, Hochsprung und Stabhochsprung), Wurf- (Hammer-, Diskus- und Speer-

wurf) und Stoßdisziplinen (Kugelstoßen) zusammengefasst (vgl. Littlewood & Liddiard, 1998).

Jogging

Jogging kommt aus dem Amerikanischen und steht für den Dauerlauf in mäßigem Tempo.¹ Betrachtet man diese Form des Laufens im Gegensatz zum (traditionellen) Langlauf, der laut Definition eine Variante des leichtathletischen (leistungs- und wettkampforientierten) Langstreckenlaufes darstellt, so müssten unweigerlich andere Abgrenzungsmöglichkeiten gefunden werden. Beide Formen beschreiben identische Bewegungsformen, nämlich die ureigenste Fortbewegungsmethode des Menschen, das Laufen. Möglicherweise liegt darin auch der Grund für den seit längerem schon vorherrschenden Lauf- und auch Marathon-Boom (vgl. Lagerström, 2002, S. 6). Logisch lassen sich beide Bezeichnungen nicht voneinander trennen, denn selbst der Jogger kann in seiner Freizeit durchaus leistungsorientiert Langlauf betreiben. Lediglich institutionell unterscheiden sich beide Begriffe. Während Langläufer sich größtenteils in Vereinen organisieren und meist festgelegte Strecken zurücklegen, wird Jogging in nicht organisierter Form und über individuell bestimmte Distanzen, manchmal auch in sogenannten Lauftreffs praktiziert. Außer dieser institutionalisierten Unterscheidung gleichen sich Langlauf und Jogging, weshalb im Folgenden beide Begriffe synonym verwendet werden. Der Bewegungsablauf des Joggings charakterisiert sich dabei in erster Linie durch Flugphasen zwischen den einzelnen wechselseitigen Bodenberührungen. Dies ist der wesentliche Unterschied zu den im Folgenden erläuterten Bewegungsformen Walking und auch Wogging bzw. Nordic Walking.

¹Nach Kayser (1992b, S. 84ff., S 307) ist Jogging der populäre Begriff für langandauerndes Traben und wird im Rahmen des Gesundheitssports gemeinhin als *das* ausdauerfördernde Training bezeichnet.

Wogging/Nordic Walking

Der Begriff Wogging/Nordic Walking ist sehr uneindeutig und in der Fachliteratur bisher selten aufgegriffen worden. Im Rahmen von Diabetiker-Programmen wird es als systematische Kombination von Laufen und Gehen angewendet (vgl. Hackfort, Daikeler, Pölzer & Michnay, 1991). Andere sprechen eher von einer neuen Variante des sogenannten Nordic Walking, bei dem zusätzlich zum Gehen Stöcke verwendet werden und somit der Oberkörper verstärkt mit beansprucht wird. Es ist nicht die Absicht, an dieser Stelle neue Formen des Sports zu definieren. Aus diesem Grund wird hier unter Wogging/Nordic Walking vorrangig jene Fortbewegungsart verstanden, die sich grundsätzlich als Übergangsform aus Laufen und Gehen zusammensetzt, wie dies auch von Schwarz, Urhausen und Schwarz (1998, S. 316) beschrieben wird und zudem der neuen Laufvariation Nordic Walking stark ähnelt. Wogging- bzw. Nordic Walking-Programme sind systematisch gesteuerte Lauf- und Gehintervalle, die der Akteur je nach individueller Leistungsfähigkeit und Intention variieren kann. Zur Unterstützung können Gewichtsmanschetten an Händen und/oder Beinen getragen oder auch Gehstöcke verwendet werden. Auf diese Weise obliegt es dem Sportler, wie intensiv er seine individuelle Belastung wählt.

Walking

Walking bedeutet Gehen und gilt als die sanfte Form eines Ausdauertrainings. Es unterscheidet sich vom Jogging lediglich durch fehlende Flugphasen (vgl. Schwarz, Urhausen & Schwarz, 1998, S. 315), woraus sich ein permanenter Bodenkontakt durch einen der beiden Füße ergibt. Vergleicht man Walking mit dem sogenannten Sportgehen, lassen sich relativ große Unterschiede feststellen. Während beim Walking die Füße nebeneinander schulterbreit aufgesetzt und die Knie leicht gebeugt werden, erfolgt der Fußaufsatz beim Sportgehen geradlinig mit gestreckten Knien. Weiterhin wird beim Sportgehen eine Becken- und Schulterverdrehung nicht nur, wie beim Jogging und beim Walking, um die Längs-, sondern auch um die Tiefenachse erzeugt. Schließlich wird sowohl beim Walking als auch beim Jogging die Bewegung durch einen seitlichen Armschwung unterstützt, während Sportgeher die Arme vor dem Körper bis hin zur Körpermitte schwingen (vgl. ebd.). Walking ent-

spricht demnach dem Alltagsgehen und unterscheidet sich lediglich durch höhere Geschwindigkeiten und den aktiveren Armeinsatz.

Wurf- und Stoßdisziplinen

Die leichtathletischen Wurf- und Stoßdisziplinen bestehen, wie bereits geschildert, aus dem Kugelstoßen sowie dem Hammer-, Diskus- und Speerwerfen. Im Gegensatz zu den Laufdisziplinen handelt es sich hierbei um azyklische Bewegungsabläufe, denen jeweils ein spezifischer in der Bewegungsrichtung klar definierter Handlungsspielraum (vgl. Hackfort, 1986, S. 45ff.) vorgegeben ist. Kugelstoßer, Hammer- und Diskuswerfer dürfen ihren Stoßkreis nicht verlassen und Speerwerfer den Abwurfbogen nicht überschreiten, bevor das Sportgerät den Boden im Auftreff- oder Wurfsektor berührt hat.

Die Kugel des Kugelstoßens besteht aus einem beliebigen Material, welches nicht weicher als Messing sein darf und für die Männer 7,25, für Frauen 4 Kilogramm wiegt. Im Laufe der Zeit hat sich die sogenannte O'Brien-Technik durchgesetzt, durch die gewährleistet werden kann, dass die Kugel nicht geworfen, sondern tatsächlich gestoßen wird (vgl. Littlewood & Liddiard, 1998, S. 20). Hammer-, Diskus- und Speerwerfen sind Wurfdisziplinen, bei denen das Sportgerät möglichst weit geworfen bzw. geschleudert wird. Hierbei besteht der Hammer aus einer Kugel (gleich jener für das Kugelstoßen), die an einem Stahldraht mit Schlinge befestigt ist. Der Diskus ähnelt einer tellerförmigen Scheibe mit einem Durchmesser von ca. 220 Millimeter für Männer (Gewicht 2 kg) und ca. 181 Millimeter für Frauen (Gewicht 1 kg). Beim Speerwurf wird ein 0,8 (Männer) bzw. 0,6 Kilogramm (Frauen) schwerer und ca. 2,6 (Männer) bzw. 2,2 Meter (Frauen) langer Speer mit Anlauf so weit wie möglich geworfen. Im Rahmen dieser Arbeit werden im Folgenden die einzelnen Stoß- und Wurfdisziplinen jeweils einheitlich betrachtet.

Sprungdisziplinen

Die Sprungwettbewerbe unterliegen geschichtlich betrachtet zwei verschiedenen Entwicklungsverläufen (vgl. Preisinger, 1990, S. 3). Zum einen zeichnet eine englische Grundrichtung verantwortlich, die ihren Ursprung in mittelalterlichen Sprung-

spielen und in der Gymnastik hat und für den Beschluss der ersten neuzeitlichen Olympiade ausschlaggebend war. Auch eine deutsche Beeinflussung nach Guts Muths² findet hier ihren Niederschlag. Eine andere für die Herausbildung der heute gültigen Sprungdisziplinen entscheidende Tendenz stammt aus den USA, welche tatsächlich bei den ersten olympischen Spielen der Neuzeit 1896 in Athen realisiert wurde.

Mit den heute betriebenen leichtathletischen Sprungdisziplinen sind der Weit- und Dreisprung, der Hochsprung und der Stabhochsprung angesprochen. Beim Weit- und Dreisprung versuchen die Athleten mittels eines maximal 40 bis 45 Meter langen Anlaufes so weit wie möglich in eine Sandgrube zu springen. Beim Dreisprung geht es ebenfalls um eine größtmögliche Weite, jedoch führen die Athleten insgesamt drei unmittelbar aufeinander folgende Wechselsprünge durch, die für die entgeltliche Weite zusammengezählt werden.

Beim Hochsprung wird versucht, mit Anlauf eine möglichst hohe Latte zu überspringen, ohne dass diese zu Boden fällt. Hierbei hat sich im Laufe der Zeit die sogenannte Fosbury-Flop-Technik (rücklings) gegenüber der Straddle-Technik (bäuchlings) durchgesetzt. Beim Stabhochsprung ist die Benutzung eines beliebig langen biegsamen Sprungstabes aus glattem Material gestattet, um die Latte zu überqueren.

D.8.1 Profile der leichtathletischen Disziplinen in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen

Laut Blasser (1987, S. 25) sind (Ultra-)Langstreckenläufer selbstsicher, unabhängig, wenig ängstlich und wenig depressiv. Sie betreiben ihren Sport in aller Regel unter eigener Regie und ziehen ohne fremde Beeinflussung ihre Runden. Auch Boyce (1986) kommt in einer Studie über psychologische Profile von Marathonläufern zu dem Schluss, dass sie weniger depressiv, weniger ängstlich und gefestigter zu sein scheinen. Im Sinne einer Veränderung ausgewählter Persönlichkeitsmerkmale durch Lauftraining stellt Kuehne (1992) durch eine weitere Untersuchung fest, dass Läufer im Laufe der Zeit emotional stabiler und ausgeglichener werden. Wie jedoch bereits

²Johann Christoph Friedrich Guts Muths (1759-1839) war einer der wegweisenden deutschen Pädagogen, der sich unter anderem als erster einer theoretisch fundierten und methodisch durchdachten Bildung des Körpers widmete („Gymnastik für die Jugend“, 1793) (vgl. Bernett, 1992, S. 158).

in Kap. 4.2.1 dargestellt wurde, ist die Befundlage über Persönlichkeitsveränderungen durch Sport insgesamt nicht eindeutig. Das bestätigen z.B. auch unveröffentlichte Untersuchungen von Stoll und Rolle, welche die Persönlichkeitsprofile von Ultralangstreckenläufern analysierten. Interessant ist allerdings die Frage, welche Persönlichkeitsstruktur erforderlich ist, um als Neuanfänger oder auch als Wiedereinsteiger für die leichtathletischen Disziplinen geeignet zu sein.

Für den Laufsport ist davon auszugehen, dass ausgeprägte Labilität grundsätzlich für eine Zuwendung hinderlich sein kann, da die Handlungsaktivierung im Sinne eines „Ich würde ja eigentlich gerne, aber...“ gehemmt sein kann (vgl. Abb. D.8.1). Für unsichere und ängstliche Menschen erfordert bereits die Realisierung eines Waldlaufs große Überwindung, da sie sich vor möglichen Verletzungen und Gefahrensituationen fürchten. Diese Furcht beeinträchtigt hierbei weniger die laufspezifische Aufgabe als mehr eine grundsätzliche Initiierung der sportlichen Handlung, denn der Anschluss an eine Laufgruppe oder einen Lauftreff würde Abhilfe schaffen. Solche Laufgruppen sind allerdings nicht obligatorisch, so dass hier davon ausgegangen wird, dass für den Laufsport eine mittlere Ausprägung an Selbstsicherheit und Angstfreiheit notwendig ist. Generell kann gleiches für das Jogging/Nordic Walking und Walking angenommen werden. Diese Aktivitäten haben jedoch einen stärkeren sozialen Charakter in der Form, dass sie eher dazu verleiten, Freunde und Bekannte zum Mitmachen zu animieren und somit auch bei labileren Personen den entscheidenden „Spaßfaktor“ positiv beeinflussen.

Betrachtet man die leichtathletischen Wurf- und Sprungdisziplinen vor dem Hintergrund des Merkmals der emotionalen Stabilität, werden ebenfalls mittlere Ausprägungen festgehalten. Eine wesentliche Schwierigkeit besteht darin, die einzelnen funktionalen Bewegungsphasen (vgl. Göhner, 1979, S. 12ff.) sowohl der Sprung- als auch der Wurfdisziplinen so optimal wie möglich auszuführen, nicht zuletzt, um keine Fehlversuche z.B. durch Übertreten des Balkens zu verursachen. Weiterhin ist (nicht nur im Leistungssport) eine gewisse Stressresistenz zur Umsetzung der spezifischen Techniken erforderlich, damit sie auch unter möglichen personellen und umweltbezogenen Störeinflüssen realisierbar bleiben. Eine weitere Vertiefung des damit angesprochenen Stresskonzepts als Beziehungs- bzw. Transaktionsansatzes nach Nitsch und Hackfort (1981, S. 233ff.) würde an dieser Stelle zu weit führen. Fest

steht, dass eine übermäßige persönlichkeitsbedingte Unsicherheit und Stress- und Depressionsanfälligkeit jederzeit die Freude am Sport verderben kann.

Betrachtet man die genannten leichtathletischen Disziplinen unter dem Aspekt der Extraversion, kann folgendes festgehalten werden. Keine der Sportarten erfordert eine übermäßig ausgeprägte personen-orientierte, herzliche Eigenschaft. Jogger absolvieren ihren Sport mehr oder weniger allein und beschäftigen sich dabei mit sich selbst und den eigenen Gedanken. Man kehrt in sich, findet die Möglichkeit, still vor sich hin zu laufen und sich dabei von der Außenwelt zu isolieren. Auf Wogging/Nordic Walking und Walking als artverwandte Betätigungen trifft dies ebenso zu, jedoch gelten diese Aktivitäten als boomende Volkssportarten (vgl. Pratschko & Siefer, 2002, S. 94), die meist in Gruppen ausgeübt werden. Wurf- und Sprungdisziplinen können dagegen als zurückgezogen und insgesamt als introvertiert charakterisiert werden.

In Bezug auf den Faktor der Offenheit für neue Erfahrungen, ergeben sich die ebenfalls in Abb. D.8.1 dargestellten Profile. Demnach sollten Menschen, die Jogging, Walking und Wogging/Nordic Walking betreiben durchaus ein gewisses Maß an Offenheit gegenüber den Erlebnissen während des Sporttreibens mitbringen. Dies betrifft nicht nur das Hineinhorchen in den eigenen Körper, das Körperempfinden oder das Überwinden des sogenannten „toten Punktes“, sondern auch die Erlebbarkeit der umgebenden Natur. Carl Diem beschrieb 1913 (in: Court, 2001, S. 135) eindrucksvoll die Erlebnisse und Gedanken während eines Waldlaufs und deutet implizit darauf hin, dass es sich bei solchen Aktivitäten nicht nur um die Bewegung an sich, sondern vielmehr um die Einigkeit mit der Umgebung handelt. Ein mittleres Maß an offener Persönlichkeit ist daher notwendig, um Eindrücke tatsächlich als solche auch wahrzunehmen. Für die Wurf- und auch Stoßdisziplinen der Leichtathletik gelten hierbei geringere Maßstäbe. Man fixiert die Sprunglatte, den Absprungbalken, das Sportgerät, grenzt äußere Bedingungen bewusst aus und ist somit mit sich und der zu bewältigenden Aufgabe alleine.

Wie in Kap. 4.2 geschildert wurde, beschreibt die Dimension der Verträglichkeit interpersonelles Verhalten. Demnach zeichnen sich weniger verträgliche Menschen dadurch aus, dass sie anderen gegenüber kompetitiv und misstrauisch sind und sich obendrein weniger zur Teamarbeit eignen. Da Jogging, Wogging/Nordic Walking

und Walking außerordentliche Individualsportarten sind, bedarf es keiner kooperativen und wohlwollenden Eigenschaften anderen Menschen gegenüber. Vielmehr hat dieses Merkmal überhaupt keinen bedeutenden Einfluss auf die Eignungsausprägung der Aktivitäten. Weder stellt sie sich als hinderlich noch als besonders förderlich dar, um Freude am Sport entwickeln zu können. Allerdings drückt sich Verträglichkeit unter Umständen auch durch intrapersonelles Verhalten aus, indem Kampfgeist, Hartnäckigkeit und Überwindungsfähigkeit der eigenen Person sehr wohl eine Rolle für das Laufen oder auch Gehen spielen kann. Für die Sprung- und Wurfdisziplinen gilt dies insbesondere, zumal man zumindest im Training meist gegen sich alleine kämpft.

Im Hinblick auf den Faktor Gewissenhaftigkeit lässt sich festhalten, dass für die Laufdisziplinen zumindest was die Aufgabenlösung angeht keine nennenswerte Ausprägung notwendig ist. Laufen gehört, wie bereits geschildert, zu den elementaren Bewegungsformen des Menschen und ist zudem durch eine stabile Ausführungsstruktur geprägt (vgl. Neumaier, 1997, S. 181). Ein intensiver Lernprozess ist daher nicht erforderlich. Allerdings muss bedacht werden, dass gerade Läufer im Freizeitsport zum Übertraining tendieren (vgl. Pratschko & Siefer, 2002, S. 90), so dass eine gewissenhafte und sorgfältige Steuerung der Belastungsintensität und des -umfangs unbedingt erforderlich ist. Besonderes Augenmerk verlangen in diesem Kontext die Wurf- und Sprung-Sportarten. Hier spielt aufgrund des hohen technischen Anspruches (vgl. Dickwach, 1991, S. 19; Hinz, 1991, S. 11) sowohl eine sorgfältige Steuerung des Trainings als auch die konsequente und konzentrierte einzelne Bewegungsausführung eine entscheidende Rolle, um Effekte zu erzielen und Freude am Sport zu entwickeln.

Bezüglich der Notwendigkeit aggressiver Eigenschaften für die hier genannten leichtathletischen Sportarten kann folgendes festgehalten werden. Grundsätzlich ist Jogging und in vor allem Wogging/Nordic Walking und Walking nicht mit Aggressivität in Verbindung zu bringen. Vielmehr müssen Läufer in der Lage sein, sich selbst hinsichtlich der regelmäßigen Realisierung des Laufens zu kontrollieren. Es gibt niemanden, der sie zu aggressiven Handlungen animieren könnte, zumal potenzielle Aggressionsauslöser schlichtweg fehlen. Allerdings bietet die lang andauernde monotone sportliche Beschäftigung die Möglichkeit, über sich und andere nachzu-

denken. Häufig wird in solchen Zusammenhängen von aggressiven Gedanken in Form von „Wachträumen“ anderen Menschen oder Gegenständen gegenüber berichtet, nicht zuletzt, um sich selbst zu motivieren. Für das leichtathletische Springen (Weit- und Hochsprung), aber auch für das Werfen sind ausgeprägte Aggressionen ebenfalls nicht angebracht. Obwohl sie die Fähigkeit, die technisch anspruchsvollen Bewegungsabläufe auszuführen (vgl. Nitsch & Munzert, 1997, S. 129), unter Umständen empfindlich stören, können sie in kontrollierter Art und Weise Kräfte explosiv freisetzen.

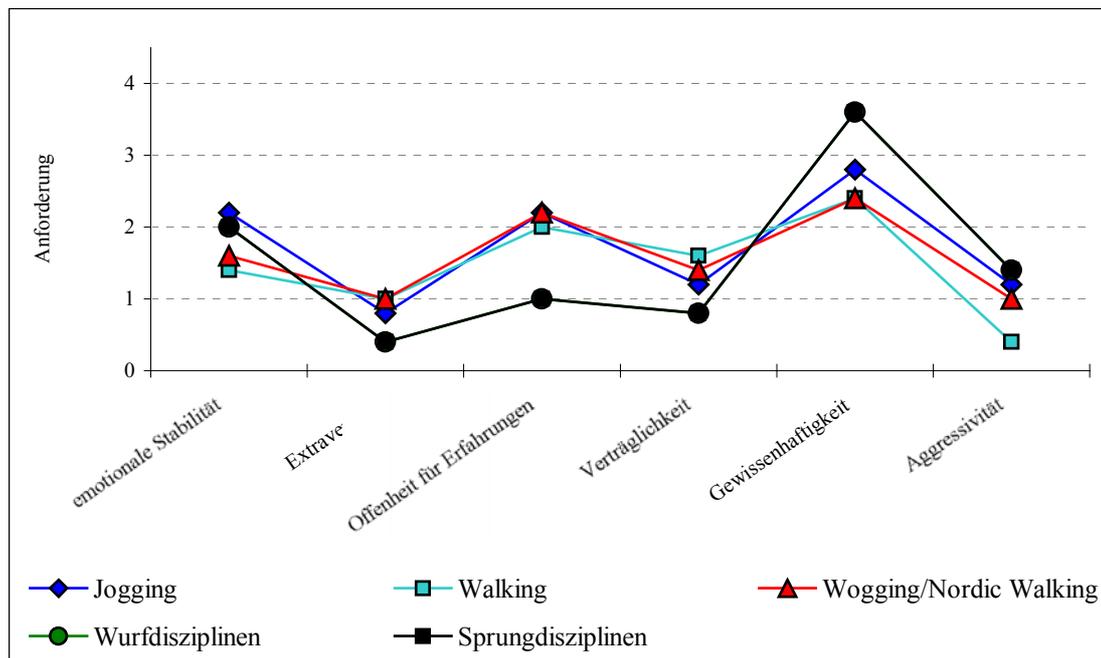


Abb. D.8.1: Anforderungen leichtathletischer Disziplinen an Persönlichkeitsmerkmale

Eine ausgesprochen gesundheitsfördernde Sportart zu sein, wird einhellig dem Laufsport zugeschrieben (vgl. Abb. D.8.2). Laut Hollmann und Hettinger (1990, S. 650) ist unter einer gesundheitlich wertvollen Sportart jene zu verstehen, „...welche mit einem Minimum an organischer Belastung ein Maximum an gesundheitlich wünschenswerten Adaptationen zulässt“. Dies mag für den Dauerlauf zutreffen, wenn lediglich physiologische Anpassungsprozesse ins Auge gefasst werden. Allerdings muss der Laufsport auch aus orthopädischer Sicht betrachtet werden. Wenn diesbezüglich bereits Einschränkungen vorliegen, können die Stoßwirkungen auf die Wir-

belsäule und die Knie (vgl. Ahonen, Lathinen, Sandström, Pogliani & Wirhed, 1994, S. 213) langfristige Folgen nach sich ziehen. Mitunter hängt dies in entscheidendem Maße auch von der Körperkonstitution ab, weshalb die Berücksichtigung des BMI hinsichtlich der individuellen Eignung des Joggings einen entscheidenden Stellenwert einnimmt (vgl. Kap. 5.5).

Für die Sportarten Wogging/Nordic Walking und Walking trifft dies weniger zu. Allerdings stellen sich aufgrund geringerer Intensitäten auch entsprechend geringere physiologische Anpassungsprozesse ein. Als vorrangige Zielgruppe werden von Schwarz, Urhausen und Schwarz (1998, S. 316) sowohl Neu- und Wiedereinsteiger als auch ältere Menschen genannt. Des Weiteren können die alternativen Laufvarianten gesundheitlich äußerst wertvoll für übergewichtige Menschen sein. Dagegen stellen sich die Sprung- und Wurfdisziplinen der Leichtathletik als weniger geeignet dar, dem Gesundheitsmotiv zu entsprechen, da sowohl hohe Drehimpulse als auch außerordentliche Normalkräfte auf den gesamten Körper wirken.

Bedingt durch ihr objektives und standardisiertes Mess- und Beurteilungssystem sind leichtathletische Sportarten sehr gut geeignet, leistungsbezogenen Beweggründen gerecht zu werden. Aus jedem Wurf, Stoß und aus jedem Sprung resultiert unmittelbar ein Ergebnis, welches mit eigenen früheren Leistungen oder denen anderer verglichen werden kann. Auch Jogging kann leistungsorientiert betrieben werden. Oftmals neigen anfangs gelegentlich laufende Menschen sogar dazu, sich zu fanatischen Asketen des Laufsports zu entwickeln, obwohl sie häufig keine festgelegten und somit messbare Strecken zurücklegen. Da Jogging obendrein in aller Regel unorganisiert betrieben wird, gerät die individuelle Trainingssteuerung gerade bei Neulingen schnell außer Kontrolle, was häufig zu einer überhöhten Intensität und somit zum Übertraining führen kann (vgl. Pratschko & Siefer, 2002, S. 90; Röcker, Dickhuth, Mayer, Nies & Horstmann, 1994, S. 298). Im Gegensatz dazu lässt sich Wogging/Nordic Walking und auch Walking wesentlich schlechter unter leistungsbezogenen Aspekten betreiben. Hier ist wohl eher der Trend zu verzeichnen, zum Laufen überzuwechseln und dort die individuelle Herausforderung zu suchen.

Im Hinblick auf das Motiv der Verbesserung des äußeren Erscheinungsbildes kann festgehalten werden, dass sich Jogging diesbezüglich als mittelmäßig eignet. Viele Menschen wenden sich sportlichen Aktivitäten zu, um ihr Körpergewicht zu

reduzieren. Häufig sind es auch Mediziner, die in ihren „Beratungen“ das Rezept Sport verschreiben, um der Zivilisationskrankheit Übergewicht zu begegnen. Um dem Körperfett zuleibe rücken zu können, sind bekanntermaßen längerandauernde aerobe dynamische Ausdauerbelastungen ausgesprochen geeignet (vgl. Hollmann & Hettinger, 1990, S. 74). Das heißt allerdings nicht, dass Laufen als Betätigung anzusehen ist, der ausdrücklich das Bestreben nach besserem Aussehen zugeordnet werden kann. Die Absicht, Gewicht zu reduzieren, kann in Kombination mit dem Laufsport im Extremfall allerdings mit einer Störung des gesamten Essverhaltens einhergehen. Untersuchungen zeigen, dass insbesondere das weibliche Freizeitsportler dazu neigen, in Verbindung mit Ausdauersport extreme Essgewohnheiten anzunehmen, um optische Veränderungen hervorzurufen (vgl. Velde, 1996/1997, S. 179; Yates, Leehey & Shisslak, 1983). Die Sprung- und Wurfdisziplinen sind ebenfalls mittelmäßig zur Verbesserung des körperlichen Erscheinungsbildes geeignet. Besonders im Leistungssport wird meist ein ergänzendes Krafttraining absolviert, welches allerdings ausschließlich funktionalen Charakter hat.

Menschen, die beabsichtigen, durch den Sport neue Freunde zu treffen, würden sich wahrscheinlich nie derartig individuellen Aktivitäten wie dem Jogging zuwenden. Sie sind schlichtweg zu unkommunikativ, „ich-zentriert“ und ohne jegliche persönlichen Kontakte durchführbar, als dass Anschluss zu anderen Menschen ein charakteristisches Merkmal sein könnte. Lediglich der Anschluss an eine (organisierte oder unorganisierte) Laufgruppe oder die zufällige Begegnung mit „Gleichen“, aus der sich Laufgemeinschaften entwickeln können, führt zu neuen zwischenmenschlichen Kontakten. Walking und auch Wogging/Nordic Walking werden dagegen häufiger in Gruppen inszeniert. Selbst ein zügiger Spaziergang, unter Umständen auch mit periodischen Trabläufen, kann das Kennenlernen anderer aktiver Menschen begünstigen. Leichtathletische Sprung- und Wurfdisziplinen dagegen werden im Normalfall organisiert, d.h. in Vereinen betrieben, nicht zuletzt, weil die dafür benötigte Ausstattung wie Sprunganlage, Latten und Sportgeräte normalerweise nicht frei zugänglich ist. Vereinsmitgliedschaft birgt zwar stets auch Kontaktmöglichkeiten zu anderen Menschen, allerdings gelten Springer und Werfer allgemein als eigene „Spezies“ der Leichtathleten, denen zwischenmenschlicher Kontakt nicht sonderlich wichtig ist.

Beurteilt man die leichtathletischen Disziplinen hinsichtlich ihrer Möglichkeit der Entspannung, so ergibt sich folgendes. Geht man von mittleren Belastungsintensitäten und individuell angemessenen Distanzen aus, so erfordern die monotonen Bewegungsabläufe des Jogging, Walking, aber auch Wogging/Nordic keine außergewöhnlichen geistigen Konzentrationsfähigkeiten. Die Gedanken können abschweifen, so dass ihnen durchaus ein entsprechender Entspannungsfaktor zugesprochen werden kann. Im Gegensatz dazu erfordern die leichtathletischen Sprung- und Wurfdisziplinen hohe Konzentration, um den Anforderungen der spezifischen Techniken gerecht zu werden.

Werden die Möglichkeiten betrachtet, durch leichtathletische Disziplinen Erfahrungen mit und durch den eigenen Körper zu erleben, trifft dies zumindest für den dauerhaft betriebenen Laufsport zu. Grundsätzlich, d.h. nach einer gewissen kontinuierlichen Ausführung, werden mit Jogging besondere emotionale Zustände in Verbindung gebracht, die mit dem sogenannten „Runner’s High“ (vgl. Butz, 2002) beschrieben werden. Derartige Gefühle werden unter anderem auch oft für die regelrechte, jedoch wissenschaftlich nicht bestätigte Laufsucht (vgl. Stoll, 1997) und dem immer steigenden Drang nach längeren Distanzen bis hin zum Marathon verantwortlich gemacht. Körpererfahrungen beziehen sich hierbei im wesentlichen auf ein „Sich-selbst-erfahren“, verursacht durch gleichförmige und sich wiederholende Bewegungsabläufe und können durch die geringeren Beanspruchungen im Wogging/Nordic Walking und Walking in der Form wohl nicht erreicht werden. Bei den Sprung- und Wurfdisziplinen kann lediglich das diskrepante Bewegungsmerkmal Spannungsaufbau und explosiver -abbau herangezogen werden, um den eigenen sich bewegenden Körper zu erleben.

Alle hier genannten leichtathletischen Disziplinen sind als Aktivitäten zu charakterisieren, denen eine geringe Spannungs- und Risikoeigenschaft zuzuordnen ist. Die Bewegungen, vor allem der Laufdisziplinen sind wie bereits erwähnt, monoton und somit wenig abwechslungsreich. Erlebnisse kommen nicht etwa durch riskante Situationen zustande, sondern eher durch das subjektive Erleben der Beanspruchung.

Weiterhin als gering sind die jeweiligen ästhetischen Ansprüche einzustufen. Zwar können Läufer, Walker, Wogger bei ihren jeweiligen Aktivitäten elegant aussehen und eine gewisse Harmonie ausstrahlen. Es handelt sich dabei aber nicht um

spezifische Erkennungsmerkmale und Charakteristika dieser Formen sportlicher Betätigung. Eleganter erscheinen Hoch- oder Weitspringer, deren Flug durch den Betrachter, sei es in der Vertikalen (Hochsprung) oder auch in der Horizontalen (Weitsprung) durchaus als ästhetisch empfunden werden kann. Ebenso können Athleten der Wurfdisziplinen anmutig erscheinen. Des Weiteren ist festzuhalten, dass sich alle läuferischen Disziplinen uneingeschränkt dazu eignen, dem Drang des Naturerlebens im und durch den Sport nachzugehen (vgl. Abb. D.8.2). Jogging-, Walking- und natürlich auch Wogging/Nordic Walking-Strecken führen in der Regel durch Parks oder Wälder. Die Erlebnisse werden zudem oftmals literarisch festgehalten, wie beispielsweise durch Carl Diem, einen der bedeutsamsten Wegbereiter des deutschen Sports aus dem Jahre 1913 (in: Court, 2001, S. 135ff.). Die Sprung- und Wurfdisziplinen stellen sich im Vergleich dazu als eher mittelmäßig geeignet dar. Obwohl sie zwar meist unter freiem Himmel (aber auch in Hallen) ausgeführt werden, wodurch die Akteure unter Umständen Wind und Wetter „fühlen“, steht dies nicht im Mittelpunkt der Aktivität, sondern hat eher störenden Einfluss.

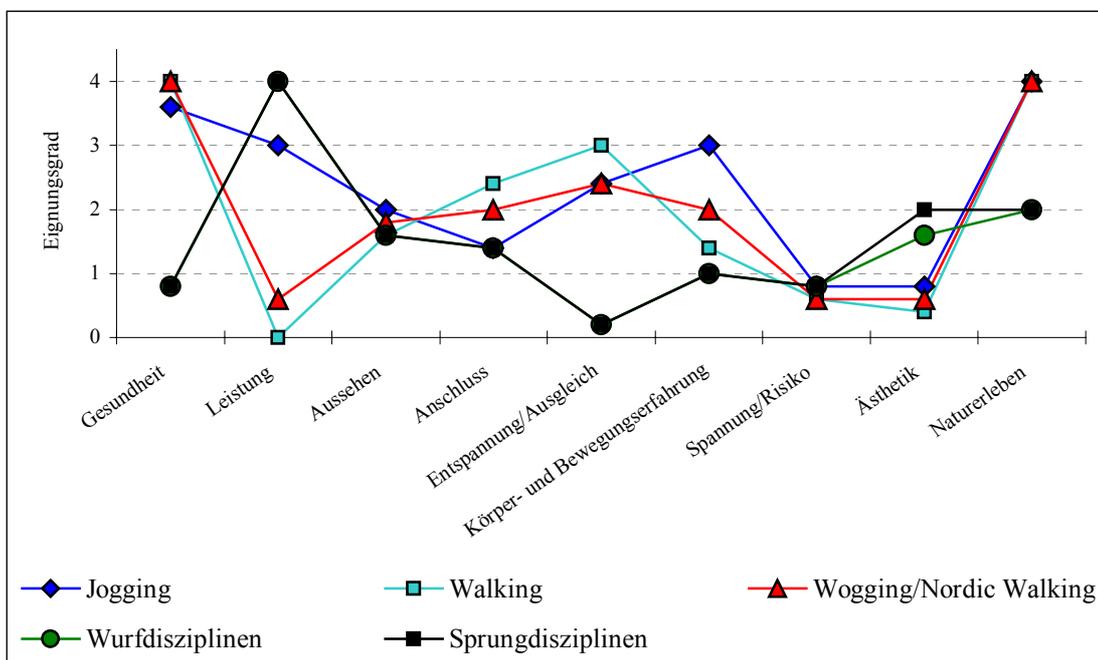


Abb. D.8.2: Eignung leichtathletischer Disziplinen zur Erfüllung der Zuwendungsmotive

Betrachtet man die Disziplinen aus gesundheitlicher Perspektive, ergeben sich die aus untenstehender Abbildung ersichtlichen Profile (vgl. Abb. D.8.3). Demnach sind leichtathletische Sprünge und Würfe lediglich durchführbar, wenn keine Einschränkungen des Rückens vorliegen. Dies ergibt sich aus den spezifischen Techniken und starken biomechanischen Kräften (vgl. Dickwach, 1991, S. 18ff.; Hinz, 1991, S. 20ff.), welche zur Beschleunigung und Richtungsänderung des Sportgerätes oder des eigenen Körpers notwendig sind. Beim Laufsport (Jogging und auch Wogging/Nordic Walking) wirken bei jedem Schritt starke Stoßkräfte auf die Wirbelsäule und auch auf die Knie, so dass sich nur diejenigen läuferisch betätigen sollten, die entweder keine oder als mittelmäßig einzustufende Rückenleiden vorweisen. Wesentlich geringere Stoßbelastungen treten beim Walking auf, so dass sich diese Bewegungsform auch für Menschen mit stärkeren Rücken- und Knieproblemen eignet (vgl. Schwarz, Urhausen und Schwarz, 1998, S. 316).

Bei koronaren Krankheiten gelten insbesondere aerobe dynamische Ausdauerbelastungen als geeignet (vgl. Schwenkmezger, 2001, S. 253; Venerando, Zeppilli & Caselli, 1989, S. 417ff.). Da Wogging/Nordic Walking und auch Walking relativ geringe körperliche Belastungen darstellen, können diese Betätigungen selbst von stark beeinträchtigten Personen betrieben werden (vgl. Lagerstrøm, 1996, S. 275; Lagerstrøm, Rösch & Wicharz, 1986, S. 232). Aber auch Jogging zählt für herzkreislauf-geschädigte Menschen zu den geeigneten Sportarten (vgl. ebd.). Allerdings muss berücksichtigt werden, dass hierbei schnell durch übermäßigen Ehrgeiz bedingt, übermäßige Belastungen auftreten können. Es wird daher nochmals herausgestellt, dass eine kontrollierte Belastungsdosierung in jedem Falle eingehalten werden muss. Für die explosiven und zudem kraftbetonten Wurf- und Stoß- und in gewisser Weise auch für die Sprungdisziplinen gilt, dass sie nur von Menschen betrieben werden sollten, die unter geringfügigen kardio-vaskulären Einschränkungen leiden. Intrathorakale Druckverhältnisse zeichnen hierfür verantwortlich, die während explosiver Bewegungen auftreten und sich gerade bei Menschen mit Herz-Kreislauf-Schwächen negativ auswirken können.

Für die Laufsportarten gilt, dass Einschränkungen der Arme grundsätzlich toleriert werden können. Diese stellen sich für den Bewegungsablauf des Joggings allerdings etwas limitierender dar als für Walking und auch Wogging/Nordic Walking, da

der Armeinsatz laut Reschke und Schack (1998, S. 66) beim Laufen größeren Einfluss auf die gesamte Bewegung hat. Walking in gemüthlicher Form lässt sogar ein lockeres Herabhängen der Arme zu. Für die Wurfdisziplinen hingegen sind die Arme und auch die Hände die ausschlaggebenden Körperteile, um den Sport überhaupt ausüben zu können. Dies trifft bezogen auf die Arme in etwas geringerem Ausmaß auch für die Sprungdisziplinen, in besonderem Maße jedoch für den Stabhochsprung zu, da der Armeinsatz auch hier mit entscheidend zur Realisierung des Bewegungsablaufes ist. Die Hände hingegen werden ebenfalls lediglich für den Stabhochsprung benötigt.

Da die Funktionsfähigkeit der unteren Extremitäten außerordentlich wichtig zur Ausführung aller hier genannten Sportarten ist, dürfen generell diesbezüglich keine Behinderungen vorliegen. Allerdings handelt es sich besonders bei den Aktivitäten um zyklische und kontrollierbare Bewegungsabläufe, deren Bewegungsprofile individuell vor dem Hintergrund vorliegender Einschränkungen durchaus angepasst werden können. So sind körperlich Behinderte natürlich in der Lage, Leichtathletik zu betreiben. Dies ist aber individuell zu entscheiden und wird durch die Möglichkeit der Ausgrenzung aller gesundheitlichen Einschränkungen im Rahmen des noch zu erläuternden Abgleichverfahrens (vgl. Kap. 5.5) deutlich. Walking stellt in diesem Kontext jedoch eine Bewegungsform dar, die prinzipiell, das heißt, ohne nennenswerte Variationen des Bewegungsbildes, auch bei leichten bis mittelschweren Beeinträchtigungen der Beine ausgeübt werden kann.

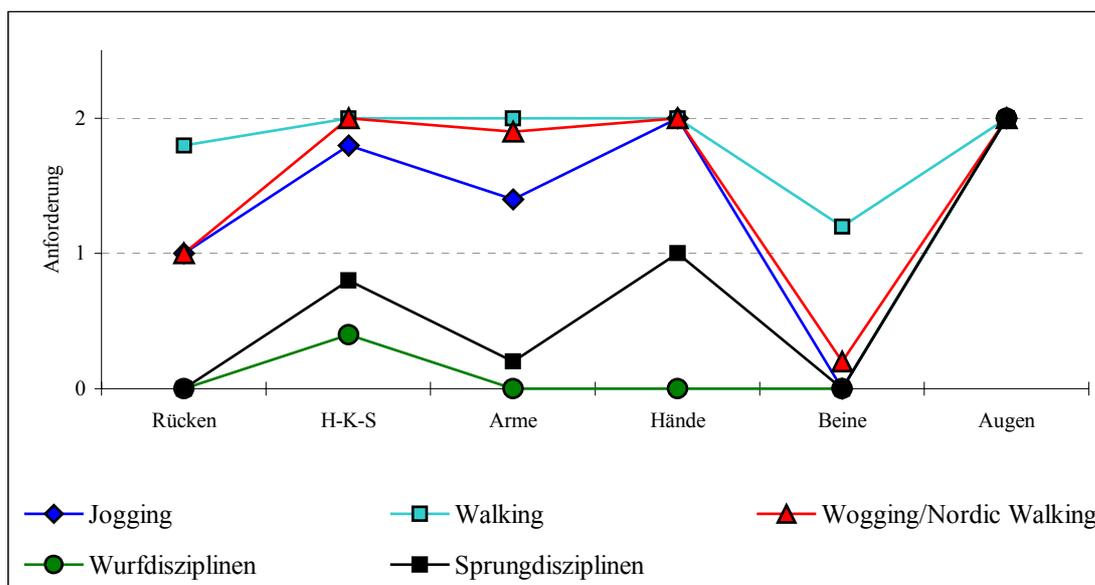


Abb. D.8.3: Profile leichtathletischer Disziplinen hinsichtlich gesundheitlicher Anforderungen

D.8.2 Profile der leichtathletischen Disziplinen in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen

Betrachtet man die spezifischen ökologischen Umweltbedingungen der genannten Disziplinen, kann zumindest für die Laufsportarten festgehalten werden, dass sie durchaus in hügeliger bzw. bergiger Umgebung umgesetzt werden können (vgl. Abb. D.8.4). Hierbei besteht ein fast fließender Übergang zum bereits erwähnten Wandern und Bergwandern (vgl. Anhang D.3). Weiterhin lässt sich festhalten, dass alle genannten Sportarten nicht mit dem Medium Wasser in Verbindung zu bringen sind.

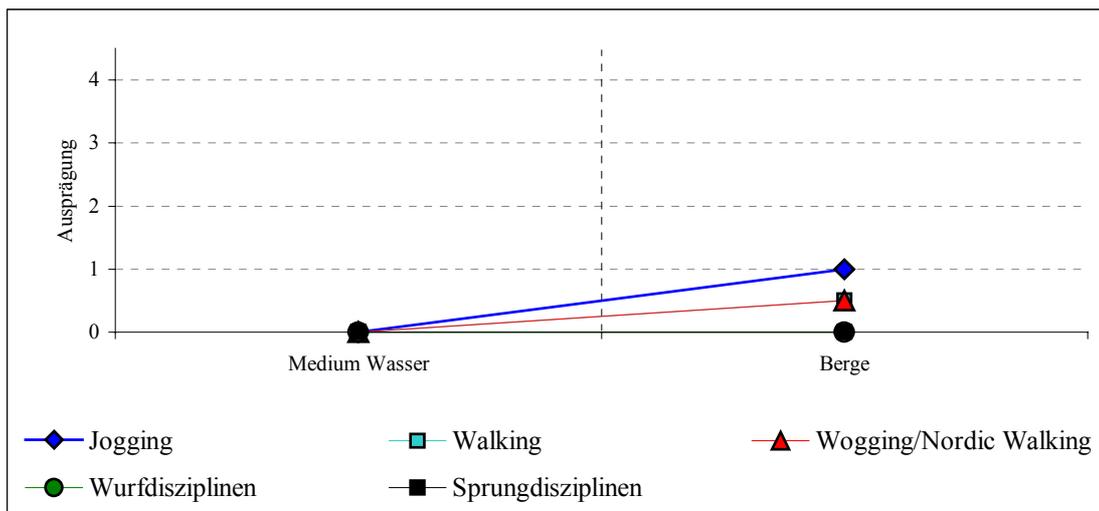


Abb. D.8.4: Ausprägung leichtathletischer Disziplinen in Bezug auf ausgewählte ökologische Umweltbedingungen

Des Weiteren ergeben sich einmalige Kosten für Jogging, Wogging/Nordic Walking und auch für die Sprung- und Wurfsporarten in Höhe von etwa € 100,- (vgl. Abb. D.8.5). Dieser Betrag wird in erster Linie zur Anschaffung geeigneter Sportschuhe aufzubringen sein. Besonders für den Laufsport stellen die Schuhe das wichtigste Kleidungsstück dar. Beim Kauf sollte man daher nicht auf optisches Gefallen, sondern auf Funktionalität, Stabilität, Bequemlichkeit, Sicherheit und Dämpfung achten (vgl. Reschke & Schack, 1998, S. 155). Außerdem sind laut Brüggemann (2002, S. 17) Schuhe dem individuellen Gangprofil anzupassen, was mittlerweile von jedem renommierten Sportschuhgeschäft berücksichtigt wird. Für Walking werden ebenfalls geeignete Schuhe gefordert. Allerdings sind hierbei unter Umständen und in Abhängigkeit von der Intensität³ auch funktionelle und bequeme Straßenschuhe gerade noch akzeptabel. Für die Sprung- und Wurfdisziplinen sind dagegen auch Sportschuhe geeignet, die eine rutschfeste Sohle haben. Schließlich wird grundsätzlich normale wetterfeste Kleidung benötigt. Die laufenden Kosten betragen für alle hier genannten leichtathletischen Disziplinen weniger als € 30,-. Diese Investition ist nötig, um zum einen Vereinssport betreiben zu können (Sprung- und Wurfspor) und zum anderen um die vorhandene Ausrüstung instand zu halten bzw. zu erneuern.

³Sogenannte „Power-Walks“ erfordern qualitativ hochwertige Laufschuhe.

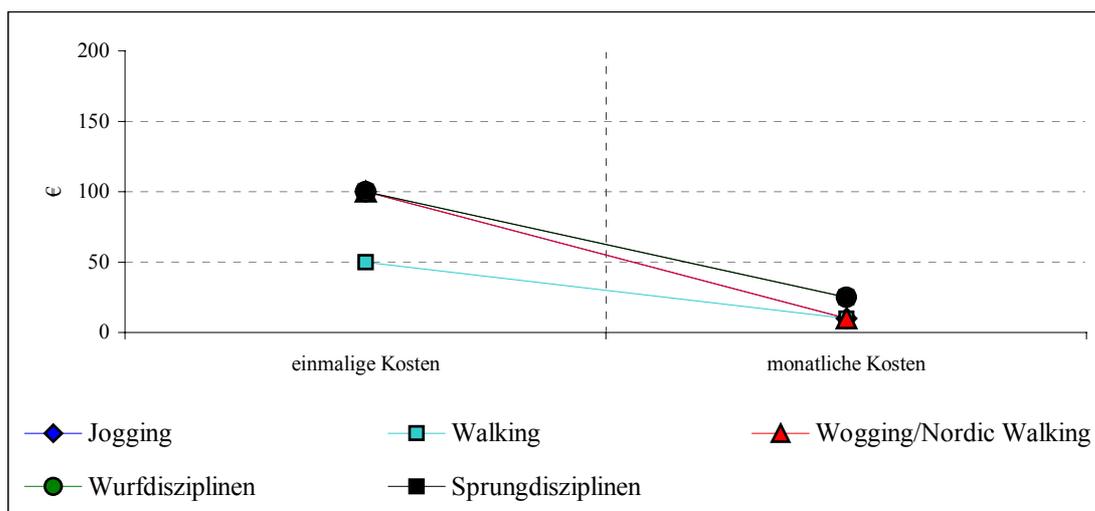


Abb. D.8.5: Finanzielle Kosten leichtathletischer Disziplinen

Darüber hinaus werden die Sportarten dahingehend beurteilt, inwieweit sie eine Beteiligung von nahestehenden Personen ermöglichen (vgl. Abb. D.8.6). So kann für Jogging, Wogging/Nordic Walking und insbesondere für Walking festgehalten werden, dass prinzipiell immer Verwandte, Partner und Freunde teilnehmen können. Als Einschränkung können hier lediglich individuelle Intensitäten genannt werden, die vorrangig beim Jogging zum Tragen kommen. Sprung- und Wurfdisziplinen ermöglichen dagegen in wesentlich geringerem Maße eine Beteiligung anderer. Es handelt sich, wie bereits gesagt, um Aktivitäten, deren Aufgaben nicht gemeinschaftlich, sondern individuell gelöst werden.

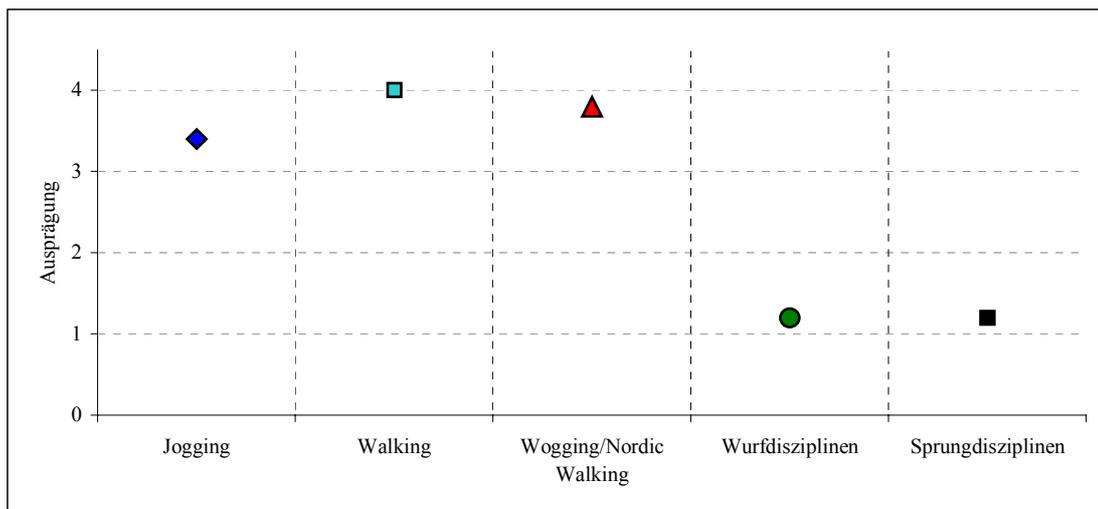


Abb. D.8.6: Beteiligungsmöglichkeit von Bekannten und Verwandten an den leichtathletischen Disziplinen

D.8.3 Profile leichtathletischer Disziplinen in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

Folgende Ausführungen beziehen sich auf ausgewählte aufgabenrelevante Aspekte der leichtathletischen Sportarten (vgl. Abb. D.8.7). So kann für alle Laufdisziplinen vermerkt werden, dass sie zur Ausübung keinerlei zusätzliche Sportgeräte erfordern. Lediglich zur Realisierung des Wogging bzw. Nordic Walking werden gegebenenfalls Gewichtsmanschetten verwendet. Die Aufgaben der Sprungdisziplinen hingegen werden in erster Linie durch die Sprunglatte und den Sprungstab bestimmt. Für die Wurfdisziplinen werden entsprechende Wurfgeräte wie Kugel, Speer, Diskus oder Hammer benötigt. Alle genannten Sportgeräte erfordern einen kompetenten Umgang, um letztlich die Sportarten ausführen zu können.

Laufen gehört zu den selbstverständlichen Bewegungsformen des Menschen und benötigt daher keine komplizierten Lern- und Übungsprozesse. Dagegen können technisch anspruchsvolle Aktivitäten wie die Wurf- und Sprungdisziplinen nicht ohne weiteres begonnen werden, sondern erfordern einen länger andauernden Lernprozess.

Werden die leichtathletischen Disziplinen danach beurteilt, inwieweit mit ihnen unweigerlich körperliche Kontakte verbunden sind, ergeben sich die in Abb. D.8.7 dargestellten Ausprägungen. Alle genannten Sportarten sind individuelle Aktivitäten,

die ohne Gegner, Partner oder Mitstreiter betrieben werden können. Körperkontakte werden somit ausgeschlossen.

Schließlich gilt es, die sportlichen Aktivitäten dahingehend zu beurteilen, ob sie zur Ausübung einen festgelegte Trainings- bzw. Übungstermine erfordern. Da der Laufsport generell jederzeit und an jedem Ort ausgeübt werden kann, sind terminliche Vorgaben nicht notwendig. Zur Realisierung der Sprung- und Wurfsporarten bedarf es allerdings der Mitgliedschaft in einem Verein, da die benötigten Sportgeräte und -anlagen in der Regel nicht frei zugänglich sind. Vereinen ist jedoch zu eigen, feste Trainings- und Übungszeiten, manchmal auch -zeiträume für die einzelnen Sportarten vorzugeben.

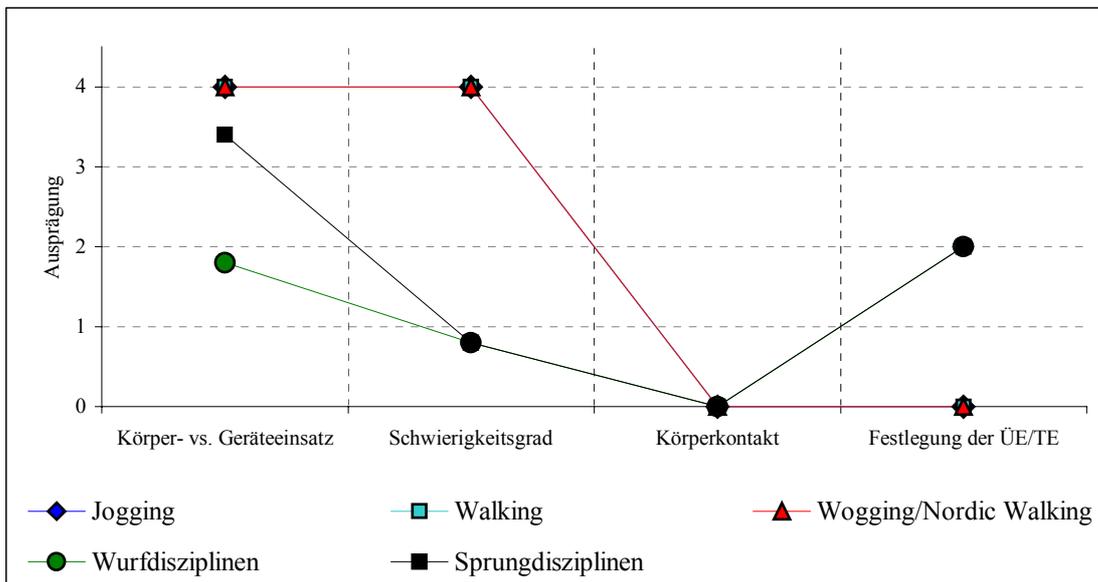


Abb. D.8.7: Profile leichtathletischer Disziplinen in Bezug auf ausgewählte Faktoren aufgabenbezogener Handlungserfordernisse

Nachfolgend wird angegeben, welcher Zeitaufwand aufzubringen ist, damit der Neu- oder Wiedereinsteiger elementare Effekte erzielen kann (vgl. Abb. D.8.8). Demnach ist es ausreichend, sich im Rahmen eines Einsteigerprogramms ein- bis zweimal pro Woche bei einem Nettoaufwand von jeweils 30 bis 60 Minuten (inklusive einer Vor- und Nachbereitungszeit) läuferisch zu betätigen. Leistungsschwächere können dies auch auf drei Übungseinheiten mit einer jeweiligen Dauer von 20 bis 30 Minuten verteilen oder auch dem Wogging, Nordic Walking oder Walking den Vorzug geben. Um Effekte der technisch anspruchsvollen Sprung- und Wurfdisziplinen zu errei-

chen, ist dagegen ein zweimaliges wöchentliches Training mit einer jeweiligen Übungsdauer von ca. 90 Minuten nötig.

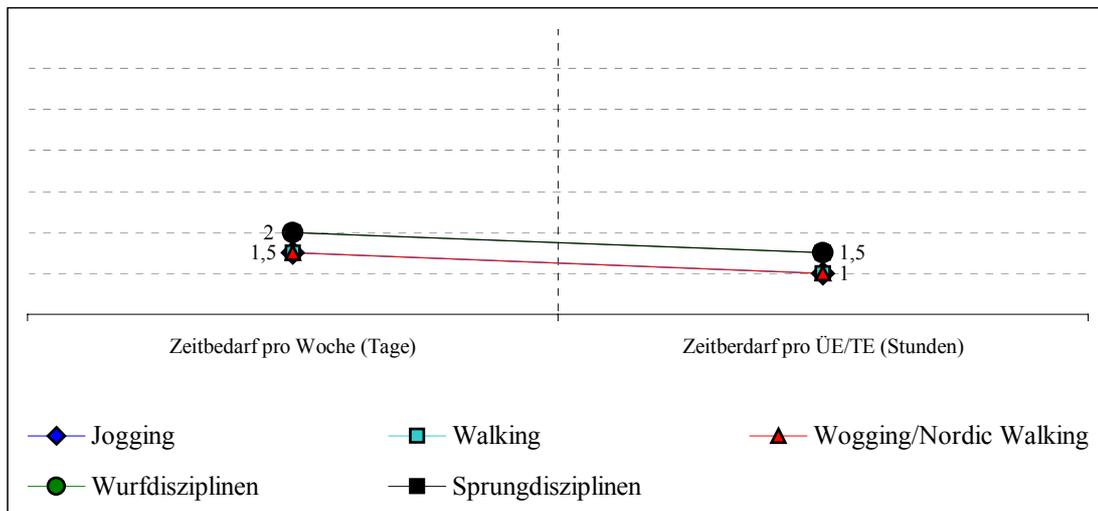


Abb. D.8.8: Zeitlicher Bedarf leichtathletischer Disziplinen pro Woche (in Tagen) und pro Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) (in Stunden)

Abschließend werden die leichtathletischen Sportarten hinsichtlich ihrer motorischen Anforderungen dargestellt (vgl. Abb. D.8.9). Laufsport kann als ausgesprochener Ausdauersport angesehen werden, wobei dies maßgeblich von der individuellen Dosierung der Belastungsfaktoren abhängig ist. Beispielsweise spricht man von einem Dauerlauf, wenn die Intensität bei einer Dauer von ca. 30 Minuten etwa bei 60-85% der Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit (vgl. de Marées & Mester, 1991, S. 191; Schnabel, Harre & Borde, 1994, S. 350) beträgt. Die damit einhergehende aerobe Energiebereitstellung hat bei einer Muskelbeteiligung von mehr als 33% der gesamten Muskulatur entscheidenden Einfluss auf die allgemeine Ausdauerfähigkeit. Auch die Sportarten Walking und auch Wogging/Nordic Walking können unter Umständen bei entsprechend hoher Belastungsintensität laut Iknoian (1995, S. 5) und Schwarz, Urhausen und Schwarz (1998, S. 315) als Ausdauersport betrachtet werden.

Sprung- und Wurfdisziplinen hingegen können grundsätzlich in drei Bewegungsphasen (vgl. Göhner, 1979, S. 12ff.) eingeteilt werden (Vorbereitungs-, Haupt- und Endphase), die wiederum durch verschiedenartige Beanspruchungsformen charakterisiert sind. Solche Phasen werden im Sprungsport als Anlauf, Sprung (Absprung- und Flug) und Landung bezeichnet (vgl. Dickwach, 1991, S. 32ff.). Die Bewegungs-

phasen der Wurf- bzw. Stoßdisziplinen ähneln sich im Kugelstoß und Diskuswurf (vgl. Hinz, 1991, S. 41ff.) und werden Andreh- bzw. Umsprung-, Hauptbeschleunigungs- und Abfangphase genannt. Der Hammerwurf wird dagegen durch die Phasen Armkreisschwung, Drehung und Abwurf, der Speerwurf durch den zyklischen und azyklischen Anlaufteil, der Hauptbeschleunigungs- und der Abfangphase charakterisiert. Während die Laufsportarten also maßgeblich ausdauerbetonte Leistungen erfordern, können die Wurf- und Stoßdisziplinen hauptsächlich durch Schnelligkeit, Kraft und Mischformen wie Explosivkraft, aber auch besonders durch Koordination und Flexibilität (vor allem die Sprungdisziplinen betreffend) charakterisiert werden.

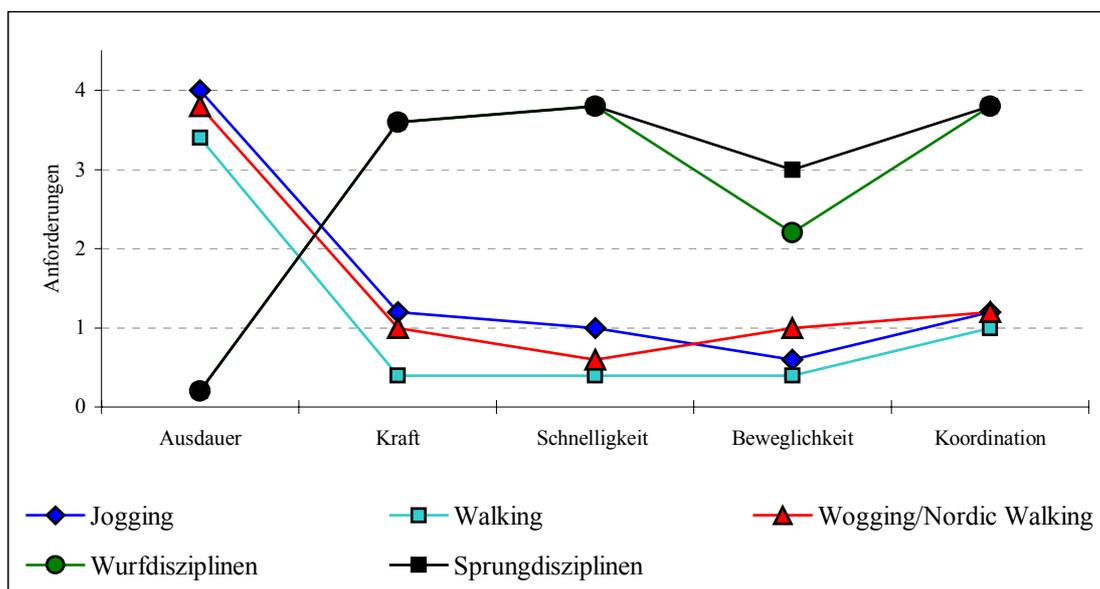


Abb. D.8.9: Anforderungsprofile leichtathletischer Disziplinen an die motorischen Hauptbeanspruchungsformen

D.9 Mehrkampfsport

Der Mehrkampfsport ist ursprünglich auf den antiken Pentathlon der Griechen zurückzuführen, der im Jahre 708 v. Chr. bei der 18. antiken Olympiade ausgetragen wurde. Bestandteil dieses Mehrkampfes waren die Disziplinen Diskuswurf, Weitwurf, Speerwurf, Laufen und Ringen (vgl. Verband Moderner Fünfkampf Nordrhein-Westfalen, 1990). Ziel war es, den vollendeten Athleten heranzubilden, der sich durch Vielfältigkeit und Vollkommenheit auszeichnete. Nachdem im Mittelalter weitere Mehrkämpfe bestehend aus Reiten, Schwimmen, Schießen, Klettern, Fechten, Ringen und Tanzen ausgetragen wurden, führte man auf Initiative des Begründers der Olympiade der Moderne, Pierre de Coubertin, 1912 bei den Spielen in Stockholm der modernen Fünfkampf ein. Bereits bei dem ersten olympischen Kongress im Jahre 1894 in Paris trug er die Idee der Einführung eines Mehrkampfes in das olympische Programm vor. Er war in Anlehnung an den antiken Pentathlon von dem Gedanken geleitet, dass die Athleten die wichtigsten Brauchkünste des Lebens unter Beweis zu stellen hatten. Nachdem dieser Mehrkampf zunächst abgelehnt wurde, entschied man im Jahre 1905, mit entgeltlichem Beschluss 1909 schließlich, einen Mehrkampf bestehend aus den Disziplinen Geländereiten, Degenfechten, Schwimmen, Geländelauf und Pistolenschießen in das olympische Repertoire aufzunehmen (vgl. Köris, 1984, S. 12).¹

Aber nicht nur der moderne Fünfkampf, sondern auch der Triathlon als Mehrkampfsport hat seine Ursprünge im Pentathlon der Antike. Hier war allerdings der Lauf von Marathon im Jahre 490 v. Chr. das entscheidende Ereignis, welches den heute als *den* Ausdauersport bezeichneten Mehrkampf maßgeblich beeinflusste (vgl. Habenicht, 1991, S. 23). Insgesamt gelten der moderne Fünfkampf, der Triathlon und auch der Biathlon als die offiziellen und international anerkannten Mehrkampfsportarten. Sie verlangen vom Athleten nicht nur Fähigkeiten in unterschiedlichen Disziplinen wie dies bei den leichtathletischen Zehn- und Siebenkämpfen der Fall ist, sondern sie sind sportartübergreifend. Neben den genannten Formen sportlicher Betätigung haben sich auf nationaler Ebene weitere Mehrkämpfe wie beispielsweise der

¹Coubertin stimmte stattdessen für einen Ruderwettbewerb, wurde jedoch überstimmt.

Tetrathlon bestehend aus Dressur- und Springreiten, Laufen und Schwimmen etabliert.

Moderner Fünfkampf

Der heutige moderne Fünfkampf wurde erstmals 1912 in Stockholm für Männer und 2000 in Sydney auch für Frauen olympisch ausgetragen. Er besteht aus fünf völlig verschiedenen Sportarten und ist deshalb eine schwierige Vielseitigkeitsprüfung, welche laut Aussagen des Deutschen Verbandes für Modernen Fünfkampf vom 15.10.2002 in folgender Reihenfolge zu absolvieren ist: Pistolenschießen, Degenfechten, Schwimmen, Springreiten und der Geländelauf. Das Schießen wird hierbei mit einer Luftpistole bei einer Zielentfernung von zehn Metern durchgeführt, bei dem insgesamt 20 Schuss abzugeben sind. Die Anzahl der erzielten Ringe werden in Punkte umgerechnet. Beim anschließenden Degenfechten tritt jeder gegen jeden an. Hierbei gilt es, innerhalb des maximal zweiminütigen Gefechts einen Treffer und damit Punkte zu erzielen. Gelingt dies nicht, verlieren beide Gegner. Nach dem Degenfechten kommt es darauf an, 300 Meter in beliebiger Schwimmart zurückzulegen. Die dazu benötigte Zeit wird ebenfalls durch ein Punktesystem umgerechnet. Im Anschluss daran erfolgt das Springreiten durch einen Parcours von 350 bis 400 Meter Länge mit insgesamt zwölf Hindernissen (Höhe zwischen 1,20 bis 1,30 Meter) und 15 Sprüngen (davon ein Doppel- und ein Dreifachsprung). Als erstes tritt derjenige an, der nach dem Schießen, Fechten und Schwimmen der Wertung nach führt. Der Wettkampf endet mit dem 4000 Meter-Geländelauf, wobei sich die Startreihenfolge und die Abstände nach den bis dahin erzielten Gesamtpunkten richtet. Sieger ist, wer als erstes die Ziellinie überschreitet.

Triathlon

Seit den olympischen Sommerspielen 2000 in Sydney ist der Mehrkampfsport Triathlon, der auch als die Krone der Ausdauer bezeichnet wird, sowohl für Männer als auch für Frauen olympisch. Hierbei werden die drei Sportarten Schwimmen in beliebiger Schwimmart (1500 Meter), Radfahren (40 Kilometer) und Laufen (zehn Kilometer) ohne Unterbrechung hintereinander absolviert. Als Sieger geht derjenige hervor, der insgesamt die schnellste Zeit erzielt hat. Laut der Sportordnung der Deutschen Triathlon Union (DTU) entsprechen die olympischen Distanzen der einzelnen Sportarten dem Kurztriathlon. Neben diesen Distanzen existieren heute mehrere Formen des Triathlon die sich aus folgenden Streckenlängen zusammensetzen (vgl. Habenicht, 1991, S. 12). Der Minitriathlon besteht aus 100 bis 250 Meter Schwimmen, zwei bis vier Kilometer Radfahren und ein bis 2,5 Kilometer Laufen. Bei dem auch als Einsteigervariante bezeichneten Volkstriathlon wird eine Schwimmstrecke von 500 Meter, 20 Kilometer Radfahren und fünf Kilometer Laufen zurückgelegt. Beim Mitteltriathlon hingegen müssen die Athleten im Wasser zwei bis 2,5 Kilometer zurücklegen. Es folgt eine Distanz von 80 Kilometer mit dem Fahrrad und eine abschließende Laufstrecke von 20 Kilometern. Der wohl bekannteste Triathlon ist der Hawaii-Ironman-Wettbewerb, der auch als Langtriathlon bezeichnet wird und Ende der 70er Jahre erstmals auf Hawaii ausgetragen wurde. Die Distanzen erstrecken sich auf 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Radfahren und der Marathon-Strecke von 42,19 Kilometer Laufen. Darüber hinaus werden mittlerweile auch sogenannte Ultra-, Double- und Triple-Ultratriathlon-Veranstaltungen (13 Kilometer schwimmen, 540 Kilometer Radfahren und 126,6 Kilometer Laufen) durchgeführt, die jedoch nicht den offiziellen Richtlinien der DTU entsprechen. Die folgenden Ausführungen beziehen sich auf jene Triathlonform, die den offiziellen olympischen Richtlinien und dem oben beschriebenen Volkstriathlon entsprechenden.

D.9.1 Profile der Mehrkampfsportarten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen

Abb. D.9.1 zeigt die persönlichkeitsrelevanten Anforderungen der oben beschriebenen Mehrkampfsportarten. Beide Sportarten sind in ihren jeweiligen Disziplinen sehr

unterschiedlich und stellen an die Person dementsprechende „Allround“-Anforderungen. Demnach ist es sowohl für den modernen Fünfkampf mit übergreifenden motorischen Anforderungen (vgl. Abb. D.9.9) als auch für den Triathlon entscheidend, auf emotionaler Ebene in ausreichendem Maße stabil zu sein. Die Ausprägung dieser persönlichkeitsbezogenen Eigenschaft ist notwendig, um zum einen die eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen zu können, zum anderen, um in kritischen Situationen mit belastungsbedingtem Stress angemessenen umgehen zu können. Solche Situationen sind sowohl im modernen Fünfkampf als auch im Triathlon aufgrund der anforderungsspezifischen Vielfalt oft sehr unterschiedlicher Natur und erfordern vom Athleten dementsprechend differenzierte Bewältigungsstrategien. Im Triathlon wurden solche kritischen Situationen und deren Strategien zur Bewältigung systematisch von Ziemainz (1997, S. 72) analysiert. Sie können bei näherer Betrachtung auch auf den modernen Fünfkampf übertragen werden und beziehen sich in Wettkampfsituationen auf den Gegnerkontakt (z.B. „Gegner überholt“), auf allgemeine physiologische Probleme (z.B. Krämpfe), Zeitplan- und Wechselzonenprobleme (beim Wechsel der Disziplinen), Technik- bzw. Rhythmusprobleme, äußere Einflüsse (z.B. Zuschauer), Witterung, Material, und auf Orientierungsprobleme. Bis auf wettkampfspezifische Momente sind den genannten kritischen Situationen durchaus auch Freizeitsportler ausgesetzt, da sie die Sportarten nicht nur separat, sondern gewöhnlich in regelmäßigen Abständen auch zusammenhängend als Mehrkampfsport ausüben.

Des Weiteren besteht nach Hackfort und Schlattmann (1989, S. 52) auf kognitiver Ebene zwischen der subjektiven Einschätzung eigener Fähigkeiten und der Bereitschaft, sich solchen, insbesondere ausdauerbetonten Anforderungen auszusetzen, ein bedeutsamer Zusammenhang. Da besonders der Triathlon, aber auch der moderne Fünfkampf, zweifelsfrei als eine ausgesprochene Ausdauersportart angesehen werden kann, sind derartige persönlichkeitsbezogene Eigenschaftsausprägungen wichtig, um den Sport mit Freude zu betreiben.

Betrachtet man die beiden Mehrkampfsportarten im Kontext mit der Eigenschaft der Extraversion, kann festgehalten werden, dass diesbezüglich eine mittlere Ausprägung gefordert ist. Hauptsächlich handelt es sich zwar um reinen Individualsport, bei dem man sich hauptsächlich mit sich selbst beschäftigt. Beide Aktivitäten, aber ins-

besondere der Triathlon sind allerdings dabei, sich seit geraumer Zeit gesellschaftlich zu etablieren. Der Volkstriathlon z.B. wird vielerorts als Großereignis organisiert und zieht immer mehr aktive Freizeitsportler und Sportbegeisterte an. Vor diesem Hintergrund ist eine gewisse zwischenmenschliche Offenheit sicherlich positiv zu bewerten.

Hinsichtlich der Offenheit gegenüber neuartigen Erfahrungen können für beide Aktivitäten hohe Anforderungen verzeichnet werden. Dies betrifft vor allem eine aufgeschlossene Einstellung bezüglich der Wahrnehmung eigener Gefühle, neuer Erlebnisse und Erfahrungen während des Sporttreibens. Wachter (1987, S. 21ff.) beschreibt sehr eindrucksvoll das „Innenleben“ eines Triathleten während eines Wettkampfes. Die Eindrücke, die geschildert werden, spiegeln unter anderem jene oben bereits genannten kritischen Situationen und den entsprechenden Umgang wieder. Des Weiteren ist es notwendig, aufgrund der verschiedenen Disziplinen und den damit verbundenen abwechslungsreichen sowohl motorischen als auch technischen und kognitiven Aufgaben, den sich ständig ändernden Umweltgegebenheiten gegenüber aufgeschlossen zu sein.²

Triathleten und auch moderne Fünfkämpfer zeichnen sich dadurch aus, in erster Linie gegen eigene innere Widerstände bzw. im Wettbewerb gegen Konkurrenten anzukämpfen. Dies bestätigen sowohl persönliche Aussagen als auch der oben bereits erwähnte Blick in die Gedankenwelt eines Triathleten. Der kompetitive und durch Kampfwille geprägte Charakter wird weiterhin unterstrichen durch die von de Coubertin geprägte Legende über den modernen Fünfkampf, dem zufolge „...ein Meldereiter (Soldat, Athlet), dessen Pferd im feindlichen Gelände getötet wird, sich zunächst mit dem Degen verteidigt, sich dann den weiteren Weg mit der Pistole bahnt, den Fluss schwimmend überqueren muss und die letzte Strecke bis zum Ziel querfeldein laufend zurücklegt...“ (vgl. Köris, 1984, S. 13).

Die soeben angeführten Bemerkungen begründen weitestgehend auch die Anforderungen an das Merkmal der Gewissenhaftigkeit. Hinzu kommen kontinuierliches Üben, Willenstärke und hohes Engagement, um der Aufgabenvielfalt des Triathlon

²Vor allem beim modernen Fünfkampf werden gleichermaßen technische und hauptsächlich kognitive (Schießen), aber auch konditionelle Fähigkeiten (Laufen) gefordert.

und des modernen Fünfkampfes so gerecht zu werden, damit sich Freude am Sport einstellen kann. Zudem geben in einer Studie von Schlattmann, Matz und Schwegler (1996) zum Imageprofil des Triathlon 63,5 % der Befragten an, dass sie mit diesem Sport Härte verbinden. Einer solchen Härte kann jedoch nur entsprochen werden, wenn die dazu notwendige Selbstdisziplin und Willenskraft vorhanden ist.

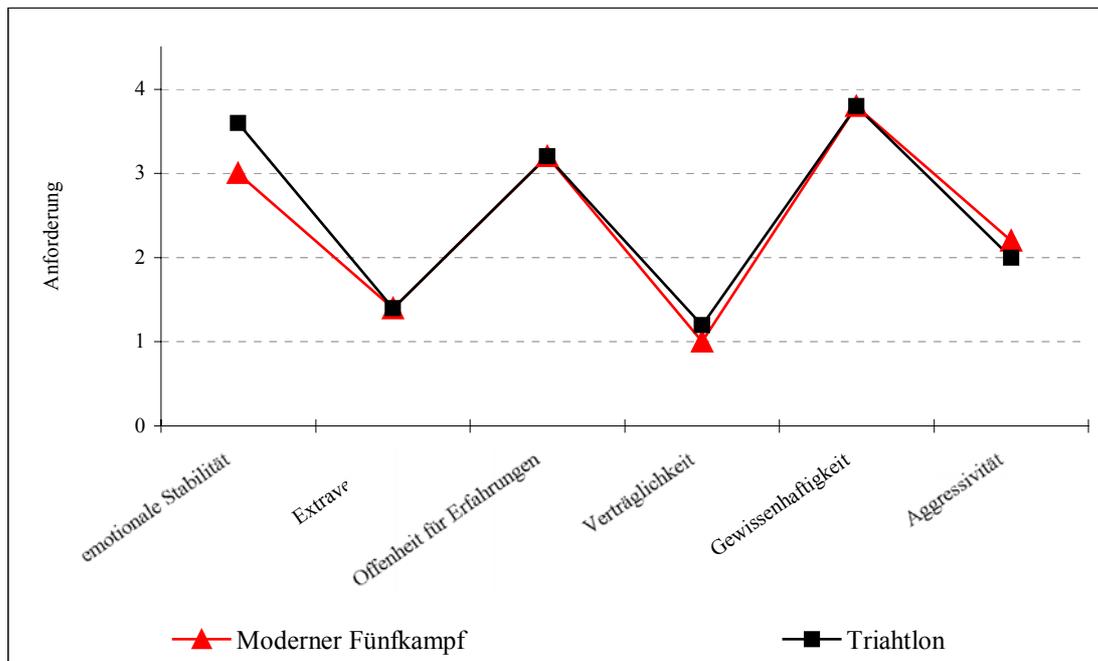


Abb. D.9.1: Anforderungen der Mehrkampsportarten an Persönlichkeitsmerkmale

Werden schließlich die Sportarten in Bezug auf das Merkmal der Aggressivität betrachtet, so ergeben sich für beide Mehrkampsportarten mittlere Anforderungen. Sowohl das Laufen als auch das Schwimmen und Radfahren werden an sich nicht mit Aggressivität in Verbindung gebracht. Allerdings schweifen gerade bei Sportarten, in denen man sich über eine längere Zeit hinweg vorrangig mit sich selbst beschäftigt, die Gedanken ab (vgl. Anhang D.8). Sie können, wie dies schon für den Dauerlauf berichtet wurde, unter Umständen aggressiver Natur gegenüber anderen Personen sein und haben unterstützende Wirkung, um ausreichendes Stehvermögen aufzubringen. Aufgrund der Kampfsportdisziplin Fechten als Bestandteil des modernen Fünfkampfes ist im Rahmen der erlaubten Regeln eine angemessene Bereitschaft zu aggressiven Handlungen sicherlich zuträglich, um einen maximalen Punktgewinn für sich verbuchen zu können.

Inwieweit der Triathlon und der moderne Fünfkampf als geeignet angesehen werden können, um das Motiv der Gesundheit zu erfüllen, zeigt Abb. D.9.2. Sportliche Aktivitäten, die den Organismus in erster Linie aerob beanspruchen, gelten gemeinhin als Gesundheitssport. Insbesondere der Triathlonsport ist mit dem Image Gesundheit und Fitness versehen (vgl. Schlattmann, Matz & Schwegler, 1996). Aufgrund der höheren Verletzungsgefahr beim Springreiten - gerade bei Neuanfängern - erfüllt dagegen der moderne Fünfkampf in etwas geringerem Maße dieses Motiv.

Beide Sportarten können jedoch gleichermaßen aus leistungsmotivierten Gründen betrieben werden. Zum einen können sie nach objektiven Leistungskriterien gemessen werden. Zum anderen wird der Leistungscharakter deutlich, wenn man sich vor Augen führt, wie sich Anfänger regelrecht zu Asketen ihrer Sportart entwickeln können. Da die Disziplinen Laufen, Radfahren und Schwimmen in Eigenregie ausgeübt werden können, ist oftmals eine unkontrollierte Trainingsplanung zu beobachten, die gerade im Freizeitsport schnell zum Übertraining führen kann (vgl. Anhang D.8). Hierbei ist als treibende Kraft der Kampf gegen sich selbst und das ehrgeizige Erreichen selbst festgelegter Ziele zu nennen. Nicht ohne Grund wird deshalb empfohlen, diesem übertriebenen Ehrgeiz mit einer systematischen und dosierten Trainingsplanung und einer realistischen Zielsetzung zu begegnen (vgl. Almekinders, Almekinders & Roberts, 1991, S. 25ff.).

Hinsichtlich des Aussehensmotivs kann für Triathlon eine mittlere und für den modernen Fünfkampf eine geringe Eignung festgehalten werden. Wie für den Laufsport schon erläutert wurde, beginnen Menschen oftmals mit dem Sport, um hauptsächlich das Körpergewicht zu reduzieren und somit eine „gute Figur“ zu erhalten. Dies trifft auch auf die Sportart Triathlon, weniger aber auf den modernen Fünfkampf zu. Allerdings können beide Aktivitäten nicht als Sportarten angesehen werden, die ausdrücklich eine Verbesserung des optischen Erscheinungsbildes hervorrufen können.

Mehrkampfsportler gelten als Asketen, denen es nicht so sehr darauf ankommt, durch den Sport neue Freunde zu gewinnen oder Menschen kennen zu lernen. Zwar entwickeln sich oftmals sogenannte Sinngemeinschaften, jedoch trainiert jeder in aller Regel für sich und nach seinem individuellen Trainings- und Zeitplan. Der

Teamgedanke spielt eine eher untergeordnete Rolle, so dass sich lediglich ein geringerer Eignungsgrad zur Erfüllung des Anschlussmotivs ergibt.

Betrachtet man die Mehrkampfsportarten hinsichtlich der Eignung, sich zu entspannen und einen Ausgleich zu den möglichen Belastungen des Alltags finden zu können, müssen folgende Anmerkungen abgegeben werden. Die einzelnen Disziplinen des Triathlon (Schwimmen, Radfahren, Laufen) sind unter anderem durch zyklische Bewegungsabläufe charakterisiert, die sich durch eine stabile Ausführungsstruktur auszeichnen. Dadurch ergeben sich sicherlich Möglichkeiten der Entspannung. Diese sind allerdings nicht mit psychischer Erholung gleichzusetzen, da Triathlon einen hohen Trainingsaufwand und Härte (s.o.) erfordert. Des Weiteren ist zu berücksichtigen, dass der Neuanfänger gerade zu Beginn mögliche Defizite in einer der Sportarten ausgleichen sollte, gleichzeitig aber ein ausgewogenes Training absolvieren muss. Der moderne Fünfkampf hingegen besteht mit Pistolenschießen, Degenfechten, aber auch mit Springreiten aus ausgesprochen konzentrationsfordernden Aktivitäten, so dass entspannende Effekte seltener erreicht werden können.

Die Erfahrungen, die im Zuge der langandauernden gleichbleibenden Belastungen sowohl beim Laufen (vgl. Anhang D.8), aber auch beim Schwimmen und Radfahren mit dem eigenen Körper gemacht werden, deuten auf außergewöhnliche und intensive Sinneseindrücke und positive Emotionszustände hin. Anders sind die Distanzweiterungen des Triathlons bis hin zu den Mehrfach-Ultratriathlon-Wettbewerben nicht zu erklären.

Ähnlich, wie dies oben für den Triathlon berichtet wurde, ist die Eignung zur Erfüllung des Entspannungs- und Ausgleichmotivs des modernen Fünfkampfs einzustufen. Hierbei kommen besondere Erfahrungen, z.B. auch durch die sportliche Beschäftigung mit den Pferden, zum Tragen. Da die Pferde im Wettkampf ausgelost werden, muss der Fünfkämpfer sich zudem stets aufs Neue mit Eigenheiten der Tiere vertraut machen. Des Weiteren besteht dieser Mehrkampfsport aus sehr unterschiedlichen Anforderungen mit den verschiedensten Geräten (darunter wird an dieser Stelle auch das Pferd gezählt), wodurch sich ständig ändernde Körper- und Bewegungsgefühle hervorgerufen werden.

Betrachtet man den Mehrkampfsport unter dem Aspekt des Risiko- und Spannungsmotivs, ergibt sich für den modernen Fünfkampf eine mittlere Eignungsaus-

prägung. Während der einzelnen Aktivitäten entstehen keine außergewöhnlichen und objektiv riskanten Situationen, in denen die körperliche Unversehrtheit gefährdet ist. Für den Triathlon gilt dies ebenfalls, obwohl häufig die eigene Leistungsfähigkeit überschätzt wird und dadurch entsprechend gesundheitsgefährdende Ermüdungsercheinungen auftreten können.

Betrachtet man den modernen Fünfkampf im Zusammenhang mit Ästhetik, so kann auch hier eine mittlere Eignung festgehalten werden. Hierbei gilt insbesondere das Springreiten als anmutig und elegant, wobei die Harmonie zwischen Pferd und Reiter und die kraftvolle Überwindung der Hindernisse dieser Disziplin den genannten Charakter verleiht. Etwas weniger ästhetisch sind die Aktivitäten des Triathlons zu bewerten, da sie eher durch Kampf und beeindruckendes „Durchhalten“ geprägt sind. Aber auch ein technisch versierter Schwimmer, ein sich leichtfüßig bewegender Läufer und ein „marschierender“ Radfahrer können für den Betrachter durchaus ästhetisch sein.

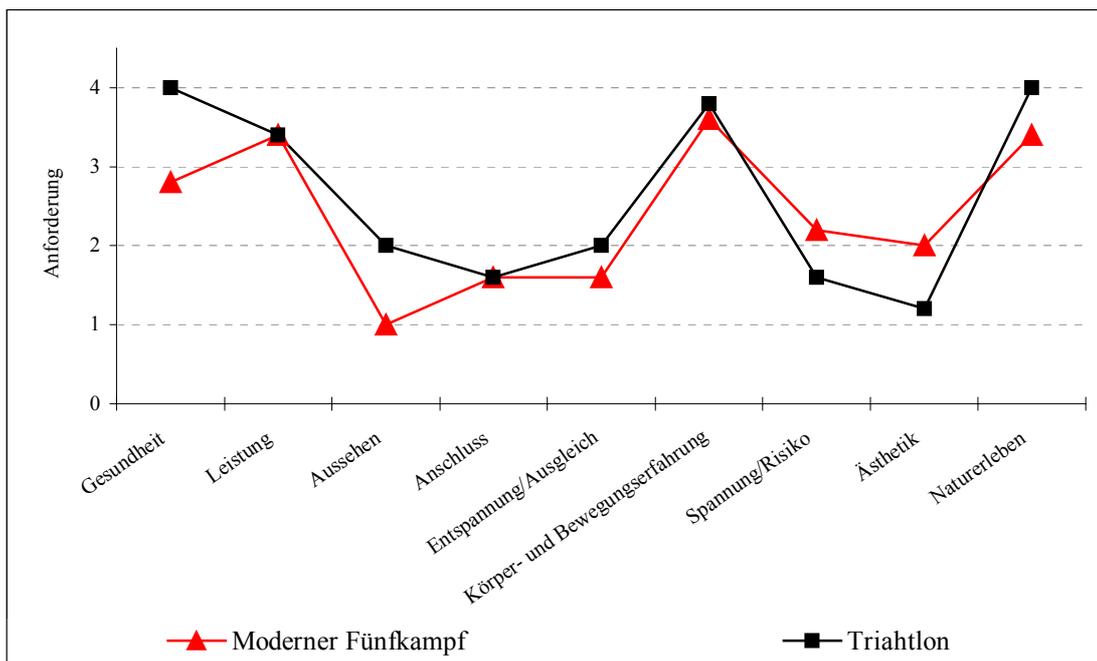


Abb. D.9.2: Eignung der Mehrkampfsportarten zur Erfüllung der Zuwendungsmotive

Schließlich eignet sich insbesondere der Triathlonsport dazu, die Natur zu erleben. Allein das Schwimmen in einem See oder im Meer und die Auseinandersetzung mit unvorhersehbaren Ereignissen (z.B. Wellen, Strudel, Kälte u.a.) verleiht dem Triath-

leten ein Gefühl der völligen Verbundenheit mit dem Medium Wasser. Die sich nahtlos anschließende Fahrt mit dem Fahrrad und der Lauf durch das Gelände lässt die Sportart zu einem reinen Natursport werden. Wenngleich die Disziplinen Fechten und oft auch das Schwimmen und Pistolenschießen des modernen Fünfkampfes in Hallen durchgeführt werden, so kann der Fünfkampf dennoch den Anreiz des Naturerlebens bieten.

Betrachtet man die Mehrkampfsportarten im Hinblick auf Aspekte gesundheitlicher Einschränkungen, ergeben sich folgende Profile (vgl. Abb. D.9.3). Geht man von dem Neueinsteiger aus, der die einzelnen Sportarten des Mehrkampfes noch nicht beherrscht, können beide Sportarten lediglich dann ausgeübt werden, wenn keine funktionellen Einschränkungen des Rückens vorliegen. Gerade beim Reiten ist es Voraussetzung, „fest im Sattel zu sitzen“, um die Wirbelsäule keiner übermäßigen Belastungen auszusetzen. Berücksichtigt man die biomechanischen Kräfte, die während des Laufens (Disziplinen sowohl beim Triathlon als auch beim modernen Fünfkampf) bei jedem Schritt auf die Wirbelsäule wirken, wird deutlich, dass entsprechende Einschränkungen nicht toleriert werden können (vgl. Ahonen, Lahtinen, Sandström, Pogliani & Wirhed, 1994, S. 213). Des Weiteren nehmen Triathleten während des Radfahrens eine vornüber gebeugte Körperhaltung ein, die grundsätzlich nicht zu vergleichen ist mit jener des Freizeitradfahrers (vgl. Anhang D.11) und daher den Rücken wesentlich stärker belastet.

Wie bereits mehrfach erwähnt, können ausdauerbetonende Sportarten für herzkreislaufschwache Menschen als geeignet angesehen werden. Da der Triathlonsport auch als die Krone der Ausdauer (vgl. Lachmann & Steffens, 1987) bezeichnet wird, müsste er gerade bei Einschränkungen des kardio-vaskulären Systems geeignet sein. Insbesondere Schwimmen zeitigt aufgrund der spezifischen Wassereigenschaften (vgl. Birkner & Roschinsky, 1999, S. 11ff.) entsprechend positive Effekte. Allerdings hängt diese Einstufung der Sportart maßgeblich von den Belastungsfaktoren ab. Um den häufigsten Gefahren einer Herz-Kreislauf-Überlastung (vgl. Hollmann & Hettinger, 1990, S. 671) zu entgehen, stellt sich der Triathlon für Personen mit schwerwiegenden Einschränkungen des genannten Systems daher als ungeeignet dar. Die Disziplinen des modernen Fünfkampfs wirken dagegen aufgrund ihrer unterschiedlichen Beanspruchungsvielfalt teilweise kaum, zum Teil aber auch sehr stark

auf das Herz-Kreislauf-System. Da der Anteil anaerober Belastungskomponenten insgesamt hoch ist (vgl. Krüger, 1995, S. 3ff.), ist auch dieser Mehrkampf lediglich bedingt für den genannten Personenkreis geeignet.

Beide Mehrkampfsportarten erfordern den vielfältigen Einsatz der Arme. Dies betrifft insbesondere die Disziplinen Schwimmen, Fechten, Pistolenschießen, aber auch das Reiten und Radfahren. Aus diesem Grund können die beiden genannten Sportarten lediglich mit leichten Einschränkungen des Schulter-Arm-Komplexes ausgeübt werden. Für die Disziplinen Fechten und Pistolenschießen des Fünfkampfes ist außerdem der Einsatz der Hände erforderlich. Keinerlei körperliche Defizite erlauben sowohl der Triathlon als auch der moderne Fünfkampf hinsichtlich der Beine. Abschließend werden die sportlichen Betätigungen dahingehend beurteilt, inwieweit sie mit Sehschwächen betrieben werden können. Zwar ist grundsätzlich die Benutzung entsprechender Sehhilfen (Kontaktlinsen, Brillen) möglich, allerdings tauchen bei den Schwimmdisziplinen damit erfahrungsgemäß oftmals Probleme auf. Daher ist es ratsam, zur Not den Sport auch ohne Sehhilfen auszuüben.

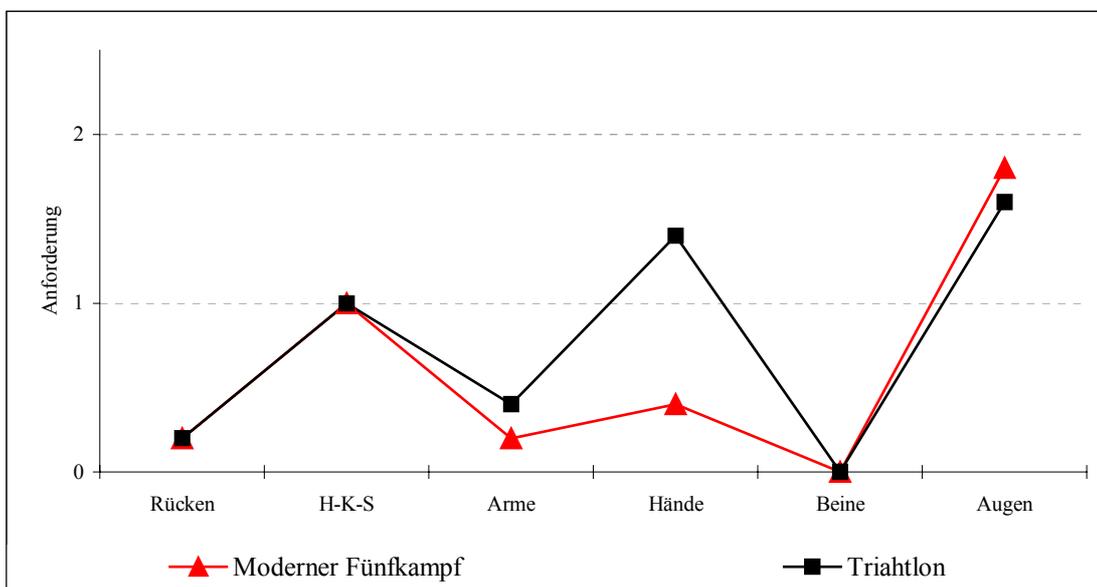


Abb. D.9.3: Profile der Mehrkampfsportarten hinsichtlich gesundheitlicher Anforderungen

D.9.2 Profile der Mehrkampfsportarten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen

Es ergibt sich folgende Darstellung, wenn die Mehrkampfsportarten in Bezug auf ausgewählte ökologische Umweltaspekte betrachtet werden (vgl. Abb. D.9.4). Da Triathlon und auch der moderne Fünfkampf als Teildisziplin das Schwimmen beinhalten, können sie entsprechende Anreize schaffen. Da die Wegstrecke eines Triathlon beim Laufen und Radfahren durchaus auch durch hügeliges oder gar bergiges Gelände führen kann, erfüllt diese Sportart zudem teilweise auch den Wunsch nach bergiger Umgebung.

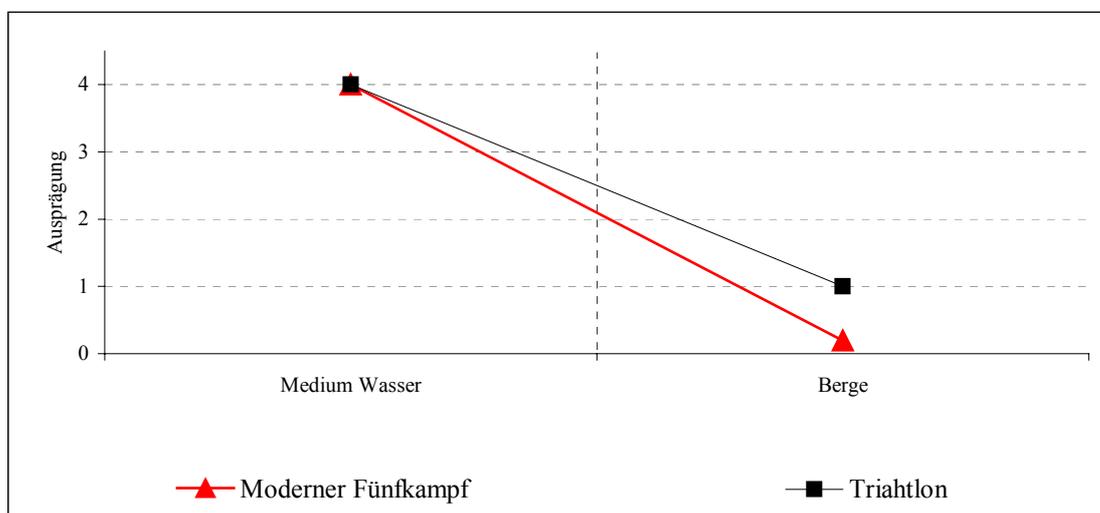


Abb. D.9.4: Ausprägung der Mehrkampfsportarten in Bezug auf ausgewählte ökologische Umweltbedingungen

Betrachtet man die vielseitigen Mehrkampfsportarten hinsichtlich erforderlicher Ausrüstungsgegenstände und den damit verbundenen finanziellen Aufwendungen, werden die in Abb. D.9.5 abgebildeten Kosten deutlich. So gehören nach Köris (1984) in den persönlichen Bestand eines modernen Fünfkämpfers eine passende Reithose, Reitstiefel mit dazugehörigen Springgerten, eine Reitkappe und gegebenenfalls Reithandschuhe. Oftmals können solche Ausrüstungsgegenstände in den Reitanlagen ausgeliehen werden. Für die Fechtdisziplin ist in jedem Falle eine Fechtermaske, sowie eine Fechterjacke, -unterjacke und -hose notwendig. Des Weiteren muss der Fünfkämpfer über Fechthandschuhe verfügen. Auch diese Ausrüstungsgegenstände

können unter Umständen ausgeliehen werden. Für das Schwimmen wird lediglich eine Schwimmhose bzw. -anzug und eine Schwimmbrille, für den Geländelauf entsprechend lange und/oder kurze Sportkleidung und gut passende Laufschuhe benötigt. Um die Schießdisziplin ausüben zu können, ist lediglich die entsprechende Waffe notwendig, welche durch die Schießanlagen gestellt wird. Insgesamt sind für die persönliche Ausrüstung Kosten von ca. € 500,- zu veranschlagen.

Für den Triathlon muss je nach persönlichem Anspruch an die Ausrüstung eine Summe von ca. € 600,- aufgebracht werden. Die Höhe dieses Betrags kommt hauptsächlich durch das Fahrrad zustande, welches ein straßentaugliches Rennrad sein sollte. Hinzu kommen Fahrradhelm, -hose und -handschuhe, Trinkflaschen, wettertaugliche Kleidung und ein Werkzeugset für den Notfall. Die für das Laufen und Schwimmen benötigte Ausrüstung wurde bereits im Rahmen des modernen Fünfkampfes erwähnt. Allerdings muss beachtet werden, dass Triathlon-Wettbewerbe in aller Regel in freien Gewässern durchgeführt werden. Demnach ist zusätzlich die Benutzung von nicht wasserlöslichem Fett oder sogar einem Neoprenanzug anzuraten.

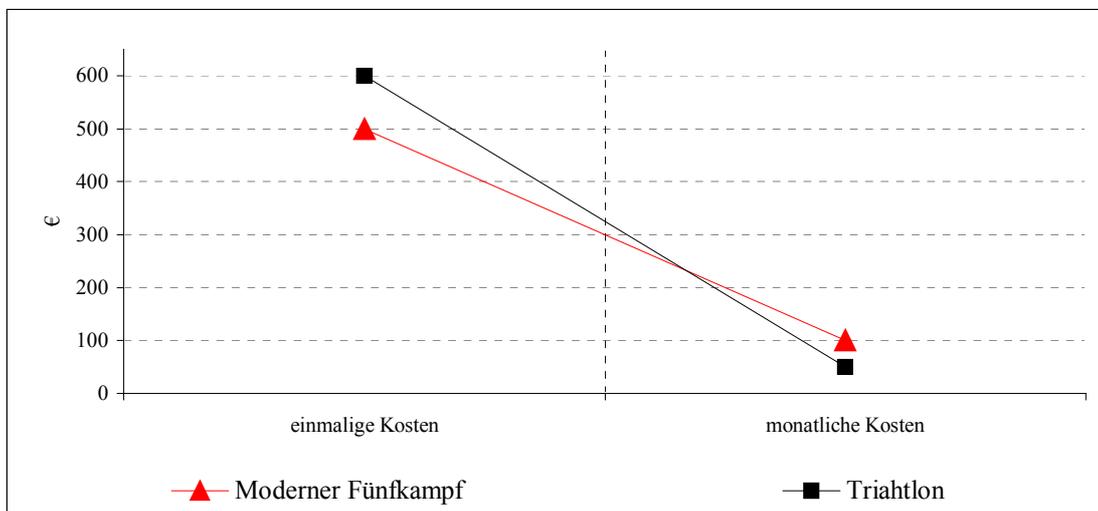


Abb. D.9.5: Finanzielle Kosten der Mehrkampfsportarten

Die monatlichen Kosten beziehen sich auf die Instandhaltung der persönlichen Ausrüstung, Eintrittsgelder und, zusätzlich für den Fünfkampf, auf Nutzungs- und Leihgebühren des Pferdes, des Schießstandes und der Fechtanlage. Sie betragen für den Triathlon etwa € 50,-, für den modernen Fünfkampf ca. € 100,- pro Monat.

Hinsichtlich einer Möglichkeit der Beteiligung von Freunden und Bekannten ergeben sich untenstehende Angaben (vgl. Abb. D.9.6). Demnach kann der moderne Fünfkampf lediglich mittelmäßig gemeinsam mit nahestehenden Personen ausgeübt werden. Es handelt sich hierbei um eine Individualsportart, in der nach individuellen Plänen die einzelnen Disziplinen trainiert werden. Zwar besteht jederzeit die Möglichkeit für andere, daran teilzunehmen, allerdings bleiben die Akteure in der Regel für sich. Für den Triathlon ergeben sich etwas bessere Möglichkeiten einer Beteiligung nahestehender Personen. Gemeinsames Laufen und Radfahren ist nicht unüblich, was unter Umständen sogar motivationsfördernde Wirkung haben kann. Beim Schwimmen hingegen ist man ausschließlich mit sich selbst beschäftigt. Alles in allem stellt sich auch der Triathlon als eine Individualsportart dar.

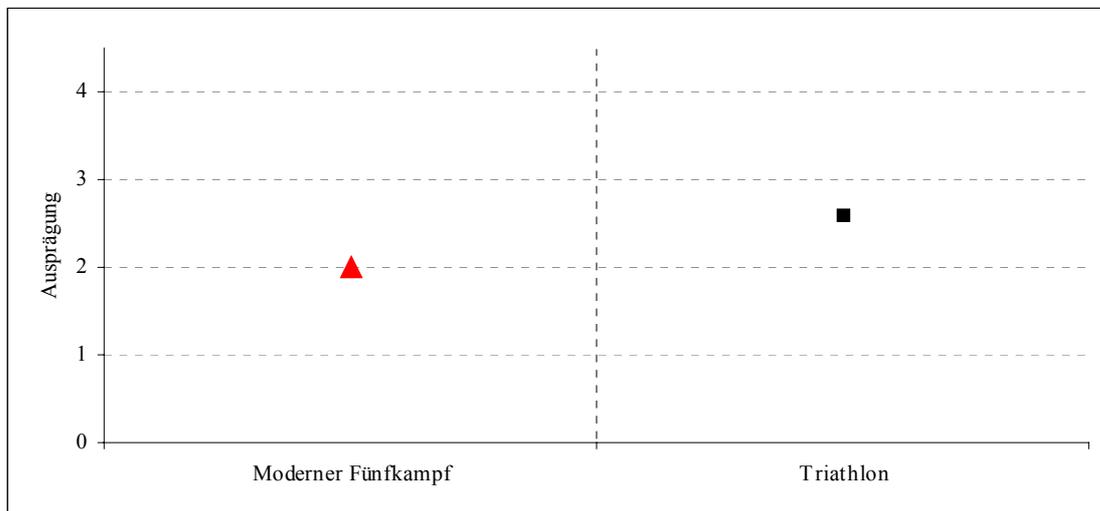


Abb. D.9.6: Beteiligungsmöglichkeit von Bekannten und Verwandten an den Mehrkampfsportarten

D.9.3 Profile der Mehrkampfsportarten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

Werden die Mehrkampfsportarten vor dem Hintergrund ihrer jeweiligen aufgabenbezogenen Erfordernisse betrachtet, ergeben sich die im Folgenden dargestellten Profile (vgl. Abb. D.9.7). Die Disziplinen Schwimmen und Laufen sowohl des Triathlon als auch des modernen Fünfkampfes werden demnach ausschließlich mit dem eigenen Körper ausgeübt. Für das Radfahren ist das Sportgerät Fahrrad notwendig. Der

Fünfkampf erfordert zusätzlich für das Reiten entsprechendes Einfühlungs-, Einstellungsvermögen (vgl. Krüger, 1995, S. 4) und Übersicht im Umgang mit dem Pferd. Des Weiteren wird für das Fechten das Sportgerät Degen und für das Pistolenschießen die Pistole benötigt. Diese Sportgeräte sind unter Umständen und insbesondere für den Neuanfänger gewöhnungsbedürftig. Dementsprechend ergibt sich auch ein umfassender Lern- und Übungsprozess hinsichtlich der einzelnen sportartspezifischen Techniken. Dies kann viel Geduld erfordern, da es sich jeweils um komplexe motorische und technische Anforderungen handelt. Laufen hingegen ist eine ureigene Fortbewegungsart des Menschen. Radfahren und mit Einschränkungen auch Schwimmen hingegen wird meist bereits im Kindesalter gelernt, erfordert aber oft auch länger andauernde Übungs- und Lernprozesse.

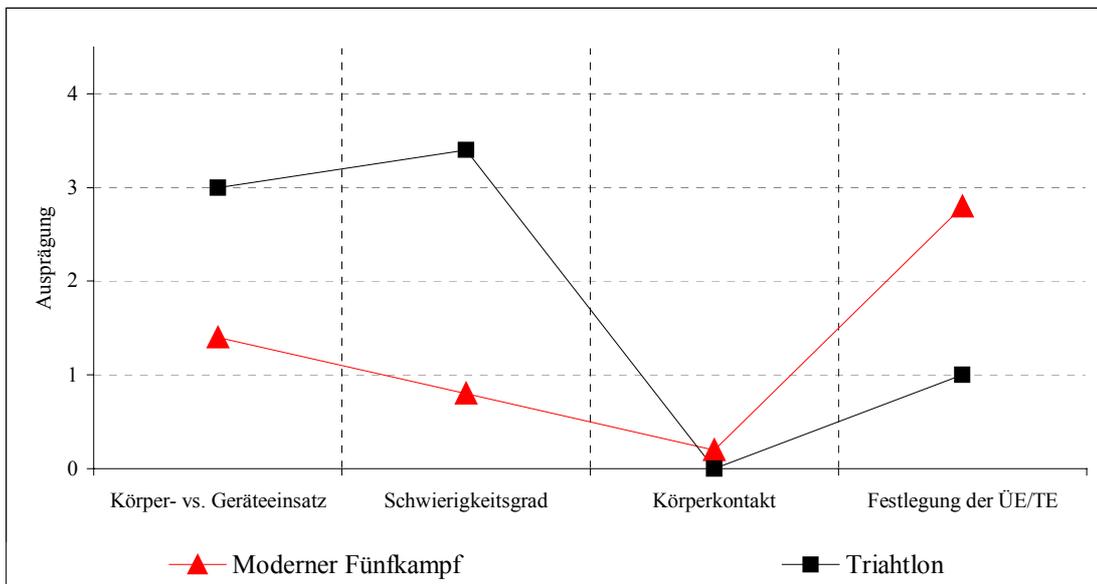


Abb. D.9.7: Profile der Mehrkampfsportarten in Bezug auf ausgewählte Faktoren aufgabenbezogener Handlungserfordernisse

In beiden Mehrkampfsportarten kommt es, abgesehen vom Fechten, in keinem Fall zu körperlichen Kontakten zwischen den beteiligten Personen. Werden sie hinsichtlich des Zeitaspektes betrachtet, müssen sich moderne Fünfkämpfer in den Disziplinen Reiten, Pistolenschießen und Fechten an vorgegebene Trainings- und Übungszeiten halten. Für das Schwimmtraining gelten die Öffnungszeiten der Schwimmbäder.

Sowohl der Triathlon als auch der moderne Fünfkampf sind im Vergleich zu anderen sportlichen Aktivitäten aufgrund der Vielfalt der Disziplinen sehr zeitintensiv (vgl. Abb. D.9.8). Um alle Sportarten gleichermaßen und ausgewogen trainieren zu können, sollte man sich drei- bis viermal in der Woche Zeit für den Sport nehmen. Während ein Lauf-, Schwimm- und auch Fahrradtraining inklusive der Vor- und Nachbereitungszeit ca. ein bis zwei Stunden pro Übungs- bzw. Trainingseinheit in Anspruch nimmt, erfordert vor allem das Reiten mindestens zwei Stunden. Zum einen kann davon ausgegangen werden, dass Reitanlagen selten in unmittelbarer Nähe verfügbar sind, zum anderen gehört zum Training die Pflege des Pferdes dazu.

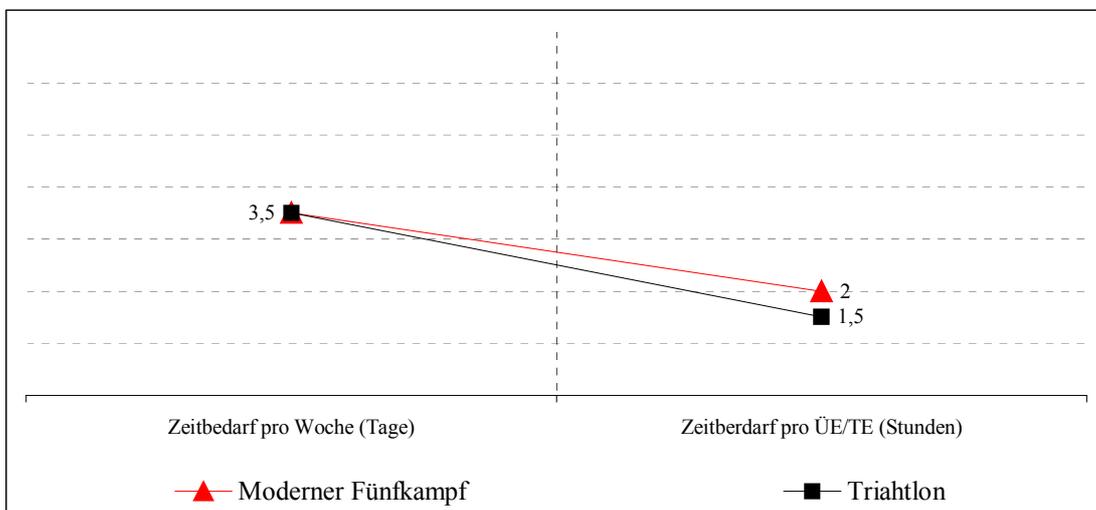


Abb. D.9.8: Zeitlicher Bedarf der Mehrkampfsportarten pro Woche (in Tagen) und pro Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) (in Stunden)

Abschließend werden die Mehrkampfsportarten hinsichtlich ihrer jeweiligen sportmotorischen Beanspruchungsprofile dargestellt (vgl. Abb. D.9.9). Triathlon ist, wie bereits erwähnt, Ausdauersport, was zum Teil, aufgrund der geringeren ausdauerbezogenen Distanzen, auch auf den modernen Fünfkampf zutrifft. Insgesamt werden durch diese Sportart jedoch alle motorischen Grundfertigkeiten und ihre jeweiligen Mischformen gleichermaßen beansprucht (vgl. Krüger, 1995, S. 3ff.). Laufen und Schwimmen lässt sich hauptsächlich durch eine aerob, je nach Intensität auch eine anaerob dynamische und kraftausdauernde Beanspruchung charakterisieren (vgl. Anhang D.8 und D.13). Auch Reiten erfordert die anaerobe Ausdauer, aber auch eine statische und dynamische Kraftausdauer zur Fixierung der Reitposition auf dem

Pferd. Fünfkämpfer benötigen außerdem für die Disziplinen des Schießens und Fechtens Schnellkraft und Schnelligkeit, aber auch sportartspezifische sensomotorische koordinative Fähigkeiten.

Beim Triathlon wird je nach Distanz und Streckenverlauf in hohem Maße Kraftausdauer gefordert. Schnelligkeit dagegen gewinnt hauptsächlich während der Wechselphasen zwischen den Disziplinen an Bedeutung. Schließlich werden keine ausgeprägten Anforderungen an die Beweglichkeit der Gelenke gestellt (vgl. Anhang D.8, D.11 und D.13) . Jede einzelne Sportart verlangt des Weiteren spezifische Fähigkeiten in Bezug auf die Koordination. Bedeutsam wird sie innerhalb der einzelnen Disziplinen, aber insbesondere auch als komplexe Befähigung, wenn Sportler von der einen zur nächsten Sportart „umschalten“ müssen, um aktuelle Bewegungsaufgaben bewältigen zu können.

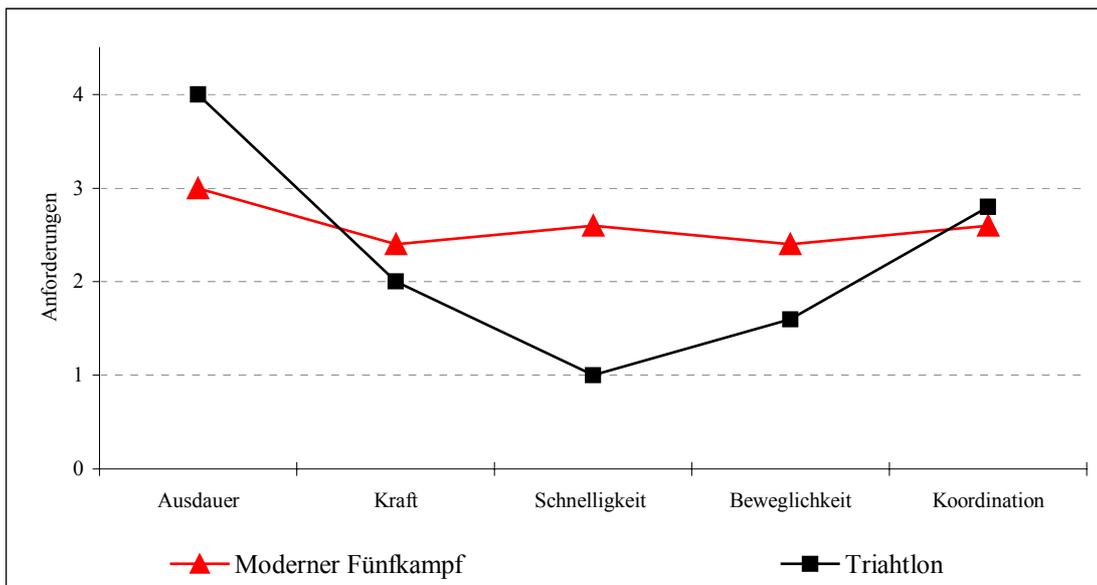


Abb. D.9.9: Anforderungsprofile der Mehrkampfsportarten an die motorischen Hauptbeanspruchungsformen

D.10 Motorsport

Sportliche Aktivitäten, wie sie hier verstanden werden, werden maßgeblich durch motorische Fähigkeiten charakterisiert (vgl. Kap. 5.4). Daneben existieren jedoch auch Sportarten, die zu einem Großteil von nicht motorischen Bestimmungsgrößen beeinflusst werden. Zu solchen Formen sportlicher Betätigung zählt auch der in diesem Kapitel thematisierte Motorsport, da motorische Fertigkeiten nicht unmittelbar, sondern zu einem beträchtlichem Anteil mittelbar unter technischer Mithilfe eingesetzt werden.

Laut Lexikon (vgl. Lexikon-Institut der Bertelsmann LEXIKOTHEK, 1987b, S. 171) gilt Motorsport als „...die zusammenfassende Bezeichnung für alle Sportarten mit motorgetriebenen Fahr- oder Flugzeugen auf dem Land, dem Wasser oder in der Luft...“. Im Rahmen dieser Arbeit werden weder Luft- noch Wasser-Motorsport Gegenstand näherer Betrachtung sein, da notwendige Informationen nicht vorliegen, um deren spezifische Profile erstellen zu können. Insofern beschränken sich die Ausführungen der hier darzustellenden Profile auf den Automobil- und Motorrad-sport.

Automobil-sport

Automobilrennen werden nach Nordheim (1971, S. 6) definiert als „...Geschwindigkeitswettbewerbe [...], die mit Kraftfahrzeugen (Automobilen); d. Verf.] auf geschlossenen Rundstrecken, Straßen- oder Bergabschnitten...“ ausgetragen werden. Diese Definition umfasst eine Vielzahl unterschiedlicher Rennarten, wie beispielsweise Rundstreckenrennen, Bergrennen, Autorallyes, Auto-Cross und Beschleunigungsrennen, deren Regelwerke durch das Internationale Sportgesetz der Fédération Internationale de l'Automobile (FIA) festgeschrieben sind. In den verschiedenen Rennarten gelten dementsprechend einige Unterteilungen und Fahrzeugklassen, deren technischen Ausstattungen streng reglementiert sind.

Das erste Autorennen fand im Jahre 1894, also kurz nach der Patentanmeldung des ersten Motorwagens durch Gottlieb Daimler in und um Paris statt. Schnell wurden Reglements gefunden, um die Leistungsfähigkeit der Automobile miteinander vergleichen zu können. Dabei hatte sich die heute noch bestehende sogenannte Hubraumformel durchgesetzt. Zusätzlich wurden Kategorien eingeführt, in denen sich die

entwickelten Fahrzeuge zusammenfassen lassen. Dieses Kategoriensystem (A, B, C) wird heute außerdem in unterschiedliche Gruppen und Hubraumklassen unterteilt. So gehören beispielsweise zur A-Kategorie die Serien- und Spezialtourerwagen, zur Kategorie B Sportprototypen und zur Kategorie C die Formel-Fahrzeuge (Formel 1, 2, 3, 5000 u.a.) bis hin zu den Dragster und Weltrekordfahrzeugen.

Automobilrennfahrer müssen Mitglied eines Automobilclubs sein und durch einen Fahrausweis und der weiterführenden Lizenz der FIA zur Teilnahme an offiziellen Rennen berechtigt sein (vgl. Nordheim, 1971, S. 6). Diese Lizenzen sind an Qualifikationen aus Fahrkönnen, grundsätzliches Verhalten des Fahrers und bisherigen Fahrerergebnissen gebunden und werden in C-, B- und A-Lizenzen unterteilt. Die A-Lizenz stellt hierbei die höchste Stufe dar, welche Grundvoraussetzung für die Teilnahme an Formel 1-Rennen ist.

Motorradfahren

Motorräder sind laut Definition (vgl. Nordheim, 1971, S. 24) „...mechanisch angetriebene Fahrzeuge mit weniger als vier Rädern [...] und werden für Wettbewerbe in zwei Kategorien (Solo bzw. mit Seitenwagen) und mehrere Hubraumklassen eingeteilt.“ Aus sportlicher Perspektive unterscheidet man sowohl zwischen den Rundkursdisziplinen Straßen- und Bahnenrennen als auch zwischen Aschen- und Eisbahnenrennen, auch Eisspeedway genannt. Weitere Disziplinen sind das Bergrennen, das Gelände-Rennen mit Technikbewertung, Moto-Cross-Rennen mit Zeitbewertung und schließlich das sogenannte Trial-Rennen, in denen der Fahrstil bewertet wird.

Nicht nur für die Erfindung der Automobile, sondern auch für die der ersten Motorräder zeichnet sich Gottlieb Daimler verantwortlich. Er erfand im Jahre 1885 das erste Motorrad, woraufhin die Fahrzeuge rasch weiterentwickelt wurden und 1897 das erste inoffizielle Rennen in Frankreich ausgetragen wurde. Nachdem im Jahre 1904 die heute noch bestehende Dachorganisation Fédération Internationale Motocycliste (FIM) gegründet wurde, fanden erste offizielle Motorradrennen statt. Es dauerte sieben Jahre, bis die Maschinen in Hubraumklassen eingeteilt wurden.

Heute werden die Motorräder je nach Rennart nicht nur durch ihren Hubraum, sondern auch durch Kategorien unterschieden. So gehören zur Kategorie A die Solo- und zur Kategorie B alle Seitenwagenmaschinen. Für Trialrennen existieren spezielle

Motorräder der Kategorie A, die wiederum in die Gruppe I (bis 50 ccm) und Gruppe II (über 50 ccm) klassifiziert werden. Geländerennen dürfen mit Motorrädern der Kategorie A aller Hubraumklassen und der Kategorie B mit Hubraumbeschränkung ausgetragen werden. Für Moto-Crosss-Wettbewerbe sind nur Solomaschinen zugelassen, die wiederum durch zwei Gruppen (bis 250 ccm und bis 500 ccm) unterschieden werden können.

D.10.1 Profile der Motorsportarten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen

Die nachfolgenden Ausführungen dienen dazu, die jeweiligen personenbezogenen Anforderungsprofile der Motorsportarten darzustellen (vgl. Abb. D.10.1). Sowohl beim Automobil- als auch beim Motorradsport, gleich welcher Disziplin, handelt es sich um Betätigungen, in denen sich die Akteure nicht nur einfach eines technischen Sportgeräts bedienen, sondern ihre Leistungen maßgeblich durch diese fremdbeeinflusst werden. Daher ist es unbedingt erforderlich, dass die Fahrer ihr Gefährt beherrschen, zumal sie ständig objektiv lebensbedrohlichen Situationen ausgesetzt sind. Derartige Situationen entstehen in der Regel zu gleichen Teilen entweder durch eigenes oder fremdes Verschulden oder auch durch technische Fehler, so dass sie in vielen Fällen nicht beeinflusst werden können. Trotz dieser ständig präsenten Gefahr, müssen Motorsportler in der Lage sein, ihre individuelle Leistungsfähigkeit zu entfalten. Motorsport bringt daher stets stressverursachende Momente mit sich, denen der Sportler gewachsen sein muss, um nicht sich selbst und andere zu gefährden. In diesem Kontext erscheint es immens wichtig, eine zur Erhaltung der situationsabhängigen oftmals blitzschnell verfügbaren Handlungsfähigkeit passende Persönlichkeit zu besitzen. Sie muss grundsätzlich durch Belastbarkeit, Selbstsicherheit, eine realistische Einschätzung eigener Kompetenzen und des individuellen Risiko-standards (vgl. Birkner, 2001, S. 108), sowie die Fähigkeit zur Handlungskontrolle geprägt sein. Angst als Persönlichkeitseigenschaft kann vor diesem Hintergrund die Fähigkeit, der Situation entsprechend angemessen zu handeln, empfindlich stören. Hiermit ist implizit eine weitere personenbezogene Eigenschaft angesprochen, nämlich das Konzept lage- und handlungsorientierter Handlungskontrolle (vgl. Gabler,

2000, S. 222ff.; Kuhl, 1994).¹ In diesem Zusammenhang wird angenommen, dass emotional labilere Menschen eher lageorientiert handeln, was im Motorsport zu schwerwiegenden Unfällen führen kann. Dies trifft insbesondere auf Motorradfahrer zu, da sie sich im Gegensatz zu Automobilsportlern auf keinen äußerlichen Schutz verlassen können.

Betrachtet man die Sportarten im Zusammenhang mit dem Faktor Extraversion, so ergibt sich für beide Aktivitäten ein mittleres Anforderungsprofil. Zwar handelt es sich jeweils um Individualsportarten, allerdings erfordern sie im Hinblick auf ihre Art der Inszenierung und dem für den Rennsport üblichen Trubel zumindest ein ausreichendes Maß an geselligen Eigenschaften. Überdies müssen Motorsportler einerseits eine optimistische Grundhaltung gegenüber der zu bewältigenden Aufgabe mitbringen, und es ist auch angebracht, Situationen realistisch, d.h. nicht übermäßig pessimistisch einschätzen zu können, um folgerichtige Handlungen planen und umsetzen zu können.

Werden die Motorsportarten dahingehend beurteilt, welcher Grad an Offenheit zur lustvollen Ausübung notwendig ist, kann folgendes festgehalten werden. Um einerseits Spaß am Motorsport zu entwickeln, andererseits aber auch in der Lage zu sein, das strenge Reglement einzuhalten, müssen Kreativität und Offenheit auf der einen, aber auch Bodenständigkeit und Seriosität auf der anderen Seite in einem angemessenen Verhältnis zueinander stehen. Rennsportler sollten experimentierfreudig und den ständig neuen technischen Entwicklungen in ihrem Sport und den Erfahrungen gegenüber aufgeschlossen sein.

Rennsport zeichnet sich durch einen direkten Vergleich mit den sportlichen Gegnern auf der Strecke aus. Aus dieser Perspektive sollten die Akteure entsprechenden Kampfgeist und durchsetzungsfähige Eigenschaften mitbringen, um dem Sport etwas abgewinnen zu können. Das jederzeit vorhandene Gefahrenpotenzial allerdings macht es unbedingt notwendig, auf andere Mitstreiter Rücksicht zu nehmen und zu

¹Man kann in Bezug auf die Fähigkeit, Intentionen trotz innerer und äußerer Widerstände durchzusetzen, zwischen grundsätzlich eher lage- und handlungsorientierten Menschen unterscheiden. Während lageorientierte Menschen ihre Aufmerksamkeit stärker auf ihre Lage bzw. Situation lenken und dadurch in ihren Handlungen gehemmt sind, konzentrieren sich handlungsorientierte Menschen auf das Ziel und den damit verbundenen notwendigen Handlungen. Insofern richtet sich das Konzept der Lage- und Handlungsorientierung auf die Möglichkeit einer selbstregulierenden Handlungskontrolle.

helfen, wenn Unterstützung gefordert ist. Gerade noch unsicheren Fahrern gegenüber muss mit angemessener Rücksicht entgegengekommen werden, um Unfallrisiken so gering wie möglich zu halten. Da Motorradfahrer schon bei geringster Unsicherheit schnell stürzen können, gilt dies insbesondere für den Zweiradsport.

Wird der Motorsport hinsichtlich der Gewissenhaftigkeit beurteilt, so ergibt sich für beide hier genannten Sportarten eine ausgesprochene Notwendigkeit. Dies betrifft sowohl das eigene Rennverhalten und den Umgang mit dem Fahrzeug als auch das Verhalten gegenüber anderen Fahrern. Regeleinhaltungen werden durch die Verbände streng überwacht, so dass geordnete Verhältnisse auf und an der Strecke eingehalten werden.

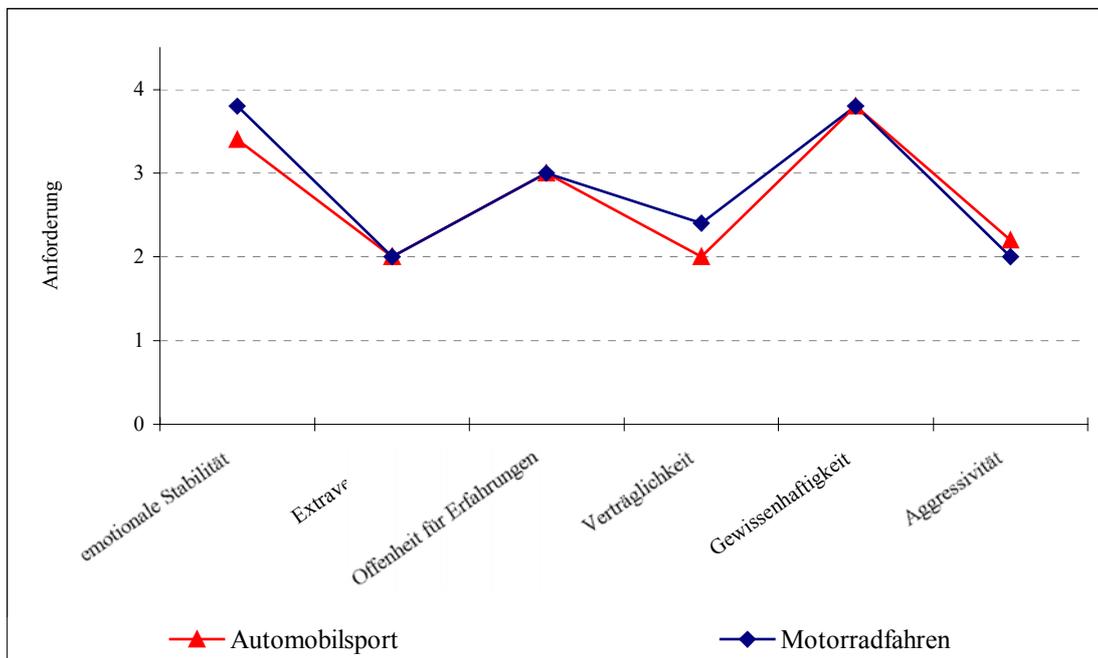


Abb. D.10.1: Anforderungen der Motorsportarten an Persönlichkeitsmerkmale

Abschließend werden die Anforderungen der Motorsportarten bezüglich der Aggressivität als stabiles Persönlichkeitsmerkmal erläutert (vgl. Abb. D.10.1). Zwar werden mittelmäßig ausgeprägte Eigenschaften als durchaus sinnvoll eingestuft, um sowohl im Motorrad- als auch im Automobilrennsport nach individuellen Maßstäben erfolgreich sein zu können. Jedoch ist auch die Fähigkeit zur Selbstkontrolle und Zurückhaltung zwingend erforderlich. Aggressive Verhaltensweisen im Rennsport müssen immer kontrolliert werden können und dürfen sich keinesfalls explizit gegen andere

Fahrer richten. Vielmehr handelt es sich um eine gemäßigte Bereitschaft, gelegentlich kleinere Schäden z.B. am Fahrzeug aufgrund einer kämpferischen Fahrweise billigend in Kauf zu nehmen.

Betrachtet man die Motorsportarten in Bezug darauf, inwieweit sie geeignet sind, ausgewählte und sportspezifische Motive zu erfüllen, sind folgende Anmerkungen zu berücksichtigen (vgl. Abb. D.10.2). Weder der Automobilsport noch Motorradfahren kann als gesundheitsorientierter Sport bezeichnet werden. Viel zu groß ist die Gefahr, sich schwer bis lebensbedrohlich zu verletzen. Allerdings darf nicht unerwähnt bleiben, dass Motorsportler nicht nur mit ihrem Fahrzeug üben und trainieren, sondern ergänzend dazu konditionelles sportartspezifisches Training absolvieren. Daraus können sich dementsprechend in der Gesamtheit betrachtet durchaus gesundheitlich wertvolle Effekte ergeben. Sie nehmen aber nicht nur Einfluss auf den gesundheitlichen Wert des Motorsports. In geringem Maße können sich auch Auswirkungen auf eine Verbesserung des äußeren Erscheinungsbildes einstellen.

Motorrad- und Automobilrennsport zielt einzig und alleine darauf ab, schneller bzw. stilistischer (Trial-Motorradfahren) als andere zu fahren. Daher werden leistungsbezogene Motive uneingeschränkt durch diese sportlichen Betätigungen erfüllt. Allerdings werden die genannten Sportarten nicht nur leistungsorientiert betrieben. Viele Menschen haben ihre Liebe zum Motorrad und/oder zum Automobil entdeckt und basteln in ihrer Freizeit an technischen und optischen Details. Des Weiteren werden gemeinsame Touren durch die Automobil- und Motorradclubs organisiert, an denen auch Freunde oder andere Personen teilnehmen können. Daraus ergeben sich in den meisten Fällen oftmals neue Bekanntschaften und Sinngemeinschaften, deren Verbundenheit durch einheitliche Symbole demonstriert wird.

Die gerade beschriebene Art der freizeitsportlichen Realisierung des Motorsports trägt zudem dazu bei, dass ihm durchaus ein gewisser Entspannungswert zugesprochen werden kann. Allerdings sind die zum Teil sehr hohen aufgabenbezogenen Spannungszustände und die hohen Anforderungen an die Konzentrationsfähigkeit (vgl. Nordheim, 1971, S. 28) während der sportlichen Betätigung zu berücksichtigen, die keine Möglichkeiten bieten, sich im Sinne psychischer Erholung zu entspannen.

Motorsport ist aufgrund der hohen Geschwindigkeiten und Beschleunigungen unweigerlich mit objektiven und zum Teil lebensbedrohlichen Risiken verbunden.

Zudem sind die Fahrer ständig hohen Fliehkräften ausgesetzt. Die damit verbundenen Erfahrungen mit dem eigenen Körper und den Bewegungen, welche gemeinsam mit dem Fahrzeug beschritten werden, verursachen Berichten zufolge außergewöhnliche Sinneseindrücke, die oft mit auftretenden Schwindelgefühlen einhergehen. Als besonders gefährlich erweisen sich im Motorsport Startsituationen, da jeder Fahrer eine möglichst günstige Position für den weiteren Verlauf des Rennens einzunehmen versucht.

Automobilsport mit Ästhetik in Verbindung zu bringen, scheint auf den ersten Blick unangebracht zu sein, da die Fahrer für den Zuschauer nicht zu erkennen sind. Vielmehr steht die Bewunderung des Fahrzeuges, der Klang der Motoren und die gefahrenen Geschwindigkeiten im Mittelpunkt der Betrachtungen. Anders ist dies für das Motorradfahren zu beurteilen. Die bereits erwähnten akrobatischen Bewegungen der Einheit Fahrer und Maschine, die Kurvenlagen mit extremen Neigungswinkeln und die Sprünge durch das Gelände bei Trial- und Gelände-Wettbewerben sind beeindruckend und entsprechen durchaus einem ästhetischen und anmutigem Bewegungsverständnis.

Schließlich wird gezeigt, zu welchem Grad die Motorsportarten geeignet sind, dem Streben nach Naturerleben zu entsprechen. Zwar werden die Sportarten in freier Natur ausgeübt, jedoch verweilen Automobilfahrer in der Regel in einer (halb)geschlossenen Fahrekabine. Trotzdem haben naturbedingte Eigenheiten wie plötzlicher Wetterumschwung, Kälte, Regen und Trockenheit immer unmittelbaren Einfluss auf das anzupassende Fahrverhalten und die Wettbewerbssituation. Motorradfahrer sind davon noch wesentlich stärker betroffen, da sie den Naturverhältnissen unmittelbar ausgesetzt sind.

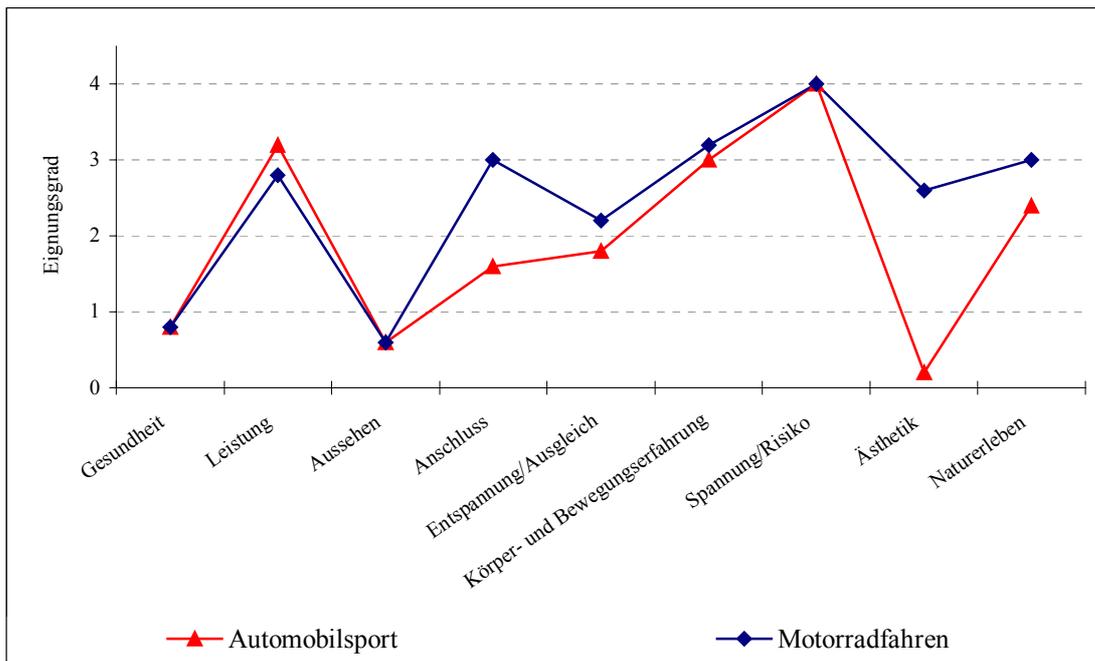


Abb. D.10.2: Eignung der Motorsportarten zur Erfüllung der Zuwendungsmotive

Im Rahmen personenbezogener Voraussetzungen gilt es des Weiteren, die Motorsportarten vor dem Hintergrund ausgewählter gesundheitlicher Aspekte zu beurteilen (vgl. Abb. D.10.3). Der bereits erwähnte Dachverband für den Automobilспорт FIA hat gesundheitliche Zulassungsvoraussetzungen (Anhang L, Kapitel I, 2000) zur Vergabe von Lizenzen erlassen und fordert jährlich zu wiederholende medizinische Eignungsuntersuchungen (Anhang L, Kapitel II, 2000), welche in den Grundzügen auch auf den Motorradsport übertragbar sind. Die vorgeschriebenen Untersuchungen betreffen orthopädische Aspekte, chronische Krankheiten (z.B. Diabetes mellitus) das Sehvermögen und weitere Tests. Demzufolge müssen die (Auto-)Fahrer grundsätzlich in der Lage sein, sich selbstständig mit einem Arm aus dem Fahrzeug befreien und sich aus der sitzenden in die stehende Körperposition bewegen zu können. Hinsichtlich des Rückens, insbesondere der Wirbelsäule, erlaubt der Motorsport daher lediglich geringe Einschränkungen. Des Weiteren stellen sowohl einwirkende unvorhersehbare Flieh- und Stoßkräfte als auch aktive statische Kraftaufwendungen eine sehr hohe körperliche Belastung dar. Ebenfalls im Rahmen orthopädischer Untersuchungen zu kontrollieren ist die Funktionsfähigkeit der Hände und auch der Arme, wobei mindestens 50 % des Greifvermögens als Voraussetzung angegeben wird.

wird. Insbesondere für Motorradfahrer muss auch eine ausreichende Funktionalität der unteren Extremitäten vorhanden sein, da ihnen im gesamten Bewegungsablauf eine entscheidende Bedeutung zukommt.

Auch das Herz-Kreislauf-System unterliegt einer weiteren eingehenden medizinischen Überprüfung, da koronare Herzerkrankungen wie z.B. Ischämie oder überstandene Herzinfarkte ein unkalkulierbares Risiko mit sich bringen. Chronische Krankheiten wie beispielsweise Diabetes mellitus werden gesondert kontrolliert und unter bestimmten Umständen auch für tolerierbar befunden. Schließlich müssen die Fahrer eine Sehleistung von 90 % nachweisen können, wobei Sehhilfen in Form von Kontaktlinsen nur gestattet sind, wenn sie vom Hersteller als rennsporttauglich erklärt wurden und mindestens ein Jahr über einen angemessenen täglichen Zeitraum getragen wurden. Des Weiteren werden Beeinträchtigungen des räumlichen Sehens und Farbsehfehler im Motorsport nicht akzeptiert. Die genannten Bestimmungen gelten als Voraussetzung für den Erhalt von international anerkannten Fahrerlizenzen, können jedoch aus rein gesundheitsbezogener Perspektive und aus Sicherheitsgründen auch als Richtlinie für den nicht-profimäßig betriebenen Rennsport angesehen werden.

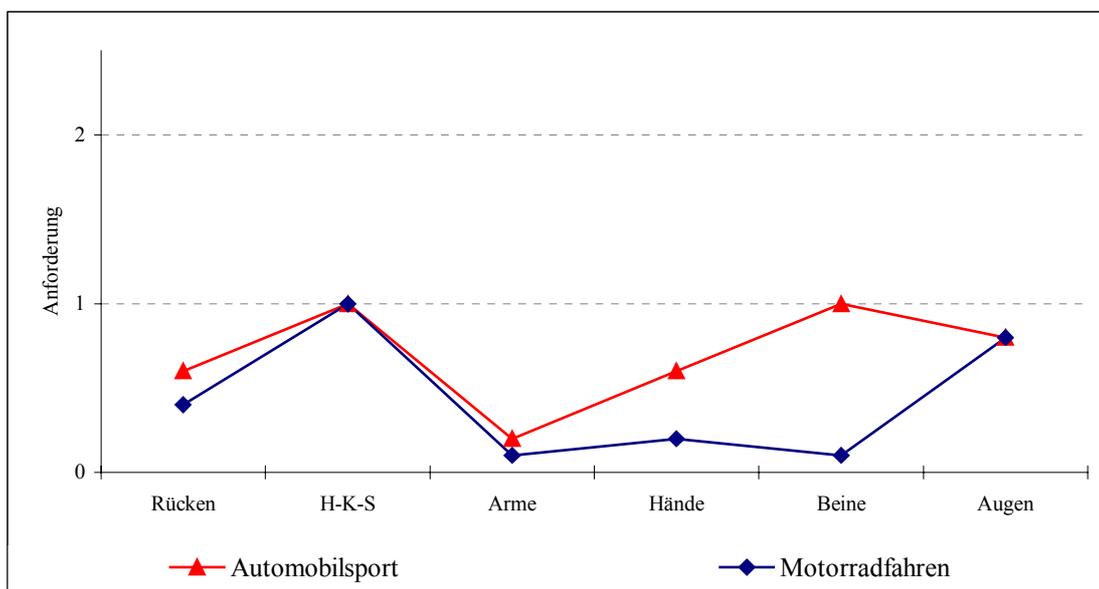


Abb. D.10.3: Profile der Motorsportarten hinsichtlich gesundheitlicher Anforderungen

D.10.2 Profile der Motorsportarten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen

Betrachtet man die Motorsportarten im Zusammenhang mit spezifischen ökologischen Gegebenheiten, ergeben sich folgende Profile (vgl. Abb. D.10.4). Während sie nicht mit dem Medium Wasser in Verbindung zu bringen sind, kann der Streckenverlauf zumindest in manchen Fällen durch bergige oder hügelige Landschaftsabschnitte charakterisiert sein.

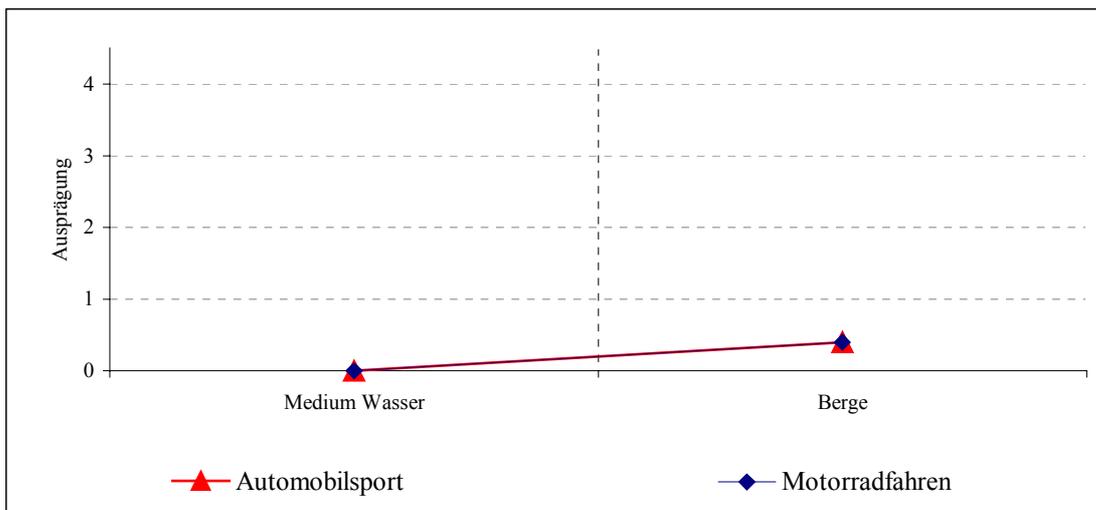


Abb. D.10.4: Ausprägung der Motorsportarten in Bezug auf ausgewählte ökologische Umweltbedingungen

Ein weiterer umweltbezogener Aspekt bezieht sich auf notwendige finanzielle Erfordernisse der Motorsportarten (vgl. Abb. D.10.5). Insgesamt kann behauptet werden, dass es sich hierbei um sehr kostenintensive sportliche Betätigungen handelt. Abgesehen von den erforderlichen Fahrzeugen, die oftmals und in Abhängigkeit von der jeweiligen Wettbewerbsklasse auch von Sponsoren bereitgestellt werden, werden zusätzlich Lizenzen, Schutzausrüstungen wie Helm, feuerfeste Kleidung inklusive Schuhe, Handschuhe und spezielle Unterwäsche benötigt. In Abhängigkeit von der allgemeinen „Sponsorsituation“ ergeben sich dementsprechend auch sehr variable einmalig aufzubringende finanzielle Kosten. An dieser Stelle werden sie mit mindestens € 1000,- veranschlagt, wobei dieser Betrag bei weitem überschritten werden kann. Die monatlichen Kosten beziehen sich hauptsächlich auf die Instandhaltung

der Fahrzeuge und auf die Bereitstellung verschiedener Ergänzungsmittel wie Öle, Treibstoff sowie Werkzeug. Die dazu notwendigen Aufwendungen belaufen sich im Durchschnitt auf ca. € 150,-, können allerdings ebenfalls weitaus höher liegen.

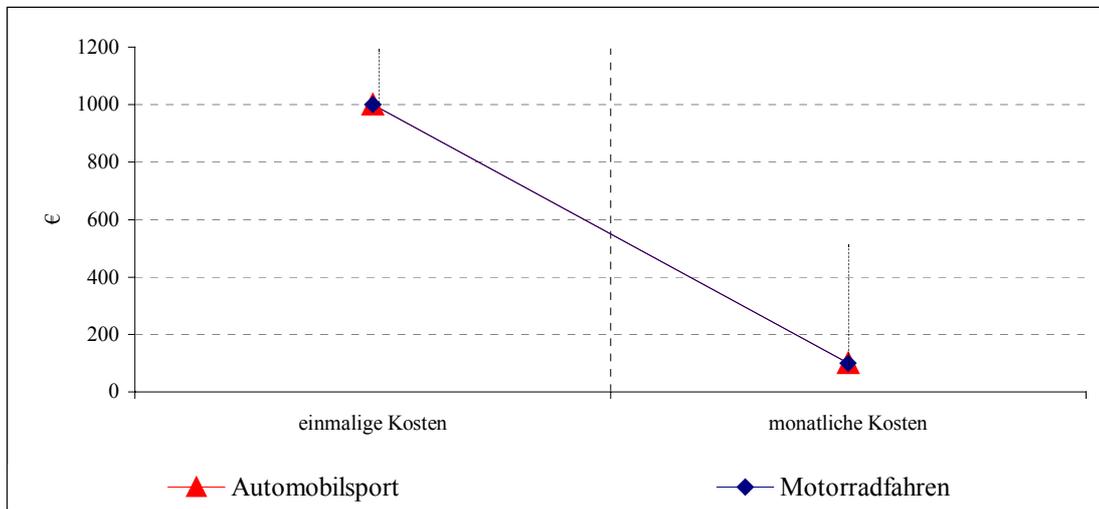


Abb. D.10.5: Finanzielle Kosten der Motorsportarten

Werden die Sportarten dahingehend beurteilt, in welcher Ausprägung sich Freunde oder Bekannte daran beteiligen können, ergeben sich nachfolgende Ausprägungen (vgl. Abb. D.10.6). Sie resultieren aus der Tatsache, dass durch Motorsportclubs oftmals zusätzlich gemeinsame Unternehmungen, Touren oder andere Geselligkeitsveranstaltungen organisiert werden. Die Beteiligung nahestehender Personen ist dabei in aller Regel ausdrücklich erwünscht. Des weiteren können selbstverständlich Freizeitfahrten gemeinsam gestaltet werden. Die alleinige Tätigkeit des sportlichen Motorrad- und auch Automobilfahrens ermöglicht hingegen keine nennenswerte Möglichkeit einer Beteiligung.

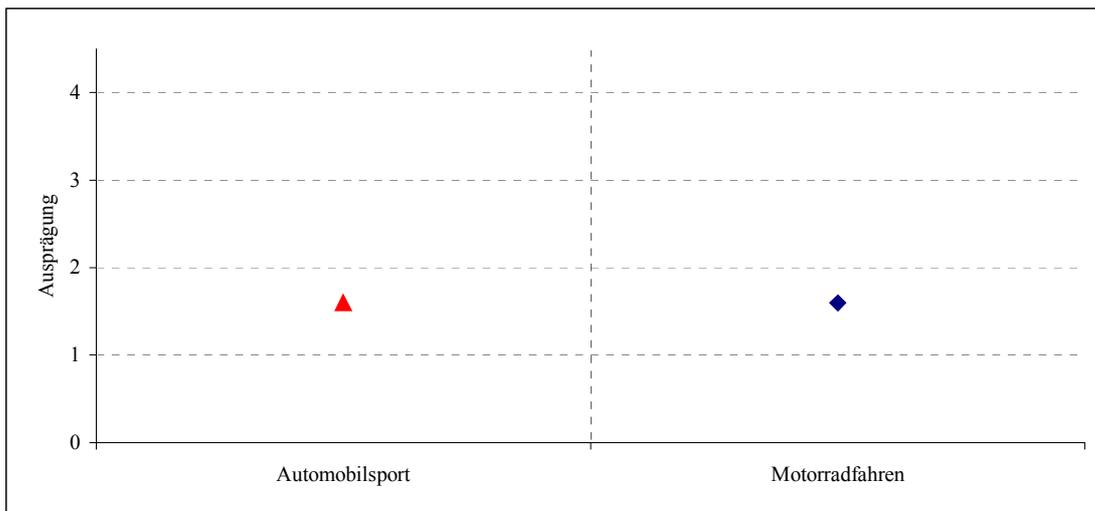


Abb. D.10.6: Beteiligungsmöglichkeit von Bekannten und Verwandten an den Motorsportarten

D.10.3 Profile der Motorsportarten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

Werden die Aktivitäten hinsichtlich ausgewählter aufgabenbezogener Aspekte betrachtet, sind folgende in Abb. D.10.7 dargestellten Profile festzuhalten. Wie anfangs bereits erwähnt, werden im Motorsport motorische Fertigkeiten verlangt, die nicht unmittelbar, sondern mittels Fahrzeug zur Geltung kommen. Geht man von einem zusammenhängenden motorischen System, bestehend aus Fahrer und Fahrzeug aus, fällt dem Sportgerät Automobil bzw. Motorrad ein maßgeblicher und leistungsbestimmender Anteil zu. Der Einsatz des Fahrzeugs nimmt daher den zentralen Stellenwert im Motorsport ein. Es so zu beherrschen, dass der sportliche Aspekt zur Geltung kommt und es auch als Sportgerät betrachtet werden kann, erfordert nicht nur motorisches und situationsabhängiges variables Können, sondern auch ein hohes Maß an technischem Verständnis. Man kann daher ohne Zweifel von einem schwierigen und komplexen Lernprozess ausgehen, der obendrein mit einem komplizierten Regelwerk verbunden ist.

Wird die sportliche Tätigkeit des Motorsports im zwischenmenschlichen Kontext, konkret bezogen auf die Möglichkeit eines unmittelbaren körperlichen Kontaktes betrachtet, ergibt sich sowohl für das Motorrad- als auch für das Autofahren das aus Abb. D.10.7 ersichtliche Profil.

Motorsportler müssen sich grundsätzlich nach den vorgegebenen Nutzungszeiten, aber vor allem auch an die Trainingsörtlichkeiten ihres Automobilclubs richten. Da diese in aller Regel nicht frei zugänglich sind, ergeben sich entsprechend zeitlich festgelegte Möglichkeiten des Übens und Trainierens. Anzumerken ist, dass öffentliche Straßen oder andere Geländeabschnitte z.B. für das Trial- und Geländefahren ausdrücklich nicht zu Trainingszwecken missbraucht werden dürfen und dies bei Missachtung zum Verlust der Fahrerlizenz führen kann.

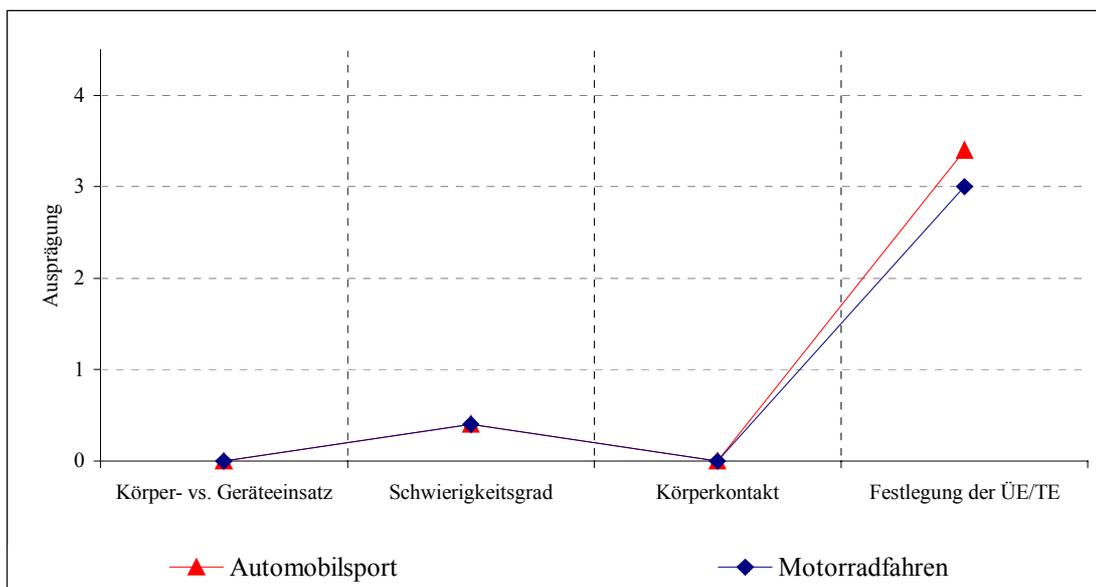


Abb. D.10.7: Profile der Motorsportarten in Bezug auf ausgewählte Faktoren aufgabenbezogener Handlungserfordernisse

In Bezug auf den aufzubringenden zeitlichen Aufwand sind nachfolgende Angaben für die beiden Motorsportarten festzuhalten. So scheint es sinnvoll, sich zweimal pro Woche für ca. zwei bis drei Stunden mit dem Sport zu beschäftigen. In Anbetracht des hohen organisatorischen Aufwandes zählen hierzu auch Tätigkeiten wie beispielsweise die Pflege der Ausstattung und des Fahrzeugs, die nur implizit mit der eigentlichen Aufgabe des Fahrens in Verbindung steht.

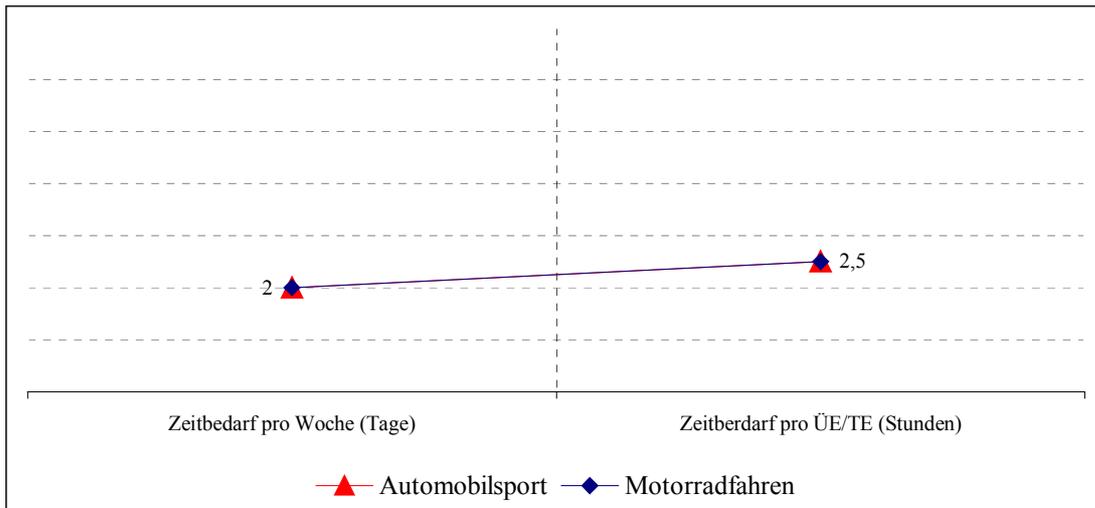


Abb. D.10.8: Zeitlicher Bedarf der Motorsportarten pro Woche (in Tagen) und pro Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) (in Stunden)

Schließlich werden die motorischen Anforderungen des Automobilsports und des Motorradfahrens dargestellt (vgl. Abb. D.10.9). Besonders länger andauernde Rennen erfordern eine grundlegende allgemeine Ausdauerleistungsfähigkeit. Des Weiteren treten durch die hohen Geschwindigkeiten und die häufig wechselnden Brems- und Beschleunigungsvorgänge hohe Fliehkräfte auf, welche zum Teil die zweifache Normalbeschleunigung von $g=9,81 \text{ m/s}^2$ erreichen und manchmal auch überschreiten können. Diesen äußeren Einwirkungen muss der Fahrer mit einer entsprechend ausgeprägten statischen Kraftfähigkeit entgegenwirken. Vorrangig betroffen ist hiervon der gesamt Halswirbelsäulen-Bereich und die Halsmuskulatur, woraus sich aufgrund muskulärer Ermüdung häufig starke Beschwerden ergeben (vgl. Eymery, Bence, Bence & Commandre, 1986, S. 181). In diesem Zusammenhang scheint die statische Kraftausdauer eine entscheidende Rolle zu spielen, um den einwirkenden Kräften auch über einen längeren Zeitraum hinweg standhalten zu können.

Der Rennsport wird zu Recht als ein sehr schneller Sport bezeichnet. Die auftretenden Geschwindigkeiten betreffen allerdings das gesamtmotorische System, in dem der Mensch der Maschine den dafür nötigen Impuls verleiht und diese daraufhin die vorgegebene Energie aufbringt. Es handelt sich somit nicht um Bewegungsgeschwindigkeiten, die durch schnell kontrahierende Muskeleinsätze zustande kommen. Allerdings erfordern die hohen und zudem ständig wechselnden Geschwindigkeiten, die Berücksichtigung des gegnerischen Fahrverhaltens und permanent gefor-

derte Spurkorrekturen ausgeprägte Reaktionsfähigkeiten. Daraus ergeben sich bezüglich der Bewegungsschnelligkeit relativ hohe Anforderungen.

Beweglichkeit stellt sich als eine grundsätzliche Fähigkeit für nahezu alle sportlichen Aktivitäten dar, was auf den Motorsport ebenfalls zutrifft. Allerdings nehmen die Automobilfahrer stets eine fest verzurrte Fahrerposition ein, die ihnen wenig Bewegungsspielraum einräumt. Auch Zweiradfahrer verändern ihre Sitzhaltung kaum, sondern führen lediglich Positionsveränderungen je nach Streckenverlauf durch. Flexibilität nimmt hier hauptsächlich aus Sicherheitsgründen einen wichtigen Stellenwert ein.

Schließlich werden durch die Motorsportarten hohe Anforderungen an die koordinativen und sensomotorischen Fähigkeiten gestellt. Visuelle Wahrnehmungen müssen unverzüglich in die Steuerung motorischer Handlungen einfließen, wodurch das koordinative Zusammenspiel der Lenkbewegungen und der Pedalbetätigungen abgestimmt wird. Zusätzlich sind Motorradfahrer ständigen Gleichgewichtsveränderungen ausgesetzt, die durch entsprechende motorische Impulse ausgeglichen werden müssen.

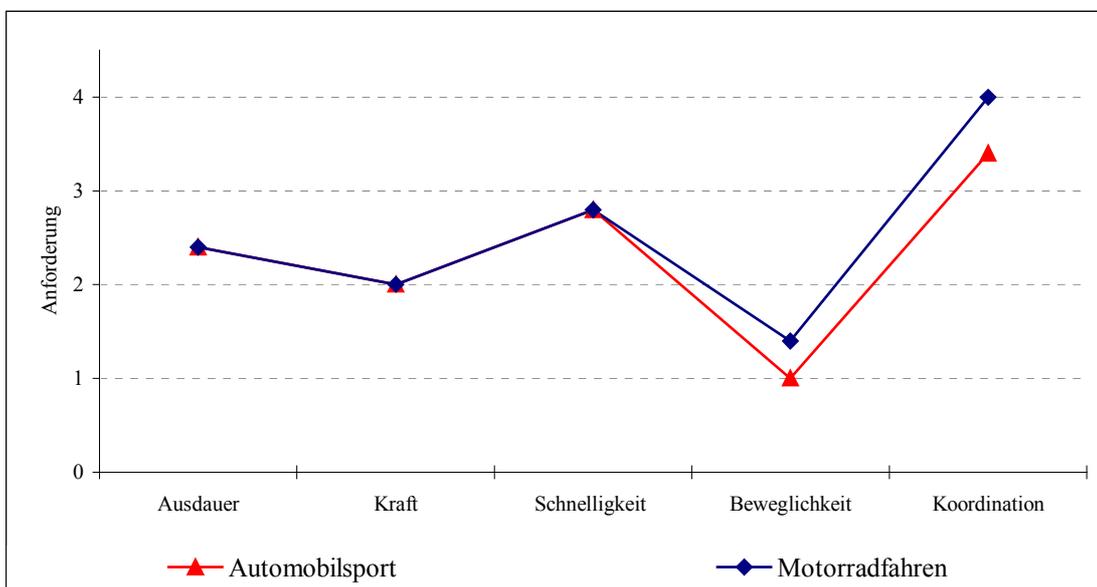


Abb. D.10.9: Anforderungsprofile der Motorsportarten an die motorischen Hauptbeanspruchungsformen

D.11 Radsport

Überlieferungen zufolge kamen bereits vor 6000 Jahren die Chinesen auf die Idee, ein Rad als Fortbewegungsmittel zu nutzen. (vgl. Konopka, 1994, S. 12; Seidl, 1996, S. 18). Damals - und auch später zur Zeit der Ägypter und Römer - wurden zwei Räder mit einer Achse verbunden und als Wagenrad verwendet. Man hatte aber bereits zu dieser Zeit die Vorstellung, eine Maschine zu entwickeln, mit der man sich aus eigener Kraft vorwärts bewegen kann. Es war schließlich Leonardo da Vinci, der um 1495 erstmals in einer Skizze ein Gefährt zu Papier brachte, welches zwei hintereinanderliegende Räder miteinander verband und gleichzeitig mit Antriebspedalen und -kette versehen war. Allerdings dauerte es weitere zwei Jahrhunderte, bis tatsächlich in Frankreich fahrradähnliche, aber noch unlenkbare Laufmaschinen (sogenannte „vélocifère“) gebaut wurden. 1818 wurden diese Laufräder mit einem Lenkmechanismus ausgestattet und weitere 40 Jahre später kamen zusätzlich Antriebskurbel und Pedale hinzu. Um die Popularität dieses neuen Fortbewegungsmittels zu steigern, wurde im Jahre 1868 in Paris das erste Fahrradrennen ausgetragen.

Radfahren

Fahrradrennen gingen zunächst über eine Distanz von 1200 Meter. Doch bald wurden die zu fahrenden Strecken in vielfältiger Form variiert, so dass heutzutage Straßenrennen von Ort zu Ort und Etappenrennen über mehrere Tagesetappen hinweg veranstaltet werden. Die bekanntesten mehrtägigen Etappenrennen sind die Tour de France, Giro d'Italia, aber auch andere, die höchste Leistungsansprüche an die Sportler stellen. Des Weiteren werden spezielle Bahnradrennen veranstaltet, bei denen sich die Radathleten auf einer Rundbahn miteinander messen.

Aber nicht nur aus leistungssportlicher Perspektive wird Fahrrad gefahren. Vielmehr hat dieser Sport die nachkriegszeitliche Flaute schon lange überwunden, in der das Automobil als das Transportmittel schlechthin galt und das Fahrrad verdrängte (vgl. Seidl, 1996, S. 33). Im Zuge des Wandels zur freizeitorientierten Gesellschaft erlangte das Fahrrad neuen Auftrieb, nicht zuletzt durch die Entwicklung des Mountain Bikes (s.u.). Heute gilt das Straßenradfahren als ausgesprochen beliebter Freizeitsport und zudem als bevorzugtes alternatives Fortbewegungsmittel z.B. in der

Stadt oder für den täglichen Weg zur Arbeitsstätte (vgl. ebd., S. 67ff.). Die Vielfalt der Fahrradvariationen lässt mittlerweile keine Wünsche offen, so dass Freizeitsportler je nach individueller Zielstellung zwischen Rennrad, Mountain Bike, Trekking-Rädern, Freizeiträdern, Cruisern und vielen anderen wählen können.

Mountain Biking

Das Mountain Biking ist eine Variante des Fahrrads, welches speziell für den Einsatz im Gelände konzipiert wurde. Dies ist der entscheidende Unterschied zum Radfahren, weshalb beide Sportarten im Folgenden getrennt voneinander betrachtet werden.

Anfangs, das heißt in den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts, fuhr eine Gruppe geländebegeisterter Radfahrer in San Francisco mit speziellen „Bikes“ (verstärkter Rahmen, ein Gang, Rücktritt, und Stahlfelgen) die Hänge hinunter. Zu dieser Gruppe stieß ein Mann namens Gary Fisher, der diese Räder mit einer leistungsfähigen Kettenschaltung versah und somit das erste Mountain Bike konstruierte (vgl. Brüggengjürgen & Kürschner, 1991, S. 14). Im weiteren Verlauf der Entwicklung dieses speziell für das Gelände entwickelten Fahrrads kamen verschiedene Varianten auf den Markt. So werden heute zwei grundsätzliche Kategorien geländefähiger Räder unterschieden, nämlich das ursprüngliche Mountain Bike und das sogenannte Cross- oder Trekking Bike. Letztgenannte Variante des Geländerades zeichnet sich dadurch aus, dass es funktionell zwischen dem Straßenrad und dem Mountain Bike eingeordnet werden kann und somit universell einsetzbar ist.

Dem Mountain Biking sehr ähnlich ist das Querfeldeinfahren (vgl. Thaler, 1996, S. 381ff.). Diese eigenständige Disziplin entstand in Frankreich Anfang des vorherigen Jahrhunderts und diente ursprünglich für die Straßenradfahrer als winterliches Überbrückungstraining. Obwohl beide Radsportvarianten in sehr ähnlichem Gelände durchgeführt werden, unterscheiden sie sich maßgeblich in der Materialwahl. Während Mountain Biker spezielle eigens dafür konstruierte Bikes bevorzugen, verwenden Querfeldeinfahrer im Grunde genommen Straßenräder, an denen lediglich Details wie Gabelkopf, Reifen u.a. modifiziert werden.

Spinning

Spinning oder als Oberbegriff auch Indoor-Cycling genannt, wurde Anfang der 90er Jahre entwickelt und gehört seitdem zum Angebot eines jeden Fitnessanbieters. Da es heute als reine Fitnesssportart betrieben wird, könnte man es als solche auch kategorial unter dem Fitnessbegriff subsumieren. Jedoch handelt es sich bei Spinning um eine Bewegungsart, welche von einem Straßenradfahrer in Anlehnung an das bekannte Ergometertraining entwickelt wurde, um die grundlegenden Bewegungselemente des Radfahrens in ein Fitnessstudio zu verlegen (vgl. Froböse & Waffenschmidt, 2001, S. 9). Hierbei werden Streckenprofile und deren Schwierigkeitsgrade unter Anleitung eines Instructors sowohl durch speziell abgestimmte Musik, Trittfrequenzen und Belastungswiderstände als auch durch Fahrtechniken imitiert. Spinning stellt sich somit als ein „Auf-der-Stelle-Radfahren“ dar, dessen Zielsetzung einer allgemeinen Verbesserung der Fitness entspricht.

D.11.1 Profile der Radsportarten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen

Betrachtet man die einzelnen Anforderungsprofile der soeben beschriebenen Radsportarten hinsichtlich persönlichkeitsrelevanter Eigenschaften, ergeben sich folgende Erläuterungen (vgl. Abb. D.11.1). Demnach kann festgehalten werden, dass für das freizeitorientierte Straßenradfahren eine als mittel zu bezeichnende Ausprägung emotionaler Stabilität notwendig ist. Dies zeigt sich sowohl in der sicheren Handhabung des Sportgeräts als auch durch ein ausreichendes Maß an Selbstsicherheit und realistischer Selbsteinschätzung hinsichtlich der zu bewältigenden Distanz.

Mountain Biking erfordert aufgrund einer komplexeren Beanspruchungsstruktur vom Sportler stabilere Persönlichkeitseigenschaften. Diese umfassendere und variable Bewegungsstruktur resultiert daraus, dass Mountain Biker stets ihre unmittelbare Fahrlinie beobachten müssen, um nicht geländebedingte Unvorhersehbarkeiten zu übersehen und dadurch Stürze zu verursachen. Je nach umwelt- und aufgabenspezifischer Anforderung sollten sie außerdem über sehr ausgeprägte sensomotorische Fähigkeiten verfügen. Wahrgenommene Informationen sind blitzschnell bei gleichzeitig antizipierender Fahrweise durch den Einsatz fahrerischen Könnens umzusetzen.

Diesen umfassenden Anforderungen des Mountain Biking kann nur entsprochen werden, wenn das notwendige Maß an Selbstsicherheit, Fähigkeit zur realistischen Einschätzung möglicher Risiken wie Stürze und einer grundsätzlich handlungsorientierten Situationskontrolle gegeben ist. Spinning hingegen ist auch für solche Personen geeignet, die eine weniger stabile Persönlichkeit vorweisen. Alle Bewegungsformen dieser Indoor-Variante des Radfahrens sind beherrschbar und werden zudem durch den Instruktor verbal und musikalisch angekündigt. Es muss allerdings einschränkend erwähnt werden, dass die Spinning-Räder über einen Bremsmechanismus verfügen, der bei Unkenntnis des Systems unter Umständen Verletzungen hervorrufen kann.

Werden die genannten Radsportarten im Kontext mit der Eigenschaft der Extravertiertheit beurteilt, ergeben sich für das Radfahren und Spinning mittlere Anforderungen. Spinning ist eine sportliche Betätigung, die im Gruppenrahmen ausgeführt wird. Man trifft sich zu den angegebenen Übungsstunden in einem Fitnessstudio und betätigt sich in ähnlicher Form der Inszenierung wie dies bereits für die Fitnessaktivitäten Aerobic und Tae Bo erläutert wurde (vgl. Anhang D.4). Ein Instruktor gibt dabei frontal die einzelnen Übungselemente vor. Einerseits erfordert dies ein ausreichendes Maß geselligkeitsliebender Eigenschaften, andererseits müssen dabei nicht zwangsläufig Verbindungen zu den anderen Akteuren aufgebaut werden. Notwendiger zwischenmenschlicher Kontakt besteht lediglich zwischen dem Übungsleiter und den Übenden. Radfahren hingegen wird häufig als Gruppensport in Form von Radtouren, Volksradfahrtage, Radwanderungen u.a. ausgeübt. Solche Ereignisse sind sehr gesellig und fördern soziale Prozesse.

Radsport kann jedoch auch sehr gut alleine praktiziert werden. Ähnlich wie bei der Sportart Jogging ist es oftmals üblich, dass man eine Tour alleine durchführt. In gewisser Hinsicht treffen diese Feststellungen auch auf das Mountain Biking zu. Allerdings ist zu beachten, dass Geländetouren, ob in der Gruppe oder alleine, aufgrund der hohen Anforderungen, bei denen sich jeder Teilnehmer auf sich und seine jeweilige Situation konzentrieren muss, als sehr selbstzentriert angesehen werden können. Bei Gruppentouren können höchstens die regelmäßig einzuplanenden Pausen für den Erfahrungsaustausch genutzt werden. Obwohl die hohen sportartspezifischen Anfor-

derungen keine Fremdorientierung zulassen, verbindet Mountain Biking die Teilnehmer durch ein ausgeprägtes Gemeinschaftsgefühl.

Betrachtet man die sportlichen Aktivitäten hinsichtlich ihrer Anforderungen an den Faktor Offenheit, gelten folgende Feststellungen. Mit der Ausführung der Radsportarten sind prinzipiell neue Erfahrungen verbunden. Für Spinning ist es jedoch erst einmal entscheidend, Menschen von dieser innovativen Bewegungsform zu überzeugen. Wer eher dazu neigt, dem neuartigen Indoor-Radfahren gegenüber eine ablehnende Haltung einzunehmen, würde sich eher dem traditionellen Radfahren zuwenden. Der entscheidende Unterschied zum klassischen Radfahren und zum Mountain Biking besteht darin, dass keine nach außen gerichteten Erlebnisse, z.B. mit der Natur, möglich sind. Außerdem handelt es sich um vorhersehbare Bewegungshandlungen, deren Beginn, Ende und auch Verlauf deutlich durch den Kursleiter vermittelt werden. Neue Erfahrungen bei der Ausführung des Spinning können daher nur im Kontext mit den körpereigenen Reaktionen auf die systematische Belastung gesehen werden. Der klassische Radsport und insbesondere das Geländeradfahren bringt dagegen ständig neue Situationen und demzufolge neuartige Eindrücke mit sich. Jede Fahrradtour ist einzigartig und abwechslungsreich, was insbesondere auf das Mountain Biking zutrifft.

Im Zusammenhang mit der Verträglichkeit als Persönlichkeitseigenschaft, erfordert das Radfahren eine mittlere, Spinning und auch das Mountain Biking eine eher als gering einzustufende Ausprägung. Verträglichkeit beschreibt interpersonelles Verhalten, welches weniger bei Einzel-, aber besonders bei gemeinschaftlichen Radtouren oder -wanderungen einen wichtigen Beitrag dazu leistet, gemeinsam Spaß zu erleben. Menschen, denen eigene Interessen wichtiger sind und denen es schwer fällt, sich Gruppenprozessen unterzuordnen und sich in das Team zu integrieren, gelten schnell als Störfaktor und Außenseiter. Besonders betrifft dies den Umgang mit Menschen, deren Leistungsfähigkeit möglicherweise weit unter der eigenen liegt oder denen schlichtweg das Erlebnis wichtiger ist als das Zurücklegen einer Strecke. Mountain Biking dagegen in seiner Realisierungsform ermöglicht es eher, zwar gemeinsam zu fahren, sich selbstverständlich gegenseitig zu helfen und zu unterstützen, ~~sich~~ aber dennoch stets mit einzelkämpferischem Hintergrund durch das Gelände zu fahren. Spinning und seine Form der Umsetzung und Inszenierung gestattet ebenfalls

derartige kompetitive Eigenschaften. Die Teilnehmer solcher Übungsstunden trainieren unter verbalem und musikalischem Einfluss, werden regelrecht angeheizt, gegen sich selbst und gegen die Widerstände anzukämpfen, um dadurch das reale Gefühl schwieriger Touren nachzuempfinden. Ähnlich, wie dies schon für Aerobic dargestellt wurde (vgl. Anhang D.4), müssen die einzelnen Teilnehmer allerdings auch Rücksicht aufeinander nehmen, wenn es darum geht, unzureichende Gerätekapazitäten zu kompensieren und somit eigene Interessen zurückzustellen. Durchaus kommt es vor, dass kein Spinning-Rad für den eigenen Gebrauch übrigbleibt und man auf alternative Sportangebote ausweichen muss.

Wer sich auf Radtouren, ob auf befestigten Wegen oder auch im Gelände, begeben möchte, muss vorher einige organisatorische Maßnahmen ergreifen. Diese vorbereitenden Maßnahmen beziehen sich sowohl auf die Sicherheit und Funktionsfähigkeit des Rades, auf die eigene körperliche Verfassung und persönliche Ausrüstung als auch auf die Routenplanung. Solche Vorbereitungen müssen auf der einen Seite sehr gewissenhaft und ordentlich getroffen werden, zumal sie später kaum nachzuholen sind. Auf der anderen Seite jedoch ist das individuelle Bewegungsmuster des Radfahrens selbst bei Freizeitsportlern relativ schnell automatisiert (vgl. Henke, Brach, Suhr & de Marées, 1997, S. 230), so dass sich die Aufgabenlösung betreffend keine nennenswerten Anforderungen ergeben. Anders stellt sich dies für das Mountain Biking dar. Abgesehen von der Fahrt auf befestigten Wegen, müssen die Fahrer sich außerordentlich konzentrieren und ihre Fahrweise immerzu den Umweltgegebenheiten anpassen. Hinzu kommt neben der sorgfältigen Geländewahl auch ein verantwortungsbewusster Umgang mit der natürlichen Umgebung, welcher nötig ist, um den Sport auch weiterhin zu ermöglichen (vgl. Gerig & Frischknecht, 1996, S. 375). Daher ist sowohl ein gewissenhafter Umgang mit dem Material, als auch ein diszipliniertes Fahren notwendig, um den Geländesport ausüben zu können.

Spinning hingegen erfordert im Vergleich dazu eine wesentlich geringere Ausprägung an gewissenhafter Persönlichkeit. Zwar ist während des „Workout“ ein angemessener Ehrgeiz und Willensstärke notwendig, aber anders als bei den bereits erläuterten Fitnesssportarten (vgl. Anhang D.4) bedarf es keiner derart kontinuierlichen Kursteilnahme, um die Bewegungsabläufe zu erlernen. Weiterhin ist es aufgrund der

hohen Angebotsdichte und -häufigkeit durchaus möglich, auch einmal etwas weniger Leidenschaft aufzubringen und der Kursstunde fernzubleiben.

Schließlich gilt es, die Radsportarten dahingehend zu einzustufen, inwieweit aggressive Neigungen zur Ausübung eine Rolle spielen. Betrachtet man die Art und Weise, wie Spinning-Stunden durchgeführt werden, wird schnell klar, dass sie ohne ein Mindestmaß an instrumenteller Aggression kaum zu realisieren ist. Die durch den Instruktor energisch angeleiteten Übung- und Belastungsformen begleitet von rhythmischer Musik befördern den Körper in einen derartigen Erregungszustand, dass unweigerlich aggressive Gedanken emporsteigen und die Übungen begleiten. Radfahrer werden unter Umständen je nach Geländebeschaffenheit ebenfalls durch aggressionsgeladene Emotionen heimgesucht. Die Strecke und das zu transportierende Gepäck wird zum Gegner, die Pedale zum Bekämpfungsmittel und stets ist das innere Ich präsent, welches zum Absteigen aufruft. Solche Situationen entstehen allerdings nur in besonders anstrengenden Situationen, welche für die hier benannten Radtouren nicht als die Regel, aber dennoch denkbar möglich sind. Prinzipiell kann davon ausgegangen werden, dass der zyklische Bewegungsablauf durch den sogenannten „runden Tritt“ eher Kontinuität und Besonnenheit als Aggressionen erfordert.

Für die Sportart Mountain Biking ergibt sich ein ähnliches Profil. Es muss jedoch berücksichtigt werden, dass es sich weniger um zyklische als um azyklische und variable Bewegungen handelt (vgl. Neumaier, 1997, S. 182), die zwar durch gleiche Grundstrukturen wie beim Radfahren geprägt sind, aber unter nicht konstanten Umweltbedingungen zum Einsatz kommen. Das heißt, dass die Situationen und Anforderungen oftmals wechseln und sich beim Sportler aggressive Gedanken (z.B. bei fast unmöglich zu bewältigenden Steilanstiegen) einstellen und sogar zur Bewältigung hilfreich sein können. Diese können aber einen kurzen Augenblick später (z.B. in technisch schwierigen Situationen wie das Überwinden eines Hindernisses) auch wieder hinderlich sein, so dass sich ein mittleres Anforderungsprofil ergibt.

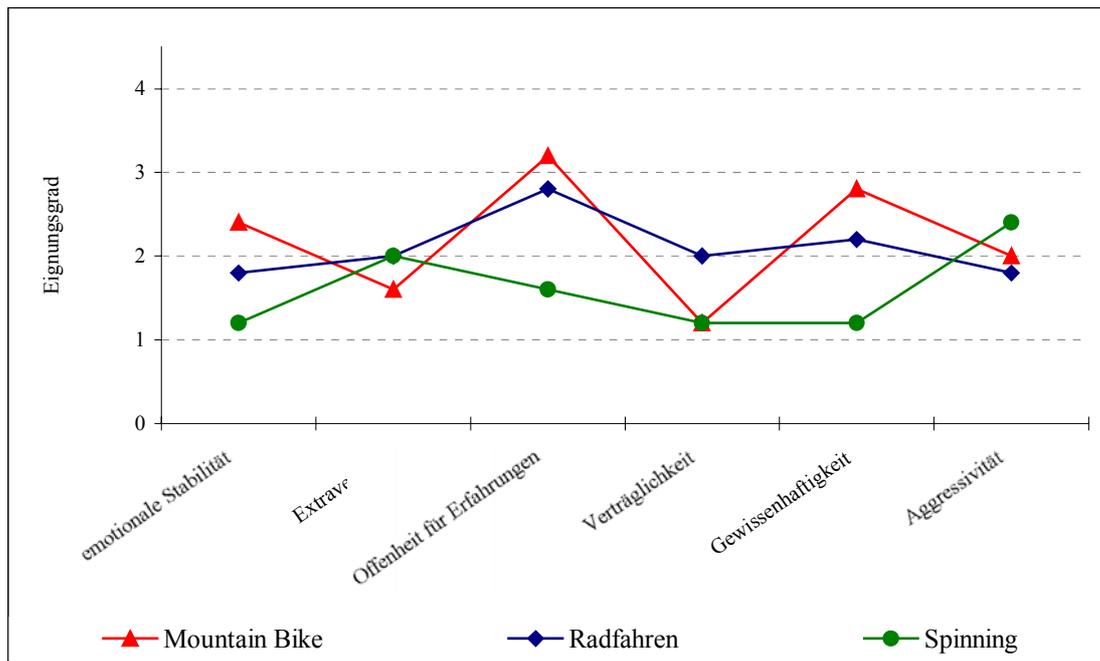


Abb. D.11.1: Anforderungen der Radsportarten an Persönlichkeitsmerkmale

Werden die Radsportarten dahingehend beurteilt, inwieweit sie geeignet sind die Zuwendungsmotive zum Sport zu erfüllen, ergeben sich folgende Profile (vgl. Abb. D.11.2). Unumstritten gilt Radfahren als gesundheitlich wertvolle Sportart. Dies kommt nach Hollmann und Hettinger (1990, S. 653) hauptsächlich durch die vorwiegend allgemeine aerobe dynamische Beanspruchung der Ausdauerleistungsfähigkeit zustande und zudem durch die relativ geringe Verletzungsgefahr (vgl. Schmidt, 1994, S. 152). Auch das Indoor-Radfahren kann als ausgesprochen gesundheitsfördernd angesehen werden. Aufgrund einer stufenlosen Belastungsregulierung der Spinning-Räder ist es für jeden Kursteilnehmer möglich, seine individuelle Intensität einzustellen. Zudem ist es, abgesehen von den Gefahren, die sich durch den Bremsmechanismus ergeben, ungefährlich. Gleiches gilt grundsätzlich auch für die Sportart Mountain Biking, wobei hier keine gleichmäßigen, sondern eher variable Belastungen mit zum Teil hoher anaerober Energiebereitstellung auftreten. Des Weiteren ist Mountain Biking verletzungsträchtiger, da zum einen teilweise sehr gefährliche Downhill-Passagen einfach dazu gehören und zum anderen unkalkulierbare und geländebedingte Situationen Stürze provozieren können.

Radsport kann ohne weiteres aus leistungssportlicher Perspektive betrieben werden. Wettkampfradfahrer, ob Straßenradfahrer oder Mountain Biker, gehen sowohl im Training als auch im Wettkampf bis an ihre Leistungsgrenze und erbringen sowohl physisch als auch psychisch maximale Einsatzbereitschaft. Jedoch steht vor dem Hintergrund dieser Arbeit der freizeitsportlich betriebene Radsport im Vordergrund, so dass sich das Radfahren insgesamt mittelmäßig eignet, das Streben nach Leistung zu erfüllen. Dies kann dadurch begründet werden, dass Freizeitfahrer auf ihren Touren grundsätzlich weniger auf ihre tatsächliche Leistung im Sinne eines Weg-Zeit-Maßstabes achten. Sie entwickeln aber auch, wie dies bereits für die Sportart Jogging dargestellt wurde, rasch die Intention, an vielerorts veranstalteten Radwettbewerben oder -marathons teilzunehmen und dementsprechend ihr Training unter Leistungsaspekten zu organisieren. Der Übergang vom reinen Radtouristen über den Fitnessradfahrer zum polysportiven Leistungsfahrer ist fließend. Ähnlich wie der selbstorganisierte Jogger, neigt ebenso der Radfahrer zu einer übermäßigen Motiviertheit, infolgedessen es schnell zum Übertraining kommen kann (vgl. Schmidt, 1994, S. 175). Auch Spinning kann unter Umständen, trotz fehlender objektiver Maßstäbe, sehr leistungsbezogen betrieben werden. Die Mitglieder eines Fitnessstudios erscheinen in solchen Fällen zu fast jedem angebotenen Kurs und setzen ihre Selbsterwartung derart hoch, dass es an dem Instruktor liegt, dies durch dosierte Belastungsvorgaben zu steuern.

Im Hinblick auf das Motiv, durch Sport das körperliche Erscheinungsbild zu verbessern, sind die Radsportarten weder außergewöhnlich gut noch schlecht geeignet. Ausdauersport, wozu das Radfahren zweifellos zu zählen ist, eignet sich grundsätzlich dazu, bei ausreichender submaximaler Dauerbelastung, das Körpergewicht zu reduzieren. Hinzu kommen, je nach den ausgewählten Geländebedingungen und Fahrintensitäten, kraft- und kraftausdauerbetonende Belastungsanteile, welche zur Ausprägung einer sportartspezifischen Muskulatur beitragen. Allerdings ist eine Veränderung des Körpers hin zu einer athletischen Erscheinung für den Radsport eher „Nebensache“ und nicht etwa Ziel. Spinning als Imitation des Radfahrens dagegen gilt offiziell als „Fettkiller“ (vgl. Froböse & Waffenschmidt, 2001, S. 10) und kann somit auf eine Verbesserung des optischen Erscheinungsbildes abzielen.

Freizeitsportliches Radfahren kann durchaus dazu beitragen, dass neue Kontakte geknüpft und Freunde gewonnen werden. Hierzu dienen vor allem die häufig durch verschiedene Veranstalter organisierten Radtouren. Außerdem sind familieninterne Radausflüge sehr beliebt, an denen jeder Bekannten und Verwandte teilnehmen kann. Jedoch handelt es sich bei dieser Aktivität im Grunde genommen um eine Individualsportart, welche genauso gut ohne Anwesenheit anderer Personen ausgeübt werden kann. Dies trifft im Prinzip auch auf Spinning und das Mountain Biking zu. Betrachtet man jedoch die jeweiligen Inszenierungsformen, so ergeben sich für das Indoor-Cycling im Fitnessstudio wesentlich günstigere Möglichkeiten der Kontaktaufnahme. Dies liegt weniger an der reinen Bewegungsaufgabe als vielmehr an der Kursgestaltung und der Örtlichkeit der Fitnessparks. Mountain Biker hingegen trifft man häufig auch alleine an, wenn sie ihre Runden durch das Gelände drehen und dabei ihren individuellen Spaß erleben.

Betrachtet man die Radsportarten im Hinblick auf die Möglichkeit, sich zu entspannen und den Ausgleich zu alltäglichen Belastungen zu erlangen, ergeben sich unterschiedliche Profile. Demnach kann das Radfahren durchaus als geeignet angesehen werden, um einen psychisch gelösten Zustand im Sinne von Erholung zu erzielen. Dies trifft zumindest für das Radfahren im freizeitsportlichen Sinn zu. Der eher leistungsbezogene Radsport wird dagegen im allgemeinen weniger mit Entspannung in Verbindung gebracht (vgl. Schlattmann, 1995). Dies trifft auch weitgehend auf die Sportarten Indoor-Cycling und insbesondere Mountain Biking zu, da sie aufgrund ihrer Anforderungsstruktur als wesentlich „härter“ einzuschätzen sind. Eine Stunde Spinning wird in aller Regel derart gestaltet, dass sie komprimiert alle Belastungsformen einer Fahrradtour beinhaltet. Das bedeutet, dass sowohl ruhige als auch schwierige Phasen der fiktiven Tour im ständigen Wechsel durchlaufen werden. Einschränkend ist jedoch zu erwähnen, dass die Akteure relativ wenig Konzentration aufbringen müssen, zumal ihnen die Bewegungsintensitäten stets vorgegeben werden. Mountain Biking erfordert selbst als Freizeitsport ein bestimmtes Maß an Konzentrationsfähigkeit, so dass der Entspannungsfaktor eher als mittelmäßig bis gering zu beurteilen ist.

Nur wenige Sportarten verlangen ein derart abgestimmtes Zusammenspiel zwischen Mensch, Sportgerät und ökologischer Umwelt, wie dies für das Mountain Bi-

king zutrifft. Sich ständig ändernde Bedingungen fordern den Fahrer jederzeit dazu auf, das Rad angemessen zu steuern. Dementsprechend ausgeprägt sind damit einhergehende Sinneseindrücke und Körper- und Bewegungsgefühle, welche durch eigenes Handeln und durch situationsabhängige Reaktionen erlebt werden. Da Radfahren auf festem Untergrund eher als fließende bzw. konstante Bewegung charakterisiert werden kann, ergeben sich dadurch weniger Möglichkeiten der Bewegungserfahrungen. Hier stehen jedoch jene Erlebnisse im Vordergrund, die der Radfahrer als Reaktionen seines Körpers auf dauerhafte Belastungen empfindet. Ähnliche Erfahrungen können für das Indoor-Radfahren festgehalten werden. Der entscheidende Unterschied im Vergleich zu den Outdoor-Sportarten besteht jedoch darin, dass absolut konstante Umgebungsbedingungen vorherrschen und dementsprechend der Erfahrungswert ausschließlich im Belastungserleben zu erkennen ist.

Die Radsportart Mountain Biking ist, wie mehrfach erwähnt, durch variable situative Anforderungen gekennzeichnet, die mit ständig zu steuernden Geschwindigkeits-, Richtungs- aber auch Schwierigkeitsveränderungen einhergehen. Aus diesen unvorhersehbaren, oftmals gefährlichen Situationen können wiederum ständig wechselnde Gefühlszustände entstehen. Dieses Wechselbad kann als jener Prozess beschrieben werden, der für risikomotivierte Menschen den entscheidenden Anreiz darstellen. Nicht ohne Grund hat diese Sportart auch das Image einer erlebnisreichen Aktivität erhalten (vgl. Schlattmann & Schwulst, 1995). Für das traditionelle Radfahren treffen diese Feststellungen weniger, für das Indoor-Cycling im Grunde genommen gar nicht zu. Mit der radtypischen zyklischen Bewegungsstruktur gehen je nach Umweltbeschaffenheit relativ gleichmäßige Geschwindigkeiten einher, denen ein außerordentlicher Spannungs- oder Risikozustand nicht beigemessen werden kann.

Werden die Radsportarten im Kontext mit dem Ästhetikmotiv betrachtet, sind folgende Anmerkungen notwendig. Grundsätzlich fällt es schwer, Fahrradfahren mit ästhetischen Bewegungsabläufen in Zusammenhang zu bringen. Wenngleich immer wieder artistisches Bewältigen von Geländehindernissen bei Mountain Bikern zu beobachten ist, so lässt sich dieser Sport trotz allem nur mittelmäßig als harmonisch, als vielmehr als kraftvoll beschreiben. Auch klassisches Radfahren als Freizeitsport kann nur sehr eingeschränkt mit Ästhetik in Verbindung gebracht werden. Berücksichtigt man jedoch den Aspekt Umwelt inklusive der damit verbundenen Bewe-

gungsaufgaben, ergibt sich im Vergleich zur Indoor-Variante allerdings eine ausgeprägtere Eignung zur Erfüllung des genannten Motivs.

Schließlich ist der Radsport sicherlich als Natursport zu bezeichnen. Radtouren, ob mit dem Mountain Bike auf befestigten oder unbefestigten Wegen oder mit dem herkömmlichen Rad, durch die Landschaft gelten als beliebte Freizeitaktivität für Menschen, die sich gerne in natürlicher Umgebung sportlich betätigen möchten.

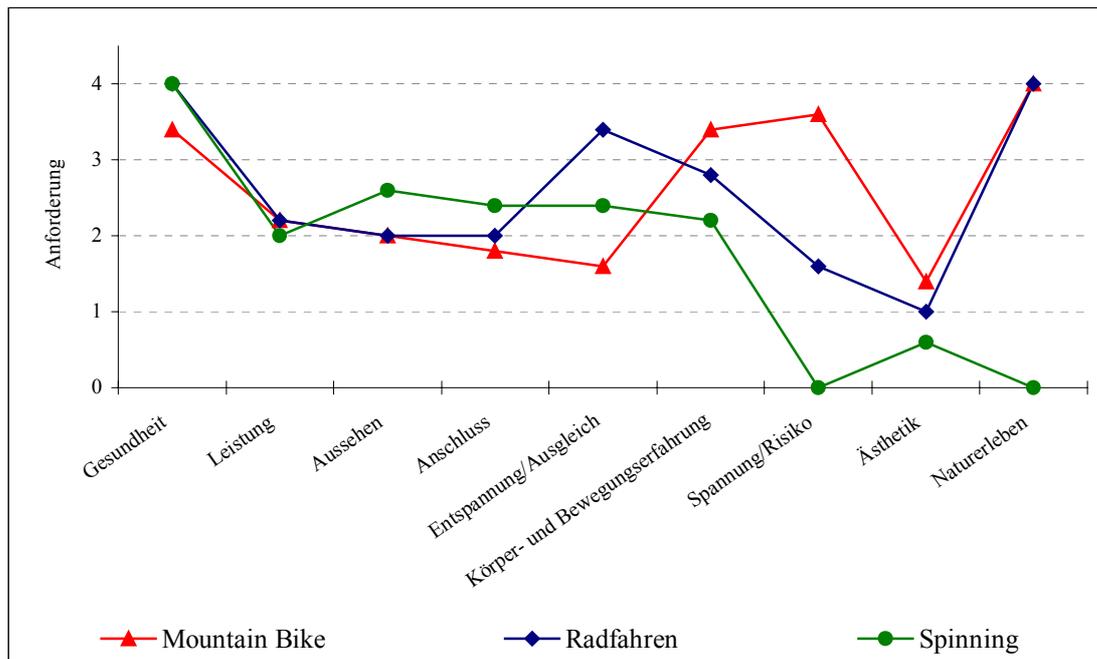


Abb. D.11.2: Eignung der Radsportarten zur Erfüllung der Zuwendungsmotive

Grundsätzlich können alle Radsportarten als Aktivitäten betrachtet werden, die gesundheitlich wertvoll sind. Dies schließt auch ein, dass verschiedene körperliche Einschränkungen insgesamt relativ gut toleriert werden, woraus sich die in Abb. D.11.3 dargestellten Profile ergeben.

Bedeutende Rücken- und Nackenschmerzen und insbesondere schwerwiegende chronische Rückenleiden können sich für das Radfahren als problematisch herausstellen. Hauptsächlich trifft dies nach Schmidt (1994, S. 162) auf das Fahren in hohen Gängen zu, da der Druck auf die Bandscheiben der Lendenwirbelsäule dabei sehr hoch sein kann. Entscheidend ist nach Seidl (1996, S. 46) jedoch sowohl die richtige Wahl des Rades als auch die richtige Sattel- und Lenkereinstellung. Durch die Radkonstruktion auf der einen und die Belastungsstruktur auf der anderen Seite

betreffen diese Aussagen besonders das Mountain Biking. Während bei steilen Bergauffahrten durch das Pedalieren enorme Kräfte auf die Wirbelsäule wirken, müssen bei Bergabfahrten Unebenheiten des Untergrundes abgefedert werden. Insgesamt hängt die Eignung des Radfahrens für Menschen, die an Rückenproblemen leiden, entscheidend von der Geländebeschaffenheit und -schwierigkeit ab. Durch die dem Geländefahren sehr ähnliche Körperhaltung beim Spinning sind auch die Rückenbelastungen als annähernd gleich einzustufen. Hierbei wirken allerdings keine vertikalen Krafteinwirkungen, und weiterhin können Belastungswiderstände individuell eingestellt werden, so dass mittlere Einschränkungen des Rückens toleriert werden können.

Die Vorzüge des Radfahrens für das Herz-Kreislauf-System wurden bereits dargestellt (s.o.). Vorausgesetzt, dass es sich um gleichbleibende submaximale Dauerbelastungen handelt, können selbst mittel bis stark belastete Personen diesen Sport ausüben. Derartige Intensitäten sind wiederum von der individuell festgelegten Beanspruchung und von Geländestrukturen abhängig. Da Mountain Biking unweigerlich dazu führt, dass die Beanspruchungen sehr unterschiedlich sind und infolgedessen sehr hohe Belastungsspitzen auftreten können (vgl. Brüggengjürgen & Küschner, 1991, S. 172), muss eine entsprechende Belastungsdosierung erfolgen. Unter solchen Umständen wird gerade Radfahren grundsätzlich als ideales Training selbst für schwerer herz-kreislauf-erkrankte Personen angesehen (vgl. Lagerstrøm, Rösch & Wicharz, 1986, S. 238).

Spinning-Kurse können je nach Zielgruppe mit unterschiedlichen Schwerpunkten durchgeführt werden. Es gibt demnach gesundheits- und fitnessorientierte Programme, aber auch spezielle Übungsstunden zur Gewichtsreduzierung (vgl. Froböse & Waffenschmidt, 2001, S. 94ff.). Durch die Möglichkeit der strukturellen und zusätzlich der individuellen Belastungsdosierung sind solche Spinning-Stunden ebenfalls auch für stärker herz-kreislauf-belastete Menschen geeignet.

Die Arme sind zum einen das Verbindungsstück zwischen Körper und Lenker und müssen nicht zuletzt aus Sicherheitsgründen diese funktionelle Aufgabe wahrnehmen können. Zum anderen wirken sie ähnlich wie ein Stoßdämpfer. Klassisches Radfahren kann unter diesen Umständen prinzipiell auch von Menschen mit leicht funktionsbeschränkten Armen und Händen ausgeübt werden. Diese werden hauptsächlich

zum Bremsen und Betätigen der Gangschaltung benötigt. Da die genannten Aufgaben der Arme und Hände nicht auf das Indoor-Cycling zutreffen, können auch stark eingeschränkte Personen diese sportliche Betätigung ausüben. Die Arme werden dabei lediglich zur Ausführung diverser Übungsvarianten benötigt. Problematischer stellen sich funktionelle Einschränkungen der genannten Körperteile allerdings für die Sportart Mountain Biking dar. Im Laufe der Geräteentwicklung wurden sogar Federgabeln eingeführt, um übermäßige Belastungen der Arme und des Schulter-Nackensbereichs zu mildern. Gleiches trifft auf Beschränkungen der Hände zu. Insbesondere beim Mountain Biking treten infolge einer speziellen Körperhaltung vorüber oftmals Taubheitsgefühle der Finger auf, welche aber nach Schmidt (1994, S. 174) gerade für reaktionsschnelle Brems- und Schaltmanöver benötigt werden.

Die Beine können nach Schmidt, 1994, S. 154) als der „Motor des Radfahrers“ angesehen werden, weshalb sie grundsätzlich in uneingeschränkt funktionsfähigem Zustand sein müssen. Dies betrifft insbesondere die Knie, welche zum einen dem kühlen Fahrtwind, zum anderen großen Zug- und Druckbelastungen ausgesetzt sind. Solchen Belastungen sind insbesondere die Knie eines Mountain Bikers ausgesetzt, da entlastendes Stehen auf den Pedalen aus fahrtechnischen Gründen ungünstig ist. Andererseits vollziehen sich die in der Hüfte entstehenden Bewegungen der Beine ohne nennenswerte Gelenkbewegungen. Dementsprechend können auch Personen mit Einschränkungen der unteren Extremitäten gemäßigt Radfahren und Spinning betreiben.

Mountain Biking sollte laut Brüggjenjürgen und Kürschner (1991, S. 172) bei entsprechenden Einschränkungen nicht ohne Sehhilfen ausgeübt werden. Normalerweise stellt dies kein Problem dar, wenn eine geeignete Sportbrille oder Kontaktlinsen getragen werden. Es kommt jedoch auch durchaus vor, dass Schmutz in die Augen gerät, so dass zur Not auch ohne Sehhilfe weiter gefahren werden muss. Für die Sportart Spinning stellen Sehschwierigkeiten überhaupt kein Problem dar, solange durch eine Brille oder Linsen dafür gesorgt wird, dass der Instruktor wahrgenommen werden kann.

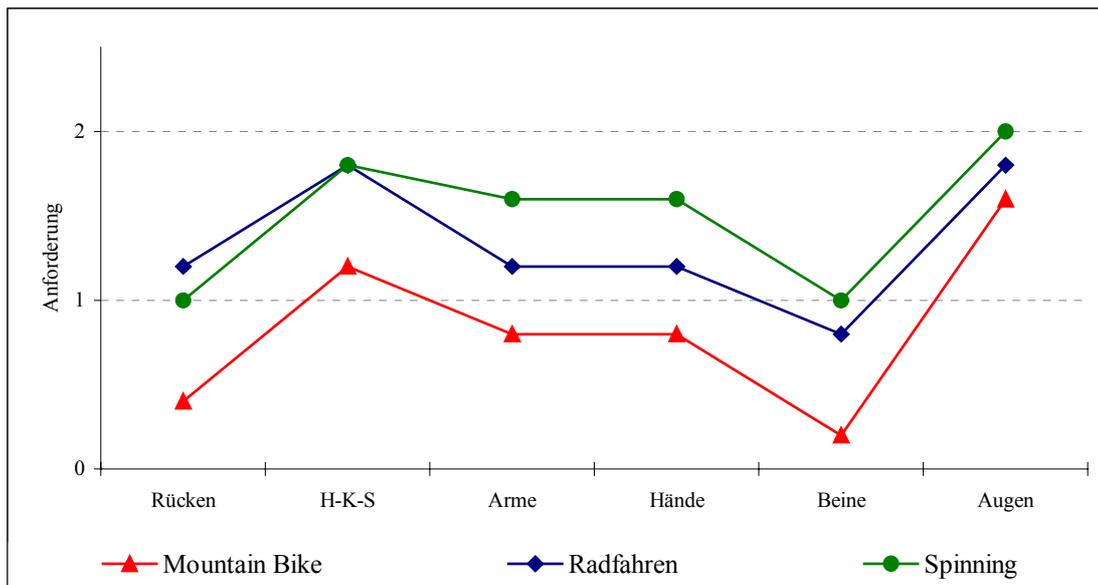


Abb. D.11.3: Profile der Radsportarten hinsichtlich gesundheitlicher Anforderungen

D.11.2 Profile der Radsportarten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen

Betrachtet man die Radsportarten im Kontext mit dem Umweltfaktor, ergeben sich folgende spezifischen Profile. Bezüglich ökologischer Bedingungen kann festgehalten werden, dass sie grundsätzlich mit dem Medium Wasser nicht in Verbindung zu bringen sind. Allerdings wird Mountain Biking erst dann zu einem lustvollen Erlebnis, wenn sich die Umweltbedingungen durch hügeliges, zum Teil schwer begehbares Gelände auszeichnen. Bis zu einem gewissen Grad trifft dies auch auf das klassische Radfahren zu, wobei lediglich befestigte Wege zum Befahren in Betracht zu ziehen sind (vgl. Abb. D.11.4).

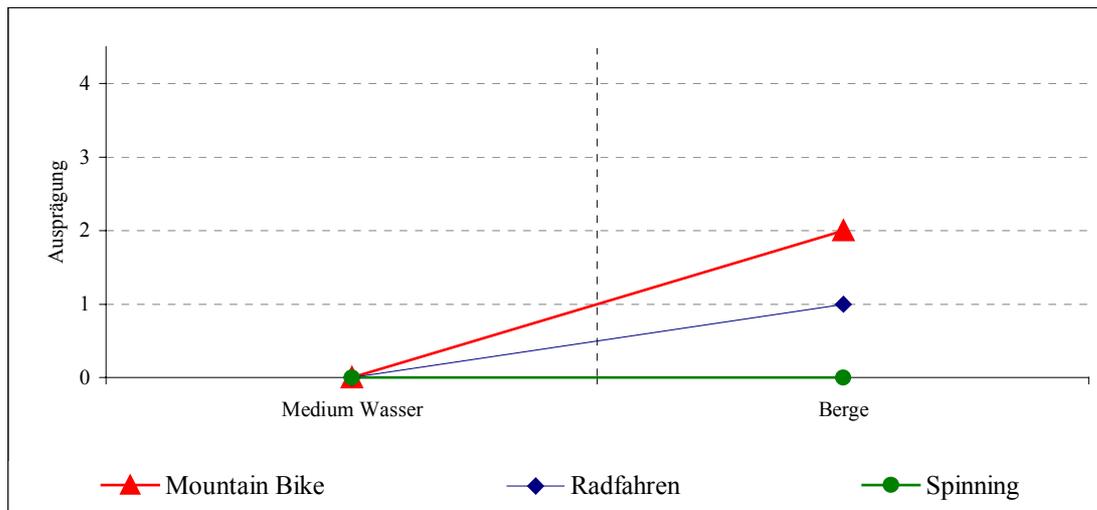


Abb. D.11.4: Ausprägung der Radsportarten in Bezug auf ausgewählte ökologische Umweltbedingungen

Im Zusammenhang mit weiteren ausgewählten umweltbezogenen Handlungsbedingungen ergeben sich folgende Angaben. Werden die jeweiligen finanziellen Kosten der Radsportarten betrachtet (vgl. Abb. D.11.5), so muss zunächst die große Vielfalt der verfügbaren Fahrräder herausgestellt werden (vgl. Seidl, 1996, S. 37). Die Kosten für die Räder reichen von ca. € 400,- bis über € 1000,- und können diesen Betrag noch weit übersteigen. Dies hängt nicht zuletzt von der individuellen Zielsetzung und von den finanziellen Möglichkeiten ab. In jedem Fall sollte das Rad den individuellen Bedürfnissen entsprechen und vor dem entgeltlichen Kauf getestet werden. Zusätzlich zum Rad sollten einige Zusatzausstattungen zum Equipment gehören, welche Fahrsicherheit und Funktionalität gewährleisten. Dementsprechend gehören ein Fahrradhelm, eine speziell gepolsterte Hose, Fahrradhandschuhe und eine Sportbrille zum Schutz vor Wind und Schmutz zur Ausrüstung dazu. Außerdem sollte das Rad mit einer Luftpumpe und zusätzlichem Spezialwerkzeug (Schlauch, Flickzeug) ausgestattet sein.

Die Kosten für ein Mountain Bike sind etwas höher anzusetzen. Laut Brüggenjürgen und Kürschner (1991, S. 16) sollte hierbei die Grenze von € 500,- nicht unterschritten werden. Um bei überraschenden Wetterveränderungen trotzdem weiterfahren zu können, empfiehlt es sich, zusätzlich wetterfeste Kleidung in einem kleinen radtauglichen Rucksack zu transportieren. Das Schuhwerk richtet sich nach der Kon-

struktion der verwendeten Pedalen (Klick- oder Schlaufenpedalen), sollte in jedem Fall aber eng sitzen und mit einer festen Sohle versehen sein. Schließlich gehört eine Fahrradtrinkflasche zur Standardausrüstung. Spinning ist im Vergleich dazu wesentlich kostengünstiger, da Anschaffungskosten für das Sportgerät entfallen. Dementsprechend beschränken sich die aufzubringenden Kosten von ca. € 100,- auf den monatlichen Mitglieds- bzw. Teilnehmerbeitrag, zusätzlich Radhose und die obligatorische Trinkflasche.

Die monatlichen Kosten von € 25,- sowohl für das traditionelle als auch für Mountain Biking sind hauptsächlich für Instandhaltungen des Rades bereitzuhalten. Für Indoor-Cycling belaufen sich die Mitgliedsbeiträge je nach Fitnesscenter auf ca. € 50,-.

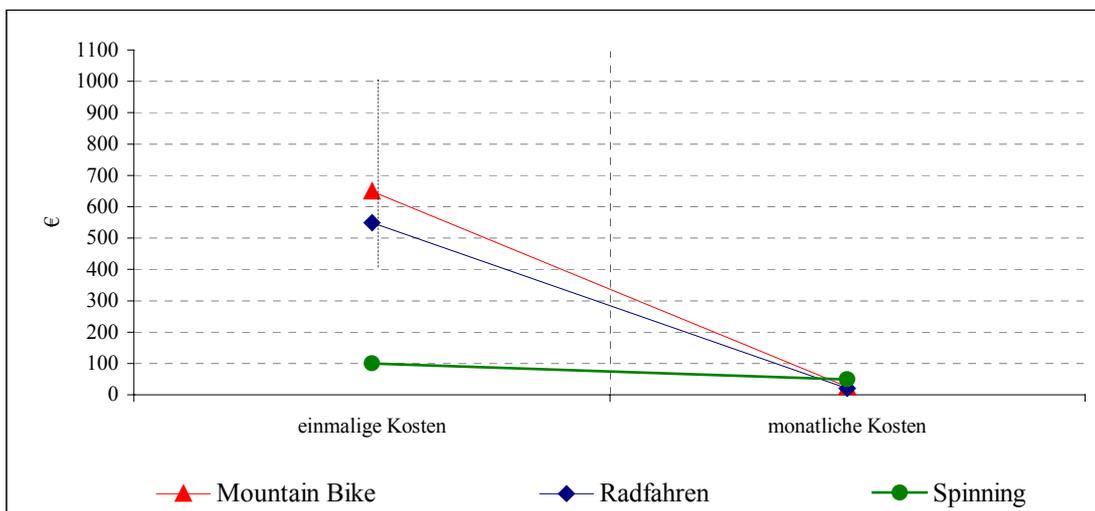


Abb. D.11.5: Finanzielle Kosten der Radsportarten

Betrachtet man die Radsportarten unter sozialen Umweltbedingungen, so ergeben sich die nachfolgend dargestellten Möglichkeiten einer Beteiligung von Bekannten und Verwandten (vgl. Abb. D.11.6). Radsport kann grundsätzlich immer als Individualsport ausgeübt werden, da weitere Teilnehmer zur Realisierung nicht erforderlich sind. Jedoch geht es gerade bei Radtouren, oder -wanderfahrten, ob auf befestigten oder auf unbefestigten Strecken, unter freizeitsportlichem Aspekt nicht nur um das Radfahren, sondern auch oder oftmals im wesentlichen um das gemeinschaftliche Vergnügen. Die Teilnahme nahestehender Personen ist vor diesem Hintergrund stets möglich, in der Regel sogar unbedingt erwünscht. Auch an Spinning-Kursen können

sich ohne weiteres Freunde, Bekannte oder Verwandte beteiligen. Diese Möglichkeiten sind allerdings begrenzt, da die Anzahl der Räder limitiert ist.

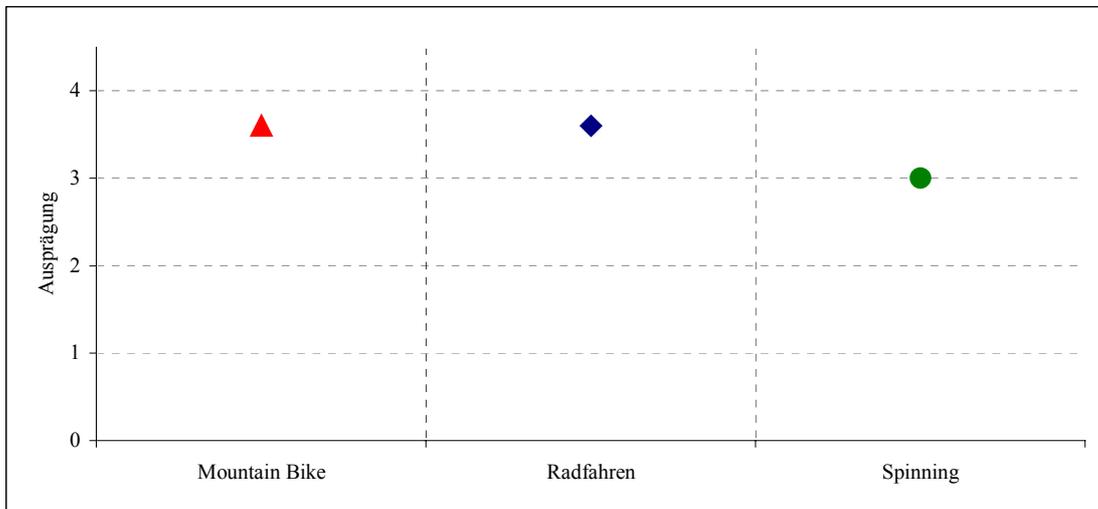


Abb. D.11.6: Beteiligungsmöglichkeit von Bekannten und Verwandten an den Radsportarten

D.11.3 Profile der Radsportarten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

Zur Ausübung des Radsports ist unweigerlich das Sportgerät Fahrrad notwendig. Sowohl unter leistungs- als auch unter freizeitorientierten Gesichtspunkten hängt das Erreichen individueller Ziele gleichermaßen von der eigenen Person und von dem verwendeten Material, hier dem Fortbewegungsmittel ab. Dies betrifft nicht nur die Qualität und den objektiven Funktionszustand des Rades, sondern im wesentlichen die fahrerischen Fertigkeiten im Umgang mit dem Sportgerät. Demzufolge nimmt das Fahrrad als Material innerhalb der sportlichen Einheit einen zentralen Stellenwert ein, mit dem sich die Person vertraut machen muss (vgl. Abb. D.11.7).

Die Bewegungsstruktur des Radfahrens kann generell als relativ einfach bezeichnet werden. Obwohl sie koordinativ hohe Anforderungen an den Radfahrer stellt (s.u.), kann davon ausgegangen werden, dass die Grundstrukturen rasch automatisiert werden. Aus diesem Grund werden sie in aller Regel bereits im frühen Kindesalter erlernt (vgl. Jäckel, 1997, S. 34ff.) und stellen eine beliebte Freizeitbeschäftigung für junge und auch alte Menschen dar. Mountain Biking ist in seinen grundlegenden

Elementen dieser Aufgabenstruktur identisch. Allerdings sind Biker ständig veränderten situativen Anforderungen ausgesetzt. Daraus ergibt sich auch die Notwendigkeit, entsprechend unter variablen Aufgaben- und Umweltbedingungen zu üben.

Radfahren in allen genannten Varianten ist zwar oftmals eine gemeinschaftliche Freizeitbeschäftigung, die einzelnen Teilnehmer gehen dabei allerdings keinen unmittelbaren körperlichen Kontakt ein. Betrachtet man den Radsport unter dem Aspekt Zeit, so kann festgehalten werden, dass lediglich Spinning-Kurse eine feste terminliche Planung erfordern, da Fitnessstudios ihre Kursstunden stets zu festgelegten Zeiten durchführen. Radfahren und Mountain Biking hingegen kann jederzeit ausgeübt werden.

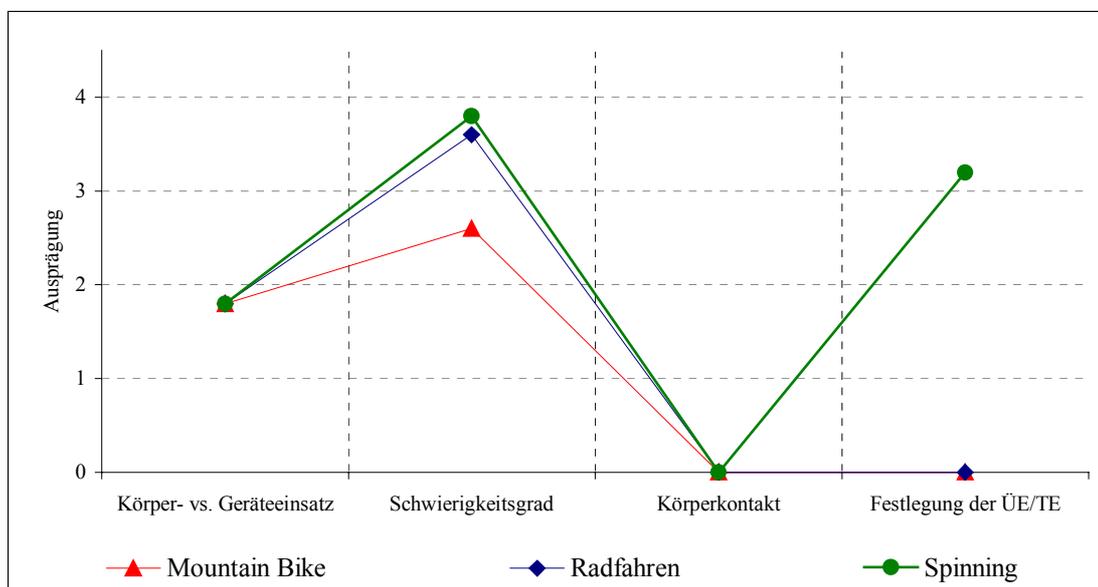


Abb. D.11.7: Profile der Radsportarten in Bezug auf ausgewählte Faktoren aufgabenbezogener Handlungserfordernisse

Weitere sich auf den Zeitaspekt beziehende Vorgaben werden durch Abb. D.11.8 verdeutlicht. Demnach ist es ratsam, mindestens ein- bis zweimal wöchentlich für eine Stunde einen Spinning-Kurs zu besuchen oder sich auf eine kleine Radtour zu begeben. Diese Touren erfordern je nach Streckenlänge [Für den Breitensport werden nach Konopka (1994, S. 105) etwa 20 bis 30 Kilometer bei einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 15 bis 20 km/h empfohlen.] allerdings etwas mehr zeitlichen Aufwand und belaufen sich auf ca. zwei Stunden inklusive Vor- und Nachbereitungszeit. Bedingt durch die bereits mehrfach erwähnte variable Anforderungsstruk-

tur sollte man sich für das Mountain Biking zweimal pro Woche Zeit zur Übung nehmen.

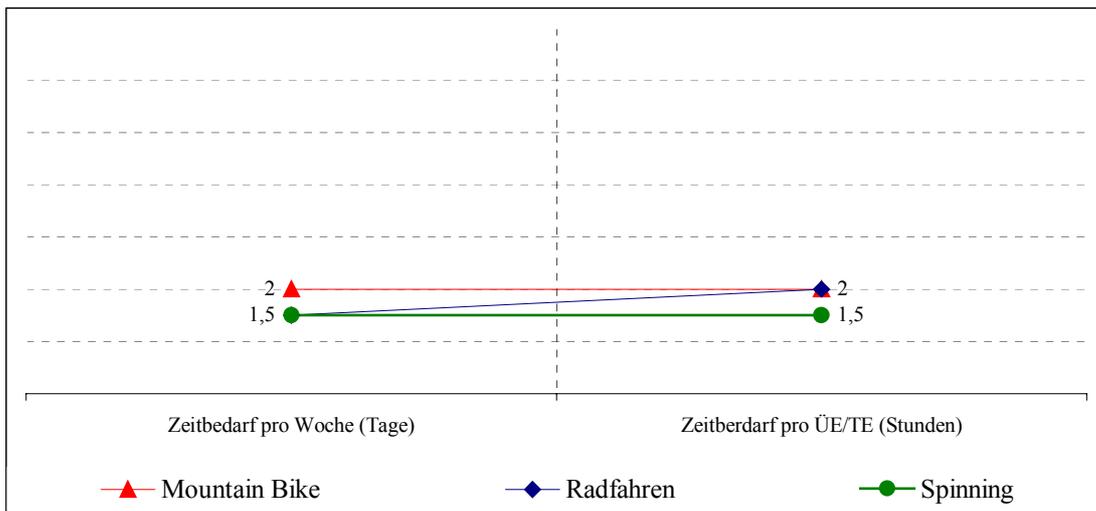


Abb. D.11.8: Zeitlicher Bedarf der Radsportarten pro Woche (in Tagen) und pro Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) (in Stunden)

Obwohl die motorischen Anforderungsstrukturen unmittelbar von der individuell gewählten Streckenlänge und -beschaffenheit abhängig sind, lassen sie sich für ein freizeitsportliches Radfahren generell wie folgt darstellen (vgl. Abb. D.11.9). Alle Varianten des Radsports, sei es das Straßenradfahren, Mountain Biking oder auch Spinning sind ausgesprochene Ausdauersportarten (vgl. Multerer, 1992, S. 30). Dies ergibt sich aus der grundsätzlich längerandauernden submaximalen Belastungsform. Die Belastungen des Mountain Biking sind in diesem Kontext aber eher als aerob-anaerob, kraftbetont und kraftausdauernd zu charakterisieren, da sich sehr intensive Anstiege ständig mit eher gemäßigten Ab- und Geradeausfahrten abwechseln. Spinning-Programme können je nach Zielgruppe ebenfalls verschiedenartige Beanspruchungsformen betonen. So wird variabel zwischen dauer- und intervallbetonten Schwerpunkten innerhalb einer Spinning-Trainingseinheit unterschieden. Trotz dieser Variationen und der Möglichkeit der individuellen Belastungsregulierung steht jedoch stets das Ausdauertraining im Vordergrund. Aber auch die Kraftkomponente spielt beim Radfahren eine Rolle. Sie wird generell beansprucht, sobald das Rad beschleunigt wird, zur Überwindung des Gegenwindes und zur Bewältigung steilerer Anstiege.

Werden die Radsportarten im Hinblick darauf beurteilt, welche Bedeutung der Schnelligkeit beigemessen wird, so muss angemerkt werden, dass hierbei nicht das Bewegungsmerkmal „Tempo der Fortbewegung“, sondern vielmehr die Schnelligkeit der einzelnen Bewegungen gemeint ist. Bewegungsschnelligkeit wird lediglich gefordert, wenn es darum geht, auf Umweltbedingungen, z.B. das unerwartete Auftreten verschiedener Hindernisse, reagieren zu müssen. Im Vergleich dazu nimmt der Schnelligkeitsaspekt während einer Spinning-Kurstunde je nach Schwerpunktsetzung wie etwa bei sogenannten Sprints oder „Runnings“ einen etwas größeren Stellenwert ein. Diese Programmteile zeichnen sich durch sehr hohe Trittfrequenzen begleitet durch schnelle Musik als Rhythmusgeber aus.

Wesentlich variabler sind diese Anforderungen letztlich aber während des Geländerradfahrens. Da die befahrenen Strecken in aller Regel nur kurz einsehbar sind, müssen Mountain Biker stets darauf vorbereitet sein, schnell auf unvorhersehbare Situationen zu reagieren. Des Weiteren ist entscheidend ~~ist~~, diese variablen umwelt- und somit auch aufgabenspezifischen Anforderungen zu antizipieren und sensomotorisch erfolgreich meistern zu können, womit der Aspekt der Koordination angesprochen ist. Grundsätzlich ist es entscheidend, den gesamten Körper geschickt im dynamischen und auch statischen Gleichgewicht zu halten, so dass unter sich laufend verändernden Bedingungen gefahren werden kann. Wesentlichen Anteil daran hat die Koordination wahrgenommener visueller und kinästhetischer Informationen und der motorischen Steuerung des Bewegungsapparates. Von Jäckel (1997, S. 38) wird in diesem Kontext insbesondere die Hand-Fuß-Koordination als hauptsächliche koordinative Leistung herausgestellt. Diesbezüglich sind die koordinativen Anforderungen der Grundübungen des Spinning gering einzustufen, da durch eine Fixierung des Sportgeräts keine Gleichgewichtsleistungen erbracht werden müssen. Koordinativ anspruchsvoll sind jedoch spezielle Programmübungen wie beispielsweise sogenannte „Jumps“ und andere Übungsteile (vgl. Froböse & Waffenschmidt, 2001, S. 48ff.).

Bezieht man sich auf eine allgemeine Definition von Beweglichkeit als „...die Fähigkeit, Bewegungen willkürlich und gezielt mit der erforderlichen bzw. optimalen Schwingungsbreite der beteiligten Gelenke ausführen zu können.“ (vgl. Martin & Carl & Lehnertz, 1993, S. 214), kann sowohl für das Straßenradfahren als auch für

Indoor-Cycling ein relativ geringes Anforderungsprofil festgehalten werden. Der Bewegungsradius bzw. die Bewegungsausführung ist beim Radfahren aufgrund der kreisförmigen Rad- und Pedalkonstruktion insgesamt über alle Gelenke hinweg im Vergleich zu anderen Sportarten sehr eingeschränkt (vgl. Neumaier, de Marées & Seiler, 1997, S. 35). In geringem Maße ist eine Ausschöpfung der jeweiligen Freiheitsgrade der Gelenke lediglich notwendig, um (außer beim Spinning) in unvorhersehbaren Situationen motorisch ausreichend reagieren zu können und sicher zum Stand zu kommen. Außerdem sollten Radfahrer grundsätzlich so flexibel sein, um alleine ohne Hilfe anderer das Sportgerät besteigen und absteigen zu können. Mountain Biking erfordert dagegen eine ausgeprägtere Beweglichkeit der Gelenke, da ihr Handlungsrepertoire wesentlich variabler eingesetzt werden muss und sie wesentlich flexibler auf die jeweiligen oftmals auch spektakulären Situationen reagieren müssen.

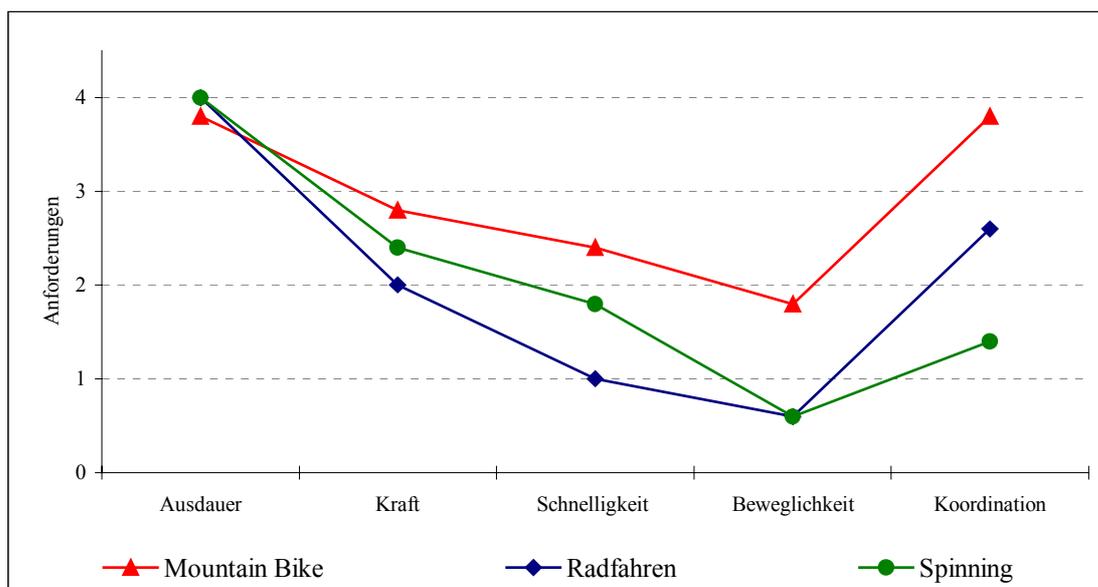


Abb. D.11.9: Anforderungsprofile der Radsportarten an die motorischen Hauptbeanspruchungsformen

D.12 Schützensport

Schützensport ist ein Sammelbegriff für jegliche Formen des sportlichen Schießens und umfasst laut Schumann (1988, S. 9) verschiedene Disziplinen mit unterschiedlichen Schusswaffen. Bezieht man sich auf die verwendeten Waffen, so kann das gesamte Schießsportprogramm heute in das Gewehrschießen (Luftgewehr, Zimmerstutzen, Kleinkalibergewehr, Scheibengewehr und Großkalibergewehr), Pistolenschießen (Luftpistole, Gebrauchspistole, Zentralfeuerpistole, mehrschüssige Luftpistole, Schnellfeuerpistole, Sportpistole, Standardpistole und freie Pistole), Wurftaubenschießen (Trab- und Skeetschießen), Bogenschießen, Armbrustschießen, Vorderladerschießen und in das Schießen auf laufende Scheiben eingeteilt werden. Geschichtlich betrachtet geht der Schützensport auf das Schützenwesen des 19. Jahrhunderts zurück und wurde bereits bei der ersten neuzeitlichen Olympiade im Jahre 1896 in Athen auf Drängen von Pierre de Coubertin in das olympische Programm aufgenommen.

Pistolenschießen

Im Rahmen der vorliegenden Arbeit wird der Schützensport auf das Pistolenschießen beschränkt. Diese Form des sportlichen Schießens, auch Faustwaffenschießen genannt, wird mit den Waffen der olympischen Schnellfeuerpistole (OSP), der freien Pistole (FP), der Luftpistole (LP) und der Sportpistole (SP) bei olympischen Spielen ausgetragen. Es ist nicht die Absicht, in den folgenden Ausführungen zum Pistolenschießen zwischen den einzelnen Waffen und daraus resultierenden unterschiedlichen Disziplinen zu unterscheiden. Vielmehr geht es allein um die Darstellung und Erläuterung eines umfassenden personen-, umwelt- und aufgabenbezogenen Profils des sportlichen Pistolenschießens. Grundsätzlich kann hinsichtlich der Regeln für alle Formen des Schießens festgehalten werden, dass die Schützen in einer vorgegebenen Zielentfernung frontal zur Zielscheibe stehen und versuchen, mit der ihnen zur Verfügung stehenden Munition in einem (meist) vorgegebenen Zeitraum so viele Punkte wie möglich zu schießen.

D.12.1 Profile des Pistolenschießens in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen

Welche persönlichkeitsrelevanten Merkmale ausgeprägt sein sollten, um den Schießsport lustvoll betreiben zu können, ergibt sich aus den nachfolgenden Ausführungen (vgl. Abb. D.12.1). Laut Kratzer (1998, S. 318) stellt das Schießen außerordentliche Anforderungen an die Konzentrations-, Wahrnehmungs- und auch an die Reaktionsfähigkeit. Diese der Kognition zuzuordnenden Komponenten der Handlungsregulation spielen aber nicht nur im Schießsport, sondern grundsätzlich in allen sportlichen Aktivitäten eine mehr oder weniger große Rolle. Eine entscheidende Position nehmen sie jedoch dort ein, wo erfolgreiches sportliches Handeln unmittelbar von eben jenen Fähigkeiten abhängig ist. Darunter fallen Aktivitäten, in denen sportartspezifische Bewegungen direkt von wahrgenommenen Informationen abhängig sind, die vor der Handlungsrealisierung antizipiert werden (vgl. Nitsch, 2000, S. 112ff.; Nitsch & Hackfort, 1981, S. 290ff.), da sie entscheidenden Einfluss auf die Planung und Ausführung anschließender Handlungen haben. Besondere Bedeutung kommt demnach grundsätzlich der Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit in solchen Sportarten zu, deren Verlauf unvorhersehbar und gewissermaßen auch unkalkulierbar ist (wie z.B. Sportspiele) oder auch durch präzise Bewegungsmuster zu charakterisieren ist. Als präzise Sportart kann ohne Zweifel der Schießsport bezeichnet werden. Das Anforderungsprofil des Schießens muss demnach vor dem Hintergrund dieser Erkenntnisse insofern beurteilt werden, als bestimmte Persönlichkeitsmerkmale die Fähigkeit zur Wahrnehmung, zur Konzentration und zur Reaktion positiv beeinflussen.

Für den Persönlichkeitsfaktor der emotionalen Stabilität ergibt sich daher die Notwendigkeit einer hohen Ausprägung. Ein grundsätzlicher Hang zur Nervosität und Unsicherheit kann als ein ganz empfindlicher Störeinfluss auf die Fähigkeit zur Konzentration und zur präzisen Wahrnehmung angesehen werden. Konkret bedeutet das, dass Schützen in der Lage sein müssen, Gedanken und (positive wie negative) Emotionen so zu kontrollieren, dass sie nicht abgelenkt werden und sich auf das Ziel und den abzugebenden Schuss konzentrieren können (vgl. Stauch, 1997, S. 116). Ganz wichtig ist in diesem Kontext, im Rahmen der Basisregulation eine günstige

psychovegetative Funktionslage zu erreichen (vgl. Nitsch, 2000, S. 117). Hierzu trägt wesentlich die Fähigkeit zur Atmungssteuerung bei, welche wiederum direkten Einfluss auf die Qualität der Schussabgabe hat.

Betrachtet man den Schießsport im Zusammenhang mit dem Merkmal der Extraversion, so ergeben sich geringere Anforderungen. Sportschützen müssen sich, wie bereits erwähnt, außerordentlich konzentrieren können. Hierzu ist es vorteilhaft, sich zurückzuziehen und sich zunächst mit sich selbst zu beschäftigen statt sich in der Gesellschaft anderer Personen aufzuhalten. Der Schießsport ist des Weiteren dadurch geprägt, dass man während des Trainings und auch des Wettkampfes größtenteils alleine an und mit und an sich selbst arbeitet und somit die Anwesenheit anderer Personen eher störende Wirkung hat.

Uneindeutig stellt sich das Profil des Schießens im Zusammenhang mit dem Merkmal der Offenheit dar. Zum einen handelt es sich bei den schießsporttypischen Handlungen um reine Routinetätigkeiten und konstante, abwechslungsarme Bewegungsabläufe. Diese gilt es, möglichst perfekt zu beherrschen und anwenden zu können. Zum anderen müssen Sportschützen in der Lage sein, die eigene Gefühlslage wahrzunehmen und entsprechende Regulationsmechanismen wie beispielsweise verschiedene Entspannungstechniken einleiten zu können. Solche Maßnahmen gehören zur Trainingspraxis des Schießsports und beziehen sich unter anderem auf verschiedene kinästhetische Übungsformen (vgl. Stauch, 1997, S. 148ff.).

Das Merkmal Verträglichkeit als interpersonelle Dimension wurde bereits dargestellt (vgl. Kap. 4.2). Allerdings kann der Schützensport eher als eine intrapersonelle Aktivität beschrieben werden, in der sich die Akteure mit sich selbst und der eigenen Leistungsfähigkeit auseinandersetzen. Insofern sind kooperative und harmoniebetonte Eigenschaften weniger notwendig als ein selbstbezogener Kampfgeist. Nicht unterschätzt werden darf allerdings, dass die sportliche Aktivität mit einer Waffe praktiziert wird und daher ein verantwortungsbewusster Umgang mit dieser unverzichtbar ist.

Sportschützen müssen eine ausgeprägte gewissenhafte Eigenschaft besitzen, um den Schießsport lustvoll und letztlich auch erfolgreich betreiben zu können. Dies betrifft nicht nur das disziplinierte Training, sondern im entscheidenden Maße auch den verantwortungsvollen Umgang mit der Schusswaffe. Nachlässigkeit und Fehlin-

terpretation der Sicherheitsbestimmungen wird nicht nur sportlich durch Misserfolg bestraft, sondern kann unter Umständen auch zum Ausschluss aus dem Schützenverein bzw. zum Waffenverbot führen.

Schließlich wird der Schießsport in Bezug auf ein notwendiges Aggressivitätsprofil hin beurteilt. Schützen dürfen sich nicht durch unbeherrschtes oder gar aggressives Verhalten auszeichnen. Gerade im Hinblick auf die bereits genannten kognitiven Anforderungen und den Gebrauch einer Pistole ist die Fähigkeit zur Selbstkontrolle und Beherrschung negativer Emotionen (z.B. Ärger über Fehlschüsse, mangelnde Konzentration u.a.) auch im Sinne einer Selbstregulation überaus wichtig. Ein gewisses Maß an grundsätzlicher Bereitschaft zu aggressiven Handlungen in extremen Situationen darf für die Benutzung einer Waffe allerdings nicht gänzlich verleugnet werden.

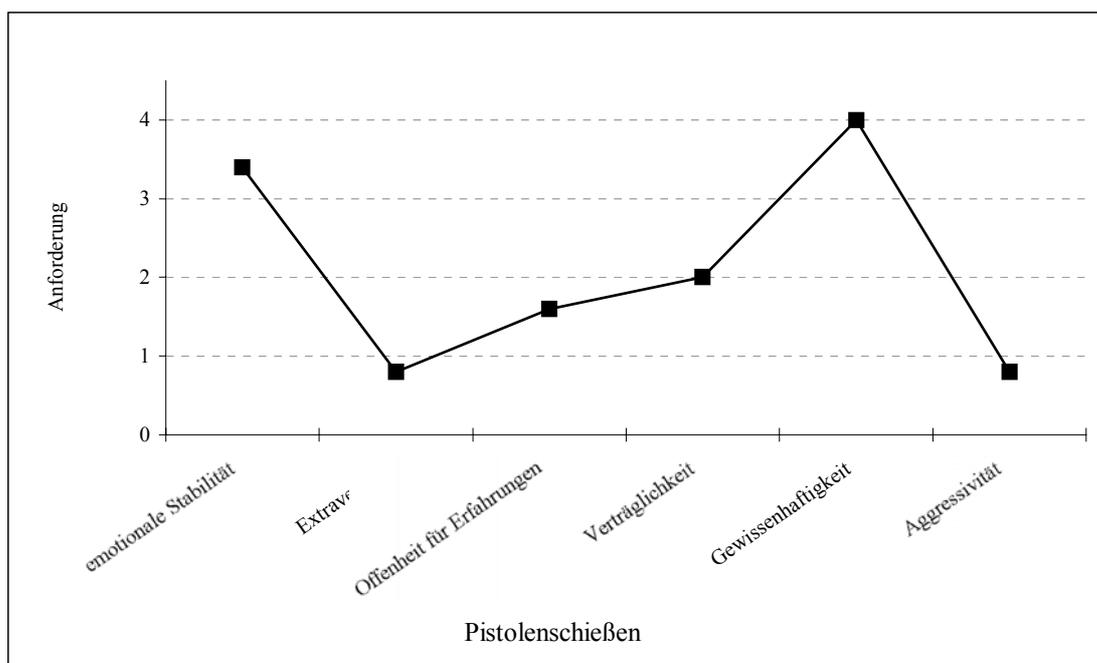


Abb. D.12.1: Anforderungen des Pistolenschießens an Persönlichkeitsmerkmale

Betrachtet man den Schützensport im Hinblick auf seine Eignung, um ausgesuchte Zuwendungsmotive zum Sport zu erfüllen, ergeben sich die in Abb. D.12.2 dargestellten Profile. Demnach zeigt sich eine mittelmäßig ausgeprägte Fähigkeit, dem Drang nach Gesundheit zu entsprechen. Nach Stauch (1997, S. 23) wird auch das Training der aeroben Ausdauer zu einer umfassenden Fertigkeitusbildung hinzu

gezählt. Dies betrifft jedoch mehr den leistungs- als den rein freizeitbezogenen Schießsport. Inwieweit ein solches ergänzendes Training durchgeführt wird, obliegt dem individuellen Anliegen des Schützen. Da die Effekte eines solchen Ausdauertrainings aber unter anderem in einer für den Schießsport relevanten herabgesetzten Schlagfrequenz des Herzens (Hf/Min) und in der Verringerung des Blutdruckes (vgl. Hollmann & Hettinger, 1990, S. 512) gesehen werden, resultiert daraus ein unmittelbar positiver Einfluss auf den Schießsport. Allerdings sind solche Beanspruchungsformen nicht expliziter Bestandteil des Schießsports, sondern lediglich als Ergänzung und eine weitere Maßnahme zur Leistungsoptimierung zu verstehen. Das Schießen an sich hat auf physischer Ebene nur geringe positive Auswirkungen auf die Gesundheit.

Ein eindeutiges Punktesystem verleiht dem Schießsport unweigerlich einen Leistungscharakter. Demzufolge tendiert man automatisch dazu, seine aktuell erzielten Punkte mit denen anderer oder eigener früherer Leistungen zu vergleichen und somit in einen offensichtlichen oder „versteckten“ Wettbewerb zu treten. Dies trifft nicht nur auf das leistungssportlich betriebene, sondern auch auf das rein freizeitorientierte Schießen zu.

Betrachtet man Schießen im Kontext mit dem Bestreben, durch sportliche Aktivität das Aussehen positiv zu beeinflussen, kann dies für die Sportart nahezu ausgeschlossen werden. Lediglich das ergänzende Training hat, wenn man es denn in ausreichendem Maße ausführt, gewichtsreduzierende Effekte und somit einen positiven Einfluss auf das optische Erscheinungsbild. Ebenso geringfügig stellt sich der Schießsport als geeignet dar, um das Risikomotiv zu erfüllen, da es sich um fast ausschließlich statische Belastungen handelt. Dies betrifft zumindest die Disziplinen der Luftpistole, der freien Pistole und zum Teil der Sportpistole. Demzufolge treten keine nennenswerten risiko- oder spannungsgeladenen Situationen ein. Als ästhetisch kann der Schießsport ebenfalls nicht bezeichnet werden. Nur die Anschlagsart des stehend freihändigen Schießens, in der die Pistole als Verlängerung des Armes betrachtet werden kann, gibt ein in gewisser Weise ein ästhetisches Gesamtbild ab. Letztlich kann auch nicht davon ausgegangen werden, dass Schießen in der Lage ist, dem Wunsch nach Natur zu entsprechen. Meist wird der Sport innerhalb spezieller Schießräume ausgeübt. Wird jedoch unter freiem Himmel geschossen, muss der

Schütze seine Schießtechnik den Witterungsverhältnissen wie Wind- und Lichtverhältnisse, Regen, Nebel und entsprechenden Luftspiegelungen anpassen, da sonst umweltbedingte Schießfehler auftreten können.

Aufgrund der oben genannten hohen Anforderungen an die Konzentrationsfähigkeit scheint mit dem Schießsport auf den ersten Blick keine ausgeprägte Möglichkeit gegeben zu sein, sich im Sinne einer psychischen Erholung zu entspannen. Allerdings gehören zum einen Entspannungstechniken zur Herstellung einer angemessenen Funktionslage ebenso zum Training wie das Perfektionieren der Schießtechnik inklusive des Atemtrainings. Zum anderen kann die gesamte Atmosphäre des Schießsports als ruhig bezeichnet werden.

Um den Schussvorgang regulieren zu können, rufen Schützen zwischen den Schießdurchgängen und zum Teil auch während der einzelnen Schusses bewusst einen Wechsel zwischen Spannungs- zu Entspannungszustand hervor. Außerdem müssen sie sich und die Waffe kinästhetisch wahrnehmen, um die Aufgabe des präzisen Schusses erfolgreich bewältigen zu können. Es kann also davon ausgegangen werden, dass der Schützensport in gewisser Weise das Motiv der körperlichen Selbsterfahrung erfüllen kann.

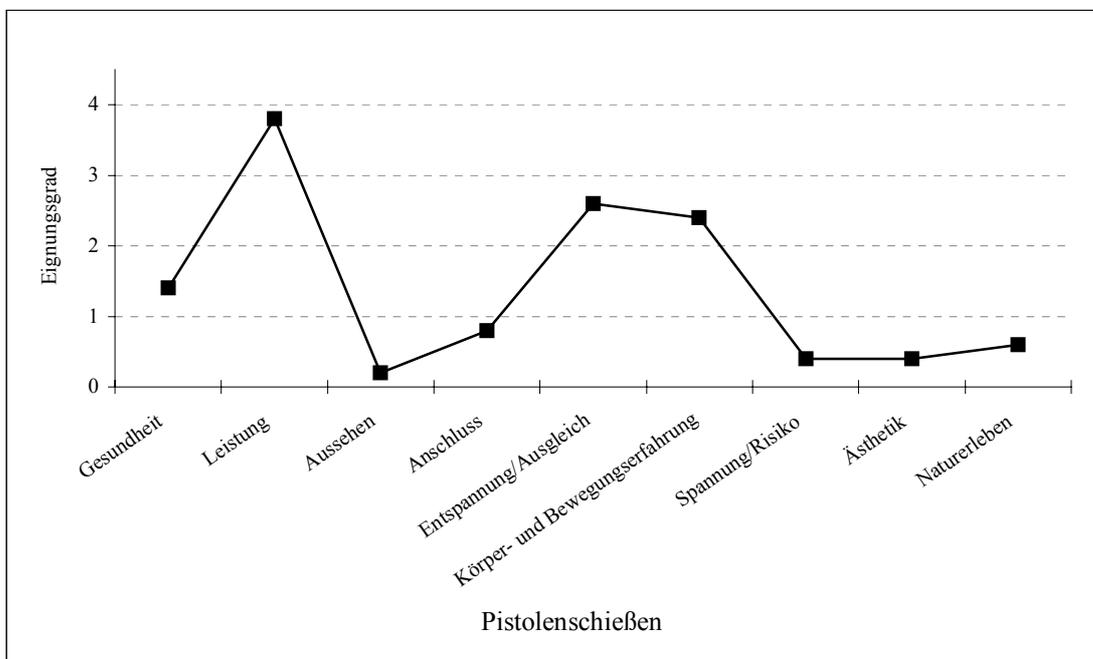


Abb. D.12.2: Eignung des Pistolenschießens zur Erfüllung der Zuwendungsmotive

Schießsport ist hauptsächlich durch eine statische Belastung geprägt. Um eine sichere Anschlagposition einnehmen zu können, muss der Schütze den festen Stand finden und in dieser Haltung solange verharren, bis der Schuss abgegeben wurde. Da sich dieser Stand aber nicht „im Lot“ befindet, sondern zur Fixierung der Waffe leicht nach hinten geneigt ist, können leichte Stauchungen der Wirbelsäule entstehen. Bei starken Rückenleiden kann dies unter Umständen problematisch sein.

Im Hinblick auf das Herz-Kreislauf-System ergibt sich für das Schießen eine nahezu uneingeschränkte Eignung (vgl. Abb. D.12.3). Es muss jedoch berücksichtigt werden, dass dauerhaftes Stehen insgesamt sehr belastend sein kann. Durch eine stetige statische Körperhaltung sammelt sich Blut in den unteren Extremitäten (vgl. Hollmann & Hettinger, 1990, S. 647), was dazu führt, dass der venöse Blutrückfluss erschwert wird. Jedoch stehen Schützen nicht länger als der Schießvorgang dies erfordert, so dass die soeben genannten Effekte eher selten eintreten. Des Weiteren sind mit der notwendigen Kontrolle zwischen Spannung und Entspannung, dessen Techniken allgemein als psychoregulative Verfahren bezeichnet werden (vgl. Nitsch, 2000, S. 117), unter anderem Effekte wirksam, welche sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken können.

Dagegen sind Einschränkungen der Arme und insbesondere der Hände für den Schießsport problematisch. Die Arme sind das Bindeglied zwischen Körper und Waffe und übertragen afferente Impulse zu den Erfolgsorganen Hände. Da die Arme vorwiegend Haltearbeit zu leisten haben, neigen sie ohnehin zur schnellen Ermüdung (vgl. Stegemann, 1991, S. 280). Leichte muskuläre oder orthopädische Einschränkungen können daher als limitierende Faktoren bezeichnet werden. Dies betrifft in noch stärkerem Maße die Schießhand, deren Funktionalität in Anbetracht der benötigten Feinmotorik einer „ruhigen Hand“ nicht beeinträchtigt sein darf.

Hingegen können Funktionsbeschränkungen der Beine wesentlich besser kompensiert werden. Sie leisten statische Standarbeit und müssen diese Aufgabe solange erfüllen, bis der Schuss abgegeben ist. Eingeschränkte Sehfähigkeiten können grundsätzlich durch Sehhilfen ausgeglichen werden. Allerdings sollte darauf geachtet werden, dass es sich bei der Bevorzugung von Brillen (im Gegensatz zu Kontaktlinsen) um spezielle Gläser handelt, da das Tragen normaler Augengläser zu Verzerrungen

des Sehfeldes und somit zu falschen Wahrnehmungen der Zielscheibe führen kann (vgl. Schumann, 1988, S. 125).

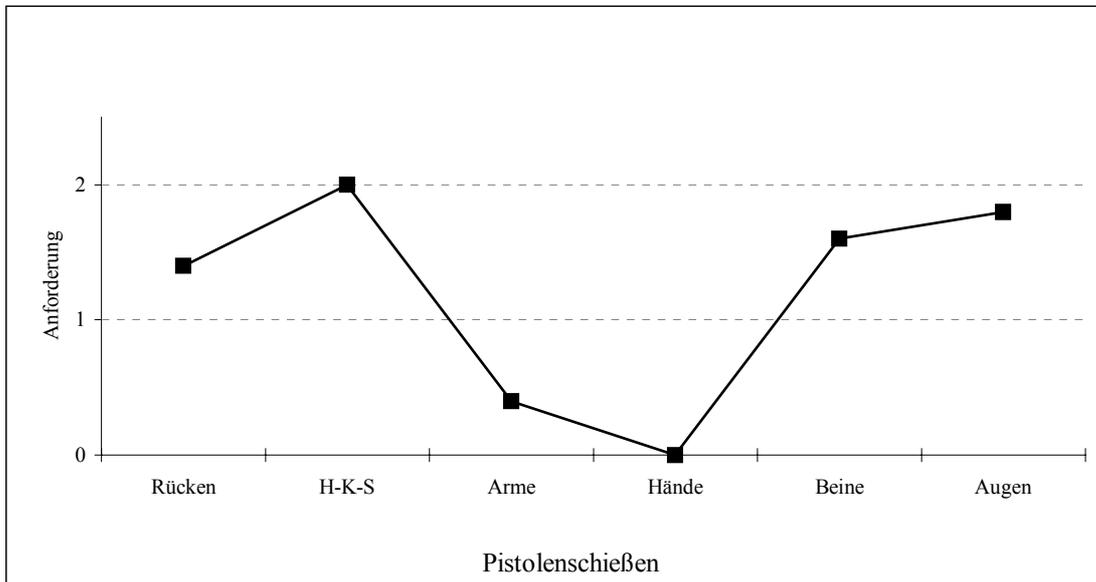


Abb. D.12.3: Profile des Pistolenschießens hinsichtlich gesundheitlicher Anforderungen

D.12.2 Profile des Pistolenschießens in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen

Betrachtet man den Schießsport hinsichtlich ökologischer Aspekte, ergeben sich keine nennenswerten Besonderheiten. Zumindest ist er weder durch das Medium Wasser noch durch bergiges Gelände zu charakterisieren (vgl. Abb. D.12.4). Vielmehr wird das Pistolenschießen in der Regel auf dafür vorgesehenen Schießplätzen oder Schießständen ausgeübt.

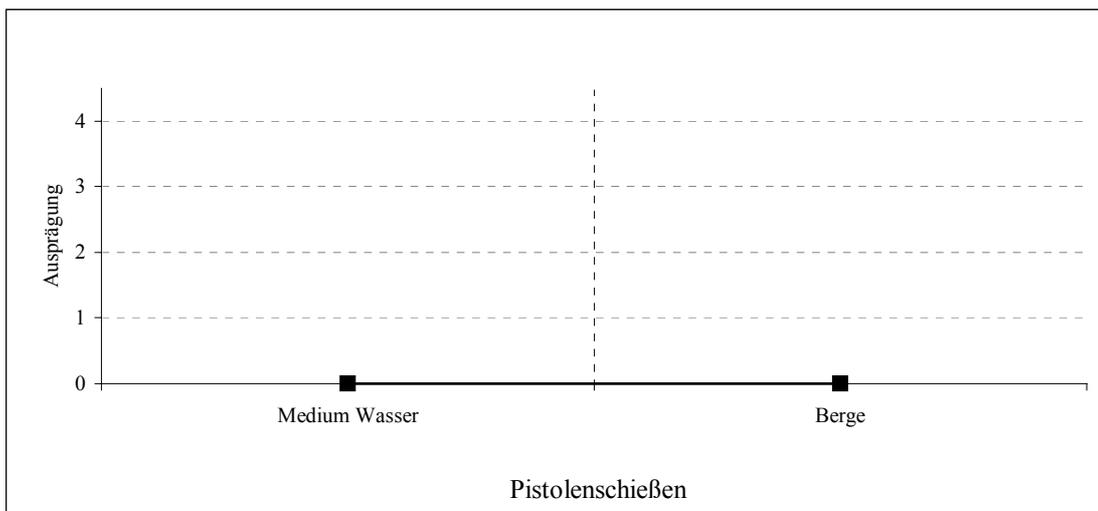


Abb. D.12.4: Ausprägung des Pistolenschießens in Bezug auf ausgewählte ökologische Umweltbedingungen

Die folgenden Ausführungen stellen die Profile des Schießsports hinsichtlich weiterer umweltbezogener materieller und sozialer Aspekte dar. So müssen ca. € 100,- als einmalige Investition veranschlagt werden, um mit dem Pistolenschießen beginnen zu können (vgl. Abb. D.12.5). Die Ordnung des Schützensports schreiben für das Pistolenschießen laut Stauch (1997, S. 20ff.) gewisse Regeln vor, nach denen der Schütze, im Gegensatz zum Gewehrshützen keine Lederbekleidung, keine Bandagen zur Stütze des Schießarms und des Handgelenks und auch keine Spezialschuhe tragen darf. Es reichen daher gut besohlte Straßen- oder Sportschuhe und sportliche Kleidung, durch die eine hohe Bewegungsfreiheit gewährleistet ist. Die für das Schießen benötigten Waffen werden durch den Schützenverein zur Verfügung gestellt. Des Weiteren sollten Brillenträger spezielle Schießbrillen tragen. Die monatlichen Kosten betragen in etwa € 15,-. Dieser Betrag sollte in erster Linie für Mitglieds- oder Nutzungsbeiträge bereitgehalten werden.

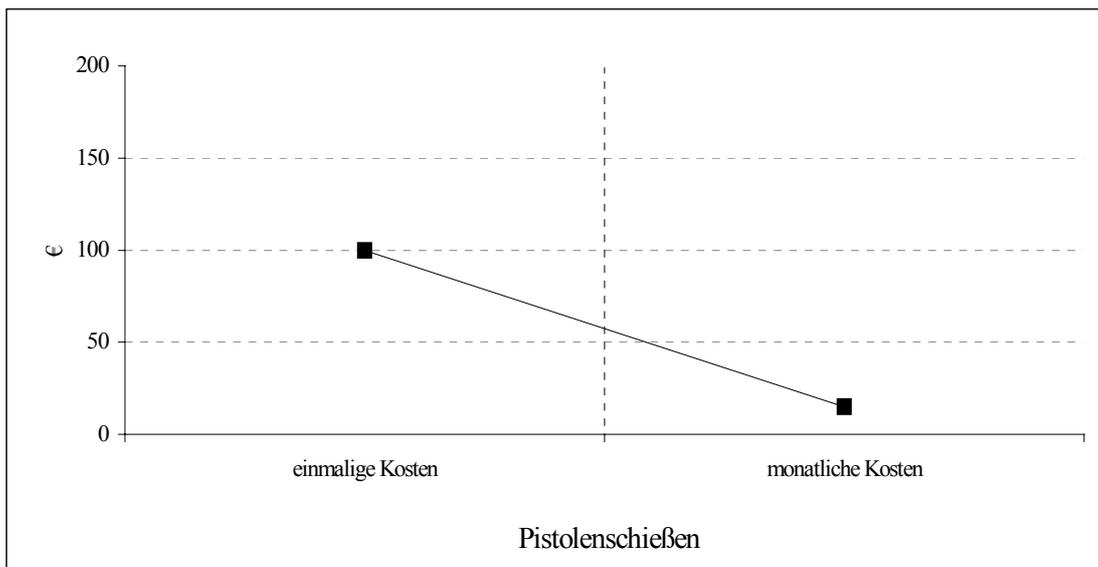


Abb. D.12.5: Finanzielle Kosten des Pistolenschießens

In Bezug auf eine Beteiligungsmöglichkeit von Bekannten und Verwandten am Schießsport, zeigt sich ein mittlerer Eignungsgrad (vgl. Abb. D.12.6). Freunde und/oder Familienangehörige können natürlich auch dieser sportlichen Beschäftigung nachgehen. Allerdings wird der Schießsport nicht gemeinsam als Partneraktivität betrieben, in dem ausgeprägte zwischenmenschliche Beziehungen stattfinden. Vielmehr handelt es sich um eine sehr individuelle Sportart, die durch eine gemeinsame Interessenlage auch zu einer gemeinschaftlichen Aktivität werden kann.

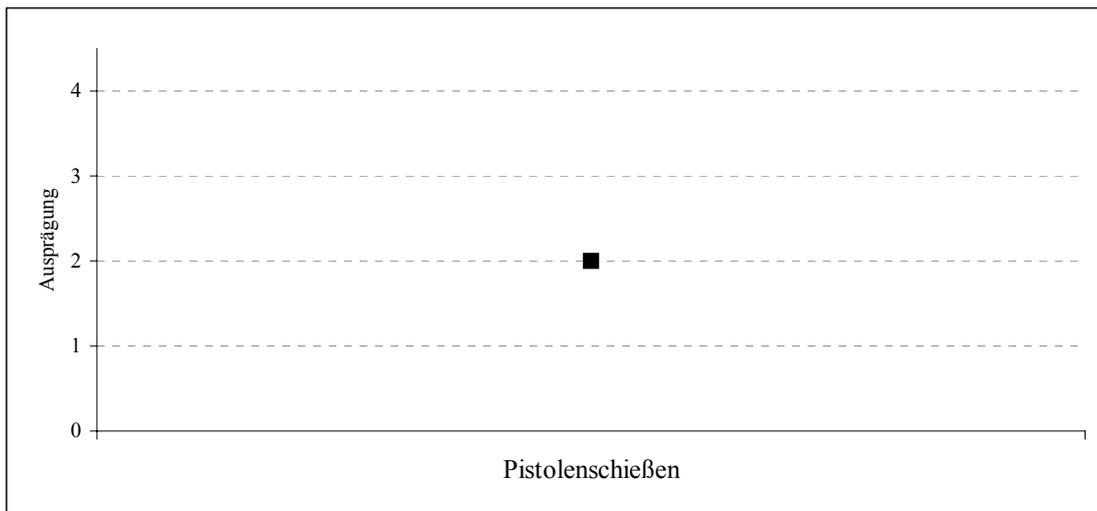


Abb. D.12.6: Beteiligungsmöglichkeit von Bekannten und Verwandten am Pistolenschießen

D.12.3 Profile des Pistolenschießens in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

Wird der Schießsport hinsichtlich ausgewählter aufgabenbezogener Handlungserfordernisse beurteilt, zeigen sich die in Abb. D.12.7 dargestellten Profile. Die Aufgabenbewältigung des Pistolenschießens ist maßgeblich durch den eigenen Körpereinsatz geprägt. Hierbei wird die Schusswaffe als Sportgerät benutzt, deren Einsatz ein hohes Maß an Sicherheits- und waffenspezifischen Kenntnissen erfordert. Daraus ergibt sich des Weiteren ein entsprechender Schwierigkeitsgrad bezüglich des notwendigen Lernprozesses des Schießens. Man kann nicht ohne theoretisches Grundwissen hinsichtlich der Schießlehre, die sich inhaltlich auf Waffen- und Schießtechnik, Anschläge und Schießfehler bzw. -korrekturen bezieht, mit dem Pistolenschießen beginnen, sondern muss dies parallel zur Praxis erlernen.

Der Schießsport und seine aufgabenspezifischen Tätigkeiten können ferner nicht mit dem zwischenmenschlichen Aspekt unmittelbarer körperlicher Berührungen in Verbindung gebracht werden. Jedoch können sich insbesondere im grundlegenden Lernprozess durchaus Situationen ergeben, in denen der Trainer oder Schießlehrer durch direkte Hilfestellungen mit dem Schützling in körperlichen Kontakt kommt.

Betrachtet man den Schützensport hinsichtlich zeitbezogener Aspekte, muss folgendes erwähnt werden. Da er in dafür speziell eingerichteten Schießanlagen praktiziert wird, sind deren Öffnungszeiten bindend. Da solche Anlagen meist keine exakt begrenzten Öffnungszeiten haben, sondern sogenannte meist auf die Abendstunden verlegte Öffnungszeiten, ist eine exakte terminliche Festlegung nicht erforderlich. In vielen Fällen ist es allerdings notwendig, sich rechtzeitig zur Nutzung eines Schießstandes anzumelden, um lange Wartezeiten zu vermeiden.

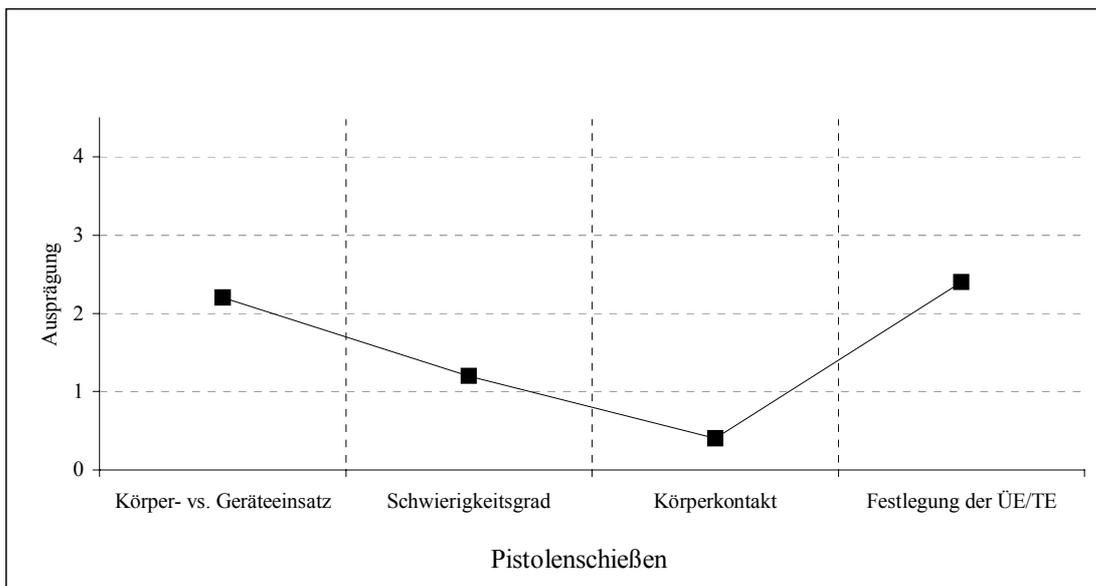


Abb. D.12.7: Profile des Pistolenschießens in Bezug auf ausgewählte Faktoren aufgabenbezogener Handlungserfordernisse

Um aus freizeitsportlicher Sicht Lerneffekte erzielen und infolgedessen auch Spaß am Schützensport entwickeln zu können, reicht zunächst ein zweimaliges wöchentliches Training aus (vgl. Stauch, 1997, S. 14) (vgl. Abb. D.12.8). Die jeweilige Übungs- bzw. Trainingseinheit sollte hierbei eine Stunde nicht unterschreiten. Im Laufe der Zeit wird sich der Trainingsumfang jedoch erhöhen, da erfahrungsgemäß der Sport zunehmend leistungsorientierter betrieben wird und dafür zusätzlich konditionelles Training zu absolvieren ist.

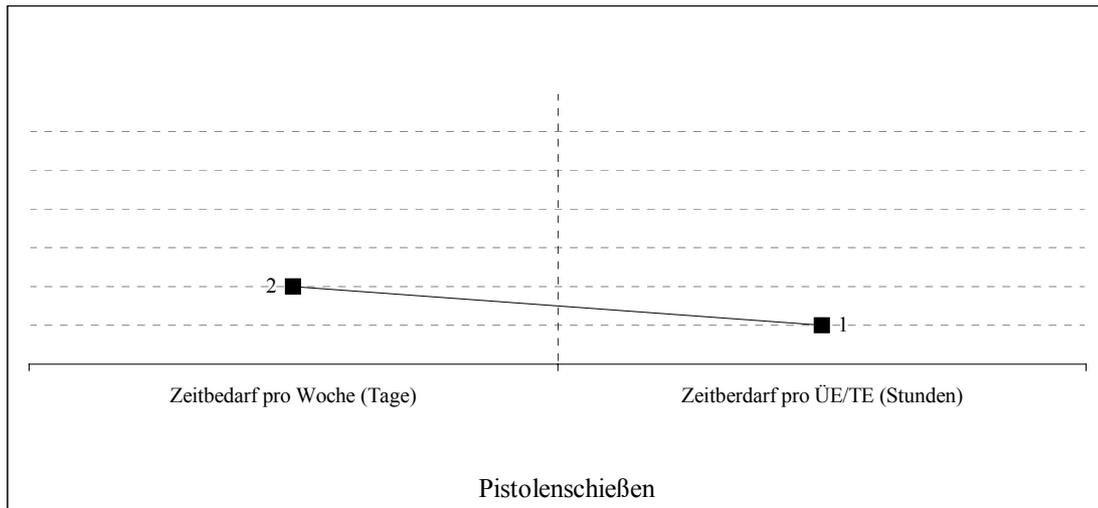


Abb. D.12.8: Zeitlicher Bedarf des Pistolenschießens pro Woche (in Tagen) und pro Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) (in Stunden)

Wie bereits erwähnt wurde, sollte ein Schießtraining unter leistungsorientiertem Aspekt betrachtet durch Ausdauertraining ergänzt werden. Der Schützensport an sich beansprucht allerdings in keinerlei Weise entsprechende Fähigkeiten. Vielmehr werden statische Kraftfähigkeiten gefordert, um den festen Stand des gesamten Körpers gewährleisten zu können. Für die Aufgabe der Arme, die Pistole möglichst lange ohne vorzeitige Ermüdungserscheinungen vor dem Körper halten zu können, ist nach Stauch (1997, S. 44) ebenfalls statische Kraft nötig. Diese ist aber im Vergleich zu anderen sportlichen Aktivitäten relativ gering, da zum einen der notwendige Krafteinsatz nicht ausgesprochen hoch¹, zum anderen die Haltezeit bis zur entgeltigen Schussabgabe relativ kurz ist (vgl. dazu de Marées & Mester, 1991, S. 83).

Schießen ist ein Sport, welcher keine Anforderungen an die Bewegungsschnelligkeit stellt. Lediglich Schützen dynamischer Schießdisziplinen, d.h. Schießen auf laufende Scheiben, Sportpistole, Schnellfeuer im Duell und die olympische Schnellfeuerpistole, müssen die Ziele schnell wahrnehmen und anvisieren können.

Laut Stauch (1997, S. 35) wird im Schießsport Beweglichkeitstraining empfohlen, um einen günstigen Muskeltonus und ein gutes Körpergefühl zu erzeugen. Außerdem dienen Beweglichkeitsübungen als Ausgleich zur einseitigen körperlichen schießspe-

¹Ein Turner muss beispielsweise bei manchen Übungen sein gesamtes Körpergewicht in biomechanisch „ungünstigen“ Positionen halten können.

zifischen Belastung. Es muss allerdings angemerkt werden, dass die Flexibilität des aktiven Bewegungsapparates durch die Tätigkeit Schießen nicht gefordert ist, sondern lediglich als Maßnahme zur Steigerung der Leistungsfähigkeit im Wettkampf praktiziert wird. Als viel entscheidender stellt sich die Koordinationsfähigkeit dar, die sich auf das sensomotorische System bezieht und vor allem in Sportarten wie dem Schießen als leistungsbestimmend angesehen werden kann, in denen die Feinmotorik eine entscheidende Rolle spielt. Schützen müssen nach Kratzer (1998, S. 321) in der Lage sein, präzise Bewegungen im Hinblick auf den Raum, auf den Krafteinsatz und auf das Tempo ausführen zu können. Diese sensomotorische Koordination bezieht sich auf die sogenannte „Auge-Hand-Koordination“, also der Fähigkeit, Informationen wahrzunehmen, zu verarbeiten und als Ergebnis motorisch zu steuern (vgl. Ungerer D. & Dausgs, R.,1992, S. 537ff.) (vgl. Abb. D.12.9).

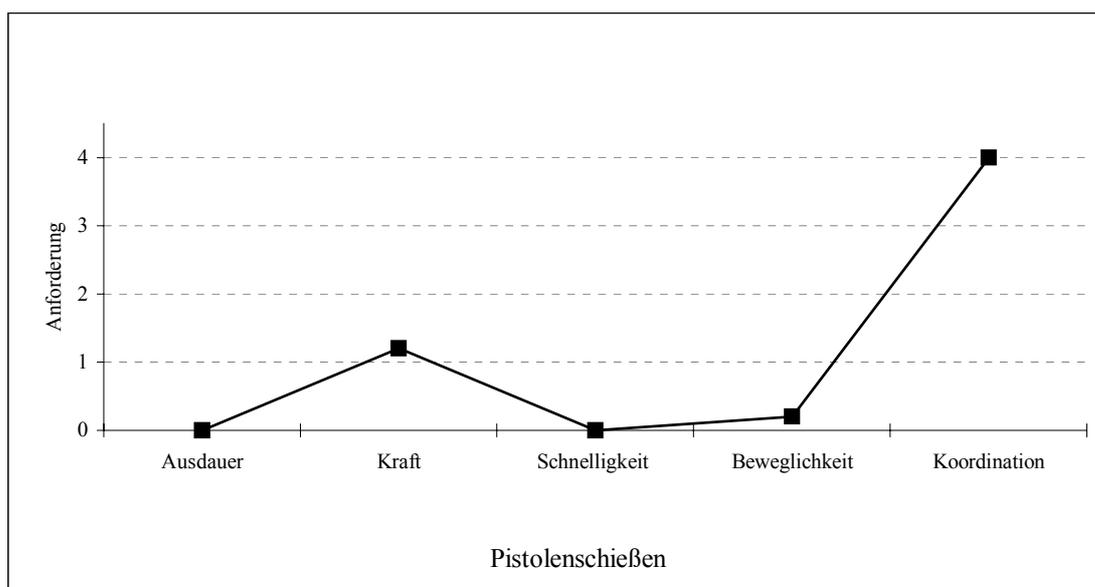


Abb. D.12.9: Anforderungsprofile des Pistolenschießens an die motorischen Hauptbeanspruchungsformen

D.13 Schwimmsport

Weit verbreitet ist die Auffassung, dass alle sportlichen Aktivitäten, die etwas mit dem Medium Wasser zu tun haben, unter der Rubrik Wassersport zusammenzufassen sind. Wie bereits aus Kap. 5.4 (vgl. Tab. 5.19) ersichtlich ist, wird in der vorliegenden Arbeit jedoch der Schwimm- und der Wassersport getrennt betrachtet. Zum einen geschieht dies in Anlehnung an die Definition von Tiller (1997), der Wassersport dadurch charakterisiert, dass er unter Anwendung eines Gerätes zum Auftrieb ausgeübt wird. Zum anderen werden die Sportarten auch aus olympischer Sicht separat voneinander kategorisiert (vgl. Spitz & Ebeling, 2001, S. 7), wonach sich Schwimmsportarten von denen des Wassersports dadurch unterscheiden, dass sie als sportliche Betätigung *im* oder *zu* Wasser betrieben werden. Wassersportarten sind dagegen Aktivitäten, die mit einem Sportgerät *auf* dem Wasser ausgeübt werden.

Schwimmen

Schwimmen galt schon vor mehreren tausend Jahren als eine Aktivität, die nicht nur aus Gründen der Körperertüchtigung, sondern auch mit pragmatischem Hintergrund erlernt werden sollte. Darstellungen von Krauß (2002, S. 13) zufolge war das Erlernen des Schwimmens bereits im alten Ägypten fester Bestandteil der Erziehung. Diese Fertigkeit wurde in Europa jedoch später im 16. bis 17. Jahrhundert durch die ablehnende Haltung der Kirche zunächst wieder völlig verdrängt. Einen wesentlichen Anteil an der Wiederentdeckung des Schwimmens kommt dem bedeutenden deutschen Pädagogen Johann Christoph Friedrich Guts Muths zu, der im Jahre 1833 die erste Wettkampfordnung für das Schwimmen niederschrieb.¹ Im Laufe der Entwicklung vom freien Baden zum sportlichen Schwimmen entstanden die einzelnen Schwimmtechniken. Zunächst praktizierte man das Kraul-, Brust- und Rückengleichschlagschwimmen (vgl. ebd., S. 45), wobei die letztgenannte, in Deutschland entwickelte Technik bei der Olympiade in St. Louis 1904 durch die Dominanz des amerikanischen Wechselstils abgelöst wurde. Seit 1934 entwickelte sich die vierte

¹vgl. auch Fußnote in Anhang D.8 und D.15.

Schwimmart, welche zunächst als Delphin- und später als Schmetterlingsschwimmen bekannt wurde.

Heute werden aus schwimmsportlicher Sicht bei offiziellen Wettbewerben als Standardprogramm die Einzelwettkämpfe Freistilschwimmen (50, 100, 200, 400, 800, 1500 Meter), Brustschwimmen (50, 100, 200 Meter), Schmetterlingsschwimmen (50, 100, 200 Meter), Rückenschwimmen (50, 100, 200 Meter) und Lagen schwimmen (200, 400 Meter) als eine Kombination aus allen vier genannten Schwimmmarten ausgetragen (vgl. Dierich, 1998). Ergänzt wird dieses Wettkampfprogramm durch verschiedene Staffelwettbewerbe über eine jeweilige Gesamtdistanz von 400 Meter (4x100 Meter Freistil und Lagen) bzw. 800 Meter (4x200 Meter Freistil).

Aqua-Fitness

Im Zuge der fortwährenden Ausdifferenzierungen sportlicher Aktivitäten insgesamt entstanden auch vielfältige Bewegungsformen im Wasser. Eine davon ist z.B. das Aquajogging, welches für einen amerikanischen Leichtathletiktrainer im Jahre 1970, bedingt durch eine Fußverletzung, eine willkommene Trainingalternative darstellte (vgl. Birkner & Roschinsky, 2003, S. 21; Krauß, 2002, S. 76). Seit dieser Zeit entwickelte sich Aquajogging zu einer schonenden und obendrein sehr effektiven Trainingsmethode. Mittlerweile gehört die neue Form der Bewegung im Wasser anerkanntermaßen zum allgemeinen Rehabilitationsprogramm. Auch im Bereich des Freizeitsports hat sich Aquajogging etabliert. Parallel dazu entstanden weitere alternative Formen sportlicher Wasseraktivität, die durch viele Vereine, aber auch kommerzielle Sportanbieter und Kommunen angeboten werden. All diese sportlichen Betätigungen sind aus funktioneller Sicht, bezüglich ihrer Realisierungsform und ihrer spezifischen Bewegungen unmittelbar mit Fitness- und Gymnastikübungen (vgl. Anhang D.6) verwandt, nutzen aber zusätzlich die besonderen Eigenschaften des Mediums Wasser. Der Begriff Aqua-Fitness subsumiert demnach sämtliche Arten körperlicher Aktivität wie Aquarobic, Aquadynamics, Aquapower, Aquastep u.a. (vgl. Reichle, 1996, S. 234), aber auch die klassische Wassergymnastik.

Tauchen

Laut Birkner (2001, S. 98) wird durch den Begriff des Tauchens grundsätzlich ein „Sich-Hinabgeben und Verweilen unter einer Wasseroberfläche“ bezeichnet. Dabei ist zunächst unerheblich, ob man sich dabei verschiedener Hilfsmittel bedient.

Waren Tauchgänge zu früheren Zeiten eine zwingende Notwendigkeit zur Beschaffung von Nahrung, so begann man im Zuge des sozialen und wirtschaftlichen Fortschrittes, zusätzlich nach Handelsgütern zu tauchen (vgl. Sténuit, 1996, S. 13). Um die Zeiten unter Wasser verlängern und tiefer tauchen zu können, wurde nach verschiedensten Lösungen gesucht. Zuerst versuchte man es mit der sogenannten Taucherglocke und der Tauchertonne, später dann mit Helmtaucheranzügen (vgl. Mioulane & Oyhenart, 1993, S. 9). Mit der Erfindung eines autonomen Tauchgeräts im Jahre 1860 ermöglichten es schließlich zwei Franzosen, ohne direkte Verbindung zur Wasseroberfläche unter Wasser zu verweilen.

Heute existieren technisch hoch entwickelte Geräte, um die Lunge unter Wasser mit Atemgas zu versorgen und sich dadurch in der Unterwasserwelt frei bewegen zu können. Dieses Gerättauchen wird auch „SCUBA-diving“ (Self-Containing-Underwater-Breathing-Apparatus) (vgl. Birkner, 2001, S. 99) genannt und unterscheidet sich dadurch vom Tauchen ohne technische Hilfsmittel, dem sogenannten Apnoetauchen. Tauchen, wie es im Rahmen dieser Arbeit verstanden wird, beschränkt sich auf freizeitsportlich betriebenes Tauchen mit Tauchgerät.

Wasserspringen

Sprünge von Uferfelsen oder Riffen in das Wasser wurden bildlichen Überlieferungen zufolge schon seit frühen Zeiten der Menschheitsgeschichte ausgeübt. Mit dem Bau von Badeanstalten entstanden Bedingungen, die solche Sprünge ins Wasser zu einer Sportart werden ließen. Nach Kramer, de Bruijn und Kopp (1971, S. 165) werden Sprünge heute von einer festen Plattform, welche 5 Meter, 7,5 oder 10 Meter hoch ist, ausgeführt. Man spricht in solchen Fällen vom Turmspringen. Eine weitere Variante des Wasserspringens, das Kunstspringen, besteht darin, von federnden Brettern aus einer Höhe von entweder 1 Meter oder 3 Meter zu springen. Heute unterscheidet man im Wettkampf Stand- von Anlaufsprüngen und kategorisiert insgesamt

sechs verschiedene Sprunggruppen, die Vorwärts- und Rückwärtssprünge, Auerbachsprünge, Delphinsprünge, Schraubensprünge und Handstandsprünge, wobei letztgenannte lediglich vom Turm gestattet sind. Hinsichtlich der Ausführungen stellt das offizielle Reglement bestimmte Forderungen an die jeweiligen Phasen der genannten Sprünge (vgl. Dierich, 1995, S. 16). Demnach muss die Flugphase nach eindeutig definierten Vorgaben entweder gestreckt, gehechtet oder gehockt, die Eintauchphase senkrecht und bis zu den Zehen gestreckt ausgeführt werden. Wasserspringen kann aber auch freizeitsportlich betrieben werden. Hierbei steht die Freude an den Rotations- und Translationsbewegungen während der Flugphase gegenüber der exakten Bewegungsausführung im Vordergrund.

D.13.1 Profile der Schwimmsportarten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen

Im Folgenden werden die für die Person relevanten Anforderungen hinsichtlich einer potenziellen Zuwendung zu den oben beschriebenen Schwimmsportarten dargestellt (vgl. Abb. D.13.1). Zunächst sind jedoch einige Ausführungen zum Medium Wasser erforderlich, zumal es charakteristisch für den Schwimmsport ist und dadurch maßgeblichen Einfluss auf eine generelle Hinwendung oder gar Ablehnung der Aktivitäten hat.

Birkner (2001, S. 243) zufolge kann das Medium Wasser die verschiedensten Emotionen hervorrufen und hat somit einen ambivalenten Charakter. Die mit dem artfremden Medium verbundenen Emotionen reichen von Faszination bis Abscheu, von völliger Aversion bis Appetenz, aber auch von Angst bis Freude und sind sehr durch vergangene Erfahrungen geprägt. Im Grunde genommen stellt der Handlungsraum Wasser ein lebensbedrohliches Medium dar, weil selbstverständliche und unbewusste Verhaltensweisen wie z.B. die Atmung unter Wasser nicht möglich sind. Andererseits bietet es aber auch neue und zum Teil faszinierende Handlungsmöglichkeiten wie dreidimensionale Bewegungen im nahezu schwerelosen Raum. Wenn es um das Erlernen von Bewegungen im Wasser, aber insbesondere auch um eine generelle Zuwendung zu Wasseraktivitäten geht, spielen solche emotionalen Beziehungen eine große Rolle, da sie handlungsunterstützend aber auch handlungshem-

mend wirken können (vgl. Nitsch & Munzert, 1997, S. 130). Im Zusammenhang mit Lernprozessen im Schwimmsport wird beispielsweise immer wieder diese Emotionalität durch den Begriff des Wassergefühls herausgestellt (vgl. Berger & Strass, 1997; Wilke & Madsen, 1997).

Allerdings spielt das Wasser als Aufenthaltsort und als Handlungsraum nicht für alle hier genannten sportlichen Aktivitäten die gleiche Rolle. So begibt sich der Taucher unter Zuhilfenahme spezieller Geräte in eine ihm größtenteils völlig unbekannte Unterwasserwelt, wodurch tauchspezifische Emotionen der Angst und auch der Freude entstehen können.² Dies ist ohne weiteres nicht auf die Sportart Schwimmen und noch weniger auf Aqua-Fitness übertragbar, denn hier ist der Handlungsraum (außer im freien Gewässer) durch normierte Beckenbegrenzungen klar definiert und zudem die Unterwasserwelt wenig spektakulär. Überdies bewegt sich der Schwimmer nicht unter Wasser, sondern größtenteils an oder unmittelbar unter der Wasseroberfläche, so dass das Medium keinen derart lebensbedrohlichen Charakter aufweist, wie dies für das Tauchen gilt. Aqua-Fitness hingegen ist dadurch gekennzeichnet, dass in aller Regel immer Kontakt zum gewohnten Lebenselixier Luft gegeben ist und außerdem viele spezifische Bewegungen mit Bodenkontakt vollzogen werden. Insofern verliert das fremde Medium Wasser im Vergleich zum Tauchen entscheidend an Bedeutung. Schließlich spielt es für das Wasserspringen eine noch weitaus geringere Rolle, da die Bewegungen *außerhalb* des Wassers ausgeführt werden und dieses lediglich der „Landung“ dient.

Vor diesen Hintergründen gilt es nun, die sportartspezifischen Profile dahingehend darzustellen, welche Ausprägungen den persönlichkeitsrelevanten Merkmalen zugrunde gelegt werden müssen, um eine Zuwendung zu den Schwimmsportarten zu begünstigen. Birkner (2001, S. 142) nimmt für das Tauchen einige Persönlichkeitsvoraussetzungen an, die sich dem übergeordneten Faktor der emotionalen Stabilität gemäß der hier zugrundeliegenden Definition zuordnen lassen. Demnach erfordert die Aktivität ein hohes Maß an Stabilität, welche sich auf die Kontrolle extremer Emotionen wie beispielsweise Angst, aber auch Freude im Sinne euphorischer Zu-

²Eine Aufarbeitung und empirische Überprüfung der Emotionen Angst und Freude findet sich bei Birkner (2001) und wird daher hier nicht weiter eingehend thematisiert.

stände bezieht. Auch ein ausgeglichenes Selbstkonzept wird vorausgesetzt, welches dazu beiträgt, eigene Fähigkeiten vor und während des Tauchens realistisch einschätzen zu können.

Wasserspringen erfordert ebenfalls eine relativ ausgeprägte emotionale Stabilität. Die Sportart gleicht in vielerlei Hinsicht turnerischen Übungen (vgl. Anhang D.15) und zeichnet sich durch standardisierte akrobatische Bewegungselemente (vgl. Neumaier, 1997, S. 182) aus, die während der Flugphase absolviert werden müssen. Hierbei stellt sich jede Teilübung auch gleichzeitig als vorbereitende Phase für das folgende Übungselement dar, um letztlich eine harmonische Gesamtübung entstehen zu lassen. Entscheidend ist, dass Springer, vor allem Turmspringer, keine Angst vor möglichen Verletzungen während der Eintauchphase, und in diesem Sinne antizipative negative Emotionen haben (vgl. Hackfort & Schwenkmezger, 1985, S. 130). Diese Angst hätte zur Folge, dass einerseits protektive Handlungstendenzen (vgl. Nitsch & Munzert, 1997, S. 123) dominieren und im weiteren Verlauf die Ausführung der Sprungelemente gehemmt ist, andererseits die notwendige Konzentrationsfähigkeit gestört werden kann. Ein weiterer Aspekt bezieht sich auf die Antizipationsphase, in der unter Berücksichtigung der eigenen subjektiven Kompetenz- und Valenzeinschätzungen der Bewegungsplan entworfen wird (vgl. Nitsch, 2000, S. 111ff.; Nitsch & Hackfort, 1981, S. 290ff.). Einmal realisiert, kann der Handlungsplan aufgrund der begrenzten Flugzeit nicht weiter verändert werden. Eine vorherige realistische Einschätzung eigener Fähigkeiten ist somit von entscheidender Bedeutung, um Unsicherheiten nach Absprung vom Turm bzw. Brett ausschließen zu können.

Betrachtet man die Sportart Schwimmen im Hinblick auf die Ausprägung emotionaler Stabilität, ergibt sich ein eher mittelmäßiges Anforderungsprofil. Die Bewegungen des Schwimmens sind zyklischer Natur und außerdem gekennzeichnet durch konstante situative Ausführungsbedingungen. Insofern sind, setzt man ein Schwimmen in genormten Schwimmbädern voraus, lediglich grundlegende emotionale Beziehungen in Verbindung mit dem Medium Wasser ausschlaggebend für eine Hinwendung zu diesem Sport. Wie bereits oben erwähnt, wird mit dem Schwimmen, ob aus leistungs- oder aber auch aus freizeitsportlicher Perspektive, das Wassergefühl in Verbindung gebracht. Dieses Wassergefühl stellt sich für Leistungsschwimmer als

ein wesentliches Leistungsmerkmal dar und kann nach Ungerechts (1986) mit Regulations-, Rhythmus-, Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeit beschrieben werden (vgl. auch Günther, 1999; Berger & Strass, 1997; Wilke & Madsen, 1997). Zur Verbesserung des Wassergefühls werden im Leistungssport die verschiedensten Maßnahmen ergriffen. Eine davon ist beispielsweise die Körperrasur, deren Sinn weniger in der Verminderung des Körperwiderstandes als mehr der Verbesserung des Wassergefühls zu sehen ist. Im Freizeitschwimmen kann das Wassergefühl, unabhängig vom Fertigniveau, als Indikator für das grundlegende Verhältnis zum fremden Medium betrachtet werden. Da dieses Verhältnis auch von bisherigen Erfahrungen geprägt ist, gilt es, diese positiv zu akzentuieren. Eine ausgeprägte Neigung zur Angst erschwert eine „Umetikettierung“ der häufig mit Wasser negativ behafteten Emotionen.

Wesentlich geringere Anforderungen hinsichtlich der emotionalen Stabilität werden durch Aqua-Fitness gestellt. Hierbei geht es ebenfalls um das grundsätzliche emotionale Verhältnis gegenüber dem Wasser. Allerdings werden viele Bewegungsformen (Aquajogging, Aquarobic u.a.) häufig mit Bodenkontakt ausgeübt (Birkner & Roschinsky, 2003, S. 21). Zudem wird in aller Regel der Kopf über der Wasseroberfläche getragen, so dass eine Atmung auf natürlichem Wege möglich ist. Insofern ist stets ein ausreichendes Maß an existentieller Sicherheit gegeben, und der Aufenthalt im fremden Medium stellt keine objektiv bedrohliche Situation dar.

Werden die Schwimmsportarten im Zusammenhang mit dem Persönlichkeitsfaktor Extraversion betrachtet ergibt sich folgendes Bild (vgl. Abb. D.13.1). Alle hier genannten Aktivitäten sind ausgesprochene Einzelsportarten, berücksichtigt man lediglich die reine Bewegungsaufgabe. Weder der Taucher benötigt einen Partner oder ein Team, um tauchen zu können (vgl. Birkner, 2001, S. 130), noch ist ein zweiter Schwimmer für das Schwimmen erforderlich. Gleiches trifft auf einen Wasserspringer zu, der ebenfalls keinen weiteren Mitspringer benötigt, um seinen Sport ausüben zu können. In diesem Sinne erfordert auch die Aqua-Fitness keinen Partner oder Mitstreiter, da auch die wassergymnastischen Übungen grundsätzlich alleine ausgeführt werden. Allerdings ist der freizeitorientierte Aqua-Fitnesssportler innerhalb einer Fitnessgruppe genauso wie bei Aerobic (vgl. Anhang D.4) abhängig von einem kompetenten Instruktor, der die Übungen anleitet. Die Inszenierung folgt

gruppendynamischen Gesetzen, da Aqua-Fitness generell unter Anleitung praktiziert wird. Dadurch besteht jedoch noch nicht die Notwendigkeit für den einzelnen Akteur, grundsätzlich geselliger Natur zu sein. Dennoch muss er in der Lage sein, Gemeinschaft zu akzeptieren und sich ihr gegebenenfalls unterzuordnen.

Schwimmer sind mit sich ganz allein beschäftigt und nehmen nur sehr eingeschränkt ihre Umwelt wahr. Es ist eine einsame Sportart, wie dies auch Krauß (2002, S. 164) mit dem Satz „Wer schwimmt, taucht ab.“ beschreibt. Die Gesellschaft anderer ist keine Notwendigkeit, obwohl Schwimmen auch oftmals in geselligem Rahmen praktiziert wird. Leistungsschwimmer z.B. formieren sich zu regelrechten Singsgemeinschaften, in denen der Gesellschaftsfaktor eine sehr große Rolle spielt. Dies konnte durch eine Studie belegt werden, derzufolge Jugendliche sich dem Schwimmsport zuwenden, um unter anderem die Mannschaftsatmosphäre erleben zu können (vgl. Gould, Feltz & Weiss, 1985). Auch freizeitsportliches Schwimmen hat oftmals einen hohen Geselligkeitswert. Gewöhnlich trifft man sich im Schwimmbad und pflegt selbst während des Schwimmens Kontakte.³ Dies ist jedoch keine Bedingung für eine lustvolle Betätigung der Sportart, da niemand die Gesellschaft anderer benötigt, um schwimmen zu können. Oftmals wird darin auch die Möglichkeit gesehen, sich zurückzuziehen.

Wie bereits erwähnt, erfordert die Tätigkeit des Tauchens keinen weiteren Partner. Allerdings wurde von sämtlichen Tauchsportverbänden das sogenannte „Buddy-System“ (Partnersystem) eingeführt, das mittlerweile obligatorisch für alle Taucher ist (vgl. Birkner, 2001, S. 130ff.). Begründet wird dieses System mit der erhöhten Sicherheit unter Wasser und der Möglichkeit, in unerwarteten und/oder riskanten Situationen auf die unmittelbare Hilfe anderer zurückgreifen zu können. Die notwendige nonverbale Kommunikation unter Wasser ist gerade wegen ihrer Symbolik sehr intensiv und erfordert vom Taucher ein Mindestmaß an extravertierter Persönlichkeit.

³Das Ausmaß zwischenmenschlicher Kontakte in Schwimmbädern und Badeanstalten führte übrigens dazu, dass sie sich im Mittelalter zu „unzüchtigen“ Orten entwickelten und infolgedessen durch Kirchenvertreter, unter anderem Martin Luther, verurteilt und später sogar verboten wurden (vgl. Krauß, 2002, S. 19ff.).

Wasserspringer hingegen können ihrem Sport völlig selbständig betreiben. Ähnlich wie beim Schwimmen ist es durchaus möglich und üblich, dass keinerlei Kontakt zu anderen Menschen aufgenommen wird. Der Schwimmsport ist in der Realität jedoch noch eher durch den Bezug zu anderen Personen geprägt. Dies trifft für das Wasserspringen aus freizeitsportlicher Sicht weniger zu. Vielmehr müssen sich Springer auf sich selbst und die bevorstehende Aufgabe konzentrieren, wodurch der Hang zur Zurückgezogenheit entscheidender ist als jener der Kontaktsuche.

Tauchen kann als Erlebnissport betrachtet werden (Birkner, 2001, S. 103), bei dem jeder neue Tauchgang aber erst dann mit neuen Erlebnissen verbunden wird, wenn auf der Personenseite die entsprechende Offenheit gegenüber neuen Eindrücken gegeben ist. Diese Eindrücke beziehen sich auf ein spezifisches Bewegungserleben im Medium Wasser, auf das Erleben der Unterwasserwelt mit all ihren Besonderheiten und der akzentuierten Wahrnehmung des eigenen Körpers. Demnach wird der Tauchsport erst dann zu einem Hobby, wenn seine Besonderheiten und Potenziale als erlebnisreiche Betätigung auch wahrgenommen und positiv bewertet werden.

Wasserspringen kann, wie auch der Turnsport (vgl. Anhang D.15), als sportliche Kunst bezeichnet werden, bei der technisch hoch komplexe Bewegungen mit ausdrucksstarker Akrobatik kombiniert werden. Dies in einem zeitlich und räumlich begrenztem Spektrum bewältigen zu können, erfordert außergewöhnliche sensomotorische Wahrnehmungsfähigkeiten. Andererseits werden der Kreativität eines Wasserspringers Grenzen gesetzt, wenn man bedenkt, dass die Sprungelemente eindeutig festgelegt sind und Bewertungen zumindest im Leistungssport nach normierten Maßstäben vorgenommen werden.

Für die Sportarten Schwimmen und auch Aqua-Fitness hingegen stehen die Erfahrungen mit dem Element Wasser im Vordergrund. Die Besonderheiten im Körper- und Bewegungserleben werden nur dann als solche wahrgenommen, wenn auch ein gewisses Maß an offener Persönlichkeit gegeben ist. Auf der einen Seite spielt dies für das Schwimmen eine größere Rolle, da im Gegensatz zur Aqua-Fitness keinerlei Bodenkontakt besteht. Auf der anderen Seite sind Schwimmbewegungen zyklisch und bieten zudem weder aufgaben- noch umweltbezogene Abwechslung. Schwimmen ist außerdem eine den klassischen Sportarten zuzuordnende Betätigung, die nicht als Ergebnis innovativer Bewegungskreationen angesehen werden kann. Aqua-

Fitness mit all seinen verschiedenen Ausprägungen und Realisierungsformen hingegen hat Trendcharakter und spricht in aller Regel solche Menschen an, die sportlichen Innovationen gegenüber offen eingestellt sind.

Betrachtet man die genannten sportlichen Aktivitäten im Kontext des Faktors der Verträglichkeit, ergeben sich folgende Profile. Im Tauchsport werden durch das bereits erwähnte Partnersystem gewisse soziale Anforderungen an den Taucher gestellt. Diese zeichnen sich grundsätzlich durch Rücksichtnahme, Hilfsbereitschaft und Integrationsfähigkeit in eine Gruppe aus (vgl. Birkner, 2001, S. 131ff.). Gerade in unvorhersehbaren und riskanten Situationen kann Teambereitschaft lebensrettend sein. Ein Mindestmaß an Verträglichkeit ist auch in Sportarten wie z.B. dem Schwimmen und dem Wasserspringen gefordert, in denen sich mehrere Personen zusammenfinden und dadurch unweigerlich soziale Beziehungen entstehen, unabhängig davon, ob der Sport individuell betrieben wird. Diese Rücksichtnahme äußert sich beispielsweise in Situationen, in denen viele Menschen mit unterschiedlichem Fertigkeitensniveau ein Schwimmbecken gemeinsam oder auch unterschiedlich nutzen.⁴ Die Aufgabe des Schwimmens, des Wasserspringens und der Aqua-Fitness als solche bleibt davon unberührt. Sie erfordert keine Teamfähigkeit und kann frei nach eigener Interessenlage verfolgt werden.

Im Hinblick auf den Faktor Gewissenhaftigkeit lässt sich festhalten, dass für den Tauchsport diesbezüglich ausgeprägte Eigenschaften notwendig sind. Dies betrifft den Tauchgang an sich, aber auch die Vor- und Nachbereitung wie dies von Lazzarini di Morrovalle (1996, S. 171) beschrieben wird. Nachlässigkeit kann unkalkulierbare Folgen sowohl unmittelbar während als auch nach dem Tauchgang nach sich ziehen, zumal tauchspezifische Gefahren obendrein nicht sofort erkennbar sind (vgl. Birkner, 2001, S. 155). Auch für das Wasserspringen ist eine ausreichende grundlegende Gewissenhaftigkeit notwendig. Insbesondere das Erlernen der einzelnen Sprungarten und -elemente aber auch die Ausübung im Schwimmbad erfordert viel Disziplin und Durchhaltevermögen, zumal es sich um konstante äußerst komplexe Bewegungen handelt.

⁴Wasserspringer müssen stets darauf achten, dass ihr Sprungbereich frei von Schwimmern ist. In einigen Fällen führen Missachtungen dieser Regel zu schwerwiegenden Unfällen.

Schwimmen dagegen erfordert als mittel zu bezeichnende gewissenhafte Eigenschaften. Zum einen zeichnen sich die Bewegungen, unabhängig von der Schwimmart, durch eine zyklische Struktur und zum anderen durch eine hohe Konstanz hinsichtlich der Ausführungsbedingungen aus. Vor dem Hintergrund eines freizeitorientierten Schwimmens sind daher konsequent einzuhaltende Übungs- und Trainingsstunden nicht unbedingt erforderlich. Einerseits bedeutet das, dass man sich durchaus auch einmal mit etwas weniger Enthusiasmus der Sportart widmen kann. Andererseits besteht jedoch die Gefahr, dass die konstanten Ausführungsbedingungen in Bezug auf umwelt- und aufgabenbezogene Handlungsvalenz schnell einen unterschwelligen Erregungsgrad erzeugen. Es kostet durchaus ab und an Überwindung, ins kalte Nass zu springen, um dann die Bahnen zu ziehen.

Aqua-Fitness-Kurse werden, ähnlich wie auch Aerobic- und Tae Bo-Kurse (vgl. Anhang D.4) choreographisch oder auch durch spezielle Übungen realisiert. Diese zu erlernen, erfordert ein entsprechendes Maß an Aufmerksamkeit und Engagement, da sonst schnell die Freude an der sportlichen Betätigung verloren geht.

Werden die genannten Sportarten im Kontext mit dem Faktor Aggressivität beurteilt, ergeben sich durchweg geringere Anforderungen. Der Tauchsport erfordert ein hohes Maß an Selbstkontrolle, um gerade in Extremfällen nicht unbeherrscht zu reagieren und dadurch sich und andere zusätzlich zu gefährden. Dies ist nicht gleichzusetzen mit der Extremform von Angstzuständen, der Panik, welche als hauptsächliche Ursache für Tauchunfälle angesehen wird (vgl. Birkner, 2001, S. 189). Vielmehr stellt sich eine grundsätzliche Bereitschaft sowohl instrumenteller als auch expliziter aggressiver Verhaltensweisen beim Tauchen als nachteilig und unter Umständen als sehr gefährlich dar. Auch der Wassersprungsport wird durch Aggressivität negativ beeinflusst. So geht es zum einen darum, unter begrenzten räumlichen und zeitlichen Handlungsbedingungen technische Bewegungskombinationen zu vollziehen. Zum anderen haben diese Bewegungen präsentative Funktionen, was sich deutlich im normierten Wertungssystem für das Kunst- und Turmspringen niederschlägt (vgl. Dierch, 1995, S. 14ff.). Unbeherrschtheit im Sinne von aggressivem Verhalten könnte sich hierbei durch unkontrolliertes Abspringen vom Turm oder Brett äußern, wodurch jene für die Bewegung so wichtigen konstanten Bedingungen gestört werden.

Wie oben bereits erläutert wurde, stellt für den Schwimmsport das Wassergefühl ein zentrales Element dar. Durch die Fähigkeit, dieses Gefühl zu erlangen, entwickelt sich eine harmonische Einheit zwischen Schwimmer und dem Wasser. Diese „fließende“ Harmonie führt dazu, dass nur geringfügige Wellenbewegungen des Wassers entstehen und die soeben genannte Einheit aufrecht erhalten wird. Aggressionen im Schwimmen können mit sogenanntem „Wasserpeitschen“ oder „Wasserschlagen“ beschrieben werden und stören empfindlich den für das Wassergefühl wichtigen Rhythmus. Es muss jedoch angemerkt werden, dass aggressive Gedanken allerdings motivierende Funktion übernehmen können, wenn es darum geht, die Einsamkeit im Wasser in Verbindung mit der kraftausdauernden Beanspruchung zu überbrücken.

Betrachtet man die sportliche Aktivität Aqua-Fitness in all seinen Variationen, so ist sie sowohl mit gymnastischen Übungen, als auch mit Aerobic und dem Jogging im Medium Wasser zu beschreiben. Vor diesem Hintergrund scheinen geringfügige aggressive Handlungstendenzen zur Überwindung der Wasserwiderstände durchaus angebracht zu sein, um angestrebte Trainingseffekte erzielen zu können. Diese Effekte treten auf, wenn „Druck aufgebaut“ werden kann, was meist durch begleitende Musik ergänzend unterstützt wird.

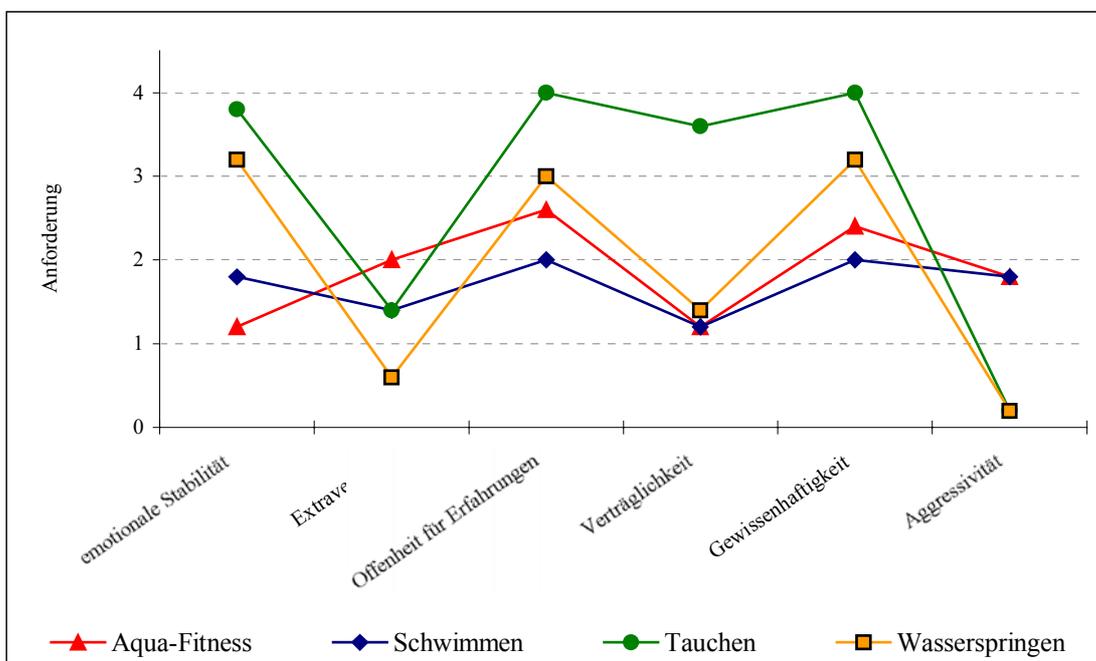


Abb. D.13.1: Anforderungen der Schwimmsportarten an Persönlichkeitsmerkmale

Werden die sportlichen Aktivitäten im Hinblick auf ihre Eignung, ausgewählte Zuwendungsmotive zu erfüllen, beurteilt, ergeben sich die nachfolgend dargestellten Profile (vgl. Abb. D.13.2). Zunächst kann festgehalten werden, dass das Medium Wasser grundsätzlich außerordentlich gesundheitsfördernde Effekte mit sich bringt, die nach Birkner und Roschinsky (2003, S. 12ff.) sowohl in Ruhe als auch in Bewegung auftreten. Das Körpergewicht eines Menschen reduziert sich nach Hollmann und Hettinger (1990, S. 656; vgl. auch Birkner & Roschinsky, 2003, S. 12) etwa auf 10 % des eigentlichen Gewichts, wodurch eine erhebliche Stütz- und Haltearbeit des Organismus entfällt. Gerade für Personen mit orthopädischen aber auch muskulären Problemen stellt sich der Aufenthaltsort Wasser somit als besonders geeignet dar. Außerdem sind, jedoch mit Einschränkungen (s.u.), die Effekte des Mediums Wasser auf das Herz-Kreislauf-System positiv zu bewerten, da sich durch den hydrostatischen Druck eine Zentralisierung des Blutvolumens einstellt und zudem das Gefäßsystem indirekt mittrainiert wird. Schließlich handelt es sich vor allem beim Schwimmen, aber auch bei der Aqua-Fitness um dynamischen Ausdauersport, dessen positiver Gesundheitswert als anerkannt gilt (vgl. Schwenkmezger, 2001, S. 252).

Dem Tauchsport werden unterschiedliche Sinngehalte zugeschrieben. Hierbei dominieren weniger Verbindungen zum Gesundheitsthema als mehr zum Thema Erlebnis, Abenteuer und auch Risiko (vgl. Birkner, 2001, S. 103ff.). Dies mag verschiedene Gründe haben, die nicht zuletzt darin zu sehen sind, dass die Aktivität des Tauchens tatsächlich ein unmittelbares Lebensrisiko birgt. Es darf aber nicht außer Acht gelassen werden, dass durch den Tauchsport durchaus auch gesundheitsfördernde Effekte erzielt werden, die sich aus den physischen Anforderungen an den Taucher ergeben (vgl. ebd., S. 125ff.). Der Gesundheitswert des Wasserspringens ist dagegen gering einzustufen. Hierbei handelt es sich um eine ausgesprochen technische Sportart mit azyklischen Bewegungsabläufen, deren gesundheitsfördernde Effekte eher in begleitenden Sportaktivitäten zu sehen sind, als in der eigentlichen Aufgabe des Springens.

Werden die Schwimmsportarten unter dem Leistungsaspekt betrachtet, so ergeben sich für das Schwimmen und für das Wasserspringen hohe Eignungsgrade (vgl. Abb. D.13.2). Die jeweiligen Wertungsmethoden sind sehr eindeutig und nehmen daher selbst im Freizeitsport stets einen hohen Stellenwert ein. Schwimmer üben ihre Tä-

tigkeit grundsätzlich „unter Wettkampfbedingungen“⁵ aus und haben dadurch die Möglichkeit, sich zu messen. Für Wasserspringer ist der Begriff des Wettbewerbs jedoch wesentlich präsenter, da sich jeder Sprung an festgelegten Normen orientiert.

Für Aqua-Fitness gilt eine eher als mittel einzustufende Eignung, um das Motiv zur Leistung zu erfüllen. Einerseits bestehen keine absoluten standardisierten Maßstäbe, welche als Vergleichsgrundlage herangezogen werden könnten, andererseits bleiben Vergleiche mit eigenen vergangenen Leistungen und/oder mit anderen anwesenden Sportlern nach subjektiven Kriterien nicht aus. Dem Tauchsport stehen ebenfalls keine messbaren Leistungsparameter zur Verfügung, die ihm einen normierten Wettkampfcharakter geben könnten. Allerdings werden neben den Orientierungstauchgängen (vgl. Würz, 1996, S. 278), weitere inoffizielle Wettbewerbe ausgeübt, welche sich auf sehr riskante Leistungskriterien wie Tauchtiefe, Luftmenge oder Tauchzeit beziehen, und deshalb für das Freizeittauchen abzulehnen sind (Birkner, 2001, S. 118).

Das Medium Wasser hat neben den oben bereits genannten Effekten eine weiterführende positive Eigenschaft, nämlich die einer massierenden Wirkung. Gerade für Frauen bietet sich somit eine Möglichkeit, der häufig vorhandenen Zellulitis, eine konstitutionell bedingte Degeneration des subkutanen Bindegewebes (vgl. Pschyrembel, 1994, S. 1688) entgegenzuwirken. Daher und aufgrund der Tatsache, dass durch die Fitnessbewegungen der Körper geformt und auch Körperfett verbrannt werden kann, ist Aqua-Fitness geeignet, dem Streben nach optischer Verbesserung zu entsprechen. Auch der Schwimmsport ist dazu geeignet, das Aussehen zu verbessern, obwohl dies für den Freizeitsportler zunächst wohl eher eine untergeordnete Rolle spielt. Jedoch lassen sich deutliche Unterschiede feststellen, wenn anthropometrische Daten von Schwimmern mit denen anderer Sportarten verglichen werden, wie dies eine Studie von Biener und Honegger (1979) zeigt. „Wer schwimmt, bekommt eine gute Figur.“ ist immer wieder zu hören.

Wasserspringen kann nicht in gleicher Weise auf jene oben beschriebenen positiven Effekte des Wassers zurückgreifen, da der Springer lediglich die Strecke von der

⁵Vorausgesetzt wird das Schwimmen in Schwimmbädern, die grundsätzlich die Längenmaße 25 Meter oder 50 Meter haben.

Eintauchstelle zur Ausstiegsleiter zurückzulegen hat. Allerdings ist dieser Sport zum einen sowohl durch körperperformende statische als auch durch dynamische Haltearbeit geprägt und hat zum anderen sehr starken präsentativen Charakter. Dem entsprechend spielt das körperliche Erscheinungsbild eine große Rolle, wodurch implizit auf eine athletische Figur geachtet wird. Tauchen dagegen befriedigt nicht das Bedürfnis, das körperliche Erscheinungsbild verbessern zu können. Die physischen Anforderungen reichen, bis auf wenige Ausnahmen wie beispielsweise bei leichten Erhöhungen der Fortbewegungsgeschwindigkeit oder bei Gegenstromtauchgängen, nicht dazu aus, tatsächlich optische Veränderungen des Körpers hervorzurufen.

Alle Schwimmsportarten haben gemeinsam, dass sie sich nicht durch den Teamaspekt charakterisieren lassen. Sie sind, was die Aufgabenbewältigung betrifft, Individualsportarten und daher weniger prädestiniert, durch ihre Ausübung neue Menschen kennen zu lernen oder Kontakte zu knüpfen. Allerdings hat der Schwimmsport und auch die Aqua-Fitness trotzdem einen relativ hohen Geselligkeitswert, betrachtet man die jeweilige Art der Realisierung. Freizeitschwimmer „begegnen“ sich auf jeder geschwommenen Bahn einmal und haben dadurch die Chance, Gespräche zu beginnen oder fortzuführen. Aqua-Fitness-Kurse werden von Menschen mit gleichen Interessen besucht, wodurch vor, während und nach der Kurseinheit Kommunikation stattfinden kann.

Tauchsport ist ebenfalls Einzelsport, in dem der Gruppencharakter nach Birkner (2001, S. 132) treffender als künstlicher „Gruppenzwang“ (Buddysystem) beschrieben werden kann. Selbst von Anfängern, die diesen Zwang wohl weniger als solchen erleben, werden dadurch allerdings noch keine Kontakte im Sinne von Freundschaft zueinander aufgebaut. Vielmehr werden nach Tauchgängen innerhalb der Gruppe Erfahrungen und Erlebnisse ausgetauscht, was oftmals dazu führt, dass sich über den Tauchurlaub hinaus Sinngemeinschaften bilden und daraus auch Freundschaften entstehen. Dies alles gilt nur in eingeschränktem Maße für das Wasserspringen, da die Akteure in aller Regel unter sich bleiben.

Werden die genannten Sportarten hinsichtlich ihrer Befähigung betrachtet, zur Entspannung beizutragen, ergeben sich die nachfolgenden Beurteilungen. Der Aufenthalt im Medium Wasser hat grundsätzlich Entspannungs- und Wellnesswert, wobei zum einen die bereits genannten Effekte des Wassers auf den Körper angeführt

werden können, zum anderen die Umschlossenheit durch flüssige Materie den Menschen symbolisch zurück in den Mutterleib führt (vgl. Krauß, 2002, S. 165). Außerdem wird die Reizempfindlichkeit des vegetativen Nervensystems im Wasser herabgesetzt, wodurch sich eine Möglichkeit ergibt, regelrecht „abzuschalten“ (vgl. Birkner & Roschinsky, 2003, S. 16). Für das Schwimmen kann außerdem der zyklische Bewegungsablauf und die Konzentration auf die eigene Person genannt werden, wodurch gerade bei dauerhaftem Schwimmen eine ausgesprochene Möglichkeit zur Meditation gegeben ist. Die Sportart Aqua-Fitness kann ebenfalls auf die Eigenschaften des Wassers zurückgreifen, erfordert allerdings eine wesentlich höhere Konzentration, da die Bewegungselemente je nach Übungsauswahl koordinativ und kognitiv anspruchsvoller sind. Dementsprechend geringer ist die Entspannungseignung zu beurteilen.

Tauchen kann im Kontext mit Entspannung nicht eindeutig bestimmt werden. Auf der einen Seite handelt es sich um eine Natur- und Erlebnisportart, welche durch ein hohes Gefahrenpotenzial charakterisiert werden kann (s.o.) und obendrein höchste kognitive Anforderungen an den Menschen stellt (vgl. Birkner, 2001, S. 134). Auf der anderen Seite bietet die Beobachtung der Unterwasserfauna und -flora und die Teilnahme am völlig artfremden Leben neben außergewöhnlichen Erlebnissen auch eine Möglichkeit zur Entspannung. Wasserspringen ist weniger geeignet, dem Bedürfnis nach Entspannung und Erholung zu entsprechen. Hier ist ein Höchstmaß an Aufmerksamkeit erforderlich, um technisch anspruchsvolle Bewegungen oft simultan unter räumlich und zeitlich begrenzten Bedingungen ausführen zu können. Antizipation und anschließende Realisationsprozesse der Bewegungshandlungen müssen situationsadäquat organisiert werden, so dass der *vor* dem Sprung entwickelte und abgerufene Handlungsplan auch abgewickelt werden kann. Entspannungseffekte treten demzufolge höchstens in Vorbereitungsphasen im Kontext mit psychoregulativen Techniken auf.⁶

Das Medium Wasser und seine Eigenschaften führt nicht nur die oben genannten Effekte herbei, welche zur Erfüllung der verschiedenen sportspezifischen Erwartungen beitragen. Wasser hat auch unmittelbaren Einfluss auf die Körper- und Bewe-

⁶Dies obliegt jedoch in aller Regel lediglich dem leistungssportlich betriebenen Wasserspringen.

gungserfahrung, da es schwere- bzw. gewichtslose Bedingungen bietet und außerdem mehrdimensionale Bewegungen ermöglicht. Der Körper und die eigenen Bewegungen werden dadurch völlig neu wahrgenommen, da es sich um isokinetische Belastungen handelt. Zudem nimmt man im Wasser die Umwelt anders wahr, was sich sowohl auf optische, als auch auf akustische, taktile und kinästhetische Informationen bezieht. Dies alles spielt im Tauch- und auch im Schwimmsport eine große Rolle, da sich die Aktivitäten durch eine veränderte, d.h. horizontale Körperlage auszeichnen und die optische Wahrnehmung unter Wasser stattfindet.⁷ Diese veränderte Wahrnehmung resultiert sowohl aus einem stark eingeschränkten Blickfeld, als auch aus veränderten Größen- und Lichtverhältnissen. Eine ausgeprägte Wahrnehmung eigener Vorwärtsbewegungen im Wasser entsteht insbesondere beim Schwimmen zusätzlich dadurch, dass man sich durch das Wasser zieht, statt, wie oftmals angenommen, das Wasser „zurückgeschoben“ wird (vgl. Ungerechts, 1989, S. 286).

Mit kleineren Einschränkungen ist auch Aqua-Fitness dazu geeignet, dem Streben nach außergewöhnlicher Körper- und Bewegungswahrnehmung zu entsprechen. Hierbei besteht allerdings, in Abhängigkeit von der Übungsauswahl, Bodenkontakt, so dass in solchen Fällen keine Schwebestände erreicht werden können. Des Weiteren ist der Kopf stets über Wasser, wodurch keine veränderte optische Wahrnehmung möglich ist. Für das Wasserspringen hingegen gilt, dass nicht das Medium Wasser für die außergewöhnlichen Körper- und Bewegungswahrnehmungen verantwortlich ist, sondern ungewöhnliche Körperlagen in der Luft eingenommen werden, die unter Umständen sogar Schwindelgefühle erzeugen können. Rotatorische und translatorische Bewegungen werden miteinander kombiniert und führen zu entsprechenden Sinneseindrücken.

Sowohl Schwimmen als auch Aqua-Fitness sind vorhersehbare und kalkulierbare Sportarten. Dementsprechend gering stellt sich das Gefahrenpotenzial dar, dem sich Schwimmsportler aussetzen. Lediglich die Tatsache, dass das Medium Wasser für den Menschen unbekannt ist, kann zu Unsicherheit, unangenehmen Emotionen und daraus folgenden riskanten Situationen führen (vgl. Birkner & Roschinsky, 2003, S.

⁷Ausgenommen sind Schwimmer die während des Brustschwimmens den Kopf über Wasser halten sowie Rückenschwimmer.

16). Wesentlich eher ist das Wasserspringen zur Erfüllung des Risikomotivs geeignet. Obwohl die Sportler während der Antizipationsphase ihren Sprung planen und sich über die Planabwicklung bewusst sind, stellen sich die sogenannten Knotenpunkte als kritische Momente dar. Des Weiteren dürfen während des Bewegungsvollzugs keine Abrufprobleme des Handlungsplans (vgl. Nitsch, 2000, S. 115) auftreten, da sonst schwere Verletzungen entstehen können.

Tauchen ist ein Sport, der in besonderem Maße geeignet ist, dem Reiz des Risikos zu entsprechen. Die Risikosuche bedeutet hierbei nicht die Suche nach lebensgefährlichen Situationen an sich, sondern vielmehr die Risikokontrolle (vgl. Anhang D.5). Allerdings muss angemerkt werden, dass gemäß einer statistischen Aufbereitung (vgl. Birkner, 2001, S. 109ff.) das objektive Tauchrisiko, speziell das Todesrisiko absolut gesehen gar nicht so hoch ist wie oftmals angenommen wird. Somit relativiert sich die allgemein verbreitete Auffassung, Tauchen sei generell eine lebensbedrohliche Sportart. Trotz allem erfordert es ein hohes Maß an Achtsamkeit, um nicht tatsächlich gefährdet zu werden.

Betrachtet man die Sportarten unter ästhetischen Gesichtspunkten, so ergibt sich insbesondere für das Wasserspringen eine ausgesprochen hohe Ausprägung. Ähnlich wie für den Turnsport (vgl. Anhang D.15) gilt auch für das kompositorische Kunst- und Turnspringen, dass es sich bei den sportartspezifischen Bewegungen um ausgesprochen gestalterische, anmutige und elegante Bewegungen handelt, deren Qualität durch ein exaktes Bewertungssystem (allerdings subjektiv beeinflusst) beurteilt wird. Schwimmen und Aqua-Fitness kann als eher mittelmäßig geeignet angesehen werden, dem Ästhetikmotiv zu entsprechen. Schwimmbewegungen beispielsweise sind zyklisch fließend, deren Bewegungsrhythmus unter qualitativem Aspekt nicht gestört werden sollte. Die dadurch entstehende optische Eleganz und Harmonie entspricht allerdings nicht der sportartspezifischen Sinnbedeutung der Bewegungen und ist somit nicht dominant. Auch Bewegungsformen der Aqua-Fitness können als harmonisch und durchaus optisch ansprechend bezeichnet werden. Gerade Aquarobic-Bewegungen wirken im Kontext mit der begleitenden Musik und des Wasserbezuges als elegant und optisch ansprechend. Der Tauchsport besitzt dagegen weniger ästhetischen Anreizcharakter. Die faszinierende Schwerelosigkeit und die Schwimmbewegungen in den Tiefen des Meeres lassen zwar mit Anmut konnotiert werden, je-

doch ist dies auf die von der Person selbst wahrgenommenen Eindrücke zurückzuführen. Für den Betrachter stellt sich eher eine eindrucksvolle Gesamtsituation dar, weniger die im Vergleich zu den Meerestieren eher als hilflos wirkenden Tauchbewegungen des Menschen.

In Bezug auf das Motiv, durch den Sport die Natur inklusive der naturbedingten Besonderheiten zu erleben, ist zweifelsohne der Tauchsport besonders geeignet. Die durch diese Aktivität erlebten Naturgegebenheiten beziehen sich nicht nur auf das Aufenthaltsmedium Wasser, sondern auch auf die außergewöhnliche Flora und Fauna der Wasserwelt. Die Sportarten Schwimmen, Aqua-Fitness und auch Wasserspringen sind ebenfalls bedingt durch den Aufenthalt im Wasser „naturverbunden“. Außerdem können sie in den Sommermonaten außerhalb geschlossener Hallen ausgeübt werden, so dass sich eine mittlere Eignung zur Erfüllung des Naturmotivs ergibt.

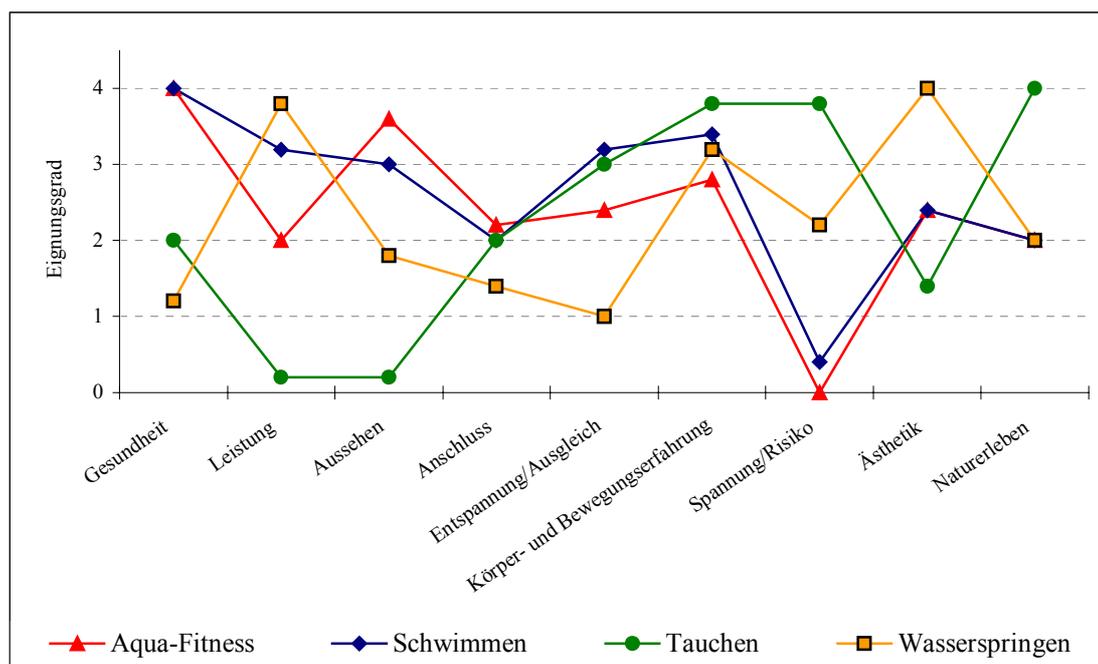


Abb. D.13.2: Eignung der Schwimmsportarten zur Erfüllung der Zuwendungsmotive

Werden gesundheitliche Parameter im Zusammenhang mit einer individuellen Eignungsfeststellung der Schwimmsportarten herangezogen, sind folgende gesundheitsbezogene Aspekte zu berücksichtigen (vgl. Abb. D.13.3). Gerade für das Schwimmen und die Aqua-Fitness können positive Effekte festgehalten werden, da sich die

Eigenschaften des Wassers als besonders günstig bei orthopädischen, aber auch muskulären Einschränkungen des gesamten Organismus darstellen. Durch die Gewichtsentlastung sind die Aktivitäten besonders gelenkschonend, wodurch selbst schwere Einschränkungen der Wirbelsäule, aber auch der übrigen Gelenke toleriert werden können. Allerdings kommt es beim Schwimmen in solchen Fällen entscheidend auf die angewendete Schwimmtechnik und bei der Aqua-Fitness auf die Auswahl der Übungen an. So verursacht z.B. Brust- und Schmetterlingsschwimmen eine übermäßige Streckung der Wirbelsäule (Hyperlordose) und ist weiterhin nicht bei Knieproblemen (vgl. Binkowski & Huber, 1992, S. 83) anzuraten. Die Aqua-Fitness-Übungen sollten sich auf das Aquajogging beschränken, da Übungen des Aquarobics oder anderer Variationen im hüfthohen Wasser möglicherweise mit vertikalen Stößen verbunden sind. Die Eignung der beiden Aktivitäten schließt aber auch weitestgehend gesundheitliche Einschränkungen der oberen und unteren Extremitäten mit ein. Wasser entlastet nicht nur, sondern nimmt der Muskulatur maßgeblich durch seine Eigenschaft des hydrostatischen Auftriebes Haltearbeit ab (vgl. Reichle, 1996, S. 226). Einschränkend muss hier allerdings wieder erwähnt werden, dass diese Beurteilung entscheidend von der gewählten Schwimmart und der Übungswahl abhängt. Werden Aqua-Geräte (sogenannte Aqua-Noodles, Bälle, Reifen o.a.) benutzt, schränkt sich die Eignung bei schwerwiegenden Problemen der Hände z.B. etwas ein.

Wie bereits mehrfach erwähnt wurde (vgl. Anhang D.4, D.8, D.9 und D.11), ist dynamisches allgemeines Ausdauertraining im aeroben Bereich grundsätzlich für Herz-Kreislauf-Geschwächte geeignet. Allerdings gelten für Sportarten im Wasser einige Einschränkungen, wie sie von Lagerstrøm (1986, S. 237) und Reichle (1996, S. 231) genannt werden. Sie beziehen sich sowohl auf Wassertemperaturen über 28 bis 30°C und unter 24 bis 26°C als auch auf den erhöhten arteriellen Blutdruck, infolgedessen der Kreislauf übermäßig belastet werden kann. Weitere nachteilige Effekte des Schwimmens bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind sehr individuell und maßgeblich von der Belastungskontrolle abhängig (vgl. Grommes, 1999, S. 103). Dies betrifft auch Übungen des Aquajoggings im tiefen Wasser, d.h. ohne Bodenkontakt, welche von Reichle (1996, S. 234) für Menschen mit Herz-Kreislauf-Beschwerden aus diesen Gründen kritisch beurteilt werden.

Betrachtet man den Tauchsport aus gesundheitlicher Sicht, muss erwähnt werden, dass insbesondere Beeinträchtigungen des Herz-Kreislauf-Systems als kritisch angesehen werden müssen. Daher sind nach Welslau (1996, S. 167) Elektrokardiogramme (EKG) in Ruhe und oftmals auch unter Belastung im Rahmen von Tauchtauglichkeitsuntersuchungen obligatorisch und gelten als Ausschlusskriterium. Zusätzlich können schon geringfügige Geschwindigkeitserhöhungen zu einer starken Erhöhung der Herzfrequenz führen, welche in Kombination mit der hauptsächlich lokalen Beanspruchung der Beine muskuläre Kraft- bzw. Kraftausdauerbelastungen darstellen. Darüber hinaus werden generell Einschränkungen des Rückens bzw. der Wirbelsäule für das Tauchen als problematisch angesehen, da die benötigte Tauchausrüstung, vor allem die Tauchflasche mehrere Kilogramm wiegt und gewöhnlich nicht im Wasser, sondern an Land angelegt wird. Diese Ausrüstung schränkt zudem die Bewegungsfreiheit unter Wasser ein, so dass ungewöhnliche Bewegungen Schädigungen der Wirbelsäule weiter verschlimmern können. Des Weiteren kann grundsätzlich festgehalten werden, dass starke Beschränkungen der Extremitäten, und hier vor allem der hauptsächlich für die Fortbewegung verantwortlichen Beine, nicht nur die Bewegungsfreiheit beeinflussen, sondern auch die Sicherheit gefährden. Nach Welslau (1996, S. 166) sind die Augen das wichtigste Wahrnehmungs- und Orientierungsorgan des Tauchers. Er muss nicht nur die Tauchinstrumente lesen, sondern sich auch über und unter Wasser über weitere Entfernungen orientieren können. Brillen und auch Kontaktlinsen zur Korrektur vorliegender Sehschwächen sind ungeeignet, da ein Ausblasen der Maske dadurch unmöglich wird. Empfohlen werden deshalb spezielle optische Gläser, welche in die Tauchmaske zu integrieren sind.

Beim Schwimmen sollten in jedem Fall spezielle Schwimmbrillen, auch zur Verhinderung von Hornhautreizungen durch das chlorangereicherte Wasser, getragen werden. Starke Sehschwächen stellen sich allerdings auch für diese sportliche Betätigung als problematisch dar, weil Kontaktlinsen bei Unachtsamkeit ausgespült werden können. Aqua-Fitness hingegen wird meist mit dem Kopf über Wasser durchgeführt, wodurch das Tragen von Brillen oder Kontaktlinsen grundsätzlich problemlos ist.

Der Wassersport toleriert im Vergleich zu den soeben erläuterten Aktivitäten kaum gesundheitliche Einschränkungen. Die akrobatischen und künstlerischen

Bewegungen während der Flugphase erfordern zum einen hohe Flexibilität des gesamten Körpers, vor allem Überstreckungen der Wirbelsäule (vgl. de Marées & Mester, 1991, S. 25), zum anderen müssen sowohl statische als auch dynamische Leistungen vollbracht werden. Dadurch wirken, bedingt durch die ungewöhnlichen Körperlagen im Raum ähnlich wie bei den freien Flugelementen des Turnens, wiederum hohe interne biomechanische Kräfte.

Die Extremitäten dienen in Verbindung mit dem Kopf bei all den verschiedenen Sprüngen aus biomechanischer Perspektive als „Lenkinstrumente“ und „Impulsgeber“. Einschränkungen dieser Extremitäten sind daher kaum tolerierbar. Des Weiteren übernehmen die Hände beim Eintauchen in das Wasser je nach Sprunghöhe eine wichtige Schutzfunktion für Kopf und Gesicht. Schließlich sind Wasserspringer nur in geringem Maße von ihrer optischen Wahrnehmungsfähigkeit abhängig, da die standardisierten Bewegungen unter konstanten situativen Bedingungen vollzogen werden. Dem entsprechend werden die Informationen vorrangig kinästhetisch aufgenommen und verarbeitet, so dass Sehschwächen gut kompensiert werden können.

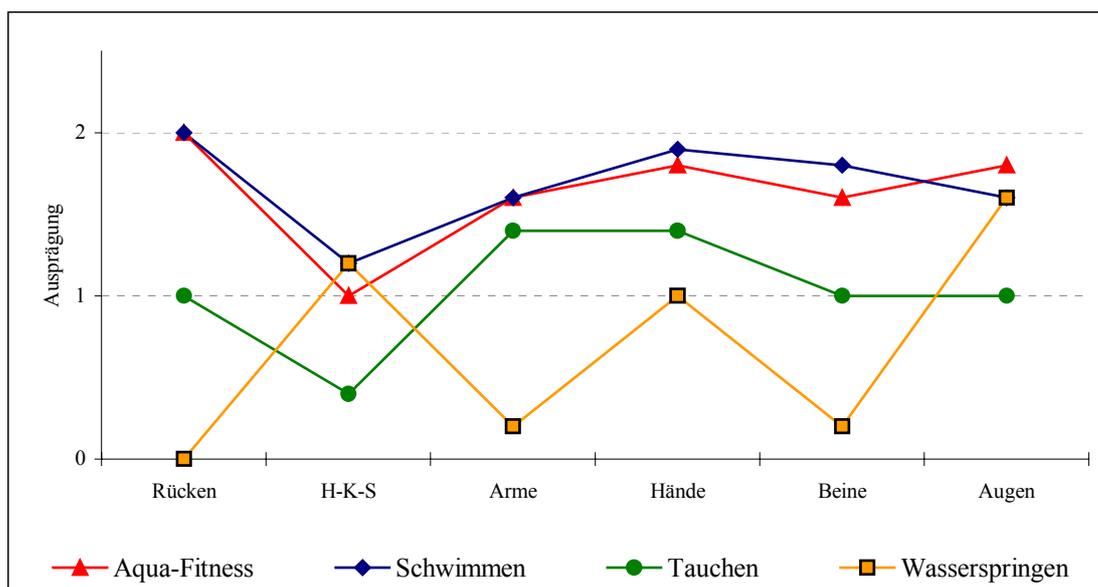


Abb. D.13.3: Profile der Schwimmsportarten hinsichtlich gesundheitlicher Anforderungen

D.13.2 Profile der Schwimmsportarten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen

Betrachtet man die Schwimmsportarten unter Berücksichtigung umweltbezogener Aspekte, ergeben sich folgende Profile. Die Aktivitäten zeichnen sich dadurch aus, dass sie, wie dies zu Beginn des Kapitels bereits erwähnt wurde, *im* Wasser betrieben werden. Daraus resultiert aus ökologischer Perspektive eine entsprechende Charakteristik. Das Wasserspringen ist jedoch eine Betätigungsform, deren Verbindung zum Wasser lediglich im Eintauchen zu sehen ist. Trotzdem erfordert sie von der Person eine positive Einstellung gegenüber dem Medium (vgl. Abb. D.13.4).

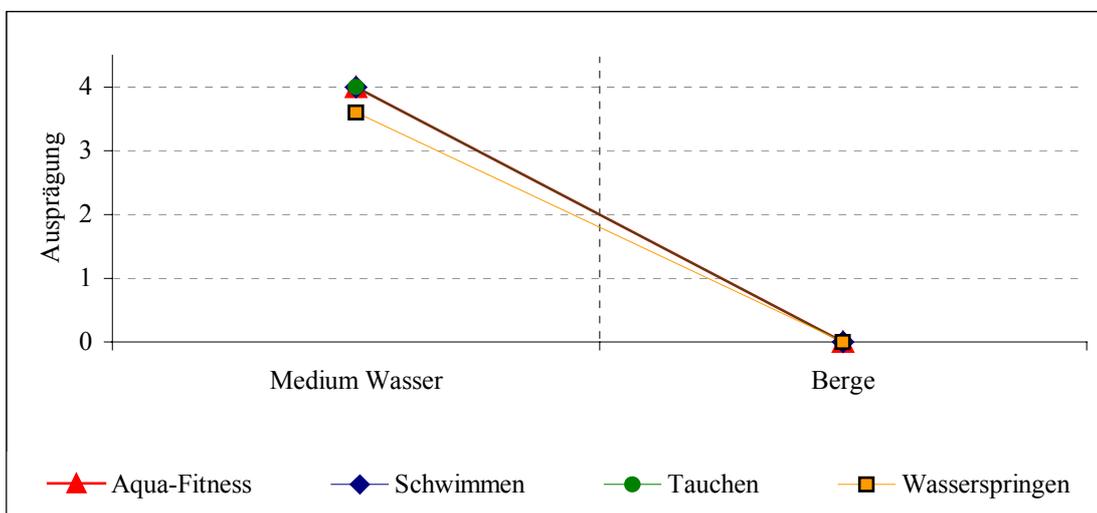


Abb. D.13.4: Ausprägung der Schwimmsportarten in Bezug auf ausgewählte ökologische Umweltbedingungen

Ergänzend werden die Sportarten bezüglich weiterer Umweltaspekte betrachtet. So kann festgehalten werden, dass der Tauchsport die mit Abstand kostenintensivste Betätigungsform ist (Abb. D.13.5). Ohne einen Tauchkurs absolviert zu haben, ist von Tauchgängen mit technischen Hilfsmitteln strikt abzuraten (vgl. Scholl, 1996, S. 41). Solche Tauchkurse können in heimatlichen Gewässern besucht werden, aber auch in einschlägigen (Tauch-)Urlaubsgebieten. Entscheidet man sich für einen Tauchurlaub, sind neben den Kurskosten zusätzlich die eigentlichen Urlaubskosten aufzubringen. Die finanziellen Aufwendungen für einen solchen Kurs variieren je nach Anbieter (vgl. ebd., S. 47ff.), können aber mit ca. € 300,- bis € 350,- veran-

schlagt werden. Außerdem muss eine medizinische Tauchtauglichkeit bescheinigt werden, für die etwa weitere € 50,- gezahlt werden müssen. Des Weiteren ist es zwar nicht notwendig, aber durchaus sinnvoll, baldmöglichst eine eigene für den Tauchsport notwendige ABC-Ausstattung (Tauchmaske, Schnorchel und Flossen) zu erwerben.

Im Vergleich dazu stellt sich das Schwimmen, Aqua-Fitness und auch Wasserspringen als kostengünstig dar. Laut Krauß (2002, S. 148) benötigt man grundsätzlich für diese Formen des Schwimmsports Schwimmbekleidung und eine Schwimmbrille, deren Gesamtkosten ca. € 50,- beträgt. Aqua-Fitness wird grundsätzlich in Kursform angeboten, deren Veranstalter (z.B. Volkshochschule, Schwimmverein, Krankenkasse) in aller Regel keine übermäßig teuren Preise veranschlagen. Somit ergeben sich einmalige finanzielle Aufwendungen von ca. € 80,-.

Die monatlichen Kosten beziehen sich bei den soeben genannten sportlichen Schwimmaktivitäten im Grunde genommen lediglich auf Eintrittsgelder. Die Höhe dieser Beträge sind abhängig von der (Trainings-)Häufigkeit und betragen in der Regel pro Besuch etwa € 3,-. Zweimal wöchentliches Schwimmen oder Wasserspringen ergibt demnach eine monatliche finanzielle Belastung von ca. € 25,- bis € 30,-. Die Kursbeiträge für Aqua-Fitness können auf die monatlichen Ausgaben umgerechnet werden und ergeben insgesamt ca. € 50,-. Regelmäßiges, d.h. ganzjähriges Tauchen im Freiwasser ist aus witterungsbedingten Gründen nur schwer möglich. Daher lässt sich lediglich ein monatlicher Durchschnittswert angeben, der mit ca. € 80,- veranschlagt wird und hauptsächlich für Kursgebühren und Atemgas aufgewendet werden muss.

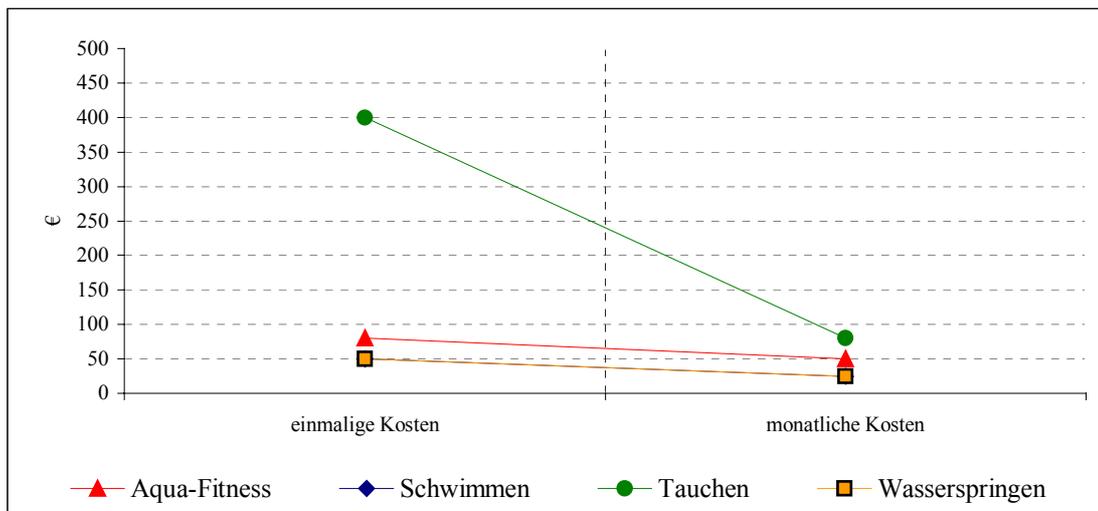


Abb. D.13.5: Finanzielle Kosten der Schwimmsportarten

Grundsätzlich ist eine Beteiligung am Schwimmsport von Bekannten, Freunden und anderen nahestehenden Personen möglich, obwohl es sich jeweils um Individualsportarten handelt (vgl. Abb. D.13.6). Realistisch betrachtet trifft dies jedoch nicht so sehr auf das Wasserspringen zu, da die Akteure deutlich mehr mit sich selbst und der zu bewältigenden Aufgabe beschäftigt sind. Es kommt häufiger vor, dass sich befreundete Menschen gemeinsam an einem Aqua-Fitness-Kurs anmelden oder sie zusammen ins Schwimmbad gehen, um ihre Bahnen zu schwimmen. Des Weiteren ist die Teilnehmerzahl solcher Aqua-Kurse begrenzt. Allerdings muss nochmals darauf hingewiesen werden, dass das Medium Wasser nicht „jedermanns Sache“ ist.

Auch der Tauchsport wird meist gemeinsam ausgeübt, wobei sich häufig zunächst eine Person für diesen Sport begeistert und nahestehende Freunde oder Partner regelrecht „nachziehen“. Hierbei kann jedoch sowohl die bereits erwähnte obligatorische Tauchtauglichkeitsuntersuchung als auch eine aversive Haltung gegenüber dem Medium Wasser oder gar ein subjektives „Unwohlsein“ eine Hürde darstellen.

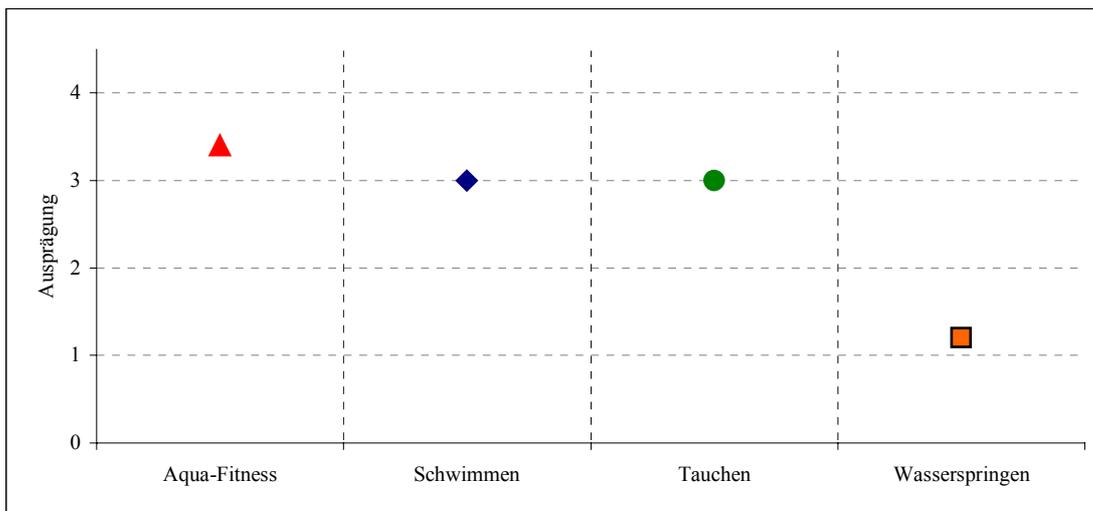


Abb. D.13.6: Beteiligungsmöglichkeit von Bekannten und Verwandten an den Schwimmsportarten

D.13.3 Profile der Schwimmsportarten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

Folgende Ausführungen betrachten die genannten sportlichen Aktivitäten hinsichtlich ihrer aufgabenspezifischen Anforderungen, welche im Rahmen der Kompetenz-Valenzeinschätzung zur jeweiligen Eignungsbeurteilung beitragen. Inwieweit zusätzlich zur eigentlichen sportlichen Tätigkeit Sportgeräte oder Hilfsmittel notwendig sind, geht aus Abb. D.13.7 hervor. Der SCUBA-Tauchsport z.B. erfordert die Bedienung eines entsprechenden technischen Atemgerätes und die Nutzung der ABC-Ausstattung, wodurch sich nach Birkner (2001, S. 128) maßgeblich zwei Anforderungen ergeben. Diese motorischen und kognitiven Anforderungen beziehen sich zum einen auf die Umstellung von Nasen- auf Mundatmung und auf die Bewältigung von Mehrfachaufgaben wie beispielsweise Atem-, Bewegungs-, Luftvorrats-, Zeit- und Tiefenkontrolle. Des Weiteren ist ein ausreichendes Maß an technischem Verständnis, Kenntnisse über physiologische Besonderheiten und tauchspezifische Handlungen notwendig, um die Aktivität ausüben zu können. Dieses Wissen wird im Rahmen der bereits genannten Tauchkurse vermittelt und lässt den Tauchsport zu einer anspruchsvollen Freizeitaktivität werden.

Im Vergleich dazu werden für das Schwimmen bis auf eine Schwimmbrille keinerlei Hilfsmittel oder Sportgeräte benötigt.⁸ Des Weiteren ist die Beherrschung aller vier Schwimmtechniken nicht erforderlich, um freizeitsportlich zu schwimmen. Eine langfristige Planung des Lernprozesses hin zur optimalen technischen Umsetzung der Schwimmarten wie dies für die Entwicklung bei Leistungsschwimmern von Eich (1991) aufgezeigt wird, scheint daher nicht notwendig. Vielmehr geht es darum, zunächst eine Schwimmart in Anlehnung an die technischen Leitbilder (vgl. Wilke & Madsen, 1997) ausführen und sich somit über Wasser halten zu können. In aller Regel handelt es sich dabei um vereinfachte Formen des Brust- oder Rückenschwimmens.

Auch die Aqua-Fitness-Varianten können ohne zusätzliche Sportgeräte ausgeübt werden. Entscheidend ist jedoch die Auswahl der Trainingsform und der spezifischen Übungen. So werden zum Aquajogging spezielle Aquajogger, zur Wassergymnastik Aqua-Noodles oder zur Aquarobic sogenannte Aquasteps benötigt. Weiterhin werden einige Übungsformen mit Hilfe von Bällen und Reifen durchgeführt. Die Kursform erfordert zudem keine besonderen sportspezifischen Vorkenntnisse, da die Übungen durch den Kursleiter instruiert werden und ohnehin relativ leicht zu erlernen sind. Als wesentlich schwieriger stellen sich die Sprungelemente des Wasserspringens dar. Zum einen kosten sie je nach Sprunghöhe Überwindung, zum anderen sind selbst weniger komplexe Sprünge wie beispielsweise der Kopfsprung aus fünf Meter Höhe technisch anspruchsvoll und erfordern je nach Komplexität längerfristige Übungs- und Lernprozesse (vgl. Braecklein, 1978, S. 13ff.). Des Weiteren ist der Umgang mit dem Sprungbrett als Hilfsmittel zur Realisierung der Sprünge gewöhnungsbedürftig, da sie spezifische Eigenheiten besitzen und ihr Federgrad individuell einstellbar ist.

Für alle sportlichen Tätigkeiten kann festgehalten werden, dass es nicht oder nur in Ausnahmefällen zu körperlichen Kontakten kommt. Für das Tauchen sind hier Situationen zu nennen, in denen zum einen die Tauchpartner sich gegenseitig die Ausrüstung überprüfen und zum anderen Tauchschüler während des Tauchgangs manchmal den Kontakt zum Tauchlehrer suchen. Des Weiteren kommt es bei Aqua-

⁸Dagegen sind im Leistungsschwimmen Trainingsmittel wie Paddles, Pull Buoys und Schwimmbretter obligatorisch.

Fitness (zwar selten) zum Körperkontakt, wenn Übungen als Partnerübungen realisiert werden oder Hilfestellung gegeben wird. Ausgeschlossen sind unmittelbare Kontakte bei den Sportarten Schwimmen und Wasserspringen.

Im Folgenden wird näher auf den Faktor Zeit eingegangen. Hinsichtlich einer notwendigen Festlegung auf Übungs- bzw. Trainingszeiten stellt sich der Schwimm- und Wassersport als relativ flexibel dar. Dies betrifft allerdings nur den selbst organisierten Sport und nicht den Vereinssport. Wer schwimmen oder springen möchte, kann dies im Rahmen der Öffnungszeiten der Schwimmbäder tun, vorausgesetzt, dass Sprunganlagen zur Verfügung stehen. Vereinssport hat gewöhnlich jedoch feste Trainingszeiten, an die sich die Sportler unabhängig davon, ob sie zusätzlich üben bzw. trainieren möchten, halten müssen. Der Tauchsport erfordert dagegen eine exaktere Zeiteinteilung. Abgesehen davon, dass er ganz wesentlich von Witterungsverhältnissen abhängig ist, müssen in jedem Fall geeignete Tauchgewässer und Tauchschulen aufgesucht werden, welche allerdings nicht immer erreichbar sind. Daher kann oftmals eine kurzfristige Entscheidung, tauchen zu gehen, nicht umgesetzt werden, sondern erfordert eher eine mittel- bis langfristige Planung. Aqua-Fitness wird in all ihren Variationen in Kursform angeboten. Diese Kurse finden zu feststehenden Zeiten statt, so dass eine flexible Zeiteinteilung kaum möglich ist. Manche Übungen können jedoch auch in eigener Regie, das heißt ohne Bindung an einen Aqua-Kurs durchgeführt werden. In solchen Fällen gelten lediglich die Öffnungszeiten der Badeanstalten als Richtlinie für den selbst organisierten Sport.

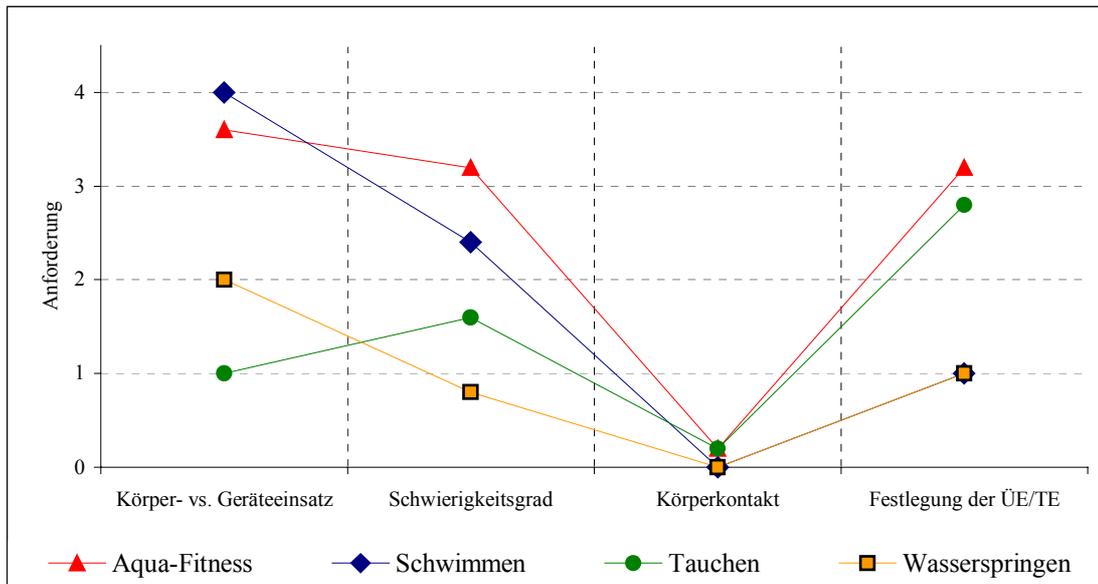


Abb. D.13.7: Profile der Schwimmsportarten in Bezug auf ausgewählte Faktoren aufgabenbezogener Handlungserfordernisse

Weitere zeitliche Aspekte (vgl. Abb. D.13.8) sind mit einer sinnvollen wöchentlichen Häufigkeit und dem Zeitbedarf pro Übungseinheit angesprochen. Aus freizeitsportlicher Perspektive ist es durchaus ausreichend, ein- bis zweimal wöchentlich für jeweils eine Stunde zuzüglich notwendiger Vor- und Nachbereitungszeit zu schwimmen, Aqua-Fitness zu betreiben oder zu springen. Tauchen lässt sich zeitlich dagegen weniger gut eingrenzen, da es für den Freizeittaucher unrealistisch ist, dieser Beschäftigung regelmäßig nachzugehen. Zu Urlaubszeiten und innerhalb der Tauchkurse wird wohl weit häufiger getaucht, als dies nach erfolgreichem Abschluss eines solchen Lehrgangs der Fall ist. Solche Unregelmäßigkeiten lassen sich nicht erfassen, so dass hier von einem einmaligen Tauchgang pro Woche ausgegangen wird. Wesentlich leichter lässt sich der Zeitrahmen für einen Tauchgang bestimmen, der aber wiederum entscheidend vom Könnensstatus, vom verfügbaren Atemgas, Gewässer, Witterungsbedingungen und vielen anderen Faktoren abhängig ist. Grundsätzlich aber gelten etwa zwei Stunden als angemessene Einschätzung der Dauer eines Tauchgangs.

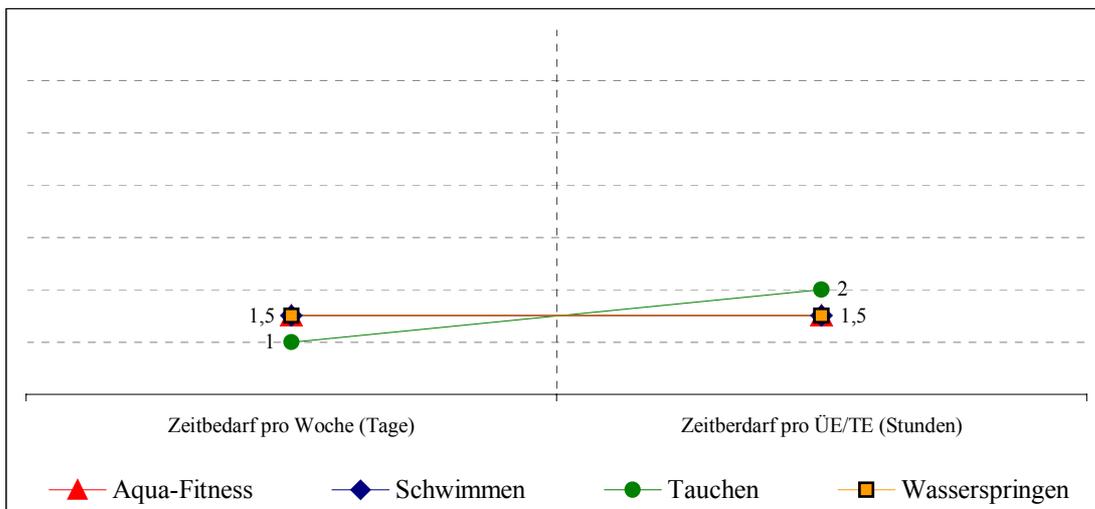


Abb. D.13.8: Zeitlicher Bedarf der Schwimmsportarten pro Woche (in Tagen) und pro Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) (in Stunden)

Abschließend werden die Schwimmsportarten hinsichtlich ihrer motorischen Anforderungsprofile dargestellt (vgl. Abb. D.13.9). Nach Weicker und Strobel (1994, S. 63) und Hollmann und Hettinger (1990, S. 657) gehört Schwimmen zu ausgesprochenen Ausdauersportarten, bei dem sowohl die allgemeine als auch lokale dynamische Ausdauer trainiert wird. Je nach Intensität und geschwommener Streckenlänge wird auch die anaerobe Ausdauerfähigkeit beansprucht. Der Schwimmsport gleicht zudem aufgrund der Wassereigenschaften einer isokinetischen Belastung, welche dadurch gekennzeichnet ist, dass mit steigendem Krafteinsatz auch gleichzeitig der Widerstand bei konstanter Bewegungsgeschwindigkeit steigt (vgl. de Marées & Mester, 1991, S. 91). Damit einher geht eine für das Schwimmen, aber auch für die meisten Aqua-Fitness-Übungen typische Beanspruchung der Kraftausdauer als die Fähigkeit, Ausdauerleistungen gegen Widerstände zu erbringen (vgl. Neumann, 1989, S. 95). Insofern handelt es sich beim Schwimmen, aber auch bei Aqua-Fitness um ausdauer- und kraftbeanspruchende Mischformen. Manche Aqua-Fitness-Übungen wie beispielsweise Aquapower oder Aquajogging trainieren nach Reichle (1996, S. 234) schwerpunktmäßig ebenfalls die Kraftausdauer, andere wie Aquarobic, -walking oder -dancing dagegen eher die allgemeine dynamische Ausdauer.

Im Vergleich dazu wird durch das Wasserspringen in keiner Weise die Ausdauerfähigkeit beansprucht. Vielmehr geht es bei den azyklischen konstanten Bewe-

gungsmustern darum, entscheidende Kraftimpulse im richtigen Moment zur Einleitung folgender Bewegungselemente setzen zu können. Auch der Tauchsport ist im Grunde genommen keine ausdauerbeanspruchende Betätigung. Nach Birkner (2001, S. 125) kann sich dies in besonderen Situationen wie z.B. Tauchen mit erhöhter Geschwindigkeit oder gegen den Strom ändern. Die physischen Anforderungen des Tauchsports sind daher maßgeblich von situativen Bedingungen abhängig, grundsätzlich aber durch die Form der Fortbewegung lokal kraftausdauernder Natur.

Wie oben bereits erwähnt, sind Bewegungen im Wasser isokinetisch, wodurch konstante Bewegungsgeschwindigkeiten der Gliedmaßen gegeben sind. Die Fortbewegungsgeschwindigkeit im Wasser lässt sich daher nur durch eine Kombination aus Zyklusdistanz und -frequenz beeinflussen (vgl. Ungerechts, 1989, S. 284). Im Klartext bedeutet dies, dass schnelle Bewegungen nur sehr eingeschränkt ausgeübt werden können und insbesondere im Tauchsport ohnehin kaum eine Rolle spielen. Dem gegenüber definieren sich sogenannte Aquapower- und Aquarhythmics-Varianten der Wasserfitness über ein zügiges Bewegungstempo. Diese höheren Bewegungsgeschwindigkeiten sind nur zu erbringen, da sie sich auf Bewegungen der oberen Extremitäten beziehen, welche zu einem gewissen Teil außerhalb des Wassers absolviert werden. Die motorischen Geschwindigkeiten beim Wasserspringen unterliegen dagegen nicht den wasserspezifischen Gesetzmäßigkeiten, sondern werden in der Luft ausgeübt. Die einzelnen zu verbindenden Übungselemente erfordern, ähnlich wie im Turnsport, hohe Bewegungsschnelligkeit, um den Fluss im vorgegeben Raum und Zeitrahmen erhalten zu können und somit günstige Voraussetzungen für unmittelbar folgende Bewegungen zu gewährleisten.

Betrachtet man die Schwimmsportarten hinsichtlich des Aspektes Beweglichkeit, ergeben sich lediglich für das Wasserspringen hohe Anforderungen. Viele der schwierigeren Übungselemente wie beispielsweise der Salto erfordern eine ausgeprägte Flexibilität der Gelenke und hier im speziellen der Wirbelgelenke. Für ein freizeitsportliches Schwimmen reicht dagegen eine als mittel einzustufende Beweglichkeit aus. Sie spielt vor allem in den lerntechnisch schwierigeren Schwimmmarten wie dem Schmetterlingsschwimmen eine große Rolle, um dem Grundmuster der Bewegung im Sinne einer Optimierung des Bewegungsablaufes zu entsprechen (vgl. dazu Neumaier, de Marées & Seiler, 1997, S. 16). Da Aqua-Fitness, insbesondere

Aquarhythmic gymnastische Elemente beinhaltet und nach Reichle (1996, S. 234) dadurch eine Mobilisation der Gelenke beabsichtigt wird, wird diese Fähigkeit insgesamt mittelmäßig beansprucht. Für den Tauchsport ist der Aspekt der Beweglichkeit dagegen weniger relevant.

Abschließend werden die Sportarten im Kontext mit koordinativen Anforderungen dargestellt. Demnach spielt hauptsächlich kinästhetische, vestibuläre und auch visuelle Wahrnehmung eine entscheidende Rolle, um das motorische System adaptieren zu können (vgl. Nitsch & Munzert, 1997, S. 167).⁹ Koordinativ bedeutet dies, dass die Motorik des gesamten Bewegungssystems unter anderem vor dem Hintergrund der räumlichen und zeitlichen Begrenztheit in Abhängigkeit von den aufgenommenen Informationen so aufeinander abgestimmt sein muss, dass die antizipierten Bewegungselemente durch spezifische Impulse ausgeführt werden können. Für die Aqua-Fitness und auch für das Freizeitschwimmen sind etwas geringere koordinative Fähigkeiten notwendig. Sie spielen jedoch eine Rolle, wenn bedacht wird, dass die einzelnen Schwimmtechniken einem klaren Bewegungsmuster folgen (vgl. Wilke & Madsen, 1997) und die Beinarbeit mit den Armzügen und beides wiederum mit der Atmung abgestimmt werden muss. Für Aqua-Fitness-Übungen gelten entsprechende koordinative Anforderungen, da ebenfalls variationsreiche Übungselemente der Beine mit denen der Arme miteinander zu verbinden sind. Hinzu kommt, dass der Bewegungswiderstand insgesamt deutlich erhöht ist, gleichzeitig eine unterstützende Schwerkraftwirkung ausbleibt und Fehlhaltungen unmittelbar „aquadynamisch“ beantwortet werden.

Schließlich unterliegt der Taucher den gleichen, bereits mehrfach genannten spezifischen Eigenschaften des Wassers. Hinzu kommen zum einen ausschlaggebende ökologische Umwelteinflüsse wie z.B. Strömungen, zum anderen erweitert sich die Bewegungseinheit durch die Tauchausrüstung. Die somit zu bewältigenden Mehrfachanforderungen erfordern ein bestimmtes Maß an koordinativen Fähigkeiten, wobei sich diese nicht ausschließlich auf motorische, sondern weitestgehend auf psychomotorische Koordinationsanforderungen beziehen.

⁹Um Turm- und Kunstspringern die visuelle Wahrnehmung der Wasseroberfläche zu erleichtern, wird bei offiziellen Wettbewerben Dierich (1995, S. 9) zufolge der Wasserspiegel mechanisch „aufgekräuselt“.

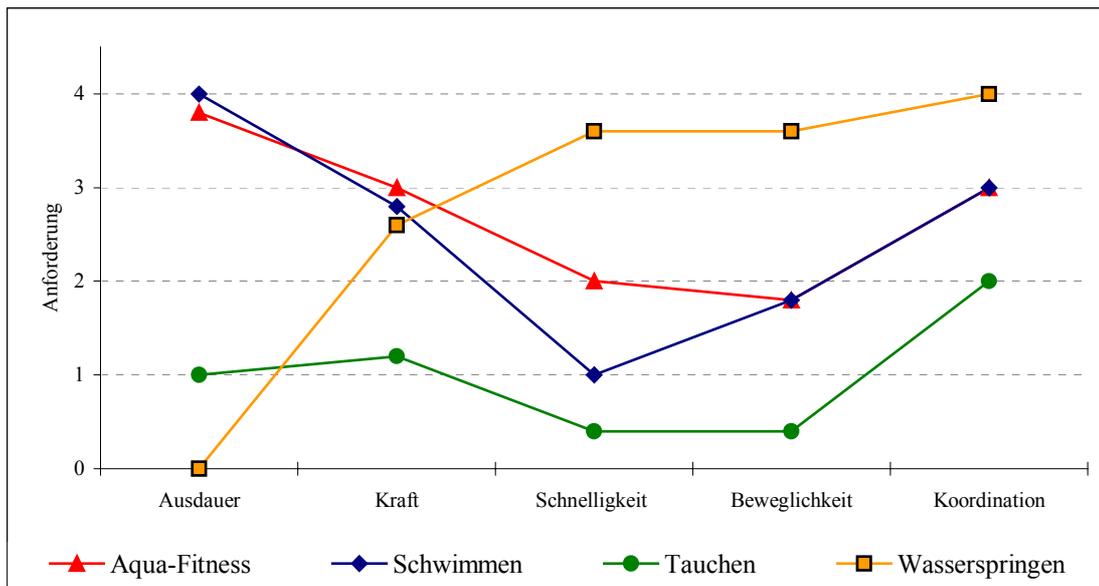


Abb. D.13.9: Anforderungsprofile der Schwimmsportarten an die motorischen Hauptbeanspruchungsformen

D.14 Tanzsport

Die Ursprünge des Tanzes lassen sich bis zu den Anfängen der menschlichen Zivilisation zurück verfolgen (vgl. Stuber & Stuber, 1990, S. 245). Hierbei wurden über die verschiedenen Kulturen hinweg Lebensereignisse wie beispielsweise die Geburt eines Kindes, Vermählungen, kriegerische Auseinandersetzungen, der Tod und viele andere von Tanzritualen begleitet. Außerdem gilt der Tanz seit jeher als kulturelle und gesellschaftliche, aber auch als religiös begründete Betätigung, dessen Sinn je nach Kultur sehr unterschiedlich ist. So wird der Tanz als körperliche Bewegung in der westlichen Welt in Anlehnung an Laban¹ „...als zweckfreie, beseelte, rhythmisch erfolgende Bewegung des Körpers im Raum...“ definiert (vgl. Günther, 1992, S. 652). Im Gegensatz dazu können Tänze in den nicht westlichen Kulturen keineswegs als zweckfrei bezeichnet werden. Hier werden sie vielmehr heute noch als Mittel verwendet, um aus dem eigenen Körper hervorzutreten und somit eigene Lebenskräfte für den Kampf gegen Krankheit und Feind, Glück bei der Jagd und zur Beschwörung der Götter zu mobilisieren.

Tanzen im Sinne Labans als eine Form des Sports zu bezeichnen, wird in den Augen vieler als problematisch betrachtet (vgl. Stüber & Stüber, 1990, S. 254). Er ist nicht resultats-, sondern verlauforientiert, wobei sein Gütemaßstab die Schönheit, Ästhetik und Ausdrucksfähigkeit ist. Insofern kann der Tanz eher als Bewegungskunst denn als Sport beschrieben werden. Im Zusammenhang mit einer freizeitorientierten Ausrichtung, wie sie hier betrachtet wird, lässt sich der Tanz jedoch trotzdem in den Pool der zur Auswahl stehenden Aktivitäten integrieren. Die von Laban vorgenommene Charakterisierung des Tanzens als „...Bewegung des Körpers im Raum...“, verbunden mit den spezifischen Bewegungsabläufen, entspricht dem in Kap. 5.4 erläuterten Verständnis sportlichen Handelns. Ausgenommen bleiben allerdings die nicht westlichen Formen des Tanzens, da sie speziellen Sinnbedeutungen folgen.

¹Rudolf von Laban (1879-1958) gilt als einer der wichtigsten Vertreter des westlichen Tanzes und seiner Entwicklung. Er war Tanzpädagoge und zeichnet unter anderem verantwortlich für die besonders in den USA heute weit verbreitete Anwendung des Tanzes als psychotherapeutische Maßnahme, der sog. Tanztherapie (vgl. Fleischle-Braun, 2000, S. 53; Kiphard, 1992, S. 659).

Ballett

Ballett wird auch als der kleine Tanz oder auch als Bühnentanz bezeichnet. Es entwickelte sich ursprünglich im 17. Jahrhundert aus den höfischen Gesellschaftstänzen in Italien, später in Frankreich und gilt als eine Kunstgattung der Bühne (vgl. Liechtenhan, 2000, S. 27).² Diese Beschreibung ist darin begründet, dass Ballett sich zum körperlichen Ausdruck der Bühne bedient, ähnlich wie dies auf das Bühnenschauspiel mit der Sprache oder auch auf die Oper mit dem Gesang zutrifft (vgl. ebd.).

Das Ballett lässt sich durch eindeutige stilisierte Bewegungstechniken und Choreographien charakterisieren, aus denen genau beschriebene Bewegungsfiguren hervorgehen. Ziel der Techniken ist es immer, den Körper so leicht wie möglich werden zu lassen, um somit die Schwerkraft zu überwinden. Die Kombination der Posen ergibt eine künstlerische visuelle Darbietung, um Handlungen und Gefühlregungen zu präsentieren (vgl. Behr, 1713; in Liechtenhan, 2000, S. 209). Hierbei können unterschiedliche Ziele vorherrschen, aus denen sich verschiedene Ballettgattungen entwickelt haben. Unabhängig von darzustellenden Zeitepochen wird zwischen dem sogenannten Handlungs- und Stimmungsballett unterschieden. Weitere Ballettarten sind das Ballett mit Problemstellung, das abstrakte bzw. handlungslose Ballett, das sinfonische Ballett, Ballett-Collagen, Balletteinlagen in Opern und auch das moderne Ballett.

Klassischer Tanz

Klassischer Tanz zeichnet sich durch seine klassischen, stilisierten und kodifizierten Bewegungsregeln aus und ist hinsichtlich seines Ursprunges den höfischen Tänzen zuzuordnen. In diesem Sinne gehört auch das klassische Ballett als besondere Tanzform zur Gruppe klassischer Tänze (vgl. Fleischle-Braun, 2000, S. 23; Liechtenhan, 2000, S. 203ff.). Die Regeln, die für den klassischen Tanz eindeutig charakteristisch sind, beziehen sich auf eine immer kontrollierte und bewusste Körperhaltung und Bewegung, welche ästhetisch auszuführen sind. Außerdem zeichnet sich der Tanz

²„ballo“ (ital.) ist die Bezeichnung für den Tanz gesellschaftlich gehobener Kreise, den höfischen Tänzen (vgl. Jürgens, 1992, S. 93).

durch die sogenannte „En dehors“-Stellung aus, um die Standfestigkeit zu verbessern und den Aktionsradius zu vergrößern.³ Ein weiteres Merkmal besteht darin, im Tanz stets die Haltungsgrenzen zu erreichen, die dem Körper durch die Schwerkraft gesetzt sind. Ohne näher auf tanzspezifische Details einzugehen, kann festgehalten werden, dass der klassische Tanz zwar strikten Regeln folgt, jedoch dabei keinem starren System an Tanzschritten und Körperhaltungen unterliegt. Eine grundlegende Ausbildung im klassischen Tanz gilt bis heute als unbedingte Voraussetzung, um in einem Ballettensemble aufgenommen werden zu können. Er stellt demnach die Basis auch für diejenigen dar, die sich später dem modernen Tanz zuwenden (vgl. Liechtenhan, 2000, S. 203).

Modern Dance

Der moderne Tanz als Abkehr von oben erwähnten Tanzrichtungen basiert auf freiem Körperausdruck, weshalb man ihn auch als Ausdruckstanz bezeichnet. Die hauptsächliche Entwicklung und Profilierung des Modern Dance lässt sich nach Fleischle-Braun (2000, S. 23) in die Zeit zwischen den zwei Weltkriegen einordnen und wurde maßgeblich durch Laban (s.o.) beeinflusst. Für die verschiedenen Stilrichtungen dieser freien Form gestalterischen Tanzens zeichneten Personen wie Mary Wigman und Isadora Duncan (vgl. ebd., S. 35ff.; S. 61ff.) verantwortlich, die jeweils ihre persönlichen Auffassungen vom körperbetonten Tanz verwirklichten. Grundsätzliche Merkmale des Modern Dance sind die natürliche Beweglichkeit des Körpers und die (je nach Vertreter) unterschiedlichen Techniken. Gemeinsam ist allen verschiedenen Stilrichtungen des Modern Dance, dass sie sich der zur Schulung der Balance grundlegenden Elementen des klassischen Tanzes bedienen. Im Laufe der Zeit haben sich auch hier weitere moderne Stilrichtungen entwickelt wie z.B. Jazz Dance, Post Modern Dance, New Dance und verschiedene Mischstile.

³Die „En dehors“-Stellung bezeichnet eine Auswärtsdrehung der Beine aus dem Hüftgelenk (vgl. Liechtenhan, 2000, S. 204).

Standard-Tanz

Zur Gruppe der Gesellschafts- und Volkstänze zählen die heute als moderne Standard-Tänze bekannten Formen des Paartanzes. Sie haben sich als solche hauptsächlich in den 20er Jahren des vorherigen Jahrhunderts aus der Vielzahl der Gesellschaftstänze herauskristallisiert und wurden in England 1929 als *die* Standard-Tänze festgelegt. Sie umfassen insgesamt fünf verschiedene Stilarten des Paartanzes. Einer davon ist der Langsame Walzer, welcher auch als der Turniertanz bezeichnet und gemeinhin als der schwierigste Standard-Tanz angesehen wird (vgl. Stuber & Stuber, 1990, S. 137). Außerdem zählt zu dieser Gruppe der Wiener Walzer, der auf eine uralte Tradition zurückgeht und im Mittelalter aufgrund seiner vermeintlichen Zügellosigkeit immer wieder verboten wurde. Als dritter Standard-Tanz kann der Slow Foxtrott erwähnt werden, der um 1900 aus amerikanischer Marschmusik und dem Ragtime entstand und dem Tanz des englischen Stils angehört. Weiterhin ist der Quickstep zu nennen, welcher aufgrund seiner Bewegungsstruktur auch als „der Sekt unter den Weinen“ (vgl. ebd., S. 186) bezeichnet wird. Schließlich gehört zur Gruppe der Standard-Tänze der Tango als fünfter Tanz, dessen Ursprungsland Argentinien ist, und der sich vor allem durch den leidenschaftlichen rhythmischen Wechsel zwischen schnellen Bewegungen und Innehalten charakterisieren lässt. Allen Standard-Tänzen gemein ist, dass sie gleichen „Verhaltensregeln“ folgen und mit einem Partner getanzt werden.

D.14.1 Profile der Tanzsportarten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen

Durch die folgenden Ausführungen werden die Anforderungsprofile der Tanzsportarten dargestellt, die in Bezug auf die personenbezogenen Handlungsvoraussetzungen notwendig sind (vgl. Abb. D.14.1). Zunächst kann für alle oben genannten Tänze festgehalten werden, dass ihre spezifischen Funktionen unmittelbar präsentativen Charakter haben (vgl. Nitsch & Munzert, 1997, S. 123), in dem der sich bewegende Körper als Ausdrucksmittel verwendet wird. Vor diesem Hintergrund ist im Hinblick auf das Merkmal der emotionalen Stabilität eine gering bis mittelmäßige Ausprägung notwendig. Indem durch tänzerisches Handeln und unter dem Einfluss begleitender

Musik den eigenen Gefühlen Ausdruck verliehen werden kann, bietet sich die Möglichkeit, diese „fühlbar“ und zudem für andere optisch erlebbar zu machen. Genau dies ist im übrigen der Ansatz, welcher durch tanztherapeutische Maßnahmen aufgegriffen wird (vgl. Kiphard, 1992, S. 659; Rosenberg-Ahlhaus, 1995). Einschränkend muss aber auch erwähnt werden, dass durch die reglementierten Bewegungstechniken der klassischen Tänze und auch durch die festgeschriebenen Schrittfolgen und Körperhaltungen der Standard-Tänze ein gewisses Maß an Beherrschung und Selbstsicherheit notwendig ist. Da Tanz in harmonischer Übereinstimmung mit der Musik vollzogen wird, kann übermäßige Nervosität und Unsicherheit störend auf den Bewegungsfluss wirken.

Modern Dance hingegen als ausgesprochen expressionistische Form des Tanzes lässt viel Freiraum in der Art des Körperausdrucks. Dies erfordert einerseits weniger stabile Eigenschaften. Andererseits rückt dadurch jedoch auch die Fähigkeit, sich durch tänzerische Bewegungen ausdrücken zu können, in den Vordergrund. Aus diesem Grund ist ein Mindestmaß an Selbstvertrauen und Selbstsicherheit angebracht, um lustvoll tanzen zu können.

Betrachtet man den Tanzsport im Kontext mit Extraversion, so kann festgehalten werden, dass insbesondere für die Standard- aber in gewisser Weise auch für klassische Tänze eine mittlere bis mittelstarke Ausprägung dieser interpersonellen Eigenschaft notwendig ist. Es handelt sich hierbei um Aktivitäten, die ohne zwischenmenschlichen Kontakt nicht möglich sind, da man zu ihrer Ausübung auf einen Partner nicht verzichten kann. Standard-Tänzer müssen sich zudem aufeinander einstellen und ein gut funktionierendes Team bilden, um festgelegte Tanzschritte unter der Führung des Mannes ausführen zu können. Auch Ballett ist im Normalfall laut Margot Werner (vgl. Stuber & Stuber, 1990, S. 33) ein Gruppentanz, besteht jedoch aus charakteristischen Soloelementen, um choreographisch Rollen darzustellen. Zum einen können solche Rollen nur übernommen werden, wenn Balletttänzer die notwendige Empathie besitzen, zum anderen müssen sie sich in die Gruppe integrieren. Trotzdem beschäftigen sie sich vorrangig mit sich selbst und ihrer tänzerischen Ausdrucksfähigkeit, so dass die Notwendigkeit einer extravertierten Persönlichkeit als mittel eingestuft wird. Moderne Tänze sind im Vergleich dazu auch als Soloaktivitäten zu bezeichnen, obwohl sie ebenfalls oft in Formationsgruppen ausgeführt werden

und zudem laut Fleischle-Braun (2000, S. 100) eine wichtige soziale Funktion haben. Durch Modern Dance werden gemeinschaftliche Erlebnisse geschaffen, die erst dann zur Entfaltung kommen, wenn die einzelnen Tänzer entsprechend empfänglich sind. Zusätzlich wird Modern Dance „enthusiastisch“ ausgeübt, um sich durch die tänzerische Bewegungen ausdrücken zu können. Hinsichtlich der Realisierung in Tanzstudios lässt sich der moderne Tanz außerdem als herzlich und aufregend charakterisieren.

In Bezug auf das Merkmal der Offenheit neuen Erfahrungen gegenüber können die Anforderungen aller hier genannten Tänze als mehr oder weniger mittelmäßig eingestuft werden. Eine Ausnahme bildet hierbei der Modern Dance, da ausgeprägte Fantasien und Kreativität nötig sind, um ausdrucksvoll emotionsbetonende tänzerische Bewegungen vollziehen zu können. Der harmonische Gefühlsausdruck im Tanz ist hauptsächliches Merkmal moderner Tänze (vgl. Jürgens, 1992, S. 87). Klassischer Tanz, Ballett und auch die Standard-Tänze werden dagegen wesentlich durch spezifische Bewegungsregeln und -techniken geleitet, so dass Experimente nur in eingeschränktem Maße möglich sind. Des Weiteren sind mit den klassischen und traditionsbewussten Tänzen, zu denen weitestgehend auch das Ballett zu zählen ist, sehr disziplinierte und konservative Verhaltensregeln verbunden (vgl. Liechtenhan, 2000, S. 211), wodurch eine ausgesprochene Offenheit nicht erforderlich ist. Allerdings müssen vor allem Ballett-Tänzer in der Lage sein, trotz eines restriktiven Rahmens eigene und inszenierte Gefühle wahrnehmen und ausdrucksvoll präsentieren zu können.

Für sämtliche Tänze kann davon ausgegangen werden, dass in relativ starkem Maße verträgliche Eigenschaften notwendig sind. Dies betrifft sowohl interpersonelle Verhaltensweisen innerhalb der Lern- und Übungsprozesse, in denen man sich gegenseitig unterstützt, als auch den Tanz als Bewegungshandlung, welcher durch partnerschaftliche Kooperation, ob nun als Partner- oder als Solotanz innerhalb eines Ensembles, gekennzeichnet ist. In jedem Fall sind übermäßige nach eigenen Interessen trachtende Eigenschaften kontraproduktiv.

Werden die einzelnen hier genannten Tänze dahingehend beurteilt, inwieweit das Merkmal der Gewissenhaftigkeit ausgeprägt sein sollte, um Freude an diesen Bewegungsformen zu entwickeln, kann folgendes festgehalten werden. Insbesondere für

die klassisch orientierten Tänze und insofern auch für das Ballett gilt nach Liechtenhan (2000, S. 211) eine außerordentliche Disziplinbereitschaft seitens der Tänzer. Sie ist notwendig, um die feststehenden Bewegungsregeln und filigranen tänzerischen Ausführungen erlernen und auch verinnerlichen zu können. Außerdem gilt für jeden Tanz, für den klassischen jedoch insbesondere, dass sich ohne die Fähigkeit, sich konzentrieren zu können, kein Erfolg einstellen wird. Liechtenhan (vgl. ebd., S. 212) sieht die Konzentrationsfähigkeit als eine unerlässliche Voraussetzung an, um sich dem Tanzen erfolgreich hinzugeben. Gewissenhaftigkeit ist demnach auch für die weniger reglementierten Tänze notwendig, wenn auch in geringerem Maße. Dies trifft auf Modern Dance in der Form zu, dass der Freizügigkeit im Bewegungsausdruck stets klassische und zu beherrschende Elemente zugrunde liegen.

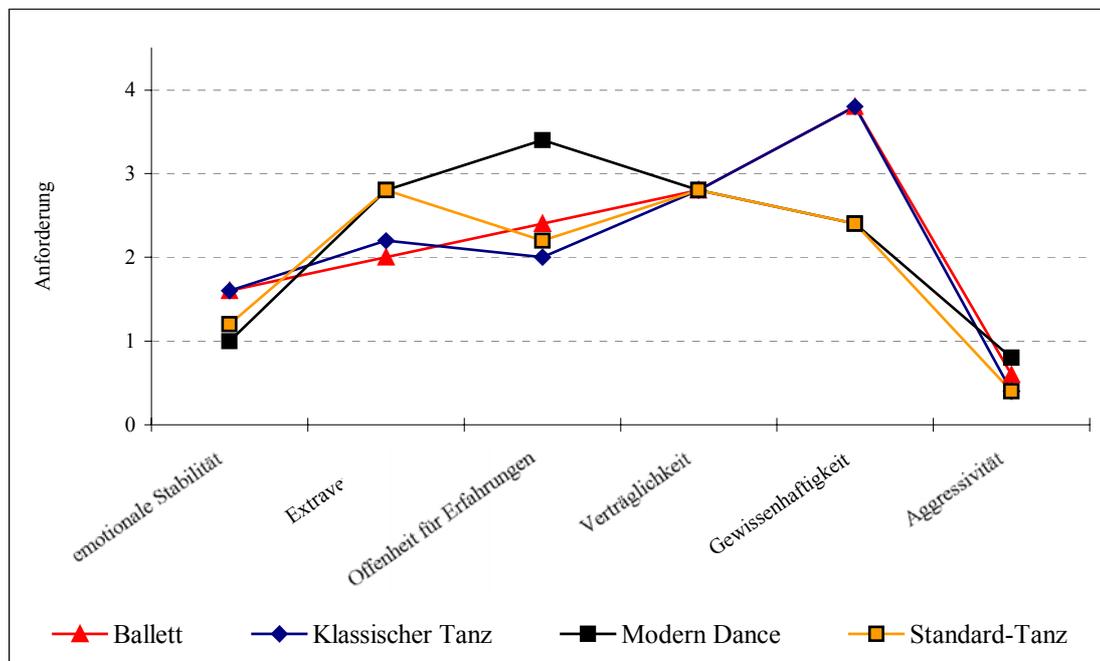


Abb. D.14.1: Anforderungen der Tanzsportarten an Persönlichkeitsmerkmale

Schließlich werden im Rahmen der Persönlichkeitsmerkmale die verschiedenen Tänze dahingehend zu beurteilen sein, in welcher Form aggressive Handlungstendenzen einzustufen sind. Wenn einerseits davon auszugehen ist, dass Tanz allgemein eine ausgesprochen expressionistische Form künstlerischer Bewegung ist, durch die Emotionen ausgedrückt werden können, so sind damit weniger „aggressive Gefühle“ gemeint. Zwar können solche Aggressionen gerade durch Ausdruckstänze in Szene

gesetzt werden. Diese dienen allerdings weniger der Möglichkeit, dispositionelle Aggressivität „auszuleben“. Vielmehr werden sie schauspielerisch präsentiert. Tänze, wie die klassischen aber auch die Standard-Tänze, deren Ausführungen reglementiert sind, bieten diesbezüglich noch weniger die Möglichkeit zu aggressiven Handlungen.

Betrachtet man den Tanzsport vor dem Hintergrund seiner Eignung, sportspezifische Motive erfüllen zu können, ergeben sich die aus Abb. D.14.2 ersichtlichen Profile. Nach Mergenthaler (vgl. Stuber & Stuber, 1990, S. 102) kann Tanzen allgemein zu den Aktivitäten gezählt werden, die der Gesundheit insgesamt zuträglich sind. Was den freizeitorientierten Tanz betrifft, wird dies auch durch Schmagold und Brusis (1986, S. 274) bestätigt, da Über- bzw. Fehlbelastungen kaum möglich sind. Anzumerken sind jedoch die teilweise unnatürlichen Körperhaltungen der klassischen Tänze, wie z.B. die bereits erwähnte „En dehors“-Stellung der Beine und auch der Zehenspitzenstand beim Ballett. Da der Tanz grundsätzlich jedoch eine sehr individuell steuerbare aktive Betätigung darstellt, halten sich Gesundheitsschädigungen in Grenzen.

Der Begriff Leistung kann nur in gewisser Weise mit den Standard-Tänzen, mit Ballett und mit Modern Dance in Verbindung gebracht werden. Standard-Tänze werden oftmals als Wettkampf bei Tanzturnieren ausgeübt, wodurch sie einen entsprechenden Leistungscharakter erhalten. Allerdings bleibt ihnen die Charakteristik, mehr Kunst als Sport zu sein, erhalten (vgl. Stuber & Stuber, 1990, S. 255), da normierte Gütemaßstäbe, die einen direkten messbaren Vergleich verschiedener Tanzpaare erlauben würden, lediglich durch das subjektive visuelle Verständnis der Schiedsrichter gegeben sind. Ähnliches kann für das Ballett festgehalten werden. Den Leistungscharakter erhält diese Bewegungskunst eher durch die Variation der Belastungsfaktoren wie Umfang, Intensität usw. (vgl. Schnabel, Harre & Borde, 1994, S. 269ff.) als durch objektive Kriterien. Messbar werden Leistungen im Ballett letztlich erst durch den Bühnenerfolg, den jedoch Freizeitaktivisten (zunächst) wohl eher nicht anstreben. Für den modernen Tanz gilt, dass objektive Leistungskriterien bedingt vorhanden sind. Wettkampfcharakter erhält diese Tanzform durch die Bühnenszenierung als Formationstanz, bei der unter anderem verschiedene Schwierigkeitsgrade bezüglich der Choreographien den Maßstab bilden und subjektiv bewertet werden. Wesentlich weniger leistungsbezogen ist die klassische Form des Tanzes.

Da er jedoch als Basisfähigkeit für alle Formen des Bühnentanzes angesehen wird, wird dadurch der Grundstein des Erfolgs gelegt.

Betrachtet man die Tänze im Kontext mit dem Motiv, durch Bewegung das optische Erscheinungsbild verbessern zu können, kann dies lediglich in mittlerem Maße erreicht werden. Zwar ist unbestritten, dass Tanzen zum einen als Bewegungsform hohe Ansprüche an die motorische Leistungsfähigkeit stellt (s.u.) und somit „sichtbar“ wird. Zum anderen müssen Tänzer stets aus ästhetischen Gründen auf ihre Figur achten. Nach Liechtenhan (2000, S. 213) gehört die körperliche Konstitution zu den wohl wichtigsten Voraussetzungen, um ausdrucksvoll tanzen zu können. Durch tänzerische Bewegungen jedoch explizit ein sportliches Aussehen erzielen zu können, wird an dieser Stelle, besonders für die rein klassische Form, eher verneint.

Ob Tanz geeignet ist, Kontakt zu anderen Personen aufzubauen und sogar Freundschaften zu schließen, lässt sich einheitlich nicht festlegen. Standard-Tänze gehören zur Gruppe der Gesellschaftstänze, die auch heute noch ein Instrument sind, um Geselligkeit zu erzeugen. Gesellschaftstänze dienen somit laut Stuber und Stuber (1990, S. 102) nicht nur der Unterhaltung und der Bewegung, sondern vornehmlich dem Kennenlernen, was unter anderem für die Verbreitung der als Tanz-Tee bekannt gewordenen Veranstaltungen sorgte. Modern Dance eignet sich aufgrund der Inszenierungsform in sogenannten Modern-Dance-Studios ebenfalls dazu, Kontakt zu anderen Menschen aufzunehmen, woraus sich oftmals neue freundschaftliche Beziehungen entwickeln können. Dies trifft allerdings nicht unweigerlich zu, da Geselligkeit keine zwingende Notwendigkeit darstellt. Die klassische Form des Tanzes hingegen ist aufgrund strenger und konservativer Regelungen, die nicht nur die tänzerischen Handlungen, sondern auch die gesamte Atmosphäre betreffen, weniger geselligkeitsorientiert. Dies bedeutet jedoch nicht, dass nicht auch neue Freundschaften geschlossen und Sinngemeinschaften gebildet werden können.

Werden die hier genannten Aktivitäten dahingehend beurteilt, inwieweit sie zur Entspannung beitragen können, so trifft dies am ehesten auf den Modern Dance und die Standard-Tänze zu. Während die modernen Tänze die Gelegenheit bieten, trotz feststehender Bewegungsregeln den Gefühlen freien Lauf zu lassen, kann dies unter der Voraussetzung beherrschter Tanztechniken auch auf die Standard-Tänze übertragen werden. Hinzu kommt, dass sich letztgenannte Aktivitäten durch den bereits er-

wähnten geselligen Charakter dazu eignen, den Ausgleich zu möglichen Alltagsbelastungen zu finden. Dagegen erfordern die klassischen Tänze wesentlich mehr Konzentration, um die spezifischen Bewegungen ausdrucksvoll ausführen zu können. Entspannung im Sinne psychischer Gelöstheit und einer psychischen Regeneration scheint daher nur in geringem bis mittleren Maße möglich zu sein.

Gefühle tänzerisch, also durch Bewegungen ausdrücken zu können, lässt den Tanzenden gleichzeitig den eigenen Körper erleben. Damit sind allerdings nicht ausdrücklich jene Körper- und Bewegungserfahrungen angesprochen, die mit intensiven Sinneseindrücken aufgrund außergewöhnlicher Raumlagen verbunden werden. Vielmehr wird der eigene Körper erlebt, indem die mit der Musik harmonisch in Einklang gebrachten Bewegungen diesen erlebbar werden lassen. Tanzende Bewegungen können dem zufolge als Gefühlsausdruck verstanden werden. Solche Erfahrungen treten besonders dann auf, wenn die spezifischen Bewegungen genügend Raum zur freien Entfaltung bieten. Unter diesen Gesichtspunkten eignet sich der moderne Tanz eher zur Körpererfahrung als die reglementierten klassischen Tänze und der Standard-Tanz. Jedoch bieten diese Tanzformen auf eine andere Art und Weise die Möglichkeit zur Körper- und Bewegungserfahrung. So sind gerade Ballettelemente und auch die meisten Standard-Tänze durch Dreh- und Schwungbewegungen gekennzeichnet, wodurch ebenfalls der Körper und seine Reaktionen unmittelbar erlebt werden können.

Tänze bieten nicht die Möglichkeit, sich objektiv riskanten Situationen auszusetzen. Es wird sich wohl kaum eine Situation ergeben, in der die körperliche Verletzlichkeit des Tänzers bedrohlich gefährdet wird. Ausnahmen können sich höchstens durch artistische Einlagen ergeben, die jedoch selten sind und auf die hier beschriebenen Tanzformen insbesondere aus freizeitsportlicher Perspektive nicht zutreffen. Ebenso wenig ist es möglich, durch Tanz das Bedürfnis nach Natur zu befriedigen. Hierbei wird von den üblichen Gepflogenheiten ausgegangen, dass Tanz grundsätzlich innerhalb geschlossener Räume stattfindet. Jedoch sind alle Tanzarten ausgesprochen ästhetischer Natur, deren Sinn sich erst durch die harmonischen Bewegungen als Ausdruck von Emotionen ergibt. Nicht ohne Grund wird Tanz als gestaltende Bewegungskunst verstanden, in der sich Tänzer laut Stuber und Stuber (1990, S. 245) selbst verwirklichen.

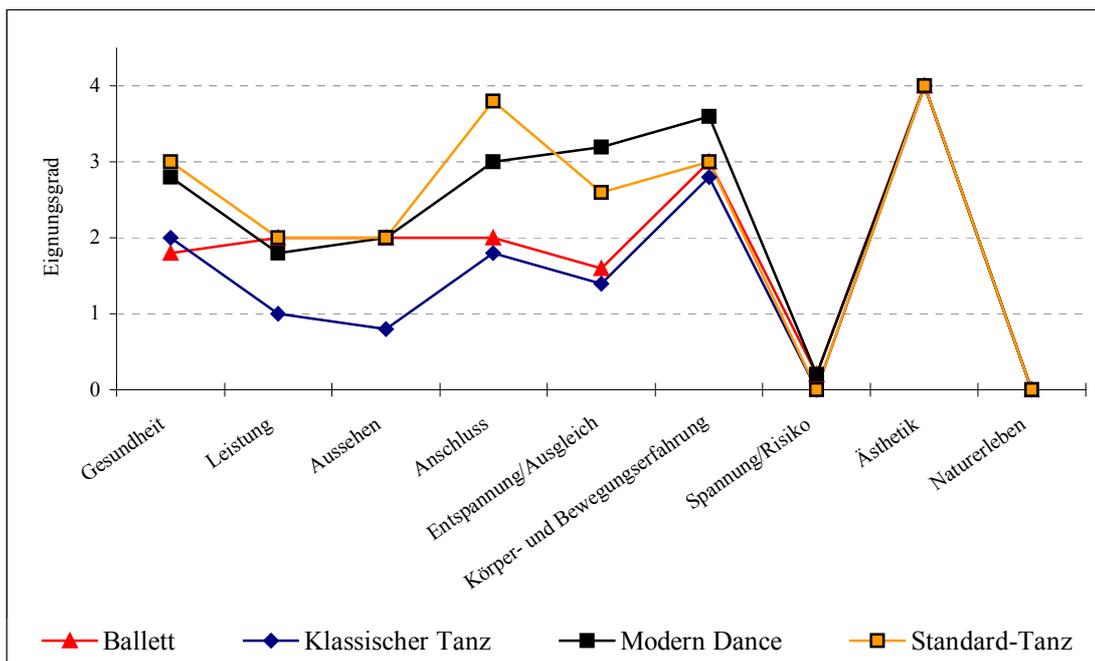


Abb. D.14.2: Eignung der Tanzsportarten zur Erfüllung der Zuwendungsmotive

Betrachtet man die verschiedenen Tänze im Kontext mit gesundheitlichen Aspekten, ergeben sich jene aus Abb. D.14.3 ersichtlichen Profile. Nach Hollmann und Hettinger (1990, S. 664) wird die motorische Beanspruchung maßgeblich durch die Art des Tanzes geprägt. Dies hat unmittelbare Konsequenzen für ihre Eignung für Menschen, die gesundheitlich nicht uneingeschränkt belastbar sind. So können Standard-Tänze durchaus auch dann ausgeübt werden, wenn leichte bis starke Einschränkungen des Rückens, der oberen Extremitäten und auch des Herz-Kreislauf-Systems vorliegen. Eine wichtige Voraussetzung für alle unterschiedlichen Stile des Standard-Tanzes ist die Tanzhaltung, die grundsätzlich dadurch gekennzeichnet ist, dass die Tanzpartner aufrecht stehen. Die Arme und Hände beider Partner werden dabei, abgesehen von spezifischen Drehungen, generell in einer festen Position gehalten. Personen mit Herz-Kreislauf-Schwächen sollten laut Hollmann und Hettinger (vgl. ebd.) und Schmagold und Brusis (1986, S. 274) nicht unbedingt Turniertänze absolvieren, da die kardio-vaskulären Belastungen unter Umständen sehr hoch sind.

Die klassischen Tänze, zu denen auch Ballett gezählt werden kann, sowie die modernen Tänze lassen sich in Bezug auf ihre spezifischen Bewegungsabläufe als wesentlich artistischer bezeichnen. Obwohl die Bewegungsausführungen, speziell beim

Modern Dance, individuell bestimmt werden können, stellen sich körperliche Einschränkungen des Rückens, aber auch der Arme eher als problematisch dar. Ähnlich wie für die Standard-Tänze gilt auch hier, dass übermäßige Intensitäten bei schweren Herz-Kreislauf-Schwächen nicht angestrebt werden sollten.

Beim Tanz wird der Körper durch die Bein- und Fußarbeit getragen. Demnach sind Einschränkungen sowohl des passiven als auch aktiven unteren Bewegungsapparates wenn überhaupt nur sehr bedingt tolerierbar. Durch die charakteristischen Bein- und Fußstellungen betrifft dies in erster Linie die klassischen Tänze (s.o.), aber auch zum Teil den Modern Dance. Einschränkungen der visuellen Sinnesorgane können dagegen bei allen Tänzen durch entsprechende Sehhilfen ausgeglichen werden, zumal der Tanz hauptsächlich durch kinästhetische und auch akustische Wahrnehmung gesteuert wird.

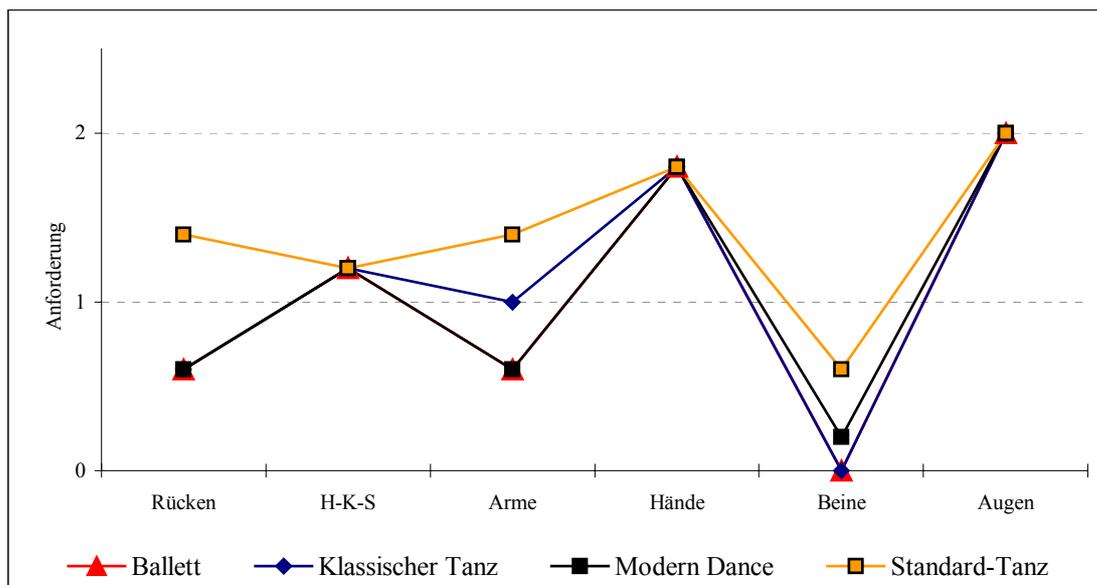


Abb. D.14.3: Profile der Tanzsportarten hinsichtlich gesundheitlicher Anforderungen

D.14.2 Profile der Tanzsportarten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen

Wird der Tanz unter ökologischen Gesichtspunkten betrachtet, kann festgehalten werden, dass er grundsätzlich nicht mit dem Medium Wasser und auch nicht mit einer bergigen Umgebung in Verbindung zu bringen ist (vgl. Abb. D.14.4).

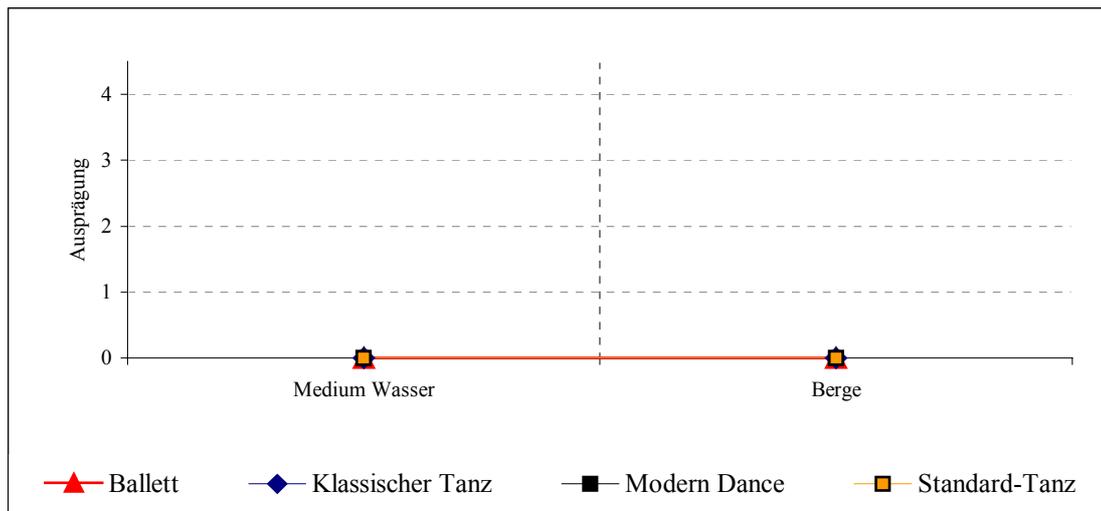


Abb. D.14.4: Ausprägung der Tanzsportarten in Bezug auf ausgewählte ökologische Umweltbedingungen

In Bezug auf finanzielle Anforderungen der Tänze kann festgehalten werden, dass die Kosten für Tanzkurse generell mit ca. € 100,- veranschlagt werden können, obwohl die Preise je nach Kursform (Grundkurs, Fortgeschrittenenkurs usw.) und Tanzschule variieren können (vgl. Abb. D.14.5). Anfänger des klassischen Tanzes und des Balletts müssen sich zusätzlich spezielle Ballettschuhe anschaffen. Für den Anfang reicht eine normale sportliche Bekleidung. Personen, die mit dem Standard-Tanz beginnen, müssen hinsichtlich des Schuhwerks darauf achten, dass sie genügend rutschen, um die Tanzschritte ausführen zu können. Grundsätzlich werden daher Ledersohlen empfohlen.

Die monatlich aufzubringenden Kosten betragen in etwa € 50,-. Dieser Betrag ist notwendig, um die laufenden Kosten des Kurses oder der Mitgliedschaft in einem Tanz-Club bezahlen zu können.

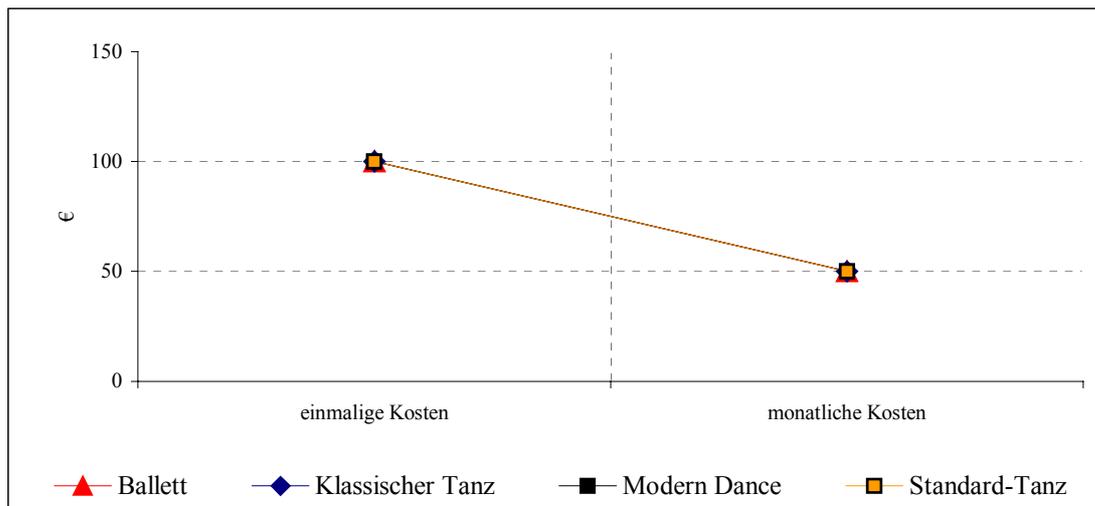


Abb. D.14.5: Finanzielle Kosten der Tanzsportarten

Im Zusammenhang mit sozialen Aspekten der Umweltbedingungen, werden die Tänze im Folgenden dahingehend beurteilt, inwieweit sie die Beteiligung von nahestehenden Personen ermöglichen (vgl. Abb. D.14.6). Da Standard-Tänze zur Gruppe der Gesellschaftstänze und hier wiederum den Paartänzen angehören, bieten sie ausgesprochen gute Möglichkeiten, gemeinsam mit dem Partner ausgeübt zu werden. Laut Richter ist „...das Besondere am Turniertanz [selbst als Freizeitsport; d. Verf.] [...], dass man seine Freizeit gemeinsam mit dem Partner verbringt, gemeinsam Sport treibt.“ (vgl. Stuber & Stuber, 1990, S. 44). Es ist außerdem möglich, mit weiteren Bekannten und Freunden dem Tanz nachzugehen und somit gemeinsame Erlebnisse zu schaffen.

Klassische Tänze, Ballett und auch Modern Dance bieten dagegen lediglich im mittleren Maße die Gelegenheit, dass sich Personen gemeinsam an den Aktivitäten erfreuen können. Zwar obliegt es jedem selbst, diese Tanzformen auszuüben, so dass durchaus gemeinsame Interessen entstehen können, eine gemeinschaftliche Aktivität ergibt sich daraus jedoch noch nicht. Schließlich gehören die genannten Tanzformen eher zu den weiblich dominierten Aktivitäten, so dass Partnersport zwar durchaus möglich ist, aber doch eher als selten bezeichnet werden kann.

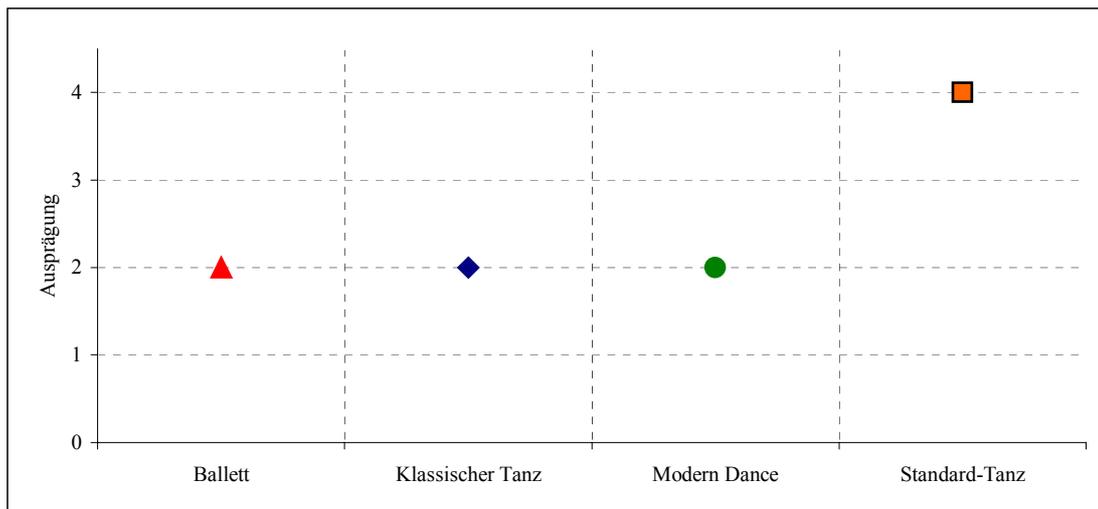


Abb. D.14.6: Beteiligungsmöglichkeit von Bekannten und Verwandten an den Tanzsportarten

D.14.3 Profile der Tanzsportarten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

Folgende Ausführungen dienen dazu, die Tanzsportarten vor dem Hintergrund ihrer spezifischen Aufgabenstruktur darzustellen (vgl. Abb. D.14.7). Demnach zeichnen sich alle Tänze dadurch aus, dass zur Ausübung ihrer Bewegungen keine zusätzlichen Geräte oder Hilfsmittel notwendig sind. Weiterhin gilt es, die Tänze dahingehend zu beurteilen, inwieweit sie sofort von Beginn an realisierbar sind, ohne sich vorher mit komplizierten und unter Umständen langwierigen Lernprozessen auseinandersetzen zu müssen. Diesbezüglich gelten die klassischen Tänze inklusive dem Ballett als Aktivitäten, die aufgrund ihrer spezifischen Bewegungen und Körperhaltungen nicht ohne weiteres sofort begonnen werden können. Liechtenhan (2000, S. 203ff.) beschreibt den Lernprozess bis hin zur Beherrschung der speziellen und disziplinierten Bewegungsregeln und stellt den Unterschied zu den „freieren“ modernen Tänzen dar. Wie er meint, zeigt die Wirklichkeit, „...dass die den klassischen Tanz strikt ablehnenden Tänzer sehr oft solche sind, die an ihm gescheitert sind.“. Er erwähnt weiter, dass erst die Regeln der klassischen Tanzformen zu beherrschen seien, bevor eine freie künstlerische Gestaltung des Tanzes sinnvoll ist (vgl. ebd., S. 211). Darin begründet sich auch das Profil des Modern Dance, dessen Bewegungen grund-

sätzlich zwar nach freier Intuition und Gefühlslage ausgeführt werden, die Grundlagen dafür allerdings die Regeln des klassischen Tanzes sind.

Die Tanzschritte, -haltungen und Fußtechniken der Standard-Tänze dagegen sind objektiv wesentlich einfacher zu erlernen. Sie sind angelehnt an die natürlichen Bewegungen des Menschen, heben sich aufgrund tanzspezifischer Besonderheiten jedoch von diesen ab. Als schwierig stellt sich in der Praxis oftmals die Kombination der beiden Tanzpartner, sowie die Tanzführung des Mannes dar.

Da Standard-Tänze gleichzeitig Partnertänze sind, können unmittelbare körperliche Kontakte nicht vermieden werden. Dagegen kommt es bei den auch als Bühnentänzen bezeichneten klassischen und modernen Tänzen nur in bestimmten Teilelementen zu Körperberührungen der einzelnen Personen. Unmittelbarer Kontakt findet zudem während des Übens statt, wenn beispielsweise Hilfestellungen gegeben werden.

Getanzt werden kann grundsätzlich auch außerhalb der Tanzschulen. Dies betrifft besonders Standard-Tänze, zumal einige der verschiedenen Stilarten meist zur verfügbaren Musik ausgeführt werden kann. Demnach ist man im Hinblick auf den Zeitfaktor relativ flexibel. Grundsätzlich können auch die klassischen und modernen Tänze jederzeit und an jedem Ort ausgeübt werden. In der Regel werden jedoch Spiegel zur Bewegungskontrolle verwendet, so dass man sich generell auf die Tanzschulen und deren festgeschriebenen Übungszeiten beschränkt.

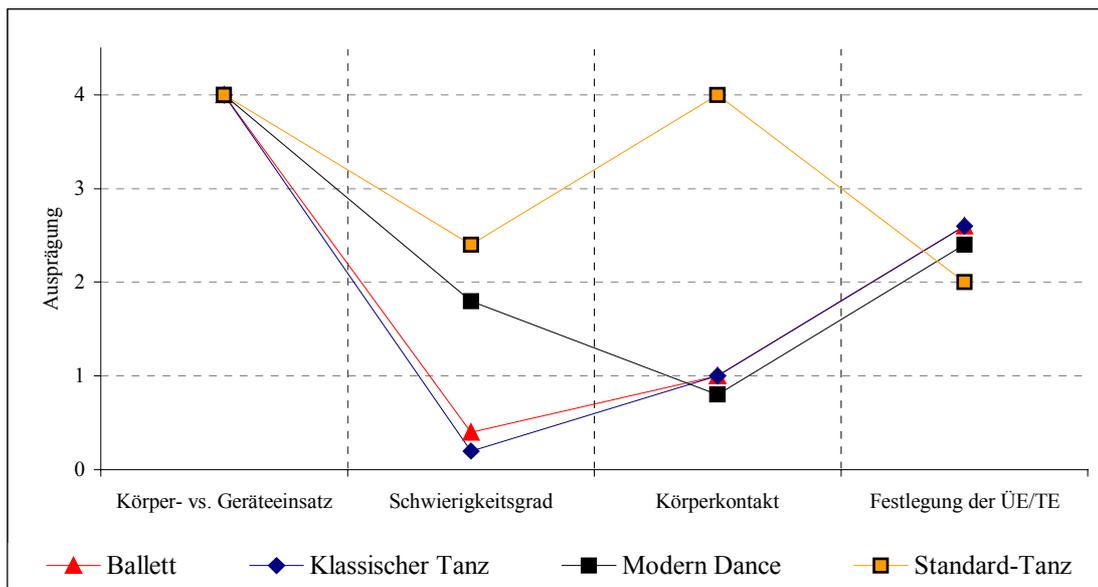


Abb. D.14.7: Profile der Tanzsportarten in Bezug auf ausgewählte Faktoren aufgabenbezogener Handlungserfordernisse

Ein weiterer ebenfalls den Zeitfaktor betreffender Aspekt bezieht sich auf die tanzspezifischen Anforderungen hinsichtlich der wöchentlichen Häufigkeit und der geforderten Dauer der einzelnen Übungs- (ÜE) bzw. Trainingsstunden (TE) (vgl. Abb. D.14.8). Während im professionellen Bereich gerade für die klassischen Tänze inklusive dem Ballett ein zeitlich sehr aufwendiges Training notwendig ist, kann aus der Freizeitperspektive insgesamt für alle Tänze ein wöchentlicher Übungsaufwand von etwa ein- bis zweimal als ausreichend erachtet werden. Dies entspricht auch der Häufigkeit, die durch die Übungsstunden in den Tanzschulen vorgegeben werden. Tanzstunden, ob für klassische, moderne oder auch Standard-Tänze dauern in der Regel etwa ein bis zwei Stunden, wobei diese Übungszeiten individuell auch unterschiedlich sein können.

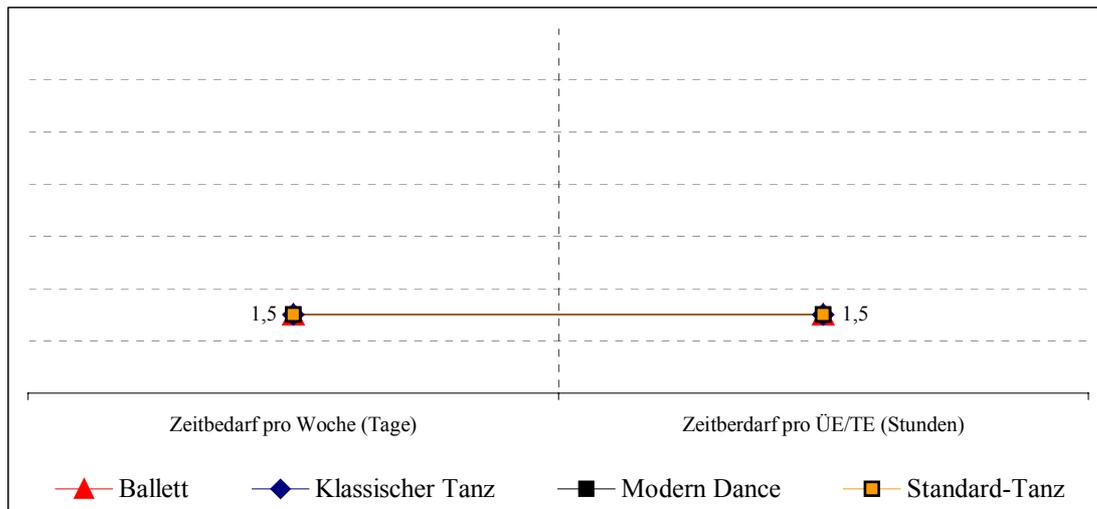


Abb. D.14.8: Zeitlicher Bedarf der Tanzsportarten pro Woche (in Tagen) und pro Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) (in Stunden)

Schließlich werden die motorischen Beanspruchungsprofile der Tänze dargestellt (vgl. Abb. D.14.9). Wie oben bereits angesprochen, können die Standard-Tänze je nach Intensität und Dauer durchaus aerob ausdauerbelastend sein (vgl. Hollmann & Hettinger, 1990, S. 664; Schmagold & Brusis 1986, S. 274). Für den Tanz als reine Freizeitaktivität ist dies aber die Ausnahme. Im Vergleich dazu beanspruchen die klassischen und auch die modernen Tänze in noch geringerem Maße die Ausdauer. Vielmehr spielen hierfür jene Anforderungen eine entscheidende Rolle, die Fleischle-Braun (2000, S. 190ff.) umfassend darstellt. Daraus geht hervor, dass vor allem koordinative Fähigkeiten, differenzierte Wahrnehmungs- und Orientierungsfähigkeiten gefordert sind, um Modern Dance erfolgreich betreiben zu können. Diese Anforderungen sind grundsätzlich sensomotorischer Natur, da es darum geht, kinästhetische Reize wahrnehmen und motorisch, d.h. tänzerisch, harmonisch und ausdrucksvoll verarbeiten zu können. Hierfür sind wiederum statische und auch dynamische Kraftfähigkeiten notwendig, die je nach Bewegungselement auch schnell verfügbar sein müssen. Überdies ist zur Ausübung der spezifischen Bewegungen ein hohes Maß an Flexibilität der Extremitäten und des Rumpfes nötig.

Diese motorischen Anforderungen nennt auch Liechtenhan (2000, S. 212), indem er grundsätzlich für alle Tanzformen auf Kraft (Sprungkraft), Schnelligkeit und Rhythmusgefühl als wesentliche Voraussetzungen hinweist. Da Tänze generell unter standardisierten, konstanten Bedingungen stattfinden, hängt deren Qualität im we-

sentlichen von der Verfügbarkeit der tänzerischen Fähigkeiten ab. Hierzu müssen die motorischen Anforderungen alle miteinander zeitlich, räumlich und außerdem bezüglich der Extremitäten differenziert und in Abhängigkeit von der Musik koordiniert werden.

Auch die Standard-Tänze erfordern ein hohes Maß an derartigen koordinativen Fähigkeiten. Die einzelnen Komponenten Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit werden allerdings weniger beansprucht, da die Bewegungsabläufe weniger artistisch und variabel gestaltet werden, sondern eher festgeschriebenen Bewegungsmustern folgen.

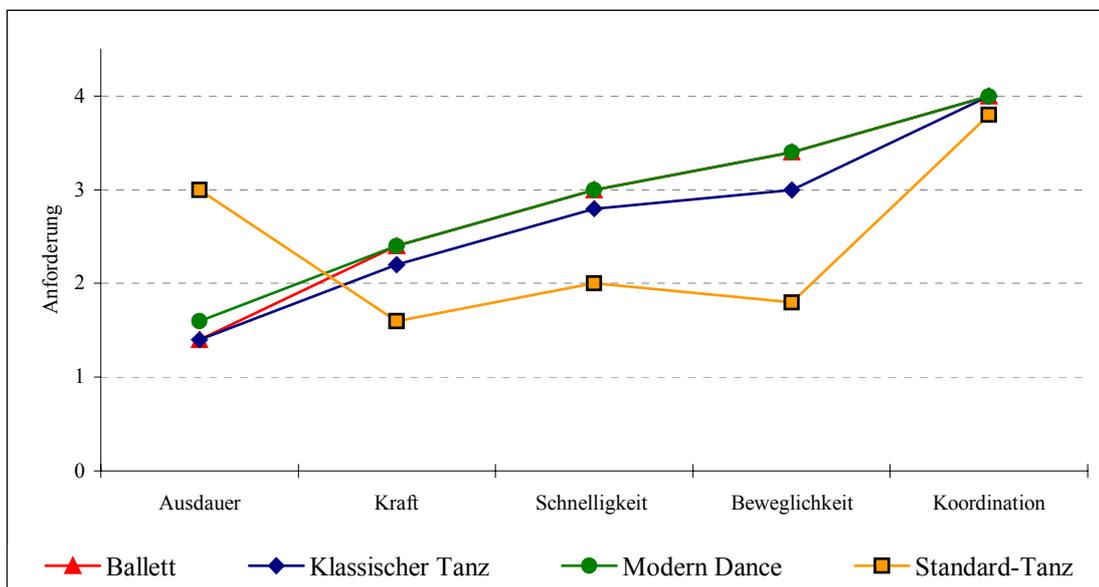


Abb. D.14.9: Anforderungsprofile der Tanzsportarten an die motorischen Hauptbeanspruchungsformen

D.15 Turnsport

Die Sportart Turnen muss unweigerlich mit dem Preußen Friedrich Ludwig Jahn in Verbindung gebracht werden.¹ Als im Jahre 1806 Napoleon das preußische Heer besiegte, entstand im Land eine regelrechte Reformwelle. In diesem Zuge wurde Jahn Berichten zufolge dazu ausgewählt, sich an die Jugend aus dem Mittelstand zu wenden (vgl. Eisenberg, 2000, S. 128). Im Jahre 1810 wurde daraufhin die erste deutsche Turnbewegung ins Leben gerufen und ein Jahr später auf der dadurch bekannt gewordenen Hasenheide bei Berlin der erste öffentliche Turnplatz bestehend aus Klettergerüsten und anderen Geräten gebaut. Diese Bewegung knüpfte an die Tradition der gymnastischen Übungen nach Johann Christoph Friedrich Guts Muths an. Allerdings wurde auf Drill verzichtet, da Jahn die Auffassung vertrat, dass die Jugend besser auf spielerische Weise ihren Körper, Ehrgeiz und Selbstdisziplin ausbilden könnte. Der Begriff Turnen wurde von Jahn gewählt, um den gymnastischen Leibesübungen eine militärische Note zu geben (vgl., ebd., S. 131). „Turner“ bedeutete seiner Auffassung nach „Krieger“ und würde als Kunstwort der nordischen Sprache entstammen. Tatsächlich bedeutet es nach Bernett (1992b, S. 706) aber „drehen, wenden“ (lat.: *tornare*).

Durch Turnlehrkräfte als Abgesandte Jahns breiteten sich die Turnübungen überregional aus, bis im Jahre 1819 im Zuge eines politischen Machtwechsels eine allgemeine Turnsperrung verhängt wurde. Trotzdem führte man das Turnen weiter fort, verlegte es allerdings in geschlossene Räume und gründete 1868 im Zuge der Vereinsentstehung die deutsche Turnerschaft. Zusammen mit der schwedischen Gymnastik und der englischen Entwicklung von Leibesübungen ist Turnen das Ergebnis der deutschen Turnbewegung nach Jahn und seit der ersten neuzeitlichen Olympiade 1896 fester Bestandteil des olympischen Programms.

¹Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852) ist der Begründer der deutschen Turnbewegung und wird im Volksmund als Turnvater Jahn bezeichnet (vgl. Becker, 1992, S. 181).

Gerät- und Bodenturnen

Der Begriff Gerät- und Bodenturnen entspricht nach Bernett (1992, S. 706) einer Ausdifferenzierung des oben beschriebenen Turnens, nämlich dem Turnen an verschiedenen Geräten auf der einen und turnerischen Übungen auf dem Boden auf der anderen Seite. Der Begriff des Kunstturnens wird verwendet, wenn sowohl Gerät- als auch Bodenturnen auf einem hohen Fertigkeitensniveau praktiziert wird.

Die folgenden Profile beziehen sich sowohl auf das Turnen an speziell dafür vorgesehenen Geräten als auch auf das Bodenturnen. Dies ergibt sich aus der Tatsache, dass offiziell Mehrkämpfe ausgerichtet werden, bei denen die Sportler beide Arten turnerischer Übungen absolvieren müssen.² Hierbei gehen die gezeigten Leistungen in eine Mannschaftswertung ein, sie werden aber auch gleichzeitig als Einzelleistungen gewertet. Nach Zeume (1998a, S. 26) handelt es sich für die Männer um Turnen an den Ringen, am Reck, am Seitpferd, am Barren, dem Pferdsprung und um Übungen am Boden. Frauen zeigen ihr turnerisches Können am Schwebebalken, am Stufenbarren, durch den Pferdsprung und ebenfalls durch verschiedene Bodenübungen.

D.15.1 Profile des Gerät- und Bodenturnens in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen

Im Folgenden werden die Profile des Turnens hinsichtlich der Anforderungen an persönlichkeitsrelevante Merkmale dargestellt (vgl. Abb. D.15.1). Demzufolge zeichnen sich die Übungen an den Geräten und auch am Boden durch ein hohes Maß an Akrobatik aus, in denen Kraft-, Schwung- und Rhythmus-elemente enthalten und fließend miteinander verbunden werden. Diese fließenden Übergänge sind gleichzeitig die jeweiligen Vorbereitungsphasen für die folgenden Übungselemente, so dass eine harmonische und zusammenhängende Gesamtbewegung entsteht. Alle Turnübungen (außer jene des Bodenturnens) werden zudem in einer vorgegebenen Höhe am jeweiligen Gerät absolviert. Misslingt hierbei ein turnerisches Element, so ist in jedem Fall mit einem Übungsabbruch, im schlimmsten Fall mit einem Sturz zu rech-

²Für Männer gilt der Zwölf-, für Frauen der Achtkampf.

nen. Aus diesem Grund ist Selbstsicherheit und -vertrauen in die eigenen Fähigkeiten notwendig, um trotz dieser Gefahren die technischen Anforderungen der turnerischen Übungen umzusetzen. Des Weiteren wirken sich manifestierte negative Emotionen wie z.B. Ängstlichkeit und übersteigerte Nervosität ausgesprochen hemmend auf die Realisierung aktueller und nachfolgender Übungselemente aus. Statt die Turnübungen im Sinne einer Bewegungspräsentation zu absolvieren, werden sie durch protektive Handlungstendenzen begleitet (vgl. Nitsch & Munzert, 1997, S. 123). Diese können notwendige Bewegungsimpulse und somit den Bewegungsfluss empfindlich stören. Aus diesen Gründen kann festgehalten werden, dass Turner in relativ ausgeprägtem Maße emotional stabil sein sollten, um den Anforderungen technisch komplexer Bewegungen gerecht zu werden. Dies trifft insbesondere auf den Lernprozess zu, da nach Neumaier, de Marées und Seiler (1997, S. 24) gerade im Anfängerbereich, aber natürlich auch im fortgeschrittenen Könnensstadium, Techniktraining eine dominierende Rolle spielt. Hinzu kommt, dass es sich beim Turnen um präzise Bewegungen handelt, welche ein hohes Maß an Konzentrationsfähigkeit erfordern. Diese kann nur aufgebracht werden, wenn diese kognitiven Leistungen nicht durch negative Emotionen wie beispielsweise Furcht vor Misslingen oder vor Verletzungen „überschattet“ werden.

Betrachtet man Turnen im Zusammenhang mit Extravertiertheit, ergibt sich ein eher geringes Anforderungsprofil. Obwohl Turnen Vereinssport ist, der unweigerlich soziale Kontakte mit sich bringt und des Weiteren bei offiziellen Wettbewerben Mannschaftswertungen vorgenommen werden, handelt es sich um eine Individualsportart. Turner üben vorrangig alleine oder mit einem Trainer und kommen nur gelegentlich in die Situation des zwischenmenschlichen Kontakts. Allerdings muss angeführt werden, dass insbesondere freizeitsportliches Turnen oftmals im Gruppenrahmen realisiert wird und gegenseitige Hilfestellungen bei den Übungen obligatorisch sind. Den Turnern steht es jedoch frei, darüber hinaus zu interagieren, da dies keine zwingende Notwendigkeit für eine lustvolle Ausübung des Sports darstellt.

Turnen ist Akrobatik und sportliche Kunst. Somit verbindet sich hoch komplexe Technik mit expressionistischen Bewegungen. Um diese präsentative und gleichzeitig konstruktive Funktion der Bewegungshandlungen vollziehen zu können, ist ein entsprechendes Maß an offener und kreativer Grundeigenschaft notwendig. Kreativi-

tät wird auch gefordert, wenn es darum geht, Turnelemente miteinander zu kombinieren oder gar zu kreieren. Des Weiteren müssen Turner offen den erlebten Bewegungserfahrungen gegenüber sein. Auf der anderen Seite dominieren feste spezifische Vorgaben und Regeln, die bei der Übungsauswahl und Bewegungsdurchführung eingehalten werden müssen.

Um den Turnsport ausüben zu können, bedarf es lediglich einer mittelmäßig verträglichen Persönlichkeit. Der interpersonelles Verhalten beschreibende Faktor spielt deshalb keine außerordentliche Rolle, weil kooperative Verhaltensweisen und Teamarbeit mit dem Trainer bzw. Übungsleiter oder mit der restlichen Übungsgruppe lediglich zur Ein- und Aufteilung der Übungsgeräte und zur gegenseitigen Hilfestellung notwendig erscheint. Ansonsten ist Turnen eine Einzelsportart, in der es auch darum geht, eigene Interessen im Sinne einer Bewegungsoptimierung durchzusetzen. Dies kommt vor allem zum Tragen, wenn man bedenkt, dass es einerseits zwar nötig ist, sich während der Übungsstunde in der Reihe der Mitturner einzugliedern, man andererseits aber auch zum Zuge kommen muss, um die Übungen zu absolvieren.

Hinsichtlich des Faktors Gewissenhaftigkeit ergeben sich für das Turnen ausgeprägte Anforderungen. Dies trifft sowohl auf die jeweilige Realisierung der einzelnen Übungselemente als auch auf die Kontinuität des Übens und Trainierens zu. Der Turnsport lässt aufgrund des sehr bedeutenden Technikanteils selten Raum für Nachlässigkeit. Menschen, die turnerische Übungselemente erlernen möchten, benötigen demnach dazu ein ausreichendes Engagement, die Willensstärke und die Disziplin, auch schwierigere Teilelemente konsequent zu üben.

Schließlich wird der Turnsport im Kontext mit der Persönlichkeitseigenschaft Aggressivität beurteilt. Turnen als sportliche Handlung zielt darauf ab, zum einen durch Körpereinsatz bestimmte Bewegungsmuster wie beispielsweise den Felgaufschwung am Reck zu erreichen. Zum anderen geht es darum, die Übungselemente zusätzlich technisch möglichst einwandfrei auszuführen. Demnach spielt nicht nur der erfolgreiche Abschluss einer turnerischen Übung eine Rolle, sondern auch die entsprechende technische Perfektion und Darstellung. Vor diesem Hintergrund ist ein hohes Maß an Selbstkontrolle und Beherrschung unabdingbar, was mit aggressiven Handlungstendenzen nicht in Einklang zu bringen ist. Allerdings muss auch bedacht werden, dass einige Turnübungen durch statische Kraftelemente charakterisiert wer-

den. Zumindest nicht realisierte, aber gedanklich vorhandene Aggressionen können hierbei durchaus hilfreich sein, um diesen Anforderungen gerecht zu werden.

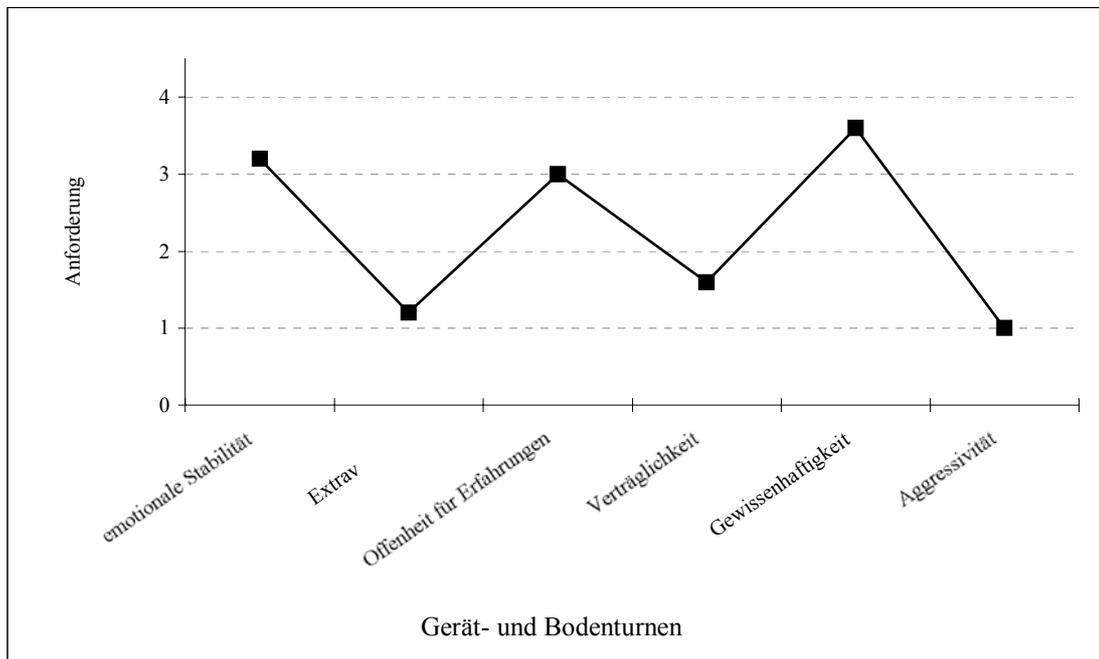


Abb. D.15.1: Anforderungen des Gerät- und Bodenturnens an Persönlichkeitsmerkmale

Obwohl der Turnsport „...mit seinem spezifischen Übungsgut einer [...] gesundheitsfördernden Freizeitgestaltung und Leistungsentwicklung...“ dienlich ist (vgl. Schwerdtner, 1985, S. 162), muss er trotz allem hinsichtlich seines Gesundheitswertes differenziert betrachtet werden (vgl. Abb. D.15.2). So kann zum einen dem Turnen eine deutlich höhere Verletzungshäufigkeit als anderen Sportarten zugerechnet werden. Diese Verletzungsgefahr steht allerdings in unmittelbarem Zusammenhang mit dem individuellen Leistungsstand und dem Gefahrenmoment der jeweiligen Turnübung. Statistisch gesehen verletzen sich nicht mehr Sportaktive beim Turnen als bei der Ausübung anderer verletzungsträchtiger Sportarten wie z.B. Fußball oder Boxen (vgl. ebd., 1985, S. 163). Sieht man einmal von der akuten Verletzungsgefahr durch den Turnsport ab und richtet das Augenmerk auf eine längerfristige körperliche Schädigung infolge der biomechanischen Belastungen (vgl. Brüggemann, 1985, S. 112), ergeben sich eher gesundheitsschädigende Effekte. Dies trifft vorrangig auf den leistungssportlich betriebenen Turnsport, aber in gewisser Hinsicht je nach Intensität und Körperkonstitution auch auf Turnen als Freizeitsport zu.

Turnerische Übungen unterliegen klar abgegrenzten Werte- und Gütemaßstäben wie Schwierigkeitsgrad und technische Ausführung, die es ermöglichen, auch unter freizeitsportlichem Gesichtspunkt den Vergleich mit anderen oder eigenen früheren Ergebnissen anzustellen. Diese Maßstäbe können sowohl nach objektiven bzw. offiziellen als auch nach subjektiven Richtlinien angewendet werden. Auch Freizeitturner stellen während und nach ihren, oftmals spielerisch ausgeführten Übungen für sich fest, ob sie ihren individuellen Anspruch erfüllt haben oder nicht. Insofern eignet sich der Turnsport dazu, das Bestreben nach Leistung zu erfüllen.

Durch die Komplexität der für das Turnen, ob an den spezifischen Geräten oder am Boden, erforderlichen motorischen Fähig- und Fertigkeiten, ergibt sich eine ausgeprägte Eignung zur Verbesserung des optischen Erscheinungsbildes. Vielfach wird sogar behauptet, das athletische Aussehen männlicher Turner erinnere bei weitem mehr an Athletik und Sportlichkeit, als dies auf Body Builder zutrifft. Blickt man nochmals zurück auf die Entstehungsgeschichte dieser Sportart, so trifft man außerdem unweigerlich auf Umschreibungen wie „den Körper ausbilden“ und „formen“ (vgl. Eisenberg, 2000, S. 131).

Turnen ist Vereinssport und in dieser Eigenschaft durchaus geeignet, Anschlussmöglichkeiten zu anderen Vereinsmitgliedern zu bieten. Allerdings beschränkt sich diese Eignung mehr auf die grundsätzlich geltenden geselligkeitsbezogenen Gepflogenheiten des Vereinslebens. Des Weiteren werden seit 1860 in Deutschland Turnfeste organisiert, an denen sich heute Tausende von Turn- und Sportbegeisterten treffen, um neben dem Sport zusätzlich Kontakte zu pflegen und neue zu knüpfen. Turnerische Übungen an sich werden jedoch als Einzelsport betrieben und erfordern in diesem Sinne keine zwischenmenschlichen Kontakte und Freundschaften.

Betrachtet man Turnen in Bezug auf die Möglichkeit, sich dabei zu entspannen, zeigt sich das aus untenstehender Abbildung ersichtliche Profil. Sowohl Gerät- als auch Bodenturnen gehören zu den wenigen Sportarten, die viele der übungsspezifischen Fähigkeiten zeitgleich oder im schnellen Wechsel abverlangen. Halteelemente werden durch koordinative Teilübungen im Turnfluss abgelöst, deren Zusammenwirken obendrein nur zu realisieren ist, wenn zum einen eine optimale psychovegetative Funktionslage gegeben ist und zum anderen der vollständige Handlungsplan situationsangemessen aktualisiert, abgerufen und schließlich abgewickelt werden

kann. Diese Abläufe sind der Basis- und Prozessregulation zuzuordnen (vgl. Nitsch, 2000, S. 116; Nitsch & Hackfort, 1981, S. 290ff.) und können bei „geistiger Abwesenheit“ und „psychischer Gelöstheit“ regelrecht versagen. Ein Höchstmaß an Aufmerksamkeit ist daher erforderlich, um die turnerischen Übungen absolvieren zu können.

Mit den verschiedenen Übungen im Turnen sowohl an den Geräten als auch am Boden sind gleichzeitig außergewöhnliche Sinneseindrücke verbunden. Sie kommen hauptsächlich durch rasch wechselnde für den menschlichen Organismus ungewöhnliche Körperlagen zustande, wie sie beispielsweise durch Handstände oder Schwungteile erreicht werden. Diese mit dem Vollzug solcher Bewegungen erlebbaren Körpererfahrungen können je nach Übung sehr intensiv sein und unter Umständen sogar Schwindelgefühle hervorrufen.

Obwohl der Turnsport mit einer hohen Verletzungsgefahr einhergeht (s.o.), entstehen diese weniger aufgrund unvorhersehbarer Situationen. Vielmehr sind sich Turner darüber bewusst, welche Elemente sie absolvieren. Nimmt man eine Typisierung der Bewegungsaufgaben vor, so unterliegen Turnübungen einer hohen Standardisierung (vgl. Neumaier, 1997, S. 182), deren Elemente durch sogenannte Knotenpunkte verbunden werden. Insofern ist der Turnsport nicht dazu geeignet, das Bestreben nach Risiko und Spannung zu erfüllen. Berücksichtigt man aber den Umstand, dass die genannten Übungsverbindungen „Gefahrenmomente“ darstellen, derer sich Turner als solche auch bewusst sind, ergibt sich eine mittelmäßige Eignungsausprägung des hier angesprochenen Risikomotivs.

Weller (1985, S. 70) bezeichnet den Turnsport zutreffend als eine kaum vergleichbare Form sportlicher Betätigung, bei der es sich so sehr um „...Gestaltung von Bewegungen im Raum, [...], die Komposition, die Schönheit und Qualität, Mut, Anmut, das rhythmische Gestalten, die Eleganz, die Präzision [und, d.Verf.] technische Perfektion...“ handelt. Nicht zuletzt schlägt sich dies im leistungsbezogenen Bewertungssystem nieder, welches die technisch einwandfreie Ausführung der Elemente wohl unter Berücksichtigung des Schwierigkeitsgrades der gesamten Übung beurteilt.

Abschließend wird angemerkt, dass sich der Turnsport in keinerlei Weise dazu eignet, das Motiv des Naturerlebens zu erfüllen. Mit der im Jahre 1819 verhängten

Turnsperr wurden Turnübungen in geschlossene Räume und später in dafür errichtete Turnhallen verlegt. Dieser Umstand hat sich nicht wieder geändert.

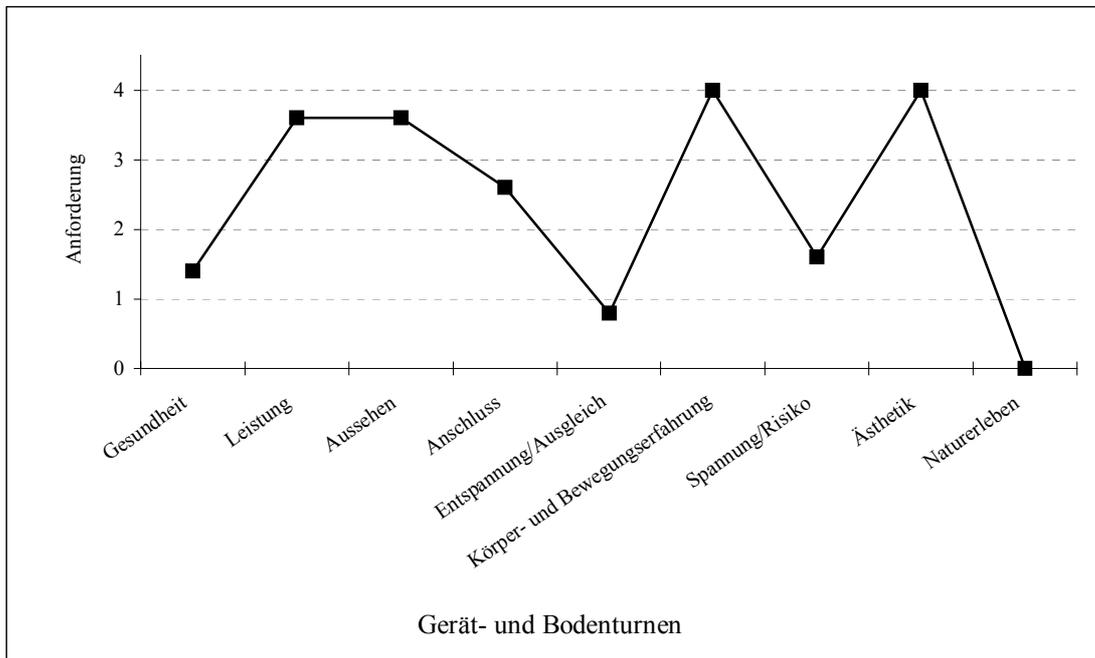


Abb. D.15.2: Eignung des Gerät- und Bodenturnens zur Erfüllung der Zuwendungsmotive

Zu den personenbezogenen Voraussetzungen, um eine Sportart ausüben zu können, müssen unweigerlich auch die gesundheitlichen Besonderheiten hinzugezählt werden (vgl. Abb. D.15.3). Gerade im Turnsport spielen diese Gesundheitsaspekte eine besondere Rolle, da der Körper je nach Turnübung und -gerät hohen und sehr spezifischen Belastungen ausgesetzt wird (vgl. Tilscher, 1985; Brüggemann, 1989, S. 259). Betrachtet man z.B. die Wirbelsäule, aber auch die Hüfte, so kann festgehalten werden, dass sie selbst aus freizeitsportlicher Perspektive stets besonderen biomechanischen, d.h. statischen und dynamischen Druck- und Zugkräften standhalten müssen (vgl. Schwerdtner, 1985, S. 166; Ahonen, Lahtinen, Sandström, Pogliani & Wirhed, 1994, S. 220). Eine generelle Vorbelastung des Rückens und der Hüfte kann daher nicht toleriert werden. Dies trifft des Weiteren auch auf die oberen Extremitäten, speziell die Schultern, Arme und Hände zu. Selbst unvorbelastete Turner bekommen oftmals gesundheitliche Probleme mit den Schultergelenken. Außerdem treten häufig

Ellenbogen- sowie Handgelenks- und Fingerprobleme im Kontext mit turnerischen Übungen auf (vgl. ebd.).

Aber nicht nur die oberen, sondern auch die unteren Extremitäten dürfen für den Turnsport keine funktionellen Einschränkungen aufweisen. Sehr verletzungsgefährlich sind in diesem Zusammenhang die Knie und Sprunggelenke, aber auch der gesamte aktive Bewegungsapparat der Beine. Fasst man die genannten gesundheitlichen Aspekte zusammen, können entsprechende Bedingungen an den Gesundheitszustand der Person gestellt werden (vgl. Abb. D.15.3).

Im Hinblick auf das Herz-Kreislauf-System treten nach Hollmann und Hettinger (1990, S. 656) beim Turnen keine nennenswerten Belastungen auf. Ursache für eine erhöhte Herzarbeit wird hauptsächlich in der statischen und der schnellkraftbetonten Arbeit des Organismus gesehen. Daher kann davon ausgegangen werden, dass für Menschen mit leichten Herz-Kreislauf-Einschränkungen der Turnsport durchführbar ist. Weitestgehend tolerierbar sind Sehschwächen, da entsprechende Sehhilfen getragen werden können.

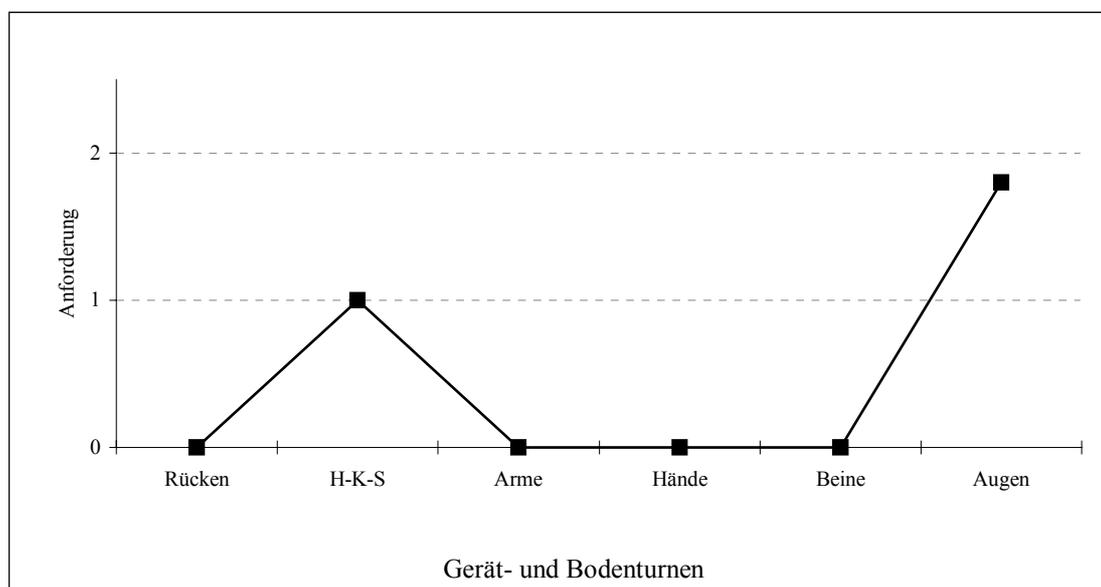


Abb. D.15.3: Profile des Gerät- und Bodenturnens hinsichtlich gesundheitlicher Anforderungen

D.15.2 Profile des Gerät- und Bodenturnens in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen

Betrachtet man den Turnsport im Zusammenhang mit ausgewählten umweltbezogenen Aspekten ergeben sich folgende Profile. Hinsichtlich spezifischer ökologischer Bedingungen wird auf die obigen Anmerkungen verwiesen, nach denen Turnen prinzipiell innerhalb geschlossener Hallen ausgeübt wird. Somit kann dieser Sport sowohl mit dem Medium Wasser als auch mit Bergen als besondere ökologische Charakteristik nicht in Verbindung gebracht werden (vgl. Abb. D.15.4).

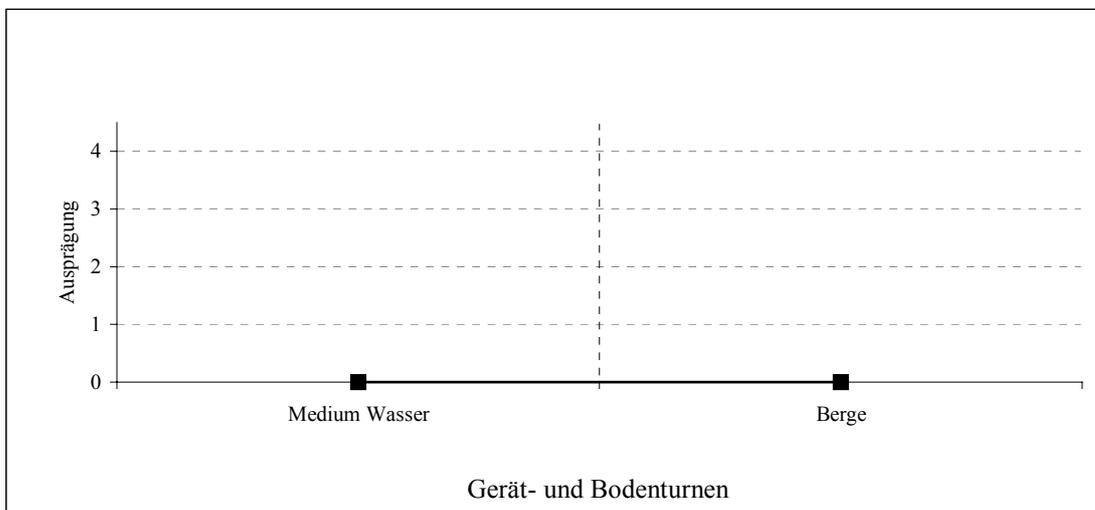


Abb. D.15.4: Ausprägung des Gerät- und Bodenturnens in Bezug auf ausgewählte ökologische Umweltbedingungen

In Bezug auf weitere ausgewählte Bedingungen des Turnens werden die finanziellen Kosten dargestellt (vgl. Abb. D.15.5). Dem zufolge sind einmalig finanzielle Aufwendungen in Höhe von ca. € 50,- notwendig, um mit dem Sport beginnen zu können. Dieser Betrag muss für eine Mindestgrundausrüstung investiert werden, die aus Gymnastikschuhen, einer Turnhose (kurz oder lang), T-Shirt und gegebenenfalls speziellen Halteriemern besteht. Der monatliche Betrag von ca. € 25,- muss hauptsächlich für den Mitgliedsbeitrag im Verein aufgebracht werden.

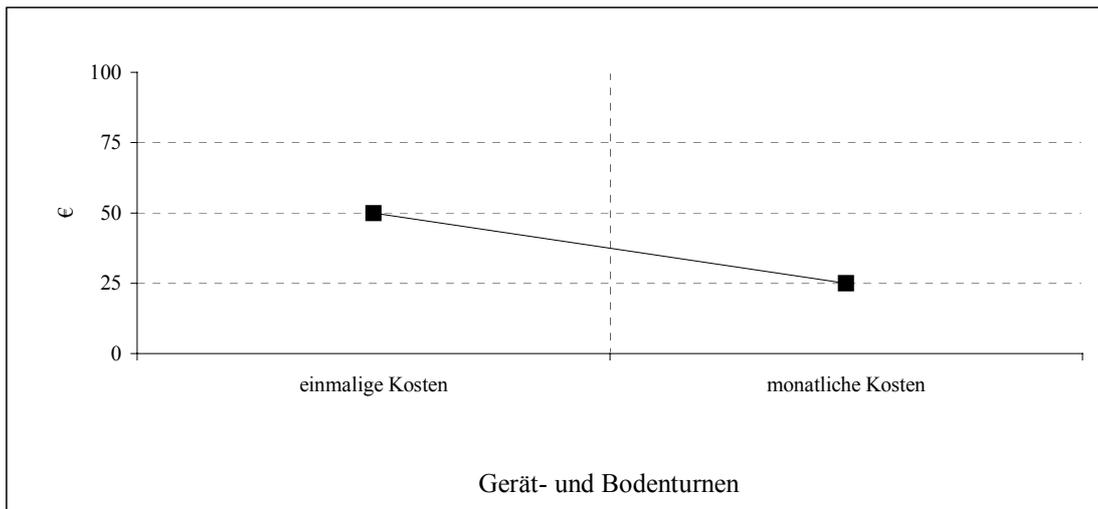


Abb. D.15.5: Finanzielle Kosten des Gerät- und Bodenturnens

Betrachtet man Turnen hinsichtlich der Möglichkeit einer Teilnahme nahestehender Personen, ergibt sich folgende Angabe (vgl. Abb. D.15.6). Einerseits handelt es sich um eine Einzelsportart, die grundsätzlich nicht als gemeinsame partnerschaftliche Betätigung betrieben wird. Andererseits können Freunde, Familienangehörige oder andere Personen ebenfalls dem Turnsport nachgehen und sich somit einer gemeinsamen Sache widmen. Vor allem das Vereinsleben bietet Möglichkeiten, zusammen sportlich und auch außersportlich aktiv zu sein.

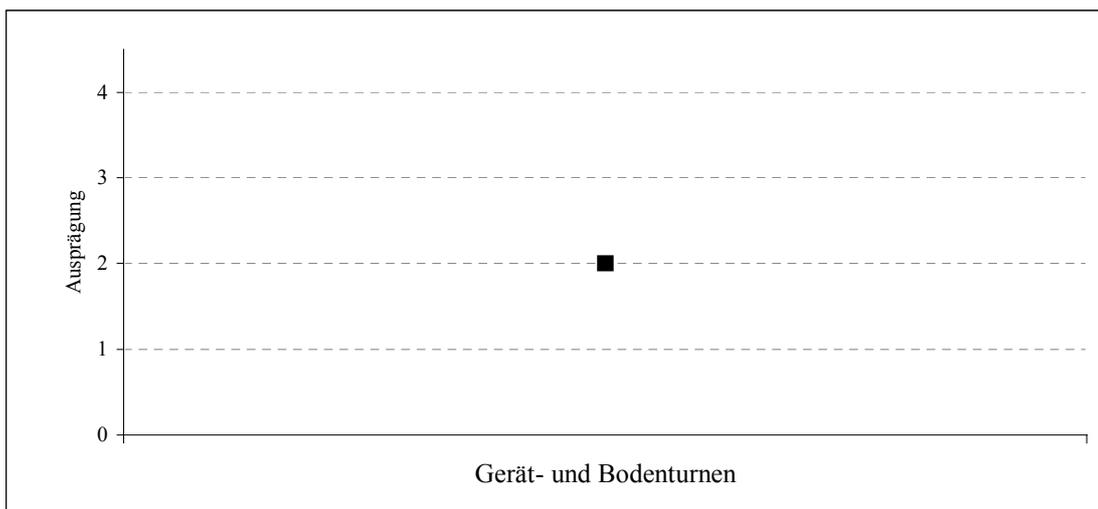


Abb. D.15.6: Beteiligungsmöglichkeit von Bekannten und Verwandten am Gerät- und Bodenturnen

D.15.3 Profile des Gerät- und Bodenturnens in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

Wird der Turnsport bezüglich ausgewählter aufgabenrelevanter Aspekte betrachtet, kann folgendes festgehalten werden (vgl. Abb. D.15.7). Zur Realisierung der turnerischen Übungen beim Gerätturnen sind naturgemäß die entsprechenden Turngeräte wie Reck, Barren, Stufenbarren, die Ringe, das Seitpferd und Pferd (ohne Pauschen für Frauen bzw. Längspferd ohne Pauschen für Männer) notwendig. Diese Geräte erfordern die verschiedenartigsten Bewegungsbeanspruchungen, deren Bewältigung, abgesehen von den allgemeinen motorischen Grundeigenschaften, in erster Linie von disziplinspezifischen Mischformen abhängig ist. Die Schwierigkeitsgrade der einzelnen Übungselemente sind dabei sehr variabel. Generell ist davon auszugehen, dass sich ein Erlernen selbst einfacher Bewegungsaufgaben gerade für Neuanfänger als schwierig erweist. Zum Teil führen erst sehr langwierige Lernprozesse dazu, grundlegende Techniken des Turnens wirklich zu beherrschen. Aus leistungssportlicher Sicht gehört der Turnsport nach Kurz (1985, S. 19) sogar zu jenen Sportarten, deren Weg zur Leistungsspitze als mit am längsten beschrieben werden kann.

Turnen ist eine Einzelsportart, die prinzipiell ohne unmittelbaren körperlichen Kontakt zu anderen Menschen betrieben wird. Einige der Turnübungen erfordern während der Übungsstunden fremde Hilfestellungen. Derartige Unterstützung ist ohne Berührung des anderen nicht möglich.

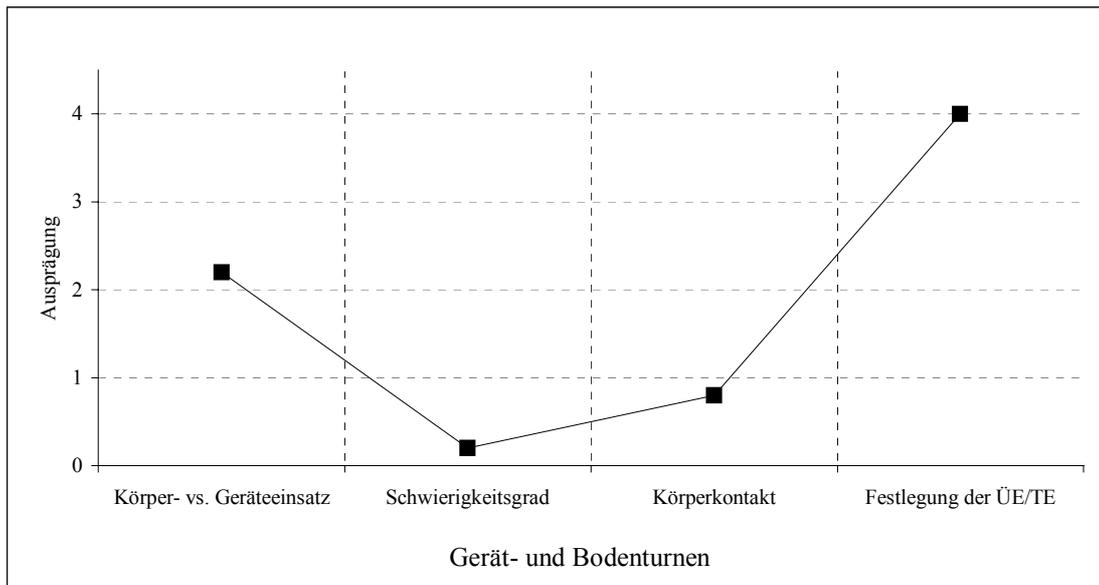


Abb. D.15.7: Profile des Gerät- und Bodenturnens in Bezug auf ausgewählte Faktoren aufgabenbezogener Handlungserfordernisse

Wird die Sportart unter zeitlichem Aspekt betrachtet, so muss berücksichtigt werden, dass sie grundsätzlich in darauf ausgerichteten Turnhallen betrieben wird. Diese Hallen werden in der Regel multifunktional genutzt, so dass feststehende Übungstermine einzuhalten sind. Insofern lässt der Turnsport keinen Freiraum in der Wahl der Trainings- und Übungszeiten, zumal ein selbstorganisiertes Training zu frei verfügbaren Zeiten an selbst gewählten Orten lediglich zur Verbesserung sportmotorischer Fähigkeiten wie z.B. der Beweglichkeit möglich ist.

Hinsichtlich der erforderlichen Übungs- bzw. Trainingszeit ist festzuhalten, dass für das Turnen als Freizeitsport ein zweimaliges Üben in der Woche für jeweils 90 Minuten angebracht erscheint (vgl. Abb. D.15.8). Dies ergibt sich aus den komplexen technischen Anforderungen über die verschiedenen Turngeräte hinweg. Anzumerken ist, dass die Dauer dieser Einheiten zeitlich limitiert ist, da physische und psychische Ermüdungserscheinungen rasch dazu führen, dass Turnelemente nicht mehr korrekt ausgeübt werden können. An dieser Stelle muss der Appell an die verantwortlichen Übungsleiter gerichtet werden, zu erkennen, ab welchem Zeitpunkt basis- und prozessregulatorische Maßnahmen ineffektiv sind und die Übungseinheit beendet werden sollte.

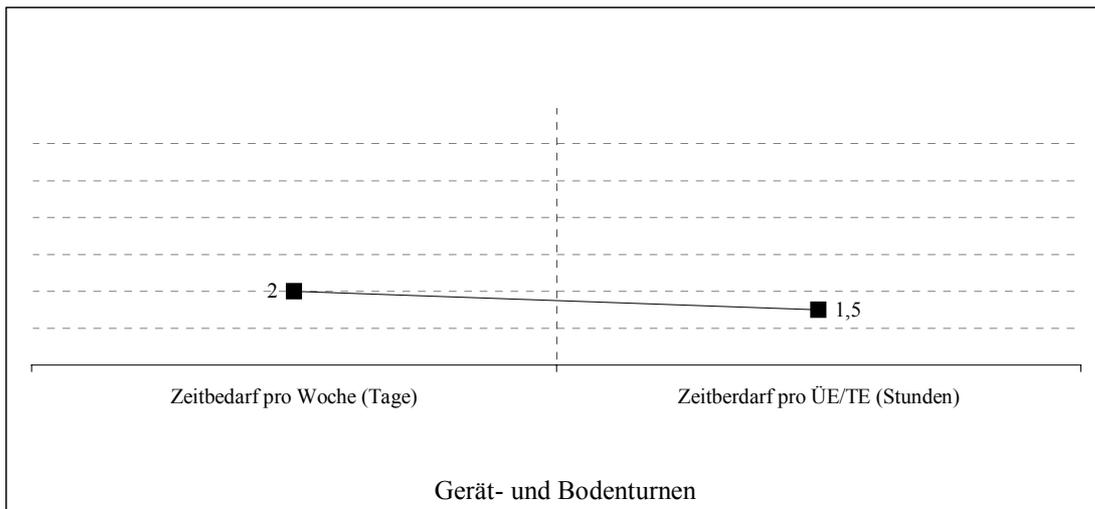


Abb. D.15.8: Zeitlicher Bedarf des Gerät- und Bodenturnens pro Woche (in Tagen) und pro Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) (in Stunden)

Turnen hat lediglich geringfügige Auswirkungen auf die Ausdauerleistungsfähigkeit. Dies zeigen sportmedizinische Studien (vgl. Hollmann & Hettinger, 1990, S. 656), in denen die allgemeine aerobe Leistung von Turnern untersucht wurde. Vielmehr erfordern Turnübungen, unabhängig davon, ob es sich um Gerät- oder Bodenturnen handelt, für die einzelnen Bewegungsklassen hohe Krafteinsätze (vgl. Abb. D.15.9).³ Diese aufzubringende Kraft bezieht sich sowohl auf statische als auch auf dynamische Arbeit. Statische Haltearbeit wird in erster Linie für viele Übungselemente am Barren bzw. Stufenbarren, an den Ringen, am Seitpferd und am Schwebebalken benötigt (vgl. Schwerdtner, 1985, S. 78). Eher dynamische, kraftvolle und auch kraftausdauernde Belastungen werden besonders am Reck, aber auch an den bereits genannten Geräten gefordert. Alle Kraftelemente kommen in Kombination mit einer sehr hohen Beweglichkeitskomponente zur Geltung, um zum einen die Übungen aus funktionaler Sicht und zum anderen unter gestalterischem Aspekt durchführen zu können.

Für alle Turnübungen gilt außerdem, dass ihre einzelnen Bewegungsaufgaben durch fließende Verbindungen („Knotenpunkte“) zu einer Gesamtübung verbunden

³Grundsätzlich können im Turnsport vier Bewegungsklassen unterschieden werden. Hierbei handelt es sich um den Absprung, Drehungen in vertikaler Ebene um horizontale Achsen, Drehungen in horizontaler Ebene um vertikale Achsen und Drehungen im freien Flug (vgl. Brüggemann, 1989, S. 234).

werden. Dadurch ist ein hohes Maß an Reaktionsschnelligkeit erforderlich, um sowohl ein rasches „Umgreifen“ als auch optimale Ausgangsvoraussetzungen für folgende Elemente zu schaffen.

Schließlich handelt es sich im Turnsport um außergewöhnliche koordinative Leistungen. Hauptsächlich kinästhetische, aber auch vestibuläre und visuelle Informationen müssen unmittelbar motorisch „beantwortet“ werden. Dies stellt besondere Anforderungen an das gesamte sensomotorische System, zumal dynamische Bewegungen einerseits in ungewöhnlichen Raumlagen, andererseits in Form von Rotations- und Translationsbewegungen (vgl. Baumann, 1989, S. 59) vollzogen werden. Des Weiteren sind sämtliche an der Übung beteiligten Körperextremitäten räumlich und zeitlich miteinander zu koordinieren, wobei sich fortwährend statische Bewegungen mittels Fixierung der Gelenke durch Muskelanspannung mit dynamischen Bewegungen abwechseln.

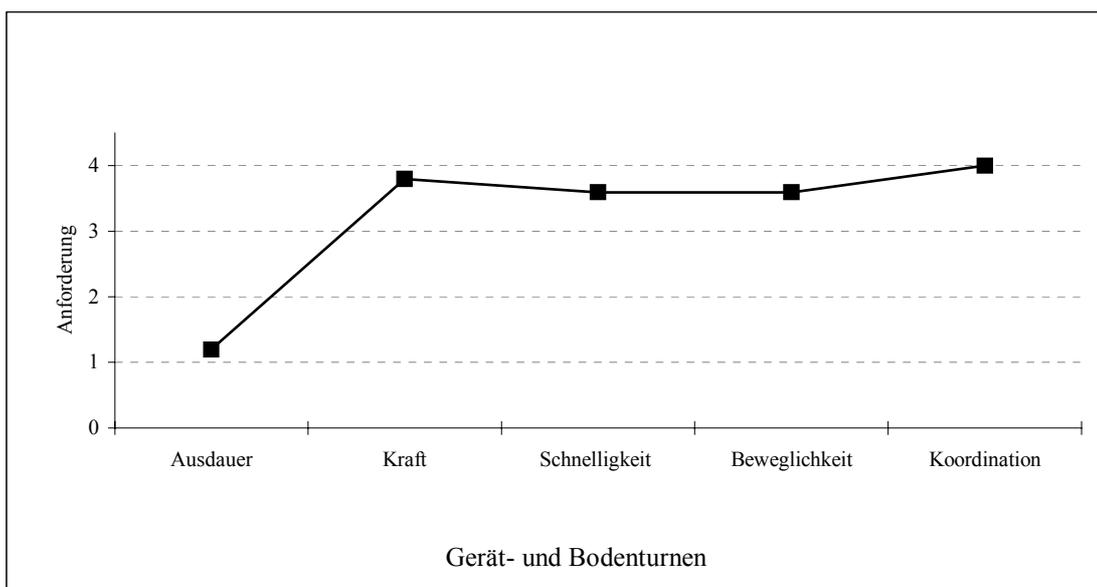


Abb. D.15.9: Anforderungsprofile des Gerät- und Bodenturnens an die motorischen Hauptbeanspruchungsformen

D.16 Wassersport

Wie den Ausführungen zum Schwimmsport (vgl. Anhang D.13) bereits zu entnehmen ist, lassen sich Wassersportarten nicht mit Schwimmsportarten einheitlich kategorisieren. Wassersportarten zeichnen sich dadurch aus, dass sie zur Ausübung ein Sportgerät benötigen und *auf* dem Wasser betrieben werden. Laut Tiller (1997) gehören zum Wassersport sieben verschiedene Sportarten, die sich alle gemeinsam durch zwei Elemente charakterisieren lassen, Wasser und ein Sportgerät. Diese sieben Wassersportarten sind Rudern, der Kanusport, Kajakfahren, der Faltbootsport, Segeln, Motorsegeln, Motorbootsport und das Eissegeln. Dabei wird eine sehr verbreitete Aktivität außer Acht gelassen, die der Charakteristik des Wassersports ebenfalls entspricht und laut Zeume (1998b, S. 190) dem Segeln sehr verwandt ist. Gemeint ist das Windsurfen. Der Segelsport und Windsurfen haben neben dem Medium Wasser und dem Sportgerät eine weitere Gemeinsamkeit, nämlich den Wind als Antriebs- element. Im Rahmen des hier vorliegenden Verfahrens der Beratung stellen Segeln und Windsurfen zunächst die einzigen Sportarten dar, welche die Kategorie der Wassersportarten vertreten, da derzeit keine weiteren sportartspezifischen Profile zur Verfügung stehen.

Segeln

Segeln subsumiert alle Segelaktivitäten, die sich eines Bootes bedienen. Als Boot werden dabei laut Tiller (1997, S. 129) alle Wasserfahrzeuge bezeichnet, die offen oder halbgedeckt sind und eine Decklänge von sieben Metern nicht überschreiten. Zu den Segelbooten gehören je nach Bauart auch die sogenannten Schwertjollen¹, Schwert- und Kielboote², die zudem auch ruderbar sind. Im Gegensatz dazu werden größere und meist mit einer Kajüte ausgestattete, nur zum Segeln verwendbare Wasserfahrzeuge als Jacht bezeichnet. Ebenfalls zu den Segelbooten zählen die Katama-

¹Eine Jolle ist eine besondere Form des offenen oder eingedeckten Schwertbootes mit flachem Boden und ohne wesentliche Rumpfüberhänge (vgl. Schult, 1998, S. 262; Tiller, 1997, S. 131).

²Nach Schult (1998, S. 286; S. 546) bezeichnet ein Kiel eine Art „Unterwasserflosse“ mit dem Zweck, dass das Boot sich selbst aufrichten kann. Ein Schwert dient dagegen lediglich der Stabilität, kann aber ein Kentern nicht verhindern.

rane, die durch einen doppelten Rumpf beschrieben werden und aufgrund dieser Eigenschaft sehr hohe Geschwindigkeiten erreichen können.

Zum Sport wurde das Segeln durch die Gründung des sogenannten „Cork Water Club of the Harbour of Cork“ in Irland im Jahr 1720 (vgl. Zeume, 1998b, S. 186). Die erste Hochseeregatta fand im Jahre 1851 („Hundred Guineas Cup“) statt. Zur olympischen Klasse gehörig werden zur Zeit die Segelboote der 470er (Zweihand-Jolle), 49er (Zweihand-Jolle mit Auslegern), Europe (Einhand-Gleitjolle), Finn-Dinghy (Einhand-Jolle), Laser (Einhand-Jolle), Soling (Dreihand-Kielboot), Starboot (Zweihand-Kielboot) und Tornado (Zweihand-Katamaran) gezählt (vgl. ebd., S. 189).

Windsurfen

Wellenreiten bzw. Surfen³ ist eine sehr alte Beschäftigung, die bereits die Ureinwohner Südamerikas ausgeübt haben. Hierbei werden heute noch floßähnliche Boote dazu genutzt, um sich auf den Wellen der Brandung tragen zu lassen. Im Laufe der Zeit kam man auf die Idee, den Wind als Antriebsquelle zu nutzen, um somit auch bei flachem Seegang hohe Bewegungsgeschwindigkeiten zu erreichen. Jedoch erst Ende der 70er Jahre des vorherigen Jahrhunderts entwickelten die Amerikaner Hoyle Schweitzer und Jimmy Drake Windsurfbretter, die in ihrer Form und Funktionalität heute noch aktuell sind (vgl. Steinbrück & Schmidt, 1985, S. 8; Zeume, 1998b, S. 190). Hierbei steht der Surfer auf einem hydrodynamisch geformten Brett (Board), hält mit beiden Händen das sogenannte Rigg (Mast mit Mastfuß, Segel und Gabelbaum) (vgl. Richter, 1982, S. 55) und lässt sich auf diese Weise durch den Wind antreiben. Bezüglich des Materials haben sich verschiedene Typen ausdifferenziert. Neben den Allround- und Anfängerboards gibt es speziell wendige Slalomboards, Funboards und Starkwindboards, die sich in ihrer Konstruktion und Länge unterscheiden und mit entsprechenden Riggs ausgestattet sind (vgl. Cook & Way, 1990, S. 46ff.)

³Surf (engl.) = Brandung.

D.16.1 Profile der Wassersportarten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen

Die nachfolgenden Ausführungen stellen die Profile der Wassersportarten dar, die als personenbezogene Voraussetzungen gelten, um an den genannten Aktivitäten Spaß und Freude zu entwickeln (vgl. Abb. D.16.1). Vorab wird herausgestellt, dass sowohl Segeln als auch Windsurfen maßgeblich durch die beiden Naturelemente Wasser und Wind beeinflusst wird. Insofern hängt eine Hinwendung zu diesen Sportarten entscheidend von der grundlegenden Haltung und emotionalen Lage gegenüber diesen Naturelementen ab (vgl. hierzu auch Anhang D.13). In diesem Zusammenhang geht es jedoch nicht nur um eine grundsätzliche, sondern im speziellen um eine emotionale Haltung gegenüber dem Wasser als freies, „wildes“ Medium. Windsurfen und Segeln kann nur sehr bedingt auf Gewässern betrieben werden, die frei von natürlichen Witterungseinflüssen sind und permanent durch Überwachungswachen kontrolliert werden wie z.B. Schwimmbäder oder kleinere Seen. Schnell ist man der Gefahr ausgesetzt, durch Naturereignisse wie Stürme überrascht zu werden. Wie Petersen (1985, S. 17) aus seinen Erfahrungen mit Anfängern des Windsurfens beschreibt, brechen Schüler oftmals einen begonnenen Kurs ab, da sie Angst vor der Tiefe und Unüberschaubarkeit des Wassers haben. Dies ist auch auf das Segeln übertragbar, so dass davon ausgegangen werden muss, dass ein hohes Maß an stabilen Eigenschaften notwendig ist, um in extremen Situationen negative Emotionen wie Angst kontrollieren zu können. Außerdem ist entscheidend, mit den Sportarten keine negativen Emotionen zu antizipieren (vgl. Hackfort & Schwenkmezger, 1985, S. 130). Solche „Ausgangsemotionen“ können dazu führen, dass jene für das Windsurfen z.B. so wichtigen Aufmerksamkeitsverlagerungen auf den Körper und die Kohärenz mit dem Sportgerät gestört wird.

Des Weiteren ist für beide genannten Wassersportarten eine ausreichende Selbstsicherheit und realistische Einschätzung eigener Fähigkeiten erforderlich. Dies kommt um so mehr zum Tragen, als es sich zwar um stabile Bewegungsstrukturen handelt, die jedoch unter naturbedingten sehr variablen Bedingungen auszuführen sind. Selbstüberschätzung kann in diesem Zusammenhang dazu führen, dass man völlig erschöpft das Ufer nicht wieder erreicht und somit in Lebensgefahr gerät.

Betrachtet man Windsurfen und Segeln im Hinblick auf ihre interpersonellen Anforderungen der Extraversion, ergeben sich folgende Anmerkungen. Abgesehen von den Einhandbooten und Einmannjollen wird das Segeln in aller Regel mit mehreren Besatzungsmitgliedern ausgeübt. Dieser Besatzung steht der Skipper als Fahrzeugführer in seiner Eigenschaft als Entscheidungsperson vor (vgl. Schult, 1998, S. 68). Um die vielfältigen Aufgaben während des Segelns innerhalb des Teams bewältigen zu können, ist zum einen eine vertrauensvolle Akzeptanz dieser Führungsperson notwendig, zum anderen müssen sich alle Besatzungsmitglieder als Team verstehen und gemeinsam miteinander arbeiten. Ein mittleres Maß an dispositioneller zwischenmenschlicher Offenheit ist daher notwendig, um diesen sportartspezifischen Anforderungen gerecht zu werden. Zudem wird dem Segelsport gemeinhin das Image, eine gesellige Aktivität zu sein und Teamgeist zu vermitteln, zugeschrieben (vgl. Schlattmann, 1993b). Insofern entspricht das hier dargestellte Profil den tatsächlichen Anforderungen.

Windsurfen wird im Gegensatz dazu allein ausgeübt. Es handelt sich also um eine reine Individualsportart, der gleichwohl ein ausgeprägter geselliger Charakter zu eigen ist. Windsurfer bilden eine Interessengemeinschaft, die oftmals stundenlang gemeinsam am Ufer auf die nötigen Wetterverhältnisse wartet, um dann auf die Windsurfbretter zu steigen. Um dazu zu gehören, sollte man demnach ein nötiges Maß an extravertierter Eigenschaft besitzen. Des Weiteren sollten gerade Anfänger in der Lage sein, den Anweisungen und Ratschlägen des Surflehrers zu folgen. Beschränkt man sich jedoch auf die ausschließliche Ausübung dieses Wassersports, so sind Surfer allein mit sich, dem Sportgerät und der Natur.

Segeltörns und auch Windsurffahrten verlaufen schon aufgrund ständig sich ändernder situativer Bedingungen niemals gleich. Insofern handelt es sich um sehr abwechslungsreiche Sportarten, welche eine entsprechend offene Grundhaltung voraussetzen. Des Weiteren ist Windsurfen und Segeln mit intensiven Sinneseindrücken sowohl bezüglich des Körper- als auch Umweltempfinden verbunden (vgl. Steiner, 1985, S. 11). Dies wird durch eine kurze Beschreibung von Forster (1997) über die Empfindungen beim Segeln unterstrichen, denen gegenüber man jederzeit aufgeschlossen sein sollte, um den Sport genießen zu können.

Besonders im Segelsport ist es notwendig, kooperativ zu sein und sich in den Dienst eines noch so kleinen Segelteams zu stellen. Damit sind die Anforderungen an die Ausprägung verträglicher Eigenschaften angesprochen. In nur wenigen Mannschaftssportarten sind die einzelnen Mitglieder derart von der Mit- und Zusammenarbeit anderer abhängig wie beim Segeln. Diese Kooperationsbereitschaft kommt weiter zum Tragen, wenn man bedenkt, dass ein Segelboot, unabhängig von seiner Klasse, insgesamt nur sehr begrenzt Raum für Individualität und eigene Interessen lässt. Wer die Anwesenheit anderer und zusätzlich deren Handlungen skeptisch und misstrauisch betrachtet, wird weder Freude am Segeln haben, noch tatsächlich in ein Team integriert werden. Windsurfer dagegen sind allein, kämpfen gegen und mit der Natur. Allerdings herrschen auch auf freien Gewässern gewisse Regeln, die dem Windsurfer eine unterstützende und nachgiebige Eigenschaft abverlangen. So ist es eine ungeschriebene Verpflichtung, anderen in der Not zu helfen und Rücksicht zu nehmen, wenn man sich auf dem Wasser begegnet. Vor allem betrifft dies Anfänger, die ihr Sportgerät unter Umständen noch nicht beherrschen.

Um Windsurfen und Segeln erlernen zu können, ist es unbedingt erforderlich, zunächst alle notwendigen Techniken zu beherrschen. Hinzu kommen die situativen variablen Bedingungen, denen ein Surfer und Segler ausgesetzt ist, woraus sich für den Lernprozess sowohl Aufgaben- als auch Umweltvariationen ergeben (vgl. Neumaier, 1997, S. 183). Dem zufolge ist kontinuierliches Lernen nötig, was wiederum eine gewissenhafte und disziplinierte Grundhaltung erfordert. Aber auch der Köhner muss stets mit ausreichender Gewissenhaftigkeit an den Sport herangehen. Dies betrifft zum einen die Einschätzung der Umweltbedingungen, da verantwortungsbewusste Entscheidungen lebenswichtig sein können. Zum anderen ist davon der Umgang mit dem Material betroffen, da dies ja immerhin das Sportgerät darstellt, von dem nicht nur der Sport selbst, sondern auch das Wohl des Surfers und Seglers abhängt.

Schließlich werden die Wassersportarten bezüglich ihrer Anforderungen an aggressive Eigenschaften beurteilt. Es kann festgehalten werden, dass Windsurfen bis zu einer mittleren Ausprägung durchaus von gedanklich aggressiven Handlungstendenzen profitieren kann. Dies ergibt sich aus der Tatsache, dass je nach Windverhältnissen statische Haltearbeit zu leisten ist (vgl. Schmagold & Brusis, 1986, S.

271). Eine Realisierung aggressiver Gedanken ist in jedem Falle jedoch nicht förderlich für diesen Sport. Betrachtet man diesbezüglich Segeln, sind unter Umständen ebenfalls enorme statische Kraftbeanspruchungen gefordert, die mit materiellem technischem Verständnis kombiniert werden (vgl. Denk, 1991, S. 88ff.). Obwohl ein geringes Maß an Aggressionsbereitschaft durchaus hilfreich sein kann, ist je nach Situation jedoch eher selbstkontrolliertes Verhalten erforderlich. Explizite Aggressivität im Team kann darüber hinaus den Spaß verderben und zudem die Sicherheit gefährden.

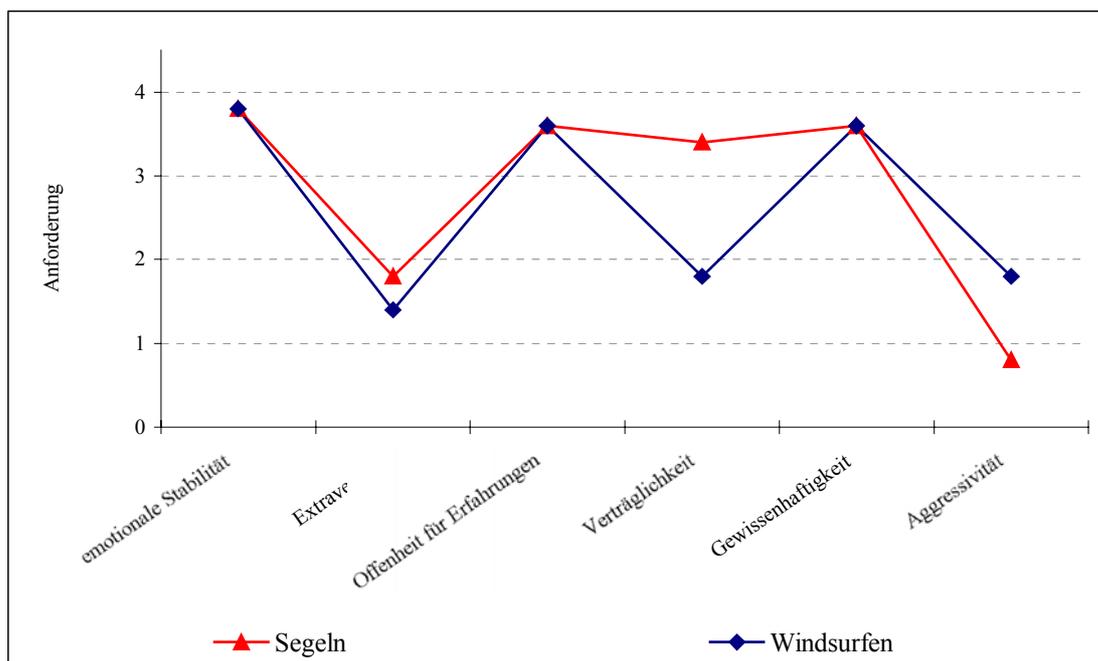


Abb. D.16.1: Anforderungen der Wassersportarten an Persönlichkeitsmerkmale

Hinsichtlich der Eignung zur Erfüllung ausgewählter Motive zum Sport ergeben sich die sportartspezifischen Profile, wie sie in Abb. D.16.2 dargestellt sind. Betrachtet man in diesem Kontext das Gesundheitsmotiv, so ist eine eindeutige Beurteilung nicht möglich, da sehr viele Faktoren zu berücksichtigen sind. So kann grundsätzlich festgehalten werden, dass beide genannten Wassersportarten durchaus aus gesundheitsfördernden Gründen betrieben werden können. Allerdings setzt sich gerade der Surfer in Abhängigkeit von den Witterungsverhältnissen aufgrund des oftmaligen Wasserkontaktes einer latenten Hypo- und Hyperthermie aus (vgl. Schönle, 1985, S. 49ff.). Für gesunde Menschen ergeben sich aus solchen thermischen Schwankungen

grundsätzlich keine gesundheitlichen Gefahren. Jedoch sind extreme Belastungen dauerhaft generell als kritisch zu beurteilen. Dies betrifft sowohl gesunde, insbesondere aber vorbelastete Personen. Diesen Belastungen kann durch das Tragen entsprechender Schutzanzüge entgegengewirkt werden. Weiterhin setzen sich sowohl Surfer als auch Segler stets variablen Umweltbedingungen aus, die in extremen, meist witterungsbedingten Situationen zu Verletzungen, z.B. Verstauchungen oder Zerrungen führen können.

Wie viele andere Sportarten auch, kann Segeln und Windsurfen leistungsbezogen betrieben werden. Steiner (1985, S. 10ff.) beschreibt Windsurfen als eine Aktivität, die den Anfänger sehr rasch derart fesselt und er danach strebt, stets sein Könnensniveau zu verbessern, um zu den „Profis“ zu gehören. Dies hängt allerdings maßgeblich von Faktoren wie beispielsweise der räumlichen Erreichbarkeit geeigneter Gewässer und von finanziellen Möglichkeiten ab, die nur sehr bedingt individuell bestimmbar sind. Für leistungsorientierte Segler stellt sich die Teilnahme an Regatten als Ziel dar, wobei hierbei dieselben Faktoren gelten. Zudem ist es oftmals problematisch, überhaupt über ein entsprechendes Boot zu verfügen, so dass sich Segeln aus leistungsmotivierten Gründen nur bedingt realisieren lässt.

Wie bereits im Rahmen der Beurteilung anderer Sportarten erwähnt wurde, wirken sich nahezu alle kontinuierlich betriebenen körperlichen Betätigungen auf das optische Erscheinungsbild aus. Auf Menschen, die Windsurfen betreiben, trifft dies ebenfalls zu, zumal die körperliche Beanspruchung sehr komplex und vielseitig ist (vgl. Stillger, 1991, S. 9ff.). Außerdem ist zu erwähnen, dass der Surfsport durch Fitness-Gymnastik ergänzt werden sollte. Im wesentlichen treffen diese Aussagen auch auf das Segeln zu. Jedoch sind die motorischen Beanspruchungen, die sich positiv auf eine Verbesserung des Aussehens hin zur athletischen Figur auswirken, als zu gering einzuschätzen, um tatsächlich das Aussehensmotiv erfüllen zu können.

Betrachtet man das Motiv, durch Windsurfen und Segeln neue Bekanntschaften zu schließen, lassen sich jeweils mittelmäßige Möglichkeiten feststellen. Windsurfer finden sich in Interessengemeinschaften zusammen, denen umgangssprachlich das Image des „Surfertyps“, ähnlich wie dem typischen Snowboarder (vgl. Anhang D.17) zugesprochen wird. Sie verkörpern einen speziellen Lebensstil, was einer typischen Stilisierung als Merkmal des Trendsports entspricht (vgl. Schwier, 1998, S. 10). Auf

der einen Seite ergibt sich daraus oftmals ein Drang, einfach dazu zu gehören und schnell neue Freunde als „Mitstylisten“ zu finden. Auf der anderen Seite jedoch können Windsurfer auch als Einzelgänger bezeichnet werden, die sich ganz für sich allein geeignete Orte suchen, um ihren Sport auszuüben. Für Segler gilt gemeinhin, dass sie sich in Segel-Clubs zusammenfinden, nicht nur um zu segeln, sondern auch um Gleichgesinnte zu treffen. Unter diesem Gesichtspunkt sind Segel-Clubs durchaus mit Golf-Clubs zu vergleichen (vgl. Anhang D.1).

Hinsichtlich des Motivs, im Sport eine Möglichkeit zur Entspannung zu finden, kann für Windsurfen eine mittlere, für Segeln eine relativ hohe Eignungsausprägung festgehalten werden. Obwohl beide Wassersportarten jeweils unter situativ sehr variablen Umweltbedingungen ausgeführt werden, erfordert Windsurfen doch weitaus mehr Konzentration auf unmittelbare Teilhandlungen wie beispielsweise die richtige Fußstellung, Körperhaltung usw. (vgl. Cook & Way, 1990, S. 12ff.). Unter diesem Gesichtspunkt ist die Sportart durchaus mit Mountain Biking zu vergleichen (vgl. Anhang D.11). Entspannung im Sinne einer psychophysischen Relaxation, wie sie hier verstanden wird, kann durch Windsurfen daher nur bedingt erreicht werden. Jedoch bieten sich dadurch durchaus Möglichkeiten, von Alltagsbelastungen abzuschalten und auszuspannen. Im Vergleich dazu kann Segeln wesentlich eher dieses Motiv erfüllen. Schließlich wird in gewissem Maße mit diesem Sport allgemein auch der Begriff Entspannung verbunden (vgl. Schlattmann, 1993b). Die Möglichkeit, beim Segeln zumindest annähernd zur Ruhe zu kommen und sich zu regenerieren, ergibt sich daraus, dass es immer wieder längere (Segel-)Phasen gibt, in denen man sich geistig von alltäglichen Verpflichtungen lösen kann.

Werden die Wassersportarten unter dem Erlebensaspekt beurteilt, ergeben sich grundsätzlich stark ausgeprägte Eignungsprofile. Windsurfen lässt sich unter anderem dadurch charakterisieren, dass sich die Person ständig sowohl labilen und stabilen Körperlagen als auch verschiedenen statischen und dynamischen Anspannungszuständen aussetzen muss, um situationsgerecht reagieren zu können. Diese treten umso mehr ein, je variabler die Umweltbedingungen sind. Durch die entsprechenden sportartspezifischen Handlungen werden unmittelbare Person-Umwelt-Bezüge „gefühlt“, da sie direkten Einfluss auf aufeinander ausüben. So können bestimmte Körperhaltungen die Stellung des Riggs so verändern, dass es plötzlich vom Wind erfasst

wird und das Surfen einen völlig anderen Verlauf nimmt. Derartige Körper- und Bewegungserlebnisse sind für das Windsurfen charakteristisch. Dies trifft in gewisser Weise auch auf das Segeln zu. Dem Segelsport wird insgesamt eine ausgesprochene Erlebnisqualität zugesprochen (vgl. Schlattmann, 1993b), die sich aber aufgrund der Sportartspezifität weniger auf ein aktives Bewegungserleben, als mehr auf ein passives Naturerleben bezieht.

Des Weiteren wird festgehalten, dass die Wassersportarten durchaus geeignet sind, um dem Antrieb einer Risiko- und Spannungssuche gerecht zu werden. Dies ergibt sich aus den bereits mehrfach erwähnten variablen und dementsprechend unvorhersehbaren Situationen, denen Windsurfer und auch Segler ausgesetzt sind. Je nach Wind- und Wetterverhältnissen können sich nicht nur rasche Geschwindigkeitsveränderungen und Anforderungen ergeben, sondern auch damit verbundene sich ändernde Gefühlszustände. Des Weiteren darf nicht verleugnet werden, dass es durchaus vorkommen kann, dass sowohl Windsurfen als auch Segeln in extremen Situationen, bedingt durch Wetter- und/oder Gewässerverhältnisse lebensgefährlich sein kann. Obwohl dies wohl eher die Ausnahme darstellt, ist diese Tatsache trotzdem zu berücksichtigen.

Eine Beurteilung der Sportarten hinsichtlich des Ästhetikmotivs ergeben folgende aus untenstehender Abbildung ersichtlichen Profile. Demnach kann Segeln weniger mit sportlichen Bewegungen in einen Zusammenhang gebracht werden, die sich durch Anmut, Eleganz und Schönheit beschreiben lassen. Vielmehr treffen auf diese Sportart auch jene Aussagen zu, die bereits für den Motorsport genannt wurden (vgl. Anhang D.10). Ästhetisch erscheint für den außenstehenden Betrachter eher das Segelboot, welches auf den Wellen getragen und durch den Wind angetrieben wird, weniger das einzelne Mitglied der Segelmannschaft und seine Handlungen. Windsurfen hingegen ist optisch sehr viel gefälliger, zumal dieser Sport sich durchaus durch akrobatische Bewegungen kennzeichnen lässt, die funktional darauf abzielen, die natürlichen Herausforderungen zu bewältigen.

Schließlich gelten die Aktivitäten Windsurfen und Segeln unbestritten als Natursportarten. Sie sind insofern ohne Einschränkungen geeignet, diesem Antrieb zu entsprechen, da sich die jeweiligen Akteure wie in vielen anderen Natursportarten auch, den Naturgesetzen und naturbedingten Unvorhersehbarkeiten aussetzen. Hierbei gel-

ten vor allem die Naturelemente Wind und Wasser und deren Kombination als die ausschlaggebenden Faktoren, welche die beiden Aktivitäten charakterisieren.

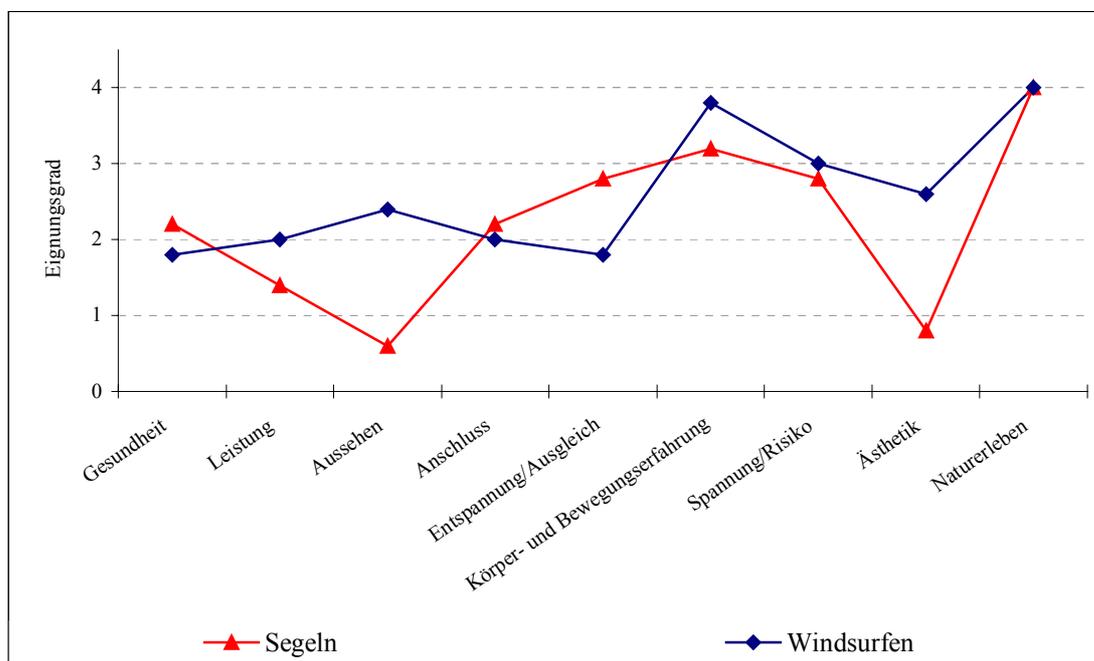


Abb. D.16.2: Eignung der Wassersportarten zur Erfüllung der Zuwendungsmotive

Betrachtet man Windsurfen und Segeln unter Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte, ergeben sich folgende Profile (vgl. Abb. D.16.3). Führt man sich die für den Surfsport charakteristische hauptsächlich statische, aber auch dynamische Arbeit in Kombination mit der situativen Unvorhersehbarkeit vor Augen, so muss unweigerlich festgehalten werden, dass Rückenbeschwerden lediglich in sehr geringem Maße toleriert werden können. Viel zu stark und unerwartet können die Einwirkungen externer Kräfte durch Wind und Wasser aber auch durch das Sportgerät (Board und Rigg) sein, als dass vorbelastete Personen diesen standhalten könnten (vgl. Krämer, 1993). Da Surfer sich mit den Armen und Händen nicht nur am Rigg festhalten, sondern mit diesen Körperteilen auch sämtliche Steuerungsbewegungen ausführen müssen, dürfen sie funktionell nicht beeinträchtigt sein. Auch ist ein problemloses Windsurfen bei funktionellen Einschränkungen der Beine nicht möglich, da diese ebenfalls maßgeblich an der Steuerung und sicheren Körperhaltung beteiligt sind. Außerdem können unter Umständen erhebliche Belastungen des Herz-Kreislauf-Systems auftreten, da die Anforderungen, wie bereits erwähnt, maßgeblich statischer Natur sind und

infolgedessen veränderte thorakale Druckbedingungen und Blutdruckerhöhungen auftreten. Des Weiteren sind die unterschiedlichen Temperaturbedingungen zwischen Luft- und Wassertemperatur und auch innerhalb des Schutzanzuges zu nennen, die ebenfalls das Herz-Kreislauf-System stark belasten können (vgl. Steiner, 1985, S. 49ff.).

Der Segelsport kann dagegen trotz verschiedener gesundheitlicher Einschränkungen betrieben werden (vgl. Abb. D.16.3). Jedoch hängt dies nach Rieckert (1993, S. 303) maßgeblich von der Funktion der Person und der Bootsklasse ab. So können grundsätzlich leichte Rückenbeschwerden toleriert werden, zumal die körperlichen Belastungen geringer einzuschätzen sind als die des Windsurfens. Des Weiteren ist Segeln auch möglich, wenn geringfügige Einschränkungen der oberen und unteren Extremitäten vorliegen. Der Einsatz der Arme, Hände und Beine ist zwar jederzeit notwendig, jedoch kann dieser im Regelfall bis zu einem gewissen Grad durch Teammitglieder kompensiert werden. Zu bedenken ist, dass Segler in der Lage sein müssen, notwendige seemännische Tätigkeiten ausüben zu können, wie z.B. „Boot klarmachen“, Ab- und Anlegen sowie Sicherheits- und lebensrettende Maßnahmen und Ankermanöver (vgl. Denk, 1991). Aufgrund der Tatsache, dass Segeln auch durch längere „ruhigere“ Phasen charakterisiert werden kann, in denen das Boot durch den Wind angetrieben gleitet, sind auch Personen mit leichten Einschränkungen des Herz-Kreislauf-Systems in der Lage zu segeln.

Grundsätzlich sind selbst stärkere Sehschwächen sowohl für Surfen als auch für Segeln unproblematisch, sollten jedoch Herwig (1988) zufolge methodisch-didaktisch durch den Lehrer entsprechend berücksichtigt werden.

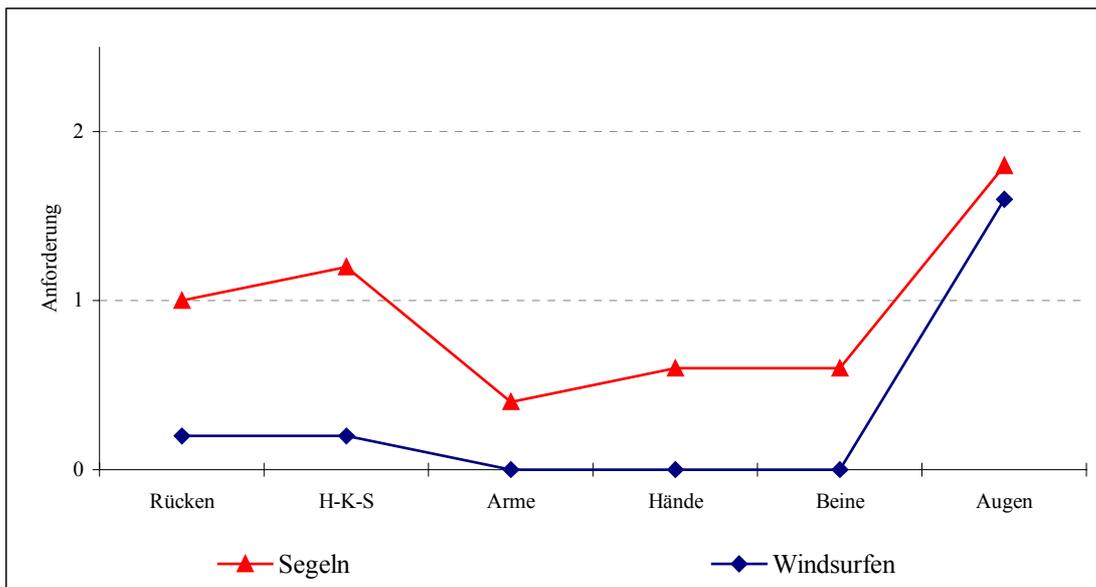


Abb. D.16.3: Profile der Wassersportarten hinsichtlich gesundheitlicher Anforderungen

D.16.2 Profile der Wassersportarten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen

Im Hinblick auf ausgewählte umweltbezogene Aspekte der Aktivitäten ergeben sich folgende spezifischen Besonderheiten. Aus ökologischer Sicht betrachtet kann festgehalten werden, dass sie Wasser lediglich als tragendes Element nutzen (Abb. D.16.4). Allerdings kann der unmittelbare Wasserkontakt beim Windsurfen nicht vermieden werden. Segler kommen unter Umständen mit Wasser überhaupt nicht in Berührung, müssen sich allerdings jederzeit darauf einstellen, in das fremde Medium zu steigen, wenn es die Situation verlangt.

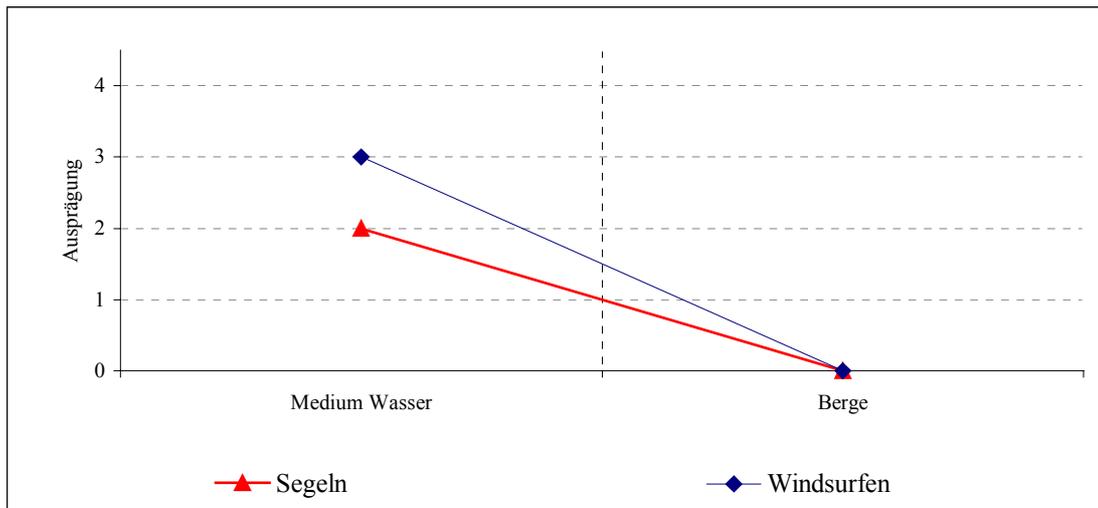


Abb. D.16.4: Ausprägung der Wassersportarten in Bezug auf ausgewählte ökologische Umweltbedingungen

Betrachtet man finanzielle Aspekte (vgl. Abb. D.16.5), so ist zunächst festzuhalten, dass man gerade als Neuanfänger weder ein eigenes Segelboot noch ein eigenes Windsurf-Board und Rigg besitzen muss. Vielmehr sind die grundlegenden Ausrüstungsgegenstände ausleihbar. Die einmaligen Kosten für einen Surfkurs sind in Abhängigkeit von der Surfschule sehr variabel und betragen ca. € 100,- bis 150,-. Des Weiteren ist es erforderlich, sich die entsprechende Surfbekleidung auszuleihen, für die weitere ca. € 20,- aufgebracht werden müssen. Da zusätzliche Organisationskosten wie z.B. Fahrtkosten entstehen, werden hier für Windsurfen etwa € 300,- als einmalig aufzubringende Aufwendung festgehalten. Eine eigene Ausrüstung dagegen würde je nach Qualität ca. € 1500,- kosten.

Monatliche Kosten zu bestimmen, ist ohne weiteres nicht möglich, da Windsurfen in der Regel ein Saisonsport ist und generell im Sommer oder aber in wärmeren Gebieten ausgeübt wird. Daher beziehen sich laufende Kosten auf die Leihgebühr eines Surfbretts und der dazugehörigen Ausrüstung, die allgemein pro Stunde berechnet wird und sich auf ca. € 50,- beläuft.

Der Segelsport kann entweder im Segel-Club betrieben werden oder auf geeigneten Gewässern, an denen sich Segelschulen angesiedelt haben. Die Beiträge in Segel-Clubs sind sehr unterschiedlich und können € 25,- betragen, aber auch weitaus höher sein. Die Leihgebühren für ein Boot richten sich je nach Schule entweder nach der

Bootsart oder nach Personenanzahl und der Dauer der Vermietung und belaufen sich im Durchschnitt auf etwa € 150,- bis € 200,- pro Woche und Person. Hinzu kommen Organisationskosten wie Anfahrt und Verpflegung, so dass von einer einmaligen finanziellen Aufwendung von ca. € 400,- ausgegangen werden muss (vgl. Abb.). Ebenso wie Windsurfen ist auch das Segeln eher eine saisonabhängige Sportart. Die monatlichen Kosten sind demnach mehr als segeltörnabhängige laufende Aufwendungen zu verstehen und beinhalten neben den soeben genannten einmaligen finanziellen Belastungen Versicherungsgebühren (Unfallversicherung, Haftpflichtversicherung), so dass von ca. € 50,- ausgegangen wird.

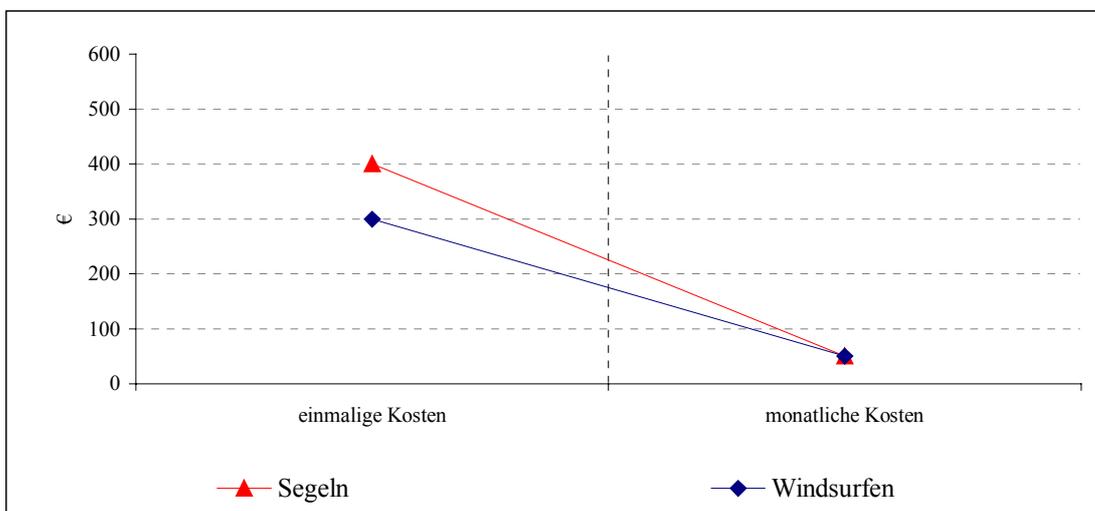


Abb. D.16.5: Finanzielle Kosten der Wassersportarten

Hinsichtlich des sozialen Umweltaspektes ergibt sich nachfolgende Darstellung (vgl. Abb. D.16.6). Demnach können nahestehende Personen wie Bekannte, Freunde und Verwandte jederzeit an Segelfahrten teilnehmen, wodurch Gemeinschaftserlebnisse im internen Kreis erzeugt werden. Lediglich eine grundlegend negative Haltung gegenüber den spezifischen Umweltbedingungen kann gemeinsame Erlebnisse stören.

Im Vergleich dazu kann Windsurfen zwar ebenfalls gemeinsam mit Freunden oder anderen nahestehenden Personen betrieben werden, ist aber letztlich eine Individualsportart.

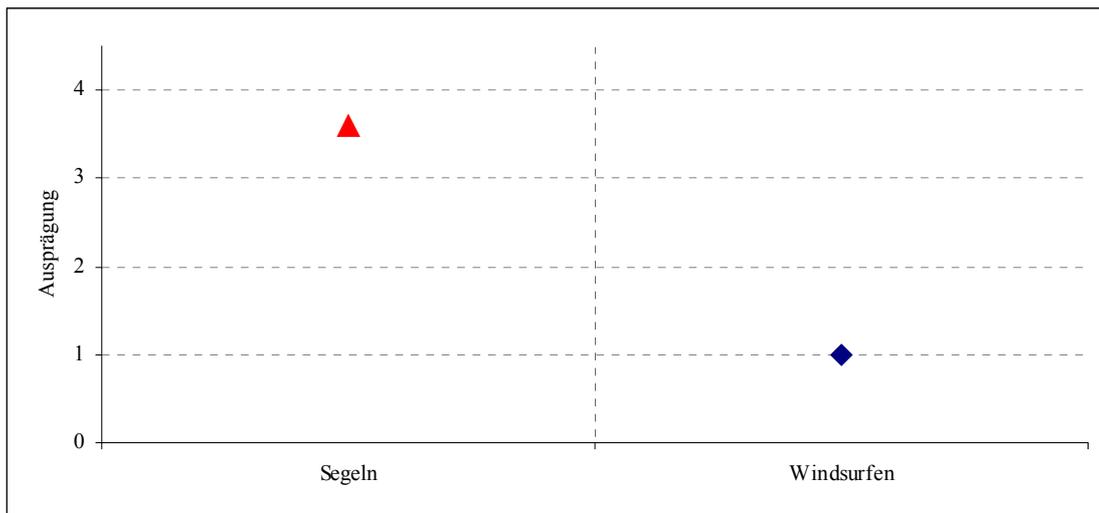


Abb. D.16.6: Beteiligungsmöglichkeit von Bekannten und Verwandten an den Wassersportarten

D.16.3 Profile der Wassersportarten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

Folgende Profile ergeben sich, wenn die hier dargestellten Wassersportarten im Hinblick auf charakteristische aufgabenbezogene Aspekte beurteilt werden (vgl. Abb. D.16.7). Beide Sportarten erfordern zu einem entscheidenden Anteil den Gebrauch spezieller Sportgeräte. So müssen sich Segler nicht nur mit dem Segelboot, sondern auch mit zusätzlichen spezifischen Aufgaben vertraut machen, um den Sport ausüben zu können. Solche Aufgaben wurden oben bereits erwähnt und erfordern segelpraktische und -theoretische Kenntnisse. Ähnlich wie dies bereits für den Motorsport dargestellt wurde (vgl. Anhang D.10), bilden auch hier Boot und Segler eine Einheit, in der beide Faktoren unmittelbar miteinander verbunden sind. Windsurfen ist ebenfalls entscheidend vom Sportgerät abhängig, dessen Eigenheiten als sehr gewöhnungsbedürftig und dessen Beherrschung als sehr lernintensiv zu beurteilen sind. Allerdings spielt beim Windsurfen der Körpereinsatz eine weitaus größere Rolle, da Erfolg und Misserfolg wesentlich und unmittelbar von der Person abhängig sind.

Betrachtet man die Aktivitäten vor dem Hintergrund ihrer aufgabenspezifischen Komplexität des Lernprozesses und Regelwerks, so kann für beide festgehalten werden, dass sie eine intensive Beschäftigung erfordern. Surfen und Segeln sind Sportarten, mit denen nicht sofort begonnen werden kann. Um vollwertiges Mitglied eines

Segelteams zu sein, müssen verschiedene vielseitige und segelspezifische Kenntnisse („Seemannshandwerk“, Segeltheorie, Wetterkunde, Sicherheitsmaßnahmen) vorhanden sein (vgl. Denk, 1991). Personen, die das Windsurfen erlernen möchten, müssen als Grundvoraussetzung unbedingt schwimmen können. Des Weiteren sind geräte-technische Kenntnisse und praktische Fertigkeiten in Bezug auf die speziellen Grundstrukturen der Bewegungen erforderlich, bevor sie unter variablen situativen Bedingungen auch angewendet werden können.

Im interpersonellen Kontext kann für beide Wassersportarten festgehalten werden, dass es zu keinen unmittelbaren Berührungen zwischen verschiedenen Personen kommt (Abb. D.16.7). Ausnahmen sind hierbei Hilfestellungen während der Übungsstunden oder in Notsituationen.

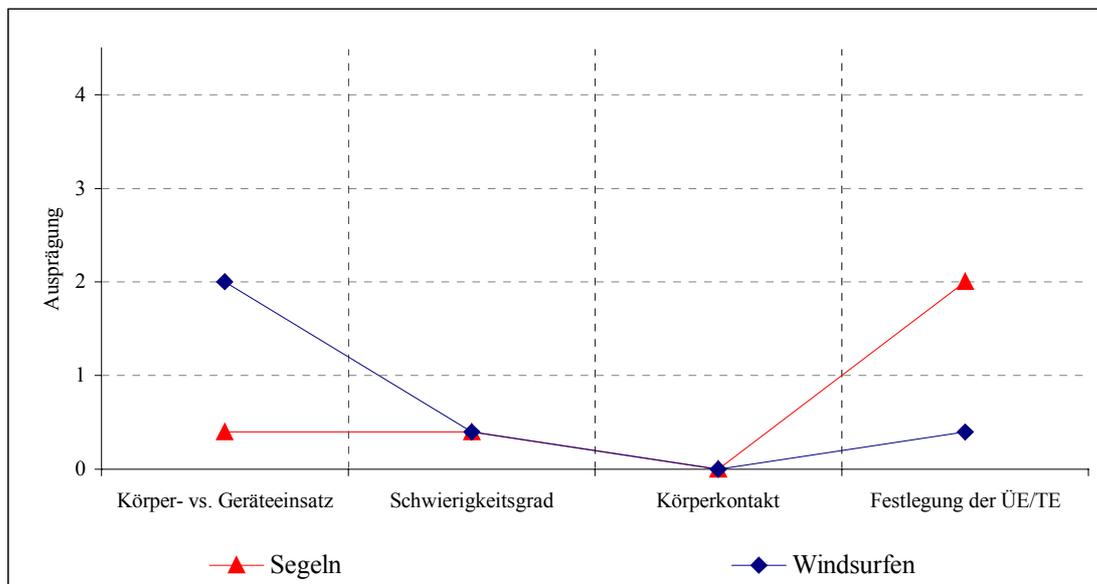


Abb. D.16.7: Profile der Wassersportarten in Bezug auf ausgewählte Faktoren aufgabenbezogener Handlungserfordernisse

Werden die beiden Sportarten unter zeitlichen Aspekten beurteilt, so ergeben sich folgende Ausführungen (vgl. Abb. D.16.8). Personen, die Windsurfen betreiben möchten, müssen sich nach den Kurszeiten einer Surfschule richten. Nach rechtzeitiger Anmeldung sind feststehende Termine für die Dauer des Kurses einzuhalten. Werden die erforderlichen Techniken beherrscht, ist der Sport in der Regel ganztags möglich. Insofern ist man lediglich von geeigneten Witterungsbedingungen und verfügbaren Surfschulen abhängig.

Auch Segeln kann im Grunde genommen zu relativ beliebigen Zeiten ausgeübt werden. Da der Besitz eines eigenen Segelbootes jedoch eher die Ausnahme darstellen dürfte, müssen die Öffnungszeiten entsprechender Segelschulen und/oder Segel-Clubs beachtet werden. Werden Segelurlaube geplant, sollten rechtzeitig die entsprechenden Maßnahmen wie Kontaktaufnahme zur Segelschule, Bootreservierung und Versicherungsabschluss getroffen werden. Insgesamt erfordert der Segelsport einen höheren Organisationsaufwand und kann daher weniger flexibel ausgeübt werden.

Weitere auf den Zeitaspekt bezogene Eigenschaften der Sportarten Windsurfen und Segeln ergeben sich aus untenstehender Abbildung. Hierbei wird Bezug genommen auf die notwendigen zeitlichen Aufwendungen, die erforderlich sind, um im Rahmen freizeitbezogenen Sporttreibens Spaß und Freude entwickeln zu können. Beide Aktivitäten werden, wie dies bereits erwähnt wurde, abgesehen von Ausnahmen eher in den wärmeren Monaten des Jahres ausgeübt. Für das Windsurfen empfiehlt Stillger (1991) zusätzlich zur Übung auf dem Wasser eine ganzjährige Windsurf-Gymnastik, die einer allgemeinen konditionellen Gymnastik ähnelt, jedoch hauptsächlich surfspezifische motorische Anforderungen trainiert. Insgesamt ergibt sich daraus ein wöchentlicher Übungsaufwand von etwa ein- bis zweimal, wobei die genannte Gymnastik ca. eine Stunde betragen sollte. Surfgänge nehmen dagegen wesentlich mehr Zeit in Anspruch, so dass je nach Gewässer und Organisationsaufwand von etwa drei Stunden ausgegangen werden kann.

Der zeitliche Aufwand für den Segelsport ist sehr unspezifisch, so dass keine exakten Angaben gemacht werden können. Mehrtägige Segeltouren in den wärmeren Jahreszeiten lassen demnach eine Schätzung des wöchentlichen Zeitaufwandes von etwa einem Tag zu. Des Weiteren kann auch der jeweilige zeitlich notwendige Aufwand der einzelnen Segelfahrten und der ergänzenden theoretischen und praktischen seemännischen Ausbildung nicht exakt bestimmt werden. Da der Segelsport insgesamt jedoch sehr aufwendig ist, wird von ca. vier Stunden ausgegangen, die sowohl unter- als auch überschritten werden können.

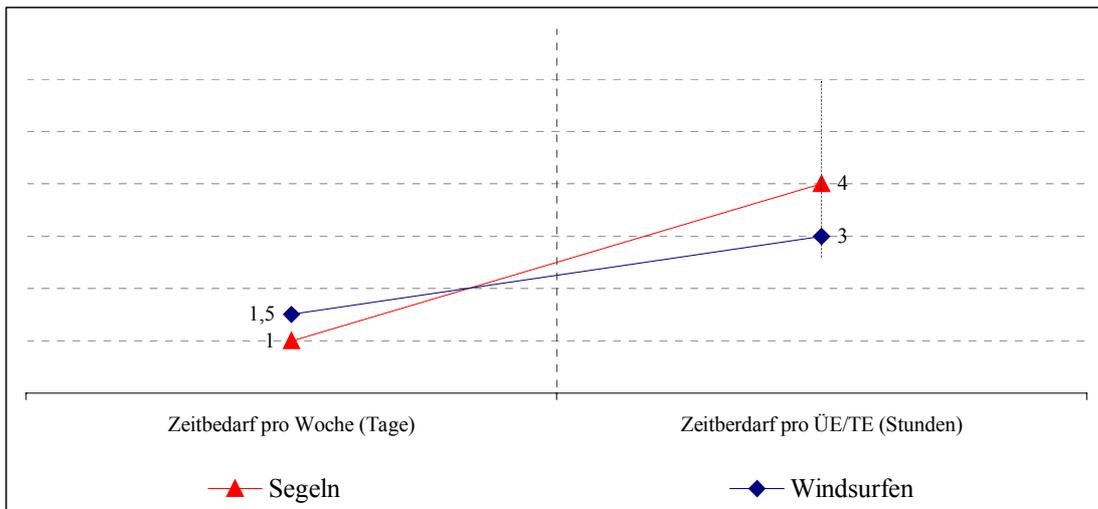


Abb. D.16.8: Zeitlicher Bedarf der Wassersportarten pro Woche (in Tagen) und pro Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) (in Stunden)

Betrachtet man schließlich die Sportarten hinsichtlich ihrer sportmotorischen Anforderungsstruktur, ergeben sich die in Abb. D.16.9 dargestellten Profile. Stillger (1991, S. 9ff.) stellt ausführlich die Beanspruchungsformen des Windsurfens dar. Demnach lässt sich die Sportart hauptsächlich durch statische Kraftarbeit charakterisieren (s.o.), um den gesamten Körper in Abhängigkeit von den umweltbezogenen Bedingungen in einer stabilen Position zu halten. Aber auch dynamische Krafteinsätze sind erforderlich, um diese Positionen entsprechend den Wind- und Wettereinflüssen verändern zu können. Überdies wird Schnelligkeit vor allem als Schnellkraft, gefordert, um rechtzeitig Kursänderungen vornehmen und bei starken Windeinflüssen reagieren zu können (z.B. Notstopps). Da Surfgänge stets über einen längeren Zeitraum hinweg andauern, sind die oben erwähnten motorischen Anforderungen auch dauerhaft zu leisten. Daraus ergibt sich eine weitere Beanspruchung, nämlich die der Ausdauerfähigkeit. Die geforderte Ausdauer bezieht sich hierbei hauptsächlich auf eine statische allgemeine und lokale Kraftausdauer, aber auch auf eine allgemeine statische und dynamische Grundlagenausdauer. Laut Stillger (vgl. ebd., S. 17) spielt dagegen die Beweglichkeit aufgrund der Körperhaltung eine eher unbedeutende Rolle, muss im Hinblick auf das Wenden, den Wasserstart und andere technisch anspruchsvolle Manöver jedoch berücksichtigt werden. Schließlich müssen alle spezifischen Bewegungen unter Berücksichtigung der variablen Bedingungen miteinander koordiniert werden. Besonders hervorzuheben sind hierbei sensomotorische Fähigkeiten, das

heißt, dass kinästhetische, taktile und visuelle Informationen wahrgenommen werden müssen, um motorisch auf die Situation angemessen reagieren zu können. In diesem Kontext ist außerdem die Fähigkeit sowohl der statischen als auch dynamischen Gleichgewichtskontrolle zu nennen.

Die motorischen Anforderungen im Segelsport sind im Vergleich dazu etwas geringer einzustufen. So erfordert diese Sportart auch Ausdauer-, Kraft-, Schnelligkeits- und Koordinationsfähigkeiten, sowie deren jeweiligen Mischformen, allerdings auf einem niedrigeren Niveau, da im Grunde das Sportgerät in seiner Gesamtheit einen wesentlich leistungsbestimmenden Anteil übernimmt. Ist das Boot einmal auf den richtigen Kurs gebracht, dient menschlicher Einsatz in erster Linie dessen Stabilisation. Ausgenommen sind hierbei Extremsituationen z.B. beim Hochseesegeln oder auch Wettkampffregatten, in denen höchste motorische Ansprüche an die Segelmannschaft gestellt werden.

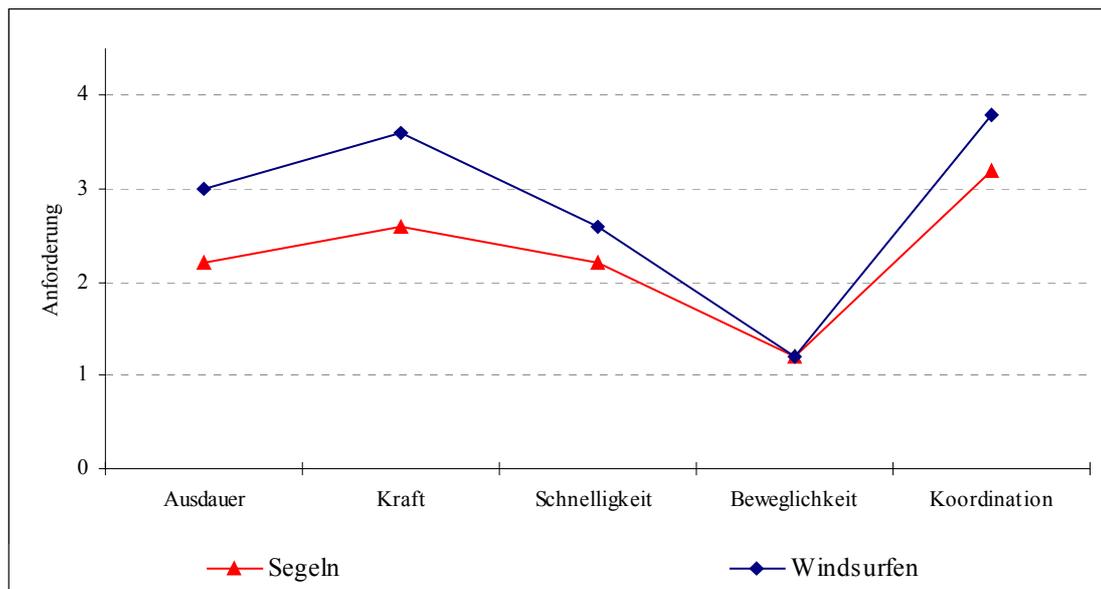


Abb. D.16.9: Anforderungsprofile der Wassersportarten an die motorischen Hauptbeanspruchungsformen

D.17 Wintersport

Der Begriff Wintersport ist eine Sammelbezeichnung für alle sportlichen Aktivitäten, die sich in erster Linie mit jahreszeitlichen Besonderheiten wie Schnee und Eis in Verbindung bringen lassen. Neuere technische Entwicklungen ermöglichen es jedoch auch, verschiedene Wintersportarten auch auf „normalem“ Untergrund praktizieren zu können. Hierfür sind speziell entwickelte Sportgeräte wie beispielsweise Skiroller notwendig, um die Rutsch- und Gleiteigenschaften von Schnee und Eis zu imitieren. Derartige Betätigungen werden an dieser Stelle jedoch ausgeklammert, da Wintersport aufgrund seiner Realisierungsformen besondere typische Charakteristiken aufweist.

Im Rahmen der hier dargestellten Auswahl sportlicher Aktivitäten (vgl. Tab. 5.19) werden die Wintersportarten auf jene begrenzt, die sich besonderer Beliebtheit erfreuen und in aller Regel synonym mit winterlichem Sport betrachtet werden.

Eishockey

Die Ursprünge des Eishockeyspiels sind sehr umstritten. So behauptet Eckert (1993, S. 8ff.) zufolge jede heute erfolgreich spielende Eishockeynation, Ursprungsland der Sportart zu sein, die als eine der schnellsten Mannschaftsspiele bezeichnet werden kann (vgl. auch Schlattmann & Rothfuß, 1996). Tatsächlich scheinen eingehende Recherchen belegen zu können, dass die Sportart auf „Hurling“ als Vorläufer des Feldhockeys, welches später auf das Eis übertragen wurde, zurückgeht (vgl. ebd.; Kränzle & Brinke, 1996, S. 9). In Montreal wurde im Jahre 1875 das erste Eishockeyspiel ausgetragen und entwickelte sich im weiteren Verlauf rasch zum heute als Eishockey bekannten Spiel. Zunächst wurde mit einem herkömmlichen Ball, kurze Zeit später mit flachen Holzscheiben gespielt. Der Puck entstand nur zwei Jahre später, als der Gummiball in drei Teile geschnitten wurde, von denen lediglich das mittlere flache Drittel Verwendung fand.

Beim Eishockey stehen sich zwei Mannschaften mit jeweils sechs Spielern und zusätzlich maximal zwölf weiteren Ersatzspielern gegenüber. Beide Teams versuchen, innerhalb einer Gesamtspielzeit von 60 Minuten (3x20 Minuten) den Puck mit

Hilfe des Eishockeyschlägers in das gegnerische Tor zu schießen. Grundsätzlich ist das Stoppen und Abspielen des Pucks auch mit den Schlittschuhen erlaubt.

Snowboarding

Die Ursprünge des Snowboarding gehen nach Zeume (1998c, S. 201) auf das Jahr 1929 zurück, als ein Amerikaner auf einem länglichen Holz die ersten Abfahrten auf Schnee unternahm. Etwa 30 Jahre später wurde das Ur-Snowboard, genannt Snurfer, erfunden. Man versuchte, auf einem einzelnen Wasserski mit umfunktionierter Bindung, auf Schnee zu rutschen. Seit dieser Zeit entwickelte sich das Snowboard zu einem außerordentlich beliebten Sportgerät, welches die gesamte Wintersportindustrie revolutionär veränderte und bei den Winterspielen 1998 in Nagano erstmals olympisch ausgetragen wurde. Wesentlich beteiligt an der Etablierung dieser neuen Sportart war und ist der damit verkörperte Lebensstil, der, ähnlich wie dies bereits für andere Trendsportarten erläutert wurde (vgl. Anhang D.5), durch die von Schwier (1998) aufgezeigten Merkmale gekennzeichnet ist. Menschen, die sich dem Snowboarding verschrieben haben, gehören oft einer speziellen kulturellen Lebensform an, die ihren eigenen Stil hat und eigenen spezifischen Verhaltensnormen folgt.

Im Wettkampf wird Snowboarding in verschiedene Disziplinen unterteilt. Zum einen existieren alpine Disziplinen, die wiederum als Parallelslalom, Riesenslalom und Super-G ausgetragen werden. Zum anderen spricht man von sogenannten Free-style-Disziplinen, die sich in Halfpipes und auf speziell konstruierten Schanzen für Sprünge realisieren lassen.

Ski Alpin

Die Geschichte des Skifahrens lässt sich mehrere Jahrtausende zurück verfolgen. So nutzten vor allem die nordischen und östlichen Kulturen Bretter, um sich in den winterlichen Schneelandschaften auf geeignete Weise fortbewegen zu können (vgl. Ader, 1991, S. 9 ff; Lauterwasser, Mülbert & Wagnerberger, 1995, S. 6ff.). Für das Skifahren als sportliche Betätigung spielt die südnorwegische Provinz Telemarken eine besondere Rolle, da dort im 19. Jahrhundert die ersten alpinen Skiwettkämpfe ausgetragen wurden. Während zunächst die sogenannte Telemark-Technik dominier-

te, entwickelte sich kurz darauf die im wesentlichen heute noch praktizierte Christiana-Technik, bei der die Füße gänzlich auf den Skiern fixiert sind (vgl. Roschinsky, 2003, S. 16ff.). Aber auch die nostalgische Telemark-Technik erfuhr in den letzten Jahren erneuten Aufschwung und findet auch weiterhin immer mehr Anhänger.

Der alpine Skisport wird heute wettkampfmäßig in Form von Abfahrtsläufen ausgetragen, bei denen es darum geht, möglichst schnell eine vorgegebene Strecke zurückzulegen. Außerdem werden verschiedene Slalomvarianten unterschieden, wobei der Spezialsalom die kurvenreichste Disziplin des alpinen Skisports darstellt. Weitere Slalomvarianten sind der Riesenslalom und der sehr ähnliche Super-G. Diese verschiedenen Formen des alpinen Skilaufens sind auch die Grundlage des freizeitsportlichen Skifahrens, welches jährlich in der kalten Jahreszeit viele Menschen praktizieren. Seit Anfang der 90er Jahre des letzten Jahrhunderts boomt eine weitere Variante des alpinen Sports, das Carven (vgl. Kuchler, 1996, S. 262; Roschinsky, 2003).¹ Aufmerksam wurde man auf diese speziell taillierten Ski durch die herausragenden Erfolge von bekannten Rennläufern, die sich durch besonders schnelles und effektives Kurvenfahren auszeichneten.

Ski-Langlauf

Die Entstehung und Entwicklung der Fortbewegung auf Ski wurde oben bereits dargestellt. Während alpines Skifahren nicht nur durch eine Strecken-, sondern auch durch eine Höhenbewältigung gekennzeichnet ist, entspricht der Ski-Langlauf hauptsächlich einer streckenbezogenen Fortbewegung. Somit differenzierte sich die alpine und die nordische Variante des Skilaufs gegen Ende des 19. Jahrhunderts in zwei unterschiedliche Sportarten aus (vgl. Ader, 1991, S. 11).

Im Ski-Langlauf werden heute zwei verschiedene Techniken unterschieden. Während die sehr viel ältere klassische Technik in präparierten Spuren durch den Diagonalschritt umgesetzt wird, kann die sogenannte freie Technik als eine Erweiterung dessen betrachtet werden. Hierbei ist der wesentlich schnellere Schlittschuhschritt (Skating-Technik) charakteristisch, wobei auch ein klassisches Laufen im Diagonal-

¹Der Begriff Carving kommt aus dem Englischen (engl.: to carv \cong schneiden, fräsen) und erklärt sich durch das typische Spurbild, welches Carver im Schnee hinterlassen.

schritt erlaubt ist (vgl. Zeume, 1998c, S. 202). Sowohl im klassischen als auch im freien Ski-Langlauf wird die Vorwärtsbewegung ganz entscheidend durch Ski-Langlauf-Stöcke unterstützt. Im Vergleich zum alpinen Ski unterscheidet sich der Langlauf-Ski hauptsächlich durch seine geringere Breite und die Bindung, bei der die Ferse des Skiläufers nicht auf dem Brett fixiert ist.

Touren-Ski

Für viele Menschen gilt das Skitourengehen als die Königsdisziplin des Bergsports (vgl. Geyer & Pohl, 1998, S. 9). Durch die vielseitigen Anforderungen dieser Form des Alpinismus werden bergsteigerische Elemente mit denen des Skifahrens kombiniert. Im Grunde stellt sich somit das Skitourengehen als eine Mischung aus Bergsteigen, Wandern und Skifahren dar, wodurch nicht nur bewegungsspezifische Fertigkeiten, sondern auch ein hohes Maß an Erfahrung, geographisches Wissen, Orientierungsfähigkeiten und vieles mehr notwendig werden (vgl. auch Anhang D.3).

Skitourengehen ist keine Aktivität, die spontan begonnen werden kann. Vielmehr erfordert sie eine gewissenhafte Planung und natürlich die nötige Begeisterungsfähigkeit für Natur, Berge und Schnee.

D.17.1 Profile der Wintersportarten in Bezug auf personenbezogene Handlungsvoraussetzungen

Im Folgenden werden die Profile der Wintersportarten dargestellt, die als personenbezogene Handlungsvoraussetzungen gefordert sind. Wie aus den sportartspezifischen Erläuterungen und auch aus Abb. D.17.1 hervorgeht, handelt es sich bei den Wintersportarten teilweise um deutlich sich voneinander unterscheidenden Aktivitäten. Eine grundlegende Gemeinsamkeit besteht beschränkt sich hauptsächlich in der jahreszeitlichen Realisierungsmöglichkeit, die in aller Regel durch Schnee und Eis gekennzeichnet ist. Des Weiteren charakteristisch sind Berge als ökologische Umweltbedingung, obwohl dies nur mit Einschränkungen auf den Ski-Langlauf und gar nicht auf die Sportart Eishockey zutrifft. Außerdem zählt Eishockey als Wintersport

auch eindeutig zur Kategorie des Mannschaftssports und ähnelt insofern den in Anhang D.1 erläuterten Ballsportarten. Parallelen bestehen auch zwischen ausgesprochenen Ausdaueraktivitäten wie Jogging und dem hier dargestellten Ski-Langlauf, weshalb sie auch als sich jeweils ergänzende Sportarten genannt werden (vgl. Roschinsky & Schmidt, 2003).

Die profilspezifischen Besonderheiten, die sich für die Wintersportarten ergeben, werden im Verlauf der folgenden Ausführungen herausgestellt. Betrachtet man zunächst das Merkmal der emotionalen Stabilität, so ergibt sich für Touren-Ski eine hohe Ausprägung. Wie bereits angedeutet, beinhalten Skitourengehen mehrere verschiedenartige „Aktionsphasen“. So müssen Touren zunächst sinnvoll und durchdacht geplant werden, bevor der Aufstieg begonnen wird. Trotz guter Vorbereitung können unerwartete gelände- und witterungsbedingte Situationen eintreten, die rasches Handeln erforderlich machen. Jederzeit müssen Skitourer in der Lage sein, auf solche Situationen angemessen zu reagieren und gegebenenfalls Sicherungs- und Rettungsmaßnahmen durchzuführen. Insofern sind nicht nur bewegungsspezifische Aufstiegstechniken (mit oder ohne Ski), sondern auch Kenntnisse der Wetter-, Lawinen- und Rettungskunde nötig (vgl. Geyer & Pohl, 1998, S. 12ff.). Auch der Abstieg bzw. die Abfahrt durch oftmals unwegsames und schwieriges Gelände (Gletscher, Bruchharsch, Tiefschnee u.a.) als der Höhepunkt der Skitour erfordert ein Höchstmaß an Vernunft und realistischer Selbsteinschätzung, besonders, wenn man bedenkt, dass dies unter erschwerten Bedingungen geschieht, wie z.B. Ermüdungerscheinungen. Außerdem können falsche oder nachlässige Geländebeurteilungen schnell dazu führen, dass gefährliche, sogar lebensbedrohliche Situationen entstehen. Unsicherheit, Angst und subjektive Fehleinschätzung nicht nur aufgrund mangelnder Erfahrung (vgl. ebd., S. 138; Schneeweiß & Ritschel, 1999S. 16), sondern auch als Indiz für eine labile Persönlichkeit stellen vor diesem Hintergrund ein hohes Gefahrenpotenzial dar.

Auch für alpines Ski- und Snowboardfahren ist eine ausreichend stabile Persönlichkeit erforderlich. Grundsätzlich sind in diesen Sportarten die Bewegungsgesetze nicht mit denen der Alltagsbewegungen zu vergleichen. Um z.B. die Geschwindigkeit zu regulieren oder um zum Stehen zu kommen, sind je nach situativer Bedingung mehr oder weniger Körperlagen und -stellungen nötig, die denen des Gehens

oder Laufens völlig widersprechen (vgl. Gallwey & Kriegel, 1978, S. 14). Gerade der Anfänger scheut sich oftmals davor, diese spezifischen Techniken anzuwenden, da er sich vor einem möglichen Sturz fürchtet. Zum einen ist in diesem Kontext das methodisch-didaktische Geschick des Lehrers gefordert, zum anderen aber dürfen Ski- und Snowboardanfänger auch nicht allzu sehr durch dispositionelle Angst und Unsicherheit geprägt sein. Geschwindigkeit z.B. ruft, in Abhängigkeit vom Könnensniveau und der variablen Situation, stets unterschiedliche Emotionen hervor. Mal erzeugt sie Angst, ein anderes Mal Freude (vgl. Müller, 1995, S. 309). Hierbei geraten oftmals besonders unsichere und übermäßig ängstliche Menschen in gefährliche Situationen, da sie zum einen ihre Aufmerksamkeit, statt auf die sich ständig wechselnden Bedingungen, mehr auf die potenzielle Gefahr lenken und sich daraus entsprechende Schutzhandlungen ergeben (vgl. Nitsch & Munzert, 1997, S. 129). Zum anderen reagieren sie oftmals lageorientiert, so dass Situationen nicht mehr ausreichend kontrolliert werden können und Stürze die Folge sind.²

Auch Eishockey als schnelle und zudem „rauhe“ Mannschaftssportart fordert von dem einzelnen Spieler persönlichkeitsstypische Stabilität. Dies betrifft nicht nur das Erlernen der bewegungstechnischen Sicherheit im Umgang mit den Schlittschuhen als grundlegende Voraussetzung des Spiels. Im eishockeytypischen Zweikampf, der ohne Zweifel ein hohes Maß an körperlichem Einsatz abverlangt, ist ausreichende Selbstsicherheit unabdingbare Voraussetzung, um im Spiel bestehen zu können. Zusätzlich kommt es oft zu heftigen Kollisionen zwischen den Spielern, denen mit ausreichendem Selbstvertrauen begegnet werden sollte.

Ähnlich wie dies bereits für das Jogging beschrieben wurde (vgl. Anhang D.8), gilt auch für den Ski-Langlauf, dass eine übermäßige Ausprägung dispositioneller Angst der Zuwendung bzw. tatsächlichen Realisierung der Ausdauersportart abträglich sein kann. Dies bezieht sich nicht nur darauf, allein durch wenig erschlossenes Gelände zu laufen. Hinzu kommt die gerade für Anfänger potenziell vorhandene Gefahr zu stürzen und sich dadurch zu verletzen. Die sportartspezifischen Bewegungen hingegen können als solche konstant bezeichnet werden, so dass weniger die

²In diesem Kontext ist für den übermäßig ängstlichen Skifahrer das Carven zu erwähnen. Durch die technischen Veränderungen werden entscheidende Techniken und spezifische Anforderungen vereinfacht (vgl. Roschinsky, 2003, S. 22).

reine Bewegung als mehr die Realisierung eine entsprechend als mittel zu beurteilende Stabilität erfordert.

Betrachtet man die Wintersportarten im Kontext mit den Anforderungen an Eigenschaften, die sich auf zwischenmenschliches Verhalten beziehen, ergeben sich folgende Profile. Eishockey ist, wie bereits erläutert, Teamsport und insofern als personen-orientiert zu bezeichnen. Obwohl introvertierte Persönlichkeiten nicht automatisch als ungeeignet für derartige Aktivitäten erklärt werden können (vgl. auch Anhang D.1), wirkt diese Eigenschaft im Zusammenhang mit einer erstmaligen Zuwendung doch eher hemmend. Für eine rasche Integration im Eishockeyteam ist daher seitens der einzelnen Spieler ein mittleres Maß an extravertierter Persönlichkeit erforderlich. Alpiner Schneesport, wie Skifahren und Snowboarding, ist im Vergleich dazu Individualsport und daher weniger von interpersonellen Regeln und Strukturen geprägt. Allerdings muss bedacht werden, dass gerade diese Aktivitäten in der Realität mit einem sehr geselligen Lebensstil verbunden wird. Skifahren und Snowboarding ist nicht nur Sport, sondern auch ein geselliges Ereignis, was in den Wintermonaten regelmäßig beobachtet werden kann. Aus dieser Tatsache lässt sich jedoch nicht automatisch eine persönlichkeitspezifische Anforderung ableiten. Vielmehr können sich Ski- und Snowboardfahrer dem geselligen Treiben auch entziehen, indem sie entweder grundsätzlich weniger frequentierte Orte aufsuchen oder ihren Sport abseits der „Treffpunkte“ ausüben. Da Skikurse jedoch stets in Gruppen durchgeführt werden und demnach auch gruppenspezifische Prozesse stattfinden, können an dieser Stelle als mittelmäßig einzustufende Anforderungen festgehalten werden.

Touren-Ski wird dagegen eher mit Begriffen wie z.B. „Abgeschlossenheit“ in Verbindung gebracht. Obwohl diese Freizeitbeschäftigung aus Sicherheitsgründen stets mit mindestens einem weiteren Partner ausgeübt werden sollte, genießen Skitourer die Erlebnisse für sich selbst. Einerseits bietet diese Form der sportlichen Betätigung die Möglichkeit, sich zurückzuziehen und fernab des geselligen Treibens die schneebedeckte Natur zu erleben. Andererseits müssen sich die Teilnehmer einer Skitour aufeinander verlassen und sich gegenseitig vertrauen, um unvorhersehbare Situationen gemeinsam meistern zu können. Nichtsdestotrotz sind die Anforderungen an das

Merkmal der Extraversion nicht als sonderlich ausgeprägt einzustufen, so dass jenes aus Abb. D.17.1 ersichtliche Profil gilt.

Ski-Langläufer absolvieren in der Regel ihre Route alleine oder aber mit einem oder mehreren gleichgesinnten Partnern. Hierbei bietet sich ihnen in jedem Fall die Möglichkeit, abzuschalten und sich mit ihrer eigenen Person zu beschäftigen (vgl. hierzu auch Anhang D.8), so dass eher geringe Anforderungen an das Persönlichkeitsmerkmal der Extraversion notwendig sind.

Werden die Sportarten hinsichtlich der Offenheit für neue Erfahrungen betrachtet, so können für das Skitourengehen eindeutig ausgeprägte Anforderungen festgehalten werden. Jede Tour bringt neue Eindrücke und Erlebnisse mit sich, denen gegenüber man aufgeschlossen sein sollte. Da sie je nach Geländewahl und Witterungsbedingungen unter Umständen extreme Anforderungen an die physische und psychische Leistungsfähigkeit stellen, finden die Akteure in den Erlebnissen und Erfahrungen den notwendigen Ausgleich, gleichsam als Lohn der Strapazen. In gewisser Weise treffen diese Aussagen auch auf den Ski-Langläufer zu. Dieser wie auch der Skitourengeher und weitestgehend auch der alpine Ski- und Snowboardfahrer nutzen die gesamte Winternatur als Bewegungsraum, um auf den Skiern dem Freiheitsdrang nachzugeben. Wäre man nicht in ausreichendem Maße diesen Erlebnissen gegenüber aufgeschlossen, würde sich der Sinn des Schneesports erübrigen. Im Vergleich dazu ist der Handlungsraum des Eishockeyspielers eindeutig durch normierte Spielfeldbegrenzungen definiert. Offenheit für Neues spielt nur insofern eine Rolle, dass sich der Verlauf eines Spiels nie vorherbestimmen lässt und man zudem auch die Geschehnisse am Rande des Spielfelds und im regen Vereinsleben akzeptieren sollte (vgl. Kränzle & Brinke, 1996, S. 8).

Im Hinblick auf den Faktor der Verträglichkeit lässt sich für den Wintersport folgendes festhalten. Auch wenn die Wintersportgebiete viel Freiraum zur individuellen Entfaltung bieten, müssen trotz allem Regeln eingehalten werden, zu denen auch selbstverständliche Hilfe, Unterstützung und Rücksichtnahme gehören. Für die Skitourengeher, die sich auf längere Touren begeben, gilt unbestritten die Notwendigkeit, sich in den Dienst der Gemeinschaft zu stellen, um das Ziel auch gemeinsam zu erreichen. Von jedem Ski- und Snowboardfahrer wird ebenso verlangt, auf der Skipiste Rücksicht auf andere, insbesondere auf Anfänger zu nehmen. Dies wird in nie-

dergeschriebenen Regeln des Ski-Weltverbandes (FIS) ausgedrückt, welche einen reibungslosen Skibetrieb gewährleisten sollen (vgl. Roschinsky, 2003, S. 111ff.). Vor diesem Hintergrund sind angemessene persönliche Eigenschaften nötig, um diesen Regeln entsprechen zu können. Auf Ski-Langläufer trifft dies im Grunde genommen gleichermaßen zu, obwohl sie nur bedingt vergleichbaren (Pisten-)Situationen ausgesetzt sind.

Für Eishockey als Teamsport ist ebenfalls eine ausreichend verträgliche Eigenschaft erforderlich. Während dies vorrangig auf interpersonelles Verhalten gegenüber den eigenen Mitspielern zutrifft, ist jedoch gegenüber dem Spielgegner angemessenes Konkurrenzdenken angebracht. Letztgenanntem sollte gerade bei schwächeren oder unsicheren Spielern Einhalt geboten werden, zumal der Umgang mit den Sport- und Fortbewegungsgeräten lern- und gewöhnungsbedürftig ist.

Die Verwendung von Skiern erfordert in jedem Fall einen gewissenhaften Umgang, zumal es ein Fortbewegungsmittel darstellt, welches durch nachlässige Handhabung und Pflege nicht nur das Fahrvergnügen, sondern in erheblichem Maße auch die Sicherheit beeinträchtigt. Aber nicht nur der Umgang mit dem Sportgerät, sondern ganz besonders auch jener mit der ökologischen Umwelt erfordert verantwortungsbewusstes und diszipliniertes Denken und Handeln. Immer wieder gerät der Wintersport in die Diskussion, da seine negativen Auswirkungen auf die Umwelt als sehr hoch beurteilt werden (vgl. Roschinsky, 2003, S. 114; Schneeweiß & Ritschel, 1999, S. 18). Vor diesem Hintergrund spielt das Merkmal der Gewissenhaftigkeit eine ganz besonders große Rolle für Ski-Touren. Zum einen erfordert diese Form winterlicher Aktivität den ausgesprochen sorgsamen Umgang mit dem notwendigen Gerät (s.u.), gewissenhafte Planung und Vorbereitung der Tour und natürlich der eigenen Person. Zum anderen kommt aufgrund einer Durchquerung von unwegsamen Geländeabschnitten dem Verantwortungsbewusstsein gegenüber der Umwelt besondere Bedeutung zu. Schließlich erfordern anspruchsvolle Touren auch von Ski-Langläufern Ehrgeiz und Durchsetzungswillen, um das Ziel zu erreichen.

Auch Eishockey erfordert eine gewissenhafte Persönlichkeit. Zum einen ist die regelmäßige Teilnahme am Training wichtig für das Zusammenwirken der gesamten Mannschaft, zum anderen muss jeder einzelne Spieler für die weitere Ausbildung spezifischer Fertigkeiten wie beispielsweise das Schlittschuhfahren sorgen. Aller-

dings handelt es sich dabei letztlich um ein Spiel, welches aus freizeitsportlicher Perspektive durchaus auch einmal mit etwas weniger Ehrgeiz betrieben werden kann, ohne das der Spaß dabei verloren geht. Hinsichtlich der Aggressivität kann es für das insgesamt doch als hart geltende Eishockey vorteilhaft sein, ein ausreichendes Maß derartiger Bereitschaft mitzubringen. Dies kann auch durch das Image des genannten Spiels bestätigt werden, nach dem es hauptsächlich mit Härte und Aggressivität verbunden wird (vgl. Schlattmann & Rothfuß, 1996). Allerdings muss ausdrücklich erwähnt werden, dass eine aggressive Haltung sich in keinem Fall explizit gegen andere Spieler richten darf. Vielmehr ist damit eine grundsätzlich instrumentelle Bereitschaft, auch bezogen auf die eigene Person, angesprochen, ohne die dieser Sport mit seinem hohen körperlichen Einsatz nur schwer möglich wäre.

Diese Aussagen treffen weniger auf jene hier relevanten Schneesportarten zu. Allerdings können beim Ski-Langlauf und auch beim Skitourengehen, ähnlich wie dies bereits für das Laufen beschrieben wurde (vgl. Anhang D.8), im Sinne von Selbstmotivierungsprozessen unter Umständen aggressive Gedanken hilfreich sein, um die langandauernden Belastungen durchzuhalten.

Für Ski- und auch Snowboardfahrer gilt als oberstes Gebot der Spaß. Wie Rorschinsky (2003, S. 9) zutreffend meint, ist vorrangig „Action und Fun [...] gefragt...“, was im weitesten Sinne gemeinhin auch mit dem Imageprofil des Snowboarding und mit jenem des Carvings als Variante des Skifahrens übereinstimmt (vgl. Schlattmann, 2000b; Schlattmann & Essinger, 1999). Häufig werden hierfür die verschiedensten Fahrkünste und -varianten mit dem Ziel ausprobiert, möglichst schnell, elegant und oft auch ebenso spektakulär den Hang hinab zu fahren. Obwohl dies zunächst nichts mit aggressiven Handlungen zu tun hat, sind entsprechende Persönlichkeitsspezifische Tendenzen im Ansatz doch hilfreich, um solche Fahrgefühle zu entwickeln.

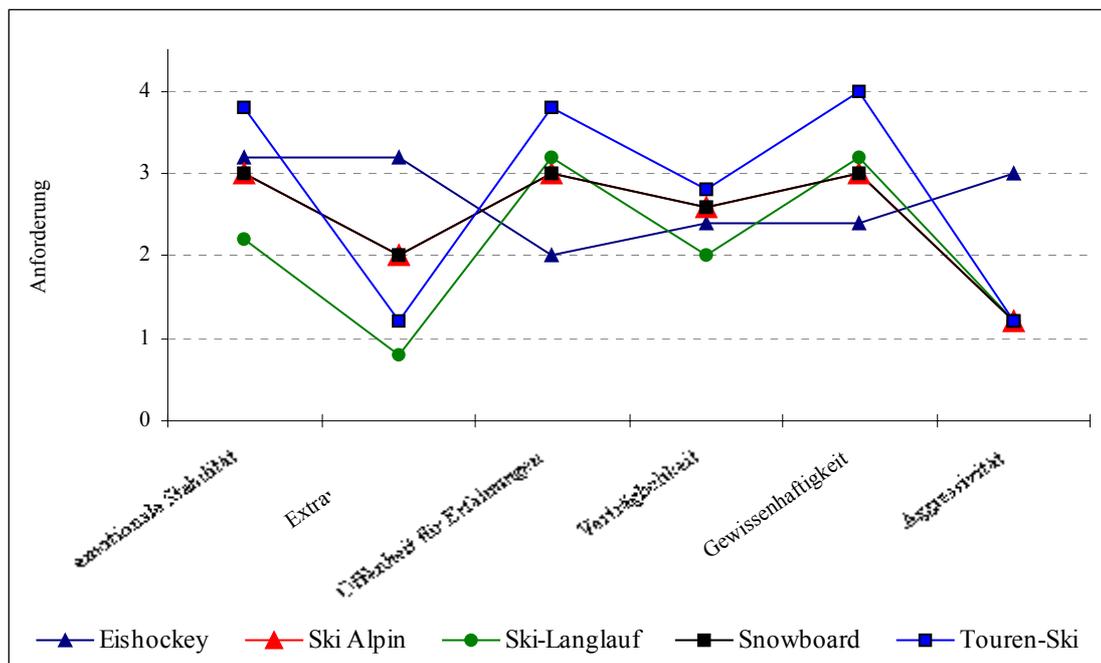


Abb. D.17.1: Anforderungen der Wintersportarten an Persönlichkeitsmerkmale

Werden die Wintersportarten dahingehend betrachtet, inwieweit sie geeignet sind, die hier ausgewählten Zuwendungsmotive zum Sport zu erfüllen, ergeben sich folgende Profile (vgl. Abb. D.17.2). Grundsätzlich kann gesagt werden, dass Wintersportarten allesamt durchaus gesundheitsfördernde Eigenschaften besitzen. Dies resultiert nicht nur aus der reinen sportlichen Bewegung, sondern auch aus den klimatischen Verhältnissen, denen Wintersportler ausgesetzt sind. Außerdem wird grundsätzlich immer ein vorbereitendes Training, z.B. in Form von Ski-Gymnastik empfohlen (vgl. hierzu auch Anhang D.6). Allerdings muss darauf hingewiesen werden, dass dieser gesundheitliche Wert maßgeblich auch von eigenen Verhaltensweisen abhängt. Als Voraussetzungen gelten neben der realistischen Selbsteinschätzung des eigenen Fertigniveaus, die zweckmäßige Wahl der benötigten Ausrüstung, angepasstes Verhalten sowohl während als auch vor und nach der Aktivität und notwendige Kenntnisse über umwelt- und klimaspezifische Gegebenheiten (vgl. Brendel, Bär & Ulmrich, 1989, S. 1ff.). Unter Berücksichtigung dieser Aspekte kann insbesondere dem Ski-Langlauf ein ausgesprochen hoher Gesundheitswert zugesprochen werden. Hierbei ist der gesamte Körper dynamisch in Bewegung, wobei so gut

wie keine mechanischen Druck- und Stoßkräfte auf den Bewegungsapparat wirken (vgl. Lagerström, Rösch & Wicharz, 1986, S. 240).

Gesundheitlich sehr wertvoll ist auch das Skitourengehen, da es vielseitig den gesamten Körper beansprucht. Allerdings erfordert diese Form des Wintersports wesentlich komplexere Fertigungsanforderungen, da spezifische Techniken nicht nur für den Aufstieg, sondern auch für den Abstieg bzw. die Abfahrt erforderlich sind (vgl. Geyer & Pohl, 1998). Als Voraussetzung für Skitourengehen können grundsätzlich jene technischen Fertigkeiten genannt werden, die auch auf Ski Alpin zutreffen. Da aber die Abfahrten oft auf wenig bis überhaupt nicht präparierten Hängen durchgeführt werden (Variantenfahren), ergibt sich daraus auch ein höheres gesundheitliches Risiko. Zusätzlich ist darauf hinzuweisen, dass Skitouren je nach Geländewahl unter Umständen sehr hohe Anforderungen an konditionelle Fähigkeiten stellen. Aus diesem Grund ist ein entsprechender Trainingszustand Voraussetzung, um diesen Sport erfolgreich und lustvoll betreiben zu können.

Auch das alpine Ski- und Snowboardfahren kann aus den genannten Gründen gesundheitlich wertvoll sein. Jedoch ergeben sich im Freizeitsport doch oftmals Verletzungen, die hauptsächlich auf mangelnde Technik, Selbstüberschätzung, Ermüdung und Unachtsamkeit zurückzuführen sind (vgl. Münch, 1996, S. 279).

Betrachtet man diesbezüglich das Eishockeyspiel, so ist festzuhalten, dass es als schnelles Mannschaftsspiel hohe physische Anforderungen an den einzelnen Spieler stellt und daher durchaus wertvolle gesundheitliche Effekte erzielt werden können. Allerdings hängt dies zum einen maßgeblich davon ab, wie intensiv der Sport betrieben wird, zum anderen darf die hohe Verletzungsgefahr trotz der umfangreichen Schutzausrüstung nicht unterschätzt werden. Insgesamt ist eine als mittel zu bezeichnende Eignung zur Erfüllung des Gesundheitsmotivs anzunehmen.

Wie schon mehrfach erläutert, eignen sich nahezu alle sportlichen Aktivitäten dazu, leistungsorientiert betrieben werden zu können. Vor allem trifft dies auf Sportarten zu, in denen entsprechende Maßstäbe zur Leistungsbeurteilung herangezogen werden können (vgl. Kap. 4.3). Insofern können auch der alpine Ski- und Snowboardsport und der Ski-Langlauf unter leistungsbezogenen Gesichtspunkten ausgeübt werden. Snowboarder messen sich zudem in Akrobatik und stilistischer Kunst. Im Freizeitsport gelten hierbei weniger objektive als eher subjektive Leistungskriterien,

die den Antrieb zum Sport darstellen können. Betrachtet man jedoch das gesamte Geschehen des freizeithlichen Wintersports vor allem aus der Sicht des Anfängers oder Wiedereinsteigers, so ist von einer eher als mittel einzustufenden Eignung zur Erfüllung des Leistungsmotivs auszugehen (vgl. Abb. D.17.2). Für den Ski-Langlauf muss jedoch jene Besonderheit erwähnt werden, die bereits für den Freizeitjogger genannt wurde (vgl. Anhang D.8). So ist der Schritt vom rein sporadischen Langlauf zum ersten Volkslanglauf, bei dem es sich trotz einer Breitensportlichen Veranstaltung immerhin um ein Rennen handelt, nicht weit. Auch Skitourengänger können durch den nach subjektiven Maßstäben geleiteten Anreiz, Touren entweder in kürzerer Zeit, in schwierigerem Gelände oder dadurch, mehr Höhenmeter zu bewältigen, angetrieben werden. Insofern bestehen Ähnlichkeiten mit dem in Anhang D.3 dargestellten Outdoor-Klettern. Berichten zufolge entsteht jedoch erst das Interesse für diese Art der wintersportlichen Betätigung, nachdem der alpine (Pisten-)Skisport subjektiv an Reiz eingeübt hat.

Aufgrund der objektiven Kriterien, im Spiel Tore zu erzielen, ist selbst freizeitzbezogenes Eishockey geeignet, leistungsorientiert betrieben zu werden. Das trifft auch auf diejenigen zu, die sich bei entsprechenden Witterungsverhältnissen unregelmäßig treffen, um z.B. auf einem zugefrorenen Gewässer gegeneinander ein Spiel zu bestreiten. Es wäre allerdings unangebracht davon auszugehen, dass der Leistungsgedanke dabei eine dominierende Rolle spielt, so dass eine entsprechend als mittelstark zu bezeichnende Eignungsausprägung festgehalten wird.

Inwieweit Wintersport geeignet ist, dem Streben nach einer Veränderung des optischen Erscheinungsbildes entsprechen zu können, verdeutlichen folgende Ausführungen. Dass regelmäßige körperliche Betätigung in gewisser Weise immer auch Auswirkungen auf figurbezogene Veränderungen hat, kann vorausgesetzt werden und wurde auch bereits mehrfach erwähnt. Besonders trifft dies auf den Ski-Langlauf als ausgesprochene Ausdauersportart zu, wodurch vergleichsweise schnell Körperfett verbrannt wird. Allerdings können diese Aktivitäten zum einen nicht kontinuierlich, das heißt ganzjährig, betrieben werden, zum anderen wird kaum ein Wintersportler dieses Motiv als ausschlaggebenden Anreiz nennen. Trotz allem ergeben sich aufgrund der vielseitigen physischen Beanspruchungen (s.u.) optische Effekte. In diesem Zusammenhang muss auch berücksichtigt werden, dass in der Regel Ski-

Gymnastik und ergänzendes Fitnessstraining als Vorbereitung auf den Skisport empfohlen wird (vgl. Roschinsky, 2003, S. 106). Im Hinblick auf eine Unfallsverhütung reicht laut Münch (1996, S. 282) hierbei ein erst kurz vor der Saison beginnendes Training nicht aus, so dass letzten Endes der gut vorbereitete Wintersportler auch sein optisches Erscheinungsbild positiv beeinflusst. Eishockeyspieler werden hierzu in den wärmeren Monaten auf das sehr ähnliche Inlinehockey ausweichen (vgl. Anhang D.1), so dass sie sich in der Regel ganzjährig sportlich betätigen (vgl. Eckert, 1993, S. 168ff.).

Personen, die sich Mannschaftssportarten zuwenden, haben grundsätzlich immer die Möglichkeit, im und durch ihren Sport neue Freunde kennen zu lernen und Kontakte aufzubauen. Vor diesem Hintergrund lässt sich das in Abb. D.17.2 dargestellte Profil für das Eishockeyspiel erklären. Aber auch Ski- und Snowboardfahrer auf den Skipisten, in Skikursen und während des beliebten *Après-Ski* kommen in Situationen, in denen schnell neue Bekanntschaften geknüpft werden. Dagegen lässt sich der Ski-Langlauf und das Skitourengehen eher dadurch kennzeichnen, dass die Akteure fernab des wintersportlichen Trubels ihren Sport betreiben. Natürlich haben sie ebenfalls ausreichend Gelegenheit, Bekanntschaften zu schließen. Derartige Möglichkeiten sind jedoch wesentlich seltener, so dass sich eine geringere Eignung zur Erfüllung des Anschlussmotivs ergibt.

Betrachtet man die genannten Aktivitäten im Kontext mit dem Streben nach Entspannung, kann dies wohl noch am ehesten durch den Ski-Langlauf erreicht werden. Durch die zyklischen und kontinuierlich fortlaufenden Bewegungen ist weniger der Zustand der physischen als mehr der psychischen Erholung angesprochen. Die Ausführungen von Simon Moser (1973; in Court, 2001, S. 187ff.), der den Langlauf als ein rhythmisches Schleifen und Schieben inmitten der Natur beschreibt, geben einen eindeutigen Hinweis darauf. Hierdurch erklärt sich auch eine gewisse Ambivalenz im Vergleich zum Jogging (vgl. Anhang D.8), da auf der einen Seite wesentlich höhere technische Anforderungen gestellt werden, auf der anderen Seite aber die Bewegungen gleitend und fließend sind. Aber auch durch den alpinen Ski- und Snowboardsport und auch durch Skitourengehen werden durchaus Möglichkeiten geboten, sich im Sinne einer psychischen Regeneration zu erholen. Dies hängt allerdings wesentlich vom Schwierigkeitsgrad des befahrenen Geländes und vom individuellen

Könnensniveau ab. Außerdem führen gefährliche Passagen, volle Pisten und/oder verkrampfte Körperhaltungen eher zur Überforderung und erzeugen somit Spannungs- und Angstzustände, als dass sie zur Erholung beitragen.

Aufgrund einer näheren Betrachtung der Sportart Eishockey kommt man unweigerlich zu dem Schluss, dass sie sich, bedingt durch die umfassenden Anforderungen und die Schnelligkeit des Spiels, weniger zur Entspannung eignet. Eishockeyspieler müssen laut Horsch und Capla (1989, S. 97), wie dies auch schon für die Sportart Inlinehockey erläutert wurde, zwei Sportarten gleichzeitig beherrschen. Zum einen gilt das Eislaufen als die grundlegende Fertigkeit, um sich überhaupt auf dem Eis bewegen zu können. Des Weiteren wird Hockey gespielt. Die entsprechenden sportartspezifischen Techniken sollten daher verinnerlicht werden, zumal Eishockey als eins der schnellsten Spiele angesehen werden kann, welches ein Höchstmaß an Konzentration verlangt.

Ob alpine Skifahrer, zu denen hier stets auch die Carver gezählt werden, Snowboarder oder in gewisser Weise auch Skitourengeher und Ski-Langläufer, alle werden von ähnlichen Erlebnissen erfüllt. Es ist, wie es Ader (1991, S. 28) beschreibt und Beier (2001, S. 331) empirisch untersucht hat, das Erleben besonderer Körper- und Bewegungserfahrungen, was besonders für die erstgenannten Aktivitäten typisch ist. Insofern ergeben sich die aus untenstehender Abbildung ersichtlichen Profile. Für Eishockey kann aufgrund der festgelegten Regeln und der begrenzten Handlungsräume (vgl. Anhang D.1) eine mittlere Eignung zur Erfüllung des Motivs festgehalten werden. Ähnlich wie beim Inlinehockey mit den Inline Skates stellen die Bewegungen mit den Schlittschuhen hierbei einen entscheidenden Aspekt dar, den Körper auf dem Eis im Kampf mit dem Gegner zu erfahren.

Auch Spannung und Risiko wird für alpine Wintersportler als Anreiz genannt. Hierbei sind jedoch die empirischen Ergebnisse nicht eindeutig, da ungeklärt ist, wie riskant die alpinen Sportarten insgesamt eingeschätzt werden (vgl. ebd., S. 332). Da dies aber maßgeblich von individuell bestimmbar äußeren Bedingungen z.B. durch die Wahl einer blau, rot oder schwarz gekennzeichneten Piste und nicht zuletzt auch von der Einschätzung eigener Fähigkeiten abhängig ist, sind einerseits Kontrollmöglichkeiten gegeben. Andererseits jedoch sind riskante Situationen, die zu einem Kontrollverlust führen können, oft nicht vorhersehbar und obendrein relativ häufig. Wei-

terhin setzen sich Skitourengeher, in erster Linie betrifft dies das Variantenfahren, der Gefährdung durch Lawinen aus (vgl. Geyer & Pohl, 1998, S. 97ff.). Da alpine Skifahrer, Snowboarder und auch Skitourengeher mit gefährlichen Situationen rechnen müssen, ergeben sich als mittelstark einzustufende Profile. Im Vergleich dazu ist der Ski-Langlauf relativ ungefährlich. Unvorhersehbare und als riskant zu bezeichnende Situationen treten in erster Linie durch mangelnde fahrtechnische Fertigkeiten auf, denen durch eine entsprechende Vorbereitung begegnet werden kann.

Die Sportart Eishockey ist durch ein eindeutiges Regelsystem und begrenzte Handlungsräume gekennzeichnet. Wie in anderen Sportarten auch, führen Verstöße gegen die für alle Spieler geltenden Regeln zu Spielunterbrechungen oder zu eishockeyspezifischen Strafen. Insofern ist Eishockey nur bedingt mit Motiven wie Risiko- oder Spannungssuche (vgl. Kap. 4.3) in Verbindung zu bringen. Allerdings handelt es sich, wie bereits erwähnt, in der Realität um ein raues Spiel, dessen Image allgemein mit Härte, Aggressivität, aber auch mit Risiko beschrieben wird (s.o.). Als riskant lässt es sich charakterisieren, da zum einen die Regeln den Spielern untereinander im Vergleich zu anderen Sportarten relativ viele Handlungsfreiheiten einräumen. Zum anderen ergeben sich ständig plötzliche Richtungs- und Tempowechsel und schnelle Spielzüge, die letztlich nur mit hohem körperlichem Einsatz eines jeden Einzelnen erzielt werden können. Vor diesem Hintergrund lässt sich Eishockey kaum mit Begriffen wie Ästhetik, Eleganz oder anmutigen Bewegungen beschreiben. Lediglich die im Zweikampf vollzogenen Kunststücke wie Dribblings oder blitzschnelle Drehungen geben der Sportart einen geringfügig ästhetischen Charakter.

Betrachtet man die Schneesportarten unter diesem Aspekt, ergeben sich für alpines Skifahren und Snowboarding als mittelmäßig zu bezeichnende Eignungsprofile. Auf der einen Seite verbindet nicht nur der einzelne Fahrer, sondern auch der Betrachter kunstvolle Schwünge, spektakuläre Sprünge oder akrobatische Einlagen mit Ästhetik. Auf der anderen Seite jedoch sind die für eine Abfahrt notwendigen Techniken konstruktiver Natur und nicht wie beispielsweise beim Freestyle (vgl. Zeume, 1998c, S. 200) darauf ausgerichtet, stilvolle Künste zu erbringen. Hierin liegt auch der entscheidende Unterschied zwischen alpinen und Freestyle-Disziplinen des Snowboard- und Skifahrens. Sie werden unter freizeitsportlicher Perspektive oftmals miteinander kombiniert.

Der Ski-Langlauf lässt sich als eine „rhythmische Raumeroberung in der linearen Bewegung“ beschreiben (vgl. Simon Moser; in: Court, 2001, S. 189). Während diese Vorwärtsbewegungen des Ski-Langläufers zusammen mit der weißbedeckten Landschaft aus einer ganzheitlichen Beobachterperspektive durchaus als anmutig und harmonisch beschrieben werden können, so haben sie trotzdem keine expressive Funktion. Des Weiteren ist ihnen eine stabile zyklische Struktur zu eigen, die keine künstlerischen Bewegungseinlagen ermöglichen.

Der Aufstieg bei Skitouren lässt sich je nach Geländebedingungen ebenfalls als monoton beschreiben. Anmutende Eindrücke gewinnt der Beteiligte nicht etwa durch seine eigenen oder durch fremde Bewegungen als mehr durch die ihn umgebende Natur (s.u.). Im Gegensatz dazu ist jedoch die Abfahrt inmitten unberührter Hänge durch den Tiefschnee als wesentlich harmonischer zu bezeichnen, die bei dem Betrachter ein ausgeprägtes Gefühl der Ästhetik hervorrufen.³

Dass Snowboarding und der Skilauf, ob nun als alpiner Sport, als Langlauf oder als Skitourengehen mit Naturerlebnissen und -erfahrungen verbunden werden kann, gilt ohne Zweifel (vgl. Ader, 1991, S. 27; Beier, 2001, S. 329; Schlattmann, 2000b). Insofern sind diese Sportarten außerordentlich geeignet, das Bedürfnis nach Naturerlebnissen in all seinen Ausdifferenzierungen zu erfüllen. Obwohl Eishockey ebenfalls zu den Wintersportarten zu zählen ist, handelt es sich hierbei um einen Sport, der dieses Motiv lediglich zum Teil erfüllt, da es entweder in speziellen Eishallen oder aber auf zugefrorenen Gewässern gespielt wird. Dies ergibt sich aus der Tatsache, dass die Spieler zwar natürlichen Gegebenheiten wie Eis und der insgesamt kalten Jahreszeit ausgesetzt sind, sich aber die gesamte Wahrnehmung auf das Spielgeschehen richtet. Natur ist aus dieser Sicht kein auslösendes Motiv zur Betätigung, sondern lediglich Mittel zum Zweck. Dem entspricht auch das Imageprofil, nach dem Eishockey „...nur wenig mit Naturerleben verbunden...“ wird (vgl. Schlattmann & Rothfuß, 1996).

³Maßgeblich beteiligt an der Entwicklung der Faszination des Skifahrens sind die durch die Skifilme „White Magic“ (1994) und „Ski to the Max“ (2000) u.a. vermittelten Eindrücke.

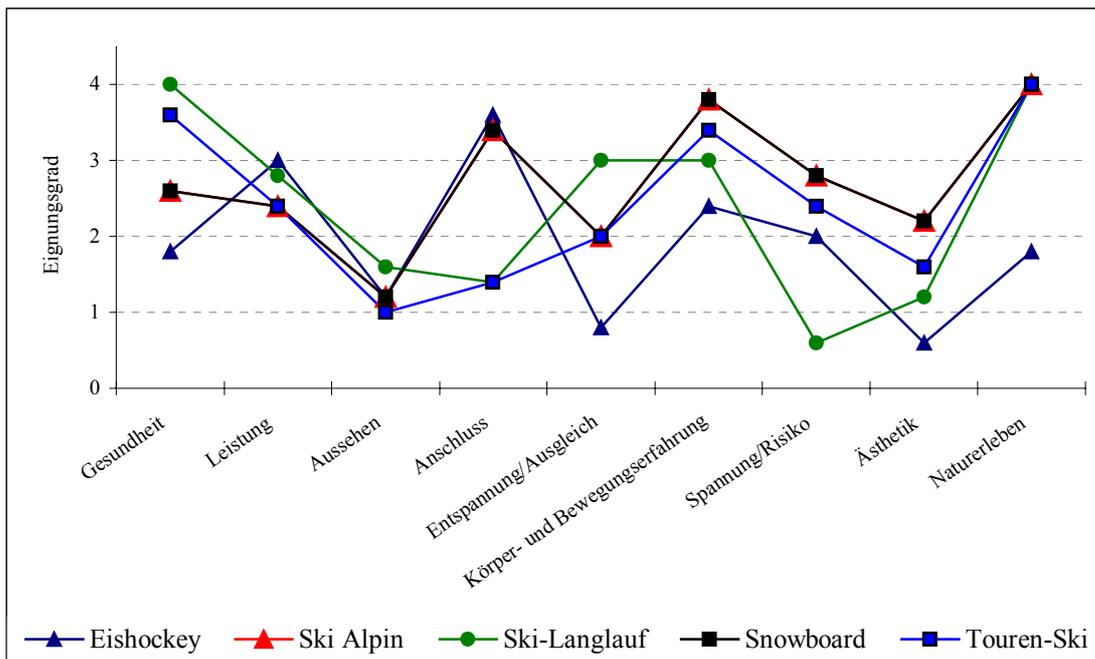


Abb. D.17.2: Eignung der Wintersportarten zur Erfüllung der Zuwendungsmotive

Die gesundheitlichen Anforderungen der einzelnen Wintersportarten gehen aus Abb. D.17.3 hervor. Insgesamt kann zunächst für alle Schneesportarten festgehalten werden, dass die Belastungen auf den aktiven und passiven Bewegungsapparat sehr spezifisch sind und maßgeblich von den körperlichen Voraussetzungen, dem allgemeinen und speziellen Trainingszustand, Vorerfahrungen und den situativen Bedingungen abhängig sind. Da es sich hier um ein Verfahren der Beratung hauptsächlich für Neu- und Wiedereinsteiger handelt, geht es darum, die gesundheitlichen Anforderungen im Sinne von Ausgangsvoraussetzungen darzustellen.

Betrachtet man die auf den Körper einwirkenden Kräfte im alpinen Ski- und Snowboardsport aber auch des Skitourengehens, so lässt sich festhalten, dass es sich hauptsächlich um innere Kräfte handelt (vgl. Ahonen, Lahtinen, Sandström, Pogliani & Wirhed, 1994, S. 217; Kaufmann, 1989, S. 350), deren Stärke von den oben genannten Bedingungen abhängig ist. Allerdings resultieren aus jedem Schwung und während des Stoppens Drehmomente, die zusätzlich durch plötzlich auftretende äußere Kräfte (Unebenheiten, Eisflächen, Tiefschnee u.a.) beeinflusst werden. Diese biomechanischen Gesetzmäßigkeiten sollen an dieser Stelle nicht weiter vertieft werden. Feststeht, dass sowohl Skifahren als auch Snowboarding ein hohes gesundheitli-

ches Risiko für Personen darstellt, die unter funktionellen Einschränkungen des Rückens leiden. Geringer dagegen sind insgesamt die biomechanischen Belastungen beim Ski-Langlauf zu bewerten. Dies begründet sich nicht nur durch die sich unterscheidende Charakteristik der Sportart im Vergleich zum alpinen Skifahren, sondern auch durch die wesentlich geringeren äußeren Veränderungen der Bedingungen. Erwähnt werden muss, dass die beim Ski-Langlauf auftretenden Kräfte unmittelbar durch die angewandte Technik beeinflusst werden. Während die Bewegungen des klassischen Stils ähnlich wie beim Laufen hauptsächlich zweidimensional dargestellt werden können, wirken bei der freien Technik die Kräfte durch den Schlittschuhschritt dreidimensional. Entsprechend höher sind die Belastungen auf den Rücken. Insgesamt können beim Ski-Langlauf jedoch leichte Einschränkungen des Rückens toleriert werden, zumal auch die Verletzungsgefahr als wesentlich geringer beurteilt werden kann.

Betrachtet man dagegen die Sportart Eishockey, so ist diese Sportart ungeeignet für Personen mit Einschränkungen des Rückens. Laut Harvey und Schonning (1990, S. 38) ist aus traumatologischer Sicht trotz Schutzausrüstung der gesamte Rumpf gefährdet. Als gesundheitsgefährdend können hierbei zum einen der harte und zudem sehr schnell fliegende Puck als auch die sogenannten oft unkontrollierten „Body-, und Banden-, Checks“ genannt werden.

Ski-Langlauf gilt ausdrücklich als dynamische Ausdauersportart, die auch für Herz-Kreislauf-Geschwächte geeignet ist (vgl. Hollmann & Hettinger, 1990, S. 662; Lagerström, Rösch & Wicharz, 1989, S. 239). Anzumerken ist jedoch, dass sich laut Lagerström (1993, S. 25) dieser gesundheitliche Wert vor allem für Wiedereinsteiger oder Neulinge durch den hohen Kraftaufwand und die damit einhergehenden hohen Herzbelastungen verringern kann. Daher ist dem davon betroffenen Personenkreis in jedem Fall zu raten, sich eingehend auf diesen Sport vorzubereiten und spezifische Techniken zu erlernen. Je nach Schwierigkeit des Geländes kann auch Skitourengehen betrieben werden, wenn Einschränkungen des Herz-Kreislauf-Systems vorliegen. Allerdings sollte es sich in solchen Fällen mehr um ein moderates Skiwandern als um ein stark belastendes Skibergsteigen handeln. Wie bereits für die Bergsportarten erwähnt (vgl. Anhang D.3), bestehen auch hier in Abhängigkeit von den Umweltbedingungen fließende Übergänge. Weiterhin muss insgesamt für sportliche Betätigung

gen in höheren Regionen bedacht werden, dass die verminderte Sauerstoffversorgung zu weiteren Belastungen des kardio-vaskulären Systems führt. Davon betroffen sind natürlich auch die Ski- und Snowboardfahrer und hier insbesondere Anfänger, die zusätzlich vor allem durch eine oftmals verkrampfte „Hockhaltung“ eine hohen statische Kraftaufwendung erbringen müssen (vgl. Brendel, Bär & Ulmrich, 1988, S. 19; Hörtnagl, Raas & Baumgartner, 1996, S. 274). Zur Verminderung der Belastung eignet sich in jedem Fall die Variante des Carvens, bei der durch die stärkere Taillierung der Ski laut Roschinsky (2003, S. 67) die Bewegungen insgesamt vereinfacht werden.

Eishockeyspieler setzen sich sehr variablen Belastungssituationen aus. Da es sich um ein sehr schnelles Spiel mit unvorhersehbaren Richtungs- und Geschwindigkeitsveränderungen handelt, bei dem die einzelnen Spieler aber dennoch auch Phasen des „ruhigeren Gleitens“ haben, wechseln sich die Ansprüche an die aerobe und anaerobe Ausdauer mit zum Teil sehr hohen Belastungsspitzen ständig ab. Daraus ergibt sich eine lediglich bedingte Eignung für Personen, deren Herz-Kreislauf-System beeinträchtigt ist.

Betrachtet man die genannten Sportarten im Hinblick auf den jeweiligen Armeinsatz, so dienen nachstehende Ausführungen der weiteren folgerichtigen Einordnung ihrer Eignungsprofile. Grundsätzlich gilt der Arm- bzw. Stockeinsatz beim alpinen Ski- und Snowboardfahren sowohl der Impulsgebung für eine Richtungssteuerung als auch der Balance. Hierbei unterscheiden sich aber die einzelnen Techniken voneinander. Während der Stockeinsatz bei der herkömmlichen alpinen Skitechnik als hoch eingestuft wird, ist er beim Carving sehr gering, wenn überhaupt Stöcke zum Einsatz kommen (vgl. Roschinsky, 2003, S. 67). Snowboarder nutzen ihre Arme fast ausschließlich zur Balance. Die Bewegungen sind jedoch insgesamt durch nur sehr geringe Freiheitsgrade gekennzeichnet, so dass auch Personen mit mittleren Einschränkungen den Sport betreiben können. Als schwierig gestalten sich in solchen Fällen vielmehr diverse Teilhandlungen zur Organisation wie Anlegen der Ausrüstung, Aufstehen am Hang oder Benutzung der Skilifte. Wesentlich mehr werden die Arme beim Ski-Langlauf benötigt, da ihnen ein entscheidender Beitrag zur Fortbewegung zukommt. Diese Arm- bzw. Stockbewegungen werden, ähnlich wie beim Laufen, längs des Körpers durchgeführt, so dass leichte Bewegungseinschränkungen

noch toleriert werden können. Dagegen erfordert sowohl der Aufstieg als auch die Abfahrt, die oftmals durch Tiefschnee führt, einen höheren Einsatz der Arme. Insofern können Skitouren je nach Schwierigkeitsgrad nur bedingt bei eingeschränkter Funktion der Arme bestritten werden. Grundsätzlich werden die Hände in den Skisportarten dazu benötigt, die Stöcke festzuhalten. Snowboarder „fühlen“ mit ihnen den Schnee. Da sie keine nennenswerte Bewegungsfunktion übernehmen, sind mittlere bis schwere Einschränkungen kein Hinderungsgrund, um diese Sportarten auszuüben.

Eishockeyspieler benutzen den Schläger als Verlängerung ihrer Arme und Hände. Die Schlagbewegungen resultieren hierbei in erster Linie aus den Schultern, so dass dieses Spiel lediglich bedingt mit Einschränkungen dieser Extremitäten durchgeführt werden kann.

Hinsichtlich der Anforderungen an die unteren Extremitäten kann grundsätzlich festgehalten werden, dass sie für die hier dargestellten Wintersportarten funktionsfähig sein müssen. Zum einen ist dies in der relativen Verletzungshäufigkeit der genannten Körperregion begründet (vgl. Münch, 1996, S. 278), zum anderen führen entsprechende Einschränkungen zu Unsicherheiten und somit zu zusätzlichen Gefährdungen.

Werden schließlich die visuellen Sinnesorgane betrachtet, so kann zunächst festgehalten werden, dass grundsätzlich Sonnenschutzbrillen getragen werden sollten. Die Belastungen der Sonneneinstrahlungen werden durch den Schnee derart verstärkt, dass es ohne Schutz rasch zu Verblitzungen kommen kann. Das Tragen entsprechender Sehhilfen ist dabei zwar möglich, stellt sich aber oftmals als problematisch dar. Während Kontaktlinsen bei Stürzen schnell verloren gehen, ist bei Brillen darauf zu achten, dass sie gleichzeitig mit der Sonnenschutzbrille getragen werden können. Da im alpinen Skisport die visuelle Wahrnehmungsfähigkeit ganz wichtig ist, um bei höheren Geschwindigkeiten situative Veränderungen sofort zu erkennen, ist ein Weglassen von Sehhilfen nicht ratsam (vgl. Zimmermann, 1996, S. 270). Die erhöhte Verletzungsgefahr der Augen im Eishockey hat es Spielern ab Jahrgang 1974 zur Auflage gemacht, Schutzscheiben am Helm in Form von speziellen Plexiglasvisieren zu befestigen (vgl. Zeume, 1998c, S. 206).

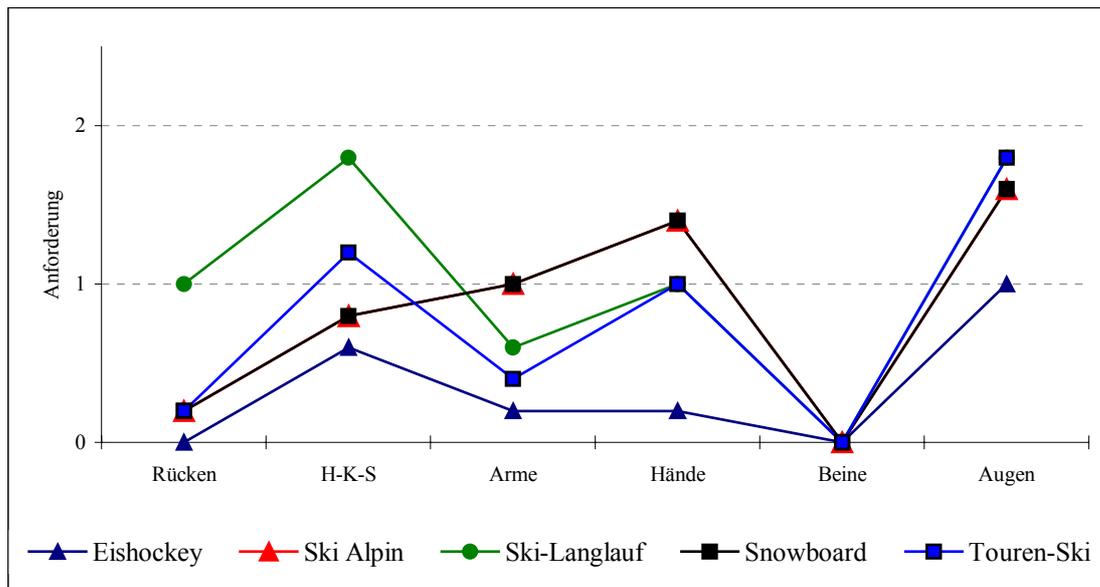


Abb. D.17.3: Profile der Wintersportarten hinsichtlich gesundheitlicher Anforderungen

D.17.2 Profile der Wintersportarten in Bezug auf umweltbezogene Handlungsbedingungen

In den folgenden Ausführungen werden ausgewählte umweltbezogene Anforderungen der Wintersportarten dargestellt. In Bezug auf ökologische Aspekte sind der alpine Skisport und Snowboarding eindeutig durch eine bergige Umwelt zu charakterisieren (vgl. Abb. D.17.4). Die Kunst des Abfahrens besteht nach Brendel, Bär und Ulmrich (1988, S. 19) darin, durch die Anwendung spezifischer Techniken die von außen einwirkenden Erdanziehungskräfte optimal zu nutzen. Skitourengehen kann dagegen auch in etwas flacheren Gebieten ausgeübt werden, verlieren in der Ebene jedoch ihren Reiz. Im Vergleich dazu ist für den Ski-Langlauf im Prinzip keine bergige Umwelt nötig, da der Sport mehr oder weniger in flachem Gelände ausgeübt wird. Allerdings bestehen in Bergregionen relativ sichere Schneesverhältnisse, so dass es angebracht ist, diese Gebiete für den Ski-Langlauf aufzusuchen. Um Eishockey spielen zu können, ist dagegen keine bergige Landschaft notwendig.

Schließlich werden die ökologischen Bedingungen der Wintersportarten dargestellt. Demnach sind sie nur insofern mit dem Medium Wasser in Verbindung zu bringen, dass sie auf gefrorenem Wasser ausgeübt werden.

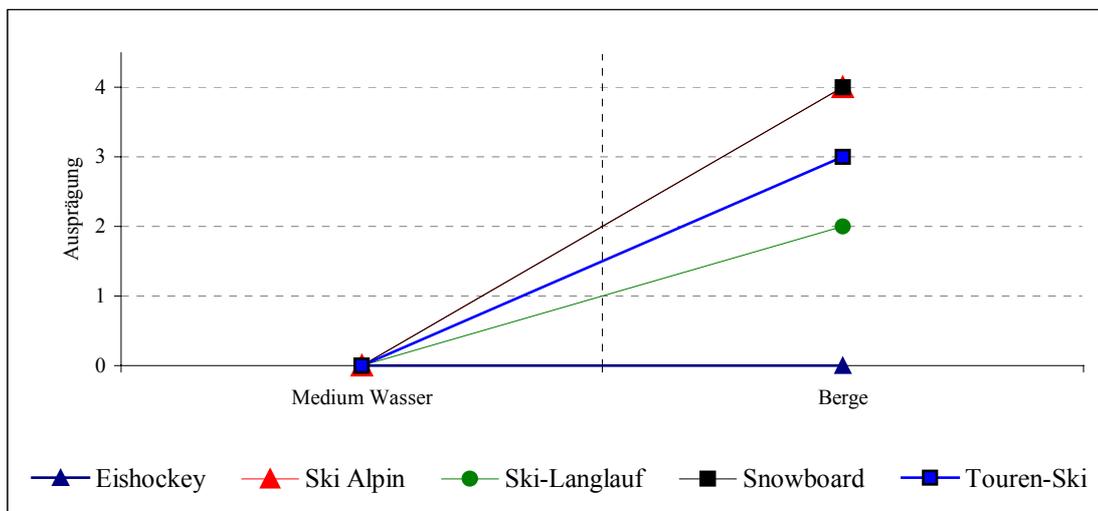


Abb. D.17.4: Ausprägung der Wintersportarten in Bezug auf ausgewählte ökologische Umweltbedingungen

Dass für den sicheren und freudvollen Wintersport ein entscheidendes Kriterium die richtige Wahl der Ausrüstung ist, wurde bereits erwähnt. An dieser Stelle werden die finanziellen Aspekte erläutert, die zu ein bedeutender Faktor sein können, zumal die Ausrüstung unter Umständen sehr kostenintensiv ist (vgl. Abb. D.17.5).

Welcher Ski, auch Langlauf-Ski oder Snowboard geeignet ist, hängt vor allem vom fahrerischen Können, der individuellen Zielsetzung, aber auch von der Körpergröße und -gewicht ab. Die Sportgeräte werden hierbei nach genormten Einteilungen unterschieden, (vgl. Roschinsky, 2003, S. 32), wobei sich Vorteile für die eine Person als nachteilig für eine andere und umgekehrt darstellen können (vgl. auch Franck & Schneider, 2002). Hinsichtlich der Skischuhe ist unbedingt darauf zu achten, dass sie richtig passen und auf das Fahrkönnen abgestimmt sind. Die Bindung muss ebenfalls individuell eingestellt sein, um Sicherheit gewährleisten zu können. Abgesehen davon, dass die gesamte Skiausrüstung, außer der Skibekleidung, in jedem Fachgeschäft auch ausgeliehen werden kann, müssen für eine eigene Ausrüstung Kosten aufgebracht werden, die je nach Qualität sehr variieren, insgesamt aber ca. € 400,- betragen. Enthalten ist in diesen Kosten auch die Skibekleidung, die aus Funktionsunterwäsche, Skibrille, wind- und wasserdichtem Kälteschutz (Jacke und Hose), Kopfschutz und Skihandschuhen besteht.

Für Skitouren werden zusätzliche Ausrüstungsgegenstände benötigt, die vor allem den Anforderungen gerecht werden, der Sicherheit dienen und zu schnellen Rettungsmaßnahmen befähigen (vgl. Geyer & Pohl, 1998, S. 83ff.; Schneeweiß & Ritschel, 1999, S. 20ff.). Diese Gegenstände sind das VS-Gerät (Verschüttetensuchgerät), Lawinenschaufel, -sonde, eine Rucksackapotheke und verschiedene Orientierungsmittel (Kompass, Höhenmesser, Fernglas, geographische Karten). Des Weiteren werden Tourenskistöcke, spezielle Tourenbindungen mit Harscheisen, Steigfelle, ein geeigneter Rucksack und zusätzliche Wechselbekleidung benötigt. Insgesamt belaufen sich die einmaligen Kosten auf etwa € 600,-, wobei einige dieser Ausrüstungsgegenstände auch geliehen werden können.

Für das Eishockeyspiel können etwa € 400,- veranschlagt werden. Dieser Betrag wird hauptsächlich für die umfangreiche Ausrüstung aufzubringen sein, die allerdings für Anfänger von den Vereinen zur Verfügung gestellt wird. Personen, die sich unorganisiert zum Spielen treffen, sollten zumindest die wichtigsten Ausrüstungsgegenstände besitzen. Zum einen sind dies spezielle Eishockey-Schlittschuhe, die sich von denen des Eislaufens in der Länge der Kufen unterscheiden. Des Weiteren sind ein Eishockeyschläger, Knieschützer, Ellbogenschützer, Helm und Handschuhe notwendig.

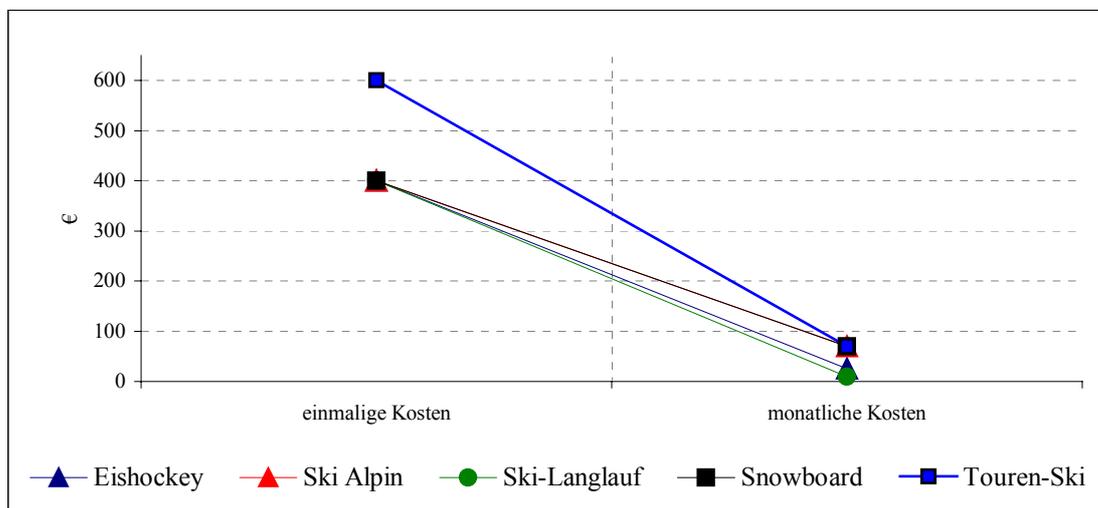


Abb. D.17.5: Finanzielle Kosten der Wintersportarten

Die monatlichen Kosten des Wintersports zu kalkulieren, ist im Grunde genommen nicht möglich. Diese hängen davon ab, in welcher Häufigkeit man den Weg zu den

Skigebieten antritt. Hauptsächliche laufende Kosten sind für den Tages-Skipass aufzubringen, der je nach Skigebiet, Dauer (Ganztages- oder Halbtageskarte) und Leistungsumfang etwa € 30,- bis € 50,- kostet. Hinzu kommen Skiservice und Anfahrtkosten. In den meisten Skiregionen müssen Ski-Langläufer keine Skipässe kaufen, so dass diese finanziellen Aufwendungen wegfallen. Personen, die sich dem Eishockey widmen möchten und einem Verein beitreten, müssen mit monatlichen Kosten von etwa € 25,- rechnen.

Betrachtet man die Sportarten im Kontext mit der Möglichkeit einer Beteiligung nahestehender Personen, ergeben sich folgende Profile (vgl. Abb. D.17.6). So gilt Eishockey zwar als Mannschaftssportart, an der durchaus auch Freunde teilnehmen können. Allerdings scheint das Mannschaftsspiel im Hinblick auf eine partnerschaftliche Aktivität aufgrund der Härte und der rauen Umgangsformen weniger geeignet zu sein. Dies betrifft in erster Linie das Spiel an sich, weniger ein damit verbundenes Vereinsleben.

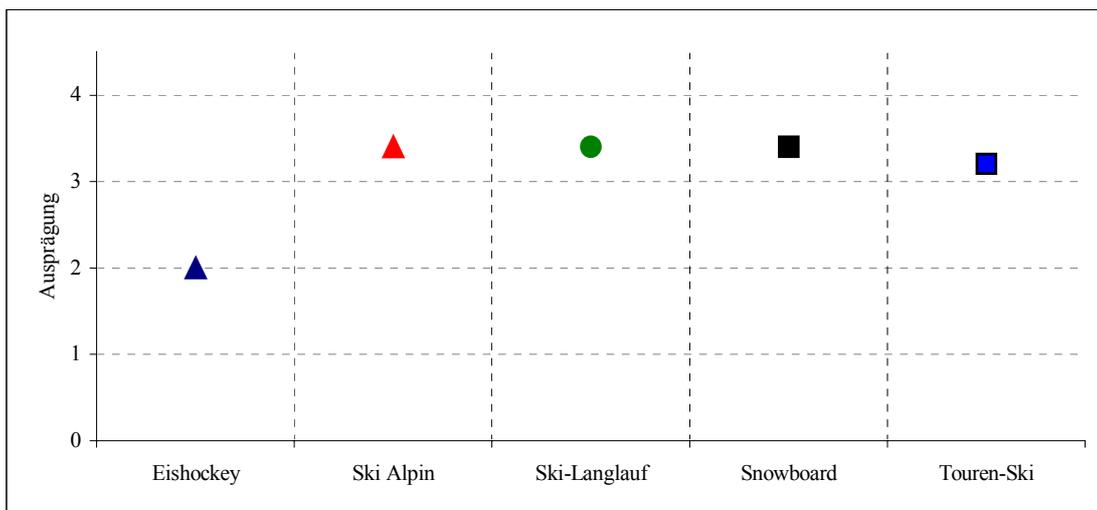


Abb. D.17.6: Beteiligungsmöglichkeit von Be- und Verwandten an den Wintersportarten

Sowohl der alpine Schneesport als auch der Ski-Langlauf bieten sehr gute Möglichkeiten, dass nahestehende Personen wie Verwandte, Partner oder auch Freunde daran teilnehmen. Es sind „Jedermann-Sportarten“, die sich nicht nur durch die Aktivität auf der Piste oder in der Loipe auszeichnen, sondern durch eine Atmosphäre geprägt sind, die gemeinsam genossen werden kann. Allerdings muss auch berücksichtigt werden, dass trotz Faszination und volkssportlicher Tendenz die Umwelt der Berge

nicht allen Menschen gleichermaßen zusagt. Weiterhin ist zu erwähnen, dass Skitourengehen in extremer Form wie z.B. Skibergsteigen ebenfalls nicht für jeden geeignet sind. Hierbei eignet sich wohl eher das Skiwandern.

D.17.3 Profile der Wintersportarten in Bezug auf aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

Folgende Ausführungen stellen die Profile der Wintersportarten hinsichtlich ausgewählter aufgabenbezogener Erfordernisse dar (vgl. Abb. D.17.7). Wie mehrfach bereits erwähnt, hängt nicht nur die Freude, sondern auch die Sicherheit der sportlichen Aktivitäten maßgeblich von den verwendeten Sportgeräten ab. Hierbei kann es auch vorkommen, dass man einer gewissen Eigendynamik der Ausrüstung ausgesetzt ist. Am deutlichsten wird dies, wenn man daran denkt, dass ein beabsichtigter Schwung während der Abfahrt z.B. nicht ausgeführt werden kann, weil die Ski „ihre eigenen Wege“ gehen. Dies mag zwar hauptsächlich daran liegen, dass Situationen nicht mehr beherrscht werden, zeigt aber auch, dass Wintersportler von ihren Sportgeräten als „gleitendes Material“ abhängig sind. Dass die Sportarten außerdem gewöhnungsbedürftig, komplex und lernintensiv sind, wird durch die Tatsache deutlich, dass jedem Neuanfänger dringend der Besuch eines Skikurses empfohlen wird. Weiterhin gibt es im Gegensatz zum Skisport für die wenigsten Sportarten offizielle Lehrpläne, die gleich durch mehrere Sportverbände als Ausbildungsgrundlage dienen. Trotz allem kann der Skisport in relativ kurzer Zeit erlernt werden, was allerdings in erheblichem Maße von den Kompetenzen des Lehrers abhängt (vgl. hierzu Göhner, 2001).

In gewisser Weise ist davon auch der Eishockeysport betroffen. Wie bereits erwähnt, müssen sich Eishockeyspieler mit zwei Sportarten auseinandersetzen, wobei das Schlittschuhlaufen wohl die schwierigere ist. Wer sie nicht beherrscht, kann kein Eishockey spielen. Hinzu kommt der vielseitige Umgang mit dem Schläger und ein Regelwerk, welches durch schnelle Spielzüge und blitzartige Richtungswechsel oft als kompliziert empfunden wird.

Während Eishockey des Weiteren dadurch gekennzeichnet ist, dass die Spieler oftmals den Zweikampf durch sogenannte „Body Checks“ einleiten und somit häufig

die Möglichkeit eines unmittelbaren körperlichen Kontakts besteht, wird der Ski- und Snowboardsport ohne Körperkontakte ausgeübt.

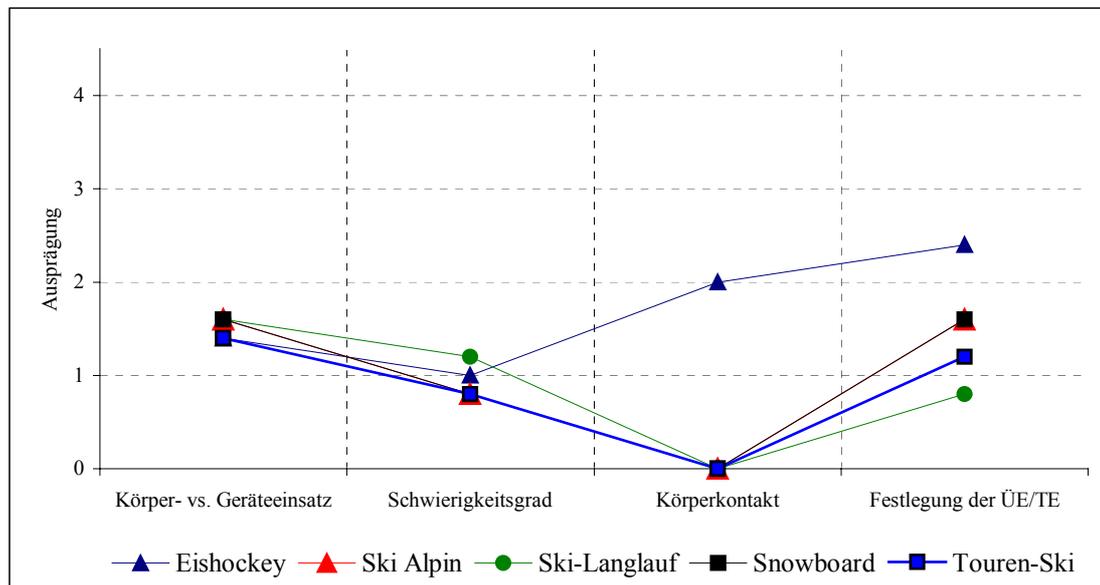


Abb. D.17.7: Profile der Wintersportarten in Bezug auf ausgewählte aufgabenbezogene Handlungserfordernisse

Werden die Aktivitäten der Wintersportarten unter dem Zeitaspekt betrachtet, so muss zunächst das wiederholt werden, was anfangs als Charakteristikum für den Wintersport genannt wurde, nämlich das Vorhandensein von Eis und Schnee. Insofern sind Liebhaber dieser Aktivitäten entscheidend von der Jahreszeit abhängig. Des Weiteren sind im Verein spielende Eishockeyspieler generell an feststehende Trainingszeiten gebunden. Aber auch zugefrorene Gewässer bieten die Möglichkeit des Spiels. Diese ungezwungene Spielform ähnelt derjenigen unorganisierter Ballspiele (vgl. Anhang D.1), wobei geeignete Eisflächen meist seltener verfügbar sind. Betrachtet man die alpinen Sportarten, so muss zunächst angeführt werden, dass in aller Regel die Menschen längere Anfahrten in Kauf nehmen müssen, bevor sie ihren Sport ausüben können. Brendel, Bär und Ulmrich (1988, S. 16) sprechen sogar davon, dass „...der Skisport unfreiwillig auch ein Autosport...“ ist. Hat man diese Strapazen überwunden, muss man sich lediglich an die Öffnungszeiten der Skiliftbetriebe halten, die in aller Regel sechs bis acht Stunden am Tag in Betrieb sind. Ski-Langläufer und Touren-Skifahrer betrifft dies weniger, weil eine Benutzung der Loipen und Skiwanderwege grundsätzlich nicht durch Skilifte geregelt wird. Jedoch

liegen die anspruchsvolleren Skitouren in höheren Regionen, so dass man sich in das Skigebiet mittels Skilift oder Seilbahn transportieren lassen muss, bevor man mit der eigentlichen Tour beginnen kann.

Wintersport regelmäßig und kontinuierlich zu betreiben, ist aufgrund der fehlenden wetterbedingten Voraussetzungen nicht möglich. Berücksichtigt man jedoch zusätzliche ergänzende sportliche Betätigungen wie beispielsweise die Ski-Gymnastik, Skirollertraining oder alternative Sportarten wie Jogging oder Inline Skating als Übergangstraining (vgl. Roschinsky, 2003, S. 125ff.; Roschinsky & Schmidt, 2003), so gelten die allgemeinen trainingswissenschaftlichen Annahmen. Demnach ist es sinnvoll, sich regelmäßig wöchentlich ein- bis zweimal sportlich zu betätigen, um für die Wintermonate ausreichend vorbereitet zu sein (vgl. Abb. D.17.8).

Die jeweilige Dauer einzelner Skitage ist sehr individuell und kann daher nur tendenziell bestimmt werden. Während die genannten alternativen Sportarten in aller Regel pro Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) inklusive Vor- und Nachbereitungszeit etwa 90 Minuten Zeit in Anspruch nehmen, müssen für einen alpinen Skitag mindestens drei Stunden veranschlagt werden. In aller Regel wird jedoch mehr Zeit benötigt. Da Ski-Langläufer von derartigen Maßnahmen weniger betroffen sind, wird der entsprechende Zeitbedarf auf etwa zwei Stunden festgelegt. Eishockey erfordert ca. 90 Minuten, kann aber in unorganisierter Form auch wesentlich länger, aber auch kürzer betrieben werden.

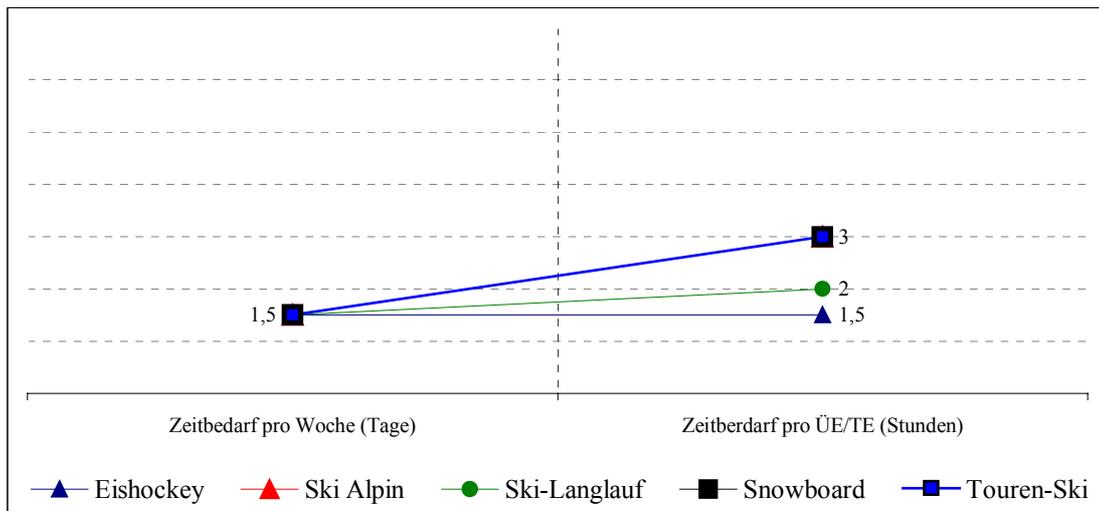


Abb. D.17.8: Zeitlicher Bedarf der Wintersportarten pro Woche (in Tagen) und pro Übungs- (ÜE) bzw. Trainingseinheit (TE) (in Stunden)

Hinsichtlich des Aufgabenbezugs werden abschließend die motorischen Anforderungen der Wintersportarten dargestellt (vgl. Abb. D.17.9). Sie lassen sich im Grunde genommen nicht verallgemeinern, da die Ausprägung der Beanspruchung wesentlich vom Könnensniveau und den situativen Bedingungen abhängig ist. Während Anfänger nach den ersten Skitagen zum Teil völlig ausgelastet sind, setzen sich gute Skifahrer durch immer neue Varianten auch stets neuen motorischen Anforderungen aus. Insgesamt handelt es sich bei den hier genannten Aktivitäten um Sportarten, die sich durch komplexe Mischformen körperlicher Anforderungen charakterisieren lassen. Als wesentlich stellen sich die koordinativen Beanspruchungen dar. Hierbei spielen besonders sensomotorische Fähigkeiten eine Rolle, da Skifahren, Snowboarding und auch das Skitourengehen ständig unter situativ sich verändernden Bedingungen stattfindet. Visuell und kinästhetisch wahrgenommene Reize müssen meist sofort entsprechend motorisch „verarbeitet“ werden, so dass diesen Fähigkeiten daher eine sehr wichtige Bedeutung zukommt (vgl. Sherman, 1990, S. 79). Ebenfalls miteinander zu koordinieren sind die einzelnen Bewegungen der Beine, Arme, des Rumpfes, sowie die Impulsgebungen der jeweiligen Extremitäten. Des Weiteren müssen die dabei auftretenden Emotionen berücksichtigt werden, die im Rahmen einer Bewegungsregulierung entscheidende hemmende oder fördernde Impulse setzen können.

Ausgesprochen hoch sind die Anforderungen der dynamischen Disziplinen des Ski-Langlaufs und des Skitourengehens an die Ausdauer. Laut Hollmann und Hettinger (1990, S. 662) handelt es sich beim Ski-Langlauf um eine den gesamten Körper hauptsächlich aerob, aber auch anaerob beanspruchende Sportart. Da die Aufstiege je nach Geländebedingungen sehr variable Anforderungen an die konditionellen Fähigkeiten stellen, wird sowohl von Geyer und Pohl (1998, S. 165) als auch von Schnee-weiß und Ritschel (1999, S. 15) für das Skitourengehen ein umfassendes Training aller Ausdauerformen empfohlen. Zusätzlich wird der Körper in beiden genannten Disziplinen auch durch Kraft, hauptsächlich durch Kraftausdauer beansprucht.

Im alpinen Skisport und beim Snowboarding lässt sich das motorische Anforderungsprofil durch Mischformen der aeroben, anaeroben Ausdauer und verschiedener Kraftformen wie der statischen, aber auch dynamischen Arbeit in erster Linie die Beinmuskulatur betreffend, charakterisieren (vgl. Roschinsky, 2003, S. 102). Der Schnelligkeitskomponente kommt insofern eine wichtige Rolle zu, da reaktionsschnell auf unvorhersehbare Veränderungen der Umweltverhältnisse reagiert werden muss. Solchen Situationen sind Ski-Langläufer und auch Skitourengeher seltener ausgesetzt, da sie sich unter generell konstanteren Bedingungen bewegen. Schließlich ist für alle Schneesportarten eine ausreichende Beweglichkeit vor allem der Hüfte und der Knie notwendig, um den spezifischen Anforderungen gerecht zu werden.

Die Sportart Eishockey zeichnet sich insbesondere durch Schnelligkeit aus. Um dem ständigen Tempo- und Richtungswechsel folgen zu können, ist daher laut Horsch und Capla (1989, S. 53) eine hohe Reaktions- und maximale „Aktionsschnelligkeit“ notwendig. Gleichzeitig erfordert das Mannschaftsspiel hohe Schnellkraft-einsätze, um kurz andauernde Sprints ausüben zu können. Die genannten ständig variierenden Geschwindigkeits- und Richtungswechsel erfordern zudem von jedem einzelnen Spieler eine ausreichende Beweglichkeit, die den gesamten Körper betrifft. Wie oben bereits geschildert, müssen des Weiteren auch beim Eishockey wahrgenommene Informationen aus dem Spielverlauf mit den daraus folgenden Handlungen rasch sensomotorisch aufeinander abgestimmt werden. Außerdem erfordert die Sportart die simultane Koordination verschiedener spezifischer Fertigkeiten (s.u.). All diese Anforderungen müssen über die gesamte Spieldauer, ob nun im Rahmen offizieller Spielzeiten oder aber unter selbstbestimmten Bedingungen, erbracht wer-

den. Daher ist sowohl eine ausreichende Grundlagenausdauer als auch spezielle Ausdauerformen der Schnelligkeit und Kraft erforderlich, um dem Spielverlauf folgen zu können.

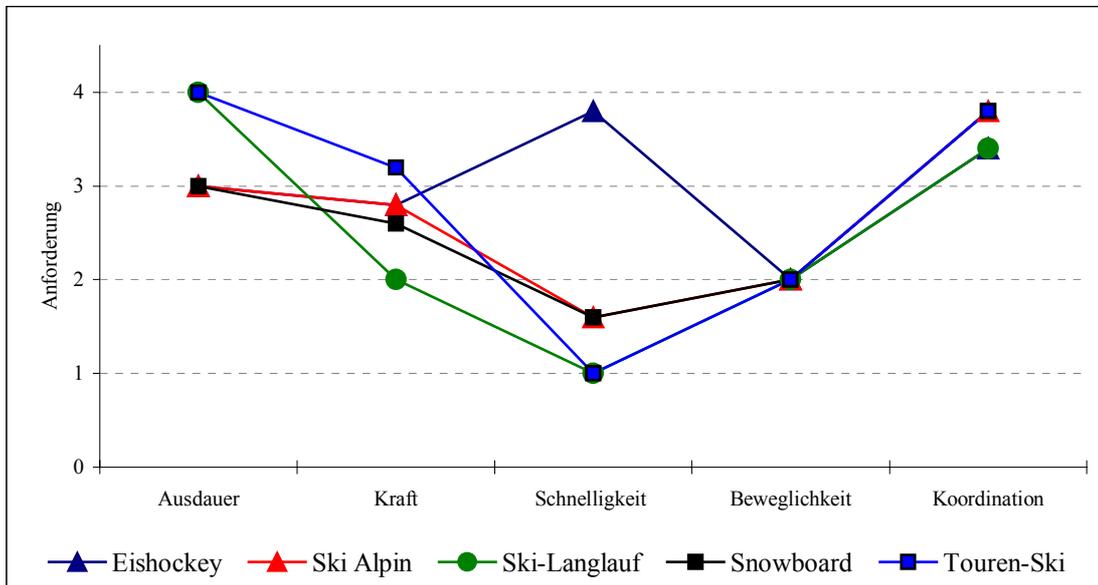


Abb. D.17.9: Anforderungsprofile der Wintersportarten an die motorischen Hauptbeanspruchungsformen