

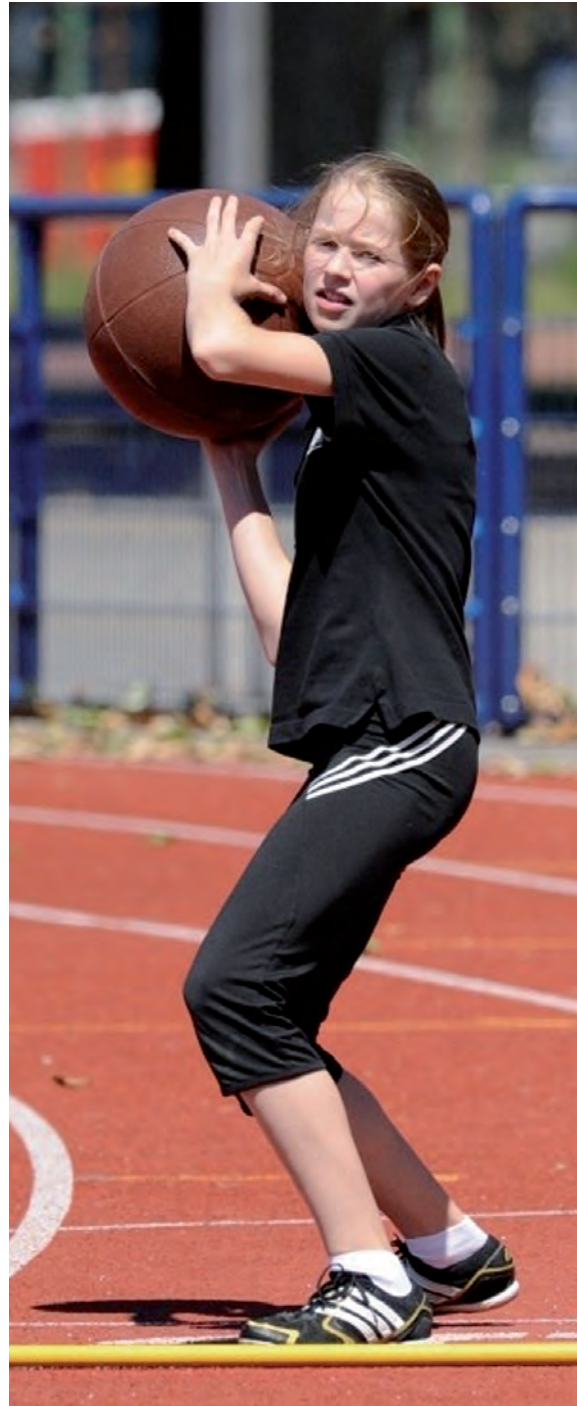
Verantwortungsvolle Aufgabe

Im Kinder und Jugendsport wird das Krafttraining nicht selten vermieden oder einseitig und stupide absolviert. Die Datenlage belegt jedoch eindeutig, dass richtig durchgeführtes, mit spielerischen und motivationalen Elementen versehenes Krafttraining Teil eines ausgewogenen, abwechslungsreichen und sportartspezifischen Trainings von Kindern und Jugendlichen sein muss. Übungsleiter und Trainer sollten sich daher intensiv mit der Auswahl geeigneter Übungen, Techniken, Hilfsmittel und Geräte beschäftigen.

Keinesfalls darf allein das kalendrische Alter als Kriterium für die Trainingsgestaltung herangezogen werden. Die individuelle, körperliche und geistige Reifung ist im selben Lebensalter z.T. höchst unterschiedlich ausgeprägt, dies stellt an die Verantwortung und Beobachtungsgabe des Trainers eine besondere Anforderung.

Dies erfordert häufig auch eine Individualisierung der Belastung innerhalb der Trainingsgruppen.

Vor dem Hintergrund des offensichtlich weit verbreiteten Gebrauchs von Dopingmitteln im Kraftsport muss auch diese Problematik berücksichtigt werden, um die Jugendlichen vor gesundheitlichen Schäden zu bewahren.



Deutsche Gesellschaft
für
Sportmedizin und Prävention –
Deutscher Sportärztebund e.V.

Kinder brauchen Kraft

**Aus der ständigen Kommission
Kinder- und Jugendsport der DGSP**

Namen der Kommissionsmitglieder:

Dres. Gudrun Fröhner,
Joachim Gunkel,
Sabine Raschke-Brodde,
Kerstin Rohkohl,
Dieter Ruf,
Hans-Joachim Siebert,
Jörg Woweries.
Federführung: Dr. Andreas Lison

DGSP-Geschäftsstelle
Königswarter Straße 16
60316 Frankfurt/Main
Tel.: 069-4071-412
Fax: 069-4071-859
dgsp@dgsp.de
www.dgsp.de



©DGSP Dezember 2013

Immer mehr Kinder und Jugendliche verbringen ihre Zeit vor dem PC oder Fernseher, Computerspiele ersetzen das Spiel draußen in der Natur, der Schulstress steigt. Die Folge: die körperliche Leistungsfähigkeit der jungen Generation lässt stetig nach, hingegen nehmen Adipositas und Rückenschmerzen zu, wie die Ergebnisse des Kinder- und Jugendveys belegen. Dabei werden wir immer älter, ein heute geborenes Mädchen kann mit einer Lebenserwartung von fast 93 Jahren rechnen, ein Junge immerhin von nahezu 90. Neben Ausdauer und Koordination ist Kraft die Basis für die Bewältigung des Alltags, für erfolgreiches, risikoarmes Training im Sport und letztlich für Autonomie und Mobilität im Alter.

Wissenschaftliche Einschätzung im Wandel der Zeit

Lange Zeit wurde das Training zur Steigerung der Muskelkraft bei Kindern und Jugendlichen wegen altersentsprechend geringer Menge männlichen Geschlechtshormons im Kindesalter und dem im pubertären Wachstumsschub besonders anfälligen Bewegungsapparat als ineffektiv und schädlich angesehen.

In der Kindheit und Jugend ist der Organismus Trainingsreizen allerdings besonders zugänglich, in dieser Zeit werden die Grundlagen der zukünftigen körperlichen Leistungsfähigkeit gelegt.

Die wissenschaftlichen Untersuchungen der letzten Jahre zeigen: Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen

- ist Grundlage für das Erlernen von Bewegungstechniken (Eintrittskartenfunktion),
- verbessert die Qualität, Ökonomie und Effizienz von Bewegungshandlungen (Optimierungsfunktion),
- dient der Prophylaxe von Sport- und Überlastungsschäden,

- stärkt den Knochenbau und reguliert den Stoffwechsel,
- reduziert oder verhindert Rückenschmerzen,
- kann positive psychische Effekte haben (Selbstvertrauen, Aufmerksamkeitsleistung, Selbsteinschätzung).

Vor allem aber: Altersentsprechend und systematisch angeleitet ist es nicht gesundheitsschädigend.

Kinder sind keine kleinen Erwachsenen

Das Krafttraining muss sich streng an den kindlichen Entwicklungsphasen orientieren, keinesfalls ist damit Body Building, Kraftdreikampf oder Power Lifting gemeint. Auch müssen der Grad der geistigen Reife und die soziale Umgebung des Kindes berücksichtigt werden.

Bereits im **VORSCHULALTER** lässt sich das „Training“ durch das Lösen von Bewegungsaufgaben abbilden.

Schulkinder zwischen dem **6. UND 10. LEBENSJAHR** (Präpubertät) profitieren von koordinativ orientierten Spielen und „Kraft-Circuits“. Auch können Hilfsmittel und Übungen mit dem eigenen Körper durchgeführt werden, sofern durch einen geschulten Trainer strengstens auf eine korrekte Bewegungsausführung geachtet wird (Kindergymnastik).

Im **SPÄTEN SCHULKINDALTER** (Mädchen 10-12, Jungen 10-13) besteht eine besonders gute Trainierbarkeit der intra- und intermuskulären Koordination. Funktionskrafttraining mit dem eigenen Körper, Zieh- und Schiebewettkämpfe und erste sportartspezifische Kraftübungen sind Teil eines variablen, breit angelegten Athletiktrainings und nutzen das in dieser Phase besonders gut angelegte Last-Kraft-Verhältnis.

Mit Beginn der **PUBESZENZ** (Mädchen 12-14, Jungen 13-15) kommt es auf dem Boden der hormonellen Entwicklung zu einer Zunahme der Muskelmasse.

Durch die deutlich höhere Produktion männlicher Geschlechtshormone (Androgene) zeigen insbesondere Jungen eine ausgeprägte Trainierbarkeit der Kraftleistungsfähigkeit. Allerdings bleibt das Muskelwachstum deutlich hinter dem des Skeletts zurück, was zu unsauberer Bewegungsausführung und einem ungünstigen Kraft-Lastverhältnis führt. Hier bietet sich ein beaufsichtigtes Training mit altersgerecht einstellbaren Kraftgeräten an, die die Bewegungsausführung stabilisieren und eng abgestufte Widerstände ermöglichen.

Im Nachwuchsleistungssport werden darüber hinaus Übungen mit freien Gewichten (z.B. Langhanteltraining) eingesetzt. Diese technisch bereits anspruchsvollen Kraftübungen werden dabei im Sinne eines Technik- und Beweglichkeitstrainings mit sportartspezifischer Ausrichtung eingesetzt und müssen daher unter Anleitung besonders geschulter Trainer erfolgen.

In der **ADOLESCENZ** (Mädchen 14-18, Jungen 15-19) kommt es zu Ungunsten der Mädchen zu einer zunehmenden Differenz in der erreichbaren Kraftleistungsfähigkeit (Maximal-, Schnellkraft, Kraftausdauer).

Ein systematisches Krafttraining unter Verwendung von Freihanteln, Krafttrainingsgeräten, Widerstandsbändern, Funktionskrafttraining mit dem eigenen Körper kann zunächst umfangs-, später immer mehr intensitätsorientiert absolviert werden.

Im **FRÜHEN ERWACHSENENALTER** besteht grundsätzlich eine uneingeschränkte Trainierbarkeit.