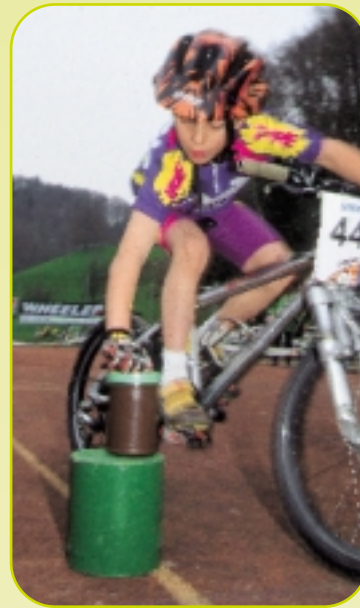


Bewegung und Sport im Kindesalter – Wettkampferlebnisse für Kinder



Bewegung, Spiel und Sport sind Ausdruck von Lebensfreude!

Nicht nur für die körperliche, sondern auch für die geistige, emotionale und soziale Entwicklung der Kinder sind vielfältige Spiel- und Bewegungserfahrungen unersetzlich. Kinder lernen in ihren ersten Lebensjahren primär über Wahrnehmung und Bewegung ihre Umwelt kennen. Vielfältige Bewegungserlebnisse im frühen Kindesalter fördern die sensomotorische Entwicklung. Durch Bewegung, Spiel und Sport lernen Kinder ihren Körper mit all seinen Möglichkeiten kennen. Bewegungen werden ständig geübt und machen Freude. Beobachtet man Kinder, die sich beispielsweise mit ihrem Bike auf einem Pausenplatz gegenseitig mit immer neuen Geschicklichkeitsformen herausfordern, so spürt man förmlich diese Bewegungsfreude und den Drang, stets neue und schwierigere Bewegungsfertigkeiten zu beherrschen.

Kinder müssen ihren Bewegungsdrang auf eine sinnvolle Art und Weise ausleben können

Die Welt der Kinder ist eine «bewegte» Welt! Leider wachsen Kinder meist in einer Umgebung auf, die nach den Bedürfnissen der Erwachsenen geplant und gestaltet ist. Kinder wachsen oft in einem Wohn- und Lebensumfeld auf, in dem Be-

wegung nicht oder nur sehr eingeschränkt möglich ist oder gar als störend empfunden wird (z. B. Lärm durch spielende Kinder, Strassenverkehr, Anweisungen: «Rasen betreten verboten», «Fahrradfahren oder Fussballspielen verboten», Sitzzwang in der Schule etc.). Kinder, die sich bewegen wollen, sollten sich bewegen können – und dies nicht nur einmal, sondern 10 mal täglich! Dies bedeutet, dass im Lebensumfeld der Kinder, sei es in der eigenen Wohnumgebung, in der Schule oder im Sportverein sinnvolle Bewegungsmöglichkeiten geschaffen, oder erhalten werden müssen. An dieser Stelle sind wir Erwachsenen gefordert. Klopfen wir mit diesem Anliegen an die Türen der Gemeinden, der Schulbehörden oder der Hausbesitzer – und fordern wir Bewegungsräume für unsere Kinder und Jugendlichen! Sie werden es uns in irgendeiner Form danken.

Das Kindesalter ist ein ausgezeichnetes motorisches Lernalter

Bereits im Kindesalter bestehen enorme Leistungsunterschiede zwischen körperlich schwachen, unbeholfenen und ungeschickten Kindern, die sich meist nur wenig bewegen (können oder wollen) und jenen Kindern, die dank ihrer

breiten Bewegungserfahrung über eine hervorragende Bewegungspräzision verfügen. Bewegungen zu lernen bedingt ein entsprechendes Mass an koordinativen Fähigkeiten. Bessere koordinative Fähigkeiten ermöglichen präzisere Bewegungen, kleinere Unfallrisiken – und schliesslich ein höheres sportliches Entwicklungspotenzial.

Olympiasieger von Morgen wachsen in einer bewegten Welt auf, in einer Welt, wo Bewegung und Sport einen hohen Stellenwert besitzen. Die Grundlagen für eine Sportkarriere wird bereits im Schul- oder gar Vorschulalter gelegt. Die Leistungssportförderung steht im Kindesalter nicht an oberster Stelle. Gesundheitliche und soziale Aspekte stehen im Zentrum der Bewegungsförderung. Kinder, die sich gerne und viel bewegen, haben einen Profit fürs Leben – und nicht nur für den Sport! Diese Tatsache lässt sich am Beispiel des Bikesports sehr schön darlegen. Kinder, die oft mit dem Bike unterwegs sind, die Herausforderungen mit dem Bike suchen, beherrschen das Fahrrad viel präziser. Ihr Profit im Alltag ist offensichtlich, sie meistern problemlos den Strassenverkehr, sind weniger unfallgefährdet und profitieren gesundheitlich von der Wirkung des Ausdauertrainings.

Wettkämpfe, Teilnahme am Swiss Citypower Cup

Die Freude am Sport, an der Herausforderung steht im Nachwuchssport an oberster Stelle. Es liegt in der Natur vieler Kinder, dass sie sich untereinander messen wollen, deshalb sollte ihnen auch im Bikesport diese Gelegenheit geboten werden. Koordinative und nicht konditionelle Herausforderungen sollten in Kinderwettkämpfen im Zentrum stehen, da die Trainierbarkeit der Bewegungskoordination, z.T. im Gegensatz zu den konditionellen Fähigkeiten, im Kindesalter bereits

sehr gut gegeben ist. Die Kinder müssen zuerst einmal ihr Bike präzise beherrschen, bevor die Kraft und Ausdauer das Wettkampfergebnis bestimmen. Damit haben nicht nur frühentwickelte Kinder eine Gewinnchance. Im Swiss Citypower Cup wird den Kindern diese koordinative Herausforderung geboten. Ich gratuliere den Verantwortlichen der Rennorganisation zu diesem kindgerechten und sinnvollen Wettkampfangebot.

Eltern und Trainer wirken als Vorbilder

Das Vorbild der Eltern und anderer Bezugspersonen, die sich selbst gerne bewegen, wirkt sich ebenfalls positiv auf das Bewegungsverhalten der Kinder aus. Auf der anderen Seite kann ein übertriebener Ehrgeiz von Trainern oder Eltern die Kinder überfordern, allenfalls Versagensängste hervorrufen und dadurch den Bewegungsdrang der Kinder stark hemmen. Die Teilnahme an Wettkämpfen sollte nicht primär durch die Eltern bestimmt werden, sondern dem Wunsch des Kindes entsprechen.

Um es nochmals zu betonen: Die Freude am Sport, das Zusammensein mit Freunden und allenfalls die Wettkampffreude und nicht der kurzfristige Wettkampferfolg muss

im Zentrum des Jugendsportes stehen. Die Erfahrung zeigt, dass die individuell höchste sportliche Leistungsfähigkeit je nach Sportart etwa erst nach 10 – 16 Trainingsjahren erreicht werden kann! Langfristige Zielsetzungen stehen infolgedessen im Vordergrund. Die lebenslange Freude am Sport und nicht der kurzfristige Wettkampferfolg im Jugendalter.

Liebe Eltern und Trainer: Respektieren sie die individuellen Wünsche der Kinder, damit die Wettkampfteilnahme für alle Beteiligten zum Erfolgserlebnis werden kann!

Ausbildung:

- Biologe
- Turn- und Sportlehrer
- Tennislehrer
- Health Fitness Instructor ACSM
- SOV-Trainerdiplom 2



Lukas Zahner

Berufliche Tätigkeiten:

Schweizerischer Olympischer Verband:
 ■ Verantwortlicher Nachwuchsförderung

Institut für Sport,
 Universität Basel:

- Dozent in der Turn- und SportlehrerInnen-Ausbildung

