

# **Empfehlungen für das Kinder und Jugendtraining im Triathlon**

## **Vorwort**

Diese Empfehlungen wurden vom BTV Jugendsportwart Christoph Gawens im Frühjahr 2019 zusammengetragen. Unter Mitarbeit von den Landestrainer Roland Knoll und Stephen Bibow. Als Grundlage dieser Empfehlung diente das Manual für das leistungssportliche Triathlontraining in den Schüleraltersklassen von 2016, welche von Jan Müller, Frank Heimerdinger & Sabine Pöller erarbeitet wurde und eine Ergänzung zur Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs der Deutschen Triathlon Union ist. Außerdem die Empfehlung aus dem Jahr 2002 von Ramon Gomez-Islinger.

## **Grundsätzliches:**

Die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, die an den Triathlonsport herangeführt werden sollen, darf nicht in einem „Iron- Zwerg“- Programm enden, bei dem lediglich die Umfänge aus dem Erwachsenenbereich reduziert werden. Kinder haben je nach Altersklasse spezifische körperliche und motorische Voraussetzungen, die bei der Auswahl von Trainingsinhalten und Trainingsmethoden berücksichtigt werden müssen. Dabei kann das biologische Alter deutlich vom chronologischen Alter abweichen!

Motivierte sportliche Kinder können bereits im frühen Alter sehr hohe Umfangsbelastungen ohne augenblicklich erkennbare Beschwerden bewältigen. Allerdings werden dadurch mögliche Entwicklungsreserven für ein zielgerichtetes Anschlussstraining an den Leistungssport vorweggenommen und körperliche Entwicklungsprozesse (Wachstum, Konstitution) sowie die Kraft- und Schnellkraftentwicklung aktiv unterdrückt.

Aus diesem Grund wird im Folgenden darauf eingegangen wie sinnvoll aufgebautes Triathlontraining im Kinder- und Jugendbereich ablaufen könnte.



## 1. Grundsätze

Das Training in den Schülerklassen gliedert sich im langfristigen Leistungsaufbau in die allgemeine Grundausbildung sowie in das Grundlagentraining ein. Demzufolge muss die Entwicklung grundlegender und sportartspezifischer Leistungsvoraussetzungen sowie eine Vielseitigkeit in der sportartgerichteten Ausbildung dominieren. Das Schüleralter wird genutzt, um die Eignung der Sportler für die Sportart zu ermitteln und eine positive Grundeinstellung zum leistungssportlichen Training und Wettkampfsport zu entwickeln. Das Schwimmtraining ist in diesem Altersbereich immer im Mittelpunkt des Trainingsprozesses.

Folgende Grundsätze müssen für das Schülertraining immer wieder in Erinnerung gerufen werden:

1. Die Technik bestimmt die Geschwindigkeit und nicht umgekehrt.
2. Der allgemein-athletische Zustand ist die Grundlage für die spezielle Arbeitsmuskulatur und für den Grad der Belastungsverträglichkeit.
3. Entwicklung von Motivation und Einstellung über ein erlebnisorientiertes Training zur Sportart Triathlon beginnt im Schüleralter.
4. Schnelligkeits- und Koordinationstraining geht vor Ausdauertraining.

Wettkampfhöhepunkte																						
		D	D	D	J	J	J	U23	U23	U23	U23	WM	WM	WM	WM							
		J	J	J	W	W	W	WM	WM	WM	WM	OS	OS	OS	OS							
		M	M	M	M	M	M															
								Olympiakader								<b>Kaderstufe</b>						
								Perspektivkader														
								Ergänzungskader														
						Nachwuchskader																
										D												
AGA			GLT				ABT		AST		HLT										<b>Trainingsetappe</b>	
Sch D	Sch C	Sch B	Sch A	Jug B	Jug A	Jun	U23						Elite					<b>Altersklasse</b>				
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	<b>Alter</b>

Abb. 1. Modell der Kaderentwicklung der DTU laut Rahmentrainingskonzeption Nachwuchs (modifiziert Gawens 2018)

Abkürzungen:

AGA: Allgemeine Grundausbildung, GLT: Grundlagentraining, ABT: Aufbaustraining, AST: Anschlussstraining, HLT: Hochleistungstraining

## 2. Entwicklungsstufenmodell

Phase	Alter	Kennzeichen	Training
<b>1. Gestaltungswandlung</b>			
Vorschulalter	3 - 7	Kleinform → Schulkindform	Motorik, Laufspiele, Sportspiele, Wassersicherheit
Frühes Schulkindalter	7 - 10	Übergangsform	Motorik, turn. und LA-Grundfertigkeiten, Schwimmlagen
Spätes Schulkindalter (vorpuberale Phase)	w 10 - 12 m 10 - 13	Längenwachstum, Genitalentwicklung	„Fun-sports“ (BMX, Gleitsport), S-Technikfestigung, Lauf- Motorik
<b>2. Gestaltungswandlung</b>			
Pubeszenz (I. puberale Phase)	w 11 - 14 m 12 - 15	Menarche/ Spermache Früh./ Spätentwicklung +/- 2 Jahre	Spezifische und semispez. Bewegungsschnelligkeit, gezieltes Schwimmtraining
Adoleszenz (II. puberale Phase)	w 13 - 18 m 14 - 19	Matirität (körperliche Vollreife)	spezifische Trainingsreize, sukzessiver Wettkampfbetrieb

Tabb. 1 Entwicklungsstufenmodell (ergänzt nach Grimm/ Kirchmair)

Ein zu früh gewählter Zeitpunkt beim Einsatz von Trainingsmethoden/-inhalten aus dem Hochleistungsbereich lässt in der individuellen Entwicklung keine Reserven mehr übrig.



### 3. Trainingsinhalte bis zum 1. Jahr Schüler A (bis 12 Jahre)

Nachfolgend werden Anregungen und Hinweise für die Gestaltung des Trainings gegeben, jeweils gesondert für die Ausbildungsettapen und Teildisziplinen.

**Anmerkung für Trainer: Seid mutig für Alternativen!**

Disziplin	Schwerpunkt	TE / Woche	
		Sch C	Sch B
<b>Schwimmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lagenschwimmen</li> <li>• Technikausprägung in allen Schwimmarten (gleichartig gewichten)</li> <li>• Startsprünge / Wasser- bzw. Turmspringen mit akrobatischen Ansprüchen</li> <li>• Teilkörperbewegungen (Arme + Beine) und bewusstes integrieren von beiden Antriebselementen</li> <li>• Tauchspiele / Wasserspiele</li> <li>• Atemvariabilität</li> <li>• Orientierungsübungen</li> </ul>	2	3
<b>Radfahren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• motorische + technische Fähigkeiten und Fertigkeiten</li> <li>• BMX + MTB (Gelände, Sprünge, Tricks, kleiner und kurzer Rundkurs)</li> <li>• Keine bzw. weniger Ausdauerfahrten</li> </ul>		1
<b>Laufen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• leichtathletische Grundausbildung</li> <li>• Sprint/ Sprünge (Hochsprung, Weitsprung, unspezifische Sprünge) Wurf)</li> <li>• Keine bzw. weniger Ausdauerläufe</li> </ul>	2	2
<b>Allgemeine Athletik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleitsportarten (Skate-/Snowboard, Inlineskating)</li> <li>• Bewegungserfahrung (Klettern, Turnen, Tanz, Parcour)</li> <li>• Ballsportart (Möglichst viele Lafeinheiten mit einem Ballspiel kombinieren!)</li> <li>• Kanu / Kajak / Skilanglauf</li> </ul>	2	1

Tabb. 2 Trainingsschwerpunkte Schüler C und B

**keine Rhythmisierung, Jahresperiodisierung oder „Trainingspläne“!**



Ab der Altersklasse Schüler A scheint bei entsprechender körperlicher Entwicklung ein Einstieg in ein „geregeltes“ triathlonspezifisches Training sinnvoll. Diese Umstrukturierung muss allerdings sehr behutsam erfolgen; diese Jahrgänge sind noch keine „echten“ Triathleten! Körperliche Entwicklungen (v.a. das Längenwachstum) könnten durch zu hohe Trainingsbelastungen (Anzahl + Intensität) unterdrückt werden, daher soll kein streng-spezifisches Training durchgeführt werden.

Für die 12-jährigen ist zur Gewöhnung eine 1:1- Rhythmisierung zu wählen: auf jede Belastungswoche folgt eine Entlastungswoche.

Für die 13-jährigen kann bei entsprechenden Zugangsvoraussetzungen („Triathlet“, Ex- Ballsportler bzw. Quereinsteiger aus einer der Teildisziplinen) auf eine 2:1- Rhythmisierung umgestellt werden: eine Regenerationswoche folgt nach zwei Belastungswochen.

Bei beiden Jahrgängen werden in den Entlastungswochen nicht nur die Trainingsumfänge- und intensitäten reduziert, sondern v.a. Begleitsportarten, unspezifische und semispezifische Trainingsmittel sollten den Vorrang haben.

### 3.1 Schwimmen

Das Schwimmtraining besteht in diesem Alter vor allem aus Techniktraining - erarbeiten von Wasserlage, Wassergefühl, Beinarbeit, Technik, Vielseitigkeit und Grundlagen des Beckenschwimmens (z.B. Rollwenden) stehen im Mittelpunkt. Die im Triathlon notwendige Ausdauer wird über die Länge der Schwimmeinheiten entwickelt.

Das Training besteht aus:

- 3 Trainingseinheiten pro Woche im Wasser mit 1-3km pro Trainingseinheit und einer maximalen Teilstreckenlänge von 200-600m,
- Schnelligkeits- und Schnelligkeitsausdauertraining unter Beachtung technischer Anforderungen (Streckenlängen 10-50m),
- Techniktraining mit Anfängern in möglichst kleinen >Gruppen und kurzen Strecken pro Übung (25m),
- Lernunterstützung durch Demonstrieren (visuelle Hilfen) oder Trockentraining mit dem Kind am Beckenrand und
- ab Schüler A dem entwickeln von Tempogefühl und schwimmen in verschiedenen Intensitätsbereichen.
- Für Schüler A: Tools lernen -> Uhr im Training lesen
- Wichtiges Zwischenziel nach einem Jahr Schüler A: 100 Lagen



### 3.2 Radfahren

Das regelmäßige, spezifische Radtraining beginnt ab der Altersklasse Schüler B. In diesem Alter können Kinderräder oder Mountainbikes verwendet werden, Rennräder sind nicht zwingend notwendig. Dies ermöglicht eine Technikschiulung im Gelände und es vermindert den Zwang zu hohen finanziellen Aufwendungen der Eltern in dem Alter. Im Wettkampf reicht es dann aus, die Bereifung zu ändern.

Das Training besteht aus:

- Helmtraining für Anfänger
- grundlegende Radtechniken werden erlernt,
- sehr frequenzbetontem Fahren und
- Miniduathlons als spaßbetontes Training.

Es wird kein Training der Intensitäten Kraftausdauer (KA) oder Grundlagenausdauer<sup>2</sup> (GA<sup>2</sup>) und kein umfangs- oder intensitätsgesteuertes Training gemacht! Vereinzelt können im Sommer ausdauernde Radausfahrten gemacht werden, wobei diese mit technisch-koordinativen Ansprüchen und Sprints kombiniert werden.

### 3.3 Laufen

Begonnen werden sollte mit dem Laufen ab der Schüler C mit einem Training pro Woche, ab Schüler A mit zwei Einheiten pro Woche. Das Augenmerk liegt auf der Entwicklung im Technik-, Schnelligkeits- und Schnelligkeitsausdauerbereich; es gibt keine notwendigen Umfangsvorgaben. Im Techniktraining ist aber zum Beispiel ein zwanghaftes Umstellen auf Vorauslaufen nicht gewollt. Grundlagenausdauer (GA) wird in diesem Alter über die Länge der Einheit, das Ein- und Auslaufen trainiert und nicht über die Länge von Dauerläufen.

Das Training besteht aus:

- spaßbetontem Schnelligkeitstraining mittels Staffeln oder Laufspielen,
- Tempoläufen mit Streckenlängen von Maximal 150m und
- reinen Gruppenläufen ab dem 2. Jahr Schüler B/Schüler“, aber nur mit Strecken von maximal 4-6km.



### 4. Trainingsinhalte ab dem 2. Jahr Schüler A bis Jugend B (12-15 Jahre)

#### 3.1 Schwimmen

Mit Athleten der Schüler A und Jugend B muss für den Wettkampf eine Streckenlänge von 400m vorbereitet werden. Weiterhin stehen Technik und Vielseitigkeit im Mittelpunkt.

Das Training besteht aus:

- 3-4 Trainingseinheiten pro Woche mit 3-4,5km pro Trainingseinheit
- Einem hohen Trainingsanteil an Schnelligkeit (S) und Schnelligkeitsausdauer (SA)
  - Geschwindigkeitsreserven (25 und 50m Leistung als Kriterium), vielen Sprintvarianten in wettkampfnaher Form,
- Grundlagenausdauer2: Serien 50-200 m/ maximale Streckenlänge 600-800m, möglichst wenig (Entwicklungsreserven erhalten bzw. Frühspezialisierung vermeiden)
- Grundlagenausdauer1: Serien 50-300 m/ maximale Streckenlänge bis 2000m
- einem spielerischen Beginn und Ausbau des Freiwassertrainings.

#### 3.2 Radfahren

Empfohlen wird ein Einstieg in das Rennradtraining im 2. Schüler-A-Jahr. In der Jugend B nutzen die Sportler Blocktraining im Trainingslager Ostern (Klima) und im Trainingslager vor der Deutschen Meisterschaft (DM), um die Radleistung zu entwickeln.

Das Training besteht aus:

- 1-2 (max. 3) Trainingseinheiten pro Woche mit 15-60km je Trainingseinheit im Trainingslager bis 80km
- Schwerpunkte sind Radtechnik, Fahrsicherheit, Beherrschung des Fahrrads, Fahren in der Gruppe, frequenzorientiertes Training,
- Durchführen von Antritten als Serie und vor allem nach Kurven sowie bei Führungswechseln,
- Grundlagenausdauer2: Serien mit 2-4km Strecke allein und in der Gruppe von 2-4 Sportlern,
- Für Kraftausdauertraining lediglich Nutzung von profiliertem Gelände,
- Bewusstheit für Intensität und Umfang schaffen.



### 3.3 Laufen

Das Lauftraining wird in diesem Alter umfangreicher und spezifischer. Die Technik bestimmt die Geschwindigkeit und alle intensiven Trainingseinheiten sollten sorgfältig vor- und nachbereitet werden. Viele Trainingsmittel können genutzt werden, so zum Beispiel das Fahrtspiel mit einer Varianz der Geschwindigkeit.

Das Training besteht aus:

- 2-4 Trainingseinheiten pro Woche, GA1-Dauerläufen mit Strecken von 4-12km,
- Lauf-ABC (Technik, Schrittstruktur, spezielle Vorbereitungen zur Schnellkraft wie beispielsweise Sprünge),
- Übungen mit der Kordinationsleiter (Hand/Fuß Kombinationen)
- Schnelligkeits- und Schnelligkeitsausdauertraining von 30-200m Länge mit langer Pause (im Schnelligkeitstraining je 10m maximale Strecke 1min., im Schnelligkeitsausdauertraining Pause bis zur subjektiven Wiederherstellung mit guter Kontrolle des Trainers, ansonsten wird es ein klassisches GA2 Training),
- 60-100m -Serien als Technikläufe beziehungsweise Rasenläufe als Zwischenglied von Schnelligkeit und GA2,
- GA2-Tempoläufe: Serien über 200m/ 400m/ 1000m (3-4 Wiederholungen in der Jugend B) möglichst wenig.
- GA2-Dauerläufe von 2-4km Länge, das Geschwindigkeitsgefühl soll hier über Vorgaben im Laufen entwickelt werden und
- Wettkampfspezifische Elemente wie Endbeschleunigung - insbesondere bei Tempoläufen und im GA2-Dauerlauf möglichst wenig.





### Grundsätzliche Anregungen:

- Eigene kleine kindgerechte Schwimmwettkämpfe (3-4 Starts innerhalb von 3-4 Std; 1-2 Sprints + 100-200 Lagen + free choice)
- 2-4 Pflichtwettkämpfe im Schwimmen pro Jahr als Zugangsvoraussetzung für den Kader; inkl. Pflichtstarts in den „Nebenschwimmarten“
- Kleine Mountainbike Wettkämpfe am Wochenende mit dem Schwerpunkt Technik und Sprints
- Bewusstsein für Ernährung schaffen (Grundsätze der Ernährung geht durch die Industrialisierung immer mehr verloren -> Im „normalen“ Leben macht sich das oftmals nicht direkt bewusst bemerkbar, aber im Leistungssport schon.
- Sportpädagogik / Sportpsychologie:
  - Internale Motivation fördern, Zu starke externale bzw. ungesunde Motivation drosseln bzw. umwandeln oder sogar das Kind schützen
  - Gute Trainingsleistungen in der Gruppe fördern
  - Individuelle Leistungssprünge fördern
  - Gruppendynamik fördern
  - Später dann: Gewinnermentalität fördern; Kämpferische Einstellung entwickeln



## 5. Ausbildungsabschnitte und Schwerpunkte im leistungssportlich orientierten Jugendtriathlon

Bereich	Im Alter bis zu 12 Jahren (Schüler B/A)	Im Alter von 13-15 Jahren (Schüler A/ Jugend B)	Im Alter von 16-17 Jahren (Jugend A)
<b>Ziele des Trainings</b>	Entwickeln grundlegender Fähigkeiten wie Koordination, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer, Fokus auf Schwimmtechnik	Vielseitig allgemeine Ausbildung mit Zielsetzung auf <b>aerobe</b> Ausdauerentwicklung, systematisches Training im Schwimmen, Triathlon „entdecken“	Zunehmende Orientierung auf Wettkämpfe, Erhöhung des Trainingsumfangs und der Intensität in allen Teildisziplinen
<b>Arten und Anzahl an Wettkämpfe pro Jahr</b>		Triathlon (Supersprint) 3-6 Schwimmen 4-8 Radfahren 0-2 Laufen 1-5	Triathlon (Sprint) 5-8 Schwimmen 2-4 Radfahren 1-3 Laufen 2-5
<b>Wettkampfhöhepunkt</b>	Orientierung auf Leistungsvoraussetzungen, Wettkämpfe in den Teildisziplinen	Jugend trainiert für Olympia, DTU-Cup, DM Triathlon und Duathlon ab 14 Jahren	DTU-Cup, DM Triathlon und Duathlon, vereinzelt Europacups
<b>Notwendige Qualifikation des Trainers</b>	ÜL-Lizenz sehr guter Pädagoge, Animateur und Organisator Kenntnisse der versch. Techniken	C-Trainer Triathlon sehr gut Umgang mit Heranwachsenden, herausragende Kenntnisse im Schwimmen, Aufbau und Gestaltung des Trainings	B-Trainer Triathlon Kenntnisse der sportlichen Techniken und Physiologie, Periodisierung und Zyklisierung
<b>Training/Entwicklungsschritte</b>			
<b>Techniken</b>	Erlernen der Schwimmtechnik in allen 4 Lagen, vielseitige leichtathletische Ausbildung, Radtechnik, Turnen	Perfektionierung der Schwimmtechnik und der Techniken der leichtathletischen Ausbildung, Triathlon spezifische Techniken	Beachtung der triathlonspezifischen Besonderheiten, z.B. Freiwasserschwimmen, Koppelung der Disziplinen
<b>Taktik</b>	Kennen und anwenden von einfachen Wettkampfgregeln	Erarbeitung von Kenntnissen zu Trainingsinhalten, sportlicher Lebensweise	Anwenden der bekannten Taktiken und Regeln mit dem Ziel einer erfolgreichen Wettkampfleistung unter verschiedenen Bedingungen
<b>Physis</b>	Multisportive Ausbildung, Schwerpunkt im Schwimmen	Schwerpunkt Schwimmen und Athletiktraining	Schwerpunkt Schwimmen, Erhöhung des Lauftrainings
<b>Auszubildende Qualität des Sportlers</b>	Vielseitige sportliche Ausbildung und der damit zusammenhängenden Techniken, Koordination, Schnelligkeit	Koordination, Schnelligkeit, allgemeine aerobe Ausdauer, Beweglichkeit, Motivation für regelmäßiges (nahezu tägliches) Training	Motivation für regelmäßiges (tägliches) Training und WK, sehr gute Schwimmtechnik, sehr gute Radbeherrschung, gute Lauftechnik, Entwicklung der heroben und anaeroben Ausdauer, Zunahme von kraftorientiertem Training

Tabb. 3 Ausbildungsabschnitte  
Gawens, C. (2019)

## 6. Verantwortlichkeit im langfristigen Leistungsaufbau

### Verantwortung

Alter	Etappe	Altersklasse
24	Hochleistungstraining 1	
23	Hochleistungstraining 1	Elite/U23
22		
21		
20	Anschlussstraining 2	Junioren
19		
18	Anschlussstraining 1	Jugend A
17		
16	Aufbautraining	Jugend B
15		
14	Grundlagentraining 2	Schüler A
13		
12		
11	Grundlagentraining 1	Schüler B
10		
9		
		Schüler C



Abb. 2 Verantwortlichkeit im langfristigen Leistungsaufbau