Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 47 (1990)

Heft: 1

Artikel: Welche Zukunft hat das Alter im Sport?

Autor: Röthlisberger, Esther

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993412

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

Welche Zukunft hat das Alter im Sport?

Esther Röthlisberger, Pro Senectute Schweiz

Dass Pensionierung und Älterwerden nicht schicksalshaft abnehmende Kräfte, Leistungsrückläufigkeit und Abbau der körperlichen oder geistigen Fähigkeiten bedeutet, dass Ruhestand nicht «Ruhe – Stand» zur Folge haben muss, gehört heute zum Alltagswissen der Bevölkerung. Dass dies aber kein Geschenk ist, dass jeder für die Erhaltung seiner körperlichen und geistigen Beweglichkeit auch eigene Verantwortung trägt, ist noch zuwenig bekannt.

Alters- und Seniorensport haben Zukunft...

Eine Zunahme der sportlichen Betätigung von Männern und Frauen im AHV-Alter ist aus den folgenden Gründen absehbar:

- Vier Jahrzehnte gesellschaftlicher und individueller Erfahrungen mit der Pensionierung und dem Leben im «AHV-Alter» sowie die wissenschaftlichen Erkenntnisse aus der Gerontologie und ihren Nachbarwissenschaften tragen zunehmend zu einem positiven Bild des Alters in der Gesellschaft bei. Dies betrifft sowohl das Selbstbild älterer Menschen als auch das Fremdbild jüngerer Menschen älteren gegenüber. Das negative Image des Alters war einer der zentralen Hemmfaktoren, im Alter Sport zu treiben (Lehr, 1981).
- Die unermüdlichen Bemühungen zur Gesundheitsvorsorge und Aufklärung über Risikofaktoren im Gesundheitsverhalten werden zunehmend im Bewusstsein der Bevölkerung integriert. Ein Ausdruck davon ist das wachsende Interesse für die vielfältigen Freizeitsportarten und die zunehmende Möglichkeit, sie auch ohne Vereinsmitgliedschaft und ohne grosse Anschaffungen auszuüben (Vita-Parcours, Finnenbahnen, Schwimmbäder usw.).
- Wenn immer mehr Menschen die Schwelle zur Pensionierung erreichen, die in ihren jüngeren Jahren regelmässig Sport betrieben haben, wird Sporttreiben mehr und mehr ein Teil der Lebensgestaltung auch im Alter. Ein bisheriger Hemmfaktor zur Ausübung sportlicher Tätigkeit im Alter (Sportbiographie, beziehungsweise fehlende bisherige Sporterfahrungen bei Älteren) schwächt sich allmählich ab (Lehr, 1981). Die Fähigkeit zur körperlichen und geistigen Lebensbewältigung im Alter ist ein Integrationsfaktor. Sport wird dabei eine zunehmende Bedeutung erlangen.

Bevölkerungsentwicklung in der Schweiz nach Alter und Geschlecht in Prozenten

	1986			2000		
Alter	***Männlich***	***Weiblich***	***Total***	***Männlich***	***Weiblich***	***Total***
0– 9	11,84	10,75	11,28	11,46	10,41	10,92
10–19	14,38	13,00	13,68	11,80	11,78	11,28
20–29	16,20	15,16	15,67	12,48	11,48	11,98
30–39	15,81	14,79	15,28	15,70	14,72	15,20
40–49	14,11	13,17	13,63	15,04	14,47	14,75
50–59	11,29	11,33	11,30	14,46	13,88	14,17
60–69	8,49	9,53	9,02	10,25	10,93	10,60
70–79	5,76	8,01	6,91	6,35	8,64	7,52
80+	2,11	4,29	3,23	2,44	4,69	3,59
Total	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00	100,00

Während die über 65jährigen 1986 insgesamt 14,15 Prozent der Gesamtbevölkerung ausmachten, wird die Prozentzahl im Jahr 2000 auf 16,1 ansteigen.
(Quelle: Prognos-Euroreport 1989)

Unsere Autoren

Esther Röthlisberger, Dr., leitet bei der Pro Senectute in Zürich die Fachstelle Alter + Sport.
Ruth Schucan-Kaiser ist Dozentin für das Fach «Sport mit Sondergruppen» an den Turn- und Sportlehrerausbildungen der ETH Zürich und der Universität Basel.
Elisabeth Sprecher bearbeitet als technische Verantwortliche vor allem Fragen von Turnen und Tanz bei der Pro Senectute, Fachstelle Alter + Sport.
Ursula Weiss, Dr. med., leitet an der Eidgenössischen Sportschule Magglingen das Forschungsinstitut.
Ueli Ackermann ist technischer Verantwortlicher bei der Pro Senectute, Fachstelle Alter + Sport, Schwergewicht Schwimmen.
Felix Felber ist Präsident des Schweizerischen Interverbandes für Seniorensport (SISS).
Heinz Keller steht als Direktor der Eidgenössischen Sportschule Magglingen vor.
Carl Schneiter, ehemaliger Leiter des Hochschulsportes Zürich gilt als einer der Promotoren des Seniorensportes in der Schweiz, vor allem auch des leistungsbetonten.
Urs Weber präsidiert die Technische Kommission der SISS und leitet als Beauftragter des Kantons das Projekt Aargauer Seniorensport.

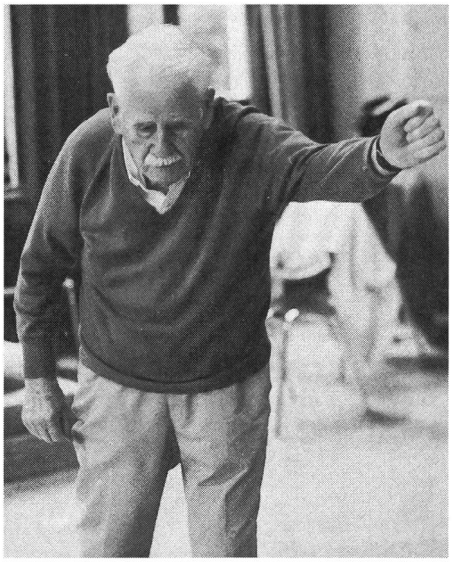
...welches Alter in Zukunft

Aus der Tabelle sind folgende Rückschlüsse auf die demographische Zusammensetzung der Bevölkerung im AHV-Alter abzulesen:

- mehr Hochbetagte (80jährig und älter)
- mehr Frauen gegenüber den gleichaltrigen Männern
- mehr Alleinlebende

Doch nicht nur der zahlenmässige Anteil der älteren Bevölkerung wird grösser, auch die Lebenseinstellung und das Selbstverständnis künftiger Rentnergenerationen wird sich ändern. Nachfolgende Generationen von AHV-Rentnern werden:

- geübter sein im Umgang mit Freizeit, Bildung und Sport
- mobiler sein, Reisen im eigenen Fahrzeug oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln wird mehr und mehr zur Selbstverständlichkeit
- einen grösseren Anteil an Frauen haben, die vor der Pensionierung berufstätig waren



- anspruchsvoller und selbstbewusster sein, sich mehr für ihre innere und äussere Unabhängigkeit und Selbständigkeit einsetzen.

«Das Alter» gibt es ebensowenig wie «die Jugend». Wer sein Leben lang Sport – vielleicht sogar Leistungssport – betrieben hat, braucht ein anderes Programm als jemand, der sportliche Aktivitäten erst nach der Pensionierung aufnimmt. Ein 60jähriger hat andere Erwartungen an den Sport wie ein 85jähriger.
Ein Senioren- und Alterssport der Zukunft muss eine Vielfalt an Sportangeboten mit einer Vielfalt an unterschiedlichen Leistungsmöglichkeiten verbinden. Diese Fülle kann nur ein partnerschaftliches Wirken einer Vielfalt von Trägern leisten.

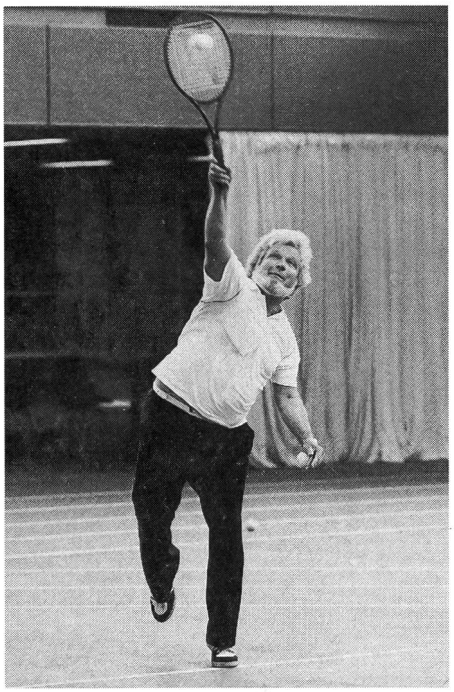
...welcher Sport?

Welcher Sport im Alter darf für sich die Bezeichnung Sport in Anspruch nehmen? Welche Leistungen müssen erbracht werden, um in die grosse Schweizer Sportfamilie aufgenommen zu werden? Bis zu welchem Alter, bis zu welcher körperlichen Verfassung? Und dann: wer darf Alters- und Senioren-Sport anbieten? Welche Institutionen dürfen, sollen, können Leiter und Leiterinnen ausbilden? Auf welcher Grundlage, mit welchen Zielen, mit welchen finanziellen Mitteln?
Solche Fragen werden in der Schweiz seit einigen Jahren geäussert, es gibt noch mehr, die gestellt werden müssen. Diskussionen zwischen Partnern mit unterschiedlichen Interessen werden erst zögernd geführt. In dieser Beziehung liegt die Zukunft noch vor uns.
1988 verabschiedete der Europarat Empfehlungen zum Sport im Alter an die Mitgliedländer. Darin werden 13 Massnahmen vorgeschlagen, welche die Förderung eines bedarfsgerechten Sportes im Alter zum Ziel haben. Diese Vorschläge sollten in der nahen Zukunft in der Schweiz nicht nur beachtet werden, sondern Gespräche ermöglichen zwischen den an der Entwicklung des Alters-/ Seniorensportes beteiligten Institutionen und Verbänden. Damit wäre eine Chance zur Kooperation gegeben, welche nur zum Vorteil der älteren Menschen gereichen könnte, die im Sport Bewegung, Spiel, Kontakt und Leistung suchen, welche ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten entsprechen.
Im Einklang mit den Europarat-Empfehlungen braucht der Alters- und Seniorensport in der Schweiz:

82 und noch gut im Schuss.

Strukturen

Dazu gehören die Entwicklung einer Politik des Alters- und Seniorensportes, welche alle am Sport im Alter beteiligten Institutionen und Verbände mit einschliesst. Ebenso brauchen wir gut geschulte Leiterinnen und Leiter, die den unterschiedlichen Alters-, Leistungs- und Bedürfnisstufen gerecht werden können und die sich neben der sportpraktischen Schulung die notwendigen gerontologischen und geriatrischen, beziehungsweise medizinischen, psychologischen und soziologischen Kenntnisse erwerben können. Schliesslich benötigt der Alters- und Seniorensport – hier unterscheidet er sich nicht vom Jugendsport – die Unterstützung der öffentlichen Hand, sei es was die Benutzung der Sportanlagen und öffentlichen Gebäude betrifft, sei es in finanzieller und organisatorischer Hinsicht.



Auswahl an Angeboten und Anbietern

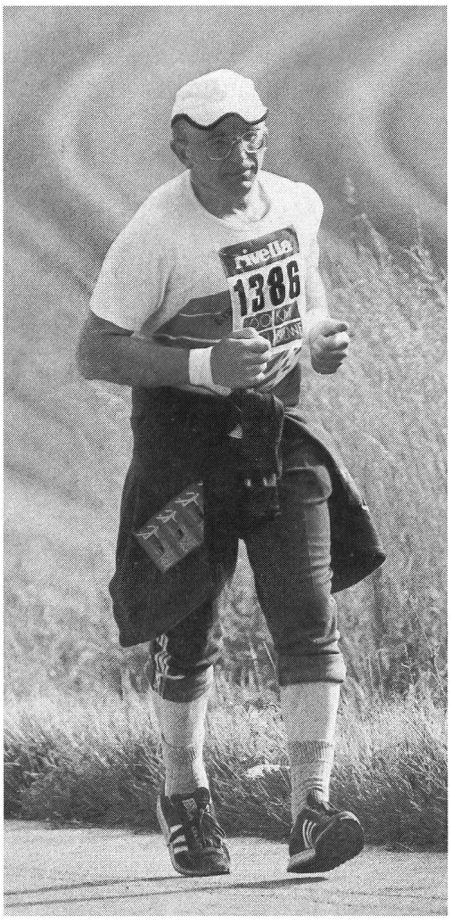
Während vor 30 Jahren, in den Anfängen des Alterssportes, den Älteren nur das Turnen zumutbar schien, entfaltet sich mittlerweile ein bunter Markt an verschiedenen Sportangeboten. Die Frage muss mehr und mehr gestellt werden: Welche Sportart für wen, mit welchen Voraussetzungen? Ausserdem finden unterschiedlich motivierte ältere Menschen zunehmend verschiedene Anbieter, seien es Vereine, Institutionen für Altersfragen oder Kommerzielle, was die Schwellenangst zum Neu- oder Wiedereinstieg in den Sport im Alter erheblich erleichtern mag.

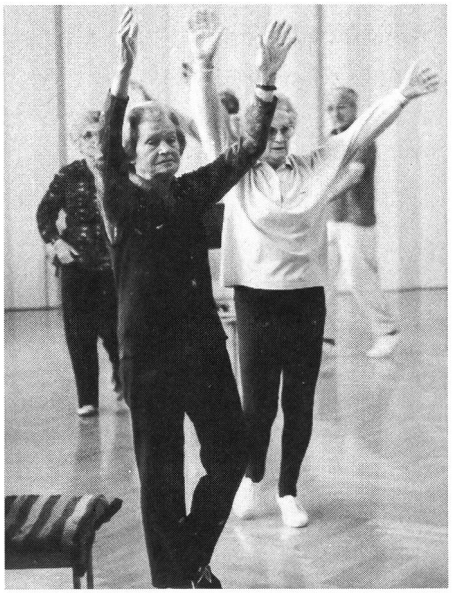
Grundlagen

Im Bereich der angewandten Forschung bedarf es der Grundlagen aus verschiedenen Wissenschaftsgebieten, um die teilweise seit Jahrzehnten gemachten praktischen Erfahrungen mit Sport im Alter wissenschaftlich abzusichern.

Über die Leistungsfähigkeit älterer trainierter Sportler wissen wir einiges. Wenig gesichertes Wissen haben wir über untrainierte ältere Menschen. Wie bewegen sich zum Beispiel 80jährige? Wie ist ihr Zustand bezüglich Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer usw. Welche Bewegungen erfordert der Alltag und wie werden diese durch gezieltes sportliches Training erhalten und verbessert? Welche Zusammenhänge können nachgewiesen werden zwischen Gesundheit im Alter und Sporttätigkeit im Alter? (Siehe Projekt Aarau in dieser Sondernummer.) Welchen Einfluss haben die sozialen Kontakte in der Gruppe auf die sportliche Leistung und die Gesunderhaltung? Was wissen wir über Sportunfälle im Alter und Unfallrisiken? Welche Risiken sind zu beachten bei altersbedingten latenten oder manifesten körperlichen Veränderungen?

Dieser Katalog könnte beliebig fortgesetzt werden. Dass wir daran arbeiten, ist nicht zuletzt für die Schulung der Leiterinnen und Leiter im Alters- und Seniorensport von grosser Wichtigkeit.





Ein Sport, der zum Alter steht

Obschon es wichtig ist, dass Senioren in Wettkämpfen und Meisterschaften ihre Leistungen sich selbst und anderen unter Beweis stellen, sollen darob die Mehrheit derer, denen die Leistung kein Selbstzweck ist, sondern zur Bewältigung des Alltages dient, nicht vergessen sein.

Der Alters- und Seniorensport soll die Gesundheit erhalten und fördern sowie den gesundheitlichen Risiken vorbeugen. Er ist ein Beitrag zur Lebensgestaltung und will die Unabhängigkeit und Selbständigkeit so weit wie möglich erhalten, sowie zur Verbesserung der Lebensqualität beitragen.

Ein so verstandener Alters- und Seniorensport trägt bei zur Gesundheitsförderung und muss damit von volkswirtschaftlicher Bedeutung werden sowie im Interesse der angesprochenen Bevölkerungsgruppe sein.

Verbände und Organisationen tun gut daran, ihr vielfältiges und unterschiedliches Wissen zusammenzutragen – bei den einen sind es die fundierten Kenntnisse im Sport, bei den anderen in Altersfragen – und damit der Bevölkerung im AHV-Alter einen «massgeschneiderten» Sport zu ermöglichen. ■

Literatur:

Baur, Rita. – Bevölkerungsentwicklung und Pro Senectute im Jahre 2000, internes Manuskript. 1984

Conseil de l'Europe. Comité des Ministres. – Recommandation No R (88) 8 du Comité des Ministres aux Etats Membres sur le sport pour tous: des personnes âgées.

Lehr, Ursula. – Turnen und Sport im Alter. Aktuelle Gerontologie 11 (1981). George Thieme Verlag, Stuttgart.

Pro Senectute Schweiz. – Richtlinien zur Schulung der Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter, Alter + Sport Grundlage Nr. 2. 1989

Weiss, Ursula. – Das Alter frühzeitig vorbereiten. Sport Aktiv 15/88.