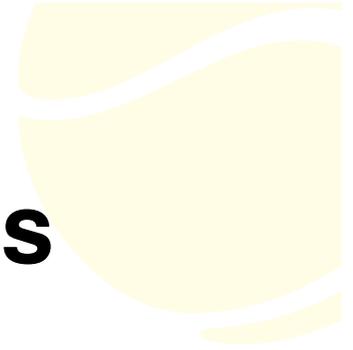


Programa de la ITF para la formación de entrenadores



Curso de preparación física
para jugadores iniciantes e intermedios

El concepto del niño. Características y objetivos de la preparación física con niños

Iniciación del niño al deporte

- Importante
- Una iniciación motivante y variada a la actividad física
- Desarrollar habilidades coordinativas

Iniciación del niño al deporte

- Integración de programas de preparación física individualizados y periodizados
- Comprensión profunda de los procesos fisiológicos, cognitivos y psicológicos que son parte del crecimiento y desarrollo humanos

Optimizar la progresión del tenista

- Lamentablemente la iniciación de muchos jugadores iniciantes al tenis está caracterizada por un entrenamiento especializado y, a menudo, es demasiado unilateral y unidimensional

El concepto de juego



- Utilizar este concepto en lugar de que los entrenadores se refieran a “entrenamiento del tenis” como actividad que hacen los niños
- Las clases de tenis y / o las actividades de preparación física deben ser variadas, motivantes y creativas
- Si se hacen en grupos, hay que promover la participación al máximo
- Goleman (1977) dice que la experiencia, sobre todo en la infancia, modela el cerebro

El concepto del niño



- Tiempo desde el nacimiento a la pubertad
- Variación
- Especificidad

Características individuales y objetivos generales de la iniciación deportiva con niños

Edad	Características individuales	Objetivos generales
4 a 6 años	<ul style="list-style-type: none">• Ansiedad, impaciencia.• Incapaz de concentrarse.• Egoístas.• Movimientos sin coordinación.• Solo quieren jugar.• Interacción social mínima.• Aprender mediante la imitación.	<ul style="list-style-type: none">• Contribuir a ampliar las experiencias motrices del niño mediante la diversión y las actividades variadas.• Fomentar una implicación a largo plazo en el deporte engendrándole amor y pasión por el mismo.• Facilitar el desarrollo de las capacidades de coordinación.

Características individuales y objetivos generales de la iniciación deportiva con niños

Edad	Características individuales	Objetivos generales
7 a 9 años	<ul style="list-style-type: none">• Conlleva un crecimiento corporal importante.• Mayor capacidad de concentración.• Mayor interés en interactuar en grupo.• Creciente interés en los deportes.• Gran predisposición al aprendizaje.• Tendencias competitivas.	<ul style="list-style-type: none">• Aprender las técnicas básicas del tenis.• Continuar con el desarrollo de las capacidades de coordinación.

Aplicación práctica



- Para que los entrenadores y preparadores físicos optimicen el proceso de desarrollo, es necesario que planifiquen a largo plazo y tengan en cuenta las variables fisiológicas, biológicas, antropométricas y psicológicas