

CURSO ITF PARA ENTRENADORES DE TENISTAS INICIANTES E INTERMEDIOS (NIVEL 1)

PROGRAMA PARA CANDIDATOS



PROGRAMA DEL CURSO RESUMEN

DÍA	HORAS EN CANCHA	HORAS EN SALA	TOTAL
1	5.5	1.5	7
2	7	0	7
3	7	0	7
4	3	2	5
5	8	0	8
6	7	1	8
7	Día	Libre	Recomendado
8	3.5	3.5	7
9	7.5	0	7.5
10	3.5	1.5	5
11	5.5	2.5	8
12	6	1	7
TOTAL	63.5	13	76.5

NOTAS:

- **Los contenidos** del libro y del curso se pueden dividir en tres categorías:
 - **Contenidos para información solamente** (material opcional que no necesariamente deben cubrir los tutores durante el curso, pero que se incluirá en unas pocas preguntas del examen escrito):
 - Capítulo 15: Programas para tenistas iniciantes e intermedios
 - Capítulo 17: Entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios con discapacidad
 - Capítulo 18: Aspectos sobre Medicina del Deporte y Primeros Auxilios en el entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios
 - Incluir los nuevos ‘recursos de canchas y pelotas modificadas’ de la ITF.
 - **Contenidos a implementar** (material importante que se presentará durante el curso y que será incluido en varias preguntas del examen escrito):
 - Capítulo 1: Tenis: El nombre del juego
 - Capítulo 4: Adquisición de habilidades y desarrollo de la maestría en jugadores iniciantes e intermedios
 - Capítulo 5: Desarrollo de jóvenes tenistas iniciantes e intermedios
 - Capítulo 7: Biomecánica y movimiento
 - Capítulo 8: Acondicionamiento físico para el tenis de iniciación
 - Capítulo 9: Psicología para tenistas iniciantes e intermedios
 - Capítulo 13: Dobles para tenistas iniciantes e intermedios
 - Capítulo 14: Competición para tenistas iniciantes e intermedios
 - Capítulo 16: Materiales e instalaciones
 - **Contenidos que deben dominarse** (el material más importante que se cubrirá detalladamente durante el curso y sobre el cual estarán basadas muchas preguntas del examen escrito):
 - Capítulo 2: Conociéndose como entrenador
 - Capítulo 3: Conocer a los jugadores iniciantes e intermedios
 - Capítulo 6: Jugar al tenis: táctica y técnica
 - Capítulo 10: Entrenando a tenistas iniciantes e intermedios
 - Capítulo 11: Análisis y mejoras del juego de los tenistas iniciantes
 - Capítulo 12: Entrenar a tenistas adultos iniciantes e intermedios
 - Una sección con los puntos importantes al final de cada capítulo.

DÍA 1 (7 horas) PLAY TENNIS

Sala de conferencias: 1.5 horas En cancha: 5.5 horas

TEMA	TIEMPO	REFERENCIAS
Introducción al curso (Sala de conferencias)	30 mins.	<ul style="list-style-type: none"> Manual del curso Programa de los participantes
Campaña Tennis...Play and Stay (Sala de conferencias)	60 mins.	<ul style="list-style-type: none"> El tutor hará la presentación de la campaña Tennis...Play and Stay de la ITF DVD de la FFT
Introducción a las pelotas y las canchas (En cancha)	60 mins.	<ul style="list-style-type: none"> Folleto de la campaña Tennis...Play and Stay de la ITF Manual Play Tennis p. 18
Sacar, pelotear y ganar puntos desde la primera clase, usando canchas rojas, naranjas y verdes (En cancha)	1.5 horas	<ul style="list-style-type: none"> Manual Play Tennis págs. 45-50
Introducción a la táctica básica (canchas rojas y naranjas)	60 mins.	<ul style="list-style-type: none"> Manual Play Tennis págs. 45-50
Habilidades de organización y comunicación (En cancha)	45 mins.	<ul style="list-style-type: none"> Manual Play Tennis pág 41 - Lista de control de comunicación Manual Play Tennis págs. 12-16
Prácticas cooperativas, cooperativas/competitivas y competitivas (canchas rojas, naranjas y verdes)	60 mins.	<ul style="list-style-type: none"> Manual Play Tennis págs. 45-50
Resumen del día (En cancha)	15 mins.	
Ejercicios de agilidad, balance, coordinación y velocidad (En cancha) – ACTIVIDAD OPCIONAL ADICIONAL	45 mins.	<ul style="list-style-type: none"> Manual de STI

DÍA 2 (7 horas) PLAY TENNIS

Sala de conferencias: 0 horas En cancha: 7 horas

TEMA	TIEMPO	REFERENCIAS
Resumen del día 1	15 mins.	
Organizar para que los jugadores puedan sacar, pelotear y ganar puntos (En cancha)	1.5 horas	<ul style="list-style-type: none"> Manual Play Tennis págs. 13-16
Diferenciación (En cancha)	1.5 horas	<ul style="list-style-type: none"> Manual Play Tennis p. 22
Sesión práctica con los jugadores (En cancha)	1.5 horas	<ul style="list-style-type: none"> Manual Play Tennis p. 41 - Lista de control de comunicación
Habilidades de observación y mejora básica (Canchas rojas, naranjas y verdes)	2 horas	<ul style="list-style-type: none"> Manual Play Tennis págs. 24-32
Resumen del día (En cancha)	15 mins.	<ul style="list-style-type: none"> Manual Play Tennis págs. 24-32

DÍA 3 (7 horas) PLAY TENNIS

Sala de conferencias: 0 horas En cancha: 7 horas

TEMA	TIEMPO	REFERENCIAS
Resumen del día 2 y competición	30 mins.	<ul style="list-style-type: none"> www.tennisplayandstay.com/competition Manual Play Tennis p.34
Fijar objetivos para el día 3 e introducir la competición	15 mins.	<ul style="list-style-type: none"> www.tennisplayandstay.com/competition Manual Play Tennis p.34
Formatos de competición (En cancha)	70 mins.	<ul style="list-style-type: none"> www.tennisplayandstay.com/competition

Planificación de la competición (dentro y fuera de la cancha)	30 mins.	
Sesión de competición (En cancha)	3 horas	
HORA FLEXIBLE (En cancha)	1 hora	
Resumen del curso (En cancha o Sala de conferencias)	30 mins.	<ul style="list-style-type: none"> • www.tennisplayandstay.com • Edición monográfica de CSSR (Coaching & Sport & Science Review de la ITF) sobre Tennis...Play and Stay (Agosto 2007) • Folleto de la ITF: Programa de formación de entrenadores (si no es parte del Curso para entrenadores de tenistas inciantes e intermedios)

DÍA 4 (5 horas)

Sala de conferencias: 2 horas

En cancha: 3 horas

TEMA	TIEMPO	REFERENCIAS
Introducción al Nivel 1 (Sala de conferencias)	1 hora	<ul style="list-style-type: none"> • Programa para candidatos • Hojas de evaluación • Material del curso
Conocerse a sí mismo como entrenador (Sala de conferencias)	1 hora	Manual ITF Entrenamiento de Tenistas Iniciantes e Intermedios: <ul style="list-style-type: none"> ○ Capítulo 2: “Conociéndose como entrenador” ○ Capítulo 3: “Conocer a los jugadores iniciantes e intermedios”
Jugar el juego: La táctica y la técnica (En cancha)	2 horas	Manual ITF Entrenamiento de Tenistas Iniciantes e Intermedios: <ul style="list-style-type: none"> ○ Capítulo 6: “Jugar al tenis: Táctica y técnica”
Aprender a entrenar tenistas iniciantes e intermedios con alimentación (En cancha)	1 hora	Manual ITF Entrenamiento de Tenistas Iniciantes e Intermedios: <ul style="list-style-type: none"> ○ Capítulo 10: “Entrenando a tenistas iniciantes e intermedios” ○ Capítulo 12: “Entrenar a tenistas adultos iniciantes e intermedios”

DÍA 5 (8 horas)

Sala de conferencias: 0 horas

En cancha: 8 horas

TEMA	TIEMPO	REFERENCIAS
Jugar el juego: La táctica y la técnica cont. (En cancha)	2 horas (cont.)	Manual ITF Entrenamiento de Tenistas Iniciantes e Intermedios: <ul style="list-style-type: none"> ○ Capítulo 6: “Jugar al tenis: Táctica y técnica”
Elementos de una clase grupal típica / Seguridad y práctica (En cancha)	3 horas	Manual ITF Entrenamiento de Tenistas Iniciantes e Intermedios: <ul style="list-style-type: none"> ○ Capítulo 10: “Entrenando a tenistas iniciantes e intermedios” ○ Capítulo 12: “Entrenar a tenistas adultos iniciantes e intermedios”
Biomecánica y movimiento (En cancha)	1 hora	Manual ITF Entrenamiento de Tenistas Iniciantes e Intermedios: <ul style="list-style-type: none"> ○ Capítulo 7: “Biomecánica y movimiento”
Jugar el juego: La táctica y la técnica (En cancha)	2 horas	Manual ITF Entrenamiento de Tenistas Iniciantes e Intermedios: <ul style="list-style-type: none"> ○ Capítulo 6: “Jugar al tenis: Táctica y técnica”

DÍA 6 (8 horas)

Sala de conferencias: 1 hora

En cancha: 7 horas

TEMA	TIEMPO	REFERENCIAS
Jugar el juego: La táctica y la técnica Cont. (En cancha)	1 hora (cont.)	Manual ITF Entrenamiento de Tenistas Inicantes e Intermedios: ○ Capítulo 6: “Jugar al tenis: Táctica y técnica”
Medicina del deporte, crecimiento y desarrollo y primeros auxilios para el tenis (Sala de conferencias)	1 hora	Manual ITF Entrenamiento de Tenistas Inicantes e Intermedios: ○ Capítulo 18: “Aspectos sobre Medicina del Deporte y Primeros Auxilios en el entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios”
Prácticas para jugadores iniciantes para clase individual (En cancha)	3 horas	Manual ITF Entrenamiento de Tenistas Inicantes e Intermedios: ○ Capítulo 10: “Entrenando a tenistas iniciantes e intermedios” Capítulo 12: “Entrenar a tenistas adultos iniciantes e intermedios”
Análisis y mejoras sobre la táctica y la técnica (En cancha)	2 horas	Manual ITF Entrenamiento de Tenistas Inicantes e Intermedios: ○ Capítulo 11: “Análisis y mejora del juego de los tenistas iniciantes”
Evaluación de Nivel de Juego (En cancha)	1 hora	• Curso ITF para Entrenadores de Tenistas Inicantes e Intermedios: Hoja de evaluación de Nivel de Juego

DÍA 7 – día libre recomendado.

DIA 8 (7 horas)

Sala de conferencias: 3.5 horas

En cancha: 3.5 horas

TEMA	TIEMPO	REFERENCIAS
Desarrollo de jóvenes tenistas iniciantes e intermedios (Sala de conferencias)	1 hora	Manual ITF Entrenamiento de Tenistas Inicantes e Intermedios: ○ Capítulo 5: “Desarrollo de jóvenes tenistas iniciantes e intermedios”
Adquisición de habilidades y desarrollo de la maestría en tenistas iniciantes e intermedios (Sala de conferencias)	1 hora	Manual ITF Entrenamiento de Tenistas Inicantes e Intermedios: ○ Capítulo 4: “Adquisición de habilidades y desarrollo de la maestría en jugadores iniciantes e intermedios”
Enseñar formaciones para clases grupales / Seguridad (En cancha)	1 hora	Manual ITF Entrenamiento de Tenistas Inicantes e Intermedios: ○ Capítulo 10: “Entrenando a tenistas iniciantes e intermedios” ○ Capítulo 12: “Entrenamiento de tenistas adultos iniciantes e intermedios”
Enseñar la progresión de una clase individual para iniciantes (En cancha)	1 hora	Manual ITF Entrenamiento de Tenistas Inicantes e Intermedios: ○ Capítulo 10: “Entrenando a tenistas iniciantes e intermedios” ○ Capítulo 12: “Entrenar a tenistas adultos iniciantes e intermedios” Manual Play Tennis

Psicología para tenistas iniciantes e intermedios (Sala de conferencias)	1.5 horas	Manual ITF Entrenamiento de Tenistas Iniciantes e Intermedios: <ul style="list-style-type: none"> ○ Capítulo 9: “Psicología para tenistas iniciantes e intermedios”
Psicología para tenistas iniciantes e intermedios (En cancha)	1.5 horas	Manual ITF Entrenamiento de Tenistas Iniciantes e Intermedios: <ul style="list-style-type: none"> ○ Capítulo 9: “Psicología para tenistas iniciantes e intermedios”

DÍA 9 (7.5 horas)

Sala de conferencias: 0 horas

En cancha: 7.5 horas

TEMA	TIEMPO	REFERENCIAS
Prácticas para jugadores iniciantes : Análisis y mejoras en las clases individuales (En cancha)	3 horas	Manual ITF Entrenamiento de Tenistas Iniciantes e Intermedios: <ul style="list-style-type: none"> ○ Capítulo 10: “Entrenando a tenistas iniciantes e intermedios” ○ Capítulo 12: “Entrenar a tenistas adultos iniciantes e intermedios”
Prácticas para jugadores iniciantes en una clase grupal (En cancha)	3 horas	Manual ITF Entrenamiento de Tenistas Iniciantes e Intermedios: <ul style="list-style-type: none"> ○ Capítulo 10: “Entrenando a tenistas iniciantes e intermedios” ○ Capítulo 12: “Entrenar a tenistas adultos iniciantes e intermedios”
El juego de dobles en una clase grupal (En cancha)	1.5 horas	Manual ITF Entrenamiento de Tenistas Iniciantes e Intermedios: <ul style="list-style-type: none"> ○ Capítulo 13: “Dobles para tenistas iniciantes e intermedios”

DÍA 10 (5 horas)

Sala de conferencias: 1.5 horas

En cancha: 3.5 horas

TEMA	TIEMPO	REFERENCIAS
Acondicionamiento físico para el tenis de iniciantes (Sala de conferencias)	1.5 horas	Manual ITF Entrenamiento de Tenistas Iniciantes e Intermedios: <ul style="list-style-type: none"> ○ Capítulo 8: “Acondicionamiento físico para el tenis de iniciación”
Acondicionamiento físico para el tenis de iniciantes (En cancha)	1.5 horas	Manual ITF Entrenamiento de Tenistas Iniciantes e Intermedios: <ul style="list-style-type: none"> ○ Capítulo 8: “Acondicionamiento físico para el tenis de iniciación”
Practica de enseñanza/entrenamiento del candidato (En cancha)	2 horas	Manual ITF Entrenamiento de Tenistas Iniciantes e Intermedios: <ul style="list-style-type: none"> ○ Capítulo 10: “Entrenando a tenistas iniciantes e intermedios”

DÍA 11 (8 horas)

Sala de conferencias: 2.5 horas

En cancha: 5.5 horas

TEMA	TIEMPO	REFERENCIAS
Competición para tenistas iniciantes e intermedios (Sala de conferencias)	1 hora	Manual ITF Entrenamiento de Tenistas Iniciantes e Intermedios: <ul style="list-style-type: none"> ○ Capítulo 14: “Competición para tenistas iniciantes e intermedios”
Las reglas del tenis y cómo organizar un torneo (Sala de conferencias)	1 hora	<ul style="list-style-type: none"> • Video de la ITF sobre las Reglas del Tenis • Diapositivas

TEMA	TIEMPO	REFERENCIAS
Entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios con discapacidades (Sala de conferencias)	30 mins.	Manual ITF Entrenamiento de Tenistas Iniciantes e Intermedios: <ul style="list-style-type: none"> ○ Capítulo 17: “Entrenamiento de tenistas iniciantes e intermedios con discapacidad”
Práctica/evaluación de la enseñanza individual 1er intento (En cancha)	2 horas	Manual ITF Entrenamiento de Tenistas Iniciantes e Intermedios: <ul style="list-style-type: none"> ○ Capítulo 10: “Entrenando a tenistas iniciantes e intermedios”
Práctica/evaluación de la enseñanza grupal (1 ^{er} intento) (En cancha)	3 horas	Manual ITF Entrenamiento de Tenistas Iniciantes e Intermedios: <ul style="list-style-type: none"> ○ Capítulo 10: “Entrenando a tenistas iniciantes e intermedios” ○ Capítulo 12: “Entrenar a tenistas adultos iniciantes e intermedios”
Resumen del curso (En cancha)	30 mins.	

DÍA 12 (7 horas)

Sala de conferencias: 1 hora

En cancha: 6 horas

TEMA	TIEMPO	REFERENCIAS
Prueba escrita (Sala de conferencias)	1 hora	<ul style="list-style-type: none"> • Examen escrito • Procedimientos de evaluación
Evaluación de la clase individual (En cancha)	2 horas	<ul style="list-style-type: none"> • 5 - 6 canchas • 12 niños, 11 – 14 años de edad (iniciantes)
Evaluación de la clase grupal (En cancha)	3 horas	<ul style="list-style-type: none"> • 5 - 6 canchas • 24 - 36 niños, 11 - 14 años (iniciantes) • 4 - 6 niños por cancha
Evaluación del nivel de juego (En cancha)	1 hora	