

Geschlechtsspezifische Unterschiede

1. Gestaltest Du das Training mit Mädchen oder Jungen unterschiedlich?
2. Was sind die Unterschiede in der Tennistechnik?
3. Was sind die in der Taktik?
4. Was sind die Unterschiede in der Athletik?
5. Was sind die Unterschiede in der Psyche?

AO

HIGHLIGHTS



★EUROSPORT

AO

HIGHLIGHTS



★EUROSPORT

DIE NEUE GENERATION

Mädchen und Frauen im Tennis

- selbstbewußt
- athletisch
- körperbewußt und körperbetont
- offensiv außerhalb und auf dem Platz



Mädchen und Frauen im Tennis

- Zunehmende Attraktivität des Frauentennis
- Starke Zunahme des Zuschauerinteresses
 - interessante und schnelle, variantenreiche Ballwechsel
 - stark verbesserte Athletik
 - Ästhetik
 - große Leistungsdichte
 - viele „Typen“
 - viele Geschichten auf und außerhalb des Platzes
 - viele Schlagzeilen
 - viele Rivalitäten auf dem Platz



Physische Besonderheiten

- 10-15 cm kleiner → Reichweite
- 6 % weniger Muskelmasse, 10% mehr Körperfett →
 - 33 % weniger Maximalkraft, weniger Beschleunigung und Schlaghärte, Drall
- Pubertät ca.2 Jahre früher → frühere Hochleistungsfähigkeit
 - Schule??-Tennis??
 - Altersbeschränkung national und international

Psychische Besonderheiten

- Emotionaler und sensibler
 - mehr Einfühlungsvermögen und Aufmerksamkeit vom Trainer
- Größeres Sicherheitsdenken (Vermeidung von Fehlern und Risiken)
 - stärkere Abhängigkeit vom Trainer und Bezugspersonen
 - Tendenz zu defensiven Verhalten
 - Bevorzugung Grundlinientennis ???
 - Weniger offensive Spielweise ???

Physische und psychische Besonderheiten

- Kleiner
- langsamer
- weniger Kraft
- weniger trainiert
- Emotionaler und sensibler
- Größeres Sicherheitsdenken

Vergleichsparameter stimmen nicht!

- Immer gemessen an männlichen Normen
- in anderen Sportarten wird auch nicht dauernd der Vergleich zwischen Frauen und Männern angestellt.
- wenn man an männlichen Normen mißt, dann müßte das Feld auch ca. 20 % kleiner sein

Taktische Unterschiede im Männer- und Frauentennis

- Das Frauentennis hat in den letzten Jahren stark an Attraktivität hinzu gewonnen.
- Deshalb gibt es auch Bestrebungen seitens der Profispieler-Organisationen ATP und WTA immer **mehr große gemeinschaftliche Turniere auszurichten**. Beide versprechen sich hierdurch einen noch stärkeren Zuschauerzuspruch.
- Wenn man die diesjährigen Australian Open, aber auch andere große Turniere im Fernsehen betrachtet kann man feststellen, dass sich die Taktik im Spitzentennis der Frauen und Männer z.T. stark voneinander unterscheidet.



Körperliche Unterschiede

- Frauen 10-15 cm kleiner als Männer
 - Reichweite vor allem am Netz, beim Aufschlag und Return auswirkt.
- 33% weniger Maximalkraft
 - Unterschied an der Beschleunigungsfähigkeit des Schlägers = Schlaghärte und Drall
 - Geringere Laufschnelligkeit
- Die unterschiedlichen Kraft- und Hebelverhältnisse sind Ursache dafür, dass Frauen und Männer z.T. unterschiedliche Schlagtechniken bevorzugen und von unterschiedlichen Positionen des Platzes spielen und dort erfolgreich sind.

Technische Unterschiede

- **beidhändige Rückhand** :
 - eine (noch) größere Anzahl Frauen bevorzugen diese Technik
 - bietet bei hohen Treffpunkten einen zusätzlicher Kraftgewinn
 - Schläge mit kurzer Schwungbewegung können gut das Tempo des ankommenden Ball mitnehmen, sind aber weniger dazu geeignet viel Drall zu spielen
- Im Männertennis finden wir häufiger eine bessere Vorhand („Waffe“) als Rückhand.
- bei den Damen ist oft die Rückhand stärker und sicherer als die Vorhand, aber neuerdings gibt es verstärkte Tendenzen zum „Umlaufen“ und Einsatz der Vorhand.
- Frauen spielen mit weniger Drall als Männer, was auch auf die geringere Maximalkraft der Arme zurück zu führen ist.

Unterschiede im Reifungsprozess

- Reifeprozess bei den Mädchen ca. 2 Jahre früher als bei den Jungen.
- Mit 14-15 Jahren können Mädchen schon bei Damenwettbewerben sehr erfolgreich sein, was bei Jungen in dem Alter eine große Seltenheit ist.
- Beschleunigte Entwicklung der Mädchen beeinflusst Entwicklungsprozess im technischen und taktischen Bereich. 
- Das Zeitfenster für Technik- und Taktikentwicklung ist weniger lange geöffnet 
- Mädchen haben weniger Gelegenheit technische und taktische Varianten auszuprobieren, weil sie früher in wichtige Turniere einsteigen .

Unterschiede in der Verwendung von Drall

- Im Männertennis werden die Bälle mit sehr viel Drall gespielt, überwiegend Topspin.
- Der starke Topspin übt durch seine Absprungkraft Druck aus, auch wenn er nicht so nah an die Grundlinie gespielt wird.
- Einsatz von starkem Vorwärtsdrall ermöglicht das Spielen von extremen Winkeln (verstärkt im Männertennis gespielt mit z.T. sehr weiten Laufwegen und optimalem Ausnutzen des Platzes in Länge und Breite)
- Unterschiedlicher Drall und unterschiedlich viel Drall sind oft schwer einzuschätzen und deshalb nicht so leicht in der aufsteigenden Flugkurve anzunehmen.
- Im Damentennis wird mit weniger Drall und gleichmäßiger (Länge) gespielt, deshalb Stellung dichter an der Grundlinie.

Unterschiede in der Platzposition

- Die Frauen stehen oft näher an der Grundlinie oder sogar auf der Grundlinie, wohingegen sich die Männer etwas weiter von dieser entfernt aufhalten.
- Auch von weiter hinter der Grundlinie ist es den Männern noch möglich „Winner“ zu schlagen, da sie ein größeres Schlagtempo in ihren Schlägen und eine größerer Reichweite haben.
- Frauen spielen „Winner“ von oder vor der Grundlinie
- in defensiven Spielsituationen bewegen sich die Männer relativ weit (und weiter als die Frauen) hinter der Grundlinie (Schnelligkeit ermöglicht weitere Laufwege)
- Im Damentennis wird dagegen häufiger versucht dem Ball entgegen zu gehen und das Tempo des gegnerischen Balles „mitzunehmen“, um so zusätzliche Geschwindigkeit und einen räumlichen Vorteil (Winkel und Zeitdruck) zu erlangen.

Aufschlag- und Returnverhalten im Frauen- und Männertennis

Männertennis

- Dominanz der Spieleröffnung klar beim Aufschläger.
- Ein guter Aufschlag ist u.a. entscheidend um ein hohes Spielniveau zu erreichen
- Erster Aufschlag erreicht Geschwindigkeiten bis ca. 240km/h
- Zweiter Aufschlag wird häufig mit starkem Topspin(Kick/Twist) gespielt.
- Beim Return wenden die Männer häufiger einen Slice-Return zu Neutralisierung eines guten Aufschlages an

Frauentennis

- Dominanz momentan noch immer etwas mehr zu Gunsten des Returns
- letzten Jahren auch hier der Aufschlag immer weiter hin zu einer Waffe entwickelt hat (Stosur)
- Die durchschnittliche Geschwindigkeit ist weiterhin zunehmend
- Sabine Lisicki mit dem schnellsten Aufschlag 190 km/h
- Im Frauentennis kann durch die etwas geringere Aufschlaggeschwindigkeit der Return häufiger offensiv und mit Topspin gespielt werden

Unterschiede im Netzspiel

- Wenn die Frauen ans Netz gehen, dann haben sie den Punkt zumeist schon gut an der Grundlinie vorbereitet und benutzen den Volley (meistens Topspinvolley) als Punktabschluss.
- Männer spielen häufiger am Netz als Frauen. Sie bereiten ihre Angriffe strategischer vor, „lauern auf die Chance zum Angriff“, werden aber auch häufiger passiert.
- Die Erfolgsrate bei den Damen am Netz ist höher als bei den Männern.

Unterschiede in der Spezialisierung

- Die Schlagvariabilität und der vergrößerte Aktionsradius innerhalb und außerhalb des Spielfeldes bei den Männern sind Gründe für eine größere taktische Variationsbreite.
- Im Frauentennis wird weniger variiert, der Ball wird mit weniger Drall gespielt, mit der Absicht, die Gegnerin möglichst früh unter Druck zu setzen und so zu dominieren.
- Spielerinnen wie z.B. Serena versuchen vom ersten Schlag (Aufschlag und Return) an ihre Gegnerinnen stark unter Druck zu setzen und den Punkt mit harten, geraden Grundschlägen zu gewinnen.

Unterschiede in der Spezialisierung

- Im Frauentennis und im Männertennis dominieren zur Zeit die sogenannten offensiven Grundlinienspieler/innen oder Power Player.
- Dieser Umstand führt dazu, dass es bei den Herren viel mehr „Spezialisten“ für bestimmte Oberflächen (Hartplatz, Sand, Gras) gibt als bei den Frauen.

Erfolgsstrategien

- Egal ob man bei den Damen oder Herren im Tennis erfolgreich sein will, es ist essentiell, sich seiner eigenen Stärken bewusst zu sein und sie ausbauen.
- Man muss sein eigenes Spielsystem entwickeln und dies wann immer es möglich ist sinnvoll einzusetzen.
- bei Topspielern findet sich dieses Spielsystem stetig wieder.
- Es hat sich durch jahrelanges Training von erfolgreichen Schlagkombinationen entwickelt und in entscheidenden Situationen vertrauen die Spieler immer wieder auf diese erfolgsversprechenden Spielsysteme und – kombinationen.




Trainingsunterschiede Frauen- Männer

- Wenig Unterschiede im Training
- Eher individuelle Unterschiede (Spielauffassung, Stärken, Größe etc.)
- Mädchen mögen Übungsformen; Jungen spielen lieber Punkte
- Im heutigen Damentennis wird Athletik verstärkt trainiert

Training mit Mädchen und Frauen

- Trainingsaufbau und -methoden nicht unbedingt unterschiedlich zum Training mit Jungen und Männern
- etwas verlagerte Schwerpunkte durch geschlechtsspezifische Besonderheiten
- frühere Spezialisierung
 - langfristige Trainingsaufbau ca. 2 Jahre nach vorn verschoben

Aufwärmen

- viele Wurf- / Fangspiele mit verschiedenen Bällen (Hallen-Football, Basketball etc.)
 Verbesserung von Aufschlag , Smash
- häufig Mannschaftsspiele wie Fußball
 Förderung des Durchsetzungsvermögens
- Sprints vorwärts nach Sidesteps, Drehungen
 Stops erlaufen, Netzspiel
- stetiger Einbau von koordinativen Aspekten

Technische und taktische Besonderheiten

Grundlinie

- Präzises Spiel
 - optimale Beinarbeit
 - Topspinschläge und Slice mit Winkel spielen lassen
 - Schlagkrafttraining mit zusätzlichem Schlägergewicht
 - Training von Schlägen mit Gewichtsreduktion Methodikbällen (Beschleunigung)
 - Killerschläge üben lassen
- Stops sind erfolgreich
 - Slice erlernen
 - Ballgefühl schulen
 - Laufen nach vorn üben

Netzspiel

- Effektivierung des Netzspiels
 - Optimierung der Beinarbeit
 - Rückhandvolley speziell bei Beidhändern
 - Übergang Grundlinie - Netz häufig üben
 - Schmetterballtraining, Rückhandschmetterball
 - häufiges Einbauen von Spielformen, die das Netzspiel fördern
 - viele Übungsformen für Doppel
 - Doppeltourniere spielen lassen / organisieren

Aufschlag und Return

- Offensives Returnverhalten
 - (defensive Returns Männer 60%; Frauen 50%)
 - vor der Grundlinie returnieren, Druck ausüben
- Optimierung des Aufschlagverhaltens
 - intensives Aufschlagtraining (event. Verbunden mit Krafttraining)
 - Training von Slice- und Twistaufschlägen
 - hohe Präzision erlangen
 - Aufschläge von unterschiedlichen Ausgangsstellungen
 - Täuschen

Schule oder Profikarriere?

- Problem speziell bei Mädchen?
- In Deutschland Schulpflicht bis 16 Jahre
- JA ODER NEIN? Entscheidungskriterien:
 - 1. Wie gut ist jemand im Tennis?
 - 2. Wie gut ist jemand in der Schule?
 - 3. Verlust von Trainingseinheiten
 - 4. Es gibt Beispiele für beide Modelle

FAZIT: Sehr individuell entscheiden