

Baden-Baden, Januar 2019

Schülertriathlon – Triathlon-Training für Kids

Ein koordinativ orientiertes Training schafft sowohl die Voraussetzungen , um eine Gesamtbewegung adäquat auszuführen, wie auch die Möglichkeit überhaupt ein Technik-Training, mit dem Ziel der technischen Verbesserung durchzuführen.

Desto geschickter, desto rhythmischer, desto flüssiger und dynamischer eine Bewegung ausgeführt werden kann, desto besser ist die Koordination ausgebildet und ausgeprägt.

Sensomotorik und Koordination bedingen einander. Reize werden visuell, taktil und akustisch wahrgenommen und „sensomotorisch verarbeitet“. Das heißt sensorische Nervenbahnen leiten die Reize an das Gehirn weiter, das in Sekundenbruchteilen über die motorischen Nervenbahnen eine Bewegung initiiert.

Der Körper verfügt über verschiedene Analysatoren, zum Beispiel in den Sehnen und auch in den Faszien.

Mit Hilfe von Analysatoren nehmen wir – allgemein gesagt – Reize wahr. Je leistungsfähiger die Analysatoren sind, desto besser entwickeln sich koordinative Fähigkeiten. Daher ist es wichtig, Analysatoren zu schulen und zu trainieren. Dies geschieht zum Beispiel durch Laufen oder Schwimmen mit geschlossenen Augen (der optische Analysator ist dabei „ausgeschaltet“ und die anderen Analysatoren müssen die Arbeit übernehmen).

Desto mehr ein Sportler in der Lage ist, seine eigenen Bewegungen auf verschiedenen Untergründen (glatt, grob, uneben, uneben) und in verschiedenen Situationen mit Hilfe der Analysatoren zu erfassen, desto eher ist er in der Lage sich auf veränderte Gelegenheiten und Bedingungen einzustellen. Und je eher er sich auf die Bedingungen eingestellt hat, desto eher kann er die damit zusammenhängenden (sportlichen) Aufgaben lösen.....

Bei der Planung und Durchführung eines koordinatives Training sollten folgende allgemeinen didaktischen Grundsätze berücksichtigt werden:

- vom Leichten zum Schweren
- vom Bekannten zum Unbekannten
- vom Einfachem zum Komplexen
- von Allgemein zu Speziell
- von klein zu groß
- von langsam zu schnell

Mit koordinativem Training wird das allgemeine motorische Lernen und das gesamte Bewegungsvermögen gefördert und entwickelt. Dies führt allgemein zu einer sichereren Ausführung von Bewegungen (z.B beim Radfahren) und einem schnelleren Erlernen ähnlicher Bewegungsmuster. Speziellere Resultate sind eine bessere und schnellere Ausführung technischer und Sportart spezifischer Fertigkeiten.

Wichtig:

Sobald Bewegungen beherrscht werden, ist es nötig diese Bewegungen weiterzuentwickeln und zwar unter:

- ungewohnten
- neuen
- erschwerten und / oder
- veränderten Bedingungen.

Grundsätzlich sorgt ein gutes Niveau der koordinativen Fähigkeiten für eine:

- erhöhte Vielseitigkeit
- verbesserte Lernfähigkeit
- schnellere Flexibilität

Konditionelles Training

Konditionelles Training bedeutet **Schülertriathlon – Triathlon-Training für Kids** ein Training der allgemeinen Ausdauer. Die Ausdauerschulung entspricht jedoch nicht dem Erwachsenentraining – lange schwimmen, Non-Stop Radfahren und hinten drauf einen Dauerlauf. Im Gegensatz dazu steht eine komplexe Ausdauerschulung im Vordergrund. Das Training schafft die möglichst breiten Grundlagen für ein späteres Jugend- und Nachwuchstraining.