



SPORT · RATGEBER

TENNIS

◀ mit 5-Stufen-Plan zum Erfolg ▶

Dieter Schön / Pavel Slozil

COPRESS
SPORT

Inhalt

Vorwort von Pavel Slozil	7	Vom Großen Schlag und von anderen großen Dingen	54
Faszination Tennis – gestern und heute	8	Wimbledon	56
Über das Fernsehen zum Volkssport	9	Australian Open	56
Spiel mit offenem Ende	10	US Open	59
Unter Ausschluß der Öffentlichkeit	10	Daviscup	59
Unaufhaltsamer Aufstieg	11	French Open	61
Der erste deutsche Masterstitel	13	Weitere internationale Meisterschaften	61
Es hing alles an einem dünnen Band	13	Profitennis – Das große Geschäft	61
Die »goldenen« 70er und 80er Jahre	16	Federation-Cup	62
1988 – das »deutsche Tennis-Jahr«	17	Von Krummhölzern und filzigen Bällen	64
Der deutsche Tennis-Boom	19	Geschichte des Tennisballs	65
Vom Götterkampf und von blaublütigen Zockern	20	Geschichte des Tennisschlägers	66
Kampf um Fruchtbarkeit	22	Die ersten Compound-Rackets	67
Tennis »zum Wohle der Gemeinschaft«	22	Versuche mit Metall	67
Dreiecksspiele in Badehäusern	23	Drehmomente und Formen-Poker	68
Verborgen hinter dicken Mauern	24	Das Ende des Hochprofils?	68
Fünzfzehnfachen Lohn für eine gute Tat	24	Was man vom Racket wissen sollte	69
»Love« und andere Ungereimtheiten	25	Die Bodenbeschaffenheit	71
Honorar für des Königs Trainer	26	Die Tennisregeln: Von A wie Aufschlag bis V wie Vorteil	72
Das Patent des Major Wingfield	26	Wingfields Patent – ein Plagiat?	72
Die Entdeckung des Fußfehlers	27	Vom Stundenglas zum Tenniscourt	72
Wimbledon wird erfunden	27	Regel-Kommission	73
Die Gründung des Deutschen Lawn-Tennis-Bundes	29	Das Netz rutscht tiefer	73
Zeittafel	30	Alphabetisches Regel-Register	74
Die großen Stars	32	Erste Ballkontakte	80
Die Renshaw-Zwillinge	32	Dieser Anfang ist nicht schwer	80
Charlotte Dod, die jüngste	34	Übungen mit Partner und Netz	82
Die Brüder Doherty	34	Ein erstes Match	84
Die Zeit der »Australasiaten«	35	Übung auf dem Kleinfeld	85
Zwischen zwei Kriegen	36	Aufschlag für Anfänger	86
Auftritt der »Göttlichen«	37	Erster Aufschlag-Schritt: Schmetterball	88
Die vier Musketiere	39	Genau Maß nehmen	90
Die ersten Deutschen	39	Aufschlag-Training	91
Der letzte große Engländer	40	Das Step-by-step-Trainingsprogramm	92
Die Grand-Slam-Champions	40	Grundlagen des Tennisspiels	92
Das Profi-Zeitalter	42		

Biomechanische Voraussetzungen	94	<u>Stufe 2: Die richtige Ernährung</u>	123
Kraftübertragung	95	Richtige Ernährung beginnt mit den	
Ballflugrichtung	95	richtigen Drinks	123
Ballrotation (Spin oder Drall)	95	Die richtigen Drinks richtig trinken	123
Treffzone/Treffstrecke	96	Energie-Reserven trainieren	124
Das Zeitgefühl (Timing)	97	Ernährungs-Empfehlungen für die	
<u>Training für Fortgeschrittene</u>	97	Zeit vor dem Turnier	125
Griffe zum Begreifen	97	Baustoff Eiweiß	125
Vorhandgriff	99	Fett – die Leistungsbremse	126
Rückhandgriff	99	Häufig wenig essen	126
Aufschlaggriff	99	Essen am Turniertag	126
Beidhändiger Rückhandgriff	99	<u>Stufe 3: Technik richtig trainieren</u>	126
Gründliche Grundschnläge	99	Ganzheitsmethode	127
Der Schlag geht »in den Ball		Laufarbeit	127
hinein«	100	<u>Stufe 4, Taktik: Tennis als Schach</u>	
Die Bereitschaftsposition	101	<u>mit schnellen Zügen</u>	128
Die Vorhand	102	Erfolgs-Faustregel	128
»Kurz spart Zeit«	102	Ausdauer-Faustregel	129
Topspin-Vorhand	103	Aufschlag-Faustregel	130
Backspin-Vorhand und -Rückhand	104	Bodenbelag-Faustregeln	130
Drive ohne Schnörkel	104	Return-Faustregeln	131
Die Rückhand	104	Return-Positionen	132
Lob	106	Aufschlag lesen	132
Gerader Lob	107	Grundschnläge	133
Topspin-Lob	107	Überlebens-Regel	133
Backspin-Lob	107	<u>Stufe 5: Mentales Training</u>	135
Trainings-Empfehlung für den Lob	107	Mentales Training für bessere Taktik	
Schmetterball	107	und Technik	136
Schmetterball-Vorbereitung	108	Seitenwechsel – Chance für die	
Vorhand-Volley	108	Psyche	136
Rückhand-Volley	108	Erfolgreich sein	136
Return	108	Entschlossenheit	137
Der 5-Stufen-Plan zum Erfolg	110	Schärfen Sie Ihre Vorstellungskraft	137
<u>Stufe 1: Fitneß und Ausdauer</u>	110	Kontrollieren Sie Ihr Temperament	137
Kraftwerk Körper	110	Bewahren Sie sich eine gute	
Power aus Zucker	112	Wettkampf-Stimmung	137
Ausdauer	112	Konzentration	137
Laufen (auch Radfahren,		Begriffe, Methoden und Erklärungen	
Rudern usw.)	112	zum mentalen Training:	
Atemtechnik	113	Von A wie Aggression	
Pulsfrequenz	113	bis Z wie Zielsetzung	138
Schnelligkeit	113	<u>Ihr individueller 5-Stufen-Plan</u>	144
Sprint-Übungen	113	Erfolgs-Checkliste	150
Ausdauer-Schnelligkeits-Übung	114	Literatur- und Quellenverzeichnis	154
Kraft	114	Register	156
Zirkeltraining	114		
Kraftraum-Training	115		
Beweglichkeit	115		