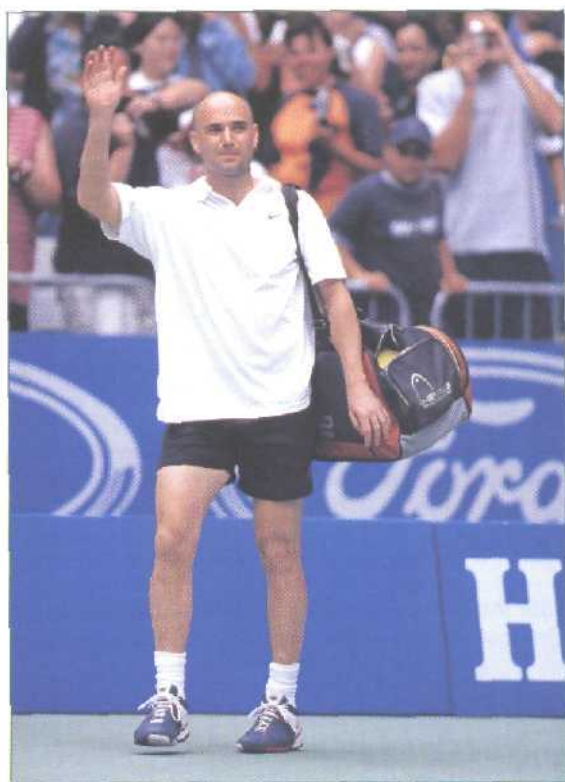


Alexander Ferrauti / Peter Maier / Karl Weber

TENNISTRAINING



Meyer und Meyer

2011 211

INHALT

VORWORT	7
ABKÜRZUNGEN UND SYMBOLE	9
1 LEISTUNGSSTEUERUNG IM TENNIS	11
1.1 Einführung	11
1.2 Beanspruchungsprofil im Tenniswettkampf	16
1.3 Leistungsdiagnostik	18
1.4 Trainingssteuerung und Belastungsdosierung	20
2 TECHNIKTRAINING	25
2.1 Einführung	25
2.2 Technik und Koordination	29
2.3 Trainingsbeispiele	32
2.4 Techniküberprüfung	53
3 TAKTIKTRAINING	59
3.1 Einführung	59
3.2 Einzeltaktik	63
3.3 Trainingsbeispiele zur Einzeltaktik	76
3.4 Doppeltaktik	87
3.5 Trainingsbeispiele zur Doppeltaktik	92
4 PSYCHOLOGISCH ORIENTIERTES TRAINING ...	105
4.1 Einführung	105
4.2 Trainingsbeispiele	109
5 KONDITIONSTRAINING	121
5.1 Einführung	121
5.2 Schnelligkeitstraining	123
5.2.1 Reaktions- und Antizipationsschnelligkeit	124
5.2.2 Schlag- und Laufschnelligkeit	125
5.2.3 Trainingsbeispiele	135
5.2.4 Testverfahren der Schnelligkeit	157

5.3	Ausdauertraining	166
5.3.1	Grundlagenausdauer	168
5.3.2	Semispezifische Ausdauer	173
5.3.3	Tennisspezifische Ausdauer	175
5.3.4	Periodisierung des Ausdauertrainings für Tennisspieler	176
5.3.5	Testverfahren der Ausdauer	177
5.3.6	Trainingsbeispiele	179
6	GESUNDHEIT UND FITNESS	185
6.1	Einführung	185
6.2	Beanspruchung verschiedener Organsysteme	185
6.2.1	Halte- und Bewegungsapparat	185
6.2.2	Herz-Kreislauf-System	187
6.2.3	Muskelstoffwechsel	192
6.2.4	Psyche und Wohlbefinden	194
6.3	Gesundheitstipps für Tennisspieler	196
6.3.1	Muskeltraining	196
6.3.2	Kreislauf- und Stoffwechseltraining	205
6.3.3	Ozonbelastung	211
6.3.4	Gesundheitskontrolle beim Arzt (Check-up 35)	214
6.4	Ernährung	216
6.5	Getränke	222
7	TRAININGSREZEPTE FÜR MANNSCHAFTSSPIELER	231
7.1	Trainingskalender und Periodisierung	231
7.2	Trainingsvorbereitungen	236
7.3	Ausgewählte Trainingseinheiten	239
7.4	Trainingsbegleitende Spiele	278
	LITERATUR	282
	REGISTER	286
	BILDNACHWEIS	291