

## Deportes de raqueta

# JÓVENES Y ADULTOS

de 15 a 64 años



### ¿Por qué es necesario un entrenamiento seguro fuera de la pista?

Si sientes malestar, fiebre, tos, fatiga extrema, dolores o sensaciones extrañas... **SUSPENDE O INTERRUPE LA ACTIVIDAD**

#### Tiempo

Llevas mucho tiempo sin jugar. Puedes aprovechar la salida a la calle, para ir practicando los gestos de tu deporte de raqueta preferido y preparar tu regreso a la pista.

#### Progreso

Realizarás una preparación general básica, o de pretemporada, con una intensidad media-baja, orientada a los deportes de raqueta en general: tenis, pádel, bádminton, tenis de mesa, pickleball, frontenis... (Ver fichas de ejercicios)

#### Diversión

Es una forma diferente y divertida de entrenar y hacer ejercicio, aunque estés fuera de una zona deportiva.

#### Acondicionamiento

Te servirá para un acondicionamiento físico general, pero, a través de los movimientos que quieres dominar para mejorar tu nivel.

## LA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

1

Comienza con un calentamiento articular y una suave sesión cardiovascular (5 a 10 minutos).

Las sesiones de trabajo físico específico de raqueta requieren de intensidad y velocidad. Por eso es necesario tener los músculos preparados.

2

Durante 20 a 30 minutos, trabaja la coordinación con propuestas de velocidad, saltos, giros...

Adaptando todo ello, progresivamente, a tus capacidades y aumentando en las sucesivas repeticiones.

3

Realiza desplazamientos laterales variados a lo largo de una recta de 10-15 metros, de superficie llana con buena adherencia, con retorno al punto de partida haciendo trote o carrera.

Ten cuidado con el cambio de plano y recuerda **no situarte delante, ni detrás, de otras personas**, manteniendo una distancia de entre 5 y 10 m.

4

Realiza **ejercicios de "sombra"**: gestos y golpes simulados de tu especialidad sin usar la raqueta.

Frena la terminación del gesto técnico con la musculatura, **sin bloquear articulaciones, para evitar lesiones**. Después súmales los desplazamientos habituales de pista.

5

Controla la intensidad y la carga de trabajo y aumenta, de menos a más tu capacidad física.

Mantén una posición correcta del cuerpo en cada ejercicio, de manera que evites la excesiva tensión muscular.

6

Termina con una vuelta a la calma, de al menos 5 minutos, para reducir progresivamente la intensidad.

Realiza estiramientos de los principales grupos musculares, para recuperarte con mayor rapidez.

Junto a la guía y esta infografía, se adjuntan fichas técnicas de entrenamiento con ejercicios específicos, muy fáciles y prácticas. (para hacer ejercicio al aire libre)

### 5 CONSEJOS

Buscar la **DIVERSIÓN**, como prioridad.

**ADAPTAR** el entrenamiento a la capacidad física.

**DOSIFICAR** el esfuerzo.

**ANTE EL DOLOR** o la tensión muscular: **parar**.

**DESCANSAR** cuando se considere necesario.

! De esto no te tienes que olvidar

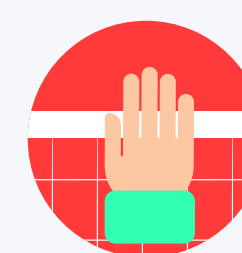
i



**RESPETA** los tiempos entre comidas y la sesión de ejercicio (2 horas)



**ENTRENA** sin obstaculizar el paso y manteniendo la distancia de seguridad, sea la calle o el centro deportivo.!



Utiliza **MUÑEQUERAS** para el sudor y evita tocarte la cara con las manos.



**ATIENDE** las limitaciones y las condiciones impuestas por el COVID-19.



¡Hay que **HIDRATARSE** frecuentemente, sin esperar a tener sed!



**LÁVATE LAS MANOS**, antes y después, de la actividad.



**RECUERDA** que entrenas sin la tutela directa de un profesor o técnico. No te arriesgues. Infórmate con tutoriales como esta publicación.