

Prävention

Fortsetzung



Zum Schutz der Achillessehne speziell beim Sport eignet sich die Aktivbandage AchilloTrain® Pro. Die Bandage massiert bei Bewegung, unterstützt die muskuläre Stabilisierung und umschließt mit einem extrahohen Druckpolster den Muskel-Sehnenübergang.

Weitere Informationen unter www.bauerfeind.com

nung nicht zur Ruhe und hat sich chronisch entzündetes Gewebe abgelagert, kann eine operative Maßnahme erforderlich werden. Hierbei wird dann das entzündlich veränderte Gewebe entfernt, zusätzlich Begleitveränderungen wie z.B. knöcherne Vorwölbungen oder Schleimbeutel, die die Entzündung unterhalten, mit versorgt.

Sowohl bei operativen Maßnahmen als auch bei konservativer Behandlung ist die Rehabilitationsphase für den Tennisspieler oft langwierig. Tennisspielen wird erst dann wieder erlaubt, wenn Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Stabilität wieder nahezu vollständig hergestellt sind. Bis zu neun Monate kann eine Behandlung dauern. Ein zu früher Beginn kann zu verstärkten Beschwerden führen und die Rehabilitationsphase weiter verzögern.

Zur Vermeidung von Verletzungen im Bereich der Achillessehne ist zu empfehlen, dass vor Aufnahme des Tennisspieles die Durchblutung der Achillessehne verbessert werden sollte, d.h. ein Aufwärmprogramm mit leichtem Lauf und Dehnungsgymnastik sollte durchgeführt werden. Prinzipiell ist es sinnvoll, Kraft und Koordination auch außerhalb des Tennisplatzes im Grundlagentraining zu verbessern und sollte es bereits einmal zu Achillessehnenbeschwerden gekommen sein, diese auch komplett ausheilen zu lassen. Vorverletzungen sind ein eindeutiger Risikofaktor für das Auftreten von Beschwerden im Bereich der Achillessehne.

Trainer-Tipp

Ballwurf beim Aufschlag

Vilislav Vassilev

Dipl. Tennistrainer und Manager
Staatl. Gepr. Tennislehrer
DTB-B-Trainer
Zertifizierter Cardio-Tennis-Trainer
PTR-Professional

Ballwurf beim Aufschlag

Problem:

Im Anfänger- und Fortgeschrittenbereich haben viele Spieler Probleme mit einem genauen Ballwurf. Der Ball „fliegt“ nach hinten, nach vorne usw., dadurch entstehen viele Aufschlagfehler.

Tipp:

- Ball in einen Pappbecher oder Glas legen
- Den Arm in nicht ganz gestreckter Haltung seitlich vorne halten
- Den Arm nun nach unten bis fast zum Oberschenkel führen und dann mit einer passenden „Geschwindigkeit“ nach vorne oben bewegen
- Dies einige Male wiederholen, so dass man ein gewisses „Timing“ hat
- Nach einigem Üben sollte man versuchen, den Ball mit der Aufschlagbewegung zu schlagen



DUNLOP-Partner –Tennisschule „Willi“

Die DUNLOP-Partner –Tennisschule „Willi“ ist eine vom DTB und VDT anerkannte Tennisschule und ist 2009 zur Tennisschule des Jahres vom DTB/VDT gewählt worden. Es unterrichten ausschließlich vom DTB oder VDT ausgebildete und geprüfte Tennislehrer. Tennisunterricht wird nach modernsten und sportwissenschaftlichen Lehrmethoden von einem engagierten und qualifizierten Trainerteam ausgeführt. Im Sommer und Winter unterrichtet das Team in 12 Tennis-Clubs aus verschiedenen Landkreisen (Günzburg, Augsburg, Ulm/Neu-Ulm, Unterallgäu) ca. 400 Kinder/Jugendliche und Erwachsene. Unter anderem bietet die Tennisschule Tennis-Camps, Saison-Vorbereitungen und Turnierbetreuung an.

www.tennisschule-willi.de