

Auswertung der Ergebnisse – Individuelles Trainingsprogramm

Die Auswertung der Testergebnisse erfolgt durch einen Vergleich mit Referenzdaten von hochtrainierten Tennisspielern. Sie erhalten Ihre Ergebnisse in schriftlicher Form.

Auf der Grundlage der Testergebnisse erfolgt die **Erstellung eines individuellen Trainingsprogramms** für den Tennisspieler. Wir charakterisieren das konditionelle Leistungsniveau und geben passende Trainingsempfehlungen zur individuellen Prävention von Verletzungen und zur Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit. Sowohl für das Warm-up, als auch für die eigenständigen Trainingseinheiten erhalten Sie Empfehlungen, die Trainingsübungen zur Beseitigung Ihrer muskulärer Dysbalancen, zur gezielten Kräftigung der Hauptmuskelgruppen und deren Stabilisatoren beinhalten, so z.B.:

- Rücken- und Schultermuskulatur zur Kontrolle der Schlagbewegung
- Unterarmmuskulatur zur Kontrolle des Handgelenks
- Muskulatur von Hüft- und Kniegelenk
- Flexibilität von Hüfte und Schulter
- Core stability und Gleichgewicht

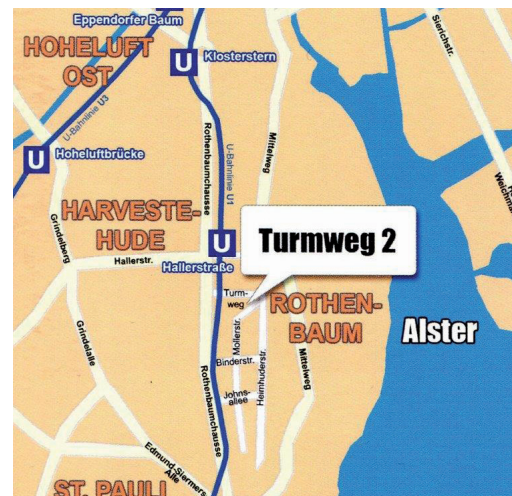
Auf Wunsch findet die Trainingsanleitung bei Ihnen im Tenniscenter statt.



Eine Testwiederholung sollte nach 3 bis 4 Monaten erfolgen, um eine Nachhaltigkeit der Untersuchungsergebnisse und Trainingsempfehlungen sicher zu stellen.

TENNIS LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Universität Hamburg
Institut für Bewegungswissenschaft
Turmweg 2
20148 Hamburg
Kontakt: 040 42838-5683
E-Mail: ykianmarz@yahoo.com



TENNIS-PRÄVENTION

Diagnostik und Training
zur Prävention von
Überlastungsfolgen im Tennis

Universität Hamburg
in Kooperation mit
Hamburger Tennis-Verband



U+H
Universität Hamburg
DER FORSCHUNG | DER LEHRE | DER BILDUNG



UH Bewegungs- und
Trainingswissenschaft



INSTITUT FÜR SPORT- UND BEWEGUNGSWISSENSCHAFT
IN DER UNIVERSITÄT HAMBURG



Tennisspezifische Belastungen

Tennis ist eine Sportart, die hohe Anforderungen an den gesamten Bewegungsapparat stellt. Die spezifischen Belastungen sind in den Bewegungsabläufen der Grundschlagarten in Form von Rotations-, Flexions- und Hyperextensionsbewegungen begründet.

- Kurze Lauf- und Bremswege, sowie häufige Richtungswechsel und Sprünge erfordern eine funktionell gekräftigte und dehnfähige Muskulatur der unteren Extremität, die die Gelenke gut zu stabilisieren vermag.
- Beim Verwinden während der Ausholbewegung und dem Schlagen des Balles wird die Rumpf- und Armmuskulatur stark belastet.
- Bei der oberen Extremität werden Muskulatur, Band- und Kapselapparat sowie Gelenke und Knochen der Schlagarmseite insbesondere durch die hohe Wiederholungszahl der Schlagbewegungen stark beansprucht.

Aus den Ergebnissen verschiedener Studien zu Verletzungen und Überlastungsschäden im Tennis sowohl bei Leistungs- als auch bei Breitensportlern wurde eine **vorbeugende tennisspezifische Diagnostik** entwickelt, durch die Verletzungsrisiken rechtzeitig erkannt und mit entsprechenden Trainingsübungen reduziert bzw. beseitigt werden können.

Eine in regelmäßigen Abständen durchgeführte körperliche Untersuchung ist unabdingbar zur Feststellung von muskulären Schwachstellen und/oder fehlender Beweglichkeit und dient als Grundlage für ein spezifisches Trainingsprogramm zur Vermeidung von Verletzungen und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit.



Manuelle Diagnostik

Das „Tennis High Performance Profile“ wurde in den USA vom USTA Sport Science Committee für Profispieler entwickelt. Es handelt sich hierbei um eine Abfolge von Untersuchungen des Bewegungsapparates mit dem Ziel, muskuläre Dysbalancen und Beweglichkeitsdefizite zu identifizieren und damit potentielle Verletzungsrisiken auszuschließen.

Unser Angebot:

- Scapular Dyskinesia Test
Test zur Überprüfung der Beweglichkeit und Rotationskraft der Schulter
- Grip Strength Test
Test zur Überprüfung der Kraft der Handgelenk- und Unterarmmuskulatur, die der Stabilisierung des Ellbogengelenks dient.
- Active ROM Test (AROM)
Test zur Beurteilung der Schulterkraft über die gesamte Bewegungsamplitude aus definierten Ausgangswinkelpositionen der Schulteraußen- und -innenrotation.
- Hip External Rotation (Patrick's Test)
Prüfung der Flexion, Abduktion und Außenrotation der Hüfte
- Hip Flexor Flexibility (Thomas Test)
Prüfung auf Hüftbeugekontraktur durch maximales Anbeugen der kontralateralen Hüfte zur Fixierung des Beckens in der Normalstellung
- Hamstring Flexibility (Straight Leg Raise)
Test zur Beurteilung der Beweglichkeit der hinteren Oberschenkelmuskulatur sowie der Bewegungsamplitude des Knies.

Die manuelle Diagnostik kann in Ihrem Tenniscenter vorgenommen werden.



Isokinetische Diagnostik

Bei dem „IsoMed 2000“ handelt es sich um das weltweit modernste High-Tech-Gerät zur Kraftdiagnostik, das seit seiner Markteinführung von zahlreichen Spitzenathleten und Profisportlern genutzt wird.

Das isokinetische Test- und Trainingssystem ermöglicht eine exakte Messung der Muskelkraft verschiedener Muskeln und Muskelgruppen sowie deren Antagonisten. Darüber hinaus kann das Kraftverhältnis im Rechts-Links-Seitenvergleich ermittelt werden sowie Erkenntnisse über die Maximalkraft und Kraftausdauer gewonnen werden. Die Kraftqualität bestimmter Bewegungsmuster wird dokumentiert, um trainingspezifische Anleitungen geben zu können.

Die Diagnostik dient der Einschätzung des neuro-muskulären Funktionsstatus und ermöglicht die Objektivierung, Verlaufskontrolle und Steuerung des Trainings.

