



Club De Tenis Pozuelo

Revista Semanal



CLUB TENIS POZUELO

Contenido

- Preparación Física para hacer en casa:
- **Burpees y Plancha**
- Poner en conocimiento los diferentes estilos de juego:
- Esta semana: "**Jugador de Fondo de Pista**".
- La importancia de la preparación mental del partido.
- Tips Golpes Especiales en Tenis: Hoy la "**Derecha Invertida**".
- Y esta semana no te pierdas lo que te proponemos a continuación:
- "**Los 20 partidos clásicos del tenis al completo que no debes perderte**".

Burpees

Este ejercicio de resistencia cardiovascular y de nombre tan peculiar es una concatenación de otros ejercicios más simples en el que entran en juego grupos musculares de todas las partes de nuestro cuerpo.

Para realizar correctamente un *burpee*, seguiremos los siguientes pasos:

- Nos agachamos y apoyamos las manos en el suelo, con una apertura similar a la anchura de nuestros hombros. Las piernas han de estar juntas, comprendidas en el espacio que queda entre los brazos.



Lanzamos las piernas hacia atrás de un salto, apoyándonos sobre la punta de los pies y quedándonos en posición de plancha.



En esta posición, realizamos una flexión, manteniendo el cuerpo recto en todo momento y tratando de tocar el suelo con el pecho.

- Una vez realizada la flexión, recuperamos la posición inicial, dando otro saltito para plegar las piernas y quedarnos nuevamente en cuclillas.

El último paso es levantarnos dando un salto y estirando nuestros brazos hacia arriba.



Los *burpees* son un ejercicio muy completo, ya que te ayudan a fortalecer tu musculatura, así como también a quemar grasa. **Realízalo en 3 series de 10 repeticiones. Con un descanso de 30 segundos entre una y otra.**

Plancha

La plancha es un ejercicio muy completo y, aparentemente, muy sencillo de llevar a cabo. Para ello, debemos apoyarnos en el suelo con los antebrazos y con los brazos a la misma altura que nuestros hombros. El otro punto de apoyo ha de ser la punta de los pies, con las piernas estiradas completamente y con el cuerpo en paralelo al suelo. El objetivo es mantenernos en esa posición tanto tiempo como sea posible, sin hundir ni arquear la zona lumbar.



Con la plancha vamos a lograr **fortalecer nuestros hombros, abdominales y glúteos principalmente. Realízalo en 4 series de 30 segundos con un descanso de 10 segundos entre una serie y otra.**

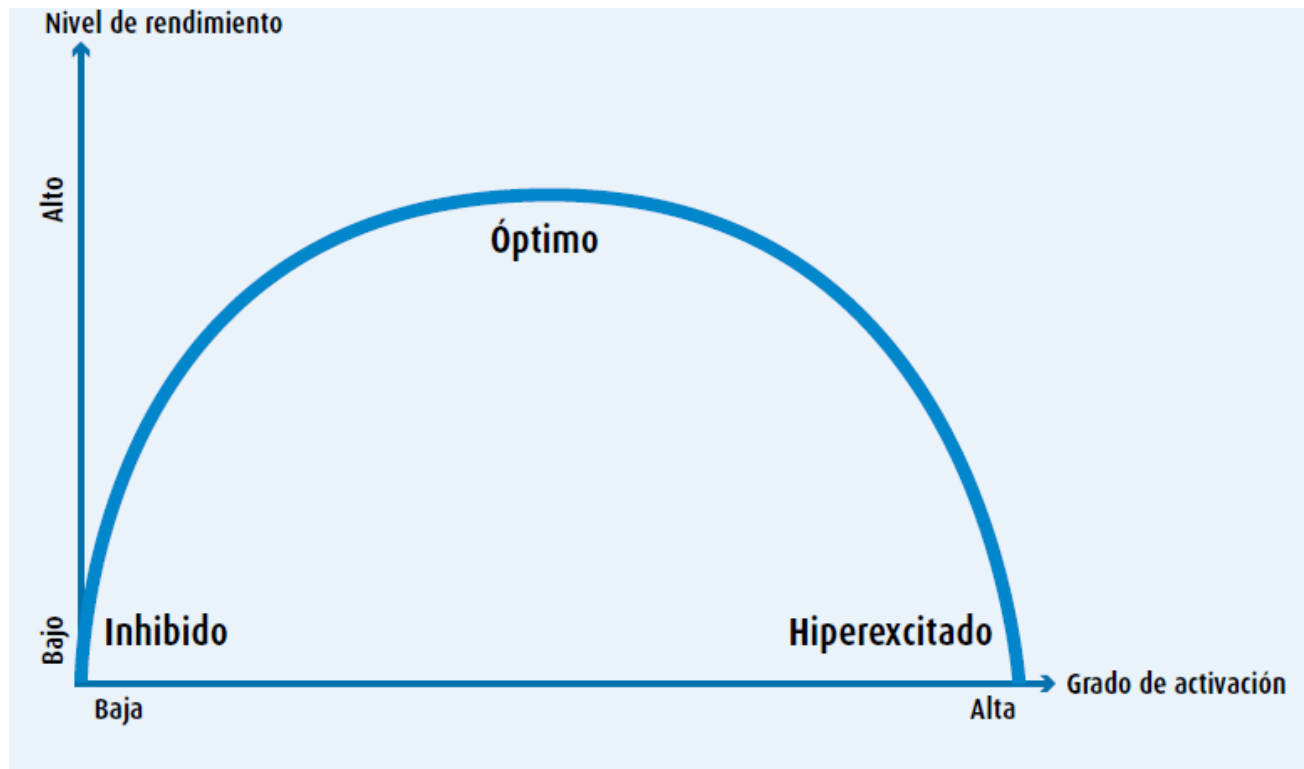
Jugador de Fondo de Pista

- Tener una buena resistencia.
- Ser sólido en el fondo de la pista.
- Ser fuerte mentalmente.
- Tener unos buenos desplazamientos.
- Ser disciplinado, paciente y persistente.
- Tener buenos golpes de fondo y ser consistente.
- Buenos passing shots y globos.
- Atacar al lado débil del contrincante.
- Jugar detrás de la línea de fondo.

Esta semana el tip mental está dedicado a la preparación mental del partido para que puedas evitar la ansiedad y el estrés.

- Un jugador de tenis que entra nervioso y tenso a la pista, probablemente actuará con pánico y sobre motivado, lo que le hará cometer demasiados errores. El partido se le irá de las manos al no poder pensar de forma clara, ya que todo sucederá muy rápido. Será incapaz de seguir una táctica si no tiene la mente despejada, seguirá cometiendo errores y se enojará, lo que le llevará a estar cada vez más tenso.
- Por el contrario, si un jugador entra en la pista tranquilo o relajado, tampoco podrá rendir adecuadamente, ya que no estará lo suficientemente alerta y rápido. Ejecutará todas sus acciones un nivel de activación bajo y no podrá rendir de forma coordinada y eficiente.

Para ello es importante que conozcáis uno de los modelos más utilizados en la Psicología del deporte sobre la regulación de la activación, el modelo de Yerkes-Dodson que en la gráfica se representa en forma de U invertida.



- En la gráfica se describen los procesos mentales durante el estado precompetitivo en jugadores y se puede ver claramente que un estado de activación muy alto o muy bajo influye directamente en el rendimiento de forma negativa. Para llegar a nuestro Estado Ideal de Rendimiento (EIR) es importante estar activado, esa es la razón por la que también calentamos físicamente nuestro cuerpo antes de la competición.

Pero ¿cómo
calientas
mentalmente?

- Algunos jugadores escuchan música o ven videos de partidos con buenas actuaciones. Pero si te activas demasiado y te pasas del punto ideal de rendimiento (punto de inflexión en la U invertida) entonces tu rendimiento decae por sobretensión. Tu musculatura está más tensa de lo normal y tus movimientos ya no son fluidos.



La regulación de la activación tiene dos objetivos:

- **la relajación.** Se busca cuando uno está excitado y quiere bajar el nivel de activación.

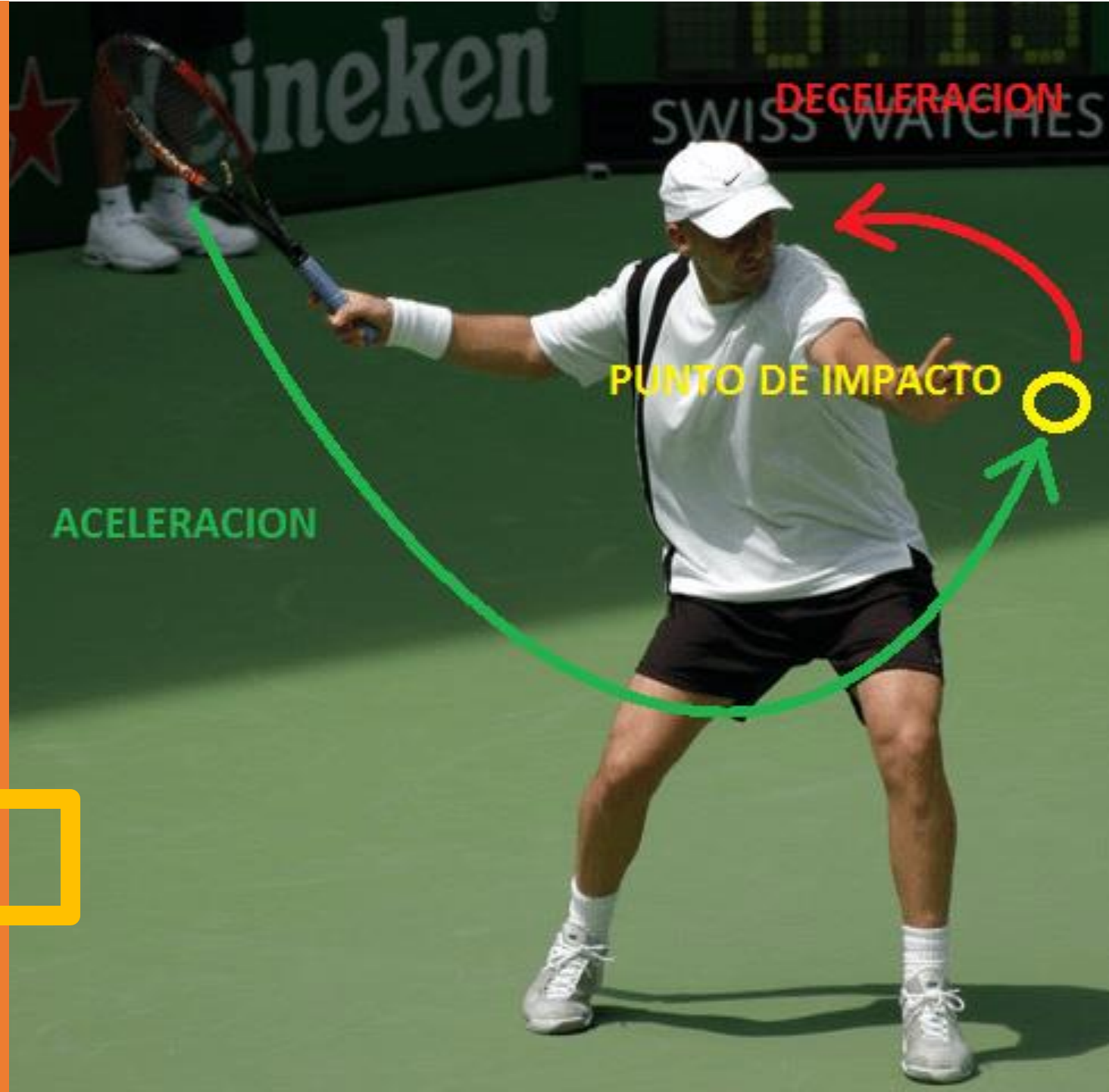
- **la activación.** El objetivo debe ser aumentar la actividad si se está demasiado tranquilo antes o durante un partido.

¿Qué tipo de jugador eres antes y durante un partido?

- Nervioso y agitado—relajación
- Nervioso y bloqueado—activación

Teniendo en cuenta si eres un jugador que necesita relajarse antes y durante la competición o si es mejor que te actives, piensa y apunta en un papel medidas reguladoras para activarte y movilizarte o para relajarte. Por ejemplo a través de la respiración o escuchando música que te active o te relaje, haciendo ejercicios de calentamiento, dando saltitos entre puntos y animándote después de buenos golpes. También puedes ver videos que te motiven o hacer alguna actividad que cause el efecto que buscas de movilización o relajación. Es importante que aprendas algún método de relajación efectivo como son el entrenamiento autógeno de Schulz o la relajación progresiva de Jacobson, etc. Estas medidas son completamente individuales y personales y es preciso que las pongas a prueba cuando las necesitas.

Tips Golpes
Especiales:
Derecha
Invertida



Concepto

Cuando se esquiva el revés en busca de este tiro, es necesario efectuar un golpe que coloque al rival en una posición defensiva, ya sea por la profundidad del golpe o por el ángulo del mismo, ya que se estará dejando libre el lado de la derecha y, si el rival logra contragolpear, tendremos que estar atentos para ejecutar un drive a la carrera.

Es de suma importancia rodear la pelota para lograr el perfil adecuado, llegar a la misma con pasos cortos, ir haciendo el armado del golpe mientras se rodea la pelota, señalar con la mano izquierda para calcular la distancia con la bola y tirar el peso del cuerpo hacia adelante en el momento del impacto para generar mayor potencia en el golpe.

Tipos de Dercha Invertida

- **Invertida cruzada:** es el golpe más usado, porque pasa por la parte más baja de la red, sumando en seguridad; la pelota tiene mayor recorrido por ser un tiro diagonal, saca de la cancha al contrario generando espacios y haciéndolo correr. Además, encuentra generalmente el revés del rival (diestro contra diestro) y así deja al jugador en una muy buena posición de ataque.
- **Invertida por la paralela:** este tiro es de mayor riesgo, ya que por lo general encuentra la derecha del rival, y necesita de una muy buena velocidad y colocación (salvo que ya se haya generado el espacio previamente). Este golpe se ejecuta con un poco más de efecto que el cruzado, ya que la red está más alta y la pelota tiene menos recorrido.

"Los 20 partidos clasicos del tenis al completo que no debes perderte".

A continuacion te facilitamos el Link para que puedas disfrutar de estos clasicos del tenis:

<https://medium.com/david-s%C3%A1nchez/21-partidos-cl%C3%A1sicos-del-tenis-que-no-puedes-perderte-33e7a262842d>



Gracias y hasta la proxima semana!

