

Sport fördert die Intelligenz

Ansgar Thiel kritisiert den Bewegungsmangel vieler Grundschüler

Interview mit Ansgar Thiel, Direktor des Tübinger Instituts für Sportwissenschaft, über die Vorteile einer bewegten Kindheit



Sportwissenschaftler
Prof. Dr.
Ansgar Thiel

◆ Tagblatt-Anzeiger:

Wie wichtig ist es aus wissenschaftlicher Sicht, dass sich Kinder und Jugendliche bewegen?

Thiel: Es gibt drei Hauptfunktionen der Bewegung im Kindesalter: Erstens die gesundheitliche Funktion. Viele wissenschaftliche Studien weltweit haben belegt, dass Bewegungsmangel im Kindesalter die Entstehung chronisch degenerativer Erkrankungen begünstigt. Zweitens die kognitive Funktion. Im Kleinkindalter laufen sehr viele Lernprozesse über Bewegung ab. Fehlende Reize aufgrund von Bewegungsmangel führen dabei häufig auch zu kognitiven Entwicklungsdefiziten wie etwa Aufmerksamkeitsdefiziten, die nicht oder nur sehr schwer auszugleichen sind.

Verschiedene Untersuchungen zeigen für das Vorschulalter, dass Kinder mit sehr gut ausgebildeten motorischen Fähigkeiten auch einen höheren Intelligenzquotienten haben als Kinder mit geringeren motorischen Fähigkeiten.

◆ Und drittens?

Die soziale Funktion. Kinder kommuni-

zieren und interagieren noch im Grundschulalter viel mehr bewegungsorientiert als Erwachsene. Fehlen Bewegungsmöglichkeiten, dann wird Kindern eine wichtige Möglichkeit genommen, sozial zu lernen. In diesem Zusammenhang ist auch die Entwicklung individueller Kreativität zu nennen, bei der das freie, nicht angeleitete Spielen mit anderen eine wichtige Funktion hat. Während noch in den 1950er Jahren die meisten Kinder auch ohne Anleitung durch Er-

wachsenalter regelmäßig Sport machen, haben häufiger Eltern, die ebenfalls Sport getrieben haben oder noch treiben. Kinder sollten bei ihren Eltern sehen, dass Bewegung Spaß macht. Dabei ist ganz wichtig, dass Bewegungen wie gemeinsames spazierengehen, Fahrradtouren unternehmen, in die Stadt gehen, in den Alltag integriert werden. Denn die Wahrscheinlichkeit für lebenslanges Sporttreiben ist nämlich dann besonders hoch, wenn man

sich im Kindesalter auch im Alltag viel bewegt. Und nicht zuletzt ist es wichtig, Kinder zu Angeboten des Sportvereins oder von Einrichtungen wie der KISS zu schicken.

◆ Wann sollen sich Kinder der KISS am besten für eine Sportart entscheiden?

Eine zu frühe Spezialisierung ist meist nicht günstig. Erstens sind die Aussteigerquoten bei hoch spezialisierten Angeboten bedeutend höher als in Vergleichsgruppen. Dies liegt einerseits daran, dass bei solchen Angeboten meist auch der Leistungsdruck höher ist. Dies liegt aber auch an der fehlenden Abwechslung. Zweitens bringt eine sehr frühe Spezialisierung vielleicht zunächst einen frühen

Leistungszuwachs in der ausgeübten Sportart, sie kann aber auch zu motorischen Defiziten in anderen Bereichen führen, die sich letztendlich auch Leistungsmindernd auswirken.

Meiner Meinung nach sollte man Kinder behutsam an Sportarten heranführen. Heute gilt die so genannte „allgemeine motorische Grundausbildung“

wachsene mehr als 30 bis 40 Spiele im Freien spielen konnten, kennen sie heute vielleicht noch eine Handvoll.

◆ Was sollten Eltern tun, um ihr Kind zum lebenslangen Sporttreiben zu animieren?

Das Wichtigste ist zunächst einmal, Vorbild zu sein. Menschen, die im Er-



als „Königsweg“ der Bewegungsförderung. Dies gilt übrigens auch für den Fußballsport.

◆ Wieso für Fußballer?

Heranwachsende Fußballer turnen zu lassen, ist eine sehr gute koordinative Ergänzungsübung, die sich langfristig auch für die Entwicklung der Fußballtechnik günstig auswirkt. Es kommt nicht von ungefähr, dass viele Spitzenfußballer dazu in der Lage sind, nach einem Torerfolg einen Salto oder eine Radwende-Flickflack-Kombination zu springen. Je agiler Fußballer auf dem Fuß sind, desto besser.

◆ Sie forschen über die Stigmatisierung adipöser, also fettleibiger, Menschen. Inwieweit spielen Kleinkinder da bereits eine Rolle in Forschung und Realität?

Die Stigmatisierung von adipösen Menschen beginnt schon sehr früh. Während sich Vorschulkinder gegenüber di-

cken Kindern noch neutral verhalten, zeigen sich bereits im Grundschulalter Ausgrenzungsprozesse. In unseren Studien hat bereits ein großer Anteil der Grundschulkinder, denen wir Fotos von fettleibigen Kindern gezeigt haben, diese stereotyp als faul, wenig intelligent und als wenig sympathisch bezeichnet. Hier hat der Sport also nicht nur die Aufgabe, Gesundheit zu fördern, sondern auch durch gemeinsames Bewegen Vorurteile abzubauen und soziale Integration zu betreiben.

◆ Zum Abschluss noch zum Schul-Sportunterricht: Wie viel turnerische und motorische Grundfähigkeiten bringen Grundschüler heutzutage noch mit?

Das kann man nicht so allgemein beantworten. Man beobachtet heute eine so genannte „Scherentwicklung“. Einerseits haben wir heute sehr viele Kinder, die koordinativ extrem gut drauf sind. Sie spielen Fußball, turnen, fahren

Skateboard, tanzen Hiphop auf einem Niveau, das für meine Generation fast unerreichbar war. Andererseits nimmt aber auch die Anzahl von Kindern mit erheblichen motorischen Defiziten zu. Schuleingangsuntersuchungen haben beispielsweise gezeigt, dass im Durchschnitt in jeder Klasse zwei bis drei Kinder übergewichtig und mindestens eines adipös ist. Bei diesen Kindern sind Folgeerkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf- oder orthopädische Probleme vorprogrammiert. Man weiß aber auch, dass die Anzahl der Grundschulkinder zunimmt, die in der vierten Klasse keine Rolle vorwärts können, Probleme beim Rückwärtsrennen haben und so weiter. Bei diesen Kindern sind nicht selten auch gesundheitliche Schwierigkeiten und intellektuelle Entwicklungsdefizite zu beobachten.

Tagblatt-Anzeiger des Schwäbischen Tagblatts Tübingen, 13.05.2010
Fragen von Désirée Krebs