



Ausdauerförderung mit Kindern und Jugendlichen

Grundsätzlich sind Kinder und Jugendliche durchaus ausdauertrainier- und belastbar und reagieren mit den gleichen Anpassungserscheinungen wie Erwachsene.

Für Kinder und Jugendliche gelten dennoch einige physiologische und psychologische Besonderheiten.



- Kinder haben eine geringere Schweißbildung als Erwachsene und dadurch eine schlechtere Wärmeregulation/Kühlung, insbesondere bei Hitze. Man sollte deshalb bei Hitze besonders auf die Flüssigkeitszufuhr achten und evtl. Maßnahmen gegenüber Überhitzung beachten.
- Bezüglich des Energiestoffwechsels sind die anaeroben Fähigkeiten im Gegensatz zu einem Erwachsenen noch nicht voll ausgebildet, weshalb höchste Intensitäten, z.B. Tempoläufe, zwar trainierbar aber nicht kindgemäß sind.
- Die Ausdauerleistungsfähigkeit sollte daher primär über längere Zeiträume verbessert werden.
- Da Kinder körperlich nicht ausgereift sind, sollten einseitige und plötzliche Belastungssteigerungen vermieden werden, um insbesondere den Bewegungsapparat vor Überbelastungen zu schützen. Generell sollten große Belastungen auch hier nicht ohne den längeren gezielten Trainingsaufbau durchgeführt werden.
- Besonders Skelett und Gelenke (Knorpel) sind nicht voll ausgereift und sollten vor Überlastung geschützt werden. Daher sollte auf Training mit Zusatzgewicht verzichtet und beim Radfahren z.B. auf die richtige Übersetzung geachtet werden.
- Kinder besitzen einen natürlichen Bewegungsdrang, der mit zunehmendem Alter (besonders ab der Pubertät) abnimmt.
- Da Kinder generell eine höhere maximale Herzfrequenz und auch eine höhere Ruheherzfrequenz als Erwachsene besitzen, ist die optimale Belastungsherzfrequenz absolut gesehen gegenüber der von Erwachsenen deutlich erhöht. Herzfrequenzen von 180 - 200 Schlägen pro Minute bei Dauerbelastungen von 30 - 60 Minuten Dauer sind durchaus nichts Ungewöhnliches.

Die Ausdauer ist in allen Altersstufen des Kindes (und des Erwachsenen) trainierbar.

In der Entwicklung des Kindes sind motorische und konditionelle Fähigkeiten generell unterschiedlich gut trainierbar. Man spricht daher von besonders sensiblen Phasen.