

Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen?

„Ja schon – aber wie und – wie viel?“

So oder ähnlich verunsichert antworten viele Trainerinnen und Trainer im Nachwuchssport auf diese Frage.

Auch bei genauerer Betrachtung von Trainingskonzepten fällt auf, dass sich zu diesem Thema keine einheitlichen Grundpositionen ausmachen lassen. Mehr noch ist darüber hinaus ebenso keine Einigkeit bei Vertretern der Medizin und Sportwissenschaft zu erkennen.

Zwar zweifelt offensichtlich heute kaum mehr jemand an der grundsätzlichen Legitimation eines Krafttrainings auch für Kinder und Jugendliche. Dennoch besteht allgemein Unklarheit über angebrachte Belastungsgestaltungen und Ausführungsanforderungen.

Aus Sicht des BISp scheint es dringend erforderlich, vorhandenes Wissen zu sammeln, zu strukturieren und zu analysieren, um auf dieser Basis konkrete Hilfestellungen für die Praxis zu erarbeiten oder aber vorhandene Forschungslücken aufzudecken.

Mit diesem Ziel will der BISp-Workshop den intensiven Dialog zwischen Praxis und Wissenschaft zum Thema „Krafttraining im Nachwuchsleistungssport“ anregen. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse aber auch das Wissen erfahrener Trainerinnen und Trainer sollen den Konzepten, Lösungsansätzen und Problemen im Trainingsalltag in verschiedenen Spitzenverbänden gegenüber gestellt und diskutiert werden.

Zentrale Themen werden hierbei *medizinisch-biologische Grundlagen* der Entwicklung und Belastbarkeit von Kindern und Jugendlichen, *Chancen und Risiken von Krafttraining* für die Prävention und sportartspezifische Leistungsentwicklung sowie *trainingswissenschaftliche Aspekte zu Methoden und Wirkungen* von Krafttraining bei heranwachsenden Mädchen und Jungen sein.

Zu dieser kostenlosen Veranstaltung sind Trainerinnen, Trainer und Funktionsträger der Verbände sowie interessierte Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler herzlich eingeladen.

Begrüßung und Einführung

13:00 h Jürgen Fischer (Direktor Bundesinstitut für Sportwissenschaft)
Begrüßung

13:10 h Dr. Klaus Carl (Erfstadt) / Dr. Andrea Horn (BISp)
Einführung: Krafttraining – stetiger Diskurs in und zwischen Wissenschaft und Praxis

Wissenschaftlich-theoretische Grundlagen des Krafttrainings im Nachwuchsleistungssport

Moderation: Dr. Andrea Horn (BISp)

13:40 h Prof. Dr. Helge Hebestreit (Würzburg)
Medizinisch-biologische Grundlagen der Entwicklung und Belastbarkeit von Kindern und Jugendlichen aus pädiatrischer Sicht

14:15 h Prof. Dr. Joachim Mester / Dr. Heinz Kleinöder (Köln)
Kraftstatus und -trainierbarkeit im Nachwuchsbereich
Diskussion

Kaffeepause

15:20 h Prof. Dr. Albert Gollhofer (Freiburg)
Neuronale Anpassungen des kindlichen Organismus an Training und sensomotorisches Training

15:55 h Prof. Dr. Gert-Peter Brüggemann / Dr. Anja Niehoff (Köln)
Muskulo-skeletale Belastung und Belastbarkeitsabschätzung bei Kindern und Jugendlichen

16:30 h Prof. Dr. Rüdiger Schmidt-Wiethoff (Köln)
Beobachtungen von Defiziten bei Nachwuchsathleten und -athletinnen aus Sicht der Sportorthopädie und Biomechanik
Diskussion

Kaffeepause

17:30 h Prof. Dr. Christian Raschner (Innsbruck)
Kraftleistungen österreichischer Nachwuchskaderathleten und -athletinnen im alpinen Skirennsport – Anforderungsprofil und Ergebnisse, Konsequenzen einer Längsschnittstudie über 10 Jahre

18:05 h Prof. Dr. Jürgen Freiwald (Wuppertal)
Prävention oder Schädigung? – zur Rolle von Krafttraining in der Belastungs-Überbeanspruchungsproblematik im Nachwuchsleistungssport
Diskussion

19:30 h **Abendessen und Come together**

Lehrmeinungen und Wirkerfahrungen zum Krafttraining im Nachwuchsbereich aus Sicht ausgewählter Bundessportfachverbände

Moderation: Dr. Klaus Carl (Erfstadt)

09:00 h Prof. Dr. Christian Raschner (ÖSV)
Krafttraining im alpinen Skisport

09:25 h Ulla Koch (DTB)
Krafttraining im weiblichen Kunstturnen

09:50 h Dr. Wolfgang Killing (DLV)
Krafttraining in der Leichtathletik

10:15 h Frank Lamodke (DSV)
Krafttraining im Schwimmsport

Kaffeepause

11:00 h Ralf Müller (DRV)
Krafttraining im Rudersport

11:25 h Martin Heuberger (DHB)
Krafttraining im Handball

11:50 h Holger Hasse (DBV)
Krafttraining im Badminton

Mittagspause

13:15 h Martin Zawieja (BVDG)
Krafttraining im Gewichtheben

13:40 h Dr. Hans-Friedrich Voigt (Bochum)
Modell eines ganzheitlichen Aufwärmtrainings in den großen Sportspielen

Theorie und Praxis im Dialog

14:15 h **Podiumsdiskussion**
Moderation: Prof. Dr. Joachim Mester (Köln)

15:00 h **Ende der Veranstaltung**



Prof. Dr. Gert-Peter **Brüggemann**
Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Biomechanik und Orthopädie
brueggemann@dshs-koeln.de

Dr. Klaus **Carl**
1974-2005 Bundesinstitut für
Sportwissenschaft
FG Trainingswissenschaft
kum.carl@web.de

Univ.-Prof. Dr. Jürgen **Freiwald**
Universität Wuppertal
FB Bewegungswissenschaft
freiwald@uni-wuppertal

Univ.-Prof. Dr. Albert **Gollhofer**
Universität Freiburg/Breisgau
Institut für Sport und Sportwissenschaft
albert.gollhofer@sport.uni-freiburg.de

Holger **Hasse**
Deutscher Badminton-Verein
Bundestrainer Jugend
hasse@smash-sport.de

Prof. Dr. med. Helge **Hebestreit**
Universitäts-Kinderklinik Würzburg
Leitender Oberarzt
hebestreit_h@kinderklinik.uni-
wuerzburg.de

Martin **Heuberger**
Deutscher Handball-Bund
Bundestrainer Junioren,
Co-Trainer Nationalteam Herren
martin.heuberger@gmx.de

Dr. Andrea **Horn**
Bundesinstitut für Sportwissenschaft
FG Trainingswissenschaft
andrea.horn@bisp.de

Dr. Wolfgang **Killing**
Deutscher Leichtathletik-Verein
Bundestrainer,
Leiter DLV-Trainerschule
wolfgang.killing@leichtathletik.de

Dr. Heinz **Kleinöder**
Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Trainingswissenschaft und
Sportinformatik
kleinoeder@dshs-koeln.de

Ulla **Koch**
Deutscher Turnerbund
Bundestrainerin Kunstturnen weiblich
aufbruch-ukoch@t-online.de

Frank **Lamodke**
Deutscher Schwimm-Verband
Leiter Bundesstützpunkt Hannover
frank.lamodke@sn-info.de

Univ.-Prof. Dr. Joachim **Mester**
Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Trainingswissenschaft und
Sportinformatik
mester@dshs-koeln.de

Ralf **Müller**
Deutscher Ruderverband
Trainer RTHC Leverkusen
trainerralf@aol.com

Dr. Anja **Niehoff**
Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Biomechanik und Orthopädie
niehoff@dshs-koeln.de

Prof. Mag. Dr. Christian **Raschner**
Universität Innsbruck
Institut für Sportwissenschaften
Christian.Raschner@uibk.ac.at

Univ.-Prof. Dr. med. Rüdiger
Schmidt-Wiethoff
Deutsche Sporthochschule Köln
Institut für Biomechanik und Orthopädie
schmidt-wiethoff@dshs-koeln.de

Dr. Hans-Friedrich **Voigt**
Universität Bochum
Fakultät für Sportwissenschaft,
AB Volleyball
hans.voigt@gmx.de

Martin **Zawieja**
Bundesverband Deutscher Gewichtheber
Referent Lehre und Ausbildung
zawieja@bvdg-online.de

Veranstalter

Bundesinstitut für Sportwissenschaft
Graurheindorfer Str. 198
53117 Bonn
http://www.bisp.de
http://www.bisp-sportpsychologie.de

Organisation und Leitung

Wolfgang Hartmann e-mail: wolfgang.hartmann@bisp.de
Telefon: 0 18 88 640 9061

Dr. Andrea Horn e-mail: andrea.horn@bisp.de
Telefon: 0 18 88 640 9010

Tagungsort und Übernachtungsmöglichkeit

Die Übernachtung im Tagungsort ist möglich zum Sonderpreis (€ 57 ÜF).

Gustav-Stresemann-Institut

Langer Grabenweg 68
53157 Bonn
Telefon: 0228 / 8107-0
Telefax: 0228 / 8107-197
Lage, Anfahrt unter:
http://www.gsi-bonn.de

Anmeldung zum Workshop / Zimmerbuchung

Wir bitten um schriftliche

- **Anmeldung** bis zum **26. Januar 2007**

- **Zimmerbuchung** bis zum **15. Januar 2007** an:

Klaus Klein e-mail: klaus.klein@bisp.de
Telefon: 0 18 88 640 9060
Telefax: 0 18 88 640 9008

Workshop-Reihe

„Theorie trifft Praxis“

Krafttraining im Nachwuchsleistungssport



7. / 8. Februar 2007

Bundesinstitut für Sportwissenschaft
Bonn