

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Jugendliche und Hochleistungssport

**Weiss, Ursula
Schori, Beat**

Magglingen, 1983

Table de Matières / Inhaltsverzeichnis

T A B L E D E S M A T I E R E S

	Avant-propos	5
Partie I	<u>Développement de l'adolescent et sport de haute compétition</u>	
1.	Introduction	7
2.	Considérations générales sur le développement physique et psychique de l'enfant et de l'adolescent	8
Partie II	<u>Développement physique, résistance à l'effort et entraînement chez les jeunes</u>	
1.	Capacités motrices et habiletés	16
2.	L'appareil locomoteur	18
2.1	Développement de l'appareil locomoteur: résistance aux charges et mobilité	18
2.2	Développement de la musculature: capacité d'entraînement et force	22
2.3	Dangers pour l'appareil locomoteur de l'adolescent: charge insuffisante et surcharge	24
2.4	Recommandations pratiques	31
3.	Fourniture d'énergie dans le muscle et capacité d'effort des organes internes	35
3.1	Développement de la capacité aérobie	36
3.2	Développement de la capacité anaérobie	48
3.3	Recommandations pratiques	51

INHALTSVERZEICHNIS

	Vorwort	5
Teil I	<u>Jugendliche Entwicklung und Hochleistungssport</u>	
1.	Einleitung	7
2.	Allgemeine Gesichtspunkte zur physischen und psychischen Entwicklung im Kindes- und Jugendalter	8
Teil II	<u>Körperliche Entwicklung, Belastbarkeit und Training im Jugendalter</u>	
1.	Motorische Fähigkeiten und Fertigkeiten	16
2.	Der Bewegungsapparat	18
2.1.	Die Entwicklung des passiven Bewegungsapparates, seine Belastbarkeit und die Gelenkigkeit	18
2.2.	Die Entwicklung der Muskulatur, ihre Trainierbarkeit und die Kraft	22
2.3.	Die Gefährdung des jugendlichen Bewegungsapparates durch Unter- und Ueberbelastung	24
2.4.	Empfehlungen für die Praxis	30
3.	Die Energiebereitstellung im Muskel und die Belastbarkeit der inneren Organe	35
3.1.	Die Entwicklung der aeroben Leistungsfähigkeit	36
3.2.	Die Entwicklung der anaeroben Leistungsfähigkeit	48
3.3.	Empfehlungen für die Praxis	51

Partie III

Développement psychique et aspects particuliers du sport de haute compétition chez l'enfant et l'adolescent sur le plan pédagogique et psychologique

1.	Introduction	54
2.	Sport de haute compétition et développement de la personnalité chez l'enfant	55
2.1	Croissance et développement psychologique	55
2.1.1	Concepts et définitions	56
2.1.2	Age préscolaire	58
2.1.3	Premier âge scolaire	64
2.1.4	Second âge scolaire	68
2.1.5	Puberté	70
2.2	Effets du sport de haut niveau sur la personnalité de l'enfant et son développement	72
2.3	Possibilités de développement de la personnalité dans l'entraînement des enfants	75
2.4	Développement de la motivation	79
2.5	Mesures visant à renforcer la personnalité de l'enfant dans le sport de haute compétition	82
3.	Considérations pédagogiques sur le sport de haute compétition chez les enfants	84
3.1	Responsabilité pédagogique dans le sport de haute compétition	85
3.2	Fixation de buts pour l'éducation sportive de l'enfant	91

Bibliographie

Partie I	95
Partie II	95
Partie III	103

Teil III	<u>Psychische Entwicklung und spezielle pädagogisch-psychologische Aspekte des Hochleistungssportes mit Kindern und Jugendlichen</u>	
1.	Einleitung	54
2.	Hochleistungssport und Persönlichkeitsentwicklung im Kindesalter	55
2.1.	Zur psychologischen Entwicklung des Heranwachsenden	55
2.1.1	Begriffliche Abgrenzungen	56
2.1.2	Vorschulalter	58
2.1.3	Frühes Schulkindalter	64
2.1.4	Spätes Schulkindalter	68
2.1.5	Pubertät	70
2.2.	Zu den Wirkungen des Hochleistungssportes auf die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes	73
2.3.	Möglichkeiten der Persönlichkeitsentwicklung im Kindertraining	76
2.4.	Zur Entwicklung der Leistungsmotivation	80
2.5.	Zur Verwirklichung von persönlichkeitsförderlichen Massnahmen im Kinderhochleistungssport	84
3.	Pädagogische Gesichtspunkte zum Hochleistungssport im Kindesalter	85
3.1.	Zur pädagogischen Verantwortung im Kinderhochleistungssport	86
3.2.	Zielsetzungen der Sporterziehung im Kindesalter	92
<u>Literaturverzeichnis</u>	Teil I	96
	Teil II	96
	Teil III	104