Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 53 (1996)

Heft: 6

Artikel: Welcher Sport für wen?

Autor: Brunner, Matthias

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993287

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

«Bewegung, Sport und Altern» hiess der Titel des Magglinger Symposiums vom vergangenen Monat. Letztes Jahr fand in Deutschland ein mehr wissenschaftlich ausgerichtetes internationales Symposium statt zu medizinischen, psychologischen und soziologischen Aspekten des Sports im Erwachsenen- und Seniorenalter. Hier eine Übersicht der Problemstellung und Trends.

Matthias Brunner

Seniorensport

Welcher Sport für wen?

Namhafte Sportwissenschafter plädieren dafür, dass der Seniorensport im Kindes- und Jugendalter beginnen sollte:

- *Grössing*[1] plädiert dafür, im Sinne der Prävention und einer bewegten Lebenseinstellung, mit dem Seniorensport bereits im Kindes- und Jugendalter zu beginnen.
- Bis etwa 12 Jahre werden die für das Leben bedeutsamen Fertigkeiten und Fähigkeiten erworben *(Weineck[2])*.
- Diese erweisen sich – falls sie einmal automatisiert wurden und nicht konditionsabhängig sind – bis ins hohe Alter als erstaunlich stabil *(Kirchner[3])*.
- Mit einer bewegten, sportlich aktiven Jugend wird auch eine hohe Knochenspitzenmasse erzeugt und damit die Grundlage für ein reduziertes Osteoporoserisiko geschaffen *(Weineck)*.

Neue Modelle

Von der Sporterziehung zur Bewegungs- und Gesundheitskultur

Grössing bezweifelt, dass mit dem heutigen Turnunterricht und dem Denken in den Kategorien «Sportarten» das lebenslange Bewegen und eine gesunde Lebensweise bei den Schulkindern verankert werden kann. Er vertritt eine alle Lebensbereiche, alle Schulfächer umfassende Gesundheitskultur und definiert Gesundheit als bewegungskulturellen Lebensstil, der die Bereiche Bewegung, Beziehung, Körpermanagement und Erleben umfasst.

Das Modell der neuen körperlichen Fitness

Während *Grössing* die Sporterziehung hin zur Bewegungs- und Gesundheitskultur öffnen will, plädiert *Haag*[4] für ein umfassenderes Verständnis des Begriffs Fitness. *Haag* will mit seinem Modell der «neuen körperlichen Fitness» die einseitige Dominanz der konditionellen Faktoren aufheben, aktuelle Trends (Musik und Bewegung, Spiel, fernöstliche Bewegungsangebote und Natursportarten) einbeziehen und den Fitnessbegriff auf den Seniorensport ausdehnen.

Die «neue körperliche Fitness» bezieht die körperlichen Voraussetzungen ein, deckt physische und soziale Aspekte ab und umfasst die vier Bereiche:

- Wahrnehmungseigenschaften
- Kondition
- Koordination
- Körpererfahrung

Haag möchte die Bewegung neben Lesen, Schreiben und Rechnen als vierte Kulturtechnik in der Gesellschaft verankern.

Veränderung im Alternsprozess

Erhaltung der Muskelmasse

Sagiv[5] betrachtet die Skelettmuskulatur als Motor des Körpers und die Erhaltung der Muskelmasse als primäres Ziel für den älter werdenden Menschen.

Eine intakte Muskulatur beeinflusst die Leistungsfähigkeit des Gesamtorganismus (VO_2max) und dient auch der Skelettstabilität und der Osteoporoseprävention *(Weineck)*.

Auch *Boreham*[6] unterstreicht wie SAGIV die Bedeutung des Krafttrainings im Alter. Vor allem die besonders rasch abschwächenden Fussbeuger und -strecker und die Fingerbeuger (Greifen) sowie die Beinmuskulatur (Sturzgefahr) müssen gekräftigt werden.

Trainingsempfehlungen für Senior/-innen

Sagiv empfiehlt Senioren/-innen 3 bis 5 Trainings im aeroben Bereich pro Woche mit einer Intensität von 60% der maximalen Leistungsfähigkeit.

Boreham betont, dass ein regelmässiges Training mit 50% Intensität bei Senioren ähnlich gute Ergebnisse zeigt wie mit 80%. Er legt dar, dass schon mit geringem Trainingsaufwand (500 bis 2000 kcal/Woche Mehrverbrauch durch Bewegung) die Mortalität von über 60jährigen gesenkt werden kann und ein Kraftzuwachs durch Training von 30 bis 40% in 2 Monaten möglich ist.

Boreham weist ausserdem auf den Zusammenhang von Bewegung und Gesundheit hin, der im Alter bedeutend enger wird als in der Jugend:

- Schnelligkeit ist überlebenswichtig, um über die Strasse zu kommen.
- Beweglichkeit ist notwendig, um sich anziehen zu können.

Zum Training im Alter empfiehlt er:

- einen Akzent im Winter setzen, denn in dieser Zeit bewegen sich die Leute ⅓ weniger (besonders grosser Kraftrückgang) und
- einerseits organisiert (Verein, Seniorengruppen) und andererseits individuell, eigenverantwortlich via tägliche Verrichtungen die Ausdauer zu trainieren (Treppensteigen, Gehen, ...).

Modelle fürs Altern

Das Defizitmodell

Allmer[7] bemängelt, dass der Sport mit Älteren eine stark kompensatorische Funktion hat und folglich auf einem negativen Altenbild basiert (Defizit-

Die Referenten

[1] *Prof. Dr. Grössing*, Salzburg, Österreich
[2] *PD Dr. Weineck*, Erlangen, Deutschland
[3] *PD Dr. Kirchner*, Jena, Deutschland
[4] *Prof. Dr. Haag*, Kiel, Deutschland
[5] *Prof. Dr. Sagiv*, Haifa, Israel
[6] *Prof. Dr. Boreham*, Belfast, Irland
[7] *Prof. Dr. Allmer*, Köln, Deutschland
[8] *Prof. Dr. Baumann*, Erlangen, Deutschland
[9] *E. Hanna*, Würzburg, Deutschland
[10] *Prof. Dr. Denk*, Bonn, Deutschland
[11] *Dr. Pache*, Bonn, Deutschland

modell). Das Altern sollte viel mehr als natürlicher Prozess im Lebenslauf betrachtet werden, dem andere Wertmassstäbe zugrunde liegen (die Leistung und volle Funktionstüchtigkeit soll z. B. nicht mehr dominieren wie im mittleren Erwachsenenalter und in der Arbeitswelt).

Allmer stellt fest, dass allzu leichtfertig irgendwelcher sportlicher Betätigung eine Vielzahl positiver Effekte für den alternden Menschen zugeschrieben werden.

Das reine Stattfinden von Sport ist keine Garantie für die Erhaltung und Verbesserung von Wohlbefinden und Funktionsfähigkeit im physischen, psychischen und sozialen Bereich. Soll z.B. das soziale Wohlbefinden gefördert werden, muss dieses auch im Sportangebot gezielt gefördert werden.

Das Kompetenzmodell

Auch *Baumann*[8] lehnt das Defizitmodell ab und plädiert mit dem Kompetenzmodell für die Nutzung der vorhandenen Ressourcen mit dem Ziel, die Mobilität zu erhalten und soziale Isolation zu vermeiden. Nach dem Motto des Bergsteiger Sir Edmund Hillary: «Make life a constant challenge». Im Erlanger Projekt *Sima* (Selbständigkeit im Alter) wird das Kompetenzmodell in die Praxis umgesetzt. In einem dreigleisigen Interventionsprogramm für Senioren/-innen wird mit

- Gedächtnistraining,
- Kompetenztraining und
- psychomotorischem Training

die spezielle emotionale und affektive Situation der Betroffenen verbessert.

Die Resultate zeigen, dass Wahrnehmungstraining, die Informationsverarbeitungsfähigkeit und die Koordination unter Zeitdruck eine entscheidende Bedeutung für die Alltagsbewältigung haben.

Kirchner betont in diesem Zusammenhang die grosse Bedeutung des Neu- und Wiederlernens. Denn im Alter ist das Potential, Neues zu lernen durchaus vorhanden, neu Gelerntes ist stabil und fördert das Selbstvertrauen.

Qualifikation der Betreuenden

Vier Kompetenzbereiche

Hanna[9] setzt sich für hohe Anforderungen an die Qualifikation von Seniorensportleiter/-innen ein.
Vier Fähigkeitsbereiche sind im Seniorensport gefragt:

1. pädagogisch-integrative Fähigkeiten
2. grundlegendes Wissen über das Altern
3. sportlich-fachliche und didaktische Fähigkeiten
4. politisch-organisatorische Fähigkeiten

Auch *Boreham* betont übereinstimmend die hohen Anforderungen an Seniorensportleiter/-innen. Er vergleicht diese mit Trainern/-innen von Topathleten. Beide bewegen sich nahe an den funktionellen Leistungsgrenzen.

Die pädagogisch-menschliche Kompetenz

Hanna stellt eine Verschiebung von sportfachlicher zur pädagogisch-menschlichen Kompetenz fest und zeigt, dass

- Freundlichkeit, Humor, nicht überfordern, zusammen mit
- abwechslungsreichem Angebot, gute Vorbereitung
- Ermutigung, Zuneigung

an der Spitze der von Senioren/-innen geforderten Qualifikationen stehen.
Das eigene Können der leitenden Person ist also zweitrangig und Alter und Geschlecht sind bedeutungslos.

Einstellungen

Positive Einstellung zum Altern

Denk[10] und *Pache*[11] haben in einer breitangelegten Befragung von über 60jährigen in Bonn folgende Ergebnisse ermittelt:

Personen die Sport treiben, haben eine positivere Einstellung zum Alter als Nichtsporttreibende. Die positive Einstellung bleibt bei diesen mit zunehmenden Alter stabil, während sie bei den andern sinkt.

Über 60jährige erwarten vom Sporttreiben vor allem

1. allgemeines Wohlbefinden,
2. körperliche Leistungsfähigkeit,
3. Abhärtung gegen Krankheit,

weiter Spass, Abwechslung zum Alltag und – erstaunlich! – nachrangig Geselligkeit, Entspannung, Selbstbestätigung und andere.

Sportliche Inaktivität im Alter

Gründe für sportliche Inaktivität sind

1. Wohlbefinden auch ohne Sport,
2. genügend ausgefüllt sein mit anderen Hobbys

(zusammen ~30% der Nennungen), ferner: keine Zeit, zu anstrengend, kein Interesse, ärztliches Sportverbot und andere.

Bedingungen der Inaktiven für eine eigene Sporttätigkeit:

- 29,8% würden unter keinen Umständen mit Sportreiben beginnen (Mehrfachnennungen möglich).
- 44,9% würden auf ärztliche Empfehlung hin mit Sport anfangen.

Die restlichen Gründe sind zweitrangig (z. B. gute Erreichbarkeit, sympathische Leitung/Gruppe u.a.).

Gesundheitsorientierte Angebote

Angebote für Neubeginnende müssten also gesundheitsorientiert (oder noch besser ärztlich empfohlen) sein und – um die Teilnehmenden bei der Stange zu halten – mit Spass und Wohlbefinden verbunden sein.

Die oberste Rangliste der Nichtsporttreibenden sieht so aus:

1. Gymnastik 25,6%
2. Schwimmen 14,8%
3. Radfahren 7,2%

Fazit

- Das Altern ist ein natürlicher Abschnitt in der Lebensbiografie; ein Prozess bei dem es Potentiale zu nutzen und nicht Defizite zu beklagen gilt.
- Seniorinnen und Senioren sind selbstverantwortliche lebenserfahrene Menschen, die sich durch eigene Wertmassstäbe, Bedürfnisse und Möglichkeiten auszeichnen.
- Der Seniorensport ist eine Möglichkeit, das Wohlbefinden und die Funktionstüchtigkeit in sozialer, psychischer und physischer Hinsicht zu erhalten und verbessern.
- Der Seniorensport ist der Sport der Seniorinnen und Senioren; sie bestimmen wann und wo und mit wem sie welchen Sport machen wollen.
- Im Seniorensport liegt noch Forschungsgebiet brach und ein riesiges Bedürfnis nach Information und Ausbildung offen.
- Investitionen in den Seniorensport machen sich aufgrund der demografischen Entwicklung mit Sicherheit bezahlt. ■