

Krafttraining – Phase T2

Die athletische Ausbildung ist Grundlage für die sportliche Leistungsfähigkeit von Volleyballer*innen und Beachvolleyballer*innen in der Elite und ein unerlässlicher Trainingsbestandteil für die Verletzungsprävention. Sie muss systematisch und zielorientiert über einen langen Zeitraum entwickelt werden. Der Start dieser systematischen Ausbildung muss spätestens in der Phase T2 beginnen. Dazu haben die Spielerinnen ein Athletik- und ein Krafttrainingsprogramm. Das Athletikprogramm (Kräftigung des Rumpfs, Stabilisation, Beweglichkeit, Koordination, Lauf- und Sprungschule, Gleichgewicht, Schnelligkeit) setzen sie täglich um. Die Übungen können in der Regel auch in der Halle gemacht werden – vor, während oder nach einem Ball- oder Krafttraining.

Dieses Factsheet liefert eine kurze Zusammenfassung der Anforderungen an den zweiten Teil der athletischen Ausbildung - das Krafttrainingsprogramm in der Phase T2. Nähere Infos und Vorlagen für verschiedene Leistungsbereiche zu diesem Thema gibt es auf der Homepage von Swiss Volley:

<https://www.volleyball.ch/verband/trainerinnen-und-trainer/swiss-volley-guidelines/athletik-guidelines/>

1. Ziel

Das Ziel des Krafttrainings in der Phase T2 ist es das Training mit Gewichten, im speziellen das Lang- und Kurzhanteltraining, einzuführen und auszubilden.

In den «Swiss Volley Athletik Guidelines» (Punkt 3.4., Seite 7) ist genau definiert, welche Übungen die Spieler*innen am Ende der Phase T2 kennen müssen.

2. Inhalte

Das Krafttrainingsprogramm beinhaltet vor allem Übungen mit Kurz- und Langhanteln welche eventuell durch Übungen an Geräten ergänzt werden. Für die Umsetzung dieser Übungen müssen die Spieler*innen in einen entsprechend eingerichteten Kraftraum gehen und durch eine Trainerin bzw. einen Trainer begleitet werden. Die Spieler*innen müssen so instruiert sein, dass sie die einzelnen Übungen kennen (Wirkungsweise, Ziel) und ausführen können (Knotenpunkte, Tempo).

Das Kraftprogramm wird von den Spieler*innen mit einem Trainingsprotokoll dokumentiert. Sie notieren für jede Übung das Datum, die Anzahl der Sätze, die Wiederholungen sowie das Gewicht und die von ihnen empfundene Intensität (BORG-Skala). Dies macht ihre Fortschritte sichtbar und vermittelt ihnen ein Gefühl für ihre momentane Leistungsfähigkeit. Sie lernen ausserdem ihre Gewichte selbst, bzw. in Absprache mit ihren Trainer*innen, anzupassen, was ein wichtiger Schritt in die Richtung zu einer selbstverantwortlichen Athletin ist.

3. Verantwortung

Für die individuelle Planung und Ausfertigung der Krafttrainingsprogramme, als Teil des Athletikprogrammes, sind die Ausbildungsverantwortlichen der Spieler*innen zuständig.

Die systematische Verantwortung liegt bei den Regionalen Trainingsgruppen (RTG) und Regionalen Trainingszentren (RTZ), welche ein entsprechendes Angebot machen sollen.