

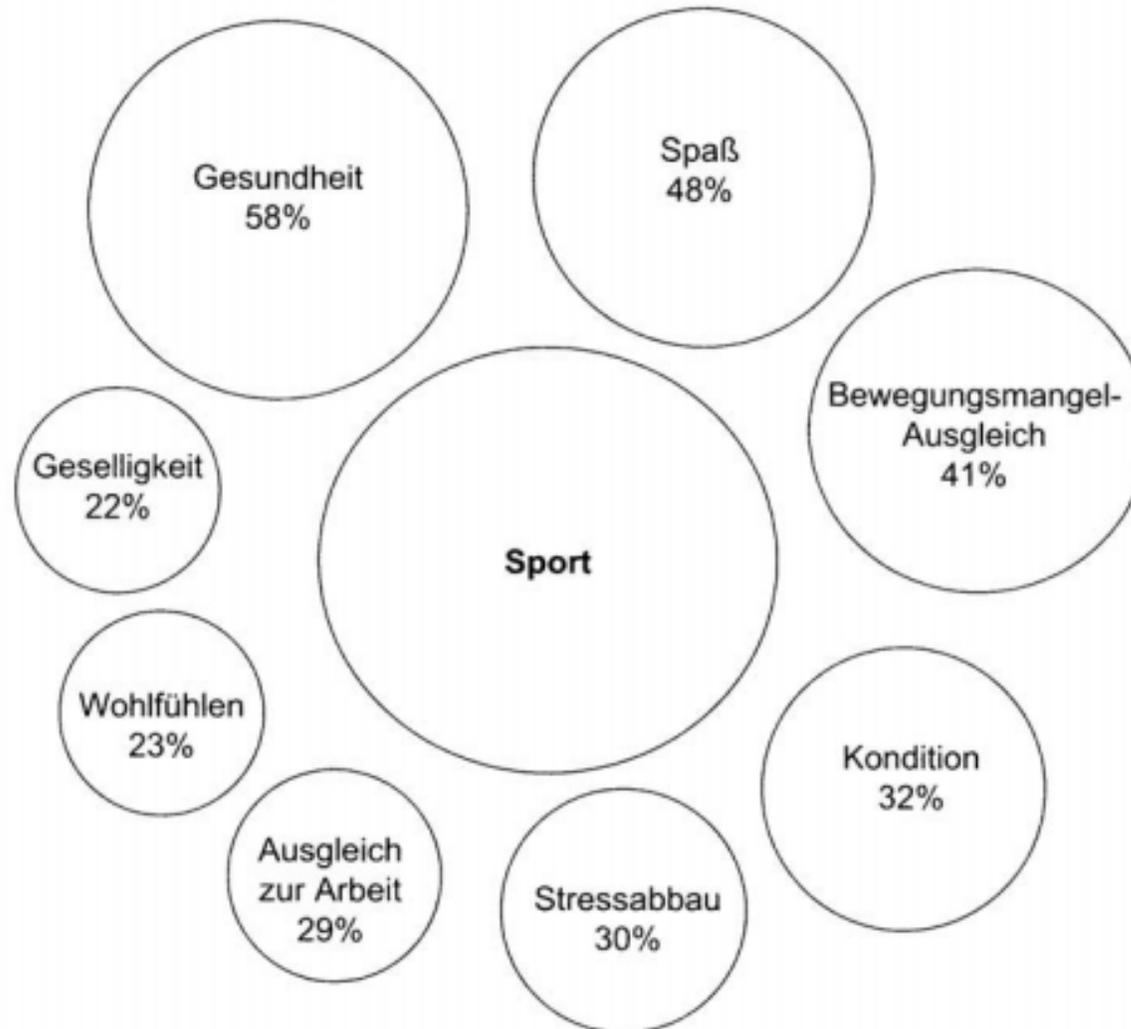
Motivation zum Sporttreiben in der Primär- und Sekundär- prävention

Dr. Christian Kaczmarek



Zwischen Gesundheitsförderung und Lebensfreude Motivation im Sport

Sporttreibende nennen als persönlich wichtigste Motive:



Gründe für Inaktivität

Person

Physisch: Fitness, Gesundheit, Krankheit

Psycho-physisch: zu anstrengend

Psychisch: fehlende positive Erwartungen

Umwelt

Sozial: negatives Altersbild, fehlende soziale Unterstützung

Ökologisch: Beruf, Zeitmangel, fehlende Angebote

Historisch: ungünstige sportbezogene Sozialisation



Grundmodell der Motivationspsychologie

Person
(Motivation, Ziele)



Situation
(potentielle Anreize)



Aktuelle
Motivation

„Werde ich mich
nach dem Sport
gut fühlen oder
eher nicht?“

„Schaffe ich die
Aufgabe oder
nicht?“

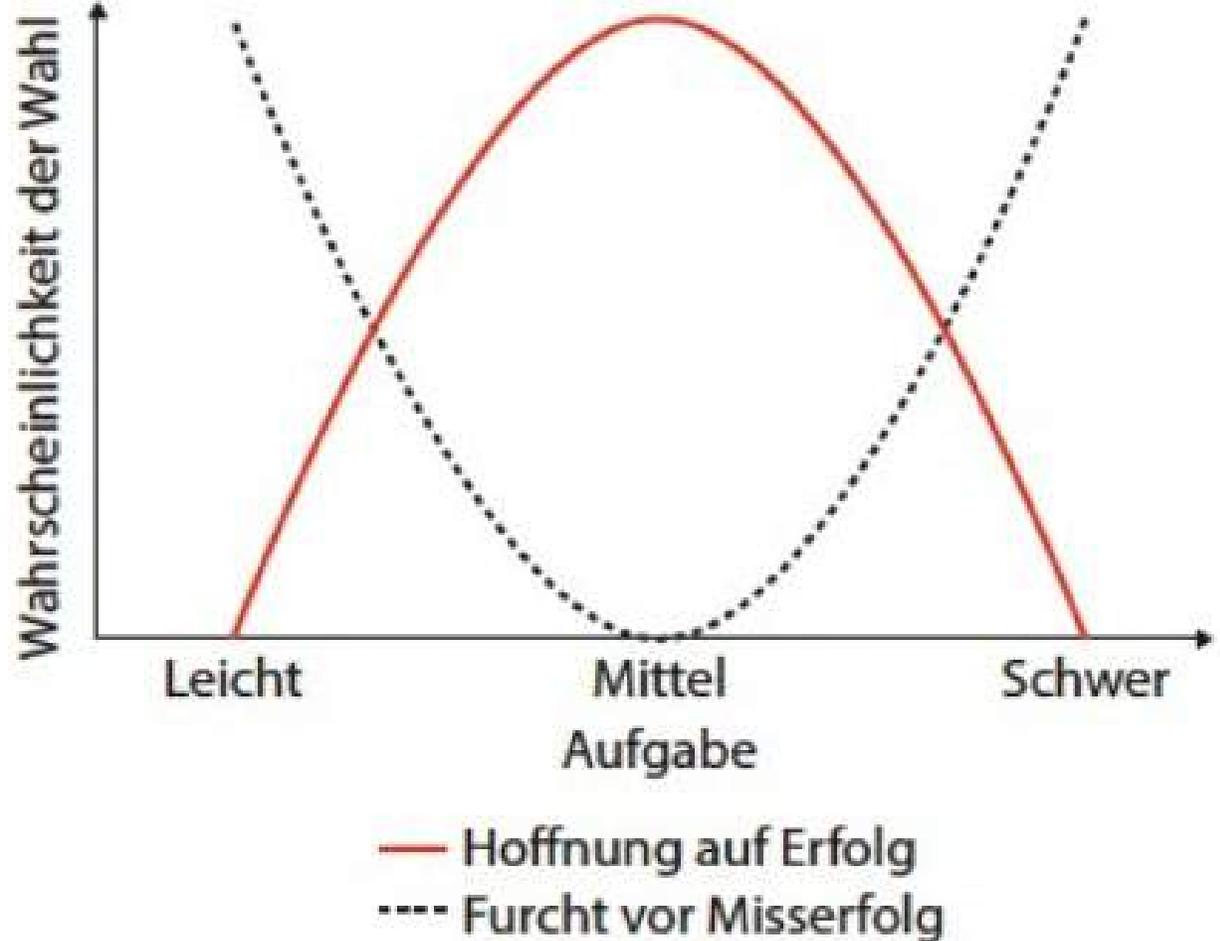


Aufgabenwahl von erfolgs- und misserfolgsmotivierten Personen

- Zu schwierige Aufgaben → Misserfolg: „*Das kann man sowieso nicht schaffen.*“
- Zu leichte Aufgaben → Erfolge: „*Das schafft ja jeder.*“



Intervention durch ÜbungsleiterIn!



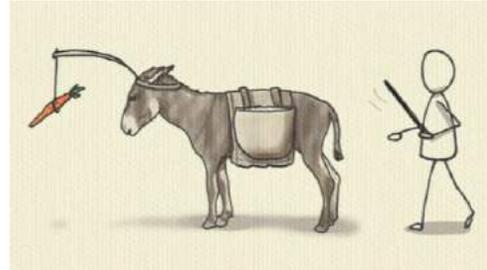
Extrinsische und intrinsische Motivation



Amotivation

**Keine
Regulation**

Kein Verhalten



**Extrinsische
Motivation**

External

Äußere
Belohnung
oder
Bestrafung

Introjiert

Angst oder
Schuldgefühl
vermeiden

Identifiziert

Einsicht der
Notwendig-
keit

Integriert

Integrierte
Handlung in
eigenes
Leben



**Intrinsische
Motivation**

Intrinsisch

Interesse,
Neugier,
Werte, Spaß



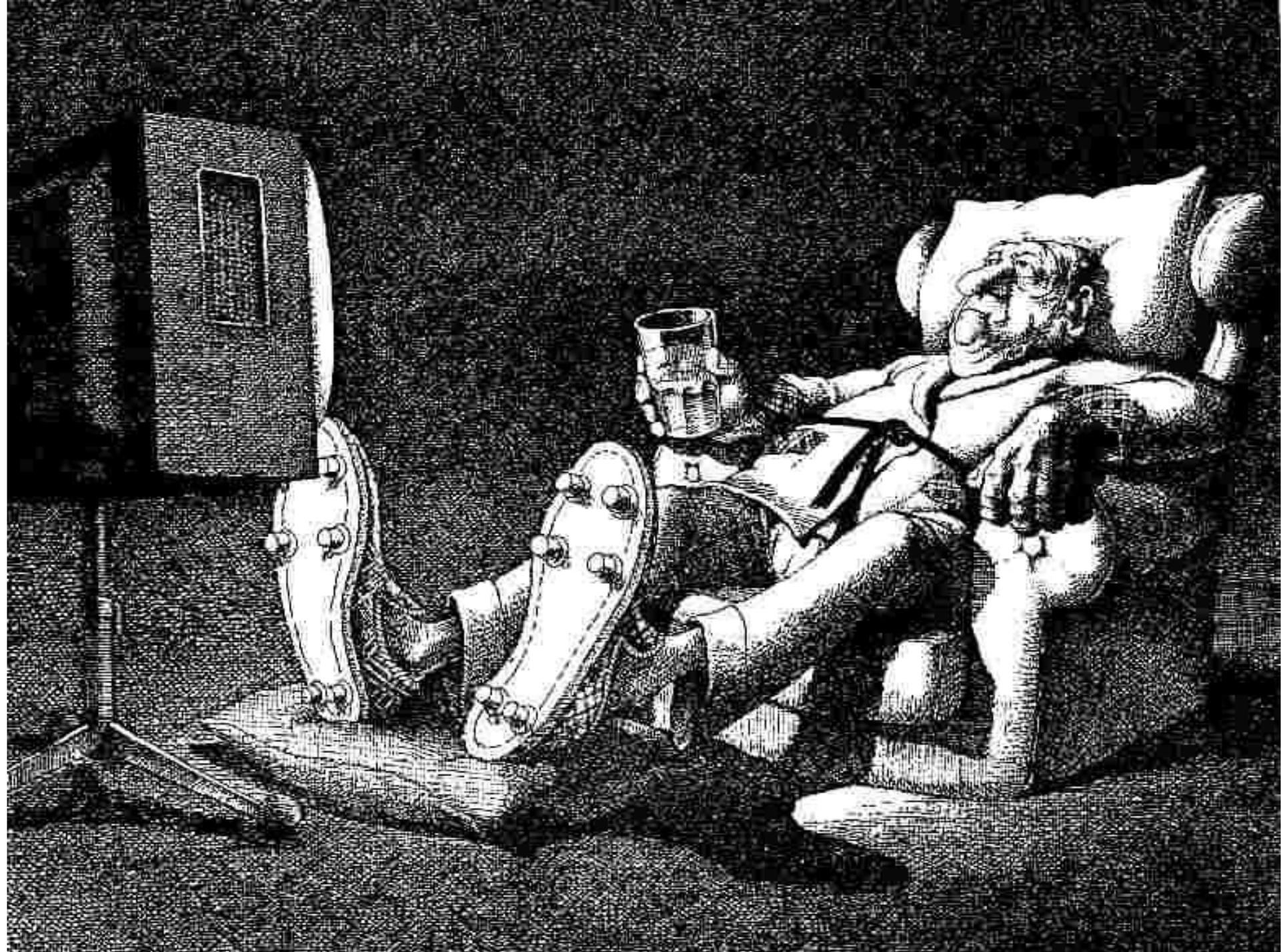
Grad der Selbstbestimmung



Herausforderungen für ÜbungsleiterInnen

Extrinsische Motivation → Intrinsische Motivation

- Leistungsrückmeldung (ehrlich, glaubwürdig, informativ: „Du hast die Übung sehr gut durchgeführt“)
- Kompetenz des Feedbackgebers oder der Feedbackgeberin
- Leistungsrückmeldung bezieht sich nicht auf sozialen Vergleich (z. B. „Sehr gut – besser als die meisten anderen“)
- klare, spezifische und realistische Ziele



Warnhinweise verfehlen ihre Wirkung



NEUJAHR'S VORSÄTZE



Neue Ziele



Alte Gewohnheiten

Wie lange „halten“ Eure
Neujahrsvorsätze?



Guter Vorsatz:

Mehr Sport im neuen Jahr.

Welche Motivationsanreize eignen sich im Training?



Gefühl des Könnens

Jede gekonnte Bewegung
oder Aktion macht Spaß!



Gerade ältere Menschen, die die Erfahrung des *Nicht-mehr-Könnens* kennen, genießen jeden Fortschritt und das Gefühl etwas noch oder wieder zu können.

Modifizierte Spiele und Spielformen

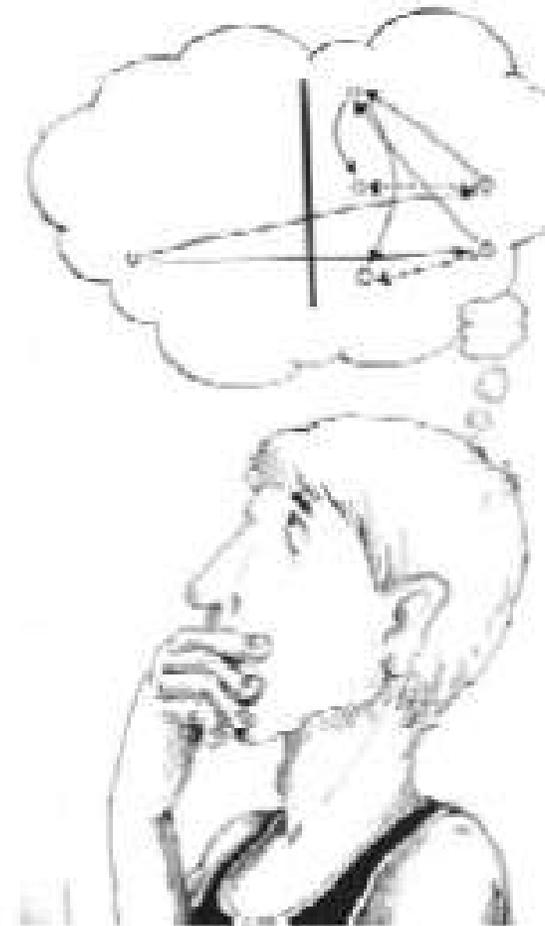


„Bewegt ÄLTER werden“ mit Walking Football

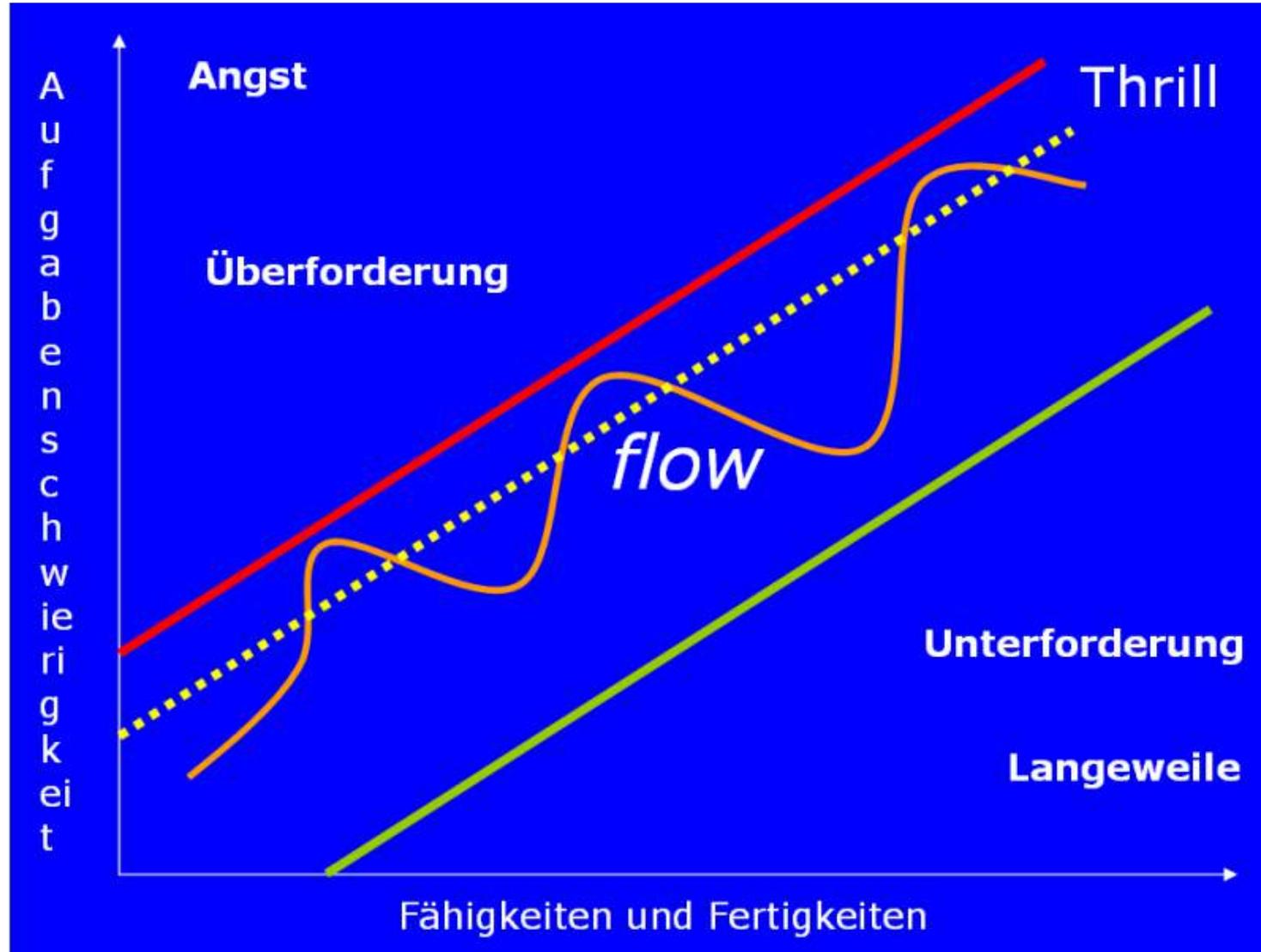


Spiele → Spaß & Konzentration → Entspannung (Ablenkung)

→ Motivation und dauerhafte Bindung

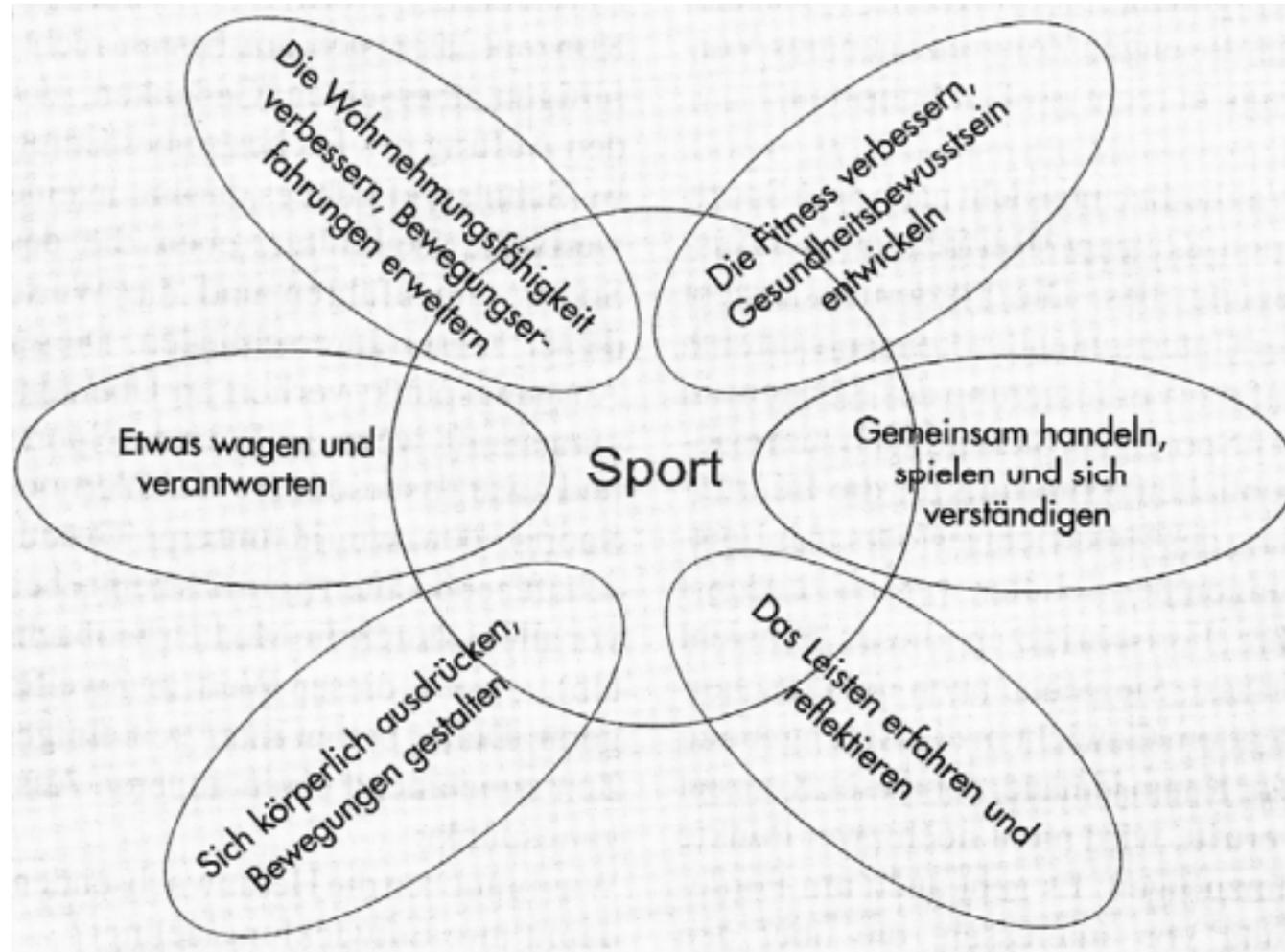


Flow-Erlebnisse



Mehrperspektivität

Trainings sollten so gestaltet werden, dass möglichst viele sportpädagogische Perspektiven erlebt werden können.



Didaktische Prinzipien

- **Individualität – Differenzierung**

Ausdauer: THF, Walking – Jogging; Kraft: Wdh-Zahl, Hebel

- **Anschaulichkeit – Bewusstheit**

Muskelaktivität tasten; An-, Entspannung bewusst machen

- **Planmäßigkeit – Selbsttätigkeit**

Wochentrainingsplan selbst führen; „Belohnung“

- **Vielseitigkeit – Motivation**

Abwechslung: Gruppe, verschiedene Bewegungsformen,
Neues ausprobieren, „Abenteuer“, Katharsis

Einsteiger- und Dabeibleibermotive im Herzsport

GESUNDHEIT

gutes Einsteigermotiv

aber

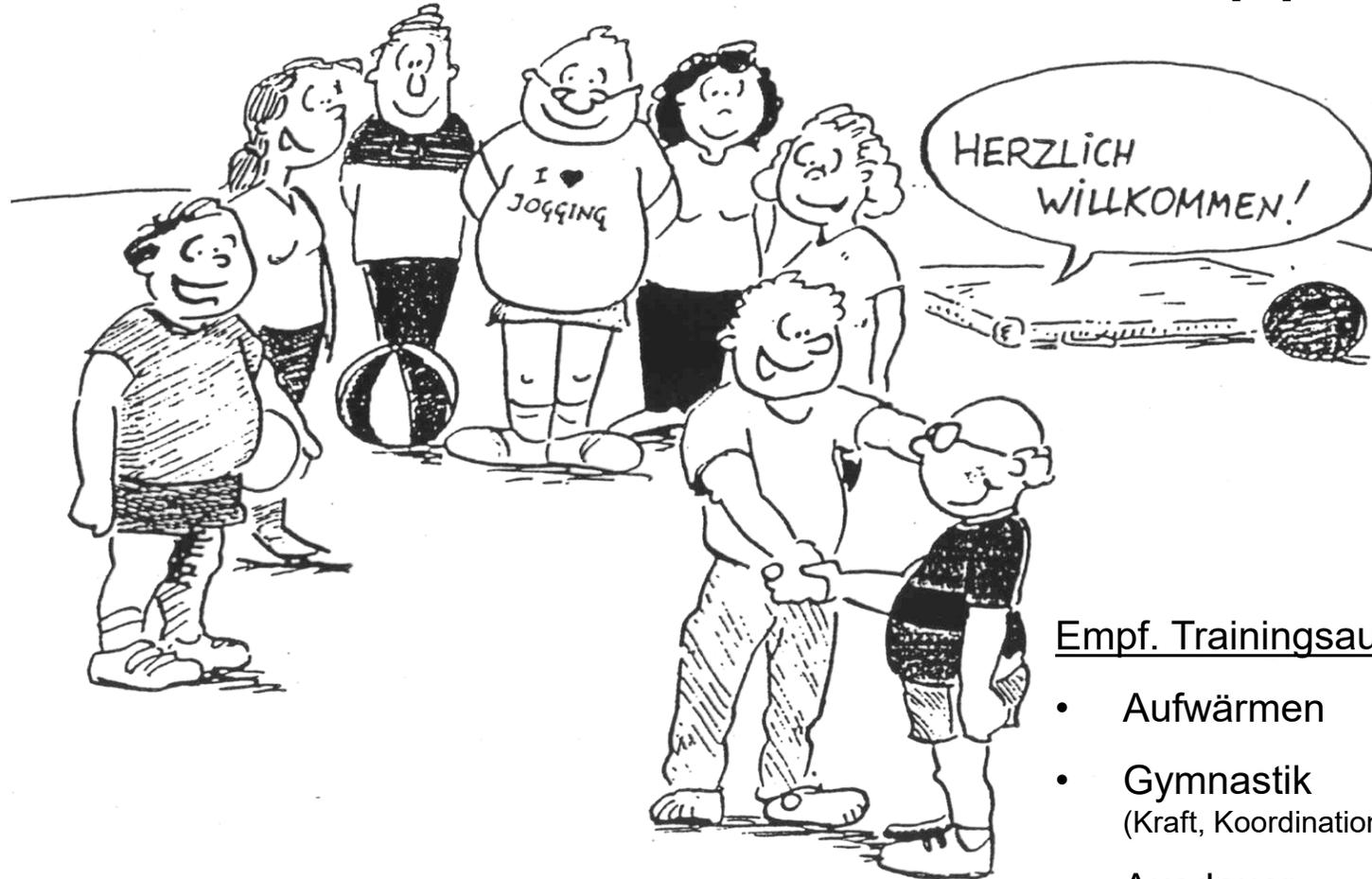
schlechtes Dabeibleibermotiv



Ergänzung durch andere Motive

→ Entwicklung multipler Motivmuster

Abwechslungsreiches Bewegungstraining (Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit) in der Gruppe



Empf. Trainingsaufbau:

- Aufwärmen
- Gymnastik
(Kraft, Koordination, Beweglichkeit)
- Ausdauer
- Spiel

Trainingsphysiologische Ebene

(Energieumsatz durch sportliche Aktivität ca. 2000 kcal/Woche)

Gruppentraining (Sporthalle)

(Energieumsatz ca. 500 kcal/90 Min.)

- **Check-In:** Kontrolle Befinden, ggf. Blutdruck, ärztl. Atteste
- **Aufwärmen:** Aktivierung, Mobilisation
- **Gymnastik:** Kräftigung, Mobilisation, Lockerung, Entspannung, koordinative Trainingsformen
- **Ausdauer:** Walking, Jogging
- **Sportspiele:** Prellball, Federball bzw. Badminton, Fußballtennis, mod. Volleyball bzw. Basketball, Bosseln, Walking-Fußball

Sportpädagogische Ebene

(Gesundheitsorientierter Lebensstil)

- **Gesundheitsförderung** → **Gesundheitskompetenz bzw. Handlungsfähigkeit**

(Gesundheitswissen, -verhalten, Motivation zum eigenständigen Training, ...)

- **Dauerhafte Bindung** (soziale und psychische Aspekte, Motive, Trainingsvielfalt, Dosierung, Spaß, Trainer- bzw. Übungsleiterverhalten, ...)



Didaktische Prinzipien

Individualität – Differenzierung
Anschaulichkeit – Bewusstheit
Planmäßigkeit – Selbstständigkeit
Vielseitigkeit – Motivation

→ Alltagsintegration der körperlichen Aktivität bzw. des Bewegungs-/ Trainingsprogramms

1. Motivation zu eigenem Handeln

„Kohärenzsinn“-> Ich kann selbst was verändern!

2. Handlungsfähigkeit entwickeln

-> z.B. angeleitet im Gruppentraining üben

-> eigenständiges Training ermöglichen/ entwickeln

-> **zusätzliche Beratung** (Übungsleiter, ggf. Arzt)!

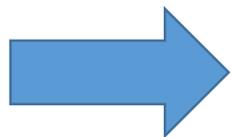


Aufgabenbereiche

- **Training** - Steigerung/ Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit durch geeignete und diff. dosierte Übungs-/ Trainingsformen
- **Kontrolle** - Dosierungsüberwachung („Alle im Blick“); individualisierte Übungsauswahl; Sicherheit z. B. Organisation (z. B. nicht innerhalb, sondern im Kreis positionieren → „Alle im Blick“)

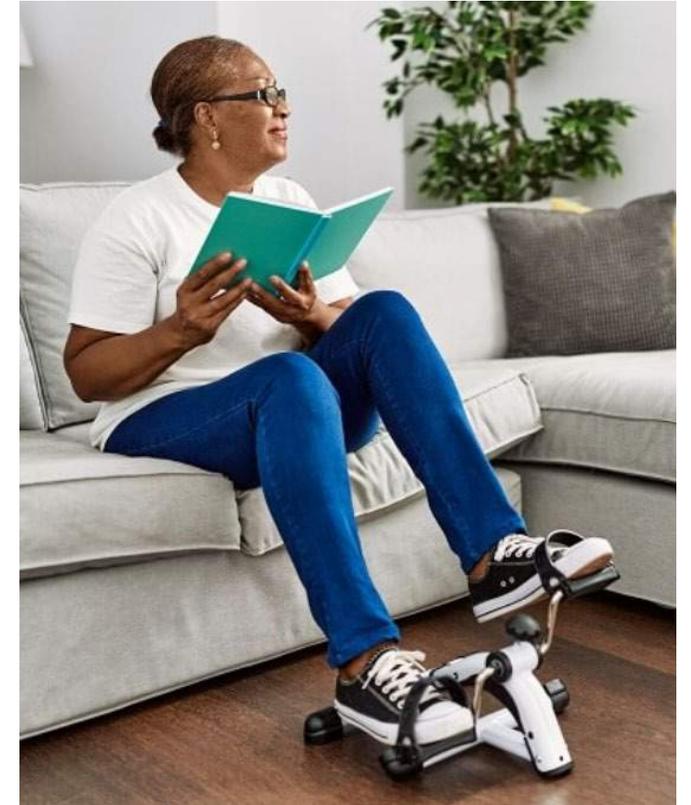


- **Kognition** - Wissensvermittlung über Zusammenhänge zw. Gesundheit und Sport
 - Anleitung zu individuellem Sporttreiben
 - Veränderung ungünstiger Lebensweisen (z. B. Rauchen)
- **Motivation** - Positive Einstellung zu körperlicher Aktivität
 - Entwicklung sportbezogener Interessen und Motive



Förderung der Handlungsfähigkeit der Teilnehmenden

Aufwand und Zugänglichkeit



(Ältere und Neuere) Trends

- Schrittzähler
- Fitnessarmbänder inkl. Pulskontrolle
- Apps



Jeder Schritt und jede Aktivität zählt

Sportart	Intensität bzw. Tätigkeit	Energieverbrauch (Kcal/h) für eine 75 kg schwere Person
Gehen	2 – 3 km/h	100 – 150
	3 – 4 km/h	150 – 200
Walking	6 – 7 km/h	300 – 400
Nordic Walking	6 – 7 km/h	350 – 450
Jogging	7 – 8 km/h	500 – 600
Laufen	9 – 10 km/h	650 – 750
Radfahren	15 – 20 km/h	300 – 500
	20 – 25 km/h	500 – 700
Schwimmen	1,5 – 2 km/h	450 – 600
	2 – 2,5 km/h	600 – 650
Gymnastik	Mobilisieren Kräftigen	150 – 200
		250 – 350
Haus- und Gartenarbeiten	Putzen	200 – 250
	Rasenmähen	350 - 400

Ziel: 2000 kcal Verbrauch pro Woche durch körperliche Aktivität

Trainingsplan

Name _____

Monat _____

Jahr _____

KW	Datum	Trainingsinhalte und körperliche Aktivitäten	Dauer (min)	Intensität (Puls/ km/h/...)	Befinden 😊=1 😐=2 ☹️=3	Anstrengungsgrad (Borg)	Bewegungs-Punkte
						Borg-Skala (6-20) 6 7 sehr sehr leicht 8 9 sehr leicht 10 11 recht leicht 12 13 etwas schwer 14 15 schwer 16 17 sehr schwer 18 19 sehr sehr schwer 20	Wochen-Punkte: <input type="text"/>
							Wochen-Punkte: <input type="text"/>
							Wochen-Punkte: <input type="text"/>
							Wochen-Punkte: <input type="text"/> Monats-Punkte: <input type="text"/>

(Schwarz, & Schwarz, 2010)

Bewegungs- Punkte	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte
Walking	20 min	40 min	60 min	80 min
Jogging	15 min	30 min	45 min	60 min
Radfahren	30 min	60 min	90 min	120 min
Schwimmen	20 min	40 min	60 min	80 min
Gymnastische Übungen	45 min	90 min		
Alltagsaktivität (z. B. „zu Fuß gehen“, Gartenarbeit)	60 min	120 min		

- ✓ **Wochenziel** sollten **mindestens 9 Punkte** sein
- ✓ Davon **mindestens 7 „blaue“ Punkte** aus den Ausdauersportarten

**ES IST EGAL, WIE LANGSAM DU
VORANKOMMST. DU
ÜBERRUNDEST NOCH
IMMER JEDEN
AUF DEM SOFA.**

