

# Inhalt

	<b>Geleitwort</b> .....	11
	<b>Vorwort</b> .....	13
<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	15
1.1	Moderne Spielweise am Anfang des 21. Jahrhunderts .....	15
1.2	Matchstatistiken .....	17
<b>2</b>	<b>Was versteht man unter Technik?</b> .....	23
2.1	Definition .....	23
	– Klassischer Lernansatz .....	24
	– Differenzieller Lernansatz .....	25
2.2	Bewegungsbilder der Technik .....	25
<b>3</b>	<b>Geheimnisse des modernen Tennisschlages</b> .....	29
3.1	Grundsatzfragen .....	29
3.2	Kriterien der optimalen Technik .....	29
3.3	Analysemethode der Technik .....	34
	– Ablaufanalyse .....	34
	– Funktionelle Bewegungsanalyse .....	35
3.4	Moderner Leitfaden der Technikentwicklung .....	37
	– Nichtwiederholbarkeit von Bewegungen und Ausführungsvariabilität .....	37
	– Kernprogramm .....	41
	– Kernbewegung und stabiler Kern .....	45
<b>4</b>	<b>Schwerpunkte der optimalen Technik</b> .....	49
4.1	Optimaler Treffpunkt .....	49
	– Schlägerhaltung Vorhandseite .....	49
	– Schlägerhaltung Rückhandseite .....	51
4.2	Optimale Körperentfernung zum Treffpunkt .....	52
4.3	Beinarbeit .....	54
4.4	Schwung .....	55
4.5	Handgelenkarbeit .....	56
4.6	Kopf- und Augenstellung im Treffpunkt .....	61

<b>5</b>	<b>Timing und Rhythmus</b> .....	67
5.1	Grundsatzfragen .....	67
5.2	Timing .....	67
	– Faktoren der tennistechnischen Aktion .....	68
	– Motorische Handlungskompetenz .....	73
	– Koordinationsfähigkeit .....	75
	– Schlagpräzision .....	76
	– Gestaltungsaspekte .....	79
	– Schlussfolgerungen .....	82
5.3	Rhythmus .....	84
	– Bewegungsablauf .....	85
	– Rhythmisierungskompetenz .....	86
<b>6</b>	<b>Wegweiser</b> .....	89
6.1	Technikerwerbstraining: erster Schritt .....	89
	– Physiologische und komplexe Lernvorgänge .....	89
	– Gespeicherte Lernvorgänge beim Tennis .....	91
	– Anfänge der Technikentwicklung .....	93
	– Matchähnliche Technikentwicklung .....	95
	– Häufige Fehler .....	102
6.2	Technikerwerbstraining: zweiter Schritt .....	111
6.3	Technikerwerbstraining: dritter Schritt .....	112
6.4	Technikanwendungstraining .....	113
6.5	Analyse der aktuellen Weltklasse und Vorausschau auf die wahrscheinliche zukünftige Spitzentennisentwicklung .....	115
	– Entwicklung des letzten Jahrzehnts .....	115
	– Wahrscheinliche Entwicklung des nächsten Jahrzehnts .....	122
	– Auswirkungen dieser Tatsachen auf die zukünftige Entwicklung .....	123
	– Bedeutung für den tennistechnischen Bereich .....	124
	– Bedeutung für den konditionellen Bereich .....	130
	– Bedeutung für den Trainingsbereich .....	131
6.6	Komplexität im Training .....	133
	– Systematisierung der Entwicklung und des Aufbaus .....	133
	– Schwerpunkte des modernen Trainings .....	136
	– Adaptationsvorgänge .....	137
6.7	Trainingstechnische Hinweise .....	140
	– Ziele der technischen Perfektionierung .....	140
	– Schwächen der allgemeinen Trainingsarbeit .....	141
	– Voraussetzungen eines erfolgreichen Leistungszuwachses .....	143
	– Ziele der verschiedenen Entwicklungsetappen .....	144
	– Auswirkungen falschen Trainings .....	148

<b>7</b>	<b>Voraussetzungen</b> .....	151
7.1	Mentale und kognitive Voraussetzungen .....	151
	– Mentale Stärke und idealer Leistungszustand .....	151
	– Wille .....	155
	– Motivation .....	156
	– Stress .....	159
7.2	Koordinative und konditionelle Voraussetzungen .....	162
	– Koordination .....	162
	– Schnelligkeit .....	174
	– Kraft .....	185
	– Ausdauer .....	192
<b>8</b>	<b>Theorie und Systematik des Trainings – Periodisierung</b> .....	197
<b>9</b>	<b>Trainingsplanung für Profispieler</b> .....	211
<b>10</b>	<b>Das Damentennis</b> .....	225
10.1	Entwicklung des Damentennisports im letzten Jahrzehnt. ....	225
10.2	Derzeitige Stärken und Schwächen im Damentennis. ....	225
10.3	Geschlechtsspezifische Unterschiede .....	226
10.4	Die zukünftige Orientierung im Damentennis .....	232
10.5	Die notwendigen Schritte in der Zukunft .....	234
<b>11</b>	<b>Der optimale Weg</b> .....	239
11.1	Präzision .....	240
11.2	Praktische Empfehlungen .....	246
<b>12</b>	<b>Abschließende Zusammenfassung der wichtigsten Kriterien der modernen Trainingslehre</b> .....	267
<b>13</b>	<b>Schlusswort</b> .....	271
<b>14</b>	<b>Literatur</b> .....	274
<b>15</b>	<b>Sachregister</b> .....	278