

Krafttraining im Sport

Es gibt viele Formen von Krafttraining, doch denkt man dabei schnell an viel Muskelmasse und Bodybuilding. Krafttraining kann auch zu anderen Zwecken eingesetzt werden. Die positiven Effekte des Krafttrainings sind zahlreich und wissenschaftlich belegt. Grundsätzlich gilt, dass das Krafttraining im Sport auf ein Ziel ausgerichtet sein sollte, welches je nach Zeitpunkt in der Saison aber auch generell je nach Sportart variieren kann.

Gezieltes Krafttraining steigert die Leistungsfähigkeit

Ein starker Muskel kann mehr Kraft generieren, was eine Leistungssteigerung zur Folge hat. Dafür müssen sowohl Trainingsprogramm und -intensität stimmen. Ein Muskel muss einen bestimmten Reiz erfahren, damit sich dieser aufbaut bzw. umbaut. Der/die Trainierende muss sich beim Training möglichst intensiv belasten. In Kombination mit anderen Methoden (z.B. Sprungtraining) kann so spezifisch auf ein Trainingsziel (höher/weiter springen, schneller rennen, robuster werden) hingearbeitet werden.

Krafttraining dient zur Prävention von Verletzungen

Durch regelmässiges Krafttraining werden nicht nur die Muskeln gestärkt, sondern auch die passiven Strukturen (Sehnen, Bänder, Knochen, u.a.) belastbarer gemacht. Die mechanische Belastung während des intensiven Muskeltrainings überträgt sich auf die passiven Strukturen und führt auch dort zu einer entsprechenden Anpassung.

Funktionelles Krafttraining kräftigt die Rumpf- und Haltemuskulatur. Hohe oder immer wiederkehrende Belastungen können so besser und über einen längeren Zeitraum absorbiert werden, was die Gelenke schont und Überbelastungen verhindert.

Krafttraining führt zu einer qualitativen Verbesserung der Bewegung

Das bedeutet, dass mit weniger Energie mehr Leistung erzeugt werden kann (Ökonomisierung der Bewegung). Somit kann eine Belastung länger aufrechterhalten werden und die Ausdauer verbessert sich. Es lohnt sich also auch für Ausdauersportler, Krafttraining zu betreiben.

Jede Sportart hat ihre Schwerpunkte und diese sollten gezielt trainiert werden. Somit unterscheiden sich je nach Sportart/Ziel auch Belastungsintensität, -umfang und -dauer im Training. Dabei sollte nie vergessen werden, dass man nicht einen einzelnen Muskel trainieren soll, sondern eine Bewegung. Denn nur wer Bewegungen trainiert, kann das, was im Krafraum erarbeitet wurde, in seiner entsprechenden Sportart sinnvoll umsetzen, da der Körper als eine Einheit funktioniert.

Generell gilt für das Krafttraining immer Folgendes: Die Qualität der Bewegung muss immer aufrechterhalten werden. Krafttraining mit schlechter Ausführung kann zu Verletzungen und dadurch zu unnötigen Pausen führen. Damit eine Übung korrekt ausgeführt werden kann, braucht es genügend Beweglichkeit und ausreichend Stabilität. Wenn diese zwei Punkte erfüllt sind und mehrere Wiederholungen sauber ausgeführt werden können, kann der/die Trainierende sich auf die Steigerung der Gewichte konzentrieren, damit das Ziel, die Muskulatur bis zur kompletten Auslastung zu trainieren, erreicht werden kann.

Aldo Vogler
Dipl. Physiotherapeut FH und Athletiktrainer (EXOS)
St. Anna im Bahnhof

