



## Kinder sollen neue Sportarten lernen!

### Einwurf

Florence Pillet



Am Donnerstag lernten rund 850 Schülerinnen und Schüler aus Biel in der Tissot Arena diverse Sportarten kennen. Von Biathlon, Fussball, Unihockey über Kin-Ball bis hin zum Eisschnelllauf war alles dabei. Das Hauptziel dieses Tages war es, so viele Kinder wie möglich zu ermutigen, körperlich aktiv zu sein oder zu bleiben. Im Mittelpunkt der Veranstaltung stand die Freude an der Bewegung, die Freude am Spiel, die Freude am Wettkampf und die Freude Teil eines Teams zu sein.

Was ist der Sinn einer solchen Initiative? Wenn Kinder früh mit Sport beginnen, ist es wahrscheinlicher, dass sie gesundheitsfördernde Gewohnheiten in der Zukunft aufrechterhalten. Dies trägt auf mehreren Ebenen zu ihrer allgemeinen physischen sowie psychischen Gesundheit bei. Abgesehen davon, dass Sport einen positiven Einfluss auf Stress hat, bietet er den Kindern in jungen Jahren soziale Interaktionsmöglichkeiten, was sich später auf ihre Sozialkompetenz auswirkt – eine sehr wichtige Lebenskompetenz. Kinder, die Mannschaftskollegen werden, schaffen Freundschaften für das ganze Leben. Als Mitglied eines Teams werden Kompetenzen wie Ge-

duld, Respekt seinen Mitmenschen gegenüber, Hilfsbereitschaft und der Wunsch sich zu verbessern, optimiert.

Wir haben es alle schon längst begriffen, dass Sport einfach gut für die Gesundheit ist. Aber warum sollten unsere jungen Bielerinnen und Bieler viele neue Sportarten entdecken? Weil es nicht unbedingt sinnvoll ist, das ganze Jahr über nur eine Sportart zu betreiben, selbst für Kinder, die später einmal Profisportler werden wollen.

Es ist bald Sommer, was lange und heisse Tage, Schulferien und Sommerlager bedeutet. Viele Kinder verbringen einen Teil des Sommers in Sportlagern. Manche Kinder praktizieren das ganze Jahr eine einzige Sportart, wie beispielsweise Fussball, Unihockey oder Basketball. Und was machen sie im Sommer? Sie gehen in ein Camp und üben weiterhin die gleiche Sportart aus.

Was ist daran falsch? Eine Spezialisierung in jungen Jahren ist nicht optimal. Es ist zielführender für Kinder, mehrere Sportarten auszuüben und den Sommer zu nutzen, um neue Sportarten auszuprobieren.

Tennis ist ein Sport, den man im Sommer ausprobieren kann, wenn das Kind normalerweise Fussball oder Uni-

hockey spielt. Mehrere Studien zeigen, dass es für die meisten Sportarten keinen Beweis gibt, dass ein intensives Training und eine Spezialisierung vor dem Alter von etwa 12 Jahren notwendig sind, um zur absoluten sportlichen Spitze zu gehören im Erwachsenenalter. Die Risiken einer frühen sportlichen Spezialisierung umfassen höhere Verletzungsraten – und das Aufgeben des Sports in jungen Jahren.

Andererseits werden Kinder, die sich auf eine einzige Sportart spezialisieren, auch häufiger geistig erschöpft. Wenn du also zu den Kindern gehörst, dass das ganze Jahr über Unihockey spielst, dann probiere doch diesen Sommer einmal Fussball aus. Das bringt dich in Topform und hilft dir, deine Koordination der unteren Extremitäten zu verbessern. Oder wenn du ein Fussballfan bist, versuche es doch einmal mit Jonglieren, Tennis oder Klettern.

Hab Spass und probiere etwas Neues aus. Bald sind Sommerferien.

*Info:* Florence Pillet ist wissenschaftliche Mitarbeiterin im Ressort Sportökonomie der EHSM im Bundesamt für Sport und ehemalige Spitzensportlerin. Sie äussert hier ihre persönliche Meinung.