

Inhalt

Einführung	1	2.2.4 Freizeit- und Gesundheitssportler	23
Teil A – Grundlagen		2.2.5 Gesundheitsorientierte Sportaktivitäten	24
1 Was heißt „Sport für Ältere“?	7	2.2.6 Seniorengymnastik	25
1.1 Aktualität, individuelle und sozialpolitische Bedeutung	7	2.2.7 Inaktive	25
1.2 Alterssport, Seniorensport, Sport für Ältere	8	2.3 Zur Eigenart der Sportmotivation Älterer	26
1.3 Was heißt Sporttreiben?	8	2.4 Wieviel Ältere treiben Sport?	28
1.4 Sporttreiben als humanes Handlungsgeschehen	10	2.4.1 Anteil Aktiver	28
1.4.1 Entstehungs- oder Antriebsphase	11	2.4.2 Inhalte der Aktivität	29
1.4.2 Vorbereitungsphase (Klärung und Planung)	11	2.4.3 Häufigkeit und Intensität	29
1.4.3 Realisierungsphase	12	2.4.4 Alterstrend	31
1.4.4 Nachwirkungs- und Reflexionsphase	14	2.4.5 Bleiben die neuen Alten aktiver?	31
1.5 Typische Strukturen und Handlungsmuster im Sporttreiben Älterer	14	2.5 Warum treiben nicht mehr Ältere Sport? – Barrieren	32
1.5.1 Leistungssport	16	2.5.1 Barrieren	32
1.5.2 Breitensport	16	2.5.2 Barrieren ändern sich im Lebenslauf	34
1.5.3 Freizeitsport	17	2.5.3 Spezielle Barrieren im Alter	36
1.5.4 Der „nichtsportliche Sport“	17	3 Lebenslanges Sporttreiben – Voraussetzungen schaffen, Barrieren abbauen, Aktivität fördern	39
1.5.5 Gesundheitsorientierte Bewegungsaktivitäten	18	3.1 Was heißt lebenslanger Sport?	39
1.6 Merkmale sportlicher Betätigung	18	3.2 Wo entscheidet sich das Sportverhalten?	40
2 Motive, Teilnahme und Barrieren Älterer im Sport	20	3.3 Forderungen an einen modernen Schulsport als Hinführung zu einer lebenslang praktizierten Bewegungskultur	41
2.1 Motive und Motivation	20	3.4 Organisatorische Maßnahmen zur Förderung lebenslanger Bewegungsaktivität im Erwachsenenalter	42
2.2 Warum treiben Ältere Sport?	21	3.5 Pädagogische Maßnahmen zur Förderung lebenslanger Sportaktivität im Erwachsenenalter	44
2.2.1 Leistungssportler	21		
2.2.2 Lebenszeitsportler	22		
2.2.3 Breitensportler	23		

3.6	Barrieren abbauen – Aktivitäten fördern	49	5.1.10	Herz-Kreislauf-Training und Verbesserung der Durchblutung	80
3.7	Aufgaben von Politik und Forschung	51	5.1.11	Zentralnervensystem und geistige Leistungsfähigkeit	81
Teil B – Eignung der Sportarten für Ältere			5.1.12	Emotionale und soziale Aspekte	82
4	Wertungsversuche und Adressatengruppen	55	5.1.13	Zur speziellen Methodik der Gymnastik	83
4.1	Bisherige Wertungsversuche	55	5.1.14	Standardprogramm Grundlagentraining als Heimtraining in vier Belastungsstufen	86
4.2	Kriterien der Eignung	59	5.2	Entspannungstraining	97
4.2.1	Präventiver Wert für die Gesundheit des älteren Menschen	59	5.2.1	Sportliche Betätigung, Streß und vegetative Störungen	97
4.2.2	Wie weit kann eine Sportart Freude, Zufriedenheit und Selbstvertrauen vermitteln?	59	5.2.2	Sport und Entspannung	98
4.2.3	Welche Risiken birgt eine Sportart? ...	59	5.2.3	Entspannungsmethoden	99
4.2.4	Möglichkeiten der Mitgestaltung, für Selbstorganisation und selbständiges Sporttreiben	59	5.2.4	Übungsanleitung für die Tiefenmuskelentspannung (TME) nach Jacobson	101
4.2.5	Erhaltung der Mobilität und der selbständigen Lebensführung	60	5.3	Wassergymnastik	104
4.3	Sportbiographie und Leistungs- fähigkeit – Eignung der Sportarten für unterschiedliche Adressatengruppen	60	5.3.1	Trainingsprogramm Wassergymnastik .	106
4.3.1	Ungeübte Anfänger	61	5.4	Tanzen für Ältere/Seniorentanz	110
4.3.2	Wiederbeginner	62	5.5	Boccia, Boule, Pétanque.	112
4.3.3	Geübte ältere Sportler	62	5.6	Formen der „Neuen Bewegungskultur“	113
4.3.4	Lebenszeitsportler	63	5.6.1	Die Neuen Spiele (New Games), Kooperative Spiele, Spiele ohne Verlierer, Nonsense-Olympiade	113
4.3.5	Teilnehmer am Rehabilitationssport ...	63		– Beispiele Kooperativer Spiele	114
4.4	Übersicht: Eignung der Sportarten für verschiedene Adressatengruppen ...	65	5.6.2	Darstellendes Spiel	119
5	Bewegungsaktivitäten und Sportarten für alle	66	5.6.3	Tai Chi Chuan	119
5.1	Gymnastik	66	5.7	Gehen, Wandern und Bergwandern. ...	131
5.1.1	Was heißt Gymnastik?	66	5.7.1	Spazierengehen	132
5.1.2	Vorrangstellung der Gymnastik	69	5.7.2	Motorische Entwicklung des Gehens im Alter	134
5.1.3	Übungsformen altersspezifisch auswählen	70	5.7.3	Spazierengehen als Freizeitaktivität	135
5.1.4	Lockerung und Dehnung der Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit	71	5.7.4	Vom Spazierengehen zum sportlichen Gehen	135
5.1.5	Die Top Ten des Stretching	72	5.7.5	Gehtraining/Walking	136
5.1.6	Koordination/Gewandtheit	77	5.7.6	Wandern	139
5.1.7	Wie wird die Koordination verbessert?	77	5.7.7	Bergwandern	141
5.1.8	Kräftigung der Muskulatur	78	5.8	Radfahren	145
5.1.9	Trainingsprogramme für die gezielte Kräftigung der unteren Extremitäten zur Erhaltung der Mobilität	79	5.8.1	Beliebtheit des Radfahrens	145
			5.8.2	Gesundheitliche Bedeutung	145
			5.8.3	Risiken	148
			5.8.4	Ausrüstung	149
			5.8.5	Die Fahrtechnik im Freizeitsport	149
			5.8.6	Trainingsempfehlungen	150
			5.8.7	Trainingsprogramme	151
			5.8.8	Wettbewerbe und Radwandern	152
			5.8.9	Hohe Leistungen älterer Radfahrer ...	153
			5.9	Heimtraining als Ausdauertraining ...	153

6 Sportarten mit spezieller Vorbereitung	156	– Streit ist der ärgste Feind der Spielfreude	207
6.1 Fitneßtraining	156	– Jeder spielt mit	207
6.2 Joggen, Traben, Laufen	158	– Die Vielfalt nutzen	207
6.2.1 Gesundheitlicher Wert	159	– Sicherheit geht vor	207
6.2.2 Günstige Bedingungen schaffen	161	– Beispiele geeigneter Kleiner Bewegungsspiele	208
6.2.3 Auf richtige Lauftechnik achten	162	6.5.2 Vereinfachte Sportspiele	213
6.2.4 Möglichst sich einer Gruppe anschließen	162	6.5.3 Einfache Rückschlagspiele	213
6.2.5 Gymnastik für Läufer unverzichtbar ..	163	6.5.4 Kegeln/Bowling, Curling, Eisschießen	215
6.2.6 Kontraindikationen	163	6.6 Volkstanz und Gesellschaftstanz	216
6.2.7 Trainingsempfehlungen	164		
6.2.8 Laufen und Verletzungsrisiko	166	7 Sportarten für Sporterfahrene	219
6.2.9 Trainingsprogramme	167	7.1 Konditionstraining	219
6.2.10 Der ältere Läufer als Wettkampfsportler	170	7.1.1 Trainingsempfehlungen und Trainingsprogramme zum Krafttraining Älterer	219
6.2.11 Hohe Leistungen älterer Läufer	171	7.1.2 Das Problem der Preßatmung	221
6.2.12 Es ist nie zu spät!	175	7.1.3 Programme für das Krafttraining	221
6.3 Schwimmen	175	7.2 Sportspiele	224
6.3.1 Beliebtheit und Verbreitung	175	7.2.1 Volleyball, Faustball	227
6.3.2 Gesundheitliche Bedeutung	176	7.2.2 Basketball, Korbball	227
6.3.3 Günstige Bedingungen schaffen	179	7.2.3 Fußball, Handball	228
6.3.4 Gute Technik erarbeiten	181	7.3 Tennis	229
6.3.5 Schwimmenlernen im Alter	181	7.3.1 Verbreitung	229
6.3.6 Voraussetzungen für die Aufnahme des Schwimmtrainings	184	7.3.2 Motive für den Wettkampfsport Tennis	230
6.3.7 Trainingsprogramme	184	7.3.3 Wie belastet der Tennissport?	230
6.3.8 Wettkampfsport der Senioren/Masters	186	7.3.4 Risiken und Beschwerden	231
6.3.9 Trainingsempfehlungen für Wettkämpfer	187	7.3.5 Vorsorgemaßnahmen	233
6.3.10 Leistungen	188	7.3.6 Spätbeginner, Spätumsteiger und Wiedereinsteiger	234
6.4 Skilanglauf und Skiwandern	191	7.3.7 Training	234
6.4.1 Gesundheitliche Bedeutung des Skilanglaufs	191	7.3.8 Tennis als Lifetime-Sport	235
6.4.2 Skilanglauf lernen	193	7.3.9 Wettkampfspieler	236
6.4.3 Skikurse für Ältere	193	7.3.10 Hohe Leistungen	236
6.4.4 Anfänger mit Handicaps	194	7.4 Golf	236
6.4.5 Günstige Bedingungen schaffen	194	7.5 Yoga	238
6.4.6 Risiken einschränken	195	7.6 Alpiner Skilauf	240
6.4.7 Trainingsempfehlungen	196	7.6.1 Verbreitung	240
6.4.8 Wettkämpfe und Wettkampfleistungen	197	7.6.2 Belastung durch alpinen Skilauf	240
6.4.9 Tips für Wettkämpfer	199	7.6.3 Unfallverhütung wird großgeschrieben	242
6.4.10 Standardprogramm Skigymnastik in vier Belastungsstufen	199	7.6.4 Skilaufen lernen im Alter?	242
6.5 Spiele	204	7.6.5 Im Zweifelsfall die „Schontechnik“ anwenden	243
6.5.1 Kleine Bewegungsspiele	204	7.6.6 Optimale Voraussetzungen schaffen! ..	243
– Das Gelingen des Spiels	206	7.7 Eislauf	244
– Kleine Bewegungsspiele gut vorbereiten	206	7.8 Gerätturnen	245
		7.9 Reiten	246
		7.10 Wassersport	247

7.10.1	Rudern	247
7.10.2	Segeln	250
7.10.3	Kanusport/Paddeln	251
7.10.4	Windsurfen	251

8 Weniger geeignete Sportarten und Übungsformen

8.1	Was bedeutet „weniger geeignet“?	252
8.2	Gewichtheben	253
8.3	Leichtathletische Disziplinen	253
8.4	Triathlon	254
8.5	Squash	255
8.6	Risikosportarten	256

Teil C – Sportliches Training

9 Überlegungen und Maßnahmen vor Trainingsbeginn

9.1	Was heißt Training?	261
9.2	Alter und Trainingsbeginn	262
9.3	Gesundheitszustand und Trainingsbeginn	263
9.4	Kontraindikationen für sportliche Betätigung	265
9.5	Die sportmedizinische Untersuchung ..	266

10 Sportmotorische Testaufgaben und Fitneßtests für Ältere

10.1	Motorische Diagnoseverfahren	269
10.2	Bedeutung sportmotorischer Testaufgaben für Ältere	271
10.3	Zur Durchführung sportmotorischer Testaufgaben mit Älteren	272
10.4	Sportmotorische Testaufgaben für Ältere	273
10.4.1	Testaufgaben zur Ermittlung der Koordination	273
10.4.2	Testaufgaben zur Ermittlung der Kraft	277
10.4.3	Testaufgaben zur Ermittlung der Beweglichkeit	281
10.4.4	Testaufgaben zur Ermittlung der Ausdauer	284
10.5	Fitneßtests für Ältere	285

11 Trainingssteuerung und Belastungsdosierung

11.1	Faktoren der Belastungsdosierung	287
11.2	Belastung und Erholung	288
11.3	Belastungsintensität	290
11.4	Trainingshäufigkeit und Belastungsumfang	294
11.5	Trainingsumfang, Trainingsbelastung und gesamte Trainingsbelastung	296
11.6	Gesamtbelastung	298
11.7	Belastungs- und Überlastungskriterien	298
11.8	Belastung und subjektiv empfundene Anstrengung	300
11.9	Ursachen und Vermeidung der Überforderung	302
11.10	Verletzungen und Verletzungsvorsorge	304
11.11	Selbstkontrolle als Mittel der Trainingssteuerung	305
11.12	Ältere als Anfänger und Wiederbeginner	308
11.13	Prinzipien der Trainingsplanung	311

12 Wettkampf und Leistungsvergleich

12.1	Aktualität und Entwicklung der Wettkampfbetätigung Älterer	316
12.2	Kritik am Wettkampfsport Älterer	317
12.3	Motive und Einstellung Älterer zum Wettkampfsport	318
12.4	Zum Gesundheitszustand älterer Wettkampfsportler	318
12.5	Möglichkeiten und Bedingungen sportlicher Wettkampftätigkeit Älterer	321
12.6	Grenzen der Leistungsfähigkeit Älterer	322

Literatur

Sachwortverzeichnis