

FUNDAMENTOS DE LA CONDICIÓN FÍSICA EN EL TENIS DE INICIACIÓN

Componentes del grupo:

- . Javier Andreo Martínez
- . Aaron Álvarez Pérez
- . Domingo García García
- . Francisco Javier Belda Ramón
- . Samantha April Cammidge

ÍNDICE

1.Introducción a la condición física

1.1. ¿Qué es la condición física?

1.2. Componentes de la condición física

2. Principios del entrenamiento de la condición física

2.1. Leyes y principios del entrenamiento

2.2. Fases de la sesión de entrenamiento

2.3. Aspectos para la planificación de las sesiones

ÍNDICE

3. Coordinación para el tenis de iniciación

- 3.1. Definición de coordinación
- 3.2. Cualidades de la coordinación
- 3.3. Factores que afectan a la coordinación
- 3.4. Coordinación según el nivel
- 3.5. Tipos de coordinación

1.Introducción a la condición física

1.1.¿Que es la condición física?

FUERZA

VELOCIDAD

RESISTENCIA

FLEXIBILIDAD

+COORDINACIÓN

Condición física

1.2.Componentes de la condición física.

FUERZA



VELOCIDAD



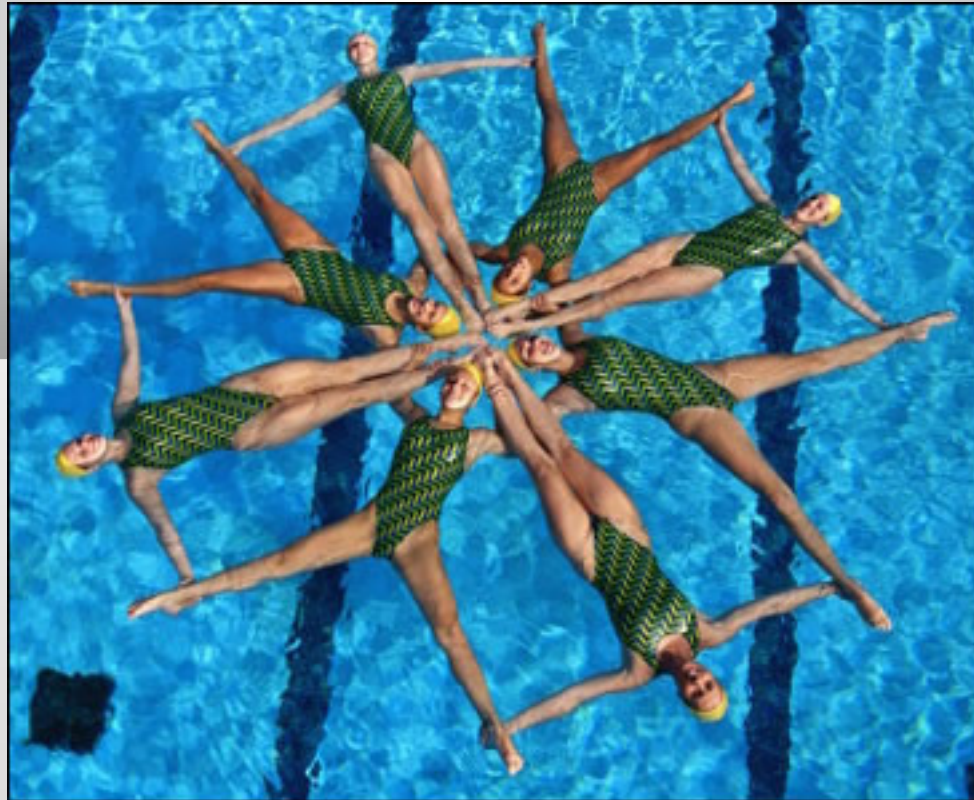
RESISTENCIA



FLEXIBILIDAD



COORDINACION



2. Principios del entrenamiento de la condición física

2.1. Leyes y principios del entrenamiento



Leyes del entrenamiento

✓ Ley de Sobrecarga



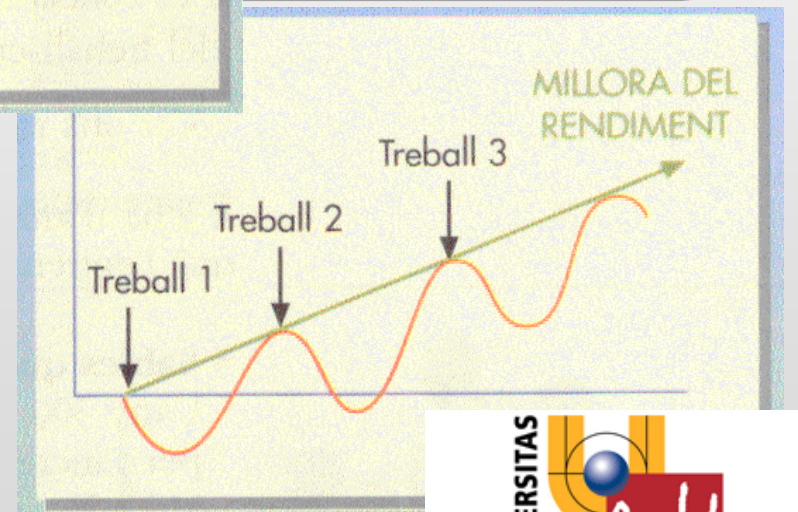
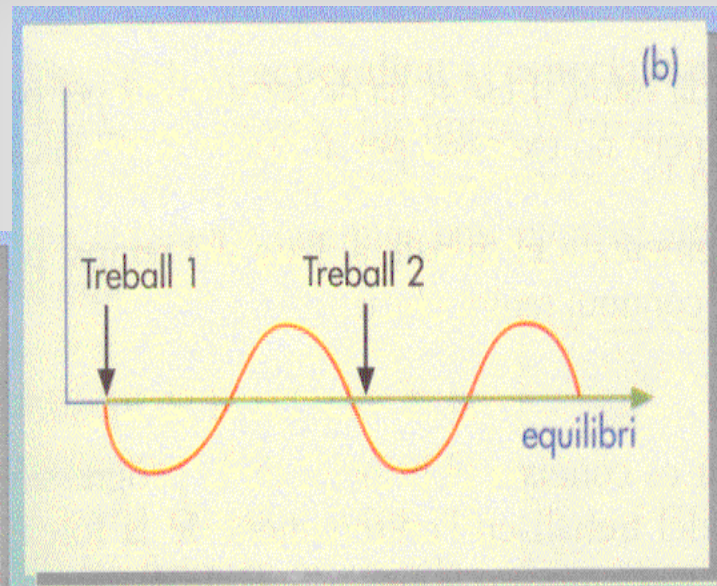
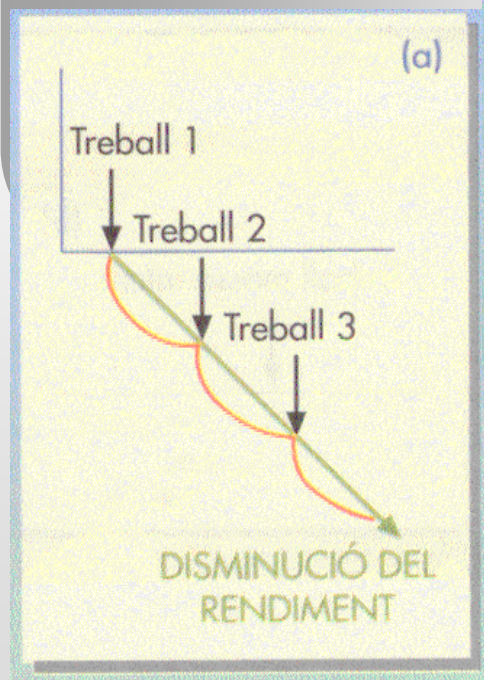
✓ Ley de Reversibilidad

✓ Ley de Especificación

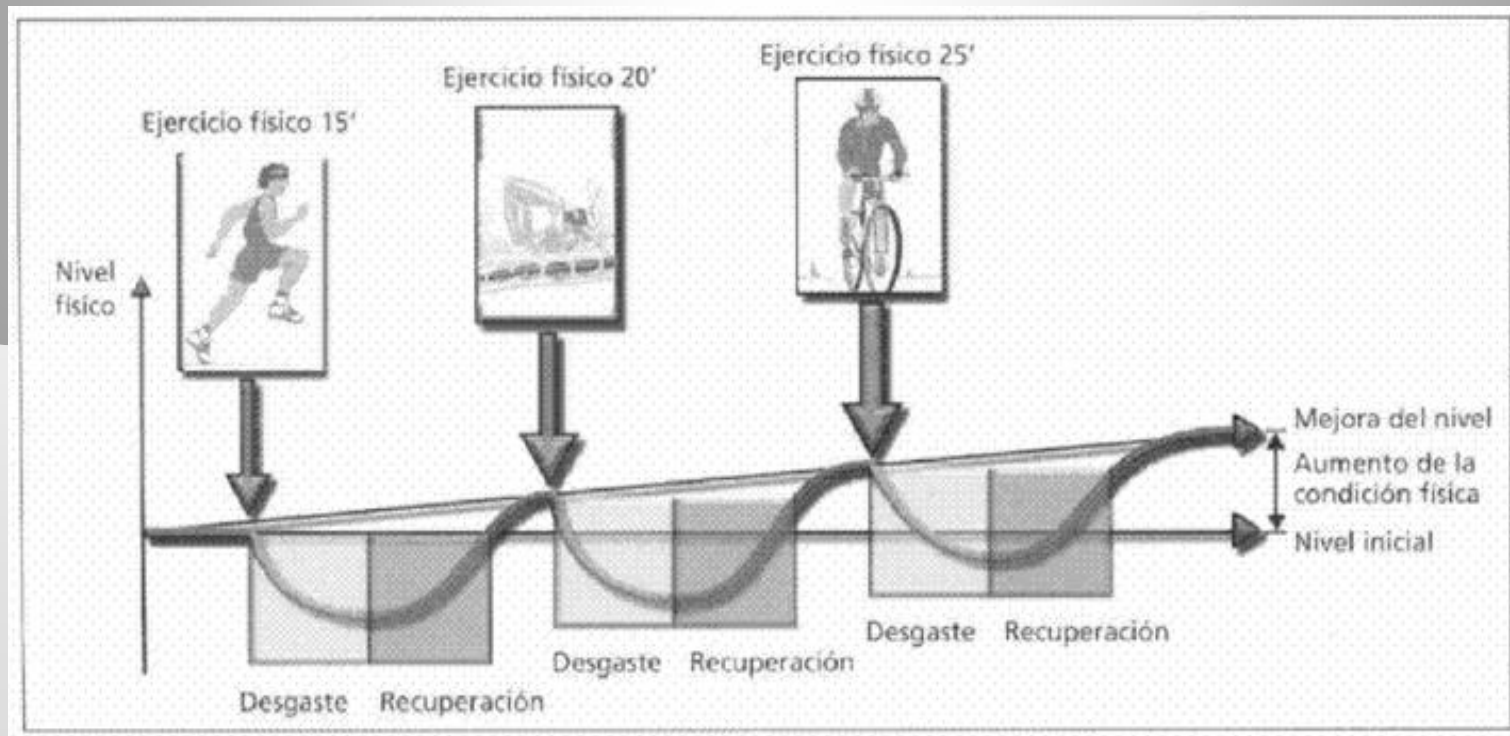
Principios del entrenamiento

- ✓ *Principio de Adaptación.*
- ✓ *Principio de Progresión*
- ✓ *Principio de Respuesta Individualizada*
- ✓ *Principio de la Reversibilidad*

✓ *Principio de Adaptación.*



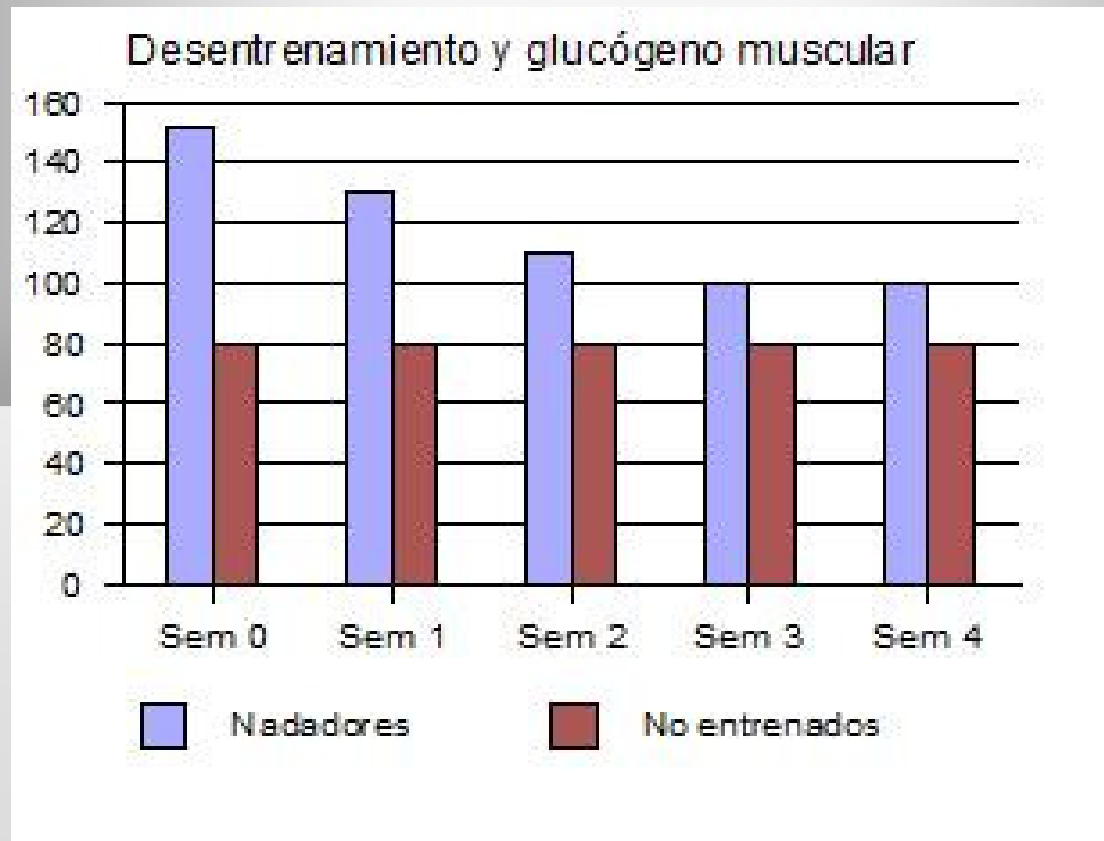
✓ *Principio de Progresión*



✓ *Principio de Respuesta Individualizada*

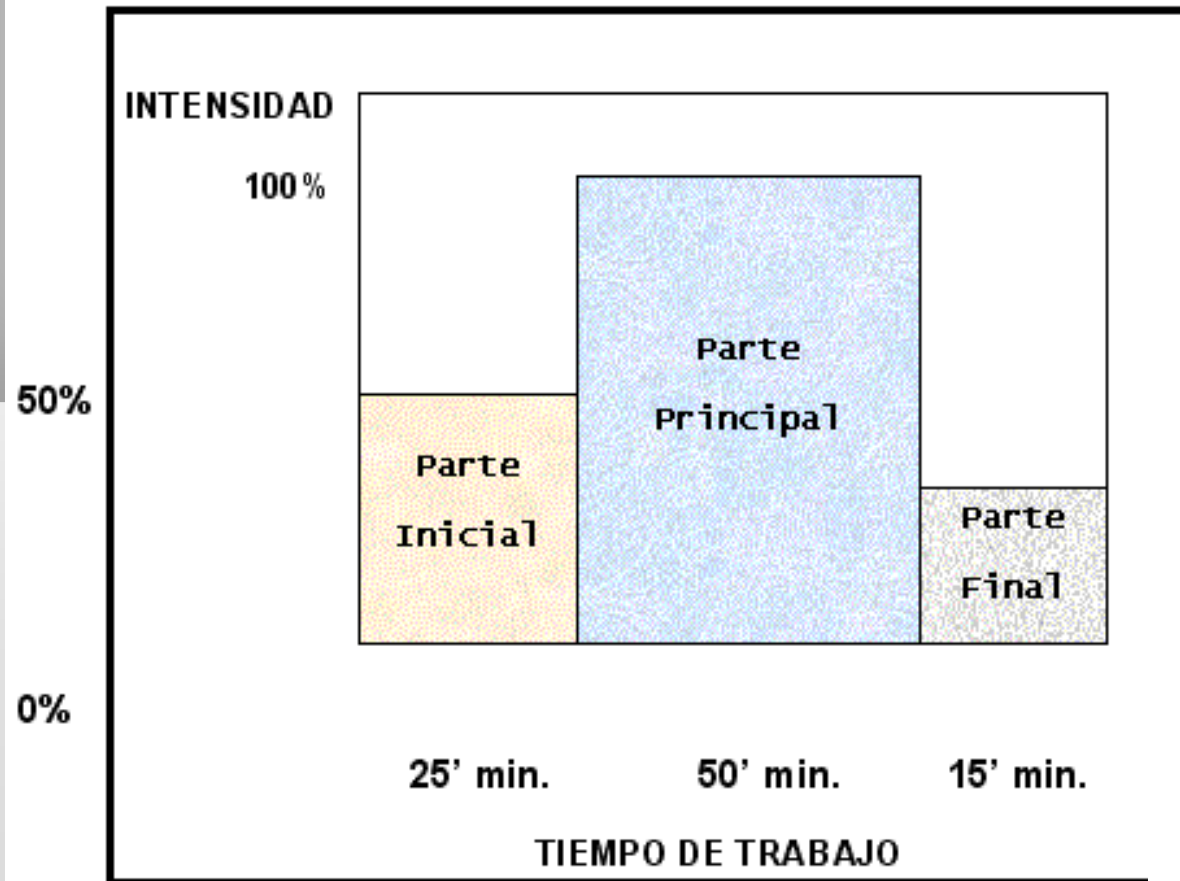


✓ *Principio de la Reversibilidad*



2.2. Fases de la sesión de entrenamiento

Gráfico 1. Ejemplo de estructura de la sesión



- Fase inicial >> Calentamiento

- Fase principal >> Entrenamiento

- Fase final >> vuelta a la calma

1.3. Aspectos para la planificación de las sesiones.

- El tiempo disponible
- El material
- El espacio
- El número de jugadores
- El entrenador
- Los objetivos
- La motivación
- El estilo de enseñanza

COORDINACION

¿Cómo podemos definir la coordinación en tenis?



- Dominio global del cuerpo.

- Funcionamiento optimo de la musculatura para realizar un gesto.

(Coordinación en el tenis - Rafael Alis Pozo – Miguel Santolaria)

COORDINACIÓN



¿Qué cualidades debe tener un gesto coordinado?

- Gasto energético.
- Fácil.
- Seguro.
- Automático.
- Preciso.

(Coordinación en el tenis - Rafael Alis Pozo – Miguel Santolaria)

FACTORES QUE AFECTAN A LA COORDINACIÓN

- La fatiga.
- La tensión nerviosa.

(Coordinación en el tenis - Rafael Alis Pozo – Miguel Santolaria)

COORDINACIÓN SEGÚN NIVEL

- INICIACIÓN.
- AMATEUR.
- PROFESIONAL.

(Coordinación en el tenis - Rafael Alis Pozo – Miguel Santolaria)

TIPOS DE COORDINACIÓN

Según la fisiología:
Coordinación intramuscular.
Coordinación intermuscular.

Según el dominio de ejecución:
Coordinación general.
Coordinación segmentaria.

(Coordinación en el tenis - Rafael Alis Pozo – Miguel Santolaria)

6 diferentes capacidades coordinativas

- Capacidad de orientación.
- Capacidad de diferenciación.
- Capacidad de acoplamiento.
- Capacidad de equilibrio.
- Capacidad de ritmo.
- Capacidad de cambio.

(Aparicio, 1998)

Capacidad de orientación

Capacidad para determinar y modificar la posición del cuerpo de acuerdo con el objeto en movimiento.



(Coordinación en el tenis - Rafael Alis Pozo – Miguel Santolaria)

Capacidad de diferenciación

Capacidad de discriminar e interpretar las sensaciones motrices.

(Coordinación en el tenis - Rafael Alis Pozo – Miguel Santolaria)

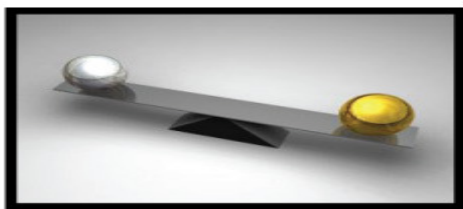
Capacidad de acoplamiento

Capacidad de coordinar los movimientos parciales del cuerpo entre sí orientados hacia un objetivo concreto.

(Coordinación en el tenis - Rafael Alis Pozo – Miguel Santolaria)

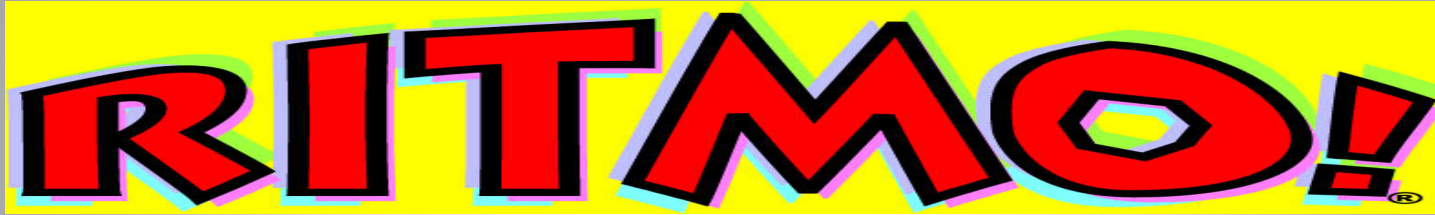
Capacidad de equilibrio

Capacidad de mantener la posición del cuerpo.



EL
EQUILIBRIO

(Coordinación en el tenis - Rafael Alis Pozo – Miguel Santolaria)



Capacidad de ritmo

Capacidad de organizar el tiempo y el espacio a través del movimiento.

(Coordinación en el tenis - Rafael Alis Pozo – Miguel Santolaria)

Capacidad de cambio

Capacidad para adaptarse a situaciones cambiantes durante una actividad motriz.

(Coordinación en el tenis - Rafael Alis Pozo – Miguel Santolaria)

BIBLIOGRAFÍA

- Aparicio, J.A. (1998) Preparación física en el tenis. Gymnos: Madrid.
- Blandon, J.A. (2006) Entrenamiento de la capacidades físicas en el tenis de campo.
- <http://www.itftennis.com/coaching>
- Crespo, M; Miley, D (1999) Manual para entrenadores avanzados. ITF
- Gargini, D. (2007) Consistencia coordinativa. <http://www.itftennis.com/coaching>
- Reid, M; Crespo, M; Quinn A. (2003) Strength and Conditioning for Tennis. ITF
- <http://html.ricondelvago.com/planificacion-deportiva.html>
- http://sports.specialolympics.org/specialo.org/Special_English/Coach/Coaching/Spanish/Nutrition_Safety_and_Fitness/Principles_of_Training.htm
- <http://es.scribd.com/doc/11885871/Principios-Del-Entrenamiento>

BIBLIOGRAFÍA

“FUNDAMENTOS PRÁCTICOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL TENIS” Carlos Vila Gómez, año 2006.

<http://www.youtube.com/watch?v=gsale9cmqdo>

Enseñanza del tenis - Jose Antonio Arranz

13/04/11

Profesor Miguel
Crespo