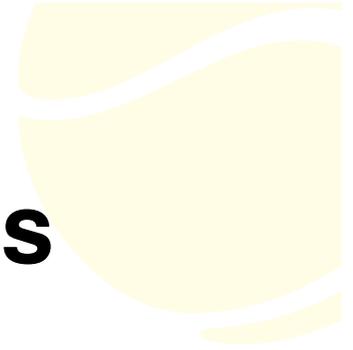


Programa de la ITF para la formación de entrenadores



Curso de preparación física
para jugadores iniciantes e intermedios

**Otras
consideraciones a
tener en cuenta
cuando se trabaja
con niños**

Otras consideraciones



- Capacidad para regular la temperatura corporal
- Economía del movimiento
- Hidratación
- Mini-tenis

Habilidad para regular la temperatura corporal



- A los niños les cuesta más disipar calor en condiciones de temperatura elevadas que a los adultos, debido a que sudan menos y tienen temperaturas de piel superiores.
- En condiciones de calor, hay que asegurarse de hacer pausas frecuentes y tener agua disponible.
- Además, debido a que los niños tienen menos grasa corporal que les proteja, hay que organizar cuidadosamente su participación en actividades de tenis o físicas en ambientes de mucho frío.

Economía de movimiento

- Hace referencia a la cantidad de oxígeno que hace falta para ejecutar cualquier actividad de tenis.
- Ciertos factores biomecánicos y bioquímicos determinan que los niños suelen tener una economía de movimiento deficiente.

Economía de movimiento



- Una mejoría en la economía de movimiento ayudará a la resistencia y puede ser importante para la prevención de lesiones.
- Prestar atención a la forma de correr puede ser importante.

Hidratación



- Las investigaciones sugieren que el índice relativamente elevado de respiración que tienen los niños, junto con su tendencia a sólo beber dos tercios del líquido que pierden, hace que la deshidratación sea bastante común en ellos.

Hidratación



- Por lo tanto es esencial que todos los entrenadores sugieran a los niños beber mucho durante la clase y la actividad física, especialmente cuando se realiza en condiciones de mucho calor o humedad.

El papel del mini-tenis



- El mini-tenis es el medio ideal para ayudar al desarrollo motriz y cognitivo de un niño.
- Mediante ejercicios que retan a los niños de cualquier edad, pero en particular a los niños de entre cuatro y seis años, a solventar problemas motrices, el mini-tenis ayuda a mejorar el control de movimiento/material.
- Además ayuda a su capacidad de adaptación y de **resolución de problemas**.

El papel del mini-tenis



- Para participar en mini-tenis con raqueta y pelota, los niños ya deben tener sus habilidades motoras fundamentales relativamente bien desarrolladas.
- No obstante, los ejercicios deben estar estructurados de forma que pueda tratarse cualquier déficit o mejorar cualquier capacidad mediante la progresión/regresión del ejercicio mismo o con un juego adaptado.

Actividades de familiarización para pre-tenis

- Juegos, diversión y actividades varias que faciliten el desarrollo de las habilidades de coordinación como: rodar, lanzar, atrapar, golpear, bloquear, botar, dar una patada, driblar, mantener el equilibrio, saltar, caer, transferir el peso corporal, cambiar de ritmo, cambiar de dirección, conocimiento del cuerpo, etc.
- Aprender como funciona el juego y familiarizarse con el equipo de tenis.

Actividades de familiarización para pre-tenis

- Juegos con globos, pelotas de diferentes tamaños y presiones, paletas, bates, aros, conos, cuerdas, colchonetas, bancos, etc.
- Juegos en laberintos, estaciones y circuitos.
- Ejercicios: Individuales, por parejas y en grupos.

Mini-tenis



- El material y la superficie de la cancha adaptada.
- Reglas sencillas.
- Juegos que se basan en lanzar una pelota hacia arriba, hacia abajo, rápidamente, lentamente, a la izquierda, a la derecha, cerca, lejos...
- Devolver la pelota: cooperando y compitiendo.
- Peloteo: cooperando y compitiendo.