

Adoleszenz



Martina Leusch

Korrespondenzadresse

Martina Leusch
 SUPSI Landquart
 Departement für Betriebsökonomie, Gesundheit und Soziale
 Arbeit
 Weststr. 8
 CH-7302 Landquart
 Schweiz
 E-Mail: martina.leusch@supsi.com

Bibliografie

DOI <https://doi.org/10.1055/a-2242-4807>
 Sportphysio 2024; 12: 57
 © 2024. Thieme. All rights reserved.
 Georg Thieme Verlag KG, Rüdigerstraße 14,
 70469 Stuttgart, Germany
 ISSN 2196-5951

Der Begriff „Adoleszenz“ umfasst den Zeitraum von der späten Kindheit bis zum Erwachsensein. Mit dem Wachstumsschub und den emotionalen Herausforderungen in dieser Entwicklungsphase finden sowohl physische als auch psychosoziale Veränderungen statt. Im Sport bedeutet dies, dass neben dem Jugendlichen selbst auch das private sowie das sportliche Umfeld diesen individuellen Anforderungen gerecht werden müssen. Der biologische Altersunterschied – also der unterschiedliche Entwicklungsstand –, der innerhalb der Pubertät bei Gleichaltrigen bis zu 6 Jahre betragen kann, muss hier besonders berücksichtigt werden. Weitere relevante Themen in dieser Lebensphase sind der Zeitpunkt und das Ausmaß der Spezialisierung auf eine einzige Sportart. Wenn auch umstritten, so sprechen sich doch mehrere Consensus Statements gegen eine frühe Sportspezialisierung aus, da nicht nur mehr Überlastungsverletzungen, sondern auch mehr Burnouts bei früh spezialisierten Kindern und Jugendlichen auftreten [1]. Dies unterstreicht die Bedeutung der Trainingsdosierung und der Trainingsinhalte in dieser Lebensphase. Der Einführungsartikel von Amanda Johnson bringt uns diese zwei wichtigen Aspekte in der Adoleszenz näher.

Zu den typischen Überlastungsschäden im Jugendalter zählen die Osteochondrosen, allen voran der Morbus Osgood-Schlatter. Dieser häufigen Erkrankung widmen sich der Vertiefungsartikel von Clara Guldhammer Vad sowie der Praxisfall von Angela Worni. Um das Ganze abzurunden, beschäftigen sich auch die Rubriken „On the field“ und „Update“ mit Athleten im Wachstum.

Wir hoffen, euch mit der vorliegenden Ausgabe ein paar Ideen und Gedankenanstöße zu geben, und wünschen euch viel Spaß beim Lesen.

Martina Leusch

Literatur

- [1] LaPrade RF, Agel J, Baker J et al. AOSSM Early Sport Specialization Consensus Statement. *Orthop J Sports Med* 2016; 4(4): 2325967116644241