

Henning Fischer

Aktionsschnelligkeit beim Return im Tennis

Bachelorarbeit

**BACHELOR + MASTER
Publishing**

Fischer, Henning: Aktionsschnelligkeit beim Return im Tennis, Hamburg, Bachelor + Master Publishing 2013

Originaltitel der Abschlussarbeit: Aktionsschnelligkeit beim Return im Tennis

Buch-ISBN: 978-3-95549-389-9

PDF-eBook-ISBN: 978-3-95549-889-4

Druck/Herstellung: Bachelor + Master Publishing, Hamburg, 2013

Covermotiv: © Kobes - Fotolia.com

Zugl. Universität Hamburg, Hamburg, Deutschland, Bachelorarbeit, August 2011

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Bearbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden und die Diplomica Verlag GmbH, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Alle Rechte vorbehalten

© Bachelor + Master Publishing, Imprint der Diplomica Verlag GmbH

Hermannstal 119k, 22119 Hamburg

<http://www.diplomica-verlag.de>, Hamburg 2013

Printed in Germany

Inhaltsverzeichnis

I	Abbildungsverzeichnis.....	1
II	Tabellenverzeichnis.....	3
1	Einleitung und Problemstellung	4
2	Theoretische Grundlagen zum Aufschlag und zum Return	6
2.1	Der Aufschlag.....	6
2.2	Der Return.....	9
3	Schnelligkeitsanforderungen beim Return.....	11
3.1	Die besonderen Gegebenheiten beim Aufschlag-Return.....	12
3.1.1	Zur Taktik der Verteidigungs-Beinarbeit beim Aufschlag-Return	13
3.1.2	Zur Taktik der Angriffs-Beinarbeit beim Aufschlag-Return.....	16
3.2	Reaktionszeit beim Aufschlag - ein „worst case“ Szenario	17
3.3	Bewegungstheoretische Grundlagen.....	20
3.4	Was ist Schnelligkeit?	21
3.5	Was ist Aktionsschnelligkeit?.....	24
3.6	Antizipation.....	27
3.7	Notwendigkeit des Trainings der Schnelligkeit im Tennis	29
4	Zum Training der Aktionsschnelligkeit des Returns beim Tennis.....	32
4.1	Übungskatalog zum Returntraining	33
4.2	Zur Verbesserung der Aktionsschnelligkeit.....	35
4.3	Trainingsmethode zur Verbesserung der Aktionsschnelligkeit	36
4.4	Schnellkraftprogramme für Anfänger, Fortgeschrittene und Könner	37
4.5	Weitere Übungen	39
5	Fazit.....	40
6	Literaturverzeichnis	42
7	Anhang	46
	Ausgewählte Regeln mit Augenmerk auf Aufschlag und Return.....	46
	Geschichte des Tennissports.....	49

Schlagtechniken.....	54
Aufschlagphasen.....	57
8 Glossar.....	59

I Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Ballflugverhalten (DTB 2001, S. 103)	7
Abbildung 2: Ballabsprungverhalten (DTB 2001, S. 171)	8
Abbildung 3: Aufschlag - Return (HEß 1992, S. 71)	13
Abbildung 4: Aufschläge mit Seitenschnitt (HEß 1992, S. 89)	15
Abbildung 5: Illustration zur Rechnung (eigene Darstellung anhand fiktiver Daten)	18
Abbildung 6: Flugdauer des Balles über eine Geschwindigkeit von 100 - 250 km/h (eigene Darstellung anhand fiktiver Daten)	19
Abbildung 7: Allgemeine Fähigkeitsstruktur der Schnelligkeit (HOHMANN, LAMES, LETZELTER 2007, S. 87)	23
Abbildung 8: Arten der motorischen Schnelligkeiten und ihre Unterteilungen (WEINECK 2010, S. 393)	25

Abbildung 9: Teileigenschaften und ihre Bedeutung für Leistungsfähigkeit des Spielsportlers (WEINECK 2010, S. 394)	26
Abbildung 11: Tennisplatzmaße (modifiziert nach http://upload.wikimedia.org/wikipedia/ commons/thumb/c/c5/Tennis_court_metric.svg/180px- Tennis_court_metric.svg.png , 18.07.2011)	48
Abbildung 12: Deutscher Tenniscourt des 17. Jahrhunderts (GRILLMEISTER 2002, S. 14)	50
Abbildung 13: „Wingfieldian court“: Ein stundenglasförmiger Platz (GRILLMEISTER 2002, S. 20)	52
Abbildung 14a: Aufschlagphasen 1 bis 8 (DTB 2001, S. 104)	57
Abbildung 14b: Aufschlagphasen 9 bis 16 (DTB 2001, S. 105)	58

II Tabellenverzeichnis

Tabelle 1:	Trainingsmethode zur Verbesserung der Aktionsschnelligkeit (eigene Darstellung aus den Daten von MÜLLER 2010, S. 6)	37
Tabelle 2:	Schnellkraftprogramme für Einsteiger, Fortgeschrittene und Köhner (vgl. McNEELY, SANDLER 2010, S. 167)	38
Tabelle 3:	Techniken (eigene Darstellung aus den Daten des DTB 2001)	55
Tabelle 4:	Techniques (eigene Darstellung aus den Daten des DTB 2001)	56