

## Spitzensport ein Kinderspiel?

Sport im Kindesalter ist sehr zu begrüßen, aber nur, wenn **physische** und **psychische** Reife berücksichtigt werden.

Sportliche Tätigkeit setzt verschiedene körperliche und geistige Fähigkeiten voraus. Nun ist das Kind, je nach seinem Lebensalter wesentlich anders als der Erwachsene, da es nicht nur klein, sondern auch unreif und unerfahren ist. Die Unreife betrifft sowohl seine psychische als auch seine körperliche Leistungsfähigkeit. Im Laufe der kindlichen Entwicklung reifen die einzelnen Fähigkeiten allmählich heran und damit auch die Fähigkeit, immer mehr Sportarten und diese immer intensiver zu betreiben.

So ist das Kleinkind noch gar nicht leistungsbereit, sondern es will spielerisch seine Umgebung erfahren und kennen lernen, wobei es seine Eltern oder andere Erwachsene nachahmt. Das Kleinkind will immer nur das tun, was es tun kann und darf zu keiner Leistung gezwungen werden. Auch im Erleben ist die Welt des Kleinkindes eine ganz andere als die des Erwachsenen. Eine sportliche Leistung oder ein herrliches alpines Panorama ist für das Kleinkind nebensächlich, interessant ist nur das, was es unmittelbar vor sich sieht und was es unmittelbar erlebt. Die neuromuskuläre Reifung gestattet in diesem Alter schon den Einsatz der gesamten Grobmotorik, die beim Laufen benötigt wird, noch wenig ausgereift aber ist die Feinmotorik und die Reaktionsfähigkeit. Von der körperlichen Reifung her ist das Kleinkind bereits imstande, sich lange Zeit fortzubewegen, wenn es nur sein eigenes Körpergewicht und keine Lasten tragen muss. Nicht ausgereift aber ist sein anaerober Stoffwechsel, den man bei Anstrengungen benötigt, die so groß sind, dass der Muskel vorübergehend ohne Sauerstoff arbeiten muss. Das Kleinkind ist daher nicht zu Sprintleistungen fähig, aber durchaus zu Ausdauerleistungen, wenn es im Tempo nicht überfordert wird und man auf die psychischen Belange des Kindes Rücksicht nimmt. **Vorausgesetzt ist für alle sporttreibenden Kinder, dass sie gesund, insbesondere herzgesund sind.**

Das Schulkind dagegen verlangt danach, Leistungen vollbringen zu dürfen. Es ist auch nicht mehr an die Mutter gebunden und ist zur Führung durch einen Lehrer bereit. Körperlich nimmt die muskuläre Kraft, die Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit, aber auch die Geschicklichkeit zu. Somit können in diesem Alter bereits viele Sportarten betrieben werden. Ein Schulkind kann auch kurzdauernd sprinten und Langlauf leistungsmäßig ausüben. Mannschaftsspiele, wie Handball, Basketball und Fußball verlangen die Reife für das Erleben einer Klassen- oder

Gruppengemeinschaft, die sich erst im 10. Lebensjahr ausbildet. Ab diesem Alter können natürlich auch Wettkampfspiele durchgeführt werden.

Hochleistungssport, d.h. Spitzensport ist schwere Arbeit und soll daher nicht von Kindern verlangt werden. Ab dem 11. Lebensjahr jedoch, kann in Sonderfällen, wenn das Kind selbst dazu bereit ist, ein Hochleistungstraining begonnen werden, wenn dies unter entsprechender medizinischer, psychologischer und pädagogischer Kontrolle erfolgt.

Sportart	Kleinkind 4.-6. LJ	Volksschulkind 7.-10. LJ	Hauptschulkind Gym. Unterstufe 11.-15. LJ
Normalsport	JA spielerisch	JA	JA
Leistungssport	NEIN	JA bestimmte Sportarten	JA außer Sporttauchen
Mannschaftssport	NEIN	NEIN	JA
Spitzensport	NEIN!!	NEIN!	Empfohlen: NEIN Toleriert: JA, aber unter bestimmten Voraussetzungen

Tabelle nach Prof. DDr. E.G. Huber in: Klimt (Hrsg.): Sportmedizin im Kindes- und Jugendalter. Thieme, Stuttgart, 1992. S. 177