



INFORME TÉCNICO-FÍSICO

Campus Julio 2019 CTC

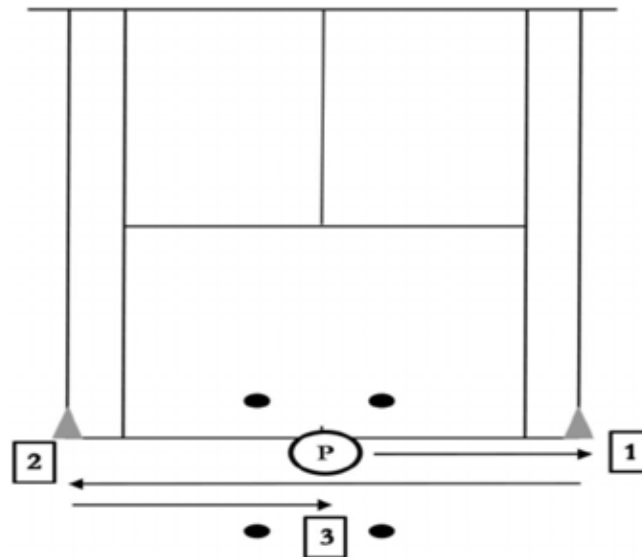
NOMBRE JUGADOR/A

Test Repeatd-Sprint Ability Shuttle (RSA)



Consiste en sprints de 22 metros (5 m +11 m +5 m). Esta prueba fue diseñada para medir la capacidad de realizar sprints a máxima potencia (fuerza explosiva) y la habilidad para cambiar de dirección (fuerza elástico-explosiva). En el tenis moderno la potencia en los golpes, la reacción (fuerza explosiva) y la velocidad de desplazamiento sobre distancias muy cortas (capacidad de aceleración, fuerza elástico-explosiva) tienen una gran repercusión en el juego y condicionan el resto de componentes.

Por ello, es importante medir esta capacidad en cada jugador para saber cual es su evolución a lo largo de la semana de campus y valorar su mejora en la condición física.

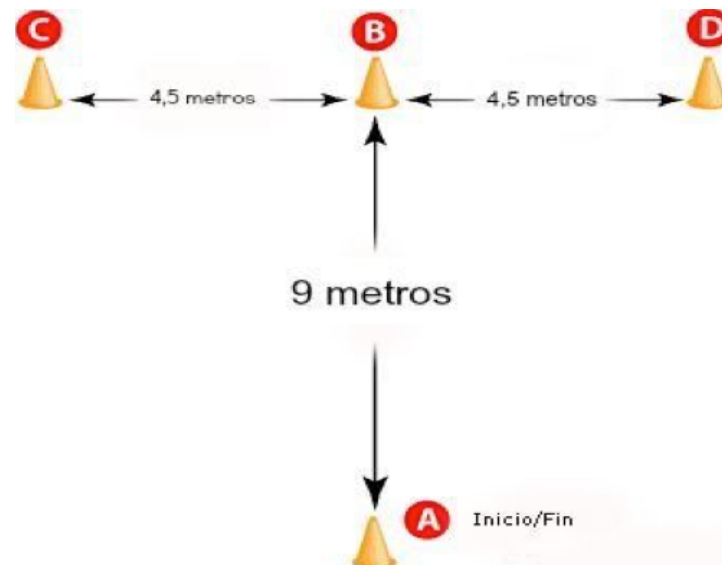


T - TEST AGILITY



El test se utiliza para determinar la agilidad del tenista mediante cambios de dirección, tales como sprints hacia adelante y hacia los lados derecho e izquierdo. Midiendo así la capacidad que tienen los jugadores de cambiar las direcciones y golpear las distintas pelotas que intervienen en el juego. Los participantes realizan 5 veces el test con un descanso de 15 segundos entre series.

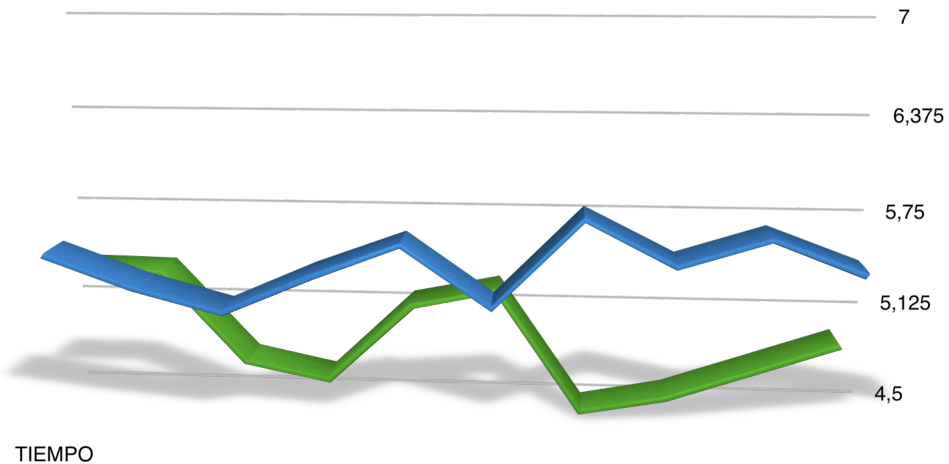
Es importante medir esta capacidad en cada jugador para saber cual es su evolución a lo largo de la semana de campus y valorar su mejora en la condición física. Si mejoran los tiempos al final de la semana, podremos comprobar que la preparación física realizada ayuda a mejorar la agilidad en la pista.



Test Repeatd-Sprint Ability Shuttle (RSA)



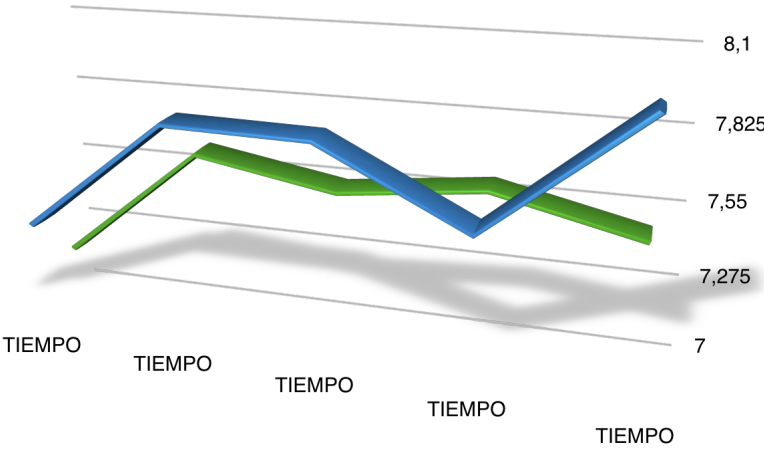
			1º SPRINT	2º SPRINT	3º SPRINT	4º SPRINT	5º SPRINT	6º SPRINT	7º SPRINT	8º SPRINT	9º SPRINT	10º SPRINT	TOTAL		
NOMBRE	FECHA	EDAD	TIEMPO	TIEMPO	TIEMPO	TIEMPO	TIEMPO	TIEMPO	TIEMPO	TIEMPO	TIEMPO	TIEMPO	MEDIA t	MEJOR t	PEOR t
JUGADOR/A	22 nov. 18	14	5,66	5,47	5,33	5,56	5,76	5,39	5,93	5,66	5,83	5,63	5,622		
	28 dic. 18	14	5,43	5,42	4,84	4,73	5,23	5,34	4,56	4,66	5,55	5,03	5,02666666		



T - TEST AGILITY



			1º SPRINT	2º SPRINT	3º SPRINT	4º SPRINT	5º SPRINT	TOTAL		
NOMBRE	FECHA	EDAD	TIEMPO	TIEMPO	TIEMPO	TIEMPO	TIEMPO	MEDIA t	MEJOR t	PEOR t
JUGADOR/A	22 nov. 18	14	7,42	7,83	7,82	7,56	8,00	7,726		
	28 dic. 18	14	7,23	7,65	7,56	7,62	7,5	7,512		



Evaluación



COMPONENTES	CAPACIDAD	PUNTUACIÓN				
		1	2	3	4	5
Técnicos	Drive-Cruzado					
	Drive-Paralelo					
	Revés-Cruzado					
	Revés-paralelo					
	Voleas					
	Remate					
	1º Servicio					
	2º Servicio					
	Desplazamientos					
Tácticos	Juego ofensivo					
	Juego defensivo					
	Juego de fondo					
	Juego en la red					
Físicos	Capacidad aeróbica		X			
	Capacidad anaeróbica			X		
	Potencia anaeróbica			X		
	Fuerza explosiva				X	
	Fuerza			X		
	Resistencia aeróbica				X	
	Resistencia anaeróbica				X	
	Velocidad				X	
	Flexibilidad					X