



22. DTB / VDT- BUNDESKONGRESS
2. – 4. Januar 2009 in München

Techniknahes Konditionstraining im modernen Techniktraining

Referenten: Beni Linder und Hans-Peter Born

Das heutige Leistungstennis stellt zunehmend höhere Anforderungen an die Spieler im technischen, taktischen und konditionellen Bereich. Während im Grundlagentraining die drei Bereiche überwiegend getrennt ausgebildet werden, nimmt im Laufe des langfristigen Trainingsaufbaus die Verzahnung von Technik, Kondition und Taktik ständig zu. Im Leistungs- und Hochleistungstraining muss es innerhalb des Techniktrainings zu einer vollkommenen Verbindung der konditionellen und koordinativen Faktoren kommen. Die komplexen Anforderungen müssen Auswirkungen auf das Training haben und führen zu der Frage, wie ein zeitgemäßes Tennis- und Konditionstraining auszusehen hat?

In diesem Zusammenhang sind die Aufgaben und Kompetenzen des heutigen Trainers zu hinterfragen. War er in der Vergangenheit ein Technik- und Methodikspezialist, so ist er heute für die gesamte Planung und Durchführung des Trainings und Wettkampfes der Spieler und den damit zusammenhängenden Maßnahmen verantwortlich. Werden im Leistungssport hohe Ziele verfolgt, so sind diese nur in Zusammenarbeit mit einem Netzwerk von Spezialisten zu erreichen. Dem Konditionstrainer fällt neben dem Physiotherapeuten, Sportarzt, Sportpsychologen und Leistungsdiagnostiker eine bedeutende Rolle zu. Als Spezialist im konditionellen, koordinativen und Planungs- bzw. Periodisierungsbereich ist er nicht nur für die Fitness der Spieler verantwortlich. Im Zusammenwirken mit dem Tennistrainer erfüllt er eine wesentliche Aufgabe bei der Ausbildung der modernen Tennistechnik.

Diese Zusammenarbeit des Tennistrainers mit dem Konditionstrainer wird innerhalb des Beitrages als ein Miteinander der beiden Fachleute gezeigt. Ausgehend von ausgewählten Fallbeispielen wird die Komplexität des Tennistrainings verdeutlicht. Der Tennistrainer coacht einen talentierten Spieler. Neben dem Training betreut er ihn bei Turnieren. Er beobachtet und analysiert sein Spielverhalten und hält Positives wie Negatives schriftlich fest. Im Hinblick auf Korrekturen und Verbesserungen sucht der Tennistrainer das Gespräch mit dem Konditionstrainer. Gemeinsam suchen sie nach Optimierungsmöglichkeiten. Die Auffälligkeiten und Fehler im Match sind der Ausgangspunkt ihrer Überlegungen. Sie sind deutlich sichtbar und im Ergebnis ablesbar. Nicht sichtbar sind zunächst die Ursachen der Fehler. Sie können sehr vielfältig sein und von Defiziten im konditionellen und koordinativen Bereich, über ungünstige taktische Entscheidungen bis zur mentalen und psychischen Instabilität reichen. Als Ergebnis der

gemeinsamen Analyse von Konditions- und Tennistrainer wird schließlich ein Trainingsplan erstellt.

In der praktischen Demonstration werden beispielhaft Übungen aus dem Trainingsplan gezeigt. Ausgehend von den drei folgenden Spielsituationen im Tennis werden Trainingsformen aus dem generellen Training, dem orientierten Training, dem integrierten Training und schließlich aus dem spezifischen Training gezeigt:

- Grundliniensituation: Richtungswechsel
- Grundliniensituation: Übergang in den Angriff – Umlaufen der Rückhand
- Aufschlag- und Returnsituation: Aufschlag – Return – dritter Schlag.

Als Grundlage dient die Trainingsmethode nach P.Paganini (2005), der das Training in fünf Abschnitte, bzw. Methoden gliedert.

	Schnelligkeit	Kraft	Ausdauer	Beweglichkeit	Koordination
1.Generelles Training	Generelles athletisches Training: das athletische Potential des Spielers ausreizen – Sportart unabhängig				
2.Orientiertes Training	Training der konditionellen Faktoren mit Annäherung an die Anforderungen (u.a. Bewegungen) des Tennisspiels				
3.Integriertes Training	Tennis- und Konditionstraining (generell oder orientiert) findet gleichzeitig im Wechsel statt. Tennis- und Konditionsübungen haben einen direkten Zusammenhang. Bestimmte Konditionsfaktoren und Bewegungen werden bearbeitet.				
4.Spezifisches Training	Ein Tennistraining mit Berücksichtigung eines oder mehrerer Konditionsfaktoren. Diese stehen im Zentrum!				
5.Prophylaktisches Training	Trainingsformen mit prophylaktischer Wirkung in Bezug auf die Belastungen im Tennis				