

TENIS



LA INNOVACIÓN EN EL DEPORTE DE LA RAQUETA

GOLF



Juego, set, match... y oxígeno

Un exalumno de la VIU, Rafael González, impulsa en Francia este curioso entrenamiento debajo del agua

La gala Charlene Seateun es el 'conejo de indias' del 'sub-training', como se ha bautizado este método

REPORTAJE

RAÚL BADENES
rbadenes@epmediterraneo.com
CASTELLÓN

La VIU (Valencian International University) puede haber ayudado de manera decisiva a introducir una nueva era en el mundo del tenis. Uno de sus alumnos en el Máster de Enseñanza, Entrenamiento y Gestión del Tenis ha dado un paso adelante en la innovación de nuevos métodos de entrenamiento que ayuden a los profesionales -o aficionados avanzados- de la raqueta a mejorar sus prestaciones con mayor rapidez que con un trabajo tradicional. Estamos hablando del *sub-training*.

Tenis bajo el agua. Más o menos ese sería el equivalente coloquial para este nuevo método ideado por un asturiano, Rafael González, que tras cursar el máster online de la VIU -con profesores como el excapitán del equipo español de Copa Davis, Lluís Bruguera; o Francis Roig, entrenador asistente de Rafael Nadal- se decidió a impulsar su *invento*. No ha sido en España, sino en Francia, en la ciudad sureña de Perpignan, donde Rafael González -que también cursa una licenciatura de entrenamiento deportivo en la Universidad de Perpignan- está consiguiendo los primeros resultados del *sub-training*. Charlene Seateun, una jugadora perteneciente al circuito de la WTA, de 18 años de edad, se ha brindado como *conejo de indias*.

DEL BUCEO AL TENIS // La idea de entrenar a deportistas bajo el agua surgió tras la experiencia de González con el entorno subacuático, más concretamente con su labor de instructor de buceo y la invención de nuevos ejercicios destinados a mejorar el equilibrio, el desplazamiento o la respiración. "La buena respuesta de mis alumnos me condujo a re-



El trabajo. Rafael González da instrucciones a la jugadora profesional francesa Charlene Seateun.



¿El futuro? Una recreación de un partido de tenis bajo el agua.

LOS BENEFICIOS

Esta forma de trabajo es menos traumática para los músculos ejercitados

flexionar sobre la posibilidad de crear un método específico destinado a otros deportes que no fueran el submarinismo", explica.

En el campo específico del tenis, el *sub-training* permite a los jugadores sentir los movimientos de los golpes a una velocidad mucho menor que al aire libre. "Así,

el jugador puede tomarse el tiempo necesario para sentir y analizar todos los componentes del movimiento, como la trayectoria y posición de la raqueta, la posición y flexión de las piernas, la sincronización de la respiración, la posición del cuerpo, el plan de golpeo, la posición de la pelota...", explica González, que cuenta con la web www.sub-training.com para aquellos que quieran profundizar más en este nuevo método de entrenamiento. Al final de cada sesión de trabajo subacuática, lo ideal es continuar con un poco de entrenamiento sobre tierra, cemento u otra superficie para asegurar la transferencia.

Otra de las ventajas del entrenamiento bajo el agua es que el trabajo resulta menos traumático para los músculos, lo que aconseja su práctica a jugadores que padezcan o hayan sufrido algún tipo de lesión. ≡

MÁS INFORMACIÓN Y SUGERENCIAS
www.elperiodicomediterraneo.com
Contestador: 964214322 - Buzón: 25511 CONT

Sergio García pasa el corte con apuros en Tailandia

M. Á. S.
CASTELLÓN

Sergio García mejoró sus prestaciones en la segunda jornada del Thailand Golf Championship, torneo que cierra el Tour Asiático y la temporada, por lo que pasó el corte y hoy seguirá en liza. Pero el borriolense tiene imposible hacerse con el triunfo, ya que marcha a 23 golpes del líder, que es el inglés Lee Westwood (-20).

El *Genio de La Coma* firmó una tarjeta de 71 golpes (-1) en los segundos 18 hoyos, por lo que marcha con tres golpes por encima del par. Su resultado hubiese sido mejor de no haber sido por el triple *bogey* que hizo en el hoyo 9. ≡

Todo listo en La Coma para el Pro-Am de Navidad

M. Á. S.
CASTELLÓN

Un nutrido grupo de representantes de hoteles, agencias de viajes, touroperadores y demás especialistas del ramo del turismo, estarán hoy en el taller sobre *Promoción y venta del producto golf*, en el Club de Campo del Mediterráneo.

Pero esta iniciativa, se complementará con el Pro-Am Navidad Aeropuerto de Castellón, que se disputará tanto hoy como mañana. En este tomarán parte Manolo Piñero, Pepín Rivero, Antonio Garrido, José María Cañizares, Txomin Hospital, Juan Quirós, Emilio Rodríguez, Víctor García, Santi Luna, Carlos García y Jordi García, entre otros. ≡

breves

BALONCESTO

El Aquidos recibe al Festival Cine l'Alfàs

➤ **TRAS EL PARÓN** de la pasada semana, el Aquidos Arquitectes Burriana retoma la competición en la Liga EBA ante el Festival Cine l'Alfàs (18.30 horas, pabellón La Bosca). Los pupilos de Jorge Blasco quieren acabar con la racha negativa de tres derrotas. **R. D.**

BALONCESTO

Detectan una anomalía en el corazón a Hayes

➤ **EL ALA-PIVOT** de los Sacramento Kings Chuck Hayes, de 28 años de edad, padece una enfermedad coronaria, que le fue detectada hace escasos días en un examen médico rutinario. Una dolencia similar retiró a Cuttino Mobley de las pistas en el año 2008. **EFE**

FÓRMULA 1

Hulkenberg sustituye a Sutil en Force India

➤ **LA ESCUDERÍA** Force India anunció que el alemán Nico Hulkenberg será el compañero del británico Paul di Resta en el Mundial del 2012. Hulkenberg, de 24 años, sustituye a su compatriota Adrian Sutil. El tercer piloto será el francés Jules Bianchi. **EFE**

VELA

El 'Telefónica' sigue mandando en la VOR

➤ **EL VO70** español *Telefónica*, al mando del campeón olímpico Iker Martínez, sigue mostrándose sólido en el liderato de la segunda etapa de la Volvo Ocean Race, manteniéndose más al Norte que el resto de la flota, a la espera de la llegada de vientos fuertes. **EFE**

NATACIÓN

Belmonte acaricia el récord de 100 estilos

➤ **MIREIA BELMONTE**, que viene de ganar cuatro medallas de oro en los pasados europeos, se proclamó ayer en Madrid campeona de España de invierno de los 100 estilos y se quedó a solo tres centésimas de récord nacional con un tiempo de 1:00.83. **EFE**