



Funktionelles Training für Tennisspieler

Trainieren mit Davis-Cup-Gewinner Marc-Kevin Göllner

Stephan Müller präsentiert ein weiteres funktionelles Training mit einem ehemaligen Top-Sportler: Marc-Kevin Göllner. Er ist einer der erfolgreichsten Tennisprofis in Deutschland. Der Davis-Cup- sowie Bronze-Medaillen-Gewinner der Olympischen Spiele von Atlanta erreichte 6 ATP-Turniersiege und stand u. a. im Finale der French Open. Das Ziel des Trainings ist die Stabilisierung der Schulter.

Marc-Kevin ist nicht nur ein ehemals erfolgreicher Tennisprofi, sondern auch Inhaber seiner eigenen MKG Tennis-Akademie. In diesem Artikel gibt er zusammen mit Stephan Müller vom GluckerKolleg Trainingstipps fürs Tennis und zeigt Übungen, die vor allem die Stabilität in der Schulter sowohl im Leistungs- als auch Freizeitsport deutlich verbessern.

Weitere Tipps und Übungen für eine stabile Schulter sind im „Betreuungshandbuch Schulter“ zu finden. Eine sinnvolle Ergänzung ist der Einsatz des miha bodytec, mit dem Bewegungsabläufe aus dem Tennis mit gleichzeitigem Krafttraining durchgeführt werden kann. Als Einstieg für eine gute Grundstabilität der Schulter eignen sich die folgenden Übungen:

BUCHTIPP

Das „**Betreuungshandbuch Schulter**“ ist ein praxisorientiertes Nachschlagewerk für die Betreuung und Behandlung von Kunden mit Schulterbeschwerden unter den Gesichtspunkten Therapie, Training, Ernährung und Psychosomatik. Bestellung zum Preis von **14,95 Euro** unter <http://shop.bodylife.com> oder unter der Telefonnummer: **0721 165-668**.



Schulter senken am TRX

Beschreibung:

- Sich in einer aufrechten Haltung im TRX positionieren (am besten leicht in der Hocke)
- „Kurzer Fuß“ nach Janda (Dreipunktbelastung) und hüftbreiter Stand einnehmen
- Handgelenke stabil halten
- Fixierte und stabilisierte Lordose einnehmen
- Schulter senken, Arme bleiben bei dieser Übung gestreckt
- Anschließend die Schultern wieder nach oben drücken





Ausgangsposition



Endposition

Abduktion der Scapula und Training der ventralen Kette (Unterarmstütz kurz oder lang)

Beschreibung:

- Unterarmstütz auf den Knien (kurzer Hebel) oder auf den Zehenspitzen (langer Hebel) einnehmen
- Fixierte Lendenlordose halten
- Stabilisatoren anspannen
- Schulterblätter auseinanderführen
- In der exzentrischen (nachgebenden) Phase maximale ROM (Range of Motion = maximaler Bewegungsradius) ausnutzen

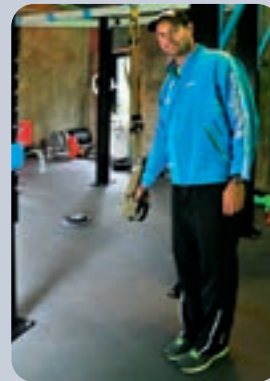
Variation: Die Übung auf einer wackeligen Unterlage durchführen oder/und ein Bein anheben (dadurch erhöht sich die rotatorische Komponente).

Abduktion durch Stabilisation im TRX

Beschreibung:

- Seitlich zum TRX stehen
- Arm gestreckt halten und Ellenbogen leicht beugen
- Hand greift fest den TRX
- Körper fällt in Richtung TRX
- Durch die Adduktion des Armes kommt der Körper wieder zurück in den Stand
- Gerne kann bei der Übung mit dem freien Arm eine Zusatzbewegung durchgeführt werden

Info: Dies ist eine sehr gute Übung zur Schulterstabilität.



Rückhandschlag mit Tube in der ventralen Kette

Beschreibung:

- Ausgangsposition (Liegestütz) einnehmen (gestreckt oder auf den Knien)
- Tube oder Theraband kommt unter dem Körper durch
- Außenrotation im Oberkörper durch ein volles ROM durchführen

Variation: Die Übung auf einer wackeligen Unterlage durchführen oder/und das Bein anheben (dadurch erhöht sich die rotatorische Komponente).



Ausgangsposition



Endposition

INFORMATIONEN ZUM TENNIS

Bei Tennis handelt es sich um eine sogenannte Rückschlagsportart, die ihren Ursprung in französischen Klöstern des Mittelalters hat. Tennis wird entweder von zwei oder vier Spielern in Einzel- und Doppelpaarungen gespielt. Tennis war in den Anfangszeiten als elitär angesehen, gilt heutzutage als Breitensport, was nicht zuletzt den zahlreichen deutschen Tennisprofis, wie Ste-

fanie Graf, Michael Stich, Boris Becker und Marc-Kevin Göllner, zu verdanken ist. Seit 1988 ist Tennis wieder Bestandteil der olympischen Sommerspiele.

Folgende Fertigkeiten und Fähigkeiten benötigen die Spieler:

- Schnelligkeit, Schnellkraftausdauer, Ausdauerleistungsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit, Reaktionsvermögen

- Siegeswillen gegenüber dem Gegner, psychologische Gelassenheit und Selbstbewusstsein sowie mentale Stärke (auch bei einem großen Rückstand besteht die Möglichkeit, das Spiel zu gewinnen)
- Ermüdungswiderstandsfähigkeit gegenüber Lauf- und Schlagbeanspruchungen

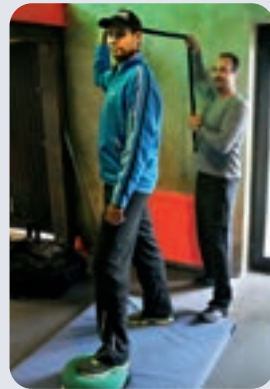
PARTNERÜBUNGEN

Aufschlagübung mit instabiler Unterlage

Beschreibung:

- Oberarm wie beim Aufschlag nach hinten führen
- Tube kommt von hinten oben
- Arm nach vorn/unten bringen
- Handgelenk ist fixiert
- „Kurzer Fuß“ nach Janda/Dreipunktbelastung einnehmen
- Fixierte Lendenlordose halten
- Partner hält das Tube fest und verändert die Zugrichtung

Variation: Die Übung auf einer wackeligen Unterlage durchführen oder/und das Bein anheben (dadurch erhöht sich die rotatorische Komponente).



Außenrotation exzentrisch

Beschreibung:

- Fixierte Lendenlordose halten
- Oberarme leicht außenrotiert eng am Körper halten
- Ellenbogenwinkel beträgt 90 Grad

- Trainer drückt die Unterarme nach innen, während der Kunde/Trainingspartner dagegenhalten muss
- Übung wird mit langsamem Tempo durchgeführt



Innenrotation exzentrisch

Beschreibung:

- Fixierte Lendenlordose halten
- Oberarme eng am Körper halten, die Hände sind zusammen

- Ellenbogenwinkel beträgt 90 Grad
- Trainer drückt die Unterarme nach außen, während der Kunde/Trainingspartner dagegenhalten muss
- Übung wird mit langsamem Tempo durchgeführt



Die Autoren

Stephan Müller

- Ernährungsberater und PT zahlreicher Olympiasieger, Weltmeister und Spitzensportler
- Inhaber GluckerKolleg, Coaching Zentrum und PT Lounge GmbH sowie mehrfacher Buchautor
- Mitglied im Vorstand des Bundesverbandes Personal Training e.V. (BPT e.V.)
- Sportlehrer, Sporttherapeut, Sportmanager
- www.pt-lounge.com; www.gluckerkolleg.de



Marc-Kevin Göllner

- 14 Jahre Tennisprofi
- sechs ATP-Turniersiege
- Davis Cup-Sieger mit der deutschen Nationalmannschaft
- Bronzemedailien-Gewinner bei Olympia in Atlanta
- Träger des Silbernen Lorbeerblattes
- Top ATP Ranking 26
- Zahlreiche Siege gegen Stefan Edberg, Ivan Lendl, Michael Stich, Mats Wilander
- Inhaber der MKG Tennis Akademie in Köln
- www.mkgollner.de