

11–14 Kondition

Autor: Beni Linder

1

Physische und motorische Entwicklung der 11–14-Jährigen Freude am Leisten, präziser in der Bewegung, komplexer im Handeln

Diese Alterskategorie kann unterteilt werden in:

- spätes Schulkindalter (10-Jährig bis Eintritt der Pubertät)
- erste puberale Phase (Pubeszenz) Mädchen 11/12–13/14; Knaben 12/13–14/15

Aus dieser Einteilung wird ersichtlich, dass es sich um eine grosse Spannbreite der Entwicklung handelt. Kinder können kalendarisch dasselbe Alter haben, jedoch biologisch grosse Differenzen aufweisen. Diese Tatsache soll sowohl bei der Einteilung von Trainingsgruppen als auch bei Trainingsbelastungen berücksichtigt werden.

Das «späte Schulkindalter» ist charakterisiert durch: «Phase des besten motorischen Lernalters».

Elemente wie hohe Ausbildung des Gleichgewichtssinns, Kraftzuwachs, Mut zum Risiko, hohes Bewegungsbedürfnis, «können wollen», etc. fördern die motorische Entwicklung. Das Kind ist in «Balance». Umfassende technische Schulung, ausgeprägter Sinn für koordinative Fähigkeiten und gesteigerte konditionelle Aufgabenstellungen sind möglich. Das Prinzip der Bewegungsvariation steht im Zentrum, jedoch sollte die vielseitige Erweiterung des Bewegungsschatzes nicht aus einem qualitativ minderwertigen «Vielerlei» halbwegs gelernter Bewegungen bestehen. Es sollte mit Nachdruck darauf geachtet werden, dass keine falsch gelernten Bewegungen «automatisiert» werden.

(nach Lutz Lamken: <http://archiv.karate-bayern.de/pub/kindertraining.pdf>)

Die erste «puberale Phase» (Pubeszenz) ist charakterisiert durch:

Alles wird anders: Sprunghafte physische Entwicklung (Grössenwachstum), hormonelle Instabilität und psychische Labilität.

Beginn der tennisspezifischen Ausbildung: «learn to train»

Im Laufe der Karriereentwicklung eines Spielers werden die Resultate und damit die Konkurrenzfähigkeit im internationalen Vergleich immer wichtiger. Gemäss Erfahrungen ist ersichtlich, dass ein Spieler in seinem letzten U14-Jahr im europäischen Ranking zu den besseren Spielern (Top 20) gehören muss, um auf der «Road to top» zu sein. Trotzdem liegt der Schwerpunkt auf der Festigung der erarbeiteten Basis (U10) und der physischen Entwicklung. Die beginnende internationale Orientierung bedeutet, dass die konditionellen Inhalte ab dem 13. Lebensjahr vermehrt tennisspezifisch werden.

Die konditionellen Trainingseinheiten werden unterschieden:

- Einheiten zur Verbesserung der Bewegungsqualität (generelles, orientiertes Bewegungsklernen)
- Einheiten zur Leistungsentwicklung (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit sowie deren Mischformen)
- Einheiten mit Schwerpunkt prophyaxes Training
- Einheiten mit Schwerpunkt «Spiel und Fun»

Dabei werden die Methoden generell, orientiert, integriert, spezifisch vom Spieler kennengelernt und unterschieden (*siehe Grundlagen Kondition*).

In diesem Altersabschnitt sind die Jugendlichen sehr aufnahmefähig für hohe Trainierbarkeit der konditionellen Eigenschaften. Auf der anderen Seite sind die passiven Strukturen am Körper (Sehnen, Bänder, Knochen, Wachstumsfugen) durch das beschleunigte Körperwachstum teilweise schon ohne zusätzliche Trainingsbelastung überfordert (*siehe Fröhner, Belastbarkeit im Nachwuchstraining, 2001*). Es ist ein Balanceakt zwischen Belastung und Erholung. Die Periodisierung/Planung gewinnt zusehends an Bedeutung.

Zielvorgaben für 11–14-Jährige

Bewegungsqualität

- Leichtathletische Laufformen (Skipping, Anfersen, Fallstarts, Fussgelenkläufe, etc.) werden gelernt
- Sprünge/Landungen können korrekt durchgeführt werden und sind Leistungselemente (höher, weiter, schneller)
- Laufen, Werfen und Springen werden miteinander kombiniert (Sprungwürfe mit Anlauf)
- Starten/Stoppen und schnelle Richtungsänderungen werden qualitativ beherrscht und in Sprintformen gemessen (Zeitmessung)
- Differenzieren zwischen Frequenz- und Startgeschwindigkeit (Abdruck)
- Differenzieren der Oberkörperarbeit zur Beinarbeit (oben ruhig – unten schnell) ist möglich
- Krafttrainingsübungen (Gesamtkörperübungen) können korrekt durchgeführt werden (z.B. einfache Hantelstangentechniken)
- Starten und Rutschen auf Sand in allen Schlagpositionen auf beiden Beinen

Schnelligkeit

- Schnell und präzise ist das Motto. Zweikämpfe oder Zeitmessung führen zum Leistungslimit
- Mit den Spielern wird in den verschiedenen Unterfaktoren der Schnelligkeit trainiert
- Die Wahrnehmungsschnelligkeit kann mit Reaktionsübungen und komplexen Laufformen kombiniert werden

Kraft

- Zusatzgeräte (Gewichte) ergänzen das Krafttraining
- Das Krafttraining ist ausgerichtet auf intermuskuläre Koordination: Muskelschlingentraining und «functional training» – (Boyle, functional training, 2010)
- Propriozeptives Krafttraining (Oberkörper/Beine)

Ausdauer

- Je älter die Spieler in dieser Alterskategorie werden, desto differenzierter das Training der verschiedenen Ausdauerintensitäten (tiefe, mittlere, hohe)
- Intermittierende Einheiten, Fahrtspiele und Sportspiele sind sehr geeignet zur Ausbildung der Ausdauer

Beinarbeit

- Der Spieler kann zwischen kleiner (Frequenz) und grosser (explosiv) Beinarbeit differenzieren.

Präventives Training

- Die Spieler können ein paar Übungen selbständig durchführen in den Bereichen:
 - Rumpfstabilisationsübungen
 - Therabandübungen (Schulter)
 - Fusskräftigungsübungen

Trainingsempfehlungen für 11–14-Jährige

Achtung!

- Sehr unterschiedliche biologische Entwicklung in diesem Stadium
 - kalendarisches Alter ist nicht immer biologisches Alter
 - die Mädchen sind den gleichaltrigen Jungs in den meisten Fällen 1–2 Jahre voraus und können schon Frauenturniere spielen (nach 14. Geburtstag)
 - Frühentwickler haben in dieser Phase Vorteile (besonders die in der 1. Jahreshälfte geboren wurden)
 - Spätentwicklern trotzdem Chancen geben – sie können es ohne weiteres wieder aufholen
- **Wellenförmige Leistungen** im Training und in den Turnieren sind oft die Regel
- Schulische Belastungen in dieser Phase sind nicht zu unterschätzen und wirken sich auf die Trainingsleistungen aus

Allgemeine Empfehlungen

- Schwerpunkt ist das Grundlagen- und Aufbautraining sowohl im Tennis- als auch im Konditionstraining (von der Grobform hin zur Feinform).
- Durch viele Variationen und abwechslungsreiche Wiederholungen ein anregendes Umfeld schaffen für Bewegungsherausforderungen. Die Erfolgsquote sollte immer noch bei ungefähr 50% liegen.
- Viel Bewegung und kurze Wartezeiten – «es läuft etwas».
- Gruppenerlebnisse fördern (positive Trainingsatmosphäre).
- Individualität jedes einzelnen beachten – Tennis ist eine Individualsportart!
- Der Spieler sollte in den Trainings zum mitdenken gefordert werden – «Warum habe ich den Ball verschlagen» – Lösungen auch selber suchen.
- Eine ganzjährige Ausbildung des Spielers steht im Vordergrund
 - Einstieg in die **Trainingsplanung** (Trainingschwerpunkte, Schule etc.)
 - Turnierplanung erstellen (wie viele Turniere, Kategorie, Schule etc.)
 - Genügend Pausen und Erholungszeit vorsehen
- Ab diesem Alter sollten regelmässig Turniere gespielt werden
 - Siege und Niederlagen verarbeiten lernen
 - Grosse Motivation durch Erfolgserlebnisse
 - Turnier sollte gleichzeitig als Training angesehen werden – versuchen, vorher besprochene Aufgaben in den Matches zu erfüllen etc.

Anforderungen an den Trainer

Als Trainer ist mit dieser Altersgruppe ein differenzierter Führungsstil gefragt. Die Jugendlichen reagieren ablehnend bei zu viel Autorität, können aber auch nicht mit zu vielen Freiheiten umgehen. Der Trainer sollte daher die Spieler miteinbeziehen und ihnen auch Verantwortung übertragen. Von Seiten des Trainers ist Einfühlungsvermögen, Gesprächsbereitschaft, Konsequenz, aber auch je nach Situation Modellbewusstheit und eine gewisse Strenge gefragt.

Der Trainer sollte...

- Differenzieren, zwischen fordern, leisten und lernen, erwerben. Beides soll eingesetzt werden.
- Verständnis für die puberale Phase haben – sich als Trainer adäquat verhalten.
- Lektionen so gestalten, dass die Herausforderung für alle Spieler vorhanden ist (individualisieren können).
- Der Trainer muss klare und präzise Hinweise und Hilfen für den Spieler anbieten.

Die Glaubwürdigkeit des Trainers ist geprägt durch: Fach-, Unterrichts-, Sozial- und Selbstkompetenz. Die Jugendlichen in der Pubeszenz nützen Schwächen beim Trainer sehr schnell aus!

Empfehlungen für das Konditionstraining

- Die Kinder sind aufnahmefähig für hohe Trainierbarkeit (Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer)
- Ausdauer mit intermittierendem Charakter – kurze und intensive Belastungen, dann wieder längere Erholungspausen. Bei den Belastungen werden nebst Laufformen auch schon Schnelligkeitsübungen, Springseilformen oder Kräftigungsübungen verwenden.
- Das Schnelligkeitstraining verfolgt das Prinzip: «schnell und präzise».
- Sprungformen werden als Elemente des Schnellkrafttrainings benützt – Leistungsentwicklung soll erreicht werden (höher, weiter und kürzere Bodenkontaktzeiten).
- Das Krafttraining ist funktionell und berücksichtigt das Prinzip des Muskelschlingentrainings (intermuskuläre Koordination). Präzise koordinative Kraftbewegungen werden gelernt.
- Das Jahr wird bereits etwas durchgeplant. Ferien werden teilweise für intensiveres Training benützt. Die Spieler werden auf Turnierhöhepunkte technisch, taktisch und auch konditionell vorbereitet.

Umfangs- / und Belastungsempfehlungen

Total	Tennistraining	Kondition	Freies Spielen (inkl. Turniere)	Psyche
12–16 Stunden	60%	20%	20%	Integriert im Tennistraining. Spez. Trainingstage 1 x Saison
	60–120 Minuten/ Lektion	60 Minuten/ Lektion	2–3 x freies Spielen/Woche	Jedes Tennistraining sollte auch eine mentale Zielsetzung haben
	4–6 Einheiten/ Woche	1–3 Einheiten/ Woche		