



Ausdauertraining für Kinder und Jugendliche

Viele Kinder und Jugendliche leiden heutzutage unter Bewegungsmangel, häufig einhergehend mit Übergewicht. Gleichzeitig sind immer mehr Jugendliche auf 10 km-Läufen zu sehen. Ist das sinnvoll?

Der Begriff **Kondition** ist definiert als das Zusammenspiel von

- Ausdauer
- Kraft
- Schnelligkeit
- Beweglichkeit

Diese 4 Komponenten addieren sich in jeder Sportart und Disziplin zu 100 Prozent, wenn auch jeweils in unterschiedlichen Anteilen.

Ausdauertraining für Kinder und Jugendliche unterscheidet sich stark vom Ausdauertraining für Erwachsene, denn sie sind keine "kleinen Erwachsenen"! Kinder- und Jugendtraining sollte den Schwerpunkt weniger auf die Ausdauer legen, sondern insbesondere die Schnelligkeit und die Technik der jeweiligen Disziplin in den Vordergrund stellen. Im Krafttraining ist insbesondere auf die Ausbildung einer sehr guten Rumpfkraft zu achten.

Die Gründe für diese Schwerpunkte liegen u.a. im noch nicht abgeschlossenen Wachstum, in unterschiedlicher hormoneller Ausstattung sowie den sogenannten *sensiblen Phasen*. Diese sensiblen Phasen sind Entwicklungsabschnitte, in denen sich durch die jeweiligen biologischen Umstände spezielle Fähigkeiten besonders gut erlernen lassen bzw. andere Fähigkeiten nicht zu entwickeln sind. Beispiel: Die Entwicklung der Schnelligkeit ist mit ca. 13 Jahren abgeschlossen! Natürlich läuft ein 16-Jähriger schneller als ein 13-Jähriger, aber dies erfolgt nur durch Wachstum und mehr Kraft.

Beispiel Lauf: Das Lauftraining für Kinder und Jugendliche sollte daher nicht aus 2-4 mal wöchentlich 5-10 km Laufen bestehen. Stattdessen wäre sinnvoll:

- 1 x Lauftechnik (Lauf-ABC) und Schnelligkeitstraining
- 1 x Lauftechnik (Lauf-ABC) und kurze Intervallläufe
- 1 x Rumpfkraft / Kraftzirkel und Ausgleichstraining (z.B. Ballspiele)
- 1 x Ausdauerlauf, z.B. als Tempowechsellauf

Wird im Nachwuchsbereich zu viel Ausdauertraining und zu wenig Schnelligkeits- und Kurzintervall-Training absolviert, sind diese Kinder und Jugendlichen im Nachwuchsbereich durch das falsche Training ihren Alterskollegen zunächst überlegen, aber langfristig werden diese Kinder und Jugendlichen keine Möglichkeit haben, ihr Potenzial voll auszuschöpfen. Es gilt: **Strukturierung vor Konditionierung!**

Fazit: 10 km-Läufe für Kinder und Jugendliche sind nur sehr eingeschränkt einzusetzen. Unter 15 Jahren haben Kinder und Jugendliche auf 10 km-Läufen nichts verloren, der Schwerpunkt sollte auf Strecken unter 3000 m liegen. Zwischen 15 und 18 Jahren sollte die Teilnahme die Ausnahme bleiben (1-2 x jährlich), der Schwerpunkt sollte auf Strecken unter 5000 m liegen.