



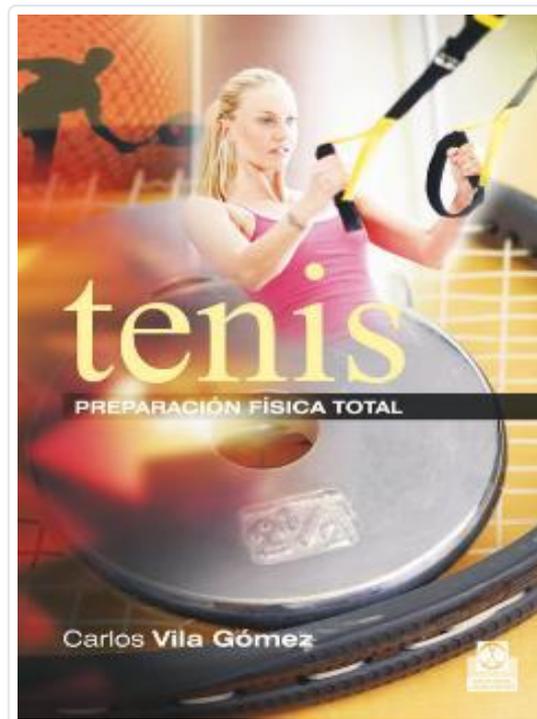
Vila Gómez, Carlos

Tenis. La preparación física total

Este libro presenta la preparación física del tenis desde una perspectiva global, ya que conjuga la teoría general de los sistemas de entrenamiento junto con las nuevas tendencias psicológicas cognitivas para conseguir un modelo de entrenamiento en el que el tenista desarrolle su propia toma de decisiones dentro de la pista. Incluye la preparación física para el tenis en la piscina y la rehabilitación de lesiones.

Para ello, el autor comienza explicando la importancia de la psicología en el campo deportivo para optimizar el rendimiento de los atletas, ya que el 50 % de la potencialidad de un deportista depende de su preparación mental. A continuación, desarrolla los conceptos de la preparación física y sus cuatro componentes esenciales fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad presentando tanto las bases teóricas como su preparación física concreta. Luego explica cómo periodizar y planificar la temporada según los microciclos, los macrociclos y los mesociclos, desarrollando el ejemplo concreto de un mesociclo de 10 semanas.

Por último, y pensando en cómo facilitar a los entrenadores su trabajo y el control de sus deportistas, el libro incluye una serie de tablas, fichas y plantillas de control para el seguimiento de...



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Tenis
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	296
Neurria	215x150x mm.
Pisua	560
Hizkuntza	Español
Gaia	<Pendiente de asignación>
EAN	9788499104508
PVP	34,50 €
PVP,BEZik gabe	33,17 €



9788499104508