

## **Presseinformation Spitta Verlag: Buch "Optimales Tennistraining"**

### **Der Weg zum erfolgreichen Tennis vom Anfänger bis zur Weltspitze, 2. überarbeitete und erweiterte Auflage**

---

Optimales Tennistraining ist in seiner zweiten, um vier Kapitel erweiterten Auflage erschienen. In den letzten Jahren hat sich im Tennistraining vieles verändert: sowohl im Technikerwerb (Technikerwerbstraining) als auch in der Perfektionierung der Technik (Technikanwendungstraining). Neue biomechanische Analysen, Untersuchungen und Erkenntnisse in der Bewegungslehre sowie im konditionellen Bereich brachten sämtliche Neuerungen mit sich. Diese neuesten Erkenntnisse arbeitete der Autor in die zweite Auflage mit ein und bringt sie dem Leser in einer klar strukturierten Weise nahe, wobei die Umsetzung der Theorie in die Spielpraxis im Vordergrund steht. Unter Berücksichtigung von Biomechanik, Leistungsphysiologie und Trainingswissenschaft sowie psychologischen Aspekten des Sportlers zeigt er auf Grundlage der Trainingsanalyse von Weltklassenspielern, wie eine optimale Trainingsplanung aussehen sollte auch für den Breitensportler und Anfänger. Ein Kapitel beinhaltet die Trainingsplanung für Profispieler. Der Autor analysiert die aktuelle Weltklasse und gibt dabei eine Vorschau auf die Zukunft des Spitzentennis.

In der zweiten Auflage wurden zudem die Passagen zur Problematik der Handgelenkarbeit und der Kopf- und Augenstellung im Treffpunkt ergänzt. Ein neues Kapitel widmet sich dem Training im Damentennis. Im letzten Kapitel werden abschließend die wichtigsten Grundsätze der modernen Trainingslehre zusammengefasst. Das Buch eignet sich sowohl für Trainer und Leistungssportler als auch für den ambitionierten Tennisschwabe.

#### Über den Autor:

Richard Schönborn arbeitet für die International Tennis Federation (ITF) in der weltweiten Trainer- und Spielerausbildung. Er ist Mitglied der methodischen Kommission des tschechischen Tennisverbandes, Fachexperte der Trainerausbildung sowie Hauptverantwortlicher für die höchste Trainerausbildung der Japanischen Tennis Association. Schönborn war über 26 Jahre Cheftrainer des Deutschen Tennis Bundes (DTB), Davis-Cup- und Federation-Cup-Coach und Leiter des Bundesleistungszentrums Hannover. Er war verantwortlich für die Ausbildung von Boris Becker und Steffi Graf bis zum 15. Lebensjahr sowie für zahlreiche weitere Spitzenspieler. Die Theorie verbindet er perfekt mit der Praxis, denn in seiner aktiven Zeit war Schönborn nationaler Meister und Sieger in 33 internationalen und nationalen Turnieren und zehn Jahre lang Mitglied im tschechoslowakischen Davis-Cup-Team. Richard Schönborn

Optimales Tennistraining, 2. überarbeitete und erweiterte Auflage

284 S., 202 farb. Abb., 18 Tab., Broschur, 29,80 EUR (D), 30,60 EUR (A), 43,50 (CHF, alle Preisangaben in der Schweiz sind unverbindliche Preisempfehlungen)

ISBN 978-3-938509-92-0

Erhältlich bei

Spitta Verlag GmbH & Co. KG, Ammonitenstraße 1, D-72336 Balingen, Tel.: ++49 ((0))7433 952-0,

Fax: ++49 ((0))7433 952-777, E-Mail: kundencenter(AT)spitta.de

Irina Strohecker

i. A. Spitta Verlag GmbH & Co. KG

Ammonitenstraße 1

72336 Balingen

Telefon: 0761-5031383

Internet: <http://www.sport.spitta.de>

E-Mail: [irina.strohecker@spitta.de](mailto:irina.strohecker@spitta.de)

<http://www.onejournal.de/item/sport/24/presseinformation-spitta-verlag-buch-optimales-tennistraining-pr27335.html>

---