

Inhalt

Vorwort	11
Tabellenverzeichnis	13
Abbildungsverzeichnis	14
Einführung	16

1 Gesellschaftliche und inhaltliche Rahmenbedingungen von Alterssport

(Heinz Denk & Dieter Pache)

1.1 Das gesellschaftliche Umfeld des Alterssports	23
1.1.1 Demographische Entwicklung (H. Denk)	23
1.1.2 Die Lebenssituation der Älteren (D. Pache)	29
1.1.3 Auswirkungen demographischer und gesellschaftlicher Veränderungen (H. Denk)	42
1.2 Individuelle Aspekte des Alterssports	55
1.2.1 Bilder und Theorien des Alters und Alterns (H. Denk)	55
1.2.2 Die gegenwärtige Situation des Sports der Älteren (D. Pache)	67
1.2.3 Motive und Barrieren für Bewegung und Sport im Alter (D. Pache)	75
1.3 Alterssport als aktuelle Aufgabe und Herausforderung	86
1.3.1 Warum Bewegung und Sport im Alter? (D. Pache)	86
1.3.2 Pädagogisch-didaktische Aspekte bei der Verbreitung und Durchführung von Alterssport (H. Denk)	90

2 Biologisch-medizinische Grundlagen des Alterssports

(Burkhard Weisser & Christiane Okonek)

2.1 Biologische Alternstheorien (C. Okonek)	97
2.1.1 Stochastische Alternstheorien	99
2.1.2 Programmtheorien des Alterns	101
2.1.3 Evolutionäre Alternstheorien	104
2.2 Biologische Alternstheorien und körperliche Leistungsfähigkeit (C. Okonek)	106
2.3 Lebenslange körperliche Unterforderung als Risikofaktor (B. Weisser)	110
2.4 Sportmedizinische Fragestellungen im Alterssport (B. Weisser)	112
2.5 Altersbedingte Einschränkungen der Organfunktion und körperliche Aktivität (B. Weisser)	113
2.5.1 Altersbedingte Veränderungen kardiovaskulärer Kenngrößen	113
2.5.2 Häufige Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems im Alter - Konsequenzen für den Alterssport	116

2.5.3	Veränderungen der Lungenfunktion und sportliche Aktivität im Alter	123
2.5.4	Nierenfunktion und Regulation des Flüssigkeitshaushalts im Alter	124
2.5.5	Körperzusammensetzung, Energiestoffwechsel, Ernährung und körperliche Aktivität im Alter	125
2.5.6	Reduktion von Sinnesleistungen und neuromuskulärer Leistungsfähigkeit im Alter - Konsequenzen für den Alterssport	129
2.5.7	Osteoporose und sportliche Aktivität	131
2.5.8	Degenerative Gelenkerkrankungen von Wirbelsäule, Hüfte und Knie	132
2.5.9	Stimulation des Immunsystems durch körperliche Aktivität	136
2.5.10	Geschlechtsspezifische Aspekte des Alterssports aus sportmedizinischer Sicht	137
2.6	Sportmedizinische Eingangsuntersuchung und Kontraindikationen für Sport im Alter (B. Weisser)	139
2.6.1	Sportmedizinische Eingangsuntersuchungen und Belastungssteuerung für Alterssportler	139
2.6.2	Kontraindikationen für sportliche Aktivität im Alter	141
2.7	Zusammenfassung und sportmedizinische Empfehlungen für einen gesundheitlich orientierten Alterssport (B. Weisser)	143

3 Training im Alter

(Hannelore Oschütz / Kateřina Bělinová)

3.1	Biologische Entwicklung, Anpassung und biologisches Alter	147
3.2	Ausdauer	156
3.2.1	Begriffsbestimmung	156
3.2.2	Erscheinungsformen der Ausdauer	156
3.2.3	Die Bedeutung der Verbesserung der körperlichen und sportlichen Ausdauerleistungsfähigkeit im Alter	158
3.2.4	Biologische Grundlagen eines Ausdauertrainings	159
3.2.5	Diagnostik der Ausdauerleistungsfähigkeit	161
3.2.6	Methoden des Ausdauertrainings	164
3.2.7	Trainingsempfehlungen für ein Ausdauertraining im Alterssport	166
3.3	Kraft	170
3.3.1	Begriffsbestimmung	170
3.3.2	Erscheinungsformen der Kraft	170
3.3.3	Bedeutung der Kraft im Alternsprozess	172
3.3.4	Biologische Grundlagen	173
3.3.5	Diagnostik der Kraft	176
3.3.6	Methoden des Krafttrainings	177
3.3.7	Trainingsempfehlungen für ein kraftorientiertes Training im Alterssport	178

3.4	Beweglichkeit	182
3.4.1	Begriffsbestimmung	182
3.4.2	Erscheinungsformen	182
3.4.3	Bedeutung der Beweglichkeit im Alternsprozess	183
3.4.4	Biologische Grundlagen der Beweglichkeit	184
3.4.5	Diagnostik der Beweglichkeit	186
3.4.6	Methoden des Beweglichkeitstrainings	187
3.4.7	Trainingsempfehlungen für ein beweglichkeitsorientiertes Training im Alterssport	187
3.5	Schnelligkeit	190
3.5.1	Begriffsbestimmung	190
3.5.2	Erscheinungsformen	190
3.5.3	Bedeutung der Schnelligkeit im Alternsprozess	191
3.5.4	Biologische Grundlagen des Schnelligkeitstrainings	192
3.5.5	Diagnostik der Schnelligkeit	194
3.5.6	Methoden des Schnelligkeitstrainings	195
3.5.7	Trainingsempfehlungen für ein schnelligkeitsorientiertes Training im Alterssport	196

4 Bewegungskoordination im Alter

(Hans-Jürgen Schaller)

4.1	Koordinative Fähigkeiten und motorische Lernfähigkeit als limitierende Faktoren der motorischen Leistungs-fähigkeit im Alter ...	199
4.1.1	Koordinative Fähigkeiten	200
4.1.2	Motorische Lernfähigkeit	202
4.1.3	Wechselseitige Beeinflussung der motorischen Fähigkeiten	203
4.2	Die Bedeutung der Bewegungskoordination im Alter	205
4.2.1	Bedeutung im Sport	205
4.2.2	Bedeutung im Alltag	207
4.3	Altern als Einflußvariable der Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten und der motorischen Lernfähigkeit	209
4.3.1	Veränderung der koordinativen Leistungsfähigkeit in den einzelnen Anteilen	210
4.3.2	Biologische Grundlagen der Veränderung der koordinativen Leistungsfähigkeit	212
4.4	Plastizität der koordinativen Fähigkeiten und der motorischen Lernfähigkeit	214
4.4.1	Koordinative Fähigkeiten	216
4.4.2	Motorische Lernfähigkeit	218
4.4.3	Zusammenfassung	220

4.5	Allgemeine Prinzipien der Erhaltung und Förderung koordinativer Fähigkeiten	220
4.5.1	Inhalte	221
4.5.2	Methoden	223
4.6	Erhaltung und Förderung einzelner koordinativer Fähigkeiten	226
4.6.1	Reaktionsfähigkeit	226
4.6.2	Kinästhetische Differenzierungsfähigkeit	227
4.6.3	Orientierungsfähigkeit	227
4.6.4	Rhythmusfähigkeit	228
4.6.5	Gleichgewichtsfähigkeit	228
4.6.6	Umstellungsfähigkeit	228
4.6.7	Kopplungsfähigkeit	229
4.6.8	Antizipationsfähigkeit	229
4.6.9	Prinzipien der Erhaltung und Förderung der motorischen Lernfähigkeit	230
4.7	Diagnostik	231
4.7.1	„Normative“ Diagnostik	234
4.7.2	„Pragmatische“ Diagnostik	236
4.7.3	Koordinative Fähigkeiten	238
4.7.4	Motorische Lernfähigkeit	240
5	Alterssportkonzepte in Deutschland	
5.1	Zur Einführung (H.-J. Schaller)	243
5.2	Die Konzeption des Deutschen Sportbundes (DSB) (Silvia Nitsche-Ziegler)	245
5.2.1	Bewegung und Sport für Ältere	245
5.2.2	Die sportpolitische Konzeption des DSB zum Seniorensport	245
5.2.3	Der Rahmenplan des DSB zum Seniorensport	246
5.2.4	Längerfristige Zielsetzungen zum Seniorensport	246
5.2.5	Gewinnung von Seniorinnen und Senioren für die ehrenamtliche Tätigkeit im Sportverein	247
5.2.6	Internationale Tätigkeiten	251
5.2.7	Fazit	252
5.3	„Sport der Älteren“ im LandesSportBund Nordrhein-Westfalen (Anke Borhof)	253
5.3.1	Entwicklung des Handlungsfeldes „Sport der Älteren“ im LandesSportBund NRW	254
5.3.2	Sportvereinsmitgliedschaft der über 60-Jährigen in NRW	254
5.3.3	Kampagne 2000 - „Aktiv und bewegt älter werden in Nordrhein-Westfalen“	256
5.3.4	Qualifizierungsmaßnahmen	266

5.3.5	Ausblick und Perspektiven	268
5.4	„50 Plus“ des Deutschen Turner-Bundes (Bärbel Schöttler)	269
5.4.1	Der Deutsche Turner-Bund (DTB)	269
5.4.2	Mitglieder und Mitgliederentwicklung im DTB	270
5.4.3	Adressaten von „50 Plus“	271
5.4.4	Ziele	271
5.4.5	Inhalte	272
5.4.6	Methoden	272
5.4.7	Wettkämpfe – Wettbewerbe – Turnfeste	272
5.4.8	Reisen - Turnfeste – Vorführungen	273
5.4.9	Organisationsformen	274
5.4.10	Aus- und Fortbildungen	274
5.4.11	Spezielle Schulungen	275
5.4.12	Kooperationen	277
5.4.13	Derzeitiger Stand und Perspektiven	277
5.5	Das Deutsche Rote Kreuz (DRK) als Anbieter von Seniorensport (Birgit Schmid)	279
5.5.1	Das Deutsche Rote Kreuz	279
5.5.2	Das Programm „Bewegung bis ins Alter“	279
5.5.3	Adressaten	284
5.5.4	Ziele	284
5.5.5	Inhalte der Angebote	285
5.5.6	Perspektiven	286
5.6	Angebote im kommerziellen Bereich (Jessica Schütte)	289
5.6.1	Die Entwicklung der Fitnessbranche	289
5.6.2	Inhalte und Organisationsformen der Fitnessbranche	290
5.6.3	Seniorenmarketing in der Fitnessbranche	291
5.6.4	Die Zielgruppe „Ältere“ aus der Sicht kommerzieller Sportanbieter	292
5.6.5	Modellvorschlag für ein Alterssportstudio	293
5.6.6	Schlußbetrachtung	297
	Literaturverzeichnis	299
	Sachregister	325
	Autorenverzeichnis	331