

# Pilares de la enseñanza del tenis para niños de cuatro a seis años

Magdalena Lelonek<sup>a,b</sup> , Piotr Unierzyski<sup>b</sup> y Grzegorz Lelonek<sup>c</sup>

<sup>a</sup>Jan Kochanowski University of Kielce, Polonia. <sup>b</sup>Polish Tennis Association, Polonia.

<sup>c</sup>Tennis Academy Gemik Kielce, Polonia.

## RESUMEN

La primera etapa de entrenamiento del tenis, que suele tener lugar entre los cuatro y los seis años, no puede limitarse a seguir la misma organización del entrenamiento para adultos con cargas reducidas. El entrenamiento debe tener en cuenta el desarrollo cognitivo, emocional, social, físico y motor de los niños. Este artículo destaca las piedras angulares de la enseñanza del tenis en la primera infancia, entre las que se encuentran las habilidades motrices fundamentales, que ayudan a desarrollar acciones motrices más complejas, y las habilidades motrices, especialmente la aptitud de fuerza, que determina la postura, los saltos, las carreras y los lanzamientos. Esto se consigue a través de formas jugadas y juegos divertidos, que deben incluir diversas tareas de coordinación que proporcionen experiencias motrices y desarrollen acciones más complejas en el futuro. Las sugerencias que se incluyen en este artículo pueden ser de gran interés para los entrenadores que trabajan con niños, ya que hacen referencia a algunos de los aspectos fundamentales del trabajo con los jugadores en la etapa fundamental de desarrollo del tenis.

**Palabras clave:** experiencias motrices, juegos divertidos.

**Recibido:** 20 Noviembre 2021

**Aceptado:** 1 Diciembre 2021

**Correspondencia:** Magdalena Lelonek. Email: [magdalena.lelonek@ujk.edu.pl](mailto:magdalena.lelonek@ujk.edu.pl)

## INTRODUCCIÓN

La etapa inicial del entrenamiento del tenis implica la consecución de objetivos específicos que difieren de los que se esperan de los jugadores jóvenes o adultos (Pankhurst y Balyi, 2004; Smith 1990). Los primeros años se dedican al entrenamiento de todo el cuerpo, que sienta las bases para las etapas posteriores de entrenamiento y especialización (Pankhurst y Balyi, 2004). En los últimos años, tanto los padres como los responsables de los clubes deportivos han manifestado su interés por que los niños se incorporen a los entrenamientos de tenis a una edad cada vez más temprana (Payne e Issacs, 2016). En ocasiones, en los equipos de fútbol o las artes marciales los niños se inician incluso a los 2 o 3 años. Esta tendencia es un estímulo para considerar el inicio del entrenamiento de tenis incluso a partir de los 2 años. Sin embargo, esto requiere que los entrenadores que trabajan con los más jóvenes sean capaces de combinar en el proceso de entrenamiento los objetivos relacionados con el rendimiento del tenis, el interés de los padres y, lo más importante, las necesidades de los niños participantes. Los entrenadores que trabajan con niños deben estar familiarizados con las manifestaciones del desarrollo de la primera infancia y ser capaces de utilizar este conocimiento para sentar las bases de las futuras etapas del entrenamiento de tenis y tener en cuenta el desarrollo cognitivo, emocional, social, físico y motor del niño (Payne e Issacs, 2016). Uno de los principios relacionados con el entrenamiento de niños de 4 a 6 años que se debe aplicar es que los niños no son adultos en miniatura (Smith, 1990). En consecuencia, el entrenamiento infantil no puede limitarse a seguir una organización del entrenamiento diseñado para



adultos con cargas de entrenamiento reducidas. Además, los entrenadores deben tener en cuenta la perspectiva a largo plazo, porque una vez que los niños alcanzan la madurez biológica, después de varios años de entrenamiento, el tenis en el que participarán será muy diferente del que conocen ahora (Spengler, 2014; Balyi et al., 2013; Malina, 2010). El objetivo de este artículo es destacar las piedras angulares de la enseñanza del tenis en la etapa inicial (4-6 años) en función del desarrollo.

## DESARROLLO MOTOR DE LOS NIÑOS DE 4 A 6 AÑOS

El desarrollo motor "es el proceso a través del cual el niño adquiere patrones de movimiento y habilidades" (Malina et

al., 2004). El periodo preescolar implica un rápido desarrollo motor debido a una gran sensibilidad a los estímulos relacionados con la actividad física realizada. Los niños son muy sensibles al aprendizaje de nuevas habilidades motoras básicas. El ritmo de desarrollo también difiere entre los individuos, llegando incluso a los 18 meses (Payne e Issacs, 2016). Durante este período, el desarrollo motor está estrictamente conectado con el desarrollo físico, emocional, cognitivo y social (Kuzik et al., 2020; Payne y Issacs, 2016). Los niños de cuatro años tienen una estatura similar a la de los de tres, con una cabeza grande, un tronco largo, extremidades cortas y pies ineficaces. Sus músculos son todavía débiles. Además, se fatigan rápidamente y son incapaces de realizar un esfuerzo físico intenso durante largos periodos de tiempo. Los músculos grandes son más adecuados para el ejercicio físico; y debido a la inervación y mielinización en curso de los músculos de la mano, los niños de 4 años muestran un bajo nivel de habilidades motoras finas (Owczarek, 2001). Pueden saltar con bastante fluidez, a menudo combinando espontánea e intuitivamente estos movimientos con la marcha y la carrera. Su rendimiento en los lanzamientos también aumenta: los niños comienzan a combinar la fase de preparación con la fase principal, y disfrutan lanzando tanto a distancia como a un objetivo (Payne e Issacs, 2016). Además, son capaces de atrapar una pelota lanzada por el entrenador con buena precisión, normalmente utilizando el tronco. Los niños de cinco años se desarrollan a un ritmo considerablemente mayor. Gracias a la maduración del sistema nervioso central, los movimientos de los niños se vuelven armoniosos y cada vez más precisos y eficientes (Unierzyski et al., 2019; Gallahue et al., 2012). La capacidad de mantener el equilibrio también mejora significativamente (Unierzyski et al., 2019). Los niños de cinco y seis años pueden lanzar realizando una zancada hacia delante, mientras que los de seis años muestran un agarre mucho mejor. Los niños de seis años también son capaces de equilibrar los procesos de excitación e inhibición, lo que conlleva una mejora de la agilidad y la destreza, así como de la concentración en la tarea realizada (Unierzyski et al., 2019).

### HABILIDADES MOTORAS FUNDAMENTALES

Las habilidades motrices fundamentales (HMF) pueden definirse como "una serie organizada de movimientos básicos que incluyen una combinación de patrones de movimiento de segmentos corporales" (Gallahue et al., 2012). Son los pilares para el desarrollo de habilidades más complejas. Las HMF incluyen habilidades locomotoras (por ejemplo, correr y saltar), de control de objetos (por ejemplo, atrapar y patear) y de estabilidad (por ejemplo, equilibrio y balanceo del cuerpo) (Hultheen et al., 2018; Gallahue et al., 2012).

Una rica base de habilidades motrices permite a los niños adaptarse rápidamente a las condiciones cambiantes y es crucial para el aprendizaje de nuevas habilidades en el deporte. Por el contrario, un desarrollo basado en la especialización temprana, contrario a una construcción completa de las habilidades motoras, puede causar lesiones, agotamiento, pérdida de motivación y reducción de la actividad física a lo largo de la vida, lo cual es frecuentemente el resultado de un conjunto limitado de habilidades de movimiento (Myer et al., 2016; Goodway y Robinson, 2015).

### FUERZA

Además de las actividades que fomentan el desarrollo de las habilidades motrices, el entrenamiento de tenis para



jóvenes debe fomentar la aptitud de la fuerza. La aptitud de la fuerza es un término global que incluye los fenotipos o características observables de la fuerza muscular, la potencia muscular y la resistencia muscular local (Faigenbaum y Bruno, 2017). Muchos autores coinciden en que un nivel adecuado de fuerza es indispensable para saltar, correr, lanzar y patear correctamente y para una postura correcta (Faigenbaum et al., 2018; Faigenbaum y Bruno, 2017). Sin embargo, a lo largo de los años han existido numerosos temores y preocupaciones mal informadas de que el entrenamiento de fuerza podría ser perjudicial para el esqueleto en desarrollo y provocar lesiones óseas. No han sido respaldados por informes científicos u observaciones clínicas (Lloyd et al., 2013). En la actualidad, la declaración de consenso sobre el desarrollo de la fuerza permite, o incluso fomenta, el desarrollo de la fuerza muscular en los niños, siempre que se sigan las directrices básicas de seguridad y de entrenamiento de la fuerza (Faigenbaum et al., 2016; Lloyd et al., 2013). Esto es especialmente importante si se tiene en cuenta la creciente inactividad física de los niños en los últimos años, que hace que los niños no desarrollen su fuerza de forma espontánea durante el juego en casa o al aire libre. En el caso del tenis, el entrenamiento de los niños de 4 a 6 años puede girar en torno a la imitación de los movimientos de los animales, por ejemplo, el cocodrilo, la rana o la serpiente. Así, seguir el principio de "decir lo que dice el niño" haciendo referencia a los movimientos de los animales con una técnica de ejercicio adecuada puede ayudar a desarrollar de forma creativa los patrones de movimiento deseados (Faigenbaum y Bruno, 2017).

### JUEGOS DIVERTIDOS

Las actividades más populares para el desarrollo de habilidades y destrezas en el entrenamiento de tenis con niños de 4 a 6 años son los juegos divertidos, debido a que las formas jugadas y los juegos (juegos de pillar, juegos de equipo, juegos de lanzamientos etc.) son la forma básica de la actividad física de los niños (Payne e Issacs, 2016). Los niños quieren divertirse y hacer amigos. Jugar les permite aprender de su entorno a través de la actividad y la exploración. La diversión va acompañada de emociones positivas. Lamentablemente, los juegos en los entrenamientos deportivos suelen seleccionarse al azar. La selección de tareas para el entrenamiento del tenis juvenil debe permitir a los niños desarrollar las habilidades motrices básicas y fundamentales sobre la base de un programa bien pensado. Los juegos no deben reducirse a tareas para rellenar el tiempo, sino que deben desarrollar las habilidades motoras y enseñar a los niños el movimiento del cuerpo. Los juegos permiten a los niños familiarizarse con las propiedades de su cuerpo y aprender a moverse con diferentes velocidades y direcciones y a lanzar a un objetivo

y a distancia, así como a desarrollar su agarre. En primer lugar, desarrollan la coordinación motriz, con lo que mejoran la orientación espacial, la diferenciación, la lateralización, el ritmo, el equilibrio y el tiempo de reacción, todos ellos aspectos sumamente importantes para el desarrollo de un tenista (Sistema de enseñanza de educación física para niños de 3 a 7 años, 2019). Las representaciones y los juegos requieren que los niños elijan colores o formas y evalúen configuraciones espaciales; también ayudan a mejorar las habilidades de observación y predicción, a menudo bajo presión de tiempo. Los juegos también enseñan a los niños a afrontar la victoria o la derrota y a tomar decisiones de forma independiente. Son una parte indispensable en los programas de ejercicios para niños para desarrollar las habilidades y capacidades de los futuros tenistas. La fase inicial del entrenamiento suele incluir el fomento de la motivación para jugar al tenis. Los juegos que resultan divertidos pueden producir una voluntad duradera de participar en las clases de deporte. Los entrenadores desempeñan un papel importante en la organización y selección de los juegos. Se basan en sus conocimientos, su creatividad, su pasión, su perseverancia, su pensamiento a largo plazo y su sentido del humor para aplicar plenamente los objetivos de formación correspondientes a una etapa determinada.

### EXPERIENCIAS MOTRICES Y VERSATILIDAD

Los niños pequeños no se especializan en ninguna actividad en particular, sino que son versátiles y sienten curiosidad por la diversidad de su entorno. Esto significa que los entrenadores deben crear situaciones que fomenten la adquisición de experiencias motrices complejas. Esto incluye ejercicios realizados en diversas superficies, utilizando pelotas de diferente peso, textura, tamaño o forma, así como botando pelotas de tenis mientras se gira, saltando y poniéndose de pie sobre una pierna o sobre pelotas Bosu. La importancia de las experiencias motrices para el desarrollo físico, social y cerebral de un niño se subestima con bastante frecuencia.

Aplicar el movimiento en forma de juegos y ejercicios específicamente adaptados es un medio para crear una "red neuronal" (Johnstone y Ramon, 2011). La exploración constante del niño del mundo que lo rodea se expresa en el cerebro como una capacidad para crear nuevas uniones neurosinápticas o podar las redundantes. Su número disminuye con la edad del niño, y la poda se traduce en la desaparición de 20.000 millones de conexiones cada día a partir de los 2 años hasta la adolescencia, debido a que el cerebro elimina las uniones inactivas para dejar espacio a las activas. La actividad diaria, incluido el movimiento, es clave para mejorar las conexiones cerebrales. El cerebro utiliza células nerviosas de diferentes regiones para realizar complicadas tareas motoras y conseguir el efecto deseado. Por ejemplo, tocar una melodía, montar en bicicleta o golpear una pelota requiere la activación de las conexiones neuronales situadas en varias partes del cerebro (Hansen, 2021; Lelonek, 2019; Voss et al., 2010). El período de educación preescolar alcanza gradualmente la etapa de equilibrio preescolar denominada período dorado, que se caracteriza por la excelente armonía entre los movimientos y la facilidad para aprender actividades con una estructura coordinativa complicada. Los movimientos finos se repiten y se conservan. El niño adquiere la capacidad de recoger y conservar las experiencias motrices, creando así una memoria muscular, a la que sigue la capacidad de obtener placer de los logros motrices, lo que aumenta la motivación para aprender nuevos movimientos. Las experiencias motoras de la primera infancia permiten la formación de vías de

desarrollo para actividades motoras más complejas en años posteriores. Por ejemplo, los niños de 2 a 4 años que juegan con un globo se traducirán en el futuro en la capacidad de atrapar una pelota y, más adelante, de golpear una pelota con una raqueta. Esto es posible gracias a la construcción de la percepción y el aprendizaje de la trayectoria de un objeto durante la primera infancia. Así, la transición a los niveles más avanzados de la motricidad se apoya en un desarrollo temprano de determinadas habilidades motrices fundamentales basadas en experiencias motrices (Hultheen et al., 2018). A su vez, el desarrollo de las experiencias motrices se beneficia del uso de herramientas variables y diversas, de los materiales, de las posiciones de partida en los ejercicios, de los métodos de realización de las clases deportivas y de la variedad de tareas. Este enfoque es crucial para el desarrollo atlético a largo plazo y la actividad física de por vida (Lloyd et al., 2013).

### CONCLUSIONES

El entrenamiento de tenis de los niños de 4 a 6 años debe ser versátil. El objetivo es construir una base de habilidades motrices, de fuerza y de aptitud motriz, que en el futuro se aplicará en actividades físicas más avanzadas y en el entrenamiento deportivo. Esto puede lograrse mediante el uso de una rica variedad de juegos, actividades y ejercicios divertidos pero bien pensados, con el fin de sumergir a los niños en muchas situaciones diferentes basadas en tareas y permitirles adquirir experiencias motrices. Sólo con este método divertido pero aparentemente sencillo, el entrenador bien preparado puede sentar las bases para el desarrollo de un futuro tenista. Fomentar el desarrollo del jugador a largo plazo utilizando los pilares mencionados es la única manera posible de lograr tanto las necesidades del niño como los objetivos a largo plazo del entrenamiento del tenis.

### CONFLICTO DE INTERESES Y FINANCIACIÓN

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses y que no recibieron ninguna financiación para realizar la investigación.

### REFERENCIAS

- Balyi, I., Way, R. & Higgs, C. (2013). *Long term athlete-development*. Human Kinetics Publishers.
- Balyi, I. (2001). *Sport System Building and Long-term Athlete Development in British Columbia*. SportsMed BC.
- Faigenbaum, A.D., Rebullido, T.R. & MacDonald, J.P. (2018). The unsolved problem of paediatric physical inactivity: it's time for a new perspective. *Acta Paediatrica* Nov;107(11):1857-1859. doi: 10.1111/apa.14527.
- Faigenbaum, A.D., CSCS, FACSM & Bruno, L. (2017). A fundamental approach for treating paediatric dynapenia in kids. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 21(4), 18-24. <https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000312>.
- Faigenbaum, A.D., Lloyd, R.S., MacDonald, J., & Myer, G.D. (2016). Citius, Altius, Fortius: beneficial effects of resistance training for young athletes: narrative review. *British Journal of Sports Medicine*, 50:3Y7.
- Gallahue, D.L., Ozmun, J.C., & Goodway, J.D. (2012). *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults*. 7th ed. McGraw-Hill.
- Goodway, J.D. & Robinson, L.E. (2015). Developmental trajectories in early sport specialization: a case for early sampling from a physical Foundational Movement Skill Competency growth and motor development perspective. *Kinesiology Review*, 4(3):267-78. <https://doi.org/10.1123/kr.2015-0028>.
- Hansen, A. (2021). *The Real Happy Pill: Power Up Your Brain by Moving Your Body*. Skyhorse Publishing.
- Hultheen, R., Morgan, P., Barnett, L., Stodden, D. & Lubans, D. (2018). Development of foundational movement skills: a conceptual model for physical activity across the lifespan. *Sports Medicine*, 48, 1533-40.
- Johnstone, J. A. & Ramon, M. (2011). *Perceptual-motor activities for children*. Human Kinetics.

- Kuzik, N., Naylor, P.J., Spence, J.C. & Carson V. (2020). Movement behaviours and physical, cognitive, and social-emotional development in preschool-aged children: Cross-sectional associations using compositional analyses. *PLOS ONE*, 15(8): e0237945. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237945>.
- Lelonek, M. (2019). Physical activity and cognitive health in preschool children in: *Physical education in early childhood education and care : researches - best practices - situation*, red. Branislav Antala, Giyasettin Demirhan, Attilio Carraro, Cagla Oktar, Hakan Oz, Adriana Kaplánová, Slovak Scientific Society for Physical Education and Sport FIEP.
- Lloyd, R., Faigenbaum, A.D., Stone, M., Olivier, J., Jeffreys, I., Moody, J., Brewer, C., Pierce, K., McCambridge, T.M., Howard, R., Herrington, L. & Hainline, B. (2013). Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus. *British Journal of Sports Medicine*, 48(7), 498-505.
- Malina, R. (2010). Early Sport Specialization: Roots; Effectiveness, Risks. *Current Sports Medicine Reports*, Vol. 9, No. 6, 364-371.
- Malina, R., Bouchard C. & Bar-Or O. (2004). *Growth, Maturation and Physical Activity Sec. Ed.* Human Kinetics. p.196.
- Myer, G.D., Jayanthi, N., DiFiori, J.P., Faigenbaum, A.D., Kiefer, A.W., Logerstedt, D., et al. (2016). Sports specialization, part II: alternative solutions to early sport specialization in youth athletes. *Sports Health*, 8(1):65-73. <https://doi.org/10.1177/1941738115614811>.
- Owczarek, S. (2001). *Exercises for pre-schoolers*. WSiP.
- Pankhurst, A., & Balyi, I. (2004). *Long Term Player Development Programme*. LTA.
- Payne, V.P. & Issacs, L.D. (2016). *Human motor development a lifespan approach. 9th Edition*. Holcomb Hathaway, Publishers.
- Smith, M. (1990). *Enhancing Child Development Through Play and Sport*. CAC, SPORTS, 10 (7).
- Spengler, J. O. (2014). Getting and Keeping Kids in the Game: A Summary of Key Recommendations by Medical and Health Groups; Research Brief; Conference Paper.
- The Motor Skill Learning Teaching System for 3-7 Years-Olds, (2019)*. <https://www.motorskilllearning.com/>, access 01.10.2021.
- Unierzyski, P., Lelonek, M., Multan, J., Walter, K., Wałęsa, K. & Andrzejewski, W. (2019). *Tennis 10: manual of tennis teaching for children under 10: guide for instructors and coaches*. Polish Tennis Association.
- Voss, M., Prakash, R. & Erickson, I. (2010). Plasticity of brain networks in a randomized intervention trial exercise training in older adults. *Frontiers in Aging Neuroscience*. 2(1) doi: 10.3389/fnagi.2010.00032.

Copyright © 2021 Magdalena Lelonek, Piotr Unierzyski y Grzegorz Lelonek



Esta obra está bajo una licencia internacional [Creative Commons Atribución 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.

[CC BY 4.0 Resumen de licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/). [CC BY 4.0 Texto completo de la licencia](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

**CONTENIDO ITF ACADEMY RECOMENDADO (HAZ CLICK ABAJO)**

