

Inventar-Listen-Nr.: 5596 ✓

**R. Singer (Hrsg.),
H. Meusel, R. Rost, M. J. Karvonen,
J. Rutenfranz, D. Voigt und K. Willimezik**

Alterssport

Versuch einer Bestandsaufnahme

~~BLF 83~~

~~502 44/12~~

Red

11.311613



Verlag Karl Hofmann · Schorndorf

Sportbibliothek TUD



56348743

Inhalt

1.	<i>Einleitung</i> (R. Singer).....	7
2.	<i>Allgemeine gerontologische Grundlegung</i> (R. Singer)	14
2.1	<i>Allgemeine Charakteristik des Alterns in biologisch-medizinischer Sicht</i> (M. J. Karvonen und J. Rutenfranz)	21
2.1.1	Altern als Naturphänomen	21
2.1.2	Alternsveränderungen im Organismus.....	23
2.1.3	Altern und Gesundheit	31
2.2	<i>Allgemeine Charakteristik des Alterns in psychologischer Sicht</i> (R. Singer).....	35
2.2.1	Altern als soziales Schicksal.....	35
2.2.2	Altern als ökologisches Schicksal	38
2.2.3	Veränderung psychischer Funktionen	40
2.2.4	Veränderungen der Persönlichkeit	49
2.3	<i>Allgemeine Charakteristik des Alterns in soziologischer Sicht</i> (D. Voigt). 51	
2.3.1	Soziologische Definition des Alterns	51
2.3.2	Veränderungen in der Berufsrolle	52
2.3.3	Veränderungen in der Familien- und Wohnsituation	56
2.3.4	Ökonomische Lage	57
2.3.5	Freizeitaktivitäten	58
2.3.6	Abweichendes Verhalten.....	59
2.3.7	Gesundheitliche Situation	60
2.4	<i>Theoretische Ansätze zum Problem ‚erfolgreichen‘ Alterns</i> (R. Singer)....	64
2.4.1	Die Aktivitäts-Theorie.....	64
2.4.2	Die Disengagement-Theorie	66
3.	<i>Der Altersbegriff im Sport</i> (H. Meusel).....	70
3.1	Altersklassen	70
3.2	Sportalter	70
3.3	Alterssport	72
4.	<i>Spezielle Gegebenheiten beim älteren Menschen im Hinblick auf das Sporttreiben</i>	76
4.1	<i>Sportliches Engagement und Motivation zum Sporttreiben beim älteren Menschen</i> (R. Singer)	76
4.1.1	Zum Sportengagement älterer Menschen	76
4.1.2	Motivation älterer Menschen zum Sporttreiben	85

4.2	<i>Die (sport-)motorische Entwicklung beim älteren Menschen</i> (K. Willimczik)	91
4.2.1	Der Gegenstandsbereich „(Sport-)motorische Entwicklung“	91
4.2.2	Theorie-Überlegungen.	92
4.2.3	Forschungsmethodische Aspekte	94
4.2.4	Zum Entwicklungsverlauf (sport-)motorischer Fähigkeiten	96
4.3	<i>Die Belastbarkeit und Trainierbarkeit des älteren Menschen</i> (R. Rost) ..	108
4.3.1	Gesundheitlich bedingte Einschränkungen der Belastbarkeit des älteren Menschen	109
4.3.2	Die Trainierbarkeit des älteren Menschen	111
5.	<i>Ziele und Auswirkungen des Alterssports</i>	115
5.1	<i>Zur Zielproblematik des Alterssports</i> (H. Meusel)	115
5.1.1	Körperliche Leistungsfähigkeit	116
5.1.2	Ziele im affektiven Bereich	117
5.1.3	Ziele im sozialen Bereich	118
5.1.4	Gesunderhaltung	119
5.1.5	Freizeit-/Lebensgestaltung	119
5.1.6	Emanzipation	120
5.1.7	Schlußfolgerungen	121
5.2	<i>Die gesundheitliche Bedeutung sportlicher Aktivität für den älteren Menschen</i> (R. Rost)	123
5.2.1	Problematik der Fragestellung	123
5.2.2	Epidemiologische Aussagen.	125
5.2.3	Experimentelle Befunde.	131
5.3	<i>Auswirkungen des Alterssports im psychischen und sozialen Bereich</i> (R. Singer)	141
6.	<i>Methodische Fragen des Alterssports</i> (H. Meusel)	146
6.1	Pädagogische Prinzipien in der Methodik des Alterssports	146
6.2	Lehrerverhalten	149
6.3	Aufbau einer Alterssportgruppe	149
6.4	Zur Gruppenbildung im Alterssport	151
6.5	Der Anfänger/Wiederbeginner	153
7.	<i>Zur Eignung der Sportarten für den älteren Menschen</i>	157
7.1	<i>Zur qualitativen und quantitativen Bedeutung verschiedener Sportarten für den älteren Menschen aus sportmedizinischer Sicht</i> (R. Rost)	157
7.1.1	Gesundheit als Kriterium für Sportarten	157
7.1.2	Ausdauersportarten	158
7.1.3	Bedeutung der übrigen Hauptbelastungsformen	162

7.2	<i>Zur Eignung der Sportarten für den älteren Menschen aus sportpädagogischer Sicht</i> (H. Meusel)	165
7.2.1	Gymnastik/Kleine Spiele	167
7.2.2	Ausdauersportarten	170
7.2.3	Freizeitsportarten ohne wesentliche physiologische, jedoch mit rekreativen Wirkungen	173
7.2.4	Technisch schwierige Sportarten	174
7.2.5	Für den Älteren ungeeignete Sportarten	174
8.	<i>Darstellung und Analyse einzelner Alterssportprogramme</i> (H. Meusel) .	176
8.1	Deutsches Rotes Kreuz	178
8.2	Der Verein „Sport für betagte Bürger e. V.“ Mönchen-Gladbach.	179
8.3	Das Konzept der Seniorengymnastik im Schwäbischen Turnerbund. . .	181
8.4	Der Bundesverband Seniorentanz e. V.	182
8.5	Die Schweizerische Vereinigung für das Altersturnen	184
9.	<i>Theorie- und Praxisprobleme des Alterssports</i> (R. Singer)	187
10.	<i>Literatur</i>	192