

Aufschlag haben die Senioren!

Autor(en): **Novak, Martina**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **91 (2013)**

Heft 6

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-724680>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Aufschlag haben die Senioren!



Tennis ist ein Sport, der in jedem Lebensalter ausgeübt werden kann.

Bild: Prisma/Vincent Hazak

Die Tennis-Freiluftsaïson hat begonnen – für Freundinnen und Freunde dieses Sports gehört das «Matschli» mit anschliessendem Apéro zur Lebensqualität. Für andere könnte es das noch werden.

Wenn Sie meinen, Tennis spielen sei nur für dynamische Jungsportler und bestehe vor allem aus überirdisch schnellen Ballwechseln, die mit einer Hechtrolle in der hintersten Platzecke enden, dann irren Sie.

Tennis kann auch ruhig, gemächlich und unspektakulär gespielt werden, es braucht keinen grossen Krafteinsatz, und die Geschwindigkeit ist variabel. Der «Lifetime-Sport», der von frühester Kindheit bis ins hohe Alter betrieben wird, passt sich der individuellen Leistungsfähigkeit an. Während Joggen irgendwann die Knie zu sehr belastet, Ski fahren im Alter zu gefährlich wird und Jazztanz mit der aktuellen Musik nur noch Teenies anspricht, ist Tennis eine saisonunabhangige sportliche Betätigung auch für nicht mehr Junge.

Laut dem Ranking der «Studie Sport Schweiz 2008» liegt Tennis auf Platz 10 aller Sportarten mit einem Durchschnittsalter von 42 Jahren und einem Frauenanteil von etwa 40 Prozent.

Für Körper, Geist und Seele

Zwar ist die Ballsportart wegen der berüchtigten «Stop-and-go»-Bewegungen nicht gerade gelenkfreundlich, aber grundsätzlich auch kein No-Go für Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Es sei denn, akute Verletzungen oder bestehende chronische Beschwerden sprächen dagegen. Urs Frölicher, Sportmediziner an der Hirslanden-Klinik in Zürich, erklärt: «Tennis bietet älteren Menschen die Möglichkeit, ganzjährig Sport zu treiben und damit die Gesundheit zu pflegen – durch die regelmässige Bewegung verbessert man Kondition, Beweglichkeit, Immunabwehr sowie Verdauung, stärkt Muskeln und Blutgefasse, beugt Übergewicht, Gefassverkalkung, Kreislaufproblemen, Knochenabbau und Schlaflosigkeit vor. Daneben ist der Tennissport eine sinnvolle Freizeitbeschafti-

gung, die soziale Kontakte fördert und die Betreffenden auch geistig fordert.»

Wie die aktuellsten Zahlen der Interessengemeinschaft Seniortennis Swiss belegen, ist der weisse Sport bei den Schweizer Seniorinnen und Senioren sehr beliebt: Rund 100 000 der geschätzten 250 000 Tennis-Breitensportler sind über 50 Jahre alt. Dazu gehören sowohl diejenigen, die schon von Jugend an dem weissen oder gelben Filzball nachgerannt sind und noch immer eine Wettkampflizenz besitzen, wie auch solche, die das Spiel erst im mittleren oder späteren Alter für sich entdeckt haben.

Markus Pfister, ehemaliger Sport- und Tennislehrer sowie Geschäftsführer von Seniortennis Swiss: «Tennis kann bis ins hohe Alter gespielt werden. Es gibt sogar Weltmeisterschaften für über 85-Jährige! Je älter die Leute werden, desto eher steht aber einfach das Spielen im Club ohne Lizenz im Vordergrund.»

Viele ältere Tennisfreunde spielen gerne im Doppel. Dabei deckt jeder der vier Spieler eine Hälfte des Spielfeldes ab; wegen der relativ kurzen Ballwechsel und vielen Pausen ist die Belastung nicht so hoch. Man muss sich nicht allzu sehr bewegen, der Kampfgeist wird trotzdem gefordert, und man hat Spass. Nicht zu vergessen ist der Trainingseffekt für das Gehirn beim Zählen der Punkte...

Dank der Entwicklung von grossflächigen Schlägern mit weniger Gewicht, dank leichteren Bällen und modernen Lehrmethoden könne man auch im mittleren und hohen Alter durchaus noch lernen, erfolgreich Tennis zu spielen, sagt Sportmediziner Urs Frölicher. Viele Tennisclubs und auch Pro Senectute bieten Einsteiger- oder Auffrischkurse an. «Blutige» Anfänger können erst einmal ausserhalb des Tennisplatzes, vorwiegend in Turnhallen auf kleineren Feldern, Minitennis mit Schaumstoffballen trainieren.

Speziell ausgebildete Senioren-Tennislehrer achten bei der Ausbildung darauf, dass keine Fehlbelastungen eingeübt werden. So werde heute bei der Vorhand nicht mehr mit dem gestreckten Arm geschlagen, sondern mehr mit Rotation und gebeugtem Ellbogen, erklärt Urs Frölicher. Diese gelenkschonendere Methode komme auch langjährigen Spielern «alter Schule» zugute.

Wieso also nicht im Seniorenalter noch einmal die Technik modernisieren beziehungsweise verbessern? Wie Markus Pfister von Seniortennis Swiss berichtet, hätten viele der heute aktiven Turnierspieler, die älter als 60 Jahre sind,

erst relativ spät mit Tennis begonnen. Von den 55 000 lizenzierten Tennisspielerinnen und -spielern in der Schweiz sind rund 20 000 im Seniorenalter. In der Tennissprache bedeutet das: älter als 45 Jahre. Die über 55-Jährigen heissen Veteranen, die Spieler über 65 Jahre Oldies. «Dank dem schweizerischen Klassierungsreglement können Senioren und Veteranen bis ins höchste Alter aktiv Turniere spielen, da es Turnierangebote in den entsprechenden Alters- und Leistungsgruppen gibt», sagt Markus Pfister.

Das Leben ein Spiel

Ob ambitionierte Turnierspieler oder gemütliche Breitensportler, für alle gilt: Konsequentes Aufwärmen schützt genauso vor Verletzungen wie das Vermeiden von übertriebenem Ehrgeiz. «Da es vor allem vom technischen Rüstzeug abhängt, wie stark jemand ist, und da keine Körperkontakte stattfinden, ist die Verbissenheit eher gering», meint Markus Pfister. «Tennis ist vor allem ein Spiel – und die Freude über gut gelungene Schläge überwiegt, auch wenn man am Schluss verliert.»

Die meisten Tennisclubs und -center organisieren fixe Seniorennachmittage oder Plauschturniere für die nicht mehr berufstätige Kundschaft. Auch Einzelpersonen finden bei diesen Anlässen immer eine Partnerin oder einen Partner zum Spielen, das senkt die Einstiegs-hemmungen. Aus manchen unverbindlichen Teambegegnungen sind schon Interessengemeinschaften oder Freundschaften gewachsen, die über den Tennisclub hinausgehen.

Der soziale Aspekt ist beim Tennis ohnehin zentral; der ehemalige Nobelsport ist bekannt dafür, dass nicht nur am Netz gespielt, sondern auch aktiv am Beziehungsnetz gesponnen wird. Ob nun die Freude über gelungene Ballwechsel auf dem Platz überwiegt oder der Plausch beim gemütlichen Beisammensein nach dem Spiel: Tennis lohnt sich, solange man kann.

Martina Novak

Weitere Informationen

Seniortennis Swiss ist eine Interessengemeinschaft von 560 wettkampfspielenden Seniorinnen und Senioren. www.seniortennis-swiss.ch
Im nationalen Verband Swiss Tennis werden Senioren mit der Aktion 50+ angesprochen. www.swisstennis.ch

Verschiedene kantonale Organisationen von Pro Senectute bieten ebenfalls Tenniskurse an.