

Entrenamiento en Circuito para menores de 10 años.

Richard Gonzalez (URU)

ITF Coaching and Sport Science Review 2016; 69 (24): 33-35

RESUMEN

El entrenamiento o la presentación de la tarea en formato de circuito o recorrido de estaciones para menores de 10 años, consta en una sesión de trabajo que agrupa de 8 a 12 estaciones, pudiendo realizarse unas tres veces su recorrido. Un circuito puede dirigirse al desarrollo y estímulo, tanto de las Capacidades Condicionales (Fuerza, Velocidad, Resistencia y Flexibilidad), como de las Capacidades Coordinativas. Este formato nos asegura y permite desarrollar variabilidad en la sesión de juegos.

Palabras clave: entrenamiento en circuito, u10, coordinativas, capacidades
Recibido: 10 Marzo 2016
Aceptado: 16 Mayo 2016
Autor correspondiente: Richard Gonzalez
Correo electrónico: rjgonabo@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Objetivo Didáctico

“Para desarrollar cualquier golpe de tenis y los diferentes movimientos/desplazamiento que este requiere, es necesario un soporte físico formado por lo que llamamos Capacidades Condicionales (estas son la base, los cimientos) que se fundamentan en el potencial metabólico y mecánico del juego. Por otro lado están las Capacidades Coordinativas que le permiten al niño correcto desarrollo de la ejecución motora (control y regulación) de una correcta ejecución.” Fernandez, Villanueva and Sanz, (2012).

1. La presentación de cada una de las tareas en las diferentes estaciones, debe de considerar el concepto lúdico; para el niño debe ser un recorrido y una experiencia de juegos y descubrimiento.
2. Mejorar y desarrollar las diferentes capacidades.
3. Realizar tareas basadas en juegos de cooperación y oposición (carreras, saltos, equilibrio, habilidades de recepción y proyección, y combinación de los mismo)
4. Desarrollo de capacidades coordinativas generales y específicas.
5. Desarrollo de forma compensada de todos los grupos musculares en base a juegos de transportes, cuadrúpedas, trepa, estimulando las grandes sinergias musculares.
6. Iniciar las propuestas de velocidad de reacción.
7. Trabajos de velocidad gestual con y sin raqueta, Antes de los 10 años la Velocidad Gestual está estrechamente relacionada con la maduración nerviosa y a la capacidad de coordinación intra e inter.
8. Estimular la Frecuencia de los apoyos. Hay un gran incremento entre los 7 y 9 años, en la maduración de las frecuencias.
9. Desarrollar y mantener los niveles de flexibilidad.
10. Considerar en cada estación, los diferentes niveles de Aptitud motriz dentro del grupo (diferenciación y reto optimo para cada uno de los participantes).
11. Atender la toma de decisiones y el descubrimiento.

Consejos generales y características

- Numero de Estaciones: 8 a 12 distribuidas en la cancha de tenis.

- Duración de los Juegos: 15” a 30” por estación.
- Pausas: Si la intensidad de los ejercicios lo permite se tomara el tiempo que lleve el cambiar de estación.
- Series: 3 a 4.
- Pausa entre las series: 2’ a 3’.
- Duración de la Sesión: 15’ a 20’.
- Tipos de Ejercicios o juegos: Variados en función del objetivo planteado.
- Sesiones por Semana: 1 a 2 sesiones.

APLICACIONES PRÁCTICAS

Modelo de circuito

Estación 1	
Objetivo	
Capacidad Coordinativa “Diferenciación Kinestésica”	
Materiales/Equipamiento	
Pelotas de Diferentes Tamaños y Pesos. Aros o marcas.	
Descripción	
Se colocan tres aros (o marcas a diferentes distancias del niño (Se marca el aro o zona con un numero o color), se le pasa un balón y antes de recibir se le dice al lugar que debe lanzar la pelota (se van variando las distancias, más cerca, más lejos, etc.). Se van variando las pelotas que se le pasan. Este es un juego general. Si fuera específico, cuando el niño domine con la raqueta, jugará voleas profundas o volea de dejada.	
	
Estación 2	
Objetivo	
Equilibrio, Propiocepción, lanzar y recibir en posición inestable.	
Materiales/Equipamiento	
Crear una zona inestable (Bosu, pelota vieja desinflada, un Cono (tortuga), una pelota.	
Descripción	
Cada niño apoyado en un pie sobre la zona inestable y en posición de equilibrio, deberá realizar pases con/sin pique al compañero. Variantes: se puede hacer en 10” cuantos pases realizan o competir contra otro equipo.	

Estación 3
Objetivo
Agilidad y reacción.
Materiales/Equipamiento
2 pelotas de tenis, una colchoneta.
Descripción
Niños acostados y cuando el profesor deja caer las pelotas deben salir a por ellas y tomarlas antes de que den un pique o dos piques. Variantes: Que los niños puedan salir de diferentes posiciones (Sentados, de Rodillas, de cubito ventral, también con una voltereta al frente previa a la salida)


Estación 4
Objetivo
Agilidad y Destreza.
Materiales/Equipamiento
Vallas (altas y Bajas), picas y conos.
Descripción
Se establece un recorrido con diferentes obstáculos, donde el niño en su recorrido debe realizar cambios de dirección, saltos, pasar por debajo de la valla, etc. Se puede establecer una línea de salida y se toma el tiempo del recorrido al final y compiten entre los participantes al que realice el mejor tiempo.


Estación 5
Objetivo
Estimulo de la Fuerza.
Materiales/Equipamiento
Una colchoneta por pareja.
Descripción
Dentro del cuadrado de servicio, se sale de la línea lateral a la línea de saque, jugar carreras en parejas, un niño o niña traslada al otro de una línea a la otra y al llegar cambian, gana la pareja que llega primero.

Estación 6
Objetivo
Equilibrio y propiocepción.
Materiales/Equipamiento
Sobre una superficie inestable.
Descripción
Controlar la pelota con la raqueta sin que se caiga, en 10" cuantos piques puede dar (ir cambiando de pie de apoyo).

Estación 7
Objetivo
Estimulo de la fuerza.
Materiales/Equipamiento
1 cono por niño.
Descripción
En cuadrupedias cada niño debe avanzar desde la línea de fondo a la línea de servicio (deben ir trasladando el cono una vez con una mano y otra vez con la otra alternativamente hasta llegar a la meta).

Estación 8
Objetivo
Reacción y Agilidad
Materiales/Equipamiento
Tortugas.
Descripción
Se distribuyen tortugas por el cuadrado de servicio (unas boca arriba y otras boca abajo) Un niño debe ponerlas boca abajo y otro niño debe ponerlas boca arriba en 10" el que logre girar más tortugas a su favor.


Estación 9
Objetivo
Carreras con resistencia.
Materiales/Equipamiento
Gomas elásticas.
Descripción
En parejas, los niños con la goma en la cintura corren de la línea de fondo a la red, al llegar a la red cambian de rol y regresan a la línea de fondo, la pareja que llega primero.


Estación 10
Objetivo
Estímulo de la Flexibilidad.
Materiales/Equipamiento
Pelota.
Descripción
Juegos en pareja (mantener el equilibrio con el compañero estirando); pasarse una pelota por sobre la cabeza y luego entre las piernas.

Estación 11
Objetivo
Velocidad y Reacción.
Materiales/Equipamiento
Conos y pelotas.
Descripción
Los niños en una posición básica, se le ponen dos conos delante de cada niño (numerados 1 y 2) a dos o tres metros de distancia y a la espalda a la misma distancia de cada niño una pelota en el suelo. A la voz de mando del profesor el niño ira al cono 1 o 2 según se indique y regresa a posición básica...también se le puede indicar pelota y la debe traer a su cono de posición de inicio.


Estación 12
Objetivo
Desarrollo y estímulo de la Frecuencia Gestual
Materiales/Equipamiento
Pelotas de Esponja, Hojas de diarios, Globos
Descripción
El niño realiza golpes con un globo, aumentando su frecuencia y velocidad de ejecución (pegando muchas veces y lo más fuerte que pueda).


BIBLIOGRAFÍA

Club de Tenis El Puig. (2016). Escuela de Tenis. El Puig de Santa María, Valencia, España.

Fernández, J. A., Sanz, D., y Méndez, A. (2012). Fundamentos del Entrenamiento de la Condición Física para Jugadores de Tenis en Formación. Barcelona: Real Federación Española de Tenis.

ITF. (2016). Curso de Preparación Física Nivel 1. Bogotá, Colombia.

ITF. (2016). Curso de Preparación Física Nivel 1. Caracas, Venezuela.

CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)



Derechos de Autor (c) Richard Gonzalez 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](#)