

Neuerscheinung

aus der Reihe **Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport**

Band 194

Urs Granacher, Heinz Mechling &
Claudia Voelcker-Rehage (Hrsg.)

Handbuch

Bewegungs- und Sportgerontologie

2018. DIN A5, 680 Seiten + Bonusmaterial online

ISBN 978-3-7780-4940-2

Bestell-Nr. 4940 € 69.90



Bewegungs- und Sportgerontologie sind nicht nur neue Handlungsfelder der Sportwissenschaft, sie zielen als bewegungs- und trainingsbezogene Ergänzung auf ein fächerübergreifendes Konzept der Gerontologie als interdisziplinäre Lehre von Alter und Altern.

Gerontologie wird als Interventionsgerontologie, d. h. als Wissenschaft, die sich mit Maßnahmen beschäftigt, die der Aufrechterhaltung und Förderung des psychophysischen Wohlbefindens und der Kompetenz im (hohen) Alter dienen, und als angewandte Wissenschaft beschrieben. Darüber hinaus ist die Gerontologie eine multidisziplinäre Wissenschaft, welche die „Beschreibung, Erklärung und Modifikation von körperlichen, psychischen, sozialen, historischen und kulturellen Aspekten des Alterns und des Alters, einschließlich der Analyse von altersrelevanten und alternskonstituierenden Umwelten und sozialen Institutionen“ umfasst. Die Modifikation von Altern und Alter, als Prozess und Ergebnis, bezieht sich demnach auf alle genannten Aspekte und deren Zusammenspiel. Diese Komplexität zu berücksichtigen ist, trotz der Akzentuierung von Bewegung und Sport, ein zentraler Anspruch dieses Handbuchs, der sich in den fünfzehn Kapiteln des Werkes widerspiegelt.

- | | |
|---|--|
| 1 Bewegungs- und Sportgerontologie | 9 Gleichgewicht im Alter |
| 2 Demografische Entwicklung | 10 Bewegungskoordination und motorisches Lernen im Alter |
| 3 Altern, Entwicklung und körperliche und seelische Erkrankungen im Alter | 11 Master-Athleten – Wettkampfleistungen im Alter |
| 4 Sozial- und Umweltgerontologie | 12 Körperliche Aktivität, Kognition und Psyche |
| 5 Geronto-psycho-physiologie | 13 Ernährung im Alter |
| 6 Körperliche Leistungsfähigkeit im Alter | 14 Bedeutung von Assistenzsystemen: Möglichkeiten und Limitationen |
| 7 Ausdauer im Alter | 15 Bewegungsförderung und Public Health |
| 8 Kraft im Alter | |

Das Handbuch richtet sich an Studierende der Sportwissenschaft, der Psychologie und der Medizin sowie angrenzender Disziplinen, an Wissenschaftler, Therapeuten und Funktionäre von Landesgesellschaften, die Interesse an den Themen Bewegung und Sport im Alter haben.

Es soll der vertieften Prüfungsvorbereitung, der wissenschaftlichen und beruflichen Orientierung und Weiterbildung oder nur als Nachschlagewerk dienen.

Eine Inhaltsübersicht finden Sie auf der Rückseite.



Steinwasenstr. 6-8 • 73614 Schorndorf • Tel. (07181) 402-0
Fax (07181) 402-111 • E-Mail: bestellung@hofmann-verlag.de
www.sportfachbuch.de/4940

Inhaltsübersicht

Vorworte

1 **Bewegungs- und Sportgerontologie – eine wissenschaftstheoretische Einordnung**

- 1.1 Hinführung: der Problemgegenstand
- 1.2 Das Forschungsprogramm „Bewegungs- und Sportgerontologie“
- 1.3 Interdisziplinarität über Intertheoretik
- 1.4 Bewegungs- und Sportgerontologie in einem „magischen Dreieck“

2 **Demografische Entwicklung**

- 2.1 Demografischer Wandel und Auswirkungen auf die Bevölkerungsstruktur
- 2.2 Demografische Entwicklung im Sport

3 **Altern, Entwicklung und körperliche und seelische Erkrankungen im Alter**

- 3.1 Altern, Entwicklung im Alter und Alternstheorien
- 3.2 Biologisches Altern und körperliche Erkrankungen im Alter
- 3.3 Psychische Erkrankungen im Alter

4 **Sozial- und Umweltgerontologie**

- 4.1 Soziale und räumlich-dingliche Umwelt als Determinante körperlicher Aktivität in Alternskonzepten
- 4.2 Altersbilder, Sport und körperliche Aktivität
- 4.3 Körperliche Aktivitäten und Sport im Alter
- 4.4 Gebaute Umwelt und körperlich aktiv im Alltag: Welche Herausforderungen, welche Zukunftsszenarien?

5 **Geronto-psycho-physiologie**

- 5.1 Altersspezifische Veränderungen der Sensorik
- 5.2 Altersspezifische Veränderungen der Kognition
- 5.3 Altersspezifische Veränderungen von Persönlichkeit, Emotion und Motivation
- 5.4 Altersspezifische Veränderungen des Gehirns

6 **Körperliche Leistungsfähigkeit im Alter**

- 6.1 Konzeptualisierung
- 6.2 Diagnostik – Ziele und Empfehlungen
- 6.3 Training
- 6.4 Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit

7 **Ausdauer im Alter**

- 7.1 Altersspezifische Organveränderungen
- 7.2 Altersspezifische Veränderungen der Ausdauerleistung
- 7.3 Ausdauerdiagnostik
- 7.4 Ausdauertraining im „gesunden“ Alter
- 7.5 Ausdauertraining in Therapie und Pflege

8 **Kraft im Alter**

- 8.1 Altersspezifische Veränderungen des aktiven Haltungs- und Bewegungsapparates
- 8.2 Apparative Verfahren zur Kraftdiagnostik
- 8.3 Klinische Verfahren zur Kraftdiagnostik
- 8.4 Krafttraining im Alter
- 8.5 Krafttraining in Therapie und Pflege

9 **Gleichgewicht im Alter**

- 9.1 Einleitung
- 9.2 Altersspezifische Veränderungen des Gleichgewichts
- 9.3 Apparative Verfahren zur Gleichgewichtsdiagnostik
- 9.4 Klinische Verfahren zur Gleichgewichtsdiagnostik
- 9.5 Gleichgewichtstraining im gesunden Alter
- 9.6 Gleichgewichtstraining in Therapie und Pflege

10 **Bewegungskoordination und motorisches Lernen im Alter**

- 10.1 Altersspezifische Veränderungen der motorisch-koordinativen Kontrolle von Bewegungsfertigkeiten
- 10.2 Altersspezifische Veränderungen des motorischen Lernens
- 10.3 Diagnostik von Bewegungskoordination und -fertigkeiten
- 10.4 Koordinations- und Fertigkeitstraining und Transfer im Alter inkl. kortikaler Stimulation zur Steigerung der Lernleistung
- 10.5 Koordinations- und Fertigkeitstraining – Transfer in Therapie und Pflege

11 **Master-Athleten – Wettkampfleistungen im Alter**

- 11.1 Einleitung
- 11.2 Entwicklung altersspezifischer Wettkampfleistungen
- 11.3 Sportliche Laufbahnen der Master-Athleten

12 **Körperliche Aktivität, Kognition und Psyche**

- 12.1 Doppelaufgaben und Doppelaufgaben-Training
- 12.2 Embodied Cognition in der Lebensspanne
- 12.3 Chronische Effekte körperlicher Aktivität
- 12.4 Akute Effekte körperlicher Aktivität
- 12.5 Motorik und Kognition in Therapie und Pflege
- 12.6 Körperliche Aktivität zur Förderung der psychischen Gesundheit

13 **Ernährung im Alter**

- 13.1 Einleitung
- 13.2 Wichtige Aspekte einer altersgerechten Ernährung
- 13.3 Supplementierung
- 13.4 Training und Supplementierung

14 **Bedeutung von Assistenzsystemen: Möglichkeiten und Limitationen**

- 14.1 Einleitung
- 14.2 Trends in Technologie und Medikation
- 14.3 Assistenzsysteme
- 14.4 Exergaming: virtuelle und interaktive Spiele im Alltag
- 14.5 Roboter-basierte Assistenzsysteme

15 **Bewegungsförderung und Public Health**

- 15.1 Erklärungsmodelle und Determinanten des Bewegungsverhaltens
- 15.2 Aktivitätsfördernde Interventionen im kommunalen Setting
- 15.3 Sport der Älteren im gemeinnützigen Sport
- 15.4 E-Health: Internet-/App-gestützte Bewegungsförderung