

Play on clay II

Kondition in der Wettkampfphase

Die meisten Wettkampfspielerinnen und -spieler befinden sich aktuell in ihrer Sand-Wettkampfphase. Doch was für die Profis gilt, hat auch für die engagierten Breitensportler seine Gültigkeit: Während der Wettkampfphase sind Konditionsblöcke einzuplanen. **Michael Hasler**

Die Sandplatzsaison dauert mindestens noch zwei Monate und nach dem Interclub beginnt für viele Turnierspieler eine ausgeprägte Wettkampfphase. Die stato-dynamischen Belastungen für den Körper sind gerade während dieser Phase äusserst gross. Der Kraft- und Ausdaueranteil im Match, aber auch im Training sind noch immer ausgeprägt.

Planungsrichtlinien beachten

Viele Spieler und Trainer machen den Fehler, die Phase von Anfang Mai bis Ende August (also von Interclub bis zum Übergang zur Hallensaison) durchzuspielen. Dabei blenden sie die grundsätzlichen Planungsrichtlinien aus. Jene besagen nämlich, dass der Abstand zwischen zwei Aufbaublöcken mindestens sechs, aber maximal zwölf Wochen dauern soll. Zwischen diesen Wettkampfphasen sind immer wieder Konditionsblöcke von mindestens 10 bis maximal 20 Tagen zur Entwicklung des physischen Potenzials ein-

zubauen. Jene umfassen die Verbesserung in sämtlichen Konditionsfaktoren. Grundsätzlich gilt allerdings: *Der Wettkampf bestimmt die Anzahl der Konditionseinheiten.* Wenn also ein Spieler bei zwei aufeinander folgenden Turnieren den Final erreicht, so ist es unsinnig, zwischen den Turnieren ein eigentliches Konditionstraining einzubauen. Hier helfen «Konditionspfeiler», also einige wenige Trainingstage, die zum regenerativen Training und zur Verletzungs-Prophylaxe verwendet werden. Hier können nur einzelne Konditionsfaktoren bearbeitet werden (z.B. Schnelligkeit, Sprungkraft).

Wettkampf bestimmt Training

Betrachtet man die Trainingsinhalte während einer längeren Wettkampfphase, so gilt es zuerst, einige grundsätzliche Überlegungen anzustellen. Tennisspieler sind in erster Linie Spieler und messen ihre Erfolge einzig an den Turnierresultaten. Es muss also berücksichtigt werden, dass die Spielerinnen und Spieler in der Wettkampfphase mitunter äusserst «sensibel» auf das Konditionstraining reagieren können. Für die Spielerin und den Spieler steht logischerweise der Wettkampf im Vordergrund. Im konditionellen Bereich kann also jetzt kein grundsätzlicher Aufbau angestrebt werden. Stattdessen kann in dieser Phase nur eine Art von «Feintuning» betrieben werden. Die Spielerin und der Spieler dürfen ja keinesfalls erschöpft ins nächste Turnier einsteigen. Deshalb gilt, dass grundsätzlich eine kurzfristige Planung die Trainingsinhalte bestimmt. Oder anders formuliert: Die Anzahl der Matches (erfolgreiche Turnie-

re mit hohen Belastungen, frühes Aus mit entsprechend geringerer Belastung) bestimmt die Trainingsinhalte. Auch hier gilt: *Weniger kann dabei oft mehr sein!*

Komplexe Spielformen

Gerade weil die Wettkampfspielerinnen und -spieler sensibel auf den bevorstehenden Konditionsblock reagieren können, empfiehlt es sich, auf Spielformen auszuweichen. Warum Spielformen? Mit entsprechenden Spielformen kann die Komplexität des Tennisspiels am besten simuliert werden. Je nach Spielregeln, Feldgrösse, Gewicht und Art des Balles können bestimmte Konditionsfaktoren und Koordinationsaufgaben als Zielsetzungen formuliert werden. Als komplexe Spielformen eignen sich generelle Spielformen, aber auch orientierte Spielformen mit tennisspezifischen Bewegungen. Mögliche Trainingsinhalte sind:

- Generelle Spielformen wie Fussball, Basketball, Unihockey, Volleyball, Badminton, Speedminton etc.
- Orientierte Spielformen (siehe Fotos)

Parallel zu den Spielformen empfiehlt sich ein gezieltes Prophylaxetraining. Das Verletzungsrisiko nimmt mit der Länge der Wettkampfphase erheblich zu. Auch Ausdauerheiten, entweder als Grundlagenausdauer (lang) oder maximale Intensität (kurz), sind unabdingbar. Die Grundlagenausdauerheiten dauern 30–45 Minuten in einem Bereich von 65%–75% der $VO_2\text{max.}$, intermittierende Ausdauerheiten (also z.B. 20 Sekunden Belastung, 20 Sekunden Pause) während 20–30 Minuten im Bereich von 100%–101% der $VO_2\text{max.}$ -Geschwindigkeit sind in dieser Phase äusserst effizient.

Auch das Krafttraining ist während der Wettkampfphase nicht zu vernachlässigen. Einmal pro Woche bis alle zehn Tage ist ein koordinatives Krafttraining einzuplanen. In dieser Phase beginnt auch die Vorbereitung auf die Hallensaison **A**



Beni Linder ist seit 2005 Headcoach Kondition bei Swiss Tennis. Zuvor arbeitete er als Assistent unter Piere Paganini. Er studierte Sport an der Uni Bern und ist

zusätzlich Diplomtrainer Spitzensport. Beni Linder wird in diesem Jahr 33 Jahre alt.

Orientierte Spielformen mit tennisspezifischen Bewegungen



No-rebound-Servicefeld: Wie bereits beschrieben, simulieren orientierte Spielformen mit tennisspezifischen Bewegungen das Tennisspiel am besten. Bei dieser Übung stellen sich die beiden Trainingspartner gegenüber auf. Als Spielfeld gilt das jeweilige halbe Servicefeld. Die Spieler werfen sich den Basketball abwechselungsweise so zu, dass das Gegenüber den Ball nicht fangen kann. Berührt der Ball das eigene Feld, so gehört der Punkt dem Gegner. Bälle, Feldgröße etc. können variiert werden.



Rebound-Hütchenspiel-Servicefeld: Auch hier wird die Hälfte des Servicefeldes zum Spielfeld umfunktioniert. Punkte können entweder direkt erzielt werden, indem der Kegel des Partners direkt getroffen wird, oder aber indirekt, indem der Ball im Spielfeld des Gegners nur einmal auftreffen darf. Gelingt es einem Spieler nicht, den Ball nach einmaligem Aufprall (analog zum Tennis) zu erreichen, so hat er den Punkt verloren. Parallel zum Spiel umkreist der wartende Spieler das kleine Hütchen (Beinarbeit).



Rebound oder no-rebound crosscourt: Etwa im Abstand von einem Meter vom Netz verläuft parallel zum Netz eine imaginäre Linie (vergleiche eingezeichnete Linie), die das Servicefeld in seiner Länge extrem verkürzt. Dadurch ergeben sich beim anschließenden Spiel extreme Winkel, die wiederum entsprechende Bewegungen provozieren. Die Spielform kann mit einmaligen Aufprallen im gegnerischen Feld oder aber ohne Aufprallen gespielt werden.

Prophylaxeformen und Vorbereitungsübungen für die Hallensaison



Prophylaxetraining: In Wettkampfphasen nimmt die Verletzungsgefahr exponentiell zu. Vor allem die Antagonisten der am stärksten belasteten Muskelgruppen (etwa Brustmuskulatur) sind innerhalb des Prophylaxetrainings zu trainieren. Ideal hierfür sind Therabänder. Die Therabandübungen werden zur Verhinderung von Dysbalancen eingesetzt. Den exzentrischen Belastungen (Bremsarbeit) ist mehr Bedeutung beizumessen.



Vorbereitung auf Hallensaison: Bereits jetzt können erste konditionelle Trainingsinhalte für das Hallentennis durchgeführt werden. Sinnvoll sind etwa Übungen zur lokalen Sprungkraft (kleine Pilometrie) zur prophylaktischen Vorbereitung der Fuss- und Beinmuskulatur. Auch Explosiv- und/oder Schnellkrafttraining im Oberkörper sind denkbar.



Krafttraining: Das Krafttraining dient zur Aufrechterhaltung des Muskelquerschnitts und zur Verbesserung der intermuskulären Koordination (Zusammenspiel von mehreren Muskeln). Die Aufrechterhaltung der Kraftqualität kann durch koordinatives Krafttraining einmal pro Woche bis alle 10 Tage erreicht werden.