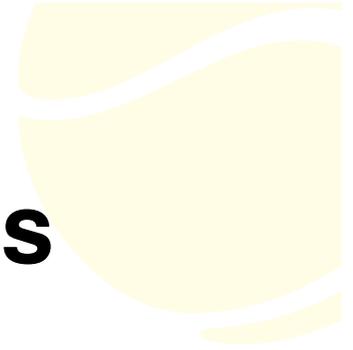


# Programa de la ITF para la formación de entrenadores



Curso de preparación física  
para jugadores iniciantes e intermedios

## Introducción al curso

# OBJETIVOS DEL CURSO



- Proporcionar formación y certificación en preparación física para los entrenadores de tenistas iniciantes
- Informar sobre los últimos temas y teorías sobre la preparación física aplicada a tenistas iniciantes e intermedios
- Brindar una oportunidad de compartir ideas sobre tenis con colegas u otros

# FORMATO GENERAL DEL CURSO

- **Duración:** 4 días de curso.
- **Grupo objetivo / perfil del candidato:** Dirigido a quienes se interesen en trabajar en aspectos específicos de la preparación física con tenistas iniciantes e intermedios.
- **Edad:** Entrenadores de tenis (certificación mínimo de entrenador ITF de tenistas iniciantes e intermedios o similar), preparadores físicos titulados.
- **Número de candidatos:** 12 candidatos por tutor. El máximo número de candidatos dependerá del número de tutores y de las instalaciones disponibles.

# Pre-requisitos para el ingreso

- Edad: los participantes deben tener 18 años de edad en el momento de tomar este curso.
- Nivel de aptitud y de salud: los participantes deben tener un nivel de aptitud y de salud que les permita físicamente completar los requerimientos del curso. Los tutores se reservan el derecho de solicitar un certificado de aptitud y de salud extendido por un médico.
- Calificación: Entrenador de jugadores iniciantes e intermedios ITF o similar, o Titulado en Preparación Física o similar.

# Evaluación de los participantes

- Una evaluación formal sumativa se llevará a cabo al final del curso y consistirá de:
  - Evaluación práctica de una clase grupal de preparación física.
  - Evaluación teórica de conocimiento escrito.

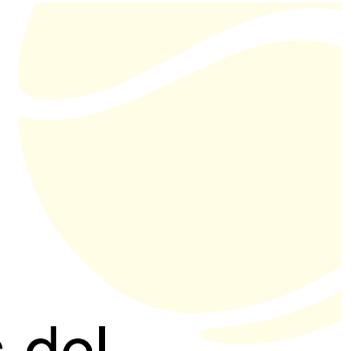
# Sistema de evaluación del candidato

- 5 = extremadamente competente
- 4 = bastante competente
- 3 = competente
- 2 = no aún competente
- 1 = considerablemente por debajo de las competencias requeridas.

# Sistema de evaluación del candidato

- **Aprobado:** Los candidatos que obtengan una nota de 3 o más en todas las evaluaciones habrán mostrado su competencia y, consecuentemente, habrán superado el curso.
- **Repetir:** Los participantes que no son aún competentes en solamente una de las pruebas de competencia pueden repetir esta prueba no antes de los 6 meses de haber completado el curso y por ende no necesitan repetir todo el curso.
- **Suspendido:** Los candidatos que no son competentes aún en más de una de las pruebas de competencia deberán repetir todo el curso.

# Resultados



- Los tutores no entregarán los resultados finales del curso a los participantes en el momento.
- Se enviarán los resultados y la evaluación a la oficina del Departamento de desarrollo / entrenamiento de la ITF lo antes posible (no más tarde de 1 mes). Los participantes recibirán sus resultados no más tarde de 3 meses después de finalizar el curso a través de su Asociación Nacional.
- Todos los entrenadores que superen el curso serán certificados como preparadores físicos de tenistas iniciantes e intermedios, reconocidos por la Asociación Nacional correspondiente.

# Certificados



- El papel de la ITF en la asistencia a las naciones en la formación de entrenadores es aprobar los planes de estudio (los materiales del curso y horas de contacto con el tutor (carga docente) y designar a expertos(s) para llevar a cabo el curso cuando se le solicite.
- La certificación obtenida al final del curso es una certificación nacional reconocida por la asociación nacional pertinente. No es una cualificación internacional de entrenadores reconocida por la ITF.
- Por lo tanto, es responsabilidad de la Asociación Nacional producir un certificado para aquellos candidatos que aprueben el curso, que se realice de acuerdo con los planes de estudio que la ITF recomienda.
- Además del certificado nacional proporcionado por la asociación nacional, la ITF proporcionará un Certificado de Asistencia de la ITF.

# Seguro



- La aceptación de ingreso y participación de un candidato en el curso no implica responsabilidad alguna por parte de la Federación Internacional de Tenis (ITF), y cualquier otra entidad que patrocine el evento.
- Los participantes deben, en virtud del presente y en nombre de sí mismos y sus herederos y representantes legales liberar en todo momento a la ITF, sus oficiales y representantes de todo reclamo, demanda, y lesiones que surjan o bien por negligencia o actos intencionales de la ITF y sus representantes u otras entidades patrocinadoras o por terceros cuyas lesiones puedan estar de alguna manera relacionadas con las actividades del curso y cualquier período viajando hacia y desde el curso descrito y por el presente se desiste y libera de tales reclamos y se acuerda no iniciar acciones legales en consecuencia.

# Código de ética para entrenadores

- Se aplicará y reafirmará el código de ética de la ITF para entrenadores en todo momento del curso.
  - *Nota: El código de ética de la ITF para entrenadores puede descargarse gratuitamente desde el sitio internet de la ITF para entrenadores [www.itftennis.com/coaching](http://www.itftennis.com/coaching)*

# TUTORES



- **Número de tutores:** habrá dos tutores por curso. Uno de ellos podrá ser el tutor titular y el otro el tutor asistente.
- **Requisito para los tutores:** los tutores deben poseer un certificado de la ITF para entrenadores nivel 2 o similar.
- **Capacitación de los tutores:** se recomienda que los tutores del curso de la ITF nivel 1 hayan asistido a un curso para tutores de la ITF nivel 1 o hayan trabajado como tutores asistentes en más de 2 cursos de la ITF nivel 1.

# EL ROL DEL TUTOR



- Brindar información
- Compartir información (de entrenador a entrenador)
- Escuchar, comentar y compilar ideas
- Identificar y solucionar problemas
- Desafiar a los entrenadores a analizar su propia práctica
- Preparar planes de acción

# EXPECTATIVAS DEL TUTOR CON RESPECTO A LOS CANDIDATOS

- Motivación e interés por aprender
- Profesionalismo
- Buena conducta y normas éticas
- Puntualidad, vestimenta adecuada, etc.
- Nivel de juego razonable, comprensión del juego y conocimiento de las ciencias del deporte.

# DIRECTRICES PARA EL CURSO

- Puntualidad: los alumnos deberán estar listos cuando comience la sesión
- Vestimenta y equipamiento: los alumnos deberán vestir y presentarse de manera profesional. Deberán traer una raqueta.
- Participación: se estimula la participación activa de los alumnos en el curso formulando preguntas, haciendo sugerencias, etc.

# Competencia básica:



- Entrenamiento:
  - Conocer y aplicar las estrategias de planificación, organización y evaluación para el entrenamiento de preparación física específico de jugadores iniciantes e intermedios.
  - Aplicar por medio de ejercicios los fundamentos de la preparación física y organizar situaciones básicas jugadas para mejorarlos utilizando de manera efectiva diferentes materiales de tenis y de preparación física.
  - Comprender y realizar sesiones de cardio tenis en cancha.
- Competición:
  - Conocer y utilizar contenidos de preparación física cuando se organicen competiciones adaptadas a jugadores iniciantes e intermedios.

# Competencia básica:



- Gestión:
  - Conocer y aplicar destrezas de organización y comunicación cuando se trabaje la condición física con jugadores iniciantes e intermedios (incluyendo intervalos de trabajo : descanso, entrenamiento en circuito, la rotación de jugadores, diferenciación, etc.).
  - Conocer y aplicar estrategias para atraer y retener jugadores.
- Formación:
  - Comprender el rol del entrenador cuando trabaja los contenidos de preparación física con jugadores iniciantes e intermedios.

# HORARIO DEL CURSO



DIA	HORAS EN CANCHA	HORAS EN SEMINARIO	TOTAL
1	4	14	8
2	4.5	2.5	7
3	6	2	8
4	4	3	7
<b>TOTAL</b>	<b>18.5</b>	<b>11.5</b>	<b>30</b>

# RECURSOS



- *Manual de la ITF para el entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios, capítulo 8*
- *ITF Fuerza y Condición Física para el Tenis, capítulo 12,*
- *Artículos de ITF Coaching and Sport Science Review (\*).*
  - (\*) serán descargados por los candidatos
  - No todos los contenidos incluidos en los recursos serán cubiertos durante el curso
  - Los candidatos recibirán pautas sobre los contenidos más pertinentes que se cubrirán durante el curso.

# Recursos



- Recursos escritos
- DVDs
- Basados en internet:
  - [www.itftennis.com/coaching](http://www.itftennis.com/coaching)
  - [www.tenniscoach.com](http://www.tenniscoach.com)