



## **Handbuch für Tennistraining: Leistung - Athletik - Gesundheit**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Handbuch für Tennistraining: Leistung - Athletik - Gesundheit

*Alexander Ferrauti, Peter Maier, Karl Weber*

**Handbuch für Tennistraining: Leistung - Athletik - Gesundheit** Alexander Ferrauti, Peter Maier, Karl Weber

 [Download Handbuch für Tennistraining: Leistung - Athletik ...pdf](#)

 [Online lesen Handbuch für Tennistraining: Leistung - Athleti ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Handbuch für Tennistraining: Leistung - Athletik - Gesundheit Alexander Ferrauti, Peter Maier, Karl Weber**

---

480 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Das HANDBUCH FÜR TENNISTRAINING ist die vollständig überarbeitete und erweiterte Neuauflage des klassischen Lehrbuchs. In der Theorie werden alle Aspekte im Handlungsfeld des Tennistrainings auf der Grundlage neuester sportwissenschaftlicher Erkenntnisse vermittelt. Darauf aufbauend werden weit über einhundert Übungs-, Trainings- und Spielformen ansprechend skizziert und durch eindrucksvolle Fotos illustriert. Im Einzelnen werden die Bereiche Leistungssteuerung, Technik-, Taktik- und psychologisch orientiertes Training, der gesamte Bereich des Athletiktrainings sowie im trainingsbegleitenden Umfeld die Themen Gesundheit, Ernährung und Regeneration behandelt. Das HANDBUCH FÜR TENNISTRAINING richtet sich an alle Tennis- und Athletiktrainer des Deutschen Tennis Bundes (DTB) und des Verbandes Deutscher Tennislehrer (VDT) sowie an Studierende im Fach Sportwissenschaft. Auch den zahlreichen engagierten Freizeit- und Leistungsspielern sowie den Akteuren im engeren Umfeld der Spieler und nicht zuletzt allen Eltern von tennisbegeisterten Kindern kann die Lektüre empfohlen werden. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Prof. Dr. Alexander Ferrauti leitet den Lehrstuhl für Trainingswissenschaft und ist Dekan der Fakultät für Sportwissenschaft an der Ruhr-Universität Bochum. Nach seinem Studium in Sportwissenschaft und Biologie erfolgten Promotion und Habilitation im Fach Trainingswissenschaft. Er besitzt die A-Trainerlizenz im Tennis und arbeitet im Lehrteam sowie als Sportwissenschaftlicher Referent im Deutschen Tennis Bund.

Dr. Peter Maier ist Mitarbeiter am Institut für Kognitions- und Sportspielforschung der Deutschen Sporthochschule Köln. Er ist seit vielen Jahren als Referent in der C-, B- und A-Trainerausbildung des Deutschen Tennis Bundes tätig. Als ehemaliger Bundesligaspieler und derzeit noch aktiver Turnierspieler (Seniorentennis) verfügt er über eine langjährige Praxiserfahrung.

Prof. Dr. Karl Weber, Diplom-Sportlehrer und Arzt, habilitierte sich für das Fachgebiet Sportmedizin. Er war Leiter des Instituts für Bewegungswissenschaft in den Sportspielen an der Deutschen Sporthochschule Köln von 1979 bis 2007. Er besitzt die A-Trainerlizenz im Tennis und gehört dem Lehrteam des DTB an. In der International Tennis Federation (ITF) fungierte er als Mitglied im Olympic Committee (1999-2001) und in der Sport Science & Medicine Commission (1999-2011).

Download and Read Online Handbuch für Tennistraining: Leistung - Athletik - Gesundheit Alexander Ferrauti, Peter Maier, Karl Weber #ZIVUB1F6YHE

Lesen Sie Handbuch für Tennistraining: Leistung - Athletik - Gesundheit von Alexander Ferrauti, Peter Maier, Karl Weber für online ebook Handbuch für Tennistraining: Leistung - Athletik - Gesundheit von Alexander Ferrauti, Peter Maier, Karl Weber Kostenlose PDF downloaden, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Handbuch für Tennistraining: Leistung - Athletik - Gesundheit von Alexander Ferrauti, Peter Maier, Karl Weber Bücher online zu lesen. Online Handbuch für Tennistraining: Leistung - Athletik - Gesundheit von Alexander Ferrauti, Peter Maier, Karl Weber ebook PDF herunterladen Handbuch für Tennistraining: Leistung - Athletik - Gesundheit von Alexander Ferrauti, Peter Maier, Karl Weber Doc Handbuch für Tennistraining: Leistung - Athletik - Gesundheit von Alexander Ferrauti, Peter Maier, Karl Weber Mobipocket Handbuch für Tennistraining: Leistung - Athletik - Gesundheit von Alexander Ferrauti, Peter Maier, Karl Weber EPub