

Inhaltsverzeichnis

1	Vorspann	5
2	Einleitung	7
2.1	Folgende 10 Leitsätze haben für mich Gültigkeit	7
2.2	Was braucht ein Tennisspieler?	10
2.3	Beschreibung der Faktoren für das Bestimmen des Erscheinungsbildes	10
2.4	Kompensation	15
2.5	Entwicklung der Spieler sowie auch des Spieles	16
2.6	Warum sollen die koordinativen Fähigkeiten trainiert werden?	21
2.7	Die 10 wichtigsten Merkmale, um gesund Tennis zu spielen	22
3	Analyseblätter	25
3.1	Einführung in die Analyseblätter	25
3.2	Bildliche Darstellung	26
3.3	Stärken und Schwächen	26
3.4	Ist – Soll Analyse (Selbstanalyse)	27
3.5	Mentale Fähigkeitsanalyse	31
3.6	Matchanalyse	34
3.7	Matchanalyse, bei welcher alle Fehler festgehalten werden.	38
3.8	Gegneranalyse	44
4	Konditionstest	48
4.1	Ablauf	49
4.2	Bemerkung	49
4.3	Übungsbeschreibung Konditionstest	50
4.4	Erfassungsprotokoll Konditionstest	52
4.5	Muster: Konditionstest	53
5	Zielsetzung (Trainings- und Wettkampfziele)	55
5.1	Art der Ziele	55
5.2	Problematik	56
6	Planung	57
6.1	Übersicht / Allg. Bemerkungen	57
6.2	Problematik	58
6.3	Detailplanung	63
6.4	Trainingsplanung	67

7	Ernährung	71
7.1	Beispiel Essenspyramide	71
7.2	Die vier Gruppen der Ernährung	72
7.3	Vier verschiedene Grundsätze	73
8	Sportunfälle	74
8.1	Unfälle im Tennis	74
8.2	Resultate und Folgerungen für die Praxis	75
8.3	Verhütung von Sportverletzungen	76
8.4	Krankheitsanalyse	76
8.5	Erkennung und Bekämpfung von Sportverletzungen	77
9	Wiederaufbautraining (zugleich auch präventive Massnahme)	80
9.1	Bemerkungen zu Ausdauerläufen	80
9.2	Einlaufen	81
9.3	Auslaufen	82
9.4	Stretching-Übungen: Die Top 10	83
9.5	Fussmuskulatur	85
9.6	Extensive Sprungschule	86
9.7	Koordination und Ausdauertraining	87
9.8	Einfache Kraftübungen	88
10	Schlussfolgerungen	91