

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



17.02.2013

Krafttraining und Gewichtheben bei Kindern und Jugendlichen sind unbedenklich und sogar gesundheitsfördernd!

Die gezielte Ausbildung von Kraftfähigkeiten bei Kindern und Jugendlichen birgt im Vergleich zu anderen sportlichen Aktivitäten kein besonderes Risiko.

Früher was dies durchaus umstritten, insbesondere amerikanische Mediziner warnten in den 70-er Jahren vor den Folgeerscheinungen, die vor allem vor und während der Pubertät in Zusammenhang mit Überlastungen des Bewegungsapparates auftreten könnten, obwohl bereits 1987 vom langjährigen Verbandsarzt des BVDG, Dr. Bernd Dörr¹, darauf hingewiesen wurde, dass dem nicht so ist.

Nicht nur bei der Amerikanischen Gesellschaft der Kinderärzte hat hier mittlerweile ein Umdenken stattgefunden, denn eine zunehmende Anzahl wissenschaftlicher Hinweise auf zahlreiche positive Effekte von Krafttraining mit Heranwachsenden haben genau das Gegenteil aufgezeigt. Das Bundesinstitut für Sportwissenschaft hatte hierzu 2 Expertisen in Auftrag gegeben, die bereits 2010 vorlagen^{2,3}. Mit diesen konnten 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 werden.

Darüber hinaus wurde auf nationaler Ebene von den relevanten Fachgesellschaften 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, dass nochmals ausführlich auf die Fragestellung eingeht.

Als wohl wesentliche Ergebnisse sind festzuhalten:

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 psychische 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**, was zum Beispiel die Vermeidung von sog. „Maximalkraft-Versuchen“ während der Phasen des beschleunigten Längenwachstums betrifft.

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 Sportarten, die viele positive Effekte auf die Gesundheit haben. Nach entsprechender sportmedizinischer Untersuchung ist ein entsprechend adaptiertes leistungssportliches Training auch bei Kindern und Jugendlichen unbedenklich und als Grundagentraining ist Gewichtheben mit seinen speziellen Qualitäten Schnellkraft und Koordination für andere Sportarten ebenso 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