

Bayerischer Schwimmverband C-Trainer Lehrgang 2015

Kinder- und Jugendtraining





Isabel Schneider 0170-4749834 www.physio-motion.de isi@physio-motion.de

BSV C-Trainerlehrgang 2015

Kinder- und Jugendtraining









Isabel Schneider 0170-4749834 www.physio-motion.de isi@physio-motion.de

Kinder- und Jugendtraining



- Kinder sind keine kleinen Erwachsenen
- Sie sind nicht nur kleiner, sondern auch anders
- Unterschiede bestehen sowohl körperlich, als auch mental





Isabel Schneider 0170-4749834 www.physio-motion.de isi@physio-motion.de

BSV C-Trainerlehrgang 2015

Kinder- und Jugendtraining



Kinder zeichnen sich aus durch

- · einen hohen intrinsisch motivierten Bewegungsdrang
- ein geringeres subjektives Belastungsempfinden

Dabei stehen Bewegung und kognitive Entwicklung in unmittelbarem Zusammenhang





Isabel Schneider www.physio-motion.de isi@physio-motion.de

Kinder- und Jugendtraining



Voraussetzung für ein gutes Kindertraining:

- Kindgerechter Aufbau
- Kein Leistungsdruck
- Adäquate Belastungsdosis
- Ausreichend Raum für andere (schulische und ausserschulische)
 Aktivitäten





Isabel Schneider 0170-4749834 www.physio-motion.de isi@physio-motion.de

BSV C-Trainerlehrgang 2015

Kinder- und Jugendtraining



Entwicklungsbedingte Besonderheiten des Kinder- und Jugendtrainings







In den ersten sechs Lebensjahren wächst das Gehirn extrem schnell und erreicht ca. 90-95% seiner Endgrösse

Daher ist es wichtig, möglichst früh einen möglichst breiten motorischen Erfahrungsschatz anzulegen, auf den dann immer wieder zurückgegriffen werden kann!





Isabel Schneider 0170-4749834 www.physio-motion.de isi@physio-motion.de

BSV C-Trainerlehrgang 2015

Entwicklungsbedingte Besonderheiten



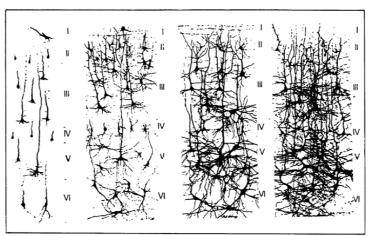


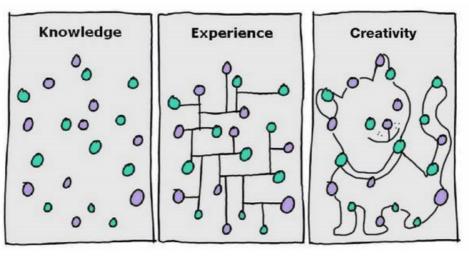
Abb. 22 Nervenzellen und ihre Faserverbindungen im Verlauf der Kindheitsentwicklung. Von links nach rechts: Neugeborenes, 10 Tage, 10 Monate, 2 Jahre altes Kind [nach Ackert, K.: Klin. Wschr. 49 (1971), 509; in Falck, I., U. Lehr. Z. f. Gerontol. 13, 2 (1980), 103].





Isabel Schneider 0170-4749834 www.physio-motion.de isi@physio-motion.de









Isabel Schneider 0170-4749834 www.physio-motion.de isi@physio-motion.de

BSV C-Trainerlehrgang 2015

Entwicklungsbedingte Besonderheiten



Im Verlauf des Wachstums verändern sich die Körperproportionen

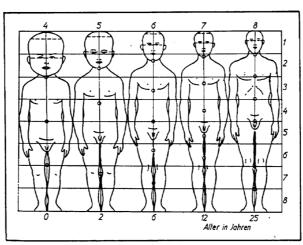


Abb. 20 Altersabhängiges unterschiedliches Verhältnis zwischen Kopfund Körperhöhe. Die Zahlen am Oberrand geben an, wievielmal die Kopfhöhe in der Körperhöhe enthalten ist (nach Stratz, in Demeter 1981, 11).





Isabel Schneider 0170-4749834 www.physio-motion.de isi@physio-motion.de

Entwicklungsbedingte Besonderheiten jährliche Zunahme der Körperlänge (cm) Wachstumsphasen 20 18 16 10 Alter (in Jahren) 12 14 16 18 10 Hochschule für Gesundheit & Sport www.physio-motion.de BSV C-Trainerlehrgang 2015 0170-4749834 isi@physio-motion.de

Entwicklungsbedingte Besonderheiten



Biologisches vs. chronologisches (kalendarisches) Alter

Körperliche und kognitive Entwicklung sind sehr individuell. Beide verlaufen weder linear, noch sind sie von Kind zu Kind gleich

Durchschnittswerte	Geräteturnen	Volleyball	Kanurennsport
Größe (cm)	147	173	174
Gewicht (kg)	36,6	56,7	63,0

(Werte von 13 jährigen DDR Kadersportlern)





Isabel Schneider 0170-4749834

www.physio-motion.de isi@physio-motion.de



Entwicklungsgeschwindigkeit

- Normalentwickler: Übereinstimmung von biologischem und kalendarischem Alter
- Retardierte:
 Spätentwickler, Entwicklung verzögert
- Akzelerierte: Frühentwickler, Entwicklung beschleunigt





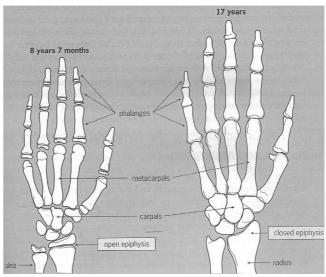
Isabel Schneider www.physio-motion.de 0170-4749834 isi@physio-motion.de

BSV C-Trainerlehrgang 2015

Entwicklungsbedingte Besonderheiten



Entwicklungsgeschwindigkeit







Isabel Schneider 0170-4749834

www.physio-motion.de isi@physio-motion.de



Entwicklungsgeschwindigkeit

zwei gleichaltrige Sportler, unterschiedliches biologisches Alter – rechts zwölf, links sechs Jahre







port Isabel Schneider 0170-4749834

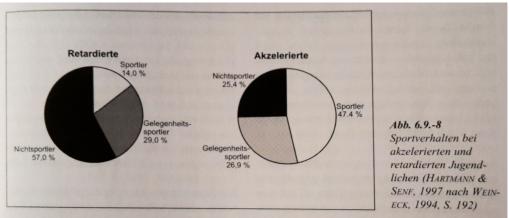
www.physio-motion.de isi@physio-motion.de

BSV C-Trainerlehrgang 2015

Entwicklungsbedingte Besonderheiten



Entwicklungsgeschwindigkeit







Isabel Schneider 0170-4749834 www.physio-motion.de isi@physio-motion.de



Entwicklungsgeschwindigkeit

- Trotz der unterschiedlichen k\u00f6rperlichen Entwicklung findet ein harmonisches Organwachstum statt
- Ab dem 16. Lebensjahr verläuft die Entwicklung weitestgehend gleich
- Davor erzielen Akzelerierte in fast allen konditionellen Ansprüchen bessere Leistungen gegenüber Retardierten
- Hinzu kommt der sog. "Relative Age Effect" Altersunterschiede von wenigen Monaten können sich im Leistungsspektrum signifikant bemerkbar machen
- Eine Wettkampfstruktur mit festen Altersgruppen erscheint unter diesen Aspekten nicht sonderlich sinnvoll





Isabel Schneider 0170-4749834 www.physio-motion.de isi@physio-motion.de

BSV C-Trainerlehrgang 2015

Entwicklungsbedingte Besonderheiten



Motorische Entwicklung (Ontogenese)

Entwicklungsphasen





Isabel Schneider 0170-4749834 www.physio-motion.de

Motorische Entwicklung



Entwicklungsphasen

- Pränatale Phase
- Säuglingsalter
- Kleinkindalter
- Kindesalter
- Jugendalter
- Erwachsenenalter





Isabel Schneider 0170-4749834 www.physio-motion.de isi@physio-motion.de

BSV C-Trainerlehrgang 2015

Entwicklungsphasen



Pränatale Phase

Isolierte Arm- und Beinbewegungen, Räkeln, Gähnen... Die genaue Bedeutung dieser frühen Aktivitäten ist bisher noch ungeklärt

Isabel Schneider

0170-4749834







Säuglingsalter

- frühes Säuglingsalter (Geburt 3 Monate):
 Entwicklung von unbewussten zu bewussten Bewegungen, Beginn der Aufrichtung
- spätes Säuglingsalter (4 Monate 1 Jahr): gezieltes Greifen aufrechte Haltung, Entwicklung der Forbewegung bis hin zu ersten Gehversuchen





Isabel Schneider 0170-4749834 www.physio-motion.de isi@physio-motion.de

BSV C-Trainerlehrgang 2015

Entwicklungsphasen



Kleinkindalter

(Beginn des 2. bis Ende des 3. Lebensjahres):

Aneignung vielfältiger Bewegungsformen, motorische Basisfertigkeiten. Schaffen eines geeigneten, kindgerechten Bewegungsumfelds!







frühes (3 - 6/7 Jahre) und mittleres (6/7 - 9/10 Jahre) Kindesalter

- Motorische und athletische Basisfertigkeiten
- qualitative Verbesserung, Bewegungskombinationen
- Hochgradiger Bewegungsdrang, Lösung vielfältiger Bewegungsaufgaben
- gute Ausdauer und Beweglichkeit
- gute Kraft- und Temposteigerung möglich sollte entsprechend gefördert werden





Isabel Schneider www.physio-motion.de isi@physio-motion.de

BSV C-Trainerlehrgang 2015

Entwicklungsphasen



die erwähnten Athletischen Basiserftigkeiten sind:

- Laufen Hüpfen Springen Landen
- Werfen Fangen Greifen Halten
- Beschleunigen Abbremesen Tempo- und Richtungswechsel
- Einbeinig beidbeinig konzentrisch exzentrisch
- Drücken Schieben Ziehen
- Rotation Antirotation Rumpfstabilität





Isabel Schneider www 0170-4749834 isi@

www.physio-motion.de



spätes Kindesalter (10/11 - 11/12w bzw. 12/13m Jahre)

- spätes Kindesalter "Fortschreiben" der vorangegangenen Entwicklungsphase
- Bewegungsfreude, Spassfaktor!!
- Optimales motoisches Lernalter, Festigen von Techniken
- Entwicklung von Zielvorstellungen und eigenen Interessen
- Entwicklungstempo zunehmend individuell





Isabel Schneider 0170-4749834 www.physio-motion.de isi@physio-motion.de

BSV C-Trainerlehrgang 2015

Entwicklungsphasen



frühes Jugendalter (11/12 - 13/14w bzw. 14/15m Jahre)

- Mit Einsetzen der Pubertät erfolgt eine "Umstrukturierung" motorischer Fähigkeiten, körperliche Umbauvorgänge, verstärktes Längewachstum, Änderung der Hebelverhältnisse
- Vorübergehend Rückentwicklung koordinativer Fähigkeiten
- Intensives Muskelwachstum, Zuwachs in Schnelligkeit und Maximalkraft





Isabel Schneider 0170-4749834

www.physio-motion.de isi@physio-motion.de



spätes Jugendalter (13/14 - 17/18w bzw. 14/15 - 18/19m Jahre)

- sich ausprägende geschlechtsspezifische Differenzierung
- fortschreitende Individualisierung
- · zunehmende Beständigkeit
- Erreichen der körperlichen Vollreife





Isabel Schneider 0170-4749834 www.physio-motion.de isi@physio-motion.de

BSV C-Trainerlehrgang 2015

Danke für Eure Aufmerksamkeit!!







Hochschule für Gesundheit & Sport Technik & Kunst

Isabel Schneider

www.physio-motion.de isi@physio-motion.de