

Langhantel-, Kraft- und Athletiktraining mit Kindern und Jugendlichen

Da im Sport und Bewegungsalltag die durchschnittliche Fitness merklich nachlässt und die Anforderungen an Kraft und Athletik im Nachwuchstraining stetig steigen und vor allem aber auch viel früher einsetzen, hat Krafttraining heutzutage als Massnahme zur gezielten Verbesserung der muskulären Leistungsfähigkeit im Wettkampf- und Leistungssport generell eine sehr wichtige Bedeutung und tragende Rolle eingenommen.

Leider ist das "Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen" hierzulande mit vielen Vorbehalten belegt, welche sich jedoch mit aktueller Kenntnis und aktuellem Forschungsstand schon seit Jahren nicht mehr ernsthaft begründen lassen. Oftmals kommen hierbei lediglich "abgeschwächte Erwachsenenmethoden" zur Anwendung was die Trainingsmethodik und die Belastungsstrukturen betreffen. Die empfohlenen Belastungsmethoden und Trainingsplanungen zeichnen ein ähnliches Bild das geprägt ist von abgeleiteten und nur wenig verringerten Erwachsenenmethoden. Inhaltliche Empfehlung in der Praxis sind immer noch viel zu oft von sich hartnäckig haltenden Vorbehalten, längst überholten Sichtweisen und gefährlichem Unwissen geprägt. Nicht belegbare und unzulässig verallgemeinerte, wenn auch wohl gemeinte Ansichten wie Empfehlungen von Übungen mit eigenem Körper- statt Fremdgewicht, die Bevorzugung von geführten Trainingsmaschinen und der offensichtliche Verzicht auf Übungen mit freien Gewichten, der hierbei offenbar nur all zu gerne mit einem Maximalkrafttraining oder wettkampforientiertem Training von Gewichthebern verwechselt wird, tragen weiter dazu bei, dass auf Grund von Unwissen auf ein Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen generell eher verzichtet wird.

Führende Experten im Bereich des effektiven und wissenschaftlich fundierten Krafttrainings stellen eindeutig fest, dass Krafttraining an Maschinen und Geräten nicht nur die Bewegungen der Gelenke einschränkt, sondern auch die Schaltkreise und das Programmieren des Hirns negativ beeinflussen und daher die funktionellen Fähigkeiten der Muskulatur eine Bewegung effizient auszuführen stark reduziert. Somit wird kaum oder nur eine sehr geringe Übertragsleistung zu den eigentlich angestrebten Bewegungsabläufen des Alltags oder im Sport stattfinden. Genau diese dürtig angewendeten Trainingsmethoden, sowie oftmals das Fehlen von professioneller und wissenschaftlich fundierter Betreuung führen dazu, dass die jungen Athleten zunehmend die eine oder andere Form von muskulärem Ungleichgewicht entwickeln werden.

Zielstellung eines Kraft- und Athletiktrainings für Kinder und Jugendliche sollten daher funktionelle und strukturelle Anpassungen an die höheren Anforderungen durch Widerstände sein, was wiederum bedeutet dass hier keine klassischen Krafttrainingsmethoden (zB. Hypertrophie) und Belastungsgestaltungen angewendet werden sollten, sondern altersspezifische Schwerpunkte gesetzt werden müssen und somit auch die kontinuierliche Betreuung und Überwachung der Bewegungsqualität im Vordergrund stehen.

Primär zu beachten sind hierbei die Erfordernisse innerhalb des langfristigen Leistungsaufbaus, die an die früheren Trainingsetappen schwerpunktmässig gestellt werden. Hierzu zählen neben einer Koordination von einer breiten motorischen und athletischen Basisausbildung, eine moderate, alterskonforme Belastungsgestaltung und vor allem eine Auslegung des Nachwuchstrainings als "Lerntraining". Inhaltlich basiert ein so angelegtes Kraft- und Langhantelathletik Training für Kinder und Jugendliche zum einen auf einer breit angelegten athletischen Ausbildung, mit stets ausreichender hohen koordinativer und zum anderen auf einer rechtzeitigen technischen Ausbildung späterer Trainingsübungen unter Belastungsgesichtspunkten.

Dazu gehören nicht nur Laufen, Springen, Werfen usw. als generell polysportive Grundfertigkeiten, sondern wesentlich auch die altersgerechte und solide bewegungstechnische Ausbildung von Langhantel Übungen. Training mit der freien Langhantel sollte frühzeitig unter den folgenden Gesichtspunkten Bestandteil eines Krafttrainings mit Kindern und Jugendlichen sein.

Die angewandten Übungen der Langhantelathletik beinhalten und kombinieren Geschwindigkeit, Kraft, Agilität und Koordination wie sie in sämtlichen athletischen Sportarten essentiell vorhanden sind in einer einzigen, intensiven Bewegung. Diese Übungen sind hier aber keineswegs entgegen genereller Wahrnehmung, als Leistungsreserve im Maximalkraftbereich zu verstehen, sondern dienen vielmehr als Mittel für eine qualifizierte und hochwertige athletische Grundausbildung.

Folgende Vorteile des Kraft- und Langhanteltrainings für Kinder und Jugendliche sind wissenschaftlich belegt und bewähren sich täglich in der Praxis:

- Festigung der passiven Strukturen des Bewegungsapparates
- Optimale Auswirkungen auf Körperhaltung (Minimierung und Eliminierung von Defiziten)
- Erhöhte lokale Muskelausdauerfähigkeit
- Verbesserte Gelenkstabilität, sowie erhebliche Stabilisierungshilfe bei starkem Wachstum
- Verletzungsprophylaxe
- Verbesserung der motorischen Fähigkeiten (Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit)
- Polysportive Grundlage für andere Sportarten (Leistungsübertrag)
- Verbessertes Körper- und Selbstwertgefühl sowie Selbstvertrauen in eigene Fähigkeiten

Wir sind der Ansicht, dass sich Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen lohnt und mit einer grossen Affinität zur Bewegungslehre durchaus möglich ist. Bei angemessener Belastung und Durchführung ist dieses Training gar ungefährlich und aus diesem Grund letztendlich unverzichtbar. Als Basis hierzu dient uns der aktuelle Wissenstand zum Kraft und Athletiktraining mit Kindern und Jugendlichen und eine professionelle Infrastruktur um eine sinnvolle aber gleichzeitig auch verantwortbare körperliche Ausbildung für angehende Athleten und Athletinnen sämtlicher Junioren Bereiche durchzuführen.