

Besserer Schutz durch richtiges Aufwärmen

Jeder Volleyballspieler sollte seinen Körper auf eine bevorstehende sportliche Belastung vorbereiten.

Mitglieder der Volleyballschule Thurgau zeigen, wie's gemacht wird.

Das allgemeine Aufwärmen bereitet den ganzen Körper auf die kommende Belastung vor. Die Regionen, die beim Volleyball speziell belastet werden und deshalb auch am ehesten zu Verletzungen neigen, werden im speziellen Aufwärmen auf die nachfolgende Belastung vorbereitet. Das allgemeine Aufwärmen beginnt mit dem lockeren Einlaufen, bevorzugt im Ausmass des Volleyballfeldes, allenfalls bereits angereichert mit leichten Koordinationsübungen mit oder ohne Ball. Es können diagonale Läufe folgen, verschiedene Hüpfarten, Seitwärtslaufen oder kleine Sprints bzw. Linienläufe. So aufgewärmt versammelt man sich im Kreis, um die spezifischen Übungen durchzuführen (siehe Seite 26).

Wirkung des allgemeinen Aufwärmens

- Erhöhung der Körpertemperatur
- Anregung des Herz-Kreislauf-Systems
- Ausschüttung leistungsfördernder Hormone

- Kontraktionsgeschwindigkeit der Muskulatur steigt
- Vermehrte Produktion von Gelenkflüssigkeit
- Verbesserte Durchblutung der Gelenksysteme
- Verbesserung der koordinativen Leistung
- Verbesserung der Wahrnehmung

- Verbesserung der Lern- und Leistungsbereitschaft

Das spezifische Aufwärmen beinhaltet drei verschiedene Arten von Übungen:

1. Sprungvorbereitende Übungen
2. Rumpfübungen
3. Theraband-Übungen für die Schulter

Ziele des speziellen Aufwärmens

- Vorbereitung und Ansteuerung der volleyballspezifischen Muskel- und Gehirnregionen
- «Vorprogrammierung» und Einstimmung auf trainingsspezifische Reize



Fotos: Katinka Rutz

Koordinationstraining und Aufwärmen in einem bei den Spielern der Volleyballschule Thurgau.

Spezifische Aufwärmübungen



Hüftkreisen

Zehn Sekunden nach rechts, dann
Richtungswechsel für zehn Sekunden.
Kein belastetes Knie- oder Fuss-Kreisen!



Armschwingen

Armschwingen über die Diagonale, nicht rund-
herumkreisen. Zehnmal rechts, zehnmal links.



Beinschwingen vor- und rückwärts

Zehnmal nach vorne und hinten, jeweils rechts
und links.



Beinschwingen seitlich

Je zehnmal, jeweils rechts und links.



Kniebeugen

Zehn Wiederholungen.



Wadendips

Jeweils rechts und links zehnmal.
Auch vor Sprossenwand als Stütze möglich.



Ausfallschritte

Jeweils rechts und links zehnmal.



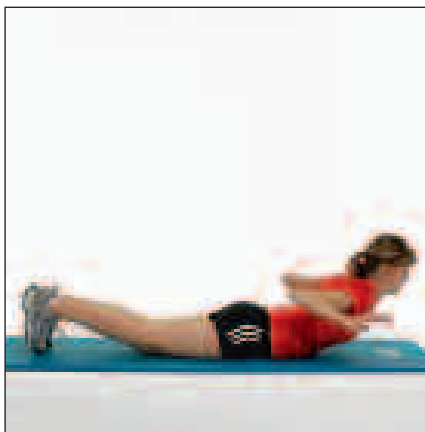
Sprünge

Zehn Wiederholungen.



Rumpfmuskulatur

10 bis 15 «Crunches», Schwierigkeitsgrad
erhöhen, indem die Fersen nur aufgesetzt
würden, wie wenn man sie in den Boden
drücken wollte.



Rumpfmuskulatur

Zehnmal, kontrollierte Bewegungsausführung, die kurzen Rumpfmuskeln müssen mitarbeiten, nicht mit Schwung! Füße fest auf dem Boden.



Rumpfmuskulatur

Jede Seite zehnmal, Bein nicht über die Horizontale hinausheben, kein Hohlkreuz, Kopf nach vorne gestreckt.



Therabandübung

Zehnmal rechts und links, Rumpf spannen, Muskulatur zwischen den Schulterblättern anspannen, Schulter zentrieren.



Therabandübungen

Jeweils zehnmal rechts und links, Rumpf spannen, Muskulatur zwischen den Schulterblättern anspannen, Schulter zentrieren, Übungsausführung langsam und konzentriert.



Gratis Volleyball-Trainermappe von SuvaLiv

Exklusiv für Swiss-Volley-Mitglieder!

Suvaliv und Swiss Volley verschenken 50 Trainermappen

Wer schnell reagiert, kann sich eine von 50 Trainermappen sichern – offeriert von SuvaLiv und Swiss Volley.

So geht's: Gib auf der Swiss Volley Webseite (www.volleyball.ch) unter der Rubrik Services deine Bestellung auf. Die 50 schnellsten Schnäppchenjäger gewinnen eine Trainermappe. Teilnahmebedingungen: Pro Mitglied ist nur eine Bestellung möglich. Die Aktion läuft bis zum 31. Mai. Die Mappen werden bis spätestens Ende Juni verschickt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Volleyball-Trainermappe

Kunstleder, schwarz/grün, 25×35 cm
Erhältlich in den Sprachen Deutsch, Französisch und Italienisch.