

**Nico Nitzsche, Toni Lange & Michael Fröhlich**

## Effekte eines selbstgesteuerten Krafttrainings bei 6-12-jährigen Kindern – eine Pilotstudie

### Summary

In addition to being a sports game, strength training as a lesson to boost motor performance is assigned a high degree of evidence. In principle, strength training interventions are controlled by specification of exercise parameters. A scientific desideratum exists as to the extent to which children and adolescents can regulate strength training based on self-regulated exercise stress and at the same time experiencing an increase in motor performance. Based on the study results, it can be concluded that a nine-week, self-controlled strength training for children and adolescents can have a positive effect on various strength parameters, with any possible transfer effects on explosive strength and balance ability not being evident.

### Zusammenfassung

Neben dem Sportspiel wird dem Krafttraining als Unterrichtseinheit zur Erhöhung der motorischen Leistungsfähigkeit eine hohe Evidenz zugesprochen. In der Regel werden dabei die Krafttrainingsinterventionen durch die Vorgabe der Belastungsnormativa gesteuert. Ein wissenschaftliches Desiderat besteht bezüglich der Frage, inwieweit Kinder und Jugendliche anhand der selbstgesteuerten Belastungswahrnehmung ein Krafttraining regulieren können und dabei eine motorische Leistungssteigerung erfahren. Anhand der Studienergebnisse kann geschlussfolgert werden, dass ein neunwöchiges, selbstreguliertes Krafttraining bei Kindern und Jugendlichen sich positiv auf verschiedene Kraftparameter auswirken kann, wobei mögliche Transfereffekte auf Schnellkraft und Gleichgewichtsfähigkeit nicht gezeigt werden konnten.

**Schlagworte:** Krafttraining, Selbststeuerung, Schule, Körperzusammensetzung, Deutscher Motorik-Test