

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	9
2	Analyse aktueller Alterssportkonzepte	17
2.1	Analyse des funktionsorientierten Alterssport-Konzepts (FASK).....	19
2.2	Analyse des bildungsorientierten Alterssport-Konzepts (BASK).....	48
2.2.1	<i>Konzept einer Bewegungsbildung im Alter (Kolb)</i>	<i>49</i>
2.2.2	<i>Konzept einer Gesundheitsbildung im Alter (Beckers).....</i>	<i>58</i>
2.3	Sportpädagogische Ergänzungen	76
2.4	Fazit.....	81
3	Ausgangspunkte eines bedürfnisorientierten Alterssports – die Selbstbestimmungstheorie der Motivation (SDT)	87
3.1	Anknüpfungspunkte für eine SDT-Orientierung.....	88
3.1.1	<i>Das bio-psycho-soziale Modell gelingenden Alterns.....</i>	<i>89</i>
3.1.2	<i>Zur Leitidee der Bedürfnisbefriedigung in der Gesundheitsförderung</i>	<i>94</i>
3.1.3	<i>Fazit</i>	<i>96</i>
3.2	Einordnung und Diskussion der SDT im Rahmen der Motivationstheorie	98
3.3	Kernaussagen und Kernannahmen der SDT	102
3.4	SDT im Hinblick auf Alter und körperliche Aktivität	113
3.5	Fazit.....	117
4	Explorative Pilotstudie zur Bedürfnissituation körperlich aktiver Älterer.....	119
4.1	Fragestellung, Forschungsstand und theoretische Rahmung	119
4.2	Forschungsmethodik und Hinweise zur Durchführung der Untersuchung	121
4.2.1	<i>Erhebungsdesign.....</i>	<i>121</i>
4.2.2	<i>Auswertungsdesign</i>	<i>129</i>
4.3	Ergebnisdarstellung – Interpretation – Folgerungen für die pädagogische Praxis.....	135

4.3.1	<i>Zusammenfassende Kurzbeschreibung gefundener Befriedigungswege zum Kompetenzerleben</i>	136
4.3.2	<i>Vertiefende Betrachtung der Befriedigungswege „Trainieren“, „Leistungsfähigkeit sichtbar machen“ und „Wissensvermittlung“</i>	143
4.3.3	<i>Fazit</i>	175
5	Systematisierung abgeleiteter Praxisempfehlungen mittels Indikatorenliste	181
5.1	Erläuternde Hinführung.....	181
5.2	Indikatorenliste: Motivationsförderung durch Kompetenzerleben	183
5.3	Fazit.....	191
6	Schlussbetrachtung	193
	Literaturverzeichnis	201
	Anhang	215



<http://www.springer.com/978-3-658-18136-9>

Alterssport motivierend gestalten
Grundlagen und Beispiele einer bedürfnisorientierten
Praxis

Rupp, R.

2017, VIII, 210 S. 10 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-18136-9