

Andreas Speer, Heike Streicher, Hagen Wulff & Petra Wagner

Analyse motorischer Leistungsvoraussetzungen des Radfahrens bei Seniorinnen und Senioren (60+)

Summary

The purpose of the study was to investigate the characteristics of motor performance with older adults and to determine the relationship to overall cycling performance. 316 subjects (67.5 ± 5.3 years) took part in this study. 17 motor test items were included into a principal component analysis. The resulted factor scores were used for correlation analyses with cycling performance. Four independent components (67.9 % of the total variance) could be extracted: head flexibility, strength, gross motor coordination and static balance. As higher the level of hand and leg strength and as higher the level of coordination as better the cycling performance. The results have to be adapted in health-related prevention training.

Zusammenfassung

Radfahren sichert älteren Erwachsenen den Erhalt der Alltagsmobilität und trägt zur Gesundheitsförderung bei. Die Studie diente der Charakterisierung motorischer Leistungsvoraussetzungen des Radfahrens im Altersbereich 60+. Es konnten 316 Senior_innen ($67,5 \pm 5,3$ Jahre) rekrutiert werden. Eine explorative Faktorenanalyse mit 17 motorischen Testvariablen ergab eine Vier-Faktoren-Lösung (erklärte Gesamtvarianz 67,9 %): Kopfbeweglichkeit, Gesamtkoordination, Kraft und statisches Gleichgewicht. Je größer das Kraftniveau der Hände und Beine und je besser die Koordination unter Zeitdruck, desto besser war auch die komplexe Radfahrleistung. Die Ergebnisse können nach erneuter Validierung zur Entwicklung eines altersspezifischen Leistungsstrukturmodells genutzt werden.

Schlagworte: motorische Leistungsvoraussetzung, Radfahren, Senior_innen