

Federación Internacional de Tenis

# **Programa para la Formación de Entrenadores**

## **Entrenador de jugadores iniciantes - intermedios (*ex nivel 1 de la ITF*)**

### **Manual para el candidato**

#### **Programas**

Copyright © ITF Coaching 2008



Se reservan todos los derechos. La reproducción o utilización de este trabajo en cualquier forma, electrónica, mecánica, u otros medios no conocidos, o inventados de ahora en adelante, incluyendo el fotocopiado, la xerigrafía, y la grabación u otro tipo de almacenamiento de información y sistema de recuperación están prohibidas sin el consentimiento y permiso de la ITF. Para obtener este permiso contactar al Departamento de Entrenamiento de la ITF.

Escrito por Miguel Crespo  
Departamento de Entrenamiento de la ITF  
Bank Lane, Roehampton  
Londres SW15 5XZ  
[coaching@itftennis.com](mailto:coaching@itftennis.com)  
[www.itftennis.com/coaching](http://www.itftennis.com/coaching)  
Tel./Fax. 34 96 34 61 90

### Descargo de responsabilidad

Si bien se ha tenido cuidado con la preparación de este libro de trabajo, la ITF y los autores que han contribuido no aceptan responsabilidad alguna por pérdida, daño o lesión causada directa o indirectamente por, a través de o en conexión con ningún ejercicio, destreza, acción, instrucción o sugerencia descrita en este libro. Los entrenadores, jugadores y otros realizarán cualquier ejercicio, destreza o acción bajo su propio riesgo.

### Cómo utilizar este libro de trabajo

Este libro ha sido designado para ayudarte en tu camino para ser entrenador de la ITF de jugadores iniciantes e intermedios. Incluye algunas de las actividades que realizarás durante las sesiones en cancha de este curso. También incluye secciones que te servirán para reflexionar sobre tu conocimiento y habilidades de entrenamiento y cómo piensas que estás en las diferentes etapas del curso.

El curso de la ITF para entrenadores de jugadores iniciantes e intermedios consta de cuatro unidades. Las tareas de evaluación para muchas de las unidades se han integrado (es decir, varios criterios de rendimiento de varias unidades se evalúan al mismo tiempo). Este **Libro de Trabajo Fuera de Cancha** se focaliza en todas las unidades de competencia.

Debes traer este libro a todas las sesiones en cancha y fuera de cancha y te servirá como recurso útil para completar la evaluación de tu curso y durante tu carrera como entrenador.

## DATOS PERSONALES

Nombre:

Detalles de contacto:

- correo electrónico:

- teléfono:

Lugar del curso:

Fechas del curso:

Tutores del curso:

**CURSO PARA EL ENTRENADOR DE JUGADORES INICIANTES -  
INTERMEDIOS  
CONTENIDOS DE LA UNIDAD**

Entrenador de jugadores iniciantes - intermedios		Contenidos	
Unidad Nº	Título de la unidad	Contenido de la unidad	Descripción del contenido general
Unidad 1	<i>El Entrenamiento de jugadores iniciantes - intermedios</i>		
Sub Unidad 1.1.	Nivel de juego	Nivel de juego	Mostrar la competencia en ITN 7-8
Sub Unidad 1.2.	Teoría del entrenamiento (Ciencias del deporte)	Filosofía de entrenamiento Biomecánica Metodología de enseñanza Aprendizaje motriz Psicología Fisiología Crecimiento y desarrollo Medicina del deporte y Primeros auxilios Preparación física Planificación y organización Táctica	Comprender y aplicar los principios básicos de la teoría del entrenamiento a los jugadores iniciantes - intermedios
Sub Unidad 1.3.	Práctica de acondicionamiento (individual y grupal)	Comunicación Biomecánica Metodología de enseñanza Aprendizaje motriz Táctica Psicología	Comprender y aplicar los principios básicos del entrenamiento para los jugadores iniciantes - intermedios
Sub Unidad 1.4.	Equipamiento e instalaciones	Pelotas Raquetas Canchas Material de enseñanza	Comprender y aplicar el equipamiento e instalaciones básicas del entrenamiento para los jugadores iniciantes - intermedios
Unidad 2	<i>Organizar competiciones para jugadores iniciantes - intermedios</i>		
	Organización de competiciones	Reglas de tenis Formatos de competición Código de Conducta ITN Sistemas de puntaje	Comprender y aplicar los fundamentos de la competición para organizar competiciones básicas para jugadores iniciantes - intermedios
Unidad 3	<i>Gestionar y comercializar los programas de tenis para jugadores iniciantes - intermedios</i>		
	Gestionar y comercializar programas de tenis	Liderazgo Gerenciamiento Administración Marketing Planificación Asuntos éticos y legales	Comprender y aplicar los fundamentos de gestión y comercialización para organizar programas básicos para jugadores iniciantes - intermedios
Unidad 4	<i>Formar a jugadores iniciantes- intermedios, padres y entrenadores</i>		
	Formación	Bienestar Conciencia Desarrollo personal Antidopaje Programas de formación	Comprender y aplicar los fundamentos de la formación para organizar programas básicos para jugadores iniciantes - intermedios

1. ¿Cómo puedes promocionar mejor tu programa de tenis? Piensa 4 estrategias que te ayuden a lograrlo. Justifica tu decisión.

<p>a.</p> <p>b.</p> <p>c.</p> <p>d.</p>
---

2. Piensa en tu programa de tenis. ¿Cuáles son las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas de tu programa?

Análisis FODA	Descripción
Fortalezas	
Debilidades	
Oportunidades	
Amenazas	

3. ¿Entrenas a jugadores de tenis adultos iniciantes e intermedios? Si es así, cuáles son las similitudes y diferencias con los niños iniciantes e intermedios?

Similitudes	Diferencias
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

4. ¿Cuáles aspectos de tu estilo de comunicación deben cambiar cuando entrenas a adultos iniciantes e intermedios? Por favor, indica y justifica tus respuestas.

Aspectos de la comunicación que deben cambiar	Razones

5. ¿Cuáles aspectos de tu metodología de enseñanza deben cambiar cuando entrenas a adultos iniciantes e intermedios? Por favor, indica y justifica tus respuestas.

Aspectos de la metodología de enseñanza que deben cambiar	Razones

6. ¿Qué formatos de competición y sistemas de puntaje piensas que son más convenientes para los jugadores adultos iniciantes e intermedios? Por favor, indica y justifica tus respuestas.

Formatos de competición y sistemas de puntaje más apropiados para adultos	Razones

7. ¿Qué programas piensas que son más convenientes para los jugadores adultos iniciantes e intermedios? Piensa en algunos de ellos que puedas usar o que te gustaría usar y haz una lista.

Nombre del programa	Descripción

8. ¿Cuáles piensas que son las ventajas del tenis para los jugadores adultos iniciantes e intermedios? Por favor, indica y justifica tu respuesta.

Área	Ventaja	¿Por qué?
Social		
Física		
Psicológica		
Razones médicas		

9. ¿Puedes pensar en alguna estrategia de comercialización específica y que se aplique a los jugadores adultos iniciantes e intermedios?

<p>-</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>
-------------------------------------

10. ¿Cómo venderías el tenis a los adultos? Escribe un lema:

--

11. ¿Entrenas a jugadores con discapacidades físicas o psicológicas? Si es así, cuáles son las similitudes y diferencias con los jugadores sin estas discapacidades?

Similitudes	Diferencias
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-
-	-

12. ¿Cuáles aspectos de tu estilo de comunicación deben cambiar cuando entrenas a jugadores con discapacidades? Por favor, indica y justifica tus respuestas.

Aspectos de la comunicación que deben cambiar	Razones

13. ¿Cuáles aspectos de tu metodología de enseñanza deben cambiar cuando entrenas a jugadores con discapacidades? Por favor, indica y justifica tus respuestas.

Aspectos de la metodología de enseñanza que deben cambiar	Razones

14. ¿Qué formatos de competición y sistemas de puntaje piensas que son más convenientes para los jugadores con discapacidades? Por favor, indica y justifica tus respuestas.

Formatos de competición y sistemas de puntaje más apropiados para los jugadores con discapacidades	Razones

15. ¿Qué programas piensas que son más convenientes para los jugadores iniciantes e intermedios con discapacidades? Piensa en algunos que puedas usar o que te gustaría usar y haz una lista.

Nombre del programa	Descripción



16. ¿Cuáles piensas que son las ventajas del tenis para los jugadores iniciantes e intermedios con discapacidades? Por favor, indica y justifica tu respuesta.

Área	Ventaja	¿Por qué?
Social		
Física		
Psicológica		
Razones médicas		

17. ¿Puedes pensar en alguna estrategia de comercialización específica y que se aplique a los jugadores iniciantes e intermedios con discapacidades?

<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
--

18. ¿Cómo venderías el tenis a los jugadores con discapacidades? Escribe un lema:

--

19. Necesitas armar un plan de desarrollo para comercializar y gestionar tu programa de tenis. Para ello, y utilizando el análisis FODA realizado anteriormente, completa los siguientes espacios.

<p>Escribe tu visión básica para tu programa:</p>
---

<p>Explica porqué:</p>
------------------------

Escribe tu misión básica para tu programa:

Explica porqué:

Escribe las áreas específicas que enfatizarás en tu plan de desarrollo:

- 
- 
- 
- 

Escribe las metas específicas de tu plan de desarrollo:

- 
- 
- 
- 

20. Determina el horario, asignación de recursos y costo aproximado de 4 objetivos de tu plan de desarrollo para el programa.

Objetivo	Horario	Asignación de recursos	Costos aproximados

**21. Determina el personal asignado y los roles que jugarán para cada objetivo.**

Objetivos	Personal asignado	Roles a jugar

**22. ¿Cómo vas a vender y comercializar el programa? Haz una lista de varias estrategias que te ayudarán.**

<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
--

**23. Si necesitas vender y comercializar el programa a los padres de los tenistas iniciantes e intermedios, cómo lo harás? Haz una lista de varias estrategias que te ayudarán.**

<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
--

**24. ¿Qué herramientas de evaluación utilizarás para evaluar el éxito de tu programa de tenis? Haz una lista de varios métodos que te ayudarán.**

<ul style="list-style-type: none"> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> <li>-</li> </ul>
--

**25. Tomemos el ejemplo del juego de dobles.**

- a. ¿Organizas competiciones de dobles como parte de tu programa? Justifica tu respuesta.

- b. ¿Cuáles son las ventajas sociales del juego de dobles para jugadores iniciantes e intermedios? Justifica tu respuesta.

- 
- 
- 
-

- c. ¿Cuáles son las ventajas físicas del juego de dobles para jugadores iniciantes e intermedios? Justifica tu respuesta.

- 
- 
- 
-

- d. ¿Cuáles cambios de tu metodología de enseñanza deben aplicarse cuando enseñas el juego de dobles a jugadores iniciantes e intermedios? Justifica tu respuesta.

- 
- 
- 
-

26. ¿Cómo venderás y comercializarás un programa de dobles para jugadores iniciantes e intermedios? Haz una lista de varias estrategias que te ayudarán.

- 
- 
-

**27. Da un ejemplo de un informe de avance de tu programa de dobles para jugadores iniciantes e intermedios que enviarías al Directorio de tu club.**

**28. Cuando hayas terminado el programa, escribe 4 ideas sobre cómo mejorarlo.**

- 
- 
- 
-

**29. ¿Qué hay de nuevo? Escribe 3 nuevas ideas que has aprendido en este libro de trabajo e indica cómo las aplicarás a tu entrenamiento.**

1.

2.

3.