

5–10 Kondition

Autor: Beni Linder

1

Physische und motorische Entwicklung der 5–10-Jährigen **Leuchtende Augen, rote Wangen, helle Begeisterung**

Die Phase der 5–10-Jährigen wird unterteilt in das Vorschulalter 4.–7. Lebensjahr und in das frühe Schulkindalter 7.–10. Lebensjahr (Zahner et al., 2004)

Die Phase «Vorschulalter» wird charakterisiert durch:
Phase der Vervollkommnung vielfältiger Bewegungsformen und der Aneignung erster Bewegungskombinationen.

Die Phase «frühes Schulkindalter» wird charakterisiert durch:
Phase schneller Fortschritte in der motorischen Entwicklung.

Wobei zu berücksichtigen ist, dass die strikte Zuteilung von motorischen Fähigkeiten/Fertigkeiten zum chronologischen Alter mit Vorsicht zu interpretieren ist. Gemäss Zahner et al. (2004) sind die Entwicklungsschritte bei Kindern individuell und jeweils von vielen Faktoren abhängig.

Im Abschnitt 4.–7. Lebensjahr kommen die Kinder das erste Mal in einer Gruppe zusammen. Sie interagieren jedoch noch sehr nach dem Prinzip: «ch bin noch mit mir selber beschäftigt». Ab dem 7.–10. Lebensjahr erfolgt eine Sozialisierung in der Gruppe – «die anderen sind auch interessant».

Wohlbefinden ist eine Grundvoraussetzung für die bestmögliche Entwicklung des Kindes. Ein gutes Selbstwertgefühl ist entscheidend für die zukünftige Beziehungs- und Leistungsfähigkeit. Den wichtigsten Beitrag, den Eltern und Bezugspersonen (Trainer, Coaches) für die Entwicklung und das Selbstwertgefühl eines Kindes leisten können, ist, ihm die notwendige Geborgenheit und Zuwendung zu geben und es als Person – und nicht als Leistungsträger(!) – vorbehaltlos zu akzeptieren.

Als Trainer/Bezugsperson im U10-Bereich beurteilen wir die Kinder während dem Unterricht über ihre Person, ihr Verhalten, ihr Engagement und ihre Freude. Die Leistungsfähigkeit ist nur sekundär zu bewerten. Freude in der Gruppe, als Team gewinnen/verlieren, eine Bewegungsaufgabe (Jonglieren, etc.) lernen und präsentieren können, sind u.a. Zielsetzungen in diesem Alterssegment (Largo, 2010).

Neuronale, muskuläre und koordinative Entwicklung

Das Zentralnervensystem (ZNS) ist bis ca. zum 10. Lebensjahr in einer Phase erhöhter Plastizität (Formbarkeit). Sportlich gesehen kann dies als eine Phase erhöhter Trainierbarkeit des ZNS bezeichnet werden. Durch viele unzählige neuronale Verknüpfungen innerhalb der ersten zehn Lebensjahre werden fast 95% der ZNS-Entwicklung erreicht. Je mehr und je unterschiedlichere Bewegungsreize und Eindrücke Kinder bekommen bzw. erleben, desto ausgeprägter und differenzierter verknüpfen und vernetzen sich die Nervenzellen. Dadurch sind bereits optimale Voraussetzungen für schnelles und präzises Bewegungslernen vorhanden. Die Erweiterung des Bewegungsschatzes und der Bewegungserfahrung steht somit im Vordergrund. Wird zudem eine Bewegung oft wiederholt, ökonomisiert sich der Informationsfluss im Gehirn und in den Nervenzellen. Schnelle und präzise Bewegungen werden jetzt erst möglich, die Reaktionsfähigkeit wird verbessert und Komplexbewegungen werden zu Fertigkeiten. Diese Bewegungsmuster sind im Kleinhirn abgespeichert und entlasten somit das Grosshirn. Dieses kann somit andere Aufgaben übernehmen (Bsp. orientieren im Raum).

Nach Lang et al. (2001) entwickelt sich die sensomotorische Leistungsfähigkeit im Vorschulalter (4.–7. Lebensjahr) am rasantesten und erreicht grösstenteils mit sieben Jahren die höchstmöglichen Werte. Sport und Bewegung in dieser Phase bekommen also eine zentrale Bedeutung für die Entwicklung einer sportlichen Karriere.

Wichtige Bewegungsmuster (Primärbedürfnisse für Kinder nach Zahner/Illi, 1999) im Vorschulalter und frühen Schulalter sind:

- Sich hochziehen, stemmen, klimmen
- Im Gleichgewicht bleiben
- Federn und hüpfen
- Höhe erklettern
- Rutschen und gleiten
- Schaukeln, rhythmisch pendeln
- Rollen und drehen, den Taumel erleben
- Sich messen beim Weit- oder Hochspringen
- Fallen, schweben, herabspringen
- Auf Rollen fahren
- Laufen und sich bis an die Grenze belasten (intermittierend)
- Kunststücke üben und vorzeigen

Ausdauer: Kardiovaskuläre Entwicklung

Prof. Dr. Alex Ferrauti (Ruhr-Universität Bochum) erwähnt im Lehrplan des Deutschen Tennis Bunds (DTB) zwei widersprüchliche Fragen zur Entwicklung der Ausdauer bei Kindern. Diese müssen zum Verständnis der kardiovaskulären Entwicklung von Kindern geklärt werden.

1. Kinder haben eine hohe aerobe Kapazität → Kinder sind für Langstrecken kaum geeignet
2. Kinder haben eine geringere anaerobe Kapazität → Kinder lieben kurze und auch intensive Aktivitäten.

Ferrauti (2009) zieht folgendes Fazit:

Die anaerobe und aerobe Kapazität von Kindern ist nicht geringer sondern verschieden! Sie ist exakt auf die veränderte Körperkomposition ausgerichtet. Kinder sind (auch) «metabolische Generalisten». Eine Überforderung ist nur schwer möglich – die Kinder drosseln sich physiologisch von selbst. Der Tennissport sowie die semi- und tennisspezifische Ausdauer entsprechen den physiologischen, biomechanischen und motivationalen Voraussetzungen von Kindern in idealer Weise.

Zielvorgaben für 5–10-Jährige

Gemäss Internationalem Tennisverband ITF (Coaching beginner and intermediate Tennis players, Crespo & Reid, 2009) sollen u.a. folgende Kompetenzen erarbeitet werden.

Bewegungsqualität

- Effizientes Laufen: Ruhiger Kopf, Arme unterstützen die Beinarbeit, Oberkörperkontrolle
- Sprünge in die Weite/Höhe
- Arme unterstützen den Sprung, die Landung, ist sicher und stabil
- Verschiedene Laufformen variieren durch: Rhythmen, Tempo, Richtungswechsel, über Hindernisse, auf verschiedenen Unterlagen
- Komplexe Lauf-, Sprungformen sollen miteinander kombiniert werden
- Springen-Laufen/Frequenzbetont-Abdruckbetont/Starten-Stoppen
- Bei Sprungformen kann der Körper in der Luft kontrolliert werden – die Landung ist sicher – ein Sprint oder eine Richtungsänderung ist anschliessend möglich
- Bälle fangen und werfen mit verschiedenen Wurftechniken aus dem Stand und aus dem Laufen, mit verschiedenen Bällen/Wurfkörper
- Verschiedene Variationen Springseil
- Elemente aus dem Bodenturnen (Kopfstand, Handstand, Brücke, Rollen, Sprünge) sind Inhalte der Lektionen

Schnelligkeit

- Die Kinder können einfache Schnelligkeitsformen wie «Leiterübungen» und Sprungübungen schnell und präzise durchführen. Die Frequenzschnelligkeit und die kurzen Kontaktzeiten werden trainiert.

Kraft

- Kräftigung mit eigenem Körpergewicht oder leichte Zusatzgewichten/Material. Sie lernen klettern, hängen, schwingen, stützen, etc.

Ausdauer

- Die Spielformen sollen intermittierenden Charakter haben und sind kindgerecht und tennisspezifisch. Es soll «geleistet» und «geschwitzt» werden.

Beinarbeit

- Die Beinarbeit während dem Tennisspiel ist soweit entwickelt, dass Anpassungen an verschiedene Flugbahnen, Tempi und Absprungsverhalten des Balles klar ersichtlich sind.

Trainingsempfehlungen für 5–10-Jährige**Allgemeine Empfehlungen**

- Methodisches Differenzieren zwischen den 5–7-Jährigen und den 7–10-Jährigen.
- An den Grundlagen arbeiten.
- Altersgerechte Sprache und Bilder verwenden. Kurze, knappe, einfache und präzise Sprache.
- Engagement und Anstrengung der Kinder mit Lob unterstützen.
- Instruieren durch Vorzeigen oder von den Kindern selbstgewählte Übungen machen lassen.
- Durch viele Variationen und abwechslungsreiche Wiederholungen ein anregendes Umfeld schaffen für Bewegungsherausforderungen. Die Erfolgsquote sollte bei ungefähr 50% liegen.
- Machen lassen und nicht strikt vorgeben – anregen zum Bewegen und nicht bestimmen «so ist es zu tun» → Lernen durch entdecken.
- Bewegungslernen aufbauen «vom Bekannten zum Neuen» und «vom Leichten zum Schweren»
- Viel Bewegung und kurze Wartezeiten – «es läuft etwas».
- Gruppenerlebnisse fördern (positive Trainingsatmosphäre).

Anforderungen an den Trainer

Der Trainer sollte...

- das Alter (U10) verstehen (soziale, psychologische und physiologische Entwicklung) und Geduld haben.
- mit Kindern arbeiten wollen. Die Kinder merken sehr schnell, wenn keine Freude beim Unterrichten vorhanden ist. Kinder sind ehrlich und direkt.
- eine kindgerechte Sprache anwenden, aber nicht verniedlichen und minorisieren. Eine klare und einfache Sprache.
- den Kindern bestimmt und direkt Leitplanken setzen und Verhaltensregeln durchsetzen.
- zuhören können, die Kinder sprechen lassen und sie auffordern, sich mitzuteilen.
- methodisch kindgerecht unterrichten, Vielfalt und Variation fördern und Lösungen finden und ausprobieren lassen.

Empfehlungen für das Konditionstraining

- Ausdauer mit intermittierendem Charakter – kurze und intensive Belastungen dann wieder längere Erholungspausen.
- Schnelligkeit und ihre Unterfaktoren und Koordination stehen im Zentrum der Ausbildung.
- Krafttraining ist immer als koordinative Herausforderung zu gestalten.
- Aktivitäten mit hohen Belastungen auf die Knochen in die Lektion integrieren – alle möglichen Hüpfformen (Springseil, etc.).
- Die Beweglichkeit von Kindern durch weit ausladende Bewegungen – Flexibilität – bis zum maximalen Bewegungsumfang aufrechterhalten. Das klassische, statische «Stretching» ist nicht kindgerecht (U10) und macht somit wenig Sinn. Dehnen wird durch Flexibilität in der Dynamik trainiert.

4

Umfangs-/ und Belastungsempfehlungen				
Total	Tennistraining	Kondition	Freies Spielen (inkl. Turniere)	Psyche
9–12 Stunden	50%	30%	20%	Integriert im Tennistraining. Spez. Trainingstage 1 x Saison
	45–90 Minuten/ Lektion	30–60 Minuten/ Lektion	1–3 x freies Spielen/Woche	Jedes Tennistraining sollte auch eine mentale Zielsetzung haben
	3–5 Einheiten/ Woche	1–3 Einheiten/ Woche		

Die Ferienzeit kann teilweise genutzt werden um vermehrt zu trainieren oder vollständige (Tennis-) Pause zu machen. Bei den Kindern soll jedoch der gesamte sportliche Umfang betrachtet werden. Tennisstunden, Konditionstraining und Sportunterricht bei anderen Organisationen (Turnen, Fussball, etc.) sind Teile der Gesamtwochenbelastung.