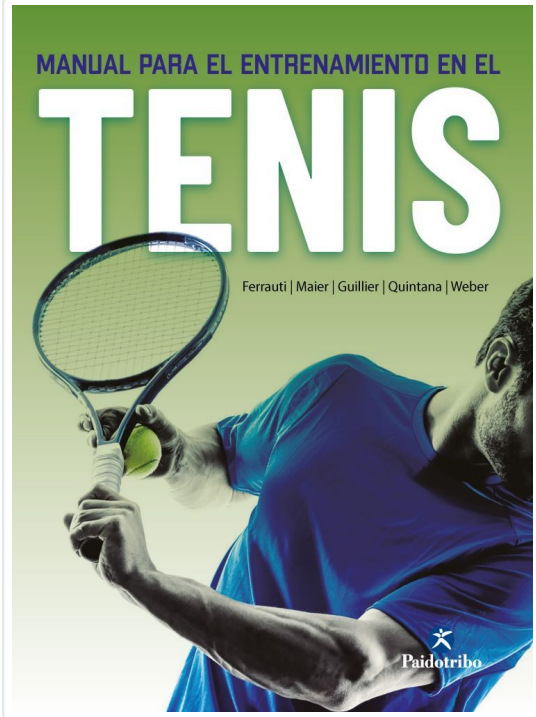
Ferrauti, Alexander

Manual para el entrenamiento en el tenis

El Manual para el entrenamiento en el tenis está dedicado a un deporte único, que apasiona a millones de personas en todo el mundo, desde jóvenes hasta adultos. Casi ningún otro deporte tiene una complejidad comparable de requisitos. Junto a unas habilidades coordinativas y requisitos previos técnico-tácticos extremas que se les exige a los jugadores de todos los niveles de rendimiento, se les suma la necesidad de desarrollar unas capacidades atléticas y mentales especiales.

Manual para el entrenamiento en el tenis explica cómo implementar sistemas de entrenamiento contemplando todas las variables que se debe tener en cuenta en la búsqueda del rendimiento para jugadores de tenis. Primero introduce de forma teórica un sin número de aspectos individuales en el campo del entrenamiento del tenis basados en los más recientes conocimientos en las ciencias del deporte y entrega, de forma progresiva, una gran cantidad de ayudas prácticas en formas de juegos, entrenamientos y más de 100 ejercicios. También proporciona información sobre la alimentación, salud y recuperación.

Un libro imprescindible para los entrenadores de ten



Argitaletxea	Paidotribo
Bilduma	Tenis
Azalak	Tapa blanda o rústica
Orrialdeak	480
Neurria	210x275x mm.
Pisua	1641
Hizkuntza	Español
Gaia	Deportes
EAN	9788499109473
PVP	38,90 €
PVP,BEZik gabe	37,40 €

9788499109473