

Konditionstraining



Prävention und Leistungssteigerung im Tischtennis – mit kleinstem Zeitaufwand

Tischtennis ist in den letzten Jahren immer athletischer geworden und im Leistungssportbereich ist ein seriöses Aufwärmen und intensives Konditionstraining heute nicht mehr wegzudenken. Aber auch Hobbyspieler können ohne grossen Aufwand viel tun, um ihre Fitness zu steigern und die Verletzungsanfälligkeit zu minimieren. Wie ein ganzheitliches Aufwärmen und Kraftausdauertraining funktioniert, erfahrt ihr hier.

*Text: Reto Müller**

Aufwärmen ist auch eine mentale Vorbereitung

Das Aufwärmen wird leider in der Praxis von Tischtennisspielern nur selten gemacht, obschon vieles dafür spricht und insbesondere die folgenden Gründe einleuchten sollten:

- Verletzungsrisiken minimieren
- mentale Vorbereitung aufs Training/den Wettkampf
- Angewöhnung des gesamten Organismus an die folgende Belastung

Das Aufwärmen setzt sich immer aus einem allgemeinem und einem sportartspezifischen („Einspielen“) Aufwärmen zusammen. Im Klartext heisst das zuerst ein sportartübergreifender erster Teil von ca. 5-10 Minuten (z.B. klassisch: Runden laufen, Arme kreisen, Beine überkreuzen, Hopslerlauf, anfersen usw.) und eine zweiter sportartspezifischer Teil von ca. 10-30 Minuten. Gerade beim sportartspezifischen Aufwärmen ist es wichtig, mit niedrigem Tempo zu beginnen – aus zweierlei Gründen: Erstens um unnötige Verletzungen zu vermeiden und zweitens um möglichst schnell den eigenen Rhythmus zu finden. Letztlich ist die Dauer des Aufwärmens individuell, jedoch ist es ein MUSS – unabhängig von Alter und Leistungsniveau. Ins Aufwärmtraining gehören nach dem heutigen Wissensstand keine Dehnungsübungen, ausser in Sportarten, in denen die Beweglichkeit ein leistungslimitierender Faktor darstellt (Synchronschwimmen, Kunstturnen, usw.). In allen anderen Sportarten sind Dehnungsübungen zu Trainingsbeginn nicht nötig, sie können je nachdem sogar leistungsmindernd sein, weil die maximale Muskelspannung verloren geht, die für schnelle Bewegungen essenziell ist.

Seilspringen: Ideal zum Aufwärmen und für die Integration ins Konditionstraining

Seilspringen eignet sich hervorragend für ein Aufwärmtraining: Einerseits wird die Koordination von Armen und Beinen geschult, andererseits wird die fürs Tischtennis so wichtige Waden- und Fussmuskulatur gekräftigt. Ausserdem wird die Schulter, die bei vielen Spielern nebst dem unteren Rückenbereich oft Probleme verursacht, bestens durchblutet und für die nachfolgende Belastung vorbereitet. Gleichzeitig kann Seilspringen mit Kräftigungsübungen kombiniert werden, die einfach und ohne Vorkenntnisse für Anfänger, Fortgeschrittene sowie Leistungssportler durchführbar sind. Das Seilspringen dient insbesondere dazu, zwischen den Kräftigungsübungen den Puls hoch zu halten.

Exemplarisch ziehe ich dazu das von STT** 2004 im Rahmen des Konditionskonzeptes entwickelte Kräftigungsprogramm bei. Dieses ist einfach in der Ausführung und hat sich bewährt. Generell benötigt der Tischtennisspieler ein Kräftigungsprogramm für alle Muskeln, der Rumpf-, Schulter- und Rückenmuskulatur sollte jedoch speziell Beachtung geschenkt werden. Diese ist oft ungenügend ausgebildet und die Wahrscheinlichkeit einer Verletzung erhöht sich dadurch. Das Programm von STT, das ihr [hier](#) anschauen könnt, legt deshalb den Schwerpunkt auf diese Bereiche.

Trainingsanleitung zum Kräftigungsprogramm von STT

- Trainingshäufigkeit: 1-3x pro Woche (max. jeden 2. Tag)
- Ablauf: Pro Übung 1-3 Serien durchführen, zwischen den Serien 2 Min. Pause. 1 Serie besteht aus 30 Sek. Übungen und direkt danach 30 Sek. Seilspringen. Bemerkung: Ab zwei Serien wird auch die Ausdauer verbessert und das Herz-Kreislauf-System gestärkt.
- Zeitpunkt: Am Anfang oder Schluss des Trainings, nicht am Wettkampf- oder Vor- bzw. Nachwettkampftag

Es gilt auch hier: Man sollte die Übungen regelmässig durchführen! Die passende Musik dazu kann die persönliche Motivation unterstützen. Und wenn man das Programm mal drei bis vier Monate regelmässig ein- bis zweimal pro Woche durchzieht, spürt man den Unterschied bereits deutlich. Und wenn man dann noch bedenkt, dass man ab dem 30. Altersjahr jedes Jahr Muskelmasse verliert und gleichzeitig Fettmasse zulegt...!!!

Wer Interesse an einem Coaching (Einzelperson oder Vereine) bezüglich Konditionstraining hat, kann sich gerne beim Autor melden, ohne dabei tief in die Tasche greifen zu müssen. Trainings bei Reto Müller können teilweise auch über die Krankenkasse (Zusatzversicherung) abgerechnet werden. Mehr Infos erhaltet ihr unter www.sportcoaching.ch. In der nächsten Ausgabe erfahrt ihr mehr über die Bedeutung des richtigen Dehnens für Tischtennisspieler und Sportler.

**Reto Müller arbeitet als selbstständiger Personaltrainer (www.sportcoaching.ch) und ist Konditionstrainer Swiss Olympic, Fitness-Instruktor mit eidg. FA, Trainer Leistungssport mit eidg. FA, Personaltrainer SPTV, sowie J+S-Experte Tischtennis.*

***Erarbeitet von Reto Müller, Sämi Gass (Sportlehrer, Trainer Leistungssport mit eidg. FA, Fitness/A-Tischtennistrainer) und Karsten Reeg (Sportlehrer, Tischtennisspieler und –trainer) – unter Supervision von Jean-Pierre Egger, dem bekanntesten Konditionstrainer der Schweiz*

Konditionskonzept des STTV

Kraft / Kraftausdauer

Gerade Bauchmuskulatur

Im Sekundentakt abwechselnd das linke und rechte Bein leicht abheben

Körper bleibt waagrecht und Beine bleiben gestreckt

Hohlkreuz vermeiden!

Diese Übung ist Bestandteil des Rumpfkrafttests



Ausgangsposition



Endposition

Fallschirmspringer (Unterer Rücken)

Im Sekundentakt auf und ab, ohne zu schwingen!

Arme bleiben vorne und gestreckt



Ausgangsposition



Endposition

Seitliche Bauchmuskulatur

Im Sekundentakt auf und ab

Beine und Schulter haben immer Kontakt mit der Wand
Stützarm im rechten Winkel

Diese Übung ist Bestandteil des Rumpfkrafttests



Ausgangsposition



Endposition

Liegestütze (Brust, Schultern, Arme)

Im Sekundentakt auf und ab

Nur mit den Armen abstossen,
der Körper bleibt ruhig und gerade

Für Anfänger gleiche Übung auf den Knien



Ausgangsposition



Endposition

Rudern gegen die Wand (Oberer Rücken zwischen den Schulterblättern)

Arme im rechten Winkel auf Achselhöhe halten

Schwierigkeitsgrad kann durch den Abstand der Füße zur Wand erhöht oder gesenkt werden



Ausgangsposition



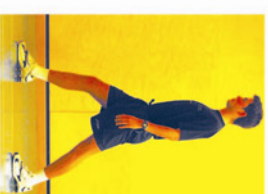
Endposition

Kniebeugen im Ausfallschritt (Waden, Oberschenkel, Gesäß)

Beine bilden jeweils einen rechten Winkel

Knie darf Fußspitze nicht überragen

Eine Serie mit dem linken Bein,
eine Serie mit dem rechten Bein



Ausgangsposition



Endposition

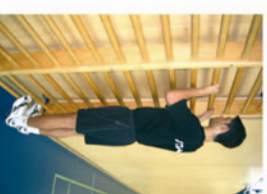
Treppenmeister (Waden)

Beine bleiben während der ganzen Übung gestreckt!

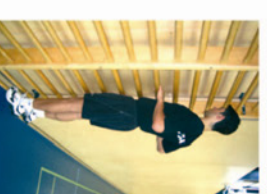
Nicht mit den Armen hochziehen!

Der Körper bleibt immer gerade

Diese Übung kann gut auf einer Treppe oder an der Sprossenwand ausgeführt werden



Ausgangsposition



Endposition