



Mini-Tennis



FLEXIBILIDAD EN EL MINI-TENIS: HAGÁMOSLO UN JUEGO Y NO UN DOLOR

por Richard González (Uruguay)

¿Cuántos minutos a la semana debemos dedicar a la flexibilidad en la clase de mini-tenis?

La mayoría de los autores que tratan de la flexibilidad coinciden en que:

- La fase sensible para el desarrollo de la flexibilidad se sitúa entre los 5 y 12 años de edad.
- El desarrollo correcto de la flexibilidad ayuda la coordinación entre los músculos agonistas y antagonistas.
- Los ejercicios de flexibilidad mejoran la relajación.
- Una mejora de la flexibilidad aumenta la funcionalidad de las articulaciones.
- La flexibilidad facilita la prevención de lesiones musculares, articulares y óseas.
- Hay una reducción significativa de la flexibilidad con la edad.
- La flexibilidad de la columna vertebral alcanza su



máximo a los 8-9 años de edad. Seguidamente se produce una reducción constante.

- La edad óptima para mejorar la flexibilidad de la columna vertebral, la cintura escapular y los hombros se sitúa entre los 10 y 13 años.

Todas estas características refuerzan la importancia de la flexibilidad para un desarrollo adecuado de nuestros jugadores. Un trabajo adecuado de flexibilidad producirá jugadores más sanos en el futuro.

Es importante recordar que es más fácil influir en el desarrollo de la flexibilidad durante la fase sensible que cuando ésta ha finalizado. Por tanto, la clase de mini-tenis es un momento ideal para empezar a presentar los diferentes elementos de la flexibilidad mediante juego. El entrenador ha de fijar tareas que supongan un reto por el que los alumnos mejoren la flexibilidad. Al inicio de la





clase se pueden realizar distintos juegos o ejercicios que combinen la coordinación, equilibrio, flexibilidad, competición (relevos), retos, cooperación y familiarización, para de esta manera conseguir el objetivo. (Ver las fotos.)

Hemos de tener en cuenta que a esta edad no hemos de exigir que los alumnos tengan un dominio total de la técnica. Este no es el objetivo, sino que experimenten el hecho de que los distintos músculos se contraen y se extienden.

CONCLUSIÓN:

- Nuestros niños sólo serán capaces de aprender nuevas habilidades si están expuestos a un contexto físico y emocional adecuado que también sea cómodo y seguro.
- A esta edad, la flexibilidad tiene que realizarse de manera divertida y de forma cooperativa.



- Bajo ninguna circunstancia los ejercicios de flexibilidad tienen que convertirse en una obligación.
- Hemos de ayudar a que los alumnos mejoren su flexibilidad pero no a cualquier coste y por todos los medios. No hemos de olvidar que los niños experimentan multitud de cambios hormonales anteriores a la pubertad y que se dan grandes diferencias según el sexo. Además, el crecimiento óseo es más rápido que el muscular lo cual produce que los músculos tengan que adaptarse continuamente a las nuevas estructuras óseas.
- La mejora de la flexibilidad ayuda a todos a sentirse mejor mental y físicamente.
- La práctica y la experiencia nos han mostrado que es posible integrar la flexibilidad en el mini-tenis. Pero necesitamos tener paciencia, la misma paciencia que deberán tener nuestros niños en el futuro para jugar al tenis.



BIBLIOGRAFÍA:

Entrenamiento con niños. E. HAHN,
Educación Física en la Escuela Primaria. J. GOMEZ,
Entrenando a niños y jóvenes. ITF,
Tenis II Comité Olímpico Español. R. F. E. T.,
Entrenamiento con Niños. G. MOLNAR.

