

Autorin: Rita Spiller

Titel: Motivation von Seniorinnen und Senioren zur sportlichen Betätigung:
Eine empirische Untersuchung mittels qualitativer Interviews in und um
Göttingen.

Quelle: Georg-August-Universität Göttingen, eDiss 2015

Gliederung:

1	Einleitung	1
I	Theoretischer Hintergrund	5
2	Stand der Forschung	5
3	Seniorenport / Alterssport	12
3.1	Begriffsbestimmung ‚Seniorenalter‘	12
3.2	Begriffsbestimmung ‚Seniorenport‘	15
3.3	Der Begriff der Salutogenese nach Antonovsky (1997)	20
3.4	Degenerative Veränderungen	30
3.5	Konditionelle Fähigkeiten – Trainierbarkeit und Bedingungen im Alter	32
3.6	Koordinative Fähigkeiten – Trainierbarkeit und Bedingungen im Alter	37
4	Motive und Motivation	41
4.1	Begrifflichkeiten	41
4.2	Modelle und Theorien	45
4.3	Motive	52
4.4	‚Attentional Involvement‘ und ‚Flow‘	56
4.5	Ziele sportlicher Betätigung im Alter	59
4.6	Mögliche Barrieren	60
5	Demographie Deutschlands	63
5.1	Bevölkerungsentwicklung in Deutschland	63
5.2	Voraussichtliche Konsequenzen für die Entwicklung des Seniorensports	73

5.3	Altersstatistiken des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB)	74
5.4	Förderungsprogramme für Seniorensport des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB)	75
II	Empirischer Teil	80
6	Fragestellung	80
7	Methodologie	81
8	Erhebungsmethode	84
9	Stichprobe	87
9.1	Auswahlkriterien	87
9.2	Rekrutierung	88
9.3	Fallauswahl	92
10	Interviewdurchführung	94
10.1	Zeitraum und Orte	94
10.2	Dauer	94
10.3	Ablauf und besondere Vorkommnisse	95
10.4	Ablauf und Begründung des Migrantinnen-Interviews	97
10.5	Teilnahmebereitschaft der Befragten	98
10.6	Datenschutz	99
11	Auswertungsverfahren	100
11.1	Qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring	100
11.2	Beispiel der Auswertung mithilfe der qualitativen Inhaltsanalyse	105
11.3	Texthermeneutische Auswertungsverfahren	107
11.4	Beispiel der Auswertung mithilfe eines hermeneutischen Verfahrens	109
11.5	Kritische Reflexion	111
12	Ergebnisse der Interviewauswertungen	113
12.1	Definition des Sportbegriffs	114
12.2	Sportarten	117
12.3	Motive	121
12.4	Schulsport (Erfahrungen / Erlebnisse)	128
12.5	Selbstpräsentation	134
13	Diskussion der Ergebnisse	144
14	Fazit und Ausblick	157
	Literaturverzeichnis	161

Zusammenfassung:

In der Dissertation geht es darum herauszufinden, warum einige Seniorinnen und Senioren im Alter wieder Sport betreiben und warum sich andere von sportlicher Betätigung distanzieren.

Eine Beleuchtung der Zielgruppe der Senioren wird aufgrund des demographischen Wandels und dessen Folgen in Zukunft immer wichtiger werden. Da bereits veröffentlichte Studien entweder Leistungssportlerinnen und -sportler thematisieren oder die Mehrheit aller Studien zum Thema Seniorensport auf quantitativen Erhebungen basiert, wurden die Ergebnisse in dieser Arbeit mittels qualitativer Interviews erhoben, um bestehende Forschungslücken ein wenig zu schließen. Überdies handelt es sich hier um einen Vergleich von Nicht-Sportlerinnen und -Sportlern und Wiederanfängern, also Seniorinnen und Senioren, welche etwa seit dem Schulsport keinen Sport mehr getrieben haben und nun im Seniorenalter (60 Jahre und älter) wieder damit begonnen haben.

Die Ergebnisse der Interviewauswertungen zeigen, dass noch Handlungsbedarf in Bezug auf die Umsetzung und Präsentation des Seniorensports besteht. Zum einen sollten die Titel der Seniorensportkurse so gewählt werden, dass der Inhalt transparenter dargestellt wird. So verringert sich die mögliche Hemmschwelle der Seniorinnen und Senioren, welche sportlich keine oder sehr geringe Vorerfahrungen vorweisen. Zum anderen sind Kurse, die ausschließlich für (Wieder-) Anfängerinnen und Anfänger ausgeschrieben sind, sinnvoll.

Abschließend wird deutlich, dass der Schulsport für das spätere Sporttreiben als essentiell einzustufen ist. In fast allen Fällen sind die Interviewten, welche positive Schulsporterfahrungen sammeln konnten, im Seniorenalter wieder aktiv, während jene mit negativen Schulsporterfahrungen dem Sport gegenüber im Allgemeinen eher abgeneigt sind und, wenn überhaupt, lediglich Sport treiben, weil der Arzt es ihnen sehr nahelegt.