

INHALTSVERZEICHNIS

	Vorwort.....	9
I	Theorie und Grundlagen.....	13
1	Einleitung.....	15
1.1	Problemstellung.....	15
1.2	Ziel der Arbeit.....	18
1.3	Aufbau der Arbeit.....	19
2	Begriffsbestimmung.....	21
3	Ausgewählte Theorien und Modelle zur menschlichen Entwicklung über die Lebensspanne und zum Alternsprozeß.....	25
3.1	Alternsprozeß.....	25
3.1.1	Naturwissenschaftliche Alternstheorien.....	26
3.1.2	Sozialwissenschaftliche Alternstheorien.....	28
3.2	Theorien und Modelle zur Entwicklungspsychologie der Lebensspanne.....	31
3.2.1	Grundlegendes zur Entwicklungspsychologie der Lebensspanne.....	31
3.2.2	Modelle zur motorischen Entwicklung in der Lebensspanne.....	35
3.2.2.1	Allgemeines Modell zur motorischen Entwicklung in der Lebensspanne.....	35
3.2.2.2	Modell zur sportlichen Leistungsentwicklung in der Lebensspanne.....	41
4	Entwicklung der körperlichen Leistungsfähigkeit im Erwachsenenalter - Forschungsstand.....	45
4.1	Differenzierung motorischer Fähigkeiten.....	46
4.2	Ausdauer.....	50
4.3	Kraft.....	56
4.4	Koordination.....	64
4.5	Beweglichkeit.....	72
4.6	Auswirkungen der motorischen Fähigkeitsabnahmen auf die Alltagsbewältigung im hohen Alter.....	76
4.7	Zusammenfassung und Bewertung des Forschungsstandes	79
5	Eigene Modellvorstellung.....	84

II	Empirische Untersuchung.....	95
1	Design und Fragestellungen der Untersuchung.....	97
1.1	Design.....	97
1.2	Methodologie zur Veränderungsmessung.....	98
1.3	Formulierung der Hypothesen.....	100
2	Untersuchungstichprobe.....	104
2.1	Stichprobenauswahl.....	104
2.2	Repräsentativst.....	105
2.3	Soziodemographische Merkmale der Untersuchungstichprobe. ...	110
2.4	Gruppenspezifische Aspekte für die Datenauswertung.....	112
3	Untersuchungsmethoden.....	118
3.1	Entwicklung der Methoden.....	118
3.2	Darstellung der Untersuchungsmethoden.....	120
3.2.1	Körperliche Leistungsfähigkeit.....	120
3.2.2	Sportliche Aktivität.....	128
3.2.3	Kontrollüberzeugungen zu Gesundheit.....	129
3.2.4	Seelische Gesundheit.....	130
3.2.5	Gesundheitszustand.....	130
3.2.6	Körperliche Konstitution.....	131
3.2.7	Kritische Lebensereignisse.....	131
3.3	Statistische Auswertungsverfahren.....	132
4	Deskriptive Analyse und soziodemographische Einflüsse.....	135
4.1	Ausdauer.....	135
4.2	Kraft.....	138
4.3	Koordination.....	143
4.4	Beweglichkeit.....	149
4.5	Gesamtindex der körperlichen Leistungsfähigkeit.....	155
4.6	Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse.....	157
5	Einfluß von sportlicher Aktivität.....	163
5.1	Ausdauer.....	164
5.2	Kraft.....	168
5.3	Koordination.....	171

5.4	Beweglichkeit.....	175
5.5	Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse.....	178
6	Analysen zum Kurvenverlauf.....	184
7	Pfadanalytische Modelltberprüfung.....	197
7.1	Grundlagen des LISREL-Ansatzes.....	197
7.2	Testgütekriterien.....	199
7.3	Darstellung des eigenen Modells.....	201
7.3.1	Ausdauer.....	204
7.3.2	Kraft.....	209
7.3.3	Koordination.....	213
7.3.4	Beweglichkeit.....	216
7.4	Zusammenfassung und Diskussion der Ergebnisse.....	220
III	Zusammenfassung und Ausblick.....	229
Literatur.....		239
Anhang I: Vergleich zweier Testverfahren zur Messung der aeroben Ausdauer .		257
Anhang II: Darstellung von Veränderungswerten.....		261