

Martes, 17 DE MARZO

ACTIVIDAD FÍSICA EN CASA

Para hoy he preparado un circuito de **core** sencillo sin material que lo puede hacer todo el mundo, tanto alumnos como madres y padres.

Calentamiento 5' ó 10': movilidad de todas las articulaciones, trotar por casa si podéis sino en el sitio.

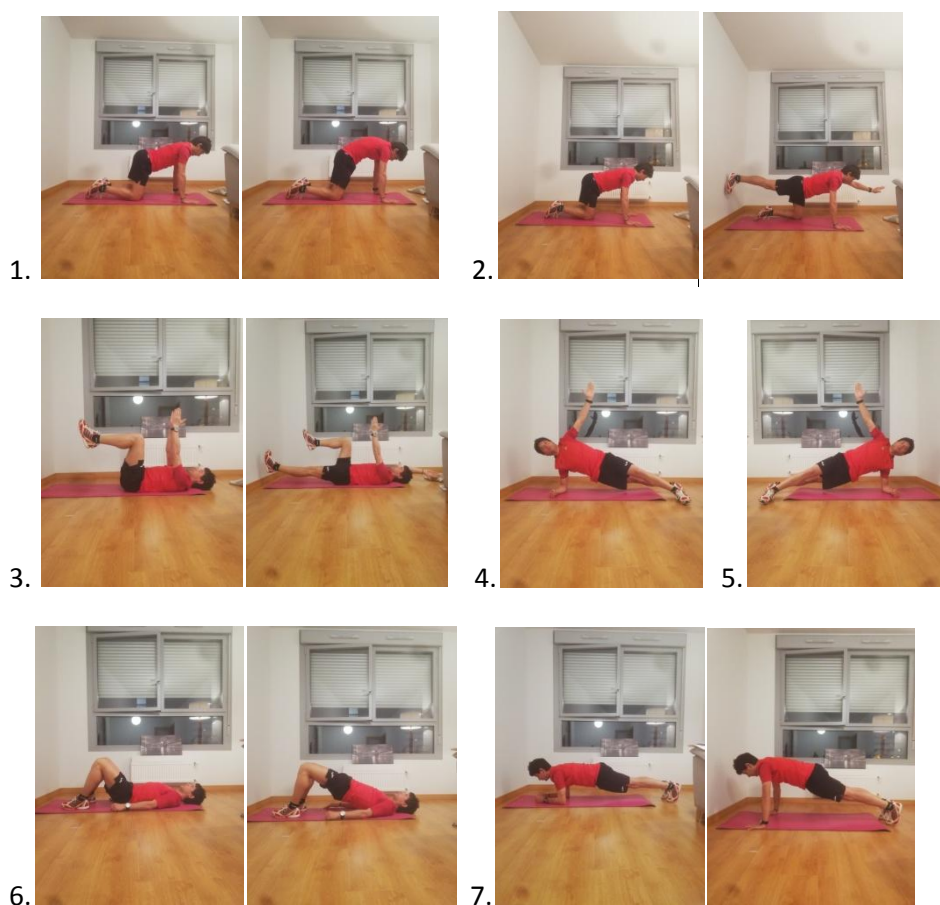
Circuito: 3-4 rondas (12 a 15 repeticiones ó 30", rec. entre ejercicios 15") REC. entre rondas 1'.

Ejercicios 2 y 3, 12 a 15 repeticiones cada lado alternando.

Ejercicios 1, 6 y 7, 12 a 15 repeticiones.

Ejercicio 4 y 5, 30"

LA VELOCIDAD DEL MOVIMIENTO TIENE QUE SER CONTROLADA, ACOMPASADA CON LA RESPIRACION Y EL CUERPO TIENE QUE ESTAR ESTABLE Y ALINEADO, SIN BALANCEOS.



¿SABÍAS QUÉ...?

Las pelotas con las que juegas no siempre han sido amarillas. De hecho, antes eran blancas o negras, **¡algo que nunca se te ocurriría pensar ahora mismo!** ¿Te has planteado por qué? Pues, sencillamente, esto se debe a que antes, el Tenis –o Tenis de Césped- **no era tan reconocido y apenas tenía audiencia**. No es hasta los años 60 y 70 que el Tenis empieza a coger fuerza gracias a campeonatos con listas abiertas, en los que amateurs y profesionales podían participar. ¿Por qué? Pues fue el momento clave ya que esto empezó a llamar la atención de la Televisión y se empezaron a retransmitir los partidos. Esto implicaba que, como antiguamente las TV eran en blanco y negro –no, no hace tanto tiempo de esto, unos 40 años-, **las pelotas, al ser blancas o negras, apenas se distinguían**.

En **1972**, se aprobó el uso de las pelotas amarillas en el reglamento por la Federación Internacional de Tenis y, Wimbledon se resistió, también las añadió en **1986**.

EXPLICACIÓN TÉCNICA DE DIA: COLOCACIÓN DE LA RAQUETA MOVIMIENTO ATRÁS (BACKSWING)

Hay que sentir donde esta mi raqueta colocada al final del backswing, para poder iniciar el movimiento hacia el impacto correctamente.

Para ello el giro inicial, y el movimiento atrás de la raqueta debe ser lo antes posible (en cuanto la pelota sale de la raqueta del contrario tengo que saber qué golpe voy a realizar y dónde) a una velocidad controlada para sentir en todo momento como va mi raqueta colocada. Es muy importante el uso del brazo y mano no dominante, ya que tiene que sujetar la raqueta en la unidad de giro y durante el backswing apuntar a la pelota, el brazo tiene que estar firme ya que nos da estabilidad durante el movimiento.

También es importante que todos los movimientos que “dibujamos” sintamos que lo hacemos con la punta de la cabeza de la raqueta para que esta vaya estable.

Para aprender o mejorar un movimiento debemos:

Repetir el movimiento bien hecho.

Ver como otros hacen el movimiento.

Visualizar e imaginar el movimiento como si lo hiciéramos realmente.

Así que ya sabéis, **REPETIR, VER Y VISUALIZAR/IMAGINAR**.

EJERCICIO TÉCNICO DEL DIA: AFIANZAR LA COLOCACIÓN DE LA RAQUETA EN

1. Unidad de giro
2. Unidad de giro+ backswing apoyando en mesa o silla
3. Unidad de giro+ backswing sin apoyo (sintiendo)



1.



2.



3.