

Marcelo Brandão



LATERALIDADES NO TÊNIS



Lateridades no Tênis

O conhecimento das lateridades abre um novo mundo de possibilidades para entender os pontos fortes e fracos de nossos jogadores e seus adversários, sendo uma ferramenta fundamental para desenvolver a parte técnica, tática, física e mental. Entre os técnicos dos tenistas Top 100 ATP e WTA, todos possuem este conhecimento e os utilizam frequentemente para auxiliá-los em suas tomadas de decisão. As lateridades facilitam o trabalho dos treinadores, dando a entender o que se passa com os jogadores e como se pode planejar melhor o trabalho. As lateridades podem ajudar a solucionar muitos problemas, dando a entender cada jogador individualmente e suas limitações técnicas (Jofre Porta, ex-treinador dos espanhóis Carlos Moyà e Rafael Nadal). No esporte, as lateridades têm um papel chave para a motricidade e o rendimento, contribuindo para melhorar os processos de planificação, abordagem mental, gestão do estresse e seleção de uma tática ou estratégia em determinada situação (Paul Dorochenko, ex-preparador físico do suíço Roger Federer).

[Clique aqui para obter este livro](#)