

INHALT

VORWORT	8
EINLEITUNG	9
1 TECHNIK UND IHR STELLENWERT IM TENNIS	12
1.1 WAS IST TECHNIK?.....	12
1.2 EINFLUSS DER TECHNIK UND IHRE WERTSTELLUNG IM TENNIS.....	14
1.3 FUNKTIONALE BEWEGUNGSANALYSE.....	14
1.4 BIOMECHANISCHE PRINZIPIEN	17
1.4.1 Prinzip der Anfangskraft	18
1.4.2 Prinzip der Gegenwirkung.....	24
1.4.3 Prinzip der zeitlichen Koordination der Teilimpulse.....	35
1.4.4 Prinzip der Impulserhaltung.....	42
1.4.5 Prinzip des optimalen Beschleunigungswegs.....	52
1.5 INDIVIDUALITÄT UND INDIVIDUELLER STIL.....	69
2 TECHNIKTRAINING – ENTWICKLUNG DER TENNISTECHNIK	72
2.1 SYSTEMATISIERUNG DER TECHNIKENTWICKLUNG.....	72
2.1.1 Der Tennisspieler als biopsychosoziale Einheit.....	72
2.1.2 Entwicklungsetappen in der Technikschulung.....	75
2.1.3 Systematisierung des Techniktrainings.....	77
2.1.3.1 Erste Etappe – Technikerwerbstraining.....	79
2.1.3.1.1 Lernen	79
2.1.3.1.2 Automatisierung.....	115
2.1.3.2 Zweite Etappe – Technikanwendungstraining	124
2.2 GRUNDLAGEN DES TECHNIKTRAININGS	133
2.2.1 Analyse des Tennisspiels	133
2.2.1.1 Zeitliche Dimensionen	134
2.2.1.2 Schlaghäufigkeiten	135
2.2.1.3 Räumliche Dimensionen	137
2.2.1.4 Ballgeschwindigkeiten und Ballflugzeiten.....	143
2.2.2 Physiologie des Trainings.....	144

TENNIS TECHNIKTRAINING

2.3 STEUERUNG DES TECHNIKTRAININGS	148
2.3.1 Technikerwerbstraining	149
2.3.1.1 Lernen.....	149
2.3.1.2 Automatisierung.....	155
2.3.2 Technikanwendungstraining.....	157
2.4 ERNÄHRUNGSPHYSIOLOGISCHE GRUNDLAGEN	
ZUR OPTIMIERUNG DES TECHNIKTRAININGS	159
2.4.1 Grundlegende Aspekte der Ernährung im Tennis	159
2.4.2 Kohlenhydrate	160
2.4.3 Fette	161
2.4.4 Eiweiss	162
2.4.5 Vitamine.....	162
2.4.6 Mineralstoffe und Flüssigkeitszufuhr.....	163
2.4.7 Zwischenmahlzeiten	164
2.4.8 Leistung steigern, Regenerationsprozesse verkürzen.....	165
2.4.9 Umsetzung des Ernährungswissens	166
3 ÜBUNGS- UND TRAININGSFORMEN	168
3.1 TECHNIKERWERBSTRAINING	169
3.1.1 Lernen.....	169
3.1.1.1 Erste Stufe – Koordinationsentwicklung.....	169
3.1.1.2 Zweite Stufe – Shorttennis	181
3.1.1.3 Dritte Stufe – Minitennis	185
3.1.1.4 Vierte Stufe – Aufbau der Zieltechnik	191
3.1.1.5 Fünfte Stufe – Automatisierung.....	205
3.2 TECHNIKANWENDUNGSTRAINING	240
3.2.1 Weitere Perfektionierung der situativen Technik – Komplextraining	241
3.2.1.1 Erzielen einer höheren Schlaggeschwindigkeit beim ersten Aufschlag durch schnelleren Armzug: Steigerung der Aktionsschnelligkeit.....	245
3.2.1.2 Erzielen einer höheren Schlaggeschwindigkeit beim ersten Aufschlag durch schnelleren Armzug – Steigerung der Aktionsschnelligkeit.....	245

3.2.1.3 Erzielen einer höheren Schlaggeschwindigkeit beim ersten Aufschlag durch die Erhöhung der Aktions- und Bodenreaktionskraft	246
3.2.1.4 Erhöhung der Sprungkraft, Sprunghöhe und Reichweite bei Flugbällen am Netz.....	249
3.2.1.5 Erhöhung der vertikalen Sprungkraft bei Schmetterbällen am Netz	251
3.2.1.6 Verbesserung der Situationslösung bei GL-Schlägen nach einem Maximal schnellen Sprint.....	253
3.2.1.7 Erhöhung der Schlagkraft und Schlaggeschwindigkeit bei Grundschlägen	261
3.2.1.8 Erhöhung der Schlagkraft beim Halbflugball im tiefen Kniestand	262
3.2.1.9 Erhöhung der Aktionsschnelligkeit (Schlaggeschwindigkeit) und Präzision beim Return	264
3.2.1.10 Erhöhung der Schlaggeschwindigkeit und Präzision beim Passierball	265
3.2.2 Matchtraining	267
SCHLUSSWORT	270
ANHANG	272
LITERATUR.....	272
BILDNACHWEIS.....	275