

# SECCIÓN DE TENIS CAO



centro asturiano  
de oviedo

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 11**, os informamos de las actividades organizadas y conoceremos un poco más de cerca a nuestro preparador físico de la **Sección de Tenis** y que tanto nos ayuda, **Jaime Fernández**.



## "TnsKids" 2023

Si te gusta el **Tenis**, si quieres conocer a más Tenistas, aprender jugando y pasarlo bien... **CONTAMOS CONTIGO!!**

A partir del **9 de enero** inscripciones en [www.caoviedo.es](http://www.caoviedo.es)



## "COMIENZA TNSKIDS 23"

Cada mes de enero desde hace ya con esta tres ediciones y hasta el mes de junio, comienza la esperada **Liga Social Infantil del Club "TnsKids 23"**.

**Liga Social** dirigida a todos aquellos peques capaces de pelotear como mínimo con pelota de punto verde y **hasta la edad de 16 años**.

**Liga Social Infantil** muy competitiva en los grupos de mayor nivel, con ascensos y descensos y que pretende iniciar y ayudar a los más peques en sus inicios en la competición.

Si te gusta el **Tenis**, quieres hacer amigos y disfrutar practicando tu deporte favorito en el mejor lugar posible,

**CONTAMOS CONTIGO!!**

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](mailto:escuelateniscao@gmail.com)

A partir del mes de **Enero** las plazas disponibles son:



DIA Y HORA	NIVEL	Plazas
Lunes: 17'15h: Niños	Bola Naranja	4
Lunes: 19'15h: Adultos	Iniciación II	2
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 19'15h: 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.

## "ACABAMOS EL AÑO"

Parece que fue ayer cuando empezábamos un nuevo año y ya llegamos a su fin. Desde la **Sección de Tenis del Centro Asturiano de Oviedo** queremos daros las **GRACIAS** a todos los que habéis participado de alguna manera en la cantidad de actividades, clases y eventos que se han organizado durante estos 365 días.

Han sido muchas y se nos hace difícil destacar alguna de ellas sobre el resto, pero de lo que sí estamos muy orgullosos es de vuestra implicación, de vuestra actitud y ganas demostradas, que nos hacen continuar con la misma ilusión e intentar seguir creciendo como **Sección** y como **Club**.

Muchas gracias a todos y **FELIZ AÑO 2023**.

**!!Seguimos!!**



## "EL CLUB HA EVOLUCIONADO"

**JAIME FERNÁNDEZ** ES ACTUALMENTE PROFESOR TITULAR EN LA FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE DE LA UNIVERSIDAD DE LEÓN, DONDE IMPARTE DOCENCIA EN EL PROGRAMA DE GRADO Y EN EL MASTER EN ENTRENAMIENTO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO, SIENDO PREPARADOR FÍSICO DEL CTD DE BÁDMINTON OVIEDO Y ASESOR EXTERNO DE JUGADORES PROFESIONALES DE TENIS Y FEDERACIONES NACIONALES.

### 1.- *¿Cómo han sido tus inicios?*

Mis inicios a nivel profesional comienzan fundamentalmente en el **Centro Asturiano de Oviedo**, donde alrededor del **año 2002**, comienzo a trabajar con un jugador, Jose María Hilla, que formaba parte del **Equipo de Tenis del CAO**.

A través de él y gracias a la oportunidad e interés de Pelayo Pérez, empiezo a trabajar como preparador físico del grupo de competición durante tres temporadas. Esto me lleva a conocer el Tenis de la Región y a partir del 2006 comienza mi periplo por diferentes lugares (Madrid, Barcelona, Alemania, Elche) donde el Tenis es el denominador común y que me ha permitido trabajar con jugadores Top y poder asistir a todos los Grand Slam.

### 2.- *¿Estás especializado en Tenis o trabajas en otras disciplinas?*

Llevo trabajando e investigando en deportes de raqueta, fundamentalmente en Tenis, desde hace aproximadamente 20 años, por lo que sí, se puede decir que estoy especializado en Tenis. En los últimos años he trabajado también en otros deportes como el esquí, fútbol y sobre todo en balonmano.

### 3.- *¿Cómo es de importante la preparación física en los inicios de un niño@?*

Cuando hablamos de chicas y chicos en la etapa de la niñez, creo que es más conveniente hablar de educación física. A día de hoy tenemos mucha evidencia científica que demuestra que la práctica de actividad física regular, no sólo conlleva una mejora en aspectos relacionados con la salud, sino que realizada antes de actividades donde se requiera una gran actividad cerebral, conlleva mejoras significativas en la capacidad de concentración o aumento de la actividad cortical.

Creo que los padres deberían conocer este tipo de informaciones para desterrar los viejos mitos e ideas preconcebidas de la educación física. Muchos de los déficits que se adquieren en estas edades, llegan a ser lastres importantes en su futuro.

## PRÓXIMOS EVENTOS

**Durante el mes de Enero:**

- **El lunes 2** y para comenzar el nuevo año con Tenis, se organiza la actividad **"Tenis en Navidad"**, para todos aquellos socios que quieran disfrutar de una jornada de convivencia en torno al deporte que les une.
- **A partir del 9 de enero**, se abren las inscripciones para la demandada *Liga Social Infantil "TnsKids 23"*.
- Retomamos el **9 de enero**, el **inicio de las clases** después del parón vacacional.
- Comienzo de la 2ª Fase de la **Liga Social de Tenis Adarsa 22/23**.



**tnscao**



**4.- Trabajaste con jugadores profesionales y algunos entre los mejores del mundo. ¿Qué destacarías de ellos con respecto al resto?.**

Creo que una característica general de todos ellos y ellas es que son muy inconformistas, son muy autoexigentes y poseen una gran motivación intrínseca que los diferencia del resto. Esto te obliga a buscar siempre una forma de hacerles mejorar en algún aspecto de su condición física.

**5.- Actualmente colaboras con la Sección de Tenis del Centro. ¿Qué destacarías como Club y como Sección? ¿En qué aspectos se podría mejorar y crecer?.**

El Club ha evolucionado enormemente y de manera positiva, desde aquellos 2002, y a día de hoy la vertiente deportiva del Club es cada vez más importante. Con respecto al Tenis, creo que la iniciativa de la Sección de Tenis, de potenciar un grupo de competición, es más que interesante. Creo que, como en todo, la evolución de la Sección pasaría por introducir metodologías de enseñanza del Tenis más innovadoras, para atraer a más usuarios. En relación a la competición, creo que sería conveniente desarrollar una planificación del entrenamiento óptima, incluyendo objetivos a nivel individual, valoración de la condición física con un trabajo más específico.

**6.- ¿Objetivos y propósitos para el nuevo año?.**

Mis objetivos a nivel personal siempre van a incluir la salud y seguir manteniendo la ilusión para intentar aportar conocimiento al mundo del Tenis. Creo que es la única forma a través de la cual, l@s deportistas con l@s que trabajo puedan seguir mejorando.

No quiero finalizar sin agradecer al Club la oportunidad que me brinda para poder expresar mis opiniones y aprovecho para desearos a todos un Feliz 2023.

