



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 Evaluación de tu 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
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. Planifica y prepara un análisis y una evaluación básica de tu práctica de entrenamiento. Hay una cantidad de análisis básicos y *métodos de auto reflexión* (es decir, *gráficos, cuestionarios, entrevistas, etc.*). Indicar las ventajas y desventajas de cada uno de estos métodos

	<i>Ventajas</i>	<i>Desventajas</i>
<i>Gráficos</i>		
<i>Cuestionarios</i>		
<i>Entrevistas</i>		
<i>Otros</i>		

1. ¿Cuál método seleccionarás para analizar y auto reflexionar sobre tu entrenamiento? Justifica tu selección.

a. Método seleccionado:

b. Razones:

2. Reflexiona de manera básica sobre tu habilidad/ rendimiento de tu entrenamiento.

a. Explica tus roles cuando entrenas:

b. Reconoce tu propio nivel de competencia: ¿Cuán bueno piensas que eres como entrenador?

c. Evalúa la calidad de tu entrenamiento. ¿Proporcionas entrenamiento de calidad? ¿Por qué?

d. Has una lista de los métodos o sistemas que utilizas para evaluar la calidad de tu entrenamiento.

c. Evalúa la efectividad de tu entrenamiento. ¿Mejoran tus jugadores? ¿Por qué?

d. Haz una lista de los métodos o sistemas que utilizas para evaluar la efectividad de tu entrenamiento.

4. Registra las diferentes áreas de mejora en tu entrenamiento.

a. Haz una lista de los diferentes aspectos del rendimiento de tu entrenamiento que sean particularmente efectivos para tu mejora futura. Justifica tu elección.

b. Haz una lista de los diferentes aspectos del rendimiento de tu entrenamiento que te gustaría particularmente evitar para tu mejora futura. Justifica tu elección.

5. Decide la mejor manera de hacer el seguimiento después del análisis de tu rendimiento como entrenador

a. Sabes lo que quieres mejorar y lo que quieres evitar. Indica cómo y cuándo lo harás.

<i>Indicador de rendimiento</i>	<i>Cómo mejorarlo</i>	<i>Cuándo mejorarlo</i>

b. ¿Hay áreas para las que necesitas entrenamiento adicional? Por favor, indícalo en el siguiente gráfico.

<i>Indicador de rendimiento</i>	<i>Entrenamiento adicional necesario</i>	<i>Cuándo realizarlo</i>

6. Obtener retroalimentación de otras personas clave con respecto a modificaciones futuras. Enumera las personas a quienes pedirás ayuda para mejorar el rendimiento de tu entrenamiento.

<i>Personas clave que ayudarán</i>	<i>Área necesaria</i>	<i>Cuándo hacerlo</i>

7. ¿Qué hay de nuevo? Escribe 3 nuevas ideas que has aprendido en este libro de trabajo e indica cómo las aplicarás a tu entrenamiento.

1.

2.

3.