

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	V
Tabellenverzeichnis	IX
Abbildungsverzeichnis	XXI
1. PROBLEMSTELLUNG	1
2. MOTIVATIONALE UND SELBSTKONZEPTBEZOGENE ASPEKTE ALLGEMEIN UND IM FITNESS-SPORT	3
2.1 Grundlagen motivationaler und selbstkonzeptbezogener Aspekte	3
2.1.1 Grundlagen motivationaler Aspekte	3
2.1.1.1 Allgemeine motivationale Aspekte	3
2.1.1.2 Spezifische motivationale Aspekte	6
2.1.2 Grundlagen selbstkonzeptbezogener Aspekte	15
2.1.2.1 Allgemeine selbstkonzeptbezogene Aspekte	15
2.1.2.2 Spezifische selbstkonzeptbezogene Aspekte	17
2.2 Motivationale und selbstkonzeptbezogene Aspekte im Sport und Fitness-Sport	27
2.2.1 Kennzeichen von Sport und Fitness-Sport	27
2.2.2 Motivationale Aspekte im Sport und Fitness-Sport	29
2.2.2.1 Allgemeine motivationale Aspekte im Sport	29
2.2.2.2 Spezifische motivationale Aspekte im Sport	33
2.2.2.3 Allgemeine motivationale Aspekte im Fitness-Sport	47
2.2.2.4 Spezifische motivationale Aspekte im Fitness-Sport	50
2.2.3 Selbstkonzeptbezogene Aspekte im Sport und Fitness-Sport	59
2.2.3.1 Allgemeine selbstkonzeptbezogene Aspekte im Sport	59
2.2.3.2 Spezifische selbstkonzeptbezogene Aspekte im Sport	62
2.2.3.3 Allgemeine selbstkonzeptbezogene Aspekte im Fitness- Sport	69
2.2.3.4 Spezifische selbstkonzeptbezogene Aspekte im Fitness- Sport	71
2.3 Spezifische Fragestellung	79
3. METHODIK	81
3.1 Untersuchungsverfahren	81
3.1.1 Motivationale Aspekte im Fitness-Sport	81
3.1.1.1 Motivationale Aspekte im allgemeinen Fitness-Sport	82
3.1.1.2 Motivationale Aspekte im Lady-Fitness-Sport	82
3.1.2 Selbstkonzeptbezogene Aspekte im Fitness-Sport	83
3.1.2.1 Fähigkeits- und gesundheitsbezogene Aspekte	83
3.1.2.2 Körper- und ernährungsbezogene Aspekte	83
3.1.2.3 Emotionale und soziale Aspekte	84
3.1.2.4 Verhaltensbezogene Aspekte	84

3.1.3	Gütekriterien	84
3.2	Untersuchungspersonen.....	87
3.3	Untersuchungsdurchführung.....	91
3.4	Untersuchungsauswertung	92
4.	DARSTELLUNG UND DISKUSSION DER ERGEBNISSE	95
4.1	Vergleich der motivationalen und selbstkonzeptbezogenen Aspekte zwischen männlichen und weiblichen Fitness- Sportlern	95
4.1.1	Motivationale Aspekte im Fitness-Sport.....	95
4.1.1.1	Motivationale Aspekte im allgemeinen Fitness-Sport.....	95
4.1.1.2	Motivationale Aspekte im Lady-Fitness-Sport	100
4.1.2	Selbstkonzeptbezogene Aspekte im Fitness-Sport	106
4.1.2.1	Fähigkeits- und gesundheitsbezogene Aspekte	106
4.1.2.2	Körper- und ernährungsbezogene Aspekte.....	109
4.1.2.3	Emotionale und soziale Aspekte.....	112
4.1.2.4	Verhaltensbezogene Aspekte	115
4.2	Vergleich der motivationalen und selbstkonzeptbezogenen Aspekte zwischen jüngeren und älteren männlichen Fitness- Sportlern	123
4.2.1	Motivationale Aspekte im Fitness-Sport.....	123
4.2.1.1	Motivationale Aspekte im allgemeinen Fitness-Sport.....	123
4.2.1.2	Motivationale Aspekte im Lady-Fitness-Sport	128
4.2.2	Selbstkonzeptbezogene Aspekte im Fitness-Sport	133
4.2.2.1	Fähigkeits- und gesundheitsbezogene Aspekte	133
4.2.2.2	Körper- und ernährungsbezogene Aspekte.....	136
4.2.2.3	Emotionale und soziale Aspekte.....	139
4.2.2.4	Verhaltensbezogene Aspekte	142
4.3	Vergleich der motivationalen und selbstkonzeptbezogenen Aspekte zwischen jüngeren und älteren weiblichen Fitness- Sportlern	150
4.3.1	Motivationale Aspekte im Fitness-Sport.....	150
4.3.1.1	Motivationale Aspekte im allgemeinen Fitness-Sport.....	150
4.3.1.2	Motivationale Aspekte im Lady-Fitness-Sport	155
4.3.2	Selbstkonzeptbezogene Aspekte im Fitness-Sport	159
4.3.2.1	Fähigkeits- und gesundheitsbezogene Aspekte	160
4.3.2.2	Körper- und ernährungsbezogene Aspekte.....	163
4.3.2.3	Emotionale und soziale Aspekte.....	166
4.3.2.4	Verhaltensbezogene Aspekte	169
4.4	Vergleich der motivationalen und selbstkonzeptbezogenen Aspekte zwischen jüngeren männlichen und weiblichen Fitness-Sportlern.....	176
4.4.1	Motivationale Aspekte im Fitness-Sport.....	176
4.4.1.1	Motivationale Aspekte im allgemeinen Fitness-Sport.....	176

4.4.1.2	Motivationale Aspekte im Lady-Fitness-Sport	181
4.4.2	Selbstkonzeptbezogene Aspekte im Fitness-Sport	187
4.4.2.1	Fähigkeits- und gesundheitsbezogene Aspekte	187
4.4.2.2	Körper- und ernährungsbezogene Aspekte	190
4.4.2.3	Emotionale und soziale Aspekte	193
4.4.2.4	Verhaltensbezogene Aspekte	196
4.5	Vergleich der motivationalen und selbstkonzeptbezogenen Aspekte zwischen älteren männlichen und weiblichen Fitness-Sportlern.....	203
4.5.1	Motivationale Aspekte im Fitness-Sport.....	203
4.5.1.1	Motivationale Aspekte im allgemeinen Fitness-Sport	203
4.5.1.2	Motivationale Aspekte im Lady-Fitness-Sport	208
4.5.2	Selbstkonzeptbezogene Aspekte im Fitness-Sport	214
4.5.2.1	Fähigkeits- und gesundheitsbezogene Aspekte	214
4.5.2.2	Körper- und ernährungsbezogene Aspekte	218
4.5.2.3	Emotionale und soziale Aspekte	221
4.5.2.4	Verhaltensbezogene Aspekte	224
4.6	Vergleich der motivationalen und selbstkonzeptbezogenen Aspekte zwischen wenig und viel trainierenden männlichen Fitness-Sportlern.....	232
4.6.1	Motivationale Aspekte im Fitness-Sport.....	232
4.6.1.1	Motivationale Aspekte im allgemeinen Fitness-Sport	232
4.6.1.2	Motivationale Aspekte im Lady-Fitness-Sport	237
4.6.2	Selbstkonzeptbezogene Aspekte im Fitness-Sport	242
4.6.2.1	Fähigkeits- und gesundheitsbezogene Aspekte	242
4.6.2.2	Körper- und ernährungsbezogene Aspekte.....	245
4.6.2.3	Emotionale und soziale Aspekte.....	248
4.6.2.4	Verhaltensbezogene Aspekte	251
4.7	Vergleich der motivationalen und selbstkonzeptbezogenen Aspekte zwischen wenig und viel trainierenden weiblichen Fitness-Sportlern.....	258
4.7.1	Motivationale Aspekte im Fitness-Sport.....	258
4.7.1.1	Motivationale Aspekte im allgemeinen Fitness-Sport	258
4.7.1.2	Motivationale Aspekte im Lady-Fitness-Sport	264
4.7.2	Selbstkonzeptbezogene Aspekte im Fitness-Sport	268
4.7.2.1	Fähigkeits- und gesundheitsbezogene Aspekte	268
4.7.2.2	Körper- und ernährungsbezogene Aspekte	271
4.7.2.3	Emotionale und soziale Aspekte.....	275
4.7.2.4	Verhaltensbezogene Aspekte	278
4.8	Zusammenhänge und Faktoren der motivationalen und selbstkonzeptbezogenen Aspekte im Fitness-Sport.....	286
4.8.1	Zusammenhänge	286

4.8.2	Faktoren der motivationalen und selbstkonzeptbezogenen Aspekte	289
4.8.2.1	Faktoren der motivationalen Aspekte im Fitness-Sport	290
4.8.2.1.1	Faktoren der motivationalen Aspekte im allgemeinen Fitness-Sport.....	290
4.8.2.1.2	Faktoren der motivationalen Aspekte im Lady-Fitness-Sport	295
4.8.2.2	Faktoren der selbstkonzeptbezogenen Aspekte im Fitness-Sport	299
4.8.2.2.1	Faktoren der körper- und ernährungsbezogenen sowie emotionalen und sozialen Aspekte	299
4.8.2.2.2	Faktoren der verhaltensbezogenen Aspekte	303
4.9	Schlusskommentar	308
5.	ZUSAMMENFASSUNG	311
6.	LITERATUR	325
7.	ANHANG.....	347