



DATASTATUS

sport
2011/2012

Prateći izazove vremena, pored naslova iz sporta razvili smo i bogatu ponudu naslova iz ekonomije, medicine, sporta i učenja stranih jezika. Trudimo se da sticanjem novih saznanja damo šansu uspešnijem biznisu, zdravijem životu i boljoj komunikaciji. U tome imamo svesrdnu podršku mnogobrojnih inostranih i domaćih izdavača, među kojima posebno mesto zauzima partnerstvo sa Elsevier Health i CLE International.

Kompletnu ponudu možete pogledati na našem web sajtu www.datastatus.rs ili prelistati u našoj knjižari u centru Beograda.



Taylor & Francis
Taylor & Francis Group



CAMBRIDGE
UNIVERSITY PRESS



CENGAGE
Learning™



HARVARD
BUSINESS
Press



CLE
INTERNATIONAL

PEARSON



Education



Thieme

SAGE



Gopal



HUMAN KINETICS



Wolters Kluwer
Health

Lippincott
Williams & Wilkins



MEDICINSKA
NAKLADA

WILEY

Cornelsen
VOLK UND WISSEN



(PP)

Langenacker

edelsa
GRUPO EDITORIAL S.A.

OXFORD
UNIVERSITY PRESS

Springer

Lexicomp™

MASMEDIA

EDIZINGLIA

HACHETTE
Foncière de la presse

mmpublications

Besplatan poziv 0800 300 033
info@datastatus.rs

Direkcija

Tel 011 3017 832, -33, -34
Fax 011 3017 835

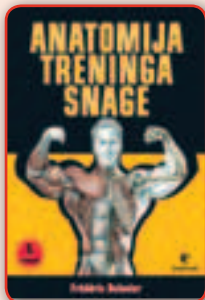
Knjižara

27. marta 43, 11000 Beograd
Tel 3039 025, -26

www.datastatus.rs



DATASTATUS



ANATOMIJA TRENINGA SNAGE

NOVO!

Frédéric Delavier

Guide des mouvements de musculation, Éditions Vigot
5. izdanje, 2011. godina
A4, 192 strane, pun kolor, mek povez, latinica
ISBN: 978-86-7478-155-5

Sa uključenim novim prikazima pokreta, vežbama istezanja i autentičnim ilustracijama koje potpisuje Frédéric Delavier, čitaoci su u prilici da steknu dodatna saznanja na koji način mišići funkcionišu tokom vežbi snage. Ovaj jedinstveni bestseller kombinuje vizuelne detalje ljudske anatomije u pokretu, sa najboljim savetima za trening mišićne snage – dobitna kombinacija i za amatere i za profesionalce.

Mnoge knjige objašnjavaju koji mišići se aktiviraju tokom izabranih vežbi ili pokreta ali nijedan drugi naslov ne približava funkcionalnu anatomiju čoveka svakodnevnom treningu kao što to čini *Anatomija treninga snage*. Više od 600 ilustracija u boji pruža informacije o primarno angažovanim mišićima za izvođenje određenog trenažnog pokreta ili vežbe, zajedno sa prikazom okružujućih struktura – kostiju, ligameneta, tetiva i drugih vezivnih i susjednih tkiva.

Kao da ispred sebe imamo rendgenski snimak svake vežbe snage, *Anatomija treninga snage* ilustruje i površne i duboke mišićne grupe detaljno opisujući sve varijacije u položajima za izvođenje uobičajenih vežbi treninga snage. Na taj način, čitalac postaje svestan obrasca regrutacije mišića jedinstvenog za svaku pojedinačnu vežbu, istovremeno opisujući odnose mišića sa susjednim strukturama. Nove strane na originalan način donose i dodatne informacije o tipičnim povredama koje nastaju tokom treninga snage, podvlačeći značaj preventivnih mera kako bi vežbali bezbedno i efikasno.



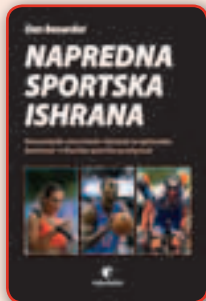
VEŽBANJE I ZDRAVLJE

Brian J. Sharkey, Steven E. Gaskill

Fitness & Health, Human Kinetics
6. izdanje, 2008. godina
A4, 438 strana, pun kolor, mek povez, latinica
ISBN: 978-86-7478-054-1

Epidemiološke studije su pokazale da ljudi mogu znatno da unaprede svoj zdravstveni status ako umereno i redovno vežbaju, i mogu da budu nagrađeni drugim prednostima koje obezbeđuje povećan nivo utreniranosti. Ali najveći dobitak, kako za lično, tako i za zdravstveno stanje celog društva, jeste prelazak sa sedentarnog na aktivan stil života. Ova knjiga afirmiše značaj fizičke aktivnosti i vežbanja ističući najzanimljivije činjenice i poruke iz domena zdravlja, a namenjena je odraslim ljudima, nezavisno od pola i životne dobi, koji žele više da saznaju o uticaju vežbanja na zdravlje.

Svako poglavlje sadrži korisne informacije koje su predstavljene i u tabelama i u crtežima, a neka poglavlja sadrže i profesionalne procedure testiranja i prestižnih programa vežbanja.



NAPREDNA SPORTSKA ISHRANA

Dan Benardot

Advanced Sports Nutrition, Human Kinetics

1. izdanje, 2010. godina

B5, 357 strana, mek povez, latinica

ISBN: 978-86-7478-116-6

Sportisti i njihovi treneri neprekidno traže načine da maksimalno povećaju trud koji ulažu u treniranje da bi postizali najbolje sportske rezultate. Knjiga *Napredna sportska ishrana* pruža najbolje informacije zasnovane na istraživanjima i zabeleženim sportskim postignućima i savete koji su potrebni sportistima da postignu optimalnu fizičku formu.

Ova knjiga umnogome prevazilazi tipične piramidalne formule u pogledu ishrane/namirnica i treba da se shvati kao jedan sveobuhvatan vodič koji predstavlja najsavremenije koncepte u ishrani skrojene tako da mogu da ih primenjuju svi sportisti koji se bave bilo kojim sportom. Svetski poznat i priznat nutricionista dr Den Benardot razlaže hemijske procese koji se odvijaju u ljudskom organizmu pri poboljšavanju sportskih postignuća i formuliše ih kao principe koji će sportisti omogućiti da nivo energetskih hranljivih materija u njegovom organizmu uvek bude adekvatan i optimalan.

Najbolji režimi za poboljšavanje nivoa fizičke forme i uputstva tehničke prirode korisni su jedino u slučaju da organizam sportiste ima dovoljno energije i da je spreman za obavljanje fizičke aktivnosti maksimalnog intenziteta. Knjiga *Napredna sportska ishrana* je dobro uputstvo koje treba da sledite da biste bili sigurni da ste svom organizmu obezbedili najviši nivo energije svaki put kada trenirate ili kada se takmičite.



VRHUNSKI KONDICIONI TRENING

Bill Foran, urednik

High-Performance Sports Conditioning, Human Kinetics

1. izdanje, 2010. godina

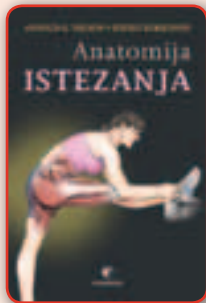
B5, 380 strana, mek povez, latinica

ISBN: 978-86-7478-130-2

Sportisti danas obaraju rekorde za koje su mnogi smatrali da nikad neće biti oboreni, što je velikim delom zasluga napretka u trenažnoj tehnologiji. Knjiga *Vrhunski kondicioni trening* sastoji se od kombinacije jasnih obrazloženja modernih metoda treninga i prikaza jednostavnih trenažnih programa i vežbi koje omogućavaju njegovu uspešnu primenu i poboljšanje rezultata.

Ova temeljna knjiga donosi stavove dvadeset jednog eksperta vezanih za osnovne principe i praktične savete novog metoda treninga. Kondicioni treneri ekipa poput Cleveland Indians, Vancouver Canucks, Miami Heat, Seattle Seahawks i drugih podelili su sa vama njihove najbolje vežbe i trenažne epizode koje koriste u razvoju punih potencijala sportista, u devet različitih sportskih disciplina. Međunarodno priznati autoriteti poput Donalda Čua za eksplozivnu snagu, Marka Verstegen za koordinaciju i agilnost i Tudora Bompe za periodizaciju treninga, predstavljaju svoje najkvalitetnije informacije i uvid u segmente trenažnog procesa za koje su najkompetentniji.

Prezentovani programi treninga u knjizi *Vrhunski kondicioni trening* predstavljaju prvi korak prema budućnosti kondicionog treninga. Stoga smo sigurni da će ova knjiga predstavljati Bibliju za sve trenere i sportiste u nastupajućem periodu



ANATOMIJA ISTEZANJA

Arnold G. Nelson, Jouko Kokkonen

Stretching Anatomy, Human Kinetics

1. izdanje, 2009. godina

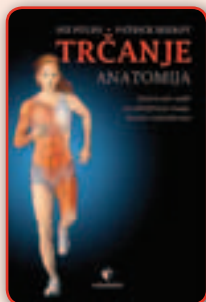
B5, 156 strana, pun kolor, mek povez, latinica

ISBN: 978-86-7478-103-6

Anatomija istezanja će vam pomoći da povećate obim pokreta, dopunite trening, pospešite oporavak od upale ili povrede i poboljšate efikasnost pokreta. Ova knjiga će vam takođe omogućiti da u potpunosti razumete kako svaka vežba istezanja utiče na vaše telo.

Anatomija istezanja je kao pravi rendgenski snimak svake vežbe istezanja, samo savršeniji. U njoj su predstavljene ne samo ilustracije mišića u pokretu u punom koloru, već i prikaz kako se promene položaja tela odražavaju na istezanje određenih mišića, odnosno kako varijacije vežbi mogu da doprinesu bezbednom i plodonosnom vežbanju.

Svaka vežba istezanja sadrži detaljno uputstvo o tome kako i kada se treba istezati, kao i podatke o tome koji mišići se više, a koji manje angažuju istezanjem, odnosno koji mišići se pri istezanju aktiviraju kao pomoćni. Programi istezanja obuhvataju tri nivoa istezanja, uključujući i lagano istezanje koje se koristi za zagrevanje mišića ili za oporavak mišića od upale ili povrede. Na kraju svakog poglavlja prikazana je tabela pokreta određenih mišića koja pokazuje koja vežba istezanja odgovara izabranom (problematičnom) mišiću.



TRČANJE: ANATOMIJA

Joe Puleo, Patrick Milroy

Running Anatomy, Human Kinetics

1. izdanje, 2010. godina

B5, 207 strana, pun kolor, mek povez, latinica

ISBN: 978-86-7478-038-1

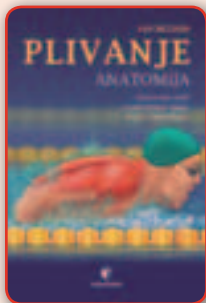
Saznajte šta je potrebno da trkačku snagu, brzinu i izdržljivost podignete na maksimalan nivo!

Knjiga *Trčanje: anatomija* će vam pokazati kako da poboljšate svoja sportska postignuća time što ćete povećati snagu mišića, optimizirati efikasnost trkačkih pokreta i rizik od povreda svesti na minimum.

Knjiga *Trčanje: anatomija* predstavlja 50 najdelotvornijih vežbi treninga snage za trkače, a svaka je jasno objašnjena, korak po korak, uz bogate anatomske ilustracije u boji koje ističu angažovane mišiće. Ali ova knjiga pruža mnogo više od vežbi – videćete i rezultate njihovog izvođenja.

Knjiga *Trčanje: anatomija* uvodi čitaoca u izvođenje vežbi, fundamentalno povezujući svaku vežbu sa trkačkim postignućima. Videćete na koji način možete da ojačate mišiće, smanjite rizik od povreda i poboljšate efikasnost cikličnog obrasca izvođenja koraka pri trčanju da biste postigli bolje vreme i skladnije trčanje.

Knjiga *Trčanje: anatomija* će vas pripremiti za svaki izazov na koji naidete. Tu ćete naći vežbe za sve tipove terena i brzine trčanja, od trčanja po brdovitom terenu do trčanja na atletskoj stazi i od sprinta do maratona. Osim toga, naučićete kako da sprečite povrede i oporavite se od najčešćih sportskih povreda sa kojima se trkači suočavaju, uključujući i bolove u donjem delu leđa, bolove i tegobe u predelu kolena i rupturu mišićnih vlakana i tetiva.



PLIVANJE: ANATOMIJA

Ian McLeod

Swimming Anatomy, Human Kinetics

1. izdanje, 2010. godina

B5, 196 strana, pun kolor, mek povez, latinica

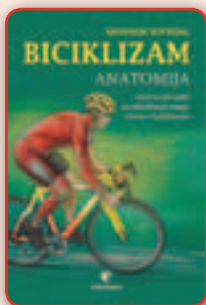
ISBN: 978-86-7478-125-8

Saznajte kako da postignete snažniji start, eksplozivnije okrete i bolje prolazno vreme! Knjiga *Plivanje: anatomija* naučiće vas na koji način možete da poboljšate sportska postignuća time što ćete unaprediti snagu mišića i optimizovati efikasnost svakog zaveslaja.

U knjizi *Plivanje: anatomija* opisane su 74 najefikasnije vežbe za plivače, a uz svaku je dat detaljan opis za njeno izvođenje i anatomska ilustracija u boji, na kojoj su obeleženi angažovani mišići.

U knjizi *Plivanje: anatomija* možete naći više od pukog opisivanja vežbi, jer vas autor stalno navodi da zamislite sebe kako startujete sa startnih blokova, kako se nalazite u vodi, ili se upravo takmičite. Ilustracije obuhvataju prikaze startova, okreta i zaveslaja u sve četiri takmičarske plivačke discipline (slobodni stil, prsni stil, leđni stil i delfin stil) da bi vam bilo jasnije na koji način konkretnu vežbu možete da povežete sa poboljšanjem plivačkih postignuća.

Takođe ćete naučiti da modifikujete svaku vežbu da biste forsirali specifične grupe mišića, poboljšali položaj tela u vodi i minimalizovali rizik od pojave uobičajenih plivačkih povreda. Najbolje je to što ćete naučiti da integrišete opisane vežbe i osmislite trening na osnovu vaših individualnih potreba i postavljenih ciljeva.



BICIKLIZAM: ANATOMIJA

Shannon Sovndal

Cycling Anatomy, Human Kinetics

1. izdanje, 2010. godina

B5, 198 strana, pun kolor, mek povez, latinica

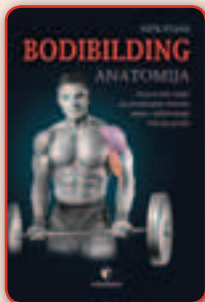
ISBN: 978-86-7478-127-2

Naučite sve što je potrebno da maksimalno poboljšate biciklističku snagu, brzinu i izdržljivost!

U knjizi *Biciklizam: anatomija* prikazano je kako možete da poboljšate svoja sportska postignuća povećavanjem snage mišića i optimiziranjem efikasnosti svakog pokreta.

U knjizi *Biciklizam: anatomija* možete naći više od pukog opisivanja vežbi jer vas autor stalno navodi da vizualizujete kako trenirate na biciklu ili učestvujete u trci. Ilustracije obuhvataju prikaze savladavanja krivina, uspona ili nizbrdica i vožnje bicikla maksimalnom brzinom, sve to da bi vam bilo jasnije na koji način konkretnu vežbu možete da povežete sa poboljšanjem biciklističkih postignuća. Od spremni uspona do klizavih ravnih deonica, autor knjige *Biciklizam: anatomija* postarao se da vas pripremi za bilo koji izazov na koji naiđete.

Naučićete kako da modifikujete svaku vežbu da biste forsirali specifične grupe mišića, smanjite mišićnu napetost i minimizujete rizik od javljanja tipičnih biciklističkih povreda. Takođe ćete naučiti na koji način da integrišete opisane vežbe kako biste osmislili trening na osnovu vaših individualnih potreba i postavljenih ciljeva.



BODIBILDING: ANATOMIJA

Nick Evans

Bodybuilding Anatomy, Human Kinetics

1. izdanje, 2010. godina

B5, 198 strana, pun kolor, mek povez, latinica

ISBN: 978-86-7478-126-5

Izvajajte svoje telo kako nikada niste mislili da je moguće!

Knjiga *Bodibilding: anatomija* je idealan izvor znanja za uvećavanje mišićne mase i definisanje mišića koja sadrži detaljne anatomske ilustracije u boji i sistematičan opis načina na koji vežbe treba da se izvode.

Sadržaj knjige usmeren je na primarne grupe mišića ramena, grudi, leđa, ruku, nogu i trbuha i angažovanje mišićnih zona i oblasti koje je teško aktivirati običnim vežbama, i zbog toga *Bodibilding: anatomija* može da vas nauči da izvajate željenu telesnu figuru, a ne samo nasumično da povećate mišićnu masu. Takođe ćete naučiti da modifikujete tehniku izvođenja vežbi da biste postigli željeni rezultat i osmislili trenажni program u skladu sa svojim individualnim potrebama.

Udruženim stručnim znanjima kolumniste magazina *MuscleMag International*, bodibildera i ortopedskog hirurga dr Nika Evansa i talentom priznatog umetnika i poznatog bodibildera Bila Hemiltona, *Bodibilding: anatomija* postaje vrhunski vodič za trening za bodibildere i kondicione trenere u oblasti treninga snage.



GOLF: ANATOMIJA

Craig Davies, Vince DiSaia

Golf Anatomy, Human Kinetics

1. izdanje, 2010. godina

B5, 196 strana, pun kolor, mek povez, latinica

ISBN: 978-86-7478-120-3

Saznajte više o načinu na koji igrate golf kao nikada ranije. Naučite šta je potrebno da poboljšate kvalitet svoje igre i sportska postignuća na terenu za golf. Knjiga *Golf: anatomija* će vam pokazati kako da poboljšate rezultate povećanjem mišićne snage, eksplozivnosti i fleksibilnosti pri izvođenju udaraca.

Golf: anatomija sadrži 72 najefikasnije vežbe, a svaka je precizno objašnjena, korak po korak, uz bogate anatomske ilustracije u boji koje ističu angažovane mišiće.

U knjizi *Golf: anatomija* možete naći više od pukog opisivanja vežbi, jer vas autori stalno navode da vizualizujete sebe na početnoj poziciji za udarac i na terenu za golf. Saznaćete kako da unapredite pokretljivost, stabilnost, održavanje ravnoteže i svest o položaju tela, mišićnu snagu i izdržljivost da biste poboljšali daljinu koju postizete udaranjem loptice, konzistentnost u igri i preciznost pogodaka.

Za sve vrste terena, od peščanih zamki do nezgodnih udolina, knjiga *Golf: anatomija* će vas pripremiti za izvođenje najzahtevnijih udaraca. Osim toga, upražnjavanjem ciljanih vežbi za sprečavanje povreda donjeg dela leđa, laktova, zglobova ručja, ramena i kukova, naučićete kako da vodite i usmeravate svoju igru.



PLES: ANATOMIJA

Jacqui Greene Haas

Dance Anatomy, Human Kinetics

1. izdanje, 2010. godina

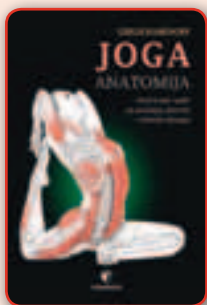
B5, 203 strane, pun kolor, mek povez, latinica

ISBN: 978-86-7478-119-7

Snažno, izražajno i neodoljivo! Sada znate šta je potrebno da biste postali snažan i elegantan plesač. Pomoću 200 anatomskih ilustracija u boji, u knjizi *Ples: anatomija* je vizuelno predočena jedinstvena veza između treninga mišića i estetskih pokreta kako nikada pre nije bila opisana.

U knjizi *Ples: anatomija* opisane su 82 najefikasnije vežbe korisne za plesanje, izvođenje pokreta i poboljšanje plesne izvedbe, a svaka je osmišljena da promoviše savršeno poravnanje, postavljanje tela u adekvatan položaj, pravilno disanje i sprečavanje uobičajenih povreda. Proratne ilustracije do neverovatnih detalja prikazuju plesače u pokretu, a mišići koji se angažuju pri specifičnim pokretima dodatno su istaknuti.

Naučićete kako da modifikujete svaku vežbu da biste forsirali specifične oblasti radi poboljšavanja fleksibilnosti i da biste smanjili mišićnu napetost. Takođe ćete naučiti kako da integrišete opisane vežbe da biste osmislili personalizovani program treninga na osnovu vašeg plesnog stila, nivoa plesne veštine i individualnih potreba i postavljenih ciljeva.



JOGA: ANATOMIJA

Leslie Kaminoff

Yoga Anatomy, Human Kinetics

1. izdanje, 2010. godina

B5, 231 strana, pun kolor, mek povez, latinica

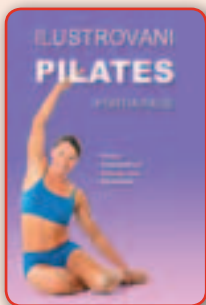
ISBN: 978-86-7478-128-9

Saznajte više o svakom joga položaju! Pomoću jasnih stručnih instrukcija i detaljnih anatomskih crteža u boji, u knjizi *Joga: anatomija* predstavljeni su klasični joga položaji koji omogućavaju bolje razumevanje anatomske strukture i principa koji su utemeljeni u svakom pokretu i u samoj jogi.

Od disanja do stojećih položaja, saznajte na koji način se koristi svaki pojedinačni mišić, kako male varijacije položaja mogu da povećaju ili smanje efikasnost položaja i na koji način su kičmeni stub, disanje i položaj tela fundamentalno povezani.

Bez obzira na to da li tek počinjete da istražujete jogu ili je upražnjavate već godinama, *Joga: anatomija* je izvor od neprocenjive vrednosti – ova knjiga će vam omogućiti da sagledate svaki pokret u potpuno drugačijem svetlu.

Autor Leslie Kaminoff je priznat stručnjak i instruktor u oblasti anatomije, disanja i kineziologije. Osnivač je vodećeg studija za jogu u Njujorku *The Breathing Project*, koji je posvećen individualno prilagođenom upražnjavanju joge i joga terapiji u čijem je središtu disanje.



ILUSTROVANI PILATES

NOVO!

Portia Page

Pilates Illustrated, Human Kinetics

1. izdanje, 2011. godina

B5, 239 strana, pun kolor, mek povez, latinica

ISBN: 978-86-7478-148-7

Knjiga *Ilustrovani pilates* biće vam vodič na vašem putu ka istezanju i jačanju mišića, pri čemu ćete poboljšati držanje tela, fleksibilnost i ravnotežu.

Poznati i priznati instruktor Porša Pejđž pokazuje vam kako da izvodite esencijalne pokrete i vežbe pilates programa vežbanja u parteru. Takođe ćete naučiti da koristite rekvizite, kao što su pilates lopta, elastična traka i pilates obruč, da biste izolovali mišiće i dobili željene rezultate.

Pristup u knjizi *Ilustrovani pilates* je veoma direktan i vizuelan, a 17 osmišljenih kombinacija vežbi (uključujući kombinacije vežbi za poboljšavanje držanja tela, jačanje mišića donjeg dela leđa, popodnevnu energiju, popodnevno opuštanje i trening snage za celo telo) pruža vam najbrži i najefektivniji način da iskusite fizičke i mentalne koristi koje pilates donosi. Za svaku vežbu obezbeđene su instrukcije za njeno izvođenje, modifikacije i varijacije, koje će vam pomoći da odmah izvodite svaku vežbu, bez obzira na vaše iskustvo ili nivo veštine u vežbanju.

Uz detaljne instrukcije i nekoliko stotina fotografija u boji, knjiga *Ilustrovani pilates* pratiće vas korak po korak na putu ka poboljšanju zdravlja, snage, fleksibilnosti, energije i opuštanja. Ovo je pravi vodič za vežbanje kojem ćete se uvek iznova vraćati.



KINEZILOŠKA ANATOMIJA

USKORO!

Robert S. Behnke

Kinetic Anatomy, Human Kinetics

2. izdanje, 2011. godina

B5, 280 strana, pun kolor, mek povez, latinica

ISBN: 978-86-7478-153-1

Ova izuzetna knjiga popunjava prazno mesto u mozaiku znanja iz anatomije lokomotornog sistema, čineći anatomiju zanimljivim, razumljivim i praktičnim štivom, kao nikada do sada. Od anatomskih ravni do fundamentalnih pokreta, od najsitnijih mišića šake i stopala do anatomskih faktora teniskog lakta – svi ključni elementi anatomije kostiju, zglobova i ligamenata, pokreta i mišića, i pripadajućih živaca i krvnih sudova, izloženi su i ilustrovani u knjizi *Kineziološka anatomija* na krajnje jednostavan i prihvatljiv način.

Knjiga *Kineziološka anatomija* umnogome će olakšati savladavanje gradiva iz anatomije ne samo studentima na fakultetima, visokim školama i kursevima već će osvežiti znanje svima onima koji se u svakodnevnom radu bave anatomskim aspektima lokomotornog sistema: nastavnicima fizičkog vaspitanja, trenerima, sportistima, lekarima, fizioterapeutima i mnogim drugima.



TENIS: KORACI DO USPEHA

Jim Brown

Tennis: Steps to Success, Human Kinetics

3. izdanje, 2011. godina

B5, 176 strana, mek povez, latinica

ISBN: 978-86-7478-140-1

NOVO!

Naučite i usavršite sve veštine neophodne za igranje tenisa da biste unapredili svoju igru i podigli je na viši nivo.

U knjizi *Tenis: Koraci do uspeha* obezbeđene su detaljne napredne instrukcije i prateće ilustracije za svaki tip udarca: servis, ritern, forhend, bekhend, volej, dijagonale, niske i visoke lopte. Vežbajte i unapredite tehnike udarca pomoću 80 vežbi kojima ćete uravnotežiti i ubrzati svoj napredak u igri.

Nakon što izgradite čvrstu osnovu veština, na nju ćete nadograditi znanje taktike koje će vam pomoći da izvodite prave udarce tokom teniskog meča i kada igrate singl i kada igrate dubl. Uz malo truda, postaćete pobednik za tren oka!

8



KOŠARKA: KORACI DO USPEHA

Hal Wissel

Basketball: Steps to Success, Human Kinetics

2. izdanje, 2011. godina

B5, 238 strana, mek povez, latinica

ISBN: 978-86-7478-139-5

NOVO!

Usavršite važne košarkaške veštine i unapredite svoju igru. *Košarka: koraci do uspeha* pruža detaljne progresivne instrukcije za obuku osnovnih košarkaških elemenata i taktike, sa detaljnom analizom šuta i 111 vežbi kojima možete da ocenite svoj napredak.

Sa učenjem osnovnih tehničkih elemenata naučićete kako da primenjujete odgovarajuće kretnje u igri, bilo da je reč o ispravnom radu nogu u odbrani od blokada ili izvođenju prave kretnje za postizanje pobedonosnog koša.

Visokocenjeni trener, nastavnik i stručnjak Hal Wissel pomoći će vam da svaki element tehnike obrađen u knjizi izvodite na visokom nivou.

Unapredite svoju igru. *Košarka: koraci do uspeha* će vam pomoći da usavršite tehniku i tako ostvarite postavljene zadatke na terenu.



ODBOJKA: KORACI DO USPEHA

USKORO!

Bonnie Kenny, Cindy Gregory

Volleyball: Steps to Success, Human Kinetics

1. izdanje, 2011. godina

B5, 186 strana, mek povez, latinica

ISBN: 978-86-7478-145-6

Savladajte osnovne elemente odbojkaške tehnike i sigurni izađite na teren. Knjiga *Odbojka: koraci do uspeha* pruža sveobuhvatan i sistematski pristup učenju, stručne savete i instrukcije, jasne ilustracije i šezdeset vežbi za usavršavanje odbojkaške igre.

U ovoj knjizi najpre su objašnjeni osnovni obrasci kretanja na terenu i karakteristični stavovi igrača. To je osnova na koju se nadovezuju pojedinačni tehnički elementi: serviranje, prijem servisa, dizanje, napad, blokiranje i odbrana polja. Promene koje su nedavno uvedene u igru, kao što je uvođenje libera i novog sistema bodovanja, istaknute su u završnim koracima ove knjige u kojima se objašnjavaju kolektivna taktika napada i odbrane, tranzicija i igra u nepredviđenim situacijama. Pažljivo odabrane vežbe i detaljne instrukcije doprinose bržem usvajanju gradiva, a sistem bodovanja nakon svake vežbe i koraka pomaže čitaocu da proveri svoju uspešnost u određenom koraku.

Asovi, smečevi, blokovi, dizanja i ostali elementi igre sada su vam na dohvat ruke. Sa knjigom *Odbojka: koraci do uspeha*, koja čini deo popularne sportske edicije *Koraci do uspeha*, postajete kompletan igrač!



FUDBAL: KORACI DO USPEHA

USKORO!

Joseph A. Luxbacher

Soccer: Steps to Success, Human Kinetics

3. izdanje, 2011. godina

B5, 216 strana, mek povez, latinica

ISBN: 978-86-7478-146-3

Pomoću knjige *Fudbal: koraci do uspeha* savladajte sve ključne veštine neophodne za igru na fudbalskom terenu. Ovo je sveobuhvatan vodič koji sadži progresivne instrukcije za optimalno učenje tehnika pojedinačne igre i ekipne taktike.

Poboljšajte tehniku driblinga, dodavanja lopte, primanja lopte, izvođenja udaraca, igranja odbrane, oduzimanja lopte protivniku, igranja lopte glavom i igranja na mestu golmana pomoću jasnih, detaljnih opisa i pratećih ilustracija svih fundamentalnih tehnika i njihovih varijacija. Potom naučite kako i kada da primenite te elemente tehnike u situacijama na utakmici, kao što su nadigravanje protivničkog igrača u igri jedan na jedan ili igranje odbrane i napada kada ste sami na terenu ili kao deo tima. Više od 155 opisanih vežbi služi da usavršite tehnike i popravite fizičku spremu, a pomoću lako razumljivog sistema bodovanja moći ćete da ocenite da li ste spremni da pređete na naredni korak.

Postanite kompletan fudbaler, sposoban da konzistentno i uspešno primenjuje tehniku i izvršava osnove taktike. Više od 80.000 igrača je pomoću knjige *Fudbal: koraci do uspeha* uspešno usavršilo svoje fudbalske veštine i podiglo svoju igru na mnogo viši nivo.



NAUKA I PRAKSA U TRENINGU SNAGE

Vladimir M. Zatsiorsky, William J. Kraemer

Science and Practice of Strength Training, Human Kinetics

2. izdanje, 2009. godina

A4, 270 strana, mek povez, latinica

ISBN: 978-86-7478-055-8

Nauka i praksa u treningu snage, drugo izdanje, pokazuje da ne postoji univerzalan program koji će biti podesan za svakog sportistu, u svako doba i u svim uslovima. Složeni trenažni programi za razvijanje snage predstavljeni su pomoću jasnih pristupa koji se primenjuju u specifičnim okolnostima. Uvođenjem novih fizioloških pojmova i novog viđenja trenažne prakse čitaocima se pružaju najaktuelnija saznanja iz nauke i prakse treninga snage. U nova tri poglavlja objašnjeni su i bezbedni i efikasni trenažni programi za žene, mlade i starije sportiste. Osim toga, predstavljene principe i pojmove autori potkrepljuju i odgovarajućim primerima.

Ovo prošireno i obnovljeno izdanje sadrži pojmove treninga snage i pomaže čitaocima u razvijanju odgovarajućih trenažnih programa za svaku osobu sa kojom rade.



BLOK PERIODIZACIJA

Vladimir Issurin

Block Periodization: Breakthrough in Sports Training

1. izdanje, 2009. godina

B5, 175 strana, pun kolor, mek povez, latinica

ISBN: 978-86-7478-124-1

Tema ove knjiga je poboljšanje treninga i pripreme sportista radi ostvarenja vrhunskih rezultata.

Knjiga je namenjena trenerima, sportistima, studentima kao i istraživačima i ostalim radoznalim ljudima koji tragaju za novim (relativno novim) pojmovima, pristupima i trenažnim konceptima.

Treba reći da su poslednjih decenija postignuća sportista i njihovo ovladavanje sportskom veštinom znatno uznapredovali. Glavni razlog ovog preokreta koji je očigledan za sve profesionalne posmatrače jeste unapređenje sportske pripreme. O tome svedoče mnogi profesionalni izveštaji, anegdotske izjave i razna izdanja, uglavnom časopisi za trenere. Međutim, postojeći udžbenici za trening i smernice za vođenje treninga i dalje su prilično nekompletni, tako da je znanje o treningu dostupno samo malom broju stručnjaka.

Ova knjiga je jedinstvena po tome što povezuje uspešna iskustva iz sportske prakse sa naučnim osnovama sportskog treninga. U njoj se empirijski dokazana gledišta pomiruju sa najnovijim saznanjima. Autor se nada da će ova knjiga zadovoljiti očekivanja čitalaca koji sportski trening posmatraju kao sferu u kojoj će moći da izraze svoju kreativnost i koja će im omogućiti samopotvrđivanje i lični napredak.

USKORO!



BIOFIZIČKE OSNOVE LJUDSKOG POKRETA

Bruce Abernethy i saradnici

The Biophysical Foundations of Human Movement, Human Kinetics
2. izdanje, 2011. godina
A4, 374 strana, mek povez, latinica
ISBN: 978-86-7478-134-0

Drugo izdanje knjige *Biofizičke osnove ljudskog pokreta* potpuno je osveženo novim informacijama, a dodatna pomagala u učenju povećavaju čitljivost i vrednost udžbenika. Kao i u prethodnom, i u ovom izdanju dat je uravnotežen uvod u svaku od ključnih biofizičkih subdisciplina kineziologije: anatomiju, biomehaniku, fiziologiju vežbanja, motornu kontrolu i psihologiju sporta i vežbanja.

Ova sveobuhvatna knjiga je integrisana studija ljudskog pokreta i u njoj su znanja iz ove oblasti primenjena na fizičku aktivnost i postignuća čoveka tokom čitavog životnog ciklusa. U drugom izdanju knjige *Biofizičke osnove ljudskog pokreta*, razmatrane su osnovne metode i koncepti, uobičajena pitanja postavljena pri sprovođenju naučnih istraživanja, ključni istorijski momenti u razvoju ove mlade naučne discipline, profesionalna obuka i organizacije u oblasti kineziologije, tj. nauke o ljudskom pokretu, i date su odrednice za dalja istraživanja u okviru svake od subdisciplina. Autori su pružili jedinstvenu perspektivu svake od subdisciplina nauke o ljudskom pokretu, izučavanjem ne samo bazičnih naučnih oblasti već i promena u ljudskom pokretu i potencijalu za izvođenje pokreta koje nastaju tokom svih faza rasta i razvoja čoveka, kao i odgovora ljudskog organizma na treniranje, vežbanje i ostale faktore.



OSNOVE SPORTSKE MEDICINE

Peter Brukner, Bryan English

Essential Sports Medicine, Blackwell Publishing
1. izdanje, 2009. godina
B5, 159 strana, mek povez, latinica
ISBN: 978-86-7478-081-7

Profesor Peter Brukner najviše je zaslužan za razvoj sportske medicine kako u Australiji, tako i drugde u svetu. Svojim delom *Klinička sportska medicina* proslavio se kao jedan od najuspešnijih autora u oblasti medicine sporta.

Knjiga *Osnove sportske medicine* namenjena je studentima medicine i fizioterapije, kao i lekarima opšte medicine kojima je potreban sveobuhvatan, ali sažeto napisan praktični vodič za uspostavljanje dijagnoze i lečenje sportskih povreda, kao i druga pitanja iz medicine sporta.

Knjiga je prevashodno namenjena studentima redovnih studija, lekarima opšte medicine, kao i posdiplomcima koji se bave izučavanjem te oblasti. Autori ove knjige su svetski priznati eksperti.



ATLAS PALPATORNE ANATOMIJE

Serge Tixa

Atlas d'Anatomie Palpatoire Tome 1, Tome 2, Masson
3. izdanje, 2009. godina
B5, 473 + xiv strana, kolor, mek povez, latinica
ISBN: 978-86-7478-092-3

Knjiga *Atlas palpatorne anatomije* predstavlja metodu palpatorne anatomije: MIP ili IMS (manuelno ispitivanje površine ili *investigation manuelle de surface*). MIP je veoma vidljiva i očigledna metoda za ispitivanje anatomskih struktura (kosti, ligamenti, tetive, mišići, nervni i vaskularni elementi), pošto je svaka ispitivana struktura ilustrovana fotografijom koja je prikazuje, a i didaktička je pošto svaku fotografiju prati tekst sa opisom tehnike pristupa strukturi koji se obrađuje. Namijenjene su svima onima kojima je ova metoda primenjena anatomije neophodna za profesionalni rad.



ILUSTROVANI VODIČ ZA LEČENJE HRANOM

Denise Mortimore

Illustrated Elements of Nutritional Healing, Thorsons/HarperCollins
1. izdanje, 2011. godina
B5, 144 strane, pun kolor, mek povez, latinica
ISBN: 978-86-7478-233-0

Ilustrovani vodič za lečenje hranom otkriće vam osnovne principe koji čine suštinu lečenja hranom i objasniti vam šta zapravo podrazumeva izraz „izbalansirana ishrana“. Upitnici za samooocenjivanje pomoći će vam da ustanovite specifične zdravstvene probleme. Na kraju, za mnoga stanja i oboljenja navedeni su hrana i dodaci (suplementi) ishrani koji imaju koristan efekat.

USKORO!



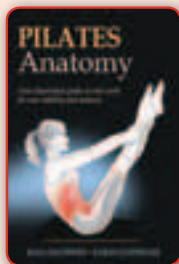
SPORTSKI MENADŽMENT

Milan Tomić

1. izdanje, 2007. godina
A4, 726 strana, kolor, tvrd povez, latinica
ISBN: 978-86-7478-049-7

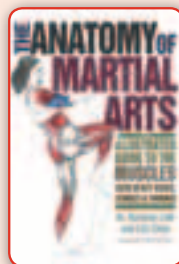
Udžbenik *Sportski menadžment* autora Milana Tomića predstavlja izuzetno uspešan poduhvat tumačenja sportskog menadžmenta kod nas, oblasti od suštinskog značaja za sadašnje i buduće regulisanje uzajamnih poslovnih odnosa sportskih subjekata, kao i njihovog odnosa sa društvom u celini. Iako je namenjena prvenstveno studentima, ova knjiga će biti od velike koristi i svima onima čiji je svakodnevni rad povezan sa sportom. Knjiga sadrži sledeća poglavlja: uvod u menadžment, savremene teorije menadžmenta i sport, menadžeri u sportu, odlučivanje u sportskom menadžmentu, sistem sportskog menadžmenta, predviđanje u sportu, planiranje u sportu, organizovanje u sportu, razvoj ljudskih resursa, vođenje u sportu, kontrola u sportu i sportski menadžment u budućnosti.

U NAJAVI!



PILATES: ANATOMIJA

Suzan F. Ayers, Mary Jo Sariscsany



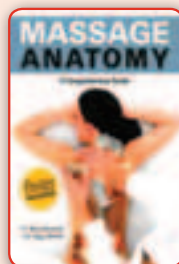
BORILAČKE VEŠTINE: ANATOMIJA

Norman Link, Lily Chou



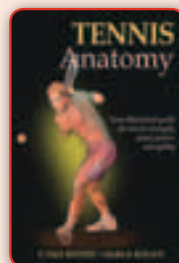
FUDBAL: ANATOMIJA

Donald T. Kirkendall



MASAŽA: ANATOMIJA

Abby Ellsworth, Peggy Altman



TENIS: ANATOMIJA

E. Paul Roetert, Mark S. Kovacs



FIZIČKO VASPITANJE ZA CELOŽIVOTNU FORMU

Suzan F. Ayers, Mary Jo Sariscsany



DATASTATUS

Registrujte se i lako
i jednostavno
- izaberite naslov
- formirajte predračun
- naručite knjigu
- pratite status vaše
narudžbine

Pratite
akcijske
prodaje

Prijavite se na mejling
listu i budite uvek
informisani o novim
izdanjima i akcijskim
prodajama



Iskoristite veliki izbor
stručne literature
domaćih i inostranih
izdavača po kataloškim
cenama u našoj knjižari

Platite
kreditnom
karticom
preko
interneta

Naša
izdavačka
delatnost