

TENISOVÝ TRÉNINK. Příručka pro trenéry. Výkon – kondice – zdraví.

Alexander Ferrauti, Peter Maier, Karl Weber (2016).



Překlad z německého originálu Handbuch für Tennistraining. Leistung – Athletik – Gesundheit. © Meyer & Meyer Verlag, Aachen, 2002, 2014. Translation © PhDr. Tomáš Studený. Odborná korektura textu doc. RNDr. Jiří Zháněl, Dr. 1. české vydání. Prostějov, 2016.

Komplexní kniha věhlasných německých autorů (lektorů ITF) je zaměřena na problematiku tenisového tréninku z různých aspektů. V teoretické části jsou prezentovány a vysvětleny všechny aspekty tenisového tréninku podložené nejnovějšími sportovně-vědeckými poznatky. Praktická část obsahuje více než 100 tréninkových a herních cvičení doplněných mnoha obrázky a fotografiemi. V jednotlivých částech knihy (viz obsah) jsou podrobně probírány jednotlivé složky sportovního tréninku v aplikaci na tenis. Kniha je určena všem tenisovým a kondičním trenérům, výkonnostním a závodním hráčům, jejich rodičům, stejně tak i studentům oboru sport.

Prodejní cena 450 Kč. Objednávky na www.i-tenis.cz.

Obsah knihy

- | | |
|---|---|
| 1 Struktura, řízení a rozvoj sportovního výkonu | 7 Trénink pohyblivosti |
| 2 Trénink techniky | 8 Trénink vytrvalosti |
| 3 Trénink taktiky | 9 Zdraví a kondice |
| 4 Psychologicky orientovaný trénink | 10 Výživa a pitný režim při tréninku a při zápasu |
| 5 Trénink síly | 11 Regenerace |
| 6 Trénink rychlosti | 12 Tréninkové recepty pro hráče družstev |