

# Kernwissen Zielgruppe Erwachsene

# Lernziele

- Sie kennen die Zielgruppe Erwachsene.
- Sie sind sich über die Einflussfaktoren auf das Bewegungsverhalten bewusst (Lebensziele, -welten, -geschichte).
- Sie können aus den Bewegungs- und Sportbiographien ihrer Teilnehmer Konsequenzen ableiten.
- Sie kennen die altersbedingten physischen und psychischen Veränderungen der Leistungsfähigkeit.

# Inhalt

- Zielgruppe des Leiters Erwachsenensport
- Die Lebensphasen
- Einflussfaktoren auf die Entwicklung und das Bewegungsverhalten
- Bewegungs- und Sportbiographie
- Veränderung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit

# Zielgruppe

## Zielgruppe des ES-Leiters

- Erwachsene ab 20 Jahren in unterschiedlichen Lebensphasen
- Bewegungsbiographie / Prägung
- *Verhaltensänderung*
  
- Sie sind sich der Vielfalt ihres Publikums bewusst
- Heterogenität als zentrale Charaktereigenschaft

# Beschreibung einer Zielgruppe

über

– Soziodemografische Merkmale

- Geschlecht
- Alter
- Familienstand
- Geographisches Gebiet
- ...

– Kognitive Merkmale

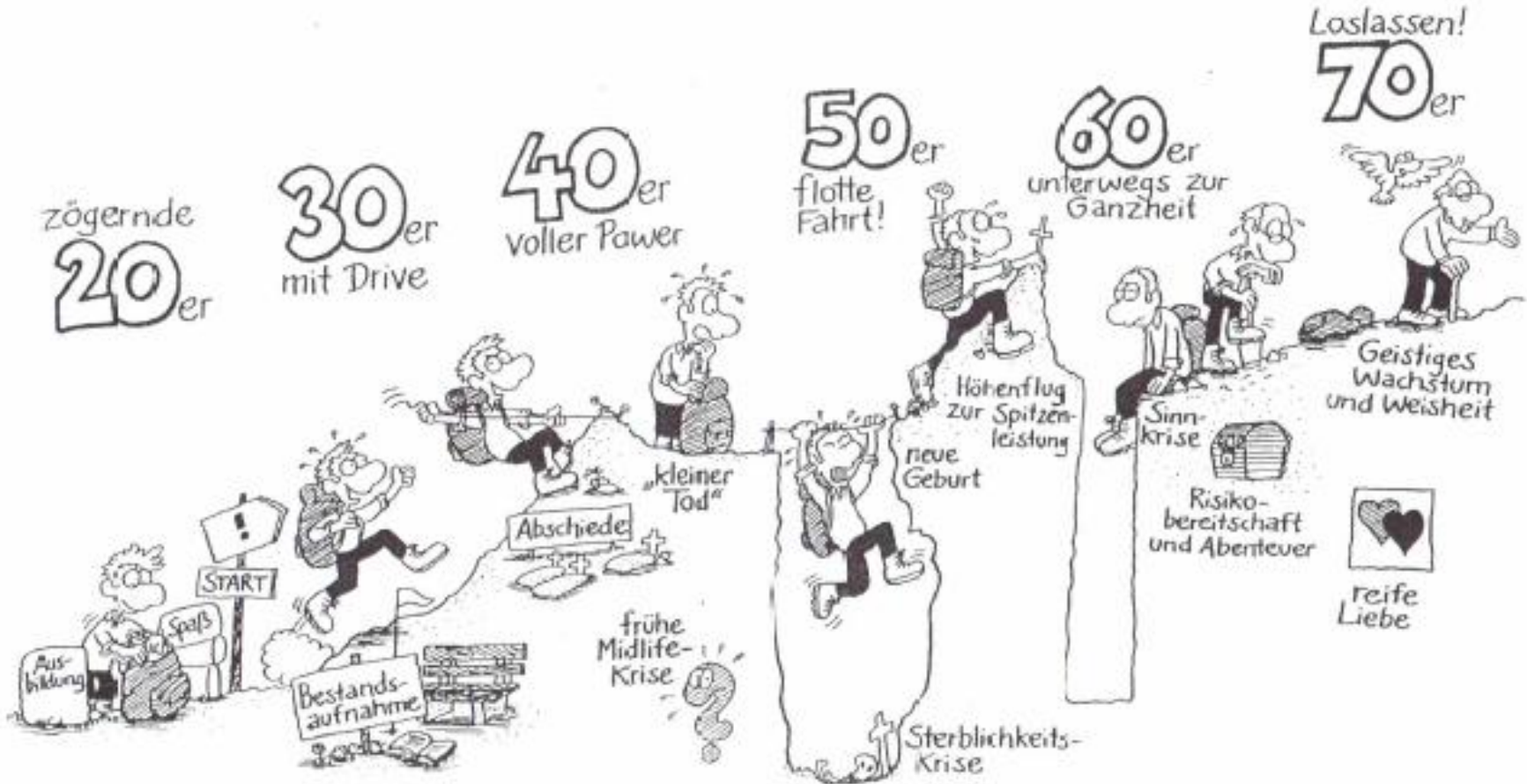
- Erwartungen
- Bedürfnisse
- ...

# Beschreibung einer Zielgruppe

über

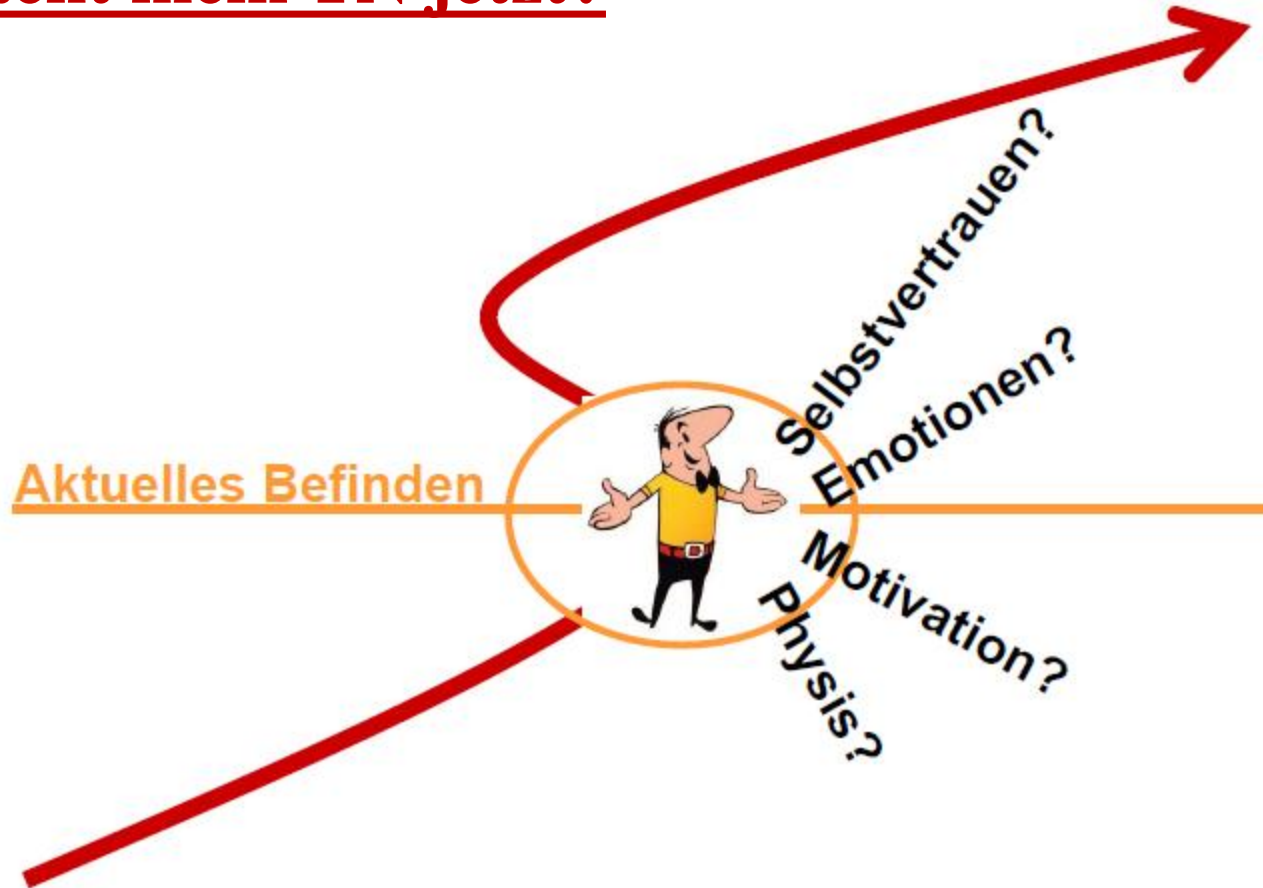
- Medizinische Merkmale
  - Prävention
  - Rehabilitation
  - ...
- Entwicklungsbezogene Merkmale
  - Gleiches Ziel
  - ...
- Keine Ausschlussmerkmale
  - Höchstens werden Abgrenzungen formuliert

# Lebensphasen



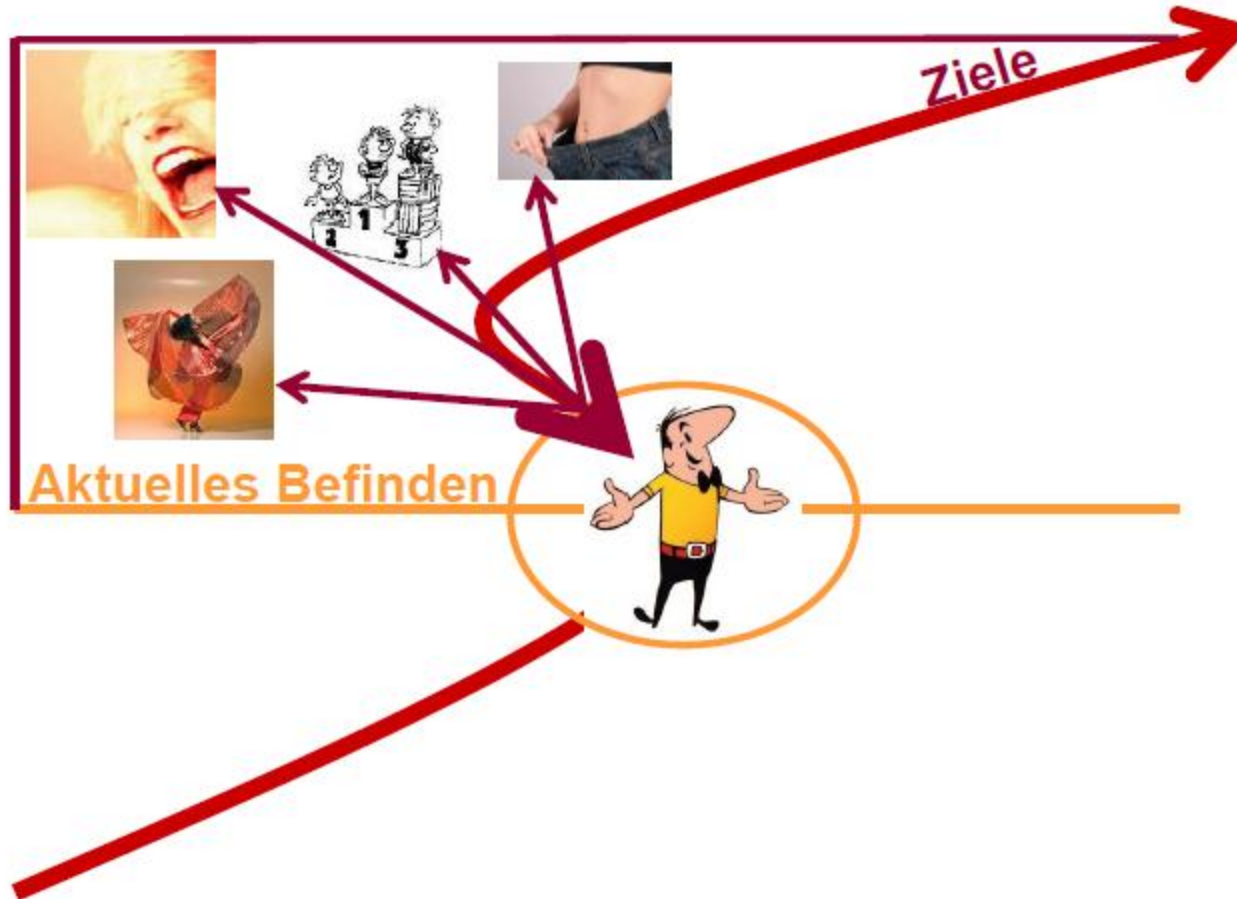
# Einflussfaktoren

## Wo steht mein TN jetzt?



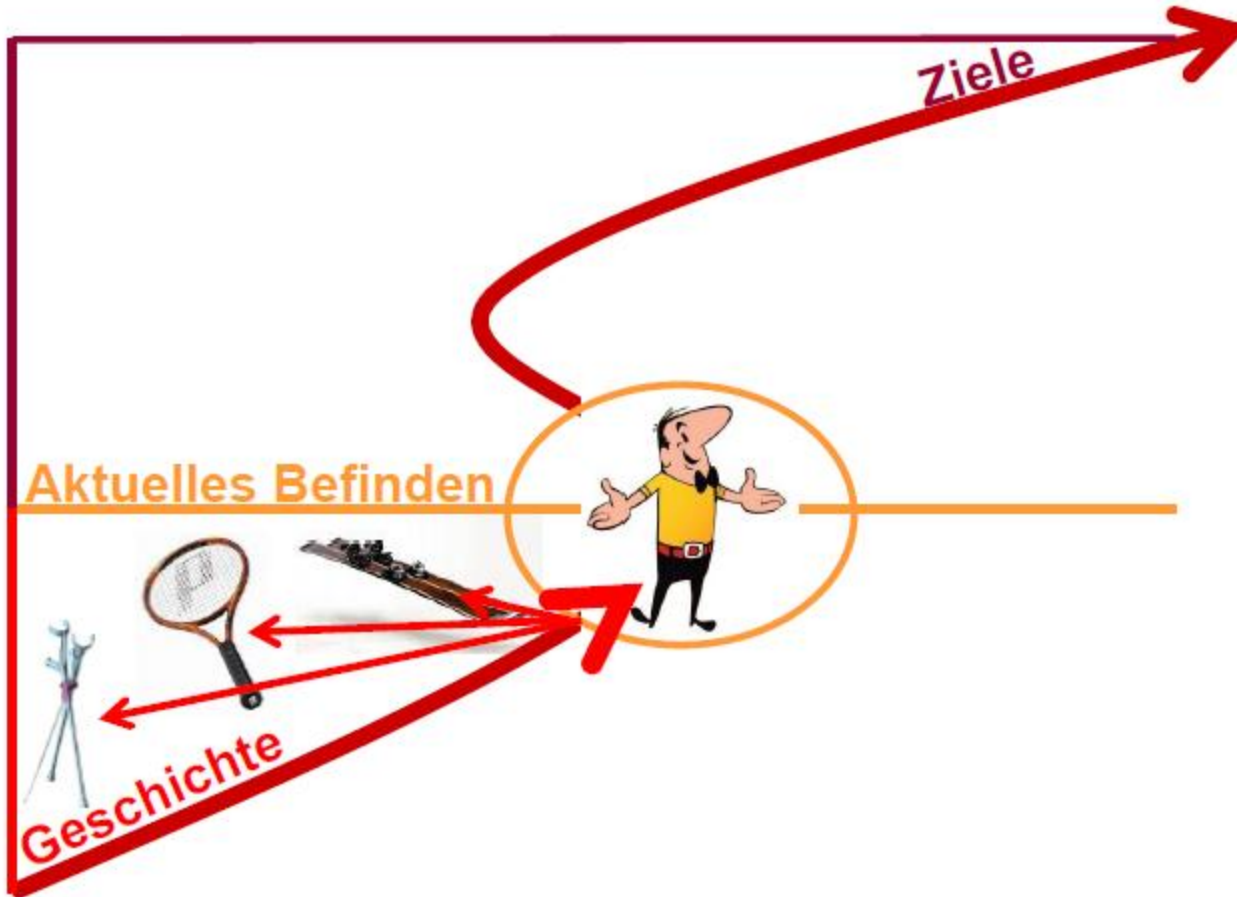
# Einflussfaktoren

## Wo will er hin?



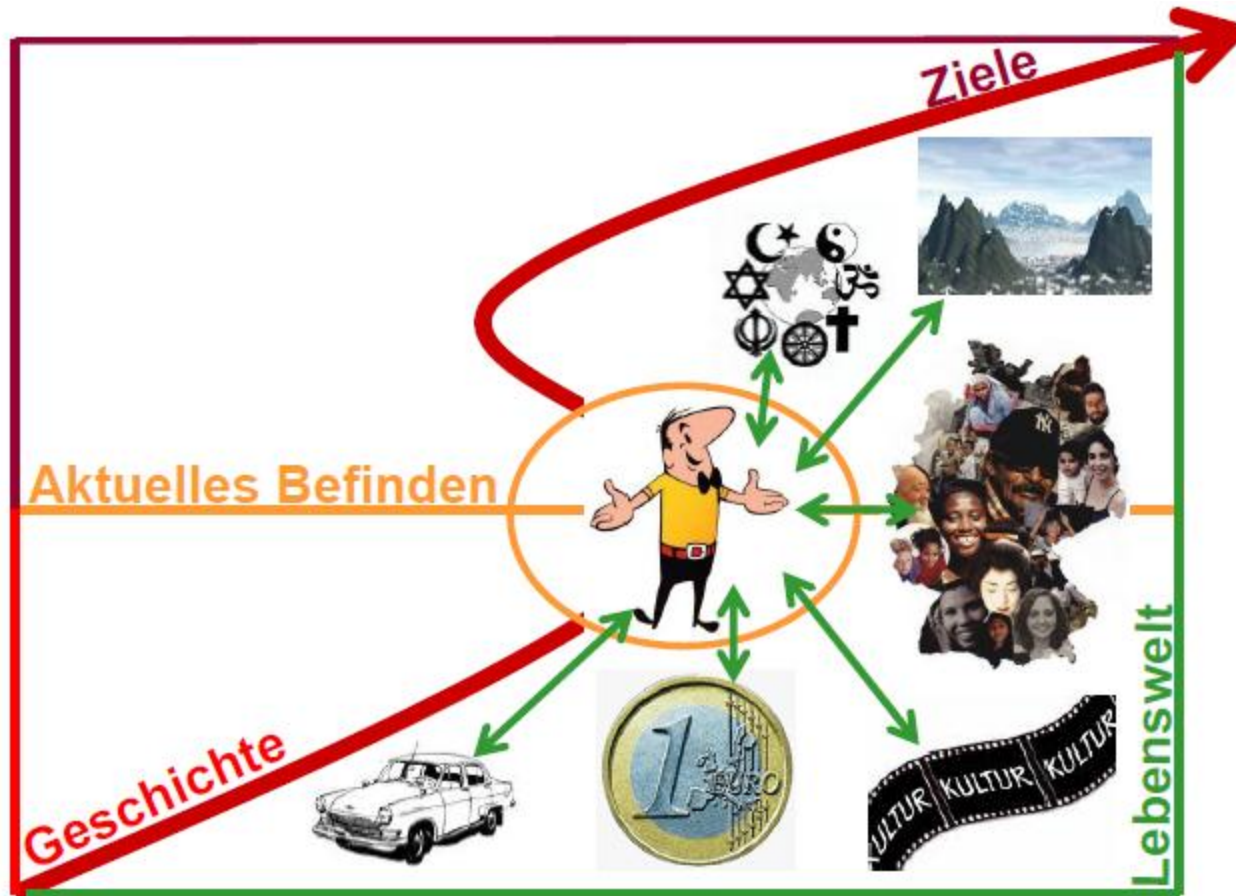
# Einflussfaktoren

## Was trägt er in seinem Rucksack?



# Einflussfaktoren

Welche Rahmenbedingungen sind ihm gegeben?



# Das esa Entwicklungsmodell



# Bewegungs- und Sportbiographie

## Orientierung an Bewegungsbiographie

- Massgebender als das chronologische Alter ist die individuelle Sport- und Bewegungsbiographie.
- = Lebensgeschichte + Lebensverhältnisse
- Prägt den aktuellen Zustand
- Mittel zu differenzieren
  - 60 Jahre ist nicht gleich 60 Jahre
  - Wichtig, um das passende Angebot zu gestalten
  - ...

# Bewegungs- und Sportbiographie

## Gruppenarbeit

### Aufgabe

- Erarbeitet aus eurer Gruppe 2 unterschiedliche Bewegungs- und Sportbiographien und leitet daraus Konsequenzen für euer Angebot ab.

### Zeit

- 15min

### Präsentation

- An Pinwand

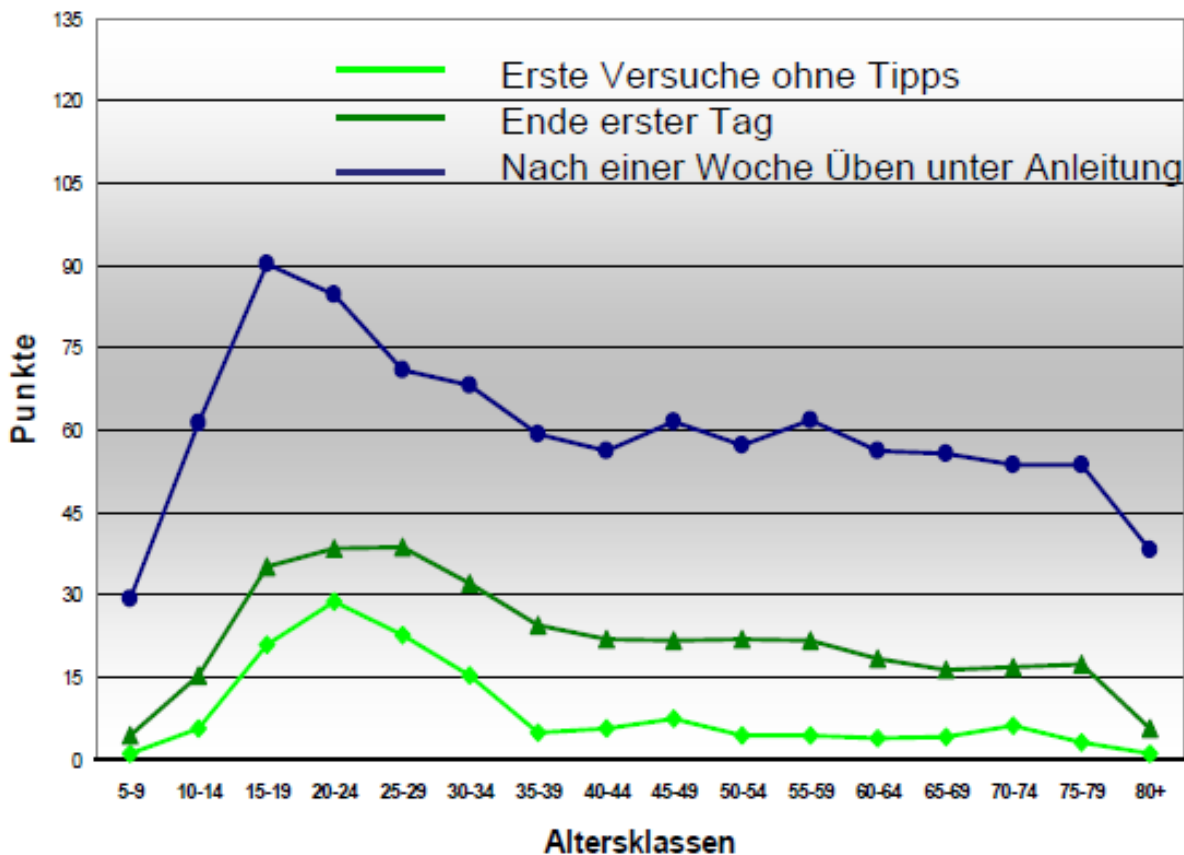
# Veränderungen der Leistungsfähigkeit

## Vier Bereiche des Alterns

- Chronologisches oder kalendarisches Altern
- Biologisches oder funktionales Altern
  - Muskulatur
  - Knochen / Gelenke
  - Herz-Kreislauf
  - Haut / Sinnesorgane
- Geistiges Altern
- Soziales Altern

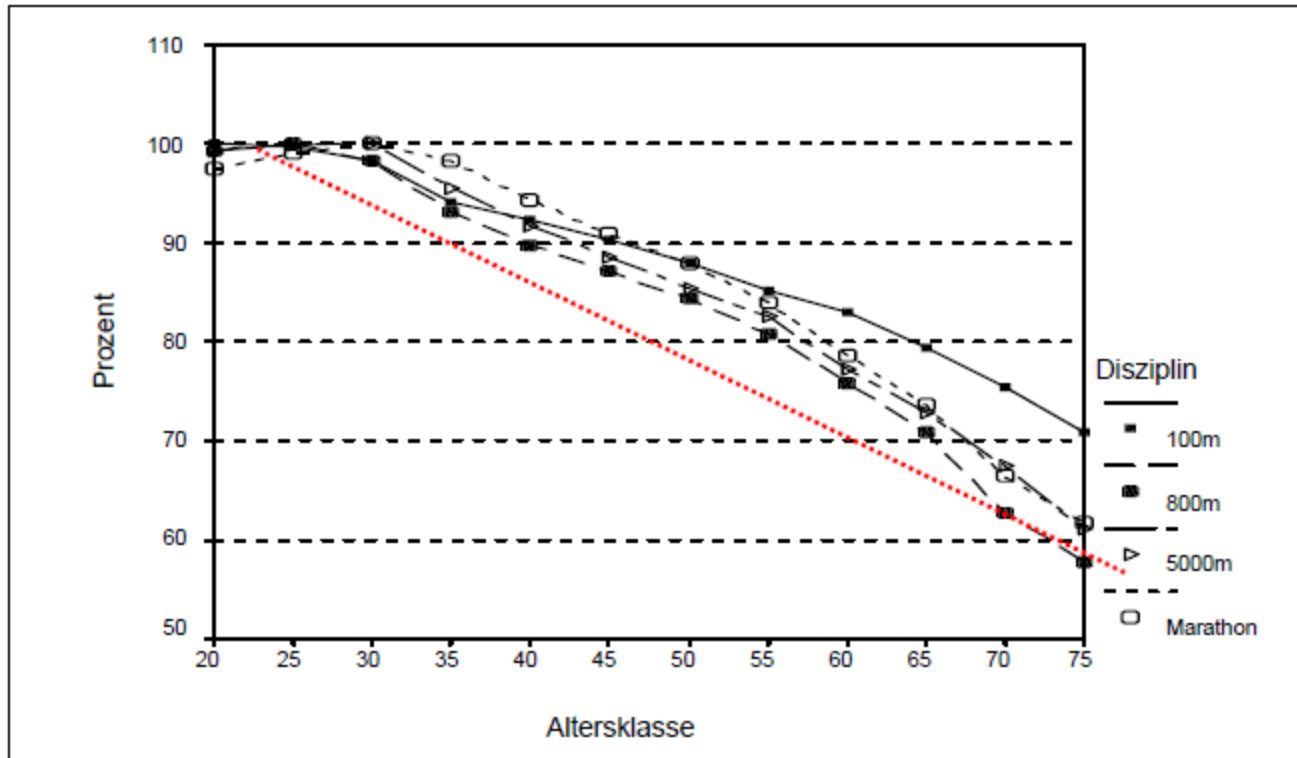
# Veränderungen der Leistungsfähigkeit

Lernleistung am Beispiel jonglieren



(Voelcker & Wiertz, 2002)

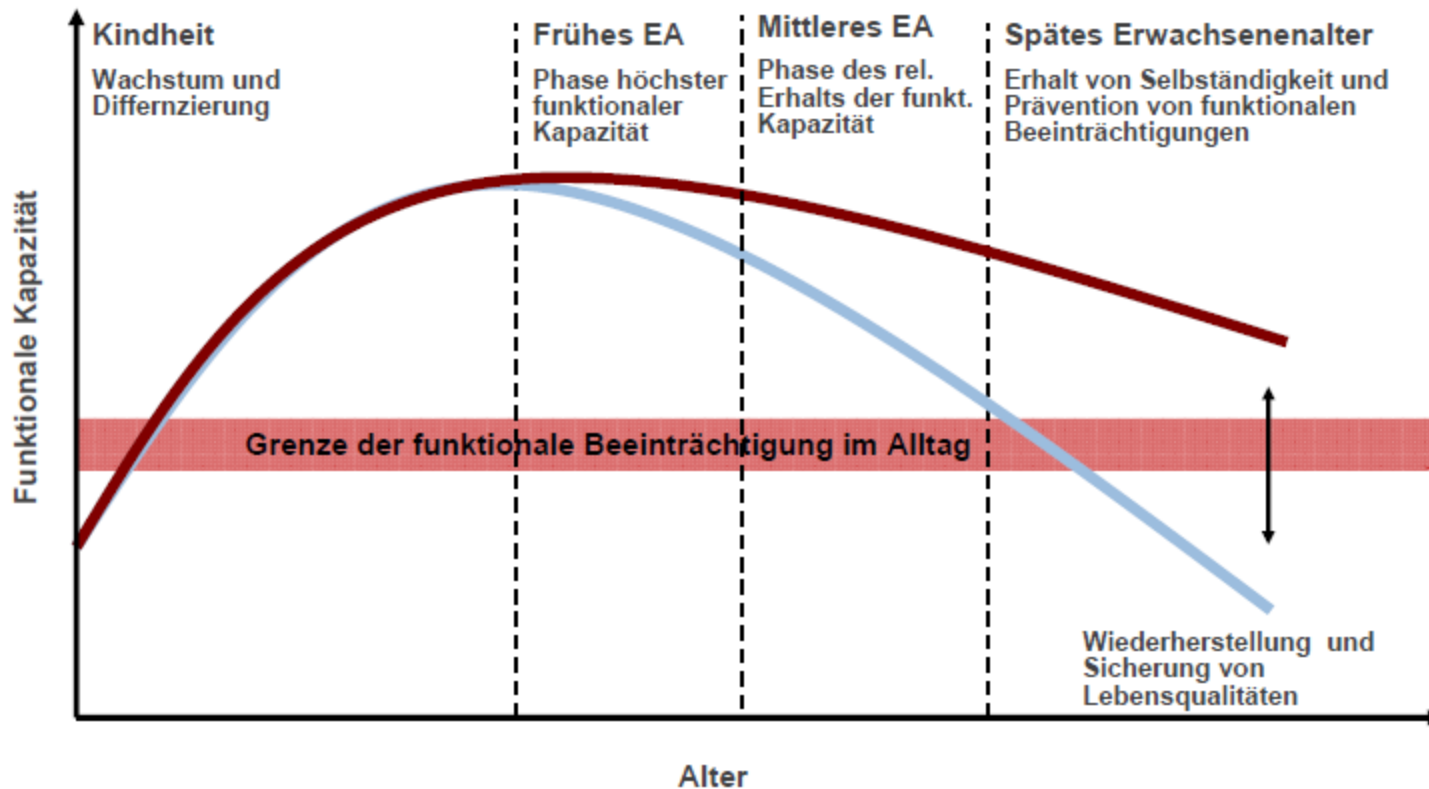
# Veränderungen der Leistungsfähigkeit



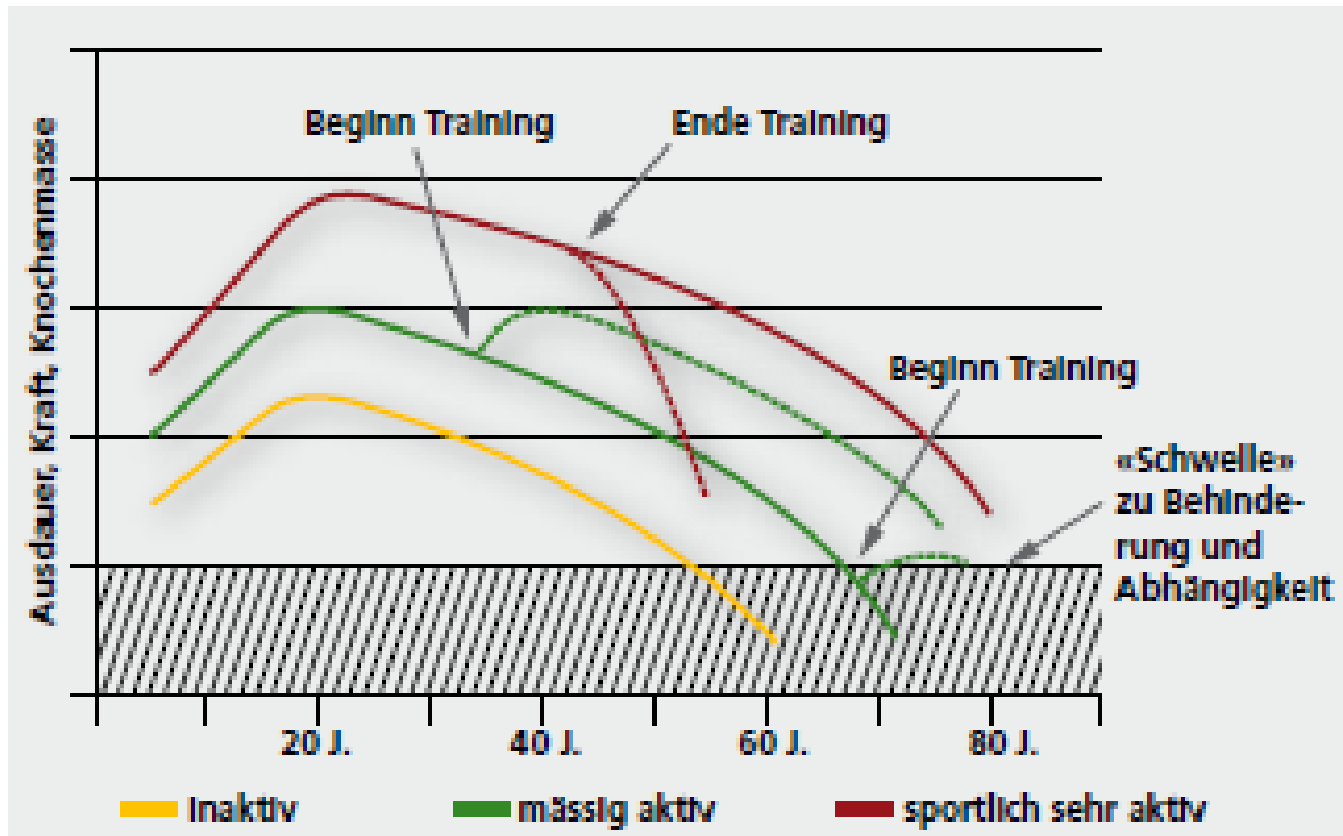
**Top-10-Leistungen; Stand 1.1.1999**

(die Durchschnittsleistungen der in einer Disziplin besten Altersklasse wurde 100% gesetzt)

# Veränderungen der Leistungsfähigkeit



# Gesundheit und Leistung im Altersverlauf



# Zusammenfassung

## Zielgruppe des ES-Leiters

- Erwachsene unterschiedlichster Niveaus; dabei ist das Alter nicht massgebend
- Unterschiedliche Zielsetzungen
- Gesundheitssport

## Aufgabe/Kunst des ES-Leiters

- Bedürfnisorientiert
- Unterschiedliche Zielsetzungen zusammenzuführen
- Motivation zur Bewegung

# Teilnehmer



Aktive Kindheit  
Enfance active  
Infanzia attiva  
Active Childhood



*Alter*

*Voraussetzungen*