

Bedeutung des Kinderkrafttrainings

Martin Zawieja, Lehrwart Baden-Württembergischer Gewichtheberverband

Krafttraining mit Kindern ist (v.a. in Deutschland) traditionell mit Vorbehalten belegt. Diese Auffassung, die sich auch in vielen Lehrmeinungen der Traineraus- und -fortbildung wiederfindet, lässt sich jedoch mit dem aktuellen Kenntnis- und Forschungsstand schon seit etlichen Jahren nicht mehr ernsthaft begründen. Zumindest international gibt es längst andere Sichtweisen, in Deutschland setzen sich diese Kenntnisse erst langsam durch.

Gleichzeitig ist im Sport- und Bewegungsalltag festzustellen, dass sowohl die durchschnittliche Fitness des Nachwuchses allgemein eher nachlässt als auch die Anforderungen an die Fitness und Kraft im Nachwuchstraining für den Leistungssport steigen und früher einsetzen. Die Aufgabe, hier eine sinnvolle und gleichzeitig verantwortbare körperliche Ausbildung durchzuführen, ist unübersehbar.

Vorliegende wissenschaftliche Untersuchungen zeigen oftmals, dass „kleine Erwachsenenmethoden“ angewendet werden (was die Belastungsstrukturen angeht), die empfohlenen Belastungsmethoden weisen ein ähnliches Bild aus, das geprägt ist von abgeleiteten Erwachsenenmethoden. Inhaltliche Empfehlungen sind oft gut gemeint, fußen dabei aber auch gern auf unreflektierten oder gar missverständlichen Ansichten. Dazu gehören bspw. die ungenaue Empfehlung zu Übungen mit eigenem Körper statt Fremdgewicht, der Bevorzugung von geführtem Maschinentraining oder dem Verzicht auf Übungen mit freien Hanteln, die nicht verwechselt werden dürfen mit Maximalkrafttraining oder Wettkampfttraining von Gewichthebern.

Der Forschungsstand lässt sich trotz aller Unsicherheiten und noch offener Fragestellungen kurz und knapp so darstellen: Krafttraining mit Kindern ist möglich und lohnend, ist bei angemessener Durchführung ungefährlich und letztlich auch unverzichtbar.

Krafttraining als Maßnahme zur gezielten Verbesserung der muskulären Leistungsfähigkeit hat heute im Wettkampf- und Leistungssport eine generell sehr wichtige Bedeutung erlangt. Dennoch besteht beim Einsatz des Krafttrainings in der Praxis sehr häufig große Unsicherheit, wie das Krafttrain-

ning in die Trainingsplanung einbezogen werden soll, so dass es tatsächlich leistungsfördernd wirkt.

Inhaltlich gehört eine breit angelegte athletische Ausbildung, die man auch als „Körperschule“ verstehen könnte, mit stets ausreichend hohem koordinativen, an komplexen Ganzkörperanforderungen orientiertem Anspruch genauso dazu wie eine rechtzeitige technische Ausbildung späterer Trainingsübungen unter Belastungsgesichtspunkten. Dazu gehören nicht nur Laufen, Springen, Werfen usw. als Grundfertigkeiten, sondern genauso zentral auch die altersgerechte, solide bewegungstechnische Ausbildung von Langhantelübungen. Die Langhantelübungen sind nicht, wie oft in der Literatur beschrieben, als Leistungsreserve im Maximalkrafttraining zu verstehen, sondern dienen als Mittel zum Zweck für eine qualitativ hochwertige athletische Ausbildung.

Die Belastungsgestaltung in einem solchen Training orientiert sich nicht an dem Vorgehen mit erwachsenen, ausgereiften Sportlern, sondern dient immer unserem Anspruch an Nachwuchstraining als Lerntraining: es geht um Lernfortschritte und stets gute Bewegungsqualität auf jeder Lernstufe. Dafür sind ausreichend viele Wiederholungen in der Summe nötig, aber eben nicht in der einzelnen „Serie“, Ermüdungen und damit schlechte oder gar ungesunde Ausführungen dürfen hier nicht vorkommen. Qualität kommt weit vor Umfang und Belastungsintensität im Sinne hoher Gewichte, wie man sie gern, aber unreflektiert mit Krafttraining in Verbindung bringt. Die Praxis für das Training mit Kindern zielt nicht auf Maximalkraft, sondern hat die Hauptschwerpunkte **Mobilisation, Stabilisation und Explosivität** – und zwar für jede Kraftübung in dieser Reihenfolge.

Vor diesem Hintergrund habe ich gemeinsam mit meinem Kollegen Klaus Oltmanns unsere eigenen Erfahrungen als Trainer und Trainerausbilder, zu einem Praxiskonzept für ein modernes Krafttraining schon im Kindesalter zusammengefasst und in ein trainingspraktisches System (**Kinder lernen Krafttraining, OLTMANNS/ZAWIEJA, Philippka Verlag Münster 2011**)

übertragen. Wichtig waren uns auch Erfordernisse innerhalb des langfristigen Leistungsaufbaus, die an die frühen Trainingsetappen, schwerpunktmäßig im Kindesalter, gestellt werden. Dazu gehört eine koordinativ breite motorische und athletische Basisausbildung genauso wie eine moderate, altersgemäße Belastungsgestaltung und vor allem ein Verständnis des Nachwuchskrafttrainings als „Lerntraining“.