

19–23 (Road to top Boys N1, Girls N1) Kondition

Autor: Beni Linder

1

Physische und motorische Entwicklung 19–23-Jährige

Sich athletisch komplettieren, athletisches Umsetzen ins Spiel, Rhythmus von Turnier- und Aufbau-phasen beachten.

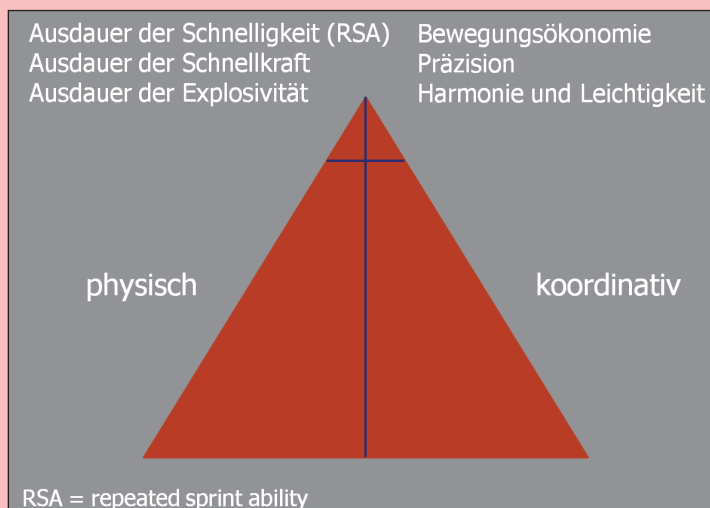
Konditionelle Inhalte 19–23-Jährig

Sich im professionellen internationalen Tennis beweisen.

Mit dem Eintritt ins Erwachsenentennis muss der Körper bereit sein, gegen erwachsene Athleten anzutreten. Oftmals kann der junge Erwachsene seine physischen Qualitäten im Spiel noch nicht umsetzen. Dafür braucht es nochmals eine gewisse Ausbildungszeit. Die integrierte und spezifische Methode wird dabei helfen. Teilweise sind noch bei gewissen konditionellen Themen individuelle Schwächen vorhanden (z.B. Startkraft, etc.). Dadurch besteht einerseits noch keine Harmonie der physischen Faktoren, andererseits harmonisiert auch das Zusammenspiel dieser Faktoren mit der Koordination (Timing) noch nicht vollständig.

Die Methodenvielfalt (generell, orientiert, integriert, spezifisch) wird umfassend ausgeschöpft. Der Spieler lernt mit hoher Belastungs- und Bewegungskomplexität präzise zu arbeiten. Die physischen Mischfaktoren können in ihrer koordinativen Umgebung im orientierten und integrierten Bereich weiter verfeinert werden (Bewegungsökonomie, Harmonie der Leichtigkeit – siehe Graphik).

Die Zielausrichtung auf die «Ausdauer der Schnellkraft», «Ausdauer der Explosivität» und «Ausdauer der Schnelligkeit» wird nun klar angepeilt. Die anderen physischen Faktoren (Schnelligkeit, Kraft, Rumpfkraft, Ausdauer, etc.) werden fast nur noch zu «Zubringer», um die Spitze der Pyramide (siehe Graphik) zu erreichen.



Die Persönlichkeitsentwicklung des Spielers greift über in sein Verhalten auf dem Platz und in seine Bewegungen. Es bilden sich Stärken und Schwächen heraus, das Tennisspiel bekommt einen klaren «Gameplan» → individuelles Training (auch physisch) wird zwingend. Falls noch massive physische Schwächen vorhanden sind, muss nun diese Periode genutzt werden, um die «Löcher» zu stopfen.

Die Anzahl Matches und die Jahresbelastung insgesamt fordern den Körper. Dadurch bekommt der präventive Anteil des Trainings hohe Bedeutung. Die Zusammenarbeit und Planung im Team mit Spieler, Trainerteam, Arzt, Physio team und Umfeld ist ein zentraler Punkt für eine langfristige Karriere und Erfolg.

Zielvorgaben für 19–23-Jährige

Bewegungsqualität

- Der Spieler kann athletisch generelle und orientierte Bewegungsmerkmale ins Tennis umsetzen.
- Richtungsänderungen werden effizient und athletisch ausgeführt (Stabilität, Schnellkraft, etc.).
- Achsendrehungen und anschliessendes Orientieren mit raschem und präzisiertem Handeln wird beherrscht.
- Der Energietransfer im orientierten Training geht in die Richtung, in die der Ball hinfliegen soll.
- Der Spieler differenziert zwischen kleiner und grosser Beinarbeit und wendet im richtigen Moment die richtige Schrittgrösse an.
- Schnelles Spielen ist immer auch mit athletischer Schlagposition verbunden.
- Differenzieren zwischen maximaler athletischer Arbeit und koordinativ optimaler Schlagwahl. Die optimale Dosierung ist das Ziel.

Schnelligkeit

- Der Spieler kann hoch komplexe Handlungen schnell ausführen. Wahrnehmung, Reaktion, spezifische Laufarbeit und athletische Stabilität kommen zum Ausdruck.
- Der Spieler kann seine Schnelligkeit auch auf dem Platz im Spiel so einsetzen, dass höchste Effizienz entsteht.

Kraft

- Defizite und Dysbalancen müssen bearbeitet werden.
- Die Unterfaktoren des Kraftbereichs werden tennisspezifisch ausgebildet und bearbeitet (orientiertes Krafttraining).
- Die Kraft ist «Zubringer» für die Schnellkraft (Startkraft/Explosivkraft). Die Kontrastmethode (mit F_{max} - P_{max} - V_{max}) ist Bestandteil der Kraftplanung.
- Das Krafttraining ist funktionell ausgerichtet (Boyle, Functional Training, 2010)

Ausdauer

- Der Spieler kann die Schnelligkeit, die Explosivität und die Koordination über längere Ballwechsel, über längere Matches und über mehrere Turniertage halten.
- Die VO_{2max} ist bei den
Herren: ca. 65mmol/kg/min.
Damen: ca. 55mmol/kg/min. (Reid, ITF, 2003)

Beinarbeit

- Siehe Bewegungsqualität

Trainingsempfehlungen für 19–23-Jährige

Allgemeine Empfehlungen

- Die Planung wird gemäss Planungsrichtlinien von Swiss Tennis mit dem Spieler und dem Umfeld besprochen und danach angepasst und umgesetzt.
- Zwischen Eigenverantwortung des Spielers und «geführt werden durch den Coach» muss ein Gleichgewicht gefunden werden, das für alle stimmt.
- Die Trainings sollen individuell ausgerichtet sein. Der Spieler will und soll wissen, warum welche Themen trainiert werden.
- Die langfristigen Planungsziele (12–24 Monate) sollen auch bei kurzfristigen Anpassungen nicht aus den Augen verloren werden.
- Diese Altersperiode ist ein Übergang vom Junior zum Erwachsenen. Es ist normalerweise die schwierigste Phase in der Karriere. Es wird entschieden zwischen «Traum verwirklichen» und «Neuorientierung». Der Spieler braucht positive Unterstützung, obwohl es möglicherweise viele Zweifel gibt.

Anforderungen an den Trainer

- Der Spieler verlangt individuelle, präzise und hilfreiche Inhalte. Er will den direkten Nutzen für sein Tennis erkennen.
- Die Lektionen fordern den Spieler (Intensität). Er kennt das Ziel, den zu bearbeitenden Faktor und weiss, welche Ausführungsqualität verlangt wird.
- Der Trainer weiss, wie die Belastungen und Themen innerhalb des Tages und der Woche gesteuert werden.
- Der Trainer kennt die langfristigen Ziele, die Schwächen und Stärken des Spielers und bespricht diese mit dem Spieler und dem Betreuer-Team. Es wird für den Spieler ein individuell zugeschnittenes Programm zusammengestellt.
- Der Trainer hilft dem Spieler, sein Umfeld aktiv zu gestalten. Der Spieler sollte im Mittelpunkt des Betreuer-Teams stehen.
- Der Trainer sollte dem Spieler emotionale Stabilität vermitteln und vorleben.

Trainingsempfehlungen für das konditionelle Training

- Der Spieler ist nun Athlet und kann in allen Bereichen intensiv belastet werden.
- Die Zielausrichtung «Ausdauer der Schnellkraft», «Ausdauer der Schnelligkeit», «Ausdauer der Explosivität» wird angepeilt. Die Harmonisierung der Athletik mit der Koordination und Effizienz ist ein weiteres Ziel.
- Es geht nicht mehr darum, schneller zu werden – es geht darum, koordinativ präziser zu werden und über einen längeren Zeitraum effizient zu bleiben.
- Die Planung und Periodisierung bestimmen die Trainingsinhalte. Es wird in Themen- und Aufbau-Blöcken gearbeitet, die langfristigen Zielsetzungen werden verfolgt.
- Die Tages- und Wochenbelastung muss mit dem Trainerteam abgesprochen werden. Erholungstage (24h) innerhalb einer Trainingswoche (5–6 Tage) sind nötig.
- Anstelle von zweiphasigem Training sollen auch Tage mit einer längeren Einheit (mehr als 3h) eingesetzt werden.
- Regelmässig präventive Physio-Checks können grössere Verletzungen verhindern.

Umfangs-/Belastungsempfehlungen

- Halbprofis trainieren ca. 15h/Woche
- Profis trainieren ca. 22–27h/Woche, wobei die Wochenbelastung/Intensität gemäss Periodisierung verschieden sein kann.

Die Planung mit deren Zielsetzungen (Wochen-/Saison-/Jahresplanung) wird zum Führungsinstrument der Karriereentwicklung. Darin sind folgende Punkte berücksichtigt.

- Turnierphasen
- Verschiedene Belastungen/Intensitäten (Aufbauphasen, intensive Wochen, Trainingslager)
- Erholung (freie Tage, Ferien ohne Tennis)
- Leistungstests
- Sportmedizinische und physiotherapeutische Tests