

Kapitel 1: Bewegungs- und Sportgerontologie – eine wissenschaftstheoretische Einordnung (Willimczik)

Definition

Der lebensweltliche Gegenstand („body of information“) der Bewegungs- und Sportgerontologie nimmt Sport mit dem zentralen Bedeutungsinhalt Bewegung zum Ausgangspunkt und Ziel für gerontologische Forschung und spätere Handlungsregeln. Die Bewegungs- und Sportgerontologie kann als ein Forschungsprogramm angesehen werden, das eine Schnittmenge von Gerontologie und Sportwissenschaft darstellt. Als „ars specifica“ der Gerontologie steht in der Bewegungs- und Sportgerontologie die Alter(n)sforschung im Mittelpunkt.

Literatur

- Herrmann, T. (1994). Forschungsprogramme. In T. Herrmann & W. H. Tack (Hrsg.), *Methodologische Grundlagen der Psychologie* (Enzyklopädie der Psychologie: Themenbereich B, Methodologie und Methoden: Ser. I, Forschungsmethoden der Psychologie, Bd. 1, S. 251-294). Göttingen: Hogrefe.
- Willimczik, K. (2001). *Sportwissenschaft interdisziplinär. Band 1: Geschichte, Struktur und Gegenstand der Sportwissenschaft*. Hamburg: Czwalina.
- Haverkamp, N. & Willimczik, K. (2005). Vom Wesen zum Nicht-Wesen des Sports. Sport als ontologische Kategorie und als kognitives Konzept. *Sportwissenschaft*, 35 (3), 271-290.

Kapitel 1: Bewegungs- und Sportgerontologie – eine wissenschaftstheoretische Einordnung (Willimczik)

Der „problematisierte Realitätsbereich“ („object for investigation“) für das Forschungsprogramm „Bewegungs- und Sportgerontologie“

- Es sind Annahmen zu formulieren über den Ist-Zustand des Realitätsbereichs (z. B. „Ältere Menschen sind einer erhöhten Sturzgefahr ausgesetzt“). Dabei gilt das entsprechende Wissen als unbefriedigend und verbesserungswürdig, der Ist-Zustand entspricht nicht dem Soll-Zustand.
- Voraussetzung ist somit 2. die unspezifische Charakterisierung eines Soll-Zustandes (z. B. sturzsicheres, zumindest sturzreduziertes Altern).
- Ist- und Soll-Zustand werden 3. durch interne und externe Barrieren getrennt (z. B. mangelnde koordinative und Kraft-Fähigkeiten, nicht altersgerechte Wohnung), für die Annahmen bestehen müssen,
- Annahmen müssen auch für die Mittel vorhanden sein (4.), mit denen der Ist- in einen Soll-Zustand überführt werden kann (Sturzprophylaxe u. a. durch Training).

Literatur

- Herrmann, T. (1994). Forschungsprogramme. In T. Herrmann & W. H. Tack (Hrsg.), *Methodologische Grundlagen der Psychologie* (Enzyklopädie der Psychologie: Themenbereich B, Methodologie und Methoden: Ser. I, Forschungsmethoden der Psychologie, Bd. 1, S. 251-294). Göttingen: Hogrefe.
- Willimczik, K. (2003). *Sportwissenschaft interdisziplinär. Band 2: Forschungsprogramme und Theoriebildung in der Sportwissenschaft*. Hamburg: Czwalina.

Kapitel 1: Bewegungs- und Sportgerontologie – eine wissenschaftstheoretische Einordnung (Willimczik)

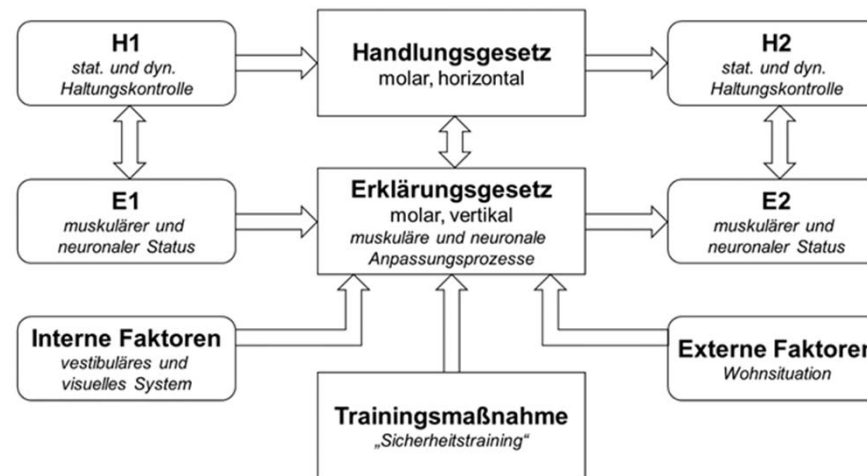


Abbildung 1

Towerbridge-Modell (in Anlehnung an Gerjets, 1995, exemplarisch angewendet auf ein Sicherheitstraining/Sturzprophylaxe)

Literatur

Gerjets, P. (1995). *Zur Verknüpfung psychologischer Handlungs- und Kognitionstheorien*. Frankfurt/Main: Lang.

Höner, O. (2002). Der Strukturalismus als metatheoretische Perspektive für interdisziplinäre Theoriebildung in der Sportwissenschaft. *Sportwissenschaft*, 32, 32-47.

Willimczik, K. (2003). *Sportwissenschaft interdisziplinär. Band 2: Forschungsprogramme und Theoriebildung in der Sportwissenschaft*. Hamburg: Czwalina.

Kapitel 1: Bewegungs- und Sportgerontologie – eine wissenschaftstheoretische Einordnung (Willimczik)

Charakteristika des Towerbridge-Modells „Sicherheitstraining/Sturzprophylaxe“

- Die komplexe Trainingsmaßnahme „Sturzprävention“ ist auf der molaren Handlungsebene auf eine Verbesserung der statischen und dynamischen Haltungskontrolle gerichtet (von H1 zu H2).
- Als Trainingsmaßnahmen haben sich ein submaximales Kraft- und Schnellkrafttraining für Beine und Rumpf, Gleichgewichtstraining, Mehrfachtätigkeits-Gleichgewichtstraining, Perturbations- (Störreiz-)Training, oder auch TaiChi als effektiv herausgestellt (horizontales Gesetz).
- Auf der molekularen Erklärungsebene (von E1 zu E2) verursacht Krafttraining sowohl muskuläre (Hypertrophie) als auch neuronale Anpassungsprozesse (Verbesserung der intra- und intermuskulären Koordination). Außerdem löst Gleichgewichtstraining periphere (z. B. verbesserte reflektorische Verschaltungen auf Rückenmarksebene) sowie zentrale (z. B. Zunahme im Volumen der weißen Substanz) Anpassungsmechanismen im Nervensystem aus.

Literatur

Gerjets, P. (1995). *Zur Verknüpfung psychologischer Handlungs- und Kognitionstheorien*. Frankfurt/Main: Lang.

Höner, O. (2002). Der Strukturalismus als metatheoretische Perspektive für interdisziplinäre Theoriebildung in der Sportwissenschaft. *Sportwissenschaft*, 32, 32-47.

Willimczik, K. (2003). *Sportwissenschaft interdisziplinär. Band 2: Forschungsprogramme und Theoriebildung in der Sportwissenschaft*. Hamburg: Czwalina.

Kapitel 1: Bewegungs- und Sportgerontologie – eine wissenschaftstheoretische Einordnung (Willimczik)

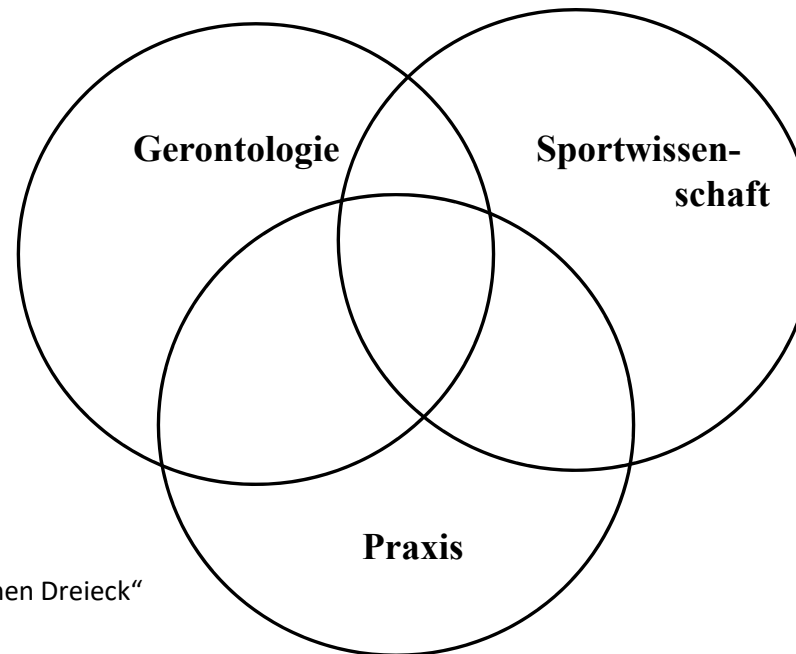


Abbildung 2

Bewegungs- und Sportgerontologie in einem „magischen Dreieck“

Literatur

- Heckhausen, H. (1979). Sportpsychologie: Auf der Suche nach Identität in einem magischen Dreieck verschiedener Fachöffentlichkeiten. In J. R. Nitsch (Hrsg.), *Bericht über die 10-Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie in Köln 1979* (S. 43-61). Köln: bps
- Herrmann, T. (1994). Forschungsprogramme. In T. Herrmann & W. H. Tack (Hrsg.), *Methodologische Grundlagen der Psychologie* (Enzyklopädie der Psychologie: Themenbereich B, Methodologie und Methoden: Ser. I, Forschungsmethoden der Psychologie, Bd. 1, S. 251-294). Göttingen: Hogrefe.
- Willimczik, K. (2003). *Sportwissenschaft interdisziplinär. Band 2: Forschungsprogramme und Theoriebildung in der Sportwissenschaft*. Hamburg: Czwalina.