
Meusel
Sport für Ältere
Bewegung, Sportarten, Training
Handbuch für Ärzte, Therapeuten,
Sportlehrer und Sportler

1999.376 Seiten, 114 Abbildungen,
71 Tabellen, gelb.
DM 89,00 öS 715,00 sFr 89,00
ISBN 3-7945-1851-9

Der Autor dieses gut ausgestatteten Buches, Univ.Prof. Dr. Heinz Meusel, ist Sportwissenschaftler und bereits mit mehreren Publikationen zu Fragen des Sporttreibens im höheren Lebensalter hervorgetreten. Sie basieren auf einem breiten Fundament praktischer Erfahrungen, die in der Arbeit des Sportwissenschaftlichen Instituts der Universität Gießen mit Alterssportgruppen gewonnen wurden. Als sich bereits 1972 gewisse Besonderheiten dieses Bereiches sportlicher Betätigung abzeichneten

wurde begonnen, ihre Relevanz durch wissenschaftliche Untersuchungen in den bestehenden Übungsgruppen systematisch zu untersuchen und einschlägige Literatur beizuziehen. So konnten bis 1980 über 5000 und von 1980 bis 1996 weitere 5000 Publikationen aus den Bereichen Medizin, Gerontologie, Sportwissenschaft, Psychologie, Soziologie und Biologie gesichtet und dokumentiert werden.

Die vorliegende umfassende Darstellung der spezifischen Aspekte des Sports für Ältere liefert mit ihren über 1000 Titeln aus dieser Dokumentation geradezu eine Bibliographie zu der spezifischen Thematik. Im Untertitel wird die Monographie als Handbuch bezeichnet. Im Hinblick auf ihr äußeres Format könnte eine solche Bezeichnung zunächst durchaus einige Skepsis auslösen. Es erweist sich aber, daß das Buch mit vollem Recht dieser Kategorie zuge-

ordnet wird. Um das zu begründen sei es gestattet, - entgegen den Gepflogenheiten bei Rezensionen - die Inhaltsangabe (4 Seiten in Dezimalklassifikation) verkürzt zu zitieren: Der Stoff ist in drei Teile gegliedert. Teil A „Grundlagen“ mit den Abschnitten: 1. Was heißt Sport für Ältere. 2. Motive, Teilnahme und Barrieren Älterer im Sport. 3. Lebenslanges Sport treiben - Voraussetzungen schaffen, Barrieren abbauen, Aktivität fördern. Teil B „Eignung der Sportarten für Ältere“ mit den Abschnitten: 4. Wertungsversuche und Altersgruppen. 5. Bewegungsgruppen und Sportarten für alle. 6. Sportarten mit spezifischer Vorbereitung. 7. Sportarten für Erfahrene. 8. Weniger geeignete Sportarten und Übungsformen. Teil C „Sportliches Training“ mit den Abschnitten: 9. Überlegungen und Maßnahmen vor Trainingsbeginn. 10. Sportmotorische Testaufgaben und Fitnesstests für Ältere. 11. Trainingssteuerung und Belastungsdo-

sierung und 12. Wettkampf und Leistungsvergleiche. Alle 12 Themengruppen werden in zahlreichen Kapiteln eingehend erörtert. Ein umfangreiches Sachverzeichnis (7 Seiten) erleichtert das Auffinden von Einzelaspekten.

Der Leser wird sehr bald bemerken, daß trotz der inhaltlichen Vielfalt alle Einzelfragen wissenschaftlich fundiert, eingehend und kritisch, aber keinesfalls trocken erörtert werden. Auch der Erfahrene wird kaum Mängel finden und höchstens mit leichtem Erstaunen feststellen, daß zwar die Gesundheitsrelevanz sportlicher Aktivitäten immer unterstrichen wird und Bezeichnungen wie „Gesundheitssport“ oder „Konditionstraining“ erörtert werden, aber das Wort „Gesundheitstraining“, das die Bundesversicherungsanstalt für Angestellte als „Unverzichtbaren Bestandteil des Rehabilitations-Konzeptes“ bezeichnet, überhaupt nicht vorkommt. Der Begriff wurde 1972 von ostdeutschen Sportmedizinern eingeführt und wissenschaftlich begründet. Auch könnte durch die gewählten Literaturhinweise der Eindruck entstehen, das jetzt mit Recht aktuelle „sanfte“ Training und „walking“ sei in den USA geboren. Es waren aber ebenfalls die frühen 70iger Jahre, in denen die gesundheitsdienlichen Wirkungen sanften Trainings und flotten Gehens, wie auch das Treppentraining für ältere Sporttreibende durch Untersuchungen ihrer Beeinflussung der Herz-Kreislauf- und Stoffwechselfunktionen objektiviert und im deutschen Schrifttum publiziert wurden - zu einer Zeit als die „Trimmklaverei“ und der „Leistungsfetischismus“ sich auszubreiten begannen. Im Interesse historischer Korrektheit wäre eine Berücksichtigung dieser Hinweise in einer sicher zu erwartenden weiteren Auflage zu begrüßen.

Das Buch könnte durch seine Fülle verwirrend wirken. Mit seiner didaktisch wirksamen und lebendigen Darstellung sowie den informativen Abbildungen

und Tabellen ist es jedoch ungemein anregend und in jeder Hinsicht praxisrelevant. Dabei wird allerdings auch deutlich gemacht, daß viele allgemeingültige Grundsätze zur Effizienz sportlichen Trainings für den Bereich der sportlichen Betätigung im höheren Lebensalter modifiziert werden müssen. Das gilt z. B., um nur einiges zu nennen, für das Verhältnis Belastung - Erholung; die Wichtung der Anteile Ausdauer, Kraft, Koordination; Charakter und Gesamtaufbau des Übungsprozesses und die Dosierung von Intensität, Häufigkeit und Dauer. Gleiches gilt auch für die Bedeutung freudvoller Übungsinhalte, für Individualisierung und Gesundheitsrelevanz, für die emotionellen und sozialen Aspekte sowie hinsichtlich des Wertes sportlicher Aktivität für die Selbsterfahrung, Selbstverwirklichung und Lebensgestaltung im höheren Alter.

Dieses Buch ist nicht nur Sportpädagogen und -methodikern, Trainern, Heilsportlehrern und Physiotherapeuten, die im Gesundheits- und Heilsport tätig sind, als zuverlässige Informationsquelle und Weiterbildungshilfe zu empfehlen. Selbstverständlich ist es auch für die interessierten älteren Sporttreibenden wertvoll.

Für Sportärzte und Ärzte, die auf dem Gebiet der Prävention und Rehabilitation tätig sind oder tätig sein werden bietet das Buch eine inspirierende und zuverlässige Möglichkeit, einschlägiges Wissen zu vervollständigen bzw. zu vertiefen. Auch die in sportmedizinischen Kursen vermittelten, aber nicht selten zu kurz kommenden sportmethodischen Kenntnisse können damit untermauert und gefestigt werden.

Dieses Buch schließt eine Lücke, die zwischen medizinischer und sportwissenschaftlicher Literatur auf dem Gebiet des gesundheitsdienlichen Sporttreibens im höheren Lebensalter bestand.

S. E. Strauzenberg, Kreischa