



mr. sc. Slobodan Rupić
"Energizirana teniska loptica"
srupici@gmail.com

Mr. sc. Slobodan Rupić
"Energizirana teniska loptica"



Svim trenerima,

Izašla je iz tiska knjiga "Energizirana teniska loptica" autora mr. sc. Slobodana Rupića

"Energizirana teniska loptica" je knjiga u kojoj je opće i osobno tenisko iskustvo spojeno sa strukom (kineziologijom). Knjiga je napisana u obliku jednadžbe uspješnosti koju čine: osnovni teniski čimbenici (tehnika, igra, kondicija, trenažni proces, regeneracija), čimbenici osobnosti (mentalni, psihomotorni, morfološki), osnovni obrazovni čimbenici (oprema, tenisko obrazovanje, natjecanje).

Tehnika – kako bi mogli odrediti uspješnost nekog udarca nužno je definirati (osnove teniske izvrsnosti) kriterije koji govore o uvjetima u kojima se udarci događaju, a to su teniska načela i zakoni, strukturu udarca, a to su sljedovi i elementi, i funkcionalnost udarca, a to su biokinetička i elektromiografska analiza.

Igra – kako bi mogli odrediti uspješnost teniske igre, nužno je definirati igru na razini strategije, taktike i teniskog softvera.

Kondicija – kako bi mogli odrediti uspješnost kondicije, nužno je definirati kondiciju na razini regeneracije-kompensacije, energetske i mišićne potencije.
Trenažni proces – kako bi mogli odrediti uspješnost trenažnog procesa, nužno je definirati strukturu upravljačkog modela i moduliranje treninga.

Regeneracija – kako bi mogli odrediti uspješnost regeneracije, nužno je definirati medicinska i psihološka sredstva...itd.

Više u knjizi:

"Energizirana teniska loptica" – mr. sc. Slobodana Rupića.

Cijena knjige je 100,00 kn. - plus poštarina, a

može se naručiti na e-mail adresu: srupici@gmail.com

Prof. Slobodan Rupić, mr.sci.