

Kondičná príprava stolný tenis – odborná publikácia

Všetkým stolnotenisovým priaznivcom dávame do povedomia, že začiatkom roku 2018 bola vydaná úplne nová odborná publikácia – Kondičná príprava stolný tenis. Jej autorom je stolnotenisový tréner A licencie a kondičný tréner Bc. JUDr. Jozef Blaško.

Publikácia je určená ako metodický list pre trénerov stolného tenisu, učebný text pre študentov špecializácie stolný tenis a špecializácie kondičný tréner. Odbornými recenzentmi publikácie sú PaedDr. Ludmila Zapletalová, PhD. a Mgr. Adrián Novosad, PhD.

Autor sa v nej na 118 stranách rozdelených do 13-tich kapitol venuje napr. zásadám kondičnej

prípravy, biomechanike pohybu, otázkam regenerácie, výžive a pitnému režimu, testovaniu pohybových schopností a mnohým ďalším otázkam.

Knihu si je možné objednať priamo u autora.

Kontakt: exekutival@gmail.com

