

ENTWICKLUNGSTUFEN DER KINDER

DIE LERNENDEN IN JUGEND+SPORT

KINDER UND JUGENDLICHE BENÖTIGEN FÜR EINE HARMONISCHE GESAMT-ENTWICKLUNG EIN AUSREICHENDES MASS AN BEWEGUNG. NACH AKTUELLEN ERKENNTNISSEN SOLLTEN SICH JUGENDLICHE WÄHREND MINDESTENS EINER STUNDE PRO TAG BEWEGEN, JÜNGERE KINDER DEUTLICH MEHR. DAZU WIRD EIN VIELSEITIGES SPORT- UND BEWEGUNGSVERHALTEN EMPFOHLEN. IM RAHMEN DIESER STUNDE - ODER NOCH BESSER, DARÜBER HINAUS- SOLLTEN BEWEGUNGEN AUSGEFÜHRT WERDEN, WELCHE DAS HERZ-KREISLAUF-SYSTEM ANREGEN, DIE MUSKELN KRÄFTIGEN, DIE KNOCHEN STÄRKEN, DIE BEWEGLICHKEIT ERHALTEN UND DIE KOORDINATION VERBESSERN.

IM ALLGEMEINEN WEISEN KINDER EINEN AUSGEPRÄGTEN BEWEGUNGSDRANG AUF. SPORTLICHES TRAINING IST DESHALB IM KINDES-UND JUGENDALTER VERANTWORTUNGSBEWUSST ZU BEGLEITEN UND ZU UNTERSTÜTZEN. ES MUSS ALTERS- UND ENTWICKLUNGSGEMÄSS GEPLANT, VARIATIONSREICH UND LERN-TYPENGERECHT DURCHGEFÜHRT WERDEN. DIE BELASTUNGSFORMEN, INSBESONDERE DIE BELASTUNGSINTENSITÄT, MÜSSEN DEM ENTWICKLUNGSSTAND DER KINDER UND JUGENDLICHEN INDIVIDUELL ANGEPASST WERDEN.

BIOLOGISCHER ENTWICKLUNGSSTAND

DAS KINDES- UND DAS JUGENDALTER WEISEN SPEZIFISCHE BIOLOGISCHE VORAUSSETZUNGEN AUF, DIE ES IM UNTERRICHT UND IM TRAINING ZU BE-RÜCKSICHTIGEN GILT.

DIE KINDER ZEICHNEN SICH AUS DURCH EINEN GROSSEN BEWEGUNGS-DRANG, EINE UNBÄNDIGE LERNBEREITSCHAFT UND EINE AUSGEPRÄGTE LERN-FÄHIGKEIT. UNTERSCHIEDE SIND NICHT GESCHLECHTSSPEZIFISCH, SONDERN DURCH DEN ENTWICKLUNGSSTAND UND DIE UNTERSCHIEDE IN DEN FRÜH-KINDLICHEN ENTFALTUNGSMÖGLICHKEITEN SOWIE DURCH DAS INDIVIDUELL UNTERSCHIEDLICHE BEWEGUNGSVERHALTEN BEDINGT. KNABEN SIND IN DIESEM ALTER MEIST BEWEGUNGSAKTIVER ALS MÄDCHEN.

DIE INDIVIDUELLE BELASTBARKEIT DES KNOCHEN-, KNORPEL-, SEHNEN- UND BÄNDERAPPARATES STELLT FÜR DIE TRAININGSGESTALTUNG VOR ALLEM IM KINDES- UND JUGENDALTER DIE LIMITIERENDE LEISTUNGSGRÖSSE DAR. DIE IM WACHSTUM BEFINDLICHEN STRUKTUREN DES PASSIVEN BEWEGUNGSAPPARATES WEISEN NOCH NICHT DIE BELASTBARKEIT DES ERWACHSENEN AUF.

VON DER GEBURT BIS ZUM ERWACHSENENALTER VERLANGSAMT SICH DIE WACHSTUMSGESCHWINDIGKEIT KONTINUIERLICH. EINE AUSNAHME BILDET DIE VORÜBERGEHENDE WACHSTUMSBESCHLEUNIGUNG IN DER ZEIT DER PUBERTÄT. DIESE IST GEPRÄGT DURCH HORMONELLE VERÄNDERUNGEN, EIN INTENSIVES LÄNGENWACHSTUM UND EINE DEUTLICHE GEWICHTSZUNAHME. SIE DAUERT IM DURCHSCHNITT ETWA ZWEI JAHRE UND BEGINNT IN DER REGEL BEI MÄDCHEN IM 11. ODER 12. LEBENSAHR, BEI KNABEN RUND ZWEI JAHRE SPÄTER. IN DIESEM ALTER SIND DIE UNTERSCHIEDE IN DER ENTWICKLUNG AM GRÖSSTEN. BEI KALENDARISCH GLEICHALTRIGEN KINDERN KÖNNEN BIOLOGISCHE ALTERSUNTERSCHIEDE VON ÜBER 6 JAHREN BESTEHEN. DIE GRÖSSTE STREUUNG IM BIOLOGISCHEN ALTER IST BEI MÄDCHEN UM DAS 11. LEBENSJAHR (+/-3.0 JAHRE), BEI JUNGEN UM DAS 13. LEBENSAHR (+/-3,3 JAHRE) ZU BEOBACHTEN.

WÄHREND DER PUBESZENZ UND IN DER ANSCHLIESSENDEN ADOLESCENZ WIRD EIN GROSSER TEIL DES «KNOCHENKAPITALS» FÜR DIE ZUKUNFT AUFGEBAUT. DIE ENTWICKLUNG DES SKELETTS WIRD NICHT NUR DURCH DIE ANLAGEN, DIE HORMONE UND DIE ERNÄHRUNG, SONDERN GANZ BESONDERS AUCH DURCH DAS BEWEGUNGSVERHALTEN UND DIE REGELMÄSSIGE, INTENSIVE BEANSPRUCHUNG BEEINFLUSST. DIE VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE ENTWICKLUNG DER KONDITIONELLEN SUBSTANZ UND DER BELASTUNGSTOLERANZ SIND IDEAL.

IN DER ADOLESCENZ WIRD DIE KÖRPERLICHE ENTWICKLUNG ABGESCHLOSSEN, DAS SKELETT WIRD BELASTBARER. NEBEN DER LEISTUNGSOPTIMIERUNG NEHMEN AUCH DIE ERHÖHUNG UND ERHALTUNG DER BELASTUNGSTOLERANZ SOWIE DIE VERLETZUNGSPROPHYLAXE DURCH TRAINING EINEN HOHEN STELLENWERT EIN.

DIE STUFEN DES ERWACHSENWERDENS UND DIE KONSEQUENZEN FÜR DIE PRAXIS

DAS J+S-ALTER (10-20 JAHRE) UMFASST EINEN GROSSEN TEIL DER BIOLOGISCHEN ENTWICKLUNG VOM KIND ZUM ERWACHSENEN. IN DIESE ZEITSPANNE FALLEN AUCH DIE ABLÖSUNG DES JUGENDLICHEN VON DEN ELTERN UND DIE VERMEHRTE HINWENDUNG ZU GLEICHALTRIGEN. DIE ENTWICKLUNG VERLÄUFT IN MEHREREN STUFEN UND IST BEI JEDEM KIND WIEDER ETWAS ANDERS AKZENTUIERT. DESHALB GELTEN DIE ALTERSANGABEN ALS RICHTWERTE.

FRÜHES SCHULKINDALTER (5-9 JAHRE):

IN DIESER ALTERSSTUFE SIND DIE VORAUSSETZUNGEN FÜR DAS ENTWICKELN VON SPORTMOTORISCHEN FÄHIGKEITEN UND DAS ERWERBEN VON FERTIG-

KEITEN GÜNSTIG. DIESES ALTER WIRD DAHER DAZU GENUTZT, EINE VIELZAHL VON KERNMUSTERN ZU ERWERBEN UND SPÄTER ZU VERFEINERN. POLYSPORTIVES TRAINING STEHT IM VORDERGRUND. DIE KINDER SOLLTEN DIE VERSCHIEDENEN FACETTEN VON EINZEL-, TEAM- UND MANNSCHAFTSSPORTARTEN KENNEN LERNEN, SICH AUF SCHNEE, EIS, IM WASSER UND AUF DEM LAND BEWEGEN LERNEN. DIE SPORTBEGEISTERUNG DER KINDER UND EIN MOTIVIERENDER, VON VIELEN ERFOLGSERLEBNISSEN BEGLEITETER UNTERRICHT SCHAFFEN EINE GÜNSTIGE AUSGANGSLAGE, UM EINSTELLUNGEN UND GEWOHNHEITEN ZU ENTWICKELN, DIE EIN LEBENSLANGES SPORTTREIBEN FÖRDERN.

SPÄTES SCHULKINDALTER: (9-12 JAHRE):

DURCH EIN VARIATIONSREICHES, ZIELGERICHTETES, ABER WEITERHIN KINDGEMÄSSES ÜBEN WERDEN IN DIESEM AUSGEZEICHNETEN LERNALTER DIE GRUNDLEGENDEN SPORTLICHEN TECHNIKEN ERWORBEN. VON ANFANG AN SOLL DABEI AUF EIN GENAUES BEWEGUNGSLERNEN HINGEARBEITET WERDEN: PRÄZISES NEULERNEN IST VIEL EINFACHER ALS SPÄTERES UMLERNEN. ANGESTREBT WIRD EINE VIELSEITIGE ERWEITERUNG DES BEWEGUNGSSCHATZES, DIE GEZIELT DIFFERENZIERTE BEWEGUNGSKOMPETENZEN FÖRDERT.

PUBESZENZ

(MÄDCHEN 11/12-13/14 JAHRE, KNABEN 12/13-14/15 JAHRE):

DIE STARKE GRÖSSEN- UND GEWICHTSZUNAHME BRINGT ZUNÄCHST EINE ABNAHME DER KOORDINATIVEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT MIT SICH. DIE BEWEGUNGSSTEUERUNG IST WENIGER PRÄZISE. TROTZDEM IST NEBEN DER OPTIMIERUNG DER KONDITIONELLEN SUBSTANZ DAS TRAINING DER KOORDINATIVEN KOMPETENZ NICHT ZU VERNACHLÄSSIGEN. DIE FORTGESCHRITTENE GEISTIGE (KOGNITIVE) ENTWICKLUNG ERMÖGLICHT AUCH EIN MENTALES BEWEGUNGSLERNEN UND NEUE FORMEN DER ALLGEMEINEN UNTERRICHTSGESTALTUNG. DIE ERWARTUNGEN DER JUGENDLICHEN STEIGEN. LEITERINNEN UND TRAINER LEGEN DESHALB MEHR WERT AUF PLANUNGSBETEILIGUNG, AUF EIGENREALISIERUNG IN DER GRUPPE UND AUF EIN BREIT GEFÄCHERTES TRAININGSANGEBOT. DIE FÜHRUNG DER JUGENDLICHEN WIRD ZUNEHMEND INDIVIDUALISIERT. ALLFÄLLIGE KONFLIKTE WERDEN OFFEN ANGEANGEN UND OHNE BEVORMUNDUNG GEKLÄRT. BEI DER BELASTUNGSDOSIERUNG IST DIE STARK SCHWANKENDE MOTIVATIONSLAGE DER JUGENDLICHEN ZU BERÜCKSICHTIGEN.

DIE ERSTE PUBERALE PHASE STELLT EINE ZEIT DES UMBRUCHS DAR. FEHLER IN DER GESTALTUNG DES UNTERRICHTS (ZU HART, ZU STRENG, ZU EINSEITIG) UND VOR ALLEM IN DER FÜHRUNG DER JUGENDLICHEN BILDEN DIE HAUPTUR-

SACHEN, WESHALB EIN BETRÄCHTLICHER TEIL DER MÄDCHEN UND KNABEN MIT DER SPORTLICHEN BETÄTIGUNG GENAU IN DIESEM ALTER AUFHÖRT. SPORTLICHE ENTWICKLUNGSREIZE WÄREN ABER GERADE IN DIESER PHASE BESONDERS WICHTIG UND WERTVOLL. ES IST EINE SCHWIERIGE UND HERAUSFORDERNDE AUFGABE DER LEITERINNEN UND TRAINER, DIE MOTIVATION ZU SPORTLICHER BETÄTIGUNG AUFRECHTZUERHALTEN UND ZU STABILISIEREN SOWIE KONFLIKTSITUATIONEN MIT ENTSPRECHENDEM PÄDAGOGISCHEM EINFÜHLUNGSVERMÖGEN ZU LÖSEN. EINE BEHUTSAME, DIE EIGENSTÄNDIGKEIT DES JUGENDLICHEN UND SEINE WÜNSCHE RESPEKTIERENDE PARTNERSCHAFTLICHE FÜHRUNG UND EIN INDIVIDUELL DOSIERTES TRAININGSPROGRAMM BILDEN DIE NÖTIGEN VORAUSSETZUNGEN DAZU.

ADOLESZENZ

(MÄDCHEN 13/14-17/18 JAHRE, KNABEN 14/15-18/19 JAHRE):

AUSGEGLICHENE KÖRPERPROPORTIONEN, EINE STABILISIERTE PSYCHE, DIE FORTGESCHRITTENE GEISTIGE ENTWICKLUNG UND DIE VERBESSERTE BEOBACHTUNGSFÄHIGKEIT WIRKEN SICH LERNFÖRDERND AUS UND BEWIRKEN OFT GROSSE LEISTUNGSFORTSCHRITTE. EINE ÄHNLICH HOHE BELASTBARKEIT WIE BEI ERWACHSENEN ERLAUBT DAS ABSOLVIEREN EINES UMFANGREICHEN UND INTENSIVEN TRAININGS. DIESE ENTWICKLUNGSPHASE WIRD FÜR DIE PERFEKTIONIERUNG DER SPORTARTSPEZIFISCHEN HANDLUNGEN GENUTZT. IN EINIGEN SPORTARTEN FÄLLT DAS HÖCHSTLEISTUNGSSALTER BEREITS IN DIE ADOLEZENZ.

AUS KERNLEHRMITTEL JUGEND+SPORT

ENTWICKLUNGSTUFEN DER KINDER

	FRÜHES SCHULKINDALTER (5-9 JAHRE)	SPÄTES SCHULKINDALTER (9-12 JAHRE)	PUBERTÄT	
			ERSTE PUBERALE PHASE	ZWEITE PUBERALE PHASE
			PUBESZENZ MÄDCHEN: 11/12-13/14 J. KNABEN: 12/13-14/15 J.	ADOLESCENZ MÄDCHEN: 13/14-17/18 J. KNABEN: 14/15-18/19 J.
BEWEGUNGS- DRANG	SEHR AUSGEPRÄGT	VORHANDEN	FEHLT EHER, OFT PHLEGMATISCH, MEIST STARK MIT SICH SELBST BESCHÄFTIGT	DIFFERENZIERT, JE NACH SOZIALISATION UND LEBENSUMSTÄNDEN
LERNBEREIT- SCHAFT	GROSS	NATÜRLICHE MOTIVATION VORHANDEN	BRAUCHEN UNTERSTÜTZUNG	DIFFERENZIERT, NACH LERNINHALT
LEISTUNGSBEREIT- SCHAFT	GUT	MEIST SEHR GUT	EHER GERING (BRAUCHEN UNTER- STÜTZUNG)	GUT
WETTKAMPF- FREUDIGKEIT	SPONTAN	AUSGEPRÄGT	EHER ABNEHMEND: FURCHT VOR BLAMAGE UND VERSAGEN, OFT AUCH ABLEHNUNG DER LEISTUNG	DIFFERENZIERT, JE NACH UMFELD
UMGANG MIT AUTORITÄTS- PERSONEN (Z.B. LEITER-IN)	MEIST PROBLEMLOS	DER LEITER WIRD DISTANZIERTER GESEHEN, AUTORITÄT BESCHRÄNKT SICH ZUNEHMEND AUF FACHLICHES	AUTORITÄRE PERSONEN WER-DEN ALLGEMEIN ABGELEHNT, MITSPRACHE WIRD ERWARTET	PARTNERSCHAFTLICHE FÜHRUNG BEVORZUGT
KONZENTRA- TIONSFÄHIGKEIT	GUT BIS ZU 15 MINUTEN	MEIST GUT	SEHR GUT	GUT
PSYCHISCHE UND SOZIALE MERK-MALE	GUTES PSYCHISCHES GLEICHGEWICHT, EHER OPTIMISTISCHE LEBENS- EINSTELLUNG, EHER UNBEKÜMMERT, OFT ABER ICHBEZOGEN	SELBSTBEWUSST, ZWEIFELN NOCH NICHT AN SICH UND IHREN KOMPETENZEN, MEIST MUTIG UND RISIKOFREUDIG, ABER WEITERHIN ICHBEZOGEN, SUCHEN ZUNEHMEND EINE GEMEINSCHAFT (GRUPPE, TRAINING) UND WERDEN TEAM-FÄHIG	AUF DER SUCHE NACH IDENTITÄT, LEICHT ZU VERUNSICHERN UND OFT MANGELN-DES SELBST-WERTGEFÜHL (MUT FÜR SCHWIERIGE ÜBUNGEN FEHLEN OFT) FOLGE: AUSGEPRÄGTES GRUPPENBEWUSST- SEIN (WICHTIG FÜR ZUSAMMENSETZUNG DER TRAININGSGRUPPEN)	SOZIALE INTEGRATION UND ZUNEHMEN-DE INDIVIDUELLE PERSÖNLICHKEITS-AUSPRÄGUNG