LA FEDERACIÓN DE TENIS DE CASTILLA-LA MANCHA Y JCRSPORTS SE UNEN PARA VALORAR LA CONDICIÓN FÍSICA DE SUS MEJORES TENISTAS EN ETAPAS JUNIOR.

A lo largo de este año 2019, la Federación de Tenis de Castilla-La Mancha ha puesto en marcha un programa para evaluar y controlar la condición física específica de sus mejores raquetas en etapas júnior, desde sub-12 hasta sub-18. Para ello, se han puesto en manos de JCRSports, empresa especializada en tareas de evaluación, planificación y control de la condición física en deportes de raqueta (https://jcrsportsblog.wordpress.com/).

El objetivo principal de este proyecto es mejorar el apoyo a los mejores jugadores/as de tenis de nuestra región, aportándoles una información objetiva, fiable, veraz y con base científica, para una mejor supervisión de sus capacidades físicas específicas en su práctica competitiva del tenis.

Se trata de un proyecto abierto en el que se irán incorporando jugadores en función de sus resultados deportivos a nivel de Castilla-La Mancha. Para esta primera edición 2019, se han seleccionado 24 jugadores sub-12, sub-14, sub-16 y sub-18.

Los criterios a seguir para acceder a dicho proyecto serán:

1. Ser jugador federado por Castilla-La Mancha en el año vigente (2019).
2. Haber alcanzado como mínimo las semifinales del campeonato regional de su categoría o superiores en el año anterior (2018).
3. Demostrar una proyección deportiva y espíritu de esfuerzo y sacrificio destacables.

Este tipo de evaluaciones son realizadas a modo de concentración en pequeños grupos de no más de 6 ó 7 jugadores/as. Las evaluaciones tienen una duración de unas 2 horas y entre las que podemos citar: tests antropométricos sencillas (talla, peso, envergadura, porcentaje graso e Índice de Masa Corporal (IMC); pruebas de flexibilidad, tests de fuerza (SJ, dinamometría manual o lanzamientos varios…); pruebas de velocidad

y agilidad específicas para tenis (test de 20 metros, test de la Araña, Test del Hexágono…) y, por último, test de Course Navette, para estimar su VO2max, su nivel de capacidad aeróbica y el grado de recuperación tras esfuerzos máximos. Éste último, indicado para deportes intermitentes como es el caso del tenis. Un total de 20 tests que permiten conocer el estado real del jugador y referenciarlo con las investigaciones científicas al respecto para aportar un conocimiento exhaustivo de aquellos aspectos a mejorar o mantener en cada jugador.

La concentración realizada en marzo, nos aportó los primeros resultados que serán utilizados como datos de referencia para el resto de evaluaciones y jugadores en posteriores evaluaciones.

Se prevén 2 evaluaciones semestrales, una en marzo y la otra en otoño de 2019.

Desde JCRSports esperamos que este tipo de servicios deportivos de alta calidad consigan el objetivo de un mayor control del proceso de entrenamiento, teniendo en cuenta que la evaluación debe ser una parte prioritaria del mismo. Este tipo de evaluaciones permitirán realizar a jugadores, entrenadores y preparadores físicos una planificación más concreta y exhaustiva para alcanzar el mayor rendimiento en competición.