



Le tennis : Comment ? Approche technique, biomécanique et pédagogique

 Télécharger

 Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Le tennis : Comment ? Approche technique, biomécanique et pédagogique

Franck Borrel

Le tennis : Comment ? Approche technique, biomécanique et pédagogique Franck Borrel

Vous rêvez de pouvoir comme Roger Federer exécuter parfaitement un revers à une main ? D'avoir la force mentale de Rafael Nadal ? Ou encore de prendre une leçon de volée avec Michaël Llodra ? Cet ouvrage complet, aboutissement de cinq années de recherche par un entraîneur professionnel, vous révèle les secrets des meilleurs joueurs en se basant sur une analyse approfondie de la technique, de la tactique, du physique et de la pédagogie du tennis de haut niveau. Vous y découvrirez : Les fondamentaux du tennis : les différentes prises de raquette, les appuis les plus adéquats, et les multiples façons de réaliser chaque coup spécifique du tennis... L'auteur a répertorié les avantages et les limites de chaque technique pour que vous puissiez faire votre choix en fonction de la tactique gagnante. Un décryptage et une analyse des techniques des plus grands champions de tennis. Le jeu des meilleurs joueurs fournit tous les exemples de technique de cet ouvrage. Tous les coups sont décortiqués minutieusement et retranscrits de manière simple par des explications claires et plus de 1 500 photographies séquencées. Les principes de la biomécanique pour donner à vos frappes une puissance maximale. L'auteur a positionné sur les joueurs photographiés des axes et des repères permettant de visualiser facilement le placement du joueur et la manière dont l'énergie se propage dans tout le corps, du sol à la raquette. Des explications pour améliorer notamment vos facultés sensorielles (vision, prise d'information, coordination, équilibre, etc.), et de nombreux exercices pour vous préparer mentalement et renforcer votre confiance en vous. Une analyse de l'incidence du matériel sur le jeu et des quatre surfaces du grand chelem.



[Télécharger Le tennis : Comment ? Approche technique, bioméca ...pdf](#)



[Lire en ligne Le tennis : Comment ? Approche technique, biomé ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne Le tennis : Comment ? Approche technique, biomécanique et pédagogique Franck Borrel

376 pages

Présentation de l'éditeur

Vous rêvez de pouvoir comme Roger Federer exécuter parfaitement un revers à une main ? D'avoir la force mentale de Rafael Nadal ? Ou encore de prendre une leçon de volée avec Michaël Llodra ? Cet ouvrage complet, aboutissement de cinq années de recherche par un entraîneur professionnel, vous révèle les secrets des meilleurs joueurs en se basant sur une analyse approfondie de la technique, de la tactique, du physique et de la pédagogie du tennis de haut niveau. Vous y découvrirez : Les fondamentaux du tennis : les différentes prises de raquette, les appuis les plus adéquats, et les multiples façons de réaliser chaque coup spécifique du tennis... L'auteur a répertorié les avantages et les limites de chaque technique pour que vous puissiez faire votre choix en fonction de la tactique gagnante. Un décryptage et une analyse des techniques des plus grands champions de tennis. Le jeu des meilleurs joueurs fournit tous les exemples de technique de cet ouvrage. Tous les coups sont décortiqués minutieusement et retranscrits de manière simple par des explications claires et plus de 1 500 photographies séquencées. Les principes de la biomécanique pour donner à vos frappes une puissance maximale. L'auteur a positionné sur les joueurs photographiés des axes et des repères permettant de visualiser facilement le placement du joueur et la manière dont l'énergie se propage dans tout le corps, du sol à la raquette. Des explications pour améliorer notamment vos facultés sensorielles (vision, prise d'information, coordination, équilibre, etc.), et de nombreux exercices pour vous préparer mentalement et renforcer votre confiance en vous. Une analyse de l'incidence du matériel sur le jeu et des quatre surfaces du grand chelem. Biographie de l'auteur Franck Borrel enseigne le tennis dans un club de Haute-Savoie et est responsable du département "Tennis" à la Leysin Sport Academy (Suisse). Né d'un père professeur de sport, il s'oriente d'abord vers une carrière en génie civil, pour revenir à sa première passion, le tennis, et l'enseigner aux jeunes générations. Le tennis: comment ? est l'aboutissement de cinq années de recherche. Franck Borrel s'est rendu dans tous les tournois internationaux pour photographier les plus grands joueurs du circuit, a suivi des formations de la Fédération française de tennis et a rencontré de nombreux professionnels de la discipline pour approfondir ses connaissances et comprendre comment la maîtrise de tous les petits détails techniques est indispensable pour atteindre le haut niveau.

Download and Read Online Le tennis : Comment ? Approche technique, biomécanique et pédagogique Franck Borrel #2K3T89YBLUE

Lire Le tennis : Comment ? Approche technique, biomécanique et pédagogique par Franck Borrel pour ebook en ligneLe tennis : Comment ? Approche technique, biomécanique et pédagogique par Franck Borrel Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Le tennis : Comment ? Approche technique, biomécanique et pédagogique par Franck Borrel à lire en ligne.Online Le tennis : Comment ? Approche technique, biomécanique et pédagogique par Franck Borrel ebook Téléchargement PDFLe tennis : Comment ? Approche technique, biomécanique et pédagogique par Franck Borrel DocLe tennis : Comment ? Approche technique, biomécanique et pédagogique par Franck Borrel MobiPocketLe tennis : Comment ? Approche technique, biomécanique et pédagogique par Franck Borrel EPub

2K3T89YBLUE2K3T89YBLUE2K3T89YBLUE