

**SPORTPSYCHOLOGIE**

**Senioren sport – eine Chance**

„Sport das ist doch nur für junge Menschen. Ich bin doch nicht verückt und laufe einem Ball hinterher.“ Dies ist kein seltener Kommentar, befragt man ältere Menschen nach ihrem Interesse, selber Sport zu treiben. Für die meisten Senioren erscheint sportliche Betätigung als nicht mehr altersangemessen. Dabei trägt oft gerade der Bewegungsmangel viel zum Auftreten körperlichen und psychischen Unwohlseins bei.

Viele Senioren erkennen nicht, daß das *Wie* des Alterns kein festgeschriebenes, zu erdulndes Schicksal ist, sondern daß Altern vielmehr ein Prozeß ist, den der Einzelne aktiv und gestalterisch beeinflussen kann. Auch im hohen Alter ist es insbesondere durch den Sport möglich, etwas für die Aufrechterhaltung körperlicher, geistiger und sozialer Beweglichkeit zu tun.

Aus sportpsychologischer Sicht betrachtet, werden durch einen altersangemessenen Sport die Ausdauer, die Kraft, die Gewandheit und die Koordination gefördert.

Diese körperlichen Fertigkeiten erlauben es dem älteren Menschen, seine Handlungsfähigkeit zu erhalten oder gar zu verbessern. Das heißt, daß Senioren durch ein sportliches Bewegungstraining auch im hohen Lebensalter noch über die nötige körperliche Standfestigkeit verfügen können, um z. B. eine Duschwanne nicht zwangsläufig meiden zu müssen.

Der Sport erlaubt es dem älteren Menschen somit, seine Selbständigkeit und Unabhängigkeit aufrechtzuerhalten, und damit sein Selbstwertgefühl zu stärken. Dies führt neben der Vermittlung körperlicher Erfolgserlebnisse insgesamt zu einer Erhöhung des Selbstbewußtseins und der Lebenszufriedenheit.

Zusätzlich wirkt die sportliche Aktivität in einer Gruppe, auch der sozialen Isolation, der viele ältere Menschen ausgesetzt sind, entgegen. Über den Sport werden soziale Kontakte geknüpft, die wiederum eine Erweiterung des Lebensraumes zur Folge haben.

Am Institut für Sport und Sportwissenschaft in Heidelberg wurden

spezifische Sportprogramme für Senioren entwickelt. Wesentliches Merkmal solcher Programme ist, daß sie von Aufgaben ausgehen, in denen die spielerische Bewegung im Vordergrund steht. Zum Beispiel soll eine Gruppe von acht Senioren eine gespannte Decke mit sechs Bällen und einem Eimer so bewegen, daß die Bälle in den Eimer gelangen. Hierfür sollen eigenständig Lösungsmöglichkeiten entwickelt und durchgeführt werden. Diese Form des Sports führt dann auch dazu, daß neben den körperlichen Anforderungen, auch eine geistige Beanspruchung erfolgt. Abwechslung, Gruppen- und positive Körpererfahrung tragen dazu bei, daß die Freude an der Bewegung nicht ausbleibt.

Die sportliche Betätigung vermag es, den Senioren unabhängig von ihrem Lebensalter Anregung und Genugtuung zu verschaffen, und wirkt gegen Isolation, Resignation und Monotonie. Der Sport stellt somit eine Chance dar, das Wohlbefinden und die Lebensqualität auch im hohen Lebensalter zu erhalten.

Georges Steffgen

**GROSSES SUPERGEWINNSPIEL**

**TENNIS TEAM LUXEMBOURG** + Luxemburger Wort suchen

**Luxemburgs Tennismaster '90**

**DRITTE TEILZIEHUNG FLUSHING MEADOW**

**Preise im Gesamtwert von 250 000 Flux**

Neben den schon erwähnten wertvollen Sachpreisen bei den jeweiligen Teilziehungen sind noch

**Entdecken Sie die 4 Fehler**

die in die nachfolgende kurze Vorschau auf Flushing Meadow eingefügt worden sind.

Drei verschiedene Gewinnerinnen bei den drei ersten Grand-

Jahren in Flushing Meadow, wird alles dransetzen, ihre Niederlagen in Paris und Wimbledon vergessen zu lassen, obschon Martina Navratilova, durch ihren 9. Sieg in Wimbledon wieder Oberwasser

gendkampf  
 ss I  
 Meister 1990  
 ung im Tabellenbild  
 len Meisterschafts-  
 lich Titelverteidiger  
 s eine Nummer zu  
 die leistungsmäß  
 Teams Stass II,  
 per I, das sich den  
 ndgütig sicherte,  
 en Gang in die 2.  
 muß.  
 war die Mann-  
 en und neuen Mei-  
 oy und Co. erneut  
 nach seinem Rück-  
 rnationalen Bühne  
 e Sportler des Jah-  
 als unbestrittene  
 einheimischen Lie-  
 Neben 595 Ringe  
 nzeltotal der Mei-  
 e der Rekordmei-  
 590 weitere zwei-  
 ziger) eine interna-  
 Ringgrenze.  
 sechs Begegnun-  
 lich an der erfolg-  
 eidigung seines  
 dem führt er mit  
 al die inoffizielle  
 wurde aber in Sa-  
 t vom Zweitklas-  
 ort (Brouch), wel-  
 estes Total hatte,  
 n 3. Rang behaup-  
 Hesperinger R.  
 endster Schütze  
 r R. Joris und R.  
 r Reserveteam.

SDURCHGANG  
 583, Goergen 578,  
 ng 583, Verony 576,  
 91, Eyd 578, Maes  
 t 580, Reinert 567,  
 575, Feinen 571,  
 iner 562, Zimmer  
 belle  
 1744, 1730, 1744,  
 1740, 1722, 1738,  
 1748, 1726, 1730,  
 1714, 1728, 1721,  
 1723, 1690, 1718,  
 1666, 1671, 1669,