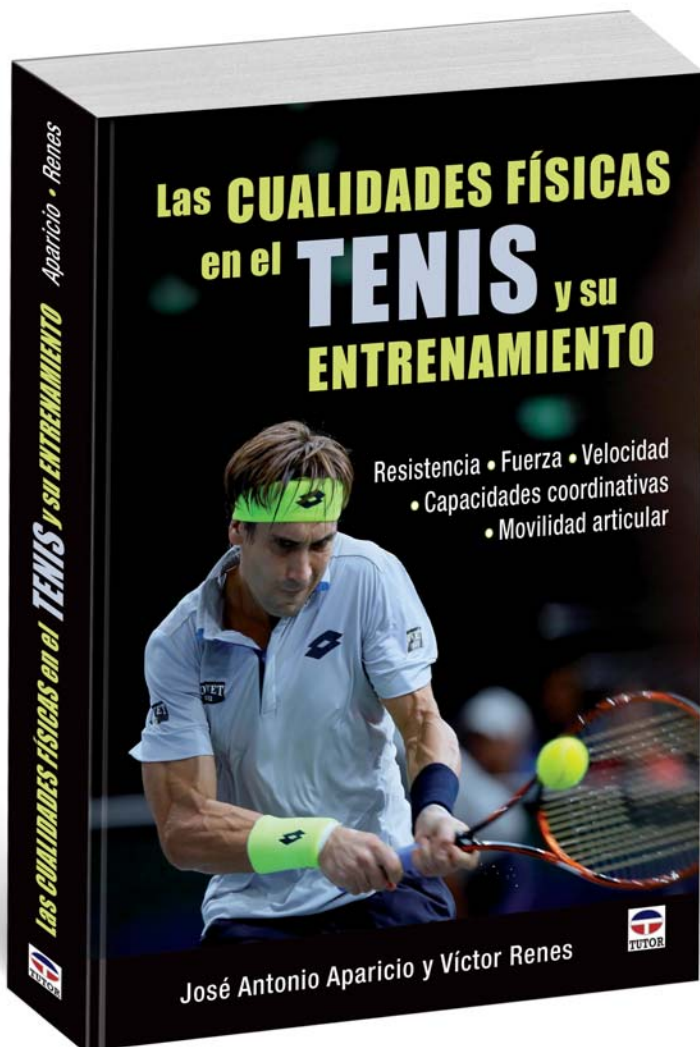


# GRAN NOVEDAD

Manual indispensable para entrenadores y jugadores de **TENIS**



Págs.: 288 Formato: 17 x 24 cm  
Encuadernación: Rústica P.V.P.: 25,00 €

Este libro es un manual resultado de años de investigación, mezclado con la experiencia docente de los autores y un análisis crítico. Ofrece a los jugadores, entrenadores, padres y aficionados los conocimientos teóricos y prácticos necesarios para la preparación física de jugadores de todas las edades y niveles.

Para ello, los autores profundizan en el estudio de las cualidades físicas requeridas en el tenis:

**Resistencia** anaeróbica y aeróbica.

**Fuerza** para desplazarse y para golpear.

**Velocidad** de desplazamiento y para reaccionar.

**Capacidades coordinativas** para ajustar todos los complejos procesos de los golpes en un tiempo muy reducido.

**Movilidad articular** flexibilidad y elasticidad necesaria para los desplazamientos y golpes en posiciones forzadas.

Además, ofrecen test de valoración de estas cualidades para jugadores de tenis, así como ejercicios y ejemplos de planificación para su entrenamiento.

**José Antonio Aparicio.** Doctor en Ciencias de la Educación Física y profesor nacional de tenis. Desde hace 10 años es profesor del INEF. Es también director de Docencia de la Federación de Tenis de Madrid.

**Víctor M. Renes.** Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Politécnica de Madrid y Máster en Entrenamiento Personal.

## OFERTA FTM

PVP.: LIBRO: 25,00 € Precio recogida en oficinas **FTM**: 17,50 € Precio envío MRW 24-48 horas: 23,75 €

NOMBRE Y APELLIDOS: .....

DIRECCIÓN: .....

POBLACIÓN: ..... C.P.: .....

PROVINCIA: ..... TELÉFONO: .....

Para recibir el libro en su domicilio por agencia MRW (plazo de 48 horas) ingresar el importe de 23,75 € en la cuenta corriente a nombre de: **Docencia FTM** número: ES 55 2100 5176 7122 0022 0332 y realizar el pedido a: **FTM**: Teléfono: 91 131 87 87 - Email: [docencia@ftm.es](mailto:docencia@ftm.es)