

Las destrezas motrices fundamentales para los tenistas menores de 10 y 12 años

Richard Sackey-Addo (GBR), Javier Pérez (ESP) y Miguel Crespo (ESP)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 69 (24): 6-9

RESUMEN

Este artículo resume las principales características del desarrollo de las destrezas motrices para los tenistas menores de 10 y 12 años. Presenta y define varios conceptos clave relacionados con este tema crucial. Incluye también una tabla con varias pautas sobre la adquisición de las principales destrezas motrices durante las diferentes etapas del desarrollo.

Palabras clave: Destrezas motrices fundamentales, agilidad, equilibrio, coordinación

Recibido: 14 Abril 2016

Aceptado: 21 Junio 2016

Autor correspondiente:

Richard Sackey-Addo

Correo electrónico:

coaching@itftennis.com

INTRODUCCIÓN

Cuando consideramos las destrezas motrices fundamentales para los tenistas menores de 10 y 12 años, la clave consiste en definir y aclarar varios conceptos cruciales, algunos de los cuales se definen a continuación.

Definición de niño

Cuando se habla de niño se hace referencia al período entre el nacimiento y la pubertad. El comienzo de la pubertad varía según los individuos, varones y mujeres. Si bien la iniciación deportiva de los niños varía según una variedad de características fisiológicas, cognitivas y psicológicas, se debe admitir que hay un perfil específico para cada individuo González y Ochoa, (2003).

Educación/ alfabetización física y habilidades fundamentales

Un área crucial de la formación de los tenistas menores de 10 y 12 años es el desarrollo de su alfabetización física. Es crítica para el disfrute del tenis y del deporte en general, pero también para el desarrollo de los jugadores de más alto nivel. El desarrollo del atletismo general y del movimiento fundamental, las destrezas motrices y deportivas son una prioridad durante estas etapas Tennis Canada, (2003).



La alfabetización física se compone de tres habilidades fundamentales:

- Movimiento: correr, saltar, lanzar, agarrar, golpear un objeto, rodar.
- Motriz: agilidad, equilibrio, coordinación.
- Deporte: equilibrio, movimiento lateral, golpear, lanzar.

Si no se logra desarrollar correctamente las destrezas motrices fundamentales entre los nueve y los doce años en el caso de los niños, y entre los ocho y los once en el caso de las niñas, dichas destrezas no pueden recapturarse más tarde (aunque, los programas compensatorios planificados temprana y cuidadosamente pueden contribuir para un éxito limitado) (Balyi, 2001; Rushall, 1998).

Etapas de desarrollo

Es obvio que para adquirir la alfabetización física los niños necesitan dominar las habilidades de movimiento fundamentales. Para cada destreza, el niño en formación necesita atravesar una serie de etapas de desarrollo. En este artículo nos limitaremos a los niños menores de 10 y 12 años. La pre-pubertad, la pubertad y la post - pubertad son una manera sencilla de describir las diferentes etapas de desarrollo. Dado que cada etapa es muy general y no muy específica para las poblaciones deportivas, se han utilizado diferentes modelos de Desarrollo de Jugadores a Largo Plazo para ofrecer un enfoque más estratégico para el desarrollo deportivo juvenil, Ochi y Kovacs, (2016).

Some of the most used models are the following:

Autores	Modelos (*)
Bloom (1985)	1. Edad temprana: etapa de iniciación 2. Edad intermedia: etapa de desarrollo 3. Edad tardía: etapa de perfección
Balyi (2001)	1. FUNDamental: Desarrollo general de las capacidades físicas del deportista (N. del T. en inglés, significa diversión, juego de palabras que se pierde en la traducción) . 2. Entrenar para entrenar: Aprender a entrenar y las habilidades básicas de un deporte específico. 3. Entrenar para competir: Entrenamiento individual de alta intensidad y específico para el deporte. 4. Entrenar para ganar: Optimización del rendimiento para lograr el máximo para la competición . 5. Retiro / Retención: Actividades realizadas después del retiro de la competición.
Côté, Baker, y Abernethy (2007)	11. Años de muestreo: participando en diferentes deportes para diversión y disfrute). 2. Años de especialización: comenzando alrededor de los 13 años —con foco en una o dos actividades deportivas. 3. Años de inversión: comenzando alrededor de los 16—logrando competencia en una o dos actividades deportivas. 4. Años de recreación: participando en varias actividades deportivas, no para lograr competencia sino principalmente buscando diversión y salud.

Tabla 1. Modelos más utilizados para el desarrollo del atleta a largo plazo (*) Para un enfoque más completo y más específico para el tenis, ver Crespo y Reid (2009).

Es importante destacar que, independientemente del modelo utilizado, los entrenadores deben ser conscientes de que el componente más esencial de un programa de entrenamiento efectivo es el concepto de individualización, y de que cualquier programa debe incluir un enfoque holístico que contenga algunas de las perspectivas interdisciplinarias para el desarrollo del deporte y del tenis, Ford y cols., (2011).



La planificación

Algunos entrenadores piensan que los jugadores menores de 10 y 12 años no necesitan planes de entrenamiento. Esto no es verdad. Aún en las etapas iniciales de formación, un régimen específico, y bien planificado de práctica, evento, competición y recuperación asegurará el óptimo desarrollo a lo largo de la carrera del jugador.

En última instancia, el éxito sostenido se logra con el entrenamiento y el buen rendimiento durante largo tiempo, no se trata sólo de ganar en el corto plazo. En preparación deportiva no existe el atajo hacia el éxito (Balyi y Hamilton, 2004).

Fases sensibles o ventanas de entrenabilidad

Las ventanas óptimas de entrenabilidad son etapas críticas durante las cuales el entrenamiento produce los mayores beneficios para el desarrollo a largo plazo de cada jugador. Los

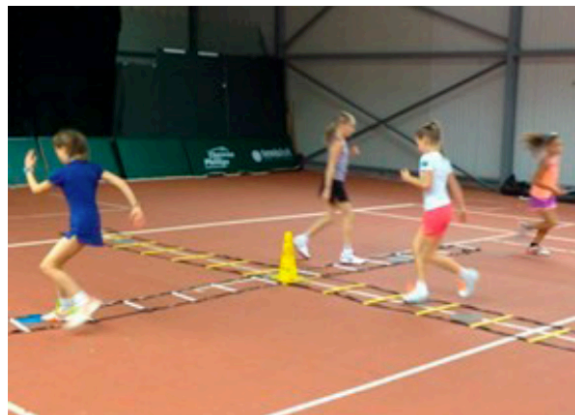
entrenadores deben asegurar exponer a los jugadores a los contenidos de entrenamiento adecuados en la etapa adecuada, Ochi y Kovacs, (2016). Ver tabla 2.

Autores	Modelos (*)
Flexibilidad	• Para ambos géneros entre los 6 y los 10 años de edad.
Agilidad, rapidez y velocidad	• Niños: entre 7 y 9 años. • Niñas: entre 6 y 8 años.
Destrezas motrices	• Niños: entre los 9 y 12 años. • Niñas: entre los 8 y 11 años.
Fortaleza	• Niños: entre los 6-18 meses después de la Velocidad Pico de Altura (VPA). • Niñas: inmediatamente después de la VPA.
Capacidad aeróbica	• Antes de que los jugadores alcancen el VPA.

Tabla 2. Ventana óptima de entrenabilidad según las diferentes destrezas motrices.

Individualización

Es crucial destacar que en su proceso de desarrollo, los niños responden a estímulos particulares que facilitan el desarrollo de una capacidad o cualidad física específica en diferentes puntos durante el proceso de maduración biológica. Los estímulos presentados a cada niño deben ser específicos para ese individuo.



Iniciación y especialización

El tenis se puede considerar un deporte de iniciación temprana (o sea, 3-4 años de edad). Sin embargo, en el tenis, no se recomienda la especialización antes de los 10 años. Si ocurriera antes de esa edad, contribuirá para una preparación unilateral (sólo tenis), agotamiento temprano, abandono y retiro del entrenamiento y de la competición, (Balyi, 1999). Tenis Canadá (2003) indica que la especialización temprana en tenis puede contribuir para una preparación atlética unilateral e inadecuada, con falta de desarrollo de los movimiento básicos y habilidades deportivas, lesiones por sobre uso, desequilibrios musculares, agotamiento temprano, y también temprano retiro del entrenamiento y de la competición.

Edad cronológica y biológica

Está demostrado que existe una extrema variabilidad en cuanto al ritmo y tiempos de crecimiento y maduración de los tenistas. Por ello, es fundamental ser consciente del estado del deportista con respecto a la pubertad, para de ese modo, preparar la progresión e intensidad del trabajo físico con cuidado y consideración. Es importante comprender que una vez comenzada la pubertad, la edad biológica es más importante que la edad cronológica. La mayoría de los planes de entrenamiento y competición se refieren a las edades cronológicas, pero, éstos se pueden utilizar en general (Ochi y Campbell, 2009).

Edad relativa

Según Pankhurst (2016) la edad relativa es un concepto importante que se debe tener en cuenta. Se puede definir como el mes del año (académico o deportivo) en el cual nació el niño. Incide sobre las habilidades de cada niño y de diferente manera, pues un niño nacido a comienzos de un año en particular es, desde el punto de vista del desarrollo, muchos meses mayor que uno nacido a fines de ese mismo año. Lógicamente, cuanto más pequeños sean los niños en cuestión, mayor será la diferencia.



Competición

Las actividades competitivas deben estar en el centro de todos los programas de destrezas motrices fundamentales. Los entrenadores deben asegurarse de que los jugadores permanezcan motivados y desafiados por juegos y ejercicios que enfaticen el disfrute, la mejora personal y el 100% de esfuerzo.

Entregar el 100% y aprender de los triunfos y las derrotas construye el carácter del joven tenista.

¿QUÉ HACER?

La tabla 3 resume las destrezas motrices fundamentales necesarias para los programas de entrenamiento de los tenistas menores de 10 y 12 años (Tenis Canadá, 2003; Tenis Sudáfrica, 2007).

CONCLUSIONES

Para el trabajo con tenistas juveniles, es indispensable que la comprensión de las necesidades de crecimiento y desarrollo esté presente en todos los programas de entrenamiento y de competición. Es un largo proceso de desarrollo que requiere paciencia, especialmente porque el niño está atravesando las etapas iniciales de su vida.

Todos los involucrados deben ser conscientes de la importancia de introducir los contenidos adecuados utilizando los métodos apropiados respetando las características individuales de cada jugador.

REFERENCIAS

- Balyi, I. (2001). Sport System Building and Long-term Athlete Development in British Columbia. P.E. Journal. University of Limerick, Ireland, 6 - 10.
- Balyi, I. & Hamilton, A.E. (2003). "Long-term athlete development, trainability and physical preparation of tennis players", In A. Quinn, M. Reid, & M. Crespo (Eds.). Strength and Conditioning for tennis (pp. 47-55), ITF Ltd: London.
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. Windows of opportunity. Optimal trainability. Victoria:

National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.

Bloom B. (1985). Developing talent in young people. New York: Ballantine Books.

Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In G. Tenenbaum & R. Eklund (Eds.), Handbook of sport psychology (3rd ed., pp. 184-202). Hoboken, NJ: Wiley.

Crespo, M. & Reid, M. (2009). Coaching beginner and intermediate tennis players. ITF: London.

Ford, P., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., & Williams, C. (2011). The long-term athlete development model: Physiological evidence and application. Journal of sports sciences, 29(4), 389-402. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.536849>

González, R. & Ochoa, C. (2003). "Working With Special Populations - Children, Females, Veterans And Wheelchair. Part I: Children - Physical Activity And Performance", In A. Quinn, M. Reid, & M. Crespo (Eds.). Strength and Conditioning for tennis (pp. 187-192), ITF Ltd: London.

Ochi, S., & Campbell, M. J. (2009). The progressive physical development of a high-performance tennis player. Strength & Conditioning Journal, 31(4), 59-68. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3181af8053>

Ochi, S., & Kovacs, M. S. (2016). Periodization and Recovery in the Young Tennis Athlete. In The Young Tennis Player (pp. 87-104). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-27559-8_5

Ölçücü, B. (2013). Comparing 9 to 10 years old children's performance in tennis and physical fitness activities. Educational Research and Reviews, 8(18), 1656 - 1662.

Pankhurst, A. (2016). 10u Tennis: The Essentials of Developing Players for the Future. In The Young Tennis Player (pp. 1-17). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-27559-8_1

Rushall, B. (1998). The Growth of Physical Characteristics in Male and Female Children. Sports Coach, 20, 25-27.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) Richard Sackey-Addo, Javier Perez y Miguel Crespo 2016



Este texto está protegido por una licencia [Creative Commons 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Usted es libre para Compartir —copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato— y Adaptar el documento —remezclar, transformar y crear a partir del material— para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla la condición de:

Atribución: Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumendelicencia](#) - [Textocompletodelalicencia](#)

¡Niños y niñas juntos!

La pre- pubertad varía típicamente entre los 8-11 años en las niñas y los 9-12 en los varones. Niños y niñas pre- púberes pueden generalmente agruparse para la actividad física pues están todos en la misma etapa de desarrollo Ochi y Campbell, (2009). No obstante, según la investigación, los varones logran mejor rendimiento en las pruebas de destrezas motrices que las niñas Olçucu, (2013). Al final de esta etapa, habrá cierta variación entre los niños dependiendo de un crecimiento y desarrollo más temprano.

Etapa	1	2	3
Edad aprox.	Niños 0-4 / 6 - Niñas 0-4/5 años	Niños 6 - 9 - Niñas 6-8/ 9	Niños 9 -12 - Niñas 8 -11
Objetivos principales	• Alentar el gusto por la actividad física construyendo los cimientos para el futuro disfrute del deporte. • Introducir un juego libre relativamente desestructurado en un entorno seguro pero desafiante.	• Las habilidades de movimiento fundamentales deben practicarse y dominarse antes de la introducción de las destrezas específicas del deporte. • Desarrollar la "alfabetización física" del atleta.	• Esta es la principal etapa de aprendizaje motriz . • Los niños están listos desde un punto de vista de desarrollo para adquirir las destrezas fundamentales, que constituyen la piedra angular de toda formación deportiva.
Contenidos principales	• Presentar y alentar las habilidades de movimiento fundamentales como caminar, correr, saltar, brincar, agarrar, arrojar. • Enfatizar la agilidad, el equilibrio y la coordinación. • Crear conexiones neuronales en el cerebro utilizando actividades que integren el ritmo.	• Desarrollar el ABC (Agilidad, Equilibrio, (Balance en inglés), Coordinación y velocidad/fuerza) más actividades rítmicas. • Desarrollar aún más las habilidades de movimiento fundamentales, utilizando un enfoque positivo y divertido. • Explorar la ventana de entrenabilidad óptima para la velocidad de manos y pies.	• Llevar las habilidades de movimiento fundamentales a un nivel superior. • Se deben dominar las habilidades básicas para el tenis. • Se dedica más tiempo al entrenamiento que a la competición.
Cómo hacerlo	• Actividades que se deben incluir: • Correr: (frenar, arrancar, cambiar la dirección) • Agarrar: gran variedad de objetos blandos y pelotas de diferentes tamaños. • Lanzar: juegos utilizando la mano izquierda y derecha con objetos apropiados para la mano del niño. • Saltar: juegos con 1 o 2 pies.	• Desarrollar el ABC por medio de juego y ejercicios divertidos. • Desarrollar la velocidad con juegos anaeróbicos alácticos (menos de 5 seg.) dentro y fuera de la cancha . • Enfatizar los juegos aeróbicos dentro y fuera de la cancha. • Utilizar el peso corporal del jugador, pelotas medicinales suizas livianas para la introducción de la fuerza. • Presentar los básicos de la flexibilidad utilizando juegos divertidos.	• Coordinación: Saltar, arrojar, ejercicios de equilibrio con tablas, tareas múltiples. • Velocidad y agilidad: ejercicios con señales y cambios de dirección. • Resistencia: Poder correr 15-20 min. • Fuerza: Utilizar métodos similares e introducir la estabilidad del tronco. • Flexibilidad: 5-6 veces/semana.
Tenis	• Tennis Play and Stay con pelotas, raquetas y canchas de tamaño adecuado para los niños de 4- 5 años facilitará la coordinación ojos-mano al golpear la pelota y alentará el éxito y la auto- confianza desde el inicio.	• Se recomienda la práctica del tenis dos o tres veces por semana, pero para mejorar la excelencia futura se sugiere la práctica de otros deportes tres o cuatro veces por semana • Introducción de habilidades técnicas y tácticas básicas para el tenis. • Adquirir habilidades psicológicas. (Habilidad para focalizar: control emocional, actitud positiva, compromiso y esfuerzo). • Introducción de la toma de decisiones.	• Desarrollo de las habilidades técnicas y tácticas básicas para el tenis. • Introducción de capacidades secundarias: calentamiento y enfriamiento, estiramiento, hidratación y nutrición, regeneración, y recuperación, preparación mental, limitar la práctica antes de la competición para llegar luego al pico, rutinas pre- competición integradas, y recuperación post- competición.
Otros	• Alentar la participación en una actividad física diaria que sea divertida y se disfrute. (ej. natación, triciclo , bicicleta , patinaje.)	• Se fomenta la participación en varios de deportes	• Aún se fomenta la participación en otros deportes.

Tabla 3. Las destrezas motrices fundamentales serán incluidas en los programas de entrenamiento para los jugadores de tenis menores de 10 y 12 años.