

**PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA LAS MEJORAS DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE NIÑOS ENTRE 8-10 AÑOS DE LA FEDERACIÓN DE TENIS DE LA SEDE SAN JACINTO**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n2-265>

**Data de submissão:** 24/01/2025

**Data de publicação:** 24/02/2025

**Gabriela Piñeros Palma**  
Profesional en Ciencias del Deporte.  
E-mail: [gapineros@udca.edu.co](mailto:gapineros@udca.edu.co)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1098-9978>

**Álvaro José Gracia Díaz**

Dr. (PhD) En Pedagogía de la Educación Física de Kiev, Ucrania (1985).  
Magíster en Educación - Docencia Universitaria, Universidad Pedagógica Nacional (1992).  
Especialización en Teorías, Métodos y Técnicas de la Investigación Social.  
Universidad Pedagógica Nacional (2003).  
Seminario Postdoctoral U.P.N. (2005).  
E-mail: [algradi333@hotmail.com](mailto:algradi333@hotmail.com)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7572-145X>

**RESUMEN**

Introducción: el trabajo presentado fue llevado a cabo el primer semestre del año 2020, en tenis base con la categoría 8-10 años, con las pruebas de las capacidades físicas que deben tener los niños en el deporte de tenis. Objetivo general: Identificar los efectos de un programa de entrenamiento para mejorar la resistencia aeróbica y la velocidad reacción en los niños de 8-10 años de la federación de tenis, sede san jacinto. Metodología: La revisión de bases de datos identifica 31 artículos correlacionados con el tema objeto de estudio en las bases de datos de: Scopus (15), Google Académico (16), que se aceptaron, y de los cuales, hay catorce (14) que se identifican como 14 artículos funcionales, porque presentan aportes significativos para el proyecto. Es un estudio de tipo investigación “explicativa experimental”, con un diseño cuasiexperimental, desarrollado de forma longitudinal, de tipo prospectivo y con un enfoque mixto. Resultados: se realizó la comparación desde las primeras pruebas hasta las últimas realizadas, donde se evidenciaron cambios positivos en los deportistas en las capacidades de Resistencia Aeróbica y la Velocidad de Reacción. Conclusión: con un entrenamiento de la fuerza aplicado durante 12 semanas se obtienen grandes cambios en las capacidades físicas como la velocidad y Resistencia.

**Palabras Clave:** Velocidad de Reacción. Resistencia Aeróbica. Tenis Base. Preparación Física.

## 1 INTRODUCCIÓN

***El tenis base es la práctica del deporte en infantil, juvenil, amateur.*** Esta modalidad del tenis juega en un nivel de preparación técnico-táctica con énfasis a las capacidades físicas. No hace parte del tenis profesional o élite, este proyecto se enfoca en la medición de las variables de todas las capacidades físicas de los jugadores que se encuentran en la federación de tenis sede: “San Jacinto”, con el fin de establecer un programa de entrenamiento de 12 semanas, con su respectivo su respectivo acompañamiento de la práctica de los jugadores de la categoría tenis base.

***La federación de tenis sede “San Jacinto”:*** brinda con los espacios y el material adecuados para la realización del proyecto, la federación en su estilo juego requiere que los jugadores que posean un nivel adecuado y pertinente en la resistencia aeróbica, también, se requiere que los jugadores tengan una velocidad de reacción para las funciones que requieren en la competencia, es por eso, que la investigación buscará mejorar estas capacidades físicas de los jugadores de la federación de tenis sede: “San Jacinto” y realizar el seguimiento tanto con los torneos y las sesiones de clases.

***La revisión de las bases de datos determinó un total de 31 artículos correlacionados con la temática:*** Esas bases de datos son las siguientes: Scopus (15), Google Académico (16), de estos se aceptaron, catorce (14) como artículos funcionales, porque aportan información significativa para el proyecto de <Práctica 1>, todos dedicados a la mejora de Resistencia aeróbica y la velocidad de reacción en los deportistas jóvenes. Es un estudio de tipo investigación “explicativa experimental”, con un diseño cuasiexperimental, desarrollado de forma longitudinal, de tipo prospectivo y con un enfoque mixto.

***Población que se beneficia:*** Este plan de entrenamiento busca mejorar las capacidades físicas de la resistencia aeróbica y la velocidad de reacción de los deportistas de 8-10 años de la federación de tenis sede: “San Jacinto”.

***Resultados esperados:*** Con la investigación se proyecta, que, al aplicar las 12 semanas de entrenamiento, se mejoren las capacidades de la resistencia aeróbica y la velocidad de reacción para optimizar el rendimiento deportivo de los jugadores, que se les aplicará la propuesta de 12 semanas de entrenamiento.

***Población de estudio:*** El grupo objeto de estudio para el proyecto investigativo se selecciona a partir del objetivo propuesto para la <Práctica 1> y para quienes es más provechosa en el desarrollo motriz, así mismo, se tendrá en cuenta la participación del deportista, mediante su capacidad de cumplir con todo lo establecido por: La Federación de Tenis Sede: San Jacinto”.

## 2 ANTECEDENTES

Para los antecedentes de esta investigación, dentro de la revisión bibliografía realizada en diferentes bases de datos, no se ha encontrado una gran cantidad de artículos de nivel local, regional, nacional en tanto a nivel internacional se encontraron funcionales 14 artículos de investigación, que fueron encontrados respectivamente en: Google Académico y en Scopus.

***La velocidad es la capacidad de ejecutar un movimiento en un tiempo mínimo*** y realizar el mayor número de movimientos en el menor tiempo posible (Le Deuff, 2003). Vila (1999) la define como la máxima rapidez posible en la ejecución de movimientos bajo control voluntario.

***El entrenamiento de la velocidad en tenis tiene como objetivo:*** aumentar la frecuencia y la amplitud de las zancadas. Permite mejorar la coordinación de los movimientos durante un esfuerzo anaeróbico que agota rápidamente la energía disponible. Esto es muy importante en el tenis, debido a que, la coordinación es una pieza clave de la eficacia en esta actividad (Le Deuff, 2003). En esta misma línea se encuentra Ortiz (2004), porque considera que los factores más importantes en el tenis son: la rapidez de pies, los avances laterales y, sobre todo, la agilidad, entendida esta, como la capacidad de desplazarse a máxima velocidad realizando cambios de dirección (Therminarias, 1998). Kovacs (2006), por su parte, considera, que los tenistas necesitan tener una rápida velocidad de reacción, y una velocidad explosiva en el “primer paso”. Además, de gran velocidad en movimientos lineales, laterales y multidireccionales.

***En el tenis en particular,*** la velocidad viene determinada en palabras de Le Deuff (2003) por tres parámetros: 1.- Tiempo de reacción (vinculación a una adquisición de información y de decisión de la calidad), 2.- Velocidad de desplazamiento (encadenamiento rápido de carreras) y 3.- Duración de la ejecución (organización gestual).

***La mayoría de estudios que examinan la relación entre recuperación de energía y las capacidades aeróbicas,*** sugieren que una mejor resistencia aeróbica aumenta la capacidad de recuperación durante la realización de ejercicios intermitentes de alta intensidad, aumentando la resíntesis de fosfocreatina (Tomlin y Wenger, 2001). No obstante, el entrenamiento de la resistencia en el tenis no requiere un desarrollo máximo de las capacidades aeróbicas como requieren los deportes individuales cílicos de resistencia, sino, que debe desarrollarse, de modo que permita soportar de manera óptima, las cargas de competición y entrenamiento. En algunos casos, se han utilizado métodos de entrenamiento provenientes de deportes cílicos, se han realizado en entornos alejados de la pista de tenis o no se han respetado aspectos relevantes del deporte como es su perfil fisiológico, el carácter intermitente y variable del juego o la participación muscular específica.

*Expuestos los artículos analizados por el investigador,* se ve reflejado que en Colombia no se le ha dado la suficiente importancia al tema de la resistencia aeróbica y velocidad de reacción, es por eso, que se busca beneficiar a esta categoría de la federación de tenis: Sede San Jacinto, a través de un cronograma ya establecido que busque mejorar y aportar, para el enriquecimiento de los jóvenes talentosos de dicha sede, como un equipo que se destaca por sus excelentes resultados a nivel municipal y a nivel departamental.

*Se busca mejorar las capacidades físicas de los deportistas de la federación de tenis de la sede San Jacinto,* debido a que, en estas edades se puede trabajar la parte física de una manera adecuada, efectuando cargas de trabajo que generen una adaptación en los deportistas, así, de esta manera, su rendimiento en los torneos próximos a jugar por parte de la categoría, al realizar el seguimiento se pueden establecer criterios, en que se beneficie a futuro su rendimiento deportivo.

*Lo que se quiere realizar con esta investigación* es generar un cambio significativo en la sede de tenis a través de varias herramientas como por ejemplo la tecnología como medio de protocolo de seguimiento adecuados para evaluar varios procedimientos que se están llevando a cabo en la categoría de 8-10 años. Por lo tanto, es recomendable una combinación de entrenamiento continuo, entrenamiento interválico, ejercicios específicos del deporte (Suárez, D., 2015), para la mejora de la capacidad resistencia aeróbica, mientras que, para la velocidad de reacción el entrenamiento con ejercicios de agilidad, mediante carreras con cambios de ritmo y dirección en un espacio reducido (Berdejo del Fresno, D. y González, J., 2009).

*Esta investigación se realiza con el fin de mejorar y fortalecer las capacidades físicas de los deportistas de la categoría 8-10 años,* de la federación de tenis en la sede San Jacinto en su respectivo espacio deportivo con diferentes trabajos orientados al mejoramiento de las capacidades de cada deportista para obtener buenos resultados (Fernández, et al., 2009; Baiget, E., 2010; Suárez, D., 2015).

*A nivel académico se busca adquirir nuevos conocimientos mediante la práctica,* y, así crecer, como un futuro profesional en Ciencias Del Deporte que se destaque por llevar a cabo un proceso adecuado, durante las semanas que se hará la intervención a los deportistas, y así mismo, aportar para el beneficio de estos y de la institución en la cual, se va a realizar la <Práctica 1>.

*Este proyecto de investigación se aplicará con el fin de optimizar el rendimiento de los deportistas de la federación de tenis de la sede San Jacinto,* se busca la mejoría de las capacidades físicas, a través de unas sesiones ya planificadas, que busquen las adaptaciones necesarias para lograr excelentes resultados, y, la sede cuenta, con los medios necesarios para llevar a cabo el proceso de investigación con algunas herramientas tecnológicas, que pueden ser de gran ayuda para lograr monitorear a los deportistas.

### 3 MATERIALES Y MÉTODOS

**Resistencia aeróbica:** Se puede definir como la capacidad de resistir física y psicológicamente una carga durante un largo periodo de tiempo, hasta que aparece una disminución del rendimiento debido a la fatiga. O como la capacidad de recuperarse con la mayor brevedad posible, después de un esfuerzo físico o psíquico (Zintl, 1991).

La resistencia permite realizar un trabajo de baja o moderada intensidad y de larga duración (de 2 minutos a varias horas) sin disminuir la eficacia. Es la capacidad para prolongar un esfuerzo de intensidad moderada. Debido a esta cualidad, el jugador aumenta la duración de su trabajo y su cadencia sin deuda de oxígeno, y su recuperación se ve facilitada.

El mayor problema que tiene el preparador físico a la hora de planificar el trabajo de resistencia es el desconocimiento del tiempo de duración de los partidos, debido a que, no se terminan hasta que uno vence, y pueden durar desde un mínimo de 30 minutos aproximadamente hasta casi 5 horas (Vila, 1999; United States Tennis Association (USTA), 2000; Le Deuff, 2003). Por lo tanto, no es igual hacerlo para el primer caso que, para el segundo, debido a que, las exigencias tanto físicas como psíquicas son diferentes. La respuesta a ello, es estar preparado para el último de los casos.

**Velocidad de reacción:** Se define como tiempo de reacción al tiempo proveniente de un estímulo (conciencia visual de los golpes/pelotas del rival) hasta que se produce la fuerza (Vickers, J., 2007).

Por más de 100 años, las cifras aceptadas para los tiempos de reacción simple para los individuos en edad universitaria han sido de alrededor de 190 milisegundos (0,19 segundos) para estímulos de luz y alrededor de 160 milisegundos (0,16 segundos) para estímulos de sonido. Sin embargo, los atletas más veloces del mundo tienen constantemente tiempos de reacción inferiores a 0,15 segundos.

En eventos idénticos, las mujeres han demostrado tener tiempos de reacción más largos que los hombres. No obstante, el tiempo de reacción no guarda una buena relación con los esprints, que duran más de unos pocos segundos, pero guarda muy buena relación con las distancias, porque, por lo general, se ven en el juego de tenis (Mero, A., and Komi, P., 1990).

**Por lo tanto, entrenar un atleta para mejorar el tiempo de reacción,** debería ser un componente del entrenamiento de los movimientos del tenis: 1.- La técnica lateral, 2.- La fuerza y 3.- La potencia. En muchos ejercicios de entrenamiento debería utilizarse un estímulo visual como ayuda para desarrollar el tiempo de reacción visual. Un estímulo auditivo (silbido, voz y aplauso) es menos específico del tenis que el visual. El beneficio del progreso de no tener estímulo, a un sólo estímulo visual hasta múltiples estímulos visuales, ayudará a desarrollar la habilidad de reaccionar del atleta.

Mejorar el tiempo de reacción de elección de los atletas puede ayudar a los atletas del tenis, en sus reacciones en la cancha y sería aconsejable agregarlo como un estímulo del entrenamiento, durante el entrenamiento fuera de la cancha. Un estudio que analiza los tiempos de reacción promedio (desde el lanzamiento de la pelota desde una máquina hasta el movimiento inicial de la raqueta), en voleos de jugadores especializados en el tenis obtuvo 0,226 segundos para el drive y 0,205 para el revés (Chow, J., Carlton, L., Chae, W., Shim, J., Lim, Y., and Kuenster, A., 1999). Es importante enseñar la técnica del movimiento, antes de ingresar a entornos que supongan más desafíos incluyendo estímulos visuales.

*“La preparación física, es la parte del entrenamiento,* que busca poner en el mejor estado posible de forma al deportista, optimizando sus aptitudes naturales y desarrollando al máximo sus cualidades físicas, por medio de ejercicios sistemáticos, graduales y progresivos, que posibiliten la adaptación del cuerpo para el entrenamiento específico y técnico de cada deporte, y así, obtener un rendimiento deportivo óptimo” (Markov, 1991).

Otro concepto, que se puede establecer que es la preparación física: “En lo que a la preparación física se refiere, debemos señalar que la mayoría de las pruebas que se efectúan están tabuladas con población exclusivamente tenística, lo que nos permite, definir con más exactitud las verdaderas condiciones de los futuros jugadores, además de poder, enfocar con posterioridad con mayor idoneidad las sesiones de entrenamiento” (Florido, E., 1996).

La mayoría de los autores caracterizan al tenis de campo como: un deporte individual, de habilidades abiertas, debido a que, se mueven la pelota y el jugador, que requiere una constante coordinación y ajuste espacio – temporal del atleta y dominio corporal en cuanto a los desplazamientos, el propio cuerpo y los objetos. Además, reconocen su carácter acíclico, cuya técnica está dada principalmente por el desarrollo de los golpes básicos, especiales y específicos. “Existe coincidencia en que ser un juego de oposición, o de confrontación con otro, lo hace predominantemente táctico, dado por los siguientes aspectos: 1.- Estilo de juego y 2.- Fases de: defensa, dominio, dirección, ataque y definición” (Tessie, J. (1971).

#### **4 RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

Un estudio con Deportistas jóvenes de un alto nivel, que aplicó un programa de entrenamiento combinado de velocidad y agilidad. El programa de entrenamiento tuvo una duración de seis semanas y se ajustó a la programación de su entrenador. Los jugadores se encontraban en periodo de pretemporada y realizaban 2-3 sesiones a la semana. En tales condiciones, la hipótesis del estudio fue que la combinación de los dos programas de entrenamiento produciría mejoras en el rendimiento de

la velocidad y la agilidad en los jugadores de tenis. Los resultados no reportaron diferencias significativas en ninguno de los test realizados, pero sí, se encontraron tamaños del efecto destacables (moderados a altos en velocidad, agilidad y salto), lo que podría deberse principalmente al reducido tamaño de la muestra (Fernández, J., 2015).

Se identificaron dos modalidades de intervención basadas en velocidad de reacción: 1.- La primera consiste en la velocidad que posee un individuo ante un estímulo, que puede ser: visual, auditivo o por contacto físico, se resaltan los programas realizados con métodos de repeticiones, método variado y método sensorial.

Stolen (2005), estableció que: “El gasto cardíaco limita el VO2 Máx en individuos bien entrenados. Así que, para mejorarlo, ante la imposibilidad de superar la FCM, es posible hacerlo, mediante la mejora del volumen sistólico máximo. El interval training realizado en una intensidad de ejercicio correspondiente al 90-95% de la FCM durante 3-8 minutos, con una recuperación activa de 2-3 minutos al 70% de la FCM, es tremadamente efectivo para mejorar el volumen sistólico, por tanto, el VO2 Máx.

## 5 METODOLOGÍA

### 5.1 ENFOQUE

Este estudio es de enfoque cuantitativo, porque se fundamenta en recolectar información de datos, para posteriormente, ser analizada y llegar a unas conclusiones acerca de la realidad misma, se dará a conocer al club, el informe por parte del entrenador acerca de, sí, los jugadores mejoraron en los entrenamientos individuales, para así, determinar a futuro: ¿Cuál es el mejor método para optimizar el rendimiento? (Hernández, R., y Mendoza, C., 2008).

### 5.2 DISEÑO

El diseño de este trabajo de: <Práctica 1> es de corte transversal, debido a que, tiene como finalidad determinar, sí, hay un cambio entre las variables evaluadas al comienzo de esta investigación (Hernández., et al., 1997).

Es decir, determinar sí, hay cambios en las capacidades físicas de resistencia aeróbica y velocidad reacción de los deportistas en las futuras competiciones en las que participan en la sede: <San Jacinto>.

### 5.3 ALCANCE INVESTIGATIVO

El alcance de este proyecto de práctica es de tipo explicativo, debido a que, dentro de la revisión bibliográfica realizada en las diferentes bases de datos, por medio de las ecuaciones de búsqueda conformadas por las palabras clave, a nivel internacional se encontraron (31) artículos funcionales, que aportan al proyecto, a diferencia que, a nivel local, regional y nacional no se encontró ninguno correlacionado con el proyecto (Hernández, R., et al., 1997).

### 6 SESIONES DE ENTRENAMIENTO

Se desarrollaron sesiones de entrenamiento con la aplicación en forma progresiva de las cargas y las intensidades. Esto con el fin, de mejorar el rendimiento de cada niño entrenado, todo esto con miras a las competencias en las que el club participa.

*Para poder tener día a día una sesión con un objetivo*, la federación de tenis de la sede San Jacinto, dio las pautas de la preparación física que garantizara poder seguir la planeación de los entrenadores.

MES	MARZO					ABRIL					MAYO				
	DIAS	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	
No. de Semanas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
	PRE- COMPETENCIA	COMPETENCIA FESTIVAL DROGUERIA ALEMANA	ESPECIFICA - PRE- COMPETENCIA	COMPETENCIA ( G-4 ) BOGOTA	GENERAL	ESPECIFICA - PRE- COMPETENCIA	COMPETENCIA G-4 / BOGOTA	COMPETENCIA G-4 / CUNDINAMARCA	GENERAL-ESPECIFICA	COMPETENCIA FESTIVAL SAN JACINTO	COMPETENCIA G-4 / CUNDINAMARCA	- GENERAL	GENERAL		
Control medico															
Test Físico															
Test Táctico															
Test psicológico															

*En el calendario se demuestra no solo las semanas*, sino también, cada una de las competencias en el que participarán los deportistas de 8-10 años.

*Teniendo en cuenta esto*, los entrenadores también tenían, muy bien elaborados y estructurados los objetivos de cada una de las semanas.

PLAN SEMANAL DE ENTRENAMIENTO FISICO TENIENDO EN CUENTA LA ETAPA.					
ETAPA	DIA DE LA SEMANA				
	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
E. GENERAL	Trabajo de resistencia a partir de circuitos coordinativos	Fuerza a partir de ejercicios funcionales.	Resistencia aeróbica a partir de sumatoria e tiempo.	Fuerza explosiva y estabilización de core.	Trabajo de integración con énfasis en resistencia.
E. ESPECIFICA	Coordinación teniendo en cuenta un objetivo específico (ritmo, reacción, orientación...)	Velocidad específica a partir de desplazamientos propios del tenis.	Resistencia a partir de ejercicios intervalicos de alto impacto.	Balance y equilibrio con trabajos dinámicos y unipodales, estabilización y fortalecimiento del core.	Trabajo de integración y lúdica con énfasis en velocidad y agilidad.
E. PRECOMPETITIVA	Trabajo de coordinación específica, con el objeto móvil, (la pelota).	Desarrollo de la fuerza con movimientos propios del tenis, estabilización del core.	Resistencia a partir de ejercicios de desplazamiento específicos del tenis (tiempo, ejecución y distancia).	Desarrollo de rutinas de vuelta a la calma propias para la competencia, priorizando en métodos de estiramiento.	Trabajo de integración con énfasis en patrones básicos de movimiento.
E. COMPETITIVA	Desarrollo técnico implementando, desplazamientos, posturas y golpes de tenis.	Resistencia a partir de ejercicios de desplazamiento específicos del tenis (tiempo, ejecución y distancia).	Desarrollo de rutina de calentamiento y estiramiento dinámico específico para competencia.	Desarrollo de la reacción y orientación a partir de las características del tenis.	Trabajo de integración con énfasis en la agilidad, trabajo en equipo y estrategia.
E. RECUPERACIÓN	Trabajo de coordinación por medio de una actividad lúdica.	Trabajos de fuerza a partir de ejercicios funcionales y lúdicos.	Resistencia aeróbica con trabajo de intensidad moderada.	Trabajos de velocidad con énfasis en la competencia	Trabajo lúdico a partir de deportes complementarios, estiramiento vuelta a calma.

## 7 PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

### 1.- *¿Qué aprendizajes le otorgó la elaboración del diagnóstico?*

- Mediante el proceso de elaboración del diagnóstico se pudo evidenciar la metodología que se puede implementar en la sede San Jacinto en la categoría de 8-10 años, permitió evaluar los aspectos del lugar, con que implementos contaba, el espacio para realizar la práctica, las medidas de seguridad que tienen para que los niños se sientan seguros.
- De acuerdo con lo anterior, se identificaron las fortalezas y los aciertos que tenía la federación de tenis sede San Jacinto, con respecto al proceso de formación deportiva y con la finalidad que se aporte, a su vida deportiva a largo plazo y, no solo se busque, rendimiento deportivo.
- A sí mismo, se elaboró una planeación estructurada de las sesiones, para que fueran integradas con los objetivos que desean los profesores respecto a la preparación física.

### 2.- *¿Qué aprendizaje le representó la aplicabilidad de las propuestas de intervención pedagógica?*

- La aplicación de varias estrategias pedagógicas en el transcurso de las prácticas en la sede: San Jacinto ayudaron a entender, cuales estrategias pedagógicas y didácticas aportaban más, por lo cual, se podían utilizar con los niños, y elevaba el nivel de motivación de los niños, para que atendieran, comprendieran y se apropiaran más y mejor de las formas de ejercicio y de las formas técnicas, elevando los niveles de aprendizaje en

este deporte. También, hay que añadir que estos métodos de pedagogía se practicaban a veces a nivel individual, debido a que, los niños eran diferentes entre sí.

**3.- ¿Cuáles fueron sus aprendizajes más significativos obtenidos a partir de la realización de la <Práctica 1>?, ¿Mencione y sustente los tres aprendizajes más significativos, obtenidos como producto de la <Práctica 1>?**

1. Primero que todo fue aprender a socializar con este tipo de población, porque no es muy sencillo, como muchos piensan, había días que no tenían motivación alguna para hacer los ejercicios, pero, aun así, los practicaban, pero, cuando llegaban muy inquietos hablaban demasiado, y, no atendían, de manera adecuada y pertinente, pero se pudo llevar un proceso pedagógico, para que aun, con interacción verbal adicional hicieran los ejercicios.
2. El segundo aprendizaje fue el deporte, este deporte con el tiempo que llevaba en el lugar facilitó el proceso de adaptación, para que así mismo, se pudieran conocer ciertas modalidades y golpes, como también, la comprensión, sobre cuáles eran las capacidades más importantes en este deporte.
3. El tercer aprendizaje de esta <Práctica 1> fue concretar sesiones entretenidas para los niños, se trataba de mantener dinámicas con gran variedad de formas jugadas, formas de ejercicio y formas técnicas, y al fanal, se le preguntaba a cada uno, que le parecía, sí, muy fuerte o muy suave, así encontraba un balance para que ellos, se sintieran que había aprendizajes y que mejoraran sus capacidades. Pero, sin llegar a fatigar a los niños antes de su sesión de entrenamiento.

## **8 CONCLUSIONES**

- El desarrollo del programa para mejorar las capacidades físicas, la velocidad de reacción y la resistencia aeróbica en la categoría de 8-10 años de la Federación de Tenis Sede San Jacinto, fue un proceso pedagógico bastante enriquecedor para la formación como futura profesional en el campo de ciencias del deporte.
- Todos los conocimientos que se han llegado adquirir en el área del entrenamiento deportivo y conjunto con las demás ciencias durante el proceso académico, llegaron a poder reflejarse en el proyecto, facilitando la ejecución en la planeación.
- La responsabilidad de que la planeación y la ejecución de la sesión en cada clase, es de suma importancia, para salvaguardar la integridad física de los niños a la hora de hacer la actividad.

## 8.1 APORTES

- El tiempo que duró la intervención con los niños de la categoría 8-10 años, se evidenció que, debido, a la constancia de los niños, se produjera una obtención de mejora en su rendimiento deportivo, esto hizo que las sesiones que se planificaron por medio del conocimiento del área del entrenamiento.
- Se obtuvo una ganancia significativa en las capacidades físicas de los niños que participaron en la intervención para el proyecto, implementando un buen proceso pedagógico, para que los niños se sintieran motivadas a realizar cada sesión de clases.
- Se hizo un buen trabajo en equipo con los entrenadores de los niños, lo que permite, que todos tuvieran una buena experiencia y obtener conocimientos que pudieran aportar al proceso de los futuros deportistas.

## 8.2 RECOMENDACIONES

- Es importante que, todos los involucrados en la formación deportiva de los niños de la categoría 8-10 años, se encuentren informados del programa de entrenamiento que se aplicará a los deportistas.
- Tomar todas las correcciones de los entrenadores con experiencia de forma positiva, para construir una buena relación, y para poder aprender, aun mas con el fin, de aplicarlo en un futuro de la carrera.
- Dejar una buena imagen como practicantes y representantes de la universidad, debido a que, esto permite que dejen las puertas abiertas, para futuros compañeros que desempeñarán en proyectos investigativos con características similares.

## REFERENCIAS

- Berdejo del Fresno, D. y González Ravé, J. (2009). *“Entrenamiento de la velocidad en jóvenes tenistas”* Barcelona, España. Revista internacional médica de ciencias actividad física y deportes volumen 9.
- Moreno, M. (2014). *Velocidad: “Conceptos y clasificación”*. Barcelona, España: Sitio Web G-se.
- Tomlin, D., Wenger, H. (2001). *“The Relationship Between Aerobic Fitness and Recovery from High Intensity Intermittent Exercise”* Barcelona, España: Sports Medicine.
- Baiget, E. (2011). *“Metodología del entrenamiento de la resistencia específica en el tenis de competición. Revisión y propuesta”*. Madrid, España. Cultura, ciencias y deporte.
- Moya, M., Bonete, E., Santos-Rosa, F. (2010). *“Effect of an overreaching period of two-weeks on the stroke precision in young tennis players”*, España. European journal of human movement.
- García, E., Pérez, J. (2013). *“Sistemas para el entrenamiento de la fuerza y la resistencia”*. Buenos Aires, Argentina: EFDeportes.com, revista digital.
- Berdejo, D., González, J. (2010). *“Entrenamiento de la resistencia en jóvenes tenistas”* Barcelona, España: Journal of Sport and Health Research.
- Kovacs, M. (2014). *“Movimientos del Tenis: La Importancia del Entrenamiento Lateral”*. Strength and conditioning journal.
- Hung, J., Feng, Y., Chen, S. (2010). *“La Influencia de la Velocidad de la Pelota y la Iluminación de la Cancha sobre el Tiempo de Reacción para Realizar una Volea en Tenis”*. Pingtung, Taiwán.
- Rivera, J., Pérez, R. (2012). *“El entrenamiento de la resistencia a la velocidad en el tenis: consideraciones metodológicas”*. Quito, Ecuador: Depovida.**