



Träningsplanering – Tennis med fokusering på tennisspecifik snabbhet

För heltidssatsande killar i 20-års åldern

Magnus Ennerberg

Tränarprogrammet åk. 3
Träningslära 6
GIH i Stockholm VT 07

Innehållsförteckning

1. Inledning	1	
2. Kravanalys	1	
3. Identifiering och motivering av vald delkapacitet	3	
4. Mål	3	
5. Metod	4	
6. Resultat	5	
7. Integrering av resultat i en träningsplanering för specialidrotten	6	
7.1 Träningsplanering	6	
7.2 Fysiska träningspassen	7	
7.3 Periodisering	9	
7.3.1 Aktiv Vila	9	
7.3.2 Grund	10	
7.3.3 Förberedande	11	7.3.4 Tävling
12 7.3.5 Års och säsongspanering		14
7.4 Tennisspecifik snabbhet	16	
7.4.1 Riktlinjer för Powerträning Bas	17	
7.4.2 Riktlinjer för Powerträning Semispecifikt	19	
7.4.3 Riktlinjer för Powerträning Specifikt		20
8. Diskussion	20	
9. Referenser	21	

1. Inledning

Tennis på högsta nivå har en tävlingssäsong som sträcker sig från första veckan i januari till andra veckan i december. Tävlingarna avgörs i utslagningsformat och från första till sista match tar det en vecka. Att göra en korrekt och optimal planering av året är mycket viktigt för att undvika skador, utvecklas maximalt och prestera så bra som möjligt.

Tennis är en global sport och det finns världsspelare från alla kontinenter, på damsidan är Ryssland en stark nation medan det på herrsidan är svårt att särskilja en nation ur mängden, Spanien, Argentina, USA, Ryssland och Frankrike är nationer som mer eller mindre konstant har spelare i världstoppen. Vidareutvecklingen av starkare och kraftfullare material i racketar kombinerat med den allt mer seriösa träningen gör att kraften och tempot i spelet tydligt höjs hela tiden. Den tennis som exempelvis Björn Borg spelade med sitt trä racket i slutet av 70-talet skiljer sig oerhört från dagens tennis.

I framtiden tror jag givetvis att tempot kommer att höjas ytterligare. Det kommer att göras på två sätt, det ena är att spelarna blir bättre på att slå backhands så att de inte behöver gå runt med sin forehand för att höja tempot. Istället för att gå runt med forehand tar de alltså steget in i banan med sin backhand, de tar bollen tidigare och tempot blir därmed högre. Det andra sättet som gör att tempot blir högre är att spelarna blir ännu snabbare att gå in i banan och ta bollen på uppstuds, drivevolley eller vanlig volley när de får övertag i duellen.

En av tränarens viktigaste uppgift blir att skapa ett träningsprogram där spelaren undviker skador. I dagens konkurrens krävs det en enorm mängd träning. Utan rätt typ av periodisering och noggranna kontroller av kroppens status riskerar man skador som mer eller mindre kan förstöra spelarens fortsatta karriär.

2. Kravanalys

Tennis är en komplex sport med flera olika aspekter som påverkar resultatet. Svenska tennisförbundet arbetar just nu med att ta fram en kravanalys. I den kravanalys jag skrev

under Tr 4-kursen har jag inte kunnat kvantifiera alla delkapaciteter på grund av svårigheter att få tillräckligt med testvärden som styrker exakta värden.

Siffror man har att utgå ifrån inom herrtennisen:

Snittpoäng på hardcourt: 6,5 sekunder

Vilotid mellan poäng: 25,6 sekunder

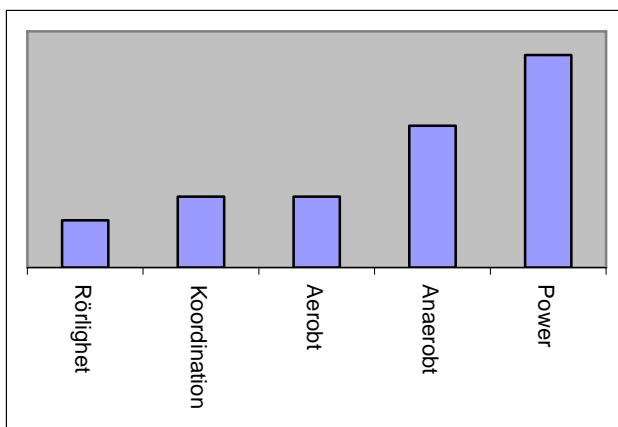
Slag per poäng på hardcourt: 5,1 slag

På hardcourt är 79% av alla poäng avgjorde inom de sex första bollkontaktarna, alltså inom spelarens tre första slag.

Endast 8-10% av poängen på hardcourten är längre än tio sekunder.¹

Dessa siffror ger oss tydliga indikationer på att trots att matcherna ofta är längre än en och en halv timme så är det ett anaeroft arbete man utför. Eftersom poängen spelas under kort tid och man oftast har maximalt tre slag på sig att vinna poängen är det mycket viktigt att man är explosiv. Man behöver alltså kunna slå bollen väldigt hårt samt kunna röra sig snabbt.

Jag har skapat en tabell där jag skattar hur mycket de fysiska delkapaciteterna påverkar prestationen i en match.



Tabell 1. Bedömning av betydelsen på matchprestationen av respektive delkapacitet.

¹ R. Schönborn, *Advanced Techniques for Competitive tennis*, Meyer & Meyer Sport, 1999, s. 137-138

3. Identifiering och motivering av vald delkapacitet

Inom begreppet Power i tennis ryms både förmågan att få upp hög hastighet på racket samt förmågan att röra sig snabbt. Rörelsemönstret man har inom tennis är unikt eftersom det inte finns någon annan sport med samma storlek på spelplanen. Spelaren måste kunna röra sig så snabbt som möjligt i alla riktningar och samtidigt ha full kontroll på bollens och motståndarens rörelser. Jag har valt att djupare fokusera på det som jag kallar *tennisspecifik snabbhet*. Med det begreppet menar jag en snabbhet som är specifikt anpassad efter de krav som uppstår under en tennismatch. Att springa 20 meter rakt fram i högsta möjliga hastighet är inte särskilt relevant för en tennisspelare då man aldrig hamnar i en sådan situation i en match.

Min erfarenhet som före detta spelare och nuvarande tränare är att spelare med god tennisspecifik snabbhet har en stor fördel i match. Många framstående tränare påstår även de att snabbheten är viktigast².

Vad påverkar den tennisspecifika snabbheten? Spelarens Power, alltså förmågan att utveckla största möjliga kraft på kortast möjliga tid. Ett sätt att träna en utövares Power är genom Plyometrisk träning. För att kunna få ut optimalt av plyometrisk träning bör den kombineras med styrketräning³.

4. Mål

För att kunna uppnå optimala resultat krävs oerhört mycket planeringsarbete och man måste veta vad som är viktigt att träna på, när man ska träna på det och hur man ska träna på det. Genom detta fördjupningsarbete vill jag skapa en planering som skall vara optimerad för att förbättra spelarens utveckling och prestation samt hålla spelaren skadefri. I spelarens fysiska utveckling är det främst den tennisspecifika snabbheten som får uppmärksamhet.

² K. Weber, *Demand profile and training of Running-speed in Elite tennis*, Applied Sport Science for High Performance Tennis, Proceedings of the 13th WWCW, Vilamoura 2003.

³ D. Chu, *Jumping into Plyometrics*, Human Kinetics, 2nd edition, 1998, s. 65

5. Metod

Litteratursökning

VAD?

Vilka ämnesord har jag sökt på?

Ämnesord	Synonymer
Tennis	
Speed	
Movement	
Quickness	

VARFÖR?

Varför har jag valt dessa ämnesord?

Eftersom det var *tennisspecifik* snabbhet jag var ute efter var ordet tennis en självklarhet. Snabbhet kändes svåröversatt och därför testade jag olika engelska ord.

HUR?

Hur har jag sökt i de olika databaserna?

Databas	Söksträng	Antal träffar	Relevanta träffar
Pub Med	Tennis Speed	83	0
	Tennis Movement	221	0
	Tennis quickness	0	
Sport Discus	Tennis Speed	238	0
	Tennis Movement	280	0
	Tennis quickness	14	3

KOMMENTARER

De fåtalet intressanta artiklar jag fann gick inte att få inom den närmsta veckan. Jag hade svårigheter att hitta adekvata artiklar via sökbasererna.

De källor jag har använt har jag istället hittat via min kollega Peter Rejmer som äger ett stort antal böcker med inriktning på tennis. Det var via honom jag fick tack i samtliga referenser jag använder i detta arbete.

6. Resultat

Här följer mitt referat på en artikel som påverkade detta arbete.

Karl Webers artikel *Demand Profile and Training of Running-speed in Elite Tennis* som publicerades 2003 i *Applied sport science for High Performance Tennis* är en artikel som ger information om snabbhet och tennisspecifik snabbhet.

Weber delar in snabbhetsträning för en tennisspelare i tre olika typer:

Snabbhetsträning grund

Gym-baserad träning med fokusering på maximal styrka och power kombineras med träning av löpkoordination. Starter och korta sprints tränas upp genom löp och hoppträning med hjälp av häckar och repstegar

Snabbhetsträning, semi-specifik

Tränar starter, riktningsförändring och oregelbundet fotarbete genom plyometriska träningsprinciper

Snabbhetsträning, specifik

Tränar snabbhet på banan med boll och racket. Under introduceringen av denna träning bör den bedrivas sub-maximalt för att kontrollera att tekniken fortfarande är korrekt.

Weber avslutar artikeln med sammanfattande punkter som bland annat ger oss följande information:

- Framstående coacher anser snabbhet vara den viktigaste fysiska delkapaciteten för prestationen

- Det är viktigare att kunna röra sig snabbt i sidled än att springa snabbt framåt
- Testning av snabbhet skall göras med fotocellsapparat eller dylikt och bör göras som accelerationstest, samt tennisspecifik snabbhet där man ändrar riktning.
- Under träning av snabbhet måste man vara noga med att undvika ansamling av laktat för att uppnå optimal effekt.

7. Integrering av resultat i en träningsplanering för Specialidrotten

7.1 Träningsplanering

Denna fiktiva träningsplanering är fortsättningen på den fiktiva träningsplaneringen jag gjorde för en 16 årig spelare i Tr4 kursen. Skillnaden nu är att spelaren satsar heltid på tennis och befinner sig på professionell nivå. Denna spelare har gått ut från ett tennisdagshögskola och det året när han fyller 20 blir därmed det första året han kan satsa heltid hela året. Han har en ranking mellan 700 och 1200 på ATP-rankingen och ska nu på allvar börja sin klättring mot toppen.

Min dröm som tränare är att få hjälpa spelare från att de börjar spela tills de når sina egna långsiktiga mål/visioner, denna fiktiva spelare har under en lång tid haft som vision att nå högsta professionella nivå. Denna vision har medfört att träningen varit ytterst strukturerad och noga planerad från tidig ålder. Han har tränat efter de fysiologiska principer som gäller i respektive ålder och har nu vid 20 års ålder en mycket god fysisk, teknisk, taktisk och mental grund att stå på. Under de tre åren på tennisdagshögskola fick han möjlighet att köra 2-3 pass per dag så han är van att träna många pass per dag och fortfarande behålla kvalitén. Eftersom han inte längre går i skolan finns nu möjligheten att helt fritt lägga upp tävlings och träningschema. Han har inte uppnått ranking för att spela Grand-Slam turneringar så det finns egentligen ingen speciell tävling att formtoppa till utan det primära att han ska utveckla sig optimalt som spelare och därmed uppnå resultat som ger honom högre ranking.

7.2 Fysiska träningspassen

För att lättare få en överblick över träningen har jag konstruerat en tabell där jag mycket förenklat presenterar träningsupplägget. Den fysiska träningen delar jag in i två huvudgrupper, Uthållighet och Power. Begreppet Power innefattar då både styrketräning samt snabbhetsträning, dessa begrepp innefattar även plyometrisk träning och bålstabilitetsträning. Anledningen till att jag ändå döper all denna träning till Power är att i slutändan är det Power som eftersträvas. Så även om ett visst pass inte är ett "Power-pass" går det in i den kategorin eftersom tanken med passet ur ett långsiktigt perspektiv är att förbättra spelarens Power.

Träningen delas sedan in i Bas, Semispecifik och Specifik. Träningen i Bas är inte direkt inriktad mot tennisen utan träningen bygger här helt på de vetenskapliga fakta som är grundläggande för hur man ska förbättra olika fysiska delkapaciteter. Denna träning används endast under Grundveckorna samt ett pass under Aktiv Vila.

Basträningen är indelad i två undergrupper, medel intensitet eller hög intensitet. För att få en "pulsering" under de långa veckorna av grundträning anser jag att det är viktigt att ha skiftande karaktär på denna träning. Genom att blanda höga och medelintensiva pass minskar risken för skador och utvecklingen kan optimeras. Fördelningen av intensitet på passen planeras vecka till vecka beroende på hur sliten/fräsch spelaren känner sig.

Typ av träning	Intensitet	<u>Uthållighet</u>	<u>Power</u>
<i>Bas</i>	<i>Medel</i>	<i>Distans, aerob lokal</i>	<i>Hypertrofi 3x12, Löpkoordination (teknik, repstege, häckar)</i>
	<i>Hög</i>	<i>Intervall, aerob central</i>	<i>Explosiv styrka 3x3, sprintstarter, stegringslopp</i>
Semispecifik	Hög	Intervall, anaerob toleransträning	Medicinboll, fotarbetsteknik
	Mycket Hög	Intervall, anaerob produktionsträning	Komplex styrka + Plyometrisk (hybridträning), sprintstarter med riktningförändring
Specifik	Hög	Skuggtennis med tennisspecifik arbetstid	Plyometriska övningar på banan + maximala tillslag

Tabell 2. Grupperingar av den fysiska träningen

I den *semispecifika* träningen börjar övningarna mer inrikta sig mot tennisen i vissa hänseenden. Exempelvis medicinbollsträningen och fotarbetsträningen bedrivs efter tennisspecifika rörelser. Även här finns det två undergrupper indelade efter intensitet, medel och hög med samma motivering som i föregående stycke. Den semispecifika träningen bedrivs främst under de Förberedande veckorna men även under Grundveckorna.

Den *specifika* träningen är precis som den låter, specifik. Powerträningen bedrivs på banan med boll och racket implementerat i övningarna och intervallträningen i Uthålligheten är helt anpassad efter tennisens rörelsemönster och arbetstider.

Vidare riktlinjer för Powerträningen under respektive träningstyp finns under rubriken tennisspecifik snabbhet på sida 17-19.

Rörlighetsträning får här ingen egen uppmärksamhet, rörlighetsträning vävs in i uppvärmning och nedvärmningsprogrammen och eventuell extra rörlighetsträning kommer att planeras in när de fysiska testerna ger indikationer på att detta bör göras.

Utöver denna träning tillkommer även återhämtningsträning som består av så kallad Long Slow Distance som används för att påskynda spelarens återhämtning. Den lätta belastningen gör att den ej kan klassas som prestationshöjande träningen och den finns därför inte med i tabellen.

För att få korrekt siffror (1RM) att utgå ifrån vid styrketräningen görs fysiska tester 6 gånger per år, på måndagen veckan efter en Aktiv Vila vecka för att det ska vara så jämförbart som möjligt.

7.3 Periodisering

Ett tennisår är svårt att jämföra med andra sporters år eftersom det inte finns något enstaka mästerskap att sikta in sig på. För att lättare kunna periodisera träningen och tydligt dela in träningen i block har jag valt att dela in året i tre säsonger.

Säsong 1: Dec-April (19 veckor) – Inomhus (hardcourt)

Säsong 2: April-Aug (18 veckor) – Utomhus (grus)

Säsong 3: Aug-Dec (15 veckor)– Inomhus (hardcourt)

En säsong är indelad i veckor och jag har delat in det i fyra olika typer av veckor:

Aktiv Vila, Grund, Förberedande och Tävling. Här följer grundprinciperna för respektive vecka.

7.3.1 Aktiv Vila

Första veckan i varje säsong, ger spelaren tid att återhämta sig efter den tidigare säsongens tävlingsperiod. Efter flera veckors grundträning lägger jag även in en veckas aktiv vila för i eftersträvan efter en superkompensation.

Innehåll Aktiv vila-vecka	Uthållighet	Power
Återhämtning	1 + 1 pass annan idrott	
Bas		1
Semispecifikt		
Specifikt		
Tennis	2	

Tabell 3. Innehåll en Aktiv Vila-vecka

En veckopulsering ser ut som följer:

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
Uthållighet – Återhämtning	Tennis	Styrka – Grundpass. högintensivt	Vila	Annan idrott	Tennis	Vila

Tabell 4. Veckoplanering under Aktiv Vila

7.3.2 Grund

Det är här den fysiska grunden läggs. Fokus ligger på träningen. Någon enstaka tävling spelas för att inte tappa matchvanan samt inbringa eventuella pengar och rankingpoäng.

Enligt principen om blockträning har jag valt att dela in grundveckorna i två olika veckor, Uthållighet och Power. Under en uthållighetsvecka ligger fokus på att förbättra dessa värden medan Powerträningen främst är av bibehållande karaktär, allt enligt periodiseringsprinciperna.

Grund-vecka Uthållighet	Uthållighet	Power
Återhämtning	1	
Bas	3	1
Semispecifikt	1	1
Specifikt		
Tennis	8 pass tennis	

Tabell 5. Grundvecka, Uthållighetsblock

Grund-vecka Power	Uthållighet	Power
Återhämtning	1	
Bas	1	3
Semispecifikt	1	1
Specifikt		
Tennis	8 pass tennis	

Tabell 6. Grundvecka, Powerblock

Nedan följer veckoplanen för en Grundvecka. Siffrorna 1, 2 och 3 står för i vilken ordning passen skall göras, inte hur många.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1. Fysisk träning	1. Tennis	1.Fysisk träning	1. Tennis	1. Fysisk träning	1. Tennis	1. Uthållighet
2. Tennis	2. Fysisk träning	2. Tennis	2. Tennis	2. Fysisk träning	2. Fysisk träning	–
	3. Tennis			3. Tennis	3. Tennis	Återhämtning

Tabell 7. Veckoplanering Grundvecka

7.3.3 Förberedande

Under den förberedande träningen blir den fysiska träningen mer idrottsspecifik och man spelare även mer tennis. Även några turneringar spelas under dessa veckor men det påverkar inte träningen som fortfarande är hög prioriterad.

Även här är träningen uppbyggd i block:

Förberedande-vecka	Uthållighet	Power
Uthållighet		
Återhämtning	1	
Bas		
Semispecifikt	3	1
Specifikt	1	1
Tennis	10 pass tennis	

Tabell 8. Förberedande vecka, uthållighetsblock

Förberedande-vecka Power	Uthållighet	Power
Återhämtning	1	
Bas		
Semispecifikt	1	3
Specifikt	1	1
Tennis	10 pass tennis	

Tabell 9. Förberedande vecka, powerblock

Under de förberedande veckor där man spelar turneringar är det svårt att spika exakt vilka dagar man gör vad på grund av matchtider och dylikt, riktlinjerna här är ett fyspass per dag och ett tennispas per dag när det är match, ett fyspass och två tennispas per dag när det inte är match. En dag i veckan kör man ett återhämtnings uthållighetspass som fysisk träning.

De förberedande veckor som inte innehåller matcher ser ut som följer.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1. Tennis	1. Fysisk	1. Tennis	1. Fysisk	1. Tennis	1. Uthållighet	1. Fysisk
2. Fysisk	träning		träning	2. Fysisk	–	träning
träning	2. Tennis		2. Tennis	träning	Återhämtning	2. Tennis
3. Tennis	3. Tennis		3. Fysisk	3. Tennis		3. Tennis
			träning			

Tabell 10. Veckoplanering förberedande vecka

Den förberedande veckan som ligger precis för Tävlingsveckorna tar bort ett tennispas tisdag och ett tennispas söndag samt ett fyspass på torsdag och söndag. Detta görs för att spelaren ska få en något lugnare vecka med mer återhämtning veckan innan toppning.

7.3.4 Tävling

Under tävlingsveckorna är all fysträning idrottsspecifik och det är under dessa veckor man är toppad. Som jag tidigare skrev är inte denna spelare i en situation där någon tävling är viktigare än någon annan tävling men trots detta gör han en tydlig toppning.

Vinsterna med detta är bland annat att han lär sig att toppa formen, han får variation i träningen och man får ett bevis på om träningen under grund och förberedande veckorna har gett önskad effekt.

Tävlingsveckorna kommer alltid i par, det innebär att en tävlingsperiod sträcker sig över en 14 dagars period, det är därför svårt att prata om detta som en toppning jämfört med exempelvis en höjdhoppare som toppar för en dag. Men trots detta väljer jag att kalla detta för en toppning, eftersom tennisen tävlar under dessa förutsättningar.

Tävlingsvecka	Uthållighet	Power
Återhämtning		
Bas		
Semispecifikt		
Specifikt	1	1
Tennis	7 pass tennis	

Tabell 11. Tävlingsvecka, innehåll

Det är svårt att ge ett veckoschema men grundplanen här är 2 fyspass/vecka med högsta möjliga intensitet och så idrottsspecifikt som möjligt. Fyspassen skall planeras så att man får 48 timmars återhämtning till nästa match om möjligt är. Man tränar ett tennispass per dag, så matchlikt som möjligt.

Sammanställningen av dessa olika veckor ger oss en säsongsplanering och sammansättningen av de tre säsongerna ger oss en årsplanering. Genom detta system får man en tydlig periodisering och optimal utveckling av de delkapaciteter man vill förbättra hos spelaren.

7.3.5 Års och säsongspanering

Säsong 1 - Inomhus v 49 - 15					Säsong 2 - Utomhus v 16-33				Säsong 3 - Inomhus v 34 - 48			
Dec	Januari	Februari	Mars	April	Maj	Juni	Juli	Augusti	Sept	Oktober	Nov	
Y	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	
O	L	O	L	O	L	O	L	O	L	O	L	
T	T		T	T	T	T	T	T	T	T	T	
F		F			F			F			F	

Tabell 12. Årsplanering med säsonger, veckor, block, tävlingar och fystester

Färgförklaring på veckorna:

Gul = Aktiv vila, Blå = Grund, Grön = Förberedande, Röd = Tävlning

Färgförklaring på blocken:

Orange = Uthållighet, Ljuslila = Power

Bokstaven T = tävling, Bokstaven F = Fystest

Detta ger oss en översikt över året, kombinerar man denna årsplanering med de riktlinjer som gällde för varje specifik vecka kan man bryta ned det ytterligare. På nästa sida visas Säsong 1, från den tabellen kan man avläsa antal pass per vecka samt vilken typ av pass.

Säsong 1 - Inomhus Vecka 49 - 15																				
	December				Januari					Februari				Mars			April			
	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Grund - Uthållighet				Grund - Power					Förbered.- Uthåll				Förberedande - Power			Tävling			
Uthållighet- Pass	1	5	5	5	5	3	3	3	3	1	5	5	5	3	3	3	2	1	1	
Återhämtning	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
Bas		3	3	3	3	1	1	1	1											
Semispecifikt	1	1	1	1	1	1	1	1	1		3	3	3	1	1	1				
Specifikt											1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Power - Pass	1	2	2	2	2	4	4	4	4	2	2	2	4	4	4	3	1	1		
Bas	1	1	1	1	1	3	3	3	3	1										
Semispecifikt	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	3	3	3	2			
Specifikt											1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Fysisk träning	2	7	7	7	7	7	7	7	7	2	7	7	7	7	7	7	5	2	2	
Tennisträning	2	8	8	8	8	8	8	8	8	2	10	10	10	10	10	10	8	7	7	
Fystest		Test 1									Test 2									
Turnering		MILK Open			E-tuna						Portugal 1		Portugal 2			Sverige F1			Sverige F2	Sverige F3

Tabell 13. Säsong 1, Antal pass per vecka fördelat mellan blocken och specifitet.

De riktlinjer som fanns i respektive vecka och respektive block finns här på prânt. Som jag tidigare skrev har tävlingarna under Grund och Förberedande ingen påverkan på träningen, därför ligger det exempelvis en tävling direkt efter en Aktiv Vila-veckan.

Notera också att under vecka 13 så minskar dosen träning något, allt för att spelaren skall vara så toppad som möjligt till Tävlingsperioden. Om man studerar tabellen noga ser man här tydligt skillnaden mellan blocken, där ett orangefärgat block innehåller mer uthållighetsträning än power, och vice versa när det är ett powerblock (ljuslila).

Man ser också differensen mellan en Grundvecka, en Förberedande vecka samt en Tävlingsvecka i fråga om specifitet på träningen. Under Grundveckan dominerar Basträning, under förberedande dominerar Semispecifikt och slutligen tränas det enbart Specifik träning under Tävlingsveckorna.

7.4 Tennisspecifik snabbhet

Den delkapacitet jag valde att fokusera på var tennisspecifik snabbhet, en egenskap som tränas upp under Powerpassen.

Fördelningen av Powerpassen finns nedan ifrån den tabell jag presenterade under rubriken Fysiska träningspassen.

Typ av träning	Intensitet	<u>Power</u>
<i>Bas</i>	<i>Medel</i>	<i>Hypertrofi 3x12, Löpkoordination (teknik, repstege, häckar)</i>
	<i>Hög</i>	<i>Explosiv styrka 3x3, sprintstarter, stegringslopp</i>
Semispecifik	Hög	Medicinboll, fotarbetsteknik
	Mycket Hög	Komplex styrka + Plyometrisk. sprintstarter med riktningsförändring
Specifik	Hög	Plyometriska övningar på banan + maximala tillslag

Tabell 14. Riktlinjer för Powerträning, typ av träning och intensitet

Jag anser att det så kallade split-steppet, eller förspänningshoppet som det heter i svensk litteratur, är nyckeln till en god tennisspecifik snabbhet. Ett splitstep är en jämfota landning med stor bredd mellan fötterna och magen riktad mot nät. Landningen skall ske precis när motståndaren träffar bollen så att man i landningen kan utnyttja *Stretch-Shortening* effekten i benmuskulaturen i det första steget. Ett väl utfört splitstep gör att man kan röra sig i vilken riktning som helst i högsta möjliga hastighet. Drygt 80% av grundslagen man slår är inom en radie på 2,5 meter⁴ så spelare med väl utförda splitstep kommer enkelt kunna nå dessa bollar.

⁴ K. Weber, *Demand profile and training of Running-speed in Elite tennis*, Applied Sport Science for High Performance Tennis, Proceedings of the 13th WWCW, Vilamoura 2003, s. 44

Nedan följer en bildserie där Guillermo Coria visar ett väl genomfört splitstep kombinerat med ett första löpsteg. Notera här hur Coria i den vänstra bilden befinner sig i luften och därmed kommer att kunna utnyttja Stretch-shortening effekten i sin landning. I själva landningen är kroppen neutral i förhållande till banan och han är därmed redo att röra sig i vilken riktning som helst. Direkt i landningen ser Coria att bollen är placerad mot hans forehandsida och han kan omedelbart rotera överkroppen och trycka ifrån med vänsterben som korsar det högra benet för att så snabbt som möjligt flytta kroppen mot bollen.



Bild 1. Guillermo Coria, splitstep och första steg.

För att uppnå optimal tennisspecifik snabbhet krävs en långsiktig planering där träningen går från basträning under grundperioden till specifik under tävlingsperioden.

7.4.1 Riktlinjer för Power träning Bas:

Styrketräning i gym-miljö inom tennisen används av många. Dock är den träningen ofta enbart baserad på de principer som gäller för styrketräningen, inte för tennisspelare. De övningar jag har valt till övningsbanken är övningar som aktiverar flera muskler samt rörelser över flera leder, detta gör det mer tennisspecifikt, trots att det är i gym-miljö. Styrketräningen är en grund som möjliggör att man i ett senare skede får ut mer av den plyometriska träningen.

”den excentriska muskelstyrkan såväl som den koncentrisk styrkan påverkar prestationsförmågan i en SSC (stretch-shortening cycle). Styrketräning är viktigt för att öka vävnadernas hållfasthet och så att kroppen tål de stora belastningar som uppstår vid utövande av excentrisk-koncentrisk övningar. Stor betydelse har också den explosiva styrkan, dvs förmågan att kunna utveckla stor kraft på kort tid.”⁵

Snabbhetsträningen är inriktad mot koordination och löpteknik.

”The preparation (off.season) cycle for a plyometric program should involve general gross motor exercises”⁶

7.4.1.1 Bas - lågintensiv:

Styrketräning inriktad mot hypertrofi, övningarna görs alltså 3x10-12.

Övningsbank:

Överkropp: Bänkpress, Lutande hantelpress, Rodd

Ben: Benböj, Utfallssteg

Komplex: Frivändning, Ryck, Marklyft

Löpkoordination – övningar med repstege och häckar.

7.4.1.2 Bas – högintensiv:

Styrketräning inriktad mot explosiv styrka, 3x1-5.

Övningsbank:

Överkropp: Bänkpress

Ben: Benböj

Komplex: Frivändning, Ryck

Sprintstarter, Stegringslopp – vilotiderna skall vara tillräckligt långa för att undvika laktatansamling.

⁵ U. Svantesson, *Styrka, spänst och elasticitet i muskler och senor*, Svensk Idrottsforskning nr 3 2001. s 74

⁶ D. Chu, s 31

7.4.2 Riktlinjer för Powerträning Semispecifikt

Under den semispecifika delen av träningen närmar man sig tennISRörelser, framförallt i medicinbolls och fotarbetsträningen. I styrketräningen kombineras benböjsövningar med plyometriska övningar för optimalt resultat.

”...those who trained using a combination of squat exercises and plyometric exercises increased their vertical jump significantly (10.67cm) over those who trained on squats (3.30 cm) and plyometrics (3.81 cm) alone, over a six week period.”⁷

7.4.2.1 Semispecifikt – medelintensivt

Medicinbollsträning, 3x3-6 kast/övning – maximal hastighet i varje kast, 60-90 kast/pass
Övningsbank:

Forehand och Backhand (Rak och/eller öppen fotställning)

Inkast framåt, Inkast bakåt

Bröstpass (med eller utan utfallssteg)

Kastövningar på bobatboll, rotationskast och/eller inkast

Sidledsflyttning med kast från ytterläget

Fotarbetsträning, övningar med tennisspecifika rörelser.

7.4.2.2 Semispecifikt – högintensivt

Kombinerad träning, benbøj + plyometriska övningar – maximal intensitet

Sprintstarter med riktningförändring, arbetstid under fem sekunder, vilotider fem gånger arbetstiden.

Övningsbank:Nedhopp från plint, rush efter boll som tränare släpper.

Hoppa över häck, rush efter boll som tränare släpper.

Hoppa över flera häckar i olika riktningar, sen rush

Alla tennisspecifika plyometriska övningar.⁸

⁷ D. Chu, s 65

⁸ Ibid, s 162

7.4.3 Riktlinjer för specifik träning

Maximal intensitet, kort arbetstid, tennisspecifika övningar.

7.4.3.1 Specifikt – högintensivt

Övningsbank:

Starter med splitstep med riktningsförändring på banan med racket och boll. Maximalt tillslag på bollen.

Två maximala upphopp följt av en rush på en stoppboll.

Hoppa över häck, maximalt tillslag på svår boll.

8. Diskussion

Att göra en träning- och tävlingsplanering är mycket intressant och det är först när man sätter sig ned och tänker igenom alla aspekter som påverkar resultatet man förstår hur avgörande det är att man har en bra planering. Eftersom denna planering är fiktiv så blir det svårt att få ett konkret svar på om detta upplägg fungerar i verkligheten, min förhoppning är att jag i framtiden kommer ha spelare med höga mål och visioner som jag har tränat under en längre tid och därmed kan genomföra en satsning liknande denna. Det skulle vara mycket intressant att studera hur toppspelarna i världen lägger upp sina årsplaneringar. Många av de spelare som jag tränade med och känner från juniortiden försöker nu som seniorer slå sig in bland världseliten. Ingen är särskilt nära att lyckas och när man pratar med dem hör man att de inte har någon vidare planering, jag tror det finns ett klart samband mellan deras avsaknad av planering och svaga resultat.

Bland tränarna i Sverige är det få som har den kompetensen som krävs för att kunna göra en riktigt seriös planering för en hårt satsande junior/senior. Det man får lära sig om träningsplanering på tränarkurserna är enbart baskunskaper. Större krav på tränarnas kompetens skulle förbättra deras förmåga att planera och deras spelare skulle då utvecklas bättre.

9. Referenser

Chu, Donald, *Jumping into Plyometrics*, Human Kinetics, 2nd edition, 1998

Schönborn, Richard, *Advanced Techniques for Competitive tennis*, Meyer & Meyer Sport, 1999, s. 137-138

Svantesson, Ulla, *Styrka, spänst och elasticitet i muskler och senor*, Svensk Idrottsforskning nr 3 2001. s 74

Weber, Karl, *Demand profile and training of Running-speed in Elite tennis*, Applied Sport Science for High Performance Tennis, Proceedings of the 13th WWCW, Vilamoura 2003.

Säsong 1 - Inomhus Vecka 49 - 15

	December				Januari					Februari				Mars				April		
	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Grund - Uthållighet				Grund - Power					Förbered. - Uthåll				Förberedande - Power				Tävling		
Uthållighet- Pass	1	5	5	5	5	3	3	3	3	1	5	5	5	3	3	3	2	1	1	
Återhämtning	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
Bas		3	3	3	3	1	1	1	1											
Semispecifikt		1	1	1	1	1	1	1	1		3	3	3	1	1	1				
Specifikt											1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Power - Pass	1	2	2	2	2	4	4	4	4		2	2	2	4	4	4	3	1	1	
Bas	1	1	1	1	1	3	3	3	3	1										
Semispecifikt		1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	3	3	3	2			
Specifikt											1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Fysisk träning	2	7	7	7	7	7	7	7	7	2	7	7	7	7	7	7	5	2	2	
Tennisträning	2	8	8	8	8	8	8	8	8	2	10	10	10	10	10	10	8	7	7	
Fystest		Test 1									Test 2									
Turnering		Milk Open			E-tuna						Portugal 1	Portugal 2					Sverige F1	Sverige F2	Sverige F3	

Säsong 3 - Inomhus vecka 34 - 48

		September					Oktober					November				
34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		
		Grund - Ut					Förberedande - U					Förberedande - Power				
1	5	5	3	3	3	3	5	5	1	3	3	2	1	1		
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				
	3	3	1	1	1	1										
	1	1	1	1	1	1	3	3		1	1					
							1	1		1	1	1	1	1		
1	2	2	4	4	4	4	2	2	1	4	4	3	1	1		
1	1	1	3	3	3	3			1							
	1	1	1	1	1	1	1	1		3	3	2				
							1	1		1	1	1	1	1		
2	7	7	7	7	7	7	7	7	2	7	7	5	2	2		
2	8	8	8	8	8	8	10	10	2	10	10	8	7	7		
Test 5										Test 6						
			Sverige 4	Sverige 5	Sverige 6					England 21		Israel 4	Israel 5			