



BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL TENIS



Prof. M. Crespo

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEL TENIS



INTRODUCCIÓN

- Practicado por 80 millones de personas
- Se juega en más de 200 países
- Actividad saludable
- Se puede jugar de los 4 a los 104 años
- Beneficios para jugadores de todas las edades y características

BENEFICIOS

- Para la salud
- Para la condición física
- Psicológicos
- Psicosociales

BENEFICIOS PARA LA SALUD

(Pluim et al, 2007)

- **Prevención de enfermedades cardiovasculares:**
 - **Sobrepeso:** Los tenistas tienen un perfil de menor sobrepeso que los no tenistas
 - **Niveles de colesterol HDL superiores**
 - **Reduce la hipertensión**
 - **Ayuda a reducir la diabetes Mellitus**
 - **Asociado con un decrecimiento en el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares**

BENEFICIOS PARA LA SALUD

- **Función pulmonar:** Ayuda a prevenir infecciones del tracto respiratorio superior
- **Ayuda al sistema inmunológico y a**
- **Sistema esquelético:** Previene la osteoporosis

(Pluim et al, 2007)

BENEFICIOS PARA LA CONDICIÓN FÍSICA

- Intensidad del juego: ACSM lo categoriza como un deporte de intensidad media a elevada
- Consumo máximo de oxígeno
- Tamaño del corazón
- Tasa de lesiones baja comparada con otros deportes

(Pluim et al, 2007)

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS

- Aumenta el vigor, optimismo y auto-estima (Finn, et al., 1993).
- Ayuda a disminuir la depresión y la ansiedad (Muraki, et al., 2005).
- Forma la personalidad y enseña a gestionar los errores
- Mejora el tiempo de reacción (Spirduso & Clifford, 1978).
- Aumenta el desarrollo cerebral (Groppel, 1984).
- Retrasa la degeneración cognitiva (Yaffe et al., 2001).
- Reduce el riesgo de demencia (Verghese et al., 2003).

BENEFICIOS PSICOSOCIALES

- Considerado un deporte sexualmente neutro (Alley & Hicks, 2005)
- Es divertido (Kolt et al., 2004)
- Facilita un rol positivo por parte de los padres (Baxter-Jones et al., 2003).
- Disminuye las preocupaciones sobre el peso en jóvenes jugadoras (Davidson et al., 2002).
- Fomenta la cooperación y el trabajo en equipo cuando se juega a dobles
- Facilita una competición sana

CONCLUSIONES

- Ofrecer la posibilidad a las personas de aprender un deporte con tantas ventajas
- Considerarlo un deporte para toda la vida