

Tennis

Teilnahme von Kindern bzw. Jugendlichen	Im Jahr 2011 waren in den Vereinen des Deutschen Tennis-Bundes (DTB) ca. 230.000 Jungen und 170.000 Mädchen bis 18 Jahre organisiert.
Historie	Die Ursprünge des Tennis liegen im 13. Jahrhundert in Frankreich. Das „Jeu de Paume“ wurde bis ins 14. Jahrhundert nicht mit Schlägern, sondern mit der Handfläche gespielt. Ab dem frühen 15. Jahrhundert wurde Tennis mit Schlägern unterschiedlichster Art gespielt. Im 18. Jahrhundert führt Wingfield das Rasentennis ein. Im Jahr 1877 richtete der All England Croquet and Lawn Tennis Club in Wimbledon erstmals ein Tennisturnier auf Rasen aus. Seit 1988 (Seoul) ist Tennis olympisch.
Kurzcharakteristik	Einzel- und Doppelspiele für Jungen (Männer) und Mädchen (Frauen) sowie gemischte Doppel in der Halle und im Freien auf unterschiedlichen Belägen (Asche, Sand, Rasen, harte Beläge, Teppich).

Anforderungsprofil

konditionell (primäre)	Schnelligkeit, Schnellkraft
konditionell (sekundär)	Schnelligkeitsausdauer
Koordinativ	Koordination unter Zeitdruck, Koordination unter Präzisionsdruck
Psychisch	hohe Aufmerksamkeit und Konzentration
Besonderheiten	Intervallförmiger Belastungsverlauf mit Belastung und Erholung von 1:2; Spieldauer oft länger als 1h Kurze Lauf- und Bremswege, häufige Richtungswechsel und Sprünge (hohe Belastungen Sprunggelenke) Schlagbewegungen mit rotatorischen, extensorischen bzw. flexorischen Rumpfbewegungen (hohe Belastung der Wirbelsäule, hohe Anforderungen Rumpfmuskelkorsett). Ballgeschwindigkeiten bis 220 km/h.

Kontraindikationen

absolut	
relativ	allergisches Asthma muss gut eingestellt sein
sportarttypische Verletzungen	Distorsionen und Bandrupturen (v.a. Lig. fibulotalare anterior) im oberen Sprunggelenk, Tennisbein (Einrisse der distalen Wadenmuskulatur), Verletzungen Achillessehne, Einblutungen Nagelbett (wiederholte Stauchung Nagel gegen Schuh), muskuläre Verletzungen am Rumpf durch hohe Beschleunigungen, Labrumrisse des Schultergelenks
sportarttypische Überlastungsfolgen	Schulter/Oberarm: postero-superiores Impingement, mikrotraumatische Schulterinstabilität, Dysbalancen mit bleibenden Veränderungen am Bewegungsapparat (größere Knochen, stärkere

	<p>Muskulatur, lockere Gelenkkapseln, lockere Bänder) - als Folge Schultertiefstand mit relativer Armverlängerung und Skoliose, Apophysitis M. supraspinatus am Tuberkulum majus, Lösung der Humerusepiphyse</p> <p>Unterarm/Ellenbogen: laterale und mediale Epikondylopathie durch hochfrequente Vibration mit pathomorphologischen Veränderungen. Valgus- Stress-Überlastungssyndrom infolge extremer Bewegungsexkursionen beim Aufschlagsspiel, oft kombiniert mit Ulnariskompressionssyndrom durch chronische Dehnungsbelastungen</p> <p>Handgelenk: Tendosynovialitiden der Sehne des M.flexor carpi ulnaris</p> <p>Wirbelsäule: Imbalancen im Bereich der Rumpfmuskulatur durch hohe Torsions- und Hyperextensions- und Flexionsbewegungen, einseitige Muskelhypertrophien mit degenerativen Veränderungen der Bandscheiben und Facettengelenke sowie Veränderungen der Körperstatik</p> <p>Untere Extremität: degenerative Meniskusläsionen, Knorpelschäden, Tendinosen der Patellarsehne, Achillodynien</p>
Verletzungs- und Überlastungsprophylaxe	<p>Einführen beidhändigen Spiels, optimale Anpassung von Schlägergriff und Bespannung (hohe Dämpfungseigenschaften), Stabilitäts- und Beweglichkeitstraining, Vermeidung Übertraining, ggf. enge Wettkampffolge im Kindes- und Jugendbereich berücksichtigen, Stärkung der Vastus-medialis- Muskulatur, Einlagen (insb. zur Korrektur von Beinlängendifferenzen)</p>
spezifische (sport-) medizinische Betreuungsmaßnahmen	<p>Auswahl passender, ggf. in Fersen- und Vorfußbereich gepufferter Schuhe, muskuläre Dysbalancen der ischiocruralen Muskulatur, im Bereich vorderer Oberschenkel und Wade beachten.</p> <p>Witterungseinflüsse, v.a. Belastung durch Sonneneinstrahlung, beachten.</p>

Bedingungen für den Wettkampfsport

Teilnahmebedingungen	keine, Altersklassen im Jugendbereich
Trainingshäufigkeit	2 bis 6 mal pro Woche. Im Leistungstraining 8-10 TE/Woche
Komplementärsportart	Schwimmen
Anmerkungen	www.dtb-tennis.de