

# GESUNDE SPITZENLEISTUNG – FÜR DEUTSCHLAND UND SICH SELBST

Deutschland will auf allen Feldern im internationalen Wettbewerb bestehen können – auch und gerade im Leistungssport. Der Erfolg soll jedoch nicht um jeden Preis erzielt werden: Der Preis der gesundheitlichen Schädigung von Kindern und Jugendlichen im Nachwuchsleistungssport wäre zu hoch!

Wie kommen einerseits die Leistungsoptimierung und andererseits der Schutz der Gesundheit und menschenangemessenen Entwicklung bei Kindern und Jugendlichen zusammen? Kinder und Jugendliche lernen mit zunehmendem Alter Schritt für Schritt, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. Solange die Verantwortung nicht vollständig bei ihnen liegt, haben die Verantwortlichen eine Fürsorgepflicht ihnen gegenüber. Die Fürsorgepflicht gilt in besonderem Maß, wenn Kinder und Jugendliche in die außerordentlich prägende Lebensführung, die der Leistungssport mit sich bringt, mit sowohl positiven als auch negativen Einflüssen eingeführt werden. Leistungssport ist ein besonderer zeitlich befristeter Lebensabschnitt. Es ist der – verglichen mit der Lebensspanne insgesamt – kurze Lebensabschnitt der individuellen Höchstleistung.

Nachwuchsleistungssportler sind junge und heranwachsende Menschen mit Träumen, Idealen und handfesten Leistungszielen. Sie vertrauen ihren Eltern, Trainern, Ärzten und last, but not least denjenigen, die für das Leistungssportsystem verantwortlich sind. Sie vertrauen darauf, dass die Ziele der Höchstleistung und des Medaillengewinns für Deutschland es wert sind, das eigene Leben daran auszurichten.

## Werte im Nachwuchsleistungssport

Die Werte des Sports wie beispielsweise Fairness, Solidarität, Respekt, Vertrauen, Transparenz, Regelkonformität, Disziplin, Mut, Leistung, Wettkampf, Ästhetik, Gesundheit, Vermeidung von Krankheit und Schäden, Schutz der natürlichen Lebensräume, Menschlichkeit und Würde sollen den Nachwuchsleistungssportlern angemessen nähergebracht werden. Nicht selten kollidieren die vorgenannten Werte mit anderen Werten, die dem Sport ebenfalls nicht fremd sind: Ansehen, Erfolg, Macht, (sport)politischer und ökonomischer Gewinn.

Werte sind nicht in Zeiten, Weiten, Höhen, Punkten und Medaillen zu messen. Sie bedürfen einer Abwägung durch Nachdenken, Dialog und Diskussion. Die Diskussion können junge Menschen nur durch aktiven Umgang durch ihre Bezugspersonen, aber auch durch ihre Vorbilder lernen. Eltern, Trainer, erfolgreiche Athleten, sportpolitisch Verantwortliche, Medienvertreter und nicht zuletzt der Trainingskamerad tragen die Verantwortung für einen angemessenen und maßvollen Umgang mit den Werten des Sports. Aus den Begegnungen, dem glaubhaften und vertrauenswürdigen Umgang mit schwierigen Entscheidungen entsteht der Weg zur Selbstverantwortung im eigenen Leben der jungen Athleten.

## KINGS: Krafttraining im Nachwuchsleistungssport

Auf der Basis einer vom Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) initiierten Expertise wurde ein förderungswürdiges Forschungsdefizit im Nachwuchsleistungssport herausgearbeitet: das Krafttraining mit Nachwuchsleistungssportlern. Die leistungssportliche Entwicklung hängt in den meisten Sportarten in beträchtlichem Maß ab von

- der Kraftentwicklung,
- der Ausgewogenheit der Kraftentwicklung im Vergleich mit anderen leistungssportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten,
- der menschenangemessenen Entwicklung der Kinder und Jugendlichen,
- der Förderung der Gesundheitsressourcen und der Vermeidung von Verletzungen, Schäden und Krankheiten,
- dem Erlernen des Umgangs mit dem eigenen Körper im Rahmen des leistungssportlichen (Kraft-)Trainings.

Vor diesem Hintergrund initiierte das BISp die Ausschreibung eines wissenschaftlichen Verbundprojekts. Den Zuschlag zur subsidiären Förderung aus Bundesmitteln erhielt ein Konsortium der Universitäten Potsdam, Berlin, Jena, Stuttgart, Freiburg und des IAT Leipzig. Sprecher des Konsortiums ist der Trainings- und Bewegungswissenschaftler Prof. Dr. Urs Granacher von der Universität Potsdam. In das vierjährige Projekt sind über die Universitäten hinaus von Beginn an zahlreiche unterschiedliche und exzellente Partner aus

dem Leistungssport eingebunden. Damit soll gewährleistet werden, dass von Beginn an ein kontinuierlicher Austausch von den Fragestellungen über die Durchführung der wissenschaftlichen Untersuchungen bis hin zum Transfer in die Praxis erfolgt. Die Beiträge des vorliegenden Sonderheftes sind verantwortlich durch die wissenschaftlichen Partner der Universitäten unter Einbindung der Partner aus dem Leistungssport verfasst.

## Ziel der Beiträge dieser Ausgabe

- 1 Mehr Selbstverantwortung bei den Athleten im Umgang mit Krafttraining,
- 2 Zunahme der Expertise aller Beteiligten im Umgang mit Krafttraining,
- 3 größere Erfolgchancen im Wettbewerb durch die nachhaltige Entwicklung der Kraftfähigkeiten,
- 4 kraftspezifische Leistungsoptimierung ohne Vernachlässigung der Gesundheitsförderung sowie Verletzungs- bzw. Schadensprävention.

Die Projektteams an den Partneruniversitäten haben ihre Aufgabe im Dienst der Nachwuchsleistungssportler sehr gern angenommen. Zugleich soll der herzliche Dank an alle Beteiligten ausgesprochen sein, die zum Erfolg beitragen: an die Partner in den Bundesländern, Sportorganisationen, Sportfachverbänden und Olympiastützpunkten sowie an viele Einzelpersonen wie Trainer, Ärzte, Betreuer, Eltern und – vor allen Dingen – die teilnehmenden Nachwuchsleistungssportler. Dem BISp und damit dem Bundesministerium des Innern (BMI) gilt ein herzlicher Dank für ihre Förderung dieses für junge Menschen und für den Leistungssport wichtigen Verbundprojekts.

Hauptverantwortlich für die Herausgabe dieses Sonderhefts ist Dr. Christian Puta, Friedrich-Schiller-Universität Jena. Ihm und allen Autoren sowie der Zeitschrift *Leistungssport* gilt unser herzlicher Dank.

**Prof. Dr. Urs Granacher, Potsdam**  
Sprecher der KINGS-Studie

**Prof. Dr. Adamantios Arampatzis, Berlin**  
Stellvertr. Sprecher der KINGS-Studie

**Prof. Dr. Holger Gabriel, Jena**  
Mitglied des Sprecherrats