

PREPARAZIONE ATLETICA NEL TENNIS.

Aspetti chiave

Il tennis è un gioco che richiede **grande abilità tecnica**,
ma anche **una preparazione atletica ottimale**.

L'allenamento ideale di un tennista dovrebbe toccare **5 aree principali**.

FORZA

Un giocatore muscolarmente forte è più resistente, potente e veloce.

Forza di stabilizzazione.

Utile per mantenere la **postura corretta**,
ottimizzare la prestazione atletica
e ridurre il rischio di infortuni.



Forza di propulsione.

Serve a produrre un'elevata quantità
di energia nel minor tempo possibile
per **sferrare colpi potenti e pararli con prontezza**.

RESISTENZA FISICA & MENTALE

Per mantenere lucidità e precisione nel corso dei round.

VELOCITÀ



DI REAZIONE



**DI CONTRAZIONE
MUSCOLARE**



DEI MOVIMENTI

AGILITÀ

L'abilità di eseguire i movimenti in maniera accurata ed efficiente utilizzando
la quantità minima e sufficiente di energia.

FLESSIBILITÀ

Caratteristica importante e spesso sottovalutata, permette di:

**Migliorare
il controllo
sui colpi.**

**Ampliare
la portata dei
movimenti.**

**Prevenire
infortuni.**