

CURSO NIVEL 3 DE LA ITF PROGRAMA PARA LOS CANDIDATOS

PROGRAMA DEL CURSO NIVEL 3 DE LA ITF RESUMEN

DÍA	MÓDULO	HORAS EN SALA	HORAS EN CANCHA	TOTAL
1	Introducción y (1) Táctica avanzada	4	4	8
2	(1) Táctica avanzada y (2) Biomecánica y técnica avanzada	6	2	8
3	(2) Biomecánica y técnica avanzada	4	4	8
4	(3) Metodología de enseñanza y entrenamiento	3	5	8
5	(3) Enseñanza de metodología y entrenamiento	2	2	4
6	Evaluación 1	3	5	8
7	DÍA LIBRE	DÍA LIBRE	DÍA LIBRE	DÍA LIBRE
8	(4) Psicología aplicada para tenis avanzado	4	4	8
9	(4) Psicología aplicada para tenis avanzado y (5) Preparación física	4	4	8
10	(5) Preparación física	4	4	8
11	(6) Desarrollo de tenis y planificación	7	1	8
12	(6) Desarrollo de tenis y planificación	2	2	4
13	Evaluación 2	3	5	8
TOTAL		46	42	88

NOTAS:

- Los contenidos de cada módulo se pueden dividir en tres categorías :
 - **Contenidos para información solamente** (material optativo que no necesariamente debe ser cubierto por el instructor durante el curso pero que se incluirá en algunas preguntas del examen escrito):
 - **Contenidos a implementar** (material importante que será presentado durante el curso y se incluirá en varias preguntas del examen escrito):
 - **Contenidos que deben dominarse** (el material más importante que se cubrirá en detalle durante el curso y sobre el cual se basarán muchas preguntas del examen escrito):

Módulo	Contenidos para información solamente	Contenidos a implementar	Contenidos que deben dominarse
Táctica avanzada	<ul style="list-style-type: none"> • Definición de estrategia, táctica y técnica. • Cambio táctico y evolución entre el juego de ayer y de hoy. • Principios tácticos y objetivos para el juego avanzado en torneos en situaciones de 5 games 	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis Partido; metas, métodos, sistemas, uso práctico • Desarrollo de perfiles tácticos para los jugadores. • Énfasis en las tácticas primarias usadas en el nivel superior • Incidencia de la superficie de la cancha en las tácticas. • Evolución y desarrollo de la táctica (menores de 12, 14, 18). • Tácticas fundamentales del juego de dobles avanzado 	<ul style="list-style-type: none"> • Ejercicios avanzados (para lecciones individuales y grupales) con diferentes patrones tácticos en situaciones de 5 games , la superficie de la cancha y las tácticas, tácticas para el juego de las mujeres, mano dominante y tácticas, tácticas para el tenis en silla de ruedas,tácticas para el dobles.
Biomecánica y técnica avanzada	<ul style="list-style-type: none"> • Características del análisis cualitativo y cuantitativo de la producción del golpe avanzado • Características de los modelos de desempeño biomecánico para el análisis del golpe • Incidencia de las características de las raquetas, cuerdas, tamaño de las pelotas, superficie de la cancha y calzado en el desempeño. 	<ul style="list-style-type: none"> • Relación entre biomecánica y metodología de enseñanza • Metas de la técnica óptima • Factores que contribuyen a la mayor velocidad de la raqueta • Utilización de programas para ayudar en el análisis • Cómo y porqué se puede utilizar la información cinética visual y auditiva para el análisis biomecánico 	<ul style="list-style-type: none"> • Análisis de la técnica y la generación de la velocidad de la raqueta – golpe por golpe
Psicología aplicada para tenis avanzado	<ul style="list-style-type: none"> • Recientes desarrollos en psicología y su utilización en entrenamiento avanzado • Implicancias de entrenamiento y principios de entrenamiento psicológico en el trabajo con jugadores avanzados • Entrenamiento mental, definición, importancia, utilidad, componentes, características, metas, etc. • Desarrollo psicológico y planificación 	<ul style="list-style-type: none"> • Fases del entrenamiento: programa de entrenamiento mental: evaluación psicológica y fijación de meta, destrezas psicológicas y técnicas para los jugadores avanzados , Pre-competición (preparación mental para el partido), Competición (focalizar, fluid, momentum), Post-competición (atribución, derrota en tenis, agotamiento (Burn-out)) • Estudio de casos en psicología del tenis 	<ul style="list-style-type: none"> • Uso práctico en cancha de diferentes sistemas estadísticos de psicología de partido • Perfil psicológico del jugador en cancha • Estrategias para la motivación, concentración y control emocional en cancha • Uso práctico de diferentes ejercicios psicológicos en cancha
Preparación física	<ul style="list-style-type: none"> • Demandas fisiológicas del juego • Examen y evaluación y su importancia. • Rol de las evaluaciones de calidad de los movimientos fundamentales. • Relación entre control motriz y disfunción/lesión muscular. • Propriocepción / fisiología muscular 	<ul style="list-style-type: none"> • Causas de las lesiones más comunes en el tenis • Rol de la resistencia aeróbica y anaeróbica en el partido • Planificación del entrenamiento aeróbico y anaeróbico • Estrategias de recuperación y cuando utilizarlas • Rol de la nutrición y su efecto en el desempeño • Métodos del efecto de la hidratación en el desempeño. 	<ul style="list-style-type: none"> • Protocolos para la evaluación de la aptitud física (laboratorio y campo). Evaluación de la calidad de movimiento . Campo. Pruebas en gimnasio y en cancha. • Flexibilidad, elongación, coordinación, fuerza y potencia, prevención/rehabilitación de lesiones, mecánica del movimiento, ejercicios aeróbicos y anaeróbicos de resistencia • Ejercicios sin o con diferentes tipos de equipamiento • Ejercicios adecuados pra los diferentes grupos etarios
Metodología de enseñanza y entrenamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Ultimos desarrollos en metodología de enseñanza y su utilización en el entrenamiento avanzado. • Destreza motriz en jugadores principiantes y avanzados: memoria, atención, anticipación, diferencias individuales, prácticas, retroalimentación y planificación. • Formas de aprender y de comunicar. • Conceptos y similitudes/ diferencias entre los “sistemas más infames” de entrenamiento en cancha • Identificación y selección de talentos en el tenis. Diferentes sistemas utilizados por las ANs en todo el mundo. • Temas fundamentales sobre los viajes con jugadores avanzados: preparación individual y en equipo y entrenamiento, problemas médicos: desfase horario 	<ul style="list-style-type: none"> • Enfoque basado en el juego en el entrenamiento avanzado. • Metas de entrenamiento Tácticas, técnicas, físicas y psicológicas en los diferentes niveles de desarrollo • Desarrollo holístico e integrado para el tenista (táctico, técnico, psicológico y físico) 	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación con los jugadores avanzados • Sistema de perfiles de jugadores en cancha • Práctica estructurada por medio de la integración de ejercicios que permiten el análisis y la mejora potencial de ciertas destrezas técnicas, tácticas, físicas o psicológicas. • Diferentes “sistemas de entrenamiento en cancha” que prevalecen en el mundo.
Desarrollo de tenis y planificación	<ul style="list-style-type: none"> • Concepto y necesidad de desarrollo profesional • Informática e internet para el entrenador tenis • El progrmaa para el desarrollo del tenis de la ITF • Principios fundamentales de la administración y gerenciamiento de un club 	<ul style="list-style-type: none"> • Medios por los cuales el entrenador puede “auto-mejorar” • Agotamiento de los entrenadores (burn-out). • Consideraciones éticas en el entrenamiento • Relación entre jugador y entrenador • Estrategis de marketing para el juego de tenis • Desarrollo del jugador y sistema para desarrollar el plan • Introducir el ITN y explicar los objetivos 	<ul style="list-style-type: none"> • Cómo realizar presentaciones efectivas • Destrezas de comunicación para el entrenador de alto rendimiento. • Creacion de un plan de desarrollo para un club, o asociación regional, provincial or nacional • Demostración y implementación del ITN , evaluación en cancha

DÍA 1 (8 hrs) INTRODUCCIÓN AL CURSO y MÓDULO 1: Táctica avanzada (1^{er} DÍA)
Aula: 4 hrs Cancha: 4 hrs

TEMA	TIEMPO	REFERENCIAS
Introducción al curso (Aula)	1 hora	
Táctica avanzada: Introducción (Aula)	2 horas	Manual de Entrenadores Avanzados de la ITF Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF n°27
Otros fundamentos tácticos : Influenceia de la superficie de la cancha, mano dominante, edad, género y silla de ruedas (Aula)	1 hora	Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF n°27
Táctica avanzada: Ejercitación de patrones tácticos y estilos de juego. Planificación Ejercicios epecíficos para la superficie de la cancha, mano dominante, edad, género y silla de ruedas (En cancha)	4 horas	Manual de Entrenadores Avanzados de la ITF Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF n°27

DÍA 2 (8 hrs) MÓDULO 1: Táctica avanzada (2^o DÍA)
Aula: 6 hrs Cancha: 2 hrs

TEMA	TIEMPO	REFERENCIAS
Táctica avanzada: análisis y estadísticas del partido (Aula)	1 hora	Librito de estadísticas de la ITF Manual de Entrenadores Avanzados de la ITF (páginas 50-52, 283)
Táctica avanzada: análisis-estadísticas del partido (en cancha)	1 hora	Librito de estadísticas de la ITF Manual de Entrenadores Avanzados de la ITF (páginas 50-52, 283)
Táctica avanzada: El juego de dobles (Aula)	1 hora	Video de dobles avanzados de la ITF Manual de Entrenadores Avanzados de la ITF (Capítulo 10, páginas 189-198)
Táctica avanzada: El juego de dobles (en cancha) Resumen de módulo 1	1 hora	Video de dobles avanzados de la ITF Manual de Entrenadores Avanzados de la ITF (Capítulo 10, páginas 189-198)

MÓDULO 2: BIOMECAÁNICA Y TÉCNICA AVANZADA (1^{er} DÍA)

TEMA	TIEMPO	REFERENCIAS
Biomecánica y técnica avanzada: Introducción (Aula)	2 horas	Biomecánica del tenis avanzado de la ITF
Biomecánica y técnica avanzada: Modelos y métodos de análisis y mejoras del gope (Aula)	1 hora	Capítulo 2, 7, 8: Biomecánica del tenis avanzado
Biomecánica y técnica avanzada: Análisis de técnica y la generación de la velocidad de la raqueta– Golpe-por-golpe: el servicio (Aula)	1 hora	Capítulo 2, 7, 8: Biomecánica del tenis avanzado de la ITF

DÍA 3 (8 hrs): BIOMECÁNICA Y TÉCNICA AVANZADA (2º DÍA)
Aula: 4 hr Cancha: 4 hrs

TEMA	TIEMPO	REFERENCIAS
Biomecánica y técnica avanzada: Análisis de la técnica y la generación de la velocidad de la raqueta: Golpe-por-golpe – el servicio (En cancha)	2 horas	Biomecánica del tenis avanzado de la ITF
Biomecánica y técnica avanzada: Análisis de la técnica y la generación de la velocidad de la raqueta: Golpe-por-golpe – golpes de fondo y devolución (En cancha)	2 horas	Biomecánica del tenis avanzado de la ITF
Biomecánica y técnica avanzada: Análisis de la técnica y la generación de la velocidad de la raqueta: Golpe-por-golpe – Juego de red (Aula)	3 horas	Biomecánica del tenis avanzado de la ITF
Biomecánica y técnica avanzada: Equipamiento y desempeño avanzado (Aula) Resumen del módulo 2	1 hora	Biomecánica del tenis avanzado de la ITF

DÍA 4 (8 hrs): MÓDULO 3: ENSEÑANZA DE METODOLOGÍA Y ENTRENAMIENTO (1º DÍA)
Aula: 3 hr Cancha: 5 hrs

TEMA	TIEMPO	REFERENCIAS
Metodología de enseñanza y entrenamiento : Introducción, entrenamiento moderno y aprendizaje motriz (Aula)	3 horas	Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF Edicións 19, 32
Metodología de enseñanza y entrenamiento : Entrenamiento moderno (en cancha)	5 horas	Capítulo Manual de Entrenadores Avanzados de la ITF Fuerza y acondicionamiento para tenis de la ITF

DÍA 5 (4 hrs) MÓDULO 3: ENSEÑANZA DE METODOLOGÍA Y ENTRENAMIENTO (2º DÍA)
Aula: 2 hr Cancha: 2 hrs

TEMA	TIEMPO	REFERENCIAS
Metodología de enseñanza y entrenamiento : etapas de desarrollo (Aula)	1 hora	Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF nº19
Metodología de enseñanza y entrenamiento : Identificación de talentos y selección, viajar con jugadores avanzados – individualmente y en equipo (Aula): Resumen del módulo 2	1 hora	Capítulo del Manual de Entrenadores Avanzados de la ITF Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF nº19
Metodología de enseñanza y entrenamiento: entrenamiento moderno (en cancha)	2 horas	Manual de Entrenadores Avanzados de la ITF Capítulo Fuerza y acondicionamiento para tenis de la ITF

DÍA 6 (8 hrs) EVALUACIÓN 1 (TÁCTICA AVANZADA, BIOMECÁNICA AVANZADA y METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA)
Aula: 3 hr Cancha: 5 hrs

TEMA	TIEMPO	REFERENCIAS
Táctica avanzada: Evaluación (Aula)	1.5 horas	Procedimientos de evaluación nivel 3
Receso	0.5 horas	
Biomecánica y técnica avanzada: Evaluación (Aula)	1.5 horas	Procedimientos de evaluación nivel 3
Receso para el almuerzo	1.5 horas	
Metodología de enseñanza: evaluación (en cancha)	5 horas	Procedimientos de evaluación nivel 3

DÍA 7 DÍA LIBRE
DÍA 8 (8 hrs) MÓDULO 4: PSICOLOGÍA APLICADA PARA TENIS AVANZADO (1er DÍA)
Aula: 4 hrs Cancha: 4 hrs

TEMA	TIEMPO	REFERENCIAS
Psicología aplicada para tenis avanzado: Introducción al entrenamiento psicológico (Aula)	2 horas	Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF nº30
Psicología aplicada para tenis avanzado: destrezas psicológicas (Aula)	2 horas	Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF nº30
Psicología aplicada para tenis avanzado: estadísticas psicológicas del partido/perfil del jugador (en cancha)	1 hora	Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF nº30
Psicología aplicada para tenis avanzado: ejercicios psicológicos I (en cancha)	3 horas	Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF nº30

DÍA 9 (8 hrs) MÓDULO 4: PSICOLOGÍA APLICADA PARA TENIS AVANZADO (2º DÍA)
Aula: 2 hrs Cancha: 6 hrs

TEMA	TIEMPO	REFERENCIAS
Psicología aplicada para tenis avanzado: destrezas psicológicas pre-competición, en competición, post-competición, desarrollo y planificación (Aula)	2 horas	Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF nº30
Psicología aplicada para el tenis avanzado: ejercicios psicológicos II (en cancha)	2 horas	Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF nº30
Resumen de módulo 4		

MÓDULO 5: PREPARACIÓN FÍSICA (1er DÍA)

TEMA	TIEMPO	REFERENCIAS
Preparación física: Introducción - Análisis de necesidades y revisión y evaluación (Aula)	2 horas	Capítulo 1, 2, 3, 12 y 13: Fuerza y acondicionamiento para tenis de la ITF
Preparación física: examen y evaluación (en cancha)	1 hora	Capítulo 1: Fuerza y acondicionamiento para tenis de la ITF
Preparación física: Coordinación y flexibilidad (en cancha)	1 hora	Capítulo 4 y 5: Fuerza y acondicionamiento para tenis de la ITF

DÍA 10 (8 hrs) MÓDULO 5: PREPARACIÓN FÍSICA (2ºDÍA)
Aula: 6 hrs Cancha: 2 hrs

TEMA	TIEMPO	REFERENCIAS
Preparación física: fuerza y potencia– la teoría y la prevención de lesiones, rehabilitación y control motor (Aula)	2 horas	Capítulo 7, 8: Fuerza y acondicionamiento para tenis de la ITF Capítulo 11: Fuerza y acondicionamiento para tenis de la ITF
Preparación física: fuerza y potencia – la práctica y la prevención de lesiones, rehabilitación y control motriz (en cancha y en el gimnasio)	2 horas	Capítulo 7, 8: Fuerza y acondicionamiento para tenis de la ITF Capítulo 11: Fuerza y acondicionamiento para tenis de la ITF
Preparación física: mecánica del movimiento en cancha, velocidad y resistencia (en cancha)	2 horas	Capítulo 6, 9 y 10: Fuerza y acondicionamiento para tenis de la ITF Capítulo 4: ITF Biomecánica del tenis avanzado
Preparación física: recuperación, e hidratación/nutrición (Aula)	2 horas	Capítulo 14 y 15: Fuerza y acondicionamiento para tenis de la ITF
Resumen de módulo 5		

DÍA 11 (8 hrs) MÓDULO 6: DESARROLLO DE TENIS Y PLANIFICACIÓN (1º DÍA)
Aula: 7 hrs Cancha: 1 hr

TEMA	TIEMPO	REFERENCIAS
Desarrollo del tenis y planificación : desarrollo profesional y comunicación e informática (Aula)	2 horas	Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF 33
Desarrollo del tenis y planificación : promoción y venta del juego (Aula)	2 horas	Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF 33
Desarrollo del tenis y planificación : Creación de un plan de desarrollo para el tenis I (Aula)	2 horas	Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF 33
Desarrollo del tenis y planificación : Periodización para el tenis de alto nivel I (Aula)	1 hora	Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF 36 Manual de Entrenadores Avanzados de la ITF
Desarrollo del tenis y planificación : Periodización para el tenis de alto nivel I (en cancha)	1 hora	Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF 36 Manual de Entrenadores Avanzados de la ITF

DÍA 12 (4 hrs) MÓDULO 6: DESARROLLO Y PLANIFICACIÓN DEL TENIS (2º DÍA)
Aula: 2 HORAS Cancha: 2 HORAS

TEMA	TIEMPO	REFERENCIAS
Desarrollo y planificación del tenis: creación de un plan de desarrollo para el tenis II (Aula)	1 hora	Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF 33 Librito de ITN de la ITF Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF 29
Desarrollo y planificación del tenis: periodización para el tenis de alto nivel II (Aula)	1 hora	Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF 36 Manual de Entrenadores Avanzados de la ITF
Desarrollo de tenis y planificación: el ITN en la cancha. Preparación y evaluación (en cancha)	2 horas	Revista de Entrenamiento y Ciencias del Deporte de la ITF 29 Librito/paquete de ITN de la ITF
Resumen del módulo 6		

DÍA 13 (8 hrs) EVALUACIÓN 2 (PSICOLOGÍA, PREPARACIÓN FÍSICA, METODOLOGÍA DE ENSEÑANZA y DESARROLLO y PLANIFICACIÓN)
Aula: 3 HORAS Cancha: 5 HORAS

TEMA	TIEMPO	REFERENCIAS
Metodología de enseñanza: Evaluación (en cancha)	5 HORAS	Procedimientos de evaluación nivel 3
Preparación física: Evaluación (Aula)	1 HORAS	Procedimientos de evaluación nivel 3
Desarrollo de tenis y planificación : Evaluación (Aula)	1 HORAS	Procedimientos de evaluación nivel 3
Psicología: Evaluación (Aula)	1 HORAS	Procedimientos de evaluación nivel 3
Cierre del curso		