

Neuaufgabe des Moduls „Kraft“ des Offiziellen Tennis-Lehrplans des DTB



Ab sofort ist die 2. Auflage des Moduls „Kraft“ (Autor: Dr. Heinz Kleinöder) aus dem Bereich Trainingswissenschaft des Offiziellen Tennis-Lehrplans des Deutschen Tennis Bund (DTB) zu erhalten. Dieses Modul beinhaltet alle Informationen und Hilfestellungen zum Thema Kraft, die nach neuesten methodisch-didaktischen und wissenschaftlichen Erkenntnissen aufbereitet wurden.

Der DTB-Lehrplan „Kraft“ bietet einen Einblick in die verschiedenen Kraftfähigkeiten und deren Trainingsmöglichkeiten. Um das Krafttraining individuell gestalten zu können, werden darüber hinaus einfache und komplexe Diagnostikformen der Kraft vorgestellt und erläutert. Die daraus ableitbaren Belastungsnormativen eines Krafttrainings werden beschrieben und für verschiedene Trainingsmethoden

gekennzeichnet. Dabei wird Wert darauf gelegt, die jeweiligen Stärken und Anpassungserscheinungen der unterschiedlichen Krafttrainingsmethoden herauszuarbeiten. Zahlreiche Beispiele zeigen Übungsformen mit verschiedenen Widerständen und Trainingsmitteln.

Inhalte im Einzelnen sind das Lehrskript "Kraft" als Druckdokument, Lehrinhalte als Computer-Based Training (CBT) sowie Videosequenzen. Das CBT bietet mit Hilfe dieser Sequenzen sowohl Anfängern als auch Profis eine hervorragende Unterstützung und einen fundierten Einblick in modernes Krafttraining.

Außerdem gibt es eine technische Neuerung: Um den Nutzern die Anwendung zu vereinfachen, wurde bei der Neuaufgabe auf die Nutzerregistrierung im Internet verzichtet.

Weitere Themen aus den Bereichen Trainingslehre, Sportmedizin und Technik und Taktik werden folgen. Die CD-Rom mit den aktualisierten Inhalten bildet somit die bestmögliche Voraussetzung für den Erwerb der A/B- oder C-Trainer Lizenz des Deutschen Tennis Bund. Sie wurde in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln und Mitgliedern des Ausschusses für Ausbildung und Training des DTB entwickelt.

Bestellt werden kann die CD-ROM für EUR 19,90 inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten im DTB ProShop unter www.tennis-point.de.

Bestellungen:

Tennis-Point GmbH & Co. KG
Mittelweg 99
59302 Oelde
Tel.: 02522 – 834 36 200
www.tennis-point.de

Technische Fragen:

Deutsche Sporthochschule Köln
Dr. Florian Seifriz
E-Mail: dtb-lehrplan@dshs-koeln.de