



ENTRENAENCASA



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Capítulo N° 2



Unidad Técnica Nacional:

José Luis Urrutia

Cristóbal Ubilla

Abril 2020



TRABAJO FÍSICO CORE



OBJETIVOS:

LOGRAR QUE TANTO JUGADORES COMO ENTRENADORES COMPRENDAN LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO DEL CORE PARA EL TENIS DE MESA.

DESARROLLAR Y EJERCITAR EL CENTRO DEL CUERPO PARA LOGRAR EJECUTAR MOVIMIENTOS COORDINADOS, POTENTES Y VELOCES.

PREVENIR LESIONES.

DEFINICIÓN DE CORE

EL CORE O NÚCLEO ES EL ÁREA QUE ENGLOBA TODA LA REGIÓN ABDOMINAL Y PARTE BAJA DE LA ESPALDA. LO COMPONEN LOS OBLICUOS, RECTO ABDOMINAL, SUELO PÉLVICO, EL DIAFRAGMA, EL MULTIFIDUS Y EL MUSCULO MAS IMPORTANTE DE TODOS EL TRANSVERSO ABDOMINAL.

ES EL CENTRO DE GRAVEDAD DEL CUERPO (HACE DE ENLACE ENTRE EL TREN INFERIOR Y SUPERIOR, ES CLAVE PARA DESARROLLAR EL EQUILIBRIO, ESTABILIDAD Y COORDINACIÓN
MEJORA LA RESPIRACIÓN, REDUCE EL RIESGO DE LESIONES, EQUILIBRA LA POSTURA Y QUEMA LA GRASA DE LA ZONA MEDIA





CORE

COORDINACIÓN
ESTABILIDAD
EQUILIBRIO

Músculos do Core

- músculo transverso do abdome: responsável pela sustentação da coluna
- músculo pélvico: responsável pela elevação dos órgãos





EJERCICIO 1 PLANCHA FRONTAL



EL PRINCIPAL BENEFICIO DE ESTE EJERCICIO ES LA TONIFICACIÓN Y DEFINICIÓN DEL CORE, EN EL CUAL SE ENCUENTRAN UBICADOS LOS MÚSCULOS ABDOMINALES, LUMBARES, GLÚTEOS Y LOS MÚSCULOS QUE PROTEGEN LA COLUMNA VERTEBRAL.

5 Series de 45 segundos



Pichar sobre la imagen para ver el video



EJERCICIO 2 GIROS RUSOS



EJERCICIO PARA SOLICITAR EL ESFUERZO DEL RECTO MAYOR DEL ABDOMEN, OBLICUOS, Y EN MENOR MEDIDA FLEXORES DE CADERA Y LUMBARES QUE CONTRIBUYEN A ESTABILIZAR EL CUERPO CON CADA ROTACIÓN DEL TRONCO.

5 Series de 45 segundos



Pichar sobre la imagen para ver el video



EJERCICIO 3 ABDOMINAL CON BALON



ESTE EJERCICIO TRABAJA EL RECTO ABDOMINAL BAJO, LA FLEXIÓN DE CADERA, Y EL EQUILIBRIO. AL VARIAR LA POSTURA CON LOS BRAZOS SOBRE EL BALÓN PODRÁS EJERCITAR LA PARTE SUPERIOR DEL ABDOMEN, LOGRANDO TRABAJO COMPLETO DEL CORE.

5 Series de 45 segundos



Pichar sobre la imagen para ver el video



IMPORTANCIA DEL CORE



OPINIÓN DEL HEAD COCH
THOMAS WETZEL DEL CENTRO
DE ENTRENAMIENTO TOP SPIN
SPORT TISCHTENNIS CENTER
HOME OF TABLE TENNIS
ALEMANIA .

IMPORTANCIA DEL TRABAJO DE
CORE PARA EL TENIS DE MESA



Pichar sobre la imagen para ver el video



CONSEJOS DE HIGIENE EN ÉPOCA DE CORONAVIRUS



- SI VAS A SALIR USA MASCARILLA COMO MEDIO DE PRECAUCION.
- LAVESE LAS MANOS FRECUENTEMENTE CON AGUA Y JABON SOBRE 20 SEGUNDOS.
- EVITE TOCAR O ACERCARSE A PERSONAS CON INFECCIONES RESPIRATORIAS.





ENTRENA EN CASA



Federación Chilena de Tenis de Mesa

Síguenos en:

<https://twitter.com/fechiteme>

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

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

Abril 2020

www.fechiteme.cl