

# **Warum Sport in der Jugend und in der Ausbildung so wichtig ist**

Für viele Kinder und Jugendliche das Lieblingsfach schlechthin: Der Sportunterricht. Den anderen graust es regelmäßig davor. Von vielen außenstehenden wird Sportunterricht in der Schule jedoch oft als überflüssig bewertet. Gerade, wenn die allgemein bildende Schule beendet ist und es in die Ausbildung geht, wird vor allem die Existenz des Sportunterrichts im Berufsschulunterricht oft kritisiert. Bewegen kann sich schließlich jeder für sich selbst und wirklich etwas lernen tut man im Sportunterricht auch nicht. Oder doch?

## **Sport fördert gerade bei Kindern Sozialkompetenz**

Sport ist wohl das einzige Fach, in dem fast nie Frontalunterricht statt findet. Es ist wohl nicht gelogen, wenn man es als das kommunikativste Fach bezeichnet. Nie haben Kinder sonst einen so direkten Vergleich zwischen ihren Fähigkeiten und denen ihrer Mitschüler. Sie können den Stand ihrer eigenen Leistung viel einfacher in den Rahmen der Gesellschaft einbinden. Wichtig ist jetzt, dass sich soziale Grundfertigkeiten, wie z.B. Hilfsbereitschaft entwickeln. Haben Sie schon einmal Kinder beim Spielen beobachtet? Es ist fast unglaublich, wie schnell ein Kind, das eine gewisse Fertigkeit erworben hat, selbst zum „Lehrer“ wird.

## **Sportliche Leistungsfähigkeit steigert auch die geistige Leistungsfähigkeit**

Kinder und Jugendliche haben einen ausgeprägten Bewegungsdrang. Wird dieser nicht in ausreichendem Maße befriedigt, ist eine Konzentration auf eine ruhigere Aufgabe kaum möglich. Auch steigert das Verstehen von Bewegungen das Logikverständnis.

## **Auf den Fokus kommt es an. Sportler verlieren ihr Ziel nicht aus den Augen. Das ist auch im Beruf wichtig!**

Erfolg im Beruf zu haben, bedeutet gut zu sein, wenn es darauf an kommt. Und genau das lernt man im Sport. Den Fokus auf eine Tätigkeit zu konzentrieren und diese mit aller Energie zu Ende zu bringen, um am Ende den Lohn zu ernten. Im Berufsalltag ist das nur leider nicht jedem gegönnt. Im Sport ist es aber für jeden einfach möglich, sein ganz persönliches Erfolgserlebnis zu haben.

Nicht umsonst schaut sich der ein oder andere Top Manager gerne einmal die Arbeitsweise von Profi Sportlern an, um diese auf seinen Arbeitsalltag zu übertragen.