

Fragebogen zur Motivation gegenüber dem Sporttreiben (ATPA-D-Skalen von Steffgen et al., 2000)

Testanleitung

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Reihe von Aussagen über den Sport und sportliche Betätigung. Wir bitten Sie, zu diesen Aussagen Stellung zu nehmen. Dabei kommt es darauf an, dass Sie Ihrer ganz persönlichen Meinung Ausdruck geben!

Es werden Ihnen sehr verschiedene und zum Teil strittige Aussagen dargeboten; einigen werden Sie vermutlich völlig zustimmen, anderen hingegen werden Sie vermutlich überhaupt nicht zustimmen. Entsprechend haben Sie auf dem folgenden Fragebogen die Möglichkeit, einer Aussage voll zuzustimmen oder überhaupt nicht zuzustimmen.

Kreuzen Sie bitte auf dem Fragebogen das entsprechende Kästchen an, das Ihre ganz persönliche Meinung zu dieser Aussage am besten wiedergibt.

Folgende Punkte sind noch zu beachten!

Verwenden Sie bitte auf die einzelnen Aussagen nicht zu viel Zeit; geben Sie Ihre Stellungnahme jeweils möglichst spontan ab und gehen dann gleich zur nächsten Aussage weiter!

Nehmen Sie bitte zu allen Aussagen und in der gegebenen Reihenfolge Stellung (gehen Sie nicht zur Seite 3 über, bevor Sie nicht Seite 2 beendet haben usw.)!

Blättern Sie jetzt bitte um und beginnen Sie!

	Kreuzen Sie bitte das Kästchen an, das Ihre ganz persönliche Meinung zu der jeweiligen Aussage am besten wiedergibt!	stimme voll zu	stimme zu	Ich weiß nicht	stimme nicht zu	stimme überhaupt nicht zu
1.	Ich interessiere mich für Sportarten, die die Eleganz menschlicher Bewegungen ausdrücken.					
2.	Ich halte es für überflüssig, mich durch Sport in körperlich guter Verfassung zu halten.					
3.	Ich wäre mit meinem Leben auch zufrieden, wenn ich keinen Sport treibe.					
4.	Wenn ich Sport treibe, ist mir die viel gepriesene Schönheit der menschlichen Bewegung ziemlich egal.					
5.	Ich bevorzuge Sportarten, die ein hartes Training erfordern und bei denen man anstrengende Wettkämpfe mitmachen kann.					
6.	Viele andere Dinge sind mir im Leben wichtiger, als mich durch tägliche Körperübungen gesund zu halten.					
7.	Sportarten, deren oberstes Ziel es ist, die menschliche Bewegung als etwas Schönes darzustellen, finde ich langweilig.					
8.	Sportarten, die eine intensive Vorbereitung auf harte Wettkämpfe mit sich bringen, stellen mich am meisten zufrieden.					
9.	Ich halte sportliche Betätigung für den besten Weg zur Lösung seelischer Spannungen.					
10.	Sport macht mir nur Spaß, wenn er nicht zu ernst genommen wird und nicht zu viel Zeit fordert.					
11.	Ich mache gern bei Sportarten mit, die man gemeinsam mit anderen durchführt.					
12.	Ich kann mir ein glückliches Leben auch vorstellen, ohne dass ich häufig Sport treibe.					
13.	Ich halte es für sehr wichtig, dass ich Sportarten betreibe, die die körperliche Widerstandsfähigkeit erhöhen.					
14.	Beim Sport schätze ich am meisten, dass er sehr viele Möglichkeiten für schöne Bewegungen bietet.					
15.	Sportvereine sollten Sportarten, die die Gemeinschaft fördern, häufiger anbieten.					
16.	Sportarten, die zu stark wettkampfbezogen sind und zu hohe Anforderungen an die Teilnehmer stellen, machen mir keinen Spaß.					
17.	Sportarten ausüben, die gesellige Zusammenkünfte erlangen, bedeutet für mich Zeit verschwenden.					

	Kreuzen Sie bitte das Kästchen an, das Ihre ganz persönliche Meinung zu der jeweiligen Aussage am besten wiedergibt!	stimme voll zu	stimme zu	Ich weiß nicht	stimme nicht zu	stimme überhaupt nicht zu
18.	Es macht mir viel Freude, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.					
19.	Sport zu treiben, empfinde ich als willkommene Ablenkung von den vielen Anforderungen des täglichen Lebens.					
20.	Ich übe Sportarten am liebsten aus, bei denen man mit anderen gesellig zusammen ist.					
21.	Die Opfer, die für einen Erfolg in internationalen Sportwettkämpfen erforderlich sind, würde ich unter keinen Umständen auf mich nehmen.					
22.	Am liebsten betreibe ich Sportarten, die das persönliche Wagnis herausfordern.					
23.	Ich halte es für notwendig, mich täglich etwa 30 Minuten sportlich zu betätigen.					
24.	Sport treiben und Freunde kennen lernen, haben für mich wenig miteinander zu tun.					
25.	Sportarten, bei denen man viel wagen muss, liegen mir überhaupt nicht.					
26.	Von allen Sportarten betreibe ich am liebsten die in erster Linie, welche die körperliche Leistungsfähigkeit erhöhen.					
27.	Mich interessieren dramatische Sportarten mehr als solche mit ruhigem Charakter.					
28.	Ich meine, dass der Sport noch stärker auf anstrengende Wettkämpfe ausgerichtet werden müsste.					
29.	Tägliches Sporttreiben bietet mir die beste Möglichkeit, mich körperlich und geistig zu entspannen.					
30.	Sportarten die Wagemut und Geistesgegenwart erfordern, schätze ich außerordentlich.					
31.	Ich halte regelmäßige sportliche Betätigung für die Hauptvoraussetzung eines zufriedenen Lebens.					
32.	Ich finde den Sport ungeeignet, um mit anderen Menschen bekannt zu werden.					
33.	Ich bevorzuge Sportarten, bei denen man ein erregendes Gefühl der Gefahr hat.					
34.	Ich würde täglich Sport treiben, nur um meine Gesundheit zu erhalten.					
35.	Ich treibe am liebsten Sportarten, die den Körper als Ausdrucksmittel für gekonnte Bewegungen verwenden.					
36.	Ich hätte an solchen Sportarten Spaß, bei denen man viel riskieren muss.					

Auswertung

Aus der folgenden Tabelle können Sie Ihr Ergebnis ablesen. Sie sehen, wie wichtig die einzelnen Motive für Sie beim Sporttreiben sind. In den einzelnen Bereichen können maximal 30 Punkte erreicht werden.

Soziale Erfahrung	
Gesundheit und Fitness	
Risiko und Nervenkitzel	
Bewegungsfreude/Ästhetik	
Katharsis / Entspannung	
Leistung und Askese	

Quelle: Steffgen, G., Fröhling, R. & Schwenkmezger, P. (2000). Motive sportlicher Aktivität. Psychometrische Untersuchungen einer Kurzform der ATPA-D-Skalen. *Sportwissenschaft*, 30, 408 – 421.