

RICHARD SCHÖNBORN

TENNIS

TECHNIKTRAINING

MEYER UND MEYER VERLAG

INHALT

	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 Beschleunigungsweges	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 Technikschielung	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 Training	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