

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

Πρόλογος

Συντμήσεις και σύμβολα

Απόδοση και ρύθμιση της απόδοσης στο τένις

Προπόνηση των παραμέτρων της απόδοσης

Προπόνηση τεχνικής

Εισαγωγή

Τεχνική και συναρμογή

Προπονητικά παραδείγματα

Έλεγχος της τεχνικής παρατήρηση παιχτών

Τεστ τεχνικής

Προπόνηση τακτικής

Εισαγωγή

Τακτική στο μονό

Προπονητικά παραδείγματα τακτικής στο μονό

Τακτική στο διπλό

Προπονητικά παραδείγματα τακτικής στο διπλό

Προπόνηση ψυχολογικής παρακίνησης

Εισαγωγή

Προπονητικά παραδείγματα

Προπόνηση φυσικής κατάστασης

Εισαγωγή

Προπόνηση ταχύτητας

Μέθοδοι ελέγχου της ταχύτητας τρεξίματος

Προπόνηση αντοχής

Προπονητικά παραδείγματα

Υγεία και fitness

Εισαγωγή

Καρδιοκυκλοφορικό σύστημα

Μυϊκός μεταβολισμός

Ψυχισμός και καλή ψυχική κατάσταση (ευεξία)

Συμβουλές υγείας για παίκτες του τένις

Διατροφή

Προπονητικές συνταγές για παίκτες ομάδων

Προπονητικό ημερολόγιο και περιοδικότητα

Προετοιμασία για την προπόνηση

Επιλεγμένες

προπονητικές μονάδες

Συμπληρωματικά παιχνίδια

Βιβλιογραφία

Ευρετήριο όρων