

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 Alimentación

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. **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 él 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 ALIMENTACIÓN DESDE EL CESTO

Nombre del entrenador: _____

| Aspecto | Competente Sí- Todavía No | COMENTARIOS |
|--|------------------------------|-------------|
| Objetivo: Adecuado y claro para el jugador. Explica y demuestra el ejercicio (cuántas pelotas, dónde, etc.). | | |
| Posición y distancia del cesto en relación con el entrenador: Lado libre, delante, detrás. | | |
| Posición del cesto en cancha en relación con el ángulo de alimentación. | | |
| Posición del cesto en relación con los objetivos: es decir, distancia desde la red. | | |
| Posición del cesto en relación con la pelota golpeada por el jugador. | | |
| Posición del cesto en relación con los tiros: GF (línea de fondo-½ cancha), voleas (fondo), passing (½ cancha), aproximación (fondo), servicio (detrás o delante de la línea de fondo). | | |
| Posición del entrenador: Abierta, cuadrada, posición de espera | | |
| Imagen general: Interesado y motivado | | |
| Empuñadura: Continental o adecuada para alimentar (mango / garganta?) | | |
| Altura del cesto: | | |
| Preparación: Reducida o demasiado larga. | | |
| Pelotas: Siempre en la mano. Alimentación continua. Número de pelotas alimentadas y número de pelotas en el cesto | | |
| Objetivos: Sistema de uso y recompensa. | | |
| Tipos de objetivos: zonas de la cancha (iniciantes), conos (vertical), aros, líneas, ubicación, tamaño del objetivo. Pide a los jugadores que coloquen los objetivos. | | |
| Efectos: Plano, o con efecto para mayor realismo | | |
| Objetivo: Entrar la pelota | | |
| Ejercicios de servicio: Número de pelotas en la mano. | | |
| Devolución: Alimentación para ejercicios de devolución. | | |
| Velocidad: De acuerdo con el nivel del jugador y el objetivo del ejercicio. | | |
| Profundidad: De acuerdo con el nivel del jugador y el objetivo del ejercicio. | | |
| Potencia: De acuerdo con el nivel del jugador y el objetivo del ejercicio. | | |
| Dirección de las pelotas alimentadas: Realista. | | |
| Ritmo: Adecuado al nivel del jugador | | |
| Interrumpir la alimentación: Para corrección o trabajo : ratio de descanso | | |
| Variación del ritmo: De acuerdo con la pelota golpeada por el jugador. | | |
| Realismo: Hacer que los jugadores merezcan la próxima pelota. ¿Alimentación después de una pelota errada? | | |
| Correcciones: Alimentación para la corrección, es decir, la misma pelota cuando hay un error. | | |
| Retroalimentación: Adecuada, monótona, etc. | | |
| Control: Verifica el éxito del jugador en el ejercicio (objetivos, puntajes, etc.) | | |
| Puntaje: Utiliza y pide a los jugadores que lo lleven. | | |

LISTA DE CONTROL PARA LAS HABILIDADES DE ALIMENTACIÓN DESDE EL PELOTEO

Nombre del entrenador: _____

| Aspecto | Competente Sí- Todavía No | COMENTARIOS |
|---|------------------------------|-------------|
| Objetivo: Adecuado y claro para el jugador. Explica y demuestra. | | |
| Posición: Adecuada al objetivo del ejercicio | | |
| Consistencia: No hay errores. Mantener la pelota en juego | | |
| Movimiento: El entrenador se mueve. Se mantiene activo. ¿Se mueve demasiado? | | |
| Potencia / Control: Quita ritmo a la pelota o lo aumenta. | | |
| Objetivos: Uso. | | |
| Habilidad: ¿Puede mantener un peloteo con el jugador? | | |
| Control: Verifica el éxito del jugador en el ejercicio (objetivos, puntajes, etc.) | | |
| Puntaje: Utiliza y pide a los jugadores que lo lleven. | | |
| Correcciones: Peloteo para la corrección. | | |
| Retroalimentación: Adecuada, monótona, etc. | | |

Cosas que hay que mejorar:

Alimentación del cesto:

1.

2.

3.

Alimentación por peloteo:

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.