

Fachhochschule für Sport und Management Potsdam (andrae@fhsmf.de)
Forschungsgruppe „Bewegte Schule“ Leipzig (christian.andrae@uni-leipzig.de)



Workshop „Bewegung und Psyche“

Prof. Dr. Christian Andrä
Gesundheitskonferenz im Stadtklubhaus Hennigsdorf, am 15.10.2024

EINSTELLUNG GEGENÜBER SPORTLICHER AKTIVITÄT – UNTERSCHIEDLICHE BEFRIEDIGUNGSFUNKTIONEN



- Gesundheit/Fitness (health and fitness)
→ Gesundheit stärken und erhalten
- soziales Miteinander (social experience)
→ Geselligkeit, soziale Kontakte aufbauen
- Spannung/Risiko (pursuit of vertigo)
→ Spannung und Abenteuer erleben
- ästhetischer Ausdruck (aesthetic experience)
→ Schönheit und Eleganz menschlicher Bewegung erfahren
- Katharsis (catharsis) → Anspannungen abbauen
- asketische Erfahrung (ascetic experience)
→ Leistungs- und Wettkampf-situationen verwirklichen

(Kenyon, 1968)

SINNPERSPEKTIVEN DES SPORTS (KURZ, 1992)

LEISTUNG

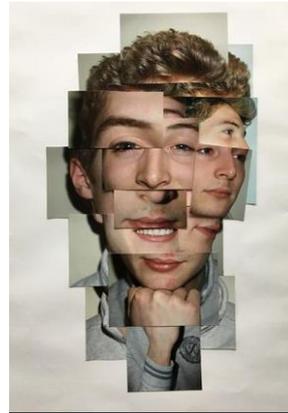
Kompetenz, Selbstwert

MITEINANDER

Gemeinschaft, Geselligkeit

AUSDRUCK

Ästhetik, Gestaltung



SPANNUNG/WAGNIS

Abenteuer, Dramatik

EINDRUCK

Exploration, Wahrnehmung

GESUNDHEIT

Fitness, Figur, Wohlbefinden

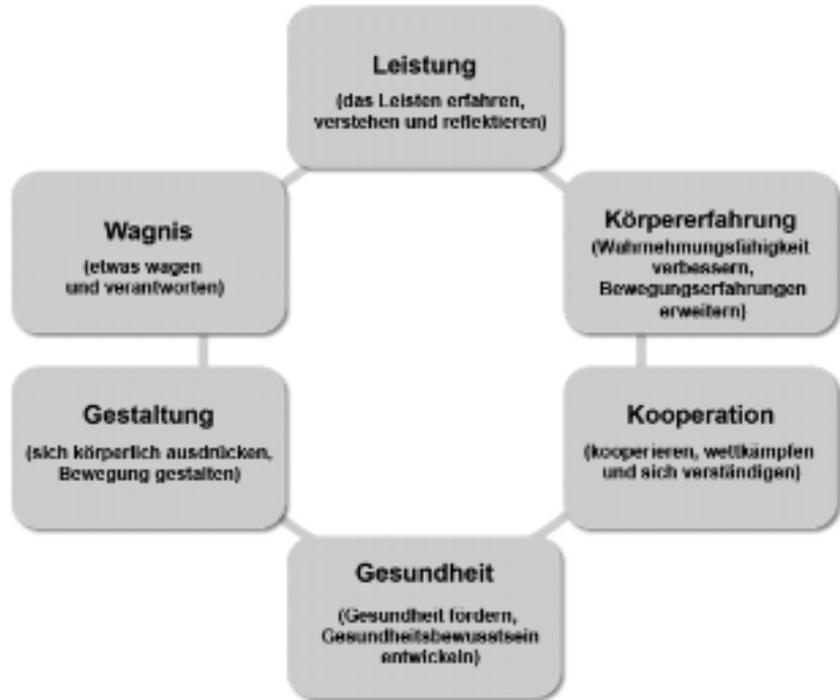


Abb. 5: Pädagogische Perspektiven (gemäß des Rahmenlehrplanes für Berlin und Brandenburg)

Anhang: Items des Fragebogens: ATPA-D (Kurzform)

Ästhetik-Motiv

- ÄST 1 Ich interessiere mich für Sportarten, die die Eleganz menschlicher Bewegungen ausdrücken.
- ÄST 2 Wenn ich Sport treibe, ist mir die viel gepriesene Schönheit der menschlichen Bewegung ziemlich egal.
- ÄST 3 Sportarten, deren oberstes Ziel es ist, die menschliche Bewegung als etwas Schönes darzustellen, finde ich langweilig.
- ÄST 4 Beim Sport schätze ich am meisten, dass er sehr viel Möglichkeiten für schöne Bewegungen bietet.
- ÄST 5 Es macht mir viel Freude, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.
- ÄST 6 Ich treibe am liebsten Sportarten, die den Körper als Ausdrucksmittel für gekonnte Bewegungen verwenden.

Gesundheits-Motiv

- GES 1 Ich halte es für überflüssig, mich durch Sport in körperlich guter Verfassung zu halten.
- GES 2 Viele andere Dinge sind mir im Leben wichtiger, als mich durch tägliche Körperübungen gesund zu halten.
- GES 3 Ich halte es für sehr wichtig, dass ich Sportarten betreibe, die die körperliche Widerstandsfähigkeit erhöhen.
- GES 4 Ich halte es für notwendig, mich täglich etwa 30 Minuten sportlich zu betätigen.
- GES 5 Von allen Sportarten betreibe ich am liebsten die in erster Linie, welche die körperliche Leistungsfähigkeit erhöhen.
- GES 6 Ich würde täglich Sport treiben, nur um meine Gesundheit zu erhalten.

Katharsis-Motiv

- KAT 1 Ich wäre mit meinem Leben auch zufrieden, wenn ich keinen Sport triebe.
- KAT 2 Ich halte sportliche Betätigung für den besten Weg zur Lösung seelischer Spannungen.
- KAT 3 Tägliches Sporttreiben bietet mir die beste Möglichkeit, mich körperlich und geistig zu entspannen.
- KAT 4 Sport zu treiben empfinde ich als willkommene Ablenkung von den vielen Anforderungen des täglichen Lebens.
- KAT 5 Ich halte regelmäßige sportliche Betätigung für die Hauptvoraussetzung eines zufriedenen Lebens.
- KAT 6 Ich kann mir ein glückliches Leben auch vorstellen, ohne dass ich häufig Sport treibe.

Leistungs-Motiv

- LEI 1 Ich bevorzuge Sportarten, die ein hartes Training erfordern und bei denen man anstrengende Wettkämpfe mitmachen kann.
- LEI 2 Sportarten, die eine intensive Vorbereitung auf harte Wettkämpfe mit sich bringen, stellen mich am meisten zufrieden.
- LEI 3 Die Opfer, die für einen Erfolg in internationalen Sportwettkämpfen erforderlich sind, würde ich unter keinen Umständen auf mich nehmen.
- LEI 4 Sport macht mir nur Spaß, wenn er nicht zu ernst genommen wird und nicht zu viel Zeit erfordert.
- LEI 5 Sportarten, die zu stark wettkampfbefahren sind und zu hohe Anforderungen an die Teilnehmer stellen, machen mir keinen Spaß.
- LEI 6 Ich meine, dass der Sport noch stärker auf anstrengende Wettkämpfe ausgerichtet werden müsste.

Soziales Motiv

- SOZ 1 Ich mache gern bei Sportarten mit, die man gemeinsam mit anderen durchführt.
- SOZ 2 Sportvereine sollten Sportarten, die die Gemeinschaft fördern, häufiger anbieten.
- SOZ 3 Sportarten ausüben, die gesellige Zusammenkünfte verlangen, bedeutet für mich Zeit verschwenden.
- SOZ 4 Sport treiben und Freunde kennen lernen haben für mich wenig miteinander zu tun.
- SOZ 5 Ich finde den Sport ungeeignet, um mit anderen Menschen bekannt zu werden.
- SOZ 6 Ich übe Sportarten am liebsten aus, bei denen man mit anderen gesellig zusammen ist.

Risiko-Motiv

- RIS 1 Am liebsten betreibe ich Sportarten, die das persönliche Wagnis herausfordern.
- RIS 2 Sportarten, bei denen man viel wagen muss, liegen mir überhaupt nicht.
- RIS 3 Mich interessieren dramatische Sportarten mehr als solche mit ruhigem Charakter.
- RIS 4 Sportarten, die Wagemut und Geistesgegenwart erfordern, schätze ich außerordentlich.
- RIS 5 Ich bevorzuge Sportarten, bei denen man ein erregendes Gefühl der Gefahr hat.
- RIS 6 Ich hätte an solchen Sportarten Spaß, bei denen man viel riskieren muß.

https://www.researchgate.net/profile/Georges-Steffgen/publication/237044005_Motive_sportlicher_Aktivitaet_Psychometrische_Untersuchungen_einer_Kurzform_der_ATPA-D-Skalen/links/5755235708ae17e65eccd24f/Motive-sportlicher-Aktivitaet-Psychometrische-Untersuchungen-einer-Kurzform-der-ATPA-D-Skalen.pdf
 (Zugriff am 15.12.2023)

Anhang: Items des Fragebogens: ATPA-D (Kurzform)

Ästhetik-Motiv

- ÄST 1 Ich interessiere mich für Sportarten, die die Eleganz menschlicher Bewegungen ausdrücken.
- ÄST 2 Wenn ich Sport treibe, ist mir die viel gepriesene Schönheit der menschlichen Bewegung ziemlich egal.
- ÄST 3 Sportarten, deren oberstes Ziel es ist, die menschliche Bewegung als etwas Schönes darzustellen, finde ich langweilig.
- ÄST 4 Beim Sport schätze ich am meisten, dass er sehr viel Möglichkeiten für schöne Bewegungen bietet.
- ÄST 5 Es macht mir viel Freude, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.
- ÄST 6 Ich treibe am liebsten Sportarten, die den Körper als Ausdrucksmittel für gekonnte Bewegungen verwenden.

Gesundheits-Motiv

- GES 1 Ich halte es für überflüssig, mich durch Sport in körperlich guter Verfassung zu halten.
- GES 2 Viele andere Dinge sind mir im Leben wichtiger, als mich durch tägliche Körperübungen gesund zu halten.
- GES 3 Ich halte es für sehr wichtig, dass ich Sportarten betreibe, die die körperliche Widerstandsfähigkeit erhöhen.
- GES 4 Ich halte es für notwendig, mich täglich etwa 30 Minuten sportlich zu betätigen.

- GES 5 Von allen Sportarten betreibe ich am liebsten die in erster Linie, welche die körperliche Leistungsfähigkeit erhöhen.
- GES 6 Ich würde täglich Sport treiben, nur um meine Gesundheit zu erhalten.

Katharsis-Motiv

- KAT 1 Ich wäre mit meinem Leben auch zufrieden, wenn ich keinen Sport treibe.
- KAT 2 Ich halte sportliche Betätigung für den besten Weg zur Lösung seelischer Spannungen.
- KAT 3 Tägliches Sporttreiben bietet mir die beste Möglichkeit, mich körperlich und geistig zu entspannen.
- KAT 4 Sport zu treiben empfinde ich als willkommene Ablenkung von den vielen Anforderungen des täglichen Lebens.
- KAT 5 Ich halte regelmäßige sportliche Betätigung für die Hauptvoraussetzung eines zufriedenen Lebens.
- KAT 6 Ich kann mir ein glückliches Leben auch vorstellen, ohne dass ich häufig Sport treibe.

Leistungs-Motiv

- LEI 1 Ich bevorzuge Sportarten, die ein hartes Training erfordern und bei denen man anstrengende Wettkämpfe mitmachen kann.
- LEI 2 Sportarten, die eine intensive Vorbereitung auf harte Wettkämpfe mit sich bringen, stellen mich am meisten zufrieden.
- LEI 3 Die Opfer, die für einen Erfolg in internationalen Sportwettkämpfen erforderlich sind, würde ich unter keinen Umständen auf mich nehmen.
- LEI 4 Sport macht mir nur Spaß, wenn er nicht zu ernst genommen wird und nicht zu viel Zeit erfordert.
- LEI 5 Sportarten, die zu stark wettkampfbezogen sind und zu hohe Anforderungen an die Teilnehmer stellen, machen mir keinen Spaß.
- LEI 6 Ich meine, dass der Sport noch stärker auf anstrengende Wettkämpfe ausgerichtet werden müsste.

Soziales Motiv

- SOZ 1 Ich mache gern bei Sportarten mit, die man gemeinsam mit anderen durchführt.
- SOZ 2 Sportvereine sollten Sportarten, die die Gemeinschaft fördern, häufiger anbieten.
- SOZ 3 Sportarten ausüben, die gesellige Zusammenkünfte verlangen, bedeutet für mich Zeit verschwenden.
- SOZ 4 Sport treiben und Freunde kennen lernen haben für mich wenig miteinander zu tun.
- SOZ 5 Ich finde den Sport ungeeignet, um mit anderen Menschen bekannt zu werden.
- SOZ 6 Ich übe Sportarten am liebsten aus, bei denen man mit anderen gesellig zusammen ist.

- RIS 2 Sportarten, bei denen man viel wagen muss, liegen mir überhaupt nicht.
- RIS 3 Mich interessieren dramatische Sportarten mehr als solche mit ruhigem Charakter.
- RIS 4 Sportarten, die Wagemut und Geistesgegenwart erfordern, schätze ich außerordentlich.
- RIS 5 Ich bevorzuge Sportarten, bei denen man ein erregendes Gefühl der Gefahr hat.
- RIS 6 Ich hätte an solchen Sportarten Spaß, bei denen man viel riskieren muß.

https://www.researchgate.net/profile/Georges-Steffgen/publication/237044005_Motive_sportlicher_Aktivitaet_Psychometrische_Untersuchungen_einer_Kurzform_der_ATPA-D-Skalen/links/5755235708ae17e65eccd24f/Motive-sportlicher-Aktivitaet-Psychometrische-Untersuchungen-einer-Kurzform-der-ATPA-D-Skalen.pdf
(Zugriff am 15.12.2023)

Reflexion übers Bewegungsverhalten

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>4. Lebensjahr Wo habe ich mich hauptsächlich bewegt/ gespielt?</p> <p>Was war daran (nicht) reizvoll?</p> <p>Welche Bedeutung hatten Ort und Mitspielende?</p> | <p>8. Lebensjahr Wo habe ich mich hauptsächlich bewegt/ gespielt?</p> <p>Was war daran (nicht) reizvoll?</p> <p>Welche Bedeutung hatten Ort und Mitspielende?</p> | <p>12. Lebensjahr Wo habe ich mich hauptsächlich bewegt/ gespielt?</p> <p>Was war daran (nicht) reizvoll?</p> <p>Welche Bedeutung hatten Ort und Mitspielende?</p> | <p>16. Lebensjahr Wo habe ich mich hauptsächlich bewegt/ gespielt?</p> <p>Was war daran (nicht) reizvoll?</p> <p>Welche Bedeutung hatten Ort und Mitspielende?</p> |
|--|--|---|---|

(Vgl. Arbeitsblätter „Bewegungs- und Spielräume“, Krus 2018, S. 149)

- Kenyon, G.S. (1968). *Six scales for assessing attitudes towards physical activity*. In: *Research Quarterly* 39, 1968, S. 566–574.
- Krus, A. (2018). *Qualifikationsprofil Bewegung für Lehrkräfte. Bewegung lehren und in Bewegung lernen*. Wiesbaden.
- Kurz, D. (1992). Sport mehrperspektivisch unterrichten – Warum und wie? In: K. Zieschang & W. Buchmeier (Hrsg.). *Sport zwischen Tradition und Zukunft*. S. 15-18. Schorndorf: Hofmann.