

Coaching + Training

19

20

21

Betreuung meist durch mehrere Spezialisten (Coach, Konditionscoach, Physio, Massage, Mental,...)

Transitionphase to Professional / College Teams

T
E
N
N
I
S

M
E
N
T
A
L

Technik

LP

Individuelle Anpassungen auf Tour Level unter Berücksichtigung der allgemeinen Entwicklung des Tennissports

Taktik

LP

stetige, individuelle Weiterentwicklung hin zum Tour Level
Statistik und Analyse haben große Bedeutung (Playsight/ Technologie/Medien)

Match

LPP

Technik / Taktik / Mental

Mental

Erlernen von Mental Pro 1
Entwicklung und Festigung der professionellen sportlichen Personality

K
O
N
D
I
T
I
O
N

Individuelle Kondition – Körperaufbau für die Belastungen auf der Tour

Intensivwochen/ Aufbauphasen Tests
Regeneration hat große Bedeutung (Reisebelastung und Matches)
Ernährung steht im Vordergrund (Tennis und Kondition wird getauscht)
Methode bleibt erhalten

U
M
F
A
N
G

Trainingsumfang als Profi meist in einer Base Academy/ Touring mit 3-5 Spielern

5/2 Belastung/Pause
ohne Aufbauwochen
35 Std. /Woche +
Reisen

Tennis 16-20
18 Stunden/Woche

Kondition
Regeneration
12 Stunden

Matches 70
Durchschnitt
2 Stunden

Mental
3 Stunden

R
A
N
K
I
N
G

ITF Futures
ATP Challengers
WTA Qualies

ca. 20-25 Turniere pro Jahr

ca. 25-30 Turniere pro Jahr

ITF / ATP 700

ITF Challenger Q/ ATP 500

ITF Challenger Q (MD)/ ATP 400

CHA MD/ATP 200/Grands Slam Q

ITF / WTA 400/ 2x WTA Q

ITF/ WTA 300/ 4x WTA Q

ITF / WTA 300 / 4x WTA Q

ITF / WTA 250/ Grand Slam Q