

Gleichermaßen Medaillen und Fitness im Visier

Teil II

Sportwissenschaftlerin Dr. Silke Keller fühlte in einer Studie an 402 deutschen Teilnehmern der Leichtathletik-EM von 2012 den Motiven der deutschen Seniorensportler auf den Zahn

(37 Anschläge)

Was treibt Senioren zum regelmäßigen intensiven Training? Wie kommen sie zum Sport und was erhoffen sie sich von den physischen Anstrengungen? Geht es ihnen um den Sport an sich oder auch um Gesundheit sowie soziale Anerkennung? Diese und andere Fragen wurden mit der Hildesheimer Studie erstmals systematisch betrachtet. Forschungsfeld waren die Seniorenstarter der Leichtathletik-Europameisterschaften 2012 im sächsischen Zittau.

Im ersten Teil der Analyse wurden die Motivlagen der Aktiven im Leistungssport beleuchtet, während sich der nachfolgende zweite Teil den speziellen (sport)-biografischen Gegebenheiten sowie Vorlieben in Training und Vereinsleben widmet.



Mit 50 die Marathon-Premiere feiern und mit 75 noch über die 100 Meter sprinten - die reiferen Jahrgänge in der bundesdeutschen Leichtathletik nehmen seit Anfang der 80-er Jahre erfolgreich an Europa- und Weltmeisterschaften teil. Dieses bis ins hohe Alter praktizierte auf Bewegung ausgerichtete

Engagement steht im krassen Gegensatz zu vielen Sparten unter dem Dach des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB). Denn statistisch geht der Aktivitätsgrad in den meisten Sportarten ab einem Alter von 60 Jahren an zurück. Ab dieser Altersstufe reduzieren viele Menschen ihr sportliches Wirken. Häufig gehört das Spaziergehen zur einzigen Tätigkeit. Lediglich in den Verbänden der Schwimmer bzw. Triathleten gibt es ebenso Wettkampf-Ambitionierte wie sie auf der Tartanbahn agieren. Es sind Starter mit grauen Schläfen, die regelmäßig in die Startblöcke steigen. Was bewegt Männer und Frauen im fortgeschrittenen Alter dazu, nicht nur eifrig zu trainieren, sondern nicht selten bis zu 20 Mal pro Saison in den individuellen Wettstreit zu treten?

Diesen und anderen Fragen ist die Sportwissenschaftlerin Dr. Silke Keller in einer Studie auf den Grund gegangen. Unter dem Titel *"Motive und Einstellungen im Seniorenleistungssport"* hat die Diplom-Sportlehrerin ihre Dissertation an der Stiftung Universität Hildesheim verfasst.

Neben der Frage nach einer speziellen Persönlichkeitsstruktur im Seniorenleistungssport, die im vorherigen Beitrag thematisiert wurden, interessierten Vorlieben und Wünsche der Alterssportler bezüglich des Trainings und innerhalb des Vereinslebens. Untergeordnet stand eine Frage zur Dopingproblematik.

Die Untersuchungsgruppe bestand aus 173 Frauen und 229 Männern im Alter von 35 bis 84 Jahren. Das Untersuchungsinstrument war ein Fragebogen, der im Sommer 2012 auf einem Online-Portal bearbeitet werden konnte; Starter aus den höchsten Altersklassen erhielten vor Ort zur EM in Zittau die Möglichkeit, den Fragebogen in Papierform auszufüllen.

Training im Verein und in Eigenregie

Der überwiegende Anteil von Männern und Frauen in der Seniorenleichtathletik stellt wir im ersten Teil der Analyse bereits erläutert, einen gesundheitlichen Aspekt neben der Wettkampfteilhabe auf einen sehr hohen Rang innerhalb der Motivation zum Leistungssport im Alter.

Der Trainingsumfang differiert zwischen Männern und Frauen. 57.2 Prozent der Frauen und 43.3 Prozent der Männer trainieren zwischen drei und sechs Stunden in der Woche. Es sind aber ganz klar die Männer mit 44.3 Prozent (28.3 Prozent bei den Frauen), die sechs und mehr Stunden in der Woche trainieren.

Ob die vermeintlich auf Wohlbefinden abzielende sportbezogene Aktivität tatsächlich auch der Gesunderhaltung dient, lässt sich nach Ansicht der Verfasserin allerdings nicht eindeutig klären. Zu berücksichtigen seien an dieser Stelle weitere Befunde: Fast mehr als ein Drittel der Männer (36.1 Prozent) und ein Viertel der Frauen (24.8 Prozent) **trainiert außerhalb einer vereinsgebundenen Struktur**. Zunächst stellt diese Diagnose eine Bestätigung anderer sportlicher Metiers dar, in denen Menschen in höheren Lebensaltern dem Vereinssport bekanntlich den Rücken kehren bzw. es für die Verantwortlichen in den Vereinen immer schwieriger wird, Männer und Frauen für den Sport in organisierter Form zu gewinnen.

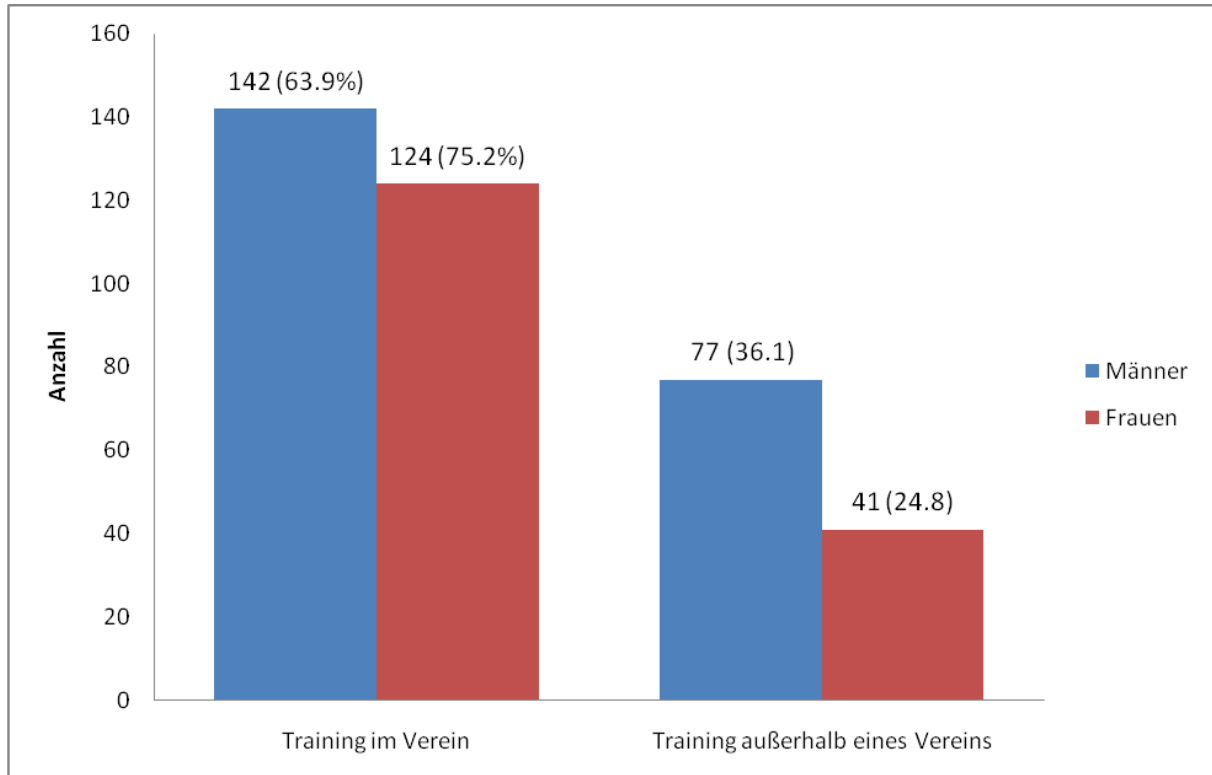


Abb. Grad der vereinsgebundenen Aktivität der Seniorenathleten

Für die Seniorenleichtathletik implementiert das außerhalb einer Vereinsgruppe absolvierte Training, das in der Regel kein (qualifizierter) Betreuer oder Trainer existiert, der gesundheitliche Aspekte im Übungsbetrieb berücksichtigt und inhaltlich von vorn herein anders plant bzw. bei akuter Überforderung eingreifen kann. In der Praxis ist bei einem Teil der Sportler niemand zugegen, der aufpasst, das Überlastungssymptome physiologischer Art minimiert werden. Beispielhaft seien hier zu intensive Tempoläufe bei ungenügender Erholung genannt, die sogar eine Leistungstagnation hervorrufen könnten. Auch die nicht auf den Organismus abgestimmten zu hohen Wiederholungszahlen im Wurf (evtl. sogar noch mit schwereren Geräten) könnten ohne begleitendes Krafttraining das Muskel-Skelett-System einseitig und auf Dauer schädigen sowie das Leistungsvermögen ungewollt drosseln.

Denn ohne einen Übungsleiter entscheiden die „für sich trainierenden“ Athleten nach eigenem Ermessen über ihr Trainingspensum und damit wie stark sie sich belasten.

Für eine teilweise überlegte, systematische Trainingssteuerung im Sinne dosierter Belastungsgefüge spricht immerhin der Umstand, dass die Seniorenathleten insgesamt ein hohes Maß an Qualifizierung repräsentieren (Vieles spricht dafür, dass die meisten wissen, was sie sich körperlich antun; sie verfügen über Grundlagenwissen im Bereich der Trainingsgestaltung. Auch das stellte sich im Rahmen der Befragung heraus: 70 Prozent der Starter besitzt mindestens die allgemeine Übungsleiterlizenz bzw. höheres fachliches Know-How. "Es bleibt die Hoffnung, dass die Athleten selbst in Kenntnis zentraler Trainingsmechanismen die eigene Grenze körperlicher Überforderung auch richtig einschätzen und beachten. Insbesondere in höherem Alter und einem damit verbundenen größeren Krankheitsrisiko, können sonst Gesundheitsgefahren auftreten", warnt Silke Keller.

Auf der besseren Seite seien in jedem Fall diejenigen, die sich unter die Fittiche qualifizierter Trainer begeben und gleichzeitig regelmäßige, d.h. jährliche sport-

medizinische Untersuchungen wahrnehmen würden. Die Schaffung einer **speziellen Übungsleiter-Ausbildung** mit Zielrichtung Senioren-Leistungssport könne die genannten Mankos zumindest verringern, ist sich Silke Keller sicher. Hier sei der Deutsche Leichtathletik-Verband gefordert. Es werde wie in jedem sportlichen Metier und in jeder Altersstufe Athleten geben, die ausschließlich auf Medaillenjagd gehen, Gesundheitsgefahren billigend in Kauf nehmen und qualifizierte Betreuung ablehnen. Aber dieser Grauzone gelte es mit qualifizierten Trainern innerhalb einer attraktiven Vereinsstruktur entgegenzusteuern.

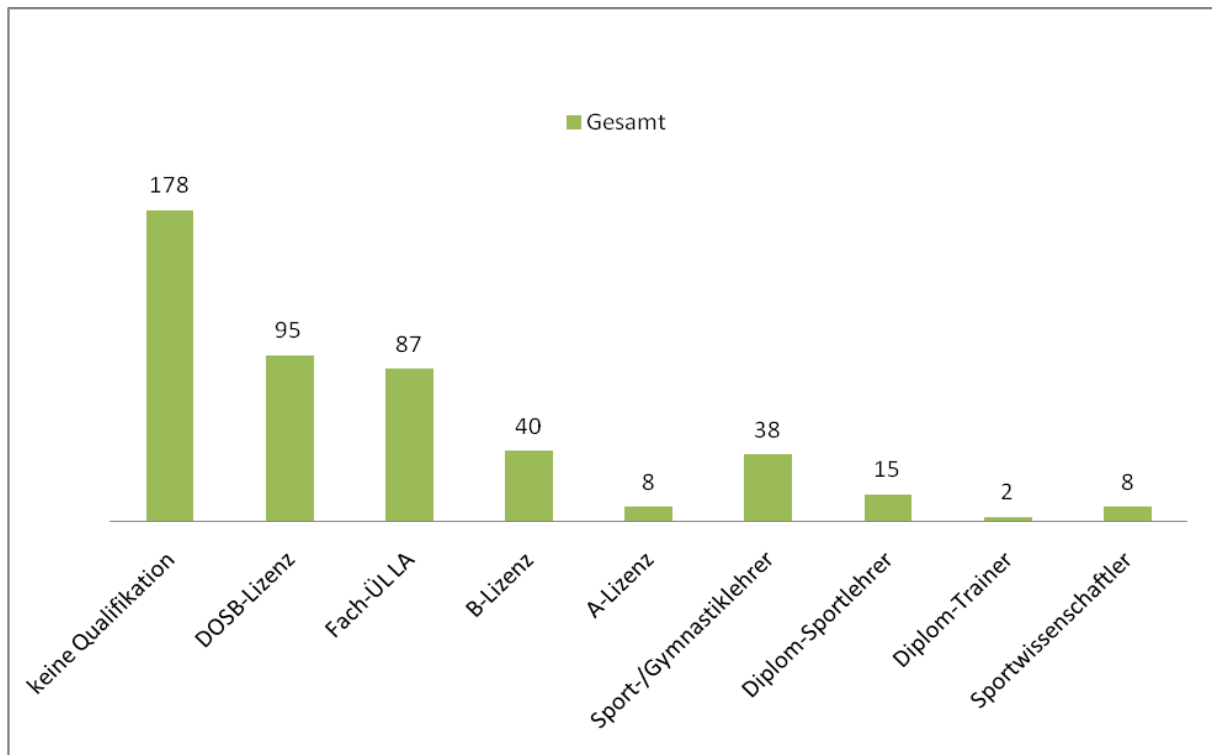
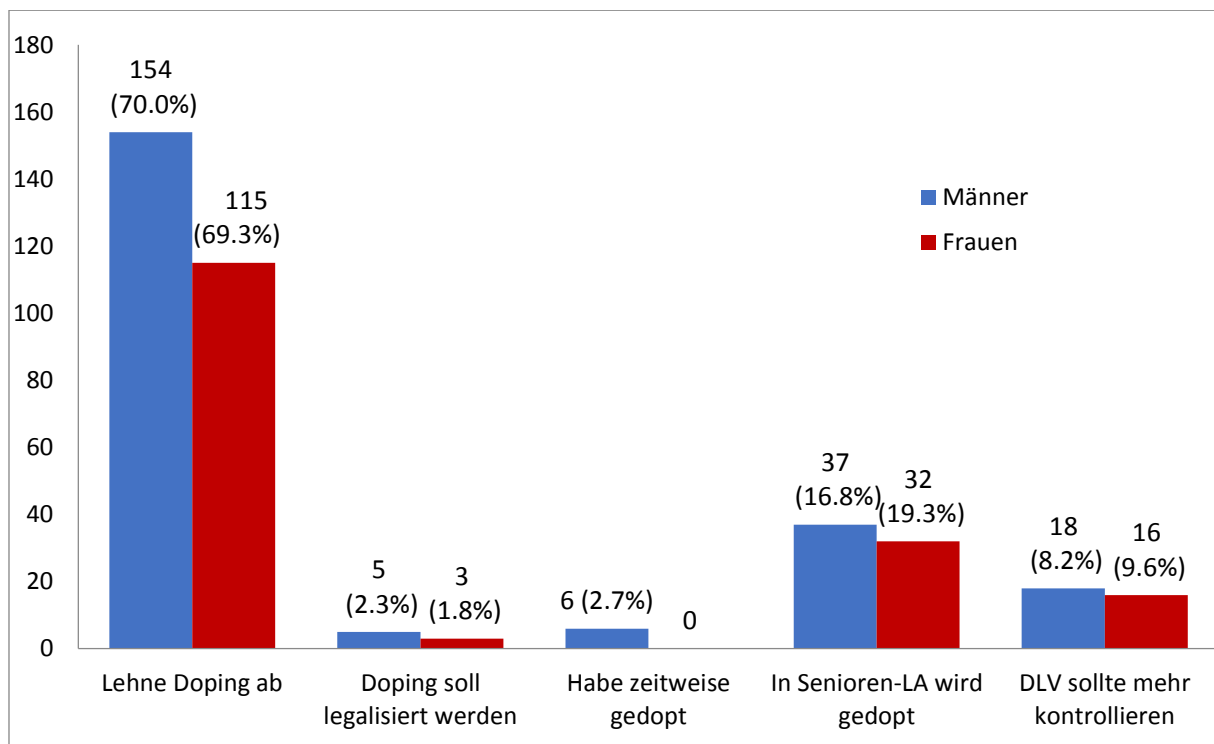


Abb. Eigene Qualifikation der Seniorensportler (Mehrfachnennungen waren möglich)

Senioren lehnen Doping ab

Der WADA-Testreport weist für den Erhebungszeitraum 2012 keine separate Statistik für ältere Sportler aus. In dem genannten Jahr gab es 185.000 Kontrollen im olympischen Sport, davon waren 2.894

positiv (1,56 Prozent). In dieser positiven Zahl sind neben denen, die wirklich positive Substanzen (im Sinne des Anti-Doping-Gesetzes) nachgewiesen bekamen, auch diejenigen – und das ist interessant bei den Senioren –, die keine medizinische Ausnahmegenehmigung vorweisen konnten. Sie sind beispielsweise mit einem Asthma-Mittel „erwischt“ worden. Die meisten Kontrollen werden im internationalen Radsport durchgeführt, gefolgt von Leichtathletik.



Die Zittauer Befragung sollte ermitteln, welche Einstellungen Seniorensportler zum Thema Doping haben. Mehrheitlich wurde erwartungsgemäß der Konsum von Substanzen, die auf der Doping-Liste verzeichnet sind, abgelehnt. Ob dieser Befund allerdings auch als eine Antwort im Sinne sozialer Erwünschtheit entstand, bleibt ungewiss. Zum Hintergrund: Innerhalb der Leichtathletikszene existiert seit 2005 die sogenannte *Vaterstettener Erklärung*, in der haben sich explizit Seniorenleichtathleten dafür aussprechen, dass sie gegen jede Art des Dopings sind und sich für Aufklärungsmaßnahmen vor allen Dingen an

Schulen bei Jugendlichen aussprechen. Dass Doping legalisiert werden sollte, dafür sprechen sich bei der Untersuchung 1.8 Prozent der Frauen und 2.3 Prozent der Männer aus. Dass sie teilweise selbst gedopt haben, bestätigen sechs Männer und keine der befragten Athletinnen. 16.8 Prozent der Männer und 19.3 Prozent der Frauen vermuten, dass innerhalb der Seniorenleichtathletik gedopt wird. Etwa jeder Zehnte wünscht sich allerdings, dass die verantwortlichen Leichtathletik-Verbände sowohl national wie auch auf internationalem Terrain mehr kontrollieren sollten. Dieses Ergebnis deutet die Verfasserin als hohen Grad an Verantwortungsbewusstsein der Alterssportler, die einen „sauberen Sport“ anstreben.

Fazit

Insgesamt, so resümiert Silke Keller existiere keine spezielle Persönlichkeit in der Gruppe der Leistungssportler. Vielen ginge es bei ihrem Wirken auf der Tartanbahn um Platzierungen und Medaillen, doch auch gesundheitsbewusstes Agieren steht für die Alterssportler, für eine Gruppe sogar mindestens gleichwertig mit dem Wettkampfstreben auf der Agenda.

"Die systematische Aktivität aus Training und Wettkampfteilhabe rund um die Leichtathletik gibt den Altersklassenstartern eine wertvolle Struktur im Alltag. Insbesondere denjenigen, die das Berufsleben schon hinter sich gelassen haben", ist sich Silke Keller sicher. "Die Zeiten des ungläubigen Belächelns der Speerwurf-Oma sind endgültig vorbei." Lebensfreude im und außerhalb des Sports und ein bis ins hohe Alter selbstbestimmter Alltag seien das Motto, zu dem die leichtathletische Tätigkeit positiv beitrage. Athleten trainieren gemeinsam und nehmen bei Theaterbesuchen und Wanderungen am gesellschaftlichen Leben teil.

Ganz im Sinn von Herbert Liedtke (83), der im Dokumentarfilm "Herbstgold" (2009) von Jan Tenhaven so treffend bekennt: "Mein Ziel ist es, mein Leben zu verlängern. Und ich will zusehen, dass mein Blut jeden Tag zirkuliert. Wenn ich jetzt Schluss mache, dann sterbe ich in einem Monat. Ich will euch überleben!"

Die Vereine müssen sich in Zukunft sowieso noch stärker auf die genannten Motive ihrer Mitglieder einstellen, die immer noch mit den Füßen abstimmen. Passt ihnen das Angebot nicht, wenden sie sich von der Trainingsgruppe ab und nehmen nur noch das Startrecht in Anspruch, wie es zumindest die Ausdauer orientierten Männer schon mehrheitlich tun. Dieser Entwicklung kann, wenn überhaupt, nur durch eine Übungsleiterausbildung in diesem Bereich entgegengewirkt werden, die spezielle trainingsphysiologische wie auch pädagogisch-psychologische Bedürfnisse der erfüllt.

Ende

Literatur bei der Verfasserin: Keller @uni-hildesheim.de

Zur Person: Silke Keller war 13 Jahre lange aktive Sprinterin und Mehrkämpferin (Eintracht Hildesheim, Eintracht Hannover, TK zu Hannover und Pulheimer SC). Seit ihrer Studienzeit an der Deutschen Sporthochschule Köln hat die 49-Jährige in den 90er Jahren Seniorenleichtathleten trainiert und auf internationale Wettkämpfe vorbereitet. Die ausgebildete Redakteurin und Diplom-Sportlehrerin arbeitet seit 2004 am Institut für Sportwissenschaft der Stiftung Universität Hildesheim als wiss. Mitarbeiterin, wo sie im Herbst 2014 zum Thema „Motive und Einstellungen im Seniorensport“ promovierte.

„Seniorenleistungssport – Motive und Einstellungen“

ISBN 978-3-942468-52-7,

Arete-Verlag, Hildesheim, 250 Seiten,

€ 19,95

www.arete-verlag.de