



Philosophie des Sports

Fit und gesund durch Sport

Wer körperlich fit ist, treibt im Regelfall auch Sport. Dabei kommt es nicht so sehr darauf an, welcher Sportart – oder welchen Sportarten – der Vorzug gegeben wird. Ob Schwimmen oder Radfahren, Nordic Walking oder Joggen, Hauptsache, man bewegt sich und strengt sich dabei auch an, überwindet seinen eigenen „Schweinehund“ und ist am Ende mit sich, seiner Leistung und seinem Können zufrieden. Wenn es andere Mitmenschen auch noch neid- oder respektvoll anerkennen – umso besser. Dass gezielter, angemessener und gern betriebener Sport der eigenen Gesundheit förderlich ist, hat sich längst als Binsenweisheit erwiesen. Das gilt bis ins hohe Alter. Gesunde Ernährung, mäßiger oder kein Alkohol und Abstinenz bei Tabak und Drogen eingeschlossen.

Sport von jung bis alt

Sport im Alter ab 50+ hat in den letzten Jahren einen erfreulichen Aufschwung erlebt und es bleibt zu hoffen, dass sich diese Entwicklung fortsetzt.

Voraussetzung allerdings ist, dass die sporttreibenden Kinder und Jugendlichen und später die Seniorinnen und Senioren ab 30 Jahren, nicht nachlassen, und in ihren Sportarten – oder neuen Sportdisziplinen – „am Ball“ bleiben. Ihnen und allen „Späteinsteigern“ sei allerdings geraten:

Ohne Eingangsuntersuchung und regelmäßige Gesundheits-Checks, sollte man sich nicht sportlichen Aktivitäten widmen.



Sportart Leichtathletik

Neben den zahlreichen unterschiedlichen Sportarten, besonders auch für Senioren geeignet, sind sicher die Leichtathletik und der LSW-Spezialsport, die attraktivsten Formen körperlicher Betätigung.

Dabei ist es gleichgültig, ob man nur zur eigenen Freude und körperlichen Fitness läuferische oder technische Disziplinen wählt – oder auch beide, oder selbst im fortgeschrittenen Alter noch seine Leistungen im Wettkampf mit „Gleichgesinnten“ misst.



Der Wert des Sports

Der eigentliche Wert der aktiven sportlichen Betätigung, insbesondere in der Senioren-Leichtathletik, liegt jedoch weniger im eigentlichen „Tun“, sondern mehr in seiner psychologischen und sozialen Komponente.

Gesunder Ehrgeiz, die eigene Leistung zu erhalten oder gar zu verbessern, die innere Zufriedenheit und das gestärkte Selbstbewusstsein – ich gehöre noch nicht zum „alten Eisen“ – sind die psychologisch wichtigsten Aspekte aktiven Sports. Zum anderen sollten die Auswirkungen auf die soziale Kompetenz nicht unterschätzt werden.

Erkenntnisse

Sich mit anderen im „edlen Wettstreit“ zu messen und dabei Anerkennung und Respekt der besseren Leistung des sportlichen Gegners entgegenzubringen, ist eine Charakterfrage.

Dass sich bei gemeinsamem Training diese Faktoren unausgesprochen „mitentwickeln“, ist eine oft nicht bewusst wahrgenommene Tatsache.

Und dass in einem „gesunden Körper auch ein gesunder Geist wohnt“ (Mens sana in corpore sano), wusste schon der römische Dichter Juvenal.

Und schließlich noch eine weitere erfreuliche Erkenntnis: Aus den gemeinsamen Begegnungen im Training und im Wettkampf ergeben sich oft Freundschaften von bleibender Dauer.

Fazit

Allein diese kurze Darstellung sollte allen in erzieherischer Verantwortung stehenden Eltern und Lehrern, aber auch den zahllosen ehrenamtlichen Sportleiterinnen und Sportleitern, Trainerinnen und Trainern und Funktionären Hinweis genug sein, dass am Beispiel der Philosophie des Senioren-Sports und besonders der Senioren-Leichtathletik die Hinführung zu angemessenen sportlichen Aktivitäten nicht früh und intensiv genug beginnen kann.

Die positiven Beispiele der Arbeit in den Vereinen, die in der Leichtathletik-Gemeinschaft Kreis Ahrweiler zusammengeschlossen sind, können nicht oft genug betont werden.

Die nachhaltigen Auswirkungen auf das Zusammenleben in unserer Gesellschaft und die Gesundheit des Einzelnen sind aus zahlreichen unterschiedlichen Studien ablesbar. Man muss es nur wollen und man muss beginnen, dann aber auch durchhalten. Denn der „innere Schweinehund“ lauert bekanntlich überall.

©Wolfgang Kownatka (woko)