Krafttraining für Jugendliche

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Kindern und Jugendlichen von 5 bis 17 Jahren täglich 60 Minuten körperliche Aktivität. Zusätzlich sollten sie an drei Tagen in der Woche ein Krafttraining durchführen (WHO, 2010). Weitere nationale wie auch internationale Organisationen schließen sich dieser Forderung an. Trotzdem ist Krafttraining im Kindes- und Jugendalter in Deutschland (noch) ein umstrittenes Thema. Trainer von jungen Athleten zögern sowohl im Breiten-, als auch im Leistungssport bei der Implementierung von Krafttraining und viele Eltern stehen einem Krafttraining ihrer Kinder eher skeptisch gegenüber. Dies beruht oft auf der Annahme, ein Krafttraining im Kindes- und Jugendalter sei nicht effektiv und gesundheitsschädlich.

Die wissenschaftliche Literatur zu Verletzungen im American Football in Deutschland ist begrenzt, insbesondere im Jugendbereich. Einige Studien liefern jedoch allgemeine Erkenntnisse über Verletzungsmuster und -risiken im deutschen American Football, die möglicherweise auch für Jugendliche relevant sind.

Studie: "Traumatologie im American Football Sport in Deutschland"

Diese retrospektive Studie analysierte 493 Verletzungen bei 228 Spielern aus 45 deutschen Footballmannschaften. Die häufigsten Verletzungen waren Bänder-/Sehnenzerrungen und Prellungen (jeweils 22,5%), gefolgt von Bänder-/Sehnenrupturen (16,1%) und Frakturen (15,2%). Etwa 49,1% der Verletzungen führten zu einer Arbeitsunfähigkeit mit einer durchschnittlichen Dauer von 3,9 Wochen. Die meisten Verletzungen traten im Spiel auf (59,8%), während 40,1% im Training verzeichnet wurden.

Obwohl diese Studien wertvolle Einblicke in Verletzungsmuster im deutschen American Football bieten, beziehen sie sich hauptsächlich auf erwachsene Spieler. Daher ist Vorsicht geboten,



diese Ergebnisse direkt auf den Sportbetrieb der Jugendlichen zu übertragen

Quelle: Stender, M. (1994). *Traumatologie im American Football Sport in Deutschland*.

Verletzungsprävention durch Krafttraining:

Mehrere wissenschaftliche Studien haben aber gezeigt, dass Krafttraining bei Jugendlichen nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit steigert, sondern auch effektiv zur Verletzungsprophylaxe beiträgt.

Eine dänische Meta-Analyse, die 25 Studien mit insgesamt 26.610 Teilnehmern untersuchte, ergab, dass präventives Krafttraining Sportverletzungen um etwa ein Drittel und Überlastungsschäden um die Hälfte reduzieren kann. Im Gegensatz dazu zeigte Stretching keinen präventiven Effekt.

Sicherheit und Effektivität des Krafttrainings:

Frühere Bedenken hinsichtlich der Sicherheit von Krafttraining im Kindes- und Jugendalter wurden durch neuere Forschungen widerlegt. Bei korrekter Betreuung und altersgerechter Durchführung ist Krafttraining für Kinder und Jugendliche sinnvoll und ungefährlich. Ein Übersichtsartikel betont, dass die meisten Verletzungen im Krafttraining auf mangelnde Aufsicht, ungenaue Bewegungsausführung oder ungünstige Trainingslasten zurück zu führen sind.

Bei adäquater Anleitung durch geschultes Personal kann Krafttraining als sichere Trainingsmethode betrachtet werden.

Grundsätzliche Empfehlungen für sicheres Krafttraining für Jugendliche:

Für ein effektives und sicheres Krafttraining bei Jugendlichen sollten folgende Aspekte berücksichtigt werden:

- **Fachkundige Anleitung:** Training sollte unter der Aufsicht von qualifiziertem Personal erfolgen, um korrekte Technikausführung und angemessene Belastungssteuerung sicherzustellen.
- **Altersgerechte Übungen:** Übungen sollten dem Entwicklungsstand der Jugendlichen angepasst sein, wobei der Fokus auf der Technikschulung liegt.
- **Progressive Belastungssteigerung:** Die Trainingsintensität sollte schrittweise erhöht werden, um den Körper an die Belastung zu gewöhnen und Überlastungen zu vermeiden.

Durch die Beachtung dieser Richtlinien kann Krafttraining maßgeblich zur Verletzungsprophylaxe bei Jugendlichen beitragen und gleichzeitig ihre körperliche Leistungsfähigkeit fördern.

Quelle:
https://sportsandmedicine.com/de/2022/11/krafttraining-mit-kindern-und-jugendlichen/

Neben den Wirkungen von Krafttrainingsmassnahmen auf die Kraft und körperliche Leistungsfähigkeit sind vor allem auch gesundheitsförderliche Effekte bei Kindern und Jugendlichen in der Literatur zu finden. So ist inzwischen anerkannt, dass eine kontinuierliche Teilnahme von Heranwachsenden an angeleiteten Krafttrainingsprogrammen einen positiven Einfluss auf Knochengesundheit (Knochendichte), Körperzusammensetzung (Körperfettanteil), kardiovaskuläre Risikofaktoren (Blutdruck, Blutlipide) und das psychosoziale Wohlbefinden (Selbstkonzept, Selbstwertgefühl) hat.

Zusammenfassung

Ein Krafttraining im Kindes- und Jugendalter ist also effektiv in Bezug auf die Maximalkraft, Kraftausdauer, sowie Sprint- und Sprungleistungen. Richtig angewandt kann ein Krafttraining Verletzungen vorbeugen – bei einem gleichzeitig geringen Verletzungsrisiko. Besonders für inaktive Kinder und Jugendliche und hochaktive junge Athleten ist eine Steigerung der Kraft demnach als sinnvoll zu betrachten. Eine rechtzeitige altersgemäße Ausbildung dieses physischen Leistungsfaktors ist für die spätere Lebensentwicklung von entscheidender Rolle.



Hinweis in eigener Sache:

Der Förderverein unterstützt die sportliche Know-how-Vermittlung durch die Bereitstellung von Ressourcen und Fachwissen zur Weiterentwicklung von Athleten und Trainern im American- und Flag Football. Als Pilotprojekt bietet der Förderverein als nächste Maßnahme für Spieler der U16 (bei einer familiären Mitgliedschaft im Förderverein kostenlos) ein mehrwöchiges begleitendes Einführungsprogramm zum Strength Training (Kleingruppe) im GYM an. Dieses setzt den Zugang zum FitStar GYM voraus. Details dazu folgen zeitnah.