

Inhalt

Vorwort 10

1 LEISTUNGSSTRUKTUR, LEISTUNGSSTEUERUNG UND LEISTUNGSENTWICKLUNG 13

1.1 **Leistungsstruktur und Beanspruchungsprofil im Tennis** 14

1.1.1 Allgemeine Betrachtungen zur Leistungsstruktur im Tennis 14

1.1.2 Empirische Daten zum Beanspruchungsprofil im Tenniswettkampf 19

1.1.3 Besonderheiten der Beanspruchung im Tennistraining 26

1.2 **Leistungssteuerung und Leistungsdiagnostik im Tennis** 35

1.2.1 Möglichkeiten und Grenzen der Leistungssteuerung im Tennis 35

1.2.2 Leistungsdiagnostik und der DTB-Konditionstest 37

1.2.3 Individuelle Leistungsbeurteilung und Trainingssteuerung 46

1.3 **Leistungsentwicklung im Tennis** 52

1.3.1 Körperliche und konditionelle Entwicklung von Nachwuchsspielern 52

1.3.2 Talentsensitive Faktoren und Trainingsschwerpunkte 56

1.3.3 Prospektive Verlaufsanalyse des Spielerfolgs im Nachwuchstennis 61

1.4 **Praktische Konsequenzen** 66

2 TECHNIKTRAINING 71

2.1 **Einführung** 72

2.2 **Stabilität, Variabilität und Situativität** 73

2.3 **Techniktraining im Tennis** 82

2.3.1 Trainingsbeispiele 84

2.4 **Techniküberprüfung** 108

3	TAKTIKTRAINING	117
3.1	Einführung	118
3.1.1	Psychologische Grundlagen des Taktiktrainings	120
3.1.2	Tennisspezifische Grundlagen des Taktiktrainings	121
3.1.3	Technische Aspekte des Taktiktrainings	122
3.2	Einzeltaktik	124
3.2.1	Trainingsbeispiele zur Einzeltaktik	137
3.3	Doppeltaktik	150
3.3.1	Trainingsbeispiele zur Doppeltaktik	156
4	PSYCHOLOGISCH ORIENTIERTES TRAINING	167
4.1	Einführung	168
4.2	Psychologisch orientiertes Training	170
4.2.1	Sportpsychologische Beratung	171
4.2.2	Mentaltraining auf dem Platz	182
5	KRAFTTRAINING	195
5.1	Einführung	196
5.2	Krafttraining im Tennis	200
5.2.1	Klassische Trainingsmethoden im Überblick	200
5.2.2	Innovative und funktionelle Trainingsmethoden und Trainingsmittel	202
5.2.3	Krafttraining im Kindes- und Jugendalter	211
5.2.4	Periodisierung und Integration des Krafttrainings für Tennisspieler	214
5.3	Kraftdiagnostik	223
6	SCHNELLIGKEITSTRAINING	229
6.1	Einführung	230
6.2	Reaktions- und Antizipationsschnelligkeit	234
6.2.1	Trainingsbeispiele	236

6.3	Laufschwindigkeit	239
6.3.1	Trainingsplanung und Periodisierung	241
6.3.2	Trainingsbeispiele	246
6.4	Schlagschnelligkeit	253
6.4.1	Trainingsplanung und Periodisierung	256
6.4.2	Trainingsbeispiele	258
6.5	Schnelligkeitsdiagnostik	263
7	BEWEGLICHKEITSTRaining	267
7.1	Einführung	268
7.2	Beweglichkeitstraining im Tennis	274
7.2.1	Dehntechniken	274
7.2.2	Integration des Beweglichkeitstrainings für Tennisspieler	276
7.3	Beweglichkeitsdiagnostik	278
8	AUSDAUERTRAINING	283
8.1	Einführung	284
8.2	Ausdauertraining im Tennis	288
8.2.1	Trainingsmethoden im Überblick	288
8.2.2	Grundlagenausdauertraining	289
8.2.3	Semispezifisches Ausdauertraining	292
8.2.4	Tennisspezifisches Ausdauertraining	299
8.2.5	Ausdauertraining im Kindes- und Jugendalter	301
8.2.6	Periodisierung des Ausdauertrainings für Tennisspieler	306
8.3	Ausdauerdiagnostik	308
9	GESUNDHEIT UND FITNESS	317
9.1	Einführung	318
9.2	Beanspruchung verschiedener Organsysteme	319
9.2.1	Halte- und Bewegungsapparat	319

9.2.2	Herz-Kreislauf-System (Hämodynamik)	322
9.2.3	Energiestoffwechsel (Metabolismus)	330
9.2.4	Psyche und Wohlbefinden	332
9.3	Gesundheit und Fitness für Tennisspieler	333
9.3.1	Muskeltraining	333
9.3.2	Herz/Kreislauf- und Stoffwechseltraining	342
9.3.3	Cardio Tennis: Fitnesstraining auf dem Tennisplatz mit Musik	350
9.3.4	Ozonbelastungen im Training und Wettkampf	357
9.3.5	Gesundheitskontrolle im Breitensport (Check-up 35) und sportmedizinisches Untersuchungssystem im Leistungssport	360
10	ESSEN UND TRINKEN IM TRAINING UND WETTKAMPF	367
10.1	Ernährung	368
10.1.1	Einführung	368
10.1.2	Gesundaufbau und -schutz der Ernährung	369
10.1.3	Vollwertige Ernährung	370
10.1.4	Ernährung zur optimalen Belastungsanpassung und Leistungssteigerung	371
10.2	Getränke	382
10.2.1	Einführung	382
10.2.2	Ausgleich der Wasser- und Mineralienverluste	383
10.2.3	Sicherung der optimalen Energiebereitstellung in der Arbeitsmuskulatur	386
10.2.4	Vermittlung von Frische zur Steigerung der Leistungsbereitschaft	390
11	REGENERATION	393
11.1	Einführung	394
11.2	Regenerationsfördernde Maßnahmen	395
11.3	Diagnostik von Beanspruchung und Erholtheit	397

12	TRAININGSREZEPTE FÜR MANNSCHAFTSSPIELER	401
12.1	Trainingseinheiten und Periodisierung	402
12.2	Trainingsvorbereitungen	406
12.3	Ausgewählte Trainingseinheiten	412
12.4	Trainingsbegleitende Spiele	432
	Literaturverzeichnis	438
Kapitel 1	Leistungsstruktur, Leistungssteuerung und Leistungsentwicklung im Tennis	438
Kapitel 2	Techniktraining	442
Kapitel 3	Taktiktraining	443
Kapitel 4	Psychologisch orientiertes Training	444
Kapitel 5	Krafttraining	445
Kapitel 6	Schnelligkeitstraining	449
Kapitel 7	Beweglichkeitstraining	450
Kapitel 8	Ausdauertraining	451
Kapitel 9	Gesundheit & Fitness	455
Kapitel 10	Essen und Trinken im Training und Wettkampf	457
Kapitel 11	Regeneration	461
	Sachregister	464
	Bildnachweis	472
	Besonderer Dank	474