



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

PLANIFICACIÓN DE SESIONES DE ENTRENAMIENTO PARA JÓVENES TENISTAS (8-12 AÑOS)

Bernardino Javier Sánchez-Alcaraz Martínez

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Diplomado en Magisterio de Educación Física.

Doctorando de Educación. Universidad de Murcia.

Entrenador Nacional de Tenis Nivel II. Federación Española de Tenis.

Murcia, España

Email: bjavier.sanchez@um.es

RESUMEN

El siguiente trabajo consiste en una propuesta de ejercicios de desarrollo de la condición física para jugadores de tenis de 8 a 12 años. Se compone de 8 ejercicios a desarrollar en 5 sesiones, planteadas de forma lúdica, y que incrementan la complejidad de las acciones desde un punto de vista cognitivo. Del mismo modo, los ejercicios trabajan principalmente las cualidades de coordinación, fuerza explosiva o velocidad, que son las capacidades más utilizadas en el deporte del tenis, teniendo en cuenta los ritmos de crecimiento y velocidad de maduración de los diferentes sistemas funcionales de los jugadores. Por último, todas las tareas controlan las distancias recorridas, las series de recuperación y descanso para evitar que los jugadores entren en metabolismo anaeróbico extensivo.

PALABRAS CLAVE:

Preparación física, Tenis, Ejercicios, Prepuberales, Capacidades físicas.

1. INTRODUCCIÓN.

La adolescencia es un periodo caracterizado por cambios a nivel biológico, psicológico, sexual y social y que comienza con la pubertad, entre los 9 y 10 años de edad. A nivel físico, los cambios más importantes son el incremento de la altura, el peso, la grasa corporal y el crecimiento muscular. En esta etapa tan sensible, los procesos de entrenamiento de la condición física deben ser estudiados y planificados exhaustivamente, de forma que podamos alcanzar un máximo rendimiento de los jugadores sin perjudicar su desarrollo evolutivo.

Del mismo modo, el trabajo de la condición física en los jóvenes tenistas es fundamental, y su importancia se basa fundamentalmente en dos pilares, el primero que lo considera como el soporte que permite realizar adecuadamente los diferentes gestos técnicos durante el proceso de enseñanza-aprendizaje y, el segundo que la considera como la única vía de mejorar la eficacia del gesto técnico una vez automatizado (Sanz y Ávila, 2004).

En este sentido, parece razonable pensar que para desarrollar cualquier tipo de gesto técnico es necesario un soporte condicional, y en el caso del tenis, la preparación física debe estar formada por un amplio conjunto de capacidades condicionales. El jugador de tenis necesita el desarrollo de la fuerza y velocidad para que pueda realizar golpes progresivamente a más velocidad, y realizar desplazamientos frecuentes, cortos y rápidos, con cambios de orientación y de sentido. El desarrollo de la resistencia permitirá que el tenista ejecute los gestos técnicos a velocidades similares durante un prolongado periodo de tiempo y el desarrollo de la flexibilidad permitirá al tenista realizar los movimientos en las amplitudes articulares adecuadas, proporcionando al sujeto un adecuado cinturón de seguridad que minimice el riesgo potencial de lesión (Sanz y Ávila, 2004; Sosa, 1996).

Todas estas capacidades se trabajarán de distinta forma según las diferentes edades de los tenistas. La propuesta de entrenamiento de la condición física que se presenta en este trabajo esta formada por 8 tareas para trabajar en 5 sesiones, y se destina a jugadores de entre 8 y 12 años. En el entrenamiento con jugadores jóvenes, en etapas de formación, es necesario respetar los ritmos de crecimiento y velocidades de maduración de los diversos sistemas funcionales. Así un desarrollo prematuro de determinados procesos metabólicos podría perjudicar seriamente a la maduración y crecimiento del tenista. Por lo tanto las cargas de entrenamiento deben ser fuertemente controladas, aprovechando las fases sensibles de las diferentes cualidades físicas básicas para conseguir un óptimo desarrollo de las mismas.

Del mismo modo, las sesiones planificadas deben respetar y adecuarse a la estructura formal del tenis, esto es, distancias reales a las recorridas por el jugador en un partido, sistemas energéticos utilizados, capacidades físicas más utilizadas en el deporte, etc. (Sanz y Ávila, 2004).

Por lo tanto, el diseño de las tareas expuestas en este trabajo para el desarrollo de la condición física, están basados en las evidencias e investigaciones científicas de cada una de las capacidades físicas que influyen en el tenis

adecuadas a la edad de los jugadores (8-12 años). En los párrafos siguientes se describen los criterios que deben reunir dichas tareas.

El entrenamiento de la resistencia en el tenis en edades prepuberales deberá disponer al jugador de una buena base aeróbica desarrollada con trabajo de carrera continua extensiva junto con un trabajo de resistencia anaeróbica aláctico, realizando sprints con y sin cambios de dirección (Sáenz y Ávila, 2004). El entrenamiento de la resistencia aeróbica ha de realizarse en carrera continua, a un ritmo del 70-80% del ritmo cardiaco máximo, durante 15-20 minutos (Youth Sport Trust, 2001), mientras que el entrenamiento anaeróbico de la resistencia a estas edades se debe realizar mediante un "circuit training", basado en un circuito de 8-12 estaciones en donde se trabaja durante unos 20-30 segundos por estación con un descanso de 1 minuto (Berdejo y González, 2008), similar al circuito que se diseñó en la tarea 5 de nuestra propuesta.

En lo que respecta al entrenamiento de la fuerza, diferentes autores han resaltado la idea de que el entrenamiento de fuerza en prepúberes no es recomendable (Kraemer y Fleck, 1993; Mero, Häkkinen y Kauhanen, 1989; Vrijens, 1979), por lo que será necesario centrar la atención en un trabajo de coordinación, aprovechando que es una cualidad fundamental en el desarrollo psicomotor del niño y que el periodo crítico de ésta se produce entre los 9 y los 11 años, por lo que el diseño de las tareas deben permitir la adquisición y el desarrollo de esquemas motores flexibles, a través de tareas coordinativas que faciliten en el jugador el posterior aprendizaje de los gestos técnicos del tenis en la etapa de especialización (Sanz y Ávila, 2004). Por otro lado, diferentes autores (González-Badillo, Vélez y Martínez; 1999; García, 1999; Navarro, 2000) afirman que se puede realizar un entrenamiento de la fuerza a estas edades siempre y cuando no se empleen sobrecargas y ejercicios que puedan afectar la normal evolución del niño. De esta manera, antes de los 10 años se puede alcanzar una mejora del potencial existente por medio de tareas de coordinación y fuerza con propuestas sencillas combinados con los patrones básicos de movimiento (saltar, correr, lanzar, juegos con elementos ligeros, etc.). A partir de los 10 y 11 años la fuerza dinámica se puede desarrollar muy bien mediante múltiples tareas gimnásticas y deportes con elementos de poco peso. Por último, recientes investigaciones han podido observar cómo programas de 8-20 semanas de entrenamiento resistido de 2-3 sesiones semanales con 1-5 series de 6-10 repeticiones pueden aumentar significativamente la fuerza y la resistencia muscular a estas edades, siempre que se realicen con bajos pesos.

Por último, para el entrenamiento de la velocidad o fuerza explosiva, será necesario trabajar los tiempos de reacción de los jugadores manipulando la información visual, táctil, sonora, etc.; con la intención de crear tareas de discriminación y reconocimiento de estímulos, selección de diferentes respuestas, etc. buscando incidir en determinados estadios de procesamiento de la información, tomando como referencia el esquema motor de Schmidt (1988). Por lo tanto, en todos los juegos que se planteen en estas edades para trabajar velocidad o fuerza explosiva deben estar introducidas ciertas variables que compliquen cognitivamente de forma progresiva el juego desarrollado, controlando las distancias a recorrer para no ejecutar distancias largas a elevadas velocidades de desplazamiento, ante el riesgo de producir una elevada acidosis, consecuencia del ácido láctico, no deseado a estas edades; y planteando alternativas que aumenten los tiempos de recuperación (Sanz y Ávila, 2004).

A continuación se presenta la propuesta de tareas para el desarrollo de la condición física en jugadores de tenis de 8 a 12 años, planteadas de forma lúdica, incrementando la complejidad de las acciones desde un punto de vista cognitivo. Dichas tareas trabajan principalmente las cualidades de coordinación, fuerza explosiva o velocidad, controlando las distancias recorridas y ratios de recuperación y descanso evitando que los jugadores entren en metabolismo anaeróbico extensivo.

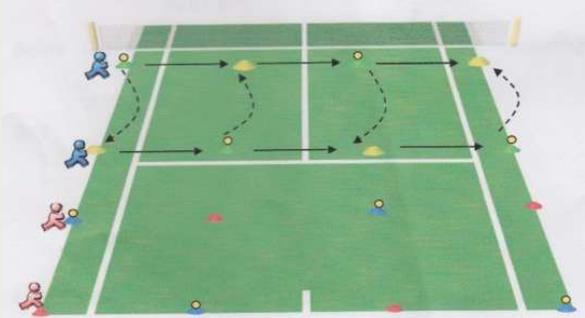
2. DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES:

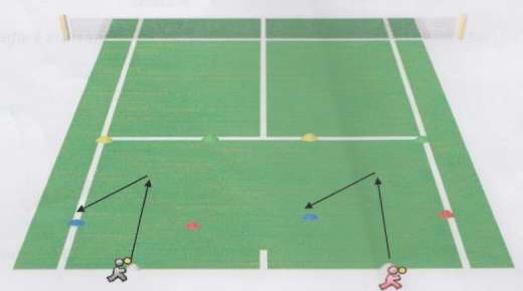
SESIÓN 1: Los jugadores trabajarán el juego de pies específico de tenis y la coordinación óculo manual.

TAREA 1			
Lugar	Duración	Número de jugadores	Equipamiento
Pista de tenis	25 min	2-20	20 conos (4 rojos, 4 azules, 4 amarillos, 4 verdes y 4 blancos) y 4 pelotas de tenis
Descripción			Aspectos a tener en cuenta
<p>Para el desarrollo de esta tarea, se compondrán equipos de 2 jugadores, uno de ellos en el medio del diamante (4 conos de diferente color) mirando hacia la red y su compañero en el cono blanco situado en la línea de servicio, mirando hacia la línea de saque. Las pelotas de tenis se situarán en los conos blancos al comienzo de la misma. El entrenador dirá varios colores, de repente, y los jugadores en el diamante tienen que rodear los conos nombrados siempre con paso lateral específico de tenis y de cara hacia la red. Cuando el entrenador diga el mismo color dos veces seguidas, los jugadores situados en el cono blanco lanzarán la pelota a sus compañeros y éstos la cogeran y situarán en el último cono nombrado por el entrenador. El primer equipo en poner la pelota en el cono consigue un punto, y el primero en llegar a 5 puntos ganará el juego.</p>			<ol style="list-style-type: none"> 1. Jugadores adoptan posición atlética (rodillas flexionadas y cabeza y pecho altos) 2. Los jugadores no tocan los conos con los pies. Realizarán paso lateral con equilibrio y movimientos controlados. 3. Deben controlar los lanzamientos de la pelota tanto por encima de la cabeza como por debajo de la cintura.
Progresión		Ayudas para el entrenador	
<p>Los jugadores se moverán alrededor del cono contrario nombrado por el entrenador. Los jugadores lanzarán la pelota sin que bote o con el brazo contrario.</p>		<p>Si no hay colores, usar cualquier cono y nombrarlos como horas, cada cono representa una hora del reloj (3-6-9-12).</p>	
Representación Gráfica			
 <p>El diagrama muestra una pista de tenis verde con líneas blancas. Se han colocado 20 conos de diferentes colores (rojo, azul, amarillo, verde, blanco) en la pista. Hay cuatro jugadores representados por figuras pequeñas en la pista, uno en el centro del campo y tres en las líneas de servicio. Una pelota de tenis está en el cono blanco en la línea de servicio.</p>			

TAREA 2			
Lugar	Duración	Número de jugadores	Equipamiento
Pista de tenis	25 min	2-20	20 conos (4 rojos, 4 azules, 4 amarillos, 4 verdes y 4 blancos) y 8 pelotas de tenis
Descripción			Aspectos a tener en cuenta
<p>Cuatro jugadores se situarán detrás de la línea de conos de colores que hay en la línea de saque, mirando hacia la red, con dos pelotas en la mano. El entrenador nombrará un color y los jugadores tienen que lanzar una pelota al aire y poner la segunda pelota en el cono nombrado, cogiendo nuevamente la pelota lanzada primero, después de un bote. El entrenador dirá varios colores rápidamente y los jugadores siempre tienen que lanzar la pelota en el aire y cambiar la pelota de cono. Cuando el entrenador nombre dos colores seguidos, los jugadores no lanzarán la pelota y esprintarán hacia el cono blanco, poniendo la pelota en el cono. El primer jugador en poner la pelota en dicho cono conseguirá un punto, y el primero en alcanzar los 5 o 10 puntos ganará el juego.</p>			<p>1. Lanzar la pelota delante y muy alta, para tener tiempo de cogerla. 2. Estar seguro de que los jugadores adoptan una buena posición para salir esprintando.</p>
Progresión		Ayudas para el entrenador	
Los jugadores pueden coger la pelota sin que llegue a botar o con la mano contraria.		Para conseguir una mejor concentración, si el jugador coge la pelota con dos botes, se eliminará.	
Representación Gráfica			
			

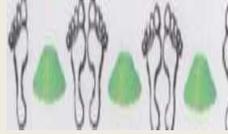
SESIÓN 2: El objetivo de esta sesión será desarrollar la coordinación del trón inferior y la agilidad (velocidad/tiempo de reacción/equilibrio/coordiación) en distancias cortas. El entrenador trabajar juego de pies específico y postura.

TAREA 3			
Lugar	Duraci3n	Número de jugadores	Equipamiento
Pista de tenis	25 min	2-20	16 conos (4 rojos, 4 azules, 4 amarillos y 4 verdes) y 8 pelotas de tenis.
Descripci3n			Aspectos a tener en cuenta
<p>Se formarán dos equipos compuestos de dos jugadores. Un jugador empezar en el cono verde y su compañero en el cono amarillo, mirando uno hacia el otro. El otro equipo se situará en los conos azules y rojos, del mismo modo que el primer equipo. Las pelotas de tenis estarán situadas en los conos de cada equipo (verde para el equipo 1 y azul para el equipo 2). A la señal del entrenador, el jugador que lleva la pelota de cada equipo la lanzará a su compañero, que la colocará en su cono y se mover al cono de delante para realizar el mismo proceso. El primer equipo en poner todas las pelotas en los conos conseguirá un punto, y el que alcance 5 o 10 puntos (dependiendo del número de jugadores), ganará el juego.</p>			<ol style="list-style-type: none"> 1. Jugadores adoptan posici3n atlética (rodillas flexionadas y cabeza y pecho altos) 2. Realizar juego de pies 3ptimo para ser eficiente. 3. Deben controlar los lanzamientos de la pelota tanto por encima de la cabeza como por debajo de la cintura.
Progresi3n			Ayudas para el entrenador
<p>Igual que la tarea 3, pero en esta ocasi3n los jugadores empiezan en la primera línea de conos, después esprintan hacia la tercera, retroceden a la segunda y vuelven a esprintar a la 4 para terminar.</p> <p>Igual que la tarea 3, pero ahora los jugadores tienen que cruzarse, lo que significa que el jugador que lanza la pelota primero lanzará las siguientes tres pelotas y el jugador que la recibe, lo hará las tres siguientes veces.</p>			<p>Pueden lanzar la pelota sin botar o con el brazo contrario.</p>
Representaci3n Gráfica			
			

TAREA 4			
Lugar	Duración	Número de jugadores	Equipamiento
Pista de tenis	25 min	2-20	10 conos (2 rojos, 2 azules, 2 amarillos, 2 verdes y dos blancos) y 2 pelotas de tenis.
Descripción		Aspectos a tener en cuenta	
<p>Un jugador se sitúa en cada cono blanco, en la línea de fondo, mirando hacia la red, con una pelota de tenis. A la señal del entrenador, los jugadores esprintarán al medio del cuadrado de conos, y entonces el entrenador dirá el nombre de un color, siendo entonces cuando el jugador cambiará la dirección y colocará la pelota en el cono que ha nombrado el profesor. El primer jugador en poner la pelota en el cono conseguirá un punto, y el primero en alcanzar los 5 o 10 puntos (dependiendo del número de jugadores), ganará el juego.</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. El ejercicio se realizará a la máxima velocidad posible. 2. Se adoptará una buena posición de preparado (brazo contrario y pies apuntando a la dirección correcta). 3. Buena postura y equilibrio al cambiar la dirección. 	
Progresion		Ayuda para el entrenador	
<p>Como la tarea 4, a la señal del entrenador los jugadores esprintan a la mitad del cuadrado y dice un color, pero en esta ocasión los jugadores tendrán que esprintar y colocar la pelota en el color contrario.</p> <p>Como la tarea 4, el entrenador en esta ocasión no nombra un color, muestra un cono en su mano de uno de los colores. Los jugadores esprintarán hacia el color mostrado.</p>		<p>Si no se poseen conos de colores, usar cualquier cono y nombrarlos como horas, cada cono representa una hora del reloj (3-6-9-12).</p>	
Representación Gráfica			
 <p>El diagrama muestra una pista de tenis verde con líneas blancas. Hay dos jugadores representados por figuras pequeñas en la línea de fondo. Hay varios conos de diferentes colores (rojo, azul, amarillo, verde, blanco) distribuidos en el cuadrado central de la pista. Flechas indican la dirección de movimiento de los jugadores desde la línea de fondo hacia los conos.</p>			

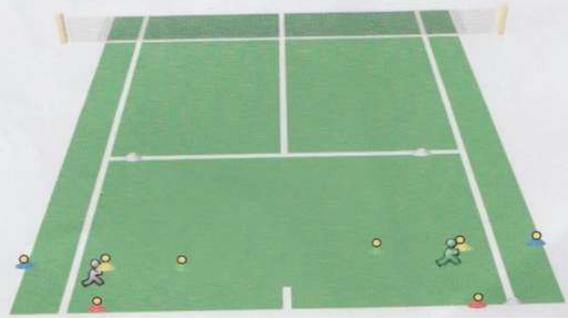
SESIÓN 3: Los jugadores realizarán un entrenamiento interválico para trabajar los distintos tipos de resistencia. El objetivo de estas sesiones es desarrollar la capacidad cardiovascular, aprender a controlar el esfuerzo y la respiración. Del mismo modo, deberán aprender a seguir entrenando con fatiga y poner a prueba sus límites. Debido a las características del tenis, en el cual se desarrollan multitud de sprints de corta duración y alta intensidad durante los partidos, y la duración de los mismos (hasta 5 horas), el desarrollo de la resistencia debería ser entrenado mediante múltiples sprints de corta duración (menos de 30 segundos) y un adecuado descanso (ratio de trabajo-descanso 1:3) para alcanzar los mayores beneficios del entrenamiento aeróbico (Berdejo y González, 2008).

TAREA 5			
Lugar	Duración	Número de jugadores	Equipamiento
Tennis court	50 min	2-20	2 vallas para saltar, 1 step, 7 conos (4 rojos y 3 verdes) y una comba.
Descripción			
<p>El entrenador creará un circuito de 6 estaciones. Cada jugador se sitúa en una estación (si hay más de ocho jugadores se forman dos grupos, cuando el grupo 1 trabaje, el 2 descansa y viceversa). Se realizará un entrenamiento interválico de 15 segundos trabajando y 45 segundos descansando durante 8 minutos, y después los jugadores tendrán 4 minutos de descanso. Cada estación dura 15 segundos, y entre estación y estación los jugadores realizarán 45 segundos de descanso. El circuito se realizará dos veces. Las estaciones de este circuito siguen las recomendaciones de desarrollo de la resistencia a través de trabajo a intensidades submáximas y con tiempo de descanso prolongados, adecuadas a las características del deporte del tenis.</p>			
Descripción de cada estación		Aspectos a tener en cuenta	Representación Gráfica
<p>1. El jugador empieza con un pie en cada lado del step, y deberá realizar una pisada en el step con cada pie, alternativamente. El ejercicio se realizará a velocidad máxima.</p>		<p>1. El jugador mantiene su cabeza elevada. 2. El jugador controlará los movimientos de sus pies. 3. Mantener una buena postura.</p>	
<p>2. El jugador se sitúa delante de las dos vayas y tiene que saltarlas, recuperar la posición de partida y volver a realizar el mismo ejercicio a máxima velocidad.</p>		<p>1. El jugador controla sus saltos usando piernas y manos. 2. En la rápida recuperación de las vayas el jugador controlará sus pies y equilibrio.</p>	

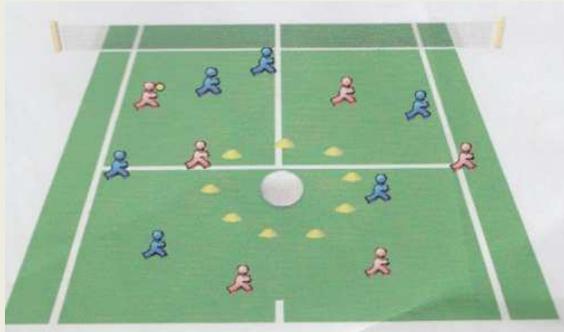
<p>3. El jugador empieza a un lado del cono con una sola pierna apoyada en el suelo, y realizará un salto lateral apoyando la pierna que mantenía en el aire en el otro lado del cono, para volver a saltar hacia la posición inicial, y así sucesivamente; a la máxima velocidad posible.</p>	<p>1. El jugador debe mantener un buen equilibrio y postura. 2. El jugador necesitará controlar sus manos y pies en los saltos y aterrizaje.</p>	
<p>4. El jugador comienza mirando hacia la red en el medio de dos conos separados unos 20 cms, y realizará el movimiento del 8 con sus pies alrededor del cono.</p>	<p>1. Mantener posición flexionada y cabeza elevada. 2. Controlar postura y equilibrio.</p>	
<p>5. El jugador comienza en el lado izquierdo de la línea verde de conos con la pierna derecha elevada y tiene que realizar saltos laterales a los conos, realizando dos pasos (uno con el pie izquierdo y otro con el pie derecho) entre cada cono, y recuperar la posición de preparado para repetir el ejercicio lo mas rápido posible.</p>	<p>1. El contacto de los pies con el suelo tiene que ser corto. 2. El jugador tiene que controlar la postura y la técnica.</p>	
<p>6. El jugador debe realizar salto a la comba con un ritmo elevado.</p>	<p>1. El jugador deberá realizar saltos a velocidad rápida pero controlada.</p>	

SESIÓN 4: Los jugadores trabajarán tiempo de reacción y velocidad. El objetivo de esta sesión será desarrollar el tiempo de reacción (acústico y óptico) y conocer la posición de preparado, mostrando la técnica y el trabajo de pies específico de tenis. Del mismo modo, los jugadores necesitarán mantener una concentración adecuada.

TAREA 6			
Lugar	Duración	Número de jugadores	Equipamiento
Pista de tenis	25 min	2-20	20 conos (4 rojos, 4 azules, 4 amarillos, 4 verdes y 4 blancos) y 8 pelotas de tenis
Descripción			Aspectos a tener en cuenta
<p>Cada jugador se situará en el cono blanco de la línea de fondo, mirando hacia la red y con una pelota de tenis en la mano. Se le asignará un número a cada color del cono (azul es el 1, amarillo el 2, verde el 3 y rojo el 4). El entrenador dirá el número y el color, y si coinciden, los jugadores esprintarán y pondrán la pelota en el cono nombrado. Pero si el número y el cono no coinciden, los jugadores deberán mantenerse en su posición inicial. El primer jugador en poner 5 o 10 veces (depende del número de jugadores) la pelota en el cono, ganará el juego.</p>			<ol style="list-style-type: none"> 1. La tarea debe realizarse a máxima velocidad. 2. Mantener una buena posición inicial. 3. Se requiere una alta concentración para llevar a cabo este ejercicio.
Progresión			Ayudas para el entrenador
<p>Al igual que en la tarea 6, el entrenador dirá un número y mostrará un color (enseñando uno de los conos que llevará en la mano), si el número y el color coinciden, los jugadores esprintarán y colocarán la pelota en el cono nombrado por el entrenador.</p>			<p>Si el jugador se mueve sin que el color y el número coincidan, dicho jugador pierde un punto.</p>
Representación Gráfica			
			

TAREA 7			
Lugar	Duración	Número de jugadores	Equipamiento
Pista de tenis	25 min	2-20	10 conos (2 rojos, 2 azules, 2 amarillos, 2 verdes y 2 blancos) y 2 pelotas de tenis
Descripción			Ayuda para el entrenador
<p>Los jugadores empiezan en los conos amarillos, mirando hacia la red. Hay una pelota de tenis en cada color (excepto en el blanco). Los jugadores tienen que cerrar los ojos antes de empezar la tarea. Cuando el entrenador diga "ya", lanzará tres conos al suelo, los jugadores abrirán los ojos y miran los conos para comprobar cuál es el color del cono que no ha lanzado el entrenador. Entonces ellos tienen que coger la pelota del cono que no lanzó al suelo y esprintar hasta ponerla en el cono blanco. El primer jugador en poner 5 o 10 veces (depende del número de jugadores) la pelota en el cono, ganará el juego.</p>			<p>Si hay muchos jugadores, se hacen equipos con dos jugadores y un jugador en el cono blanco tendrá que coger y colocar la pelota que le lance su compañero.</p>
Representación Gráfica			
 <p>El diagrama muestra una pista de tenis verde con líneas blancas que definen las zonas de juego. Se han colocado diez conos de colores (rojo, azul, amarillo, verde y blanco) a lo largo de la pista. Se ven también algunos jugadores representados por pequeñas figuras humanas, algunos de los cuales están interactuando con los conos.</p>			

SESIÓN 5: Los jugadores realizarán un juego y otros deportes. El objetivo es terminar la semana de forma lúdica y divertida.

TAREA 8			
Lugar	Duración	Número de jugadores	Equipamiento
Pista de tenis	30 min	6-20	14 conos amarillos, 1 pelota de fisio, 1 pelota de tenis y 4 vallas para saltar.
Descripción			
<p>Se forman dos equipos, y se sitúan los jugadores en cada cono amarillo, formando un círculo. En medio del círculo se coloca la pelota de fit-ball, entre 4 vallas para saltar, de forma que la pelota no se pueda salir. Cada jugador tendrá una pelota de tenis en la mano, y no se podrán mover de su cono. Para conseguir el punto, el jugador tendrá que lanzar la pelota contra la pelota de fit-ball y su compañero tiene que coger el rebote sin que toque el suelo. Si el jugador no golpea a la pelota de fit-ball, el equipo contrario cogerá su pelota. A los 10 minutos, se mezclan los equipos.</p>			
Representación Gráfica			
 <p>El diagrama muestra una pista de tenis verde con líneas blancas. En el centro hay una pelota blanca (fit-ball) rodeada por 14 conos amarillos que forman un círculo. Hay 12 jugadores distribuidos en el círculo, algunos de color azul y otros de color rojo. Hay 4 vallas amarillas que rodean la pelota de fit-ball. El fondo de la pista es verde y hay una línea blanca que divide la pista en dos mitades.</p>			

3. PROPUESTA DE DESARROLLO DE LAS SESIONES:

Las tareas se han diseñado para jugadores de 8 a 12 años debido a que diferentes estudios aseveran que es a partir en estas edades cuando puede comenzar a desarrollarse de forma más específica las cualidades físicas básicas de fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, a intensidades más elevadas, ya que se produce un crecimiento mantenido de la capacidad de resistir esfuerzos moderados y continuados de forma natural (Ruiz y cols., 2005).

Siguiendo a Wright (1987) y a Le Deuff (2005), entre los 8 y los 12 años deben realizarse entre 6 y 12 horas de entrenamiento a la semana, y el porcentaje destinado a la condición física general disminuirá paulatinamente conforme avance la edad de nuestros jugadores, desde un 70% de trabajo de condición física general y un 30% de trabajo de entrenamiento de tenis en pista a los 8 años a un 45% de trabajo de condición física general por un 55% de trabajo de entrenamiento de tenis en pista a los 12 años. En estas edades, se realizara un entrenamiento específico de la condición física denominado Periodo Físico Auxiliar, en las que las acciones prioritarias que deben favorecerse son la velocidad, la fuerza explosiva, coordinación y resistencia (Le Deuff, 2005).

Las tareas planteadas anteriormente deberán realizarse antes, durante o después del entrenamiento técnico, entre dos y tres veces por semana, con una duración de entre 30 y 60 minutos, variando la intensidad y duración dependiendo de la edad y nivel de los jugadores.

Finalmente, esta propuesta de entrenamiento de la condición física forma parte de una planificación más amplia en la que se incluyen también aspectos técnicos, tácticos y psicológicos, en base a las etapas evolutivas y la edad de los jugadores de tenis. Por lo tanto, estas sesiones deben entenderse como una guía sobre la que desarrollar los diferentes tareas de preparación física con jugadores de entre 8 y 12 años, y sobre las que cada entrenador deberá diseñar, variar, y planificar a lo largo de la temporada.

4. CONCLUSIONES:

La infancia y la adolescencia son etapas en las que se producen grandes cambios a nivel físico, psicológico, fisiológico y social. Todos estos aspectos deben tenerse en cuenta cuando trabajamos la condición física con jóvenes tenistas en formación. El conocimiento mínimo de la teoría del entrenamiento del tenis y la fisiología deportiva nos permitirá realizar de manera correcta diseñar tareas respetando los diferentes objetivos, contenidos, cargas de entrenamiento y metodologías adecuados a esta fase tan sensible de la vida de los jugadores.

Desde el punto de vista de la condición física y las diferentes cualidades físicas, debemos tener muy claro, cómo y cuándo tenemos que desarrollarlas. De este modo, en este trabajo se muestran los principios generales de la condición física para su desarrollo en las edades de 8 a 12 años, al igual que una propuesta de tareas practicas que servirán de guía para el trabajo físico a estas edades, y que permitirán la adquisición de una buena base para su continuidad en las siguientes etapas del jugador.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Berdejo, D. y González, J. M. (2008). Endurance training in young tennis players. *The International Journal of Medicine and Science in Physical Education and Sport*. 4(4).
- García, J.M. (1999). *La fuerza*. Editorial Gymnos, Madrid.
- González Badillo, J.J., Vélez, M., y Martínez, J.L. (1999). Programación del entrenamiento de la fuerza. Mód. 2.1.4. del Máster de Alto Rendimiento Deportivo. Madrid, Centro Olímpico de Estudios Superiores-Universidad Autónoma de Madrid.
- Kraemer, W.J. y Fleck, S.J. (1993). *Strength training for young athletes*. Champaign Illinois, Human Kinetics.
- Le Deuff, H. (2005). *El entrenamiento físico del jugador de tenis*. Barcelona. Editorial Paidotribo.
- Mero, A., Häkkinen, K. y Kauhanen, H. (1989). Hormonal profile and strength development in young weight lifters. *Journal of Human Movement Studies*, 16: 225-266.
- Navarro, F. (2000). *Entrenabilidad y Rendimiento Físico*. Madrid. Universidad Autónoma de Madrid.
- Ruíz Novo, R., Bermejo Luengo, F., Cano Shaw, A., Pérez Hernando, J.L., Piris Miguel, G., Sánchez Menor, S., Grajal del Moral, L. y Romero Chelle, B. (2005). Resistencia en niños de 4º primaria. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 5 (19) pp.200-213*
- Sanz, D. y Ávila, F. (2004). La preparación física en el tenis: El desarrollo de las cualidades físicas básicas en tenistas de formación. En: Torres, G. y Carrasco, L. (Coords). *Investigación en deportes de raqueta: tenis y bádminton*. Murcia: Quaderna Editorial.
- Sosa, S. (1996). La preparación física en el tenis de alto nivel. *Apunts: Educación física y deportes*, 44-45, 166-173.
- Schmidh, A. (1988). *Motor Control and Learning*. Champaign Illinois. Human Kinetics.
- Vrijens, J. (1978). Desarrollo de la fuerza muscular en edad pre y postpuberal. *Medicine Sport*, 1152-1559.
- Youth Sport Trust. (2001). *The young athlete's handbook*. Leeds. Human Kinetics.
- Wright, B. (1989). *Aerobic Tennis*. Barcelona. Ed. Paidotribo.

Fecha de recepción: 11/10/2012
Fecha de aceptación: 23/11/2012