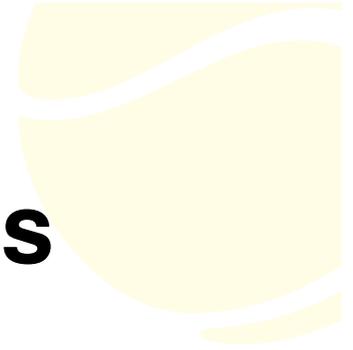


Programa de la ITF para la formación de entrenadores



Curso de preparación física
para jugadores iniciantes e intermedios

Preparación física para tenistas iniciantes e intermedios

Características físicas



- Comparar a niños con adultos
- Tenistas iniciantes y avanzados
- Buena flexibilidad muscular y fuerza
- Resistencia anaeróbica y aeróbica

Características físicas



- ¿Juegos?
- Prevención de lesiones
- Beber - hidratarse

Atributos físicos



Atributo	6-11 años de edad
Coordinación	<p>La capacidad de un tenista para comprometer efectivamente el sistema nervioso central y la musculatura esquelética en el movimiento [5].</p> <ul style="list-style-type: none">• Potencial de adaptación: Se pueden obtener mejoras como parte del desarrollo general (que ocurre naturalmente) y específico (con entrenamiento) del sistema nervioso central y músculo esquelético.• Recomendación para el entrenamiento: Se puede emplear una variedad de ejercicios que exijan diferenciación, equilibrio, orientación, ritmo y reacción. El entrenamiento de la coordinación debe recibir un significativo énfasis.

Atributos físicos



Atributo	6-11 años de edad
Velocidad	<p>La capacidad de un tenista para llevar a cabo acciones motoras que hagan que el cuerpo o parte del cuerpo se mueva lo más rápidamente posible en ausencia de fatiga. [6].</p> <ul style="list-style-type: none">• Potencial de adaptación: Ciertos períodos de la niñez han sido identificados como “sensibles” para el desarrollo de la velocidad.• Recomendación para el entrenamiento: La participación en juegos que demanden respuestas rápidas a diferentes estímulos (visuales, auditivos, cinestésicos) beneficiará a los niños.

Atributos físicos



Atributo	6-11 años de edad
Fuerza	<p>La capacidad de un tenista (o de un músculo) para generar gran cantidad de fuerza a velocidades variadas. Cuando se desarrolla a alta velocidad esta expresión fuerza se llama potencia (fuerza a alta velocidad).</p> <ul style="list-style-type: none">• Potencial de adaptación: Se pueden obtener mejoras como parte de los procesos generales del desarrollo psicomotor y músculo esquelético.• Recomendación para el entrenamiento: Se pueden promover y graduar cuidadosamente una variedad de ejercicios en los que se emplee el propio peso corporal. Sin embargo, se debe evitar el entrenamiento de alta resistencia hasta que se haya virtualmente completado el crecimiento óseo.

Atributos físicos



Atributo	6-11 años de edad
Flexibilidad	<p data-bbox="611 515 1720 555">La extensión del movimiento alrededor de una articulación.</p> <ul data-bbox="611 608 1935 967" style="list-style-type: none"><li data-bbox="611 608 1935 847">• Potencial de adaptación: En general, la flexibilidad disminuye con la edad. Es común encontrar tirantez selectiva de grupos musculares en el tenis y a continuación de una explosión de crecimiento, los desequilibrios de flexibilidad pueden hacerse más evidentes.<li data-bbox="611 874 1935 967">• Recomendación para el entrenamiento: Los niños pueden realizar regularmente elongaciones estáticas y dinámicas.

Atributos físicos



Atributo	6-11 años de edad
Resistencia Aeróbica	<p data-bbox="611 515 1946 667">La capacidad de un tenista para competir intensamente durante largos períodos y luego reponerse rápidamente entre peloteos, hasta llegar al último punto del partido.</p> <ul data-bbox="611 715 1946 970" style="list-style-type: none"><li data-bbox="611 715 1946 810">• Potencial de adaptación: Adelantos mayormente relacionados con economía de movimiento mejorada.<li data-bbox="611 826 1946 970">• Recomendación para el entrenamiento: El sistema de energía pertinente puede desafiarse con entrenamiento cruzado y otros deportes.

Atributos físicos



Atributo	6-11 años de edad
Resistencia Anaeróbica	<p data-bbox="611 515 1933 659">La capacidad para llevar a cabo repetidamente esfuerzos de alta intensidad, tales como devolver una dejada o un globo, con descanso limitado.</p> <ul data-bbox="611 715 1955 1125" style="list-style-type: none"><li data-bbox="611 715 1955 962">• Potencial de adaptación: Comparados con los post-púberes, y aún más con adultos, los niños poseen una capacidad de trabajo anaeróbico significativamente más baja. La razón de este bajo nivel de entrenabilidad no se conoce, pero se cree está asociada a la distinta fisiología muscular de los niños.<li data-bbox="611 978 1955 1125">• Recomendación para el entrenamiento: Esta capacidad generalmente se entrena en forma de juegos, practicando otros deportes, etc.

Atributos físicos



Atributo	6-11 años de edad
Grasa corporal	Representa la energía almacenada en las células grasas de todo el cuerpo.
	Potencial de adaptación: Antes de la pubertad y la explosión de crecimiento, los niños y las niñas poseen niveles similares de grasa corporal. Recomendación para el entrenamiento: Se requiere una cierta cantidad de grasa corporal para la función corporal óptima. Demasiada o muy poca podrían limitar el rendimiento.

Atributos físicos



Atributo	6-11 años de edad
Control de la temperatura corporal	<p>Capacidad de regular la temperatura corporal.</p> <ul style="list-style-type: none">• Potencial de adaptación: A los niños les cuesta más que a los adultos disipar el calor en altas temperaturas debido a su menor respuesta en transpiración y más altas temperaturas cutáneas.• Recomendación para el entrenamiento: Cuando hace calor se deben asegurar descansos cortos frecuentes y pausas para beber (por ej. agua).

Atributos físicos



Atributo	6-11 años de edad
Economía de movimiento	<p data-bbox="611 515 1951 659">La eficiencia, en términos de costo mecánico-fisiológico (o gasto de energía) con el cual se lleva a cabo cualquier actividad particular de tenis.</p> <ul data-bbox="611 667 1951 978" style="list-style-type: none"><li data-bbox="611 667 1951 770">• Potencial de adaptación: Por regla general, los niños mejoran su economía de movimiento con la edad.<li data-bbox="611 778 1951 978">• Recomendación para el entrenamiento: Una mejor economía de movimiento (es decir. con técnica mejorada para correr) puede ayudar a aumentar la resistencia aeróbica y ayudar a la prevenir lesiones.

Conclusiones

- Jugadores en buena forma física
- Características físicas de niños vs adultos
- Edades 6-10/11

