

Médiathèque: Le tennis: comment?

Cet ouvrage complet, aboutissement de cinq années de recherche par un entraîneur professionnel, 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.

L'auteur a répertorié les avantages et les limites de chaque technique pour pouvoir faire un choix en fonction de la tactique gagnante.

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.

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.

On y trouve également des explications pour améliorer les facultés sensorielles (vision, prise d'information, coordination, équilibre, etc.), et de nombreux exercices pour se préparer mentalement et renforcer la confiance en soi.



Prêt d'ouvrage

[Borrel, F. \(2012\). Le tennis: comment? - Approche technique, biomécanique et pédagogique. Paris: Vigot. ISBN: 978-2-7114-2176-3](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO