Vom Kind zum Spitzenspieler bzw. zur Spitzenspielerin

Dinah Pfizenmaier

www.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND

Programm

1. Eigenschaften eines Spitzenspielers
2. Anforderungsprofil Tennis
3. Der langfristige Leistungsaufbau
4. Periodisierung
5. Die einzelnen Stufen
6. Beispiel WTV-Talentschmiede

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND

Eigenschaften

- Durchhaltevermögen
- Resilienz
- Selbstständigkeit
- Geduld
- Leidenschaft
- Ehrgeiz
- Der Wille immer besser werden zu wollen
- u.v.m.

Was gehört zu einem Tennisspieler dazu?

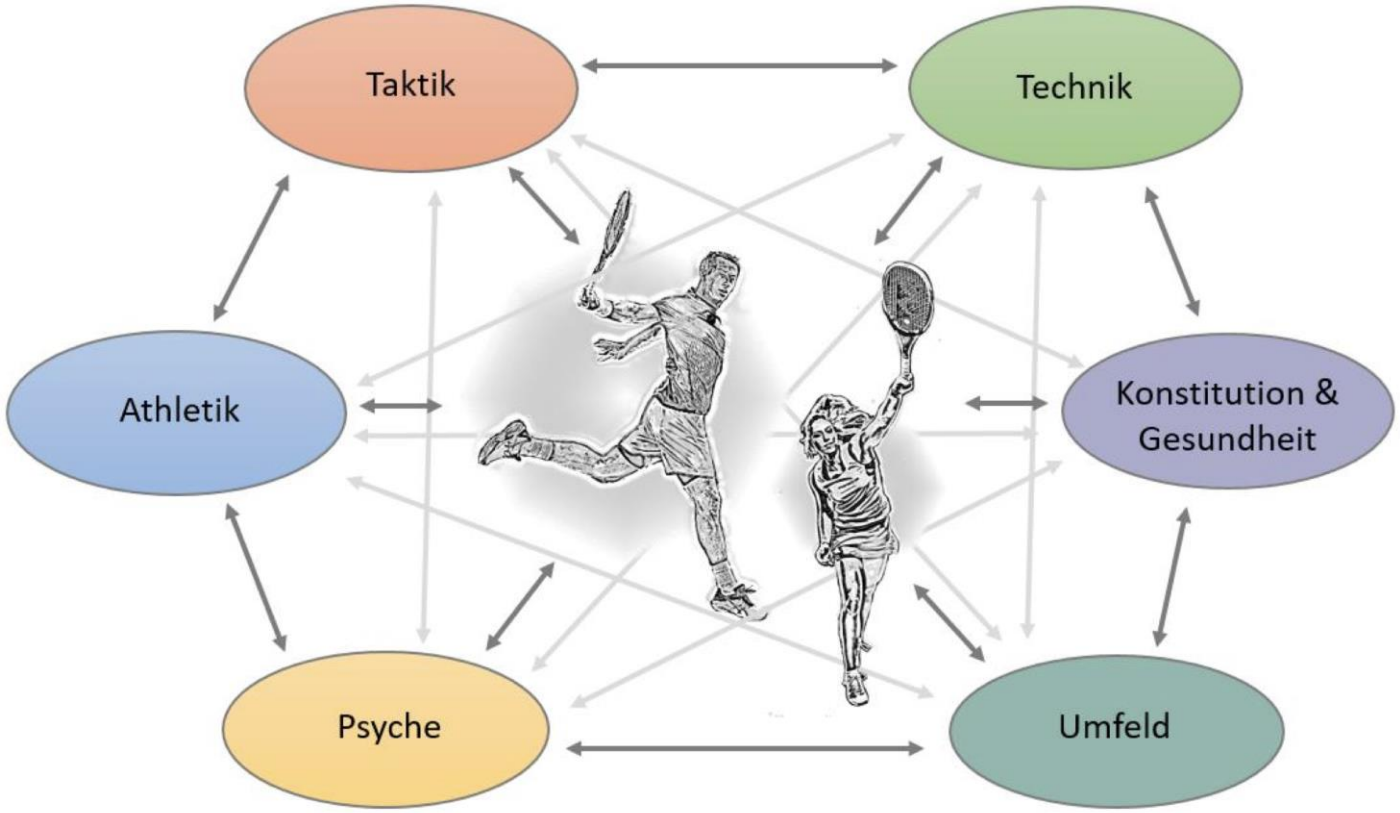


Abbildung 7: Sportliche Leistungsfähigkeit im Tennis (in Anlehnung an Ferrauti/Maier/Weber (2014) und Hohmann/Brack (1983) und Weineck (2019))

www.wtv.de

Der langfristige Leistungsaufbau

1. **Allgemeine Grundlagenausbildung (AGA):**
   Es beschreibt eine *„Vorbereitungsstufe für ein Training in einer Sportart mit weitgreifenden sportartübergreifender allgemein – vielseitiger Bewegungsschulung“* Die Ausbildung soll den Athleten auf leistungsorientierte Training vorbereiten und vor allem das Interesse am Sport wecken und das Erlernen der motorischen Grundfertigkeiten in den Fokus stellen.

2. **Grundlagentraining (GLT):**
   Diese Etappe beschreibt einen langfristigen Trainings- und Leistungsaufbau, welcher grundlegende und sportartspezifische Leistungsvoraussetzung und eine hohe vielseitige Belastbarkeit für zukünftige Trainingsanforderungen schaffen soll

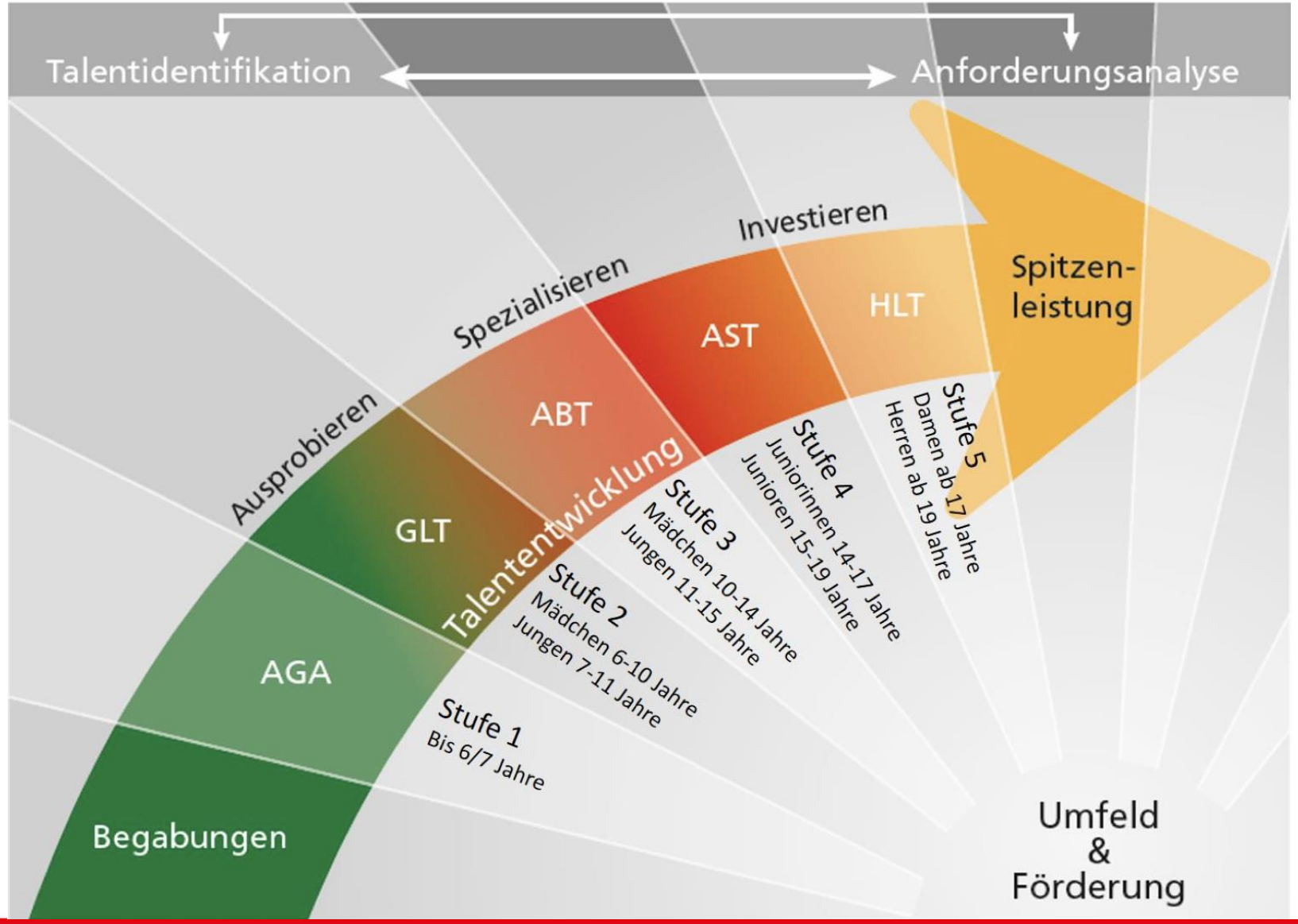
3. **Aufbautraining (ABT):**
   Diese Etappe beschreibt ein vielseitiges und stärker auf die Sportart bezogenes Training. Das Niveau soll allgemein gesteigert und sowohl speziellere Leistungsvoraussetzungen geschaffen als auch Belastbarkeit für zukünftige Trainingsanforderungen gesichert werden.

4. **Anschlusstraining (AST):**
   Der Übergang vom Nachwuchs- zum Hochleistungssport wird durch das Anschlusstraining gesichert. Dieses ist extrem tennisspezifisch und an den jeweiligen Sportler angepasst. Um den Übergang zum Hochleistungssport zu schaffen, müssen hochwertige internationale Wettkampfmöglichkeiten genutzt werden.

5. **Hochleistungstraining (HLT):**
   Hochleistungstraining ist individuell an den Athleten angepasst und auf die Sportart spezialisiert. Es zeichnet sich durch vier Merkmale aus:
   - Individuelle Trainingsplanung orientiert an der Wettkampfstruktur
   - Zyklisierung des Trainings mit der Fokussierung auf Wettkampfhöhepunkte
   - Kontinuierliche Trainingssteuerung
   - Sicherung der Einheit von Trainings- und Wettkampfanforderungen.

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND

Der langfristige Leistungsaufbau



www.wtv.de

Vom Kind zum Spitzenspieler - Periodisierung

Monat	Profi	U21 Vollzeit	U21 Teilzeit	Jugend	Kinder
Januar	VP/ WP	WP	WP	VP/WP	
Februar	WP	WP	WP	WP	WP
März	WP	RG/AB/VP	AB/VP	WP/RG/VP	
April	VP/WP	VP/WP	VP/WP	VP/WP	RG
Mai	WP	WP	WP	WP	WP
Juni	WP	WP/RG	WP/AB	WP	
Juli	WP/RG	AB/WP	WP	WP/RG	WP/RG
August	VP/WP	WP	WP/RG	WP	
September	WP	WP	RG/VP	WP/RG	
Oktober	WP	WP	WP	VP/WP	WP
November	WP/RG	WP/RG	WP	WP/AB	
Dezember	RG/VP	V P/AB	RG/VP	RG/VP	RG

VP=	Vorbereitungsphase	Hohe Umfänge in allen Bereichen
WP=	Wettkampfphase	Hohe Intensitäten, Umfang insgesamt geringer. Athletik
RG =	Regenerationsphase	Geringer Umfang und niedrige Intensität, teilweise auch komplette Pause
AB=	Athletik Block	Wenig Tennistraining, vermehrt Athletiktraining

www.wtv.de

Stufe 2 – Grundlagentraining

Mädchen: 6-10 Jahre
Jungen: 7-11 Jahre

Trainingsplanung:

Total	Tennistraining	Athletik/Ausgleich	Freies Spielen	Psyche
4-8 Stunden/Woche	50%	30%	20%	Im Tennistraining
2-4x pro Woche	45-90min	30-60min	30-60min	
	2-3 Einheiten pro Woche	1-2 Einheiten pro Woche[71]	1-2x pro Woche	Mentale Grundlagen im Tennistraining einbringen

Wettkampfplanung

Anzahl Turniere/Matches	Art der Turniere	Schwerpunkt
• 5-12 Turniere ca. 30 Matches inklusive Doppel und Punktspiele. • Vor allem auf regionaler Ebene	• Mannschaftswettkämpfe • Doppelturniere • Vielseitigkeitswettkämpfe • Kurze Sätze, Spielen auf Zeit • Gruppenspiele • Nebenrunde • Einzelturniere • erste überregionale Turniere	• Erfolgserlebnisse • Mannschaftserfolge • Erfahrungen durch viele unterschiedliche Gegner sammeln • Spaß am Wettkampf und Entwicklung wichtiger als Endergebnis

- noch keine Jahresplanung nötig, der Wochenplan ergibt sich aus Schule und Trainingsangebot
- keine spezielle Turnierplanung, Wettkämpfe in der Nähe suchen, Punktspiele bestreiten
- Ferienzeiten nutzen
- Keine Ranglisten

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND

Stufe 3 – Aufbautraining (Mädchen 10-14 Jahre, Jungen 11-15 Jahre)

Trainingsplanung				
Total Umfang	**Technik- und Taktiktraining**	**Athletik/Ausgleich**	**Freies Spielen**	**Psyche**
6-12 Stunden	50%	30%	20%	Im Tennistraining
3-5xpro Woche	60-120min	60min	30-60min	
Mehr Gruppen als Einzeltraining	2-5 Einheiten pro Woche	1-3 Einheiten pro Woche	2-3x pro Woche	Mentale Grundlagen im Tennistraining einbringen. In Ausnahmefällen individuelles Mentaltraining
		Gezielte Athletikblöcke einbauen 3-4x4 Wochen pro Jahr		
Jährliche Sportmedizinische Untersuchung 2x Jährlich Konditionstest auf Landesebene 2x Jährlich High Performance Test für NK1 Athleten/innen				

www.wtv.de

Stufe 3 - Aufbautraining

Wettkampfplanung		
Anzahl Turniere/Matches	**Art der Turniere**	**Schwerpunkt**
• U12: 10-15 Turniere, ca. 30-50 Matches inkl. Doppel und Punktspiele • U14: 15-20 Turniere, 40-60 Matches inkl. Doppel und Punktspiele • Vor allem auf regionaler Ebene • Ca. 25% internationale Events • mindestens 50% Erfolgsquote • ca.1/3 in der höheren Altersklassen antreten	• Mannschaft • Nationale DTB Turniere • Doppel • TE Turniere • Landesmeisterschaften • Auswahlmannschaft/Cup • Deutsche Meisterschaften • Vorrangig in seiner AK • Punktspiele für den Verein	• Es sollten verstärkt Turniere gespielt werden, um sich mit guten Spielern zu messen • Es sollte ein sinnvolles Verhältnis zwischen Siegen und Niederlagen geben • Das Verarbeiten von Niederlagen gehört zur Entwicklung dazu. • Entwicklung von Wettkampfhärte und Routinen • Umgang mit Drucksituationen • Keine Überbewertung von Ergebnissen
• Gemeinsame Turnierplanung mit den Eltern • Den Umgang mit Siegen und Niederlagen besprechen • Turnier als bestes Training		

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND

Stufe 4 – Anschlusstraining

Mädchen 14-17 Jahre
Jungen 15-19 Jahre

Trainingsplanung

Total Umfang	Tennistraining	Athletik/Ausgleich	Freies Spielen	Mental
12-25 Stunden	40%	40%	20%	Im Tennistraining und/oder in Extraeinheiten
Abhängig von Schule, Turnier oder Trainings-phase	90-180min	60-90minmin	30-60min	
4-6x pro Woche Vor allem Individualtraining	6-15 Einheiten pro Woche	3-6 Einheiten pro Woche	Machtraining 2-3x pro Woche	Mentale Elemente im Training/Routinen/Rituale + gezieltes Mentaltraining

Gezielte Jahresplanung: Jahres, Monats – und Wochenplanung muss erstellt werden. Aufteilung in Blöcken, gezielte Regenerationszeiten mit einbauen. Pro Jahr drei Aufbauphasen mit jeweils vier Wochen (turnierfrei) einplanen.

Gezielte Belastungsdosierung zum Wettkampf hin. Turnierplan so gestalten, dass ca.60% der Spiele gewonnen werden.

Wettkampfplanung

Anzahl Turniere/Matches	Art der Turniere	Schwerpunkt
• 12-24 Turniere ca. 60-70 Matches inklusive Doppel und Punktspiele. • Jugend vor allem auf internationaler Ebene • Nationale Aktiventurniere	• Hochwertige nationale Turniere • vorrangig internationale ITF Turniere • 1/3 im Erwachsenenbereich	• Messen mit den besten der Altersklasse • Internationaler Vergleich • Vorbereitung auf große Turniere und ATP/WTA Events
• Turnierplan jeweils für 4-6 Monate im Voraus, aufgrund der schweren Planbarkeit flexibles Umstellen ermöglichen.		

Stufe 5 - Hochleistungstraining

Trainingsplanung				
Total Umfang	**Tennistraining**	**Athletik/Ausgleich**	**Freies Spielen**	**Mental**
30-40 Stunden	50%	30%, in Vorbereitungsblöcken auch 50%, bzw. Athletikblöcke ohne Tennis	20%	Im Training integriert + spezielle Übungen
Abhängig vom Status Profi oder Semi-Profi	90-180min	60-90minmin	60-120min	
6-7x pro Woche Individualtraining	15 -20 Stunden pro Woche	4-8 Einheiten pro Woche,	Machtraining 2-4x pro Woche	Mentale Elemente im Training + gezieltes Mentaltraining

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND

Stufe 5 - Hochleistungstraining

Mögliche Tagesplanungen:

- 2x Tennis + 1x Kondi
- 1x Tennis + 2x Kondi
- 1x Tennis + 1x Tennis

Regeneration + Physio in die täglichen Routinen einplanen
Sehr hohe Gesamtbelastung mit vielen Wettkämpfen. Trotzdem sinnvolle Trainingsblöcke planen.
Während der Turniere ständige Trainingsprozesse.

Wettkampfplanung

Anzahl Turniere/Matches	Art der Turniere	Schwerpunkt
• 20-25- Turniere ca-70 -80 Matches inklusive Doppel und Punktspiele.	• Internationale Turniere, ITF, ATP, WTA • Nationale Meisterschaften/Bundesliga	• Ranglistenorientierung nach oben. • Spielerische Umsetzung. • Wettkampfpraxis auf höchstem Niveau
• Die Turnierplanung ist stark abhängig vom jeweiligen Leistungsniveau		

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND

Am Beispiel der

WTV-Talentschmiede

Strukturreform

Sachstand - allgemein

1. Talentbasis für die Kaderentwicklung ist aufgrund unterschiedlicher gesellschaftlicher Entwicklungen kleiner geworden

    1. abnehmende körperliche Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen
    2. Defizite in allen motorischen Grundfähigkeiten

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND

Sachstand - allgemein

1. Insgesamt nehmen weniger Kinder und Jugendliche am Wettbewerbssystem des Verbandes teil und das Rekrutierungspotenzial sinkt

1. Aktuell stehen nicht genügend gut ausgebildete Trainer*innen im Nachwuchsleistungssport zur Verfügung

-> Grundproblematik in vielen Sportarten

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND

Sachstand - allgemein

1. In Elternhaus, Kindergarten und Schule werden zu wenige motorische Entwicklungsreize gesetzt
    1. Damit fehlt die Basis für ein späteres sportartspezifisches und leistungsorientiertes Training
2. sinkende Zahl von Kindern und Jugendlichen (sowie deren Eltern), die sich auf die Herausforderungen einer leistungssportlichen Karriere einlassen
3. Schwierigkeit, die notwendige wöchentliche Trainingshäufigkeit unter den Bedingungen des schulischen Ganztags zu organisieren

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND

Sachstand – allgemein

Allgemeiner Strukturwandel im Bereich Familie

1. Situation Eltern (alleinerziehend, beide berufstätig)
    1. Dadurch ergeben sich Logistikprobleme

2. Helikoptereltern
    1. Bahnfahrten, Selbstständigkeit
    2. Bereitschaft in das Jugendgästehaus zu gehen

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND

Wegweiser

READY?

Die WTV-Talentschmiede ist der beste Weg für junge Tennisspieler, um ihre Leidenschaft und ihr Talent zu entfalten und ihre Träume von einer erfolgreichen sportlichen Zukunft wahr werden zu lassen.

Als WTV-Talentschmiede legen wir großen Wert auf eine ganzheitliche Ausbildung und persönliche Entwicklung, indem wir eng mit leistungssportorientierten Vereinen und Tennisschulen zusammenarbeiten.

Ab der Altersklasse U7 werden Maßnahmen wie Scouting, Sichtungen, Lehrgänge und Fördertraining angeboten, um den Nachwuchsspielern eine optimale Förderung und Vorbereitung zu gewährleisten.

Das Ziel ist es, die westfälische und nationale Spitze zu erreichen und auch international erfolgreich zu sein.

Durch die Einbindung des WTV Jugend- und Gästehauses ab der Altersklasse U15 kann dieser Prozess weiter professionalisiert werden.

Wir fordern von den Athleten einen 100-prozentigen Einsatz und Einhaltung unserer Werte sowie eine Unterstützung seitens des familiären Umfelds.

Wenn du ein junger Tennisprofi bist, der seinen Traum verwirklichen möchte, dann bist du bei der WTV-Talentschmiede genau richtig!

PLAY!

DER WEG ZUR SPITZE

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND

Von…bis…

Alter	U7	U18/NW
Förderstufe	FS 1	FS 5
Trainingsstätte	dezentral	zentral
Förderungs-maßnahmen	Gruppe	individuell
Trainingshäufigkeit	1x	5x u.m.
Förderungspaket	klein	groß
Subventionierung	niedrig	hoch

www.wtv.de

Förderkriterien

Sportliche Faktoren	100%ige Trainings- und Wettkampfeinstellung	Trainingsintensität
		Lernbereitschaft
		Wettkämpfer
		Positive Einstellung
	Tennis	Technik
		Taktik/Strategie
	Athletik	Leistungsdiagnostik/ Sportlichkeit
		Spielstärke/Turniererfolge
	Wettkampfleistung	Ranglisten-Position im Jahrgang
	Konstitution	Belastbarkeit/ Verletzungsanfälligkeit
Leistungsunterstützende Faktoren	Athlet	Kommunikation
		Loyalität
		Leistungsorientiert
	Familiäres Umfeld	Kommunikation
		Loyalität
	Jahresplanung	Teilnahme Veranstaltungen

www.wtv.de

Übersicht - Kriterien

Förderstufe	AK	Ansprechpartner	Ziel	Maßnahmen	Anzahl	AK	Förderungsvoraussetzung		
5 Anschlussförderung	U19 u.ä.	Coach Verbandstrainer	Individuelle Lösung	individuell		U19 u.ä.			
4 WTV-Kader	U18	WTV-Trainer Heimtrainer	Individuell fördern	Zentrales Training Turnierbetreuung Lehrgänge Begleitende Maßnahmen Gästehaus	24	U18	DTB-Rangliste	w 1-10	m 1-15
	U17					U17	DTB-Rangliste	w 1-10	m 1-15
	U16					U16	DTB-Rangliste	w 1-15	m 1-20
	U15					U15	DTB-Rangliste	w 1-20	m 1-25
	U14					U14	DTB-Rangliste	w 1-15	m 1-20
3 Talent Pool	U14	Koordinator Heimtrainer WTV-Trainer	Begleiten Fördern	Lehrgänge Turnierbetreuung regionales/überregionales Fördertraining (1x/Woche), ggf. Sonderförderung	24	U14	Spielstärke/DTB-Rangliste: 1-30 Potentialeinschätzung		
	U13					U13	Spielstärke/DTB-Rangliste: 1-40 Potentialeinschätzung		
2 TeamTennis Pool	U12	Heimtrainer Koordinator	Sichten Begleiten	TeamTennis-Programme ab U11 regionales Fördertraining (1x/Woche), ggf. Sonderförderung	ca. 60	U12	Talentprognose		
	U11					U11			
	U10					U10			
1 Scouting Pool	U9	Heimtrainer Scout	Beoachten Sichten	Wettkampfbeobachtung Regionale Lehrgänge	ca. 140	U9	Talentprognose		
	U8					U8			
	U7					U7			

www.wtv.de

w = weiblich / m = männlich

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND

FÖRDERSTUFE 1

SCOUTING POOL (U7–U9)

TRAININGSORT

→ Heimatverein
→ Tennisschule/-akademie

ZUSTÄNDIGKEIT

→ Heimtrainer
→ WTV-Scouts

VORTEILE

→ kurze Fahrtwege
→ kein Selektionsdruck
→ bekanntes Trainingsumfeld

WTV-FÖRDERMASSNAHMEN

→ Trainingstage
→ Sichtungstage

FÖRDERSTUFE 1

Detaillierte Informationen zur Förderstufe findet ihr in unserem ausführlichen Leistungssportkonzept:

4

5

FÖRDERSTUFE 2

TEAMTENNIS POOL (U10–U12)

TRAININGSORT

- Heimatverein
- wohnortnahes Fördertraining

ZUSTÄNDIGKEIT

- Heimtrainer
- WTV-Koordinatoren

VORTEILE

- kurze Fahrtwege
- wenig Selektionsdruck
- bekanntes Trainingsumfeld

WTV-FÖRDERMASSNAHMEN

- dezentrales Fördertraining
- Lehrgänge
- Grundförderung
- Sonderförderung

FÖRDERSTUFE 2

Detaillierte Informationen zur Förderstufe findet ihr in unserem ausführlichen Leistungssportkonzept:

TEAMTENNIS POOL

Sichten und Begleiten

6

7

FÖRDERSTUFE 3

TALENT POOL (U13–U14)

TRAININGSORT

- Heimatverein
- Landesstützpunkt Kamen

ZUSTÄNDIGKEIT

- Heimtrainer
- WTV-Koordinatoren
- Verbandstrainer

VORTEILE

- beginnende Individualisierung
- leistungsstarke Trainingsgruppen

WTV-FÖRDERMASSNAHMEN

- Fördertraining
- Lehrgänge
- Grundförderung
- Sonderförderung
- Turnierreisen

FÖRDERSTUFE 3

Detaillierte Informationen zur Förderstufe findet ihr in unserem ausführlichen Leistungssportkonzept:

8

9

FÖRDERSTUFE 4

WTV-KADER (U14–U18)

TRAININGSORT

- WTV Landesstützpunkt Kamen
- Heimatverein

ZUSTÄNDIGKEIT

- Heimtrainer
- Verbandstrainer
- Athletiktrainer

Detaillierte Informationen zur Förderstufe findet ihr in unserem ausführlichen Leistungssportkonzept:

VORTEILE

- Individualisierung
- leistungsstarke Trainingsgruppen
- WTV Jugend- und Gästehaus

WTV-FÖRDERMASSNAHMEN

- Leistungstraining
- Lehrgänge
- Turnierreisen
- Sonderförderung

FÖRDERSTUFE 4

WTV-KADER
Individuell fördern

10

11

FÖRDERSTUFE 5

ANSCHLUSSFÖRDERUNG (U19 UND ÄLTER)

TRAININGSORT

- WTV Landesstützpunkt Kamen
- Bundesstützpunkt NRW Kamen

ZUSTÄNDIGKEIT

- Bundestrainer
- Verbandstrainer
- Athletiktrainer

VORTEILE

- leistungsstarke Trainingspartner
- optimale Trainingsbedingungen

WTV-FÖRDERMASSNAHMEN

- individuelle Lösungen

FÖRDERSTUFE 5

Detaillierte Informationen zur Förderstufe findet ihr in unserem ausführlichen Leistungssportkonzept:

12 | | 13

Vielen Dank!

www.wtv.de

© WESTFÄLISCHER TENNIS-VERBAND