

Tags: Preparazione fisica del giovane tennista libro pdf download, Preparazione fisica del giovane tennista scaricare gratis, Preparazione fisica del giovane tennista epub italiano, Preparazione fisica del giovane tennista torrent, Preparazione fisica del giovane tennista leggere online gratis PDF

Preparazione fisica del giovane tennista PDF

Federica Limardo



Questo è solo un estratto dal libro di Preparazione fisica del giovane tennista. Il libro completo può essere scaricato dal link sottostante.



DOWNLOAD PDF

Autore: Federica Limardo
ISBN-10: 9788899137878
Lingua: Italiano
Dimensione del file: 1096 KB

DESCRIZIONE

Quante volte è capitato di interrompere un'attività non perché non divertisse o fosse piacevole, ma perché non si sono incontrati buoni maestri, capaci di guidare la persona alla scoperta di sé? Adottare la giusta modalità per ciascuno, singoli o gruppi (senza dimenticare che il gruppo è composto da più singoli), è dunque il compito più difficile. Fra le tante proposte didattiche che si possono trovare, quella che appare più banale e scontata è in realtà la più efficace: il gioco. Spesso si pensa che il gioco non sia una componente base per l'allenamento di un bambino e la formazione di un ragazzo. Questo testo vuole mostrare come invece sia possibile conciliare una concezione ludica della lezione con un allenamento intensivo e che miri allo sviluppo di tutte le capacità e abilità motorie necessarie per il tennis.

COSA DICE GOOGLE DI QUESTO LIBRO?

associazione culturale edizioni, senza scopo di lucro, promuove la lettura e la scrittura

Come in ogni sport anche nel tennis non si può non parlare di preparazione fisica, che è diventata ormai fondamentale a prescindere dal livello e dall ...

La metà di un campo di tennis è sufficiente per organizzare un allenamento basato sulla velocità e durante il quale i giovani imparano a valutare la loro ...

PREPARAZIONE FISICA DEL GIOVANE TENNISTA

[Leggi di più ...](#)