

Lauftraining für Kinder

Fordern, aber nicht überfordern...

Sportliche Eltern möchten ihre Kids oft auf ihre Trainingsläufe mitnehmen. Das Training, welches wir Erwachsene absolvieren, ist aber für Kinder nicht geeignet und nicht kindgerecht. Hier ein paar Tipps, welche helfen können, wenn die Kids mitrennen wollen.

Vielseitige und spassbetonte Bewegungsformen

Schnelligkeit und Koordination werden in jungen Jahren am besten trainiert. Wird zuviel Ausdauertraining in dieser Phase absolviert, so ist keine optimale Ausbildung der konditionellen Grundeigenschaften möglich. Kinder sollten vor allem vielseitig und spielerisch geschult werden. Viele Spielarten (Reaktionsspiele, Koordinationsspiele, Fangen, Ballspiele, etc.) kommen den Anforderungen der Kids entgegen.

Kinder möchten sich von Natur aus viel bewegen, lieben aber keine monotonen Bewegungsformen. Gesunde Kinder und Jugendliche können, ohne Gefahr für ihren Herzmuskel einzugehen, hohe Ausdauerbelastungen absolvieren. Die Skelettmuskeln ermüden deutlich schneller als der Herzmuskel. Dies ist bei Kindern ein natürlicher Schutzmechanismus für ihr Herz, weil ein Ausdauertraining durch die vorzeitige Ermüdung beendet wird.

Eine vielseitiges, spielerisches und ansprechendes Ausdauertraining ist die beste Grundlage für alle Sportarten.

Längere anaerobe Belastungen vermeiden

Das Herz-Kreislauf-System der Kinder weist eine ausgesprochen gute Anpassung an Ausdauerbelastungen auf. Anaerobe Belastungen werden weniger gut toleriert, der Milchsäureabbau ist durch geringere Enzymtätigkeit gegenüber Jugendlichen und Erwachsenen verzögert. Es kommt zu einer hoher Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin. Sport soll keinen Stress erzeugen - Sport muss Spass machen.

Ein Lauftraining (oder geeignete Spielformen) im mittleren Intensitätsbereich führt bei Kindern überraschenderweise zur Verbesserung der aeroben UND anaeroben Kapazität.

Längere anaerobe Belastungen sollten für Kinder bis zur Pubertät möglichst vermieden werden.

Pulsmesser für Kids ungeeignet

Die Überwachung der Trainingsintensität mit einem Pulsmesser ist bei Kindern unter 15 Jahren nicht sinnvoll. Die Frequenz steigt bei Beginn einer Belastung stark an und kommt schon bei mittlerer Intensität nahe an den Maximalwert heran. Das für Laufanfänger empfohlene Trainieren im Sprechtempo sorgt auch bei Kindern für ein optimales Tempo (Sprechtempo: Unterhaltung beim Laufen möglich).

Für den anaeroben Bereich sind ganz kurze Belastungen (40-80m, Steigerungen usw.) oder variantenreiche Spielformen (Ballspiele, Staffelläufe, usw.) empfehlenswert. Längere Belastungen im anaeroben Bereich sind tabu.

Trainierbarkeit

Mit dem Eintritt der Pubertät steigt die Trainierbarkeit und Belastbarkeit im Ausdauerbereich an. Besonders in der ersten Phase erfolgt durch den erhöhten Hormonspiegel eine verstärkte Ausbildung an Muskelgefässen und Vermehrung der Zellkraftwerke. In der zweiten Phase der Pubertät wird die Entwicklung der anaeroben Kapazität und der Kraft gefördert. Ab ca. 15 Jahren ist eine Intensitätssteuerung über die Herzfrequenz möglich.

Optimales Alter für die Trainierbarkeit der fünf Konditionsfaktoren:

- 6 bis 10 Jahre: **Schnelligkeit**
- ab 10 bis zum Anfang der Pubertät: **Koordination** und **Beweglichkeit**
- Anfang der Pubertät: **Ausdauertraining** (Knaben: 12-15, Mädchen: 11-14)
- Ende der Pubertät: Start mit speziellem **Krafttraining** (Knaben 15-19, Mädchen 14-18)

Tipps für vielseitiges und gezieltes "Ausdauertraining" für Kinder:

- Ausdauertraining regelmässig, vielseitig und abwechslungsweise.
- Intensität (aerobes Training) mit dem Sprechtempo kontrollieren.
- Belastungen mit Sauerstoffschuld vermeiden (anaerobes Training). Überhitzungen vermeiden, Kinder haben eine kleinere Hitzetoleranz, schwitzen weniger.
- Kinder müssen immer wieder auf genügendes Trinken aufmerksam gemacht werden.
- Anaerober Bereich nur mit kurzen Sprints (40 bis 80 m) und Ballspielen/Spielformen antasten.

→ Die Freude am Training muss wichtigstes Ziel sein!