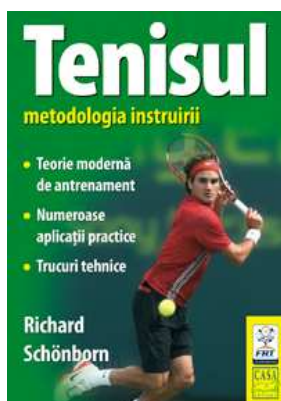




SC EDITURA CASA SRL
Oradea, B-dul Decebal nr. 2, Bl. C-53, Ap. 12
C.P. 410197, Jud. Bihor, Romania
Tel: 0359-464-363, **Fax:** 0359-800-941
E-mail: info@edituracasa.ro, **Web:** www.edituracasa.ro

Titlu: Tenisul – Metodologia instruirii
Autor: Richard Schönborn



Dimensiuni: 165 x 240 mm
Coperți: cartonate
Hârtie: cretată
Nr. pagini: 282
Data apariției: 2011
Preț: 49,9 lei

După cum mărturisește însuși autorul, această carte se adresează în primul rând antrenorilor, experților și specialiștilor din lumea tenisului, dar și tuturor iubitorilor acestui sport, ea cuprinzând o serie de teorii specifice de antrenament, pe care autorul încearcă, cu generozitate, să le transmită celor interesați.

Bazându-se pe vasta experiență a autorului ca jucător de tenis de elită și antrenor cu rezultate remarcabile, cartea explică, amănunțit și bogat documentat, ce este tehnica și care este importanța acesteia în tenis, în ce constă analiza funcțională a mișcării, cum se aplică principiile biomecanice în jocul de tenis.

Cuprins

Cuvânt înainte

Introducere

1. Tehnica și importanța acesteia în tenis

1.1. Ce este tehnica?

1.2. Influența tehnicii și importanța sa în tenis

1.3. Analiza funcțională a mișcării

1.4 Principii biomecanice

1.4.1. Principiul forței inițiale

1.4.2. Principiul reacțiunii

1.4.3. Principiul coordonării temporale a impulsurilor parțiale

1.4.4 Principiul conservării impulsului

1.4.5 Principiul traseului optim de accelerare

1.5. Individualitate și stil individual

ANTRENAMENTUL TEHNIC -

Dezvoltarea tehnicii tenisului

2.1. Sistematizarea dezvoltării tehnicii

2.1.1 Jucătorul de tenis ca unitate bio-psiho-socială

2.1.2 Etape de dezvoltare în predarea tehnicii

2.1.3 Sistematizarea antrenamentului tehnic

2.1.3.1 Prima etapă - antrenamentul dobândirii tehnicii

2.1.3.1.1 Învățare

2.1.3.1.2 Automatizarea

2.1.3.2 Etapa a doua - antrenamentul de folosire a tehnicii	2.4.2 Carbohidrați
2.2. Bazele antrenamentului tehnicii	2.4.3 Grăsimi
2.2.1 Analiza jocului de tenis	2.4.4 Proteine
2.2.1.1 Dimensiuni temporale	2.4.5 Vitamine
2.2.1.2 Frecvențe de lovituri	2.4.6 Minerale și aportul de lichide
2.2.1.3 Dimensiuni spațiale	2.4.7 Gustările
2.2.1.4 Viteze ale mingii și timpi de zbor ai mingii	2.4.8. Creșterea performanței, scurtarea proceselor de regenerare
2.2.2 Psihologia antrenamentului	2.4.9. Aplicarea cunoștințelor de nutriție
2.3 Controlul antrenamentului tehnicii	3. Forme de exerciții și antrenament
2.3.1 Antrenamentul de dobândire a tehnicii	3.1. Antrenamentul dobândirii tehnicii
2.3.1.1 Învățarea	3.1.1 Învățarea
2.3.1.2 Automatizarea	3.1.1.1 Prima etapă - dezvoltarea coordonării
2.3.2 Antrenamentul de folosire a tehnicii	3.1.1.2 A doua etapă - tenisul scurt
2.4. Bazele fiziologiei nutriției pentru optimizarea antrenamentului tehnicii	3.1.1.3 A treia etapă - mini-tenisul
2.4.1 Aspecte fundamentale ale nutriției în tenis	3.1.1.4 A patra etapă - construirea tehnicii țintă
	3.1.1.5 A cincia etapă - automatizarea
	3.2. Antrenamentul de folosire a tehnicii
	3.2.1. Perfecționarea în continuare a tehnicii situative - antrenament complex
	3.2.2 Antrenamentul de meci

Despre Editura Casa

Editura Casa a fost creată după modelul german și maghiar pentru oamenii creativi și vine în sprijinul dezvoltării și răspândirii conceptului de „do-it-yourself”.

Drepturile de autor ale cărților noastre sunt cumpărate în cea mai mare parte de la edituri germane, iar edițiile noastre corespund originalului atât din punctul de vedere al conținutului și al materialului fotografic, cât și al calității.

Editura noastră își propune să acopere o reală lipsă de pe piața editorială din România. Noile noastre apariții care se adresează atât amatorilor cât și specialiștilor vor oferi acestora sfaturi profesionale, cărțile constituind adevărate ghiduri de specialitate.

Cititorii noștri vor putea alege titluri din domenii variate, de la construcții și amenajări interioare sau amenajarea grădinilor și teraselor din seriile **Meșterul priceput** respectiv **Grădina noastră** la tehnici fotografice din seria **Universul fotografiei digitale**. Seria **Idei Creative** se adresează iubitorilor de artă hobby.

Cărțile noastre se tipăresc în 3000-5000 de exemplare și sunt distribuite atât în lanțurile de magazine de specialitate cât și în librăriile cele mai cunoscute din România.