



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

Estrategia y tácticas

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. La estrategia es el desarrollo de un plan de juego. Da un ejemplo de un posible plan de juego para un tenista iniciante. Justifica tu ejemplo.

1.

2. Proporciona tres ejemplos tácticos para la estrategia que creaste arriba.

1.

2.

3.

3. Explica cómo los diferentes factores mencionados abajo pueden afectar las tácticas de un partido.

1. Nivel de juego:

2. Superficie:

3. Preparación física:

4. El viento:

5. El sol:

6. Factores psicológicos:

4. Examina la lista de factores mencionada arriba e incluye otros factores que, según tu opinión, puedan afectar las tácticas de un partido.

1.

2.

5. La regularidad es crucial para la táctica. Proporciona tres ejemplos de cómo jugar con regularidad en el nivel iniciante.

1.

2.

3.

6. Los jugadores deben evitar los errores no forzados.

1. Define "error no forzado":

2. Escribe un ejemplo de error no forzado:

7. En tácticas también podemos hablar de errores forzados.

1. Define "error forzado":

2. Escribe un ejemplo de error forzado:

8. Cuando los jugadores mejoran su confianza y habilidades pueden concentrarse más en la toma de riesgo. Proporciona tres ejemplos de cómo los jugadores pueden mejorar el riesgo en el nivel iniciante con experiencia.

1.

2.

3.

9. Proporciona tres ejemplos sobre cómo los jugadores iniciantes con experiencia pueden forzar a sus adversarios para que cometan un error.

1.

2.

3.

10. Los jugadores deben tratar de jugar la pelota profunda.

1. ¿Por qué?

2. ¿Dónde?

3. ¿Cuándo?

3. ¿Cómo?

11. Los jugadores deben tratar de explotar las debilidades de sus adversarios. Proporciona tres ejemplos sobre cómo los jugadores iniciantes pueden descubrir dónde están o cuáles son las debilidades de sus adversarios.

1.

2.

3.

12. Los jugadores deben desarrollar un alto margen de error: Proporciona tres ejemplos sobre cómo los jugadores iniciantes lo pueden lograr.

1.

2.

3.

13. Es muy importante la recuperación de la posición para el próximo tiro. Escribe dos ejercicios que ayudarán a los jugadores a comprender este concepto táctico.

1. Cuándo, dónde y cómo recuperarse en la línea de fondo:

2. Cuándo, dónde y cómo recuperarse en la red:

14. Situaciones de juego en el tenis de iniciantes. Completa la tabla siguiente con la información pertinente.

Situación de juego	Principal(es) objetivo(s) táctico(s)	Cómo/ dónde jugar	Qué golpe(s) utilizar
Servicio			
	Entrar el servicio		
Línea de fondo			
		Profundo	
			Globo

15. Zonas de juego para el tenis de iniciantes. Completa la tabla siguiente con la información pertinente.

Situación de juego	Zona desde donde juego	Zona desde donde juega mi adversario	Tiempo que tengo para reaccionar ante la pelota entrante
	Línea de fondo		
Devolución			
		Línea de fondo	
Aproximación a la red			
			Menos

16. Cuando ambos jugadores pelotean desde la línea de fondo, los iniciantes deben tratar de esperar que el adversario se equivoque. Escribe un ejercicio que ayudará a los jugadores a comprender este concepto táctico.

1. Cuándo, dónde y cómo comete errores mi adversario desde la línea de fondo:

17. Identificación del tiro en el tenis de iniciantes. Completa la tabla siguiente con la información pertinente.

Situación de juego	Ejemplo de un tiro fácil para mí	Ejemplo de un tiro fácil para mi adversario
	En el medio del cuadro de saque	
		En el medio de la cancha
Juego de fondo		
	Pelota alta y corta	
Adversario en la red		

18. Selección del tiro en el tenis de iniciantes. Completa la tabla siguiente con la información pertinente.

Tipo de pelota	Tipo de tiro para mí	Cómo jugar	Ejemplo
Verde			
	Moderadamente difícil		
		Muy cuidadosamente	

19. Da un consejo táctico a un jugador iniciante cuando:

- Juega contra un adversario más fuerte:

- Juega contra un adversario más débil:

- Juega contra un jugador que toma riesgo/ ataca:

- Juega contra un jugador devolvedor /defensivo:

- Juega contra un jugador que se mueve muy bien:

- Juega contra un jugador que no se mueve bien:

- Juega en cancha de tierra batida:

- Juega en cancha dura:

- Juega en un día ventoso:

- Juega con sol:

20. Tácticas de dobles en el tenis de iniciantes. Completa la tabla siguiente con la información pertinente.

Rol del jugador	Dónde colocarse	Cómo jugar	Dónde moverse
Sacador			A la red si es posible
		Entrar la volea	
	En la línea de fondo		
Compañero de quien recibe			

21. En el juego de dobles es importante tratar de ganar la red lo antes posible. Escribe un ejercicio que ayudará a los jugadores a comprender este concepto táctico.

1. Cuándo, dónde y cómo ganar la red lo antes posible en dobles:

22. Cuando se juega dobles es importante jugar como equipo. Escribe un ejercicio que ayude a los jugadores a comprender este concepto táctico.

1. Cuándo, dónde y cómo llegar a la red como equipo en dobles:

23. Cuando se juega dobles es importante variar las devoluciones. Escribe un ejercicio que ayudará a los jugadores a comprender este concepto táctico.

1. Cuándo, dónde y cómo variar la devolución en dobles:

24. Cuando se juega dobles es importante jugar bien en la red. Escribe un ejercicio que ayudará a los jugadores a comprender este concepto táctico.

1. Cuándo, dónde y cómo jugar bien en la red en dobles:

25. Cuando se juega dobles es importante que los jugadores del equipo se comuniquen. Escribe un ejercicio que ayudará a los jugadores a comprender este concepto táctico.

1. Cuándo, dónde y cómo comunicarme con mi compañero en dobles:

26. ¿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.

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

1.

2.

3.