sportpädagogik 2/2011

GANZJÄHRIG DRAUSSEN TRAINIEREN MIT ALT (UND JUNG?)

Peter Reuß (2010). Fitnesstraining für Senioren 60+. Drei Konzeptionen für das ganzjährige Training im Freien. Schorndorf: Hofmann. 96 Seiten. 12,50 €.

Die Thematik des vorliegenden Buches kann auch für Sportlehrer aus unterschiedlichen Gründen Relevanz gewinnen: Zum einen sind laut Sprint-Studie über 40 Prozent der Sportlehrer in Deutschland zwischen 50 und 64 Jahre alt und gehören damit altersmäßig selbst zumindest zum näheren Umfeld der von Peter Reuß fokussierten Zielgruppe 60+. Zum anderen mehren sich hochinteressante Schul(sport)projekte zur Generationenverständigung, in denen Schüler Senioren in Bewegung bringen beziehungsweise mit diesen gemeinsam körperlich aktiv werden. Außerhalb des Schulkontextes gewinnt das gesundheitsorientierte Seniorentraining zunehmend an Bedeutung. Gründe hierfür sind unter anderem die steigende Lebenserwartung und die mit dem Altern verbundenen gesundheitlichen Risiken. Aus Sicht der Alterswissenschaft kann darauf mit kaum einer anderen Maßnahme so gut reagiert werden wie mit regelmäßiger körperlicher Aktivität. Statistische Erhebungen zeigen jedoch: Deutlich weniger als 20 Prozent der Senioren jenseits des sechzigsten Lebensjahres sind regelmäßig sportlich aktiv und räumen dem Lebensbereich Sport auch nur eine durchschnittliche Wichtigkeit in ihrem Leben ein. Dennoch erachten sie die Lebensbereiche Gesundheit und Natur als sehr wichtig. Daher scheint es schlüssig und Erfolg versprechend, über ein Training im Freien bewusst die Reize der Natur zu nutzen.

Vor diesem Hintergrund legt Peter Reuß mit seinem Buch ein gesundheitsorientiertes Trainingskonzept für das ganzjährige Training im Freien vor, das neben der gesundheitlichen Wirkung der Bewegung insbesondere auf die Natur als motivationalen Faktor setzt. Die Trainingskonzeption entfaltet der Autor über vier Kapitel hinweg (S. 11–92). Darin möchte er – laut Klappentext – Sportlehrern, Übungsleitern aber auch interessierten Senioren selbst Planungs- und Organisationsgrundlagen sowie das trainingsmethodische Wissen für eine erfolgreiche Trainingsgestaltung vermitteln. Zunächst erfährt der Leser mehr über die Grundlagen der Trainingskonzeption und die drei nachfolgend aufgeführten Zielbereiche des Ansatzes (S. 11–28):

- Physischer Zielbereich: Erhaltung und Verbesserung einer altersgemäßen gesundheitsorientierten Fitness
- Kognitiver Zielbereich: Entwicklung einer gesundheitsorientierten Handlungsfähigkeit
- Sozial-emotionaler Zielbereich: Förderung der Integration in die Trainingsgruppe und langfristige Bindung an die Gruppe

Anschließend werden in komprimierter Form weitere Überlegungen der Konzeption überblicksartig aufgeführt und ihre Struktur erläutert. Die Struktur der Trainingskonzeption gliedert sich in fünf Bereiche – eine im Mittelpunkt stehende Basiskonzeption wird hierbei von einer vier Teilbereiche umfassenden Rahmenkonzeption ergänzt:

- Basiskonzept: Angeleitetes *Fitnesstraining* zur Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination
- Rahmenkonzept 1: *Einsteigertraining* (Gewöhnungsphase und Vorbereitung für ein Training nach dem Basiskonzept)
- Rahmenkonzept 2: *Individualtraining* (Wege zum selbstständigen und eigenverantwortlichen Training)
- Rahmenkonzept 3: *Informationsvermittlung* (Vermittlung von Handlungs- und Effektwissen)
- Rahmenkonzept 4: *Sonderveranstaltungen* (Aktivwochen mit Skilanglauf und Bergwandern, Tageswanderungen und geselligen Treffen zur Förderung der körperlichen Fitness als auch der sozialen Kontakte und des psychischen Wohlbefindens)

Basis- (S. 29–58) und Rahmenkonzeption (S. 59–80) werden in den folgenden Kapiteln ausführlich und systematisch dargestellt. Jedes Kapitel beginnt mit einer näheren Bestimmung zentraler Begrifflichkeiten. Es wird die Bedeutung der jeweils behandelten Thematik (Ausdauer, Kraft, Wandern etc.) für die Zielgruppe aufgezeigt. Zu jedem Baustein folgen die Erläuterung altersgemäßer Sportarten und Übungen sowie deren methodische Umsetzung. Hierbei kommen Fotos zum Einsatz, welche die Übungsbeschreibungen sinnvoll ergänzen und veranschaulichen. Bei der Darstellung der Rahmenkonzeption werden dem Leser über zahlreiche Beispiele (etwa der Gestaltung eines Trainingsplans, eines Infobriefes, einer Bergwanderwoche) Anregungen und Hilfen für eine selbstständige Umsetzung der Trainingskonzeption geliefert. Das abschließende Kapitel „Qualitätssicherung" (S. 81–92) befasst sich mit Qualifikations- bzw. Verhaltensmerkmalen des Übungsleiters und Möglichkeiten der Evaluation der Wirksamkeit des Trainingsprozesses. Die Anregungen reichen vom Führen einer Anwesenheitsliste bis hin zu sportmotorischen Tests, deren Aufgabenbeschreibungen ebenfalls durch Fotos und Normwerttabellen ergänzt werden.

Eine zentrale Besonderheit der präsentierten Trainingskonzeption liegt sicherlich in ihrer Grundidee, das Training ganzjährig im Freien und bei jeder Wetterlage (außer bei Sturm, Glatteis oder Gewitter) zu organisieren. Hierdurch soll das „Breitbandtonikum Natur" mit seinen positiven Wirkungen auf Körper und Seele durch die Auswahl einer natürlichen Trainingsumgebung (wie Sportplätzen mit größerem Freigelände, Parkanlagen oder dem Wald) bewusst genutzt werden. Die Sorge um eine erhöhte Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten schwächt der Autor mit dem Verweis auf Abhärtungseffekte ab. Gesundheitsrisiken bei extremen Wetterverhältnissen (z. B. Hitze oder hohe Ozonwerte) benennt der Autor und gibt Hinweise zur entsprechenden Anpassung des Trainings (z. B. Verkürzung der Trainingsdauer bei Regen, Temperaturen von unter Null oder über 25 Grad Celsius). Hier sind weitergehende Angaben, beispielsweise auch zu einer adäquaten Bekleidung, wünschenswert. Zudem werden zahlreiche Ideen aufgeführt, wie ein Ausdauer-, Kraft- oder Koordinationstraining im Freien auch ohne, oder lediglich mit Kleingeräten, stattfinden kann. Vorgestellt wird zum Beispiel ein Kraftausdauer-Circuit, bei dem im Übungsgelände befindliche Treppen, (Park-)Bänke und Bäume (z. B. Baumliegestütze) ins Training integriert werden.

Nichtsdestotrotz fällt die Darstellung der im vorliegenden Buch präsentierten Trainingskonzeption an manchen Stellen etwas knapp aus. Es fehlen Hinweise, wie einem vom Autor für unproblematisch gehaltenen Altersunterschied in der Trainingsgruppe von 20 Jahren auf Planungs- und Durchführungsebene adäquat begegnet oder wie die Trainingsplanung für das Training im Freien längerfristig an den Wechsel der Jahreszeiten angepasst werden kann. Ob die hochgesteckten Ambitionen der Trainingskonzeption – eine allmähliche Steigerung des Trainings auf drei mal drei Stunden pro Woche oder täglich 30 Minuten – sowie die regelmäßig angedachten Leistungstests (z. B. 2-km bzw. 7-km Walking Test auf Zeit) zur Messung des Leistungsfortschritts für einen Großteil der Altersgruppe 60+ nicht eher abschreckend wirken, sei dahingestellt.

Hervorzuheben ist, dass sich die vorliegende Konzeption mit ihrer vielseitigen Ausrichtung (Training der körperlichen Leistungsfähigkeit, Vermittlung von Effekt- und Handlungswissen, Förderung von Körper-, Gemeinschafts- und Naturerlebnissen) und ihrem ganzheitlichen Anspruch von den häufig noch zu einseitig konzipierten Trainingsansätzen für diese Altersgruppe, die sich hauptsächlich funktionell auf eine Steigerung beziehungsweise den Erhalt der körperlichen Leistungsfähigkeit ausrichten, positiv abhebt. Auch die kompakte und durchweg praxisnahe Vermittlung wesentlicher Theorie-, Planungs- und Durchführungsgrundlagen überzeugt. Sportlehrkräfte können aus diesem Buch zahlreiche Praxistipps und Anregungen für eine abwechslungsreiche Gestaltung eines gesundheitsorientierten Fitnesstrainings entnehmen. Es eignet sich daher durchaus für die konkrete Planung von (eigenen) Trainingseinheiten – bis hin zur Planung von Berg- und Skiwanderwochen. Auch für die eingangs angesprochenen Schulsportprojekte zur Generationenverständigung stellt das vorliegende Buch eine geeignete Orientierungsgrundlage dar, da es in leicht verständlicher und kurzer Form Schülern wie Lehrern wesentliche Grundlagen aufzeigt, wie Senioren auf eine gesundheitsfördernde Weise zur Bewegung motiviert werden können. Dabei sind viele der beschriebenen Übungen bei einer entsprechenden Anpassung des Belastungsgefüges durchaus auch für das Training von Kindern und Jugendlichen geeignet, sodass einem gemeinsamen Sporttreiben von Alt und Jung nichts im Wege steht.

Robert Rupp