

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> . . . . .	7
<b>1 Einführung</b> . . . . .	11
<b>2 Zur Passung von Person und Sportaktivität</b> . . . . .	15
2.1 Relevante Merkmale für die Passung . . . . .	15
2.2 Drei grundlegende Schritte hin zu einer Passung von Person und Sportaktivität	17
<b>3 Sportbezogene Motive und Ziele</b> . . . . .	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
<b>4 Das Konzept der motivbasierten Sporttypen</b> . . . . .	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
<b>5</b>	<b>Herstellung optimaler Passungsverhältnisse . . . . .</b>	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
<b>6</b>	<b>Rückblick und Konsequenzen für den Freizeit- und Gesundheitssport . . . . .</b>	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
<b>Anhang</b>	. . . . .	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
<b>Autorinnen und Autoren</b>	. . . . .	99
<b>Literatur</b>	. . . . .	101
<b>Sachwortverzeichnis</b>	. . . . .	107