

RITMI E PERFORMANCE FISICA NEL TENNIS

Prezzo: **24,00 €**



Codice	9788860287366
Tipologia	Libri
Data pubblicazione	11 apr 2025
Reparto	varia, LIBRI
Argomento	Sport
Autore	Baldini Matteo, Catizone Giovanni, Zepponi Patrizio
Editore	Calzetti e Mariucci

Descrizione

Nel tennis moderno, la tecnica non è più l'unico fattore determinante per il successo. La gestione dei ritmi di gioco, la preparazione fisica e mentale, e l'integrazione delle neuroscienze sono diventati elementi cruciali per ottenere prestazioni di eccellenza. Questo libro, frutto dell'esperienza e della ricerca degli autori, propone un metodo innovativo che unisce l'allenamento tecnico e fisico con un approccio mentale avanzato.

Gli autori esplorano l'importanza di allenare il corpo e la mente nel tennis attraverso tecniche all'avanguardia, tra cui l'utilizzo del metronomo come strumento per regolare e monitorare i ritmi di gioco, migliorando la sincronizzazione tra i movimenti e il controllo della fatica. Questo metodo innovativo, che coinvolge la sinergia tra maestro e preparatore fisico, aiuta a ottimizzare le performance fisiche, la concentrazione e la consapevolezza mentale.

Con un approccio settoriale e progressivo, il libro approfondisce i principi fondamentali della preparazione fisica nel tennis, proponendo esercizi mirati per migliorare le capacità condizionali e sviluppare una maggiore resistenza fisica e intensità negli spostamenti.

Scopriremo come l'utilizzo del metronomo possa diventare un alleato fondamentale nell'allenamento, migliorando la percezione del tempo e dello spazio per un gioco più preciso e dinamico.

Un testo essenziale per allenatori, giocatori e preparatori fisici che vogliono ottimizzare la performance nel tennis con un approccio completo e scientifico.

Rimaniamo a disposizione per qualsiasi ulteriore chiarimento allo 0461.232337 o 0461.980546

oppure via mail a : servizioclienti@libriprofessionali.it

www.LibriProfessionali.it è un sito di Scala snc Via Solteri, 74 38121 Trento (Tn) P.Iva 01534230220

