

Veröffentlichung des Moduls „Kraft“ des Offiziellen Tennis-Lehrplan des DTB



Ein weiterer Teil des Offiziellen Tennis-Lehrplans des Deutschen Tennis Bundes (DTB) „Kraft“ (Autor: Dr. Heinz Kleinöder) ist ab sofort zu erhalten. Dieses Modul beinhaltet alle Informationen und Hilfestellungen zum Thema Kraft, die nach neusten 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. Videosequenzen veranschaulichen die technische Durchführung und ermöglichen eine praxisnahe Umsetzung.

Weitere Themen aus den Bereichen Trainingslehre, Sportmedizin und Technik und Taktik werden folgen. Die CD-Rom bildet somit die bestmögliche Voraussetzung für den Erwerb der A/B- oder C-Trainer Lizenz des Deutschen Tennis Bund.

Die bedienungsfreundliche CD-Rom 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 beim Deutschen Tennis Bund in Hamburg. Weiterhin käuflich zu erwerben ist das Technik & Taktik Modul „Return“ (Autoren: Hans-Peter Born und Rüdiger Borne- mann), welches bereits intensiv im Bereich der Aus- und Fortbildung eingesetzt wird.

Ihre Ansprechpartnerin beim DTB ist:
Jessica Strachanowski
Tel.: 040-41178-260
Fax: 040-41178-262
Mail: strachanowski@dtb-tennis.de

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