

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

**Conócete a ti mismo como entrenador:**  
**Filosofía de 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

Escribe una corta descripción de lo que haces ahora como entrenador de tenis. Expresa en palabras lo que estás haciendo. Si no estás entrenando, escribe lo que te gustaría hacer.

1. Escribe una frase específica, entusiasta y coherente o un eslogan que resuma lo que haces como entrenador de tenis.

2. Piensa en tí mismo como entrenador y escribe tus fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas que ves en tu entrenamiento.

<b>Fortalezas</b>	
<b>Debilidades</b>	
<b>Oportunidades</b>	
<b>Amenazas</b>	

**3. Responde las siguientes preguntas sobre tu objetivo como entrenador de jugadores iniciantes.**

1. ¿Qué quieres realmente como entrenador?

2. ¿Qué quieres realmente como entrenador en lugar de lo que tienes ahora?

3. ¿Qué preferirías realmente tener como entrenador?

4. ¿Cuánto tiempo necesitas para lograr tu objetivo?

5. ¿Cuándo quieres lograr tu objetivo?

6. ¿Cómo vas a medir tu progreso hacia tu objetivo?

7. ¿Con que frecuencia vas a medir tu progreso hacia tu objetivo?

8. ¿Cómo sabrás que has alcanzado tu objetivo?

9. ¿Qué escalones fijarás para asegurarte de que estás bien encaminado para lograr tu objetivo?

10. ¿Qué recursos necesitas para lograr tu objetivo?

11. ¿Qué recursos tienes ya para lograr tu objetivo?

12. ¿Dónde encontrarás los recursos necesarios para lograr tu objetivo?

13. ¿Que vas a hacer para lograr tu objetivo?

14. ¿Cuáles serían las consecuencias para ti y para los otros cuando logres tu objetivo?

4. Completa tu **objetivo personal** con un punto en la sección correspondiente según la escala que sigue: 5= muy competente, 4= algo competente, 3= competente, 2= no competente aún, y 1= incompetente.

## Objetivo del Entrenamiento de Tenis



5. Reflexiona sobre tu propio entrenamiento y escribe las 4 cosas que **más** te gustan del entrenamiento.

1.

2.

3.

4.

6. Reflexiona sobre tu propio entrenamiento y escribe las 4 cosas que **menos** te gustan del entrenamiento.

1.

2.

3.

4.

7. ¿Quién eres cuando estás entrenando a jugadores iniciantes? ¿Cómo te ves a ti mismo? Busca una **metáfora de ti mismo** como entrenador. ¿Un explorador? ¿Un artista? ¿Un actor? ¿Por qué elegiste esa metáfora?

--

8. Escribe tus **objetivos y compromiso** personal para mejorar las áreas mencionadas según el análisis que realizaste.

Item	Objetivos y compromiso
Objetivos	
Habilidades	
Confianza	
Conocimiento	
Experiencia	
Ética	
Nivel de juego	
Comunicación	
Liderazgo	
Esfuerzo	
Imagen	
Motivación	

9. Reflexiona sobre tu propio entrenamiento y escribe 4 **responsabilidades** que piensas que tienes como entrenador de tenis.

1.	
----	--

2.	
----	--

3.	
----	--

4.	
----	--

10. Explica cuándo piensas que eres exitoso como entrenador de tenis. Sé que soy exitoso cuando...

11. Resume las 4 habilidades más importantes que debe tener un buen entrenador de jugadores iniciantes e intermedios. Explica las razones por las cuales has elegido estas habilidades y no otras.

1.

2.

3.

4.

12. Reflexiona sobre tu propio entrenamiento y escribe 4 cualidades que piensas que tienes como entrenador.

1.

2.

3.

4.

13. Piensa en ti mismo como entrenador. Escribe 4 habilidades que piensas que tienes y 4 conocimientos que posees como entrenador.

	Habilidades (saber- cómo)	Conocimiento (saber)
1		
2		
3		
4		

14. Reflexiona sobre tu propio entrenamiento y escribe una habilidad que te gustaría mejorar en tu entrenamiento.

1. Habilidad:

1. ¿Cómo la vas a mejorar?

-

-

-

2. ¿Cuándo y cómo decidirás que has mejorado?

-

-

15. Pide a tus jugadores, compañeros entrenadores, oficiales y padres que te digan 4 cosas que obtienen de ti como entrenador y como persona.

1.

2.

3.

4.

16. Observa a 2 entrenadores, si es posible, a uno con más experiencia que tu, y a otro con la misma experiencia, o menos. Escribe 4 cualidades que piensas que tiene cada uno como entrenador.

	Entrenador A – Mayor experiencia	Entrenador B – Menor experiencia
1		
2		
3		
4		

17. Piensa en ti mismo como entrenador y escribe 4 cosas con las cuales sientes que contribuyes con tus jugadores, compañeros entrenadores, padres y oficiales como entrenador.

1.

2.

3.

4.

18. Visualízate a tí mismo entrenando a jugadores iniciantes. Trata de recordar todas las cosas buenas que te está dando el entrenamiento de tenis. Ahora pregúntate, ¿qué puedo hacer para seguir mejorando y disfrutando como entrenador? Escribe 4 cosas que podrías hacer para mejorar tu entrenamiento.

1.
----

2.
----

3.
----

4.
----

19. Piensa en 4 situaciones específicas (acciones, problemas solucionados, trabajos, etc.) en los que has participado y que te han ayudado a ser mejor entrenador.

1.
----

2.
----

3.
----

4.
----

20. Piensa en un problema específico que tienes ahora en tu entrenamiento y escribe dos maneras creativas posibles de solucionarlo.

Problema:
-----------

1.
----

2.
----

21. Pide a 2 entrenadores que conozcas muy bien que te digan cada uno 2 calidades que tienes como entrenador. Pregúntales porqué y anota ambas calidades y sus razones.

	Entrenador A	Entrenador B
1		
2		

22. Busca 2 calidades de otros 2 entrenadores de 2 deportes diferentes.

	Entrenador A - deporte:	Entrenador B - deporte:
1		
2		

**23. Diseña tu trabajo de entrenamiento perfecto.**

1. ¿Cómo te gustaría trabajar?

1. ¿Dónde te gustaría trabajar? Describe tu entorno de trabajo perfecto.

2. ¿Cuándo te gustaría trabajar? Describe tu horario de trabajo perfecto para un día.

3. ¿Cuál sería la primera acción que tomarías para acercarte a lo anterior? Describe cómo lo vas a hacer.

**24. Traza o elabora un mapa mental que incluya las cualidades más importantes de un entrenador de tenis.**



25. Se dice que la buena imagen o la apariencia son uno de los factores que hacen a un buen entrenador. Escribe un párrafo de 50 palabras sobre tu experiencia al respecto.

26. Pide a otro entrenador que asista a una de tus sesiones de entrenamiento y verifique tus habilidades con la voz según la Lista de Verificación de Habilidades de Comunicación de la ITF. Anota la retroalimentación de esa persona e indica cómo mejorarás estas habilidades.

	Retroalimentación	Cómo mejorar
1		
2		
3		
4		

27. Utilizar analogías para explicar las cosas es una manera efectiva de comunicación. Busca la definición de “analogía”, escríbela e incluye dos ejemplos que utilices o puedas utilizar en una sesión de entrenamiento.

1. Definición de analogía:

2. Ejemplo A:

3. Ejemplo B:

28. Practica diferentes posiciones perceptivas. Piensa en lo que significa el tenis para diferentes personas. Trata de colocarte en el lugar del otro.

Tú Mismo:	Los padres:
Los jugadores:	Los oficiales del club/ federación:

29. Identifica 2 situaciones, personas, etc., en las cuales tiendes a reaccionar utilizando un estilo de comunicación diferente. Encuentra las razones para esta reacción y cómo piensas que puedes mejorar.

1. Situación:

2. Situación:

30. Piensa en las preguntas que formulas a tus jugadores, padres, oficiales, compañeros entrenadores, etc. Trata de reformularlas comenzando con la palabra "Qué". ¿Encuentras alguna diferencia en la calidad de las respuestas que obtienes?

- Preguntas:  
- Calidad de las respuestas:

31. Se han descrito tres estilos de entrenador. Elabora una tabla que incluya las principales ventajas y desventajas de los tres estilos y en qué situaciones los puedes utilizar.

	Ventajas	Desventajas	Cuándo es mejor utilizarlos
Comando			
Cooperativo			
Sumiso			

Lee la sección "Poner todo junto: Estilos de entrenamiento" en el Capítulo 2 del Manual de la ITF. ¿Qué piensas de esto? Comenta con dos entrenadores con mayor experiencia y anota la opinión de ellos y la tuya.

1. Entrenador A:

2. Entrenador B:

3. Tu punto de vista:

32. Piensa en una situación de entrenamiento en la cual te sientas competente y en otra en la cual sientas que aún necesitas mayor conocimiento experto para ser competente y explica porqué.

1.

2.

33. ¿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.

34. Escribe donde podrás encontrar información para continuar tu formación y mejora como entrenador de tenis.

1.

2.

3.