



# El desarrollo de la velocidad para los tenistas menores de 10 años

Kenneth Bastiaens (BEL)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 69 (23): 13-15

## RESUMEN

*Los niños deben ser educados desde una amplia base de habilidades motrices en los programas de tenis. En esta etapa las habilidades de tenis adquiridas son inestables bajo presión. Es por esto que debemos considerar el desarrollo de las capacidades en jugadores de tenis menores de 10 años de una forma no específica.*

**Palabras clave:** velocidad, destrezas motrices, U10

**Recibido:** 12 Abril 2016

**Aceptado:** 02 Junio 2016

**Autor correspondiente:**

Kenneth Bastiaens

**Correo electrónico:**

kenneth@coach2competence.com

## INTRODUCCIÓN

Un razonamiento natural para nosotros, entrenadores, es considerar que el entrenamiento de la velocidad sirve para mejorar el rendimiento cuando formamos jugadores. Desde esta perspectiva, la teoría y la disciplina para el entrenamiento de la velocidad suelen adoptar un enfoque desde arriba hacia abajo, para el alto rendimiento. Aprendemos de lo que vemos en el nivel más alto y de lo que han hecho los jugadores para llegar hasta allí.

Debemos también recordar que más del 95% de la comunidad tenística consta de jugadores recreativos y que las circunstancias para su formación están cambiando. Cada vez mayor cantidad de niños comienza a jugar al tenis a temprana edad, mientras que su disposición motriz retrocede ampliamente. Los programas de tenis son inapropiados para el completo desarrollo del jugador.

Los niños que participan de los programas de tenis deben instruirse dentro y a partir de una base de destrezas motrices. Su habilidad para la velocidad es incuestionable, y por lo tanto, debe ser estimulada en un contexto específicamente tenístico. Durante esta etapa, las habilidades tenísticas se tornan inestables bajo presión. En consecuencia, debemos considerar el desarrollo de tales habilidades de velocidad para los tenistas menores de 10 años, en un contexto no específico, pero desafiante, y dentro de una práctica de destrezas motrices.

## EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD PARA EL TENIS Y SU APLICACIÓN EN LOS GRUPOS DE MENORES DE 10 AÑOS

Si bien se sugiere practicar la velocidad fuera de la cancha con los tenistas menores de 10 años, es necesario que adquieran las habilidades básicas para comprender el rendimiento específico que se necesita para el tenis. El entrenamiento de la velocidad para el tenis se encara desde la perspectiva de las exigencias y de los factores determinantes específicos del juego.

Con respecto a la naturaleza del juego, la velocidad en el tenis es mucho más que solamente correr, frenar, deslizar, cambiar la dirección, golpear fuerte, trabajar los pies con alta frecuencia.... El rendimiento de velocidad de un jugador se basa en la habilidad de adaptar y controlar las destrezas adquiridas dentro de sus limitaciones personales bajo presión de tiempo.

Antes de considerar el tipo de velocidad del movimiento, y cuáles habilidades deben emplearse, es importante que los

niños realicen estas acciones lo más rápido posible para lograr explotar su velocidad potencial. En este caso, será el entrenador quien cree el contexto, junto con el conjunto de reglas del juego/tarea.

El entrenador necesita fijar altos estándares (realistas), con una actitud positiva y de apoyo hacia los niños, pero permitiendo al mismo tiempo, la naturaleza lúdica que necesitan los niños de esa edad. Se podría decir que no buscamos una "Práctica deliberada" para los niños de entre 7 y 12 años, preferimos llamarlo "Juego deliberado".

El diseño del juego /tarea debe estar programado de manera de alentar a los niños a lograr sus acciones (más rápidamente). El entrenador debe adaptar el grado de complejidad coordinativa en base a las habilidades de los niños. La experiencia demuestra que a pesar de las destrezas de los niños, se aconseja comenzar con ejercicios de velocidad sencillos, como carreras de relevos hacia atrás y adelante, con una acción simple y construyendo la velocidad a partir de allí.

## HABILIDADES PARA ENTRENAR LA VELOCIDAD EN EL TENIS

Los tenistas dependen considerable y predominantemente de sus habilidades perceptivas para el rendimiento en velocidad. Deben poder simultáneamente rastrear la pelota, coordinar los movimientos, orientar su posición y observar las acciones de su adversario. Además, deben realizar varias acciones sucesivas en base a la información recibida en tiempo real. Después de muchos años de entrenamiento táctico y técnico, el cerebro del jugador estará listo para interpretar las situaciones de juego y formular las respuestas motrices pertinentes.

Si bien los niños no han adquirido aún las habilidades específicas para el deporte, no significa necesariamente que no puedan entrenar las destrezas cerebrales y perceptivas que precedan al control motriz correcto. A partir de los 6/ 7 años de edad, los niños ya pueden realizar (secuencias de) destrezas motrices generales en un contexto dinámico o aún interactivo lo antes posible, de manera que desarrollen su visión dividida y primordial y sus capacidades para pensar y hacer.

Además, de la habilidad para organizar varias tareas secuencialmente y/o simultáneamente en un entorno dinámico, un jugador deberá aprovechar sus habilidades adquiridas para el movimiento rápido. Durante el peloteo, el jugador necesita correr, golpear, reorganizarse, arrancar, girar, retorcer,



rápido, invocando sus destrezas motrices básicas. Con el correcto estímulo para el entrenamiento de la velocidad, los jugadores pueden lograr bloques de acción rápida para el movimiento explosivo. Como estos bloques se adquieren por medio de la construcción de un patrón de cerebro rápido, y del desarrollo de las habilidades físicas necesarias, las estrategias para entrenar la velocidad deben girar en torno a la mejora favorable en ambos niveles. Para asegurar un desarrollo completo y por razones de planificación y periodización, es útil categorizar los tipos de entrenamiento de la velocidad. Multi SkillZ, un método especializado para el desarrollo motriz para el éxito deportivo de los niños de 6 a 12 años, define 4 tipos de habilidades de velocidad: 1- Velocidad de (re) acción, 2- Agilidad, 3- Velocidad para arrancar, frenar, y correr, y 4- Coordinación de la velocidad. Para alcanzar la máxima habilidad para el rendimiento en velocidad a largo plazo, Multi SkillZ propone desafiar las destrezas motrices en su totalidad bajo presión de tiempo, en un contexto dinámico, por medio de varios juegos y tareas motrices interactivas.

#### EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD A LARGO PLAZO Y LA FASES SENSIBLES

El entrenamiento de la velocidad para la elite mundial consta de ejercicios específicos en cancha, con o sin ejercicios laterales (entrenamiento complejo), acompañados de ejercicios de agilidad, arrancar, frenar, detenerse, correr y desplazarse y

golpear. Además, se desafían los límites de los jugadores por medio de métodos de acondicionamiento físico, como el entrenamiento complejo específico de la potencia, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad. Este enfoque predominantemente tenístico y orientado al aspecto físico no es lo que se busca a la hora de desarrollar las habilidades de velocidad de los menores de 10 años.



La capacidad de carga de los niños comparada con la de los adultos es bastante limitada.

Para poder adaptar y controlar las habilidades específicas para el tenis bajo situaciones desafiantes que cambian continuamente, los jugadores deben recurrir a sus habilidades motrices (implícitas), en particular, cuando necesitan reaccionar y moverse rápidamente. Estas habilidades implícitas se construyen durante los primeros 12 años de nuestras vidas, por medio de nuestras experiencias de movimiento. Además de la

contribución del talento, una gran riqueza de experiencias de movimiento permite que los jugadores seleccionen, controlen y ejecuten los movimientos de manera más efectiva.

Para lograr el máximo potencial de velocidad se supone que se han utilizado los incentivos apropiados por medio del desarrollo a largo plazo. Antes de la pubertad, el sistema neuronal alcanza un nivel de maduración de 98%, entre los 7 y los 8 años de edad. La ventana de oportunidades en la cual el desarrollo de las habilidades físicas predominantes, como la energía, la fuerza y la potencia anaeróbica, es particularmente efectiva y comienza en el pico de velocidad de la altura (PVA) durante la primera fase de la pubertad. Durante la etapa de los 'FUNDamentos' (6-8/9 años (N.del T: FUN está con mayúsculas pues en inglés significa DIVERSIÓN, pero el juego de palabras se pierde) y la fase 'Aprender a entrenar' (8/9 - 11/12 años), la prioridad es el desarrollo motriz. Balyi y Hamilton sugieren estimular el ABC (Agilidad, Balance (equilibrio), Coordinación y Velocidad) continuamente con los jugadores menores de 12 años. Entre los 7 y los 10 años existe un período único de tiempo, llamado "Pico de Velocidad de la Altura 1" (PVA), que acelera el desarrollo de la capacidad de velocidad. Este período coincide con muchos cambios neuro-fisiológicos favorables. El "Pico de Velocidad de la Altura" se presenta con los FUNDamentos' y la fase 'Aprender a entrenar', representando el inicio del período de oro para el desarrollo del control y las destrezas motrices. Como las habilidades físicas de los niños están subdesarrolladas antes del PVA, los incentivos de velocidad deben apuntar a mejorar los aspectos neurales del desarrollo de la velocidad por medio de varios movimientos. Como Multi SkillZ sugiere: 1- Velocidad de (re) acción, 2- Agilidad, 3- Velocidad para arrancar, frenar, y correr, y 4- Coordinación de la velocidad.

### CONCLUSIÓN

Como cada vez mayor cantidad de niños se inicia en el tenis a temprana edad, y los programas de tenis existentes son fundamentalmente inapropiados para la formación completa del jugador, es necesario contar con un programa de calidad para las destrezas motrices durante las etapas Roja, Naranja y Verde. El problema es que la mayoría de la información disponible para los entrenadores se concentra en modelos de desarrollo tenístico y de fuerza y acondicionamiento, cuando la disposición motriz de los niños se está deteriorando terriblemente.

Para incrementar la motivación y la participación, y para acelerar el desarrollo de las destrezas de velocidad, los niños deben aprender dentro y a partir de una amplia base de destrezas motrices en los programas de tenis. Después de todo, la capacidad de carga física de los niños es limitada, y su disposición motriz se concentra fundamentalmente en los niveles de coordinación y habilidades.

Teniendo en cuenta que las destrezas específicas del tenis son inestables, y que existen oportunidades únicas para influenciar positivamente sobre las habilidades de velocidad en los grupos de menores de 10 años, se recomienda que el entrenamiento de la velocidad forme un valor fijo en el programa de entrenamiento. Como los niños pequeños prefieren jugar competitivamente, la práctica de la velocidad debe ser divertida, incluir elementos de sorpresa, variedad, de juego conjunto y con destrezas abiertas... como ingredientes principales. Para lograr cumplir con el potencial de velocidad de los jugadores, tiene sentido desarrollar tanto los movimientos de acción rápida y las estrategias de rápida percepción, pensamiento y acción con los niños menores de 10 años.

### REFERENCIAS

- Balyi, I. and A. Hamilton, Long-term athlete development, trainability and physical preparation of tennis players. *ITF Strength and Conditioning for Tennis* (49-57). London, ITF Ltd, 2003.
- Bernstein, N., *The coordination and regulation of movements*. . New York. Pergamon, 1967.
- Born, H.P., La mejora de la forma física y de la coordinación en jóvenes tenistas. *ITF Coaches Review*, 1999(17).
- Bourquin, O., *Coordination. Strength and Conditioning for Tennis*. Reid M, Quinn A, and Crespo M, eds. London, England: ITF, 2003: p. 71-77.
- Elliott, B., *Biomechanics and tennis*. *British journal of sports medicine*, 2006. 40(5): p. 392.
- Fernandez-Fernandez, J., D. Sanz-Rivas, and A. Mendez-Villanueva, A Review of the Activity Profile and Physiological Demands of Tennis Match Play. *Strength & Conditioning Journal*, 2009. 31(4): p. 15-26
- Forcades, J., El entrenamiento integrado en el tenis. Planificación del Centre de Tecnificació Esportiva de les Illes Balears. . Conferencia en las Jornadas de Tenis de la Academia Sánchez-Casal., 2003.
- Hirtz, P., Lo sviluppo delle capacità coordinative nell'età scolare e possibilità del loro miglioramento. . Roma. Didattica-dello sport 1987: p. 51-52: 52-58
- König, D., et al., Cardiovascular, metabolic, and hormonal parameters in professional tennis players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2001. 33(4): p. 654.
- Mantis, K., Strategy evaluation of singles tennis matches in girls under 18 years old. *Exercise and society journal of sport science*, 1999. 21: p. 64-62.
- Meinel, K., and Schnabel, G, *Teoría del movimiento*. Editorial Stadium SRL., 2004.
- Neumaier, A., *Koordinatives Anforderungsprofil und Koordinationstraining*. . En: H. Mechling & A. Neumaier (Hrsg.), Reihe Training der Bewegungskoordination Köln: Sport und Buch Strauss., 1999.
- Piaget, J., *La psicología de la inteligencia*. 2003: Crítica.
- Schmith, R., Wisberg, C., *Motor Learning and Performance: A Situation-Based Learning Approach*. Champaign, IL: Human kinetics, 2008.
- Souto, J., Las capacidades coordinativas y su trabajo específico para el tenis. *Apunts*, 1997. 11(2): p. 18-19.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) Kenneth Bastiaens 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.

[Resumen de licencia](#) - [Textocompletodela licencia](#)