

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**

#### **Metodología de enseñanza Análisis y mejora**

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. **Observa a un jugador iniciante e intermedio durante un partido o un peloteo.**
2. **Analiza al jugador utilizando el análisis y listas de control de las mejoras que se muestran a continuación.**
3. **Comenta con los colegas entrenadores tu análisis y tarea de mejora.**
4. **Compara tu análisis y tarea de mejora con otros realizados por un colega entrenador.**

## LISTA DE CONTROL PARA ANÁLISIS Y MEJORA TÁCTICA

Nombre del jugador: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

CLAVE	NOTAS	√/X
<b>T Á C T I C A</b>	<b>Comprensión</b> ¿El jugador comprende lo que tiene que hacer?	
	<b>Planificación</b> ¿Tiene el jugador un plan para saber cómo realizar la tarea?	
	<b>Percepción</b> ¿El jugador ha percibido la situación adecuadamente?	
	<b>Reconocimiento</b> ¿El jugador reconoce las oportunidades para explotar las debilidades del adversario en esta situación de juego?	
	<b>Anticipación</b> ¿El jugador ha anticipado la situación correctamente?	
	<b>Toma de decisiones</b> ¿El jugador ha tomado la decisión correcta en base a la situación e información disponible? Opciones ¿Cuáles son las opciones tácticas del jugador en esta situación de juego?	
	<b>Selección de tiro</b> ¿El jugador ha seleccionado la respuesta apropiada para la situación? ¿El jugador elige regularmente la opción correcta en esta situación de juego?	
	<b>Espacio</b> ¿Cuán efectivamente usa el jugador el espacio de la cancha en esta situación de juego?	
	<b>Retroalimentación</b> ¿El jugador evalúa su respuesta de manera efectiva?	
	<b>Mejora</b> ¿Puede el jugador reconocer y adaptar tácticas poco efectivas en esta situación de juego?	
	<b>Porcentaje</b> ¿La decisión tomada fue demasiado arriesgada?	

**Otros aspectos:**

---



---



---



---

**Cosas para mejorar y cómo lograrlo:**

**TÁCTICA:**

1.	
2.	
3.	

## LISTA DE CONTROL PARA ANÁLISIS Y MEJORA MENTAL

Nombre del jugador: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

CLAVE	NOTAS	√ / X
<b>M E N T A L</b>	<b>Motivación</b> ¿Está el jugador comprometido con la tarea?	
	<b>Concentración</b> ¿Está el jugador focalizado en la tarea?	
	<b>Confianza en sí mismo</b> ¿Tiene el jugador suficiente confianza para realizar la tarea?	
	<b>Control emocional</b> ¿Tiene el entrenador suficiente control de sus emociones para poder realizar la tarea?	

**Otros aspectos:**

---



---



---



---

**Cosas para mejorar y cómo lograrlo:**

**MENTAL:**

<b>1.</b>	
<b>2.</b>	
<b>3.</b>	

## LISTA DE CONTROL PARA ANÁLISIS Y MEJORA FÍSICA

**Nombre del jugador:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

CLAVE	NOTAS	√ / X
<b>F Í S I C A</b>	<b>Potencia / fuerza</b> ¿Tiene el jugador suficiente potencia/ fuerza para realizar la tarea?	
	¿Tiene el jugador suficiente resistencia para realizar la tarea?	
	<b>Velocidad</b> ¿Tiene el jugador suficiente velocidad para realizar la tarea?	
	<b>Flexibilidad</b> ¿El jugador es suficientemente flexible para realizar la tarea?	
	<b>Coordinación</b> ¿El jugador es suficientemente coordinado para realizar la tarea?	
	<b>Equilibrio</b> ¿Está el jugador en equilibrio cuando realiza la tarea?	
	<b>Fatiga</b> ¿El jugador está demasiado cansado para realizar la tarea?	

**Otros aspectos:**

---



---



---



---

**Cosas para mejorar y cómo lograrlo:**

**FÍSICA:**

<b>1.</b>	
<b>2.</b>	
<b>3.</b>	

## LISTA DE CONTROL PARA ANÁLISIS Y MEJORA TÉCNICA:

Nombre del jugador: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

CLAVE	NOTAS	√/X
<b>T É C N Í C A</b>	<b>Posición inicial- equilibrio</b> ¿Es correcta la posición de espera?	
	<b>Empuñadura</b> ¿Es la empuñadura correcta para este golpe en particular?	
	<b>Seguimiento</b> ¿El jugador observa la parábola de la pelota y juzga correctamente su trayectoria, velocidad, efecto y bote?	
	<b>Movimiento- trabajo de pies</b> ¿Realiza el "split- step" en el tiempo apropiado? ¿Se mueve el jugador de manera eficiente para estar en posición para el próximo tiro?	
	<b>Preparación - pre-estiramiento</b> ¿Están la cadera y los hombros suficientemente rotados? ¿La preparación tiene la longitud correspondiente?	
	<b>Terminación</b> ¿Están todas las partes del cuerpo coordinadas de manera óptima? ¿El movimiento es suave?	
	<b>Punto de contacto</b> ¿Se realiza el impacto a la altura correspondiente y correcta distancia del cuerpo? ¿El punto de contacto es adecuado para la empuñadura?	
	<b>Control de la cara de la raqueta</b> ¿La pelota fue hacia donde quería el jugador?	
	<b>Transferencia de peso</b> ¿El jugador transfiere el peso en la dirección general del golpe?	
	<b>Terminación</b> ¿La terminación es adecuada para el tiro realizado y su longitud es suficiente?	
<b>Recuperación</b> ¿El jugador se recupera a tiempo para el próximo tiro?		

**Otros aspectos:**

---



---



---



---

**Cosas para mejorar y cómo lograrlo:**

**TÉCNICA:**

1.	
2.	
3.	

1. **¿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.

2. **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.