

Klaus Wirth, Michael Keiner, Hagen Hartmann, Stefan Fuhrmann & Alfred Nimmerichter

Krafttraining im Nachwuchstraining des Schwimmsports

Summary

Weight training in swimming has been a controversial topic for decades. It is not only about the importance for the performance at start, turn and swim speed, but also about the question of how to design a strength training. Regardless of the athlete's performance development, preventive aspects should also be considered in the discussion. Another controversial point is the age of entry into strength training. Apart from the fear that there would be an increased risk of injury in childhood and adolescence, there is also no uniform assessment of its effects. The article provides a critical overview of the above-mentioned key issues.

Zusammenfassung

Die Durchführung eines Krafttrainings im Schwimmsport stellt ein seit Jahrzehnten kontrovers diskutiertes Thema dar. Dabei geht es sowohl um die Bedeutung für die Leistung bei Start, Wenden und die Schwimmgeschwindigkeit, als auch um die Frage, wie ein Krafttraining zu gestalten ist. Unabhängig von der Leistungsentwicklung der Sportler, sollten auch präventive Aspekte in der Diskussion berücksichtigt werden. Einen weiteren strittigen Punkt stellt das Einstiegsalter in ein Krafttraining dar. Neben der Befürchtung, dass im Kindes- und Jugendalter ein erhöhtes Verletzungsrisiko bestehen würde, wird auch dessen Wirkung nicht einheitlich beurteilt. Der Beitrag liefert einen kritischen Überblick zu den genannten Themenschwerpunkten.

Schlagworte: Schwimmen, Krafttraining, Kinder, Jugendliche