



Imagen del entrenamiento

Entrenamientos bajo el agua para tenistas

► Un ex alumno de la VIU desarrolla una técnica para este deporte que mejora el rendimiento

M. A. B.
VALENCIA

Un entrenamiento entre profesionales del tenis que utiliza el entorno subacuático para mejorar el rendimiento del deportista. Esta innovadora técnica, conocida como «Sub-trai-

ning» es la que ha desarrollado en Francia Rafael González, exalumno del Máster de Enseñanza, Entrenamiento y Gestión del Tenis, que de forma online imparte la Universidad Internacional Valenciana (VIU).

Asturiano de nacimiento, desde hace 20 años reside en Francia cursando en la Universidad de Perpignan una licenciatura de entrenamiento deportivo con el objetivo de mejorar sus competencias en el entrenamiento de deportistas de alto nivel y optimizar su método.

Su objetivo ahora es difundir esta iniciativa en España, según informó ayer la institución académica. Su memoria de licenciatura tiene el siguiente título: «El Sub-training: Proposición de un nuevo entrenamiento para optimizar la performance deportiva».

Rafael González cuenta con una web www.sub-training.com, en la cual da a conocer esta innovadora técnica de entrenamiento, explica sus orígenes y expone con imágenes y vídeos en qué consiste.

La utilización del entorno acuático en el entrenamiento deportivo o la reeducación existe desde hace varios años pero, tal como expone en la web, todavía nadie se ha aventurado en el entorno subacuático.

Ejercicios

El propio impulsor de la iniciativa reconoce que apostó por el «Sub-training» a través de su trabajo como instructor de buceo que le indujo a inventar nuevos ejercicios para trabajar el equilibrio, la gestión del desplazamiento, de la respiración para convertir las formaciones más lúdicas y completas. «Mi experiencia como preparador físico y mental, y los diferentes estudios realizados, me motivaron a reflexionar la creación de un método específico destinado a los deportistas para poder entrenarse bajo el agua», apuntó. Todo en un entorno totalmente seguro, sin contraindicaciones, muy lúdico y menos traumatizante para los músculos.

El Máster de Enseñanza, Entrenamiento y Gestión del Tenis profundiza en los conocimientos y habilidades necesarias en el ejercicio de la enseñanza, el entrenamiento y la gestión del tenis. La oferta docente se compone de un conjunto de asignaturas, impartidas virtualmente, con la metodología del Espacio Europeo de Educación Superior (EES). El objetivo es aportar a los estudiantes una formación avanzada, multidisciplinar, especializada, profesional e investigadora en el campo del tenis.

EDICIÓN LIMITADA

EXISTENCIA LIMITADA. Promoción de cambio de atención al suscriptor. Teléfono de atención al suscriptor: 901 334 554. Teléfono de atención al suscriptor Andalucía: 901 400 900.

CONSIGUE CON ABC EL AJEDREZ DE *Avingate*

32 FIGURAS DE RESINA PINTADAS A MANO

Resérvalo ya llamando al **902 334 555** **79'90€**

PACK DE LUJO

Diseños originales de D. Antonio Mingote.
Incluye estuche tablero en madera.
Edición exclusiva y limitada para nuestros lectores.

Medidas del tablero: 36 x 36 x 10 cm

ABC www.abc.es



Imágenes sobre el «Sub-training»
abc.es/cvalenciana