

Sport Identität – Schlüsselfaktoren zur Teilnahme an sportbasierter Prävention und Rehabilitation

Sport Identity – Key Incentives to Adhere to Sports-Based Prevention and Rehabilitation

ACCEPTED: March 2018

PUBLISHED ONLINE: April 2018

DOI: 10.5960/dzsm.2018.325

Mastnak W. Sport Identity – Key incentives to adhere to sports-based prevention and rehabilitation. Dtsch Z Sportmed. 2018; 69: 102-108.

1. HOSPITAL OF TONGJI UNIVERSITY, Shanghai, China
同济大学附属第十人民医院

Motivation

Genau strukturiertes und individuell abgestimmtes Training hat sich sowohl zur Förderung von Gesundheit als auch in der langfristigen Rehabilitation verschiedener Erkrankungen als effiziente Maßnahme erwiesen. Dabei ist nachhaltige Teilnahme eine entscheidende Frage, die das psychologische Konstrukt der Motivation sowie des Selbstkonzepts einbindet. Die vorliegende Studie versucht diesbezügliche psychologische Bedingungen zu identifizieren und damit zu einer Optimierung von Nachhaltigkeit beitragen.

Design der Studie

Die vorliegende Arbeit versteht sich als qualitative, Hypothesen generierende, nicht aber als Hypothesen beweisende Studie. Um der Heterogenität, der man sich in der sportbasierten Gesundheitsförderung und Rehabilitation gegenüber sieht, zumindest tendenziell gerecht zu werden, wurden in einem multizentrierten Design zwei deutlich unterschiedliche Samples gewählt: a) Studierende (n=386) der Hochschule für Musik und Theater München, die an einer praxisorientierten Lehrveranstaltung zur Gesundheitsförderung und zur spezifischen berufsorientierten Prävention skelettmuskulärer Probleme teilnahmen und b) Herzpatienten des Österreichischen Herzverbands im sportorientierten rehabilitativen Langzeit-Training (n=307).

Methoden

Datengenerierung erfolgte im Rahmen der präventiven/rehabilitativen Trainings und umfasste spontane Verbaläußerungen, Mikrointerviews und kurzfristige Fokusgruppen. Die Aussagen wurden daraufhin untereinander verglichen, was zu Häufungen ähnlicher Aussagen und damit zu relativ konsistenten hermeneutischen Feldern führte. Vom Prinzip her mit Faktorenanalyse vergleichbar, allerdings hier mit qualitativen Daten arbeitend, wurden daraus vier wesentliche Identitätsfaktoren, die ein theoretisches Gerüst aufspannen, isoliert.

Ergebnisse und Innovation

Untersuchungen zu individuellen Anreizen, an Sport und gesundheitsorientierten physischen Trainings teilzunehmen, führten zum Terminus „Sportidentität“, der sich in diesem Kontext vom häufig

untersuchten Bereich der „Sportleridentität“ deutlich abgrenzt. Die vier zentralen Faktoren von Sportidentität sind: a) disziplinspezifische Präferenz; b) Art der Erfahrung von Anstrengung; c) Körper-Selbst und d) Ausmaß von Dominanz.

Relevanz & Fazit für die Praxis

Im Sinne einer Hypothesen generierende Studie will dieses theoretische Modell Therapeuten, Pädagogen, Trainern im Gesundheitswesen und Praktikern im Bereich Rehabilitation Hilfen bieten, individuelle Sportneigungen genauer zu verorten und so gezielt sportliche Aktivitäten, die individuell zugeschnitten sind, anzubieten. Damit könnten die nachhaltige Teilnahme an spezifischem Gesundheitssport verbessert und das Risiko von Enttäuschungen, Abhängigkeit von externen Verstärkern und widerwilliger Sportausübung verringert werden.

Methodische Einschränkungen

Die Verarbeitung der Daten mit hermeneutischen und qualitativen Methoden ist generell nicht eindeutig und hängt vom Modus der Häufungsbildung ab. Das resultierende Modell ist daher als hypothetisch anzusehen und bedarf pragmatischer sowie empirischer Überprüfungen.



Article incorporates the Creative Commons Attribution – Non Commercial License.
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



QR-Code scannen und Artikel online lesen.

KORRESPONDENZADRESSE:

Univ.-Prof. Dr. Dr. Wolfgang Mastnak
Hochschule für Musik und Theater München
Arcisstraße 12
80333 München
✉: wolfgang.mastnak@hmtm.de

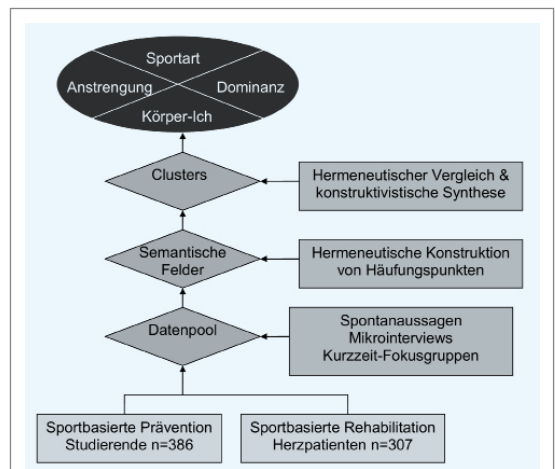


Abbildung 1

Hermeneutische und konstruktivistische Methoden führen zu einem theoretischen Modell von Sportidentität. Die qualitative Studie liefert dabei ein hypothetisches Theoriegerüst, aber keinen Beweis seiner Validität.