

15–18 (Road to top Boys N3–N1, Girls N2–N1) Kondition

Autor: Beni Linder

1

Physische und motorische Entwicklung 15–18-Jährige Sich vom Spieler zum Athleten ausbilden. Berücksichtigen der Planungsrichtlinien.

Diese Alterskategorie (Adoleszenz) ist geprägt vom Breiten- und Längenwachstum. Die Knaben verdoppeln ihre Muskelmasse zwischen dem 10. und 17. Lebensjahr und die Knochenmasse zwischen dem 12. und 16. Lebensjahr. Die Knochendichte erreicht ihr Maximum bei den Mädchen mit ca. 17 Jahren, bei den Knaben mit ca. 20 Jahren. Die Mädchen haben aufgrund des unterschiedlichen Körperbaus im Alter von ca. 16 Jahren doppelt so viel Fettgewebe als die Knaben.

Die oben erwähnten Punkte sind sehr günstig, um die athletische Entwicklung und Leistungssteigerung («train to train») voranzutreiben. Dabei muss die Trainingsintensität und das Trainingsvolumen gesteigert werden, um international konkurrenzfähig zu bleiben.

Aber der Körper ist durch die Pubertät (insbesondere in der Phase des Längenwachstums) nur bedingt belastbar. Die Sehnenansätze, die Muskeln und die noch weichen Knochenenden der Wachstumsfugen sind sensibel. Der Umgang mit Verletzungen, Überlastungserscheinungen und Pausen muss gelernt werden. Physisch müssen die Spieler mit 16–18 Jahren ins Hochleistungstraining eingeführt werden. Die Faktoren Kraft, Schnellkraft, Explosivität und Schnelligkeit bekommen immer mehr Bedeutung. Die Ausdauer wird weitgehend extensiv oder intermittierend trainiert (polarisierende Methode). Alle Bereiche der verschiedenen physischen Faktoren und Unterfaktoren bekommen ihre Wichtigkeit. Das Prophylaxentraining nimmt Einfluss auf die Tagesplanung, da Stabilität und Verletzungsfreiheit die Kontinuität gewährleistet. Die Zusammenarbeit mit dem Physiotherapeuten wird wichtiger.

Gleichzeitig erhöhen sich die Anforderungen in der schulischen Ausbildung und die Jugendlichen sind in der Phase der psychischen Instabilität. Konflikte mit den Jugendlichen sind Herausforderungen, die das Trainerteam mit richtigem Verständnis (u.a. Mischung zwischen Führen und Loslassen) angehen muss. Fordern und Überfordern im physischen als auch psychischen Bereich sind sehr nahe beisammen und bekommen durch die Spitzensportorientierung eine noch stärkere Zuspitzung. Die Belastungen durch intensiveres, athletischeres Spielen werden höher. Die Dosierung der Gesamtbelastung wird zum Seiltanzakt. Durch die Pubertätssituation «weiss der Spieler aber oft besser, was richtig ist».

Zwischen dem 15. und 18. Lebensjahr geht es darum, den Spieler zum Athleten auszubilden. Damit ist der Einstieg ins Erwachsenenentennis (WTA, ATP) nach dem 18. Lebensjahr vorbereitet. Als Konsequenz davon bekommt die Planung und Periodisierung von Trainings-, Turnier- und Erholungsphasen eine wichtige Bedeutung (siehe Planungsrichtlinien).

Alle diese Punkte unter einen Hut zu bringen, ist kaum machbar. Oft kommt es in dieser Phase zusätzlich zu Trainer- und Umfeldwechsel, Änderungen im technischen Bereich und zu Stagnationen in der Karriereentwicklung. Wer diese Phase gut übersteht und international konkurrenzfähig bleiben kann, hat gute Chancen, auch den nächsten Schritt in Richtung professionelles Tennis anzugehen. Wer diese Phase hingegen mit vielen Problemen bewältigen muss, wird es schwierig haben, den Anschluss ans internationale Tennis zu erreichen. Karrieren werden u.a. deshalb oft mit dem Eintritt ins Erwachsenenentennis (19–21 Jahren) beendet.

Zielvorgaben für 15–18-Jährige

Bewegungsqualität

- Umgang/Technik mit Hantelstange.
- Orientiertes Werfen mit Medizinbällen (Umstellen von BB auf MB).
- Start- und Bremstechnik verbessern: durch mehr Kraft/Explosivität nun bessere Effizienz.

2

- Der Körper wird kompakter und athletischer. Richtungsänderungen, Sprünge, tiefe Positionen können nun gehalten/stabilisiert werden.
- Differenzieren Oberkörperarbeit/Beinarbeit – lockern und vorspannen.

Schnelligkeit

- Einsetzen der Schnellkraft/Explosivität im Schnelligkeitstraining → Differenzieren kleine/grosse Beinarbeit.
- Umgang mit den beiden Faktoren Schnelligkeit und Ausdauer (Ausdauer der Schnelligkeit/repeated sprint ability RSA).

Ausdauer

- Verbessern der VO₂max (Ziel mit ca. 22 Jahren bei den Männern: 60–65mmol/kg/min., Frauen 55mmol/kg/min).
- Einsetzen der Ausdauerfähigkeiten im Kraft- und Schnelligkeitstraining (Ausdauer der Schnelligkeit, RSA, Ausdauer der Schnellkraft, HIT-Trainings).
- Trainieren nach der polarisierenden Ausdaueremethode.

Kraft

- «Fleisch an den Knochen». Die Pubertät ist hormonell gesehen (insbesondere bei den Knaben) ideal, um den muskulären Querschnitt zu erhöhen.
- Das Krafttraining ist die Basis für alle weiteren Schnellkraft-/Explosivkraft-Entwicklungen in den nächsten Jahren als Athlet und damit auch die Basis des Schnelligkeitstrainings.
- Erlernen von Kurz- und Langhanteltechniken mit Zusatzgewicht und das Trainieren an den Kraftgeräten.
- Erlernen der verschiedenen Krafttrainingsmethoden, insbesondere die Kontrastmethode (lourd-léger), pyramidales Krafttraining, intermuskuläre Koordination (Muskelschlingen, functional training), konzentrische und exzentrische Belastungen, etc.

Beinarbeit

- Nach dem Längenwachstum wieder eine Feinkoordination und Timing erarbeiten. Harmonischer Aufwand – hohe Effizienz.
- Durch das Wachstum der Füße (ungewohnt gross) ist die Beinarbeit oft «schlampig» und «schlürfig» (fixes, nicht flexibles Fussgelenk). Das Fussgelenk wird nicht aktiv und effizient eingesetzt.
- Differenzieren zwischen kleiner und grosser Beinarbeit inklusive Achsendrehungen, Wahrnehmung, etc. Fähig sein, diese Beinarbeitqualität auch in komplexen orientierten Übungen einzusetzen.

Trainingsempfehlungen für 15–18-Jährige

Allgemeine Empfehlungen

- Gruppenerlebnisse fördern (positive Trainingsatmosphäre).
- Individualität jedes einzelnen beachten – Tennis ist eine Individualsportart!
- Der Spieler sollte in den Trainings zum Mitdenken aufgefordert werden – «Warum habe ich den Ball verschlagen» – Lösungen auch selber suchen.
- Die Planungsrichtlinien von Swiss Tennis werden konsequent umgesetzt.
- Turnierplanung tendenziell nach oben ausrichten, aber Win-Loss-Ratio dabei im Auge behalten.
- Den Kaderspielern sollte aber auch genügend Raum gelassen werden, um normale Teenager sein zu können.
- Die Junioren sollten vermehrt lernen, Eigenverantwortung zu übernehmen, z.B. Termine selber organisieren (Physio, etc.), Turnieranmeldungen, präzise Rückmeldungen und Matchanalyse geben können oder auch selbständig reisen können.

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.
- Die Athleten bilden in dieser Altersphase ihren Charakter aus. Sie suchen Widerstand und Konflikte.

Der Trainer braucht ein Feingefühl für «Zuckerbrot und Peitsche». In gewissen Phasen brauchen die Spieler Führung, in anderen Phasen muss man sie gewähren lassen. Sie sind noch jung und dürfen noch «Fehler» machen.

- Von Seiten des Trainers ist Einfühlungsvermögen, Gesprächsbereitschaft, Konsequenz, aber, je nach Situation, auch Modellbewusstheit und eine gewisse Strenge gefragt.
- Der Trainer sollte dem heranwachsenden Junior eine **emotionale Stabilität** bieten können.
- Gute Sozial- und Fachkompetenz helfen, um mit Jugendlichen in diesem Alter Fortschritte zu machen.
- Die Spieler akzeptieren «**Commitments**», wodurch sie ihre vermehrte Eigenverantwortung in einem gemeinsamen vordefinierten Rahmen immer wieder testen können.
- Die Spieler wollen und brauchen **präzise Hinweise** in ihren Trainings. Sie geben sich nicht mehr zufrieden mit allgemeinen und unpräzisen Hilfen. Sie verlangen individualisierte, auf sie abgestimmte Korrekturen.

Empfehlungen für das Konditionstraining

- Der Begriff «repeated sprint ability» (RSA) oder auch «high intensity training» (HIT) als Teilformen des intermittierenden Trainings werden wichtige Trainingsformen für die tennisspezifische Ausdauer.
- Die anderen Intensitätsstufen (extensiv und intensiv) sind noch immer Bestandteile des Ausdauertrainings. Ausschöpfen der VO₂max (oder vitesse aerobie maximale – VMA) ist ein Ziel des Ausdauertrainings.
- Durch die neu zur Verfügung stehende Kraft bekommt die Schnelligkeit einen zusätzlichen Aspekt. Es geht nun darum die «Stopp and Go»-Bewegungen mit der Kraft, sprich Schnellkraft, zu verbinden und damit eine zusätzliche Leistungssteigerung zu erreichen. Koordinativ-technisch effizientes Laufen (Beinarbeit) muss mit den physischen Fertigkeiten (Schnelligkeit/Schnellkraft) harmonisch verlaufen.
- Das Krafttraining ist aufgeteilt in drei Bereiche:
 - Prophylaxentraining
 - Leistungssteigerung (Querschnittstraining)
 - «functional training» (intermuskuläre Koordination, generell und orientiert).

Umfangs-/Belastungsempfehlungen

Die Athleten müssen sich entscheiden zwischen «Schule reduzieren» oder «Schule beenden», um auf die Karte Tennis zu setzen. Dementsprechend wird der Trainingsaufwand und die Belastung erhöht.

- Halbprofis trainieren ca. 15h/Woche
- Profis trainieren ca. 22–27h/Woche, wobei die Wochenbelastung/Intensität gemäss Periodisierung verschieden sein kann.

Die Planung mit deren Zielsetzungen (Wochen-/Saison-/Jahresplanung) wird zum Führungsinstrument der Karriereentwicklung. Darin sind folgende Punkte berücksichtigt.

- Turnierphasen
- Verschiedene Belastungen/Intensitäten (Aufbauphasen, intensive Wochen, Trainingslager)
- Erholung (freie Tage, Ferien ohne Tennis)
- Leistungstests
- Sportmedizinische und physiotherapeutische Tests

Konditionell gesehen unterscheiden sich die Wochenbelastungen je nach Trainingsphase. Ist ein Spieler im Aufbau oder in einer intensiven Woche ist die Wochenbelastung erhöht und oft intensiver. Die Anzahl Stunden Tennis müssen zugunsten der Steigerung im konditionellen Bereich angepasst/reduziert werden. 12–14h Konditionstraining und 6–8h Tennis pro Woche sind gut möglich.

Je nach Spieler werden pro Jahr ca. 3–5 Aufbaublöcke à 3 Wochen gemacht. Intensive Wochen können längere Perioden ohne Aufbauphasen überbrücken. Aufbauphasen sind wie Brückenpfeiler. Sind sie zu weit auseinander stürzt die Brücke (= Athletik des Spielers) ein (*siehe Planungsrichtlinien*).

Die Trainingsinhalte der 15–18-Jährigen entwickeln sich vom Schnelligkeits- und Koordinationstraining (11–14-Jährige) in Richtung Ausdauer und Krafttraining. Diese beiden Bereiche (in allen ihren Variationen) bekommen mehr Bedeutung. Der Spieler muss sich zum Athleten entwickeln («train to train»).