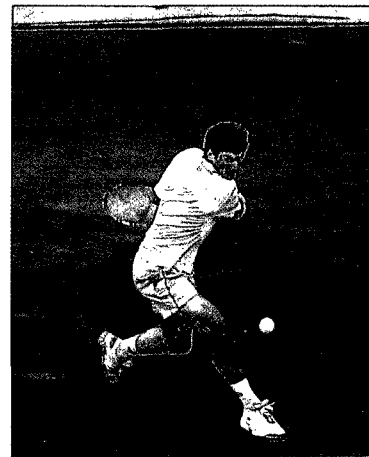
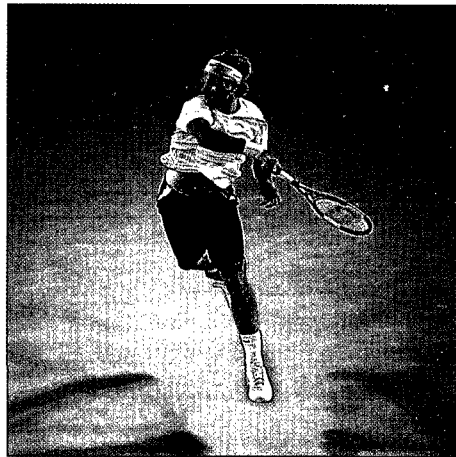


Richard Schönborn

TENNIS TECHNIKTRAINING



Meyer & Meyer Verlag

| | | |
|-----------|---|-----|
| | Vorwort | 8 |
| | Einleitung | 9 |
| 1 | Technik und ihr Stellenwert im Tennis | 11 |
| 1.1 | Was ist Technik? | 11 |
| 1.2 | Einfluss der Technik und ihre Wertstellung im Tennis | 13 |
| 1.3 | Funktionale Bewegungsanalyse | 13 |
| 1.4 | Biomechanische Prinzipien | 16 |
| 1.4.1 | Prinzip der Anfangskraft | 17 |
| 1.4.2 | Prinzip der Gegenwirkung | 23 |
| 1.4.3 | Prinzip der zeitlichen Koordination der Teilimpulse | 36 |
| 1.4.4 | Prinzip der Impulserhaltung | 43 |
| 1.4.5 | Prinzip des optimalen Beschleunigungswegs | 53 |
| 1.5 | Individualität und individueller Stil | 71 |
| 2 | Techniktraining – Entwicklung der Tennistechnik | 73 |
| 2.1 | Systematisierung der Technikentwicklung | 73 |
| 2.1.1 | Der Tennisspieler als biopsychosoziale Einheit | 73 |
| 2.1.2 | Entwicklungsstadien in der Technikschiilung | 76 |
| 2.1.3 | Systematisierung des Techniktrainings | 79 |
| 2.1.3.1 | Erste Etappe – Technikerwerbstraining | 79 |
| 2.1.3.1.1 | Lernen | 79 |
| 2.1.3.1.2 | Automatisierung | 117 |
| 2.1.3.2 | Zweite Etappe – Technikanwendungstraining | 126 |
| 2.2 | Grundlagen des Techniktrainings | 135 |
| 2.2.1 | Analyse des Tennisspiels | 135 |
| 2.2.1.1 | Zeitliche Dimensionen | 136 |
| 2.2.1.2 | Schlaghäufigkeiten | 138 |
| 2.2.1.3 | Räumliche Dimensionen | 139 |
| 2.2.1.4 | Ballgeschwindigkeiten und Ballflugzeiten | 141 |
| 2.2.2 | Physiologie des Trainings | 142 |
| 2.3 | Steuerung des Techniktrainings | 146 |
| 2.3.1 | Technikerwerbstraining | 147 |
| 2.3.1.1 | Lernen | 147 |

| | | |
|------------|---|------------|
| 2.3.1.2 | Automatisierung | 153 |
| 2.3.2 | Technikanwendungstraining | 155 |
| 2.4 | Ernährungsphysiologische Grundlagen zur Optimierung des Techniktrainings | 157 |
| 2.4.1 | Grundlegende Aspekte der Ernährung im Tennis | 157 |
| 2.4.2 | Kohlenhydrate | 158 |
| 2.4.3 | Fette | 159 |
| 2.4.4 | Eiweiß | 160 |
| 2.4.5 | Vitamine | 160 |
| 2.4.6 | Mineralstoffe und Flüssigkeitszufuhr | 161 |
| 2.4.7 | Zwischenmahlzeiten | 162 |
| 2.4.8 | Leistung steigern, Regenerationsprozesse verkürzen | 163 |
| 2.4.9 | Umsetzung des Ernährungswissens | 164 |
| 3 | Übungs- und Trainingsformen | 166 |
| 3.1 | Technikerwerbstraining | 167 |
| 3.1.1 | Lernen | 167 |
| 3.1.1.1 | Erste Stufe – Koordinationsentwicklung | 167 |
| 3.1.1.2 | Zweite Stufe – Shorttennis | 180 |
| 3.1.1.3 | Dritte Stufe – Minitennis | 184 |
| 3.1.1.4 | Vierte Stufe – Aufbau der Zieltechnik | 190 |
| 3.1.1.5 | Fünfte Stufe – Automatisierung | 206 |
| 3.2 | Technikanwendungstraining | 244 |
| 3.2.1 | Weitere Perfektionierung der situativen Technik – Komplextraining | 246 |
| 3.2.2 | Matchtraining | 271 |
| | Schlusswort | 275 |
| | Literatur | 277 |