Tennistraining und Konditionstipps

Tennistraining und -konditionierung können für Tennisspieler, die ihr volles Potenzial entfalten möchten, nicht mehr getrennt werden. Jede gute Einrichtung, die Tennis unterrichtet, verfügt jetzt über einen Kraft- und Konditionstrainer, um das Training so weit wie möglich zu optimieren. Tennistraining und Konditionierung müssen in die Übungszeit integriert werden, wenn Sie die besten Ergebnisse aus Ihrem Training erzielen möchten. Für Anfänger sollten 25% der Übungszeit konditioniert sein und auf höherem Niveau ist 1/3 der Gesamtmenge nicht zu viel. Konditionstraining umfasst alles von Koordination und Gleichgewicht bis hin zu Krafttraining. Die besten Tennisspieler sind diejenigen, die komplette Athleten sind. Um auf einem hohen …

Tennistraining und -konditionierung können für Tennisspieler, die ihr volles Potenzial entfalten möchten, nicht mehr getrennt

werden. Jede gute Einrichtung, die Tennis unterrichtet, verfügt jetzt über einen Kraft- und Konditionstrainer, um das Training so weit wie möglich zu optimieren.

Tennistraining und Konditionierung müssen in die Übungszeit integriert werden, wenn Sie die besten Ergebnisse aus Ihrem Training erzielen möchten. Für Anfänger sollten 25% der Übungszeit konditioniert sein und auf höherem Niveau ist 1/3 der Gesamtmenge nicht zu viel.

Konditionstraining umfasst alles von Koordination und Gleichgewicht bis hin zu Krafttraining. Die besten Tennisspieler sind diejenigen, die komplette Athleten sind. Um auf einem hohen Niveau zu bestehen, müssen die Spieler schnell, schnell, stark, kraftvoll, explosiv, flexibel sein und natürlich eine gute aerobe Kapazität.

Spieler, die ein gutes Konditionstraining absolvieren, können auf dem Tennisplatz viel effizienter sein, während sie üben oder Spiele spielen. Die besten Tennisspieler sind diejenigen, die die größten Schläge haben, aber sie sind auch diejenigen, die am besten auf dem Platz passen.

Konditionstraining kann auf dem Platz oder außerhalb des Platzes durchgeführt werden. Es muss vollständig in das Tennistraining integriert werden. Beweglichkeitsübungen können täglich auf dem Platz, während, vor oder nach dem Training durchgeführt werden. Dies wird den Spielern helfen, ihre Beinarbeitstechnik zu verbessern und dann auf dem Platz viel schneller zu werden. Sobald sich die Spieler gut bewegen, haben sie mehr Zeit, sich auf ihre Schläge vorzubereiten, und sind dann viel effizienter. Gute Schläge zu haben, aber nicht in der Lage zu sein, sich gut zu bewegen oder sich gut einzurichten, hilft einem Tennisspieler nicht, wenn er sich in einer Spielsituation befindet. Aus diesem Grund kann Konditionstraining auf dem Platz mit Beweglichkeitsübungen für Tennisspieler sehr hilfreich sein.

Außerhalb des Spielfelds hilft ein oder zwei Mal pro Woche ein Cardio-Training den Spielern, fit zu bleiben. Ein gutes aerobes Niveau ermöglicht es den Spielern, intensiver zu sein, während sie üben oder Spiele spielen. Tennis ist eine sehr intensive Aktivität und wir sehen zu oft Spieler, die zu schnell müde werden oder sich nicht gut erholen. Ein konsequentes Cardio-Training wie 30 Minuten Radfahren oder Laufen hilft bereits sehr, diese Situation zu vermeiden.

Ein weiterer sehr wichtiger Teil der Konditionierung ist das Krafttraining. Krafttraining muss vollständig in das Programm integriert werden, da die Spieler immer mächtiger werden und um mit Ihren Gegnern Schritt zu halten, müssen Sie so stark sein wie sie. Krafttraining ist auch der beste Weg, um Verletzungen vorzubeugen, die Tennisspielern häufig passieren.

Flexibilität ist auch wichtig, um Verletzungen vorzubeugen. Deshalb ist eine gute tägliche Dehnungsroutine für einen Tennisspieler sehr hilfreich.

Das Schlüsselwort im Konditionstraining ist mindestens wöchentlich Konsistenz. Wenn ein Spieler 3 Wochen lang ins Fitnessstudio geht und dann einige Wochen lang vollständig stehen bleibt, nimmt sein körperliches Niveau ab. Es ist sehr wichtig, weiterhin konditioniert zu sein, um zumindest das Fitnessniveau der Spieler aufrechtzuerhalten. Wenn ein Spieler nicht zu lange Bälle schlägt, ist es schwierig, wieder zu seinem vorherigen Level zu gelangen. Genau das gleiche passiert beim Konditionstraining.

Tennistraining und Konditionierung müssen zusammen und konsequent durchgeführt werden. Dies ist der Schlüssel, um ein großartiger Tennisspieler zu werden, und deshalb ist es so schwierig, die oberste Stufe in diesem Sport zu erreichen. Professionelle Tennisspieler sind komplette Athleten, die auf und neben dem Platz hart arbeiten, indem sie spezielle Konditionierungsprogramme für Tennis befolgen. Dies sollte in jedem Alter und auf jedem Niveau erfolgen, damit ein Spieler

sein volles Potenzial entfalten kann.

Inspiriert von Patrick Muller

Details

Besuchen Sie uns auf: mein-fitness.net