

Manfred Grosser/Richard Schönborn

TRAINING IM KINDER- UND JUGENDTENNIS  
DER RICHTIGE WEG



Meyer & Meyer Verlag

	<b>Vorwort</b> .....	11
<b>1</b>	<b>Realität und ideale Wege im Tennis</b> .....	13
1.1	<b>Tennis heute</b> .....	13
1.2	<b>Aspekte einer fehlerhaften Entwicklung</b> .....	17
1.3	<b>Aspekte einer richtigen Entwicklung</b> .....	20
<b>2</b>	<b>Biologische Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Kindes- und Jugendalter</b> .....	23
2.1	<b>Problematik eines langfristigen und systematischen Leistungsaufbaus</b> .....	23
2.2	<b>Biologische Entwicklung vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter</b> .....	24
2.2.1	Hinführung .....	24
2.2.2	Wachstumsperioden .....	26
2.2.3	Wachstum des Zentralnervensystems .....	28
2.2.4	Wachstum des aktiven Bewegungsapparats .....	29
2.2.5	Wachstum des hormonellen Systems .....	32
2.2.6	Wachstum des passiven Bewegungsapparats .....	32
2.2.7	Wachstum des Stoffwechsels .....	34
2.2.8	Wachstum des Immunsystems .....	35
2.2.9	Zur Thermoregulation .....	35
2.2.10	Wachstumsbesonderheiten .....	38
2.2.11	Zusammenfassung .....	38
2.3	<b>Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter</b> .....	43
2.3.1	Zur Einheit von Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit .....	43
2.3.2	Welche Komponenten bestimmen die Leistungsfähigkeit im Tennis? .....	47
2.3.3	Was ergeben sich hieraus für Folgerungen? .....	50
2.3.4	Bewegungskoordination und Bewegungstechniken .....	54
2.3.5	Schnelligkeit .....	59
2.3.6	Kraft .....	62

2.3.7	Ausdauer .....	66
2.3.7.1	Zum Training .....	68
2.3.8	Beweglichkeit .....	68
2.4	<b>Übersicht über die Entwicklung und Leistungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter</b> .....	<b>72</b>
2.4.1	Am Anfang die Komplexität .....	72
2.4.2	Komplexität und koordinative Spezifik .....	72
2.4.3	Komplexität, koordinative, konditionelle und taktische Spezifik .....	73
2.5	<b>Vorzeitiges Scheitern – Burn-out, Drop-out</b> .....	<b>76</b>
2.5.1	Burn-out, Drop-out (vgl. auch S. 17-18) .....	76
2.5.2	Gründe .....	78
2.5.3	Begleiterscheinungen .....	81
2.5.4	Lösungen .....	82
3	<b>Der langfristige Leistungsaufbau im Tennis</b> .....	<b>85</b>
3.1	<b>Stufenweiser Leistungsaufbau und wichtige Trainingsprinzipien</b> .....	<b>85</b>
3.1.1	Trainingsprinzipien .....	86
3.1.2	Prinzip der Entwicklungs- und Gesundheitsförderung .....	86
3.1.3	Zu den Trainingsprinzipien des Grundlagentrainings der 6-10-Jährigen .....	88
3.1.3.1	Prinzip des wirksamen Belastungsreizes .....	88
3.1.3.2	Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung .....	88
3.1.3.3	Prinzip der Variation der Trainingsbelastung .....	88
3.1.3.4	Prinzip der Altersgemäßheit .....	89
3.1.4	Zu den zusätzlichen Prinzipien des Aufbautrainings 1 der 9-11-/13-Jährigen .....	89
3.1.4.1	Prinzip der Wiederholung und der Kontinuität .....	89
3.1.4.2	Prinzip der Vorrangigkeit und zielgerichteten Koordination .....	91
3.1.5	Zu den zusätzlichen Prinzipien des Aufbautrainings 2 der 11-/13-15-Jährigen .....	92

3.1.5.1	Prinzip der progressiven Belastungssteigerung .....	92
3.1.5.2	Prinzip der Periodisierung und Zyklisierung .....	93
3.1.6	Zu den zusätzlichen Prinzipien des Anschluss- und Hochleistungstrainings der 14-25-Jährigen .....	94
3.1.6.1	Prinzip der Individualität .....	94
3.1.6.2	Prinzip der regulierenden Wechselwirkung der ein- zelnen Trainingselemente .....	94
3.1.6.3	Prinzip der Komplexität .....	94
3.1.6.4	Prinzip der Qualität bzw. Präzision .....	95
3.1.6.5	Prinzip der periodisierten Regeneration .....	95
<b>3.2</b>	<b>Stufe 1: Vielseitige Grundausbildung (ca. 4-6-/7-Jährige) ..</b>	<b>97</b>
3.2.1	Allgemeine Hinweise .....	97
3.2.2	Trainingsziele und -inhalte .....	97
3.2.3	Trainingsplanung .....	99
3.2.4	Turnierempfehlungen .....	99
<b>3.3</b>	<b>Stufe 2: Grundagentraining (ca. 6-/7-9-/10-Jährige) .....</b>	<b>101</b>
3.3.1	Allgemeine Hinweise .....	101
3.3.2	Trainingsziele und -inhalte .....	101
3.3.3	Trainingsplanung .....	102
3.3.4	Turnierempfehlungen .....	103
3.3.5	Matchzahl pro Jahr .....	105
<b>3.4</b>	<b>Stufe 3: Aufbautraining 1 (ca. 9-/10-11-/13-Jährige) .....</b>	<b>105</b>
3.4.1	Allgemeine Hinweise und spezielle Aspekte .....	105
3.4.2	Trainingsziele und -inhalte .....	107
3.4.3	Trainingsplanung .....	108
3.4.4	Turnierempfehlungen .....	108
3.4.5	Matchzahl pro Jahr .....	109
<b>3.5</b>	<b>Stufe 4: Aufbautraining 2 (ca. 11-/13-14-/15-Jährige) .....</b>	<b>112</b>
3.5.1	Allgemeine Hinweise und spezielle Aspekte .....	112
3.5.2	Trainingsziele und -inhalte .....	113
3.5.3	Trainingsplanung .....	114
3.5.4	Turnierempfehlungen .....	115
3.5.5	Matchzahl pro Jahr .....	116

<b>3.6</b>	<b>Stufe 5: Anschlusstraining (ca. 14-/15-16-/18-Jährige)</b> . . . . .	<b>119</b>
3.6.1	Allgemeine Hinweise . . . . .	119
3.6.2	Problem Tennis und Schule . . . . .	120
3.6.3	Trainingsziele und -inhalte . . . . .	121
3.6.4	Trainingsplanung . . . . .	122
3.6.5	Turnierempfehlungen . . . . .	123
3.6.6	Matchzahl pro Jahr . . . . .	124
<b>3.7</b>	<b>Stufe 6: Hochleistungstraining (ab ca. 16/19 Jahren)</b> . . . . .	<b>127</b>
3.7.1	Allgemeine Hinweise . . . . .	127
3.7.2	Spezielle Aspekte . . . . .	128
3.7.3	Trainingsziele und -inhalte . . . . .	129
3.7.4	Trainingsplanung . . . . .	130
3.7.5	Turnierempfehlung . . . . .	131
3.7.6	Matchzahl pro Jahr . . . . .	131
<b>4</b>	<b>Zur Talentproblematik im Tennis</b> . . . . .	<b>135</b>
<b>4.1</b>	<b>Was ist ein Talent?</b> . . . . .	<b>135</b>
<b>4.2</b>	<b>Zur Talentsichtung</b> . . . . .	<b>135</b>
4.2.1	Wie funktioniert Talentsichtung? . . . . .	137
4.2.2	Schritte der Sichtung . . . . .	137
<b>4.3</b>	<b>Zur Talentförderung</b> . . . . .	<b>141</b>
4.3.1	Für eine Talentförderung ist wichtig: . . . . .	141
	<b>Schlusswort</b> . . . . .	<b>144</b>
	<b>Literatur</b> . . . . .	<b>145</b>
	<b>Sachwortverzeichnis</b> . . . . .	<b>147</b>
	<b>Bildnachweis</b> . . . . .	<b>151</b>