

Altersgrenzen im Seniorensport : wer zu spät kommt, den bestraft das Leben

Autor(en): **Schneider, Andres**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **7 (1999)**

Heft 3

PDF erstellt am: **30.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-818435>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Wer zu spät kommt, den bestraft das Leben

Auf finanzieller Ebene sorgen wir schon von jung auf für die Zeit nach dem aktiven beruflichen Leben vor. Doch wie steht es um die körperlichen Aktivitäten? Welche Alterslücke im Seniorensport trägt den Veränderungen in unserer Gesellschaft Rechnung? Wo liegen die Qualitäten und Stärken des Seniorensport-Angebots in der Schweiz?

*Andres Schneider

Die körperliche Verfassung, das Alter und die sportliche Leistungsfähigkeit sind bei jedem Menschen verschieden. Welche Zielgruppe also gilt es im Seniorensport anzusprechen? In zwei Richtungen suchen wir mit dieser Fragestellung nach Antworten: Einmal versteckt sich dahinter die Altersfrage. Dann suchen wir auch nach einer Charakterisierung der älter werdenden aktiven Menschen im Seniorensport.

Die Alterswerte

Vorweg vier Gedanken zu «Altersdefinition» oder «Altersbegrenzung» im Seniorensport:

1. Das kalendrische Alter - es lässt sich in jedem Ausweis feststellen. Wo liegt bei diesem Zahlenwert die Aussagekraft hinsichtlich unserer Frage?

2. Das physische Alter - der biologische Alterungsprozess kann äusserlich sichtbar sein und wenig Einfluss auf die Physis haben, er kann aber auch im Innern des Körpers weit fortgeschritten sein, ohne äusserlich deutliche Zeichen erkennen zu lassen!

3. Das geistige Alter - hier bestimmen gesellschaftliche, soziale und ökologische Faktoren wesentlich die geistige Leistungsfähigkeit. Was wissen wir hinsichtlich dieser Erkenntnis von einer 45jährigen Person?

4. Das soziale Alter - das soziale Netzwerk ist für jeden anders. In jedem Lebensphasenabschnitt ist die Pflege dieses Netzwerkes eine wichtige Lebensaufgabe.

Nehmen wir ein Beispiel: Eine Gruppe von vier Menschen im Alter von 50 Jahren. Ist diese Gruppe gleichen Jahrgangs in ihrem natürlichen Alterungsprozess homogen? Könnte es sein, dass eine Frau aus dieser Gruppe über die physische Kraft einer altersmässig deutlich jüngeren Person

verfügt? Ist es denkbar, dass ein alleinstehender Mann dieser Gruppe im Quervergleich weiter fortgeschritten ist im sozialen Alterungsprozess als die anderen drei Personen?

Das Beispiel zeigt, eine altersmässig gleichwertige Gruppe kann nach den anderen drei Kriterien massiv unterschiedlich sein. Es ist sogar so, dass das Kriterium kalendrisches Alter das ungenaueste ist und am wenigsten Sinn macht.

Eine absolute Grenze mit nur einem Alterswert zu beschreiben ist beim Seniorensport nicht möglich. Zu unterschiedlich entwickelt sich aus Sicht der vier Altersaspekte die persönliche Situation jeder einzelnen Person. Unser Zielpublikum sind Menschen der zweiten



ment dazu. Klar, nicht freiwillig. Und wie halten wir es mit der physischen oder der sozialen Vorsorge im Alter? Die wesentliche Wirkung von Bewegung, Spiel und Sport kommen dann gesundheitsfördernd zum Tragen, wenn möglichst früh im Erwachsenenalter (Seniorensport-)Angebote regelmässig und aktiv genutzt werden.

Wie die finanzielle Vorsorge, z.B. die AHV, muss auch die biologische Vorsorge früh beginnen, damit sie im Alter Früchte trägt. Je früher der Seniorensport beginnt, desto besser, denn Gesundheitsvorsorge trägt Zinsen! Ein wesentlicher Präventionsbeitrag ist der Seniorensport auch aus Sicht der Volksgesundheit.

Wir werden immer älter!

Seniorensport ab dem 45. Altersjahr verstanden bringt altersmässig eine enorme Bandbreite. Ist dies das einzige Merkmal? Eine Stärke des Seniorensportes ist der ausserordentliche Reichtum an Menschen, der sich aus der grossen Altersspanne ab 45 Jahren ergibt. Lebensgeschichten, wie sie unterschiedlicher nicht sein können, treffen zusammen. Sie machen den Seniorensport über das rein biologische Training hinaus wertvoll. Und Menschen in der zweiten Lebenshälfte haben oft günstige Voraussetzungen, mit einer regelmässigen Bewegungsaktivität wieder einzusteigen (Neuorientierung in der biologischen Lebensmitte, Gesundheitsbedürfnisse).

Bewegung, Spiel und Sport als biologische Altersvorsorge?

Wann haben Sie Ihre finanzielle Altersvorsorge gestartet? Bereits mit Ihrem ersten Salär im frühen Erwachsenenalter legten Sie das Funda-

Verstehen wir den Seniorensport als ganzheitliches (Alters-)Bildungsangebot, dann tätigen wir neben der physischen auch eine soziale Investition. Zur individuellen Gesundheitsförderung gehört neben der physischen auch die soziale und psychische Gesundheit. Das «biologische Training» ist gleichzeitig ein wesentlicher Pfeiler im Aufbau und Erhalten des persönlichen sozialen Netzwerkes. Dieser ganzheitliche Ansatz im Verständnis des Seniorensportes macht deren Stärke und Qualität aus.

Bildungsmodell Seniorensport Schweiz²

Die im Mai 1999 erschienene Ausbildungsgrundlage für den Seniorensport Schweiz nimmt die ausgeführten Fragestellungen und Aspekte in einem neu entwickelten Bildungsmodell auf - es ermöglicht einen Überblick und erleichtert die Orientierung und Einordnung verschiedenster Seniorensport-Themen ins Gesamtbild Seniorensport. Dem modernen Lern-Lehrmittel liegt dieses Bildungsmodell zu Grunde. Im Überblick zeigt es das ganzheitliche Verständnis des Seniorensportes. Als oberstes Ziel wird ein bewegungskultureller Lebensstil angestrebt, der sich an der tagtäglich geforderten konkreten Handlungskompetenz jedes einzelnen Menschen orientiert. Aufbauend auf dem Kompetenzmodell, das die Seniorinnen und Senioren als Menschen mit Entwicklungspotential versteht, bildet der Seniorensport einen wesentlichen Baustein in der Schweizerischen Altersbildung generell und speziell im Gesundheitswesen der Schweiz.

*Andres Schneider ist Chef Ausbildungsbereich der Eidgenössischen Sportschule Magglingen, Bundesamt für Sport.

¹ Basis-Lern-Lehrmittel Seniorensport Schweiz (Brochure 2, Seite 3), 1999, Eidg. Sportschule Magglingen
² Basis-Lern-Lehrmittel Seniorensport Schweiz (Brochure 1, Seite 11), 1999, Eidg. Sportschule Magglingen