

SCHLAGTRAINING

# Kontrollierte Offensive

Es gibt fünf Kontrollpunkte, die Sie bei jedem Schlag beobachten sollten. PCT-Cheftrainer Marcelo Matteucci erklärt die „Checkpoint-Methode“ am Beispiel der Vorhand.

**E**in Vorhandschlag setzt sich aus einer Unzahl von Teilbewegungen zusammen, die Sie nicht alle willentlich beeinflussen oder überprüfen können. Reduzieren Sie die Kontrolle eines Schlages deshalb auf fünf elementare Checkpunkte, die Sie nacheinander durchgehen. Bei einem Schlag laufen diese Punkte innerhalb von Sekundenbruchteilen ab und bilden eine Einheit. Gehen Sie deshalb die Kontrollpunkte Schritt für Schritt durch. Checken Sie erst den ersten Punkt, dann den zweiten, usw. Merken Sie, dass Ihnen ein Punkt besonders schwerfällt oder Sie sich in einem der fünf Bereiche speziell verbessern möchten, dann können Sie diesen gezielt üben. Bei meinen Trainingscamps habe ich immer

wieder festgestellt, dass die Teilnehmer sich stets dann enorm verbessern können, wenn sie beim Schlag ihren natürlichen Bewegungsablauf finden. Mit Hilfe der Checkpoint-Methode lassen sich Störungen und Blockaden eines rhythmischen Schlages schnell aufspüren und so lässt sich die individuelle Schlagtechnik verbessern:

- Wenn Sie Ihre Schnelligkeit erhöhen wollen, dann sollten Sie Ihre Muskelvordehnung (Kontrollpunkt 1) erweitern.
- Wenn Sie feststellen, dass Ihr Schläger im Treffpunkt oft wackelt oder vibriert, sollten Sie an der Fixierung des Treffpunktes arbeiten (Kontrollpunkt 2).
- Wenn Sie merken, dass Sie zu viel Kraft einsetzen oder schnell verkrampfen, dann stimmt

**MARCELO MATTEUCCI**



Staatlich geprüfter Tennislehrer und Ausbildungsleiter der PCT-Tennisschulen. Stammt aus Argentinien und lebt seit über 20 Jahren in Weiden in der Oberpfalz.

matteucci@tennismagazin.de

vermutlich etwas im Ablauf Ihrer kinematischen Kette (Kontrollpunkt 3) nicht.

- Und wenn Sie den Ball nicht richtig platzieren können, obwohl Sie ihn sauber treffen, liegt es wahrscheinlich daran, dass Sie Probleme mit dem Körpergleichgewicht (Kontrollpunkt 4) haben.
- Ist Ihr Spiel zu zurückhaltend und Sie schaffen es nicht, offensiver zu spielen, dann setzen Sie Ihre Energie nicht zielgerichtet genug ein bzw. bremsen sich zu früh ab. Lernen Sie, dem Ball hinterhergehen zu können (Kontrollpunkt 5). Wenn Sie diese fünf Kontrollpunkte, die ich nun am Beispiel des Vorhandschlages erklären möchte, im Training anwenden, lernen Sie, Ihr Spiel und Ihre Schläge selbst zu kontrollieren und Ihr eigener Lehrer zu sein. Schalten Sie in der Trainingsphase den Faktor Kraft möglichst aus, denn er ist der Hauptverursacher von Blockaden und „unrunden“ Bewegungsabläufen.

*Marcelo Matteucci*



## 1 Kontrollpunkt Vordehnung des Körpers

■ **Vor dem Schlag muss Energie getankt werden.** Dies geschieht, indem der Körper in die Gegenrichtung des Schlages vorgedehnt wird – wie eine Stahlfeder bei einem Auto: Drehen Sie sich vor dem Schlag von oben nach unten und von außen nach innen. Sie machen sich klein, drücken sich gegen die Erde zusammen. Die Kraft wird so wie in einer Feder komprimiert. Aufgelöst wird die Energie, indem Sie sich nun in der Schlagbewegung von innen nach außen und von unten nach oben freisetzen.

■ **Beispiel Sprung.** Niemand kann aus dem Stand springen, sondern man geht in die Knie, drückt den Körper gegen die Erde, um die Energie für den Sprung zu speichern. In die umgekehrte Richtung, also nach oben, wird sie dann freigesetzt. Zwischen Energieerzeugung und -abgabe liegt eine Pause, weil der Körper eine kurze Zeit braucht, um die Energie zur Verfügung zu stellen. Sie liegt bei einem optimalen Schlag bei 0,2 bis 0,5 Sekunden. Das bedeutet, dass keine fließende Bewegung, sondern eine kurze Pause nach der Vordehnung erfolgt. Eine gleichmäßige Schleife als Ausholbewegung erzeugt deshalb nicht so viel Energie. Übung: Schlagen Sie mit fließender Bewegung, dann mit langer Pause und nähern Sie sich bewusst der optimalen Pause. Zu langes Warten ermüdet die Muskulatur, bei zu kurzem Warten wird der Ball nicht schnell genug.

## 2 Kontrollpunkt Fixieren Sie den Treffpunkt

■ **Die Augen sollen den Treffpunkt des Balles fixieren.** Oft lautet die Trainingsanweisung, den Ball im Treffpunkt anzuschauen, was biologisch nicht möglich ist. Die vier Millisekunden, die der Ballkontakt dauert, können nicht als Bild wahrgenommen werden. Außerdem: Wer einen Nagel in die Wand schlägt, schaut nicht auf die

Schwungbewegung des Hammers, sondern konzentriert den Blick auf den Kopf des Nagels.

■ **Um den Ball sauber zu treffen, müssen Sie eine Vorstellung davon entwickeln,** wo Ball und Schläger zusammentreffen werden – auf diesen Punkt richtet sich der Blick. Halten Sie die Fixierung auch nach dem Treffen des Balles bei, damit die Schlagbewegung ruhig bleibt und das Gehirn die Information über den Abstand zum Ball speichern kann. Erst wenn der Ball die Netzkante erreicht, schauen Sie ihm hinterher.

## 3



1 Die kinematische Kette ist die Bewegung des Körpers von unten nach oben (Bilder 1 - 3)

## 3 Kontrollpunkt Kinematische Kette

■ **Jede Zelle des Körpers stimmt sich mit ihrer Nachbarzelle ab.** Viele Fehler passieren, wenn die dynamische Drehbewegung des Körpers an einer Stelle blockiert, weil man zu viel Kraft einsetzt und die Muskulatur verspannt. Versuchen Sie, den Körper locker und natürlich arbeiten zu lassen. Die kinematische Kette beginnt mit der Auflösung der Vordehnung. Dann geht es in umgekehrter Reihenfolge

von unten nach oben und von innen nach außen.

■ **Bei der Vorhand drücken die Füße gegen die Erde** – bei seitlicher Stellung eines Rechtshänders der linke Fuß, bei offener Stellung der rechte. Nach Speicherung der Energie durch die Vordehnung erfolgt nun die Drehung des Körpers – eingeleitet über das Knie, die Hüfte, Schulter, Oberarm, Ellbogen bis zum Handgelenk. Wie bei einer Sägebewegung wird

durch die zeitversetzte Abfolge der Bewegung zusätzliche Vorspannung erzeugt. Am Ende der kinematischen Kette ist die Hand, die wie bei einem Peitschenschlag die Schlagbewegung ausführt.

Übung: Um den Schwung Ihres Schlages zu verbessern, schalten Sie den Faktor Kraft gezielt aus. Halten Sie anfangs den Schläger nur mit drei Fingern, dann entwickeln Sie ein Gespür für die den Ablauf der Kette. Je mehr Sie den Faktor Kraft ausschalten, desto eher werden die Blockaden aufgelöst.



Blick auf den Treffpunkt, um den Ball sauber zu spielen.

FOTOS: BRENTANO



Solange Sie das Gleichgewicht halten, können Sie beim Schlag sogar mit beiden Beinen in der Luft sein.

## 4 Kontrollpunkt Halten Sie Ihr Gleichgewicht

- **Viele Fehler entstehen, weil man die Balance verliert.** Die Steuerung des Gleichgewichts erfolgt, indem die Gleichgewichtsorgane in der Waagerechten gehalten werden. Da diese Organe zwischen den Ohren liegen, sollten Sie im Moment des Treffpunktes beide Ohren bzw. Augen parallel zum Boden halten. Tipp: Versuchen Sie bei jedem Schlag, dass Oberkörper- und Ohrenachse im Moment des Treffens ein „T“ bilden. An die Beinarbeit brauchen Sie nicht zu denken, die Beine bewegen sich automatisch. Entscheidend ist, ob der Körper aufrecht und damit das Gleichgewichtsorgan waagrecht ist.
- **Beim Treffen können die Füße am Boden oder in der Luft sein,** das hat für den Schlag kaum Bedeutung. Wenn Ihnen jemand einen Schubs gibt, achten Sie auch nicht auf Ihre Beinarbeit, sondern darauf, Ihr Gleichgewicht zu halten. Übung: Setzen Sie sich ein Cap locker und verkehrt herum auf, so dass es leicht herunterfallen kann. Spielen Sie nun mit gewohnter Dynamik und üben Sie, auch unter Druck eine aufrechte Kopfposition zu behalten. Nehmen Sie eine möglichst breite Fußstellung ein und versuchen Sie den Körperschwerpunkt hinter die Schlaghand zu bekommen.



Wenn Sie dem Ball folgen können, stimmt die Koordination.

Die fünf Kontrollpunkte am Beispiel Aufschlag finden Sie beim Navigationspunkt „Praxis“ auf:

www.tennismagazin.de

## INFOS

### Patricio Champion Tennisschule

■ **Tennis so spielen,** wie die Natur es lehrt, lautet die Trainingsphilosophie der PCT-Tennisschule. Der persönliche Stil soll nicht „wegtrainiert“ werden, vielmehr lösen die Schüler spielfähige und matchorientierte Aufgaben und Ziele. Marcelo Matteucci, 46, ist Ausbildungsleiter der PCT-Tennisschule, die ihre Weltklasse-Camps in Bol auf der Insel Brac (Dalmatien) und den beiden Clubanlagen *Ali Bey* in Belek und *Manavgat* an der türkischen Adria-küste hat. Das *Bluesun*-Tenniszentrum in Bol verfügt über 27 Sandplätze, die First Class-Clubanlagen bei Antalya über 34 bzw. 63 Sandplätze. Gruppen- und Individualreisen von April bis November als Pauschalreise mit Vollpension plus oder all inclusive buchbar.



■ **PCT-Training-Spezialwoche** vom 5. - 12. April 2009 (Osterferien) mit Marcelo Matteucci. 7 Tage im Club *Ali Bey Manavgat* mit Flug und VP plus inkl. 5 x 2 Std. Tennistraining, Videoanalyse, Tennis-seminar, Turnier ab 859 €.

■ **Kontakt: Patricio Travel**  
Tel: 08591 - 93 99-111  
E-Mail: kontakt@patriciotravel.de.  
Internet: www.patriciotravel.com,  
www.patricio-sport-events.com.

## Kontrollpunkt Impulserhaltung

- **Wenn Sie mit dem Schlag die Energie gegen den Ball eingesetzt haben,** hat der Körper die Tendenz, den Impuls zu erhalten und diese Richtung beizubehalten. Deshalb müssten Sie in der Lage sein, dem Ball hinterherlaufen zu können, ohne eine Ausgleichsbewegung machen zu müssen. Überprüfen Sie: Hätten Sie dem Ball hinterherlaufen können? Wenn der Körper das kann, haben Sie Gewissheit, dass der Bewegungsablauf richtig war. Dann befindet sich der Körper im Gleichgewicht, um nun entweder tatsächlich hinterherzugehen oder um eine neue Richtung zu wählen, ohne Ausgleichsbewegungen vornehmen zu müssen.
- **Dies ist die optimale Ausgangsposition für den nächsten Schlag.** Übung: Nach jedem Schlag kontrollieren Sie, ob Sie hinterhergehen könnten, indem Sie einen Schritt in diese Richtung machen. Wichtig: Machen Sie den Schritt in Ruhe und nicht schon während des Schlages.

# Heiß-kalter Service für die Muskulatur

## HEIKE WROBEL



Staatlich geprüfte Physiotherapeutin. Kinesio Tape-, Bobath- und Fußreflexzonen-therapeutin. Ihre Praxis ist in Meckenheim bei Bonn.

wrobel@tennismagazin.de

■ **Wie gut sich ein Eisbeutel oder ein kalter Umschlag anfühlen kann,** weiß jeder, der auf dem Platz schon einmal umgeknickt ist oder den stechenden Schmerz nach einem Muskelfaserriss gespürt hat. Kälte stoppt die inneren Blutungen, beugt Entzündungen vor und lindert damit den Schmerz. Umgekehrt sorgt Wärme für die Erweiterung der Gefäße und kann damit bei Muskelkater oder Verhärtungen angenehm sein. Eisbeutel und Wärmekissen sorgen gleichermaßen für Entlastung – vorausgesetzt, sie werden richtig eingesetzt. „Bei akuten Verletzungen ist die schnelle Behandlung mit Eis ganz wichtig. Sie lindert nicht nur den Schmerz, sondern verkürzt vor allem die Genesungszeit“, sagt Physiotherapeutin Heike Wrobel.

## Kälte verhindert Schlimmeres

Kälte sorgt für eine Verengung der Gefäße, stoppt damit den Blutfluss und hält Schwellungen und Blutergüsse in Grenzen. Darum ist es wichtig, nach einem Unfall schnell zu handeln, bevor das Gewebe vollgelaufen ist. Dies gilt für akute Gelenkverletzungen und viele muskuläre Blessuren:

- **Umknicken** (Verletzungen am Gelenk): die betroffene Stelle mit Eis behandeln und anschließend hochlagern.
- **Prellung:** zunächst mit Eis behandeln, acht bis zehn Stunden später den Bluterguss durch leichte Massage zum Abfluss bringen.
- **Zerrung:** nach der ersten Eisbehandlung kann vorsichtig im schmerzfreien Bereich gedehnt werden.
- **Muskelfaserriss und Muskelriss:** Eisbehandlung und strenge Schonung. Die Genesung kann mehrere Wochen dauern und sollte von einem Arzt verfolgt werden.
- **Krampf:** zweimal mit Eiswasser abreiben.

Neben der Linderung des akuten Schmerzes sorgen die Kälteanwendungen auch an den Tagen nach dem Unfall für Entlastung und unterstützen bei schwereren Muskelverletzungen die Genesung. Erste Trainingseinheiten nach der Verletzung, auch wenn sie nur aus Laufen und Dehnen bestehen, sollten mit einer Kälteanwendung beendet werden – bis zur Beschwerdefreiheit. Während durch Kälte die Prozesse, die nach einer Verletzung einsetzen, gestoppt werden sollen, um Schlimmeres zu verhindern, sorgt Wärme für Aktivierung im Körper. Die Gefäße weiten sich und die Durchblutung wird gefördert. Effekte, die an anderer Stelle erwünscht sind, zum Beispiel bei Muskelverhärtungen und Muskelkater. Dies sind keine richtigen Verletzungen, jedoch Signale des Körpers, die meist nach ungewohnten Belas-

tungen auftreten und vor Verletzungen warnen. Wie entspannend Wärme sein kann, spürt jeder, der bei starkem Muskelkater ein warmes Bad nimmt. „Bei Muskelkater handelt es sich um kleine Gewebeschädigungen, die die Koordination des Muskels beeinträchtigen“, sagt Wrobel und empfiehlt in drei Fällen Wärme:

- **Muskelkater:** Saunagänge und Entmündungsbäder bei einer Wassertemperatur von 37 – 39 Grad helfen, den gesamten Körper zu entspannen.
- **Muskelverhärtung:** warme Umschläge oder Wärmekissen auf die betroffene Körperregion, um zu entspannen und dem Elastizitätsverlust entgegenzuwirken.
- **Krampf:** nach dem Abreiben mit Eiswasser mit Wärme behandeln, um den Muskel wieder geschmeidig zu machen.

Oberstes Gebot bei allen Verletzungen, egal, ob sie mit Wärme oder Eis versorgt werden: Sportpause, solange der Schmerz normale Bewegungen nicht zulässt. Wer Muskelkater hat und sich gut aufwärmt, wird den Schmerz bei der Bewegung nicht mehr spüren. Bei Muskel- oder Muskelfaserrissen, starken Zerrungen und Prellungen hingegen ist eine Pause nötig – die durch gezielte Behandlung nicht unnötig lang sein muss.

Nikola Jurk

## RICHTIGES KÜHLEN

- **Die optimale Kühltemperatur** liegt bei knapp über null Grad. Einige Eiswürfel in einem Plastikbeutel mit etwas Wasser sorgen dafür. Der Beutel wird mit einem Druckverband auf die verletzte Körperregion gepresst. Wenn die Würfel nach ungefähr 20 Minuten geschmolzen sind, folgt eine kurze Pause, um anschließend ein weiteres Mal zu kühlen. Reines Eis ist (genauso wie Eisspray) ungeeignet, da es die behandelte Stelle vollkommen abkühlt und die Gefäße zu stark verengt. Wird das Eis entfernt, schießt plötzlich viel Blut in die gekühlte Region, die dadurch erwärmt.