



Player Development

Grundlagen Planung



Der Internationale Tennisverband ITF (International Tennis Federation) hat die Inhalte und Strukturen der Trainerausbildungen seiner Mitgliedverbände bewertet. Swiss Tennis wurde mit der Note A ausgezeichnet und ist damit einer von nur 11 nationalen Verbänden, der dieses höchste Gütesiegel erhalten hat.

Herausgeber: Swiss Tennis, Spitzensport
Autor: Beni Linder
Fotos: EQ Images, freshfocus
Ausgabe: 2013
Copyright: © Swiss Tennis

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| 1. Einführung | 4 |
| 2. Planung | 4 |
| 2.1. Langfristige Planung | 4 |
| 2.2. Road to top | 4 |
| 2.3. Jahresplanung (Makrozyklus)..... | 5 |
| 2.4. Saison- und Turnierplanung | 6 |
| 2.5. Aufbauplanung (Mesozyklus)..... | 8 |
| 2.6. Wochen- und Tagesplanung (Mikrozyklus) | 9 |
| 3. Weitere Planungshilfen | 10 |
| 3.1. Dokumentation der Planung | 10 |
| 3.2. Rollende Planung | 10 |
| 4. Literaturverzeichnis | 11 |

1. Einführung

Die Planung für einen Tennisspieler ist für verschiedene zeitliche Abschnitte (kurz- bis langfristig) zu verschiedenen Themen seiner Trainingsinhalte und seiner Lebenssituation zu erstellen.

Die Planung orientiert sich an der definierten Zielsetzung, dem Sportler (Alter, Persönlichkeit etc.), der Sportart und an der Konkurrenz. Auch finanzielle und zeitliche Möglichkeiten beeinflussen die Planung und ergeben deren Individualität.

Folgende Punkte sind Teil einer umfassenden Planung:

- Langfristige Planung
- Road to Top
- Jahresplanung (Makrozyklus)
- Saison- und Turnierplanung
- Aufbau- und Vorbereitungsphasen (Mesozyklus)
- Wochenplanung (Mikrozyklus)
- Tages- und Lektionsplanung

2. Planung

2.1. Langfristige Planung

Die langfristige Planung wird in der Literatur (Broschüre Physis BASPO, 2009) oft auch wie folgt beschrieben:

| | |
|------|------------------------------------|
| U10: | Grundlagentraining |
| U14: | Aufbautraining |
| U18: | Leistungs- oder Anschlussstraining |
| U23: | Hochleistungstraining |

Das Ausbildungsprogramm Player Development gibt in den verschiedenen Themenbereichen Taktik/ Technik, Kondition, Psyche, Planung und Umfeld einen Überblick zu den Zielvorgaben und Trainingsempfehlungen der genannten Alterskategorien.

2.2. Road to top

Swiss Tennis hat durch Analysen der internationalen Konkurrenz (Weltstandsanalyse), aus den Erfahrungen aus der Vergangenheit und gemäss weiteren Informationen der ITF die Tabelle „Road to top“ erstellt.

Road to top / Spielstärkenbeurteilung

| Kaderstufe/Alter | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | | |
|------------------|---------------------|--------|--------|--------|--------|--------|---|------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|---|--------------------|----------|----------|----------|--|--|
| Girls | Nationalkader A | | | | | | ITF: 1000 TE 148LJ: 10 CH: N3 | WTA: 1000 ITF: 200 CH: N2 | WTA: 800 ITF: 70 CH: N2-N1 | WTA: 600 ITF: 30 CH: N1 | WTA: 400 ITF: 10 | WTA: 300 | WTA: 200 | WTA: 150 | WTA: 100 | | | |
| | Nationalkader B | | | | | | TE 148LJ: 50 CH: N4 | ITF: 400 CH: N3 | ITF: 200 CH: N2 | WTA: 1000 ITF: 120 CH: N2-N1 | WTA: 800 ITF: 75 CH: N1 | WTA: 600 | WTA: 400 | WTA: 300 | WTA: 200 | | | |
| | Nationalkader C | | | | | | CH: R2-R1 | CH: N4 | ITF: 850 CH: N3 | ITF: 400 CH: N3 | WTA: 1000 ITF: 200 CH: N2 | WTA: 800 CH: N2-N1 | WTA: 600 CH: N1 | WTA: 500 | WTA: 400 | | | |
| | Selektionskriterien | | | | | | Spielstärkenbeurteilung: - 50% Technik, Taktik, Physik, Psyche, Umfeld, Commitment | | | | | Spielstärkenbeurteilung: - 75% Ranking | | | | | | |
| | Regionalkader LS1 | CH: R6 | CH: R6 | CH: R5 | CH: R4 | CH: R3 | CH: R2 | CH: R1 | CH: N4 | CH: N4 | CH: N3 | | | | | | | |
| Boys | Nationalkader A | | | | | | TE 148LJ: 15 CH: N4 | ITF: 400 TE 168LJ: 40 CH: N2 | ITF: 200 TE 168LJ: 10 CH: N2 | ATP: Ranking ITF: 100 CH: N2 | ATP: 800 ITF: 20 CH: N2-N1 | ATP: 500 | ATP: 350 | ATP: 200 | ATP: 150 | ATP: 100 | | |
| | Nationalkader B | | | | | | TE 148LJ: 50 CH: R1 | ITF: 800 TE 168LJ: 80 CH: N4 | ITF: 500 TE 168LJ: 30 CH: N4-N3 | ITF: 200 CH: N3 | ATP: Ranking ITF: 70 CH: N3-N2 | ATP: 1000 | ATP: 750 | ATP: 500 | ATP: 350 | ATP: 250 | | |
| | Nationalkader C | | | | | | CH: R3-R2 | CH: R2-R1 | TE 168LJ: 100 CH: R1-N4 | ITF: 500 CH: N4-N3 | ITF: 200 CH: N3 | ATP Ranking | ATP: 1000 | ATP: 800 | ATP: 600 | ATP: 400 | | |
| | Selektionskriterien | | | | | | Spielstärkenbeurteilung: - 50% Ranking | | | | | Spielstärkenbeurteilung: - 75% Ranking | | | | | | |
| | Regionalkader LS1 | CH: R6 | CH: R6 | CH: R5 | CH: R5 | CH: R4 | CH: R3 | CH: R2 | CH: R1 | CH: R1 | CH: N4 | | | | | | | |

Dieses „Tool“ dient verschiedenen Zwecken:

- Orientierungshilfe für nationale Spieler im Vergleich zur internationalen Konkurrenz
- Vergleichsmöglichkeit zum aktuellen und ehemaligen A-Kader der Schweiz
- Einstufung der aktuellen Spielstärke in Bezug zur Kadereinstufung
- Hilfsmittel für die National- und Regionaltrainer bei Selektionen (Kadereinstufung)
- Transparenz der Selektionskriterien
- Möglichkeit zur Berücksichtigung individueller Entwicklungsschwankungen (z.B. Relative Age Effect)

Die letzten Jahre haben gezeigt, dass diese Orientierungstabelle nicht nur sehr nützlich ist und viele Diskussionen ausgelöst hat, sondern auch der Realität entspricht. Die Anforderungen sind international ausgerichtet und darum auch entsprechend „hart“ angesetzt.

Da sich Tennis immer entwickelt wird die „Road to top“ auch immer wieder überarbeitet. Sie ist im Internet zu finden unter: www.swisstennis.ch – Pro Tennis - Nationalkader.

2.3. Jahresplanung (Makrozyklus)

Die Jahresplanung gibt einen Überblick über Ziele, Höhepunkte, Turnierphasen, konditionelle Aufbauphasen, Ferien und sonstige Fixpunkte.

Je älter der Spieler und je besser das Spielniveau, desto individueller wird die Jahresplanung und desto weniger können die Spieler in Gruppen zusammengefasst werden.

Folgende Abschnitte sind im Jahresplan ersichtlich:

- Turnierphasen
- Aufbau-/Vorbereitungsphasen
- Intensive Wochen
- Normale Trainingswochen
- Tests/sportmedizinische Untersuchungen
- Ferien/Erholung

| Planung 2011 | | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | |
|------------------------|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| Wochen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Periodisierung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kultur | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Wettkampf | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Pause | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Nachbereitung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| SchülerInnen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Anlass | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Betreuung | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Datum | | Wo.28, 11.07.-17.07.2011 | Wo.29, 18.07.-24.07.2011 | Wo.30, 25.07.-31.07.2011 | Wo.31, 01.08.-07.08.2011 | Wo.32, 08.08.-14.08.2011 | Wo.33, 15.08.-21.08.2011 | Wo.34, 22.08.-28.08.2011 | Wo.35, 29.08.-04.09.2011 | Wo.36, 05.09.-11.09.2011 | Wo.37, 12.09.-18.09.2011 | Wo.38, 19.09.-25.09.2011 | Wo.39, 26.09.-02.10.2011 | Wo.40, 03.10.-09.10.2011 | Wo.41, 10.10.-16.10.2011 | Wo.42, 17.10.-23.10.2011 | Wo.43, 24.10.-30.10.2011 | Wo.44, 31.10.-06.11.2011 | Wo.45, 07.11.-13.11.2011 | Wo.46, 14.11.-20.11.2011 | Wo.47, 21.11.-27.11.2011 | Wo.48, 28.11.-04.12.2011 | Wo.49, 05.12.-11.12.2011 | Wo.50, 12.12.-18.12.2011 | Wo.51, 19.12.-25.12.2011 | Wo.52, 26.12.-01.01.2012 | |
| Zielsetzungen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Kurzfristig (6 Monate) | | | | | | | | | | Mittelfristig (2 Jahre) | | | | | | | | | | Tennibunden/Floche Konditionstraining/Woche Duzindiger Coach Geplante Turniere Kellerzugehörigkeit Geplante Ferien | | | | | | | |
| Kondition | | | | | | | | | | Kondition | | | | | | | | | | Pflichtklausuren | | | | | | | |
| Ort und Datum..... | | | | | | | | | | Unterschrift Coach..... | | | | | | | | | | Unterschrift SpielerIn..... | | | | | | | |

Die Turnierauswahl hat in der jeweiligen Alterskategorie für die langfristige Entwicklung eines Spielers eine wichtige Bedeutung. Sie trägt massgeblich dazu bei, ob ein Spieler später mit der nationalen oder internationalen Spitze mithalten kann..

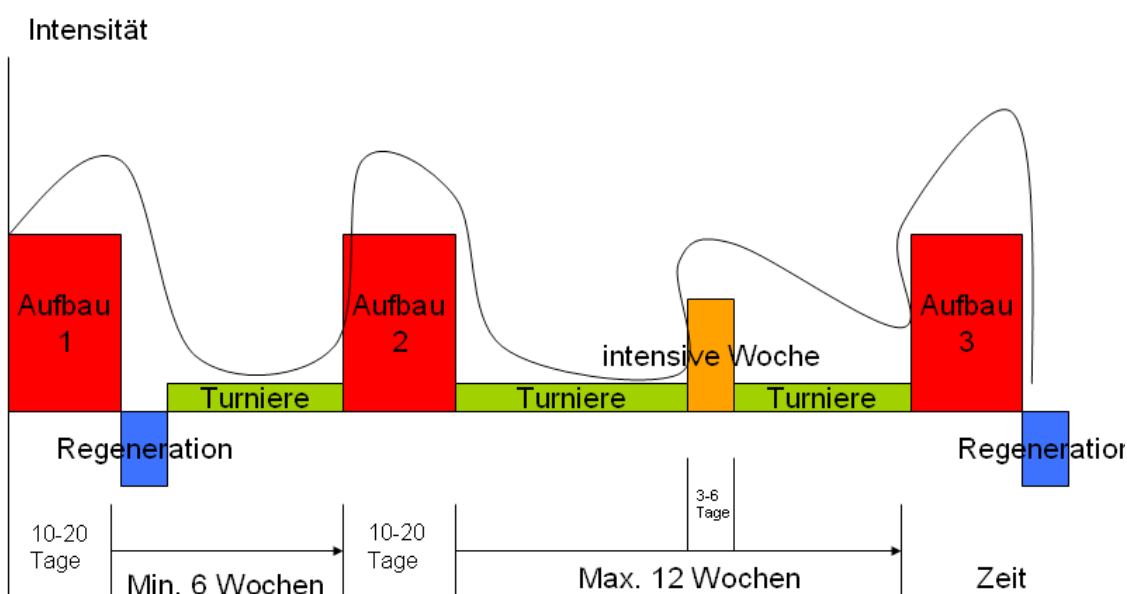
Leitfaden für die Turnierauswahl

- Turniere sollten entsprechend dem Alter und der Spielstärke ausgewählt werden. Junioren sollten sich in ihrer Kategorie messen und sich dort nach oben spielen.
- Es sollte nicht zu lange in der niedrigsten Kategorie gespielt werden.
- Prinzip: **SICH MIT DEN BESTEN MESSEN!**
Dadurch entfällt die realitätsentfremdende „Ranglistenkosmetik“ (gutes Ranking, aber keine Spielqualität!)
- In allen Alterskategorien sollte auch Doppel gespielt werden.
- Insbesondere die Nachwuchskader- und LS 1-Kader-SpielerInnen sollen die gut besetzten, nationalen Turniere spielen und sich dabei national bestätigen und durchsetzen.
- Gegenüber anderen europäischen Ländern hat die Schweiz ein sehr umfangreiches Turnierangebot. Es gibt genug Konkurrenzen vor der „Haustür“ und diese Turniere können mit wenig Zeit- und Kostenaufwand gespielt werden.
- Mädchen sind früher entwickelt als Knaben. Beispielsweise sind die körperlichen Differenzen bei den Mädchen zu den erwachsenen SpielerInnen der Kategorien WTA 10'000 und 25'000 weniger gross als bei den Knaben zu den Profis. Somit kann der Einstieg ins Damentennis auch früher realisiert werden (ab ca. 15-16 Jahren).
- Biologisch spät entwickelte, aber talentierte Spieler sollen Zeit erhalten. Die Auswahl an Turnieren soll ihrem aktuellen Spiellevel angepasst werden.

2.5. Aufbauplanung (Mesozyklus)

In der Aufbauplanung nach Paganini (2005) werden in bestimmten Wochen pro Jahr klar definierte Themen über eine längere Zeit und intensiviert trainiert. Sie unterscheiden sich eindeutig von „normalen“ Trainingswochen. Aus der Sicht des Tenniscoaches könnten in dieser Phase z.B. technische Veränderungen oder Umstellungen in Angriff genommen werden.

Aus konditioneller Sicht wird ein Aufbau benützt, um **generell athletische und tennisspezifische Themen (gemäss Methodik Kondition) weiter zu verbessern**. Die einzelnen Aufbauphasen (rote Brückenpfeiler) werden thematisch aufeinander abgestimmt. Langfristig werden so physische Verbesserungen erzielt, was der Spieler bemerkt. Gewisse zeitliche Leitplanken müssen eingehalten werden: mindestens 6 Wochen bis maximal 12 Wochen Abstand von Aufbau- zu Aufbauphase, um gewisse Effekte aus dem Aufbau 1 in den Aufbau 2 zu übernehmen. Eine Aufbauphase umfasst ca. 10-20 Tage (siehe Graphik: Planungsrichtlinien). Falls diese Leitplanken nicht eingehalten werden, kann kaum eine physische Leistungsentwicklung (z.B. Schnellkraft) erreicht werden.



Planungsrichtlinien Swiss Tennis

Wenn in einer Aufbauphase konditionelle Inhalte als Priorität definiert werden, bedeutet dies, dass der Tennisumfang massiv reduziert wird. Zu Beginn des Aufbaus wird maximal 1x pro Tag Tennis gespielt. An 1 – 2 Tagen pro Woche erholt sich der Spieler. Die Wochenenden werden in den ersten zwei Wochen nicht zum Turnierspielen benützt. Die Anzahl Tenniseinheiten steigern sich progressiv gegen Ende des Aufbaus.

Tennis- und konditionelle Inhalte müssen durch die Trainer abgestimmt werden, damit auch eine Belastungssteuerung in dieser Phase möglich ist.

Die intensive Woche ist wie folgt definiert:

- a) Volumensteigerung (mehr Stunden Konditionstraining)
oder
- b) intensive Bearbeitung eines bestimmten konditionellen Themas (z.B. Ausdauer)

Turnierphase:

Während einer Turnierphase (Ausland-Delegation) reduziert sich das Gesamtvolumen der Belastung gegenüber einer Trainingswoche teilweise massiv. Gründe sind: Wenig Trainingsplätze, Priorität ist „bereit sein für den Match“, während einem Match werden möglicherweise weniger Bälle gespielt als in den Trainings zu Hause, zudem sind die Pausen länger, die Konditionseinheiten entfallen oder sind reduziert im Umfang.

Regeneration:

Die Regenerationstage müssen nicht zwingend sport- und belastungsfreie Tage sein. Sicher ist jedoch, dass das Volumen und die Intensität stark reduziert werden. Tage ohne Sport und Training sind auch möglich. Während der Regeneration können auch andere Sportarten (jedoch nicht hohe Intensität) durchgeführt werden.

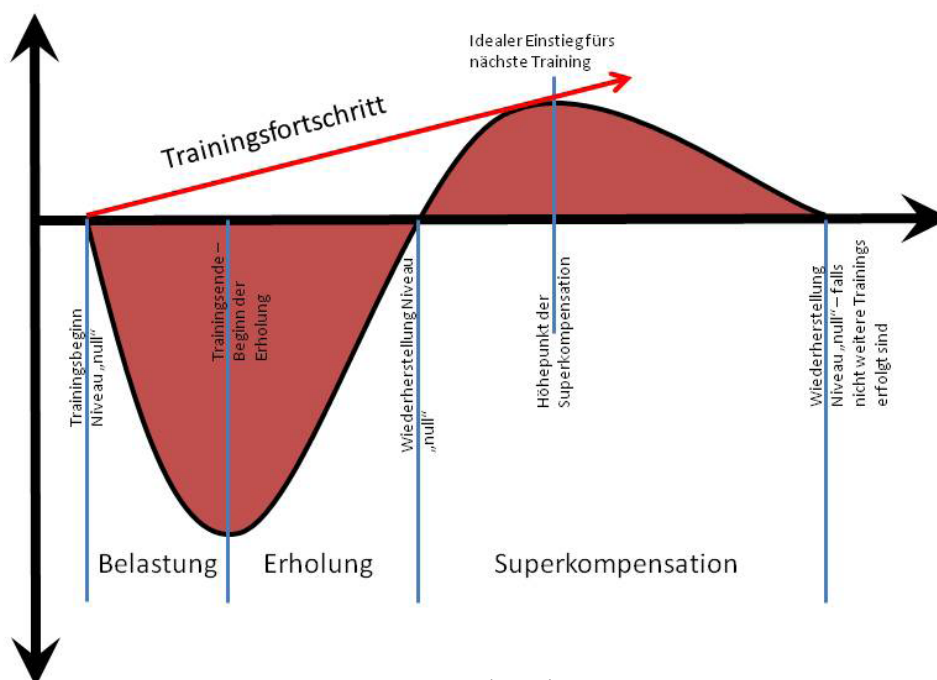
Sinnvoll kann sein, wenn einmal komplett vom Sport und Tennis Abstand genommen wird. Dadurch kann neue Motivation für die nächsten Aufgaben aufgebaut werden.

2.6. Wochen- und Tagesplanung (Mikrozyklus)

Die Wochen- und Tagesplanung ist sehr individuell an die Möglichkeiten und Trainingsphasen des Spielers angepasst.

Berücksichtigt werden muss, wie mit dem Gesamtvolumen (Intensität) in Bezug auf Belastung und Erholung umgegangen wird. Schüler können die Schulzeit zur physischen Erholung und zur Abwechslung zum Tennistraining nützen. Spieler mit einem Vollpensum (Profis) sind gezwungen, freie Zeit zu schaffen, um sich physisch und psychisch zu erholen. Das Prinzip der Superkompensation muss berücksichtigt werden. Eine sinnvolle Wochenstruktur für Profis wäre z.B. 24 Stunden Pause innerhalb von 6 Trainingstagen.

Beispiel: Mittwochnachmittag und Donnerstagmorgen trainingsfrei.



Weineck, J. (2007). *Optimales Training*. Balingen: Spitta.

Die Wochenplanung muss mit den beteiligten Coaches und Spezialisten, die mit den Spielern arbeiten, abgestimmt werden.

Folgende Fragen sind im Wochenplan wie auch in der Tagesstruktur nach dem Wissen der Trainings- und Belastungsprinzipien zu berücksichtigen:

- Wann findet das Matchtraining statt?
- Wann werden harte Tenniseinheiten (z.B. Korbtrainings, Drills, etc.) durchgeführt?
- Wann findet das Techniktraining statt?
- Wann finden die Krafttrainings/Ausdauertrainings statt?
- Wann finden die Schnelligkeitstrainings statt?
- Wann soll eine Massage eingebaut werden?
- Wann sind die Schulnachhilfestunden?
- Wann wird das psychologisch orientierte Training auf dem Platz stattfinden?
- Wann haben die Eltern oder die Sponsoren oder die Medien (bei Profis) Zeit für eine Informationssitzung?
- Wann ist Freizeit und Erholung eingeplant?
- Etc.

Erst wenn diese und weitere Fragen im Wochenplan berücksichtigt sind, ist die Belastungsdosierung wie auch die Zusammenarbeit Trainer/Spieler/Eltern/Sponsoren gewährleistet. Diese Tatsache ist ausschlaggebend, um langfristige Leistungsentwicklungen und somit Erfolge zu erreichen und Motivation zu behalten.

3. Weitere Planungshilfen

3.1. Dokumentation der Planung

Es hat sich bewährt, dass die Planung der Zyklen (Makro- und Mesozyklus) dokumentiert wird. Somit ist eine Auswertung (IST-SOLL) möglich. Diese dient sowohl dem Athleten/den Eltern als auch dem Trainer.

Wenn eine nächste Planung ansteht, soll die Auswertung der vergangenen Periode herangezogen werden. Die Erkenntnisse aus der Vergangenheit werden dadurch in die zukünftige Planung einfließen.

Die Dokumentation der Trainingsinhalte pro Tag oder Woche ist sekundär. Die mittel- (Meso) und langfristigen Ziele (Makro) geben den „roten Faden“ an. Dieser soll verfolgt und dokumentiert werden.

3.2. Rollende Planung

Wie konsequent eine vordefinierte Planung durchgezogen wird, ist immer eine Ermessenssache. Einerseits soll nicht stur an etwas festgehalten werden, wenn eine Veränderung Sinn machen würde, andererseits soll auch nicht jede kleine Unsicherheit gleich alle Grundsätze verwerfen.

Eine Planung ist dynamisch (rollend) und muss sinnvolle Anpassungen zulassen.

Gute, erfahrene Athleten und Trainer haben neben einem Plan A mindestens einen Plan B zur Verfügung. Dies lässt Anpassungen zu, unterstützt bei Entscheidungsprozessen und bringt bei Abweichungen wieder den nötigen Fokus, der zur Leistungserreichung nötig ist.

4. Literaturverzeichnis

Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.). (2009). *Physis – Theoretische Grundlagen*. Magglingen: BASPO.

Fröhner, G. (1993). *Die Belastbarkeit als zentrale Größe im Nachwuchstraining*. Münster: DSB Trainerbibliothek, Band 30.

Paganini, P. (2005). *Lehrunterlagen Konditionstrainerausbildung Swiss Tennis* (Unveröffentlichte Manuskripte). Biel: Swiss Tennis.

Weineck, J. (2007). *Optimales Training*. Balingen: Spitta.



Swiss Tennis
Spitzensport
Solothurnstrasse 112
Postfach
CH-2501 Biel

T +41 32 344 07 07
F +41 32 344 07 00
www.swisstennis.ch
spitzensport@swisstennis.ch