Kernsätze für das Konditionstraining mit Kindern und Jugendlichen

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **2 (2000)**

Heft 6

PDF erstellt am: **27.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

ausforderungen und fremdbestimmte Aufgaben zu lösen. Diese umfassende Handlungskompetenz kann – im Sinne von Bernstein (1975/1988) oder Mülly (1933) – auch als ‹motorische› oder als ‹technische Schlagfertigkeit› interpretiert werden.»

Ganzheitliche Handlungskompetenz als Ziel!

Die Verbesserung der technischen Handlungskompetenz – also nicht mehr «nur» das Training der Konditionsfaktoren – ist nach Hotz der Schlüssel zum Erfolg für die Optimierung der sportlichen Leistung. In diesem Zusammenhang benutzt unser Interviewpartner nicht mehr die Begriffe «Fähigkeit» oder «Geschicklichkeit», sondern er spricht von «Kompetenzen».

«Was ursprünglich als ‹Vermögen› und später als ‹Fähigkeiten› bezeichnet worden ist, wird heute mehr denn je mit ‹Kompetenzen› ausgedrückt. Wer kompetent ist, hat nicht nur die Voraussetzungen, sondern auch das Potenzial, die erworbenen Qualitäten energetisch wirkungsvoll in die Tat umzusetzen.»

Und kompetent sein für sportliches Handeln, erfordert vielerlei: Eine konditionelle Kompetenz (Energiekompetenz), eine koordinative Kompetenz (Steuerungs- oder Dosierungskompetenz) sowie eine emotional-psychische und eine taktische Kompetenz.

Die richtigen Fragen stellen!

Um in jeder Sportart die disziplinspezifisch-relevante Gewichtung und die situativ-variierte Akzentuierung erkennen zu können, formuliert Arturo Hotz einige Fragen, die auf ein differenziertes Anforderungsprofil zielen:

Kraftfähigkeit(en): Muss ich mit meiner Muskelkraft einen hohen Widerstand überwinden?
Ausdauerfähigkeit(en): Benötige ich die Fähigkeit, über längere Zeit einer Belastung zu widerstehen ohne zu ermüden?
Schnelligkeitsfähigkeit(en): Sind Reaktion, Beschleunigung und/oder die Fähigkeit, Bewegungen mit höchstmöglicher Geschwindigkeit auszuführen, wichtig?
Beweglichkeitskomponente: Welche Bedeutung haben Flexibilität, Dehnfähigkeit, Elastizität – und damit der Aktionsradius – meiner Muskeln und Gelenke in meiner Sportart? m

Kernsätze für das Konditionstraining mit Kindern und Jugendlichen

Arturo Hotz

Zum Krafttraining:

- Das Krafttraining ist stets mit Optimierungsaspekten der koordinativen Teilkompetenz zu kombinieren, denn die beiden wichtigen Bereiche stehen, zudem emotional und taktisch akzentuiert, in einem engen Zusammenhang!
- Vielseitiges Krafttraining mit optimalen und nicht maximalen Einsätzen vermindert das Verletzungsrisiko erheblich! Eine qualitativ gute Kraftgrundlage ist eine lohnenswerte Investition in die Zukunft!

Zum Ausdauertraining:

- Kein sportartspezifisches Training ohne Ausdauerschulung!
- Das Ausdauertraining von Kindern und Jugendlichen dient vor allem der Entwicklung einer guten Kernausdauer!
- Die Ausdauerschulung hat auf allen Altersstufen ihren Platz! Fördere ein abwechslungsreiches und spielerisches Ausdauertraining, das den Umfang betont! Vermeide zu hohe Intensitäten!

Zum Schnelligkeitstraining:

- Im Schnelligkeitstraining hat optimale Bewegungsökonomie immer Priorität!
- Das Schnelligkeitstraining ist eine wichtige Voraussetzung zur gezielten Entwicklung der Kraft-, der Ausdauer- und der koordinativen Kompetenzen!
- Bestes Lernalter zur Entwicklung der Schnelligkeitskompetenzen ist das frühe und das späte Schulkindalter!

Zum Beweglichkeitstraining:

- Die Beweglichkeit ist im Kindesalter (bis zu etwa 10 Jahren) recht gut ausgeprägt. Danach aber ist ein spezielles Beweglichkeitstraining besonders wichtig, damit das erreichte Niveau gehalten werden kann.
- Gestalte das Beweglichkeitstraining mit vorwiegend aktiven Beweglichkeitsübungen! Erst in der Adoleszenz sind passive Dehnungsübungen (Stretching) angebracht!