



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

Medicina del Deporte y Primeros Auxilios para Tenis

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. Indica cómo te aseguras de que tus jugadores estén libres de lesiones antes de cada sesión.

1.

2. Proporciona tres ejemplos de situaciones en las cuales los jugadores no han asistido a la sesión debido a una lesión.

1.

2.

3.

3. Explica qué entiendes por sobre entrenamiento e indica cómo lo puedes reconocer y evitar.

1. Definición de sobre entrenamiento:

2. Cómo lo puedo reconocer:

3. Cómo lo puedo evitar:

4. Explica cómo los diferentes factores mencionados abajo pueden afectar las posibilidades de un jugador lesionado.

1. Nombre del jugador:

2. Superficie de la cancha:

3. Preparación física:

4. Biomecánica:

5. Raquetas:

6. Factores psicológicos:

5. Examina la lista de factores mencionada arriba e incluye otro(s) factor(es) que, según tu opinión, puedan lesionar a un jugador.

1.

2.

6. Los desequilibrios entre el lado dominante y el no dominante pueden existir. Indica dos maneras de evitar que ocurran.

1.

2.

7. Describe un ejemplo en el cual hayas visto a un jugador iniciante o intermedio en un programa de entrenamiento para adultos y comenta las consecuencias.

1. La situación:

2. Las consecuencias:

8. Brinda dos ejemplos experimentados por ti en los cuales una mala técnica provocó una lesión.

1.

2.

9. La prevención es crucial para evitar lesiones. Proporciona tres ejemplos sobre cómo ayudar a los jugadores a evitar lesiones con el correcto uso del equipamiento.

1.

2.

3.

10. Proporciona tres ejemplos sobre cómo ayudar a los jugadores a evitar lesiones por medio del uso correcto de las instalaciones.

1.

2.

3.

11. Los jugadores no deben comenzar a jugar sin completar el calentamiento. Menciona tres beneficios del calentamiento.

1. Físico:

2. Mental:

3. Técnico:

12. Escribe un ejemplo de calentamiento adecuado:

13. Indica qué haces cuando un jugador dice que tiene un dolor durante una sesión de entrenamiento.

14. Proporciona tres ejemplos sobre cómo monitorear la carga de entrenamiento durante una sesión con jugadores iniciantes e intermedios.

1.

2.

3.

15. Menciona tres ejercicios de acondicionamiento físico que no pedirías a un jugador si pudiera sufrir de fractura por estrés.

1.

2.

3.

16. Indica tres estrategias de prevención que utilizarías con un jugador que sufre de dolor de espalda.

1.

2.

3.

17. Menciona dos consejos que darías a un jugador iniciante adulto que sufre de codo de tenista.

1.

2.

18. Justifica la importancia de recuperar la pérdida de líquido e indica dos maneras de monitorear el estado de hidratación de los jugadores iniciantes e intermedios.

1. La recuperación de líquido es importante porque:

2. Puedo monitorear el estado de hidratación de los jugadores mediante:

a)

b)

19. Menciona dos maneras de lograr que tus jugadores iniciantes e intermedios beban mucho líquido durante el entrenamiento y la competición.

1.

2.

20. ¿Qué dirías a los padres de tus jugadores iniciantes e intermedios para resaltar la importancia de los hábitos de alimentación saludables. Expresa tres ideas.

1.

2.

3.

21. ¿Cómo reconocerías a un jugador que sufre de desórdenes de alimentación?

1.

2.

3.

22. Verifica si el lugar donde trabajas como entrenador cuenta con Elementos de Primeros Auxilios y responde las preguntas siguientes. Si no es así, por favor, debes conseguirlos.

1. ¿Dónde están?

2. ¿Son muy accesibles? (fáciles de encontrar?)

1. Anota tres cosas que incluyan:

- a)
- b)
- c)

2. ¿Sabes usarlos?

a) Si es así: Da un ejemplo:

b) Si no es así.... por favor, inscríbete en un curso de Primeros Auxilios.

23. Verifica si el lugar donde trabajas como entrenador tiene un Plan de Emergencia y responde las preguntas que siguen: Si no es así, por favor, debes tener uno.

1. Por favor, anota el número de emergencias:

2. Indica qué harías en caso de una emergencia en cancha.

3. Indica qué harías en caso de una emergencia fuera de la cancha.

24. ¿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.

25. 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.