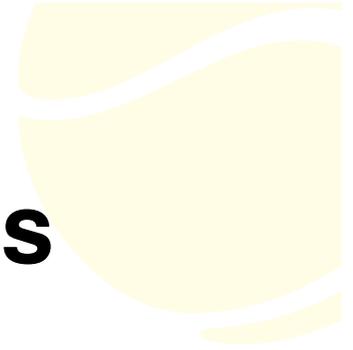


Programa de la ITF para la formación de entrenadores



Curso de preparación física
para jugadores iniciantes e intermedios

Planificación de programas de preparación física para jugadores iniciantes e intermedios

Introducción



- Ante todo, el entrenador tiene que tener en cuenta el crecimiento y el desarrollo de un niño.
- Se debe motivar a los niños a que practiquen actividades deportivas divertidas y variadas para adquirir un amplio abanico de habilidades motoras y de coordinación.

Introducción



- En realidad, a menudo es la calidad de estos estímulos que reciben desde una edad temprana, la que les sirve de base para un alto rendimiento deportivo en el futuro.

Importancia



- Las actividades que realizan los principiantes más jóvenes, y en particular aquellos con edades comprendidas entre los 6-11 años, a veces son fuente de controversia.

Importancia



- Ahora bien, siempre y cuando se organicen con cuidado y sean variadas, algo que es clave en cualquier programa de acondicionamiento físico, el niño principiante será capaz de empezar a obtener las recompensas, al igual que los profesionales.

Modelos de Desarrollo del Tenista a Largo Plazo



Machar Reid y Miguel Crespo
Departamento de Desarrollo ITF

Especialización del entrenamiento

DEPORTES

ESPECIALIZACIÓN TEMPRANA



Requiere entrenamiento especializado específico para el deporte.



Gimnasia, patinaje artístico y salto de trampolín



ESPECIALIZACIÓN TARDÍA



Requiere un enfoque general del entrenamiento temprano (ej. en tenis, se enfatiza el desarrollo y el dominio de habilidades motrices y perceptuales fundamentales como correr, lanzar y recoger.)



Tenis, hockey, atletismo

(Balyi and Hamilton, 1999).

LLEGAR A LA ÉLITE



- **Se necesitan de 8 a 12 años de entrenamiento para que un atleta con talento llegue a la élite** (Bloom, 1985; Ericsson and Charness, 1994).
- **Es la REGLA de los 10 AÑOS o de las 10,000 HORAS (algo más de 3 horas de entrenamiento diarias durante 10 años)** (Salmela, 1998).
- **En tenis, la especialización no se recomienda antes de los 10 años si se quiere evitar una preparación parcial (sólo tenis) y que el jugador se quemé y retire del entrenamiento y la competición** (Balyi, 1999 and 2001 a; Harsanyi, 1983).

Modelos de entrenamiento/desarrollo



MODELO DE ESPECIALIZACIÓN TEMPRANA

Entrenar para Entrenar
Entrenar para Competir
Entrenar para Ganar
Retirada

MODELO DE ESPECIALIZACIÓN TARDÍA

FUNDamental
Aprender a Entrenar
Entrenar para Entrenar
Entrenar para Competir
Entrenar para Ganar
Retirada

Entrenar hasta la categoría benjamín ≈ 12

ETAPAS	COMPONENTES DE LA FORMA FISICA NEUROMUSCULAR				
	FUERZA/ POTENCIA	VELOCIDAD	RESISTENCIA AERÓBICA	COORDINACIÓN	FLEXIBILIDAD
FUNdamental H – 6-9 años M – 6-8 años Aprender a Entrenar H – 9-12 años M – 8-11 años	Coord. motriz Ejercicios peso corporal (a la fuerza relativa)	Primera oportunidad de entrenar; trabajar el SNCCNS (<5 segs)	Entrenar bien; usar juegos variados	Dominio de las habilidades motrices fundamentales; desarrollar agilidad, balance, etc.	Empezar a trabajarla pronto mediante juegos

“Etapa de Aprender a Entrenar”



- Enseñanza de las habilidades técnico-tácticas básicas
- Habilidades suplementarias (ej. Calentamiento y vuelta a la calma, stretching, hidratación y nutrición, recuperación, preparación mental).
- Relación de 80 % entrenamiento (incluyendo trabajo físico) y 20% competición