

Krafttraining im Kindes- und Jugendalter

In der gängigen Sportliteratur existiert heutzutage die Meinung, daß viele Sportler ihre potentielle Leistungsfähigkeit nur deshalb nicht erreichen, weil die während der Wachstumsvorgänge für den Haltungs- und Bewegungsapparat gesetzten Entwicklungsreize unzureichend waren.

Demnach kann also auch mit der Entwicklung der Kraftfähigkeiten früh, allerdings nur in einer altersgemäßen Form, begonnen werden, d. h. bei der Entwicklung der Kraftfähigkeiten ist auf die Besonderheiten des kindlichen und jugendlichen Organismus zu achten. Dabei sind die sensiblen Phasen, wie auch in anderen Teilbereichen des Konditionstrainings auszunutzen.

Andererseits gibt es neben diesen sensiblen Phasen aber auch Phasen in der kindlichen Entwicklung, in denen ein Krafttraining aufgrund ungünstiger Gegebenheiten wenig effektiv ist.

Vor dem 10. Lebensjahr ist die Kraftleistung bei Kindern kaum durch ein spezielles Krafttraining zu verbessern, sondern nur durch eine bessere Koordination der vorhandenen Muskelpotentiale, da es in diesem Alter kaum zu einer Querschnittsvergrößerung der Muskelfasern kommen kann.

Als Trainingsinhalte im Hinblick auf das Krafttraining bietet sich für diese Phase an:

- Zirkeltraining mit kindgemäßer Übungsauswahl und kindgemäßer Sprache.
- Da sich die Rumpfkraft und die Kletterfähigkeit zwischen dem 7. und 9. Jahr am stärksten entwickelt, sollten die Übungen darauf abgestimmt sein, z. B. Stangenklettern, Tauziehen, etc.

Das späte Schulkindalter (10 - 12 Jahre), das das beste Alter zum Erlernen aller technischen Bewegungsabläufe darstellt, zeigt bei den Kindern ein verbessertes Last - Kraft - Verhältnis.

In dieser Phase sollte eine allgemeine und vielseitige Kräftigung der wichtigsten Muskelgruppen angestrebt werden, und zwar durch Übungen, die das Überwinden des eigenen Körpergewichts beinhalten bzw. durch Hinzunehmen geringer Zusatzlasten (Medizinball, Sandsack etc.).

Mit dem Eintritt in die Pubertät kommt es zu einer verbesserten Trainierbarkeit der Kraft, da in diesem Alter die hormonbedingte (Testosteron) Querschnittsvergrößerung der Muskulatur erfolgt.

Da es in der puberalen Phase zu einem ausgeprägten Längenwachstum und damit zu einer Disharmonie der Körperproportionen kommt, die Hebelverhältnisse ungünstiger werden und die mechanische Belastbarkeit des Wachstumsknorpels herabgesetzt ist, sollten in dieser Phase Fehlbelastungen insbesondere im Wirbelsäulenbereich vermieden werden.

Daher sollte die Entwicklung einer kräftigen Muskulatur in der Pubertät unter weitgehender Entlastung der Wirbelsäule erfolgen. Dies gilt insbesondere für das Hanteltraining, das unter Beachtung der individuellen Voraussetzungen des Sportlers mit ca. 15 Jahren begonnen werden kann.

Aufgrund der verbesserten anaeroben Kapazität können nun auch statistische Krafttrainingsmethoden zum Einsatz kommen. Partnerübungen, sowie das Training mit Zusatzlasten kann von nun an stärker zum Einsatz kommen, allerdings nur unter Beachtung der speziellen Voraussetzungen.

In der Adoleszenz schließlich, d. h. in der Phase vom 15. bis zum 18. Lebensjahr, können Belastung und Trainingsmethoden sowie -inhalte weitestgehend vom Erwachsenentraining übernommen werden, allerdings sollte auch in dieser Altersstufe die Umfangsarbeit beim Training einen höheren Stellenwert haben als Belastungen mit hoher Intensität.

Literatur

Quelle: LSV Übungsleiter-Grundkurs