



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**

#### **Análisis técnico y biomecánico**

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. **Selecciona un golpe de un jugador iniciante o intermedio.**
2. **Observa a ese jugador iniciante o intermedio pegando ese golpe durante un partido o un peloteo.**
3. **Observa a ese mismo jugador pegando el mismo golpe pero alimentado desde el cesto.**
4. **Si es posible registra en video el golpe de ese jugador utilizando las pautas proporcionadas en el Manual de la ITF.**
5. **Analiza al jugador utilizando el análisis y las listas de control de las mejoras que se muestran a continuación.**
6. **Comenta con los colegas entrenadores tu análisis y tareas de mejora.**
7. **Compara tu análisis y tareas de mejora con otros realizados por un colega entrenador.**
8. **Conversa con el jugador sobre la conveniencia del proceso de mejora.**
9. **Si hay acuerdo, avanza con el proceso de mejora.**
10. **Anota los diferentes pasos del proceso de mejora (ejercicios) y, de ser posible, graba el desarrollo en un video.**

## LISTA DE CONTROL PARA EL GOLPE DE DERECHA

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

	Falla S/N	Problema S/N	Solución
<b>1 Empuñadura</b>			
<b>2 Posición de espera</b>			
<b>3 Preparación e impacto</b>			
a) Raqueta			
b) Muñeca			
c) Codo			
d) Hombros			
e) Impacto			
f) Trabajo de pies y equilibrio			
<b>4 Terminación</b>			

**Otros aspectos:**

---



---

**Cosas que hay que mejorar, cómo y cuándo:**

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

**Nombre del entrenador:** \_\_\_\_\_

## LISTA DE CONTROL PARA EL REVÉS A UNA MANO

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

	Falla S/N	Problema S/N	Solución
<b>1 Empuñadura</b>			
<b>2 Posición de espera</b>			
<b>3 Preparación e impacto</b>			
a) Raqueta			
b) Muñeca			
c) Codo			
d) Hombros			
e) Impacto			
f) Trabajo de pies y equilibrio			
<b>4 Terminación</b>			
<b>5 Uso del brazo libre</b>			

Otros aspectos:

---



---

Cosas que hay que mejorar, cómo y cuándo:

1.
2.
3.

Nombre del entrenador: \_\_\_\_\_

## LISTA DE CONTROL PARA EL REVÉS A DOS MANOS

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

	Falla S/N	Problema S/N	Solución
<b>1 Empuñadura</b>			
<b>2 Posición de espera</b>			
<b>3 Preparación e impacto</b>			
a) Raqueta			
b) Muñeca			
c) Codo			
d) Hombros			
e) Impacto			
f) Trabajo de pies y equilibrio			
<b>4 Terminación</b>			

**Otros aspectos:**

---



---

**Cosas que hay que mejorar, cómo y cuándo:**

1.	
----	--

2.	
----	--

3.	
----	--

**Nombre del entrenador:** \_\_\_\_\_

## LISTA DE CONTROL PARA EL SERVICIO

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

	Falla S/N	Problema S/N	Solución
<b>1 Posición de espera</b>			
a) Pies y equilibrio			
b) Raqueta			
c) Brazo libre			
<b>2 Empuñadura</b>			
<b>3 Preparación e impacto</b>			
a) Lanzamiento de la pelota			
b) Brazo que golpea			
- Codo			
- Hombros			
- Muñeca			
c) Impacto			
d) Trabajo de pies y equilibrio			
e) Coordinación (movimiento de brazos)			
<b>4 Terminación</b>			
a) Brazo que golpea			
b) Brazo libre			
c) Cuerpo			
d) Pies y piernas			

**Otros aspectos:**

---



---

**Cosas que hay que mejorar, cómo y cuándo:**

1.
----

2.
----

3.
----

**Nombre del entrenador:** \_\_\_\_\_



## LISTA DE CONTROL PARA LA VOLEA DE DERECHA

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

	Falla S/N	Problema S/N	Solución
<b>1 Empuñadura</b>			
<b>2 Posición de espera</b>			
<b>3. Swing e Impacto</b>			
a) Raqueta			
b) Muñeca			
c) Codo			
d) Hombros			
d) Impacto			
e) Trabajo de pies y equilibrio			
<b>4 Terminación</b>			

**Otros aspectos:**

---



---

**Cosas que hay que mejorar, cómo y cuándo:**

1.

2.

3.

**Nombre del entrenador:** \_\_\_\_\_

## LISTA DE CONTROL PARA LA VOLEA DE REVÉS

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

	Falla S/N	Problema S/N	Solución
<b>1 Empuñadura</b>			
<b>2 Posición de espera</b>			
<b>3. Swing e Impacto</b>			
a) Raqueta			
b) Muñeca			
c) Codo			
d) Hombros			
e) Impacto			
e) Trabajo de pies y equilibrio			
<b>4 Terminación</b>			
<b>4 Uso del brazo libre</b>			

**Otros aspectos:**

---



---

**Cosas que hay que mejorar, cómo y cuándo:**

1.

2.

3.

**Nombre del entrenador:** \_\_\_\_\_

## LISTA DE CONTROL PARA LA VOLEA DE REMATE

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

	Falla S/N	Problema S/N	Solución
<b>1 Posición de espera</b>			
a) Pies y equilibrio			
b) Brazo libre			
<b>2 Empuñadura</b>			
<b>3 Preparación e impacto</b>			
a) Brazo libre			
b) Brazo que golpea			
- Codo			
- Hombros			
- Muñeca			
c) Impacto			
d) Trabajo de pies y equilibrio			
e) Coordinación de brazos			
<b>4 Terminación</b>			
a) Brazo que golpea			
b) Brazo libre			
c) Cuerpo			
d) Pies			

**Otros aspectos:**

---



---

**Cosas que hay que mejorar, cómo y cuándo:**

1.

2.

3.

**Nombre del entrenador:** \_\_\_\_\_

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.