

19-23 – Planung (nationale Spitze)

Autoren: Beni Linder, Kai Stentenbach

Wir unterteilen die Planung in die folgenden Abschnitte: Jahresplan, Saisonplan, Wochenplan und Turnierplan. Untenstehend sind wichtige Bemerkungen zu den jeweiligen Abschnitten aufgeführt. Diese Bemerkungen sind nie abschliessend, sondern sollen auf einzelne, uns wichtig erscheinende Punkte aufmerksam machen.

Zielgruppe der nachstehenden Tabelle:

Ausrichtung nationale Spitze/Ziel: College Amerika/Ziel: Klassierung N2/Top-500 WTA/ATP

Planungstool	Beschreibung	Turniere / Matches
Jahresplan	Der Jahresplan umfasst nebst den Tennishöhepunkten (Turniere, etc.) auch die wichtigen Prüfungen und Lernphasen für die Schule/Studium. Anhand dieses Zusammenspiels kann somit konzentriert entweder im Tennisbereich oder im Schulbereich gearbeitet werden. Die intensiven Phasen in der Schule können allenfalls auch als konditionelle Blöcke genutzt werden. So könnte geistige und körperliche Arbeit als Abwechslung den Tagesplan bestimmen.	Trotz Schule/Studium sollte der Spieler pro Jahr auf ca. 40-60 Matches kommen. Schul- und Studienferien werden für internationale Turniereinsätze benützt.
Saisonplan (= 6 Monate)	Die Saisonplanung hilft, einen konkreteren Überblick in der Komplexität Schule/Studium und Tenniskarriere zu bekommen. Es werden Zwischenziele gesetzt und anhand dieser die Trainings- und Turnierphasen bestimmt. Durch die Doppelbelastung Studium/Tennis entsteht die Gefahr, dass der Spieler „schlechter“ vorbereitet an die Turniere reist. Dies muss zugunsten des Selbstvertrauens mit einer sinnvollen Planung (genügend Trainingszeiten) verhindert werden. Im Studium muss auf die Prüfungen hin gearbeitet werden. So soll es auch im Tennis sein. Klare Planung und klare Ziele.	20-30 Matches/Saison
Wochenplan	Der Wochenplan ist ausgefüllt mit Tennis und Studium. Das stetige Hin und Her zehrt an den Kräften. Im Plan muss auch der Ausgleich durch das Privatleben (Familie, Freunde) Platz haben. Aber sicher ist, hohe Ziele im Tennis und im Studium verlangen auch ausserordentliche Einsätze, Engagement und Verzicht!	Nebst den Wochentrainings muss insbesondere das Wochenende als Matchtraining (nationale Turniere) benützt werden.
Turnierplan	Der Mix des Turnierplans besteht aus nationalen und internationalen Turnieren. Je nach Spielniveau braucht es mehr internationale Einsätze. Diese sollen gut vorbereitet sein, damit sich der Aufwand auch wirklich lohnt!	Aufgrund der schulischen Priorität sollen viele Matches in der Schweiz und im näheren Ausland gespielt werden.

19-23 – Planung (internationale Spitze)

Autoren: Beni Linder, Kai Stentenbach

Wir unterteilen die Planung in die folgenden Abschnitte: Jahresplan, Saisonplan, Wochenplan und Turnierplan.

Untenstehend sind wichtige Bemerkungen zu den jeweiligen Abschnitten aufgeführt. Diese Bemerkungen sind nie abschliessend, sondern sollen auf einzelne, uns wichtig erscheinende Punkte aufmerksam machen.

Zielgruppe der nachstehenden Tabelle:

Spieler mit internationaler Karriere/Vollprofi

Planungstool	Beschreibung	Turniere / Matches
Jahresplan	<p>Der Jahresplan kann jeweils nur soweit ausgefüllt werden, wie die Turniere bei der ATP/WTA/ITF ausgeschrieben sind. Dies verhindert eine Vorausplanung über 12 Monate. Der Jahresplan wird somit zu einer rollenden Planung.</p> <p>Die Gefahr besteht darin, dass der Gesamtüberblick (langfristige Ziele) verloren geht. Auch (oder umso mehr) muss als Pro-Spieler in Turnier- und Aufbauphasen gedacht werden. Wobei grössere Flexibilität als noch bei den U18 möglich ist und sein muss. Beispiel: mehrere kürzere konditionelle Tage innerhalb einer Periode können auch als „intensiviert“ („fast Aufbau“) gelten.</p> <p>Der Spieler wird zum Tennisathlet. Sobald er dieses Level erreicht hat, kann er mit mehr „Feintuning“ geführt werden. Die athletische Basisarbeit ist gemacht, das spielerische Können weit entwickelt.</p> <p>Oft braucht es noch grosse Fortschritte im mentalen Bereich, um das nächsthöhere Spiellevel zu erreichen.</p> <p>Am Ende des Jahres soll der Spieler Ferien einplanen und anschliessend 4-6 Wochen Aufbau durchziehen, wobei Liga-Matches (z.B. Frankreich) bei einem längeren Aufbau (5-7 Wochen) sehr willkommen sind.</p>	<p>60-80 Matches pro Jahr.</p> <p>Turnierblöcke mit wenig Reiseaufwand werden gesucht.</p> <p>Zu berücksichtigen ist die Belagswahl, um Konstanz in die Spieltaktik, Rhythmus, Schlag- und Lauftechnik zu bekommen.</p> <p>Selbstvertrauen kann so aufgebaut werden.</p>
Saisonplan (= 6 Monate)	<p>Die Saison ist je nach Ranking auf die Grand Slams ausgerichtet.</p> <p>So gibt es eine Vorbereitung für jedes grosse (wichtige) Turnier bzw. für jede Turnierphase.</p> <p>Wichtig ist, dass die Tage zwischen den Turnieren effektiv genutzt werden. „An jedem Tag das Richtige tun“! Trainerteam und Spieler müssen sich stets miteinander austauschen. Wann Pause, wann harte Einheiten, wann konditionelle Einheiten, wann Reisen, etc. Auch dabei soll die langfristige Spielerentwicklung Einfluss haben.</p>	<p>Der Turnierverlauf ist nie voraussehbar. Somit muss nach einer Turnierperiode immer wieder eine neue Auslegeordnung gemacht werden. Stimmt der langfristige Fahrplan noch?</p> <p>Braucht es nun mehr Matches, andere Turniere als geplant, einfachere Kategorien oder soll nach „oben“ gespielt werden?</p>

3

<p>Wochenplan</p>	<p>Jede Woche ist anderes. Sie beginnt in der Regel nicht mit Montag und endet auch nicht mit Freitag. Die Tage bis zur nächsten Abreise werden durchgezählt. Daraus wird dann das Programm mit der langfristigen Zielsetzung und den kurzfristigen Möglichkeiten erstellt. Mögliche Tagesplanungen sind: 2x Tennis/1x Kondition 1x Tennis/2x Kondition 1x Tennis/1x Kondition Die Belastungen der Tennis-, Konditionstrainings und der Erholungsmassnahmen (Massage) müssen abgestimmt werden.</p>	<p>Die Trainingswochen müssen für intensive und auch längere Einheiten benützt werden. Während den Turnierphasen werden oftmals nur kürzer Einheiten gemacht. Das Volumen fehlt. Nach längeren Turnierphasen (reduziertes Volumen) muss aber das Trainingsvolumen vorsichtig erhöht werden, bzw. Erholungstage sind notwendig. Trainingssätze und Matches werden wichtiger je unmittelbarer das nächste Turnier erfolgt.</p> <p>Turnierwochen haben zum Ziel, am Matchtag die maximale Leistung abrufen zu können. „Weniger kann mehr sein“!</p>
<p>Turnierplan</p>	<p>Der Turnierplan wird entweder nach der Trainingsgruppe oder nach den individuellen Wünschen des Spielers ausgerichtet. Je nach Budget des Spielers! Sinnvollerweise werden Turnierblöcke mit wenig Reiseaufwand innerhalb des Blocks zusammengestellt. Die Turniere werden nach Kategoriestärke, Land, Kontinent, Belag, letztjährigen Erfahrungen etc. ausgesucht. Die Turnierphase umfasst normalerweise 3-6 Turniere, wobei nicht zwingend alle am Stück gespielt werden. In der Hochsaison (Sommer) können auch zwei Turnierphasen (zeitlich) aneinander gereiht werden.</p>	<p>Tendenziell werden in den Monaten Nov-Jan. weniger internationale Matches gespielt als in den Monaten Juni-September. Die Turnierdichte ist in den Wintermonaten kleiner, die Reisen oft teurer und auch kleinere Turniere dadurch meistens besser besetzt.</p> <p>An die Turnierorte soll früh angereist werden, damit vor Ort mit den Top-Spielern trainiert werden kann.</p>