Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 32 (1975)

Heft: 7

Artikel: Life-Time-Sport

Autor: Schneiter, C.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994262

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: 09.07.2025

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

Life-Time-Sport

Dr. C. Schneiter

Turn- und Sportlehrer der Volks-Mittel- und Hochschulen haben die Aufgabe, die Schüler so zu motivieren, dass sie ihr Leben lang Sport treiben. Obschon diese Aufgabe seit je bestand, tauchten darüber erst in den letzten Jahren Diskussionen auf. Der Akademische Sportverband Zürich hat deshalb im Frühjahr 1975 Hochschulsportlehrer, ähnlich gelagerter Hochschulen (Graz, Göteborg, Nijmegen und Würzburg) zu einem Gespräch mit dem Thema «Life-Time-Sport mit besonderer Berücksichtigung des Hochschulsportes» eingeladen. Alle Anwesenden waren sich einig, dass, sobald man sich mit Detailfragen befasst, Neuland betreten wird. Prof. Lotz aus Würzburg sprach denn auch vom «Mut zur Lücke», der aufzubringen sei. Diese Unvollkommenheit hat auch für diesen Bericht Gültigkeit.

Definitionen

Im wissenschaftlichen Lexikon von Röthig ist Life-Time-Sport wie folgt definiert: «Life-Time-Sport bezeichnet Sportarten, die von Menschen jeden Alters betrieben werden können, das heisst so attraktiv sind, dass sie im frühen Alter erlernt und bis ins hohe Alter durchgeführt werden.» Dieser Definition konnte man nicht zustimmen. Life-Time-Sport ist mehr als eine Sportart. Life-Time-Sport könnte die Aufgabe bedeuten, die Jugend zum lebenslangen Sport zu motivieren, denn wer in der Jugend keinen Sport betrieben hat, wird als betagter Mensch kaum noch eine Sportart erlernen. Man könnte darunter auch die lebenslange Aktivität selbst betrachten. Life-Time-Sport könnte aber auch Sammelbegriff sein, für alle Ueberlegungen und Versuche, die zur lebenslangen Aktivität führen. Die Gesprächsteilnehmer haben davon abgesehen, eine Definition zu erarbeiten; es fehlte dazu die Zeit.

Veränderungen

Jede länger dauernde Tätigkeit verzeichnet Veränderungen, verursacht durch die menschliche Entwicklung von früher Kindheit zum Jugendlichen, zum Erwachsenen, zum älteren Menschen, zum Greis. Der Life-Time-Sport kann nur unter diesem Gesichtspunkt der Veränderungen verstanden werden. Aber auch die Situation dass jemand in die Jugendriege eines Vereins eintritt, und in diesem Verein bis ins hohe Alter turnt oder Sport treibt, dürfte die Ausnahme darstellen. Es gibt im Leben Phasen grösserer und geringerer Aktivität, das heisst regelmässige oder gelegentliche Tätigkeit oder Unterbrüche. Für das Verständnis des Life-Time-Sports ist es wichtig, dass mit Ausnahme der Wettkämpfer kaum jemand sagt: «Jetzt betreibe ich nie mehr Sport.» Mann kann deshalb erst im Nachhinein sagen, man habe dann und dann mit dem Sport aufgehört. Der Moment des Aufhörens ist viel mehr ein Unterbruch auf unbestimmte Zeit. Dies ist eine der grossen Chancen des Life-Time-Sportes. Zu den Veränderungen gehört auch der Wechsel von Sportarten. Von den rund 4000 bis 5000 älteren Teilnehmern des Engadiner Skimarathons waren nur die wenigsten in ihrer Jugend Skilangläufer. Diese vielen Veränderungen erschweren das Verständnis des Life-Time-Sportes.

Biologische Alterserscheinungen

Die Leistungsfähigkeit nimmt ab, die Funktionsabläufe verlangsamen sich, die Anpassung an neue Situationen wird erschwert usw. Die sportliche Tätigkeit wird durch diese Prozesse geprägt. Umgekehrt vermag der Sport Funktionsabläufe zu beeinflussen, zum Beispiel die Alterserscheinungen zu verzögern. Man sagt, ein 40jähriger Aktiver bleibt 20 Jahre lang 40 Jahre jung. Welche Bedeutung diesen biologischen Erscheinungen zukommt, mag ein Beispiel zeigen.

Um das 40. Altersjahr herum erfährt der Mensch Veränderungen; er wird ruhiger, gesetzter. Seine Gedanken wenden sich mehr kulturellen Dingen zu, er denkt mehr an seine Gesundheit usw. Dies führt im Sport zu einem Motionswandel; die Aelteren treiben Sport viel mehr wegen der Gesundheit, als die Jugendlichen. Die Verhältnisse sind recht kompliziert. Dies mag die folgende Frage zeigen. Der jugendliche Spieltrieb geht mit zunehmendem Alter in ruhigere Tätigkeiten über. Warum aber spielen denn so viele Aeltere immer noch Tennis? Trotz diesen vielen verwirrenden Erscheinungen muss festgehalten werden, dass die biologischen Altersprozesse für die Beurteilung des Life-Time-Sports dominierend sind. Geht man ins Detail, so ergeben sich interessante Feststellungen.

Physiologische Probleme

Die motorischen Fähigkeiten sind irreversibel. Wer einmal Schwimmen, Velofahren, Fussballspielen usw. gelernt hat, verliert dieses Können nicht mehr, auch wenn die Leistungsfähigkeit abfällt. Die motorischen Fähigkeiten werden am besten und schnellsten in der Jugend erlernt. Aeltere lernen auch noch Schwimmen und Skifahren, aber die Ausbildung ist bedeutend mühsamer.

Die physische Leistungsfähigkeit (Fitness) ist reversibel. Wer nicht übt, verliert die Leistungsfähigkeit. Die Fitness, die man in der Schule erworben hat, kann man nicht ins 40. Altersjahr übertragen, daher muss man das ganze Leben lang ein Fitnesstraining, respektive Sport betreiben. Im Alter ist bei Untrainierten die Grenze von gesund und krank verwischt. Das Fitnesstraining dient deshalb sowohl der Prophylaxe als auch der Rehabilitation. Diese physiologischen Tatsachen führen zu einer Schwerpunktsbildung. Die motorischen Fähigkeiten sind im Jugendalter, die Fitness in jedem Lebensalter zu erwerben. Wie hoch die Fitness im Schulalter sein soll, ist nicht bekannt. Sicher ist, dass eine gute Fitness für Turnen und Sport mehr Freude bereitet, als eine schlechte, und daher eher zur lebenslangen Tätigkeit motiviert.

Psychologische Probleme

Das wichtigste psychologische Problem betrifft die Motivation. Es ist zu unterscheiden: Die Motivation zur Aufnahme der sportlichen Aktivität respektive zur Wiederaufnahme nach Unterbrüchen und die Motive des Sportausübenden. Die Hemmungen, die bei den ersten Uebungsbesuchen zu überwinden sind, verschwinden rasch. Der Besuch wird aber erst zur Selbstverständlichkeit, wenn sich eine Dauermotivation entwickelt. Dabei sind die Motive für die 20- oder 40jährigen nicht die gleichen. Für die Jüngeren entstammen sie mehr den primären Motivationskomplexen (Innenmotivation, Emotionen, triebhafte Bedürfnisse usw). Für die Aelteren dominieren eher die sekundären Motivationskomplexe (Gesundheit, Leistungsprinzip, Kompensation usw). Die 20jährigen und die 60jährigen spielen nicht aus den gleichen Motiven Tennis. Diese Ueberlegungen zeigen, dass Life-Time-Sport nicht eine lebenslange Fortsetzung des Sportes der Schule, oder der 20jährigen sein kann. Jedes Alter besitzt neue Motive und neue Voraussetzungen. Dies ist stets zu beachten.

Es stellt sich die Frage, ob die jahrelange Tätigkeit, neben den Altersveränderungen, nicht auch zu einer Sättigung führen kann. In diesem Falle wären die Motive, innerhalb der Dauermotivation, zu ändern. Der Zürcher Orientierungslauf, der einst 8000 Teilnehmer, heute knapp 3000 Teilnehmer erfasst, dient der Mahnung, diese Fragen der Sättigung im Freizeitsport vermehrt zu beachten. Ein Beispiel: Die Vita-Parcours sind jetzt 8 Jahre alt. Wir wissen nicht, ob diejenigen, die vor 8 Jahren mit dem Ueben auf dem Vita-Parcour begonnen haben, noch die gleiche Freude daran empfinden. Hingegen stellen wir fest, dass Finnenbahnen, die neben dem Vita-Parcour angelegt sind, deren Attraktivität erhöhen. Ich bin überzeugt, dass nach wenigen Jahren, neben den Finnenbahnen, Laufpfade über 5 bis 10 km angelegt werden sollten, ähnlich wie dies in den skandinavischen Ländern der Fall ist. Durch solche Massnahmen werden dem Beginner, wie dem Fortgeschrittenen, das heisst dem langjährig Uebenden, zweckgerichtete Möglichkeiten geboten.

Soziale Probleme

Die sozialen Veränderungen dauern über das ganze Leben. Berufliche Entwicklung, Gründung einer Familie, Wechsel der Vater-/Mutterrolle zu Opa/Oma, Ruhestand mit seinem Ueberfluss an Freizeit sind Phasen, die den Sport beeinflussen. Dazu kommt die heutige Lebensauffassung, mit mehreren Berufs- oder Stellenwechseln, die oft auch einen Wohnortswechsel mit sich bringen. Es ist verständlich, dass die andauernde sportliche Aktivität bei diesen vielen sozialen Veränderungen stark gefährdet ist.
Nach deutschen Untersuchungen ist die Heirat der wesentlichste Faktor zur Aufgabe des Sportes, das heisst der Life-Time-Sport muss die gemeinsame sportliche Tätigkeit betonen, nicht nur in gemischten Lektionen im «Turnen für jedermann», sondern auch in gemeinsamen Spielen und Wettkämpfen sowie den Familiensport.
Die sportliche Aktivität wird getragen von Freunden und Kameraden. Durch die sozialen Veränderungen gehen diese Kreise oft verloren. Mit dem Alter verschieben sich auch die Interessen, und es ergeben sich grosse Unterschiede in der Leistungsfähigkeit. Dadurch wird es immer schwerer, Gleichgesinnte und Gleichstarke zu finden. Das sind die Gründe, warum im Alterssport die Kleinstgruppe dominiert. Es ist am einfachsten, allein zu laufen, sich der individuellen Leistungsfähigkeit, der momentanen Stimmung und Freizeit anzupassen. Man findet aber auch ohne grosse Schwierigkeiten 1 bis 2 Kameraden für ein Tennisspiel, zum Wandern, Skifahren usw. Hingegen fällt es schwer, eine Fussballmannschaft von 50jährigen zusammenzubringen, oder gar einen gleichaltrigen Gegner zu finden. Die sozialen Probleme bestimmen den Life-Time-Sport direkt und indirekt in sehr starkem Masse.

Bedeutung für den Hochschulsport

Welche Forderungen ergeben sich daraus für den Hochschulsport?
Die Gespräche ergaben, dass Fragen, welche Sportarten durchzuführen sind, oder wieviel Fitness zu trainieren ist, sekundärer Natur sind. Ob einer nach dem Studium weiter Sport treibt, ist weniger von Sportarten oder der Leistungsfähigkeit abhängig, als von der Einstellung und der Selbständigkeit. Damit liegt die Aufgabe des Hochschulsportes vom Life-Time-Sport her im Gebiet der Erziehung. Wir haben den Sport so darzubieten, dass er zur Selbstverständlichkeit führt. Der Sport sollte mehr vom persönlichen Bedürfnis her betrieben werden, das heisst sich bewegen, schwitzen, etwas leisten usw., weniger von der Umgebung her, wie wegen eines rassigen Lehrers, den netten Mitturnerinnen, der popigen Musik usw. Das Wie, der Inhalt, ist wichtiger als das Was, die Sportarten. Je freudvoller, lustiger und unbeschwerter der Betrieb vor sich geht, um so öfter wird er besucht, um so eher entwickelt sich die Selbstverständlichkeit. Man kann auch ohne ständige Anleitung fröhlich Sport treiben. Doch muss dazu Gelegenheit geboten werden. Dies hat im Sinn eines Stadions der offenen Tür, insbesondere durch Bereitstellung von Garderoben, Duschen, Krafträumen, Laufmöglichkeiten, Saunas usw. zu geschehen.
Taucht in späteren Jahren der Gedanke auf, wegen der Gesundheit wieder einmal Sport zu treiben, so sollte die Erinnerung an den fröhlichen, freien Hochschulsport die Wiederaufnahme erleichtern.

Echter Sport ist praktische Lebensphilosophie

Josef Recla

Jugendherberge Grächen (VS)

Ferienhaus für Schulen, J + S-Vereine und Familien im prächtigen Zermattertal.
Doppel-, Vierer-, Sechser-Zimmer, total 62 Bette.

Im Mietpreis inbegriffen:
Zentralheizung, Warmwasser, Dusche und Tee-Abgabe.

Anmeldungen und Auskünfte:
Walter Kilian, Jugendherberge Grächen (VS)
Telefon (028) 4 07 14

GESUCHT
weibliche oder männliche

Begleitperson mit J + S-Ausweis in Wandern und Geländesport

für Jurawanderung mit zirka 150 Schülern und Schülerinnen der Real- und Sekundarschule Rothrist.
Gänsbrunnen—Freiberge—Lac de Joux—Morges, mit Bahn- und Schiffsfahrten.
Sonntag, 24. bis Freitag, 29. August 1975.

Interessenten mögen sich melden an:
E. Bolliger, Reallehrer, 4825 **Rothrist**
Telefon (062) 44 15 01