

Anleitung zum Krafttraining für den HJV Kader der U15 bis U21

Diese Anleitung soll eine Anregung sein, wie man das Krafttraining gestalten könnte aus der Erfahrung, die ich damit gemacht habe und die sich als effektiv erwiesen hat. Sollte Jemand andere Methoden oder Erfahrungen haben die sich als erfolgreich erwiesen haben, kann er natürlich weiter mit diesen arbeiten.

Die Ausführungen beschäftigen sich mit dem Maximalkrafttraining, da diese Kraftfähigkeit Grundlagencharakter hat unter anderem für die Kraftausdauer und die Schnellkraft.

Um effektiv arbeiten zu können, habe ich mich auf einige wenige Übungen beschränkt, die komplex sind und die Hauptmuskelgruppen und deren Gegenspieler trainieren.

Hauptübungen: Bankdrücken, Bankziehen, Klimmziehen (mit und ohne Gewicht),
Bauchmuskeltraining (mit Gewicht bzw. Anristen), Beinkrafttraining (Kniebeuge mit Gewicht bzw. Beinpresse)

Ergänzungsübungen zur Dehnung und Training der Gegenspieler: Rückenkreisen, Beinbeuger, Hangeln, Rückentraining (Stabilisation)

Einstieg ins Krafttraining: Maximalkrafttest in den Hauptübungen

3 Wochen Muskelaufbautraining 6 mal 10 mit 75% der Maximalleistung (wenn die 6 mal 10 erreicht werden Aufstockung des Gewichts um 2,5 kg)

Erneuter Maximalkrafttest

3 Wochen Training der intramuskulären Koordination 6 mal 6 mit 85% der Maximalleistung (wenn 6 mal 6 erreicht werden Aufstockung des Gewichts um 2,5 kg)

Erneuter Maximalkrafttest

Trainingsgestaltung: jeweils 2 Übungen auswählen, die die unterschiedlichen Muskelgruppen oder die Gegenspieler trainieren und parallel ausführen, Pausenzeit 3 Minuten

z. B. Bankdrücken und Bauchmuskeln, Bankziehen und Rückenkreisen

Eine Trainingseinheit mit Erwärmung und Dehnung dauert circa 1 Stunde und es sollten in der Vorbereitungsphase 3 Einheiten pro Woche durchgeführt werden, um das erwünschte Ergebnis zu erreichen.

Bei vorher untrainierten Sportlern kann eine Steigerung der Kraftwerte um 15-20kg erreicht werden, bei trainierten 5-10kg bei regelmäßiger Durchführung und Kontrolle durch den jeweiligen Trainer bzw. Übungsleiter.

Diese Vorgehensweise kann in jeder Vorbereitungsphase wiederholt werden. In den anderen Trainingsphasen sollte 2-3 mal wöchentliches Krafttraining abgesichert werden.

Krafttraining dient nicht nur der Erhöhung der judorelevanten Kraftwerte sondern ist bei richtiger Durchführung auch eine wichtige Verletzungsprophylaxe.

Eine der wichtigsten Übungen im Rahmen des Krafttrainings ist das Klimmziehen da es sehr komplex die Oberkörpermuskulatur trainiert. Deshalb hier eine kleine Hilfestellung zur Einführung. Gut trainierte Sportler sollten 30 im männlichen und 20 Klimmzüge im weiblichen Bereich machen können.

Bei Anfängern sollte man mit 6 mal 8 Klimmzügen beginnen und zwar so viel wie sie können allein, die restlichen mit Hilfe durch einen Sportler oder Übungsleiter. Schafft der Sportler selbstständig 6 mal 8 Klimmzüge geht es weiter mit 6 mal 9, 6 mal 10 bis 6 mal 12 und dann kann man mit Klimmziehen mit Gewicht beginnen.

Eine weitere wichtige Übung für den Judoport ist das Hangeln. Sollten Seile zur Verfügung stehen muss man es als Trainingsmittel und Ergänzung zum Krafttraining unbedingt nutzen. Klimmzüge sind allerdings hierbei eine wichtige Voraussetzung. Das Hangeln kann man am Ende jeder Trainingseinheit einsetzen. Bei guter Beherrschung der Technik kann man damit Schnellkraft, Kraftausdauer und Maximalkraft trainieren.

Beginnen sollte man bei gegebenen Voraussetzungen mit 5 mal mit 2 min Pause und dann die Anzahl kontinuierlich steigern. Später kann man alle möglichen Variationen nutzen, die Anzahl und die Pausen je nach Zielstellung verändern (z.B. 5 mal 2, 5 mal 3, 5/4/3/2/1 und noch etliche andere Varianten.

Ich hoffe, ich konnte hier einige Anregungen geben und stehe für Anfragen gerne zur Verfügung.

Frank Hölperl

Landestrainer HJV