



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:**  
**Entrenamiento**

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. **Contacta a un compañero entrenador y pregúntale si puedes asistir a una de sus lecciones y llenar el formulario siguiente.**
2. **Verificará tus competencias de entrenamiento y te mencionará tres aspectos que podrías mejorar.**
3. **Puedes repetir la evaluación después de su retroalimentación.**
4. **También puedes preguntarle si quiere que hagas el mismo proceso para él.**

## CONDUCTA DEL ENTRENADOR LISTA DE CONTROL PARA LAS HABILIDADES

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

Fecha: \_\_\_\_\_

Esta es una lista de control de conducta para entrenadores de tenis. 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.

Conducta	Ítem	Valor				
		+				-
<b>Antes de la clase</b>	El entrenador tiene todo (es decir, el equipamiento) preparado antes de la clase.	5	4	3	2	1
	El entrenador es puntual	5	4	3	2	1
	El entrenador tiene un plan o un programa para la clase	5	4	3	2	1
	La apariencia del entrenador es profesional	5	4	3	2	1
<b>Durante la clase</b>	El entrenador da la bienvenida a todos los jugadores a la clase	5	4	3	2	1
	El entrenador presenta los objetivos de la clase	5	4	3	2	1
	El entrenador conduce o pide que alguien conduzca el calentamiento	5	4	3	2	1
	El entrenador no se enoja cuando un jugador se equivoca	5	4	3	2	1
	El entrenador trata a todos los jugadores por igual, independientemente de su nivel de destreza	5	4	3	2	1
	El entrenador fomenta un clima de equipo inclusivo en la clase	5	4	3	2	1
	El entrenador recompensa el esfuerzo más que los resultados	5	4	3	2	1
	El entrenador alienta a los jugadores a mejorar sus habilidades	5	4	3	2	1
	El entrenador busca el 100% de esfuerzo de parte de sus jugadores	5	4	3	2	1
	El entrenador solicita opiniones de los jugadores	5	4	3	2	1
	El entrenador alienta la competición saludable dentro de la lección	5	4	3	2	1
	El entrenador tiene una buena relación con los jugadores	5	4	3	2	1
	El entrenador trata a los jugadores con respeto	5	4	3	2	1
	El entrenador no abusa de los jugadores física ni emocionalmente	5	4	3	2	1
	El entrenador mantiene el control de los jugadores de manera amigable	5	4	3	2	1
	El entrenador organiza la lección y a los jugadores de manera adecuada	5	4	3	2	1
	El entrenador trata de crear un entorno divertido durante la lección	5	4	3	2	1
	El entrenador trata de desafiar a los jugadores con los ejercicios	5	4	3	2	1
	El entrenador enfatiza el trabajo arduo mientras pasan un momento agradable	5	4	3	2	1
El entrenador concluye preparando la "escena"/ objetivos para la próxima lección	5	4	3	2	1	
<b>Después de la clase</b>	El entrenador mantiene una relación amistosa con los jugadores fuera de la cancha	5	4	3	2	1
	El entrenador está disponible fuera de cancha cuando lo necesitan	5	4	3	2	1

Excelente (111 o más), Bueno (90 a 110), Regular (50 a 89), Pobre (26 a 49), Insatisfactorio (25 o menos).

CONDUCTA	PUNTOS
<b>Antes de la clase</b>	
<b>Durante la clase</b>	
<b>Después de la clase</b>	
<b>TOTAL</b>	

**Cosas que hay que mejorar:**

**Antes de la clase:**

1.

2.

3.

**Durante la clase:**

1.

2.

3.

**Después de la clase:**

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.