

Sadržaj

Poglavlje 1: Uloga trenera

Poglavlje 2: Metodologija podučavanja tenisa

Poglavlje 3: Strategija i taktika za natjecatelje

Poglavlje 4: Biomehanika tenisa

Poglavlje 5: Teniska tehnika

Poglavlje 6: Tenička dijagnoza i razvoj tehnike (naliza i razvoj/napredak)

Poglavlje 7: Psihološki trening tenisača

Poglavlje 8: Kretanje u tenisu

Poglavlje 9: Fizička priprema natjecatelja

Poglavlje 10: Igra parova za natjecatelje

Poglavlje 11: Dugoročni razvoj i analiza igrača

Poglavlje 12: Postavljanje ciljeva za natjecatelje

Poglavlje 13: Planiranje teniskog treninga

Poglavlje 14: Trening: vježbe, grupni i individualni trening

Poglavlje 15: Putovanja na turnire s natjecateljima

Poglavlje 16: Posebnosti treniranja tenisačica

Poglavlje 17: Prehrana tijekom teniskog natjecanja

Poglavlje 18: Prevencija od ozljeda u natjecateljskom tenisu