

Programa para el Curso de Nivel 3 de la ITF para entrenadores

1. TÁCTICAS AVANZADAS

1. Introducción a las tácticas avanzadas: ¿Por qué comenzar con las tácticas y no con la técnica? Definición de estrategia. Ejemplos de pensamiento estratégico. Definición de táctica. Ejemplos de pensamiento táctico. Definición de técnica. Cambio táctico y evolución en el juego de ayer a hoy. Desarrollos que han impactado en los cambios tácticos. Cambios en equipamiento, raquetas, pelotas, superficies. Cambios en el juego profesional: fisiología del jugador, comparaciones del peso del jugador relacionado con la altura. ¿Es demasiado rápido el juego de los hombres? Principales características de la táctica en el nivel superior. Evolución de la táctica en las diferentes etapas de juego: menores de 12, 14, 18.

2. Principales principios y objetivos tácticos para el juego de torneo avanzado en las 5 situaciones de juego: Las tácticas en el nivel superior: tácticas para el saque. Tácticas para la devolución del saque. Juego de base. Aproximación a la red. El juego de red avanzado

3. Introducción a los estilos de juego táctico avanzado: ¿han cambiado los estilos de juego táctico durante los últimos años? Los estilos de juego hoy: el jugador de base. El jugador de cancha total. El jugador de saque y volea.

4. Táctica del juego de las mujeres: las tácticas empleadas por los profesionales varones y mujeres. El saque. El nuevo juego de base del tenis de las mujeres. Aproximación a la red. Áreas tácticas para trabajar con las jugadoras profesionales.

5. Tácticas en las diferentes superficies: el saque y la devolución. Tácticas de individuales para canchas rápidas: Mental. Física. Técnica. Saque. Devolución de saque. Segundo saque. Juego de base. Aproximación a la red. Contra un jugador de red. Diferencia entre el juego en polvo de ladrillo y cancha rápida.

6. Análisis y estadística de partidos: Por qué, qué y cómo hacer la estadística. Estadística. Pautas para la estadística. Grabaciones en video y estadística. Análisis del partido para una mejor periodización y entrenamiento. ¿Qué son estadísticas útiles? Estadísticas visuales y numéricas. Impacto en los programas de periodización y entrenamiento. Análisis del partido: puntaje: metas. Análisis de la calidad del saque. Análisis de la calidad de la devolución. Análisis de la calidad del peloteo.

7. Táctica de dobles para jugadores avanzados: la importancia de los dobles en el juego avanzado. Interceptar. Interceptar al sacar. Territorio del compañero del sacador. 3 tipos: Por reacción. Por anticipación. Por orden. Patrones de saque: patrones del sacador. Patrones del compañero. Patrones para el equipo que saca. Patrones de devolución: patrones para el que recibe: 5 devoluciones posibles en dobles. Patrones para el compañero de quien recibe. Patrones para el equipo que recibe. Tácticas en contra del “siempre”, “nunca”, “2 opciones”. Táctica para el equipo que recibe. Juego de red de dobles: Remate, reacciones en el juego de red. Estadística y planificación para dobles

8. Entrenamiento táctico para jugadores avanzados en cancha: enseñanza de técnica y la táctica. Patrones tácticos. Pautas generales para práctica técnica: entrenamiento, juego de partido. Planificación. Ejercicios. Partidos de práctica. Metodología.

2. BIOMECÁNICA Y TÉCNICAS AVANZADAS

1. Biomecánica y metodología de enseñanza. El rol de la Biomecánica en el “enfoque basado en el juego” para entrenar tenis. El uso de los principios biomecánicos en el entrenamiento práctico a través del sistema BIOME. La relación entre la biomecánica y el mini-tenis.

2. El desarrollo de la velocidad de la raqueta. El uso de la energía elástica y la pre-tensión muscular en la mejora de la velocidad de la raqueta. La distancia sobre la cual se puede desarrollar la

velocidad de la raqueta. El uso de movimientos coordinados. La vinculación entre movimiento lineal y angular. El rol de la fuerza muscular, potencia y resistencia. El “peso” de un golpe. El rol del diseño del equipamiento.

3. Utilización del ímpetu lineal y angular en los golpes. Ímpetu lineal: Saque. Derecha y revés. Ímpetu angular: ¿cómo pueden generar ímpetu angular los jugadores? Saque. Derecha. Revés. Vincular ímpetu lineal y angular.

4. Biomecánica del movimiento en cancha. Características del movimiento en cancha: Iniciación del movimiento (posición de espera y paso split). De la base a la red. Movimientos cortos. Movimientos para pelota abierta y para recuperación de pelota abierta. Corrida. Factores que afectan la mecánica del movimiento en cancha: estilos de juego y superficie de la cancha. Morfología y sexo del jugador. Tipo de pelota. Calzado.

5. Carga y producción del golpe. Fuerzas externas, vibración de la raqueta y producción del golpe. Piso (cancha) fuerza de reacción. Impacto en la raqueta y vibración de la raqueta. Generación de potencia, ahorro de energía y reducción de lesiones. Fuerza interna como indicadora de carga: el saque. Velocidad del saque. Nivel de flexión de rodillas. Movimiento hacia atrás total versus corto. El golpe de derecha.

6. Actividad muscular: un indicador para el entrenamiento. Control motriz: comandos motrices. Información visual y de equilibrio. Información sensorial. Actividad muscular en la producción del golpe: la plataforma /base para la generación de velocidad. Participación muscular y mecánica de la parte inferior del cuerpo. Estabilidad del tronco. Generación de velocidad en la producción del golpe: golpe de derecha de base. Revés de base. Volea. Saque. Desaceleración. Aplicaciones al entrenamiento: Entrenamiento de fuerza. Entrenamiento pliométrico. Entrenamiento de reacción. Entrenamiento de flexibilidad.

7. Análisis de la producción del golpe avanzado. Análisis cualitativo: Extender la observación con video. Aplicación del análisis cualitativo. Análisis cuantitativo: Estadística y análisis de la anotación. Radar. Medición de los movimientos del golpe. Estudiar las causas de los golpes. Aplicación del análisis cuantitativo al profesional del circuito.

8. Modelos de desempeño biomecánico: la base para el análisis del golpe. El saque. La derecha. El revés con dos manos. La volea de derecha (en la red).

9. Equipamiento y desempeño avanzado. Las raquetas de tenis: el centro de la raqueta (sweetspot). Rigidez del marco. Firmeza de la empuñadura. Cuerdas: las cuerdas más tirantes brindan menor potencia y mayor control; las cuerdas más flojas dan mayor potencia y menos control. La misma tensión de cuerdas actuará diferentemente en raquetas con distintos tamaños de cabeza. La medición del encordado tiene poca incidencia en el desempeño. Desempeño del encordado y edad. Tensión de las cuerdas y efecto de la pelota. Ruptura. Efecto de la tensión del encordado en el ángulo de rebote. Pelotas. Consideraciones relacionadas con la cancha. Calzado: como seleccionar una zapatilla de tenis.

3. PREPARACIÓN FÍSICA

1. Revisión y evaluación: revisión. Sinopsis de las áreas evaluadas. Evaluación: pruebas de laboratorio y de campo. Prueba del movimiento funcional. Pruebas de la calidad del movimiento funcional. Pruebas de la calidad del movimiento. Evaluación fisiológica de los tensitas.

2. Desarrollo atlético a largo plazo, entrenamiento, y preparación física de los tenistas: Modelos de desarrollo atlético a largo plazo y requerimientos de entrenamiento de los diferentes deportes. El modelo de seis pasos de los deportes de especialización tardía.

3. Principios de entrenamiento: Principios de entrenamiento. Especialización. Planificación y periodización.

4. Coordinación: Versatilidad. Destrezas de coordinación. Desarrollo de la coordinación. Pruebas de coordinación y agilidad. Ejemplos de ejercicios de coordinación en cancha.

5. Flexibilidad: estiramiento balístico. Estiramiento estático. Estiramiento pasivo. Facilitación neuromuscular propioceptiva (PNF). Deslizamientos neuronales (Desensibilización). Estiramiento postural. Investigación relacionada con el entrenamiento de la flexibilidad. El estiramiento en el juego profesional.

6. Resistencia anaeróbica y aeróbica: perfil de carga en el juego de partidos. Entrenamiento de resistencia básica. Entrenamiento de resistencia semi-específica. Entrenamiento de resistencia específica para tenis. Importancia de los ejercicios anaeróbicos de alta intensidad para tenistas. Periodización del entrenamiento de resistencia. Prueba de resistencia. Ejemplos de entrenamiento avanzado.

7. Desarrollo de la fuerza: el rol del desarrollo de la fuerza en el tenis. Las exigencias del tenis, tipos de fuerza. Principios para el diseño de programas. Estructuras de la sesión. Periodización. Periodización de la fuerza. Ejercicios de ejemplo.

8. Aumentar la potencia en el tenis: Intensidad del entrenamiento pliométrico. Volumen del entrenamiento pliométrico. Ejercicios pliométricos.

9. Velocidad y agilidad: Habilidad con los pies. Vigorización. Segmentos libres. Velocidad. Agilidad. Ejercicios de entrenamiento combinados. Periodización.

10. Mecánica del movimiento: Efecto de la superficie en el movimiento en cancha. Efecto de las pelotas en el movimiento en cancha. Características del movimiento en cancha. Mecánica del paso split. Mecánica del movimiento lateral. Mecánica del movimiento hacia adelante. Mecánica del pie y tobillo durante el movimiento en cancha. Postura. Ejercicios de movimiento.

11. Prevención de lesiones y control muscular: antecedentes teóricos. Evaluación de la disfunción muscular local. Reeducación del sistema muscular local. Pautas para la reeducación del control motriz. Pautas para la progresión de ejercicios. Investigación futura.

12. Trabajo con poblaciones especiales: niños: El concepto del niño, sus características y los objetivos de realizar una actividad física con niños. La respuesta de los niños a la actividad física. Otras consideraciones. Mujeres: antropometría- tamaño y composición corporal. Características neuromusculares. Respuesta cardiovascular, respiratoria y metabólica. Adaptaciones y respuesta al entrenamiento. Consideraciones especiales. Veteranos: Consideraciones generales. Examen y evaluación de riesgo. Exigencias metabólicas. Entrenamiento de fuerza y prevención de lesiones. Rehabilitación. Aplicaciones generales del entrenamiento. Jugadores en silla de ruedas: Consideraciones importantes para el entrenamiento. Tenis en silla de ruedas. Trabajo físico.

13. Trabajo con poblaciones especiales – jugadores profesionales: durante el juego de torneo: Importancia del entrenamiento físico durante el juego de torneo. Jugadores juveniles y profesionales: diferencias en periodización. Utilización del tiempo de práctica durante y entre torneos. Pautas para jugadores. Planificación: Periodización / énfasis en el entrenamiento. Preparación - Macrociclos P1 y P2. Microciclos M1 y M2. Contenidos de varias sesiones. Individualización – “Tipo de jugador” relacionado con el acondicionamiento físico “Superficie” relacionada con el acondicionamiento físico.

14. Recuperación: Estrategias de recuperación: Monitoreo. Estrategias de recuperación. Estrategias: gestión. Aplicación de estrategias de recuperación.

15. Alternativas de entrenamiento: Touch Rugby, fútbol y Frisbee. Atletismo. Squash / Racquet-ball . Gimnasia / Artes marciales / Danza. Boxeo. Salto. Pilates. Basquetbol y Netball. Yoga y Tai Chi. Natación y trabajo en piscina. Ciclismo.

4. PSICOLOGÍA

1. Introducción al entrenamiento psicológico para jugadores avanzados: características mentales del tenis. Psicología para Tenis: implicancias para el entrenamiento. Pautas para entrenadores. Últimos desarrollos. Principios para el trabajo con jugadores. Entrenamiento mental: definición. Importancia. Metas. Efectividad. Componentes. Estado de desempeño más alto: Características. Fases del entrenamiento psicológico. Análisis del juego. Características psicológicas para el desempeño tenístico. Perfil psicológico del jugador. Lista de verificación para la fortaleza mental.

2. Fijación de metas para jugadores avanzados: Definición. Importancia. Tipos. Por qué funcionan las metas. Hallazgos en la investigación sobre fijación de metas. Uso de las metas. Barreras. Barreras para el uso de las metas. Principios para fijar metas. SMART (específicos, medibles, alcanzables, pertinentes y ajustados a un tiempo) Establecimiento de metas individuales y grupales.

3. Destrezas psicológicas y técnicas para jugadores avanzados: Tipos de entrenamiento de destrezas mentales: dentro de la cancha. Fuera de la cancha. ¿Cómo hacerse mentalmente fuerte? La “Fortaleza mental” en cancha.

4. La motivación y el clima motivador en la enseñanza del tenis: Definición de motivación. Importancia de la motivación. Tipos de motivación. Motivación intrínseca y extrínseca. Recompensa intrínseca y extrínseca. Motivación hacia el éxito o para evitar el fracaso. Motivación orientada a las metas. Jugadores orientados al ego. Jugadores orientados a la tarea. Factores que afectan la motivación orientada a las metas. Investigación sobre la motivación y las metas. Clima motivador: ¿cómo motivar a los tenistas? Clima motivador: definición. El rol del entrenador, padres y pares. Tipos de clima motivador: implicancias. Investigación sobre la motivación aplicada al tenis. Cómo crear un clima motivador en el tenis. Interacción entrenador – jugador.

5. Técnicas de concentración para jugadores avanzados: la atención en el tenis: definición. Características. Tipos de foco de atención. La concentración en el tenis: Definición. Importancia. Mecanismo Mental. Problemas. Manejo de las distracciones. Entrenamiento. Rituales en el saque. Rituales en la devolución del saque. Cómo mejorarlo. Durante el partido. Ejercicios fuera de la cancha. Ejercicios en cancha. La anticipación en el tenis: el tiempo de anticipación en jugadores principiantes e intermedios. Anticipación y entrenamiento mental. Investigación sobre la anticipación y la búsqueda visual.

6. Técnicas de control emocional para jugadores avanzados: Presión. Física y mental. Control de emociones. Signos de sobre emoción. Signos de baja emoción. El proceso de represión. Estrategias de activación. Ansiedad y estrés. Desarrollo sobre una perspectiva adecuada. Técnicas de relajación. Uso de la auto charla y pensamientos positivos. Sistema mental de las 3 R’s. Construcción de tu confianza. Desarrollo de rutinas.

7. Control de pensamientos: auto-confianza, auto-eficacia: Auto-confianza: Definición. La profecía auto cumplida positiva. Importancia. Beneficios. Relación con el desempeño. Problemas: falta de confianza. Exceso de confianza. Evaluación. Técnicas para construirla. Auto-charla. Definición. Importancia. Tipos. Beneficios. Uso. Entrenamiento. Investigación. Estrategias de entrenamiento para mejorar la auto confianza. Desarrollo de la autoestima.

8. Imágenes/ visualización para el tenis: Imágenes / Visualización: Definición. Metas y modos. Importancia. Sentidos utilizados. ¿Cómo funciona? ¿Por qué funciona? Tipos. Versiones. Ventajas. Lo que demuestra la investigación. ¿Para qué se puede usar? ¿Cuándo? ¿Qué imaginar? Pautas de entrenamiento. Condiciones de entrenamiento. Proceso de entrenamiento. Crear un CD. Investigación sobre visualización.

9. Pautas psicológicas para la pre-competición para jugadores avanzados: Entrenamiento mental: Preparación para el partido. Pre-competición: alistarse para el entorno. Preparación pre partido. Preparación la noche anterior. Preparación en el mismo día. Practicar la “Mentalidad para el día del partido”. Rutinas al llegar. Las últimas horas más importantes.

10. Desempeño psicológico en competición para jugadores avanzados: destrezas mentales durante

la competición. Jugar en la zona: ¿cómo es la zona? ¿Cómo llegar y mantener la zona? El significado de ganar. Tener un plan de competición: Rutinas. Rituales. De la rutina... a la obsesión. El concepto de fluidez aplicado al tenis. Características del estado de fluidez. Modelo para la fluidez. El proceso de fluir. Cómo predecir la fluidez. Fluidez y motivación. Medición de la fluidez. Grado de fluidez. Últimas investigaciones sobre la fluidez. Entorno y fluidez. Cómo ayudar a nuestros jugadores a experimentar la situación de fluidez con mayor frecuencia.

11. El ímpetu en el tenis: Definición. Importancia. Conciencia. El ímpetu positivo. El ímpetu negativo. Principiantes y seguidores. Cómo desarrollar un ímpetu positivo. Investigación sobre el ímpetu en el deporte. Investigación sobre el ímpetu en el tenis. .

12. Pautas psicológicas después de la competición para jugadores avanzados: Entrenamiento mental: Post-competición. Atribución. Importancia mental de los períodos de descanso. La derrota en el tenis. Agotamiento (burnout): Componentes. Consecuencias. Investigación en el tenis. Clima motivador y “burnout”.

13. Desarrollo psicológico y planificación: Desarrollo de destrezas mentales para los menores de 9. ¿Qué destrezas psicológicas aprender a los 12-14 años? Periodización psicológica. Enfoque metodológico y didáctico. Destrezas mentales en tenis principiante. Destrezas mentales en tenis intermedio. Destrezas mentales en tenis avanzado. Planificación del entrenamiento mental.

5. ENSEÑANZA DE METODOLOGÍA Y ENTRENAMIENTO

1. La enseñanza de la metodología para el entrenamiento avanzado: La evolución del Tenis. Principios para el entrenamiento del tenis avanzado: Equipo/ Individual. Calidad / Cantidad. Ciencia del deporte/ Experiencia. Componentes de un proceso de entrenamiento de la más alta calidad. Entrenamiento eficiente. Evolución del concepto de entrenamiento. Concepto moderno de entrenamiento para jugadores de alto nivel. Entrenamiento efectivo con jugadores avanzados. Senderos del circuito profesional. Cimientos del juego. El impacto de las ciencias del deporte en el entrenamiento avanzado y la metodología. Principios de entrenamiento en los métodos tradicionales. Principios de entrenamiento en los métodos modernos. El enfoque basado en el juego para jugadores avanzados. Implicancias para el entrenamiento. Medición y evaluación. Reconocimiento y recompensas.

2. Aprendizaje de destrezas motrices para el entrenamiento avanzado: Definición: Destreza motriz. Habilidad motriz. Diferencias. Clasificación de destreza motriz. La destreza motriz y el aprendizaje. Etapas del aprendizaje. Aprendizaje y desempeño. Cómo evaluar el aprendizaje: medidas de desempeño. Medidas de evaluación. Control del movimiento: Programas motores. Transferencia de aprendizaje: definición y tipos. Cómo mejorarlo. Memoria para el entrenamiento avanzado: Tipos. Componentes. Características de los sistemas de 3 memorias.

3. Atención para el entrenamiento avanzado: Definición. ¿Cuándo se necesita en el tenis? Atención y práctica. Atención, activación y ansiedad. Atención: Alerta y preparación de la respuesta. Cómo mantener la alerta. Atención y práctica. Atención selectiva.

4. Anticipación para el entrenamiento avanzado: Definición. Importancia. Tipos. Factores que pueden incidir. Diferencias individuales en el entrenamiento avanzado: Educación motriz: un mito. Experiencia individual de aprendizaje: cómo maximizarla.

5. Práctica para el entrenamiento avanzado: Tipos. Práctica en cámara lenta: una investigación en el tenis. Recomendaciones prácticas para principiantes, intermedios y avanzados. Técnicas de presentación de destrezas.

6. Retroalimentación para el entrenamiento avanzado: Definición e importancia. Tipos. Planificación del aprendizaje experiencia: Elementos a considerar: Quién: El jugador. Por qué: Las metas. Qué: Los contenidos (tarea). Dónde: El contexto. Cómo: Preparación para la práctica /Estructura / Presentación / Retroalimentación.

7. El entrenamiento de jugadores avanzados en cancha: entrenamiento integral para el tenis:

Principio fundamental. Entrenamiento técnico. Entrenamiento táctico. Entrenamiento de acondicionamiento. Entrenamiento mental. Pautas para la sesión de entrenamiento avanzado: Preparación. Longitud de la sesión. Introducción. Entrada en calor. Tipos principales de ejercicios: alimentación con canasto. Ejercicios de peloteo. Práctica de partidos. Estructura de ejercicios. Meta: Técnica. Sub meta: Aprendizaje / Corrección -Estabilización -Variación - Situacional /Individual. Correcciones técnicas. Correcciones tácticas. Parte Final: bajada de ritmo. Revisión por el entrenador. Retroalimentación del jugador.

8. Periodización avanzada: teoría y aplicación. Influencia del estilo táctico en la periodización. Planificación y programación: Volumen. Intensidad. Recuperación entre sesiones. Intervalos de trabajo/ descanso. Desarrollo a largo plazo de jugadores años. Entrenamiento y planes de competición. Factores que afectan. Muestras para jugadores avanzados y profesionales.

9. Viajar con los jugadores avanzados: Lista de verificación para el viaje: Planificación. Administración. Transporte. Dinero. Hotel. Reglas de viaje. Empacar. Consideraciones médicas / lesiones. Comidas. Itinerario. Dormir. Equipamiento. Papelería. Charlas. Organización: Rutina durante el viaje. Alinear a los jugadores avanzados: cuándo decirlo. Cómo decirlo. Partidos desafío.

10. La comunicación para el entrenamiento avanzado: Importancia. Características. ¿Qué debemos saber? Comunicación con los jugadores. Investigación: Comunicación en el tenis. Manejo de los problemas y críticas. Compatibilidad en el tenis entrenador / jugador. Jugadores avanzados varones y mujeres: ¿hay alguna diferencia? Comunicación no verbal.

6. DESARROLLO Y PLANIFICACIÓN DEL TENIS

- 1. Destrezas profesionales de desarrollo para entrenadores avanzados:** Destrezas organizativas: Metas. Liderazgo. Gestión. Administración. Roles del director de tenis. Destrezas interpersonales: Empatía. Cómo hacer presentaciones exitosas. Desarrollo intelectual y auto-mejora. Destrezas informáticas y técnicas: Operaciones y conceptos informáticos. Procesado de textos. Gráficos. Multi-media. Internet. Correo electrónico. Planillas de cálculos. Base de datos. 10 reglas de oro para evitar los virus. Destrezas físicas: 10 pautas prácticas que ayudarán a evitar las lesiones.
- 2. Ética para entrenadores:** Los valores en el deporte. El espíritu deportivo y el juego limpio en el deporte. ¿Qué es la ética deportiva? ¿Por qué concentrarse en la ética en el deporte? ¿Cuál es el propósito de un análisis ético? ¿Cuál es la diferencia entre moral y ética? Temas de ética deportiva. Esquema para encuadrar problemas éticos. Comprensión de objetivos. Temas de ética del tenis. Cómo elegir el entrenador correcto. Honrar las pautas del juego.
- 3. Conceptos de seguridad para entrenadores avanzados:** La seguridad en el tenis. Lista de verificación para la seguridad de las personas y seguridad en el tenis. Temas de seguridad general. Liderazgo de calidad. Reclutar entrenadores. Entrenamiento de entrenadores.
- 4. Vender la imagen del tenis:** Comercialización y promoción: ¿por qué jugar tenis? Comercialización y promoción. La industria del tenis: raquetas, cuerdas, pelotas, indumentaria, constructores de canchas. Torneos, jugadores, agentes y empresas.
- 5. Plan de desarrollo del jugador:** Características del plan de desarrollo del jugador. Ampliación de la base: Programas para principiantes en escuelas y clubs – programas de mini-tenis. Trabajo con jugadores juveniles: iniciativas de desempeño. Ayudar al tenis profesional. Tenis recreativo. Programas para jugadores con necesidades especiales. Formatos de competición y clasificación de jugadores.
- 6. Plan de desarrollo de recursos:** Características de un plan de desarrollo de recursos. Desarrollo profesional. Formación de entrenadores. Importancia de los oficiales de desarrollo. Formación de gerentes. Instalaciones y equipamiento. Mejorar la administración. Trabajo con voluntarios.
- 7. Organizaciones trabajando en conjunto:** clubes, federaciones, etc.: Cooperación entre organizaciones. Ayuda de la ITF.

8. Implementación de un plan de desarrollo del tenis: declaración de visión y misión. Análisis de desarrollo. Identificación de fortalezas y debilidades. Fijar objetivos. Determinar puntos para la acción. Esquema de evaluación y procedimientos de monitoreo. Promoción de un plan de desarrollo para el tenis.