

Empfehlungen für das Kinder- und Jugendtraining im Triathlon

Grundsätzliches:

Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, die an den Triathlonsport herangeführt werden sollen, darf nicht in einem „Iron- Zwerg“- Programm enden, bei dem lediglich die Umfänge aus dem Erwachsenenbereich reduziert werden. Kinder haben je nach Altersklasse spezifische körperliche und motorische Voraussetzungen, die bei der Auswahl von Trainingsinhalten und Trainingsmethoden berücksichtigt werden müssen. Dabei kann das biologische Alter deutlich vom chronologischen Alter abweichen!

Motivierte sportliche Kinder können bereits im frühen Alter sehr hohe Umfangsbelastungen ohne augenblicklich erkennbare Beschwerden bewältigen. Allerdings werden dadurch mögliche Entwicklungsreserven für ein zielgerichtetes Anschlussstraining an den Leistungssport vorweggenommen und körperliche Entwicklungsprozesse (Wachstum, Konstitution) sowie die Kraft- und Schnellkraftentwicklung aktiv unterdrückt.

Stufen eines zielgerichteten langfristigen Trainingsaufbaus:

Allgemeine Grundausbildung

Nachwuchstraining

- Grundlagentraining
- Aufbaustraining
- Anschlussstraining

Hochleistungstraining

Entwicklungsstufenmodell (ergänzt nach Grimm/ Kirchmair)

Phase	Alter[LJ]	Kennzeichen	Training
1. Gestaltungswandel			
<i>Vorschulalter</i>	3.-7.	Kleinkindform --> Schulkindform	Motorik, Laufspiele, Sportspiele, Wassersicherheit
<i>früheres Schulkind</i>	7.-10.	Übergangsform	Motorik, turn. und LA-Grundfertigkeiten, Schwimmlagen
<i>spätes Schulkind (vorpuberale Phase)</i>	w 10.-12. m 10.-13.	Längenwachstum, Genitalentwicklung	„Fun-sports“ (BMX, Gleitsport), S- Technikfestigung, Lauf-Motorik
2. Gestaltungswandel			
<i>Pubeszenz (I. puberale Phase)</i>	w 11.-14. m 12.-15.	Menarche/Spermarche Früh-/Spätentw. +/-2J	semispez. Bewegungsschnelligkeit, gezieltes Schwimmtraining
<i>Adoleszenz (II. puberale Phase)</i>	w 13-18. m 14.-19.	Matirität (körperl. Vollreife)	spezifische Trainingsreize, sukzessiver Wettkampfbetrieb

Ein zu früh gewählter Zeitpunkt beim Einsatz von Trainingsmethoden/-inhalten aus dem Hochleistungsbereich lässt in der individuellen Entwicklung keine Reserven mehr übrig.

Verhältnis von allgemeiner (AKV) und spezieller konditioneller Vorbereitung (SKV) inklusive Techniks Schulung (nach Nabatnikova)

Gruppe der Sportarten	Alter	AVK[%]	SVK[%]
zyklische Sportarten (Rad, Ausdauerlauf)	12-14	80-70	20-30
	15-17	40-30	60-70

Eine Ausnahme bildet das Schwimmen v.a. bei den Mädchen auf Grund der günstigen Last-/Kraftverhältnisse und des früheren Hochleistungsalters.

Trainingsschwerpunkte:

Schüler C (Jg. 94/95;8-9J.; 0,1-2,5-0,4km) und Schüler B (Jg. 93/92;10-11J; 0,2-5-1km)

Diziplin	Schwerpunkte	TE/Woche	
		C	B
Schwimmen	<ul style="list-style-type: none"> ○ Lagenschwimmen ○ Technikausprägung ○ Atemvariabilität ○ Orientierungsübungen 	2	3
Radfahren	<ul style="list-style-type: none"> ○ motorische + technische Fähigkeiten ○ BMX + MTB (Gelände, Sprünge, Tricks) ○ keine Ausdauerfahrten 	--	1
Laufen	<ul style="list-style-type: none"> ○ leichtathletische Grundausbildung ○ Sprint/ Sprung/ Wurf ○ keine Ausdauerläufe 	2	2
AA	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gleitsportarten (Skate-/Snowboard, Inline- skating) ○ Bewegungserfahrung (Klettern, Turnen, Tanz) ○ Ballsportart 	2	1

keine Rhythmisierung, Jahresperiodisierung, „Trainingspläne“!

Ab der Altersklasse Schüler A scheint bei entsprechender körperlicher Entwicklung ein Einstieg in ein „geregeltes“ triathlonspezifisches Training sinnvoll. Diese Umstrukturierung muss allerdings sehr behutsam erfolgen; diese Jahrgänge sind noch keine „echten“ Triathleten! Körperliche Entwicklungen (v.a. das Längenwachstum) könnten durch zu hohe Trainingsbelastungen (Anzahl + Intensität) unterdrückt werden.

Für die 12-jährigen ist zur Gewöhnung eine 1:1- Rhythmisierung zu wählen: auf jede Belastungswoche folgt eine Entlastungswoche.

Für die 13-jährigen kann bei entsprechenden Zugangsvoraussetzungen („Triathlet“, Ex-Ballsportler bzw. Quereinsteiger aus einer der Teildisziplinen) auf eine 2:1- Rhythmisierung umgestellt werden: eine Regenerationswoche folgt nach zwei Belastungswochen.

Bei beiden Jahrgängen werden in den Entlastungswochen nicht nur die Trainingsumfänge- und intensitäten reduziert, sondern v.a. Begleitsportarten, unspezifische und semispezifische Trainingsmittel sollten den Vorrang haben.