

ÖSV Langlauf Trainingsleitfaden

»KINDER«

Das Kind ist kein Miniaturerwachsener, und seine Mentalität ist nicht nur quantitativ, sondern auch qualitativ von den Erwachsenen verschieden, so dass ein Kind nicht nur kleiner sondern auch anders ist.

(Claparede 1937)

Es ist wichtig, dass die richtigen Fähigkeiten zum richtigen Zeitpunkt entwickelt werden, so dass das **Training kein reduziertes Erwachsenentraining** darstellt - das Training muss daher unbedingt dem Entwicklungsniveau des Kindes angepasst werden.

Kinder brauchen für ihre psychische und physische Entwicklung ein ausreichendes Maß an Bewegung, das im Allgemeinen durch den ausgeprägten Bewegungsdrang der Kinder von ihnen selbst gesteuert wird.



Allgemeine Anforderungen an das Training mit Kindern

- Am Beginn jedes Leistungstrainings sollte eine internistische und orthopädische Untersuchung stehen um eventuell auftretende Überlastungsschäden rechtzeitig erkennen und somit vermeiden zu können. Diese Untersuchungen sollten mindestens 1x jährlich stattfinden. In besonderen Fällen, wie z.B. nach einer schwereren Erkrankung (z.B. Grippe mit Antibiotkatherapie etc.) oder Verletzungen die eine längere Trainingspause erfordern, müssen diese Untersuchungen vor Aufnahme des Trainings unbedingt wiederholt werden.
- Kinder sollten freiwillig trainieren und nicht unter dem Druck der Eltern oder/und eines Trainers stehen.
- Das Training muss dem Kind genug Freiraum für die Entwicklung auch in anderen Bereichen (Schule, andere Hobbies, Familie und Freunde etc.) lassen.
- Es muss daher ein Umfeld geschaffen werden in dem sich das Kind sowohl im Sport als auch als Mensch entwickeln kann. Nur ein ausgeglichener Athlet kann ein wirklich guter Athlet sein.
- Training bedeutet für das Kind in erster Linie LERNEN. Das Erlernen jeglicher Bewegungsaufgaben muss dem Kind Spaß machen und Freude bereiten.
- Das Training mit Kindern muss altersgemäß und an die psychophysische Verfassung eines Kindes angepasst werden. Auch der Inhalt sollte dem biologischen Alter, Trainingsalter, der Trainingsreife und Leistungsniveau angepasst sein.

- Es darf zu keiner zu frühen „Talentselektion“ kommen (zu berücksichtigen ist das kalendarische/biologische Alter, das Trainingsalter, ob retradiert oder acceleriert Trainingsalter)
- Daher sollte aus den oben genannten Gründen kein „Kind“ zu früh als nicht talentiert vom Training ausgeschlossen werden

Um den Anforderungen eines Kindertrainings gerecht zu werden, sollte man über die psychophysischen Besonderheiten der einzelnen Altersstufen Bescheid wissen. Die nachfolgende Alterseinteilung darf aber nicht als „starr“ angesehen werden, da die Übergänge fließend sind und zum Teil erhebliche Schwankungen aufweisen.

Einteilung der Altersstufen nach dem kalendarischen Alter:

Altersstufe	kalendarisches Alter
Säuglingsalter	0 bis 1 Jahr
Kleinkindalter	1 bis 3 Jahre
Vorschulalter	3 bis 6/7 Jahre
frühes Schulkindalter	6/7 bis 10 Jahre
erste puberale Phase (Pubeszenz)	Mädchen: 11/12 bis 13/14 Jahre Jungen: 12/13 bis 14/15 Jahre
zweite puberale Phase (Adoloszenz)	Mädchen 13/14 bis 17/18 Jahre Jungen: 14/15 bis 18/19 Jahre
Erwachsenenalter	„jenseits“ 17/18 bzw. 18/19 Jahre

Literatur aus Weineck (optimales Training)

Klasseneinteilung ÖSV „Langlauf“ Saison 2017

	Jahrgang	Kategorie	vormals	Bemerkung	
1	2009	U 08	Kinder I		
2	2008	U 09			
3	2007	U 10	Kinder II		
4	2006	U 11			
5	2005	U 12	Schüler I	Bei Verfolgungs-, Sprint und Staffelwettkämpfen werden die Jahrgangsklassen zusammengezogen.	
6	2004	U 13			
7	2003	U 14	Schüler II		
8	2002	U 15			
9	2001	U 16	Jugend I		Bei Verfolgungs-, Sprint und Staffelwettkämpfen werden die Jahrgangsklassen zusammengezogen.
10	2000	U 18	Jugend II		
11	1999				
12	1998	U 20	Junioren		
13	1997				
14	ab 1996	Allgemeine Klasse bis zur AK III			

Im frühen Schulkindalter werden alle motorischen Fähigkeiten polysportiv und spielerisch trainiert. Erst mit zunehmendem Alter werden die einzelnen konditionellen Elemente mehr und mehr getrennt trainiert und manchmal auch kombiniert. Die jeweiligen Alterskategorien, Kinder vom 8. bis 10. Lebensjahr und 11. bis 12. Lebensjahr weisen sehr ähnliche Trainingsinhalte, Trainingsmethoden und Trainingsübungen auf. In diesem Alter müssen die notwendigen Techniken in Grobform erlernt werden.



Die polysportive Schulung sollte einen besonderen Stellenwert haben. Zudem kommt es zu einer Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten und zu einer Erweiterung des Bewegungsschatzes. Die konditionellen und koordinativen Voraussetzungen müssen unbedingt in diesem Alter geschaffen werden. Daher sollten in jede Trainingseinheit koordinative Übungen eingebaut werden. Erfolgserlebnisse beim Erlernen der sportmotorischen Fertigkeiten sind für die Weiterentwicklung des Kindes besonders wichtig.

Jedes Training besteht in jeder Altersklasse aus:

● **Aufwärmen**

Psychophysische Vorbereitung auf die folgende Trainingseinheit polysportiv, spielerisch oft mit Partnerübungen

- aktivieren des Herz-Kreislaufsystems
- gymnastische Übungen zur Mobilisierung der Gelenke

● **Hauptteil**

Spiele oder Übungen aus dem Ausdauer-Kraft-Schnelligkeits- bzw. Schnelligkeits-Koordinationsbereich (getrennt oder kombiniert) polysportiv

Reihenfolge der Belastung bei kombinierten Trainingseinheiten:

1. technisch-koordinative Übungen
2. Schnelligkeits- Schnellkraftübungen
3. Kraftübungen
4. aerobe Ausdauer

● **Schlussteil**

Auslaufen; Dehnen; etc.

Es wäre zielführend in jeder Trainingseinheit – mit unterschiedlicher Gewichtung – alle Trainingskomponenten anzusprechen. Der Trainer soll das Ziel der Trainingseinheit erklären!

Physische Anforderungen

Im Rahmen **variierender polysportiver Trainingsaktivitäten** sollten die Kinder folgenden Trainingsumfang absolvieren können

- 1 Stunde körperliche Aktivitäten bei 10-Jährigen pro Tag
- 2 Stunden bei 12-Jährigen täglich
- ein systematisches Training in einem guten Umfeld sollte ab dem 11. Lebensjahr erfolgen (2 bis 3 Mal wöchentlich)

Grundlegende Fertigkeiten sollen mit korrekter Bewegungskörperausführung beherrscht werden, Wechsel zwischen niedriger und hoher Belastungsintensität, Variationen von Bewegungsformen

Technische Anforderungen

Technisch korrekt ausgeführte Fertigkeiten mit allen Trainingsmitteln (Gleichgewicht, Rhythmus, Schwerpunktverlagerung etc.)

- Bewegungsformen auf Ski und Roller (In-line) – Schwünge, Sprünge, Bremsen, Wenden,
- auf einem Ski stehen, Abfahren, etc.
- Beherrschung aller zentralen Techniken im Skating und in der klassischen Lauftechnik
- Lernen mit dem Gelände zu „spielen“



Anforderungen an die Ausrüstung

- ein Paar Ski, Schuhe und Stöcke bis zum Alter von 10 Jahren
- ein Paar Ski pro Stilart bis zum Alter von 12 Jahren
- ausschließlich preiswerte Produkte für Gleit- und Steigwachs

Anforderungen an die soziale Kompetenz

- Grundlagenverständnis - die Werte des Sports erlernen und verstehen
- Wettkampfgregeln verstehen
- Pünktlichkeit
- lernen Anweisungen so gewissenhaft wie möglich zu befolgen
- das Kind sollte lernen Regeln zu befolgen
- das Kind sollte lernen Respekt zu zeigen
- lernen in der Gruppe zu trainieren

Ausdauer

Das Ausdauertraining muss umfangbetont, polysportiv und spielerisch gestaltet werden. Die Kinder neigen durch ihren hohen Bewegungsdrang dazu, das Training zu intensiv zu gestalten - sie müssen lernen ihre Trainingseinheiten länger und weniger intensiv zu gestalten. Aerobe Belastungen mit geringer und mittlerer Intensität sollten im Vordergrund stehen. Das Kind sollte im Training von der Belastung abgelenkt sein, d.h. sinnvolles Gestalten von Gelände-, Spiel- und Ballübungen. Wanderungen (die Belastungszeit kann hier verdoppelt bis verdreifacht werden!) sollten 1x pro Woche am Plan stehen, wobei hier das Erleben der Natur im Vordergrund stehen sollte.

Da eine Steuerung der Intensität durch die Herzfrequenz in diesem Alter nicht möglich ist, sollte man die Atemfrequenz beobachten und darauf achten, dass sich die Kinder beim Laufen noch unterhalten können. Die bevorzugte Trainingsmethode ist die Dauer- oder die Kurzzeitintervallmethode



Kraft- Kräftigungsübungen

(Beine/Oberkörper/Rumpf)

Das Ziel ist es, die Bewegungstechnik der einzelnen Kraft- und Kräftigungsübungen schon in diesem Alter zu erlernen. Das Krafttraining muss auch hier umfangbetont sein. Das Krafttraining sollte komplex aufgebaut sein, d.h. es soll den ganzen Körper trainieren und koordinativ orientiert sein, wobei das Körpergewicht als Belastung genügt. Spielerische, abwechslungsreiche Kräftigung des passiven und aktiven Bewegungsapparates ist enorm wichtig, da der kindliche Haltungs- und Bewegungsapparat noch schwach ausgebildet ist.



Schnellkraft

Ziel ist das Erlernen der korrekten Sprung- und Wurftechniken – die Ausführungsqualität steht hierbei im Vordergrund. Jede Sprung- und Wurfbewegung sollte mit 100%igem Einsatz durchgeführt werden.



Schnelligkeit

Auch hier liegt der Fokus am Erlernen der richtigen Bewegungstechniken, wobei die Ausführungsqualität ebenfalls im Vordergrund steht. Zur Entwicklung der Schnelligkeit eignen sich ein koordinatives Laufschultraining, Spielformen, Staffeln und polysportive Einheiten besonders gut.

Schnellkraft- und Schnelligkeitstraining werden oft in Kombination trainiert!



In diesem Alter sollte kein Schnelligkeitsausdauertraining durchgeführt werden, Sprints (maximale Frequenzentwicklung), Skippings, Seilspringen, Treppenläufe, Tapping, Koordinationsübungen unter Zeitdruck (Hindernisläufe auf Zeit usw.), Reaktionsübungen sollen eingesetzt werden.

Koordination

Es müssen immer klare Bewegungsaufgaben formuliert werden und so lange geübt werden, bis eine Verbesserung der Bewegungsausführung (Lerneffekt) erreicht wird. Eine falsch „einstudierte“ Bewegungstechnik lässt sich nur schwer korrigieren.



Beweglichkeit

Dehnungs- und Mobilisationsübungen für Schulter,- Hüft-, und Fußgelenke müssen regelmäßig durchgeführt werden, um die notwendige Gelenkigkeit zu erlangen und Haltungsschäden vorzubeugen



Wettkämpfe

Wettkämpfe sollten, um unnötige Reisestraxen zu vermeiden, vorwiegend lokal ausgetragen werden. Mindestens jedes zweite Wochenende sollte wettkampffrei sein. Die Wettkämpfe sollten polysportiv (Teilnahme an Wettkämpfen in anderen Sportarten) sein und variierende Wettkampfformen enthalten. Kinder müssen Wettkämpfe bestreiten um den richtigen Umgang mit Sieg und Niederlage zu erlernen und um die Angst vor Wettkämpfe zu verlieren. Alle Wettkämpfe sollten Spielformen auf Ski und im Trockenen enthalten, die Anforderungen an die technische Fertigkeiten stellen.

Trainingsplanung

Bei jungen Sportlern (unter 14 Jahren) ist es ausreichend, einen Jahresüberblick zu haben (es gibt noch keine systematische Planung) - in diesem Alter schreibt häufig die „Schule den Trainingsplan“. Man sollte aber einen Überblick über die im Jahresverlauf durchgeführten Aktivitäten haben, damit die Eltern bzw. Trainer notwendige längerfristige Anpassungen durchführen können. Die Sportler sollten die Wochenpläne gemeinsam mit den Eltern bzw. Trainern ausarbeiten – diese Trainingsübersicht sollte nicht nur die Aktivitäten anderer Sportarten berücksichtigen sondern auch die schulischen Anforderungen dokumentieren. – nur so ist es möglich, die Belastung des Sportlers von Woche zu Woche anzupassen.

Rolle / Aufgaben des Trainers in diesen Altersgruppen

- der Trainer sollte das Training inhaltlich so planen, dass das Kind stets Spaß und Freude am Sport hat
- der Trainer sollte das Training inhaltlich so planen, dass das Kind sein individuelles Leistungspotenzial so gut wie möglich abrufen und weiterentwickeln kann
- der Trainer ist ein gutes Vorbild und kümmert sich um alle Kinder und behandelt alle Kinder gleich
- der Trainer entwickelt die Sportler mittels Einbeziehung in die wichtigsten trainingsrelevanten Fragen, Reflexion, durch Dialoge und Übertragung von Verantwortung, zu mündigen Sportlern
- der Trainer befolgt die Richtlinien für das Training mit Kindern und Jugendlichen
- der Trainer arbeitet gut mit den Eltern zusammen und bezieht diese in das Trainingsgeschehen mit ein

Rolle / Aufgaben der Eltern

- Kinder werden auf Touren mitgenommen bzw. zu Trainings- und Wettkampfstätten in der Nähe gebracht
- beschäftigen sich mit der Konzeption des langfristigen Leistungsaufbaus
- sind dem Trainer gegenüber loyal
- eignen sich grundlegendes Wissen zu den Themen Training und Ernährung an
- helfen beim Wachsen
- helfen auch beim Training
- helfen bei diversen Vereinsaktivitäten mit
- pflegen Kontakte zu den Eltern der Trainingsgruppe