

**powerplay**  
tennis magazine



**PABLO ANDUJAR** VIDEO ENTREVISTA AL NÚMERO 36 DEL ATP  
DERECHA DEMOLEDORA CON DANIEL GIMENO / FOOTWORK MÁS TÉCNICA DE RESTO  
H2O RECUPÉRATE EN AGUA / 10<sup>2</sup> TEN UN PLAN Y CONTROLA TU SESIÓN  
SABER COMPETIR. LA CLAVE DEL ÉXITO / RECURSOS PARA EL ENTRENADOR

**Agradecimientos y colaboradores:** Mayte Armero, Carlos Urrutia , Miguel Margets ,Roberto Sassi ,José carrascosa , Luis Wyche ,Pablo Andujar y equipo técnico , Daniel Gimeno, Manolo Sandoval . Quique Rousellot, Jorge Celestino, Guillermo Fernandez, Jorge Belles y Luis Mediero x escucharme, David Sanz y Miguel Crespo por dedicarme su tiempo, Jorge Medel por su colaboración, Juanjo Cabrera , Jorge Aznar , Ximo Revert y club campo Bixquert , Ximo Bou , Salva Ramón , Luismi Martínez . Jose Luis Sanz , Paco Vicent, Gines Perez (ape), Roberto Bautista y equipo técnico , Rafa Sanegre x su ayuda incondicional. Vicente y Paula Tarancón (luanvi) Mariano peinado por dedicarme su atención. Alex de Tecnífibre(a ver si algun dia le correspondo), Paco Roca, Pancho Alvariño, Vicente Montón (siempre estan ahí ), Jorge Roman, Amparo Botella, Gonzalo Carabajosa, Jose Manuel Roman, Tomas Mecho, Andres Cozar, Fernando Bernabeu, Vicente Montón, Ferran Calvo y Gabriela Martinez (modelos), Andrea Crespo, **Anunciantes y puntos de venta** (sin ellos esta aventura no seria posible) entrenadores y Clubs CV por su apoyo y comprensión. Diseño Grafico Paco Almendros. Publicidad tel 687813576 powerplay@ono.com (dejanos tu opinion y críticas para seguir mejorando). Powerplay S/C cif. j98279177.

## SUMARIO Número 2

# DE LA CONCEPCION



JOYEROS . DISEÑADORES  
C/ Moratin 11  
46002 , VALENCIA 963 122 166



### PABLO ANDUJAR

Video entrevista desde una perspectiva diferente, humildad, constancia y agradecimiento son algunos de los valores que engrandece a este sensacional jugador. **¡TE GUSTARA!**

ADEMÁS...

Desarrollo de la AUTO IMAGEN y comunicación eficiente con Luis Wyche. VIDEOS, EXPLICACIONES y PLANTILLAS DE ENTRENAMIENTO.

**PORTADA : PACO ROCA**



### DERECHA DEMOLEDORA

Cada vez son más los jugadores que eligen empuñaduras más extremas.

**DANIEL GIMENO** nos da las claves para optimizar el rendimiento.



### TÉCNICA DE RESTO

En el tenis actual la importancia del inicio de las jugadas es cada vez más determinante. Analizamos una de las técnicas más utilizadas.



**SABER COMPETIR**  
José Carrascosa sin duda alguna uno de los más prestigiosos profesionales en el ámbito deportivo de nuestro país nos ayuda a entender este concepto.



### EMS

La electroestimulación integral se prevé como uno de los métodos de entrenamiento más revolucionario y estimulante. **¡TE LO EXPLICAMOS !**



### 10 AÑOS - 10.000 HORAS

Plan para el desarrollo del jugador , análisis realizado por Paco Almendros, etapas, planes y RECURSOS en PDF. (PLAN ANUAL, SEMANAL, DIARIO Y TEST HABILIDADES TENÍSTICAS).



### H2O

La inmersión en el agua como estrategia de recuperación. Terapia, Crioterapia, Técnica de contraste son algunos de los métodos más avanzados para el control de fatiga.



### PUNTOS DE VENTA OFICIALES



# STOP & GO!

## INICIO DE JUGADAS



El primer paso es estar preparado, caminar relajado hacia el lugar donde nos encontramos cómodos, comienzan aquí las rutinas o rituales del resto. Mientras el contrario bota la pelota y se está preparando para su servicio... **READY STEPS**, Cuando el oponente ha parado de botar la pelota adquiriremos una correcta Posición atlética, esta posición denota un lenguaje corporal desafiante y positivo, una mirada fija y penetrante ponen de manifiesto una preparación correcta y eficiente.

Un segundo estadio en la progresión del resto es invariablemente la preparación cuando el oponente se lanza la pelota. Observando a los jugadores de alto nivel hemos comprobado que en este preciso instante realizan un pequeño paso hacia adelante, precursor de la realización de un buen **SPLIT**.

Es en este momento donde el peso del cuerpo recae en la pierna donde se dirige el lanzamiento, se realiza el ajuste necesario para llegar a una buena posición de espera.

**R**eacción es la palabra clave. Es el momento del **STOP**, los cálculos se han realizado, los ajustes deben ser lo más correctos posibles, un backswing más corto y compacto. Un buen apoyo en el lado del golpe y generalmente en posturas más abiertas, nos ayudarán a recibir la pelota con las mayores garantías de éxito.

**E**n nuestra opinión y tras observar y analizar infinidad de devoluciones, una espera adecuada es un factor determinante en un buen resto.

**E**videntemente en el tenis actual el inicio de las jugadas es una parte fundamental del desarrollo del punto.

Cada día observamos cómo los jugadores de alto nivel aumentan las velocidades y la colocación en sus múltiples servicios. Es aquí donde obtienen su mayor ventaja a la hora de tomar la iniciativa del punto.

**P**or esta causa también los jugadores profesionales han tenido que adaptarse y mejorar sus devoluciones, haciendo del resto una cuestión de supervivencia.

## JUGADAS



**GO!** una buena sensación de control con una buena postura de tronco y la mirada en el contacto son fundamentales en esta fase. Normalmente y como podemos comprobar en la parte digital de la revista, el momento del impacto generalmente se produce en el aire.

Es por esto que el trabajo de equilibrio y control de la estabilidad, mediante la utilización del centro de gravedad en favor del tenista día a día adquiere mayor importancia.

**STOP & GO !** Recordemos que definimos este momento como la secuencia del movimiento atlético que realiza el jugador en el momento que entra en contacto con la pelota. Existen movimientos de contacto ofensivos y defensivos que aplicaremos en este análisis.

**T**RANSFER RUN TRANSFERS Y UN PIVOTE COMO RESTO OFENSIVO. POWER STEP COMO MOVIMIENTO DEFENSIVO POR EXCELENCIA.

**UN** buen movimiento de recuperación es vital después del resto para estar preparado al siguiente golpe. Existen diversas formas de recuperación pero uno de los errores fundamentales que hemos observado en este apartado es la no utilización del crossover step cuando las distancias a cubrir son importantes. Recuerda:

**Cierra el círculo y no escatimes esfuerzos en tu recuperación, el punto aún no se ha acabado...**

## TECNICA DE RESTO

**E**l carácter mental en este momento adquiere verdadera importancia, creemos que es fundamental la observación de que aún cuando el contrario esté sirviendo con altos porcentajes, el restador debe tener el propósito de devolver mejor y con mayor eficacia. Esto sin duda alguna, le imprime un valor añadido a la probabilidad tanto de intuir, como de realizar una acción coordinada, relajada y fluida.



# STOP & GO!

## TECNICA DE DEVOLUCION MOVIMIENTOS OFENSIVOS

**E**l movimiento de carácter ofensivo en el contacto permite a los jugadores atacar la pelota con sus pies en el resto. Sin duda esto significa golpear con una actitud agresiva y lo más importante es realizar la transferencia del peso hacia adelante y en consecuencia ofrecer mas carácter a la devolución.

Existen 5 movimientos ofensivos para reforzar nuestro resto, 3 para el golpe de derecha y 2 para el golpe de revés.

TRANSFERS Y RUN TRANSFERS & UN PIVOTE EN LA DERECHA.

TRANSFER Y UN PIVOTE PARA EL LADO DEL REVÉS.

### TRANSFERS

**L**os Tenistas utilizan generalmente el movimiento de transferencia en diversas situaciones.

La primera cuando ha ajustado bien las distancias y también en bolas más altas. Esto lo realizan transfiriendo todo el peso hacia adelante en el contacto. El jugador planta el pie trasero o el externo en un ángulo de 45° a la línea lateral, la posición suele ser abierta o semi abierta y el peso del cuerpo se sitúa sobre esa pierna. A continuación solo queda transferir hacia adelante.

Ahora bien recordemos el equilibrio, sensación de estabilidad y la terminación del golpe debe ser lo más adecuada posible, es decir con el codo bien delante y a la altura adecuada.

**C**ada día en más ocasiones en el tenis actual se tiene la necesidad de tomar la iniciativa lo más pronto posible, por esta razón debemos estar siempre preparados para realizar un juego agresivo que nos permita obtener esta ventaja.

Intentaremos utilizar este movimiento cuando el servicio del oponente va dirigido hacia el centro del cuadro de servicio o en dirección al cuerpo. Rodear la pelota con pasos cortos, colocarse en una posición semi abierta, recibir la pelota adecuadamente y realizar la transferencia .

Es importante destacar que en esta ocasión después de analizar infinidad de estos movimientos. Un alto elevado porcentaje de ellos, contactan con la pelota también en el aire.

**AL RODEAR ESTA PELOTA CON EL MOVIMIENTO DE PIES ADECUADO EL TENISTA ES CAPAZ DE REALIZAR UN RETORNO AGRESIVO.**

**CALIDAD EN LA RECUPERACIÓN CERRARAN DE NUEVO EL CÍRCULO.**

### RUN TRANSFERS

**UN PIVOTE.** Utilizaremos este movimiento de contacto generalmente cuando la pelota se haya quedado corta en el cuadro de servicio. Si bien debemos tener en cuenta que el bote haya sido bajo o cómodo. Los rituales y la preparación serán idénticos hasta que el deportista percibe esta nueva situación.

Es aquí donde los pasos de ajuste le llevan a una posición neutral trasladando todo el peso de atrás hacia adelante.

Existe la posibilidad de realizar un **HOP STEP** ( recordando el numero anterior , la transferencia se produce por el movimiento fluido y relajado de la cadera pasando hacia adelante), que le imprima carácter, velocidad y potencia.

Una buena recuperación sería la manera óptima de estar verdaderamente preparado para el siguiente golpe.



Análisis realizado por Paco Almendros.powerplay@ono.com

# 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



[www.rusellbedford.es](http://www.rusellbedford.es)

fotografía Jorge Celestino para powerplay tennis magazine 2012



**E**l primer factor a tener en cuenta y que en nuestra opinión, determinan la personalidad en su golpe y su estilo de juego es la utilización de una **empuñadura Western**. Con este tipo de empuñaduras (más la fortaleza física y mental del jugador) su golpe de derecha alcanza valores en revoluciones por minuto, espectaculares..

**E**n este análisis hemos utilizado las bases desarrolladas por THE McCraw method y su (CBD) model. Sin duda alguna uno de los métodos más eficaces y actuales en cuanto a producción de golpes y estructura biomecánica. Un verdadero lujo de programa que recomendamos . [www.McCraw Method.com](http://www.McCraw Method.com).

**D****ANIEL CIMENO-TRAVER** (n. 7 de agosto de 1985 en Valencia, España). En su carrera ha conquistado **1 título ATP en la modalidad de dobles**, y también ha logrado varios títulos challenger. Su superficie preferida es la tierra batida.

Comenzó jugando a los dos años... Su padre, Javier, es químico; su madre, Marisol, es enfermera... Tienes tres hermanos: Carlos (mayor), y Miguel y Víctor (menores)... Durante su carrera en juveniles, **ganó en 2003 el European Championships** (v. Baghdatis) de Suiza y se adjudicó otros cinco títulos al hilo antes de perder en la final del Italian Open juniors (p. Almagro)... También hizo **cuartos de final en Roland Garros** (v. Djokovic, p. Tsonga)... En 2003 terminó No. 4 del mundo en juveniles... Sus pasatiempos son ver carreras de autos y motos, baloncesto y su preferido es el fútbol... Sus mejores golpes son la **derecha** y el saque... Sus entrenadores son Israel Sevilla y Manuel Sandoval.

Análisis realizado por Paco Almendros.powerplay@ono.com Fotografía Guillermo Fernández.

La preferencia a la hora de posicionarse ante la pelota en el momento del stop, es sin duda otra de las características fundamentales de este tipo de jugadores. **Posición abierta y semi abierta** son, sin duda, las utilizadas en mayor número de ocasiones y donde se encuentran verdaderamente cómodos.



**L**a utilización de una forma sencilla y eficaz de la **cadena cinética**, donde las caderas adquieren un protagonismo esencial, dando fluidez a los hombros y la extensión del brazo así como un **swing desde fuera hacia dentro**, complementan una buena estructura de golpeo.

**E**n esta figura Dani ha tenido la capacidad que tienen todos los grandes jugadores: **Predecir adecuadamente el bote de la pelota**, le ha conducido a obtener una posición de espera realmente espectacular.

**O**pen Stance con una formidable base de apoyo, centro de gravedad correcto y una alineación del tronco inmejorable vaticinan un buen lanzamiento de la cadena cinética.

**V**erdaderamente uno de los aspectos desequilibrantes en la derecha de Dani es la **utilización óptima de las palancas**. En esta figura número 2 podemos observar la correcta posición de bloqueo, así como el ángulo que alcanza su muñeca ( $76^\circ$ ) este ángulo le proporciona una enorme ventaja sobre la pelota, y una gran potencia y control.

**E**l punto de contacto es considerado por muchos expertos como la zona crítica por excelencia. En esta ocasión Dani ha conseguido una muy **buenas rotación, caderas y hombros** están alineados perfectamente, los ángulos en su muñeca y brazos mantienen estructuras coherentes y ordenadas con respecto a su grip, mirada firme y decidida en su zona de contacto hacen de este momento para Dani algo especial. **La sensación de dominio, poder y control es evidente.**

**E**n esta figura analizamos la correcta extensión y terminación del golpe: El codo a la altura del hombro izquierdo y la caída de la cabeza de la raqueta son características comunes en este tipo de jugador. Observemos la exhalación del aire por parte del jugador y su postura elegante. **BUENA TERMINACIÓN.**

**Q**ue duda cabe que Dani tiene en su cuerpo su mayor aliado, esta comisión le permite sumar a su derecha un valor añadido.

**S**e ha producido una rotación de  $180^\circ$  desde la preparación, la parte alta y baja del cuerpo han actuado sincronizando toda la cadena cinética optimizando el golpe.



TECNIFIBRE GENERATION



# INMERSION EN AGUA COMO ESTRATEGIA DE RECUPERACION ...



**L**as respuestas fisiológicas a la inmersión en agua son debidas a la presión hidrostática que se crea y de la temperatura del agua utilizada.

Hay métodos diferentes de inmersión en agua:

- 1) Crioterapia
- 2) La termo terapia.
- 3) Tratamiento con contraste .
- 4) Inmersión en agua por sí mismo.

**L**a crioterapia, termo terapia, y la inmersión en el agua por sí, son técnicas que utilizan el agua a una temperatura constante, mientras que en la terapia de contraste se utilizan en una alternancia de temperaturas extremas altas y bajas.

**L**a crioterapia consiste en la inmersión de los atletas en aguas frías ( $<15^{\circ}$ ) durante unos 15 a 20 minutos.

**L**a termo terapia consiste en sumergir el cuerpo en agua caliente ( $>36^{\circ}$ ), en la que tiende a alzarse la temperatura corporal.

**L**a terapia de contraste es una técnica de recuperación post-ejercicio que se ha convertido en muy popular en los últimos tiempos y consiste en el tratamiento de las inmersiones de contraste alternos en agua caliente y agua fría alternando las exposiciones de 30-300 segundos. El tiempo total de tratamiento va desde 4 a 30 minutos.

**U**na de las razones por las que adoptan esta técnica es aumentar el "bombeo", efecto causado por la vaso-

dilatación y la vasoconstricción continua. La inmersión en agua fría es la técnica que utiliza la temperatura del agua que va desde frío ( $> 15^{\circ}$ ) a la temperatura neutra de ( $<36^{\circ}$ ), y los intervalos son mínimo de 5 minutos y la duración máxima de 30 minutos. El efecto principal está determinado por la presión hidrostática y el efecto dado por la flotabilidad en lugar de por el efecto de la temperatura del agua.

**C**uando un cuerpo está sumergido, el agua ejerce una fuerza de compresión llamada hidrostática .

**L**a presión que se genera determina un movimiento de líquido desde la periferia hacia el centro del cuerpo. Aumenta la transposición de sustratos en el cuerpo, aumenta el gasto cardíaco y reduce la resistencia periférica. La flotación reduce la percepción de la fatiga y puede ayudar a la conservación de la ingestión de energía.

**E**l agua tiene una densidad 800 veces mayor que la del aire. El cuerpo humano está en su mayor parte constituido por agua, con la adición de algo de grasa y proteína.

**S**egún el principio de Arquímedes, cada cuerpo sumergido en un líquido recibe un empuje desde el fondo hacia arriba igual al peso del líquido desplazado. Cuanto mayor es la gravedad específica del cuerpo sumergido, menor será la flotabilidad .

**L**a línea de flotación tiene como su principal efecto la reducción del uso de la fuerza del músculo para contrarrestar la fuerza de la gravedad.

**E**ste efecto de relajación parece ser la principal causa de disminución del sentido de la

## percepción de la fatiga en el deportista.

**S**ólo dos autores Coffey et al. (2004) y Vaile et al. (2004) no han encontrado un efecto positivo de la inmersión en agua en la percepción de la fatiga, muchos otros Kuligowski et al. (1998), Nakamura et al. (1996), Sanders (1996), Viitasalo et al. (1995) han comprobado el efecto positivo sobre la calidad de la recuperación.

**L**a percepción de la reducción de la fatiga, puede estar relacionado con la disminución de la respuesta neuromuscular, que está presente en la inmersión en agua .

**E**n condiciones normales, el 50-60% del cuerpo se compone de fluidos, en particular el fluido intracelular, el líquido intersticial y el volumen de plasma, respectivamente, representan 35-40%, el 11-15% y 4-5% .

**L**a inmersión en agua provoca un aumento en el volumen de sangre a nivel central y este aumento tiende a aumentar el intercambio de sustancias entre la periferia y el centro del organismo.

**L**a expansión del volumen plasmático también tiene un efecto sobre el corazón. De hecho, como resultado de esta expansión hay un aumento en la pre-carga sobre el corazón, lo que influye positivamente en el gasto cardíaco y de nuevo hay un aumento del movimiento de fluidos en el cuerpo.

**E**l incremento en el gasto cardíaco está acompañado por una disminución de la resistencia periférica, dado que este aumento coincide generalmente con la vasodilatación periférica

**S**i por inmersión en agua se registran estos fe-

nómenos fisiológicos , es lógico imaginar que la eliminación de "desecho" se acelere por los músculos . El paso reducido de líquido en el músculo podría ser un factor positivo para disminuir la inflamación aguda como resultado de los ejercicios que causan un "daño" muscular (Smith, 1991).

**E**sta reducción también limita la aparición del dolor muscular, y la reducción de la fuerza que se asocia generalmente con la inflamación (Smith, 1991). La inmersión en agua fría, también tiene efectos sobre el sistema nervioso.

**B**ajas temperaturas tienden a disminuir la velocidad de transmisión del estímulo la de las neuronas, al inhibir la producción de la reducción del impulso nervioso.

**D**os son los efectos: uno positivo y uno que podría ser negativo o en todo caso a considerar. El positivo es que se reduce la percepción del dolor (efecto analgésico), mientras que el negativo podría ser una reducción en la velocidad de la contracción muscular y una reducción en la capacidad de generar fuerza.

**E**l rendimiento de los atletas entonces puede reducirse temporalmente como resultado de la inmersión en agua fría. La inmersión en agua fría ,de una gran parte del cuerpo también puede producir hiperventilación, taquicardia en algún caso, vasoconstricción periférica aguda, perdida de conocimiento, paro cardiaco y en casos severos puede provocar la muerte.

**P**or estas razones, lo más adecuado es evitar el buceo en el uso del

**agua de grandes porciones del cuerpo a niveles extremadamente bajos, lo que limita el uso para tratar lesiones agudas e inflamaciones.**

**P**or el contrario el número de estudios que tratan de verificar el efecto del uso de agua caliente es muy limitada.

**E**l aumento de la temperatura del agua caliente tiene un efecto positivo en la transmisión nerviosa y en la velocidad de reacción,y va a afectar negativamente a la calidad de la recuperación. La inmersión en agua caliente de gran parte del cuerpo también puede ser peligroso.

**S**e cree que la terapia de contraste podría tener un efecto positivo sobre la calidad de la recuperación gracias a algunos mecanismos fisiológicos:

- 1) Estimular la circulación de la sangre en un "área específica".
- 2) Reducción de la inflamación y la hinchazón.
- 3) La estimulación de la circulación en general .
- 4) La reducción de la sensación de rigidez y el dolor .
- 5) Aumento de la amplitud de movimiento articular .
- 6) La reducción de dolor tras el ejercicio.

## CONCLUSIONES

**L**a presión hidrostática determinó que por inmersión en agua provoca un movimiento de los líquidos desde la periferia hacia el cen-

**tro del cuerpo. Este fenómeno reduce la inflamación a nivel local y aumenta el transporte de líquido desde el espacio extra celular a la corriente sanguínea.**

**E**l uso de agua a temperatura muy baja puede reducir el efecto de la presión hidrostática, debido a las diferentes respuestas fisiológicas del organismo.

**D**e hecho, con la exposición al frío, la frecuencia cardíaca tiende a disminuir (disminución del gasto cardíaco), los aumentos de gasto de energía pasa a través de la vasoconstricción periférica.

**L**a vasoconstricción determinada por la exposición al frío, puede ser útil para reducir la inflamación. Reducción de la transmisión de la señal del nervio.

**E**l uso de agua a alta temperatura parece menos eficaz a fin de mejorar la calidad de la recuperación. El uso de temperaturas extremas parece ser desalentador.

**H**ay todavía muchos puntos poco claros que esperamos que se continúen investigando en un futuro próximo.

**P**arece más razonable sugerir el buceo en agua, de al menos 10 minutos, ya que este es el tiempo mínimo para que haya una expansión del volumen plasmático.

# EMS

LA ELECTROESTIMULACION MUSCULAR se utiliza en numerosos campos. Estos incluyen aplicaciones medicas y terapéuticas, tales como prevención de atrofia muscular o recuperación mas rápida después de lesiones. En deporte tanto amateur como de alto rendimiento, la **EMS** se utiliza para el entrenamiento de fuerza y resistencia. Asimismo la reducción de la tensión causada por sobre carga, la relajación muscular y el electro masaje son áreas de aplicación adicionales.

The advertisement features a muscular man in a dynamic pose, surrounded by glowing blue energy waves. The brand name 'impulso' is written in a large, stylized blue font at the top left. At the top right, the word 'MicroGym' is displayed. Below the man, the text 'SU CUERPO EN FORMA EN POCO TIEMPO' (Your body in shape in little time) is written. In the center, there is a small inset image showing a close-up of the man's abdominal muscles. At the bottom, the text 'INNOVADOR SISTEMA UTILIZADO DESDE HACE AÑOS POR DEPORTISTAS DE ELITE' (Innovative system used for years by elite athletes) is followed by contact information: 'Avd. Reino de Valencia, 102 46006 Valencia Tel: 96 333 39 78 Email: info@mgimpulso.com' and the website 'www.mgimpulso.com'.



NEW PRODUCT  
NEW PRODUCT  
NEW PRODUCT



## EMS INTEGRAL

**L**a EMS profesional fortalece las contracciones voluntarias, principalmente en el entrenamiento de fuerza. En la práctica, el sujeto contrae los músculos, esto se intensifica a través de la estimulación EMS. Antes esta estimulación podía ser localizada o involucrar a varios grupos musculares, hasta llegar a la última tecnología que permite completa libertad de movimiento incluso funcional. Estos nuevos sistemas ofrecen un avance tecnológico en el entrenamiento para todo el cuerpo, hasta la activación simultánea de hasta 300 músculos.

La **EMS INTEGRAL** es altamente efectiva para aumentar la fuerza, tanto de las personas sin entrenamiento como de las orientadas al fitness y al deporte. El promedio de mejora de la fuerza isométrica máxima después del entrenamiento EMS para sujetos no entrenados alcanzó un 23,5%. Cabe destacar que este tipo de entrenamiento no causa la alta carga articular asociada con el entrenamiento mecánico, que el esfuerzo se puede variar de forma tanto suave como progresiva y que el entrenamiento en las variables de ángulo se pueden lograr sin esfuerzo.

Además con ello las combinaciones con otros métodos de entrenamiento de fuerza también son posibles. El entrenamiento mixto combinado con EMS muestra los mayores efectos de la fuerza máxima (kreuzer et al.2006.).

El entrenamiento isocinético combinado con EMS aumenta la masa muscular en aproximadamente 10% en 8 semanas (Ruther et al.1995, Stevenson et al.2001.).

### DEPORTES DE ALTO RENDIMIENTO

Atletas entrenados en diferentes deportes, mostraron un aumento de la fuerza isométrica máxima de entre un 15% y 40%, con una media de 32,6% (Filipovicet al.2011). Nadadores de competición lograron mejoras en la MVC (contracción voluntaria máxima), en las contracciones excéntricas y concéntricas del dorsal ancho y los cuádriceps femorales, perfeccionando los tiempos de estilo libre de natación.

Con respecto a la velocidad de contracción y el rendimiento, varios autores confirman un efecto positivo sobre la velocidad de contracción. Además los grupos de entrenamiento EMS mostraron una gran ganancia

Con respecto a las velocidades de movimiento y en consecuencia una significativa mejora del rendimiento (Kleinooder 2007).

Al examinar marcas de sprint y salto después del entrenamiento EMS, los estudios demostraron aumentos de velocidad de 3,1% en un periodo de tres semanas, para deporte en alto rendimiento, mejoró los tiempos de sprint de 10 metros para jugadores de hockey hielo en un 4,8%. La capacidad de salto después de la formación EMS demostró mejoras entre el 2,3 y 19,2 % después de entrenamiento isométrico (media + 10%) y entre 6,7 y 21,4% después de entrenamiento EMS dinámico.

Después de la formación combinada EMS con entrenamiento de fuerza clásico, la literatura indica mejoras en el rendimiento de salto de 11,2 + 5% (Maffuletti et al 2002, Herrero et al 2006).

### RESULTADOS

Se pueden extraer las siguientes conclusiones en relación con los diversos campos de aplicación de la **EMS INTEGRAL**:

Mejora notablemente el rendimiento de fuerza, resistencia así como el factor de velocidad de movimiento. Con respecto a la composición corporal de personas mayores muestra efectos significativos en bajos volúmenes de entrenamiento y breves períodos de intervención. **Esto lleva a la conclusión de que la EMS puede ser una alternativa viable a los métodos de entrenamiento convencionales.**

Para deportes de alto rendimiento y amateur, se observaron mejoras en los principales parámetros de resistencia estática y dinámica. Aquí los métodos dinámicos son preferibles ya que el control de la intensidad a través del movimiento es más simple y la musculatura está entrenada a través de su rango completo de movimiento. Todos los grupos musculares pueden ser estimulados a diversos niveles. Esto proporciona una gran flexibilidad en el control del entrenamiento de grupos de músculos individuales y ahorra una considerable cantidad de tiempo de entrenamiento al requerir sólo de 15 a 20 minutos semanales, para lograr resultados en rendimiento deportivo.

Se pueden aplicar varios objetivos, por lo que este método de entrenamiento es igualmente útil para atletas de alto rendimiento y personas con otras necesidades.

En los próximos años se publicarán nuevos estudios para seguir mejorando la gestión del entrenamiento para los diversos campos de aplicación.

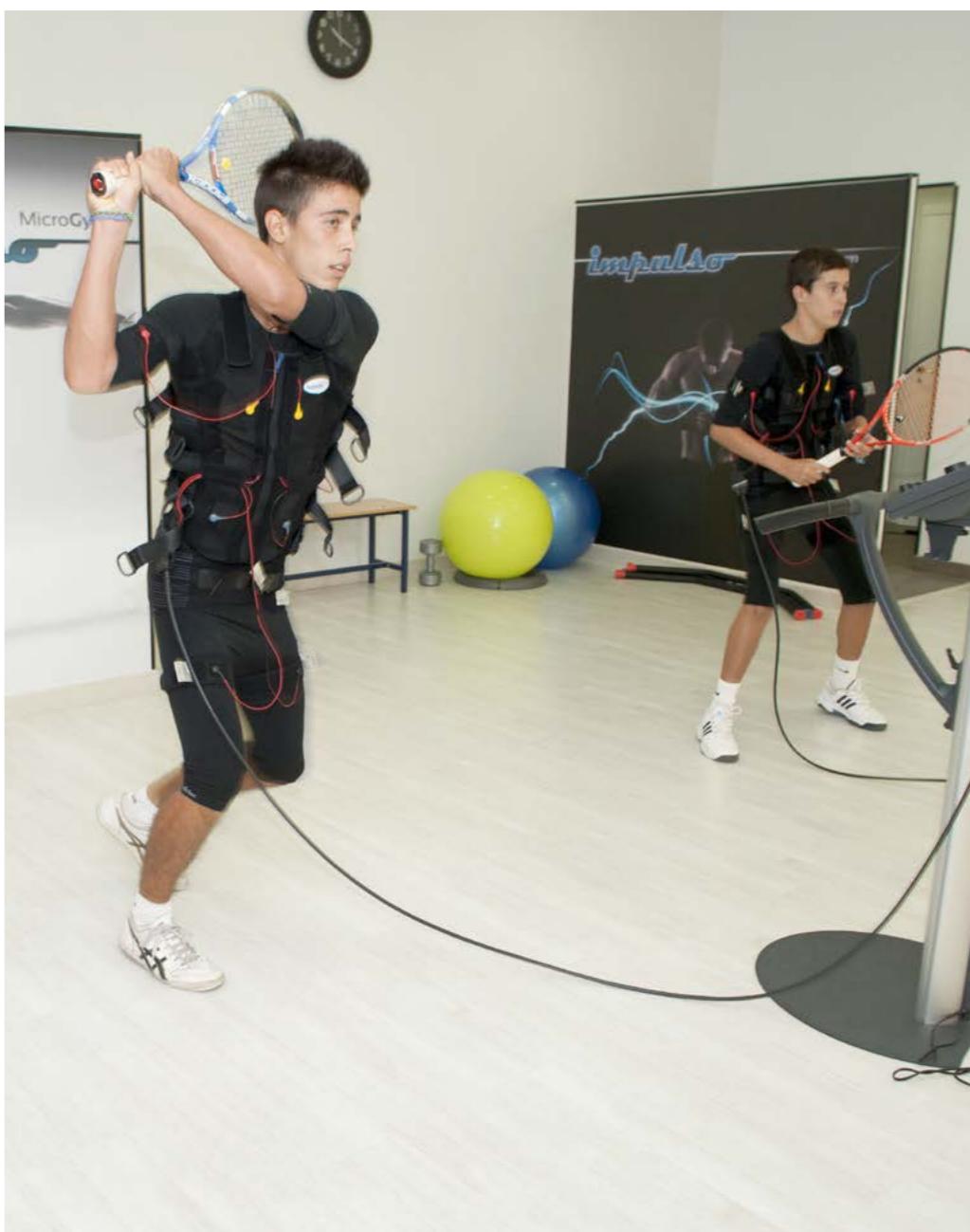
**La nueva tecnología resuelve los impedimentos de los sistemas antiguos de EMS que requerían pegar los electrodos directamente a la piel, no permitían la libertad de movimiento y eran tecnológicamente incapaces de entrenar varias partes del cuerpo a la vez.**

Así ofrece una nueva alternativa desafiante y divertida al permitir hacer entrenamientos que combinan la fuerza y resistencia. **EMS INTEGRAL** es práctica y altamente eficaz para los que buscan mejores y más rápidos resultados con la mínima inversión de tiempo y lo que es aún más importante, sin carga articular.

**C**omo base para este artículo se utilizó una presentación del Dr. Kleinooder, profesor en la universidad alemana de deportes en Colonia, en el instituto de ciencias de la formación y el deporte.

**E**l dirige los diagnósticos de fuerza y el departamento de investigación del movimiento. Su trabajo se centra en la investigación para la adaptación de diversos estímulos de entrenamiento de fuerza, así como en el diagnóstico diferencial de las capacidades condicionales del equipo y deportistas de alto rendimiento.

Autor Luys Wyche.Adaptacion Paco Almendros.



# Actualiza + tu MAC

- + rápido
  - + capacidad de disco
  - + memoria Ram
  - + moderno



Convierte tu Mac antiguo en un  
Mac mas nuevo y mucho mas  
rápido desde 150 euros.  
Precios especiales en memoria  
Ram, discos duros y mano de obra.  
Presupuesto sin compromiso.

Venta de equipos Apple y accesorios

Ve  
galana INFORMÁTICA

**20 años de experiencia a tu servicio**



Luis Wyche nos presenta en este  
acertado articulo como llegar  
a tener una efectiva y eficiente  
comunicacion a traves de la AUTO-  
**IMAGEN.**





## UNA HISTORIA REAL COMPETICION Y VIDEO ...

PDF

**H**ace un par de años entrenaba a una jugadora que soñaba llegar a ser profesional. Se esforzaba al límite de sus posibilidades y competía con asiduidad. Llegó a situarse entre las 20 mejores tenistas de su país, aun así, la federación solo escogía a las seis mejores para su centro de alto rendimiento y su equipo nacional junior. Por suerte, ella era lo suficientemente inteligente para darse cuenta de que no estaba alcanzando su máximo rendimiento y tenía que cambiar o aprender algo más para lograrlo.

En el primer entrenamiento la vi moverse como miles de chicos y chicas que caminan con mucha voluntad pero hacia ninguna parte. Existía un verdadero vacío de intención. La grabé y le pregunté si observándose en la pantalla, veía a esa supuesta jugadora profesional. “**Lo quiero con todo mi ser, pero no se me ve**” respondió.

**L**o que pensaba que hacia y lo que verdaderamente realizaba no coincidía. Fue un momento de iluminación para ella, le dije que solo cuando apreciara sobre la pantalla su intención de ser profesional podíamos llegar a entender lo que quería de verdad.

## LA REALIDAD INVENTADA PERCIBES LA VERDAD ?

**S**olo cuando coincidan exactamente en la pista de tenis lo que hagamos en realidad, lo que pensamos que hacemos y lo que nos gustaría hacer, podemos entrar en la zona de rendimiento óptimo.

### JUGADOR.

. Decide y explica lo que deseas conseguir con tu tenis a tu entrenador y a tus padres.

. Demuestra que con tu esfuerzo y perseverancia que lo acabas de contar es sincero. Procura que desde el primer al ultimo minuto de entrenamiento sean excelentes.

**S**i tienes claro lo que quieres y estas dispuesto a hacer todo para conseguirlo nadie te puede detener.

### ENTRENADOR-COACH.

. No puedes leer la mente de tus alumnos, pregúntales antes de comenzar a trabajar con ellos. Tampoco ellos pueden leer tu mente. Demuestra y explica tus objetivos, comprueba que lo han comprendido y ejecutado, antes de pasar al siguiente tema.

. Recuerda que lo que ellos piensan que hacen y lo que hacen verdaderamente puede ser muy diferente, entonces investiga el tipo de pensamiento que les lleva a actuar así y no corrijas su comportamiento como lo haces habitualmente. Utiliza el concepto de perspectivas de la realidad y el desarrollo de la auto-imagen. **Lo conseguirás rápidamente.**

. Los jugadores no cometen errores por que ellos quieren. Hacen lo mejor que pueden según su experiencia y sus aptitudes. Utiliza sugerencias prácticas para conseguir mejores resultados. **Así les ayudarás a alcanzar sus objetivos en vez de obligarles a conseguir los que tú quieras.**

**T**ambién le dije que eso incluía ser capaz de derrotar a Martina Hingis en el mismo año, aunque en ese momento parecía imposible. Si ella en ese momento no podía imaginar esa posibilidad, mejor sería que volviera a su casa pues esto era un impedimento insalvable para nuestro trabajo en conjunto. Mi trabajo era ayudarla a ser la mejor jugadora que podía llegar a ser y eso incluía ganar a Martina.

**C**on la ayuda del video análisis y el desarrollo de la auto imagen conseguimos que lo que pensaba que hacia, lo que hacia de verdad y lo que soñaba hacer se fundieran en una única perspectiva de realidad.

Al final durante ese mismo año participó en los campeonatos de suiza ganando a Patty Schnyder en las semifinales y fue 4-1 por delante en el primer set contra Hingis en su mejor momento.

Desde entonces este sistema ha ayudado a miles de jugadores y cientos de entrenadores a mejorar su rendimiento y disfrutar del tenis.

Mi investigación me conduce a la siguiente observación:

**A**unque todos los jugadores tienen claro lo que desean conseguir, pocos saben lo que hacen y, menos aún saben lo que tienen que hacer para alcanzarlo.

Esto sucede cuando nuestras perspectivas de la realidad no coinciden y nos conducen la mayoría de las veces a un estado de frustración.

Ahora bien, el desafío para cada jugador y su entrenador consiste en fusionar las diferentes perspectivas de realidad y así obtener el rendimiento óptimo.

Para este análisis observé que la utilización del video en la cancha, con el propósito de desarrollar la auto-imagen del deportista, era la manera mas rápida, sencilla y eficaz de alcanzar objetivos.

La auto-imagen es como nos vemos, lo que nos conduce a jugar de una manera determinada. Nuestro grado de satisfacción con los resultados de este patrón de juego reforzarán o debilitarán nuestra imagen propia.

**U**n sistema de trabajo que incorpore estos conceptos y herramientas permite lograr mejoras notables en pocos minutos, a diferencia de lo que se puede tardar empleando métodos convencionales.

**TODO + FACIL !!**

**EL PODER DE LA COMUNICACION**

# 10<sup>2</sup>

**10 AÑOS - 10.000 HORAS ...**

**" SON NECESARIOS 10 AÑOS DE EXTENSIVO ENTRENAMIENTO PARA ALCANZAR NIVELES ALTOS EN ALGUNA COMPETENCIA "**

**1**

**E**l primer nivel de aprendizaje es de suma importancia para el desarrollo de las distintas capacidades, debe ser divertido pues es generalmente la primera aproximación al deporte. **En nuestra opinión es fundamental el trabajo de coordinación, agilidad, equilibrio y velocidad ademas de fomentar e incentivar diversas disciplinas deportivas.**

**E**n este primer momento creemos no es necesaria la periodización, sin embargo si una buena y organizada estructura del entrenamiento. Esta etapa comprende un segmento de entre 4 y 9/10 años.

**L**a segunda etapa del entrenamiento comprende entre los 10 a 14 años entre los chicos y entre 10 y 13 para las chicas. **El aprendizaje de las habilidades tenísticas básicas sobre todo tecnico-tácticas, hábitos de calentamiento adecuados, hidratación, rituales y comportamiento en pista así como la lógica higiene deportiva constituyen aspectos determinantes.** Un buen equilibrio en el ratio competición y entrenamiento aproximadamente entre un 25/75% concluyen este estadio.

**3**

**E**l Tercer nivel del entrenamiento se sitúa generalmente entre los 14-18 años para los chicos y de 13-17 para el sexo femenino. **Uno de los objetivos es la preparación de los entrenamientos con carácter mas específicos y también mas competitivos.**

**E**n este momento el ratio de competición-entrenamiento debe estar bien equilibrado dependiendo del deportista, en nuestra opinión un 50-50 estaría dentro de los parámetros adecuados. **La periodización debe formar parte de nuestros esquemas de entrenamiento.**

**E**l paso al profesionalismo es el final de la etapa de desarrollo del atleta. Cada una de sus habilidades técnica, física y mentales están enfocadas a alcanzar el rendimiento óptimo bajo condiciones competitivas.

**T**odo su entrenamiento debe estar basado en la adecuada programación y preparación de sus torneos.



**Filosofía, sistema y planificación van a marcar las verdaderas diferencias en el desarrollo del jugador.**

**E**nseñanza con un método de trabajo homogéneo, actual y sin fisuras añadiendo un ambiente con expectativas y objetivos claros crean el marco adecuado para evolucionar.

**M**antener el mismo nivel de calidad en cualquier lugar de trabajo, exigir la máxima ilusión y concentración adaptando los distintos estilos de personalidad a una filosofía común permite no tener fisuras en el programa.

**5**

Análisis realizado por Paco Almendros.powerplay@ono.com

**6**

**L**os principios para el desarrollo del potencial del atleta es un área del trabajo a tener siempre presente. Individualidad, recordemos que estamos hablando de un deporte donde cada jugador es distinto y tiene diferentes cualidades y características, también es importante entender la distinta forma de entender y asimilar el entrenamiento y atender a sus necesidades individuales.

**C**ada entrenamiento debe tener un propósito, del mismo modo adecuar el tipo de carga en cuanto a volumen, intensidad y demás factores que determinan el efectivo control del entrenamiento.

**P**or ultimo la repetición creara la memoria muscular adecuada así como respuestas automáticas a las diversas situaciones de partido,

**2**

**L**a creación de un staff que atienda las necesidades del deportista es fundamental, así como el trabajo interdisciplinar que ello conlleva y la buena comunicación entre ellos en beneficio del deportista. Padres, coach, preparador físico, psicólogo, nutricionista, medico deportivo, fisioterapeuta, travelling coach y por ultimo en su etapa profesional o de alto nivel el manager o agente deportivo son áreas de obligado reconocimiento y atención.

**7**

**4**

**C**uanto entrenar directamente desde una de las academias mas famosas y grandes del mundo y líderes indiscutibles en cuanto a programas de tenis.



E D A D	Trabajo tecnico		Trabajo fisico		Eficiencia Mental		Trabajo Total	Competición
	Drills	Juego	C. Fisica	Gym	Grupo	Individual	Torneos año	
Trabajo realizado en horas semanales								
4	3			1				4
5	3			1				4
6	4	1		1				6
7	5	1		1				7
8	7	3	3			1	1	15
9	8	4	3			1	1	17
10	8	7	3			1	1	20
11	8	7	5			1	1	22
12	10	10	5	2		1	1	29
13	10	10	5	2		1	1	29
14	10	10	5	3		1	1	30
15	10	10	6	5		1	1	33
16	10	10	6	5		1	1	33
17	10	10	6	5		1	1	33
18	10	10	6	5		1	1	33
								18/25

**8**

Fuente Gabriel Jaramillo (Gabe Method).

# CONTROLA LA SESIÓN



**secuencia**  
BOLA VIVA / LIMPIEZA  
**volumen**  
90  
**frecuencia**  
HR. 140/160 PM  
**intensidad**  
A/  
B/ 100%/120%  
**Mantener frecuencia**  
**ratio trabajo/descanso**  
5:1/ 10/2  
4:1/ 8/2  
3:1/ 6/2

Análisis realizado por Paco Almendros.powerplay@ono.com

4

**E**s de vital importancia tanto conocer como controlar la cantidad y por supuesto la calidad del entrenamiento diario y es aquí donde el **control del entrenamiento** y la eficacia alcanzan su mayor exponente. Creemos firmemente que la **INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO** es el factor crucial de aprovechamiento del mismo. Cada jugador es distinto y dispone de unas capacidades físicas, fisiológicas e incluso emocionales que se deben conocer, para adecuar el entrenamiento al individuo. Cargas precisas, motivación, disposición, estado de ánimo, estado físico pueden alterar la intensidad del entrenamiento.

1

**E**l control de la **SECUENCIA** que empleemos en el entrenamiento es fundamental a la hora de confeccionar el trabajo a realizar. Cada entrenador tiene sus preferencias e indudablemente su sistema, ahora bien es importante establecer a priori este factor dependiendo del grupo de trabajo o jugador. Existen varios conceptos y pueden depender de : Tipo de jugador y sus preferencias personales, características del grupo , fase de la temporada etc. Un ejemplo de este parámetro es comenzar con bola viva y continuar con otro tipo de ejercicios o viceversa.

2

**E**l **VOLUMEN** de entrenamiento (cantidad de tiempo que vamos a utilizar ) va a depender de la fase de la temporada en que se encuentre el jugador, así podemos programar sesiones con mucho tiempo y poca intensidad y viceversa. Dependiendo de los diversos factores a tener en cuenta, debemos establecer unos márgenes de actuación adecuados,que nos indiquen referencias reales tanto al jugador como al entrenador.

3

**E**l concepto de **FRECUENCIA** va unido invariablemente al concepto de intensidad, puesto que nos atrevemos a definirlo como el **RITMO DE GOLPEO**. Dependiendo del nivel de los jugadores, se establecerá una mayor o menor frecuencia en el golpeo, la cual exigirá del deportista aumentar los niveles de intensidad, en las tres áreas, física, técnico-táctica y emocional.

5

**Q**uizá el tiempo de recuperación, es el eterno olvidado en demasiadas ocasiones. Cabe destacar que el control de la fatiga adquiere verdadera relevancia tras un esfuerzo físico prolongado, y del mismo modo ante un ejercicio a alta intensidad. **EL RATIO ENTRE EL TRABAJO Y DESCANSO** debe estar, en perfecta armonía si se quiere obtener un rendimiento óptimo. Algun ejemplo : En pretemporada o fase técnica optamos por un 15/3, en fase de pre-competición los márgenes son los que indicamos en el diagrama y en temporada competitiva nos acercaríamos al trabajo real lo mas posible.

www.luanvi.es

PIDE TUS PRENDAS A TRAVÉS DE: contacto@luanvi.es O LOS TELÉFONOS: 902 10 16 10 \* 96 305 60 00 \* 96 136 66 17

# CIRCUITO TENIS 2012



IVÁN CASTELLO VILLAR



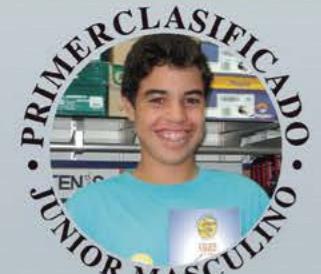
PABLO ESTREDER TOLOSA



FRANCISCO LOPEZ CASTILLEJO



PEDRO GÓMEZ MONTESA



PEDRO GÓMEZ MONTESA



TENIS desde  
**1982**

**CLUBS/ESCUELA** . PRIMER CLASIFICADO CLUB DE TENIS PEÑASOL. SEGUNDO CLASIFICADO CLUB ESPAÑOL DE TENIS. TERCER CLASIFICADO CLUB DE TENIS PEÑACANADA.

## COLABORAN



# SABER COMPETIR...

**SABER COMPETIR SE ENSEÑA**

## SABER COMPETIR SE APRENDE

tan concentrado que se olvida hasta de sí mismo, de hacerlo bien o mal, ignorando la responsabilidad, la importancia del partido, el nivel del rival, apenas se siente la fatiga, el tiempo de distorsiona y parece trascurrir sin darse cuenta... Desaparece el diálogo interno y la mente parece subirse al juego para sentir que fluye a su merced.

**La tarea está clara y existe la decisión y convicción de imponerla al rival.**

A nivel emocional la energía es máxima, hay mucha ilusión, ganas de competir, se siente la adrenalina que ayuda a trabajar al mejor nivel. Pero a la vez hay tranquilidad, relajación muscular, equilibrio emocional, no se siente amenaza alguna. Entonces el disfrute se vincula al máximo esfuerzo.

**Al rendimiento óptimo solo se llega desde emociones positiva, como claridad de la tarea, confianza, ilusión, atrevimiento, disfrute; en cambio, el exceso de responsabilidad, las dudas, el nerviosismo, el enfado... siempre alejan del mejor juego.**

Estas vivencias el tenista las conoce. Sabe la necesidad de tener "confianza" para poder jugar a su mejor nivel. La cuestión es que no sabe manejarla, no es dueño de ella y no es capaz de vivir en ella cada vez que afronta un partido, de principio a fin.

**SABER COMPETIR** consiste en saber manejar el estado ideal de ejecución. Se es dueño de la propia confianza, se saben manejar los propios estados emocionales de forma que se logra estar por encima de las circunstancias y de los resultados. **SABER COMPETIR** es

una forma de estar, de trabajar, de jugar sobre la pista, que hace que el rendimiento sea estable. **SABER COMPETIR** otorga la llave del propio rendimiento. **SABER COMPETIR** lleva a jugar siempre igual desde el ámbito emocional, ganando o perdiendo, en el inicio o al final del partido, fresco o cansado, tras cometer un error o después de una acción genial, en pelotas de set y de partido, en el saque... ¡¡siempre!!.

**El trabajo del entrenador es determinante en el aprendizaje emocional por parte del joven tenista. Igual que va modelando en él su comportamiento técnico y táctico puede ir educando su conducta emocional.**

Jugar más inteligente, centrado en la tarea, relajado, viendo y resolviendo las situaciones del juego, sin diálogo interno, tratando de imponer su tarea al rival para que no suceda lo contrario, partiendo de cero a nivel anímico en cada saque... son aspectos que el entrenador puede introducir en su metodología de entrenamiento de forma que el chico o la chica los aprendan o interioricen sin apenas darse cuenta.

No obstante, acceder a la competición más exigente requiere incorporar el **ENTRENAMIENTO MENTAL** a la preparación como tenista. No hay deportista que de forma innata se encuentre preparado para competir al más alto nivel.

**H**ay que deshacer el tópico del carácter, "tiene o no tiene carácter" para competir.





## TENIS 92

Academia de tenis

[www.tennis92valencia.com](http://www.tennis92valencia.com)

“20 años  
formando  
jugadores”

Club de Tenis y Padel Náquera, Urbanización Bonanza, Ctra. Massamagrell -Náquera (a 20 min. de Valencia)

e-mail: [escuela@tennis92valencia.com](mailto:escuela@tennis92valencia.com)

**E**l entrenamiento psicológico hay que considerarlo como un elemento de mejora, pues ayuda a que el tenista siga progresando cuando trata de acceder a niveles de competición superiores.

**En más ocasiones de las deseadas los padres se convierten en un auténtico obstáculo para el desarrollo deportivo de su hijo o hija tenista.** La razón principal por la que el joven tenista abandona la práctica del tenis son los padres. Sus expectativas acaban ahogando a sus hijos y no solo frustran a un posible tenista sino que le generan mucho malestar. No puede ser que un chico o chica abandone la práctica deportiva por actitudes equivocadas de los padres y de los entrenadores.

**SABER COMPETIR** pasa por optimizar la labor de entrenadores y padres para que favorezcan de forma efectiva el desarrollo deportivo y personal de los jóvenes tenistas o deportistas. El disfrute refuerza la adhesión y la continuidad en la práctica deportiva. El disfrute es garantía de progresión deportiva.

José Carrascosa (Psicólogo del Deporte / Director de [www.sabercompetir.com](http://www.sabercompetir.com))



TENNIS . PADEL . SQUASH . FRONTENIS  
c/Maestro Sosa 31, 46007 valencia. tel 96 342 33 32 [www.deportesfrias.com](http://www.deportesfrias.com)



**POWERPLAY**  
tenis method

DIRECCION TECNICA . PACO ALMENDROS. JM ROMAN . P. FISICO . JORGE ROMAN. CTO. 687813576  
**AJ SPORT TENNIS ACADEMY/DEVESÀ GARDENS VALENCIA**  
TENNIS PARA TODOS LOS NIVELES/ESCUELA DE COMPETICION Y ALTA COMPETICION  
ENSEÑANZA ADULTOS/ENTRENAMIENTOS INDIVIDUALES/CURSOS INTENSIVOS  
SABER COMPETIR. LA CLAVE DEL ÉXITO / NUEVAS TECNOLOGIAS/AUTO-IMAGEN