BENEFICIOS DE LA PRACTICA DEL TENIS

Josep Aliaga Giner	20455844-N
Sergio Rodenes Gavidia	20453917-V
David Valera López	47092187-D
Manuel Sampere Orts	74245874-B

INDICE

- Introducción 1
- Beneficios 2
  - -Físicos.....3
  - -En la salud.....4
  - -Psicológicos.....5
  - -Psicosociales.....6
- Conclusiones.....7-8
- Bibliografía.....9

INTRODUCCIÓN

- El tenis, según diversas investigaciones, es uno de los deportes más saludables y el que menos lesiones ocasiona en los jóvenes que lo practican.
- Visto como una de las actividades más saludables, el tenis es un deporte ideal para niños y jóvenes, pero se debe tomar en cuenta que nunca es demasiado tarde para aquellos adultos que quieren comenzar a practicar este deporte.
- El cuerpo humano puede ser entrenado y mejorado en cualquier etapa de la vida.
- Es una excelente manera de realizar ejercicio físico y de divertirse al mismo tiempo”

BENEFICIOS

Los hemos clasificado en:

- Beneficios físicos
- Beneficios en la salud
- Beneficios psicológicos
- Beneficios psicosociales

BENEFICIOS FISICOS

El tenis te ayuda a mejorar tu(s):

- Poder muscular
- Velocidad
- Fuerza de piernas
- Coordinación general y coordinación entre el ojo y la mano
- La agilidad
- Control de los músculos grandes del cuerpo y control de los músculos pequeños
- Flexibilidad
- Capacidad aeróbica
- Capacidad anaeróbica

BENEFICIOS EN LA SALUD

- Dado que es un ejercicio cardiovascular, ayuda a quemar grasa a la vez que ejercita corazón y pulmones.
- Brinda poder muscular y mejora reflejos debido a las reacciones rápidas que obligan llegar a la bola.
- Mejora balance y equilibrio.
- Aumenta la densidad y fuerza del esqueleto
- Aumenta la fortaleza del sistema inmunológico
- Fomenta la flexibilidad
- Crea una ética de trabajo y disciplina.
- Contribuye al manejo del estrés mental, físico y emocional.

BENEFICIOS PSICOLOGICOS

- El tenis desarrolla la disciplina y el aprendizaje de juego.
- El tenis refuerza el valor del trabajo y del esfuerzo.
- El tenis crea un sentido competitivo integro, estimula el trabajo en equipo y desarrollo habilidades sociales.
- El tenis fomenta la diversión, aumenta la autoestima e incrementa la seguridad.

BENEFICIOS PSICOLOGICOS

- Aceptar responsabilidad ya que el tenis es un deporte individual en donde el único responsable del éxito o el fracaso es uno mismo.
- Manejar la adversidad ya que en el tenis uno tiene que poder competir con tenacidad a pesar de los elementos que uno no puede controlar como lo son: el viento, el sol, el adversario, etc.
- Manejarse bajo presión puesto que el estrés mental, físico y emocional de la competencia aumenta la capacidad de los jugadores para manejar las tensiones.
- Planear e implementar estrategias
- Aprender a solucionar problemas

BENEFICIOS PSICOSOCIALES

- Considerado un deporte sexualmente neutro (Alley & Hicks, 2005)
- Es divertido y entretenido (Kolt et al., 2004). • Facilita un rol positivo por parte de los padres (Baxter-Jones et al., 2003).
- Disminuye las preocupaciones sobre el peso en jóvenes jugadoras (Davidson et al., 2002).
- Fomenta la cooperación, el trabajo en equipo cuando se juega a dobles y estimula la competitividad de una forma sana y saludable.

Conclusiones basadas en Estudios Científicos

- Las personas que juegan tenis 3 horas por semana a una intensidad moderada cortan el riesgo de morirse por cualquier causa a la mitad, de acuerdo al estudio del doctor Ralph Paffenbarger con más de 10,000 personas por más de 20 años.
- Los tenistas obtuvieron mejores resultados en cuanto a optimismo, confianza en sí mismos y nivel de energía, y peores resultados en cuanto a depresión, confusión, ansiedad y tensión que otros atletas y no-atletas de acuerdo a pruebas hechas por la doctora Joan Finn en la Universidad del Sur de Connecticut.

Conclusiones basadas en Estudios Científicos

- El tenis requiere concentración y pensamiento táctico, por lo cual podría generar nuevas conexiones entre los nervios del cerebro, promoviendo el continuo desarrollo del cerebro durante toda la vida , de acuerdo a un reporte de científicos de la Universidad de Illinois.
- Tenis es superior al golf, patinaje y a la mayoría de los otros deportes en su contribución a desarrollar características personales positivas de acuerdo al doctor Jim Gavin, autor del libro: El Hábito del Ejercicio.
- El tenis competitivo quema más calorías que el aerobics, el patinaje o el ciclismo, de acuerdo a varios estudios en esta rama.

BIBLIOGRAFíA

- INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION
- INTERNET:

-Real Federación Española de Tenis (www.rfet.es)

- www.amistad2003.com/benten.htm

- www.lawebdeltenis.net/artlos-mainmenu-54/centro-mextenis-alto-rendimiento-mainmenu-96/83-beneficios-del-tenis

- www.teens.com.pe/2009/04/08/beneficios-de-practicar-tenis/

- www.tenisfacil.com