

# INHALT

<b>VORWORT .....</b>	<b>8</b>
<b>EINLEITUNG .....</b>	<b>9</b>
<b>1 TECHNIK UND IHR STELLENWERT IM TENNIS .....</b>	<b>12</b>
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
<b>2 TECHNIKTRAINING – ENTWICKLUNG DER TENNISTECHNIK .....</b>	<b>72</b>
2.1 SYSTEMATISIERUNG DER TECHNIKENTWICKLUNG.....	72
2.1.1 Der Tennisspieler als biopsychosoziale Einheit.....	72
2.1.2 Entwicklungsetappen in der Technikschiulung.....	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

<b>2.3</b>	<b>STEUERUNG DES TECHNIKTRAININGS .....</b>	<b>148</b>
2.3.1	Technikerwerbstraining .....	149
2.3.1.1	Lernen.....	149
2.3.1.2	Automatisierung.....	155
2.3.2	Technikanwendungstraining.....	157
<b>2.4</b>	<b>ERNÄHRUNGSPHYSIOLOGISCHE GRUNDLAGEN</b>	
	<b>ZUR OPTIMIERUNG DES TECHNIKTRAININGS .....</b>	<b>159</b>
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
<b>3</b>	<b>ÜBUNGS- UND TRAININGSFORMEN .....</b>	<b>168</b>
<b>3.1</b>	<b>TECHNIKERWERBSTRAINING .....</b>	<b>169</b>
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
<b>3.2</b>	<b>TECHNIKANWENDUNGSTRAINING .....</b>	<b>240</b>
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, Sprunglänge 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
<b>SCHLUSSWORT .....</b>		<b>270</b>
<b>ANHANG .....</b>		<b>272</b>
LITERATUR.....		272
BILDNACHWEIS.....		275