

Programa de Formación de la ITF para Entrenadores Curso de Nivel 1



El rol del entrenador

Al final de esta sesión podrás:

- Explicar las razones por las que eres entrenador
- Identificar los puntos fuertes y débiles en tu trabajo como entrenador
- Identificar los factores que influyen en la planificación, diseño y evaluación de una sesión de entrenamiento
- Explicar la importancia de las habilidades de comunicación en el entrenamiento
- Identificar y utilizar diferentes estilos de entrenamiento

Implicaciones para el entrenamiento



- Hay varias razones por las que uno es entrenador
- Esas razones expresan tu motivación
- Los motivos que tienes para entrenar influyen en tus metas y objetivos

Motivos para ser entrenador

- Ayudar a los tenistas a mejorar
- Conseguir que el jugador o del equipo tengan éxito
- Divertirse
- Saber más sobre el tenis (tener más conocimientos)
- Devolver algo al tenis
- Conseguir status, ser famoso
- Ayudar a que los tenistas se diviertan
- Promocionar el tenis

Responsabilidades de un entrenador



- Proporcionar un entorno seguro
- Enseñar las habilidades del tenis a los alumnos
- Asegurar una experiencia agradable al alumno
- Incluir en la clase de tenis lo siguiente:
 - Diversión
 - Actividad
 - Finalidad (objetivos)

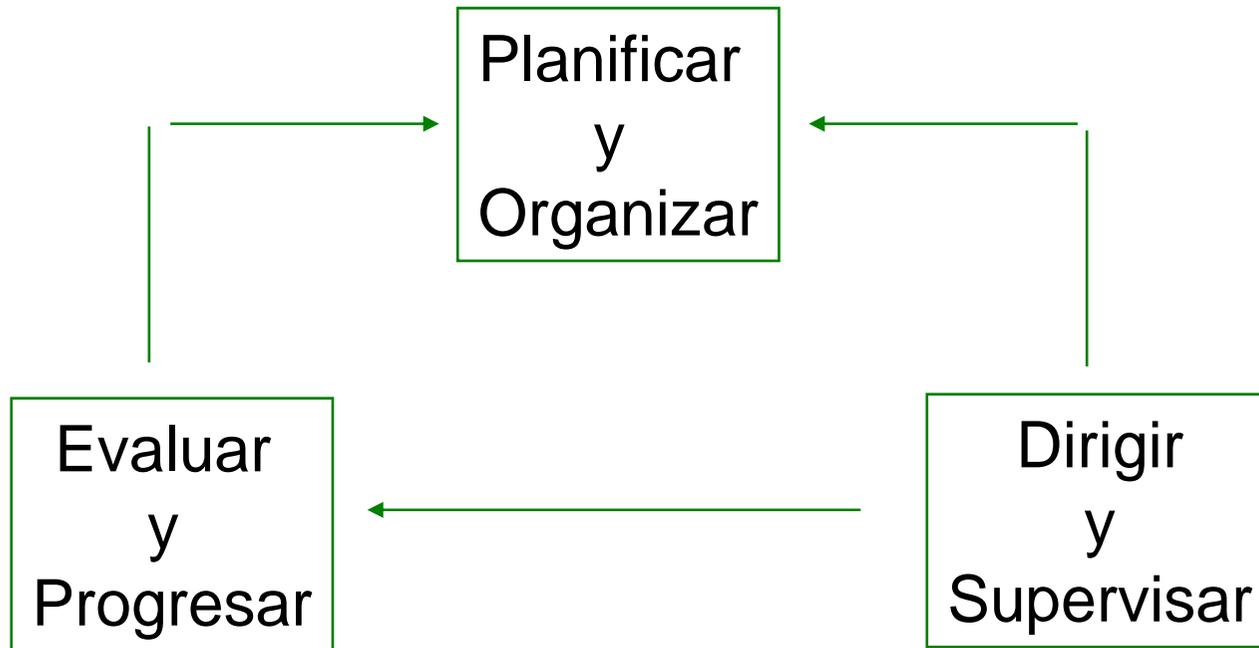
Características de un buen entrenador (I)

- Nivel de juego suficientemente bueno
- Buen conocimiento del juego del tenis
- Conocimiento de la metodología básica de enseñanza
- Imagen y apariencia adecuadas
- Conocimientos básicos sobre las ciencias del deporte

Características de un buen entrenador (II)

- Uso adecuado de la voz
- Capacidad de comunicación
- Capacidad de organización y de liderazgo
- Saber mantener la disciplina siempre
- Comprender y solidarizarse con los alumnos
- Filosofía: los tenistas primero, la victoria después

El ciclo del entrenamiento efectivo



Las funciones del entrenador



- Maestro
- Entrenador
- Motivador
- Organizador
- Amigo
- Juez

Habilidades necesarias para ser un entrenador eficiente

HABILIDADES	IMPORTANCIA PARA EL TENIS/ AUTO-EVALUACIÓN				
Comunicación	1	2	3	4	5
Enseñanza	1	2	3	4	5
Técnica	1	2	3	4	5
Táctica	1	2	3	4	5
Motivación	1	2	3	4	5
Entrenamiento	1	2	3	4	5
Administración	1	2	3	4	5

La comunicación supone

- Dar y recibir información
- Hablar, oír y escuchar
- Contenido y forma de la comunicación
- Compartir las necesidades y expectativas
- Separar los hechos de las opiniones

Estilos de conducta del entrenador



- Estilo autoritario: el jefe
- Estilo sumiso: dejar hacer
- Estilo cooperativo: democrático (guía)

Estilo autoritario



- El entrenador toma todas las decisiones
- Los alumnos hacen únicamente lo que se les dice
- Queda implícito que el entrenador tiene toda la información y el conocimiento
- Disciplina férrea



Estilo sumiso

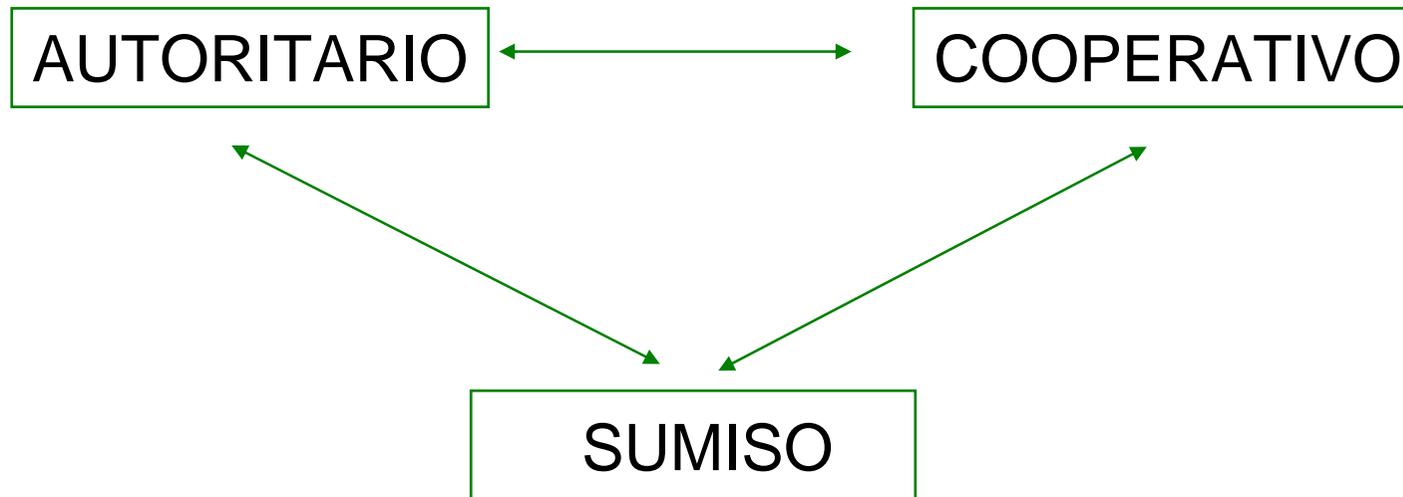
- El entrenador toma el menor número de decisiones posible
- Los alumnos hacen lo que quieren
- Queda implícito que el entrenador es un incompetente, vago o no sabe lo que es ser un entrenador
- El entrenador dirige poco y proporciona poca información

Estilo cooperativo



- La toma de decisiones se comparte
- El entrenador guía a los alumnos para que estos seleccionen y cumplan sus objetivos
- Queda implícito que el entrenador es el líder y dirige a los alumnos de forma positiva

Estilos de conducta del entrenador



¿Qué estilo es el mejor?

Sumiso

- No es un estilo
- El entrenador no debe utilizarlo

¿Qué estilo es el mejor?

Autoritario

- Muy utilizado en el pasado
- Se observa comúnmente en entrenadores profesionales y en aquellos que lo han visto usar por los que fueron sus entrenadores
- Sirve al entrenador para esconder sus dudas
- Parece efectivo a primera vista
- Es efectivo si la meta principal es ganar

¿Qué estilo es el mejor?

Autoritario (cont.)

- Los jugadores pueden no estar motivados intrínsecamente ni satisfechos
- Perjudica a todos los jugadores, excepto a aquellos que tienen gran talento
- No es compatible con la filosofía de “los tenistas primero, la victoria después”

¿Qué estilo es el mejor?

Cooperativo

- Comparte la toma de decisiones con los jugadores
- Fortalece el objetivo de “los tenistas primero, la victoria después”
- Proporciona una estructura y unas reglas que permiten que los jugadores aprendan, establezcan y se esfuercen en alcanzar sus propios objetivos

¿Qué estilo es el mejor?

Cooperativo (cont.)

- Presupone una mayor confianza en el jugador, fomenta un clima abierto y mejora la motivación y la comunicación
- Los jugadores se sienten motivados por su deseo de satisfacción personal
- El entrenador necesita más habilidad y conocimientos, de tener gran control de sí mismo y ha de individualizar su labor

¿Qué estilo es el mejor?

- El estilo cooperativo es aconsejable para muchas situaciones
- El entrenador no ha de limitarse a un estilo
- Utilizar los estilos según la situación:
 - Autoritario: Bueno para garantizar la seguridad
 - Sumiso: Bueno para observar si los niños pueden tomar sus propias decisiones

¿Conoces bien?



Muy bien

No muy bien

Cómo funciona el cuerpo humano	5	4	3	2	1
Cómo analizar el rendimiento	5	4	3	2	1
Cómo prevenir las lesiones	5	4	3	2	1
Cómo organizar las clases	5	4	3	2	1
Cómo preparar a los tenistas mentalmente	5	4	3	2	1
Cómo trabajar con niños	5	4	3	2	1
Cómo trabajar con tenistas discapacitados	5	4	3	2	1

Indica, según su importancia, 4 habilidades necesarias para ser entrenador de tenis:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



**Indica 4 en las que necesitas
mejorar como entrenador de tenis:**

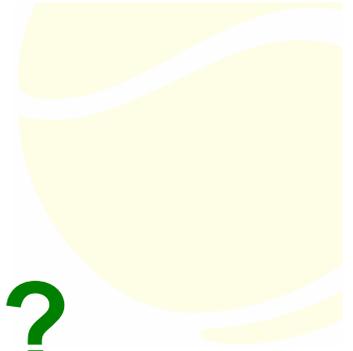
1.

2.

3.

4.

¿Cuál es el desafío de enseñar a jugar al tenis?



- Filosofía del entrenamiento
- Variedad de funciones y de responsabilidades
- Necesidad de tener cualidades y conocimientos como entrenador
- Factores que influyen en el estilo de conducta
- Tu papel en la experiencia que vivirá el jugador

Ética del entrenador



- Actuar como verdadero profesional en todo momento
- Hablar bien de la profesión y hacerla más fuerte
- Hablar bien de los colegas
- Respetar el trabajo de otros profesores