

**Programa de la ITF para la
formación de entrenadores
Curso para entrenadores de jugadores de alto
rendimiento**

**DESTREZAS
INTELECTUALES PARA
ENTRENADORES DE ALTO
RENDIMIENTO**

Por Miguel Crespo y Machar Reid

Coach Education Series Copyright © ITF 2009



Desarrollo Intelectual

Introducción

- Optimizar el desempeño
- Motivar para estudiar
- Aprender a pensar
- Ser más autónomo
- Saber tomar decisiones
- Memorizar más fácilmente
- Desarrollar una actitud positiva
- Desarrollar inteligencia
- Mejorar la autoestima
- Mejorar hábitos de estudio

Conocimiento De dónde viene

- Experiencia
- Comunicación verbal
- Libros, videos, etc.

Desarrollo Intelectual

Estudio

- Estudio placentero
- Estudio efectivo
- Plan de mejoras
- Rutinas de estudio
- Organización para el estudio
- Salud y estudio
- Concentración
- Plan de tareas
- Planificación de tiempo
- Gestión informática
- Métodos de estudio
- Toma de notas
- Técnicas de memoria
- Evaluaciones



DESTREZAS FÍSICAS PARA EL ENTRENADOR DE TENIS

Estar en forma
Mejorar el nivel de tenis



10 consejos prácticos que te ayudarán a evitar lesiones

1. Nunca entrenes demasiado si estás tenso por un esfuerzo anterior.
2. Introduce gradualmente las nuevas actividades.
3. Permite mucho tiempo para entrar en calor y bajar el ritmo.
4. Verifica los cursos de entrenamiento y competición con antelación.
5. Entrena en diferentes superficies con el calzado adecuado.
6. Dúchate y cámbiate inmediatamente después de bajar el ritmo.
7. Busca el máximo confort cuando viajes.
8. Manténte alejado de áreas infecciosas cuando entrenes o compitas arduamente.
9. Sé etremadamente exigente en la higiene en agua caliente.
10. Controla los signos de fatiga. Ante la duda, disminuye.