

Deportes de

RAQUETA



Madrid
es
Deporte

GUÍAS TÉCNICAS "MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte
Dirección General de Deporte



Tenis
Tenis de mesa
Bádminton
Pádel
Squash
Ráquetbol
Frontón



GUÍAS TÉCNICAS "MADRID ES DEPORTE"

Área Delegada de Deporte
Dirección General de Deporte

Deportes de **RAQUETA**

1

OBJETIVOS

Página 3

2

¿POR QUÉ TE PUEDE AYUDAR, REALIZAR EJERCICIOS PREPARATORIOS FUERA DE LA PISTA?

Página 4

3

INFANTILES DE 6 A 14 AÑOS

Página 5

Antes de
comenzar...

Durante
el ejercicio

Estructura la sesión
de entrenamiento

5

RECOMENDACIONES GENERALES

Página 11

4

JÓVENES Y ADULTOS DE 15 A 64 AÑOS

Página 8

Antes de
comenzar...

Durante
el ejercicio

Estructura la sesión
de entrenamiento

6

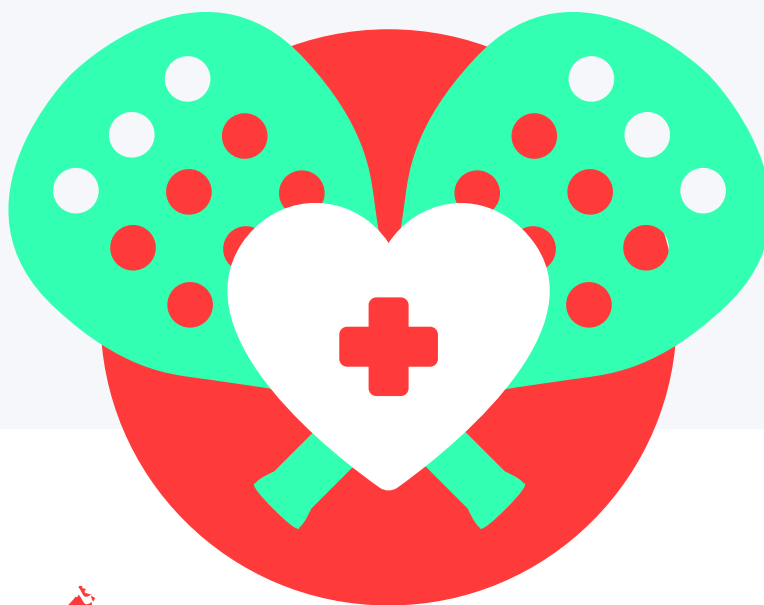
ENLACES ESPECIALIZADOS

Página 12

Objetivos

El objetivo de esta guía es aprender a realizar un **entrenamiento físico seguro y específico**, para la práctica óptima del tenis, el pádel u otros deportes de raqueta.

Para ello, se realizan **recomendaciones técnicas y de seguridad**, según la edad, y se proponen fichas técnicas con los ejercicios a desarrollar, tanto en una zona adecuada del medio urbano, como en el mismo centro deportivo.



Si tienes, o has tenido fiebre, tos, dificultad para respirar o sientes algún dolor, mareo o sensación extraña, evita realizar deporte o cualquier tipo de ejercicio físico y consulta a tu médico.

¿Por qué

te puede ayudar, realizar ejercicios preparatorios fuera de la pista?

1

Los movimientos que haces en la pista son **específicos** y necesitas introducirlos progresivamente para comenzar a **jugar de forma óptima.**

2

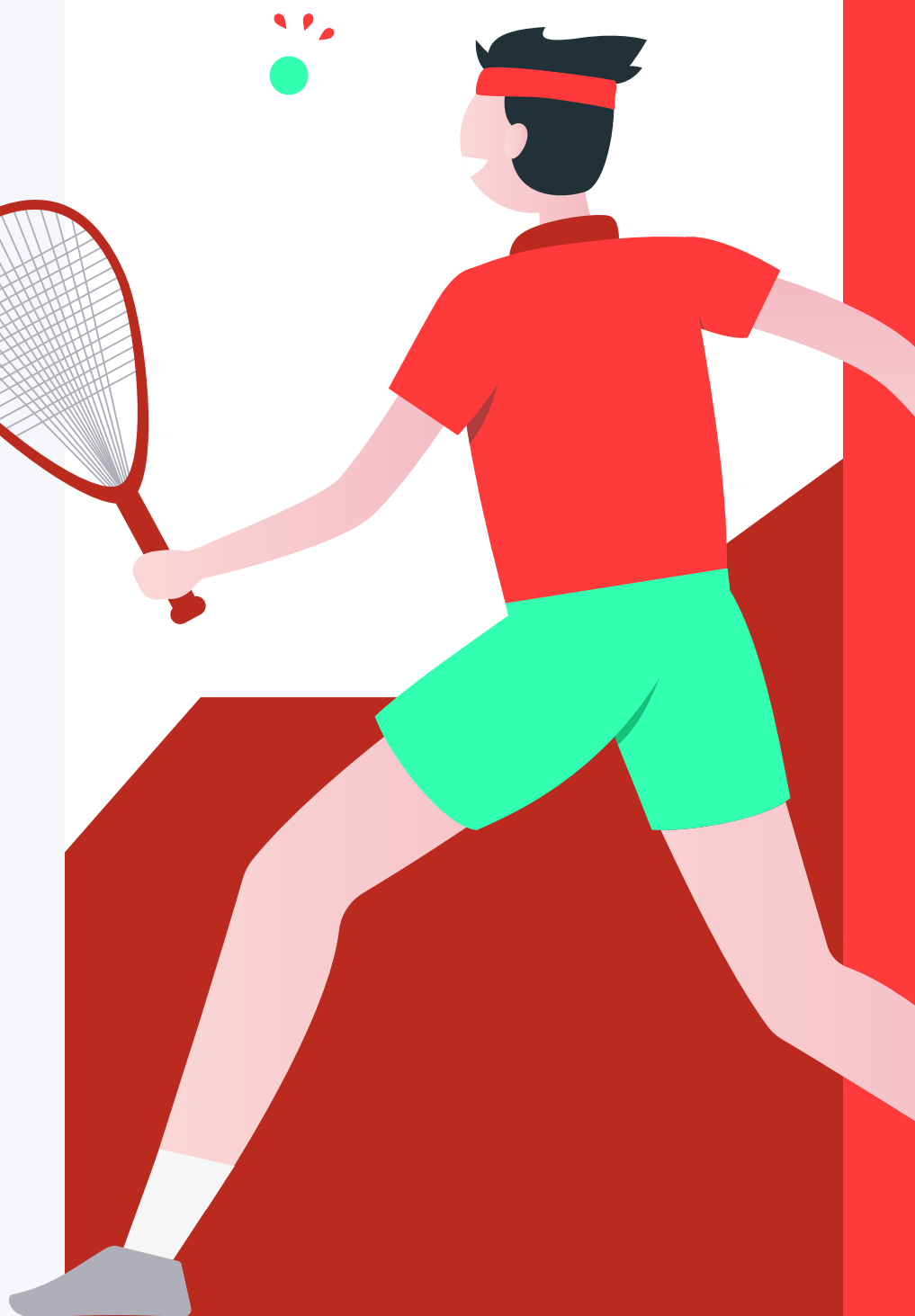
Te sirve también como un **acondicionamiento físico general,** pero, realizando movimientos que son, precisamente, los que quieres dominar para mejorar tu nivel.

3

Obtendrás **transferencia** a los elementos de juego, además de beneficiar a tu estado de salud.

4

Es una forma **diferente y divertida** de hacer ejercicio, tanto si entrenas antes de entrar en la pista, como en el medio urbano elegido.



Infantiles

de 6 a 14 años

(Recomendaciones dirigidas a padres o tutores)

Antes de comenzar...



Adaptar el entrenamiento

a la edad y capacidades del niño o la niña, teniendo en cuenta su evolución física (cambio de talla, peso, etc.) y ajustando esos cambios a la intensidad y demás características del juego que va a desarrollar.



Elegir bien el horario, en función de la temperatura, evitando entrenar durante las horas centrales del día, cuando hace más calor.



Estimular y buscar la diversión como prioridad para disfrutar de ese momento. Producir efectos de alegría y evasión estimula las endorfinas.



Establecer retos, planteando cada día diferentes juegos, utilizando la imaginación y probando a realizar variaciones de los juegos habituales.



Cuidar el horario de las comidas evitando comer 2 horas antes de entrenar. Esperar a hacer ejercicio o jugar, si se está haciendo la digestión.

Durante

el ejercicio...

- Utilizar **ropa cómoda y calzado deportivo** apropiado para entrenar, igual que para jugar. Preparar una **mochila con agua**, gorra, protección solar, pañuelos de papel, gel hidroalcohólico. Sin olvidar el uso de guantes y mascarilla según lo establecido.

- Regular la **intensidad** del ejercicio y el juego. Hacer pausas de descanso cuando se considere oportuno, teniendo en cuenta que la actividad física diaria deberá ser principalmente aeróbica.

- Procurar que los **menores dosifiquen su esfuerzo**, buscando metas reales, sin pretensión de hacer competiciones, adaptando la condición física al momento. Siempre

es mejor ir de menos a más para prevenir lesiones y caídas inoportunas.

- Si se produce **tensión muscular, o dolor en las articulaciones**, de la rodilla, el tobillo, u otros, (algo muy frecuente con el crecimiento), vigilar el control postural y adoptar otras medidas preventivas, tales como la utilización de calor y frío, para aliviar sensaciones. Ante cualquier dolor intenso es preciso consultar con el especialista.

- Ante signos de **nerviosismo**, o si el menor está agobiado por el entorno y la situación, buscar lugares donde haya menos gente para entrenar. Proponerle respiraciones profundas y largas, educándole en

técnicas de relajación. Y si es necesario, volver a casa.

- Recordar en todo momento **mantener la distancia de seguridad de 2 metros** y demás protocolos de seguridad; también si os encontráis con sus amigos/as.



**Hidratarse
con frecuencia
durante el
entrenamiento**

Estructura de la sesión

Junto a la guía y la infografía, se adjuntan fichas técnicas de entrenamiento con ejercicios específicos, muy fáciles y prácticos.

Calentamiento (5 a 10 minutos)

Es fundamental **comenzar la actividad progresivamente**, realizando ejercicios en los que estén englobados grandes grupos musculares y las articulaciones, que están implicadas en la práctica de los deportes de raqueta, y así evitar lesiones (hombros, espalda, piernas y brazo dominante).

Un **calentamiento** correcto **activa** el sistema cardiovascular y la entrada en calor, y permite ir aumentando progresivamente la intensidad de los ejercicios.

Hay que **empezar** realizando **ejercicios dinámicos** y lúdicos para fomentar la actividad física y el entusiasmo por el deporte de raqueta entre la población infantil.



Actividad principal (20-30 minutos)

Conocer bien las condiciones físicas

Para lograr objetivos satisfactorios es necesario conocer las condiciones físicas y técnicas de cada niño/a y realizar ejercicios de raqueta acordes a sus diferentes necesidades.

Carga de trabajo

Es conveniente al comienzo de la actividad proponer una carga de trabajo con pocas complicaciones físicas y técnicas, y según vayamos avanzando en la sesión, ir realizando ejercicios de mayor complejidad, siempre adaptados a sus niveles de aprendizaje.

Ejercicios

Es recomendable realizar ejercicios globales en el inicio de sesión, para posteriormente enfocarnos en ejercicios de raqueta más analíticos (ejercicios de sombra), atendiendo al objetivo principal de la sesión.

"Ejercicios de sombra"

En los ejercicios de sombra (gestos técnicos), frenar la terminación del gesto técnico con la musculatura, sin bloquear articulaciones, ya que al no transferir la fuerza del movimiento en el impacto, puede generar lesión.

Varias tareas

Es importante no hacerle realizar tareas muy largas en el tiempo, es más atractivo y dinámico plantear varias tareas en periodos más cortos de tiempo.

Descanso y recuperación

Recuerda que entre tarea y tarea hay que proponer un periodo de descanso o recuperación, para por ejemplo beber agua e hidratarse y preparar la siguiente actividad.



Vuelta a la calma (entre 5 y 10 minutos)

Es recomendable **reducir la intensidad** de la actividad de forma progresiva y realizar **estiramientos** de los principales grupos musculares.

Es muy recomendable en esta fase, **conversar** activamente con el/la niño/a para reflexionar sobre el objetivo principal de la sesión.

Muy importante después de cada sesión **hidratarse** y proteger el cuerpo con alguna capa de ropa extra para evitar enfriamientos, sobre todo si la temperatura es baja.



Jóvenes y adultos

de 15 a 64 años

Antes de comenzar...



Asegúrate de tu estado general.

En caso de sensación de debilidad o dolores que por tu propia experiencia no consideres inherentes a la realización del entrenamiento, NO comiences la actividad o abandónala siempre, y consulta al médico.



Analiza tu capacidad.

Las propuestas de actividad que te mostramos son homogéneas y generales; adapta las a tu propia capacidad y al tipo de deporte de raqueta que practiques dentro de tus límites individuales.



Busca superficies llanas.

Asegurar una buena adherencia es imprescindible para disfrutar de seguridad en los desplazamientos.



Equipamiento.

Utiliza ropa deportiva cómoda, calzado adecuado para una sesión de preparación deportiva a los deportes de raqueta. Prepárate una mochila con agua, una gorra, protección solar...



Asesoramiento.

Utiliza información contrastada sobre los ejercicios a realizar que sean enfocados al entrenamiento más adecuado para potenciar tus necesidades en los deportes de raqueta. Junto a esta guía te adjuntamos fichas con ejercicios técnicos.



Durante

el ejercicio...

- **Trabaja con tus sensaciones.**

Es muy importante analizar y responder a los estímulos tanto positivos como negativos que tu cuerpo te señala en cada sesión y que pueden variar de un día a otro según tu estado físico o de ánimo.

- **Comienza con calentamiento articular y una suave sesión cardiovascular.**

Las sesiones de trabajo físico específico de raqueta requieren de intensidad y velocidad. Por eso es necesario tener los músculos preparados.

- **Trabajo de coordinación general.**

Ante propuestas de velocidad, saltos, giros...; adapta progresivamente la velocidad y la intensidad de la práctica a tus capacidades; e intenta aumentarlas en las sucesivas repeticiones.

- **Metas a corto plazo.**

Aumenta tu motivación tanto para conseguir el ejercicio propuesto como para superarlo. Utiliza las dificultades en conseguir el objetivo a la primera como estímulo para seguir esforzándote.

- **Control postural.**

Procura mantener una posición correcta del cuerpo en cada ejercicio, de manera que evites la excesiva tensión muscular.



Estructura de la sesión

Junto a la guía y la infografía, se adjuntan fichas técnicas de entrenamiento con ejercicios específicos, muy fáciles y prácticos.

Calentamiento (5 a 10 minutos)



Aumenta paulatinamente la temperatura corporal trabajando la movilidad articular en estático. Se trata de ejercicios preliminares con el fin de **preparar el organismo** para nuestra práctica deportiva de raqueta. Incide en la movilidad de hombros, codos y muñecas para **disminuir la probabilidad de lesiones**.

Realiza después **ejercicios de activación** muscular para elevar gradualmente el ritmo cardíaco. **Series más cortas**, pero más rápidas (levanta rodillas al pecho, carreras laterales...); te preparará para la siguiente fase de la sesión.

Concluye el calentamiento con **ejercicios de fuerza** a nivel global y articulaciones más utilizadas en los desplazamientos. **Incluye sentadilla y zancada** adelante con cada pierna (flexiona sola hasta la mitad y mantén 10" la posición 3 veces).

Actividad principal (20 a 30 minutos)

Coordinación y agilidad

Continúa con un trabajo de coordinación y agilidad a través de desplazamientos laterales simples, y después, ve aumentando ligeramente la complejidad.

Carrera continua

Intercala este trabajo con secuencias de 10-15 metros de carrera continua, seguidos de 10-15 metros de desplazamiento lateral.

"Marcar" los golpes

Progresar hacia unos ejercicios de técnica de tu deporte de raqueta. Vas a marcar los golpes, que haces habitualmente en tu clase o cuando juegas, haciendo el gesto con los brazos (ejercicios de sombra). También puedes incluir un ligero desplazamiento (1 o 2 pasos) para entrenar un movimiento más natural.

"Ejercicios de sombra"

En los ejercicios de sombra (gestos técnicos), frena la terminación del gesto técnico con la musculatura, sin bloquear articulaciones, ya que al no transferir la fuerza del movimiento en el impacto, puede generar lesión.

Control de la intensidad

Recuerda que es importante que controles la intensidad de tus ejercicios y la carga de trabajo de la sesión para que vayas aumentando tu capacidad.



Vuelta a la calma (al menos 5 minutos)

En tu sesión de entrenamiento esta parte es tan importante como el calentamiento.

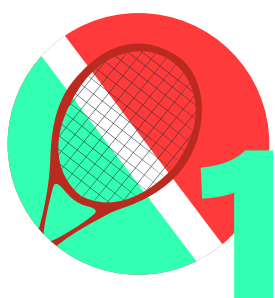
Te permite reducir la intensidad de forma progresiva. Contribuye a que el tiempo de recuperación de tus músculos sea menor.

Realiza estiramientos en estático de los principales grupos musculares de piernas y brazos haciendo especial hincapié en el hombro, el codo y la muñeca.

Por último, haz algunos ejercicios de relajación y respiración.

Junto a la guía y la infografía, se adjuntan fichas técnicas de entrenamiento con ejercicios específicos, muy fáciles y prácticos.

Recomendaciones generales



EVITA

obstaculizar vías o espacios de uso público general.



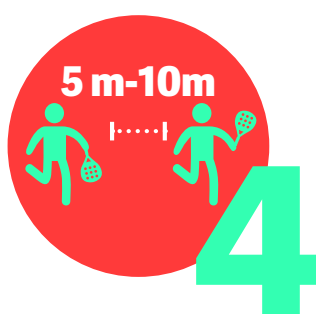
RESPETA

los tiempos entre comidas y las sesiones de entrenamiento.



OBSERVA

en todo momento que no exista la posibilidad de interferir con otras personas para evitar accidentes.



CUIDA

los desplazamientos laterales y el cambio de plano. Recuerda no situarte delante, ni detrás de otras personas, manteniendo una distancia de entre 5 y 10 metros.



ATIENDE

con rigor las medidas de higiene y seguridad establecidas y recomendadas, para evitar posibles contagios durante el ejercicio.



UTILIZA

muñequeras para secarte el sudor; lávate las manos, antes y después del entrenamiento; desinfecta raquetas y demás material utilizado.

Enlaces

especializados

Tenis

La ITF (Federación Internacional de Tenis) coordinada con la OMS (Organización Mundial de la Salud) realiza recomendaciones, siempre subordinadas a las normas que dictamine el gobierno nacional de cada país y al desarrollo normativo de cada municipio.

<https://www.itftennis.com/media/3447/pautas-para-el-regreso-al-tenis-esp.pdf>

Pádel

Protocolo en estudio de la Federación Internacional de Pádel, que está trabajando en un protocolo de protección. Tiene únicamente carácter informativo sin tener aún la consideración de documento oficial. Se presenta para ir avanzando ideas sobre cómo podrán ser las medidas de desescalada.

<https://www.padelfip.com/es/2020/04/27/comunicado-sobre-protocolo-de-proteccion-de-la-fip/>

<http://www.padelpain.net/padel-internacional/15638/>

Otros deportes de raqueta/pala

<https://www.badminton.es/page/37603/INFORMACION-COVID19>

<https://fepelota.com/comunicado-director-deportivo-fepelota/>

<https://www.fedmadtm.com/userfiles/file/SALIDASD%20DEPORTISTAS%20FEDERADOS.jpg>



#YoEntrenoEnCasa

#SiempreContigo

Madrid es Deporte