



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

EHSM

Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Machst du noch Sport oder lebst du schon Sport?!

Urs Mäder, Eidg. Hochschule für Sport Magglingen (EHSM), Bundesamt für Sport (BASPO)



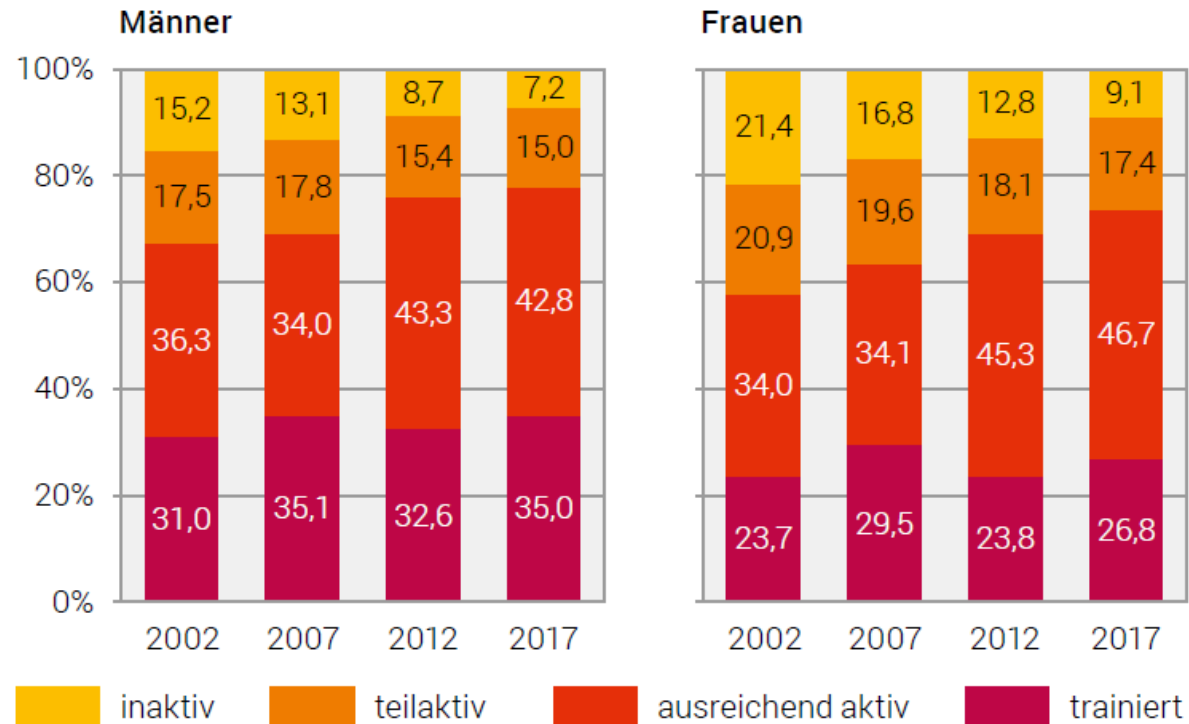


Schweizerische Gesundheitsbefragung 2002-2017

Bewegungsverhalten der Schweizer Bevölkerung

Körperliche Aktivität

Bevölkerung ab 15 Jahren in Privathaushalten



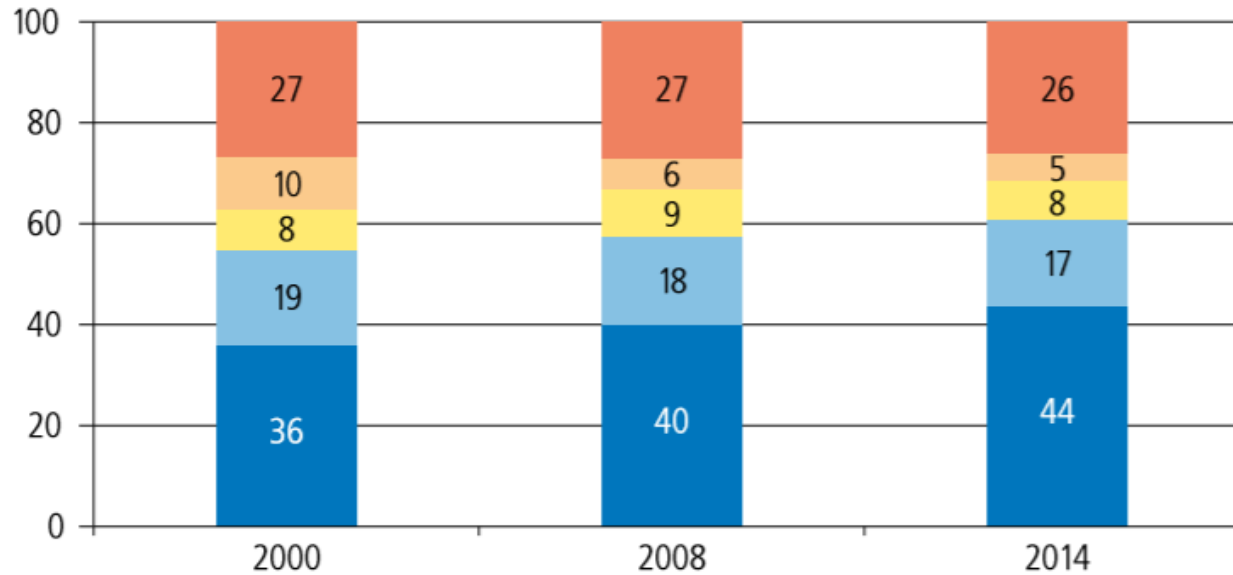
Quelle: BFS – Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB)

© BFS 2018



Sport Schweiz 2014, Sportaktivität der erwachsenen Bevölkerung

A 2.1: Sportaktivität nach Häufigkeit und Dauer der sportlichen Betätigung 2000, 2008, 2014 (in % der Schweizer Wohnbevölkerung im Alter von 15 bis 74 Jahren)



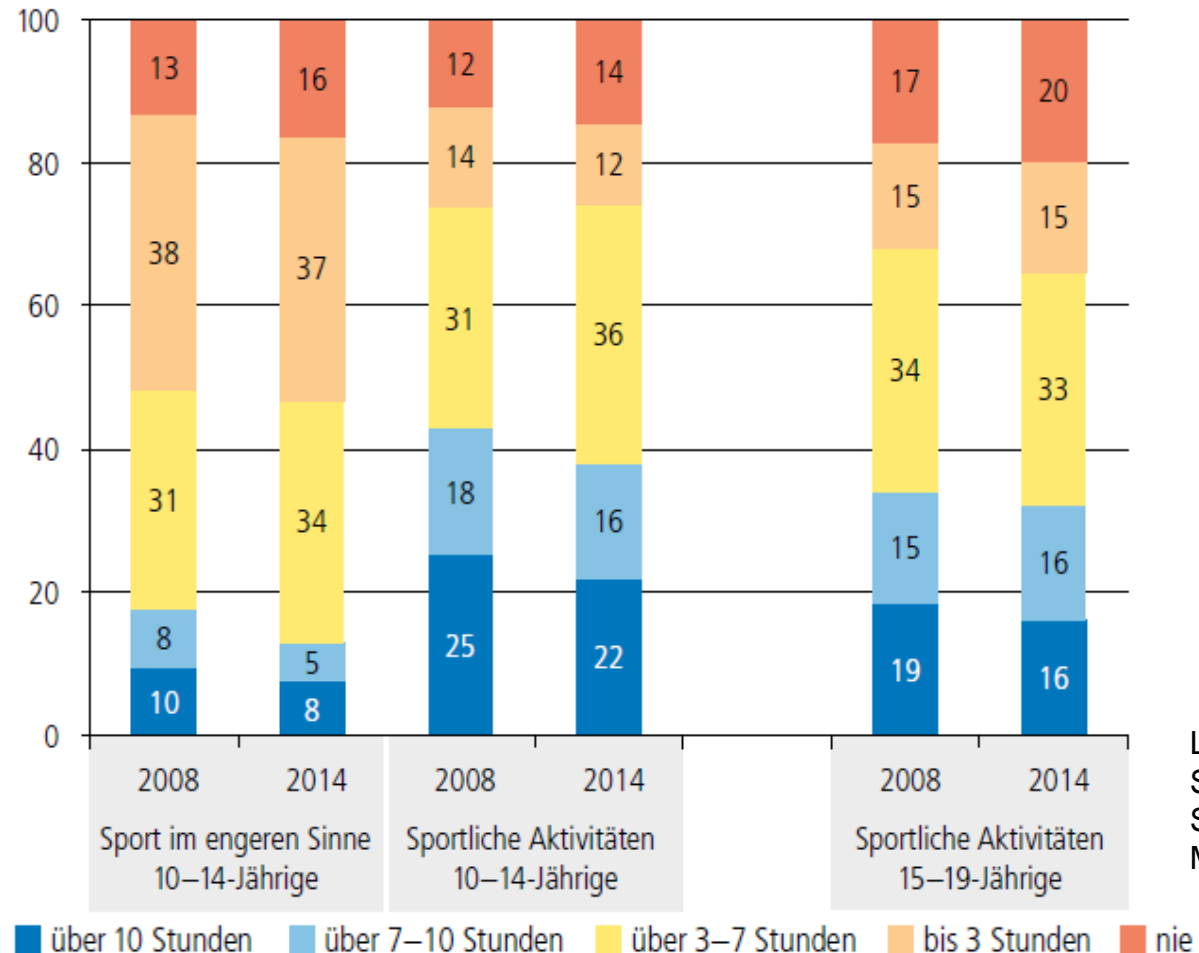
- mehrmals pro Woche, insgesamt drei Stunden und mehr
- mindestens einmal pro Woche, insgesamt zwei Stunden und mehr
- mindestens einmal pro Woche, aber insgesamt weniger als zwei Stunden
- unregelmässig/selten
- nie

Lamprecht, M., Fischer, A. & Stamm, H.P. (2014): Sport Schweiz 2014: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.



Sport Schweiz 2014, Sportaktivität der Kinder und Jugendlichen

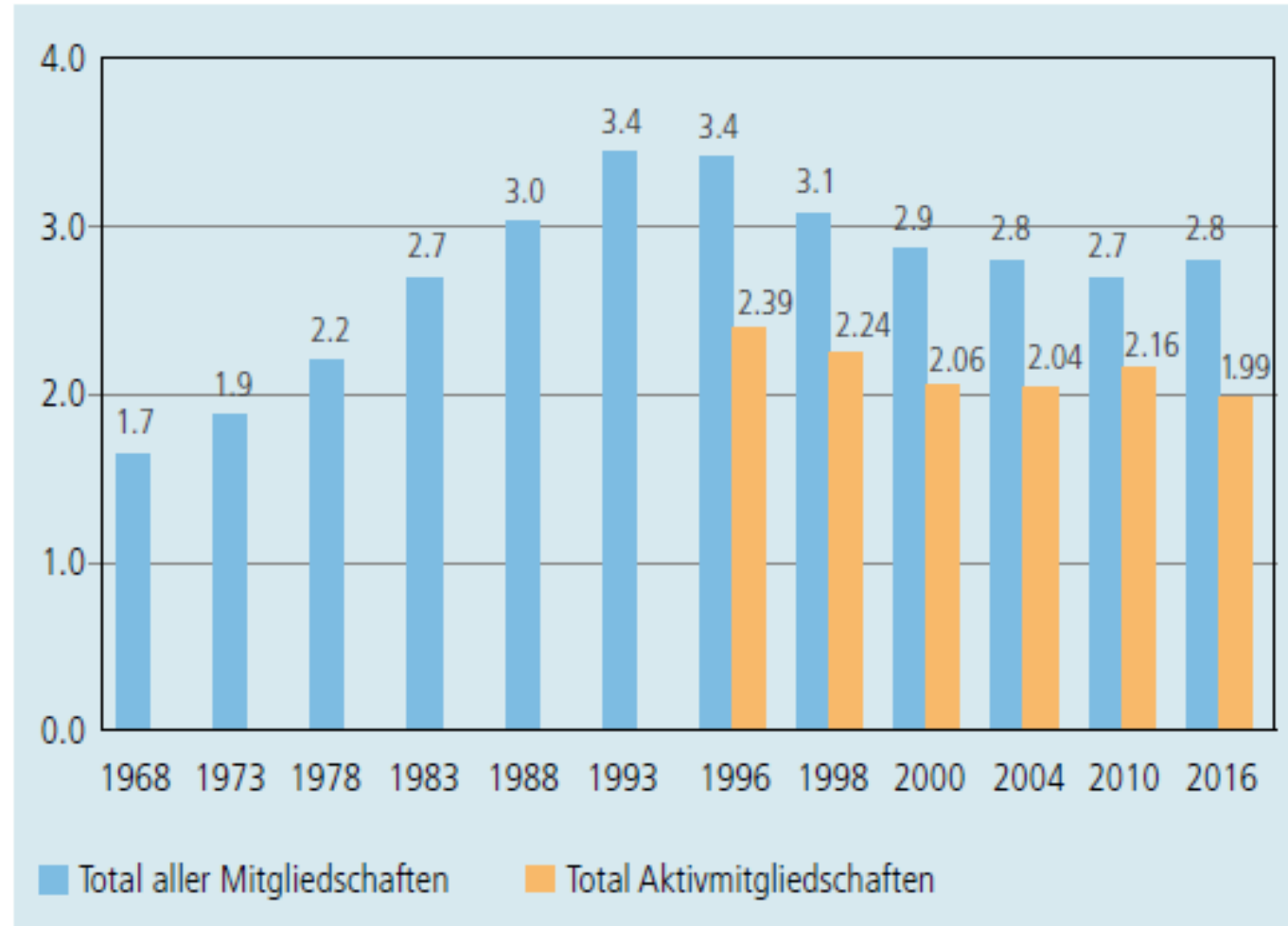
A 2.1: Sportaktivität der Jugendlichen ausserhalb des obligatorischen Sportunterrichts 2008 und 2014 in Anzahl Stunden pro Woche (in %)



Lamprecht, M., Fischer, A., Wiegand, D. & Stamm, H.P. (2015):
Sport Schweiz 2014: Kinder- und Jugendbericht.
Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.



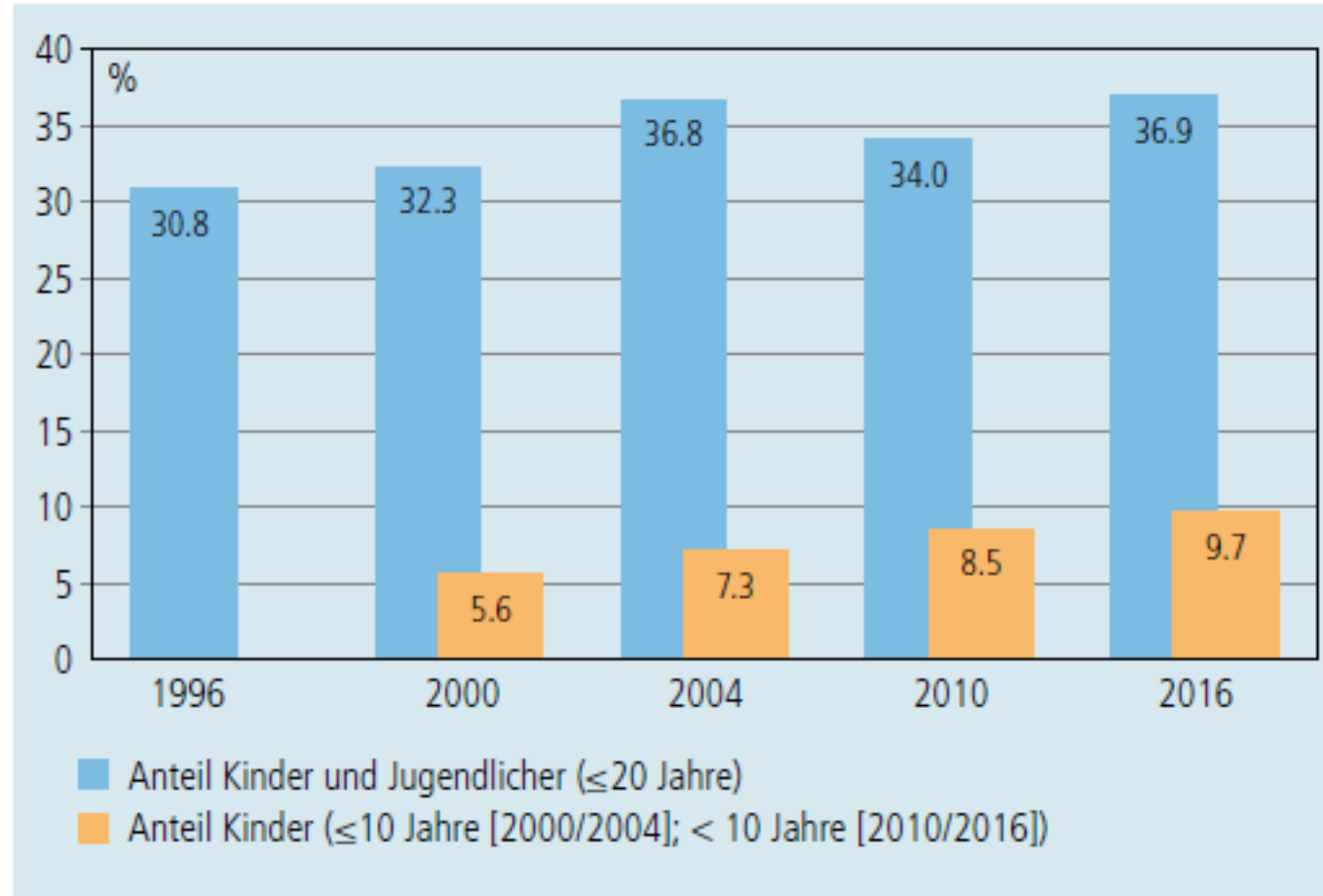
Sport-Vereinsmitgliedschaften



Lamprecht, M., Burgi, R., Gebert, A. & Stamm, H.P. (2017):
Sportvereine in der Schweiz: Entwicklungen, Herausforderungen und Perspektiven.
Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Kinder- und Jungendanteil



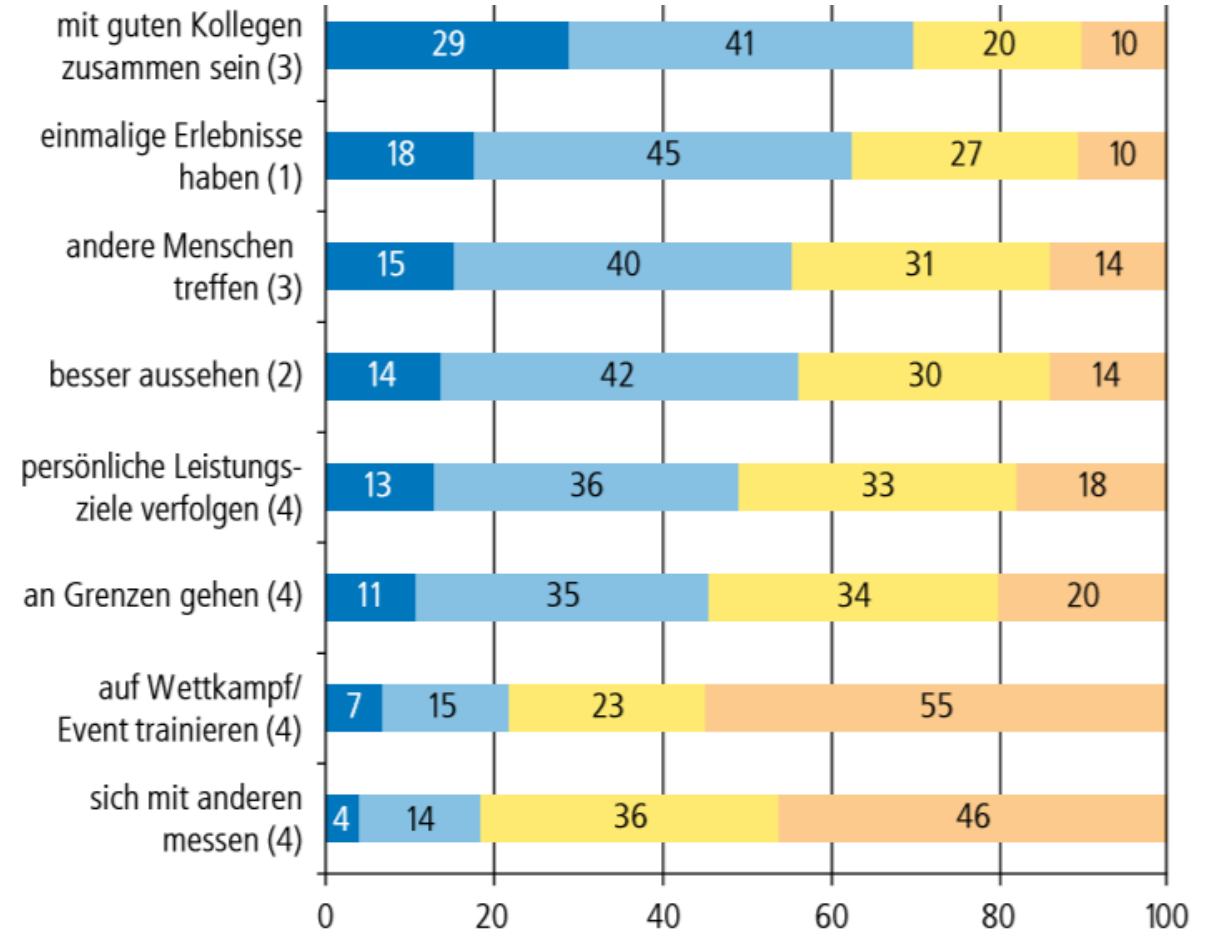
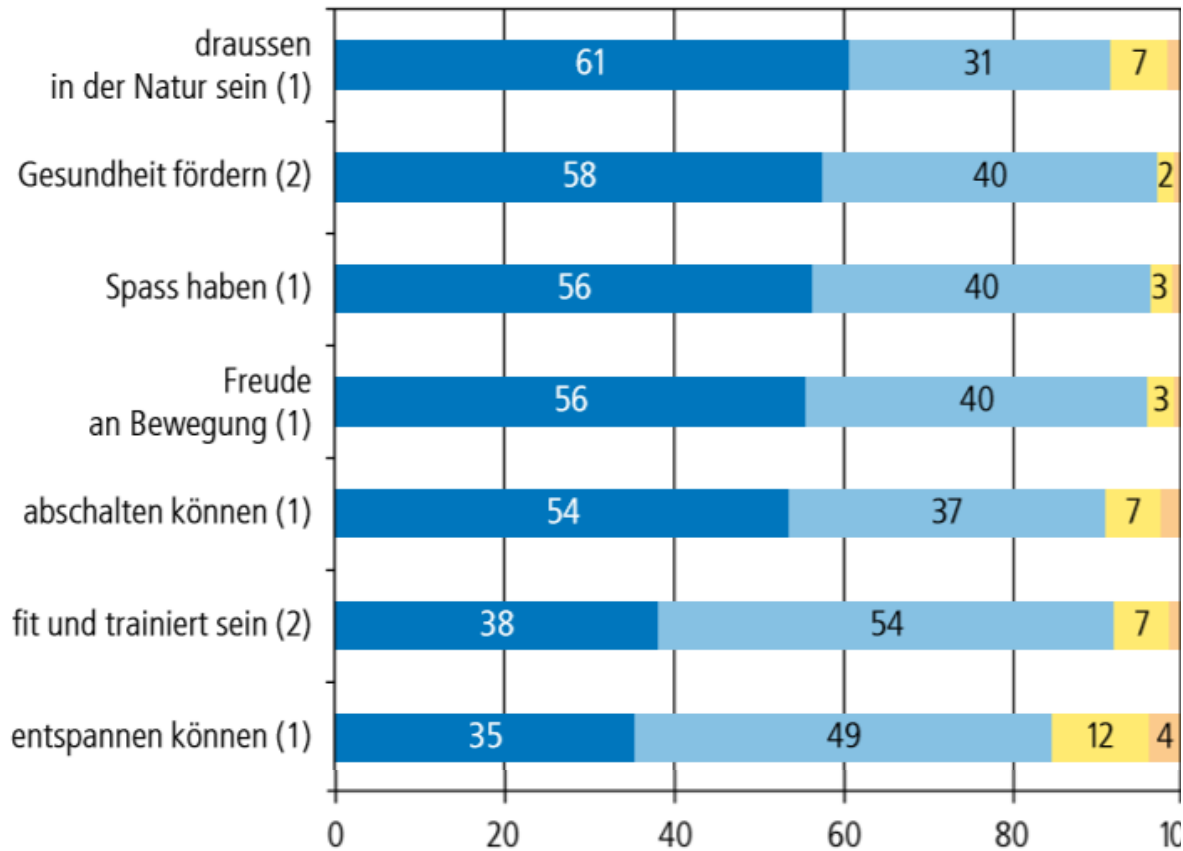
Lamprecht, M., Burgi, R., Gebert, A. & Stamm, H.P. (2017):
Sportvereine in der Schweiz: Entwicklungen, Herausforderungen und Perspektiven.
Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO



Sportmotive 15-74 Jährige, 2014

Lamprecht, M., Fischer, A. & Stamm, H.P. (2014): Sport Schweiz 2014: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

A 5.1: Wichtigkeit verschiedener Sportmotive (in % aller Sporttreibenden)

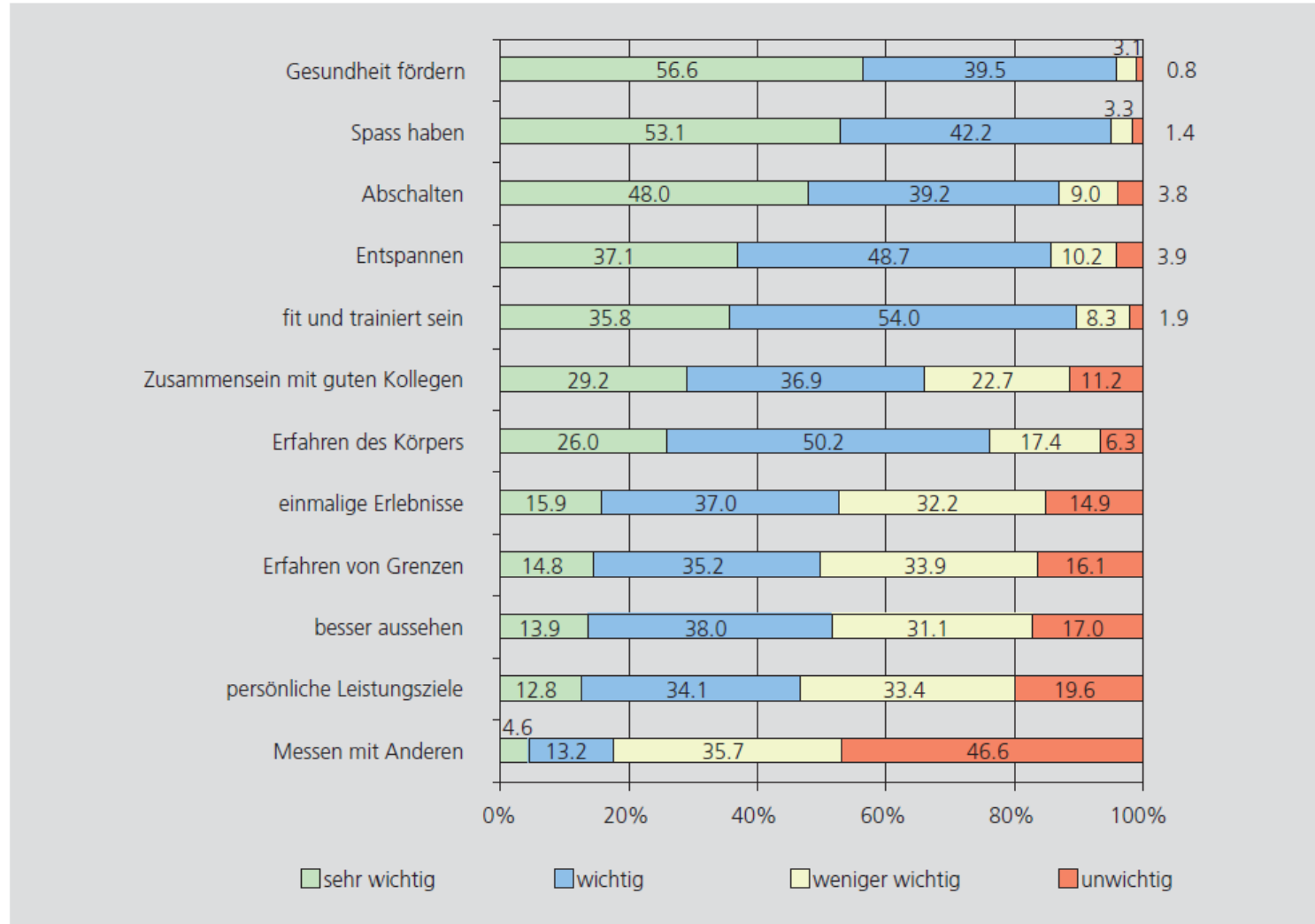


■ sehr wichtig ■ wichtig ■ weniger wichtig ■ unwichtig



Sportmotive 15-74 Jährige, 2008

A 4.1: Wichtigkeit verschiedener Sportmotive (in % aller Sporttreibenden)



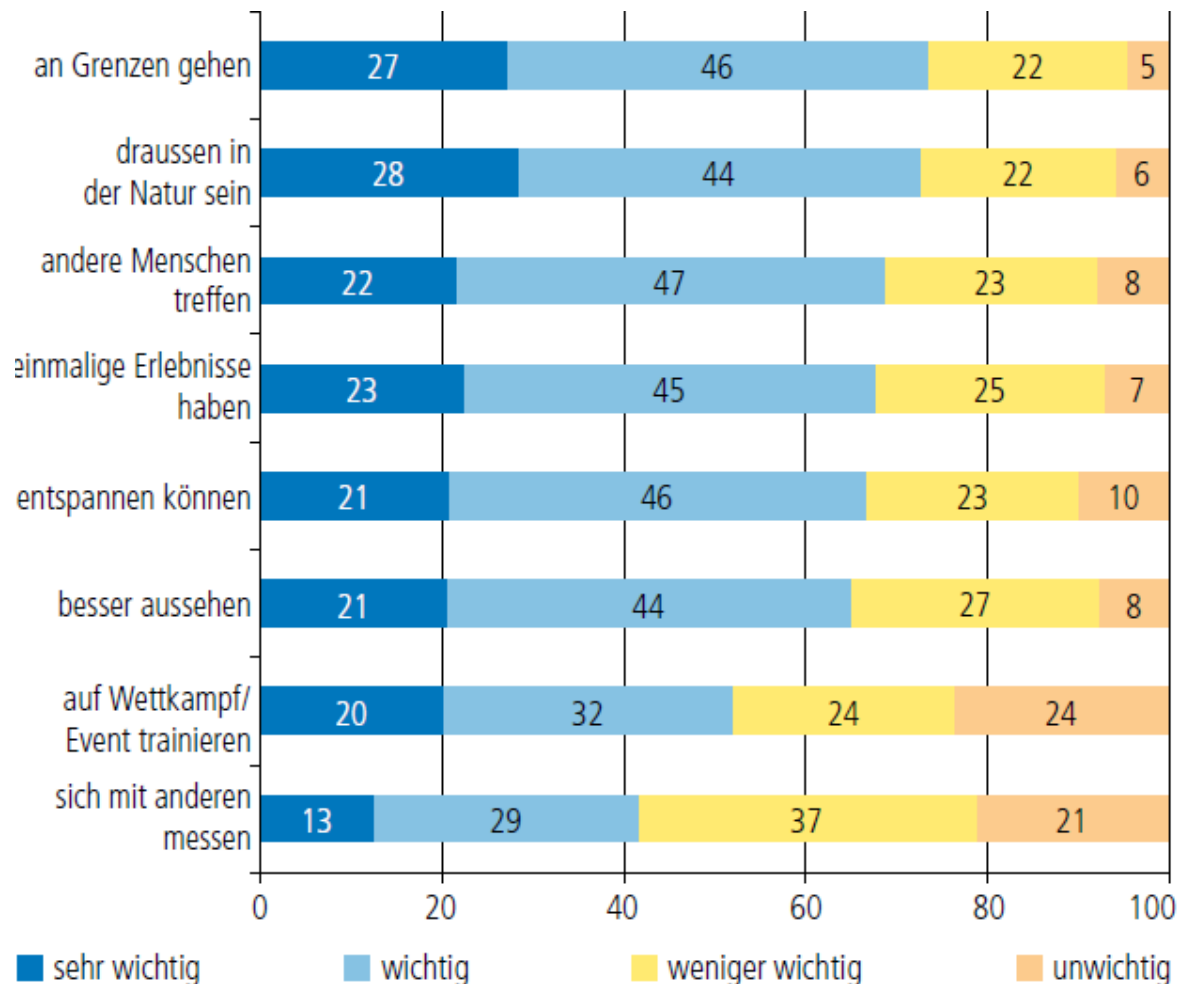
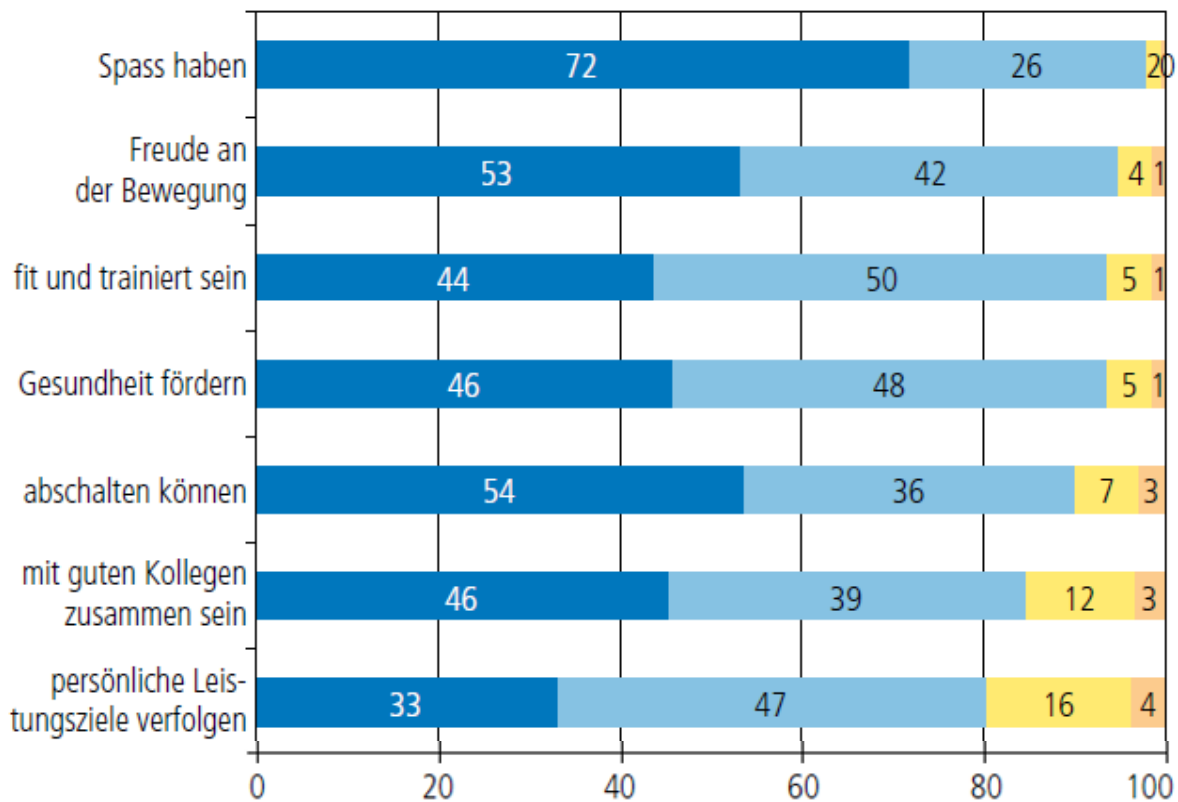
Lamprecht, M., Fischer, A. & Stamm, H. P. (2008):
Sport Schweiz 2008: Das Sportverhalten der Schweizer Bevölkerung.
Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.



Sportmotive 15 – 19 Jährige

Lamprecht, M., Fischer, A., Wiegand, D. & Stamm, H.P. (2015): Sport Schweiz 2014: Kinder- und Jugendbericht. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

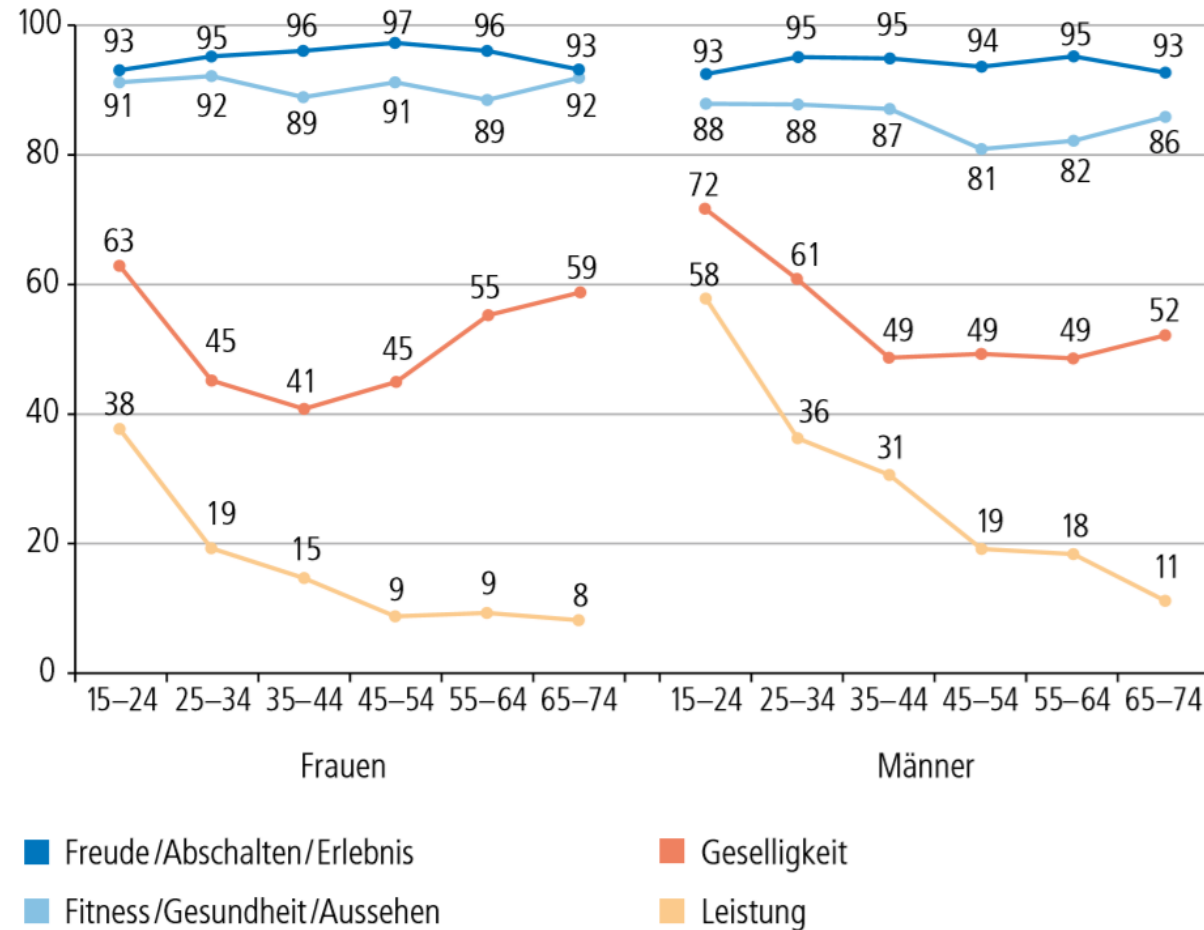
A 6.1: Wichtigkeit verschiedener Sportmotive (in % aller Sport treibenden 15–19-Jährigen)





Sportmotive 15-74 Jährige, nach Alter

A 5.2: Wichtigkeit verschiedener Motivlagen nach Alter und Geschlecht
(% der Sporttreibenden, welche die jeweilige Motivlage als wichtig einschätzen)



Lamprecht, M., Fischer, A. & Stamm, H.P. (2014): Sport Schweiz 2014: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.



Motivbasierte Sporttypen

- Kontaktfreudige Sportler/ -innen
- Figurbewusste Ästheten/ -innen
- Aktive Erholer/ -innen
- Erholungssuchende Fitnessorientierte
- Sportbegeisterte
- Gesundheits- und Figurorientierte
- Figurbewusste Gesellige
- Figurorientierte Stressregulierer/ -innen
- Erholungssuchende Sportler/ -innen

Sudek G. et al. (2011)



Massgeschneiderte Sportprogramme

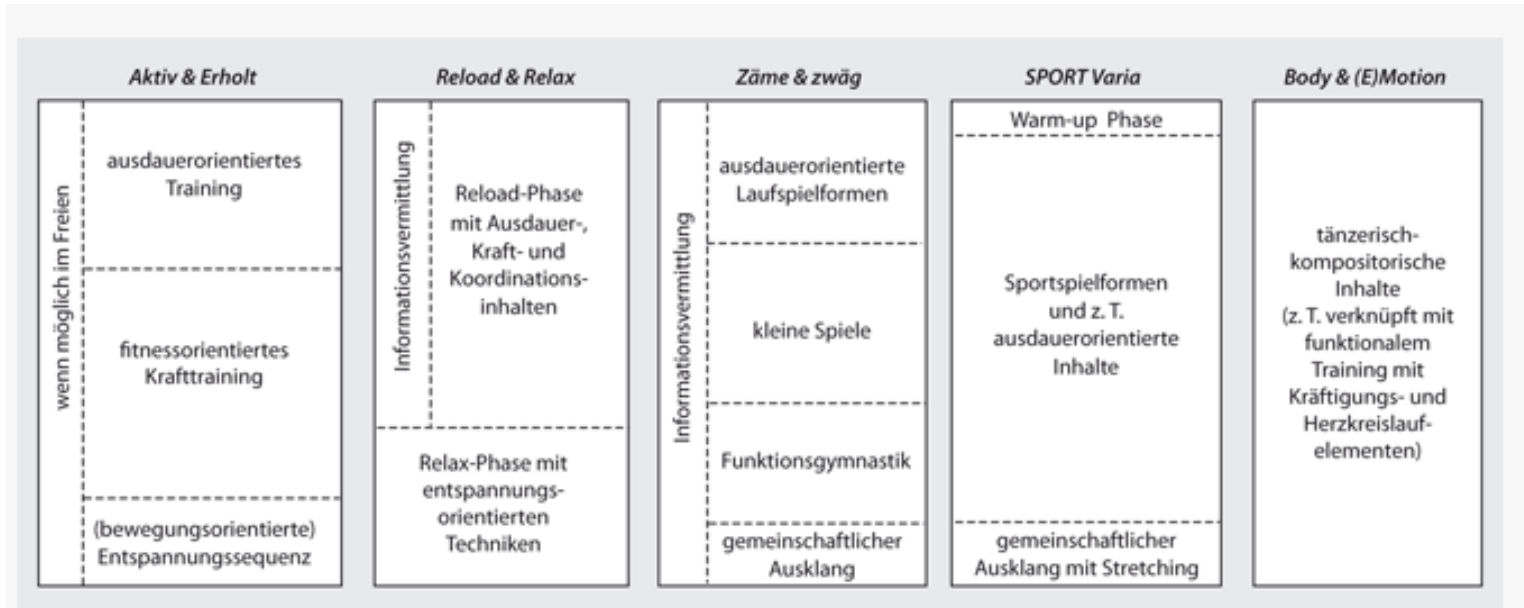


Abb. 2

Idealtypischer Stundenaufbau der 5 maßgeschneiderten Sportprogramme

.....die Vielfalt individueller Motive und Ziele, die über gesundheits- und fitnessorientierte Beweggründe hinausgeht, für die Gestaltung von strukturierten Sportprogrammen..... systematisch einzubeziehen.

Sudek G. & Conzelmann A. (2011)



Umsetzung bei J+S

Gute J+S-Aktivitäten – Vermitteln

Schweizerische Eidgenossenschaft
 Confédération suisse
 Confederazione Svizzera
 Confederaziun Svizra

BASPO
 2532 Magglingen

Bundesamt für Sport BASPO

Teilnehmende einbeziehen und Zugehörigkeit fördern

Teil des Ganzen
 Bewegung schafft Begegnungen, die das Lernklima prägen. Fühlen sich Sporttreibende in einer Gruppe integriert, willkommen und aufgehoben, weisen sie mehr Freude am Sport und eine höhere Motivation auf. Fehlt der Zugang zur Trainingsgruppe, kommt es oftmals zum Abgang. Viele «Aussteiger» im Vereinssport lassen sich auf ein ungünstiges Gruppenklima zurückführen.

Einbezug aller Teilnehmenden
 Neben dem Wunsch nach sozialer Zugehörigkeit, haben TeilnehmerInnen ein Bedürfnis nach Selbstbestimmung. Wer seiner Gruppe Mitsprachemöglichkeiten eröffnet, sie in die Trainingsgestaltung miteinbezieht und auch kritische Beiträge würdigt, trägt zu einem konstruktiven Lernklima bei.

9

Begeisterung wecken und Freude auslösen

Teilnehmende wertschätzen, respektieren und gerecht behandeln

Fehler nutzen



Faktoren des Bewegungsverhaltens der Erwachsenen

- Einstellung, positive Erwartung gegenüber dem Thema Bewegung und Sport
- Spezifische Fähigkeiten
- Soziales Umfeld
- Strukturierte Angebote
- Hohe „Walkability“ der Umgebung
- Bewegungsfreundliche Aussenräume
- Gute Nachbarschaft, sichere Umgebung
- ...



Fazit

- Der Schweizer und damit auch der Zürcher Bevölkerung steht eine grosse Vielfalt von Sportangeboten zur Verfügung, die sie rege nutzt.
- Die wichtigsten Motive des Sporttreibens blieben über die Jahre stabil und erhalten von allen Altersgruppen dieselbe hohe Bedeutung.
- Die eher traditionellen Sportvereine könnten die Motive der jüngeren Aktiven oder Interessierten für die Gestaltung ihrer Angebote stärker nutzen.
- Viele Faktoren, welche das Sporttreiben erleichtern und begünstigen, betreffen die sich stetig verändernde Umwelt. Die erfolgreiche Sportförderung reagiert auf diese Veränderungen.

