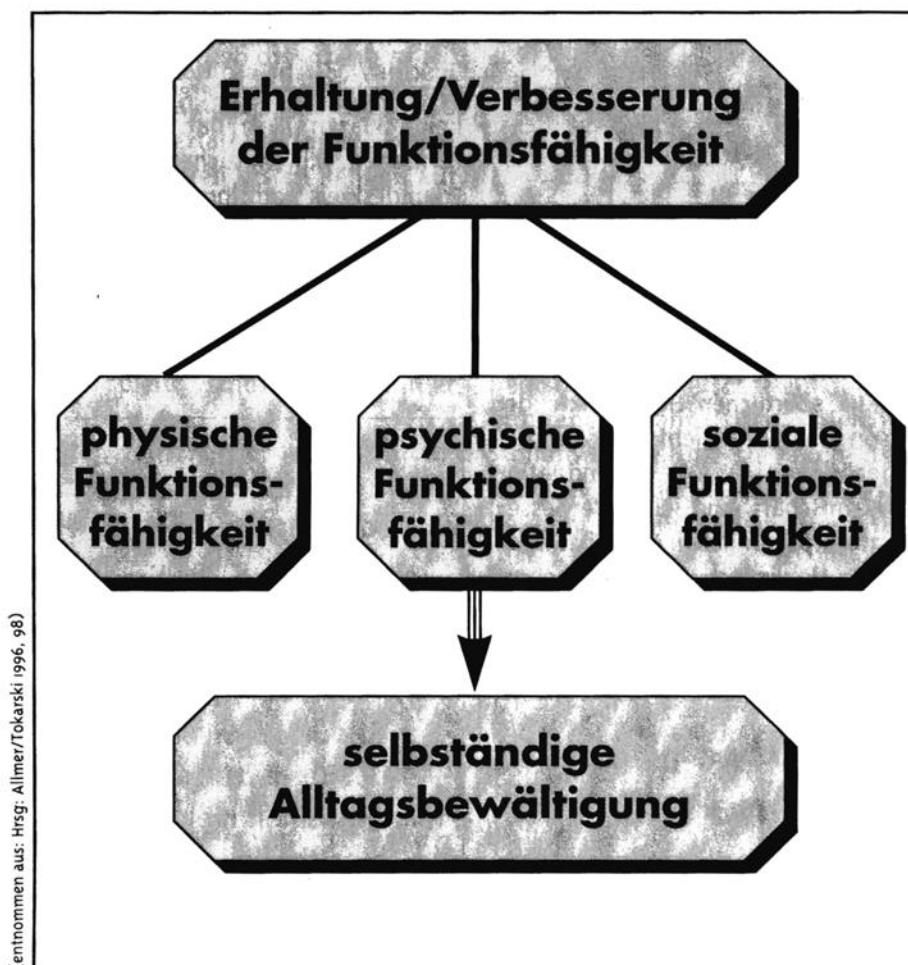


Der Schlüssel für den Sport mit Älteren liegt in der Hand der Übungsleiter

Der Entwurf der Ausbildungskonzeption für Übungsleiter, die im Bereich Schwimmen mit Älteren arbeiten wollen, gliedert sich in zwei Teile.

Den personen- und den vereinsbezogenen Themenkomplex und den bewegungsbezogenen Komplex, die nicht getrennt voneinander betrachtet werden dürfen. Die Inhalte, die den Themen zugeordnet werden, ergänzen sich an vielen Stellen und weisen Parallelen auf. Sie orientieren sich ebenso wie die Ziele an der Adressatengruppe; den sportungewohnten älteren Menschen.

Die Übungsleiter sollen dazu befähigt werden, Bewegungen älterer Menschen adressatenorientiert und zielgerichtet anzuleiten und zu fördern. Sie sollen lernen, Bewegungen im Wasser so zu gestalten, dass das individuelle Wohlbefinden älterer Menschen positiv beeinflusst wird und die physiologische, psychologische und soziale Funktionsfähigkeit erhalten und verbessert werden kann. Längerfristig soll durch Bewegung die Handlungsfähigkeit älterer Menschen verbessert werden und damit eine selbständige Lebensweise aufrechterhalten bleiben.



(entnommen aus: Hrsg: Allmer/Tokarski 1996, 98)

Effekte der Sport- und Bewegungsaktivität.

Anforderungsprofil für Übungsleiter im Schwimmen mit Älteren

Um dieses hoch gesteckte Ziel zu erreichen, ist es notwendig, dass angehende Übungsleiter sich einen Überblick verschaffen, wie es zu bewerkstelligen ist, dass sportliche Aktivitäten für Ältere attraktiver als bisher angeboten werden können.

Unter dem „personen- und vereinsbezogener Komplex“ erfolgt eine Einführung in den 1. Themenbereich: „Sport für Ältere im Kontext gesellschaftlicher Veränderungen“. Der Wertewandel in der Gesellschaft, der Freizeit und im Sport soll anschaulich vermittelt und dessen Konsequenzen für die Entwicklung der Zielsetzung im Sport mit älteren Menschen sollen aufgezeigt werden.

Beispiel:

Während der Sport früher als geeignetes Modell die Leistungsgesellschaft repräsentierte (u. a. Übereinstimmung der Wertevorstellungen, Konkurrenzfähigkeit, Leistungsstreben, Perfektion), führt der Prozess der Wertedifferenzierung zur Entwicklung eigenständiger Sportmodelle. Die Ausdifferenzierung von Leistung, Gesundheit und Spaß führt dazu, dass das Sportsystem in seiner Mehrdimensionalität erkannt und u. a. unter dem Gesichtspunkt der Gesundheitsförderung für Ältere interessant wird.

Der 2. Themenbereich zum Anforderungsprofil für Übungsleiter im Schwimmsport mit Älteren ermöglicht einen Einblick in die Thematik **Auswirkungen sportlicher Aktivitäten auf den Alternsprozess**

Der Übungsleiter, der adressatenorientierte Bewegungsangebote auswählen, entwickeln, planen und vermitteln möchte, sollte sich zunächst mit den Veränderungen, die im Alter auftreten können, auseinandersetzen und hinterfragen, inwieweit diese durch Bewegung beeinflusst werden können. Das setzt natürlich erst einmal voraus, dass deutlich wird, dass Altern ein Prozess ist, der als solcher beeinflusst werden kann.

Für körperliche Veränderungen im Alternsprozess und deren Beeinflussung durch Bewegung sprechen die Ergebnisse der Untersuchungen zum Thema der kardiopulmonalen Leistungsfähigkeit (Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems). Es hat sich längst herumgesprochen, dass auch im Alter die kardiopulmonale Leistungsfähigkeit durch gezieltes Training der allgemeinen aeroben Ausdauer erhalten und verbessert werden kann; auch die Auswirkungen, die das Wasser, bedingt durch seine physikalischen Eigenschaften auf den menschlichen Organismus ausübt, sind häufig bekannt.

Altern ist aber ein mehrdimensionaler Prozess, der nicht nur auf biologischer, sondern auch auf psychosozialer Ebene stattfindet. Es soll deshalb auch hinterfragt werden, ob und wie sich beispielsweise Veränderungen der geistigen Leistungsfähigkeit im Alter ergeben, wie es mit der Lernfähigkeit und Lernbereitschaft im Alter aussieht, warum ältere Menschen Sport treiben und warum sie es nicht machen???

Haben gesellschaftliche Gegebenheiten eigentlich einen Einfluss auf den Alternsprozess; auf Aktivitäten der Freizeit? Sollten wir „Altern“ vielleicht einmal im Kontext sozialer Zusammenhänge betrachten; in Anlehnung an LEHR (1990, 96) ALTERN als LEBENSCHANCE begreifen, als AUFGABE, die aktiv mitgestaltet werden kann?

Unter diesen Gesichtspunkten würden sich auch ganz interessante Perspektiven für den Schwimmverein als soziales Netzwerk entwickeln!

Anforderungsprofil für Übungsleiter im Schwimmen mit Älteren

Literatur: Lehr., U. : Älter werden als Lebenschance. In: Jakobi, P./Rösch, H.-E. (Hrsg.): Sport nach der Lebensmitte. Mainz 1990, 96.

Wer als Übungsleiter oder Vereinsmitarbeiter im Schwimmsport mit Älteren tätig ist oder sich engagieren möchte, sollte sich mit dem Folgenden befassen, den **Qualifikationsmöglichkeiten des Schwimmverbandes Nordrhein-Westfalen**

Für Vereinsmitarbeiter ohne Lizenz

Der Schwimmverband NRW verfügt über ein Baukastensystem zur Fort- und Weiterbildung. Dieses Baukastensystem bietet Mitarbeitern von Schwimmvereinen des SV NRW die noch keine Lizenz besitzen, exklusiv die Chance eine persönliche Eingangsqualifikation des Verbandes zu erwerben.

Für die Zielgruppe der Erwachsenen und Älteren können sich Vereinsmitarbeiter ohne Lizenz qualifizieren zum "Sportassistent – Sport mit Älteren". Die Teilnahme an den Bildungsangeboten (30 UE) aus dem Modul „Aktiv in die Zukunft – ein Leben lang“ ist hierzu erforderlich.

Für Vereinsmitarbeiter mit einer Fachübungsleiter-Lizenz Breitensport

Inhaber einer Fachübungsleiter-Lizenz C (Breitensport) erhalten den Eintrag Zusatzqualifikation "Erwachsene/Ältere" im Profil ihrer Lizenz, wenn Sie die Teilnahme an zwei Maßnahmen dieses Moduls (30 Unterrichtseinheiten) mit ihren Teilnahmebescheinigungen nachweisen.

Bei den Bildungsangeboten nimmt die Rolle des Übungsleiters im Schwimmsport mit Erwachsenen und Älteren einen besonderen Stellenwert ein. Durch die Ausdifferenzierung des Sportsystems und die Wiederentdeckung unserer Adressatengruppe **der älteren Menschen** werden nämlich neue Anforderungen an den Übungsleiter gestellt. Ein qualifizierter Übungsleiter verfügt nicht allein über fachliches Wissen, deren Art und Anwendung, sondern sollte sich auch mit dem Thema Menschenführung auseinandersetzen. Unter diesem Gesichtspunkt werden die Ausbildersprache und das Ausbilderverhalten analysiert. Außerdem sollte der Übungsleiter wissen, wie er seinen Unterricht zu planen, durchzuführen und nachzubereiten hat. Wenn er die Selbständigkeit der älteren Menschen fördern will, dann muss er seinen Unterricht so aufbauen, dass er ältere Menschen beispielsweise zum Mitdenken anregt, Vertrauen anbietet zur Selbstorganisation und Handlungsfreiräume schafft zum Selbstentscheiden und -gestalten. Er muss aber kein „Übermensch“, sondern einfach menschlich und bereit zum Lernen sein.

Angela Ashoff

Peter Freyer