



Kindersport ja – aber gewusst wie

# VON NATUR AUS BEWEGT

*Kinder treiben von Natur aus gerne Sport – ausser er wird ihnen durch die Umwelt und gesellschaftliche Normen vermiest.*

TEXT: MATTEO ROSSETTO

Der angeborene, kindliche Bewegungstrieb und die gesellschaftlichen Normen verlaufen besonders in städtischer Umgebung häufig in umgekehrte Richtungen. Nicht ganz zu Unrecht steht an eine Schulhausmauer gekritzelt: «Kaum haben wir Laufen und Sprechen gelernt, schon heisst es: Maul halten und still sitzen!» Das muss nicht sein, wenn man auf die Bedürfnisse der Kinder Rücksicht nimmt.

## **KRABBELALTER: GREIFEN, BALANCIEREN, FANGEN**

In den ersten rund vier Lebensjahren eines Kindes können seine motorischen Fä-

higkeiten zwar reichhaltig gefördert, aber nicht im Sinne der Leistungssteigerung trainiert werden. Das Kind soll sein natürliches Bewegungsverhalten und seine Neugier gegenüber seiner Umwelt ausleben können. Greifen, Halten, Gehen, Laufen, Klammern, Balancieren und Fangen sind die wichtigsten Inhalte dieser Zeit.

## **VORSCHULSTUFE: SPRING- UND BALLSPIELE, INTEGRATION**

Im Vorschulalter gilt es, die erworbenen Fertigkeiten spielerisch umzusetzen und auszubauen. Es liegt eine hohe motorische Lernfähigkeit des Kindes vor: Fang-,

Spring-, Hüpf- und Ballspiele fördern die Sicherheit der Bewegungsabläufe und die Integration in die Gruppe. Sport und Spiel in der Familie und mit (älteren) Geschwistern haben in dieser Zeit eine besondere Bedeutung. Die geforderte Bewegung sollte abwechslungsreich sein und immer wieder in kürzeren Portionen bis zu einer halben Stunde stattfinden. Dem entwicklungs-mässig unterlegenen Kind soll die Möglichkeit gegeben werden, im Spiel Bestätigung zu finden. Ab und zu sollten daher die Eltern, falls es der Stolz des grossen Bruders nicht zulässt, die Rolle der «Verlierer» übernehmen.



FOTO: IMAGO

### PUBERTÄT: DER «BRUCH» IN DER KÖRPERLICHEN ENTWICKLUNG

Das späte Schulalter geht fließend in die Phase der Pubertät über. In dieser Phase finden wir die grössten Unterschiede zwischen den Geschlechtern und auch die grösste Variabilität zwischen chronologischem Alter (Alter auf dem Papier) und biologischem Alter (Entwicklungsalter). Bei Mädchen beginnt die Pubertät mit einem ersten Wachstumsschub in der Regel früher als bei Knaben. Das Wachstum von Knochen (Längenwachstum) und Muskulatur verläuft disharmonisch und führt über einige Jahre zu stetig wechselnden Hebelverhältnissen und zu einem ungünstigeren Verhältnis zwischen Last und Kraft. Dies kann zu Schmerzen und Beschwerden führen, in dieser Phase häufig als «Wachstumsstörungen» bezeichnet. Auch innerhalb der Geschlechter gibt es grosse Differenzen: Gleichaltrige können in dieser Zeit entwicklungsbedingte Unterschiede von mehreren Jahren aufweisen.

### WENN AUS JUGENDLICHEN SPORTLERN SPORTLICHE ERWACHSENE WERDEN

Eine in Bezug auf die Sportkarriere eines Kindes wichtige Phase ist der Übergang von der Pubertät ins junge Erwachsenenalter, die Adoleszenz. In dieser Phase, in der das Interesse zum anderen Geschlecht wächst, sich schulisch die Weichen für die Zukunft stellen und auch berufliche Entscheidungen anstehen, nimmt häufig die regelmässige sportliche Aktivität entscheidend ab, besonders bei Mädchen. Eine nächste Hürde, die der Sport zu nehmen hat, ist der Einstieg ins Berufsleben, unabhängig davon, ob eine Lehre begonnen oder ein Studium aufgenommen wird. Je kräftiger der Bezug und der persönliche Erfolg in der zurückliegenden «Sportkarriere» sind, umso grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass aus dem jugendlichen Sportler auch ein sportlicher Erwachsener wird.

### MACHEN KINDER GERNE AUSDAUERSPORT?

Gerade in Bezug auf Ausdauertraining gilt: Kinder sind keine Erwachsenen im Kleinformat. Gegen einen freudbetonten Ausdauersport im Kindes- und Jugendalter ist zwar grundsätzlich nichts einzuwenden, solange dieser nicht exzessiv betrieben und immer wieder durch andere sportmotori-

sche Aktivitäten ergänzt wird. Die Leistungsfähigkeit im Ausdauerbereich ist aber eine Eigenschaft, die erst mit der Entwicklung zum erwachsenen Körperbau und mit ausgebildeter Muskulatur voll zur Entfaltung kommt. Das monotone Abspulen von Rennkilometern im Kindesalter macht keinen Sinn. Dadurch entstehen Defizite in anderen sportmotorischen Qualitäten, was sich eher kontraproduktiv auswirkt und den meisten Kindern zudem auch keine Freude bereitet. Nachhaltigkeit ist aber nur mit Spass an der Sache garantiert.

### WENN KINDER «MUKKIS» BOLZEN

Muskelkraft soll im Kindesalter nicht mit Hanteln und Kraftgeräten, sondern vielmehr mit spielerischen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, im Spiel mit Kameraden oder mit Sportgeräten (Bälle, Bänder) trainiert werden. Der Förderung der Maximalkraft kommt erst mit einer gut ausgebildeten Muskulatur in der Pubertät eine besondere Bedeutung zu. Vor der Pubertät verhalten sich Knaben und Mädchen in Bezug auf die körperlichen Leistungsmerkmale ganz ähnlich. Erst mit Eintritt der Pubertät erfolgt die Entwicklung in die für Mann und Frau typischen Körpermerkmale. Unter dem Einfluss des männlichen Testosterons bleibt die Muskulatur des Mannes von diesem Moment an (bis in die Wechseljahre) für Krafttrainingsreize besser empfänglich und trainierbar.

Für alle sportliche Aktivitäten im Kindesalter gilt: Erfährt ein Kind früh Freude und persönliche Bestätigung in Bewegung und Sport, so werden die Weichen für das spätere Leben auf «Aktivität» gestellt. Die gesundheitsfördernden Auswirkungen sportlicher Bewegung auf Herz, Kreislauf und Stoffwechsel finden schon im Kindesalter statt und sind nicht dem erwachsenen Körper vorbehalten. **F**

### SCHULALTER: TALENT UND UMGANG MIT SIEG UND NIEDERLAGE

Im Schulalter erkennt man bereits die Qualitäten und Vorlieben eines Kindes für eine Sportart. Dem Willen des Kindes ist aber die grössere Bedeutung beizumessen als den Erwartungen der Eltern. Knaben und Mädchen haben zu dieser Zeit noch ganz ähnliche Körpermasse und Hebelverhältnisse, das Verhältnis zwischen Last und Kraft ist bei beiden gut. Die Koordination von Bewegungsabläufen, Schnelligkeit und Gleichgewicht in spielerischer Form haben in dieser Phase Priorität; Trainingsintensitäten und -umfänge sind hingegen noch gering. Zu anaeroben Leistungen ist das Kind zu dieser Zeit noch nicht in der Lage: zu schnelles und intensives Training beantwortet es mit rascher Ermüdung und Motivationsverlust. Die erste Bekanntschaft mit Wettkampfleistungen und Ranglisten, der Umgang mit Sieg und Niederlage werden ebenfalls in dieser Zeit geprägt und diese Erfahrungen zeitlebens mitgenommen.



### MATTEO ROSSETTO

ist Sportler und Arzt aus Leidenschaft. Der Sportmediziner und Internist mit eigener Praxis in der Hirslanden Sportklinik Birshof in Münchenstein ist Autor des umfassenden Ratgeberbuches «Einfach laufen».