

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung .....</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Analyse aktueller Alterssportkonzepte .....</b>	<b>17</b>
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
<b>3</b>	<b>Ausgangspunkte eines bedürfnisorientierten Alterssports – die Selbstbestimmungstheorie der Motivation (SDT) .....</b>	<b>87</b>
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
<b>4</b>	<b>Explorative Pilotstudie zur Bedürfnissituation körperlich aktiver Älterer .....</b>	<b>119</b>
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
<b>5</b>	<b>Systematisierung abgeleiteter Praxisempfehlungen mittels Indikatorenliste .....</b>	<b>181</b>
5.1	Erläuternde Hinführung.....	181
5.2	Indikatorenliste: Motivationsförderung durch Kompetenzerleben .....	183
5.3	Fazit.....	191
<b>6</b>	<b>Schlussbetrachtung.....</b>	<b>193</b>
	<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>201</b>
	<b>Anhang .....</b>	<b>215</b>