



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

Comunicación

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 N°	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	Demostrar 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. **Contacta a un compañero entrenador y pregúntale si puedes asistir a una de sus lecciones y, luego, llenarás el formulario siguiente.**
2. **Verificarás sus competencias de alimentación y le mencionarás tres aspectos que el podría mejorar.**
3. **Puedes ofrecer repetir la evaluación después de tu retroalimentación.**
4. **También puedes ofrecer que él haga el mismo proceso contigo.**

LISTA DE CONTROL PARA LAS HABILIDADES DE COMUNICACIÓN

Nombre del entrenador: _____ Fecha: _____

Esta es la lista de habilidades de comunicación para tenistas. Úsala para auto evaluarte o para que otros te evalúen a ti. En línea con la siguiente clave – 5 (siempre), 4 (generalmente), 3 (ocasionalmente), 2 (rara vez), 1 (nunca) – marca con un círculo el número que honestamente piensas que corresponde a cada ítem.

Comunicación	Ítem	Valor				
		+ -				
Verbal	El mensaje contiene información creíble	5	4	3	2	1
	El mensaje / instrucción es coherente	5	4	3	2	1
	El entrenador utiliza los nombres de los jugadores	5	4	3	2	1
	El entrenador utiliza mensajes simples y directos	5	4	3	2	1
	El entrenador se focaliza en una cosa por vez	5	4	3	2	1
	El entrenador utiliza un lenguaje comprensible	5	4	3	2	1
	El entrenador repite y resume el mensaje	5	4	3	2	1
	El entrenador verifica la comprensión	5	4	3	2	1
	El entrenador utiliza el cuestionamiento efectivo	5	4	3	2	1
	El entrenador utiliza preguntas abiertas	5	4	3	2	1
	El entrenador utiliza "sandwich" positivo	5	4	3	2	1
	El entrenador utiliza una retroalimentación positiva	5	4	3	2	1
	El entrenador brinda una retroalimentación positiva	5	4	3	2	1
	El entrenador es honesto	5	4	3	2	1
	El entrenador tiene una buena proyección de voz	5	4	3	2	1
	El entrenador puede variar el tono de voz, "tempo", volumen y ritmo	5	4	3	2	1
	El entrenador brinda alabanza adecuada	5	4	3	2	1
	El entrenador usa preguntas efectivas para generar comentarios positivos	5	4	3	2	1
	El entrenador dice a los jugadores qué hacer, en lugar de qué no hacer	5	4	3	2	1
	El entrenador usa o fomenta el uso de palabras indicio entre los jugadores	5	4	3	2	1
El entrenador usa estilos de entrenamiento adecuados para varias situaciones	5	4	3	2	1	
No-verbal	El mensaje no verbal es compatible con el mensaje verbal	5	4	3	2	1
	El entrenador escucha a los jugadores	5	4	3	2	1
	El entrenador utiliza demostraciones como complemento del mensaje verbal	5	4	3	2	1
	El entrenador se interesa por el mensaje de los jugadores (escucha activa)	5	4	3	2	1
	El entrenador utiliza las expresiones faciales adecuadamente	5	4	3	2	1
	El entrenador sonríe	5	4	3	2	1
	El entrenador usa gestos corporales adecuada y constructivamente	5	4	3	2	1
	El contacto físico (chocar los cinco, palmadas en el hombro, etc) se utiliza de manera apropiada	5	4	3	2	1
	Buen uso del espacio, distancia del jugador	5	4	3	2	1
	La indumentaria y la apariencia general proyectan una imagen profesional	5	4	3	2	1
	El entrenador tiene buenos hábitos de aseo	5	4	3	2	1
	El entrenador usa el contacto visual de manera efectiva	5	4	3	2	1
	El entrenador utiliza un lenguaje corporal positivo	5	4	3	2	1
	El entrenador y el grupo se posicionan correctamente	5	4	3	2	1
	El entrenador adapta el equipamiento al nivel de los jugadores	5	4	3	2	1
	El entrenador se preocupa por el "rendimiento", "el esfuerzo", y "el jugador" y no simplemente por el resultado	5	4	3	2	1

Excelente (150 o más), Bueno (110 a 139), Regular (81 a 109), Pobre (41 a 80), Insatisfactorio (40 o menos).

COMUNICACIÓN	PUNTOS
Verbal	
No verbal	
TOTAL	

Cosas que hay que mejorar:

La comunicación no verbal:

1.

2.

3.

La comunicación verbal:

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.