



PÁDEL INFANTIL

FEDERACIÓN ARAGONESA DE PÁDEL



**ALGUNAS
DEFINICIONES**



- **EL TÉRMINO NIÑOS** SE REFIERE A NIÑOS Y NIÑAS QUE **NO HAN DESARROLLADO TODAVÍA LAS CARACTERÍSTICAS SEXUALES SECUNDARIAS** (APROXIMADAMENTE HASTA LOS 11 AÑOS EN LAS NIÑAS Y HASTA LOS 13 EN LOS NIÑOS, ESTADIO DE TANNER 1 Y 2)

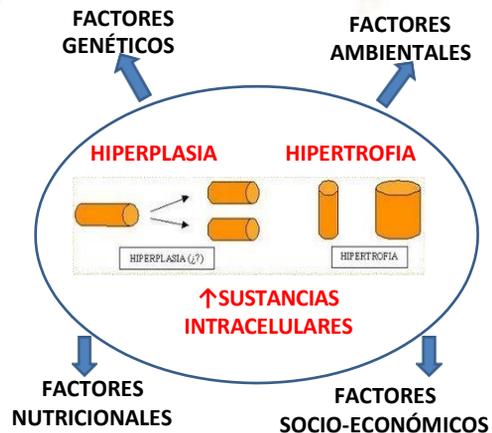
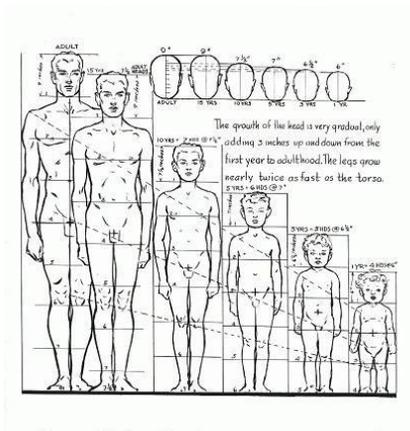


- **EL TÉRMINO ADOLESCENCIA** SE REFIERE AL PERIODO ENTRE LA NIÑEZ Y LA EDAD ADULTA (CHICAS ENTRE LOS 12 Y 18 AÑOS Y CHICOS ENTRE LOS 14 Y 18 AÑOS, ESTADIO DE TANNER 3-4)

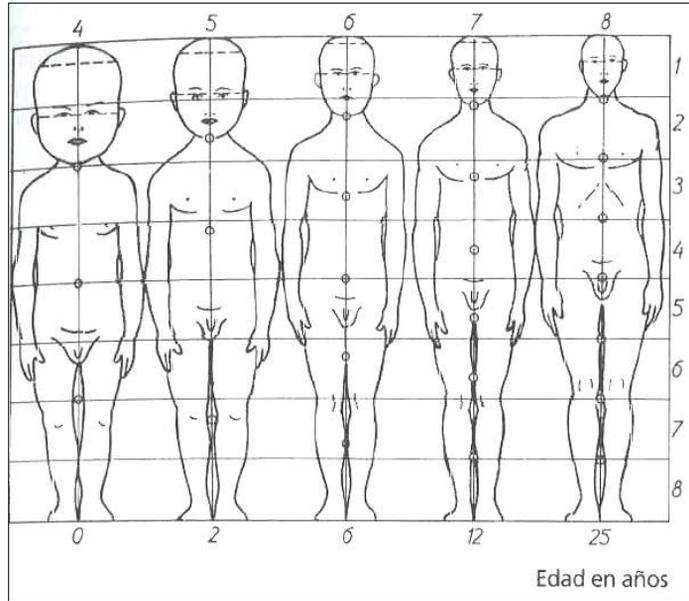
Faigenabum y cols. 2009

CRECIMIENTO, MADURACIÓN Y DESARROLLO

- **CRECIMIENTO:** INCREMENTO EN EL TAMAÑO DEL CUERPO COMO UN TODO O EN EL TAMAÑO ALCANZADO POR LAS PARTES ESPECÍFICAS (Malina & Bouchard, 1991)



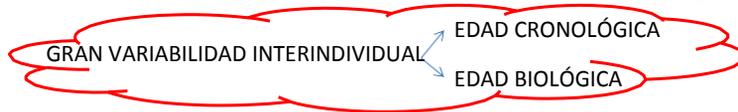
VELDHUIS ET AL, 2006



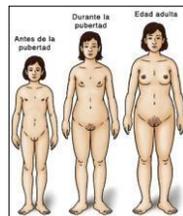
Weineck, 2005

CRECIMIENTO, MADURACIÓN Y DESARROLLO

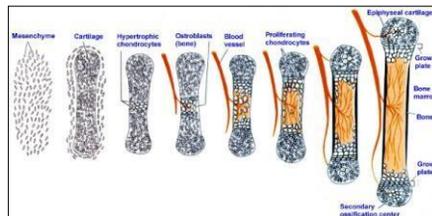
- **MADURACIÓN:** HACE REFERENCIA AL TIMING (MOMENTO) Y AL TEMPO (TASA) DEL PROGRESO HASTA ALCANZAR EL ESTADO BIOLÓGICO MADURO (Malina & Bouchard, 1991)



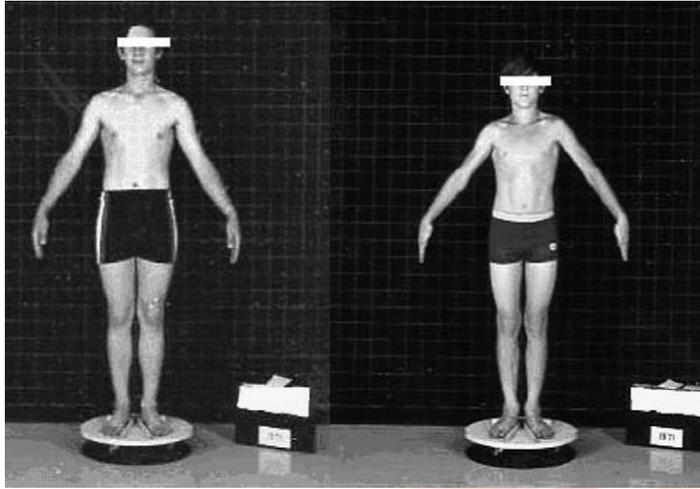
MADUREZ SEXUAL: COMPLETA CAPACIDAD FUNCIONAL DEL SISTEMA REPRODUCTOR



MADUREZ ESQUELÉTICA: COMPLETA OSIFICACIÓN DEL ESQUELETO



Wilmore & Costill, 2007

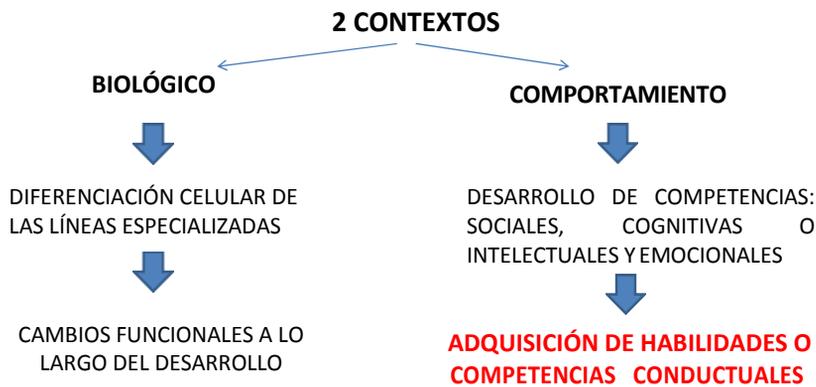


NIÑOS CON LA MISMA EDAD CRONOLÓGICA (14 AÑOS)

Baxter-Jones & Sherar, 2007

CRECIMIENTO, MADURACIÓN Y DESARROLLO

- **DESARROLLO:** EL TÉRMINO DE CRECIMIENTO Y MADURACIÓN A MENUDO SON UTILIZADOS EN CONJUNCIÓN CON EL DE DESARROLLO, PERO ESTE ÚLTIMO IMPLICA UN CONCEPTO MÁS AMPLIO (Malina & Bouchard, 1991)



ETAPAS PERIODO DE VIDA



1ª NIÑEZ (PREESCOLAR)
3 a 5 AÑOS

NIÑEZ MEDIA (PREPUBERTAD)
6 a 11-12 AÑOS

a 18 AÑOS

Wilmore & Costill, 2007



1ª FASE PUBERAL (PUBESCENCIA)

2ª FASE PUBERAL (ADOLESCENCIA)

Weineck, 2005

EDAD PREESCOLAR 3 - 6/7 AÑOS

- GRAN INTERÉS POR EL **MOVIMIENTO** Y EL **JUEGO**.
- CURIOSIDAD POR TODO LO DESCONOCIDO (**EDAD DE LAS PREGUNTAS** 4/5 AÑOS)
- **GUSTO POR LA FABULACIÓN** Y PREDISPOSICIÓN HACIA EL APRENDIZAJE.
- CAPACIDAD DE **CONCENTRACIÓN** Y **ATENCIÓN ESCASA**. EL NIÑO PARTICIPA EN UNA GRAN CANTIDAD DE JUEGOS QUE CAMBIA Y REORGANIZA DE MÚLTIPLES FORMAS
- **PENSAMIENTO GLOBAL** NO ANALÍTICO, (NIÑOS DE 4-5 AÑOS), A PARTIR DE LOS 6 AÑOS COMIENZAN A DESARROLLAR EL PENSAMIENTO ANALÍTICO

Weineck, 2005

EDAD PREESCOLAR 3 - 6/7 AÑOS

- **PENSAMIENTO DEL NIÑO ES INTUITIVO**, PRÓXIMO A LA PRÁCTICA, EMOTIVO, ESTRECHAMENTE ASOCIADO A LA EXPERIENCIA PERSONAL. ESTE SE DESARROLLA BAJO LA INFLUENCIA DEL JUEGO Y ACCIONES Y EXPERIENCIAS MOTORAS
- **REDUCIDA CAPACIDAD PARA FIJAR LOS MOVIMIENTO APRENDIDOS**, POR LO QUE DEBEN SER REPETIDOS DE UNA FORMA SISTEMÁTICA EN EL TIEMPO CON EL FIN DE CONVERTIRLOS EN MOVIMIENTOS AUTOMATIZADOS. PREDOMINIO DE LOS PROCESOS DE EXCITACIÓN VS INHIBICIÓN
- GRAN CAPACIDAD DE **APRENDIZAJE POR IMITACIÓN**
- ETAPA FINAL DEL DESARROLLO CEREBRAL, QUE COINCIDE CON LA **LATERALIDAD COMPLETA**, ES DECIR, UNO DE LOS DOS HEMISFERIOS DEL CEREBRO SE VUELVE DOMINANTE. LOS NIÑOS YA MUESTRAN PREFERENCIA POR LA MANO DERECHA O LA MANO IZQUIERDA.

Weineck, 2005

CONCLUSIONES EDAD PREESCOLAR

LOS NIÑOS NECESITAN UNA CANTIDAD SUFICIENTE DE POSIBILIDADES **MOTORAS** QUE USANDO SU FANTASÍA Y SU CAPACIDAD PARA LA VARIACIÓN, LES INCITEN A CORRER, SALTAR, ARRASTRARSE, TREPAR, LANZAR, ATRAPAR, EMPUJAR ENTRE OTRAS FORMAS DE MOVIMIENTOS



LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DEBERÍA ORGANIZARSE DE FORMA DIVERTIDA INCIDIENDO EN EL GUSTO Y LA ALEGRÍA DE PARTICIPAR Y CUALQUIER RESTRICCIÓN EN EL JUEGO INFLUYE DESFAVORABLEMENTE SOBRE LA CAPACIDAD DE RENDIMIENTO MENTAL

Weineck, 2005



EDAD ESCOLAR TEMPRANA

6/7 - 10 AÑOS

- **COMPORTAMIENTO MOTOR AL PRINCIPIO CASI DESBOCADO**, ES DECIR, NECESIDAD DE ACTIVIDAD DE FORMA CONSTANTE, QUE SE VA TRANSFORMANDO HASTA ALCANZAR UNOS HÁBITOS NORMALES AL FINAL DE LA ETAPA.
- **ACTITUD OPTIMISTA ANTE LA VIDA Y AUSENCIA DE PREOCUPACIONES** (NO VEN EL PELIGRO DE LAS COSAS). “ ESAVENTURERO”
- LA ADQUISICIÓN DE CONOCIMIENTOS Y DESTREZAS ES ENTUSIASTA PERO CARENTE DE ESPÍRITU CRÍTICO.
- COMIENZO DEL PENSAMIENTO ANALÍTICO Y DESARROLLO DE LA MEMORIA
- DESARROLLO DE SENTIMIENTO DEL DEBER.

Weineck, 2005

EDAD ESCOLAR TEMPRANA

6/7 - 10 AÑOS

- **LA CAPACIDAD DE APRENDER CASI AL VUELO NUEVAS DESTREZAS O MOVIMIENTOS NO VA UNIDA A UNA CAPACIDAD IGUALMENTE DESARROLLADA DE FIJAR LOS MOVIMIENTOS**
- **LOS MOVIMIENTOS RECIÉN APRENDIDOS SE DEBERÍAN REPETIR A MENUDO** EN ESTA EDAD PARA INTEGRARLAS DE FORMA ESTABLE EN EL REPERTORIO MOTOR DEL NIÑO (SOBREAPRENDIZAJE)
- EL ENTUSIASMO DE LO NIÑOS POR EL DEPORTE SE DEBERÍA APROVECHARSE CON UNA PRÁCTICA DE EJERCICIOS MOTIVADORA Y ACOMPAÑADA DE VIVENCIAS DE ÉXITO

Weineck, 2005

PAUTAS DEL ENTRENAMIENTO INFANTIL

PLANIFICACIÓN A LARGO PLAZO

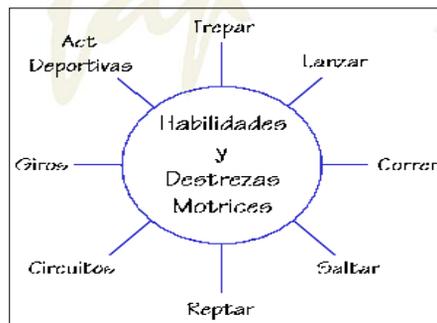
LA FORMACIÓN A LARGO PLAZO TIENE COMO OBJETIVO ALCANZAR EL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO MEDIANTE UN PROCESO DE ENTRENAMIENTO PREPARATORIO DE VARIOS AÑOS QUE TIENE EN CUENTA LAS PARTICULARIDADES BIOLÓGICAS, PSÍQUICO-ANÍMICAS Y SOCIALES DEL DESARROLLO (Martin et al. 2004).



Bompa, 2005

PAUTAS ENTRENAMIENTO ETAPA INICIACIÓN

1. **DESARROLLO HMB** PARA MEJORAR LA ADAPTACIÓN GENERAL (BOMPA, 2005):



- **MEJORAR LA CAPACIDAD DE APRENDIZAJE SENSORIOMOTOR**, ES DECIR, CUANDO MAYOR ES EL NIVEL, MAYOR ES LA VELOCIDAD Y EFICACIA CON LA QUE SE APRENDEN MOVIMIENTOS NUEVOS O DIFÍCILES (WEINECK 2005)
- **MEJORAR LA ECONOMÍA**, ES DECIR, UN BUEN DESARROLLO DE LAS HABILIDADES BÁSICAS PERMITE EJECUTAR MOVIMIENTOS IDÉNTICOS CON UN MENOR GASTO DE ENERGÍA, POR LO QUE SE ES MÁS EFICIENTE.

2. **DESARROLLO MULTILATERAL:** DESARROLLAR UNA GRAN VARIEDAD DE HABILIDADES FUNDAMENTALES PARA AYUDARLES A CONVERTIRSE EN BUENOS DEPORTISTAS EN GENERAL ANTES DE QUE COMIENCEN A ENTRENAR EN UN DEPORTE ESPECÍFICO
3. **DISEÑAR JUEGOS Y ACTIVIDADES** DE FORMA QUE LOS NIÑOS TENGAN LA OPORTUNIDAD DE DESARROLLAR LA MÁXIMA PARTICIPACIÓN ACTIVA
4. **PROMOVER EL APRENDIZAJE POR EXPERIENCIAS** OFRECIENDO LA POSIBILIDAD A LOS NIÑOS DE DISEÑAR SUS JUEGOS Y ACTIVIDADES
5. **SIMPLIFICAR Y MODIFICAR LAS REGLAS** DE FORMA QUE LOS NIÑOS ENTIENDAN EN EL JUEGO
6. **REFORZAR EL ESFUERZO, COMPAÑERISMO, DISCIPLINA, PUNTUALIDAD**

Bompa, 2005



ESPECIALIZACIÓN PRECOZ VS. DESARROLLO MULTILATERAL

ESTUDIO 14 AÑOS DURACIÓN



Harre et al, 1982

ESPECIALIZACIÓN PRECOZ vs. DESARROLLO MULTILATERAL

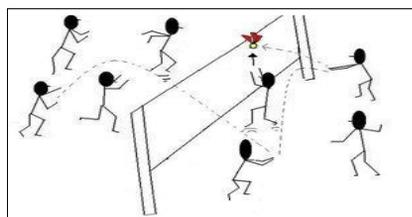
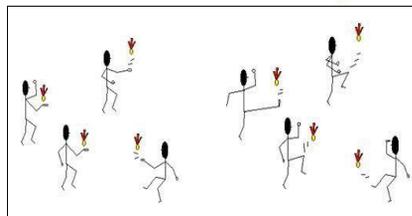
ESPECIALIZACIÓN PRECOZ	DESARROLLO MULTILATERAL
RÁPIDO DESARROLLO Y RESULTADOS	INCREMENTO DEL RENDIMIENTO MÁS LENTO
MEJOR RESULTADO A LOS 15-16 AÑOS DEBIDO A LA RÁPIDA ADAPTACIÓN	MEJORES RESULTADOS A PARTIR DE LOS 18 AÑOS JUNTO MADURACIÓN FISIOLÓGICA Y PSICOLÓGICA
RESULTADOS INCONSISTENTES EN LAS COMPETICIONES	RESULTADOS CONSISTENTES EN LAS COMPETICIONES
A LOS 18 AÑOS MUCHOS DEPORTISTAS ESTÁN SATURADOS Y ABANDONAN LA PRÁCTICA DEPORTIVA	LARGA VIDA DEPORTIVA
MAYOR RIESGO DE LESIONES DEBIDO A LAS FORZADAS ADAPTACIONES	POCO RIESGO DE LESIÓN

Harre et al, 1982

5. MODIFICAR EL EQUIPAMIENTO Y LAS CONDICIONES DE JUEGO.
6. UTILIZAR MATERIAL ADAPTADO

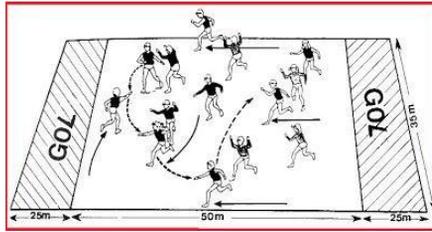


INDIACAS





FREESBEE



PELOTAS SIN PRESIÓN



MATERIAL PSICOMOTRICIDAD



DIFERENTES TIPOS DE RAQUETAS



PELOTAS SIN PRESIÓN



PELOTAS FOAM

5. **DESARROLLAR LAS CAPACIDADES FÍSICA (F, V, R y FL) A TRAVÉS DEL JUEGO**

6. **FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN EN LA MAYOR CANTIDAD DE DEPORTES POSIBLES**

7. **DESARROLLAR EL TRABAJO EN EQUIPO-JUEGOS EN PAREJA(PÁDEL)**

8. **ENFATIZAR LA IMPORTANCIA DE LA ÉTICA Y EL JUEGO LIMPIO. FAIR PLAY**



ESCUELA PÁDEL INFANTIL



H
Á
N
D
I
C
A
P



ESCUELA PÁDEL INFANTIL

IMAGINACIÓN



- GYMKANAS
- JORNADA DE DISFRACES
- ACTIVIDADES HIJOS vs PADRES

V
E
N
T
A
J
A
S



CREATIVIDAD



PAUTAS ENTRENAMIENTO ETAPA FORMACIÓN DEPORTIVA

1. **FOMENTAR LA PARTICIPACIÓN EN UNA GRAN VARIEDAD DE EJERCICIOS DEL DEPORTE ESPECÍFICO Y DE OTROS DEPORTES QUE LE AYUDARÁ A MEJORAR SU BASE MULTILATERAL Y A PREPARARLES PARA LA COMPETICIÓN EN EL DEPORTE SELECCIONADO**

 2. **AYUDAR A LOS DEPORTISTAS A DEPURAR Y AUTOMATIZAR LAS HMB QUE HAN APRENDIDO DURANTE LA ETAPA DE INICIACIÓN Y ENSEÑAR HABILIDADES QUE SEAN MÁS COMPLEJAS**

 3. **DISEÑAR EJERCICIOS QUE INTRODUZCAN A LOS DEPORTISTAS EN LAS TÁCTICAS Y ESTRATEGIAS FUNDAMENTALES**
- 
- Bompa, 2005
4. **DESARROLLAR ACTIVIDADES Y EJERCICIOS QUE SEAN MOTIVANTES Y DESAFIANTES PARA LOS NIÑOS**

 5. **ENFATIZAR LA ÉTICA Y EL JUEGO LIMPIO DURANTE LAS SESIONES DE ENTRENAMIENTO Y COMPETICIÓN**

 6. **INTRODUCIR A LOS NIÑOS EN UNA GRAN VARIEDAD DE SITUACIONES COMPETITIVAS DIVERTIDAS QUE LES PERMITA APLICAR VARIAS TÉCNICAS Y TÁCTICAS.**

 7. **A LOS JÓVENES LES GUSTA COMPETIR, SIN EMBARGO HAY QUE RESTARLE IMPORTANCIA A LA VICTORIA**

Bompa, 2005

PAUTAS DEL PROFESORADO



FORMADOR



ANIMADOR

**MONITOR
DE PÁDEL**

EDUCADOR

MODELO

LÍDER

PAUTAS DEL PROFESORADO

1. TENER SIEMPRE PRESENTE QUE SON NIÑOS Y LO ÚNICO QUE QUIEREN ES JUGAR Y DIVERTIRSE, POR LO QUE HAY QUE SER PACIENTES.

LOS NIÑOS NO SON ADULTOS EN MINIATURA

2. UTILIZACIÓN DEL JUEGO COMO HERRAMIENTA PARA LA CONSECUIÓN DE LOS OBJETIVOS
3. QUITAR IMPORTANCIA A LA VICTORIA AUNQUE SE PREMIE.

PAUTAS DEL PROFESORADO

4. TENER EN CUENTA LA REDUCIDA CAPACIDAD DE ATENCIÓN DE LOS NIÑOS TRATANDO QUE LAS EXPLICACIONES SEAN:
 - SENCILLAS.
 - BREVES Y CLARAS.
 - SIGNIFICATIVAS, ES DECIR, QUE LLAMEN LA ATENCIÓN DE LOS NIÑOS.
 - EXPLICAR LA TAREA PRIMERO Y POSTERIORMENTE REPARTIR EL MATERIAL.
5. **PROGRESAR DE LO MÁS SIMPLE A LO MÁS COMPLEJO.** (EJEMPLO 1º BOTAR CON MANO DERECHA, 2º BOTAR CON MANO IZQUIERDA, 3º BOTAR SALTANDO A LA PATA COJA)

PAUTAS DEL PROFESORADO

6. **REFORZAR POSITIVAMENTE:**
 - EL RENDIMIENTO FRENTE AL RESULTADO.
 - EL BUEN COMPORTAMIENTO.
 - LA PUNTUALIDAD.
 - MOSTRAR DEPORTIVIDAD.
7. ESTAR CONTINUAMENTE IMPLICADO EN LAS CLASES. **SER ENTUSIASTAS**
8. TRATAR QUE TODOS LOS NIÑOS **ALCANCEN LOS OBJETIVOS** MARCADOS



ACTIVIDAD GRUPAL



DISEÑAR UN EJERCICIO O UN JUEGO PARA NIÑOS, QUE POSTERIORMENTE SE TENDRÁ QUE EXPONER ANTE LOS COMPAÑEROS

EJERCICIO O JUEGO



EDAD

Nº PARTICIPANTES

MATERIAL

OBJETIVOS

- DIVERSIÓN
- CONDICIÓN FÍSICA
- TÉCNICO
- NORMATIVA DE PÁDEL
- ESPACIOS-ELEMENTOS DE LA PISTA



lap

