



PARA: LIGAS, CLUBES, ACADEMIAS, PROFESORES DE TENIS E INTERESADOS
DE: FEDERACIÓN COLOMBIANA DE TENIS Y ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

FECHA: AGOSTO 2017

REF.: CURSO NIVEL II ITF CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL DE PREPARACIÓN FÍSICA

La Escuela Nacional de Entrenadores de la Federación Colombiana de Tenis, de acuerdo con el Calendario de Capacitación, informa que se realizará el Curso de Certificación Internacional Nivel II ITF de Preparación Física, de acuerdo con la siguiente información:

Lugar: Centro de Alto Rendimiento (Bogotá).

Fecha: 28 al 31 de agosto de 2017.

Cupo: Máximo 24 participantes.

Todos los participantes deberán traer computador portátil o tablet.

1. INFORMACIÓN GENERAL

Este documento resume las características generales del Curso Nivel II ITF de Preparación Física para tenistas avanzados. Toda Asociación Nacional que desee organizar este Curso debe rellenar y devolver el documento "Listado de Chequeo" (documento en Excel) al Departamento de Capacitación / Desarrollo de la ITF como mínimo tres (3) meses antes de la fecha propuesta de inicio del curso.

Formato del curso:

1. Duración: cuatro (4) días.
2. Objetivo: dirigido a todos aquellos interesados en el trabajo relacionado con el acondicionamiento específico para tenistas avanzados.
3. Participantes: entrenadores de tenis (que posean como mínimo una certificación de entrenador de tenis para jugadores avanzados o similar) y preparadores físicos.
4. Número de participantes: 12 candidatos por tutor. La cantidad máxima de candidatos dependerá de los tutores y de las instalaciones disponibles.
5. Prerrequisitos para el ingreso:

Edad: los participantes deberán tener 18 años de edad, como mínimo, en el momento de tomar el curso.





Nivel de aptitud física y salud: los participantes deberán tener un nivel de salud y estado físico que les permita cumplir con los requerimientos del curso. Los tutores del mismo se reservan el derecho de solicitar prueba de ello expedida por un profesional médico.

Calificación: entrenador de jugadores avanzados o similar o un título en acondicionamiento físico o similar.

6. Evaluación: al finalizar el curso, se llevará a cabo una evaluación sumativa formal y constará de lo siguiente:
- Una prueba grupal de competencia en habilidades de acondicionamiento.
 - Una prueba escrita de competencias de conocimiento.

7. Evaluación de los Candidatos:

- 5 = muy competente.
- 4 = bastante competente.
- 3 = competente.
- 2 = no competente aún.
- 1 = muy inferior a las competencias necesarias.

Aprobado: los candidatos que obtengan una nota de 3 o superior en todos los exámenes, han demostrado su competencia y así aprobarán el curso.

Repetición: los participantes que no lograron ser competentes en sólo una de las pruebas de competencia, pueden repetir la prueba no antes de los seis (6) meses posteriores a completar el curso, y por lo tanto, no deben repetir el curso entero. Por favor, tener en cuenta que los participantes que no tomen nuevamente la prueba dentro de los 3 años luego haber tomado el curso inicialmente, deberán hacer todo el curso nuevamente.

Suspense: los participantes que no sean aún competentes en más de una prueba de competencia, deberán repetir el curso completo.

Resultados: Los tutores no pueden informar a los participantes acerca de su rendimiento durante el curso o tras el mismo. El tutor tiene que enviar los resultados al Departamento de Capacitación / Desarrollo de la ITF lo antes posible (no más tarde que un mes que haya finalizado el curso). Los participantes serán informados sobre sus resultados, por intermedio de su Asociación Nacional, antes de los tres (3) meses posteriores al final del curso. Todos los entrenadores que cumplan con los estándares requeridos calificarán como entrenador de





acondicionamiento físico de tenistas avanzados, reconocido por la Asociación de Tenis pertinente.

1. **Certificados:** la función de la ITF en su ayuda a los países con la formación de entrenadores es aprobar los contenidos (los materiales para el curso, las horas de docencia directa con tutores / carga lectiva) y designar el/los experto(s) que impartirá(n) el curso requerido cuando se lleve a cabo dicha solicitud. La certificación obtenida al final del curso es una certificación nacional reconocida por la Asociación Nacional interesada. No es una certificación internacional de entrenadores reconocida por la ITF. Es por tanto responsabilidad de la Asociación Nacional elaborar un certificado para aquellos candidatos que aprueben los cursos impartidos según las directrices recomendadas por la ITF. Además del certificado nacional proporcionado por la Asociación Nacional, la ITF proporcionará un Certificado de Asistencia.
2. **Material entregado:** Manual ITF para Entrenadores Avanzados y Manual ITF Fuerza y Condición Física para el tenis.
3. **Alumnos en prácticas:** se necesitarán jugadores avanzados para los días 1, 2 y 3 para que actúen como alumnos de los participantes. Además, las Asociaciones Nacionales deben organizar que haya aproximadamente 12 - 20 jugadores de nivel avanzado, de 11 años en adelante, en el día de la evaluación (día 4). Esto se debe acordar con los tutores al iniciar el curso.

2. DECLARACIONES DE COMPETENCIAS BÁSICAS

Al completar el curso, los participantes deberán contar con las siguientes competencias básicas:

1. **Entrenamiento:** conocer y aplicar estrategias de planificación, organización y evaluación para el entrenamiento físico específico para tenistas avanzados. Aplicar, por medio de ejercicios, los fundamentos del acondicionamiento físico específico para el juego de torneos y preparar prácticas basadas en el juego para mejorarlas, de manera efectiva, utilizando una variedad de equipamiento adaptado para el tenis y el acondicionamiento físico. Comprender y llevar a cabo pruebas de acondicionamiento.
2. **Competición:** conocer y poder evaluar los contenidos del acondicionamiento físico a la hora de analizar las competiciones de los tenistas avanzados.



3. Gestión: conocer y aplicar habilidades de organización y comunicación cuando trabajen con el acondicionamiento físico de jugadores avanzados (incluyendo trabajo: intervalos de descanso, entrenamiento en circuito, rotación de jugadores, diferenciación, etc.). Conocer y aplicar las estrategias para ayudar, de manera efectiva, a los jugadores en su proceso de recuperación.
4. Formación: comprender el rol del entrenador cuando realiza el trabajo de acondicionamiento de tenistas avanzados.

3. PROGRAMA PARA CANDIDATOS

Día 1 (8 horas)

Sala de conferencias (4 horas)

En cancha (4 horas)

Tema (Método de presentación)	Tiempo	Referencias
Introducción al curso (sala de conferencias)	30 min.	Características generales del curso
Desarrollo del deportista a largo plazo (sala de conferencias)	1hr	C.2
Principios de entrenamiento y exigencias fisiológicas del tenis (sala de conferencias)	1hr	C.3
Examen y evaluación (sala de conferencias)	1hr 30 min.	C.1
Examen y evaluación (en cancha)	2hrs	C.1
Coordinación y equilibrio para tenistas avanzados (en cancha)	2hrs	C.4 y C.8

Día 2 (7 horas)

Sala de conferencias (2 horas 30 min.)

En cancha (4 horas 30 min.)

Tema (Método de presentación)	Tiempo	Referencias
-------------------------------	--------	-------------





Planificación del entrenamiento físico para jugadores avanzados (sala de conferencias)	1hr 30 min.	C.13
Velocidad y agilidad (sala de conferencias)	1hr	C.12
Velocidad y agilidad (en cancha)	2hrs 30 min.	C.12
Mecánica del movimiento (en cancha)	2hrs	C.10

Día 3 (8 horas)

Sala de conferencias (2 horas)

En cancha (6 horas)

Tema (Método de presentación)	Tiempo	Referencias
Fuerza, potencia y resistencia en el tenis masculino y femenino (sala de conferencias)	2hrs	C.7, 8 y 12
Potencia y fuerza (en cancha)	2hrs	C.7, 8 y 12
Resistencia (en cancha)	2hrs	C.6
Flexibilidad (en cancha)	2hrs	C.5



Día 4 (7hrs)

Sala de conferencias (3hrs)

En cancha (4hrs)

Tema (Método de presentación)	Tiempo	Referencias
Principios de la recuperación y la prevención de lesiones para tenistas avanzados (sala de conferencias)	1hr	C.11 y C.14
Alternativas del entrenamiento combinado (en cancha)	2hrs	C.15
Prueba teórica (sala de conferencia)	1hr	C.8
Prueba práctica (en cancha)	2hrs	C.8 y C.12
Resumen y revisión (sala de conferencias)	1hr	





4. RECURSOS DEL CURSO

Libros ITF o eBookS.

ITF Tennis iCoach: <http://www.tenniscoach.com/en/results/Physical.aspx>

INSCRIPCIONES

Las inscripciones se deben realizar depositando el valor correspondiente a cada uno de los cursos en la cuenta de ahorros de Bancolombia No. 20104565402, a nombre de la Federación Colombiana de Tenis, y enviar copia al correo electrónico capacitacion@fedecoltenis.com.

Estos costos incluyen:

- 1- Asistencia al curso.
- 2- Refrigerio diario.
- 3- Almuerzo.
- 4- Certificado de asistencia.
- 5- Créditos para el Escalafón Nacional de Entrenadores.
- 6- Afiliación a la Escuela Nacional de Entrenadores o renovación del carné.

Agradecemos la más profusa difusión a los entrenadores, clubes y personas interesadas en la capacitación.

Cordialmente,
ARMANDO GONZÁLEZ S.
Director Departamento de Capacitación
Email: capacitacion@fedecoltenis.com
Celular: +57 3174306429 / +57 3156131338

