

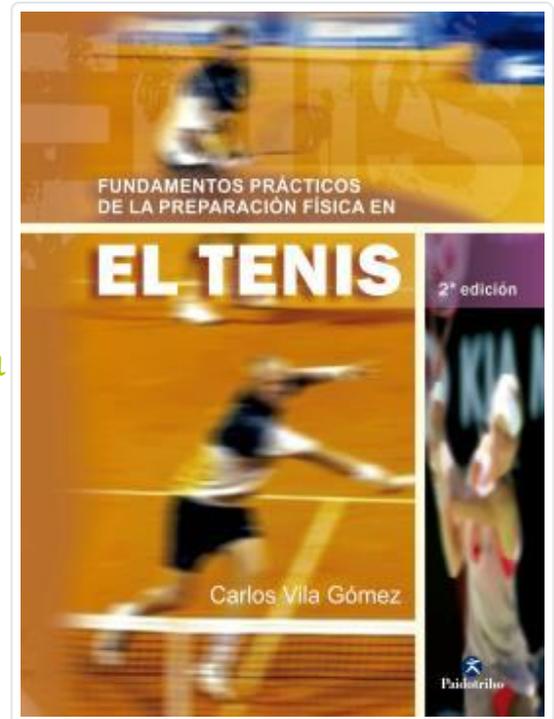


VILA GOMEZ,C; Vila Gómez, Carlos

Fundamentos prácticos de la preparación física en el tenis

En el tenis actual, una buena preparación física debe completarse con el consabido tacto psicológico. No puede haber un rendimiento técnico-óptimo, si no se complementa con una buena técnica-táctica-estrategia. Si hacemos un jugador que llega a "todo", pero comete un porcentaje elevado de errores "no forzados", su control de la velocidad de desplazamiento, su fuerza o bien sus fundamentos técnicos no son los correctos.

Un entrenamiento físico específico para la mejora de la condición física tiene como objetivo la eficacia del juego del tenista para hacer frente a las exigencias físicas que requiere el juego. Se procura mejorar la resistencia para que fisiológicamente el organismo se adapte mejor al esfuerzo, y cuando realice un trabajo de máxima intensidad durante un cierto tiempo, se retrase la deuda de oxígeno al aporte sanguíneo, para desarrollar el músculo cardíaco a expensas de las cavidades y para predisponer al cuerpo para una mejor adaptación a las otras



Editorial	Paidotribo
Colección	Tenis
Páginas	190
Tamaño	275x210x mm.
Peso	530
Idioma	Español
Tema	<Pendiente de asignación>
EAN	9788480193931
PVP	13,90 €
PVP sin IVA	13,37 €



9788480193931