

SERVICIOS DEPORTIVOS EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA PARA JUGADORES DE TENIS TEMPORADA 2024



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; la 1ª será el 9 de marzo (sábado) y la otra, en otoño de 2024.
- Las dos evaluaciones serán sufragadas por 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 2023. En esta quinta edición, se han seleccionado 64 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 (2024).
 2. Haber alcanzado como mínimo los cuartos de final del campeonato regional de su categoría o superiores durante el año 2023.
 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, aunque la base será el pabellón ferial de Sonseca.
- 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 22 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.

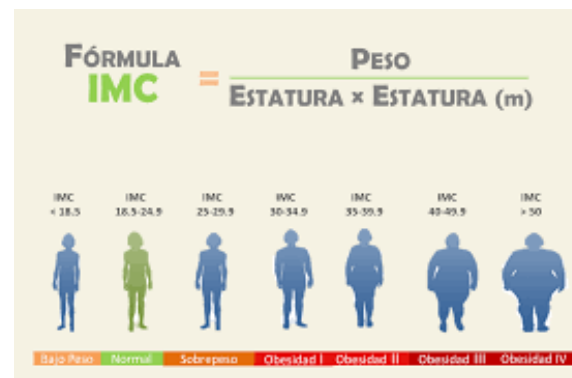
DIRECCIÓN DEL PROYECTO:

- 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).
 - Director de TFM y profesor colaborador del Máster de Prevención y Readaptación Deportiva (Universidad Europea).
 - Especialista en Psicología Deportiva (Tenis).
 - Experto Universitario en Entrenamiento Deportivo.
 - Entrenador Nacional de Tenis (RPT) y Monitor Nacional de Tenis (RFET).
 - Ponente en congresos nacionales e internacionales y articulista en las revistas Industria del tenis y Grand Slam.
 - Entre otros.



NUESTROS SERVICIOS:

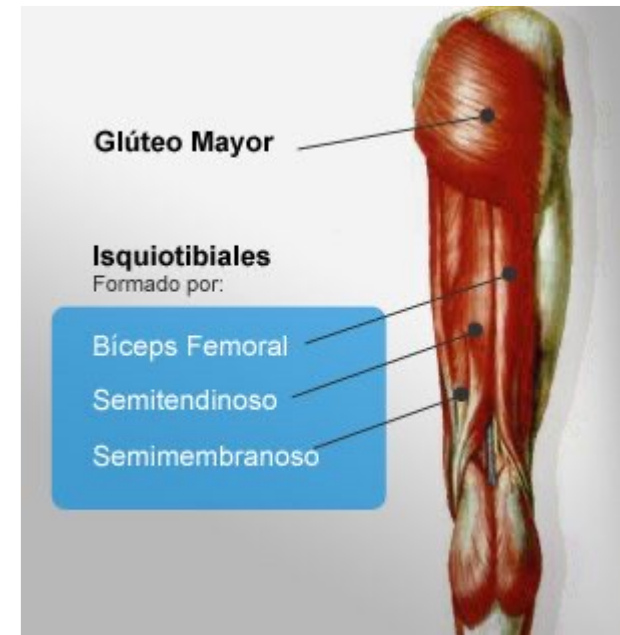
- Los servicios específicos que se desarrollarán con cada jugador serán los siguientes:
 - Evaluación de condición física específica para tenis con entrega de informe detallado para cada jugador en base a referencias científicas y conclusiones. Se realizará un control semestral del jugador sufragado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



TANITA
Monitoring Your Health

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.
 - Lanzamiento de balón medicinal de 1 kg con gesto específico de saque.
 - Salto vertical: CMJ y 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.

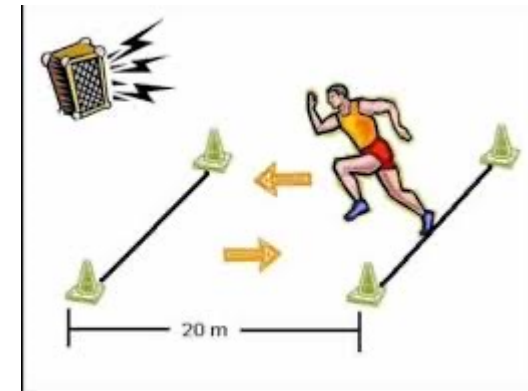


JCRSports
Soluciones integrales para tu entrenamiento



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: josemitenniscoach@gmail.com



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

CONTACTO (REDES SOCIALES):



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



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



<https://www.youtube.com/@jcrsports>



<https://www.tiktok.com/@jcrsports1>



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