

## **Mit Handhanteln die „Athletik“ schon früh gezielt verbessern**

### **Eine spezielle sanfte Ganzkörperkräftigung für junge Athleten/innen**



(© Lothar Pöhlitz) - Obwohl im RTP – Lauf für das Aufbautraining (1992) einleitend die Notwendigkeit zur Erhöhung des grundlegenden Potentials der Athleten innerhalb eines hohen psycho-physischen Gesamtniveaus, neben dem athletischen Grundpotential auch die Kraft-, Kraftausdauer- und Schnellkraftentwicklung besonders herausgestellt wurden, lassen Beobachtungen glauben, dass es in der Praxis dieses Trainingsbereichs im Schüler- oder auch frühen Jugendalter noch heute kräftige Defizite gibt. Das Technik-Erscheinungsbild vieler B-Jugendlicher in Wettkämpfen lässt den Schluss zu, dass sowohl in der Ganzkörperausbildung, als vor allem auch in der Grundausbildung des „Fahrgestells“, der Füße, Beine und des „Zentrums“ der jungen LäuferInnen und GeherInnen es immer wieder Versäumnisse gibt.

Mit diesem Beitrag sollen vor allem die Trainer dieses Altersbereichs noch einmal auf diese Schwerpunkte aufmerksam

gemacht und ihnen eine Möglichkeit zur zielgerichteten Verbesserung des grundlegenden Potentials, wie es der RTP schon vor 16 Jahren forderte, angeboten werden.

### **Handhanteln, eine Möglichkeit zur Effektivierung der athletischen Grundausbildung**

In diesem Beitrag soll es nicht um die Notwendigkeiten des frühen Nachwuchstrainings an sich gehen, sondern Möglichkeiten altersgemäßer Erhöhung der Ansprüche an das Training aufgezeigt werden. Man muss vorausschicken, dass die unterschiedliche körperliche Entwicklung junger Sportler in diesem Altersbereich, die unterschiedlichen Körperkonstitutionstypen, auch individuell unterschiedliche Belastungen nicht nur ermöglichen sondern auch erfordern. Diese Möglichkeit bieten z.B. die verschiedenen Größen / Gewichte von Handhanteln als „Zusatzlast“ (0,5 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 kg) bei der Kraftausbildung.

Vor allem sollten Talente, Begabte, körperlich weiterentwickelte als der Durchschnitt einer Gruppe, auch in der Trainingsbelastung durch einen höheren Anspruch schon früh aus der Gruppe herausgehoben werden. Dadurch kann man auch schon früher den späteren individuellen Anforderungen einer Einzeldisziplin in der Leichtathletik gerecht werden. Der Schwächere wird sich sicher nicht beschweren wenn der Stärkere ein paar Wiederholungen mehr machen oder schon mal bei der einen oder anderen Übung mit der größeren Handhantel üben darf. Oft regelt es sich von ganz allein, wenn zu Beginn des Trainings die Sportler selbst aus den unterschiedlichen Größen der zur Verfügung stehenden Handhanteln auswählen können. Im Laufe der Übungseinheit ist ja immer noch durch den Trainer ein Gerätewechsel bestimmbar.

Im Rahmen der Verbesserung der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit ist ein Teil der Belastung schon früh auch auf die Vervollkommnung der speziellen sportlichen Leistungsfähigkeit auszurichten. Ein Einsatz von Handhanteln bereits im frühen Nachwuchstraining ist als eine sanfte Methode zur Kräftigung vor allem im Bereich des Oberkörpers anzusehen.



### **Bei der Ausbildung der konditionellen Fähigkeiten steht die „Athletik“ ganz vorn**

Die Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten und Fertigkeiten wird schon im frühen Alter von der Komplexität der Einwirkungen, von der Akzentuierung der Trainingsbelastung, von den Belastungskomponenten und der Präzision der Aufgabenstellungen (Handlungsgenauigkeit, Leistungsbereitschaft, Motivation, Bewusstheit beim Üben, Lob und Tadel etc.) wesentlich beeinflusst. Insofern soll an dieser Stelle unterstrichen werden, dass neben der Ausbildung der allgemeinen und speziellen athletischen Grundlagen, selbstverständlich das schnelle, mittlere und zunehmend längere Laufen oder Gehen und die Technikausbildung gleichermaßen Bestandteil dieser Ausbildungsstufe sein müssen. In einem ausgewählten Mesozyklus in dem das Training mit Handhanteln Bestandteil der Athletikausbildung ist, soll im ersten Drittel mit der Gewöhnung die Technikvermittlung der einzelnen Übungen mit einer ansteigenden, auch unterschiedlichen Wiederholungszahl (soll vom Schwierigkeitsgrad für den Einzelnen bestimmt werden) verbunden werden. Im zweiten Drittel sollen möglichst viele Übungen in einer bestimmten Übungszeit mit weiter zunehmenden Wiederholungen verbunden werden, während im letzten Drittel die Gewichte der Handhanteln individuell optimiert, auf die wichtigsten Übungen reduziert, 2-3x wiederholt werden. Ziel soll also sein, dass in den geplanten Übungszeitraum (Wochen) die Belastung systematisch angehoben zu einer neuen höheren Belastbarkeit, bzw. Leistungsfähigkeit im Sinne von Voraussetzungen für das Nachfolgende führt.



## Training mit Handhanteln ist auch als Cirkeltraining wirksam

Unter dem Gesichtspunkt der Verbesserung der Fitness, der allgemeinen körperlichen Leistungsfähigkeit, auch des Stoffwechsels bis zum O<sub>2</sub>-Aufnahmevermögen junger Sportler ist das Training mit Handhanteln auch sehr gut innerhalb der Organisationsform des Cirkeltrainings wirksam. Orientierung könnten 1x pro Woche 3 x 10 Minuten Übungszeit über 4-6 Wochen bei ansteigenden Anforderungen sein. Solche Phasen – mit dem Ziel der systematischen Entwicklung der Grundlagen, der Fitness – sollten mit wechselnden Inhalten und steigenden Belastungen (Gewichte der Übungsgeräte, Übungstempo) mehrmals jährlich Bestandteil des Nachwuchstrainings sein.

## Konditionierung mit unterschiedlichem Übungstempo und steigenden Gewichten

In dem angesprochenen Altersbereich können durch variierende Belastungsdauer (unterschiedliche Anzahl der Wiederholungen) und niedrigen, mittleren und hohen Übungsgeschwindigkeiten auch Stoffwechselreaktionen in den unterschiedlichen Energiebereitstellungssystemen herausgefordert und neben den ST-Muskelfasern auch die schnellen FT-Fasern gereizt werden. Es ist erwünscht sowohl die Kraftausdauer- als auch die Schnellkraftfähigkeit innerhalb einer TE wechselseitig anzusprechen.

Eine solche Aufgabenstellung ist in Abhängigkeit von der Beeinflussung durch die Belastungskomponenten Umfang, Intensität, Dauer und Pausen vor allem bei mittleren bis hohen Krafteinsätzen (die sich ja bei Handhanteln sowieso in Grenzen hält) und mittleren Wiederholungszahlen (10-20) und „lohnenden Pausen“ (45 – 90 Sekunden) zu realisieren. Einzelne schnellkraftentwickelnde explosive Übungen sollten auf die Ganzkörperkraft (z.B. Hampelmannvariationen) ausgerichtet werden, bei weniger Wiederholungen und schwereren Handhantelgewichten. Nach solchen Übungen können die Pausen verlängert werden.

Auch in diesem Altersbereich gilt, dass die Ermüdung direkt von der Reizstärke (Intensität des Krafteinsatzes) abhängig ist, die auf den Organismus wirkt. Die Reizstärke ist die zentrale Größe der Intensität, die auch den möglichen Umfang der Belastung bestimmt.



## Übungssammlung: Nachwuchstraining mit Handhanteln verbessern

Im Stand heben und senken der Arme über Kopf  
Hampelmannvariationen  
Wechselseitiges Aufsteigen auf einen Kasten  
Oberkörper mit gestreckten Armen bis zur Waagerechten absenken  
Im Sitz Arme in „Schlaghalte“ seitwärts führen  
Halbe Kniebeuge mit vor dem Körper gestreckten Armen  
Im Sitz Arme hinter dem Körper auf- und abbewegen  
Bauchlage auf Kasten – „Schmetterlinge“ . anheben und senken der seitlich gestreckten Arme  
Im Reitersitz auf dem Kasten wechselseitiges heben und senken der gestreckten oder gebeugten Arme vor dem Körper  
Rückenlage auf dem Kasten, Beine werden rechtwinklig angehoben gehalten, Arme seitlich am Körper anheben und senken  
In Schrittstellung Arme wie beim Laufen in unterschiedlicher Geschwindigkeit bewegen  
Mühlkreisen vorwärts  
Beidarmiges Armkreisen rückwärts  
Fußgelenksprünge mit „schweren Handhanteln“  
Absprünge aus der Viertel-Kniebeuge

Fotos: Training mit Handhanteln (Pöhlitz-Fotos)

© Lothar Pöhlitz