

# **Programa de Formación de Entrenadores de la ITF Curso de Nivel 2**



## **Introducción al curso de entrenadores de nivel 2**

# Objetivos del Curso de Nivel II

- Proporcionar formación y certificación a entrenadores de nivel intermedio y avanzado
- Informar sobre los últimos avances en la enseñanza del tenis
- Proporcionar una oportunidad para intercambiar ideas sobre el tenis con otros colegas



# Contenidos

- El rol del entrenador / comunicación
- Conocimiento de los niveles del tenis y análisis de jugadores
- Establecimiento de objetivos
- Entrenamiento mental
- Estrategia y táctica
- Biomecánica

# Contenidos (II)



- Técnica de golpes avanzados
- Movimiento
- Diagnóstico y corrección técnica
- Metodología
- Planificación del entrenamiento
- Ejercicios, entrenamiento individual y de grupo

# Contenidos (III)



- Dobles
- Entrenamiento a mujeres
- Viajar con jugadores
- Preparación física
- Prevención de lesiones
- Nutrición

# Horario

	<u>Cancha</u>	<u>Sala</u>	<u>Total</u>
DÍA 1	3	4	7
DÍA 2	3.30	3.30	7
DÍA 3	2.30	1.30	4
DÍA 4	5	2	7
DÍA 5	5.30	1.30	7
DÍA 6	5.30	1.30	7
DÍA 7	4.30	2.30	7
DÍA 8	2.30	1.30	4
DÍA 9	3	4	7
DÍA 10	5.30	1.30	7
DÍA 11	<u>-</u>	<u>5</u>	<u>5</u>
<b>TOTAL</b>	<b>40.30</b>	<b>28.30</b>	<b>69</b>

# H O r a r i o

1. Papel del entrenador/comunicación
- 2: Nivel de juego y análisis del jugador
- 3: Establecimiento de metas para jugadores
- 4: Entrenamiento mental para jugadores
- 5: Estrategia y táctica para jugadores
- 6: Biomecánica del tenis
- 7: Técnica de golpes avanzados
- 8: Movimiento
- 9: Diagnóstico y corrección técnica
- 10: Metodología de la enseñanza del tenis
- 11: Planificación del entrenamiento del tenis
- 12: La sesión de entrenamiento
- 13: Dobles para jugadores avanzados
- 14 : Viajar con jugadores avanzados
- Introducción, Resumen & Revisión:
- Preparación Física
- Prevención de lesiones y Nutrición
- Evaluaciones

	Cancha	Sala	Total
1. Papel del entrenador/comunicación	1.30	2	3.30
2: Nivel de juego y análisis del jugador	1	2	3
3: Establecimiento de metas para jugadores	-	2	2
4: Entrenamiento mental para jugadores	1.30	1.30	3
5: Estrategia y táctica para jugadores	4	1.30	5.30
6: Biomecánica del tenis	1.30	2	3.30
7: Técnica de golpes avanzados	5	3.30	8.30
8: Movimiento	1.30	-	1.30
9: Diagnóstico y corrección técnica	4	-	4
10: Metodología de la enseñanza del tenis	3	1.30	4.30
11: Planificación del entrenamiento del tenis	-	1.30	1.30
12: La sesión de entrenamiento	10	-	10
13: Dobles para jugadores avanzados	1.30	1.30	3
14 : Viajar con jugadores avanzados	-	1.30	1.30
Introducción, Resumen & Revisión:	-	4	4
Preparación Física	2	30	2.30
Prevención de lesiones y Nutrición	-	1.30	1.30
Evaluaciones	4	2	6
<b>TOTAL</b>	<b>40.30</b>	<b>28.30</b>	<b>69</b>

# El papel de los tutores



- Dar información
- Compartir información (entre entrenadores)
- Escuchar, discutir y fomentar las ideas
- Identificar y ayudar a solucionar problemas
- Motivar a los entrenadores a analizar su propio trabajo
- Establecer planes de acción

# Procedimiento de evaluación

1. Test de nivel de juego: Día 10<sup>o</sup> (1 hora) los candidatos pelotean demostrando una técnica razonable (primer intento el día 3<sup>o</sup>)
2. Test de enseñanza:
  - Individual: Primer intento. Día 9<sup>o</sup> (1.30 hr.).
  - Grupo: Primer intento. Día 9<sup>o</sup> (1.30 hr.).
  - Si pasa: no es necesario ser evaluado en el segundo intento del día 10<sup>o</sup>

# Procedimiento de evaluación (II)

2. Test de enseñanza: Si no pasa el 1<sup>o</sup>
  - Individual: Segundo intento. Día 10<sup>o</sup> (2 hr.).
  - Grupo: Segundo intento. Día 10<sup>o</sup> (2 hr.).

3. Test escrito: Día 11<sup>o</sup> (2 horas)

**TAMBIÉN ES IMPORTANTE:  
EVALUACIÓN CONTÍNUA DURANTE  
TODO EL CURSO**

# ¿Qué esperan los tutores de los candidatos?

- Excelentes habilidades de comunicación
- Motivación e interés en aprender
- Profesionalismo
- Buena conducta y niveles éticos
- Puntualidad, atuendo adecuado, etc.
- Buen nivel de juego, comprensión del tenis y conocimiento de las ciencias del deporte

# Reglas del curso



- Puntualidad: Los candidatos tienen que estar listos cuando la sesión se inicie
- Vestimenta y material: Los candidatos tienen que vestir y presentarse de manera profesional. Siempre deben de tener una raqueta.
- Participación: Se solicita a los candidatos que participen en el curso mediante preguntas, sugerencias, etc.

# Materiales del curso



- Libro de nivel 2
- Libro de Administración
- Libro de padres
- Libro de ejercicios para jugadores avanzados
- Fotocopias:
  - Planificación de la sesión
  - Planificación anual
  - Hoja de análisis del jugador
  - Otras