

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Einführung	11
2 Zur Passung von Person und Sportaktivität	15
2.1 Relevante Merkmale für die Passung	15
2.2 Drei grundlegende Schritte hin zu einer Passung von Person und Sportaktivität	17
3 Sportbezogene Motive und Ziele	21
3.1 Bedeutung der sportbezogenen Motive und Ziele für das regelmäßige Sporttreiben	21
3.2 Sportbezogene Motive und Ziele vom Jugend- bis ins höhere Erwachsenenalter	23
3.2.1 Entwicklungsperspektive	23
3.2.2 Sportbezogene Motive und Ziele im mittleren Erwachsenenalter	24
3.2.3 Sportbezogene Motive und Ziele im Jugend- und früheren Erwachsenenalter sowie im höheren Erwachsenenalter	25
3.2.4 Diagnostik sportbezogener Motive und Ziele über die Lebensspanne	26
3.2.5 Empirische Befunde zur Veränderung der sportbezogenen Motive und Ziele über die Lebensspanne	27
3.2.6 Empirische Befunde zum Zusammenhang der sportbezogenen Motive und Ziele mit der Selbstkonkordanz	27
4 Das Konzept der motivbasierten Sporttypen	33
4.1 Grundidee der motivbasierten Sporttypen	33
4.2 Bestimmung motivbasierter Sporttypen	35
4.2.1 Bestimmung des Motiv- und Zielprofils	35
4.2.2 Interpretation der Motivprofile und der motivbasierten Sporttypen	37
4.3 Motivbasierte Sporttypen über die Lebensspanne	38
4.3.1 Motivbasierte Sporttypen im mittleren Erwachsenenalter	38
4.3.2 Motivbasierte Sporttypen im Jugend- und frühen Erwachsenenalter	41
4.3.3 Motivbasierte Sporttypen im höheren Erwachsenenalter	41

4.4 Weitergehende empirische Befunde zu den motivbasierten Sporttypen 42

4.4.1 Stabilität von Motiv- und Zielprofilen 42

4.4.2 Verteilung der motivbasierten Sporttypen über unterschiedliche Gruppen hinweg 46

5 Herstellung optimaler Passungsverhältnisse 49

5.1 Maßschneiderung von Sportangeboten 49

5.1.1 Anwendungsbereich und Ziele maßgeschneiderter Sportangebote . . . 49

5.1.2 Konzeptionelle Überlegungen zu den maßgeschneiderten Sportangeboten 50

5.1.3 Inhalte der maßgeschneiderten Sportangebote 51

5.1.4 Evaluation der Wirksamkeit der maßgeschneiderten Sportangebote . . 53

5.2 Anpassung und/oder Erweiterung einer bestehenden Sportangebotspalette . . . 55

5.2.1 Anwendungsbereich und Ziele 55

5.2.2 Das Fallbeispiel der Volkshochschule 55

5.3 Individuelle Sportberatung (COMET-Ansatz) 58

5.3.1 Anwendungsbereich und Ziele der Sportberatung 58

5.3.2 Konzeptionelle Überlegungen zur individuellen Sportberatung 59

5.3.3 Ablauf der individuellen Sportberatung 59

5.3.4 Evaluation der Implementierung und Wirksamkeit der Sportberatung . 62

5.3.5 Mögliche Variationen des Ablaufs der Sportberatung 66

6 Rückblick und Konsequenzen für den Freizeit- und Gesundheitssport 69

6.1 Zukünftige Anwendungsmöglichkeiten der Person-Sport-Passung im Freizeit- und Gesundheitssport 69

6.2 Anwendungsszenarien für das BMZI und die Sporttypen im Freizeit- und Gesundheitssport 70

Anhang 73

Anhang 1: Berner Motiv- und Zielinventar für das Jugend- und frühe Erwachsenenalter 75

Anhang 2: Berner Motiv- und Zielinventar für das mittlere Erwachsenenalter 76

Anhang 3: Berner Motiv- und Zielinventar für das höhere Erwachsenenalter 78

Anhang 4: Gesprächsleitfaden für die individuelle Sportberatung COMET: Originalversion 80

Anhang 5: Gesprächsleitfaden für die individuelle Sportberatung COMET: angepasste Version 87

Anhang 6: Kurzbefragung während der Schnuppersportangebote 94

Anhang 7: Übersicht über die Aktivitätsempfehlungen für einzelne Sporttypen 96

Autorinnen und Autoren 99

Literatur 101

Sachwortverzeichnis 107