

Inhalt

Einführung	7
Typische Merkmale des Tennissports	12
Große Unterschiede zwischen den Sportarten	12
Kampfspiel auf zwei Spielfeldern	17
Der Tennisspieler – ein Solist	20
Ein Rückschlagspiel – Die (taktische) Spielidee	22
Die vier Komponenten: Technik, Taktik, Kondition, Wettkampfpsyche	23
Die Zählweise	27
Sonstige „Ungerechtigkeiten“ im Tennisspiel	30
Gedanken zur Technik im Tennis	34
„Reine“, „ideale“ Technik – „individuelle“ Techniken?	35
Intensiv von anderen lernen – Mut zum Individualismus	37
Die Technik im Tennis nur Mittel zum Zweck – funktionale Technik	40
Plädoyer für Griff-Wechsel	42
Über Sicherheit zur Härte	50
Tennistechnik nicht „natürlich“	53
Merkmale einer guten Technik im Tennis	54
„Automation“ der Schläge verbinden mit „Automation“ der taktischen Spielzüge	55
Technik und Kondition	57
Gedanken zur Taktik im Tennis	59
Recht unterschiedliche Meinungen	59
„Strategie“ und „Taktik“ – Begriffsbestimmung	59
Tennissetzkampf: Komplex sinnvoller Handlungen mit vielseitiger Struktur	62
Das Spiel-Beziehungsgefüge: Spieler – Gegenspieler – Spielfeld – Sportgerät – Regeln	63
Die Grundlagen der Tennistaktik im engeren Sinne	65
Die Strukturen (Phasen) der Spielhandlung	65
Charakteristik des „Taktikers“	68
Die Taktik und das Zeitproblem	70
Genauere Überlegungen zum „Strategogramm“	71
Gedanken zur Kondition im Tennis	77
Einige simple Beobachtungen und Reflexionen	77
Was heißt „gute Kondition“ haben?	78
Das „Konditionstraining“ im Kindes- und Jugendalter	80

Kondition im allgemeinen – Kondition im besonderen	83
Tennis erfordert und fördert eine ziemliche Allround-Kondition	84
Tennis gleichzeitig das beste spezifische Konditionstraining für Tennis	85
Was beim Konditionstraining im Rahmen des Tennistrainings zu beachten ist	87
Zusätzliches Konditionstraining trotzdem notwendig	93
Wie man Kondition nicht trainieren soll	97
Das Konditionstraining im Alltag	97
Theorie und Praxis im Tennis	99
Die „Theoretiker“, die „Praktiker“	99
Ein Ja zur Beschäftigung mit der Theorie	100
Es gibt (fast) keine menschliche Tätigkeit ohne Verstand und Denken	101
Das (unvermeidliche) „unbewußte“ Denken bei der Erlernung der Tennistechnik	102
Das „bewußte“ Denken bei der Erlernung der Tennistechnik	104
Das unbewußte und bewußte Lernen von anderen	105
Die Sportwissenschaft(en)	107
Das richtige Verhalten bei der Erlernung der Tennistechnik	108
Denken und „Automation“ bei der Technik	110
Übertragung auf Taktik, Kondition und Psyche	112
Ergebnis	114
Psyche und Tennis	117
Der ideale Tennisspieler: trainingsfleißig und wettkampfstark	118
Die Kardinalfrage und die entscheidende Antwort	119
Was ist die „Psyche“?	120
Die Psychologie	120
Die Sportpsychologie	122
Notwendige „Popularisierung“ der sportpsychologischen Erkenntnisse	124
Der innere Mensch: kompliziert, vielschichtig und komplex	125
Die Psyche im allgemeinen – die Tennis-Psyche im besonderen	130
Leistung und Streben nach Leistung	131
Das richtige und gesunde Leistungsprinzip	133
Die Antriebskräfte: Motive und Motivationen	135
Motive, Motivationen der Tennisspieler	139
Leistung und Leistungstreben im Tennis	143
Die überdauernde Leistungsmotivation im Tennis	144
Soziale Motive einerseits – Selbstwertstreben andererseits	145
„Tennis ist ja nur ein Spiel!“ – ?	149
Das A und O: Die Konzentration	151
Aggressionen im Tennis	155
Der Streß im Tennis	161
Möglichkeiten und Maßnahmen zur Verbesserung der Tennis-Psyche	166

Anspruchsniveau – Frustration	173
Erfolgs-Motivation – Mißerfolgsmeidungs-Motivation	176
Eigenlob stinkt – und schadet	178
Zur Psychologie im Doppel	181
Fair play – „Psychologische Kriegsführung“	184
„Angstgegner“	187
Tennis und Schule – Beruf – Familie	192
„Tennis-Eltern“	194
Die Psychologie und der Trainer	200
Wenn Du zum Tennis gehst, vergiß die Freude nicht!	205
Individualität – Persönlichkeit – Stil.	206