

EL CALENTAMIENTO EN EL TENIS

FISIORUIZ

Enviado por : Fisioruiz

Publicado el : 28/2/2014 17:51:40

Desde el club de tenis LA AMISTAD DE DON BENITO, se nos solicitó la realización de un programa de preparación para la actividad deportiva del tenis. Así que nos pusimos manos a la obra y en colaboración con mi colega JESUS ROMERO, FISIOTERAPEUTA DEL HOSPITAL DE DON BENITO Y LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA, realizamos el llamado calentamiento o etapa preparatoria para la práctica del tenis en niños de 10-12 años.

A) ACTIVACIÓN CARDIOVASCULAR

1) Desplazamiento por todo el espacio golpeando la pelota de tenis con la palma de la mano (1-2')

-Dcha

-Izq

2) Desplazamiento a un ritmo más elevado botando la pelota de tenis tras realizar una circunducción completa con el hombro (1-2')

-Dcha

-izq

B) MOVILIDAD ARTICULAR

3) En estático desplazar la pelota de tenis con el pie hacia delante y hacia atrás y dcha e izqda marcando bien las amplitudes mismas

4) En estático, movilidad en:

-dedos -codo

-muñeca -hombro

5) En estático, movilidad en:

-tronco

C) ESTIRAMIENTO

*Especial atención al tercio superior

D) ACTIVACIÓN CARDIOVASCULAR 2

6) Desplazamientos por la pista botando la pelota de tenis, intentando golpear con la mano libre la del compañero

7) Desplazamiento en pareja botando la pelota y agarrados de la mano, e intentamos desplazar las pelotas de otras parejas