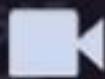


powerplay

tennis magazine



La Edición Digital
incluye todos los
VIDEOS!!

powerplay tennis magazine .powerplay sc cif J98279177. precio 3 euros. edición limitada cd regalo. vlc 2012.



técnica
footwork
especial

209451



JOYEROS . DISEÑADORES

delaconcepcion
TEL. 963 122 166 . VALENCIA



DIRECCIÓN. Paco Almendros
COLABORAN. Jorge Roman, Amparo Botella, Mayte Armero, Vicente Monton, Sergio Mourelo, Andrés Cozar, Lalo Carabajosa, JM roman.
FOTOGRAFÍA. Guillermo Fernandez. (Estudio Foto Guirau).
IMPRIME. Grafival Impresores.TEL 126 09 11 (albal) VLC.www.grafivalimpresores.com.
MODELOS FOTOS. Andrea Crespo, Pablo Fernandez, Andrés Cozar, Clara Cozar, Carlos Fortea, Eugenia Martinez, Gabriela Martinez, Vicente Monton y Ariadna Aguado.
COORDINA. Isa
PUBLICIDAD Y DISEÑO GRAFICO. Powerplay . tel . **687813576**. Gracias especiales a **Paco Roca** por su apoyo incondicional y sus consejos y **CLUB TENIS PEÑACAÑADA** X sus facilidades y comprensión.

PAGINAS 4 Y 5 DOMINA LA PISTA



PAGINAS 6 Y 7 LAS 5 CLAVES



PAGINAS 8 Y 9 FOOTWORK OFENSIVO



PAGINAS 10 Y 12 FOOTWORK DEFENSIVO

DOMINA LA PISTA

ZONA BLANCA

Es la zona de preparación y de salida, nuestros pies deben estar en constante movimiento y listos para realizar el desplazamiento.

READY STEPS, **QUICK STEPS** o **DANCING STEPS** son algunas de las denominaciones que nos resultan más familiares, encuentra alguno que se adapte a tu estilo y completarás el movimiento para acabar en un salto de equilibrio o **SPLIT STEP**.

En el instante que tu oponente golpea la pelota, realiza este sencillo paso, esto te equilibrará y te permitirá aproximarte a ella y buscar la zona de contacto adecuada, así como escoger el footwork idóneo.

RECOMENDAMOS EN ESTA ZONA REALIZAR AJUSTES CON DOBLE RITMO.

ZONA VERDE

Esta zona la llamamos **zona rítmica**, encontramos diversas posibilidades de ajustes y footwork para llegar a la posición de golpeo, si bien lo fundamental es realizar los ajustes de una forma dinámica.

Zona cómoda, debemos adaptar nuestra posición dependiendo de la altura de la pelota, recomendamos una posición semi open y abierta para las pelotas con altura y neutral con las más bajas.

ZONA NARANJA

En la zona naranja, como podemos observar en el dibujo, la distancia ya es algo mayor, en esta situación recomendaremos el primer paso explosivo o **"PASO DE GRAVEDAD"** para una buena salida y alcanzar una buena posición.

Aquí comienza el movimiento de derecha inversa en sus distintas vertientes y al que dedicaremos una parte especial en próximos números, por su importancia en la actualidad.

ESTAMOS EN ZONA DE PELIGRO MUÉVETE CORRECTAMENTE HACIA LA PELOTA.

ZONA ROJA

Aquí comienza el peligro, donde debemos mostrar la excelencia en la comprensión y utilización de nuestro juego de pies, primer paso para salir y unos adecuados pasos de ajuste para llegar a la posición de golpeo óptima.

Es fundamental tener claro la diferencia entre correr y ajustar. En demasiadas ocasiones salimos ajustando. ¡cuidado!

UNA BUENA CALIDAD EN LA RECUPERACIÓN EMPLEANDO LOS PASOS ADECUADOS NOS GARANTIZA EL ÉXITO EN ESTAS SITUACIONES.

ZONA AMARILLA

Zona amarilla igual a **ZONA CRÍTICA** y también denominada **ZONA RUNNING**.

Utiliza un buen primer paso de salida aprovechando la gravedad en tu favor y **CORRE**.

Footwork especial al llegar al contacto con la pelota, rápido en los ajustes y tu recuperación ¡ manténte bien equilibrado ! .

ahora tú !!

LAS 5 CLAVES

En primer lugar necesitamos una buena postura atlética que nos permita iniciar el movimiento con garantías de estabilidad.

Los ajustes hacia la pelota en sus diversas vertientes ,garantizan acceder a una buena posición de golpeo. Dependiendo de la zona, escogeremos la mejor opción.

STOP Es la palabra clave, Semi abierta, neutral y abierta son nuestras posiciones más recomendadas, en función de la altura de la pelota y su dificultad.

GO! Movimiento en el contacto, spins, moguels, transfers, hops, pívots..

¡BIENVENIDOS AL TENIS MODERNO!.

Es de vital importancia la calidad en el juego sin pelota , una buena recuperación, dinámica y eficiente. Cierra el círculo de las **CINCO CLAVES**. La recuperación forma parte de la estructura del golpe.



Gracias especiales a David Bailey por su gran trabajo "THE BAILEY METHOD", un programa especial de entrenamiento de juego de pies, perfectamente estructurado y que desde estas páginas recomendamos. www.baileymethod.com



Paco Almendros analiza en esta sección, cuestiones tan importantes como la correcta estructura secuencial del movimiento completo, ciencia tecnología e innovación nos demuestran las **5 claves** que determinan el golpeo óptimo. Profesional de la enseñanza desde hace más de 20 años, director técnico de varias academias de prestigio y premio APE a la mejor escuela . Avalado por las más importantes organizaciones tenísticas, sin dejar de investigar, analizar y desarrollar conceptos contemporáneos que ahora pone en nuestras manos.

Una buena postura atlética, Base de apoyo ancha, centro de gravedad bajo y tronco elegante. Desde aquí comienza todo el movimiento. Split, primer paso explosivo y **ADELANTE ...**

Doble ritmo en zona blanca, ritmo y ajustes en zona verde, primer paso y ajustes en zona roja, ritmo y cross-over. Existen variedad de tipos de ajuste hacia la pelota que analizaremos con mayor profundidad.

Los grandes jugadores tienen la capacidad de predecir adecuadamente el bote de la pelota, párate justo y no antes de que esto suceda. **RECUEDE** te recomendamos una posición semi abierta y/o abierta para las pelotas altas y una posición más neutral para las más bajas.

Atrévete y juega diferente, tu cuerpo es tu mejor aliado, utilízalo para dar ese valor añadido a tu golpe. Recuerda la secuencia **"STOP & GO"**. Imprime todo el peso de tu cuerpo detrás de la pelota .

Dependiendo de la zona de la pista donde te encuentres, recupera con criterio y rapidez. **ACUERDATE!** que existen varias formas de recuperar, cross-over, doble cross-over y pasos laterales. Adapta las recuperaciones a tu juego para lograr mayor eficiencia.

STOP & GO

footwork ofensivo



UN PIVOTE denominamos así al movimiento de contacto que utilizamos en una pelota baja y en posición neutral, de forma que al final del movimiento los dos pies acaben en eje y la traslación del peso haya sido de atrás hacia adelante.

D OBLE PIVOTE, utilizado en bolas más altas y con posición semiabierta, tratando de utilizar toda la fuerza de la rotación y acabando con los hombros en dirección del objetivo. Cabe destacar que el salto se produce por la presión de los miembros inferiores contra el suelo.

HOP STEP, movimiento de ataque similar al de un pivot pero con la característica del salto y caída con el pie adelantado. La transferencia del peso se produce por el movimiento fluido y relajado de la cadera pasando hacia adelante, sin duda uno de los movimientos con mayor efectividad y belleza plástica.

S TOP& GO ... Secuencia del movimiento atlético que se realiza en el momento que el jugador alcanza la posición y entra en contacto con la pelota.

Evidentemente es uno de los momentos críticos, por un lado la **transferencia de la fuerza**, tanto de las velocidades angulares e incluso de las transferencias lineales, determinan la calidad y el peso de la pelota. Por otro lado y con la misma relevancia, la salida del momento del contacto (**movimiento de equilibrio**), el tenista seleccionará este movimiento dependiendo de la intencionalidad del golpeo y de la altura de la pelota.

E xisten varios tipos de movimientos de contacto. **OFENSIVOS**, donde el jugador añadirá a la pelota todo el peso de su cuerpo con agresividad.

El balance en la salida será dinámico y siguiendo la trayectoria de la pelota.

M ovimiento en contacto **DEFENSIVOS**, donde el jugador intentará resolver diversas situaciones de emergencia con fluidez y equilibrio así, como llegar a la parte de la recuperación con las mayores garantías de estabilidad.



T RANSFER... Sin duda uno de los movimientos que cabe destacar en esta sección. Utilizado al responder a pelotas con altura, a pelotas que están un poco lejos de nuestro alcance lateral, en el resto como movimiento de interceptación, en movimiento de fuerza y en golpes de ataque.

C onsiste en la unión de las fuerza angulares procedentes de la rotación ,añadiendo la fuerza lineal y utilizando la traslación. El resultado nos da un movimiento de contacto efectivo, con carácter y equilibrado.

STOP & GO...

footwork defensivo

Cuando hablamos de **footwork defensivo**, es sin duda una de las áreas más importantes. **En competición, de cada 10 pelotas jugadas 7 de ellas no se van a realizar en condiciones óptimas de golpeo.** Es precisamente por esta razón donde el trabajo defensivo adquiere mayor protagonismo.

La capacidad de recuperación de jugadas en estas circunstancias adversas, es la que distingue a los jugadores más competitivos y eficaces. En esta sección vas a encontrar algunos de los pasos más utilizados, que te permitirán salir en mejores condiciones de equilibrio y estabilidad.

BACK

SPIN. Cuando hablamos de footwork defensivo, este nuevo modelo adquiere verdadera importancia.

La compensación con nuestro otro lado y la pierna no apoyada, nos garantiza el balance o equilibrio necesario, para salir con garantías de éxito de una situación comprometida.

Existe la posibilidad de un pequeño salto con la pierna de apoyo para agregarle un valor añadido a este paso.

20
AÑOS
EVOLUTION
POWER PLAY
METHOD

CAMBIO DE POSTURA

Sin duda alguna, un modelo de los más utilizados por jugadores y jugadoras en el circuito profesional.

Un paso que efectivamente nos ayuda a recuperar la posición de una forma dinámica y eficaz. Utilizando el mismo principio biomecánico que en la salida hacia la pelota, es decir, aprovechando la fuerza de la gravedad en favor del tenista.

Mantener la postura elegante del tronco es de suma importancia.



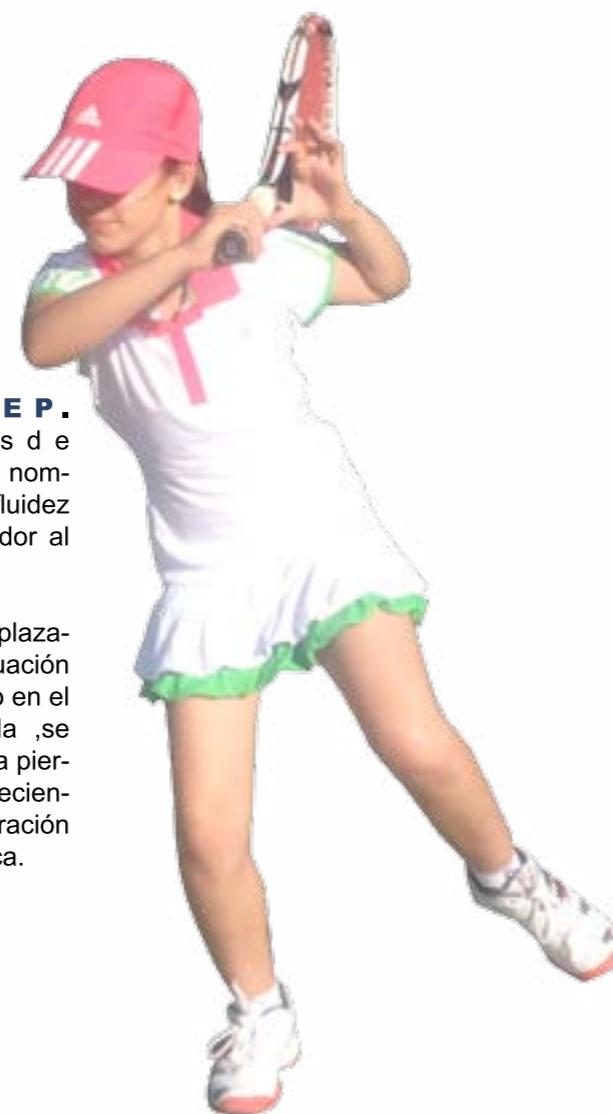


180 También denominado **REVERSE SPIN** y utilizado cada vez en mayores ocasiones.

Se trata de un paso que favorece la posibilidad de la devolución de pelotas difíciles en salida hacia atrás.

El concepto es el de realizar una rotación de **180** grados que imprima a la pelota poder y profundidad.

Ten en cuenta que el apoyo se produce en una pierna mientras la caída recae sobre la otra.



GUGA STEP. Deseamos aquí le dedicamos este nombre por la elegancia y fluidez que le otorga este jugador al movimiento en cuestión.

En carrera y en el desplazamiento lateral, en situación de emergencia. El apoyo en el golpeo, así como la caída, se producen sobre la misma pierna. Compensando y ofreciendo una salida en recuperación verdaderamente dinámica.

Business without boundaries

Russell Bedford España Auditores Consultores

Bienvenidos a Russell Bedford España

Para Russell Bedford España cada empresa es un caso particular que requiere soluciones específicas elaboradas a la medida.

Nuestros profesionales reciben más de trescientas horas de formación al año. Todo esto lo hacemos con un solo objetivo: la satisfacción de nuestros clientes.

Les ofrecemos los servicios profesionales que nuestra Firma presta. No es una lista exhaustiva ni puede serlo, porque las oportunidades de mejora de una empresa no pueden estar limitadas por ideas ni metodologías inamovibles.



Oficina Valencia
C/ Transits, 2
46002 Valencia
Tel 96 350 93 53
Fax 96 353 52 69

Oficina. Madrid
C/Ayala 27, 6º dcha.
28001 Madrid
Tel 91 142 53 70
Fax 91 142 53 72

STOP & GO **CD INTERACTIVO**

VOLUMEN Nº 1
EDICIÓN LIMITADA
100 unidades .

el golpeo óptimo.
jugando en zona.
posiciones de golpeo.
footwork ofensivo.
footwork defensivo.
recuperaciones.

ZONA BLANCA . ZONA VERDE . ZONA NARANJA.
ZONA ROJA . ZONA RUNNING. LAS CINCO CLAVES
DEL GOLPEO OPTIMO . TRANSFERS . HOPS . UN PI-
VOTE . DOBLE PIVOTE . IZQUIERDA IZQUIERDA .
GUGA STEP . BACK SPIN . 180 REVERSE . CAMBIOS
DE POSTURA . POSICIONES ABIERTAS . POSICIO-
NES SEMI ABIERTAS .POSICIONES NEUTRALES . PO-
SICIONES CERRADAS RECUPERACIÓN DINÁMICA
.CROSS-OVER . DOBLE CROSS-OVER . RECUPERA-
CIÓN LATERAL . RUNNING RECUPERACIÓN . EXTRA
BONUS ENTRENAMIENTO COMPETICIÓN . BÚSQUE-
DA DE LA PRACTICA PROFUNDA . ESTADO DE EN-
TRENAMIENTO IDEAL.



PRÓXIMO LANZAMIENTO VOLUMEN NUMERO 2. REVISTA MAS
CD INTERACTIVO. CONTROL DEL ENTRENAMIENTO. NUEVO
SOFTWARE TRAINING 10, BY ROBERTO SASSI Y PACO ALMEN-
DROS. MANTÉN TU SESIÓN DE ENTRENAMIENTO CONTROLADA,
TODOS LOS PARÁMETROS Y PLANTILLAS DE ENTRENAMIENTO.

ANALIZAREMOS LOS PUNTOS CRÍTICOS PARA OBTENER RENDI-
MIENTO EN LA DERECHA. FOOTWORK DE TRANSICIÓN. FOOT-
WORK DE SERVICIO Y FOOTWORK DE RESTO.



imprimimos tus ideas

AVDA. BLASCO IBÁÑEZ, 17 B . 46470 ALBAL VALENCIA. Email- [grafival @ telefonica.net](mailto:grafival@telefonica.net)
ATENCIÓN AL CLIENTE. 961 260 911. WWW.grafivalimpresores.com

grafival
Impresores s.a.



POWerplay tennis method.
Pje ventura Felu 11. 27
46007 Valencia

Telf. 687 813 576
E-mail:
powerplay@ ono.com

Direccion Técnica
Paco Almendros

Equipo Técnico

J Manuel Roman, Jorge Roman
Amparo Botella, Cristina bo-
tella, Gonzalo Carabajosa,
Antonio Zaragoza; Sergio za-
ragoza, xevi luch, German
Lopez, Sergio Morelo, Andres
Cozar, Elena Lacruz, inaki
garcia, Elias Mendoza, Alvaro
Mantuan, Juan Taberner, Salva-
botella, Vicente Monton, Quique
gasco, Jose Navarrete y
Mayte Armijo.

gracias a todos por formar
parte de todo esto.

20 años de evolución

marcas oficiales powerplay news, puntos de venta, tiendas colaboradoras .

