

# Programa de Formación de la ITF para Entrenadores Curso de Nivel 1



## Entrenamiento de tenis para niños y jóvenes

# Consideraciones generales

- Los niños no son adultos en miniatura
- El entrenamiento no se hace para hacerlos jóvenes estrellas sino para que alcancen su plenitud deportiva y tengan interés por el deporte a lo largo de su vida
- Los niños siguen el ejemplo de su entrenador
- Cuanto más jóvenes sean los alumnos, menos útil resulta decirles lo que tienen que hacer
- Hay que mantener a los niños activos durante las clases

# El crecimiento infantil



- El crecimiento más rápido se produce entre el 1º y 2º años de edad y en la pubertad
- Durante los períodos de crecimiento, el centro de gravedad cambia:
  - Afecta la coordinación y el rendimiento
  - Regresión a corto plazo
- Hay diferencias entre la edad biológica y la edad cronológica

# El crecimiento infantil chicos y chicas



- Las chicas crecen más entre los 10-13 años
- Las chicas alcanzan su altura máxima de adulto a los 16 años
- Los chicos crecen más entre los 12-16 años
- Los chicos alcanzan su altura máxima de adulto a los 19 años
- Las chicas de 15/16 años tienen más dificultad en mejorar que los chicos porque ya han acabado de crecer
- Cuando ya no se crece, los resultados dependen del entrenamiento

# Desarrollo del esqueleto

- Infancia: esqueleto más elástico pero más débil que en la edad adulta
- Las lesiones de las capas óseas responsables del crecimiento son graves
- Evitar cargas excesivas (p.ej. levantar pesas)
- Utilizar el propio peso: fondos, abdominales, etc.

# Desarrollo del esqueleto

## flexibilidad

- En los jóvenes, las articulaciones son relativamente elásticas
- El trabajo de flexibilidad con estiramientos:
  - Previene lesiones
  - Aumenta el rendimiento
- El entrenamiento excesivo de flexibilidad:
  - Debilitará las articulaciones
  - Producirá más dislocaciones y torceduras

# Edad cronológica frente a edad biológica



- Hay una gran diferencia entre:
  - Edad cronológica: Edad en años
  - Edad biológica: Etapa de desarrollo fisiológico
- Las evaluaciones deben tener en cuenta:
  - Las edades de los niños
  - Las diferencias biológicas entre niños de igual edad
- No hay que juzgar el potencial de jugadores de entre 8-13 años sólo por resultados

# Consideraciones generales

## Aspectos sexuales

- Madurez sexual: Chicos (13-14), chicas (13)
- Menstruación:
  - Intervalos de 4 semanas
  - Diferentes reacciones
  - Puede afectar al rendimiento
  - Los entrenadores han de dar prueba de apertura de espíritu y de comprensión



# Consideraciones generales

## Frío y calor

- La temperatura ideal del cuerpo es de 37°
- Los niños tienen poca capacidad de transpiración
- Cuando hace sol, su temperatura aumenta:
  - Se vuelven más lentos y distraídos
  - Consumen más energía en relación a su peso corporal
- Los niños pierden calor más rápidamente:
  - En días fríos hay que intercalar ejercicios físicos durante la clase para que puedan recuperar el calor

# Desarrollo motor



<b>Edad o etapa de desarrollo</b>	<b>Actividades principales</b>
Cuatro a seis años	Entrenamiento de movimientos básicos: saltar, correr, reptar, rodar, lanzar, atrapar, etc. Los niños pueden iniciarse en deportes que no tengan excesiva complejidad de movimientos
Siete a nueve años	Entrenar combinaciones de los movimientos anteriores (p.ej. correr y saltar, correr y atrapar)

# Desarrollo motor



<b>Edad o etapa de desarrollo</b>	<b>Actividades principales</b>
Antes de la pubertad Pubertad	Entrenamiento completo de las capacidades motoras La mayoría de los deportes (con las adaptaciones necesarias ) pueden introducirse y entrenarse con éxito Reforzar lo que se ha aprendido
Tras la pubertad	Entrenamiento general completo y especialización

# Desarrollo mental

## 5 - 7 años



- Demostrar o hacer en lugar de decir o mandar
- Dar instrucciones concretas que no necesiten pensamiento abstracto
- Tras demostrar algo nuevo, que los alumnos lo hagan; a los niños no les gusta esperar
- A los niños más pequeños (4 a 6 años) les gustan los juegos simples con pocas reglas

# Desarrollo mental

## 7/8 - 11/12 años



- La enseñanza ha de realizarse en base a demostraciones
- La mejor forma de entrenar es usando una gran variedad de juegos
- Pueden ajustarse a reglas simples y, poco a poco, irán asimilando reglas más complicadas

# Desarrollo mental

## 12/13 años - pubertad



- En la pubertad, los jóvenes presentan diferencias individuales muy pronunciadas
- Para seguir madurando, los jóvenes necesitan asumir responsabilidades (resolver problemas por sí mismos)
- Hay que alternar ejercicios de mayor complejidad con juegos y otras actividades divertidas