

# Nur kurze Strecken für junge Sportler

„Mythen im Sport“: 10-Kilometer-Läufe bei Kindern und Jugendlichen nur sehr eingeschränkt einsetzen

**WOLFSBURG.** Wer stark schwitzt, ist nicht fit. Abends warm essen macht dick, und Joggen schadet den Gelenken – ist das richtig oder falsch? In unserer Serie „Mythen im Sport“ räumen Experten mit Lügen, Märchen und Irrtümern im Sport auf. Heute in Folge 14: 10-Kilometer-Läufe sind für Jugendliche und Kinder sinnvoll, oder?

Von Dr. André Albrecht

Viele Kinder und Jugendliche leiden heutzutage unter Bewegungsmangel, häufig einhergehend mit Übergewicht. Gleichzeitig sind immer mehr auf 10-Kilometer-Läufen zu sehen. Ist das sinnvoll?

Kinder und Jugendliche sind keine „kleinen Erwachsenen“, daher unterscheidet sich ihr Training stark vom Ausdauertraining für Erwachsene. Kinder- und Jugendtraining sollte den Schwerpunkt weniger auf die Ausdauer legen, sondern insbesondere die

Schnelligkeit und die Technik der jeweiligen Disziplin in den Vordergrund stellen. Im Krafttraining ist insbesondere auf die Aus-

bildung einer sehr guten Rumpfkraft zu achten.

Die Gründe für diese Schwerpunkte liegen unter anderem im noch nicht abgeschlossenen Wachstum, in unterschiedlicher hormoneller Ausstattung sowie in den so genannten sensiblen Phasen. Damit gemeint sind Entwicklungsabschnitte, in denen sich durch die jeweiligen biologischen Umstände spezielle Fähigkeiten besonders gut erlernen lassen beziehungsweise andere Fähigkeiten nicht zu entwickeln sind.

Beispiel: Die Entwicklung der Schnelligkeit ist mit etwa 13 Jahren abgeschlossen. Natürlich läuft ein 16-Jähriger schneller als ein 13-Jähriger, aber dies erfolgt vor allem durch Wachstum und mehr Kraft.

Viele Trainer verstehen leider die Vorgabe falsch, dass Kinder- und Jugendtraining abwechslungsreich



Kinder und Jugendliche sollten nicht zu früh lange Strecken laufen. Bei jungen Sportlern sollte der Trainingsschwerpunkt mehr auf der Schnelligkeit als auf der Ausdauer liegen. Foto: Archiv

sein soll. Abwechslung bedeutet nicht, immer wieder neue Übungen einzusetzen. Übungen müssen vielmehr regelmäßig und häufig wiederholt werden. Nur so stellt sich ein Lernerfolg ein, der jungen Sportlern Sicherheit und Selbstbewusstsein gibt und sie motiviert.

Lauftraining für Kinder und Jugendliche sollte daher nicht aus zwei- bis viermal wöchentlich 3 bis 10 Kilometer Laufen bestehen. Abwechslungsreiches Lauftraining sieht so aus: Die erste Einheit besteht aus Übungen zur Lauftechnik und Schnelligkeitstraining. Einheit 2 wiederholt die Lauftechnik-Übungen, zusätzlich werden kurze, zügige Intervallläufe absolviert. Einheit 3 beinhaltet Rumpfkrafttraining oder einen Kraftzirkel und als Ausgleichstraining vielleicht ein Ballspiel. Erst in Einheit 4 wird ein kurzer Ausdauerlauf mit Tempovariationen absolviert, bei dem die Jugendlichen nicht durch in diesem Alter übliche, nur scheinbar zu hohe Pulswerte gebremst werden sollten.

Wird beim Nachwuchs zu viel Ausdauertraining und zu wenig

Schnelligkeits- und Kurzintervall-Training absolviert, sind diese Kinder und Jugendlichen durch dieses falsche Training ihren Alterskollegen zunächst überlegen und gelten fälschlich als talentiert. Langfristig werden diese Kinder und Jugendlichen aber keine Möglichkeit haben, ihr Potenzial voll auszuschöpfen.

Fazit: 10-Kilometer-Läufe für Kin-

der und Jugendliche sind nur sehr eingeschränkt einzusetzen. Unter 15 Jahren haben Kinder und Jugendliche bei 10-Kilometer-Läufen nichts verloren, der Schwerpunkt sollte auf Strecken unter 3000 m liegen. Zwischen 15 und 18 Jahren sollte die Teilnahme die Ausnahme bleiben, der Schwerpunkt sollte auf Strecken unter 5000 m liegen.

## Mythen im Sport

Eine Serie unserer Zeitung

### DER AUTOR

#### Dr. André Albrecht (44)

› Inhaber des Instituts für Trainingsoptimierung (intro).

› Landestrainer Triathlon Niedersachsen.

› Lehrbeauftragter an der Fachhochschule Braunschweig-Wolfenbüttel.

› Mehrfacher Ironman-Finisher (zweimal auf Hawaii).



André Albrecht

### IN EIGENER SACHE

#### Die Experten

**WOLFSBURG.** Unsere Serie „Mythen im Sport“ ist in Zusammenarbeit mit dem Wolfsburger Institut für Trainingsoptimierung (intro) entstanden. Zum Experten-Kreis, der für unsere Zeitung die größten Fitnesslügen entlarvt, gehören unter anderem Diplom-Ökotoxikologin Corinna Busch, Triathlon-Landestrainer Daniel Wienbreier, Diplom Sportlehrer Thomas Ballin, Sportmediziner Dr. Frank Maier und der Chiropraktiker Alexander Steinbrenner. m