

Desde la **Sección de Tenis del Centro Asturiano de Oviedo,** intentamos ofrecer cada día una mayor y mejor oferta de actividades para todos los socios del Club. Además de informaciones y actividades de interés, con este **nº 10,** os informamos de las actividades organizadas y conoceremos un poco más de cerca a nuestro psicólogo de la **Sección de Tenis** y que tanto nos ayuda, **Roberto Díaz.**



"STAGE DE TENIS EN NAVIDAD"

Año tras año y en periodo estival, se organiza para los **ALUMNOS de COMPETICIÓN** el solicitado **STAGE DE TENIS** en Navidad.

Entrenamiento intensivo durante las mañanas que reúne a muchos jóvenes que deciden disfrutar del Centro y del Tenis en sus vacaciones.

Las plazas son limitadas y os recordamos que en esta ocasión, el Stage va dirigido a alumnos de Competición.

Las inscripciones se pueden realizar en: escuelateniscao@gmail.com



¿Te lo vas a perder?



PLAZAS DISPONIBLES EN LA ESCUELA DE TENIS:

Cada mes publicamos las **plazas disponibles** para la **Escuela de Tenis** y en el supuesto de estar interesados, deberéis solicitar toda la información necesaria en: **escuelateniscao@gmail.com**

A partir del mes de Diciembre las plazas disponibles son:



ESCUELA DE TENIS CAO

Plazas disponibles Diciembre

DIA Y HORA	NIVEL	Plazas
Lunes: 17'15h: Niños	Bola Naranja	4
Martes: 18'15h: Niños	Bola Naranja	2
Miércoles 17'15h: Niños.	Bola roja	2
Miércoles 17'15h: Niños.	Bola punto verde	4
Jueves 18'15h: Niños.	Bola naranja	2
Viernes 17'15h: Niños.	Bola punto verde	3
Viernes 17'15h: Niños.	Bola roja	2
Viernes 18'15h: Niños.	Perfeccionamiento	1
Sábados 12'15h: Niños.	Perfeccionamiento	4
Sábados 13'15h: Niños.	Bola punto verde	3
Domingos 11'15h: Niños.	Bola naranja	3

Bola roja: Se juega desde el cuadro de saque. Bola naranja: Se juega entre el cuadro de saque y el fondo de pista Bola punto verde: Se juega desde el fondo de pista. Perfeccionamiento: Dominio de todos los golpes.



BICAMPEONES DE ASTURIAS

La Sección de Tenis del Centro está formada por la Escuela de Tenis, por todos los socios aficionados y por los Equipos Federados que representan al Club durante todo el año.

Participando en las categorías de +35, +45 y +55 tanto en categoría masculina como en femenina, son 8 los Equipos que compiten casi todos los sábados del año.

El pasado mes de Junio, el **Equipo de +35 quedaba Campeón de Asturias** y ascendía a 1ª categoría regional.

El próximo **10 de Diciembre**, el Equipo de +45 disputará la **FINAL del Campeonato de Asturias por Equipos** para ascender a 1ª categoría y nos gustaría contar con todos vosotros a partir de las 14'15h.

!!Seguimos!!









"EL CENTRO ES UNA PASADA"

ROBER DÍAZ LLEVA MÁS DE 20 AÑOS ESPECIALIZADO EN LA PSICOLOGÍA DEPORTIVA, AYUDANDO A CAMPEONES DEL MUNDO DE DIFERENTES DISCIPLINAS A CONSEGUIR SUS OBJETIVOS. SU PROFESIONALIDAD Y SOBRE TODO SU HUMILDAD Y CALIDAD HUMANA, HACEN QUE DEJE HUELLA EN TODOS LOS DEPORTISTAS. ACTUALMENTE TRABAJA TAMBIÉN EN EL CENTRO, CON EL GRUPO DE COMPETICIÓN ADARSA.

1.- ¿En qué consiste tu trabajo? ¿A qué se dedica un psicólogo deportivo?

En general se podría decir que **consiste en enseñar a competir**. Hay una parte de la competición muy importante que no es técnica, ni física ni estratégica, que tiene que ver con el control de uno mismo y con la concentración y el psicólogo deportivo trata de explicarla y de entrenarla para que sea un punto fuerte en el deportista.

2.- ¿Cómo fueron tus inicios?

Pues fueron precisamente en el **Centro Asturiano de Oviedo**, gracias a Pelayo Pérez hace ya unos cuantos años, el cual sin conocerme y sin que mi profesión estuviera instaurada, se aventuró a darme una oportunidad. De aquella estaba casi todavía haciendo prácticas y se dieron una serie de circunstancias que nos llevaron a plantear un Proyecto muy bonito para la **Sección de Tenis**. Los inicios fueron difíciles pues no había muchas oportunidades. Lo curioso es que fueron muy exitosos y supongo que eso llevó a que siguiera por el campo del deporte y no me dedicara en exclusiva a la clínica.

3.- ¿Qué es lo que más te gusta de tu profesión?

Sin duda **el trato con los y las deportistas**. El que sigan haciendo su deporte con satisfacción. Me gusta cambiar el objetivo del resultado por el del disfrute y el esfuerzo y ver como con el tiempo se logran los objetivos propuestos.

4.- ¿Qué habilidades son las más importantes para ser psicólogo deportivo?

Ahora veo que **la experiencia es clave**, cada vez hay menos cosas que me sorprenden y eso hace que casos pasados, sus causas y sus soluciones me ayuden en los casos nuevos. La experiencia permite ver que casi todos los deportistas tienen los mismos miedos, mismos pensamientos o interpretaciones en las mismas situaciones.

PRÓXIMOS EVENTOS

Durante el mes de **Diciembre:**

- El lunes 5 de diciembre y aprovechando el festivo escolar, tendremos un interescuelas con el Club de Tenis Oriente y la Escuela de Tenis de Soto de Llanera.
- El próximo Sábado 10 a partir de las 14'15h, el Equipo "A" Masculino de +45, disputará en nuestras instalaciones la FINAL del CAMPEONATO DE ASTURIAS por Equipos.
- El Torneo Femenino de Navidad será el 18 de diciembre y estará dirigido a la categoría de +35.
- Del 26 al 30 y en horario de 10h a 14h, tendremos el solicitado Stage de Tenis para los alumnos de perfeccionamiento y Competición.
- Fin de la 1ª Fase de la Liga Social Adarsa 22/23.



Al margen de la experiencia, también diría que es muy importante ser observador, analítico y muy flexible. Es muy importante tener muchos conocimientos y luego ser muy creativo para poder adaptarte a cada persona.

5.- ¿ Consideras la figura del psicólogo en los Clubes deportivos?

La considero muy **útil pero no obligatoria**. A veces es algo útil durante un tiempo, pero no necesariamente para siempre. Puede que se empiece en un Club por una necesidad determinada, y solucionado el problema la labor del psicólogo puede ser didáctica o preventiva.

6.- ¿Algún resultado destacado de tus deportistas?

Llevo 7 Campeonatos del Mundo. El primero fue muy muy especial y muy meritorio. Fue con César Castaño en Kárate. Especial por lo difícil, por el punto de partida en que iniciamos la preparación y sobre todo por cómo son Cesar y su familia a nivel personal.

El subcampeonato del mundo de Rallys con Jose Antonio Suárez o el último Campeonato de España, también es muy destacado para mí. También por la relación personal y porque para mí el deporte del motor es la razón por la que me metí en este mundo. Llevamos trabajando juntos desde hace 12 temporadas y hemos pasado por muchas dificultades juntos.

En todos estos años se han conseguido muchos resultados de los que estoy también muy orgulloso. Lograr ganar un Torneo ATP de Tenis en Ucrania con Jose Manuel García y entrenado por Pelayo Pérez allí presente, fue algo muy especial también. El subcampeonato de España de Golf fue impresionante. Para uno de Cangas de Onís, como es mi caso, ganar el Descenso Internacional del Sella es algo inolvidable. Hay muchos más resultados pero no quiero que suene presuntuoso y yo simplemente intento aportar mi granito de arena.

7.- ¿Dónde estás ahora y dónde te ves dentro de 5 años?.

A nivel profesional estoy muy satisfecho. Llevo el Servicio de Psicología Deportiva del Patronato Deportivo Municipal de Cangas de Onís, me encargo de la preparación psicológica de los Centros de Tecnificación Deportiva del Principado de Asturias y ahora estoy trabajando con la Federación Española de Natación, para la preparación del Equipo Nacional, además de seguir unido a la Sección de Tenis del Centro. Llevo muchos años colaborando con el Gimnasio Lino de Oviedo (Kárate) que para mí es un orgullo, siempre estuve también en clínica y ahora paso consulta en el Centro Multidisciplinar Jose Luis Martínez, en Gijón.

8.- ¿Qué opinas del Centro Asturiano como organización? ¿Y de la Sección de Tenis?

Pues **el Centro Asturiano**, por decirlo de forma coloquial, **es una pasada**. Creo que así se define muy bien, es un lujazo. Y es una cosa muy curiosa, pues siempre me ha llamado la atención como una institución tan seria y formal, es a la vez tan cercana, cuidadosa y detallista con sus socios. Siempre he notado que la gente se siente en su casa. Es normal que personas que no lo conozcan no entiendan cómo es ni cómo funciona y es llamativo cómo se sorprenden si tienen la oportunidad de verlo desde dentro.

La Sección de Tenis es otro lujazo y creo que tiene un muy buen equilibrio entre deporte, actividad física, formación personal y entrenamiento, pues se intenta dar un poco de todo y cada cosa en su justa medida.

9.- ¿Algo más que añadir a esta entrevista por tu parte?

Valorar el interés y mostrar por un lado, el **enorme agradecimiento** que tengo al Centro Asturiano y a Pelayo Pérez por la oportunidad que me dieron en mis inicios y por otro lado, el orgullo que supone colaborar con esta institución a la que tanto respeto y que tanto se molesta y se preocupa, ya no por los socios en general, sino por las nuevas generaciones y su formación. Muchas gracias.



