

Krafttraining für Tennisspieler

Warum Krafttraining

Leistung ist Arbeit pro Zeit. Arbeit wird definiert als Kraft mal Weg. Für uns Tennisspieler bedeutet das, wer mehr Leistung bringen will, muss bei gleichem Weg oder Anzahl der Schläge, mehr „Power“ aufbringen können. Durch das richtige Krafttraining kann man das Kraftniveau und damit seine Leistungsfähigkeit erhöhen.

Das Ziel von Tennisspielern sollte sein, ein möglichst hohes Kraft-Masse-Verhältnis, verbunden mit hohen Beschleunigungswerten zu erreichen. Eine Gewichtszunahme ist in der Regel nicht sinnvoll (Ausnahme: Jugendliche im Wachstum). Viel mehr sollte erreicht werden, dass bei gleichbleibender, optimaler Schlagtechnik, das Kraftniveau erhöht wird. Wer mehr Kraft hat, kann härter schlagen, sich athletischer bewegen, schneller laufen und sich besser stabilisieren.

Weitere Effekte des Krafttrainings für den Tennisspieler

Im Wettkampf kommt es durch mehr Kraft zu einer langsameren Ermüdung der Muskulatur. Außerdem beugt eine gut ausgebildete Muskulatur gegen Verletzungen vor und die ausführenden Bewegungen in allen Schlagarten - nicht nur beim Aufschlag - werden dynamischer und auch im 3. Satz noch belastungsstabil. Ein weiterer Pluspunkt: Je besser Deine Muskulatur ausgebildet ist, umso weniger müssen Knochen, Bänder und Sehnen den Körper beim Laufen und Schlagen abfedern und werden so geschont.

Was passiert bei schwacher Muskulatur?

Ein Spieler mit schwach ausgebildeter Muskulatur benötigt nicht nur mehrere Schritte um z.B. nach einem seitlichen Sprint wieder zurück ins Feld zu kommen. Die Schlagbewegungen aus dem Laufen werden unnötig instabil. Ein Einknicken oder Mitdrehen in der Hüfte auf Grund mangelnder Körperspannung bewirkt wiederum, dass er anschließend extra Kraft aufwenden muss, um den Körper wieder aufzurichten bzw. abzubremesen. Erst dann kann er wieder beschleunigen.

Wer also mehr Muskulatur hat, ist kompakter, hat mehr Kraft übrig für die Stabilisation und ist definitiv schneller. Bei jeder Schlagausführung ist der Körper besser in Balance zu halten und die Beschleunigung in allen Gelenken ist mit zunehmender Kraft wesentlich höher. Zusätzlich wird die Genauigkeit und Präzision erhöht. Auch beim Sprinten zu einem Stopp oder Passierball bewirkt eine bessere Muskulatur, dass der Spieler weniger instabil wird und so besser hinter den Ball kommt. Typisch bei schwacher Muskulatur ist eine Rotation der Hüfte und ein unkoordiniertes Mitbewegen des Oberkörpers bei jedem Schlag. Nur wer im Treffmoment den Rumpf stabilisiert - der Impulserhaltung folgend - kann eine

explosive Kraft auf die am Schlag beteiligte Muskulatur ausüben. Beispiele hierzu zeigen sich bei jeder Wurfdisziplin in der Leichtathletik.

Wann und wie sollte Krafttraining im Trainingsplan auftauchen?

Grundsätzlich ist Krafttraining das ganze Jahr sinnvoll, aber man sollte die Schwerpunkte an die jeweilige Trainingsperiode anpassen. Je allgemeiner das Training ist (gerade am Anfang der Wintersaison), um so mehr Sinn macht der Einsatz von Gewichten in Form von Handeln oder Geräten im Fitnesscenter. Um Kraft aufzubauen muss man ein recht intensives Krafttraining betreiben. Das ist wiederum kontraproduktiv für das Techniktraining, da die Regenerationszeiten relativ hoch sind und weil die Anpassung etwas länger dauert, als bei einer „einfachen“ Konditionseinheit.

Im Trainingsverlauf spezifischer werden

Je näher die Wettkampfphase rückt, desto spezifischer sollte Krafttraining werden. Das heißt es sollte direkt mit entsprechenden Schlagübungen verbunden sein. Eine Krafttrainingseinheit könnte dann so aussehen: Einige Medizinballwürfe über Kopf auf dem Platz, anschl. Aufschlagtraining in Serien mit jeweils 10 Bewegungen. Oder max. Sprungkrafttraining und anschl. Schmetterbälle im Sprung ausführen, bzw. 1. Aufschlag mit deutlichem Beinabdruck. Auch Rotationswürfe mit Medizinball oder Liegestütz (negativ dynamisch) und anschl. Schlagtraining auf dem Platz ergänzt sich sinnvoll.

Typische Vorgehensweise für eine Kraftausdauereinheit mit Gewichten (Grundlagentraining - 1. bis 6. Woche)

- Verbesserung der Kraftausdauer und der Bewegungssicherheit!
- Das Gewicht sollte 50 bis 60 Prozent der Maximalkraft betragen
- Das Gewicht sollte zügig bis schnell (aber kontrolliert!) dabei bewegt werden
- Die Dauer einer Serie sollte etwa 1 bis 2 Minuten oder 20 Whlg. dauern und bis zur lokalen Erschöpfung führen, das heißt, der letzte Zug am Gewicht sollte gerade noch möglich sein.
- Die Pause zwischen den Sätzen sollte 3 bis 10 Minuten dauern
- Und insgesamt sollten es pro Übung etwa 3 bis 5 Sätze sein

Typische Vorgehensweise für eine Krafteinheit mit Gewichten (für Fortgeschrittene – ab der 6. Woche)

- Das Gewicht sollte 60 bis 75 Prozent der Maximalkraft betragen
- Das Gewicht sollte zügig, kontrolliert bewegt werden (Atemrhythmus)
- Die Dauer einer Serie sollte etwa 8 bis 12 Wiederholungen und bis zur starken lokalen Erschöpfung führen, das heißt, der letzte Zug am Gewicht sollte gerade noch möglich sein.
- Die Pause zwischen den Sätzen sollte 2 bis 4 Minuten dauern
- Und insgesamt sollten es pro Übung etwa 3 bis 6 Sätze sein

Für Fortgeschrittene: Intramuskuläre Koordination

Wer schon ein gutes Kraftausdauernde erreicht hat kann im weiteren Trainingsverlauf (nach etwa 10 Wochen) zudem versuchen seine intramuskuläre Koordination zu optimieren.

Was soll intramuskuläres Koordinationstraining (IK-Training) bewirken?

Nehmen wir die Sprintbewegung zu einem Stoppball als Anschauung. Bei jedem Schritt den wir machen, werden nicht immer alle Muskelfasern des Oberschenkelmuskels angesprochen, sondern immer nur ein Ausschnitt, eine bestimmte Anzahl. Beim nächsten Schritt wird wieder ein anderer Teil der Oberschenkelmuskelfasern eingesetzt. Daraus ergibt sich immer wieder eine „Erholung“ für die einzelnen Muskelfasern die gerade nicht beansprucht werden.

Das Ziel ist allerdings möglichst viele Fasern des Muskels gleichzeitig anzusprechen und dadurch ein höheres Kraftniveau bei gleicher Masse zu erreichen. Und genau dieses „mobilisieren“ möglichst vieler Muskelfasern gleichzeitig, soll das Ziel dieser Trainingsform sein. Diese Krafttrainingsform ist allerdings nur für Fortgeschrittene gedacht, die sich schon auf einem guten Kraftniveau befinden. Zu früh angewendet kann sie schädlich für den Bewegungsapparat sein und Gelenk- oder Muskelschmerzen verursachen.

Wie sieht ein intramuskuläres Krafttraining mit Gewichten aus?

- Das Gewicht sollte 90 bis 100 Prozent der Maximalkraft betragen
- Das Gewicht sollte zügig bei explosivem Krafteinsatz bewegt werden
- Die Dauer einer Serie sollte etwa 1 bis 5 Wiederholungen sein.
- Die Pause zwischen den Sätzen sollte 3 bis 5 Minuten dauern, darf auf länger sein
- Und insgesamt sollten es pro Übung etwa 5 bis 12 Sätze sein

Fazit

- Kraftausdauertraining sollte bei jedem Tennisspieler zu Beginn im Trainingsplan stehen.
- Krafttraining ist genauso wie Grundlagenausdauer oder Grundschnelligkeit am Anfang des Trainingsplanes oder der Wintersaison verstärkt einzuplanen.
- Erst die allgemeine Muskulatur trainieren, dann spezifischer werden.
- Erst sollte Kraftausdauer trainiert werden und bei entsprechendem Niveau können intramuskuläre Trainingseinheiten folgen.
- Wie bei jedem Training sollte auch hier das Trainingsprogramm dem Niveau des Athleten angepasst sein, sonst kann es zu schnell zu einer Überlastung kommen.
- Schnellkraft- und Reaktivkrafttraining (Plyometrisches Training) folgen im Verlauf der Spezialisierung.