

Vorwort	7	Konditionstraining	87
Abkürzungen und Symbole	9	<i>Einführung</i>	87
Leistung und Leistungs- steuerung im Tennis	10	<i>Schnelligkeitstraining</i>	89
Training der Leistungs- komponenten	17	<i>Testverfahren der Laufschnelligkeit</i>	112
Techniktraining	17	<i>Ausdauertraining</i>	116
<i>Einführung</i>	17	<i>Trainingsbeispiele</i>	122
<i>Technik und Koordination</i>	20	Gesundheit und Fitneß	128
<i>Trainingsbeispiele</i>	22	<i>Einführung</i>	128
<i>Techniküberprüfung</i>	41	<i>Herz-Kreislaufsystem</i>	130
<i>Systematische Spieler- beobachtung</i>	42	<i>Muskelstoffwechsel</i>	131
<i>Techniktests</i>	44	<i>Psyche und Wohlbefinden</i>	132
Taktiktraining	45	<i>Gesundheitstips für Tennisspieler</i>	133
<i>Einführung</i>	45	<i>Ernährung</i>	145
<i>Taktik im Einzel</i>	48	Trainingsrezepte für Mannschaftsspieler	161
<i>Trainingsbeispiele zur Einzeltaktik</i>	53	Trainingskalender und Periodisierung	161
<i>Doppeltaktik</i>	62	Trainingsvorbereitungen	165
<i>Trainingsbeispiele zur Doppeltaktik</i>	66	Ausgewählte Trainingseinheiten	168
Psychologisches Training	76	Trainingsbegleitende Spiele	188
<i>Einführung</i>	76	Literatur	190
<i>Trainingsbeispiele</i>	78	Register	191