

# Inhalt

Vorwort .....	10
<b>1 LEISTUNGSSTRUKTUR, LEISTUNGSSTEUERUNG UND LEISTUNGSENTWICKLUNG .....</b>	<b>13</b>
<b>1.1 Leistungsstruktur und Beanspruchungsprofil im Tennis .....</b>	<b>14</b>
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
<b>1.2 Leistungsteuerung und Leistungsdiagnostik im Tennis .....</b>	<b>35</b>
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
<b>1.3 Leistungsentwicklung im Tennis .....</b>	<b>52</b>
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
<b>1.4 Praktische Konsequenzen .....</b>	<b>66</b>
<b>2 TECHNIKTRAINING .....</b>	<b>71</b>
<b>2.1 Einführung .....</b>	<b>72</b>
<b>2.2 Stabilität, Variabilität und Situativität .....</b>	<b>74</b>
<b>2.3 Techniktraining im Tennis .....</b>	<b>83</b>
2.3.1 Trainingsbeispiele .....	85
<b>2.4 Techniküberprüfung .....</b>	<b>109</b>

# **Handbuch für Tennistraining**

<b>3</b>	<b>TAKTIKTRAINING</b>	<b>117</b>
<b>3.1</b>	<b>Einführung</b>	<b>118</b>
3.1.1	Psychologische Aspekte des Taktiktrainings	120
3.1.2	Tennisspezifische Aspekte des Taktiktrainings	121
3.1.3	Technische Aspekte des Taktiktrainings	122
<b>3.2</b>	<b>Einzeltaktik</b>	<b>124</b>
3.2.1	Trainingsbeispiele zur Einzeltaktik	137
<b>3.3</b>	<b>Doppeltaktik</b>	<b>150</b>
3.3.1	Trainingsbeispiele zur Doppeltaktik	156
<b>4</b>	<b>PSYCHOLOGISCH ORIENTIERTES TRAINING</b>	<b>167</b>
<b>4.1</b>	<b>Einführung</b>	<b>168</b>
<b>4.2</b>	<b>Psychologisch orientiertes Training</b>	<b>170</b>
4.2.1	Sportpsychologische Beratung	171
4.2.2	Mentaltraining auf dem Platz	182
<b>5</b>	<b>KRAFTTRAINING</b>	<b>195</b>
<b>5.1</b>	<b>Einführung</b>	<b>196</b>
<b>5.2</b>	<b>Krafttraining im Tennis</b>	<b>200</b>
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
<b>5.3</b>	<b>Kraftdiagnostik</b>	<b>223</b>
<b>6</b>	<b>SCHNELLIGKEITSTRAINING</b>	<b>229</b>
<b>6.1</b>	<b>Einführung</b>	<b>230</b>
<b>6.2</b>	<b>Reaktions- und Antizipationsschnelligkeit</b>	<b>234</b>
6.2.1	Trainingsbeispiele	236

<b>6.3</b>	<b>Laufschnelligkeit .....</b>	<b>239</b>
6.3.1	Trainingsplanung und Periodisierung .....	241
6.3.2	Trainingsbeispiele .....	246
<b>6.4</b>	<b>Schlagschnelligkeit .....</b>	<b>253</b>
6.4.1	Trainingsplanung und Periodisierung .....	256
6.4.2	Trainingsbeispiele .....	258
<b>6.5</b>	<b>Schnelligkeitsdiagnostik .....</b>	<b>263</b>
<b>7</b>	<b>BEWEGLICHKEITSTRAINING .....</b>	<b>267</b>
<b>7.1</b>	<b>Einführung .....</b>	<b>268</b>
<b>7.2</b>	<b>Beweglichkeitstraining im Tennis .....</b>	<b>274</b>
7.2.1	Dehntechniken .....	274
7.2.2	Integration des Beweglichkeitstrainings für Tennisspieler .....	276
<b>7.3</b>	<b>Beweglichkeitsdiagnostik .....</b>	<b>278</b>
<b>8</b>	<b>AUSDAUERTRAINING .....</b>	<b>283</b>
<b>8.1</b>	<b>Einführung .....</b>	<b>284</b>
<b>8.2</b>	<b>Ausdauertraining im Tennis .....</b>	<b>288</b>
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
<b>8.3</b>	<b>Ausdauerdiagnostik .....</b>	<b>308</b>
<b>9</b>	<b>GESUNDHEIT UND FITNESS .....</b>	<b>317</b>
<b>9.1</b>	<b>Einführung .....</b>	<b>318</b>
<b>9.2</b>	<b>Beanspruchung verschiedener Organsysteme .....</b>	<b>319</b>
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
<b>9.3</b>	<b>Gesundheit und Fitness für Tennisspieler .....</b>	<b>333</b>
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
<b>10</b>	<b>ESSEN UND TRINKEN IM TRAINING UND IM WETTKAMPF .....</b>	<b>367</b>
<b>10.1</b>	<b>Ernährung .....</b>	<b>368</b>
10.1.1	Einführung .....	368
10.1.2	Gesundheitsaufbau und -schutz der Ernährung .....	369
10.1.3	Vollwertige Ernährung .....	370
10.1.4	Ernährung zur optimalen Belastungsanpassung und Leistungssteigerung .....	371
<b>10.2</b>	<b>Getränke .....</b>	<b>382</b>
10.2.1	Einführung .....	382
10.2.2	Ausgleich der Wasser- und Mineralienverluste .....	382
10.2.3	Sicherung der optimalen Energiebereitstellung in der Arbeitsmuskulatur .....	386
10.2.4	Vermittlung von Frische zur Steigerung der Leistungsbereitschaft .....	390
<b>11</b>	<b>REGENERATION .....</b>	<b>393</b>
<b>11.1</b>	<b>Einführung .....</b>	<b>394</b>
<b>11.2</b>	<b>Regenerationsfördernde Maßnahmen .....</b>	<b>395</b>
<b>11.3</b>	<b>Diagnostik von Beanspruchung und Erholtheit .....</b>	<b>397</b>

<b>12 TRAININGSREZEPTE FÜR MANNSCHAFTSSPIELER .....</b>	<b>401</b>
<b>12.1 Trainingseinheiten und Periodisierung .....</b>	<b>402</b>
<b>12.2 Trainingsvorbereitungen .....</b>	<b>406</b>
<b>12.3 Ausgewählte Trainingseinheiten .....</b>	<b>412</b>
<b>12.4 Trainingsbegleitende Spiele .....</b>	<b>432</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>438</b>
Kapitel 1 Leistungsstruktur, Leistungssteuerung und Leistungsentwicklung .....	438
Kapitel 2 Techniktraining .....	442
Kapitel 3 Taktiktraining .....	444
Kapitel 4 Psychologisch orientiertes Training .....	445
Kapitel 5 Krafttraining .....	446
Kapitel 6 Schnelligkeitstraining .....	450
Kapitel 7 Beweglichkeitstraining .....	451
Kapitel 8 Ausdauertraining .....	452
Kapitel 9 Gesundheit & Fitness .....	456
Kapitel 10 Essen und Trinken im Training und im Wettkampf .....	458
Kapitel 11 Regeneration .....	462
<b>Sachregister .....</b>	<b>466</b>
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>474</b>
<b>Besonderer Dank .....</b>	<b>476</b>