

BUNDESVERBAND DEUTSCHER GEWICHTHEBER E.V.



Dr. med. Dominik Dörr
Verbandsarzt BVDG

1, Ieweschtaass
L-6868 Wecker
Grand-Duché de Luxembourg
T +352 2671 0325
F +352 2671 0326
E dr.dominik.doerr@gmail.com

03.03.2013

Krafttraining und Gewichtheben – auch bei Kindern und Jugendlichen gesundheitsfördernd!

Die gezielte Ausbildung von Kraftfähigkeiten bei Kindern und Jugendlichen ist unter unseren heutigen gesellschaftlichen Bedingungen wichtiger denn je. Insofern haben allgemeines Krafttraining und die Sportart Gewichtheben eine wichtige Funktion bei der Vermeidung von Dysfunktionen und Imbalancen im Haltungs- und Bewegungsapparat.

Für die positiven Effekte des Krafttrainings bei Erwachsenen gibt es zahlreiche Belege. Bei Kindern und Jugendlichen wurden früher nicht selten Warnungen ausgesprochen (insbesondere von amerikanischen Medizinern in den 1970er Jahren), denen aber bereits 1987 vom langjährigen Verbandsarzt des BVDG, Dr. Bernd Dörr¹, widersprochen wurde. Heute gibt es auch für Heranwachsende eine große Zahl wissenschaftlicher Hinweise auf die vielen positiven Effekte von Krafttraining.

Auch das Bundesinstitut für Sportwissenschaft hat hierzu zwei Expertisen in Auftrag gegeben, die seit 2010 vorliegen^{2,3}. Mit diesen wurden nunmehr die national und international verfügbaren Erkenntnisse und offenen Forschungsfragen zum Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen gezielt und umfassend zusammengetragen, systematisch ausgewertet und für die deutsche Sportwissenschaft und Sportpraxis verfügbar gemacht.

Darüber hinaus wurde von den relevanten Fachgesellschaften auf nationaler Ebene ein „Gemeinsames Papier des Bundesinstituts für Sportwissenschaft (BISp), der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft (dvs), der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP), der Gesellschaft für Orthopädisch-Traumatologische Sportmedizin (GOTS) und der Gesellschaft für Pädiatrische Sportmedizin (GPS)⁴“ veröffentlicht, das ausführlich auf die Fragestellung eingeht.

Als wesentliche Ergebnisse daraus können folgende Punkte festgehalten werden:

1. **Die gezielte Ausbildung von Kraftfähigkeiten bei Heranwachsenden ist möglich und birgt kein besonderes Risiko im Vergleich zu anderen sportlichen Aktivitäten.**
2. **Die Wirksamkeit eines Krafttrainings auf die Muskelkraft**, die über das Maß der natürlichen, entwicklungsbedingten Kraftsteigerung hinausgeht, **kann** mit Hilfe des durch die Expertisen vermittelten Überblicks **als gesichert angenommen werden**. Dies gilt **unabhängig von Geschlecht und Alter der Aktiven**, so dass heute davon ausgegangen werden muss, **dass auch Kinder in jedem Alter und unabhängig vom Geschlecht maßgeblich von einem Krafttraining profitieren können**.
3. Es gibt **weit reichende positive Effekte auf die Gesundheit durch Krafttraining**. Diese Wirkungen betreffen den gesamten Organismus und sind nicht nur im Leistungssport sondern **ebenso für die allgemeine Entwicklung unserer Kinder und Jugendlichen in einer zunehmend von Bewegungsarmut geprägten Gesellschaft wichtig**.

4. Hierzu zählen **Verbesserungen des Knochenwachstums, der Körperzusammensetzung, der Leistungsfähigkeit von Muskulatur und Herz-Kreislaufsystem, der psychischen Stabilität bis hin zur Prävention von z.B. Stoffwechsel und Gefäßerkrankungen.**

Zur Nutzung des positiven Potenzials muss allerdings eine fachkundige Anleitung und adäquate Anpassung des Krafttrainings an die individuellen Entwicklungsvoraussetzungen der Kinder und Jugendlichen - vor allem in Phasen eines beschleunigten Längenwachstums - vorausgesetzt werden. **Die vom BVDG ausgebildeten Trainer sind hierzu entsprechend geschult.**

Auch sind die unterschiedlichen Zielsetzungen, von der allgemeinen Entwicklung der Basiskraft zur Prävention über die sportliche Belastbarkeitssicherung bis hin zur spezifischen Steigerung der Wettkampfleistung bei der Trainingsgestaltung von hoher Bedeutung. Im Gewichtheben existiert hierzu umfassendes Erfahrungswissen, auf das bei der Zusammenstellung dosierter, kontrollierter und gleichzeitig attraktiver Trainingsinhalte zurückgegriffen werden kann.

Fazit: Krafttraining im Allgemeinen und Gewichtheben im Besonderen sind gerade vor dem Hintergrund der stattfindenden gesellschaftlichen Entwicklungen (Stichwort Bewegungsarmut) risikoarme und sinnvolle Arten der sportlichen Betätigung, die viele positive Effekte auf die Gesundheit haben. Nach entsprechender sportmedizinischer Untersuchung ist ein adaptiertes leistungssportliches Training auch bei Kindern und Jugendlichen unbedenklich. Als Grundlagentraining ist Gewichtheben mit seinen speziellen Qualitäten Schnellkraft und Koordination ebenso hervorragend für andere Sportarten geeignet.

Quellen:

1. Dörr B und Pförringer W in: Sport, Trauma und Belastung, Beiträge zur Sportmedizin, Band 24 Hrsg. W.Pförringer, B. Rosemeyer, H.W. Bär Perimed Fachbuch Verlagsgesellschaft, Erlangen 1985
2. Hartmann, Ulrich; Platen, Petra; Niessen, Margot; Mank, Dennis; Marzin, Tobias Krafttraining im Nachwuchsleistungssport unter besonderer Berücksichtigung von Ontogenese, biologischen Mechanismen und Terminologie Wissenschaftliche Expertise des BISp - Band I Köln 2010; 978-3-86884-486-3; 302 Seiten, € 23,80
3. Behringer, Michael; Heede, Andreas vom; Mester, Joachim Krafttraining im Nachwuchsleistungssport unter besonderer Berücksichtigung von Diagnostik, Trainierbarkeit und Trainingsmethodik Wissenschaftliche Expertise des BISp - Band II Köln 2010; 978-3-86884-487-0; 183 Seiten, € 17,80
4. http://www.zeitschrift-sportmedizin.de/fileadmin/externe_websites/ext.dzsm/content/archiv2012/Heft_2/online/dossier.pdf