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

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 49 (1992)

Heft: 3

Artikel: Nachwuchsarbeit mit Jugendlichen im Radsport

Autor: Bürgi, Kurt

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993090

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: 01.08.2025

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

Nachwuchsarbeit mit Jugendlichen im Radsport

Kurt Bürgi, Nationaltrainer Radquer
Fotos: Daniel Käsermann

Radfahren ist eine Ausdauersportart mit all ihren Vorteilen, gesund im weitesten Sinne, da sie Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel zur Entfaltung bringt.
Für Kinder eignen sich Ausdauerbelastungen. Das Verhältnis zwischen Herzvolumen und Körpergewicht ist bei ihnen besonders günstig. Ein weiterer Vorteil des kindlichen Organismus ist die besonders gute Trainierbarkeit von Bewegungsabläufen.

Mit dem Rad sollen Kinder und Schüler nur so oft und so lange fahren, wie es ihnen Spass macht!

Wettkämpfe

Vorsicht ist bei einer zu frühen Wettkampfteilnahme geboten. Radrennen stellen umfangreiche technische, physische, psychische und taktische Anforderungen. In den Schülerkategorien wird besonders deutlich, in welchem Umfang die jungen Rennfahrer überfordert werden. Neben einer meist unzureichenden technischen Ausbildung führen im wesentlichen auch die anaeroben Belastungen durch die kurzen Rundstreckenrennen zu einer Überforderung. Zumindest tragen sie nicht zu einem kontinuierlichen Leistungsaufbau bei. Darüber hinaus verlangen Eltern und Betreuer oft taktische Verhaltensweisen, für die den jungen Rennfahrern die entsprechenden Grundlagen fehlen. In gleichem Masse müssen die Landes- und Weltmeisterschaften bei den Junioren kritisch betrachtet werden. Je nach biologischem Entwicklungsstand können solche Meisterschaften ein sinnvolles Ziel für die Weiterentwicklung eines Athleten sein. Meistens aber werden durch das frühe Angebot, nationale Titel zu gewinnen, kurzfristige Ziele gesetzt, welche einem langfristigen Leistungsaufbau hinderlich sind.

Allgemeine Ausbildung

Man soll das Kind aber nicht mit dem Bade ausschütten. Denn richtig betriebener Radsport kann für Kinder durchaus nützlich sein. Nicht vergessen werden darf, dass Kinder, welche ihren Sport freiwillig und mit Freude betreiben, kaum überlastet werden. Im Gegenteil, sie werden sich körperlich und geistig entfalten, wie sie es auf andere Weise kaum könnten. Man darf die Kinder jedoch nicht gezielt zum reinen Radsportler entwickeln. Nebst den technischen Fertigkeiten muss eine allgemeine körperliche Ausbildung des gesamten Körpers durch eine vielseitige sportliche Tätigkeit angestrebt werden. Mit der Zeit soll der Radsport stärker in den Vordergrund treten, wobei wiederum besonderes Gewicht

auf die Schulung der Radsporttechnik gelegt werden muss. Die Freude an der körperlichen Beanspruchung soll erhalten bleiben und nicht durch Einseitigkeit getrübt werden.

Training in den Disziplinen

Ab dem 15. Altersjahr beginnt das vielseitige Training in den einzelnen Radsportdisziplinen. Die Trainingsstruktur zeichnet sich dadurch ab, dass bei einer

Herzfrequenz von 120 bis 170 Schlägen pro Minute belastet wird. Oft müssen die Kinder und Jugendlichen in ihrem Trainingseifer sogar gebremst werden. Dazu gehört auch, dass man Wettkampferfolge in diesem Alter nicht überbewerten soll. Mit zu frühen Kraftbelastungen muss äusserst vorsichtig umgegangen werden. Besonders wenn man sich bewusst ist, welchen Anteil die Kraftausdauer am Wettkampfergebnis im Radsport hat, ist die Versuchung gross, diese besonders zu entwickeln. Die Übersetzungslimiten in den jeweiligen Altersstufen sollen in sinnvoller Weise verhüten, dass Schüler und Jugendliche zu früh zu grosse Übersetzungen mit zu grossem Krafteinsatz fahren.

Radsportschulen

Im Radrennsport kennen wir zwei Institutionen, welche sich nach den oben beschriebenen Grundsätzen dem Jugendsport annehmen. Die Radsportschulen beim Strassenrennsport sowie die Radquerschulen im Radquerfeldein. Bei der letzteren sind die Schüler bereits etwas älter. Die 13- bis 18jährigen werden ganz gezielt in die Technik des Radsportes eingeführt. In der Ausbildung hat die Technikschulung eine zentrale Bedeutung. Für die in verschiedenen Regionen durchgeführten Querschulen wird jeweils zum Abschluss ein Wettbewerb organisiert. Dabei gibt es nicht nur ein Rennen zu bestreiten, sondern es muss auch ein Technikparcours absolviert werden, welcher in die Gesamtwertung einbezogen wird.

Fazit

Wenn man Kinder und Jugendliche an den Radsport heranführt, kann man ihnen viel für ihr ganzes weiteres Leben mitgeben. Es geht ja nicht nur alleine darum, dass die Heranwachsenden mit dem Fahrrad zu Spitzenkönnern ihres Metiers werden, sondern einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung nachgehen können. Richtig betriebener Radsport, begonnen schon in frühen Jahren, wird so zum Instrument der Persönlichkeitsbildung und -entfaltung. Der Kauf eines Rennrades kann für das Kind zur besten Investition seines Lebens werden! ■

Anschrift des Verfassers:
Kurt Bürgi, Eichweg 15
4614 Hägendorf

Zwanzigfacher Weltmeister wurde J+S-Leiter

Heinrich Bachmann
Pressechef J+S Uri

Etwa alle zwei Jahre schreibt das Kantonale Amt für Turnen und Sport des Kantons Uri einen Leiterkurs 1 im Sportfach «Radfahren» aus. So auch letztes Jahr, für den sich zwei Dutzend Teilnehmer anmeldeten und der in Seedorf am Urnersee zur Durchführung kam. Als Kursleiter standen Alfred Escher, Hans Traxel (Trainer der bekannten Rennfahrergruppe Silenen), der ehemalige Profi und Schweizer Meister Sepp Fuchs, sowie Helmut Gopp zur Verfügung. Schon vor dem Kurs wurden die angehenden Leiter angehalten, sich gründlich vorzubereiten. Insbesondere wurden sie aufgefordert, ihre Kursziele zu umschreiben. So mussten sie angeben, für welchen Bereich des Radsportes sie sich interessieren (Radrennsport, Radtourismus, Hallenradsport oder Mountain-Bike-Fahren). Dank gutem Wetter konnte der Kurs in jeder Beziehung wie vorgesehen durchgezogen werden. So weit war es also ein ganz gewöhnlicher Leiterkurs, wie sie zu Dutzenden durchgeführt werden. Aussergewöhnlich war hingegen die Tatsache, dass unter den Teilnehmern ein zwanzigfacher Weltmeister im «Radball» dabei war! Jan Pospisil, der letztes Jahr von der Tschechoslowakei in die Schweiz gekommen ist, um hier als Trainer des Nationalliga-B-Klubs Oftringen zu arbeiten. Jan Pospisil war ein fleissiger Kursteilnehmer, der mit der Beherrschung des Fahrrades keine Probleme hatte und den Kurs souverän bestand. Im übrigen war mit Kurt Steinmann ein Profirennfahrer dabei, der den Nachwuchs des bekannten VC Pfaffnau betreut.

heimgartner
Die Fahnenmacher
Heimgartner Fahnen AG Wil
Zürcherstrasse 37, 9500 Wil/SG
Telefon 073/22 37 11

TENNIS+SQUASH MARIN

Jetzt schon für 1992 buchen

Polysportive Lager für Schulen + Sportvereine

In traumhafter Lage am Neuenburgersee erwartet Sie unser Sportzentrum!

Einrichtungen
- Tennishalle (5 Courts)
- 4 Tennisaussenplätze
- 4 Squash-Courts
- 1 Sporthalle (Volleyball, Basketball, Badminton, usw.)
- 1 Mini-Golf
- Windsurfen, Wassersport
- Fussballplätze
- Ideale Möglichkeiten zum Joggen
- Velotouren

Unterkunftsmöglichkeiten
- Camping (direkt am See)
- Zivilschutzanlage (neu erstellt) mit Kochgelegenheit
- Hotel (Distanz 2 km)

Verpflegung
Auch möglich bei uns im Restaurant (Restaurant mit Ess- oder Theoriesaal)

Weitere Auskünfte erteilt auch gerne:
Denis Kuster
CIS Tennis- und Squash-Zentrum
La Tène
2074 Marin
Tel. 038 33 73 73/74