

SERVICIOS DEPORTIVOS EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA PARA JUGADORES DE TENIS



Dr. José Miguel de la Cruz Rojas

JCRSports
Soluciones integrales para tu entrenamiento

PROYECTO Y OBJETIVOS:

- JCRSports, junto con la Federación de Tenis de Castilla-La Mancha, dirigirán un proyecto de evaluación de la condición física de sus jugadores más destacados en etapas sub-12, sub-14, sub-16 y sub-18.
- El objetivo será controlar el estado de condición física específica del jugador/a y controlar su evolución a lo largo de la temporada. De esta manera se pretende mejorar el apoyo a los jugadores de competición de nuestra región.
- Se prevén 2 evaluaciones semestrales, una a finales de año (fechas por determinar entre el 12 y 19 de noviembre) y otra, en la primavera de 2023 (abril).
- Las dos evaluaciones serán sufragadas por parte de la Federación sin ningún coste para el jugador.



CRITERIOS DE ADMISIÓN EN EL PROYECTO:

- 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. En esta cuarta edición, se han seleccionado 32 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 (2022-2023).
 2. Haber alcanzado como mínimo las semifinales del campeonato regional de su categoría o superiores durante el año 2022. Con carácter especial para esta temporada 2022, se amplía a los jugadores que hayan alcanzado los cuartos de final.
 3. Demostrar una proyección deportiva y espíritu de esfuerzo y sacrificio destacables.
- Los jugadores están en su libre derecho de aceptar o denegar dicho servicio.
- Sus datos serán confidenciales y solo serán divulgados, dentro del anonimato, para fines científicos o deportivos. Servirán como referencia para conocer el nivel de condición física de los jugadores castellano-manchegos en etapas júnior.
- Se realizarán fotos y vídeos de las pruebas para registrar cada evaluación.



DESARROLLO DE LA EVALUACIÓN:

- Se llevarán a cabo en formato concentración, buscando un punto intermedio en función de los jugadores/as interesados.
- Se propondrá un día y hora para su realización. Cada jugador / familia / entrenador deberán confirmar su asistencia con 72 horas de antelación.
- El jugador deberá aportar su frecuencia cardiaca en reposo de los 3 días previos a la evaluación con el objetivo de obtener su frecuencia cardiaca real de trabajo. Se tomará tumbado en la cama, justo al despertarse, en 10 segundos.
- Cada jugador deberá acudir con antelación, con ropa deportiva para el desarrollo de las pruebas físicas. Se realizará un calentamiento completo dirigido por el evaluador.
- Se prevé una duración de 120 minutos para cada grupo de 6-7 jugadores. Podría sufrir variaciones temporales. La batería consta de 20 test validados científicamente.
- Cada jugador recibirá, en los 30 días siguientes a la evaluación, un informe completo y detallado con sus marcas, referenciadas en función de la bibliografía científica específica en cada una de las pruebas físicas realizadas.
- Si hubiera cualquier duda, podrán consultar al evaluador en el teléfono o en el e-mail facilitados al final de dicho documento.



QUIÉNES SOMOS:

- **JCRSports** es una empresa que se dedica a la preparación física para jugadores de tenis y pádel, principalmente, aunque actuamos en otros deportes.
- A través de un enfoque científico, evaluamos y dirigimos el trabajo de preparación física específica para tenis y pádel con el propósito de alcanzar los objetivos planificados.
- Planificamos y organizamos tu temporada en función de los objetivos de competición más importantes para ti, individualizando tu trabajo de condición física al detalle y asesorando constantemente para su buen desarrollo.
- Distribuimos cargas de entrenamiento en base a las evidencias científicas para obtener el mayor rendimiento para tu deporte.



DIRECCIÓN DEL PROYECTO:

- Al frente de JCRSports se sitúa su director y fundador, el Dr. D. José Miguel de la Cruz Rojas. Dejamos algunas pinceladas de su formación específica:
 - Doctor en Ciencias del Deporte por la rama de Alto Rendimiento Deportivo (Tenis).
 - Licenciado en Ciencias de la Actividad física y del Deporte (Itinerario: Rendimiento Deportivo).
 - Máster en Alto Rendimiento Deportivo especializado en tenis.
 - Máster en Investigación por la rama de Alto Rendimiento Deportivo (Tenis).
 - Especialista en Psicología Deportiva (Tenis).
 - Experto Universitario en Entrenamiento Deportivo.
 - Entrenador Nacional de Tenis (RPT) y Monitor Nacional de Tenis (RFET).
 - Entre otros.

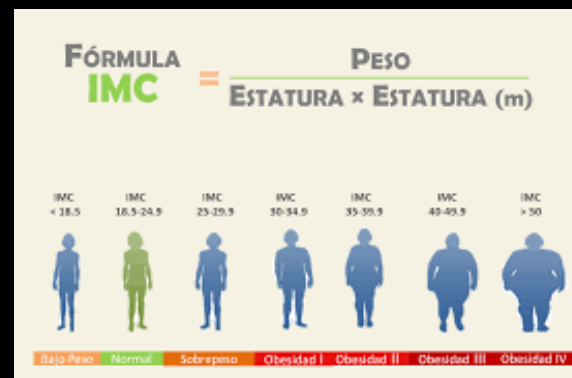


NUESTROS SERVICIOS:

- Los servicios específicos que se desarrollarán con cada jugador serán los siguientes:
 - Evaluación de condición física específica para tenis con entrega de informe detallado para cada jugador en base a referencias científicas y conclusiones.

Se realizará un control semestral del jugador sufragado en forma de beca por la Federación de Tenis de Castilla-La Mancha.

- Esta evaluación consta de la siguientes pruebas (1):
 - Antropometría básica:
 - Peso.
 - Talla.
 - IMC (Índice de Masa Corporal).
 - % de peso graso.
 - Envergadura.



NUESTROS SERVICIOS:

- Esta evaluación consta de la siguientes pruebas (2):
 - Flexibilidad:
 - Test Sit and Reach para el control del grado de flexibilidad de la zona isquiosural (parte posterior del muslo).
 - Test Sit and Reach modificado por lateralidad para conocer el grado de flexibilidad de ambas piernas por separado y establecer los porcentajes de asimetría entre la pierna derecha e izquierda. Nunca deben superar el 25% para prevenir problemas por posibles lesiones.



NUESTROS SERVICIOS:

- Esta evaluación consta de la siguientes pruebas (3):
 - Fuerza:
 - Lanzamiento de balón medicinal de 2 ó 3 kg según edad del jugador.
 - Lanzamiento de balón medicinal de 2 ó 3 kg con gesto específico de derecha.
 - Lanzamiento de balón medicinal de 2 ó 3 kg con gesto específico de revés.
 - Salto vertical: CMJ o SJ. Análisis de la potencia máxima generada en el salto en función de edad y peso. ADR Jumping.
 - Dinamometría Manual con la mano derecha para conocer la fuerza de agarre.
 - Dinamometría Manual con la mano izquierda para conocer la fuerza de agarre.
 - Control de asimetrías en la lateralidad dominante del jugador.



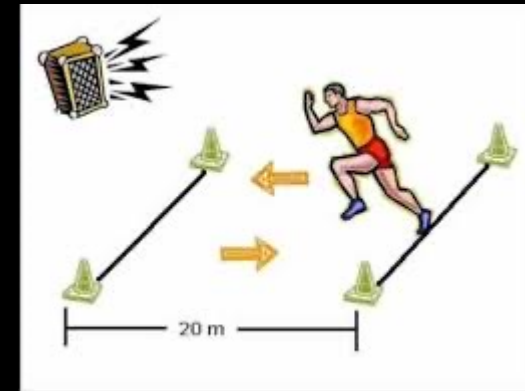
NUESTROS SERVICIOS:

- Esta evaluación consta de la siguientes pruebas (4):
 - Velocidad/Agilidad:
 - Test del Hexágono para conocer su nivel de agilidad, coordinación, equilibrio dinámico, capacidad de orientación y resistencia a la fuerza explosiva.
 - Test de 20 metros con raqueta.
 - Test de Velocidad lateral específico para Tenis con raqueta.
 - Test de la Araña para evaluar los desplazamientos específicos de tenis y la resistencia a la velocidad.
 - Test de 10 x 5 metros con raqueta.



NUESTROS SERVICIOS:

- Esta evaluación consta de la siguientes pruebas (5):
 - Resistencia:
 - Test de Course Navette de 20 metros. Se trata de una prueba específica para los deportes intermitentes y con cambios constantes de dirección en el que obtenemos varios parámetros interesantes para el control de la capacidad aeróbica del jugador.
 - VO₂max (Volumen de Oxígeno Máximo).
 - Estimación indirecta de Umbral Aeróbico y Anaeróbico.
 - Frecuencia cardiaca Máxima de trabajo.
 - Intensidad de la prueba según parámetros cardiacos.
 - Ritmo de recuperación tras el esfuerzo.
 - Velocidad a la que alcanza su VO₂max.
 - Distancia recorrida.



CONTACTO:

Persona de contacto: José Miguel de la Cruz Rojas

Móvil: 687064018 (también por WhatsApp)

E-mail: josemiteniscoach@gmail.com

Web: <https://www.jcrsports.com/>

CONTACTO (REDES SOCIALES):

<https://www.facebook.com/JCRSports/>

https://twitter.com/sports_jcr

<https://www.instagram.com/jcrsports/>

<https://www.youtube.com/channel/UCudvwWlvm1yK5St3IFBteoA>

<https://www.linkedin.com/in/jos%C3%A9-miguel-de-la-cruz-rojas-00136650/>

