

il tennis per la salute

salute, benessere, divertimento fanno dello sport una scelta eccellente

Giocare a tennis fa bene al fisico perché migliora:

benessere aerobico
benessere anaerobico
capacità nell'accelerazione
potenza nel fare il primo passo
velocità
forza nelle gambe
coordinazione generale dei movimenti
controllo motorio generale
controllo motorio di precisione
agilità
equilibrio dinamico
training trasversale
forza e densità ossea
sistema immunitario
abitudini nutrizionali
coordinazione occhio-mano
flessibilità

Scienziati di fama mondiale, provenienti da diverse discipline, ritengono che il tennis possa migliorare la salute dal punto di vista fisico e mentale

- ▶ Le persone che giocano a tennis tre ore alla settimana riducono di metà il loro rischio di morte per qualsiasi causa
- ▶ Rispetto ad altri atleti, o ai non-atleti, i giocatori di tennis risultano avere il punteggio più alto in vigore, ottimismo e autostima e il punteggio più basso in depressione, rabbia, confusione, ansia e tensione
- ▶ Il tennis richiede attenzione e tattica, questo può stimolare nuove connessioni cerebrali e uno sviluppo continuo del cervello stesso
- ▶ Il tennis sorpassa il golf e molti altri sport nello sviluppo delle caratteristiche positive della personalità
- ▶ Il tennis competitivo brucia più calorie di altre attività aerobiche e della bicicletta

Giocare a tennis fa bene alla mente perché aiuta a:

sviluppare l'etica del lavoro
sviluppare la disciplina
gestire gli errori
imparare a competere uno contro uno
accettare le responsabilità
gestire le avversità
controllare lo stress
imparare a recuperare
pianificare e implementare strategie
risolvere i problemi
sviluppare modalità di performance
imparare la sportività
imparare a perdere con tranquillità e a vincere con onore
imparare a lavorare in gruppo
sviluppare le abilità sociali
divertirsi

Il tennis è davvero lo sport per tutta la vita!
La prova è nel gioco



Erasmus+