



TITULO

Ejercicios para Perfeccionar el servicio
en las atletas del Equipo Nacional
Femenino de Tenis.

Autor: Lic. Alexander Ferrales Gonzalez
La Habana, Enero / 2017.

INTRODUCCION

En el tenis femenino uno de los golpes que menos ha progresado, es el servicio

La velocidad promedio esta entre un 80 -85 % inferior a los hombres desde el punto de vista tactico podemos observar la ocurrencia de mas rompimiento del servicio que los del sexo opuesto, lo que ha llevado a los entrenadores a buscar las causas de este problema segun (Bruce .Elliott 2014).

Estudios realizados demuestran que existen algunos aspectos biomecanicos que las mujeres no cumplen en su ejecucion.



Nuestro trabajo esta encaminado a proponer algunos ejercicios para darle respuesta a un grupo de deficiencia que presenta nuestro equipo nacional femenino, concretamente el lanzamiento de la pelota.

OBJETIVO



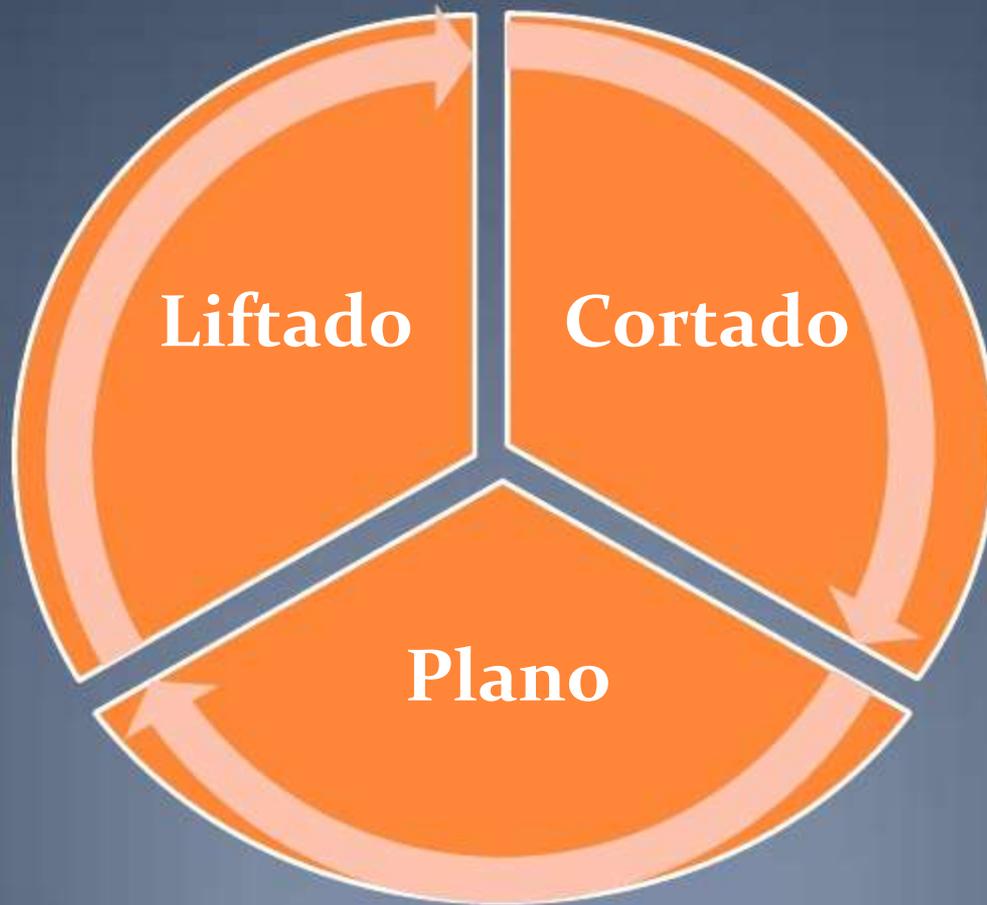
Elaborar una propuesta de ejercicios para perfeccionar el servicio en las atletas del Equipo Nacional Femenino de Tenis.

Definicion de Servicio



El servicio es el golpe más importante del tenis, el mismo da inicio a cada partido es ahí donde cobra vital importancia además es el único golpe que depende 100 % de cada jugador
(M, Cresspo 2002)

TIPOS DE SERVICIOS



CARACTERISTICAS BIOMECANICAS DEL SERVICIO:

- **Flexión de las piernas**
- **Rotación interna de la cadera**
- **Impulso de las piernas**
- **Elevación de la cadera hacia el punto de impacto**
- **Alineación de los hombros y rotación de hombro sobre hombro**
- **Punto de impacto**
- **Rotación del antebrazo**
- **Terminación**

ASPECTOS IMPORTANTES PARA LA EFECTIVIDAD EN EL SERVICIO

- I. Variar el servicio para que el contrario no sepa para donde va a sacar, siempre dentro del cuadro.
- II. Sacar al cuerpo cuando se trate de puntos importantes
- III. Usar el efecto en función de la superficie de la cancha
- IV. Cambiar o seleccionar la velocidad y la dirección del mismo
- V. Selección correcta de lanzamiento de la pelota

CARACTERISTICAS DEL TENIS:

- Es un deporte individual, aunque se juega también dobles, dobles mixtos y por equipos.
- Se juega en diferentes superficies, lentas y rápidas, con diferentes pelotas además se puede jugar bajo techo y al aire libre siendo la más común.
- cuenta con 4 golpes fundamentales: Servicio, golpe de derecha, dereves, y volea.
- se utilizan golpes complementarios como: El globo, remate, dropshot y los golpes emergentes especiales.

Principales eventos individuales competitivos del Tenis:



El tenis cuenta con el más amplio calendario competitivo entre todos los deportes entre los más importantes podemos señalar los 4 grandes Slams o los 4 grandes:

- Australia Open.
- Roland Garros.
- Wimbledon.
- US Open.
- Además se compiten en otros como: Futuros, Challenger, master 1000 etc, todos de forma individual donde compiten ambos sexos.

Principales eventos por Equipos del Tenis :

➤ Copa Davis:

- Principal y mas prestigioso evento por equipos masculinodel tenis
- Nuestro pais se encuentra en estos momentos en el grupo 3 de la zona Americana.
- El principal resultado en estas competiciones ocurrio en el 1993 donde ascendimos al grupo mundial.

Continuación...

➤ Copa Federacion:

- Principal evento por equipos femenino, Cuba se encuentra en el grupo 2
- nuestro principal éxito fue en el 1991 donde incursionamos en el grupo mundial.



También nuestros principales equipos compiten en los juegos centroamericano y del Caribe y en los juegos panamericanos donde acumulamos más de 45 medallas entre oro, plata y bronce.

Características Generales del Equipo

En este estudio se trabajo con 5 jugadoras del sexo femenino del equipo nacional, con una experiencia deportiva de 6 a 10 anos y una edad promedio de 17 . Todas están evaluadas de bien en el aspecto físico y psicológico, en la parte competitiva tienen experiencia en diferentes competiciones internacionales y los resultados están acorde a su nivel y experiencia en el deporte actualmente 4 de ellas están en la preselección de los juegos centroamericanos y del Caribe y en la FED CUP máxima competición mundial por equipos en nuestro deporte

Características Anatomofisiológicas

- El ritmo de crecimiento corporal es más lento y su peso aumenta notablemente.
- Continúa el proceso de osificación del esqueleto el cual debe concluir aproximadamente entre los 24 y 25 años.
- Los músculos incrementan su fuerza y se normaliza la correlación entre la masa del corazón y la constitución de los vasos sanguíneos.
- La función cardíaca es más estable.
- Concluye el desarrollo de sistema nervioso central.

Características Psicológicas de las edades.

- **La actividad del estudio en esta edad se hace más seria, consciente y selectiva hacia las distintas esferas del conocimiento, la cual está relacionada con la orientación profesional o sea encaminada hacia la selección futura de convertirse en obrero.**
- **Es característico el alto desarrollo de los procesos psíquicos y su control constante más aún su atención voluntaria, aumento de la capacidad de analizar datos tanto en el estudio como en diversos problemas y situaciones.**

Características Físicas del equipo.



- Cada una de las jugadoras cumple con las cualidades apropiadas para la realización de dicha actividad, poseen una talla promedio 1.49 cm, poseen un nivel aceptable de las capacidades física para su edad, aunque se deben hacer énfasis en la coordinación y la resistencia aerobia.

Características Técnicas

- Este equipo se encuentra técnicamente dentro de los patrones requeridos para su categoría y sexo (Empuñaduras, puntos de impactos, cadena coordinativas y otros elementos.)
- Entre sus principales dificultades técnicas se encuentra la ejecución del primer y segundo servicio

Características Psicológicas.



- **Del total de 5 atletas, 2 tienen carácter flemático, 2 con carácter sanguíneo y 1 con carácter melancólico. Por lo que podemos apreciar el mayor % del equipo se caracteriza por tener carácter sanguíneo.**

Características Tácticas

- El equipo en cuanto a los aspectos técnico-tácticos dominan 3 de las 5 situaciones de juego, hay un elemento técnico que tiene grandes dificultades, el servicio, lo cual se debe tratar diariamente para un mejor desenvolvimiento dentro de los partidos.

Propuestas de ejercicios para perfeccionar el servicio.

Ejercicio # 1

Los atletas se sitúan en la línea de fondo donde tienen que realizar el movimiento del saque con una raqueta situada delante del pie delantero y realizar 10 lanzamientos con el objetivo de que la pelota caiga siempre en la raqueta.

Ejercicio # 2

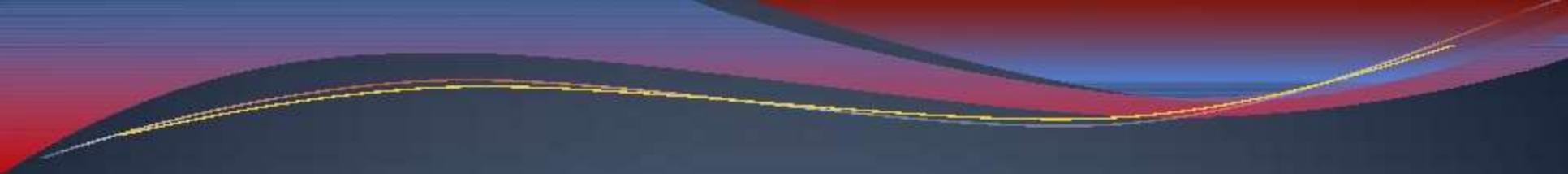
Las atletas colocadas de frente a la maya trasera de la cancha realizan el lanzamiento e intentan parar la pelota en la zona óptima de contacto de acuerdo a sus características individuales (estatura) inmediatamente después de que haya empezado a caer. la pelota y más arriba del centro de la cabeza de la raqueta.

Ejercicio # 3

- Parados en la posición de espera y con una raqueta en el piso delante de su pie izquierdo, lanzar la pelota y dejarla caer para que vote en la cabeza de la raqueta ubicada en el piso.

Ejercicio # 4

- Parados frente a la maya lanzar la pelota y parar la misma en el punto más alto que puedan.



Estos ejercicios se realizarán en este meso ya que es el que inicia el ciclo de preparación y es donde se logran los acentos más generales en la parte técnica y se hace el mayor énfasis en la corrección de errores es también el meso de mayor volumen de trabajo ya que los dos restantes el predominio es de la intensidad sobre el volumen.

Su distribución será de tres (3) frecuencias semanales 18 en todo el meso, variando el momento de ejecución de las propuestas de los ejercicios, inicio, intermedio y final de la parte principal por la gran influencia que tiene la coordinación y demás aspectos como el psicológico y el físico.

Filosofico

La formación de valores y principios en las atletas de canotaje juegan un papel importante y se interrelaciona con:

- **Lacombatividad** que es la persistencia valiente e inteligente en los entrenamientos, competencias y en la vida para alcanzar los objetivos en la victoria.
- **Laboriosidad** que se expresa en el máximo aprovechamiento de las actividades laborales y sociales que se realizan a partir de la conciencia de que el trabajo es la única fuente de riqueza, un deber social y la vía para la realización de los objetivos sociales y personales.
- **Responsabilidad** que no es más que el cumplimiento del compromiso contraído ante sí mismo, la familia, el colectivo y la sociedad.

Fundamentos Biologicos del tenis

La adaptación biológica son modificaciones morfo-funcionales de los sistemas orgánicos frente a estímulos eficaces de carga (Zintil, 1991).

El entrenamiento deportivo tiene como ley básica la adaptación.

Proceso de adaptación:

Homeostasis: Equilibrio interno que posibilita adaptarse y asumir más estímulos.

Efecto de Entrenamiento: Son los cambios biomorfo-funcional desde el punto biológico (Cargas).

Síndrome General de Adaptación (SGA): Liberación de las hormonas del estrés.

Preparación Psicológica.

Para garantizar un resultado deportivo debemos disponer de un sistema psicoregulador que está compuesto por tres subsistemas:

1. Subsistema Inductor.

- Disposición a rendir del atleta
- Necesidades materiales
- Valores, motivación, voluntad, aspiraciones, efectividad, ideales y carácter.

Continuacion...

2.Subsistema Orientador

- La atención
- Nivel sensopercepcional (percepción y sensación)
- Disposición, nivel representativo.
- Nivel racional (pensamiento táctico)

3.Subsistema Ejecutor

- Hacer exitoso el resultado.

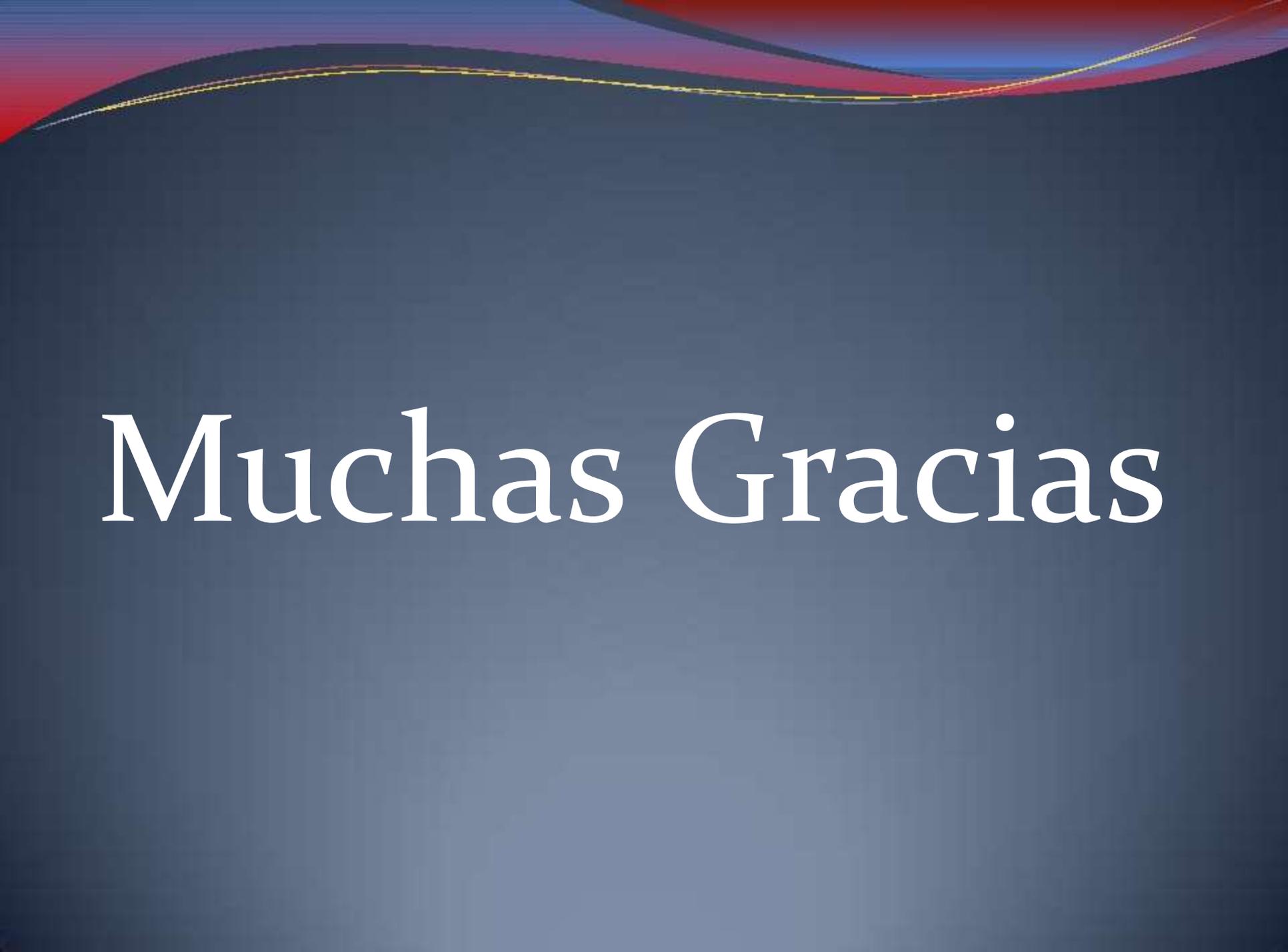
Sociológico

El entrenador deberá relacionarse y vincularse estrechamente con los demás agentes educativos; teniendo en cuenta en primer punto a la familia como eslabón importante dentro de las relaciones interpersonales con sus atletas y amistades, para así poder llevar a cabo correctamente el nivel educacional y lograr sus objetivos de entrenamiento.

Debe tener bien caracterizado las relaciones intergrupales, para poder lograr un alto desarrollo y asimilación por parte de los atletas durante el entrenamiento, incorporando así a todo el personal que este relacionado con el deportista

Conclusiones

La propuesta de ejercicio está compuesta por cuatro ejercicios los cuales facilita la coordinación de toda la cadena cinemática y poder resolver los problemas que presentan las atletas del equipo en cuestión y para ello los entrenadores deben hacer énfasis en la ejecución de los ejercicios propuesto y ponerlos en práctica en el Estos ejercicios se realizaran en este meso ya que es el que inicia el ciclo de preparación y es donde se logran los acentos más generales en la parte técnica y se hace el mayor énfasis en la corrección de errores es también el meso de mayor volumen de trabajo ya que dos restantes el predominio es de la intensidad sobre el volumen.



Muchas Gracias