



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

Psicología

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
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. Escribe una breve historia de una experiencia personal en la cual se demostró la importancia del aspecto mental en el tenis.

2. ¿Qué es la fortaleza mental? Busca la definición y escríbela. Incluye varios elementos o características que la determinan y el nombre del jugador profesional que mejor la evidencia.

Definición de “fortaleza mental”:

Elemento	Jugador

3. ¿Piensas que “es fundamental que el proceso de desarrollo de la fortaleza mental de los jugadores comience en el momento en que los niños inician un programa formal de tenis”? Si estás de acuerdo, menciona 3 ideas para hacerlo. Si no es así, da 3 ideas por lo cual no lo es.

1.

2.

3.

4. La conducta de los adultos significativos (entrenador, padres) es uno de los factores que afectan las características psicológicas positivas de los jugadores. Elabora una tabla con ejemplos de conductas positivas y negativas y su posible influencia sobre los jugadores iniciantes- intermedios.

Conducta positiva	Posible influencia sobre el jugador	Conducta negativa	Posible influencia sobre el jugador

5. Compromiso es el nivel de motivación y esfuerzo. ¿Cómo puedes tú, como entrenador, incrementar el compromiso de tus jugadores? Escribe 3 ideas que te ayuden a lograrlo.

1.

2.

3.

6. Escribe 3 formatos competitivos o actividades en cancha que puedas utilizar para desarrollar el espíritu competitivo adecuado en los jugadores iniciantes.

1.

2.

3.

7. Piensa en diferentes conductas de auto-confianza e indica cómo puedes ayudar a los jugadores para que la aumenten.

1.

2.

3.

8. Has una lista de 3 tareas de liderazgo para que los jugadores iniciantes e intermedios desarrollen la independencia.

1.

2.

3.

9. Los errores son una parte natural del proceso de aprendizaje. Da 2 ejemplos de tu experiencia sobre cómo ayudar a los jugadores a lidiar con sus errores de manera positiva.

1.

2.

10. ¿Cómo explicarías a un jugador iniciante o intermedio que perder un partido no significa que ha fracasado ni lo hace menos valioso como persona?

11. ¿Qué significa que los entrenadores deben ayudar a los jugadores a juzgar su éxito en base a su logro y esfuerzo? Proporciona ejemplos de tu experiencia.

12. ¿Cuál es la relación entre el desafío óptimo y fijar objetivos cuando entrenas a jugadores iniciantes e intermedios? Proporciona ejemplos de tu experiencia.

13. Escribe ejemplos de tus objetivos para los jugadores iniciantes e intermedios que sean:

Específicos:

Medibles:

Logrables:

Realistas:

En un tiempo:

Individuales:

Registrables:

Claros:

14. ¿Cómo puedes asegurar que todos los jugadores logren cierto éxito? Elabora una tabla que incluya estrategias para construir éxito tanto para los jugadores iniciantes e intermedios talentosos como para los menos talentosos.

Componentes para el éxito para jugadores talentosos	Componentes para el éxito para jugadores menos talentosos

15. ¿Cómo puedes ayudar a tus jugadores a proporcionar las razones adecuadas para el éxito y el fracaso? Elabora una tabla con las razones para el éxito y el fracaso para que los jugadores desarrollen el enfoque correspondiente.

Razones para el éxito	Razones para el fracaso

16. ¿Qué es la retroalimentación? Busca la definición y escríbela. Incluye diferentes tipos de retroalimentación y proporciona varios ejemplos prácticos.

Definición de "retroalimentación":

Tipo de retroalimentación	Ejemplo práctico

17. Escribe 4 ideas clave que quieras compartir con los padres de tus jugadores iniciantes e intermedios en tu reunión inicial con ellos.

1.

2.

3.

4.

18. ¿Cómo reaccionarías si un jugador iniciante o intermedio está descontento pues se compara siempre con un compañero de su clase que es mejor?

19. Proporciona ejemplos prácticos sobre cómo dar retroalimentación positiva a los jugadores iniciantes o intermedios sobre:

1. El rendimiento / no el resultado:

2. El jugador / no la pelota:

3. El estilo / no el resultado:

20. Escribe un ejercicio en el cual ayudes a tus jugadores iniciantes o intermedios a alabarse a sí mismos.

21. Explica cómo usarías recompensas ocasionales y extrínsecas para incrementar la motivación intrínseca de tus jugadores iniciantes e intermedios.

22. Escribe 4 maneras de incrementar el disfrute y reducir la ansiedad en tus lecciones de tenis con los jugadores iniciantes e intermedios.

1.

2.

3.

4.

23. Da 3 ejemplos de preguntas efectivas en las siguientes situaciones:

1. Después de un error táctico:

2. Después de un error técnico:

3. Después de una conducta inadecuada:

24. Escribe una historia breve sobre una experiencia personal que hayas tenido lidiando con una inconducta de un jugador iniciante o intermedio.

25. Da ejemplos de las ventajas y desventajas de utilizar el castigo ante una inconducta:

1. Ventajas:

2. Desventajas:

26. Situación: ¿Qué harías si en una lección grupal de 8 jugadores hay uno que se porta mal continuamente?

Yo haría....

27. Tu filosofía competitiva:

1. Lo que me gusta de la competición es...

2. Lo que me disgusta de la competición es...

28. Proporciona ejemplos de las ventajas y desventajas de introducir la competición temprana entre los niños iniciantes e intermedios:

1. Ventajas:

2. Desventajas:

29. ¿Cómo explicarías a los padres de los jugadores iniciantes la relación entre esfuerzo y éxito en el tenis? Proporciona varios ejemplos

30. Da algunos ejemplos de cómo un jugador iniciante e intermedio puede aprender a partir del resultado de un partido

1. Lo que puedes aprender de un partido ganado...

2. Lo que puedes aprender de un partido perdido...

31. ¿Cómo puedes alentar el espíritu deportivo en un jugador iniciante e intermedio? Proporciona 2 ejemplos:

1.

2.

32. Proporciona ejemplos de formatos de competición que ayuden a los jugadores a desarrollar un enfoque competitivo saludable. Justifica tus ejemplos.

1.

2.

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

1.

2.

3.

34. Menciona dónde puedes acceder a la información que te ayudará a mejorar tu conocimiento sobre este tema cuando trabajes con tenistas iniciantes e intermedios.

1.

2.

3.