

Eiskalte Forschungsergebnisse

Im Kontext der jüngst ausgetragenen Australien Open 2019 überprüften Forscher der Fakultät für Sportwissenschaft die Effekte von Kühlstrategien beim Seitenwechsel im Tennis.

Tennisprofis bestreiten ihre Wettkämpfe fast ganzjährig in Regionen mit besonderen klimatischen Bedingungen wie hohe Lufttemperatur und hohe Luftfeuchtigkeit. Viele Spielerinnen und Spieler müssen dabei insbesondere den hohen Temperaturen immer wieder Tribut zollen und infolge von Hitzeerschöpfung ihre Matches abbrechen. Dies ist ganz besonders bei den Australian Open zu beobachten, die jedes Jahr während des australischen Sommers in Melbourne bei Temperaturen von mehr als 35 Grad ausgetragen werden. Tennisprofis greifen daher immer häufiger auf Kühlstrategien während der circa zweiminütigen Seitenwechsel zurück, die die Auswirkungen des Hitzestresses auf sportliche Leistungsfähigkeit und



physiologische Reaktionen reduzieren sollen. Vor allem nasse und mit Eis gefüllte Handtücher, Kühlbads oder eiskalte Getränke sind im Tennis beliebte und vielfach verwendete Hilfsmittel.

Inwieweit solche Kühlmaßnahmen tatsächlich einen Einfluss auf sportliche Leistungsfähigkeit, physiologische Reaktionen, Körperkerntemperatur, Wohlbefinden und Leistungsbereitschaft haben, untersuchten nun Forscher des Lehr- und Forschungsbereichs Trainingswissenschaft in Kooperation mit dem australischen Tennisverband und im Rahmen des durch das Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp) geförderten Forschungsprojekts „Optimierung von Training und Wettkampf: Regenerationsmanagement im Spitzensport“ (REGman). Die Studie fand bei extrem

hohen Temperaturen in Brisbane zwei Wochen vor den Australien Open und im Verlauf des Vorbereitungsturniers „Brisbane International“ statt. Hierbei wurden die im Tennis üblicherweise angewendeten Kühlstrategien systematisch unter die Lupe genommen. Die Ergebnisse sollen dabei helfen, evidenzgestützte Handlungsanweisungen zum Einsatz von Kühlmaßnahmen im Tennis zu formulieren.