Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 50 (1993)

Heft: 4

Artikel: Vom Kind zum Jugendlichen [Fortsetzung]

Autor: Schweizer, Kurt / Zahner, Lukas

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992571

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Sport im Kindes- und Jugendalter

Vom Kind zum Jugendlichen (2. Teil)

Kurt Schweizer und Lukas Zahner

Wir haben in den Nummern 2, 4, 6 und 9/91 vier Folgen zum Thema Sport im Kindes- und Jugendalter veröffentlicht. Die Nachfrage zeigte den Autoren, dass das Thema des Überganges vom Kind zum Jugendlichen der Beginn der eigentlichen Pubertät, noch fehlte. Mit diesem fünften Beitrag in zwei Teilen (Nr. 3/4) wird die Lücke geschlossen.

In einer Reihe von Sportarten wird mit der Pubertät das Höchstleistungsalter erreicht. Das Training wird erwachsenenmässig organisiert mit entsprechenden Beanspruchungen, Belastungen und Härten. Diese hohen Anforderungen werden von vielen Jugendlichen, nicht mehr akzeptiert und vor allem Mädchen kehren in dieser Zeit dem Sport den Rücken. Oft auch weil sie pädagogisch und sozial nicht richtig betreut wurden.

> Aufgabe des Trainers ist einmal mehr, das richtige Mass zu finden, denn höchste Trainierbarkeit heisst nicht höchste Belastbarkeit (z.B. Krafttraining!).

Training, praktische Übungen

Die menschlichen Qualitäten des Trainers sind in diesem Entwicklungsabschnitt von zentraler Bedeutung und stehen, nach Befragung von Jugendlichen, vor dem fachtechnischen Wissen und Können.

Akzeleration und Retardierung zeigen sich in dieser Entwicklungsstufe besonders deutlich. Die beträchtlichen individuellen Unterschiede des biologischen Alters müssen in der Trainingsgestaltung berücksichtigt werden (zum Beispiel beim Circuit-Training, die Stationen mit differenzierten Belastungsformen betreffs Gewichten, Sprunghöhen usw. anbieten).

Konditionelle Fähigkeiten

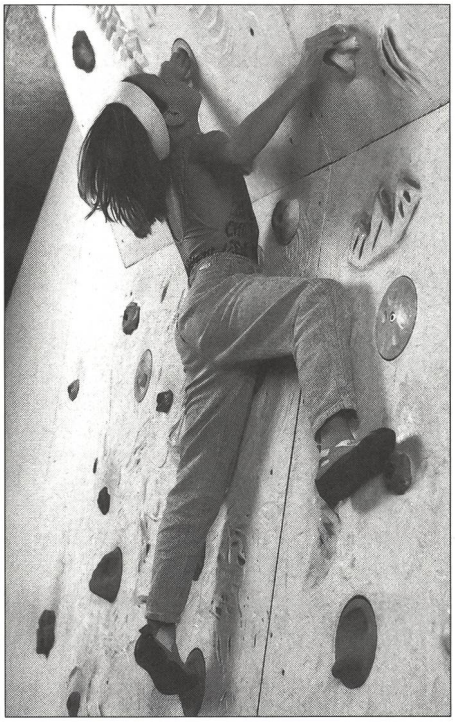
Kraft

Differenzierte Trainingsformen zur Schulung der Maximal-, Schnellkraft und Kraftausdauer. Das Krafttraining wird auf die sportartspezifischen Anforderungen ausgerichtet.

Die Belastungen sollen systematisch gesteigert werden (Kontrolle).

- Maximalkraftschulung:
  - Krafttraining an Kraftgeräten mit Schonung der Wirbelsäule
  - Scheibenhanteltraining (unbedingt auf korrekte Hebetechnik achten) Kraftwettkämpfe unter den Jugendlichen vermeiden
- Schnellkrafttrainig:
  - Explosive Sprungformen in vielseitigen Variationen
- Kraftausdauer:
  - Circuittraining (individuelle Belastungsformen, kurze Pausengestaltung)
  - Sportartspezifisches Kraftausdauertraining.

Die Vorverlegung hoher Belastungen in das Kinder- und Jugendalter legt jedem Trainer eine hohe pädagogische Verantwortung auf. Die ideale Belastungsdosierung ist in der ersten puberalen Phase (Pubeszenz) schwierig zu treffen (starke Wachstumsphase, zum Teil mangelnde Belastungsempfindung der Jugendlichen).



In der Adoleszenz (zweite Phase der Pubertät) können die Belastungen beziehungsweise Trainingsmethoden aus dem Erwachsenentraining weitgehend übernommen werden. Allerdings liegt der Schwerpunkt des Krafttrainings immer noch beim Umfang und nicht bei der Intensität der Belastungen.

Beweglichkeit

Die Beweglichkeit der Jugendlichen kann einerseits weiterhin mit leichter Schwunggymnastik, andererseits zunehmend durch verschiedene Stretchingtechniken gefördert werden. Dank dem verbesserten Körperempfinden und Körperbewusstsein der Pubertierenden können einfache Stretching- und Kraftübungen als Heimtraining empfohlen werden.

Da während dem Wachstum die Belastbarkeit des Wachstumsknorpels an den Wirbelkörpern vermindert ist, sollten übermässige Torsions- und Biegebelastungen wie Überbiegen vorwärts, rückwärts und seitwärts vermieden werden.

Auch das Hüftgelenk ist in diesem Alter besonders gefährdet. Extreme Bück- und Spreizdehnformen sollten vermieden werden.

Ausdauer

Mit zunehmendem Alter darf die Intensität der Ausdauerbelastungen gesteigert werden. Die Förderung der Ausdauer ist in der Pubeszenz ein sehr lohnendes Trainingsziel.

Im 15. und 16. Lebensjahr nimmt die anaerobe Ausdauerleistung erheblich zu, so dass ab diesem Alter auch anaerobe Trainingsbelastungen in den Trainingsplan aufgenommen werden können.

Aerobe Trainingsmethoden:

- Kontinuierliche Dauerläufe (Wald, 400-m-Bahn, Cross, Berg)
- Tempowechselläufe, Fahrtspiele
- Skilanglauf, Schwimmen (lange Strecken), Velo, Rollschuhe, Eislauf
- Triathlon

Anaerobe Trainingsmethoden:

- Intervalltraining (Lauf, Schwimmen, Velo, Ski, Eislauf und anderes), Hügelläufe kurz, Sprungläufe

	Vorschulalter (4 bis 7 Jahre)	Frühes Schulkindesalter (7 bis 10 Jahre)	Spätes Schulkindesalter (10 bis 13 Jahre)	Pubertierende Mädchen: 11/12 bis 17/18 Jahre Knaben: 12/13 bis 18/19 Jahre
Spontaner Bewegungsdrang	ausgeprägt	sehr ausgeprägt	weiterhin vorhanden	fehlt: phlegmatisch, stark mit sich selbst beschäftigt, braucht Motivation zum Training
Lerneifer	ausgeprägt («Fragealter»)	stark, kritiklos	natürliche Motivation vorhanden: ahmt nach, «lernt durch Tun»	braucht Motivation!
Leistungsbereitschaft	fehlt (Konsequenz: alles spielerisch)	gut	sehr gut	gering (braucht Motivation)
Motorische Lernfähigkeit	gut für einfache Bewegungsabläufe, welche durch Nachahmen und eigene Bewegungserfahrung erlernt werden	gut auch für zunehmend komplexe Bewegungsabläufe; lernt durch Nachahmen und eigene Bewegungserfahrung	sehr gut, lernt durch Nachahmen, eigene Bewegungserfahrung und bereits auch durch theoretische Anleitung	Abstraktionsvermögen nimmt zu: komplexe Bewegungsabläufe können in Einzelkomponenten zerlegt und schlussendlich als Ganzes gesehen werden
Wettkampffreudigkeit	ausgeprägt	ausgeprägt	ausgeprägt	stark abnehmend: Angst vor Versagen, oft Ablehnung der Leistung, «Stören» der Gruppen (s. unten).
Autorität des Trainers	gilt absolut	gilt absolut	der Trainer wird distanzierter gesehen; Autorität beschränkt sich zunehmend auf Fachliches	autoritär stark / und sachgebundene Person wird allgemein oft abgelehnt; Mitspracherecht wird erwartet
Konzentrationsfähigkeit	gering	gilt bis 15 Minuten	gut	sehr gut
Psychische und soziale Charakteristika	positive Grundstimmung, freundlich, offen, fröhlich, unbekümmert = goldenes Alter der Kindheit	gutes psychisches Gleichgewicht, optimistische Lebenseinstellung, unbekümmert, ich-bezogen	selbstbewusst, charakterlich abgerundet, zweifelt nicht an sich und seinen Fähigkeiten; mutig; weiterhin ich-bezogen, aber es formt sich eine Gemeinschaft (Klasse, Training); mannschaftsfähig, mutig, risikofreudig	starkes Gruppenbewusstsein, deshalb ist die Zusammensetzung der Trainingsgruppen wichtig; allgemeine Verunsicherung; geringes Selbstwertgefühl, deshalb fehlt oft der Mut für schwierige Übungen; sucht seine Identität

Tab. 2: Typische Eigenschaften verschiedener Altersgruppen

- Tempoläufe
- Intensive Fangspiele, Stafetten
- Verfolgungsrennen.

Schnelligkeit

Zwischen dem 13. und 15. Altersjahr erreicht die Bewegungsfrequenz ihr Maximum. Eine weitere Steigerung ist auch im Erwachsenenalter kaum mehr möglich. In der Adoleszenz ist eine uneingeschränkte Schulung der koordinativen und konditionellen Aspekte des Schnelligkeitstrainings möglich. Die Jugendlichen dürfen nun im Erwachsenentraining integriert werden und finden hier neue Herausforderungen. Betreffs Umfang der Trainingsbelastungen sollten die Jugendlichen noch etwas geschont werden. Ratardierte und laufschwächere Jugendliche sollten weiterhin über kurze Sprintstrecken (30, 50 m) gefordert werden (geringe laktazide Kapazität und Verträglichkeit). Normalentwickelte und Akzelerierte dürfen vermehrt auch über längere Distanzen (80 bis 400 m) gefordert werden.

Koordinative Fähigkeiten

Geschlechtsspezifische Unterschiede im Ausprägungsgrad der koordinativen Fähigkeiten werden zugunsten der Jungen erst mit Beginn der Pubertät deutlich. Mädchen erreichen zirka zwei Jahre vor den Jungen ihre besten koordinativen Leistungen.

Die Rhythmusfähigkeit scheint bei den Mädchen weiterhin verbesserbar, die anderen koordinativen Fähigkeiten stagnieren. Bei den Jungen scheinen die Reaktions- und Gleichgewichtsleistungen noch einmal leicht anzusteigen.

Ballspiele bieten weiterhin ausgezeichnete Möglichkeiten, um die koordinativen Fähigkeiten zu festigen.

- Bei den Mädchen ist der Trainingsschwerpunkt auf die Rhythmik zu legen. Besonders beliebt sind Gestaltungsaufgaben zu Musik (Klatschen, Stampfen und andere Bewegungsformen eventuell unter Einbezug von Ball, Springseil oder anderen Handgeräten).
- Bei den Jungen bieten die Ballspiele im Zusammenhang mit der Föderung der Reaktion beziehungsweise des Gleichgewichts weiterhin tolle Herausforderungen.
  - Reaktionsübungen: Mit dem Rükken zum Partner stehen, den geworfenen Ball nach Zuruf fangen können. Ähnliche Übungen gegen die Wand. Weiterhin optische, akustische und taktile Reaktionsübungen anbieten.
  - Gleichgewichtsübungen: Mit Ball oder anderem Handgerät: auf einem Bein oder einer schmalen Unterlage, Übungen mit geschlossenen Augen usw.

Literaturverzeichnis siehe Literaturliste in «MAGGLINGEN» 9/91.

Ergänzungen:
Klimt, F.: Sportmedizin im Kindes- und Jugendalter, Stuttgart, Thieme 1992.
Martin, D.: Training im Kindes- und Jugendalter, Schorndorf, Hofmann 1988.
Meinel, K.: Bewegungslehre, Volk und Wissen Verlag, Berlin, 1976.
Morscher, E.: Pubertät und Leistungssport, Schweizer Z. Sportmed. 1 (1975), 7–17.
Spring, H.: *Illi,* U. *u.a.:* Dehn- und Kräftigungsgymnastik, Georg Thieme Verlag, Stuttgart, 1990.

Chalet Bellecrête
3967 Vercorin (VS)
Ein modernes Chalet (100 Betten) in einem auf 1360m.ü.M. in Postkarten-Umgebung gelegenen Dorf. Sehr geeignet für Ihre Sport-, Ferien- und Freizeitlager; mit oder ohne Pension. Im Sommer und Herbst sind noch Wochen frei! Ab Frs. 9.- pro Person und Tag.

Auskunft und Reservation : 027 / 55.20.96