

# Privater Masterstudiengang Profi-Tennis

Von der NBA unterstützt





## Privater Masterstudiengang

### Profi-Tennis

- » Modalität: online
- » Dauer: 12 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

Internetzugang: [www.techtitude.com/de/sportwissenschaften/masterstudiengang/masterstudiengang-profi-tennis](http://www.techtitude.com/de/sportwissenschaften/masterstudiengang/masterstudiengang-profi-tennis)

# Index

01

Präsentation

---

Seite 4

02

Ziele

---

Seite 8

03

Kompetenzen

---

Seite 14

04

Kursleitung

---

Seite 18

05

Struktur und Inhalt

---

Seite 22

06

Methodik

---

Seite 34

07

Qualifizierung

---

Seite 42

# 01

# Präsentation

Hinter den sportlichen Leistungen von Stars wie Novak Djokovic, Rafael Nadal oder Carlos Alcaraz stehen hervorragende Trainer, die ihnen den Schlüssel zum Erfolg vermitteln. Um ein solches Spielniveau zu erreichen, müssen die Tennisprofis nicht nur die technischen und taktischen Aspekte verbessern, sondern auch die psychologischen und ernährungswissenschaftlichen Elemente, die sie zum Erfolg führen. Aus diesem Grund hat TECH diese Qualifikation geschaffen, die den Studenten die Mittel an die Hand gibt, ihre Kenntnisse zu vervollkommen, um Tennisspieler auf höchstem Niveau vorzubereiten. Im Laufe des Kurses lernen Sie Strategien zur Planung der körperlichen Belastung des Athleten und zur Anpassung der Ernährung an die jeweilige Wettkampfphase kennen, und das alles bequem von zu Hause aus dank des 100%igen Online-Formats.



“

*In diesem privaten Masterstudiengang lernen Sie die modernsten Techniken der Planung und Periodisierung des körperlichen Trainings der Saison kennen, um dem professionellen Tennisspieler zu helfen, seine Wettkampfziele zu erreichen"*

Die Welt des professionellen Tennis hat in den letzten Jahren eine bemerkenswerte taktische, technologische und physische Entwicklung durchgemacht. Die Athletinnen und Athleten benötigen daher ein Training, das ihre Leistung auf dem Platz maximiert und sie in die Lage versetzt, ihre Wettkampfziele zu erreichen. Zu diesem Zweck wurden hochmoderne Methoden auf der Grundlage von Big Data entwickelt, die es ermöglichen, die Statistiken und Daten des Athleten zu analysieren und die Vorbereitung entsprechend anzupassen.

Diese und andere Innovationen, wie die Videoanalyse zur Erkennung und Verbesserung von Fehlern oder die Einführung moderner Ernährungsstrategien zur Vorbeugung von Verletzungen, sind für Tennisspieler von großem Nutzen, um sportliche Erfolge zu erzielen. Aus diesem Grund müssen Trainer, die mit ATP- und WTA-Athleten arbeiten wollen, all diese Entwicklungen in ihre professionelle Methodik integrieren.

Aus diesem Grund hat TECH dieses Programm entwickelt, das den Studenten die wichtigsten und aktuellsten Kenntnisse im Bereich des professionellen Tennis vermittelt, um ihre sportliche Entwicklung zu fördern. Während des Studiums werden Sie sich mit der Planung und Periodisierung des saisonalen Konditionstrainings für Profispieler auf der Grundlage der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse beschäftigen. Sie werden auch die Vorteile der Videoanalyse kennen lernen, um die Arbeit an Taktik und Technik zu perfektionieren, und sich die fortschrittlichsten Ideen zur Entwicklung einer Diät aneignen, die die Leistung des Sportlers maximiert.

Da dieser private Masterstudiengang zu 100% online durchgeführt wird, können die Studenten ihre eigenen Studienpläne erstellen, um ein effizientes Lernen zu gewährleisten. Darüber hinaus werden Lehrmaterialien in einer Vielzahl von Text- und Multimedia-Formaten zur Verfügung gestellt. Auf diese Weise erhalten Sie einen zielgerichteten Lernprozess, der an Ihre persönlichen und beruflichen Aufgaben angepasst ist.

Dieser **Privater Masterstudiengang in Profi-Tennis** enthält das vollständigste und aktuellste wissenschaftliche Programm auf dem Markt. Die wichtigsten Merkmale sind:

- ◆ Die Entwicklung von Fallstudien, die von Experten aus dem Spitzentennis vorgestellt werden
- ◆ Der anschauliche, schematische und äußerst praxisnahe Inhalt vermittelt alle für die berufliche Praxis unverzichtbaren wissenschaftlichen und praktischen Informationen
- ◆ Er enthält praktische Übungen, in denen der Selbstbewertungsprozess durchgeführt werden kann, um das Lernen zu verbessern
- ◆ Sein besonderer Schwerpunkt liegt auf innovativen Methoden
- ◆ Theoretische Vorträge, Fragen an den Experten, Diskussionsforen zu kontroversen Themen und individuelle Reflexionsarbeit
- ◆ Die Verfügbarkeit des Zugangs zu Inhalten von jedem festen oder tragbaren Gerät mit Internetanschluss

“*Erwerben Sie mit diesem Programm die wirksamsten Strategien zur Nutzung der Videoanalyse, um die taktische und technische Entwicklung des professionellen Tennisspielers zu verbessern*”

“

*Sie erhalten Zugang zu einem Lehrplan, der von professionellen Tennistrainern entwickelt wurde, die Ihnen das Wissen vermitteln, das für Ihre sportlichen Erfahrungen am besten geeignet ist"*

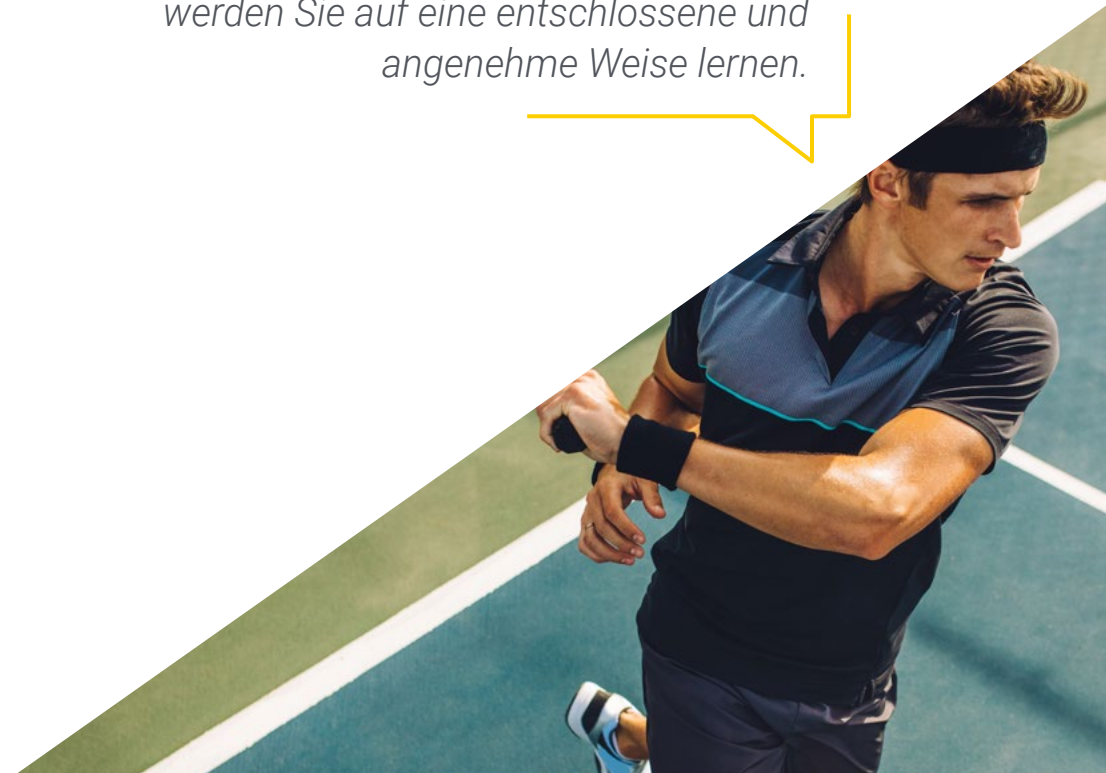
Das Dozententeam des Programms besteht aus Fachleuten des Sektors, die ihre Berufserfahrung in diese Fortbildung einbringen, sowie aus renommierten Spezialisten von führenden Unternehmen und angesehenen Universitäten.

Die multimedialen Inhalte, die mit der neuesten Bildungstechnologie entwickelt wurden, werden der Fachkraft ein situierendes und kontextbezogenes Lernen ermöglichen, d. h. eine simulierte Umgebung, die eine immersive Fortbildung bietet, die auf die Ausführung von realen Situationen ausgerichtet ist.

Das Konzept dieses Programms konzentriert sich auf problemorientiertes Lernen, bei dem die Fachkraft versuchen muss, die verschiedenen Situationen aus der beruflichen Praxis zu lösen, die während des gesamten Studiengangs gestellt werden. Zu diesem Zweck wird sie von einem innovativen interaktiven Videosystem unterstützt, das von renommierten Experten entwickelt wurde.

*Erweitern Sie Ihre psychologischen Kenntnisse, um die Psyche von Hochleistungssportlern zu verstehen und Ihr Training darauf abzustimmen, um Ihre Ergebnisse zu optimieren.*

*Dank der didaktischen Materialien in Form von Videos oder interaktiven Zusammenfassungen, die Ihnen der Private Masterstudiengang in Profi-Tennis bietet, werden Sie auf eine entschlossene und angenehme Weise lernen.*



# 02 Ziele

Dieser private Masterstudiengang wurde entwickelt, um den Studenten die relevantesten und aktuellsten Kenntnisse in der Welt des Profi-Tennis zu vermitteln. Während dieser akademischen Erfahrung werden sie in der Lage sein, die fortschrittlichsten biomechanischen Aspekte zur Optimierung des Schlages und die technologischen Mechanismen zu erkennen, die dazu beitragen, die Entwicklung des Athleten während seines Trainings zu verbessern. Dieses Lernen wird durch das Erreichen der folgenden allgemeinen und spezifischen Ziele gewährleistet.







“

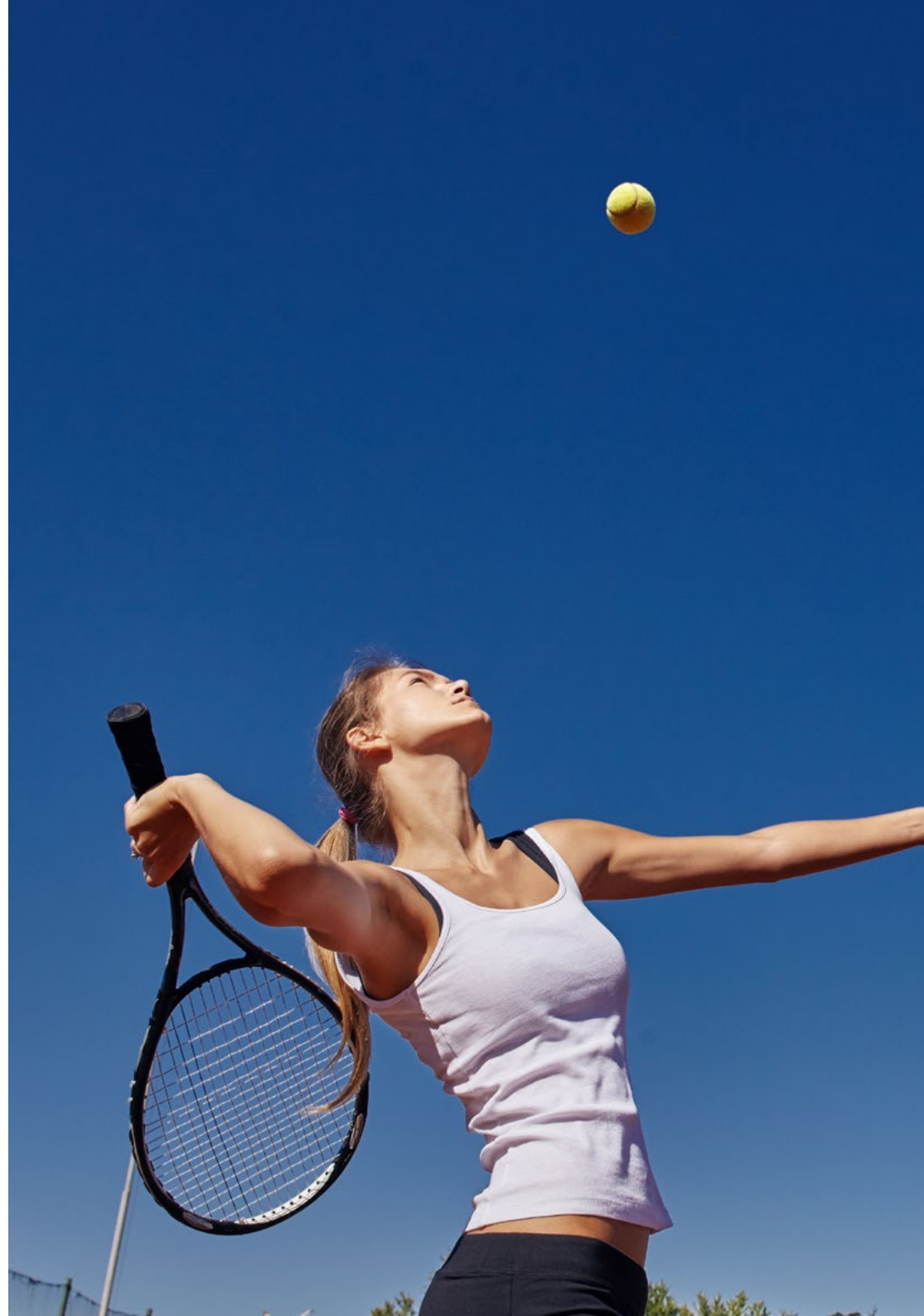
*Erweitern Sie Ihr technisches, psychologisches und ernährungswissenschaftliches Wissen, um den renommiertesten Tennisspielern eine optimale Vorbereitung bieten zu können"*



## Allgemeine Ziele

---

- ◆ Unterscheiden zwischen den verschiedenen Phasen des Tennistrainings und Wissen, wie man an den einzelnen Phasen arbeitet
- ◆ Kennen der Tennisregeln und Wissen, wie man sie anwendet
- ◆ Verstehen der Figur des Tennistrainers von einem ethischen und moralischen Standpunkt aus und Begreifen der entscheidenden Rolle, die der mentale Aspekt bei Tennisspielern spielt
- ◆ Vertiefen der notwendigen körperlichen Vorbereitung eines Tennisspielers und der Prävention von Verletzungen
- ◆ Sensibilisieren für die Bedeutung der Technologie im heutigen Tennis und Analyse ihrer Entwicklung





## Spezifische Ziele

---

### Modul 1. Weiterbildung in den verschiedenen Etappen, Training, Planung und Periodisierung

- ◆ Kennen der verschiedenen Etappen des Tennistrainings
- ◆ Wissen, wie man in jeder der verschiedenen Etappen arbeitet
- ◆ Unterscheiden zwischen den in den einzelnen Etappen verwendeten Balltypen
- ◆ Kennen der Abmessungen der Tennisplätze in jeder Etappe
- ◆ Verfügen über Grundkenntnisse der verschiedenen Trainingssysteme: *Hand Feeding, Racquet Feeding, Coach Volley, etc.*

### Modul 2. Geschichte und Regelungen

- ◆ Verstehen der Regeln für das Einzel-Tennis
- ◆ Verstehen der Regeln für das Doppel-Tennis
- ◆ Erlernen des Verhaltenskodex

### Modul 3. Technik der Tennisschläge

- ◆ Wissen, was Technik ist, wofür sie eingesetzt wird und wie sie effizient angewendet werden kann
- ◆ Kennen der grundlegenden Tennisschläge und Wissen, wie man sie technisch korrekt ausführt
- ◆ Kennen der Spezialschläge und Wissen wie man sie technisch korrekt ausführt
- ◆ Lernen der verschiedenen Spins im Tennis

### Modul 4. Biomechanik und Bewegung

- ◆ Verstehen, was Biomechanik ist
- ◆ Verstehen der Funktionsweise der Schläge auf biomechanischer Ebene anhand von theoretischen und praktischen Beispielen
- ◆ Analysieren, was bei jedem Schlag aus biomechanischer Sicht effizient ist
- ◆ Bewusstmachen der Bedeutung der Fußarbeit
- ◆ Wissen, wie man sich auf dem Tennisplatz richtig bewegt

### Modul 5. Spielmuster, Taktik und Strategie

- ◆ Verstehen und Unterscheiden des Konzepts der Spielweise, der Taktik und der Strategie
- ◆ Kennen der bestehenden Spielsituationen
- ◆ Verstehen auf taktischer Ebene, wie man je nach Position auf dem Platz und dem ankommenden Ball richtig spielt
- ◆ Vertiefen der Doppeltaktik
- ◆ Identifizieren des Konzepts des dominanten Auges und seine Bedeutung

### Modul 6. Trainerethik und Psychologie im Tennis

- ◆ Bereitstellen der notwendigen Instrumente, um eine positive Führungskraft zu werden
- ◆ Einführen in die Grundbegriffe der Psychologie und Verstehen ihrer Bedeutung für die Arbeit mit Tennisspielern
- ◆ Aneignen verschiedener Formeln für das mentale Training
- ◆ Verstehen der Gehirnhälften, ihre Bedeutung und Anwendbarkeit im Tennis

### Modul 7. Körperliche Vorbereitung und Verletzungsprävention

- ◆ Bewusstmachen der Bedeutung der körperlichen Vorbereitung, um eine bessere Leistung des Spielers zu erreichen
- ◆ Verstehen und Entwickeln der Konzepte von Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und anderen
- ◆ Verstehen von Dehnungs- und Elastizitätsübungen als Methode zur Vorbeugung von Verletzungen

### Modul 8. Ernährung, Nahrungsergänzung und Flüssigkeitszufuhr bei Tennisspielern

- ◆ Erfahren über die Bedeutung der Ernährung für Tennisspieler
- ◆ Erkennen des Unterschieds zwischen Kohlenhydraten, Proteinen, Fetten, Vitaminen und Mineralien
- ◆ Wissen, welche Ernährung ein Spieler während der Trainingswochen, je nach Intensität des Trainings, sowie während des Wettkampfs einhalten sollte
- ◆ Verstehen, welche Elemente bei der Nahrungsergänzung im Sport erlaubt und welche nicht erlaubt sind
- ◆ Verstehen des Konzepts der Flüssigkeitszufuhr, wie wichtig sie für den Tennisspieler ist und wie man sie richtig anwendet

### Modul 9. Adaptiertes Tennis und Behinderung

- ◆ Kennen der Ursprünge des adaptierten Tennis und seiner Entwicklung
- ◆ Erkennen der verschiedenen Varianten von Tennis, die an die verschiedenen Arten von Behinderungen angepasst sind
- ◆ Analysieren der Regeln für diese Art von Wettbewerben





### Modul 10. Technologie angewandt auf Tennis und Videoanalyse

- ◆ Erforschen des Einsatzes von Technologie im Tennis, ihrer Bedeutung und ihrer Entwicklung
- ◆ Verstehen, wie der Einsatz von Technologie und künstlicher Intelligenz den Tennisspieler beeinflusst
- ◆ Identifizieren des möglichen Einsatzes von Technologie während des Trainings
- ◆ Verstehen, was Videoanalyse ist und welche Rolle sie für den Tennisspieler spielt
- ◆ Vertraut machen mit den Hilfsmitteln, die der Spieler während des Trainings verwenden kann

“

*Steigern Sie durch diese Qualifikation Ihre Chancen, Tennisspieler auf höchstem Niveau wie Carlos Alcaraz oder Novak Djokovic zu trainieren"*

# 03

## Kompetenzen

Diese Qualifikation wurde entwickelt, um den Studenten die notwendigen Fähigkeiten zu vermitteln, um Tennisspieler auf höchstem Niveau unter Berücksichtigung ihrer physischen, technischen und sogar technologischen Anforderungen effektiv vorzubereiten. In nur 12 Monaten und mit der Erfahrung führender Trainer in dieser Disziplin erwerben Sie eine Reihe von Fähigkeiten, die Sie in die Lage versetzen, Spitzensportler bei der Bewältigung ihrer komplexesten beruflichen Herausforderungen zu unterstützen.





“

*Werden Sie ein Tennistrainer auf höchstem Niveau, dank der Fähigkeiten, die Sie während dieses privaten Masterstudiengangs erwerben"*



## Allgemeine Kompetenzen

---

- ◆ Unterscheiden zwischen Taktik, Strategie und Spielmuster
- ◆ Beherrschen der korrekten technischen Ausführung von Tennisschlägen
- ◆ Verstehen, was Biomechanik ist, wozu sie dient und wo die größte Effizienz bei der Bewegungsausführung von Schlägen liegt
- ◆ Erkennen der Bedeutung der Ernährung und ihrer Ableitungen in der Welt des Tennissports und interpretieren, ob eine Diät die richtige ist
- ◆ Erkennen der Mechanismen für den effektiven Einsatz von Technologie im heutigen Tennis







## Spezifische Kompetenzen

---

- ◆ Planen einer Saison, die auf die Ziele und Wettkämpfe der einzelnen Athleten abgestimmt ist
- ◆ Unterscheiden zwischen den verschiedenen Griffen, die es gibt
- ◆ Unterscheiden zwischen Technik und Biomechanik beim Tennis
- ◆ Ermitteln der taktischen Ziele der einzelnen Spieler in den verschiedenen Etappen
- ◆ Ansprechen der Spieler je nach Situation auf unterschiedliche Weise
- ◆ Einsetzen körperlicher Arbeit zur Vermeidung von Verletzungen auf und außerhalb des Platzes



*Durch diese Qualifikation erhalten Sie die aktuellsten Strategien für die Leistung auf dem Platz, basierend auf den Eigenschaften des Gegners"*

# 04

## Kursleitung

Dank des unermüdlichen Engagements von TECH, seinen Studenten eine qualitativ hochwertige Weiterbildung zu bieten, konnten hervorragende professionelle Tennistrainer für die Leitung und Durchführung dieser Qualifikation gewonnen werden. Diese Experten, die in spezialisierten Zentren wie der Rafa Nadal Academy gearbeitet haben, sind für die Ausarbeitung der didaktischen Inhalte verantwortlich, die den Studenten während dieses privaten Masterstudiengangs zur Verfügung stehen. Das Wissen, das sie sich aneignen werden, haben sie also bereits in ihrer Berufspraxis angewandt.





“

*Diese Qualifikation wird von Trainern und Dozenten unterrichtet, die aktiv im Spitzentennis tätig sind und Ihnen das aktuellste Wissen in diesem Bereich vermitteln"*

## Leitung



### Hr. Ramos Camacho, Alejandro

- ◆ Tennistrainer an der Rafa Nadal Academy
- ◆ Trainer in der Tennis-Akademie JMO
- ◆ Trainer im Tennisclub Valle de Aridane
- ◆ Hochschulabschluss in Grundschulpädagogik
- ◆ Nationaler Trainer des Königlichen Spanischen Verbands
- ◆ RPT Stufe 2

## Professoren

### Hr. Concepción Barquer, Daniel

- ◆ Tennis- und Padeltrainer und Ernährungsberater
- ◆ Padeltrainer an der JMO Tennis- und Padelschule
- ◆ Apotheker
- ◆ Hochschulabschluss in Pharmazie an der Universität von La Laguna
- ◆ Hochschulabschluss in Ernährung und Diätetik an der Universität CEU San Pablo
- ◆ Tennistrainer RPT Stufen 1, 2 und 3
- ◆ Padeltrainer RPP Stufen 1 und 2
- ◆ Kurs über Ernährung und Nahrungsergänzung im Sport

### Hr. Goldie Barrios, Federico

- ◆ Tennistrainer an der Rafa Nadal Academy
- ◆ Trainer beim uruguayischen Tennisverband
- ◆ Tennistrainer im Bigua Club
- ◆ Trainer für Gruppen- und Einzelunterricht im Tennis
- ◆ ITF *Play Tennis* AUT/1TF
- ◆ ITF Nivel I
- ◆ ITF-Tennispsychologie



#### **Hr. Manco, Antonio**

- ◆ Tennistrainer an der Rafa Nadal Academy
- ◆ Trainer an der Global Tennis Team Academy
- ◆ Hochschulabschluss in Sportwissenschaften an der Universität Tor Vergata in Rom
- ◆ Masterstudiengang in Sportwissenschaft und -technik, Universität Tor Vergata in Rom
- ◆ Trainer der Stufe II des italienischen Tennisverbands
- ◆ Konditionstrainer des italienischen Tennisverbands

#### **Hr. Barreto Mazorra, Eusebio**

- ◆ Tennis- und Fitnesstrainer
- ◆ Tennistrainer und Konditionstrainer im Tafira Tennis Club
- ◆ Tennistrainer in den Sportanlagen von La Pardilla
- ◆ Hochschulabschluss in Bewegungs- und Sportwissenschaften an der ULPGC
- ◆ RPT-Kurse der Stufen 1, 2 und 3

#### **Hr. Zapata, Oscar**

- ◆ Ernährungsberater und Tennistrainer
- ◆ Tennistrainer an der Rafa Nadal Academy
- ◆ Trainer im Cet Alcalá
- ◆ Hochschulabschluss in Diätetik
- ◆ Masterstudiengang in Sporternährung
- ◆ Masterstudiengang in *Personal Trainer*

#### **Hr. Gazivoda, Petar**

- ◆ Technischer Leiter der Rafa Nadal Academy
- ◆ Trainer an der Tennis Academy Catalunya
- ◆ Tennistrainer im Club Sanchez-Casal
- ◆ Hochschulabschluss in Betriebswirtschaft und Technologie

# 05

## Struktur und Inhalt

Der Lehrplan dieser Qualifizierung besteht aus 10 Modulen, in denen die Teilnehmer das Wichtigste über die Vorbereitung auf das Profi-Tennis lernen und sich mit technischen, ernährungswissenschaftlichen und psychologischen Aspekten auseinandersetzen. Alle Lehrmaterialien, auf die während des gesamten Programms zugegriffen werden kann, sind in modernen Formaten verfügbar, wie z. B. ein Erklärungsvideo, eine interaktive Zusammenfassung und ein Test zur Selbsteinschätzung. Auf diese Weise erhalten die Studenten eine 100%ige Online-Weiterbildung, die vollständig an ihre Studienpräferenzen angepasst ist.





*Genießen Sie eine Qualifikation, deren 100%ige Online-Methode es Ihnen ermöglicht, die Grundlagen des Profi-Tennis zu erlernen, ohne Ihr Haus verlassen zu müssen"*

## Modul 1. Weiterbildung in den verschiedenen Etappen, Training, Planung und Periodisierung

- 1.1. Allgemeine Aspekte des Breitensport-Tennis und seine Bedeutung
  - 1.1.1. Einführung in die Grundlagen des Tennis
  - 1.1.2. Entwicklung des Tennistrainings an der Basis
  - 1.1.3. Konzeptualisierung und Definition von Tennis in Etappen
  - 1.1.4. Allgemeine Ziele der stufenweisen Entwicklungsarbeit im Tennis
- 1.2. Allgemeine und spezifische Ziele des Tennistrainings
  - 1.2.1. Merkmale des Tennis in Etappen
  - 1.2.2. Allgemeine Ziele des Tennistrainings
  - 1.2.3. Faktoren, die den Einstieg ins Tennis beeinflussen
  - 1.2.4. Spezifische Ziele für jede der bestehenden Trainingsstufen
- 1.3. Stufen des Tennistrainings und wie man in jeder Etappe arbeitet
  - 1.3.1. Rote Stufe, Definition und Merkmale
  - 1.3.2. Gelbe Stufe, Definition und Merkmale
  - 1.3.3. Grüne Stufe, Definition und Merkmale
  - 1.3.4. Effektivität des Coaches in verschiedenen Phasen
- 1.4. Etappen nach dem Erlernen, Konzept und Ziele
  - 1.4.1. Vorwettkampfphase, allgemeine Merkmale
  - 1.4.2. Einführung in die Wettbewerbsphase, allgemeine Merkmale und Ziele
  - 1.4.3. Hochleistungsetappe
  - 1.4.4. Professionelle Etappe
- 1.5. Konzept des Trainings, Methoden und Entwicklung
  - 1.5.1. Konzept des Trainings und Entwicklung im Laufe der Geschichte
  - 1.5.2. Modernes Trainingssystem. Worin besteht es?
  - 1.5.3. Was ist die Methodik?
  - 1.5.4. Ziele der Methodik
- 1.6. Tennis-Trainingssysteme
  - 1.6.1. Arten des Tennistrainings nach Belastung, Häufigkeit, Umfang und Intensität
  - 1.6.2. Kontinuierliches und intervallisches Training und ihre wichtigsten Merkmale
  - 1.6.3. Spezifische Trainingsysteme (Eimer, Rallyes, Punkte, usw.) und was sie jeweils beinhalten
  - 1.6.4. Was sind die Übungen beim Tennistraining, die Vorgehensweise und ihre Bestandteile?
  - 1.6.5. Variabilität im Tennistraining
  - 1.6.6. Einzeltraining und Gruppentraining, theoretische und praktische Grundlagen
- 1.7. Die Trainingseinheit unter theoretischen und praktischen Gesichtspunkten
  - 1.7.1. Teile der Tennisstunde und was jeder Teil beinhaltet
  - 1.7.2. Ausarbeitung der Trainingseinheit entsprechend den Zielen
  - 1.7.3. Wie man eine Trainingseinheit aufbaut
  - 1.7.4. Theoretisch-praktische Beispiele für die Erstellung von Trainingseinheiten
- 1.8. Konzept der Planung, ihre Phasen und Modelle
  - 1.8.1. Was ist Planung und was sind die Ziele der Planung?
  - 1.8.2. Elemente, die bei der Planung und Festlegung von Zielen zu berücksichtigen sind: Einrichtungen, Mittel, Spielermerkmale, Wettbewerbe usw.
  - 1.8.3. Tipps für die Planung
  - 1.8.4. Phasen der Planung und wie man sie durchführt
  - 1.8.5. Aktuelle Planungsmodelle
- 1.9. Was ist die Periodisierung? Allgemeine und spezifische Konzepte
  - 1.9.1. Konzept der Periodisierung und periodisierungsbezogene Merkmale des Tennis
  - 1.9.2. Unterschiede zwischen Periodisierung und Planung
  - 1.9.3. Welche Vorteile bringt die Periodisierung dem Training und dem Tennisspieler?
  - 1.9.4. Merkmale der Periodisierung
- 1.10. Jährliche Phasen für Tennisschüler und Wettkampfspieler
  - 1.10.1. Das Leben eines Tennisspielers
  - 1.10.2. Die tägliche Phase
  - 1.10.3. Mikrozyklen
  - 1.10.4. Mesozyklen



**Modul 2. Geschichte und Regelungen**

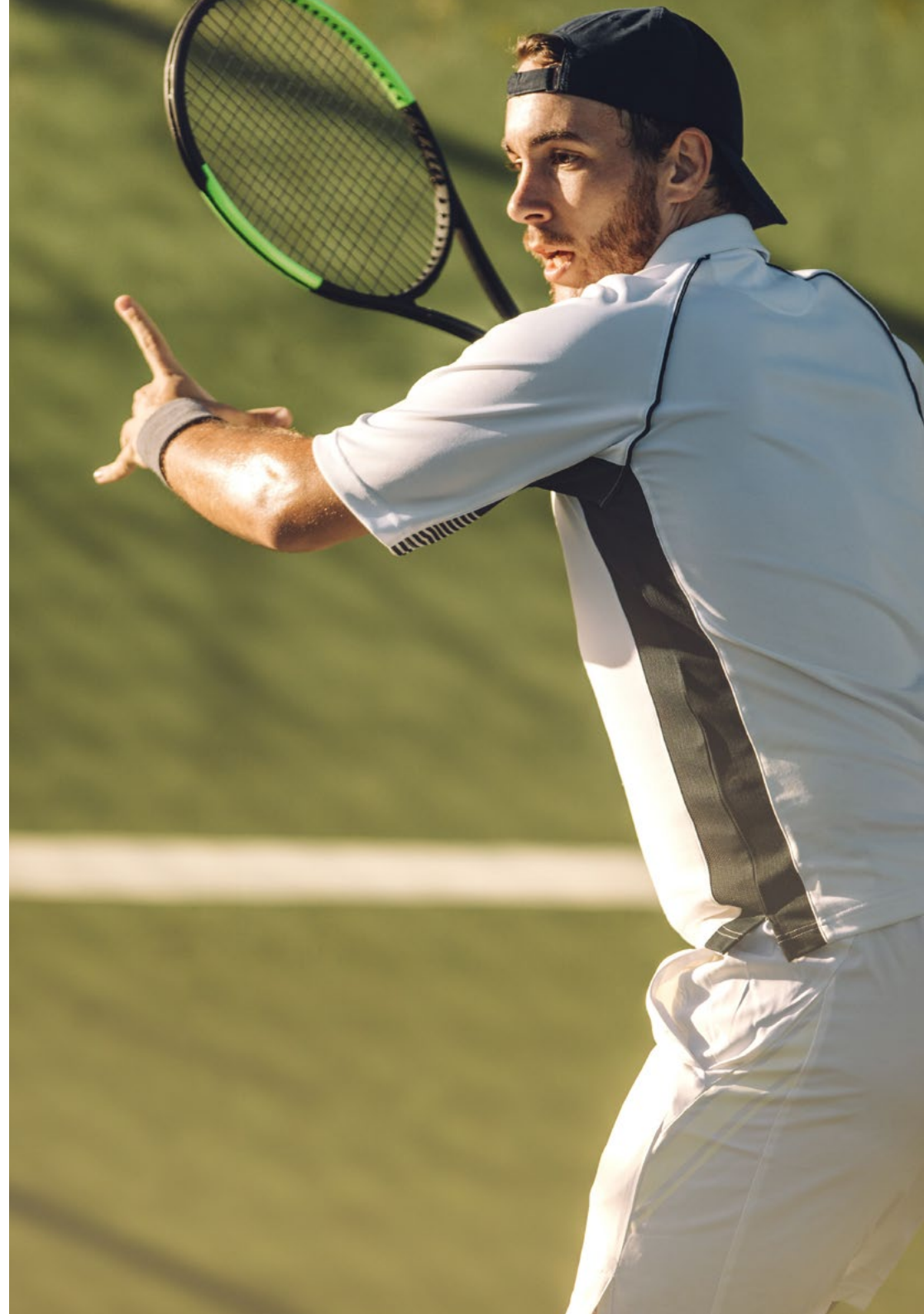
- 2.1. Historische Entwicklung des Tennissports und seiner Regeln
  - 2.1.1. Was ist Tennis, wo wurde es erfunden und wie hat es sich im Laufe der Geschichte entwickelt
  - 2.1.2. Tennis-Zeitleiste
  - 2.1.3. Die Zählweise, Ursprung und Entwicklung und andere normative Aspekte
  - 2.1.4. Tennisturniere, ihre Geschichte und Tennis auf olympischer Ebene
- 2.2. Der Tennisplatz, verschiedene Beläge und ihre Klassifizierung
  - 2.2.1. Die Entwicklung des Tennisplatzes
  - 2.2.2. Platzabmessungen sowie allgemeine und spezifische Aspekte
  - 2.2.3. Die verschiedenen bestehenden Beläge, allgemeine und spezifische Konzepte
  - 2.2.4. Einteilung der Tennisplätze nach der Geschwindigkeit des Belags
- 2.3. Der Schläger, der Ball und feste Spielgeräte
  - 2.3.1. Der Tennisschläger, der Ball und seine historische Chronologie
  - 2.3.2. Regulatorische Aspekte in Bezug auf Tennisschläger und -bälle
  - 2.3.3. Was ist ein festes Spielgerät und seine normativen Aspekte
  - 2.3.4. Der Ball berührt die Linie, oder der Ball berührt das feste Spielgerät
- 2.4. Aufschlag und Return
  - 2.4.1. Wahl des Aufschlägers und des Returnspielers
  - 2.4.2. Seitenwahl und Aufschlag
  - 2.4.3. Seitenwechsel, Regelungen und Besonderheiten
  - 2.4.4. Aufschlagfehler. Netz und Wiederholung des Aufschlags
  - 2.4.5. Ein Return ist gut
- 2.5. Seitenwechsel, Punktwertung und alternative Systeme
  - 2.5.1. Der Seitenwechsel und seine Regeln
  - 2.5.2. Punktesystem für Spiel, Satz und Match
  - 2.5.3. Alternative Punktesysteme
  - 2.5.4. Ein Spieler verliert den Punkt
- 2.6. Der Verhaltenskodex
  - 2.6.1. Was ist der Verhaltenskodex und was soll er bewirken?
  - 2.6.2. Vorteile des Verhaltenskodexes und seine Entwicklung
  - 2.6.3. Allgemeine Aspekte des Verhaltenskodex
  - 2.6.4. Besondere Aspekte des Verhaltenskodexes

- 2.7. Wettbewerbssysteme und ihre Alternativen und Regelungen
  - 2.7.1. Welche Wettbewerbssysteme gibt es?
  - 2.7.2. Regelungen für die verschiedenen bestehenden Wettbewerbe
  - 2.7.3. Moderne Formen des Wettbewerbs und ihre Vorteile
  - 2.7.4. Der Wettbewerb in Trainingsstufen und seine Regelungen
- 2.8. Schiedsrichter auf dem Platz, Bedeutung und Funktion
  - 2.8.1. Die Rolle des Schiedsrichters auf dem Platz
  - 2.8.2. Anweisungen für den Spieler
  - 2.8.3. Schlichtungssysteme. Das Falkenauge und seine Besonderheiten
  - 2.8.4. Das Prinzip des kontinuierlichen Spiels
  - 2.8.5. Unwohlsein des Spielers
  - 2.8.6. Fehlerkorrektur
- 2.9. Das Doppel und seine Regeln
  - 2.9.1. Allgemeine Aspekte des Doppels
  - 2.9.2. Punktevergabe im Doppel und bestehende Optionen
  - 2.9.3. Aufschlag und Return im Doppel
  - 2.9.4. Doppelwettbewerbe
- 2.10. Professionelle Tennisturniere, Turnierserien und ihre Regeln
  - 2.10.1. Die Entwicklung der Profi-Turniere, der Turnierserien und ihrer Regeln bis heute
  - 2.10.2. Bestehende Tennisturniere und ihre Regeln
  - 2.10.3. ATP- und WTA-Tour und regulatorische Fragen
  - 2.10.4. Verschiedene Preise bei Tennisturnieren und Aspekte, die im Reglement geregelt sind

**Modul 3. Technik der Tennisschläge**

- 3.1. Was ist Technik? Allgemeine und spezifische Aspekte
  - 3.1.1. Was ist Technik und die Wichtigkeit der richtigen Ausführung von Tennisschlägen
  - 3.1.2. Vorteile der richtigen Technik
  - 3.1.3. Der Schlagzyklus, allgemeine Aspekte
  - 3.1.4. Das Talent
- 3.2. Entwicklung und moderne Anwendung der Technik
  - 3.2.1. Traditionelle Sichtweise der Technik
  - 3.2.2. Entwicklung der Technik im Laufe der Geschichte des Tennis
  - 3.2.3. Aktueller Einsatz der Technik. Moderne Sichtweise
  - 3.2.4. Verbesserung der Technik durch Training

- 3.3. Griffe, Verwendung, Erklärung und Identifizierung
  - 3.3.1. Arten von Griffen und Erklärung
  - 3.3.2. Wie man verschiedene Griffe erkennt und korrigiert
  - 3.3.3. Verwendung der Griffe in verschiedenen Spielsituationen
  - 3.3.4. Griffe beim Aufschlag
- 3.4. Schläge mit Spin, Anwendung und Erklärung und Variabilität
  - 3.4.1. Verschiedene Spins beim Aufschlag, ihre Ausführung und ihre Verwendung
  - 3.4.2. Geschwindigkeit und Spin
  - 3.4.3. Topspin bei Grundschlägen und seine Anwendung
  - 3.4.4. *Slice*-Effekt in verschiedenen Spielsituationen, wie er ausgeführt wird und wie er eingesetzt werden kann
  - 3.4.5. Flacher Schlag, seine Ausführung und sein Einsatz in verschiedenen Spielsituationen
- 3.5. Aufschlag- und Returntechnik
  - 3.5.1. Position vor dem Aufschlag und Griff
  - 3.5.2. Ballwurf und Empfehlungen
  - 3.5.3. Vorbereitung, erste Schlägerbewegung und Schulterbelastung
  - 3.5.4. Beineinsatz beim Aufschlag
  - 3.5.5. Oberkörpereinsatz und Rotationen
  - 3.5.6. Treffpunkt und Ausschwing
- 3.6. Der Return
  - 3.6.1. Griff für den Return
  - 3.6.2. Wartestellung beim Return
  - 3.6.3. Arten des Returns
  - 3.6.4. Technische Aspekte des Returns (Vorhand und Rückhand)
- 3.7. Vorhandtechnik
  - 3.7.1. Vorhandgriffe und Vorbereitung
  - 3.7.2. Beinarbeit zur Vorbereitung des Vorhandschlags
  - 3.7.3. Rotation und Rückwärtsbewegung des Schlägers
  - 3.7.4. Rotation der Hüften und Schultern und Vorwärtsbewegung des Schlägers zum Treffpunkt
  - 3.7.5. Treffpunkt und Ausschwing der Vorhand



- 3.8. Rückhandtechnik
  - 3.8.1. Griffe und Vorbereitung bei der einhändigen und beidhändigen Rückhand
  - 3.8.2. Beinarbeit zur Vorbereitung des Rückhandschlags
  - 3.8.3. Rotation und Rückwärtsbewegung des Schlägers
  - 3.8.4. Rotation der Hüften und Schultern und Vorwärtsbewegung des Schlägers zum Treffpunkt
  - 3.8.5. Treffpunkt und Ausschwing, je nachdem, ob es sich um eine einhändige oder beidhändige Rückhand handelt
- 3.9. Technik der Netzschläge
  - 3.9.1. Griff und Warteposition
  - 3.9.2. Beinarbeit vor Vorhand- und Rückhandvolley
  - 3.9.3. Schulterrotation bei der Vorbereitung
  - 3.9.4. Treffpunkt und Bewegung des Unterkörpers bei der Bewegung zum Ball
  - 3.9.5. Schmetterball, Vorbereitung, Treffpunkt und Ausschwing
- 3.10. Spezialschläge und ihre Technik
  - 3.10.1. Der Stoppball und der Gegenstopp
  - 3.10.2. Der Lob
  - 3.10.3. Der *Passing Shot*
  - 3.10.4. Sonstige Spezialschläge

## Modul 4. Biomechanik und Bewegung

- 4.1. Was ist Biomechanik und ihre Entwicklung
  - 4.1.1. Definition und Einführung in die Biomechanik
  - 4.1.2. Entwicklung des Konzept der Biomechanik im Laufe der Geschichte
  - 4.1.3. Wozu dient die Biomechanik und was sind ihre Ziele
  - 4.1.4. Vorteile der Biomechanik und Hauptkomponenten
  - 4.1.5. Traditionelle und moderne Sichtweise des Unterrichts von Tennisschlägen
- 4.2. Die korrekte Ausführung der Technik und ihre Vorteile
  - 4.2.1. Definition der optimalen Technik
  - 4.2.2. Komponenten der Technik
  - 4.2.3. Vorteile der optimalen Technik
  - 4.2.4. Ausführung der optimalen Technik

- 4.3. Variabilität als grundlegender Bestandteil der Schlagausführung
  - 4.3.1. Konzept der Variabilität
  - 4.3.2. Mechanische Variabilität der Schlagausführung
  - 4.3.3. Mechanische Variabilität in der Schlagentwicklung
  - 4.3.4. Mechanische Variabilität der Gewebebelastung
- 4.4. Grundsätze der Biomechanik im Tennis. BIOMECH
  - 4.4.1. Gleichgewicht
  - 4.4.2. Trägheit
  - 4.4.3. Opposition der Kräfte
  - 4.4.4. *Momentum*
  - 4.4.5. Elastische Energie
  - 4.4.6. Koordinierungskette
- 4.5. Koordinierungskette
  - 4.5.1. Definition
  - 4.5.2. Koordinationsketten und Bewegung
  - 4.5.3. Wie Kraft in den Schlägen erzeugt wird
  - 4.5.4. Probleme in den Koordinierungsketten
- 4.6. Die Schlagphasen beim Tennis
  - 4.6.1. Vorbereitung und Rückwärtsbewegung des Schlägers
  - 4.6.2. Vorwärtsbewegung des Schlägers
  - 4.6.3. Treffpunkt
  - 4.6.4. Begleitung und Ausschwing
- 4.7. Allgemeine biomechanische Aspekte der Grundschläge
  - 4.7.1. Biomechanik der Vorhand. Teil I
  - 4.7.2. Biomechanik der Vorhand. Teil II
  - 4.7.3. Biomechanik der beidhändigen Rückhand
  - 4.7.4. Biomechanik der einhändigen Rückhand
- 4.8. Allgemeine und spezifische biomechanische Aspekte beim Aufschlag und Return
  - 4.8.1. Biomechanik des Aufschlags beim Tennis. Teil I
  - 4.8.2. Biomechanik des Aufschlags beim Tennis. Teil II
  - 4.8.3. Biomechanik des Returns beim Tennis
  - 4.8.4. Biomechanik der Rückhand beim Tennis

- 4.9. Allgemeine biomechanische Aspekte der Netzschläge
  - 4.9.1. Biomechanik des Vorhandvolleys
  - 4.9.2. Biomechanik des Rückhandvolleys
  - 4.9.3. Biomechanik des *Approach*
  - 4.9.4. Biomechanik des Schmetterballs
- 4.10. Bewegung, Fortbewegung und Beinarbeit
  - 4.10.1. Was sind Bewegungen im Tennis?
  - 4.10.2. Bewegungsabläufe beim Tennis
  - 4.10.3. Bedeutung der Beinarbeit
  - 4.10.4. Wie man an der Beinarbeit im Tennis arbeitet

## Modul 5. Spielmuster, Taktik und Strategie

- 5.1. Allgemeine Konzepte und Differenzierung
  - 5.1.1. Allgemeine Konzepte von Spielmustern
  - 5.1.2. Allgemeine Konzepte der Taktik
  - 5.1.3. Allgemeine Konzepte der Strategie
  - 5.1.4. Unterscheidung zwischen Spielmuster, Taktik und Strategie
- 5.2. Strategien und positive Sichtweisen im Einzel
  - 5.2.1. Definition der Strategie
  - 5.2.2. Die Strategie im Tennis
  - 5.2.3. Strategische Konzepte, die bei der Planung eines Matches zu berücksichtigen sind
  - 5.2.4. Am häufigsten verwendete Strategien im Tennis
- 5.3. Was ist ein Spielmuster? Klassifizierung und Identität des Spielers
  - 5.3.1. Definition des Spielmusters
  - 5.3.2. Arten von Mustern oder Spielweisen
  - 5.3.3. Spieleridentität
  - 5.3.4. Profil des gegnerischen Spielers, wie man ihn identifiziert und wie man Taktik und Strategie in Abhängigkeit von ihm ausführt
- 5.4. Konzeptualisierung der Taktik und allgemeine Merkmale
  - 5.4.1. Definition von Taktik und Bedeutung
  - 5.4.2. Entwicklung der Taktik im Laufe der Geschichte des Tennis
  - 5.4.3. Grundsätze der Taktik
  - 5.4.4. Professionelle Taktik

- 5.5. Spielsituationen, Spielzüge im Tennis und ihre Arten
  - 5.5.1. Was ist eine Spielsituation?
  - 5.5.2. Bestehende Spielsituationen
  - 5.5.3. Definition von Tennisspielzügen
  - 5.5.4. Arten von Spielzügen
- 5.6. Allgemeine und spezifische taktische Überlegungen zum Grundlinienspiel
  - 5.6.1. Einführung in das Grundlinienspiel
  - 5.6.2. Zonen auf dem Platz beim Grundlinienspiel und wie man von jeder dieser Zonen aus spielt
  - 5.6.3. Ziele aus allen Platzzonen
  - 5.6.4. Tipps für die richtige Taktik im Grundlinienspiel
- 5.7. Allgemeine und spezifische taktische Überlegungen zum Netzspiel
  - 5.7.1. Einführung in das Netzspiel
  - 5.7.2. Die ersten vier Schläge und der Netzangriff
  - 5.7.3. Deckung des *Passing Shot*
  - 5.7.4. Wo spielt man den Volley?
- 5.8. Allgemeine und spezifische taktische Überlegungen zum Aufschlag und Return
  - 5.8.1. Allgemeine taktische Aspekte des Aufschlags
  - 5.8.2. Taktische Absicht beim Aufschlag
  - 5.8.3. Aufschlagzonen
  - 5.8.4. Allgemeine taktische Aspekte des Returns
- 5.9. Taktik und Strategie im Doppel
  - 5.9.1. Das Doppel und seine taktische Entwicklung
  - 5.9.2. Moderne Sichtweise der Doppeltaktik
  - 5.9.3. Spielsituationen im Doppel
  - 5.9.4. Arten von Spielzügen im Doppel
- 5.10. Lateralität, allgemeine Aspekte und taktische Anwendbarkeit
  - 5.10.1. Was ist Lateralität, Konzept und Bedeutung
  - 5.10.2. Homogene und heterogene Lateralität
  - 5.10.3. Bedeutung beim Tennis und Identifizierung des Lateralitätstyps
  - 5.10.4. Einsatz der Taktik entsprechend der eigenen und der gegnerischen Lateralität

## Modul 6. Trainerethik und Psychologie im Tennis

- 6.1. Ethikkodex für Tennistrainer
  - 6.1.1. Einführung und Definition des Ethikkodexes
  - 6.1.2. Pflichten und Anforderungen an den Tennistrainer
  - 6.1.3. Loyalität und Korruption
  - 6.1.4. Integrität im Wettbewerb
  - 6.1.5. Angebot und Bewerbung
  - 6.1.6. Vorschriften und Sanktionsverfahren
- 6.2. Die Tennistrainer und wie seine Funktion
  - 6.2.1. Wer ist der Tennistrainer und was ist Tennistraining?
  - 6.2.2. Identität des Trainers
  - 6.2.3. Ziele des Trainers
  - 6.2.4. Die Rolle des Trainers und seine Philosophie
- 6.3. Die Bedeutung der Psychologie beim Tennis
  - 6.3.1. Psychologie im Sport und ihre wichtigsten Merkmale
  - 6.3.2. Die Rolle der Psychologie beim Tennis
  - 6.3.3. Psychologische Vorteile von Tennis
  - 6.3.4. Andere psychologische Aspekte des Tennis
- 6.4. Konzentration und Kontrolle von Gefühlen und Gedanken
  - 6.4.1. Was verstehen wir unter Konzentration?
  - 6.4.2. Faktoren, die die Konzentration beeinflussen, Konzentrationsprobleme beim Tennis und wie man daran arbeiten kann
  - 6.4.3. Faktoren, die die Emotionen im Tennis beeinflussen, und Leitlinien für ihre Verbesserung
  - 6.4.4. Gedanken und ihre Beziehung zu Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, neben anderen Faktoren
- 6.5. Was ist mentales Training und worin besteht sein Nutzen?
  - 6.5.1. Definition von Mentaltraining
  - 6.5.2. Vorteile des mentalen Trainings und des Einsatzes der Psychologie beim Tennisspieler
  - 6.5.3. Vorbereitende Aspekte, die bei der Durchführung des mentalen Trainings zu berücksichtigen sind
  - 6.5.4. Zielsetzung auf psychologischer Ebene des Tennisspielers
- 6.6. Mentaltrainingstechniken für einen Tennisspieler. Teil I
  - 6.6.1. Techniken zur Konzentrationskontrolle
  - 6.6.2. Kognitives Training und Aufmerksamkeitskontrolle
  - 6.6.3. Selbstgespräch
  - 6.6.4. Visualisierung
  - 6.6.5. Routinen
- 6.7. Mentaltrainingstechniken für einen Tennisspieler. Teil II
  - 6.7.1. Das Mentaltrainingsprogramm
  - 6.7.2. Wie man ein psychologisches Training für Tennisspieler organisiert
  - 6.7.3. Etappen des mentalen Trainingsprogramms für Tennisspieler
  - 6.7.4. Fachleute für Mentaltraining
- 6.8. Der Wettkampf und die mentale Seite des Tennisspielers
  - 6.8.1. Phasen, die ein Tennisspieler im Laufe seiner Karriere auf psychologischer Ebene durchläuft
  - 6.8.2. Das *Momentum*
  - 6.8.3. Psychologie und ihre Bedeutung bei der Bewältigung schlechter Zeiten
  - 6.8.4. Psychologie und ihre Bedeutung bei der Bewältigung von Verletzungen
- 6.9. Praktische Übungen zur Verbesserung des mentalen Aspekts im Tennis
  - 6.9.1. Psychologie und Spielsituationen
  - 6.9.2. Der mentale Aspekt beim Aufschlag und Return
  - 6.9.3. Der mentale Aspekt des Grundlinienspiels
  - 6.9.4. Der mentale Aspekt des Netzspiels
  - 6.9.5. Der mentale Aspekt in verschiedenen Spielsituationen
- 6.10. Eltern und Tennis. Psychologische Aspekte
  - 6.10.1. Die Beziehung Trainer-Eltern-Spieler
  - 6.10.2. Rollen der Eltern des Tennisspielers und seine positive Sichtweise
  - 6.10.3. Fehler von Trainer-Eltern
  - 6.10.4. Tipps für Eltern von Tennisspielern

## Modul 7. Körperliche Vorbereitung und Verletzungsprävention

- 7.1. Körperliche Vorbereitung im Tennis und ihre Bedeutung
  - 7.1.1. Einführung in das körperliche Training für Tennisspieler
  - 7.1.2. Die Entwicklung des körperlichen Trainings im Laufe der Geschichte
  - 7.1.3. Die Bedeutung des körperlichen Trainings im Tennis
  - 7.1.4. Vorteile des Fitnessstrainings beim Tennis
- 7.2. Physiologische Aspekte des Tennisspielers und deren Beurteilung
  - 7.2.1. Was ist Physiologie und was macht sie?
  - 7.2.2. Physiologische Faktoren, die das Tennis beeinflussen
  - 7.2.3. Physiologisches Profil des Tennisspielers
  - 7.2.4. Die körperliche Entwicklung des Tennisspielers und ihre Entwicklung in den verschiedenen Phasen
- 7.3. Phasen des körperlichen Trainings
  - 7.3.1. Einführung in das körperliche Training
  - 7.3.2. Teile des Trainings
  - 7.3.3. Vorbereitung und Vorwettkampfphasen
  - 7.3.4. Körperliches Training während und nach den Wettkämpfen
- 7.4. Der Tennisspieler und die wichtigsten körperlichen Fähigkeiten
  - 7.4.1. Ausdauer, Konzept und allgemeine Merkmale
  - 7.4.2. Kraft, Konzept und allgemeine Merkmale; die Steigerung der Leistung des Tennisspielers
  - 7.4.3. Die Koordination beim Tennisspieler
  - 7.4.4. Die Flexibilität beim Tennisspielers
  - 7.4.5. Die Schnelligkeit und Beweglichkeit beim Tennisspieler
- 7.5. Profi-Tennis und körperliche Vorbereitung
  - 7.5.1. Bedeutung der körperlichen Vorbereitung vor und während eines Turniers
  - 7.5.2. Die Planung und Periodisierung des körperlichen Trainings während der Saison für Profispieler.
  - 7.5.3. Körperliches Training während und zwischen den Wettkämpfen
  - 7.5.4. Die körperliche Vorbereitung je nach Spielertyp und Art des Turniers, auf das man sich vorbereiten will
- 7.6. Körperliche Vorbereitung im Frauentennis
  - 7.6.1. Einführung und Entwicklung des körperlichen Trainings im Frauentennis
  - 7.6.2. Spezifische Merkmale des körperlichen Trainings für Frauen
  - 7.6.3. Anpassungen und Unterschiede beim körperlichen Training im Damentennis
  - 7.6.4. Weitere zu berücksichtigende Aspekte
- 7.7. Verletzungsprävention, Konzept und Bedeutung
  - 7.7.1. Einführung in die Arbeit der Verletzungsprävention, ihre Bedeutung und ihre Vorteile
  - 7.7.2. Bedeutung des Trainers bei der Verletzungsprävention
  - 7.7.3. Die häufigsten Arten von Verletzungen bei Tennisspielern
  - 7.7.4. Verletzungsursachen bei Tennisspielern
- 7.8. Behandlung von Verletzungen und Möglichkeiten der Prävention
  - 7.8.1. Rehabilitation
  - 7.8.2. Ausarbeitung eines Rehabilitationsplans
  - 7.8.3. Übungen zur Prävention und Tipps zu ihrer Durchführung
  - 7.8.4. Tipps zur Verletzungsprävention für Tennisspieler
- 7.9. Die Regeneration des Tennisspielers
  - 7.9.1. Einführung und Bedeutung der Regeneration bei Tennisspielern
  - 7.9.2. Erholungswege bei Tennisspielern: Kontrolle
  - 7.9.3. Erholungswege bei Tennisspielern: Verwaltung
  - 7.9.4. Die Regeneration unter den verschiedenen Bedingungen, die Tennisspieler durchlaufen
- 7.10. Die körperliche Vorbereitung für Rollstuhl-Tennisspieler
  - 7.10.1. Einführung in die körperliche Vorbereitung für Rollstuhl-Tennisspieler
  - 7.10.2. Spezifikationen für das Training des Rollstuhl-Tennisspielers
  - 7.10.3. Aspekte, die bei der körperlichen Vorbereitung von Rollstuhl-Tennisspielern zu berücksichtigen sind
  - 7.10.4. Prävention von Verletzungen bei Rollstuhl-Tennisspielern

## Modul 8. Ernährung, Nahrungsergänzung und Flüssigkeitszufuhr bei Tennisspielern

- 8.1. Ernährung, allgemeine Überlegungen und Bedeutung im Tennis
  - 8.1.1. Einführung in das Konzept der Ernährung von Tennisspielern
  - 8.1.2. Allgemeine Aspekte der Ernährung
  - 8.1.3. Historische Entwicklung des Konzepts der Ernährung im Zusammenhang mit dem Tennis
  - 8.1.4. Die Bedeutung der Ernährung für Tennisspieler
- 8.2. Arten von Nährstoffen und ihr Nutzen und Beitrag
  - 8.2.1. Was sind Nährstoffe?
  - 8.2.2. Essentielle Nährstoffe und ihre Definition
  - 8.2.3. Funktionen der Nährstoffe in unserem Körper
  - 8.2.4. Wo sind diese Nährstoffe zu finden?
- 8.3. Tennis Ernährung
  - 8.3.1. Welchen Nährstoffbedarf haben Tennisspieler?
  - 8.3.2. Merkmale des Tennis und entsprechende Bedürfnisse
  - 8.3.3. Wie sieht die Ernährung eines Tennisspielers aus
  - 8.3.4. Was sollte ein Tennisspieler nicht essen?
- 8.4. Ausarbeitung des Ernährungsplans für Tennisspieler. Moderne Techniken für die Ernährung von Tennisspielern
  - 8.4.1. Wie man eine Tenniskiät aufbaut
  - 8.4.2. Beispiele für die Ernährung von Tennisprofis
  - 8.4.3. Kohlenhydratüberladung 3 Tage vor dem Spiel
  - 8.4.4. Die "Wartezeit-Ration"
- 8.5. Ernährung des Tennisspielers in Training und Wettkampf
  - 8.5.1. Was sollte ein Tennisspieler beim Training essen?
  - 8.5.2. Ernährung des Tennisspielers vor dem Spiel
  - 8.5.3. Ernährung des Tennisspielers während des Spiels
  - 8.5.4. Ernährung des Tennisspielers nach dem Spiel
  - 8.5.5. Ernährung für Tennisspieler mit hohem Spielpensum oder während einer Reise
- 8.6. Flüssigkeitszufuhr beim Tennis
  - 8.6.1. Konzept der Hydratation
  - 8.6.2. Die Bedeutung der Flüssigkeitszufuhr beim Tennis
  - 8.6.3. Thermoregulation
  - 8.6.4. Probleme der Dehydrierung beim Tennis
  - 8.6.5. Arten von Getränken
- 8.7. Flüssigkeitszufuhr in Training und Wettkampf
  - 8.7.1. Praktische Strategien zur Flüssigkeitszufuhr
  - 8.7.2. Flüssigkeitsbedarf im Training
  - 8.7.3. Flüssigkeitsbedarf vor dem Wettkampf
  - 8.7.4. Flüssigkeitsbedarf während des Wettkampfs
  - 8.7.5. Flüssigkeitsbedarf nach dem Wettkampf
- 8.8. Was ist Nahrungsergänzung und ihr Nutzen
  - 8.8.1. Einführung in die Nahrungsergänzung
  - 8.8.2. Gesundheitliche Auswirkungen von Nahrungsergänzung im Sport
  - 8.8.3. Vorteile von Nahrungsergänzungen im Sport
  - 8.8.4. Sind Nahrungsergänzungsmittel für Sportler sicher?
- 8.9. Arten der Nahrungsergänzung für Tennisspieler
  - 8.9.1. Die besten Nahrungsergänzungsmittel für Tennisspieler
  - 8.9.2. Aminosäureergänzungen
  - 8.9.3. Antioxidative Ergänzungen
  - 8.9.4. Ergänzungen während des Trainings und der Spiele
- 8.10. Doping im Tennis, Fälle und Verbote
  - 8.10.1. Definition von Doping
  - 8.10.2. Dopingkontrollen
  - 8.10.3. Als Doping geltende Substanzen
  - 8.10.4. Dopingfälle im Tennis im Laufe der Geschichte

## Modul 9. Adaptiertes Tennis und Behinderung

- 9.1. Tennis als integrativer Sport und seine historische Entwicklung
  - 9.1.1. Behindertensport und Inklusion
  - 9.1.2. Angepasster Sport
  - 9.1.3. Tennis als inklusiver Sport
  - 9.1.4. Aktuelle Perspektiven des Behindertensports
- 9.2. Was ist eine Behinderung und was hat sie mit Tennis zu tun
  - 9.2.1. Das Konzept der Behinderung und seine Beziehung zum Tennis im Laufe der Geschichte
  - 9.2.2. Tennis und Behinderung im Laufe der Geschichte
  - 9.2.3. Vorteile von Tennis für Menschen mit Behinderungen
  - 9.2.4. Aktuelle Situation von Tennis und Behinderung
- 9.3. Tennis und Behinderung aus der Sicht des Trainers
  - 9.3.1. Einführung
  - 9.3.2. Ethik für Trainer von Menschen mit Behinderungen
  - 9.3.3. Training für Menschen mit Sinnesbehinderungen
  - 9.3.4. Training für Menschen mit körperlichen Behinderungen
- 9.4. Konzept der körperlichen Behinderung und allgemeine Überlegungen
  - 9.4.1. Konzept der körperlichen Behinderung
  - 9.4.2. Verschiedene Arten von körperlichen Behinderungen
  - 9.4.3. Tennis und körperliche Behinderung
  - 9.4.4. Anpassungen beim Tennis für Menschen mit körperlichen Behinderungen
- 9.5. Rollstuhltennis, seine Entwicklung und Merkmale
  - 9.5.1. Einführung
  - 9.5.2. Historische Entwicklung des Rollstuhltennis
  - 9.5.3. Hauptmerkmale des Rollstuhltennis
  - 9.5.4. Zielsetzung des Rollstuhltennis
- 9.6. Der Wettbewerb und andere Merkmale des Rollstuhltennis
  - 9.6.1. Die Beziehung zwischen Sport, Behinderung und deren Nutzen
  - 9.6.2. Arten von Rollstuhltennisturnieren
  - 9.6.3. Rollstuhltennis als olympische Sportart
  - 9.6.4. Organisationen, die Rollstuhltennis unterstützen
- 9.7. Regeln und Bestimmungen des Rollstuhltennis
  - 9.7.1. Regeln des Rollstuhltennis
  - 9.7.2. Zulassungsbestimmungen
  - 9.7.3. Der Rollstuhl
  - 9.7.4. Punktevergabe und allgemeine Regeln
- 9.8. Tennis und Sinnesbehinderungen
  - 9.8.1. Definition von Sinnesbehinderung
  - 9.8.2. Zielsetzung für Tennis und Sinnesbehinderung
  - 9.8.3. Vorteile für Menschen, die den Sport ausüben
  - 9.8.4. Tennis für Hörgeschädigte
  - 9.8.5. Tennis für Sehbehinderte
- 9.9. Tennis und geistige Behinderung I
  - 9.9.1. Einführung
  - 9.9.2. Arten von geistiger Behinderung
  - 9.9.3. Entwicklung von Tennis und geistiger Behinderung
  - 9.9.4. Vorteile von Tennis für Menschen mit geistiger Behinderung
- 9.10. Tennis und geistige Behinderung II
  - 9.10.1. Turniere und Wettkampfformen für adaptiertes Tennis
  - 9.10.2. Notwendige Ausrüstung für Tennis, angepasst an geistige Behinderungen
  - 9.10.3. Tennistraining für Menschen mit geistiger Behinderung
  - 9.10.4. Die Rolle des Trainers und der Familie beim Tennis für Menschen mit geistiger Behinderung



**Modul 10. Technologie angewandt auf Tennis und Videoanalyse**

- 10.1. Die Entwicklung der Technologie, allgemeine Überlegungen und die Anwendbarkeit im Tennis
  - 10.1.1. Die Bedeutung der Technologie im heutigen Sport
  - 10.1.2. Die Entwicklung der Technologie im Tennis im Laufe der Geschichte
  - 10.1.3. Arten von Technologien für Tennis
  - 10.1.4. Technologische Methodik
- 10.2. Die Bedeutung von Technologie und Innovation im Tennis und ihre Vorteile
  - 10.2.1. Technologie, ihre Anwendbarkeit im Tennis und ihre Bedeutung
  - 10.2.2. Ziele der Einführung neuer Technologien im Tennis
  - 10.2.3. Vorteile des Technologieeinsatzes im Tennis
  - 10.2.4. FuEul in der Tennisindustrie
- 10.3. Technologie auf dem Tennisplatz
  - 10.3.1. Entwicklung der Tennisplätze im Laufe der Geschichte
  - 10.3.2. Aktuelle Tennisplätze und ihre Technologie
  - 10.3.3. Werbung auf dem Tennisplatz
  - 10.3.4. Technologie für Tennismaterial
- 10.4. Das Falkenauge und andere Schiedssysteme
  - 10.4.1. Was ist das Falkenauge?
  - 10.4.2. Wie wird das Falkenauge verwendet?
  - 10.4.3. Vorteile des Einsatzes vom Falkenauge im Wettbewerb
  - 10.4.4. Wann habe ich das Recht, das Falkenauge zu benutzen?
  - 10.4.5. Andere Schiedssysteme
- 10.5. Der Tennisschläger, seine Entwicklung und die Einführung von Technologie in den Schläger
  - 10.5.1. Vorhandene Schlägertypen
  - 10.5.2. Entwicklung des Tennisschlägers im Laufe der Geschichte
  - 10.5.3. Der Tennisschläger je nach Spielertyp
  - 10.5.4. Neue Technologien für Tennisschläger
- 10.6. Die Bespannung, Entwicklung und Typen je nach Spielstil
  - 10.6.1. Bedeutung der Bespannung für Tennisspieler
  - 10.6.2. Die Entwicklung der Bespannung im Laufe der Geschichte
  - 10.6.3. Arten von Saiten und Klassifizierung
  - 10.6.4. Saitenspannung und -typen je nach Spielweise des Tennisspielers
- 10.7. Was ist die Videoanalyse und ihr Nutzen für Tennisspieler
  - 10.7.1. Konzept der Videoanalyse
  - 10.7.2. Ziele der Videoanalyse von Tennisspielern
  - 10.7.3. Vorteile für Spieler und Trainer bei der Nutzung der Videoanalyse
  - 10.7.4. Videoanalyse und Taktik
- 10.8. Die Kleidung, der Tennisball und ihre Entwicklung und Umsetzung der Technologie
  - 10.8.1. Entwicklung der Tenniskleidung im Laufe der Geschichte
  - 10.8.2. Schuhtypen je nach Belag des Tennisplatzes
  - 10.8.3. Die Entwicklung des Tennisballs im Laufe der Geschichte
  - 10.8.4. Arten von Tennisbällen und ihre Klassifizierung nach Geschwindigkeit
- 10.9. Praktische Beispiele für den Einsatz von Technologie und Videoanalyse bei der Arbeit an der Technik
  - 10.9.1. Analyse und Verbesserung von Grundsschlägen durch Videoanalyse
  - 10.9.2. Analyse und Verbesserung des Aufschlags durch Videoanalyse
  - 10.9.3. Analyse und Verbesserung von Grundsschlägen durch Videoanalyse
  - 10.9.4. Andere technische Aspekte mit Hilfe der Videoanalyse
- 10.10. Praktische Beispiele für den Einsatz von Technologie und Videoanalyse bei der Arbeit an der Taktik
  - 10.10.1. Videoanalyse und verbesserte Ballhöhe. Übungen zur Korrektur
  - 10.10.2. Videoanalyse und Verbesserung der Länge. Übungen zur Korrektur
  - 10.10.3. Videoanalyse und Ballrichtungen. Übungen zur Verbesserung
  - 10.10.4. Videoanalyse und Verbesserung der Aufschlagzonen. Übungen zur Verbesserung



*Melden Sie sich jetzt für diese Qualifikation an und erwerben Sie das aktuellste Wissen im Bereich des Profi-Tennis"*

06

# Methodik

Dieses Fortbildungsprogramm bietet eine andere Art des Lernens. Unsere Methodik wird durch eine zyklische Lernmethode entwickelt: **das Relearning.**

Dieses Lehrsystem wird z. B. an den renommiertesten medizinischen Fakultäten der Welt angewandt und wird von wichtigen Publikationen wie dem **New England Journal of Medicine** als eines der effektivsten angesehen.





“

*Entdecken Sie Relearning, ein System, das das herkömmliche lineare Lernen hinter sich lässt und Sie durch zyklische Lehrsysteme führt: eine Art des Lernens, die sich als äußerst effektiv erwiesen hat, insbesondere in Fächern, die Auswendiglernen erfordern"*

## Fallstudie zur Kontextualisierung aller Inhalte

Unser Programm bietet eine revolutionäre Methode zur Entwicklung von Fähigkeiten und Kenntnissen. Unser Ziel ist es, Kompetenzen in einem sich wandelnden, wettbewerbsorientierten und sehr anspruchsvollen Umfeld zu stärken.

“

*Mit TECH werden Sie eine Art des Lernens erleben, die an den Grundlagen der traditionellen Universitäten auf der ganzen Welt rüttelt"*



*Sie werden Zugang zu einem Lernsystem haben, das auf Wiederholung basiert, mit natürlichem und progressivem Unterricht während des gesamten Lehrplans.*



*Der Student wird durch gemeinschaftliche Aktivitäten und reale Fälle lernen, wie man komplexe Situationen in realen Geschäftsumgebungen löst.*

## Eine innovative und andersartige Lernmethode

Dieses TECH-Programm ist ein von Grund auf neu entwickeltes, intensives Lehrprogramm, das die anspruchsvollsten Herausforderungen und Entscheidungen in diesem Bereich sowohl auf nationaler als auch auf internationaler Ebene vorsieht. Dank dieser Methodik wird das persönliche und berufliche Wachstum gefördert und ein entscheidender Schritt in Richtung Erfolg gemacht. Die Fallmethode, die Technik, die diesem Inhalt zugrunde liegt, gewährleistet, dass die aktuellste wirtschaftliche, soziale und berufliche Realität berücksichtigt wird.

**“** *Unser Programm bereitet Sie darauf vor, sich neuen Herausforderungen in einem unsicheren Umfeld zu stellen und in Ihrer Karriere erfolgreich zu sein“*

Die Fallmethode ist das von den besten Fakultäten der Welt am häufigsten verwendete Lernsystem. Die Fallmethode wurde 1912 entwickelt, damit Jurastudenten das Recht nicht nur auf der Grundlage theoretischer Inhalte erlernen. Sie bestand darin, ihnen reale komplexe Situationen zu präsentieren, damit sie fundierte Entscheidungen treffen und Werturteile darüber fällen konnten, wie diese zu lösen sind. Sie wurde 1924 als Standardlehrmethode in Harvard etabliert.

Was sollte eine Fachkraft in einer bestimmten Situation tun? Mit dieser Frage werden wir bei der Fallmethode konfrontiert, einer handlungsorientierten Lernmethode. Während des gesamten Programms werden die Studenten mit mehreren realen Fällen konfrontiert. Sie müssen ihr gesamtes Wissen integrieren, recherchieren, argumentieren und ihre Ideen und Entscheidungen verteidigen.

## Relearning Methodology

TECH kombiniert die Methodik der Fallstudien effektiv mit einem 100%igen Online-Lernsystem, das auf Wiederholung basiert und in jeder Lektion 8 verschiedene didaktische Elemente kombiniert.

Wir ergänzen die Fallstudie mit der besten 100%igen Online-Lehrmethode: Relearning.

*Im Jahr 2019 erzielten wir die besten  
Lernergebnisse aller spanischsprachigen  
Online-Universitäten der Welt.*

Bei TECH lernen Sie mit einer hochmodernen Methodik, die darauf ausgerichtet ist, die Führungskräfte der Zukunft zu spezialisieren. Diese Methode, die an der Spitze der weltweiten Pädagogik steht, wird Relearning genannt.

Unsere Universität ist die einzige in der spanischsprachigen Welt, die für die Anwendung dieser erfolgreichen Methode zugelassen ist. Im Jahr 2019 ist es uns gelungen, die Gesamtzufriedenheit unserer Studenten (Qualität der Lehre, Qualität der Materialien, Kursstruktur, Ziele...) in Bezug auf die Indikatoren der besten spanischsprachigen Online-Universität zu verbessern.



In unserem Programm ist das Lernen kein linearer Prozess, sondern erfolgt in einer Spirale (lernen, verlernen, vergessen und neu lernen). Daher wird jedes dieser Elemente konzentrisch kombiniert. Mit dieser Methode wurden mehr als 650.000 Hochschulabsolventen mit beispiellosem Erfolg in so unterschiedlichen Bereichen wie Biochemie, Genetik, Chirurgie, internationales Recht, Managementfähigkeiten, Sportwissenschaft, Philosophie, Recht, Ingenieurwesen, Journalismus, Geschichte, Finanzmärkte und -instrumente fortgebildet. Dies alles in einem sehr anspruchsvollen Umfeld mit einer Studentenschaft mit hohem sozioökonomischem Profil und einem Durchschnittsalter von 43,5 Jahren.

*Das Relearning ermöglicht es Ihnen, mit weniger Aufwand und mehr Leistung zu lernen, sich mehr auf Ihre Spezialisierung einzulassen, einen kritischen Geist zu entwickeln, Argumente zu verteidigen und Meinungen zu kontrastieren: eine direkte Gleichung zum Erfolg.*

Nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen der Neurowissenschaften wissen wir nicht nur, wie wir Informationen, Ideen, Bilder und Erinnerungen organisieren, sondern auch, dass der Ort und der Kontext, in dem wir etwas gelernt haben, von grundlegender Bedeutung dafür sind, dass wir uns daran erinnern und es im Hippocampus speichern können, um es in unserem Langzeitgedächtnis zu behalten.

Auf diese Weise sind die verschiedenen Elemente unseres Programms im Rahmen des so genannten Neurocognitive Context-Dependent E-Learning mit dem Kontext verbunden, in dem der Teilnehmer seine berufliche Praxis entwickelt.



Dieses Programm bietet die besten Lehrmaterialien, die sorgfältig für Fachleute aufbereitet sind:



#### Studienmaterial

Alle didaktischen Inhalte werden von den Fachleuten, die den Kurs unterrichten werden, speziell für den Kurs erstellt, so dass die didaktische Entwicklung wirklich spezifisch und konkret ist.

Diese Inhalte werden dann auf das audiovisuelle Format angewendet, um die Online-Arbeitsmethode von TECH zu schaffen. All dies mit den neuesten Techniken, die in jedem einzelnen der Materialien, die dem Studenten zur Verfügung gestellt werden, qualitativ hochwertige Elemente bieten.



#### Meisterklassen

Die Nützlichkeit der Expertenbeobachtung ist wissenschaftlich belegt.

Das sogenannte Learning from an Expert festigt das Wissen und das Gedächtnis und schafft Vertrauen für zukünftige schwierige Entscheidungen.



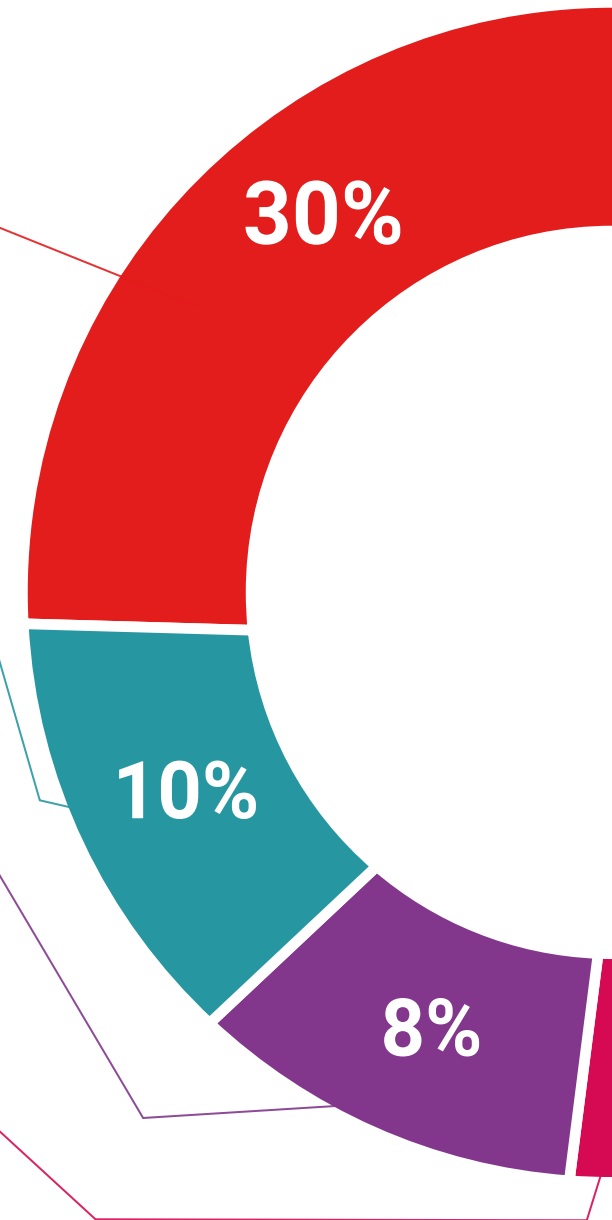
#### Übungen für Fertigkeiten und Kompetenzen

Sie werden Aktivitäten durchführen, um spezifische Kompetenzen und Fertigkeiten in jedem Fachbereich zu entwickeln. Übungen und Aktivitäten zum Erwerb und zur Entwicklung der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die ein Spezialist im Rahmen der Globalisierung, in der wir leben, entwickeln muss.

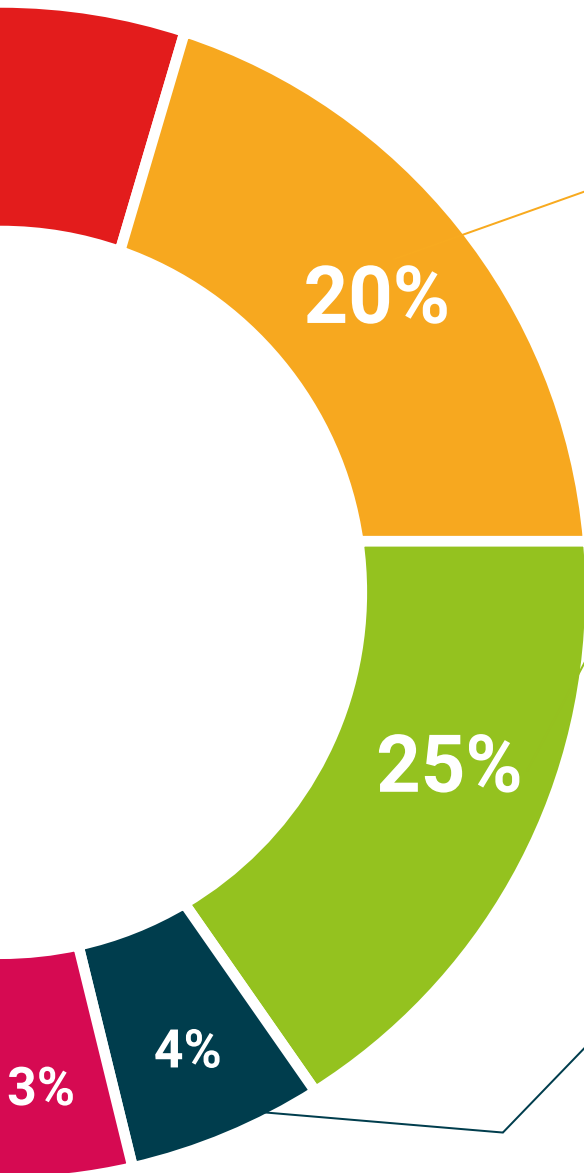


#### Weitere Lektüren

Aktuelle Artikel, Konsensdokumente und internationale Leitfäden, u. a. In der virtuellen Bibliothek von TECH hat der Student Zugang zu allem, was er für seine Fortbildung benötigt.







#### Case Studies

Sie werden eine Auswahl der besten Fallstudien vervollständigen, die speziell für diese Situation ausgewählt wurden. Die Fälle werden von den besten Spezialisten der internationalen Szene präsentiert, analysiert und betreut.



#### Interaktive Zusammenfassungen

Das TECH-Team präsentiert die Inhalte auf attraktive und dynamische Weise in multimedialen Pillen, die Audios, Videos, Bilder, Diagramme und konzeptionelle Karten enthalten, um das Wissen zu vertiefen.

Dieses einzigartige Bildungssystem für die Präsentation multimedialer Inhalte wurde von Microsoft als "Europäische Erfolgsgeschichte" ausgezeichnet.



#### Testing & Retesting

Die Kenntnisse des Studenten werden während des gesamten Programms regelmäßig durch Bewertungs- und Selbsteinschätzungsaktivitäten und -übungen beurteilt und neu bewertet, so dass der Student überprüfen kann, wie er seine Ziele erreicht.



07

# Qualifizierung

Der Privater Masterstudiengang in Profi-Tennis garantiert neben der präzisesten und aktuellsten Fortbildung auch den Zugang zu einem von der TECH Technologischen Universität ausgestellten Diplom.



“

*Schließen Sie dieses Programm erfolgreich ab  
und erhalten Sie Ihren Universitätsabschluss  
ohne lästige Reisen oder Formalitäten"*

Dieser **Privater Masterstudiengang in Profi-Tennis** enthält das vollständigste und aktuellste Programm auf dem Markt.

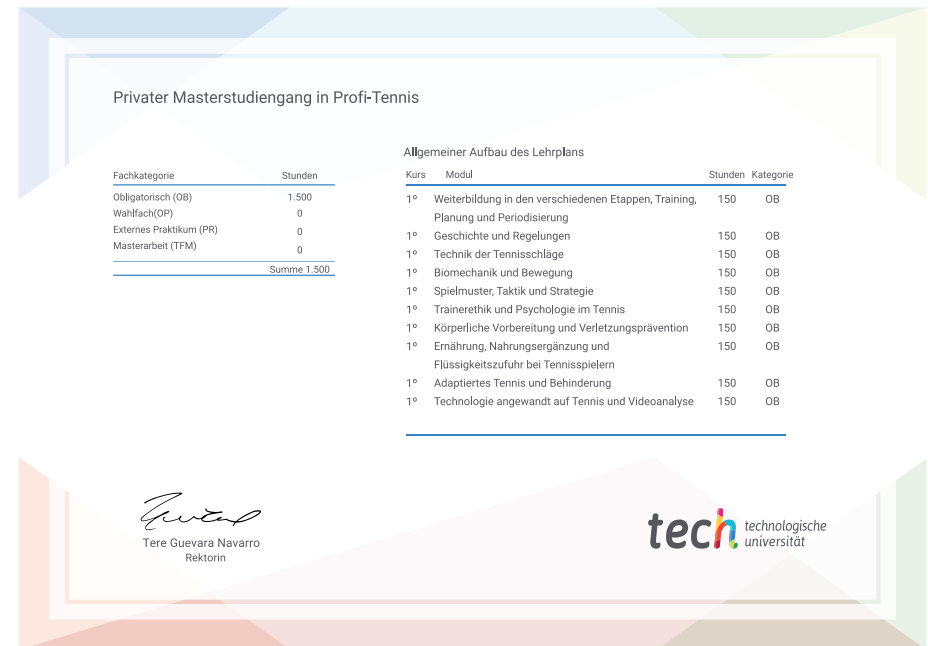
Sobald der Student die Prüfungen bestanden hat, erhält er/sie per Post\* mit Empfangsbestätigung das entsprechende Diplom, ausgestellt von der **TECH Technologischen Universität**.

Das von **TECH Technologische Universität** ausgestellte Diplom drückt die erworbene Qualifikation aus und entspricht den Anforderungen, die in der Regel von Stellenbörsen, Auswahlprüfungen und Berufsbildungsausschüssen verlangt werden.

Titel: **Privater Masterstudiengang in Profi-Tennis**

Anzahl der offiziellen Arbeitsstunden: **1.500 Std.**

**Von der NBA unterstützt**



\*Haager Apostille. Für den Fall, dass der Student die Haager Apostille für sein Papierdiplom beantragt, wird TECH EDUCATION die notwendigen Vorkehrungen treffen, um diese gegen eine zusätzliche Gebühr zu beschaffen.

zukunft

gesundheit vertrauen menschen  
erziehung information tutoren  
garantie akkreditierung unterricht  
institutionen technologie lernen  
gemeinschaft verpflichtung  
persönliche betreuung innovationen  
wissen gegenwart qualität  
online-Ausbildung  
entwicklung institutionen  
virtuelles Klassenzimmer

**tech** technologische  
universität

Privater Masterstudiengang

Profi-Tennis

- » Modalität: online
- » Dauer: 12 Monate
- » Qualifizierung: TECH Technologische Universität
- » Aufwand: 16 Std./Woche
- » Zeitplan: in Ihrem eigenen Tempo
- » Prüfungen: online

# Privater Masterstudiengang Profi-Tennis

Von der NBA unterstützt

