

## „Kinder lernen Krafttraining“

Bericht zum Fortbildungslehrgang vom 29.02.2020 veranstaltet vom hessischen Ruderverband bei der „Undine“ Offenbach 1876 e.V.

„Krafttraining mit Kindern ist traditionell mit vielen Vorbehalten belegt. Diese Auffassung, die sich auch in Lehrmeinungen der Traineraus- und -fortbildungen wiederfindet, lässt sich mit dem aktuellen Kenntnis und Forschungsstand schon seit etlichen Jahren nicht mehr ernsthaft begründen.“

(Martin Zawieja, „Kinder lernen Krafttraining“, 2011; 8)

Wegen diesem Zitat und meiner eigenen Erfahrungen als Rudertrainer, sah ich Bedarf für einen Lehrgang mit Martin Zawieja als Referent.

Da Krafttraining im Kindesalter (10-14 Jahre) in meinem eigenen Verein eher stiefmütterlich behandelt wurde und ich ein solchen Umgang mit dem Thema auch bei anderen hessischen Vereinen vermutete, war die Idee einen Lehrgang über den hessischen Ruderverband anzubieten geboren.

Als Junior- und Seniortrainer ist man auf eine solide Ruderausbildung in der Kinderabteilung angewiesen. Kinderkrafttraining kann vielfältig sein und hat mit einer funktionalen Ausführung viele Vorteile für das Rudern.

GOTTLOB (2002, S.30) nennt folgende Vorteile eines differenzierten Krafttrainings für Kinder und Jugendliche:

- günstige Auswirkungen auf die Körperhaltung
- erhöhte lokale Muskelausdauerfähigkeit
- verbesserte Gelenkstabilität – auch erhebliche Stabilisierungshilfe bei starkem Längenwachstum
- Verletzungsprophylaxe
- Verbesserung motorischer Fähigkeiten (Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination)
- Grundlage anderer Sportarten (Basis, Ergänzung, Leistungsverbesserung, bei angestrebter leistungssportlicher Karriere, eine höhere Belastbarkeit)
- Festigkeit der passiven Strukturen des Bewegungsapparates
- Verbessertes Körpergefühl
- Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl

Die Vielfältigkeit, Funktionalität und Qualität des Trainings ist abhängig von der Ausbildung und des Wissensstandes des Trainers.

Deswegen ist es umso wichtiger sich als Trainer regelmäßig aus- und fortzubilden.

Nun konnten wir im hessischen Ruderverband Martin Zawieja als Referent gewinnen.

Als Olympia Dritter im Gewichtheben 1988 und weiteren Titeln, weiß Martin worauf es in einer guten Krafttrainingsausbildung ankommt. Neben Trainerengagements auf Bundesebene ist er seit 1999 Lehrreferent und Buchautor.

So war es nicht überraschend, dass nach wenigen Tagen der Ausschreibung der Lehrgang voll ausgebucht war.

Themen des Lehrgangs waren:

- Nachwuchssportler langfristig auf ein systematisches Krafttraining vorbereiten
- Grundlegendes zur Bedeutung des Krafttrainings im Kindesalter und zu seiner Einbindung in einen langfristigen Leistungsaufbau
- Einblick in das Erlernen der Basistechniken des Langhanteltrainings (Praxis)
- Trainingsbelastung bei Kindern gestaltet und welche Trainingsmittel sinnvollerweise eingesetzt werden sollten
- Trainingsorganisation: Welche Ziele kann man sich setzen? Wie sollten daraufhin Trainingsstunden aussehen?

Mit diesen Themen war der Tageslehrgang sehr informativ und kurzweilig. Ich hoffe, dass der hessische Ruderverband Martin für weitere Lehrgänge als Referent gewinnen kann.

Nach einem Lehrgang mit Martin Zawieja geht man nicht nur mit guter Laune, sondern aus viel Fachwissen nach Hause.