



Altern

Kennzeichen des Alterns

Wenn wir Sportler und Sportlerinnen in den Medien betrachten, wird deutlich, dass „Altern“ bereits mit dem Ende der Jugendzeit beginnt. Mit dem „Erwachsenwerden“ beginnen bereits Kennzeichen des Alterns:

- **Nachlassende Reserven**

Die Leistungspotentiale sind geringer als bei Jüngeren. Das wird jedoch teilweise durch Erfahrungen kompensiert.

- **Reduzierte Anpassung**

Die Anpassungsprozesse aufgrund von Reizen verlaufen langsamer. Das heißt aber auch, dass bis in hohe Alter eine motorische und geistige Trainierbarkeit gegeben ist.

- **Verlängerte Erholungszeiten**

Ein Älterer benötigt je nach Konstitution und Trainingssituation längere Zeitspannen, um das Ausgangsniveau wieder zu erreichen.

- **Erhöhte Verletzbarkeit**

Besonders Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder reagieren z.B. bei Überbeanspruchung und nicht altersgemäßer Belastung, sensibler.

- **Zunehmende Differenzierung**

Die Spannweite der körperlichen und geistigen Konstitution altersgleicher Personen wird größer und drückt sich auch im äußeren Erscheinungsbild wie Bewegungsverhalten und Physiognomie aus.

