

Hochschultag Leichtathletik am 3. Juni 2017 an der Goethe-Universität Frankfurt

Abstract

Vortrag IV a. - Training im Kindes- und Jugendalter aus medizinischer Sicht

Leitidee: Gesundheit

Referent: Dr. med. Andreas Rosenhagen

Welche Sportarten dürfen Kinder trainieren, wie sollen sie sich belasten und was sind Inhalte des Trainings? Diese Fragen werden (immer noch) teilweise kontrovers diskutiert. Aus medizinischer Sicht können hierzu jedoch wegweisende Antworten gegeben werden. In diesem Vortrag soll das Kinder- und Jugendtraining vor einem medizinischen Hintergrund betrachtet werden. Inhalte dabei sind sowohl das Ausdauer- als auch das Krafttraining in Bezug zu häufigen Erkrankungen, Überlastungen und ernährungsrelevanten Fragestellungen. Konkrete Hinweise für den Aufbau eines allgemeinen Trainings im Kindes- und Jugendalter sowie die Diagnostik und Therapie häufiger Erkrankungen und Verletzungen runden diesen Vortrag ab.