

# **Häufig gestellte Fragen zur Studie „Sport und ADHS“ und zu Krafttraining**

## **Fragen zur Teilnahme an der Studie**

### **1. Welche Art von Sport wird ausgeübt?**

In der Studie geht es darum zu schauen, wie sich verschiedene Arten von Bewegung auf die Konzentration bei Kindern auswirken. Wir schauen uns kraftbezogene und beweglichkeitsbezogene Bewegungen an. Das heißt an einem Tag werden die Kinder „Kraftübungen“ wie Standweitsprung oder eine Kniebeuge auf eine Erhöhung ausüben. An einem anderen Tag werden die Kinder „Beweglichkeitsübungen“ wie Rumpfbeugen und Drehungen ausführen. Beide Trainings werden in etwa 30 Minuten dauern. Sie beinhalten eine Aufwärm- und eine Abkühlphase von jeweils 5 Minuten. Beide Trainings sind an die Altersgruppe der 8 bis 12-Jährigen angepasst. Die Trainings sind spielerisch gestaltet.

### **2. Wer übernimmt die Anleitung? Wie wird das Training durchgeführt?**

Die Konzeption und die Durchführung werden von Stefanie Elsner übernommen. Stefanie Elsner ist ausgebildete Sportwissenschaftlerin mit Abschlüssen in den Studiengängen Biologie, Sportwissenschaften und Psychologie. Sie arbeitet aktuell an ihrer Doktorarbeit im Bereich der Biologiedidaktik. Im Rahmen von Vereinsarbeit, hat sie über mehrere Jahre hinweg Kindergruppen in verschiedenen Altersklassen mehrmals pro Woche sportlich betreut. Im Rahmen der Studie schauen sich die Kinder ein von Stefanie Elsner konzipiertes Sportvideo an und versuchen den Bewegungsinstruktionen zu folgen. Stefanie Elsner wird diese Durchführung begleiten und auf die korrekte Ausführung der Bewegungsabläufe achten.

### **3. Mein Kind mag nur wenige Sportarten bzw. gar keinen Sport. Ist eine Teilnahme an der Studie sinnvoll?**

Aus unserer Sicht spricht nichts gegen eine Teilnahme an der Studie, auch wenn Ihr Kind lieber reitet oder klettert, oder gar keinen Sport mag. Vielleicht findet Ihr Kind sogar Gefallen am Training, und möchte gern weiter sportlich aktiv sein. Letztendlich liegt die Entscheidung für oder gegen eine Teilnahme bei Ihnen. Wenn Sie sich wohlfühlen mit der Teilnahme Ihres Kindes, freuen wir uns Sie zur Teilnahme begrüßen zu dürfen. Bei spezifischen Fragen melden Sie sich gern bei uns.

### **4. Mein Kind hat Freude an Sport, hat jedoch Schwierigkeiten länger bei der Sache zu bleiben. Ist eine Teilnahme an der Studie sinnvoll?**

„Bei der Sache zu bleiben“ fällt Kindern manchmal leicht und manchmal schwer. Wir glauben, dass Bewegung ausgerechnet dann gut sein kann, wenn es einem Kind schwer fällt „bei der Sache zu bleiben“. Unserer Erfahrung nach können Kinder mit ADHS-Diagnosen sich besonders gut auf Dinge konzentrieren, wenn diese Dinge ihnen Spaß bereiten. Wenn Ihr Kind Freude an Bewegung während der Studie hat, könnte es sein, dass es Ihrem Kind leicht fällt „bei der Sache zu bleiben“. Wenn Ihr Kind keine Freude an der Bewegung während der Studie hat, kann sie oder er selbstverständlich die Teilnahme jederzeit beenden. Das kann er oder sie tun ohne den Grund zu nennen.

## **5. Kann sich mein Kind während der Studie verletzen?**

Verletzungen während Bewegung können leider niemals gänzlich ausgeschlossen werden. Aus wissenschaftlichen Untersuchungen wissen wir, dass Verletzungen besonders häufig auftreten, wenn ein Training nicht ausreichend sportwissenschaftlich betreut wird. Auch treten Verletzungen auf, wenn Gelenke und Muskulatur nicht angemessen auf Bewegung vorbereitet werden. Wir versuchen das Risiko für Verletzungen so niedrig wie möglich zu halten, indem wir zum Beispiel den gesamten Körper gut „warm machen“, sodass der Körper für schwierigere Übungen gut vorbereitet ist. Die Übungen werden angepasst und korrigiert, wenn es notwendig wird. Wir schätzen das Risiko einer Verletzung in etwa so hoch ein, wie im Sportunterricht.

## **6. Mein Kind ist bereits motorisch sehr aktiv. Wird es durch Sport nicht noch „aufgedrehter“ sein?**

Aus unserer Alltagserfahrung heraus, kann Sport für Kinder eine Möglichkeit sein, Unruhe „abzugeben“ und Ausgleich zum sitzenden Schulalltag zu finden. Das Bedürfnis nach Bewegung kann durch gezielten Sport oft erfüllt werden. Wie jedes einzelne Kind auf verschiedene Arten der Bewegung reagiert, können wir nicht sagen. Das versuchen wir mit unserer Studie herauszufinden.

## **7. Kann sich mein Kind während der Studie „überanstrengen“?**

Die Trainings sind so geplant, dass sie einem mittleren Anstrengungsgrad entsprechen. Das heißt die Trainings sind nicht zu schwer, und auch nicht zu leicht. Ob ein Training schwer oder leicht ist, hängt natürlich auch von der „Vorerfahrung“ der Kinder ab. Daher achtet die Studienleitung darauf die Übungen leichter zu machen, wenn die Übung noch nicht beherrscht wird. Sollten Zeichen von Überanstrengung, z.B. starke Ermüdung, Schwindel oder der Verlust von koordinativen Fähigkeiten auftreten, wird das Training unmittelbar abgebrochen.

## **Fragen zur Teilnahme an Krafttraining**

### **1. Was genau versteht man unter Krafttraining?**

Ein Krafttraining meint sportliche Übungen, die muskuläre Kraft, muskuläre Leistung und muskuläre Ausdauer verbessern. Dafür werden Übungen mit Widerständen eingesetzt z. B. das eigene Körpergewicht, kleine Gewichte oder Langhanteln.

### **2. Ist ein Krafttraining nicht etwas für Erwachsene?**

Krafttraining ist nicht gleich Krafttraining. Wenn wir von Krafttraining mit Erwachsenen sprechen, denken wir häufig an schwere Gewichte oder Hanteln. Bei Kindern sieht Krafttraining anders aus. Wenn Kinder ihre Kraft trainieren, dann machen sie das oft ganz natürlich. Wenn Kinder laufen lernen, ziehen sie sich zum Beispiel an einem Hocker hoch. Kinder machen Klimmzug-ähnliche Bewegungen an Reckstangen auf dem Spielplatz oder verschieben Möbel, wenn zum Beispiel das Kinderzimmer in Eigenregie umgeräumt werden soll. Sie nutzen also auf ganz intuitive Art ihr eigenes Körpergewicht anstelle von Gewichten oder Hanteln. Dabei bauen sie muskuläre Kraft auf. In einem Krafttraining wird das Kraftaufbauen durch ein vorher geplantes „Programm“ unterstützt, wie im Sportunterricht. In einem Training für AnfängerInnen werden leichte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht durchgeführt. Die Übungen sind spielerisch aufgebaut und der Spaß wird in den Vordergrund gestellt. Es ist besonders wichtig, dass die Übungen so ausgeführt werden, dass Kinder sich nicht verletzen.

### **3. Kann sich mein Kind beim Krafttraining verletzen?**

Studien zeigen, dass Krafttraining meist dazu beiträgt, Verletzungen langfristig vorzubeugen anstatt Verletzungen hervorzurufen. Jedoch können Verletzungen während Bewegung niemals gänzlich ausgeschlossen werden. Beim Krafttraining mit Kindern treten Verletzungen am häufigsten in diesen Situationen auf: Es gibt kaum Aufsicht über das Training. Die Übungen werden unpassend schwer gemacht. Kinder, die sich selten bewegen, werden nicht auf die Übungen vorbereitet. Wenn sich Kinder verletzen, dann verletzen sie sich häufig an den Händen, dem unteren Rücken oder dem Oberkörper. Das Ziel jedes guten Krafttrainings ist es, dieses Verletzungsrisiko so klein wie möglich zu halten. Die Amerikanische Akademie für Kinderheilkunde sagt, dass dafür Trainings von gut ausgebildeten TrainerInnen durchgeführt werden sollen. Sie sagt auch, dass die genaue Bewegungsausführung wichtig ist. Im Rahmen der Studie ADHS & Sport beachten wir deshalb Folgendes: Die Übungen werden ständig beaufsichtigt. Hände, unterer Rücken und der Oberkörper werden in der Aufwärmphase besonders gut vorbereitet. Wir achten auf die genaue Ausführung der Übungen und korrigieren, wenn es nötig wird. Die Übungen werden lediglich langsam schwerer gemacht. Wenn die Kinder noch nicht genügend Kraft für eine Übung haben, wird die Übung vereinfacht. Übungen werden sofort abgebrochen, wenn die Kinder Schmerzen haben. So kann das Verletzungsrisiko so klein wie möglich gehalten werden.

### **4. Wenn mein Kind Krafttraining macht, wird es dann aussehen wie ein/e Bodybuilder/in?**

Bodybuilder/innen trainieren mit einem anderen Ziel. Ihnen geht es um Muskelgröße, um Muskelsymmetrie und um gut definierte Muskeln. Ein Krafttraining für BodybuilderInnen ist anders aufgebaut als ein Krafttraining für Kinder. Zudem weiß man aus vielen Studien, dass die Muskeln von Kindern viel weniger wachsen als die von Erwachsenen. Wenn Kinder „stärker“ werden, dann passiert das vor allem über Nervenzellen. Diese Nervenzellen „steuern“ die Muskeln an. Erst mit Beginn der Pubertät beginnen die Muskeln von Jugendlichen so zu wachsen wie bei Erwachsenen.

### **5. Kann das Wachstum meines Kindes durch das Training beeinträchtigt werden?**

Viele Eltern sorgen sich, dass Krafttraining einen negativen Einfluss auf das Wachstum bzw. auf Wachstumsfugen der Kinder haben kann. Die Amerikanische Akademie für Kinderheilkunde ist dieser Frage nachgegangen. Sie haben in Studien nicht feststellen können, dass Krafttraining das Wachstum hemmt, oder dass es einen negativen Effekt auf Wachstumsfugen, das Größenwachstum, oder das Herz-Kreislauf-System hat. Haben Sie spezielle Fragen zu diesem Thema, sprechen Sie gern Stefanie Elsner an.

### **5. Was hat mein Kind vom Krafttraining?**

In vielen Studien konnte die Amerikanische Akademie für Kinderheilkunde Vorteile von Krafttraining für Kinder finden. Krafttraining kann zu einer Verbesserung der allgemeinen Fitness, des Körpergewichts, der Knochenmineraldichte, der Blutfettwerte, der Insulinsensitivität bei Kindern mit Übergewicht, der Anfälligkeit für Verletzungen, und auch der psychischen Gesundheit beitragen. Krafttraining ist eine Art der Bewegung, die vielen Kindern Freude bereitet. Langfristiges Krafttraining kann zur Erhaltung eines aktiven Lebensstils beitragen. Ein aktiver Lebensstil ist mit vielen gesundheitlichen Vorteilen verbunden.