

Krafttraining und andere Sportarten

Dass man für Sportarten wie Kraftsport und Gewichtheben Krafttraining machen muss, ist sicher jedem klar.



Könntet ihr Euch vorstellen, dass auch Michael Schumacher als Formel 1- Fahrer Krafttraining macht? Oder ist es sinnvoll, dass ein Marathonläufer Gewichte hebt? Und habt Ihr schon einmal Balletttänzer im Krafraum gesehen?

Um **Topleistungen** zu erbringen, trainieren die Athleten verschiedenster Sportarten nicht nur ihre eigentlichen Wettkampfdisziplinen, sondern führen zusätzlich ein ergänzendes Krafttraining durch. Aber **auch für Freizeitsportler**, die nicht wettkampforientiert sind, ist ein **ergänzendes Krafttraining sinnvoll**:

Im Leistungssport wird das Krafttraining in ein **allgemeines Krafttraining** und ein **spezielles Krafttraining** unterschieden.

Das allgemeine Krafttraining kräftigt alle Muskelgruppen und ist Voraussetzung für Wettkampf wie auch für das spezielle Krafttraining.

Das spezielle Krafttraining ist den spezifischen Bewegungsabläufen der Disziplin angepasst. Aus dieser Spezialisierung ergeben sich mehrere Vorteile: zum einen können Teilbereiche der Muskulatur effektiver trainiert werden als die Gesamtmuskulatur, zum anderen wird der Organismus beim Betreiben der spezifischen Sportart nicht mit Muskelmasse belastet, die für die Bewegung nicht notwendig ist, aber energetisch doch versorgt werden muss.

Ein Sprinter z.B. muss bei jedem Schritt seinen Fußabdruck so kräftig wie möglich gestalten. Dazu benötigt er eine hohe Kraft. Andererseits soll diese hohe Kraft möglichst schnell entwickelt werden, um den Bodenkontakt zu minimieren.

Zur Entwicklung der hohen Kraft versucht der Sprinter, möglichst viele Muskelfasern gleichzeitig zu kontrahieren. Langfristiges Ziel ist es, die maximale Kraftleistung zu erhöhen, indem er die vorhandene Muskulatur verstärkt aktiviert. Hierfür muss er daher ein sehr hohes Trainingsgewicht wählen.

Bei der Entwicklung der schnellen Kraft steht dahingegen die Geschwindigkeit der Muskelkontraktion im Vordergrund. Eine schnelle Kraftentwicklung erhöht die leistungsbestimmende Sprintfähigkeit. Das Trainingsgewicht muss hierbei so gewählt werden, dass mehrere Wiederholungen mit möglichst maximaler Geschwindigkeit durchgeführt werden können.

Neben der Leistungssteigerung liegt die Hauptbeanspruchung des gesundheitsorientierten Krafttrainings bei Sportlern vor allem im **Ausgleich muskulärer Dysbalancen**. Dies bezeichnet ein Kräfteungleichgewicht von einem bestimmten Muskel (Agonist) und seinem Gegenspieler (Antagonist). Ein prominentes Beispiel hierfür ist die Dysbalance zwischen vorderer und hinterer Oberschenkelmuskulatur. Diese führt zu einer Fehlstellung des Beckens, die Rückenbeschwerden hervorrufen kann. Bei den meisten ist die vordere Oberschenkelmuskulatur im Verhältnis zur hinteren Muskulatur zu kräftig und neigt zur Verkürzung. Zum Ausgleich muss man daher die hintere Oberschenkelmuskulatur kräftigen.

Durch gezieltes Krafttraining wird der in jeder Sportart häufig hoch **belastete Bewegungsapparat geschützt und stabilisiert**.

Im Falle einer **Verletzung** kommt dem **aufbauenden Krafttraining** eine wichtige Funktion zu. Nur so finden Sportler schnell wieder in das allgemeine Training zurück und haben die Möglichkeit Trainingsrückstände aufzuholen.

Fazit:

Krafttraining ist für andere Sportarten daher genauso von Wichtigkeit wie das sportartspezifische Training.

Die Vorteile des Krafttrainings sind:

Leistungssteigerung
Vorbeugung oder Ausgleich von muskulären Dysbalancen
Vorbeugung von Verletzungen
Rehabilitation nach einer Verletzung