

Michael Draksal

Nina Nittinger

Mentales Tennis-Training

- Ein praktisches Arbeitsbuch für Spieler und Trainer

Inhalt

Vorwort

1. Emotionen im Tennis

2. Umfeldmanagement und Ressourcenaktivierung **11**

- 2. 1. Zielsetzung und Motivation 13
- 2. 2. Trainingsanalyse 19
- 2. 3. Ernährung 20
- 2. 4. Ausdauertraining 23
- 2. 5. Krafttraining 25
- 2. 6. Schnelligkeitstraining 26
- 2. 7. Koordinationstraining 26
- 2. 8. Sauna, Massage und Solarium 27
- 2. 9. Videoeinsatz und Mentaltraining 27
- 2. 10. Entspannungstraining 27
- 2. 11. Warm-up 37

3. Stressbewältigung **39**

- 3. 1. Konzentration im Tennis 39
- 3. 2. Stress und Konzentration 51
- 3.3. Mentale Stärke 54
- 3. 4. Mentale Spielvorbereitung 64
- 3. 5. Umgang mit Problemen 66
- 3. 6. Pausengestaltung 67
- 3. 7. Selbstvertrauen 68

4. Mentales Techniktraining **70**

- 4. 1. Erfolgsvisualisierung 79

5. Fazit **82**

6. Index **84**

7. Literatur **85**