

Senioren-sportgruppen zur Stärkung des Vereins

Vereinswissen kompakt vom 17.04.2024

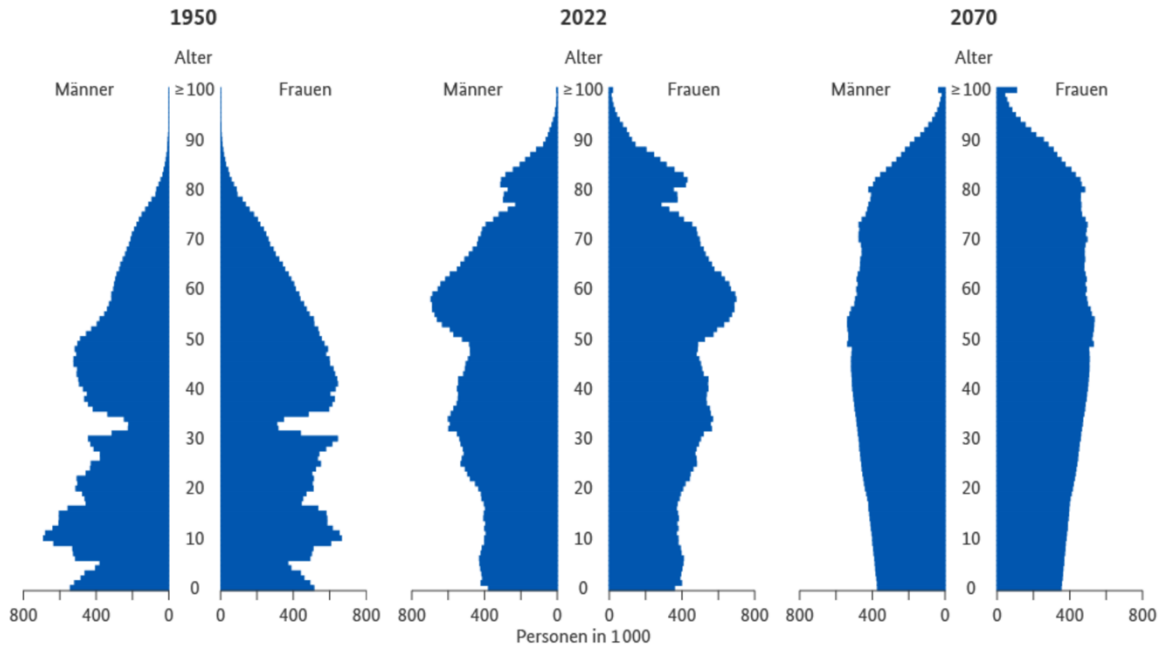
Inhaltsverzeichnis

Demographischer Wandel	2
Komponenten des Tischtennis-Sports	4
<i>Die motorische Komponente</i>	4
<i>Die kognitive Komponente</i>	4
<i>Die soziale Komponente</i>	4
Senioren-sportgruppen	5
Aufbau und Praxis-Tipps	5
<i>Wie starte ich einen Senioren-sportgruppe?</i>	5
<i>Mögliche Trainings- und Übungsformen</i>	6

Demographischer Wandel

Definition

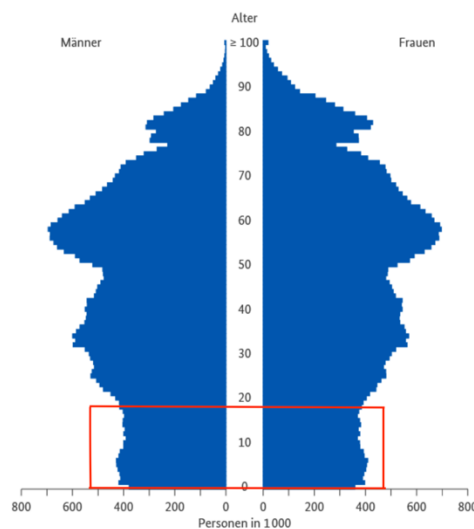
„Bezeichnung für die Bevölkerungsentwicklung und ihre Veränderungen insbesondere im Hinblick auf die **Altersstruktur**, die Entwicklung der Geburtenzahl und der Sterbefälle, die Anteile von Inländern, Ausländern und Eingebürgerten sowie die Zuzüge und Fortzüge.“



Entwicklung der Altersstruktur in Deutschland, von 1950 bis 2022 mit Ausblick auf 2070. Daten: Statistisches Bundesamt. Darstellung: Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung.

Altersstruktur der Bevölkerung 2022 im Detail

Altersstruktur der Bevölkerung, 2022



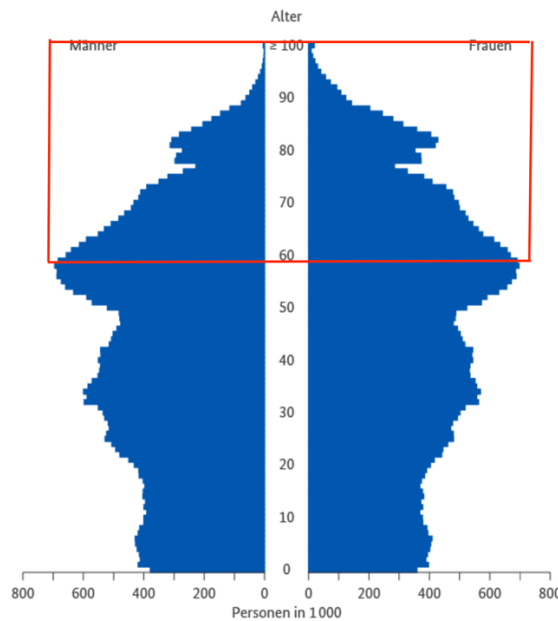
Unter 18-Jährige machen in Deutschland 17% der Gesamtbevölkerung aus.

→ Insgesamt sind 32% der Gesamtbevölkerung im Sportverein organisiert, im U18 Bereich sind es sogar 48%

Das bedeutet in absoluten Zahlen:

- Bevölkerung Deutschland: 84 Mio.
- U18: 14 Mio.
→ Davon im Sportverein organisiert ca. 6 Mio.

Altersstruktur der Bevölkerung, 2022



Über 60-jährige machen in Deutschland 29,4% der Gesamtbevölkerung aus.
→ Insgesamt sind 32% der Gesamtbevölkerung im Sportverein organisiert, im Ü60 Bereich sind es nur 19%

Das bedeutet in absoluten Zahlen:

- Bevölkerung Deutschland: 84 Mio.
- Ü60: 25 Mio.
→ Davon im Sportverein organisiert: 5 Mio.

Im Vergleich bedeutet das:

- Fast 50% der Zielgruppe der Kinder- und Jugendlichen sind im Vereinssport erschlossen
- ABER: nur 20% der Bevölkerungsgruppe Ü60

Potenzial: knapp 20 Mio. Menschen (deutschlandweit) und fast 3 Mio. Menschen nur auf Bayern bezogen

Komponenten des Tischtennis-Sports

Wieso eignet sich Tischtennis als Seniorensportart besonders gut?

- leichter Einstieg
- flexibel anpassbar für jedes Fitnesslevel
- kein direkter Körperkontakt minimiert Verletzungsrisiko
- vielseitiges Training
- hoher Spaßfaktor

Die Teilhabe an Sport wirkt sich auf verschiedenen Komponenten eines Menschen aus.

- Unterscheidung in 3 Teilbereiche: Motorisch, kognitiv und sozial

Die motorische Komponente

Motorik: Die Gesamtheit der aktiven, vom Gehirn aus gesteuerten, koordinierten Bewegungen des menschlichen Körpers

Umfasst somit vor allem die Teilbereiche der

- Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer, Muskelkraft, Beweglichkeit

Einflüsse der Sportart Tischtennis:

- Schulung der Hand-Augen-Koordination & Reaktionsfähigkeit
- Beanspruchung Arme, Beine sowie der Rumpfmuskulatur
- Verbesserung der Balance, durch schnelle Richtungswechsel
- Verbesserung der Herz-Kreislauf-Gesundheit durch aerobes Training

Die kognitive Komponente

Kognition: Die Gesamtheit aller Prozesse, die mit dem Wahrnehmen und Erkennen zusammenhängen

Umfasst somit vor allem die Teilbereiche der

- Konzentration, räumliche Orientierung, Reaktionsvermögen

Einflüsse der Sportart Tischtennis:

- es werden nachweislich fünf Areale des Gehirns gleichzeitig angesprochen
→ unter anderem Stärkung des Gedächtnisses
- Verbesserung der Reaktionszeit
- Konzentrationsfähigkeit

Die soziale Komponente

Einsamkeit als Krankheit bestärkender Faktor, vor allem im Alter.

Was bietet das Sporttreiben:

- Tischtennisspielen bedarf immer eine zweite Person
- Einbindung in die Vereinsgemeinschaft
- Das Gefühl, gebraucht zu werden
- Abbau von Stress und psychisches Wohlbefinden
- Stärkung des Selbstbewusstseins und emotionale Stabilität

Seniorenportgruppen

= Breitensport- oder Freizeitsportgruppe

- In der Regel kein Wettspielbetrieb

Ziel: Einbindung von Senioren in den Trainingsbetrieb und in die Vereinsgemeinschaft

Vorteile für den Verein

- Stärkung der Vereinsgemeinschaft
- Gewinnung von Ehrenamtlichen, Multiplikatoren oder Spielern
- Positive Außendarstellung und Imagepflege
- Finanzielle Stabilität

Vorteile für Teilnehmende

- Verbesserung von Gesundheit, Fitness und Motorik
- Steigerung/ Erhalt der geistigen Agilität
- Tischtennis kann bis ins hohe Alter gespielt werden
- Mehr Lebensfreude durch gemeinsamen Spaß

Aufbau und Praxis-Tipps

Voraussetzungen im Verein

- Hallenkapazität für regelmäßiges Angebot
- Spieler oder Trainer, die anfangs die Betreuung übernehmen
→ Halle aufsperrern, Tische aufbauen, leichtes Anleiten etc.
- Gelebte Willkommenskultur
- Aktives Vereinsleben abseits des Tisches
- Motivation und Durchhaltevermögen

Wie starte ich einen Seniorensportgruppe?

Zwei Herangehensweisen:

- 1) „Kick-off“ Veranstaltung (z.B.: Einladung zum TT Nachmittag Samstags mit anschließenden Kaffee und Kuchen, oder einer offenen Dorfmeisterschaft mit spezifischer Einladung von Senioren)

- 2) Einführung eines festen Trainingslots mit entsprechender Kommunikation nach außen

Bei Durchführung einer Kick-Off Veranstaltung, sollte Nummer zwei der nächstlogische Schritt sein. Hier kann dann aber im Idealfall schon auf erste Bekannte zurückgegriffen werden und diese gezielt eingeladen werden.

Generell gilt: Zur Einführung ist ein langer Atem erforderlich!

Ansprache der Zielgruppe

Möglichkeiten der Ansprache:

- Lokale Zeitung
- Aushänge in Gemeinde und Kirchengemeinde
- Aushänge im lokalen Supermarkt
- Kontakt zu Seniorenheimen und Ärzten
- Aushänge im örtlichen Kindergarten

Zielgruppe vermehrt über physische Mittel erreichbar, wie z.B. Plakate, Flyer oder Veröffentlichungen in Zeitungen, Gemeindeblättern und am schwarzen Brett.

Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten: Gesundheitsspezifisches Training

- Fortbildung FiTter 50+
 - Angebot des DTTB
 - Fokus auf gesundheitsorientierten Freizeitsport
 - Fortbildung mit 17 Stundeneinheiten (Blended Learning mit 1 Präsenztage)
- Übungsleiter B – Sport in der Prävention (P-Trainer)
 - Schwerpunkt Herz-Kreislauftraining
 - Vermittlung des Kursprogramm FiTter in Herz und Hirn
 - 5 Tages Lehrgang mit Lizenzerwerb

Mögliche Trainings- und Übungsformen

Eine Seniorensportgruppe kann auf unterschiedlichste Weise ins Vereinstraining eingebunden werden. Die Gruppe kann entweder als Freizeitsportgruppe fungieren und sich zum freien Training treffen oder als Gesundheitssportgruppe ein gezielt geführtes Training durchlaufen.

- Freies Training (mit oder ohne Trainer)
- Gesundheitsspezifisches Training (unter dauerhafter Anleitung)

Übungsformen:

- Erwärmung ohne Ball: Beweglichkeit, leichte Stärkung
- Koordination: mit Ball und Schläger oder Koordinationsleiter
- Dual-Task-Aufgaben: kognitive Herausforderungen und Stärkung der Gemeinschaft
- Übungen am Tisch: klassisch oder mit Vereinfachungen (z.B.: Luftballon, kein Netz, größere Tische etc.)
- Freies Training mit wechselnden Partnern

Beispielübungen

Kennenlern-Bingo

- **Dauer:** 20 Minuten
- **Anzahl der Teilnehmenden:** 12 – 30 Personen
- **Material:** Eine Kopie der Bingo-Vorlage pro Person, Stifte

Ablauf

Alle bekommen einen „Kennenlern-Bingo“-Zettel, gehen damit im Raum umher und versuchen Personen zu finden, auf die die Beschreibung in einem der Kästchen zutrifft. Hat man eine solche Person gefunden, unterschreibt diese im entsprechenden Kästchen. Wer vier Kästchen in einer Reihe ausgefüllt hat – vertikal/horizontal / diagonal – hat ein Bingo und ruft entsprechend laut „BINGO!“

Beispielraster:

Hat blaue Augen	Trinkt lieber Tee als Kaffee	In einem Land war, in dem du noch nie warst	Frühstückt in der Regel morgens nicht	Gleich viele Geschwister hat wie du
Mag Sushi	Hat eine Katze / einen Hund	Winter lieber als Sommer mag	Der im Sommer Geburtstag hat	War in den letzten 3 Monaten in einem Konzert
Bewegt sich gerne	Mag gerne klassische Musik	Hat seinen / ihren nächsten Urlaub schon geplant	Hat Kinder (2 oder mehr)	Ist lieber an die See als in die Berge
Geht gerne ins Kino	Singt unter der Dusche	Hat keine Haustiere	Hat keinen Führerschein	Kocht gerne
Mag Gartenarbeit	Ist Vegetarier	Spricht mehr als eine Fremdsprache	Ist Linkshänder/in	Liest gerne Krimis

Ballsalat

- **Dauer:** ca. 10 Minuten
- **Anzahl der Spielenden:** Am besten 2 pro Tisch
- **Material:** Tischtennis-Tisch ohne Netz, pro Tisch mind. 10 TT-Bälle, TT-Schläger

Spielablauf:

An einem Tisch ohne Netz stehen sich zwei Spieler mit Tischtennisschlägern gegenüber. Anfangs wird erst ein Ball mit dem Schläger über den Tisch gerollt. Anschließend kommt ein zweiter Ball hinzu. Nach einiger Zeit wird die Ballanzahl verdoppelt auf vier Bälle. Nun kann man beliebig weiter von sechs auf zehn Bälle (wenn es funktioniert, sogar mehr) erhöhen. Nach diesem schönen Warm-up kann auch eine Wettkampf-Variante gespielt werden.

Wettkampfform

Ziel ist es, nach einer Minute die meisten Bälle auf dem Tisch zu haben. Es wird mit zehn oder mehr Bällen begonnen.

Spielregeln

- 1) Es sollten möglichst alle Bälle in Bewegung sein
- 2) Die Bälle dürfen nur mit dem Schläger berührt werden

Rundlauf/ Rundenlauf

- **Dauer:** 10 – 20 Minuten
- **Anzahl der Spielenden:** Mind. 4
- **Material:** Tischtennis-Tisch, TT-Bälle, TT- Schläger, Hütchen

Spielablauf

Wie im klassischen Rundlauf, den vermutlich jeder aus seiner Jugend kennt, stellen sich alle Mitspielenden an den beiden Seiten des Tisches an, und laufen nach dem sie den Ball gespielt haben auf die andere Seite. Hierzu kann der Laufweg mit Hütchen zusätzlich markiert werden, um Zusammenstöße zu vermeiden. Im Gegensatz zum klassischen Rundlauf, wird hier allerdings kooperativ zusammengespielt und die gesamte Gruppe versucht den Ball so lange wie möglich im Spiel zu halten.

Die Durchführung erfolgt in der Regel auf einem normalen Wettkampftisch kann aber auch auf verschiedenen großen Tischen gespielt werden.

Rundenlauf als Variante des Rundlaufes, vor allem wenn noch keine gefestigte Schlagsicherheit bei Teilnehmenden vorhanden ist: Bei gleichem Aufbau positioniert sich ein fester Einspieler, der den Teilnehmenden, die um den Tisch laufen den Ball zuspielen. Hier können noch weitere Variationen, wie ein Richtungswechsel oder Wechsel der Schlaghand durchgeführt werden.

Wettkampfform

Klassischer Rundlauf mit 3 Leben pro Teilnehmenden Person. Hier bitte auf Stabilität der Teilnehmenden achten, um Stürze im Eifer des Gefechts zu vermeiden.

Tischtennis Tafel

- **Dauer:** 15 Minuten
- **Anzahl der Spielenden:** Mind. 4
- **Material:** Tischtennis-Tisch ohne Netz, TT-Bälle, Stühle

Spielablauf

Teilnehmer setzen sich an die „Tischtennis-Tafel“ und verteilen sich über alle Seiten. Nun soll der Ball von einem Teilnehmer zu anderen geschoben werden. Übung eignet sich vor allem zum Kennenlernen oder Abschluss des Trainings, um den Körper wieder runterzufahren. Je nach Niveau der Gruppe können unterschiedliche Variationen durchgeführt werden.

Variationen

- Unterschiedliche TT-Bälle (klein, groß, Softball)
- Mehrere Bälle gleichzeitig verwenden
- Mit TT-Schläger spielen
- TT-Bälle nicht schieben, sondern hüpfen lassen