

# PREPARAZIONE ATLETICA

## STAGIONE 2025/26

### PER RAGAZZI/E NATI DAL 2008 al 2011

Vi siete mai chiesti quanto tempo dedicano i campioni alla preparazione atletica? Ogni buon colpo nasce da un perfetto mix di: COORDINAZIONE, TECNICA, VELOCITA', FORZA e RESISTENZA.

Un'adeguata preparazione fisica permette l'esecuzione di colpi efficaci, ritardando l'insorgere della fatica che oltre a compromettere il risultato del gioco mette a rischio l'incolumità fisica dell'atleta.

La tecnica si allena sul campo mentre la preparazione atletica, oltre che sul campo da tennis, necessita di ambienti con attrezzature adeguate.

La preparazione atletica si svolgerà il VENERDI' dalle 16,00 alle 16,50.

### PER RAGAZZI/E NATI DAL 2012 al 2014

Il TENNIS è uno sport che richiede un grande impegno atletico. Coordinazione, flessibilità, forza, resistenza e velocità, sono le capacità motorie richieste al tennista per ottenere risultati di alto livello, ma sono soprattutto qualità atletiche che si sviluppano in età evolutiva, in particolare dai 6 ai 13 anni.

La preparazione atletica si svolgerà il VENERDI' dalle 16,50 alle 17,40.

### PER RAGAZZI/E NATI DAL 2015 al 2017

Per i giovani di questa età è fondamentale arricchire il bagaglio psicomotorio ponendo solide basi per i più complessi apprendimenti tecnici sportivi. La complessità del gioco del tennis induce ad un approccio didattico multidisciplinare, con un coinvolgimento dell'allievo anche sul piano emozionale e relazionale, favorendone così un corretto ed equilibrato sviluppo generale.

La preparazione atletica si svolgerà il MARTEDI' dalle 16,50 alle 17,40.

Il responsabile della preparazione atletica sarà il dott. in Scienze Motorie **Lorenzo Di Liscia**