

Evaluation des ersten Lehrganges in Österreich vom 19.4. bis 16.6.2023



**für das Bewegungsangebot
Walking Football**

Günter Schagerl, 8.8.2023

Inhaltsverzeichnis

ZUSAMMENFASSUNG	3
1. EINLEITUNG	3
2. METHODIK	4
3. ERGEBNISSE	5
4. DISKUSSION / SCHLUSSFOLGERUNGEN	7
5. ASPEKTE FÜR DIE GESTALTUNG VON WF-EINHEITEN VON UWE MAUCH	8
6. ANHANG: KONTAKTE	9

Zusammenfassung

In einem Lehrgang wird erstmals im Frühjahr 2023 das von KURIER und ASKÖ eingeführte Wiener Modell von Walking Football (WF) praktisch umgesetzt. Mittels Fragebogen werden die Zielgruppe sowie die Wirkungen evaluiert. Hauptergebnisse: Alle 21 Teilnehmer:innen (Tn) würden das Programm weiterempfehlen. 80% Prozent bewerten sowohl Übungsleitung als auch Inhalt mit einem „sehr gut“. Zwei Drittel schätzen die Belastung als „mittel“ ein, fast ein weiteres Drittel als „stark“. Ein Drittel berichtet von einer Verbesserung des spielerischen Könnens. Fast die Hälfte der Tn wird durch das Bewegungsangebot zusätzlich sportlich aktiv. Mit 47% hat beinahe die Hälfte Probleme mit den Kniegelenken. Beschwerden haben an Wirbelsäule und Sprunggelenk je 19%. Jeweils 14% aller Tn geben an Probleme mit Hüfte, Schulter, Herz-Kreislauf-System und Lunge zu haben. Insgesamt ist die Imagestruktur des umgesetzten Angebots positiv zu bewerten, für 95% liegt eine gute Organisation vor. Resümee: Das Bewegungsangebot hat gesundheitsförderndes Potential für fußballaffine Menschen, die allerdings eine Reihe von gesundheitlichen Einschränkungen haben und nur zu 10% völlig beschwerdefrei sind. Trotz der positiven Befunde ist daher besonders auf die angemessene sportmethodische Gestaltung des Bewegungsangebotes und der richtigen erste Hilfe hinzuweisen. Die Verletzungsgefahr bei unsachgemäßer Ausführung von WF ist nicht zu unterschätzen. Daher ist auf eine kooperative Spielkultur besonders Wert zu legen. Eine Leistungsdifferenzierung des Angebots erscheint für eine weitere Verbreitung anzuraten, um Zielkonflikte zu vermeiden.

1. Einleitung

Die vorliegende Darstellung ist ein erster Versuch in Österreich sich systematisch dem Thema Walking Football als gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot zu nähern. Sie erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit und gilt nur für diesen Lehrgang und für deren Tn. Dennoch lassen sich Erkenntnisse plausibel ableiten. Ziel war eine systematische Evaluierung des ersten Pilot-Lehrganges, um für die weitere Vorgehensweise Grundlagen zu haben, fernab von Wahrnehmungen und Meinungen Einzelner.

Der Einführung von WF in Österreich ging Anfang März 2023 eine Studienreise nach Deutschland voraus, initiiert und geplant von Uwe Mauch (Redakteur der österreichischen Tageszeitung KURIER), begleitet vom Autor dieser Pilot-Studie im Namen der ASKÖ. Dabei sollte aus den bisherigen Erfahrungen für die Praxis gelernt werden und eine verantwortungsvolle, rasche Umsetzung des Wissens folgen. Erfahrungen wurden uns vom Deutschen Fußballbund, Hessischen Landesverband, SC Rüsselsheim, 1. FC Nürnberg und Eintracht Frankfurt vermittelt.

Neben den positiven Beschreibungen und Erlebnissen wurden drei Kernprobleme identifiziert: Die Folgen möglicher Stürze, die Muskel- und Kniegelenksverletzungen durch eine leistungs- und ehrgeizbetonte Spielkultur, die heterogene technische, konditionelle und gesundheitliche Ausgangslage der überwiegend männlichen Interessent:innen.

Die grundsätzliche Positionierung von WF in Österreich für Personen ab 55 plus wurde daher schon im Vorfeld vorrangig im gesundheitsfördernden Breitensport angesehen und weniger im Leistungssportlichen Bereich (Wiener Modell). Eine leistungsorientierte Entwicklung in späteren Etappen wurde allerdings nicht ausgeschlossen, da mit WF sich häufig Wiedereinsteiger aus dem Leistungsfußball angesprochen fühlen.

WF wurde in Österreich erstmals am 26.3.2023 durch die Initiative von KURIER und ASKÖ am späteren Lehrgangsort gespielt. Am 2.4.2023 erschien ein einseitiger Bericht zu diesem Thema in der Sonntagsausgabe der Tageszeitung KURIER. Damit startete auch die Anmeldung zum ersten Lehrgang. Danach wurde mehrmals auf das Thema in der Tageszeitung KURIER (print und online) hingewiesen.

Insgesamt meldeten sich 34 Personen am ersten WF-Lehrgang an, der 9 Einheiten umfasste. Die wöchentlichen Einheiten vom 21.4. bis am 16.6.2023 fanden jeweils am Freitag von 10 bis 11.30 Uhr im ASKÖ-Ballsportcenter Bernoullistraße, 1220 Wien statt.

Gestartet wurde in der ersten Einheit mit 24 Personen. 12 Personen nahmen bis zu 4 x teil, 22 Personen nahmen 5 bis 9 Mal teil, 4 Personen waren immer anwesend.

In der letzten Einheit am 16.6.2023 wurde ein Fragebogen an 21 Tn ausgeteilt, der unmittelbar nach dem Spiel von allen ausgefüllt und sofort abgegeben wurde.

2. Methodik

Die Tn wurden ersucht einen zweiseitigen Fragebogen mit 26 Fragen unmittelbar nach dem Ende der letzten Einheit auszufüllen und abzugeben (siehe Anhang). Es wurde völlige Anonymität zugesichert. Alle 21 Tn gaben den Fragebogen ab.

Die Zusammenstellung der Fragen wurde aufgrund bisheriger Beobachtungen in den Einheiten und bisherigen Standards der ASKÖ-Bundesorganisation erstellt. Damit sollten einerseits neue Informationen gewonnen werden und die Ergebnisse auch zum Vergleich herangezogen werden können.

Die Fragebögen wurden in einer Excel-Tabelle erfasst und die Summen, Mittelwerte, Prozentwerte berechnet.

3. Ergebnisse

3.1. Teilnehmerstruktur: Wer kam warum zum WF?

- Die Altersstruktur der 21 Tn liegt im Durchschnitt bei 65 Jahren, die jüngste war 55 und der älteste Teilnehmer war 74 Jahre.
- 95% sind männlich, 5% weiblich (=1 Frau)
- Drei Viertel kommen aus Wien, ¼ reist aus NÖ zum Spielort in den 22. Wiener Gemeindebezirk an.
- 67% (!) haben einen Maturaabschluss
- 71% sind in Pension, 9,5% sind noch in Vollzeit berufstätig.
- 81% sind verheiratet.
- Ihrer Gesundheit geben 87% ein „gut“ bis „befriedigend“.
- Ähnlich geben 81% der Gesamt-Fitness ein „gut“ bis „befriedigend“.
- Im Hinblick auf Beschwerden geben 9,5% an keine Beschwerden zu haben.
- Das Knie macht bei 47% Beschwerden, je 19% haben Wirbelsäulen- und Sprunggelenksprobleme.
- Je 14% geben Probleme mit Hüfte, Schulter, Herz-Kreislauf-System und Lunge an.
- 90% sind mindestens 1-2 pro Woche sportlich aktiv, 57% dreimal oder öfter.
- Die Hauptgründe, um zum Walking Football zu kommen, sind für ...

85,7%	Fußball spielen
61,9%	Gesund und fit bleiben
33,3%	Freunde treffen
38,1%	mich wieder bewegen

- Vom Bewegungsangebot WF haben 2/3 durch den KURIER-Artikel erfahren, 1/3 von Freunden, Bekannten oder Familienmitgliedern.
- Im Durchschnitt sind die Tn zusätzlich zum WF 2,5 Bewegungseinheiten aktiv mit insgesamt 5,5 Stunden.

3.2. Teilnahmen: Wie oft waren die Angemeldeten anwesend?

- Von den 9 Terminen waren etwa zwei Drittel (65%) mehr als 5x anwesend, etwa ein Drittel (35%) weniger als 5x. Zwei Personen (6%) fielen komplett aus und kamen trotz Anmeldung nie. 4 Personen kamen immer (20%). Durchschnittlich waren tatsächlich 20 Tn anwesend (eingeschätzt durchschnittlich 21).

3.3. Belastungsstruktur: Herzfrequenz beim Spiel

- Bei drei aufeinanderfolgenden Terminen wurde die Herzfrequenz bei drei Personen mit einer Pulsuhr mit Brustgurtableitung (Marke wahoo) ermittelt.
- Die durchschnittlichen Pulswerte der über 30 Minuten dauernden Belastungen lagen um die 130 pro Minute, die Maximalwert jenseits von 150 pro Minute.

3.4. Subjektive Belastungshöhe

- Sehr stark wurde die Belastung von keinem der Tn bezeichnet. Von 28,6% wird die Belastungshöhe als stark empfunden, 66,7% bezeichnen sie als mittel und für 4,8% ist sie gering.

3.5. Bewertung des gesundheitsorientierten Bewegungsangebots

- Dem Bewegungsangebot Walking Football geben 81% ein „sehr gut“, 19% ein „gut“.
- 100% würden aufgrund der Erfahrungen das Angebot Walking Football weiterempfehlen.
- Das Einfühlungsvermögen der Übungsleiter wird von 81% mit „sehr gut“ und von 19% als „gut“ bewertet.
- Das Preis-Leistungsverhältnis bewerten 61,9 % als „sehr gut“, 33,3 % als „gut“ und 4,8 % als „befriedigend“.
- Folgende Eigenschaften werden durch den gewonnenen Eindruck vom Bewegungsangebot WF von mindestens 80% als „zutreffend“ angesehen:
 - gut organisiert (95%),
 - mit Spaß und Lachen verbunden (91%), in der Gruppe angenehm (91%),
 - seriös (90%), fachlich kompetent (90%),
 - einfühlbar (85%), einladend für neue Interessent:innen (85%).
 - innovativ (80%)
- Einem geringen Verletzungsrisiko stimmen 50% voll zu und 60% sehen das Bewegungsangebot als kostengünstig an.

3.6. Auswirkungen

- Das selbst bewertete spielerische Können hat sich bei 70% verbessert und blieb bei 30% unverändert.
- Durch die Teilnahme am WF Lehrgang sind 47,6% zusätzlich sportlich aktiv geworden, 52,4% der Tn nicht.
- 2/3 der Tn sind nie, 1/3 zumindest einmal ohne Folgen gestürzt.
- Körperliche Beschwerden wurden bei 81% nie ausgelöst, bei 14,3% teilweise und bei 4,8% eindeutig.

4. Diskussion / Schlussfolgerungen

Walking Football (WF), Gehfußball oder Fußball-Fit im Gehen wird als Wiener Modell zu bewegungsorientierten Gesundheitsförderung gesehen und ein bio-psycho-sozialer Gesundheitsbegriff zu Grunde gelegt. 87% der Tn schätzen ihren Gesundheitszustand als gut bis befriedigend ein. Im Hinblick auf Beschwerden geben nur 9,5% an keine zu haben.

Bei der Ausübung von WF werden körperliche, psychische und soziale Wirkungen beobachtet, die eine ganzheitliche Balance des Menschen herstellen können. Dem entspricht auch das Ergebnis, dass 100% der Zielgruppe in der letzten Einheit das Angebot weiterempfehlen würden. Offensichtlich wurde mit dem Angebot dem Bedürfnis nach fußballerischer Bewegung trotz körperlicher Einschränkungen sehr gut entsprochen.

Das Einfühlungsvermögen des Übungsleiters und die inhaltliche Bewertung des Sportangebots gehen Hand in Hand. 81% der Tn vergeben hier ein „sehr gut“ und bestätigen die Bedeutung der Auswahl der richtigen WF-Coaches. Fast die Hälfte der Tn wird durch das WF-Angebot zusätzlich sportlich aktiv. Die Belastung insgesamt ist vielseitig, fordert körperlich und geistig. WF bringt ein soziales Netzwerk neuer Freundschaften.

Die Detailergebnisse zeigen bei zwei Drittel der hauptsächlich männlichen Teilnehmer einen subjektiv eingeschätzten mittleren Beanspruchungsgrad. Fast ein Drittel bezeichnet die Belastungshöhe mit „stark“. Das äußere Erscheinungsbild (Schweißabsonderung, Koordination) und die bei drei Tn gemessenen Pulswerte deuten ebenso darauf hin, dass WF wirksam zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer beitragen kann.

WF kann ganzheitlich bio-psycho-sozialen Alterungsvorgängen entgegenwirken, wenn der Bewegungsapparat nicht überbelastet wird und ein (längerfristiges) Drop out vermieden wird. Hier ist – trotzdem beim WF nur gegangen werden darf – der Beinmuskulatur (insbesondere Wade und Oberschenkelrückseite) sowie den Knie- und Hüftgelenken besonderes Augenmerk zu schenken. Fast jeder zweite der Tn hat Knieprobleme und nur 50% stimmen einem geringen Verletzungsrisiko zu. Es liegt am Schiedsrichter, an den Coaches, am Aufbau der gesamten Einheit, an einer kooperativen Spielkultur und daher an den Tn selbst einen hohen ganzheitlichen Nutzen bei geringem Risiko zu generieren.

Aufgrund der Erfahrungen ist eine qualitätsgesicherte Verbreitung von WF sinnvoll und anzustreben. Auf die Qualität der Übungsleiter:innen ist dabei besonders zu achten. Der konkurrenzorientierte Leistungsgedanke sollte generell nicht im Vordergrund stehen, um ein Drop Out aus den verschiedensten Gründen zu vermeiden. Eine Diversifizierung des Angebots erscheint besonders wichtig.

5. Aspekte für die Gestaltung von WF-Einheiten von Uwe Mauch

Förderung der Spielkultur: WF zieht **unterschiedliche Menschen mit unterschiedlichen Ausgangsniveaus** an, vor allem dann, wenn ein Kurs von einem Sportdachverband und einer Tageszeitung und nicht von einem Fußballverein ausgeschrieben wird (Wiener Modell):

- Zum einen Fußballaffine, die früher aktiv Fußball gespielt haben,
- zum anderen jene, die in erster Linie Spaß an der moderaten Bewegung und Gesundheitsförderung in der Gruppe haben und womöglich zum ersten Mal Fußball spielen.

Aufgabe der Übungsleitung ist es zunächst, das gemeinsame Erlebnis über den Leistungsgedanken zu stellen. Daher sollte gemeinsam aufgewärmt und auch die anschließenden Dribbel- und Passübungen in der großen Gruppe durchgeführt werden. Beim abschließenden Spiel ist dann genau darauf zu achten, dass die einen nicht unter- und die anderen nicht überfordert werden. Das ist möglich, indem man die Gruppe in zwei Untergruppen teilt und parallel auf zwei Spielfeldern spielen lässt. Balltechnisch und konditionell stärkere Tn bilden dann den Pool A, die anderen Pool B.

Apropos **Dribbel- und Passübungen:** So wie das Aufwärmen sind auch diese Übungen wichtig. Hier hat jeder/jede Tn - anders als während eines Spiels - in kurzer Zeit viele Ballkontakte. Dieses permanente Üben ist die Basis für jede individuelle und letztlich auch kollektive Verbesserung.

Um dem **kompetitiven Faktor**, der dem Fußballspiel innewohnt, bei Bedarf gegenzusteuern, kann man nach jedem Spielviertel die Teams neu zusammenstellen. So können allzu Wettbewerbsorientierte einigermaßen eingebremst sowie unnötige Rivalitäten frühzeitig gestoppt werden.

Den Tn ist von Anfang an zu vermitteln, dass **Respekt und Fairness** beim WF Priorität haben. Aufbauende Worte und Gesten sind erwünscht, und die Entscheidungen des jeweils Unparteiischen sind zu akzeptieren.

Belastungssteuerung: Die Selbstverantwortung während des Trainings soll von Anfang an gefördert werden. Indem die Tn ermutigt werden, bei zu großer Belastung eine Pause einzulegen. Besser Trainierte dürfen gleichzeitig nicht unterfordert werden. Wie gelingt das? Während die Schwächeren eine kurze Pause einlegen, üben die Stärkeren individuell mit dem Ball oder spielen mit einem Spieler weniger weiter.

6. Anhang: Kontakte

Initiator

Mag. Uwe Mauch (Tageszeitung KURIER), uwe@uwemauch.at

Redakteur, Autor, Walking-Football - Coach

Bundesweite Ansprechpartnerin (ASKÖ)

Mag. Barbara Fastner, barbara.fastner@askoe.at

Bundeskoordinatorin und Abteilungsleiterin für Fitness und Gesundheitsförderung des Sportdachverbandes ASKÖ (Bundesorganisation), www.askoe.at

Wien Ansprechpartner (ASKÖ)

Matthias Pointner, matthias.pointner@askoewat.wien

Landeskoordinator für Fitness und Gesundheitsförderung Wien

Weitere Ansprechpartner:innen in den Bundesländern

sind zu erfragen über die ASKÖ-Bundesorganisation

Studienautor und sportwissenschaftliche Beratung

Mag. Günter Schagerl, guenter.schagerl@askoe.at

1979 – 1983: Studium: Sportwissenschaften / Prävention - Rekreation

1986 – 2023: Abteilungsleiter für Fitness und Gesundheitsförderung des Sportdachverbandes ASKÖ-Bundesorganisation (seit 1.4.2023 in Pension)

1998 – 2022: Wissenschaftlicher Beirat des Fonds Gesundes Österreich

2006: Buchautor: Diabetes-Fit. Mit Bewegung besser leben.

Seit 2016 Lehrbeauftragter am Institut für Sportwissenschaften der Universität Wien

Kontakt: Tel. 0676 / 84 74 64 12

WF-Videos sind zu finden unter:

www.kurier.at

www.askoe.at

<https://kurier.at/leben/gesellschaft/walking-football-fussball-fuer-fortgeschrittene/402445497>

© Die Verbreitung dieser Pilotstudie (auch auszugsweise) ist nur nach Genehmigung des Autors gestattet.