

Curso Play Tennis de la ITF

Programa del curso para candidatos

Actualizado enero 2021

VERSIÓN EN ESPAÑOL - APRENDIZAJE SEMIPRESENCIAL

CURSO ITF DE PLAY TENNIS

El curso Play Tennis de la ITF es un curso certificación de entrenamiento de tenis para nivel introductorio que se dicta por medio de las Asociaciones Nacionales miembro de la ITF. El Curso Play Tennis de la ITF es:

- Un curso cara a cara y con material online de 35 horas que se dicta en cuatro días*.
- Es evaluado por medio de una prueba escrita de 30 puntos "opción múltiple" y una evaluación grupal al finalizar el curso.
- Un curso de entrenamiento de tenis para nivel introductorio que la ITF recomienda para adquirir las competencias necesarias adecuadas para ingresar al curso de Entrenamiento para jugadores iniciantes e intermedios.
- Disponible para Facultades o Universidades para ser usado como parte de un programa más amplio de estudios relacionados con el deporte o con el entrenamiento. En algunos países, el curso Play Tennis de la ITF califica a los alumnos para enseñar Tennis10s en los colegios (tenis para menores de 10 años) o para ser ayudante del entrenador y trabajar con un entrenador calificado para el entrenamiento de iniciantes e intermedios o entrenador calificado equivalente reconocido por la Asociación Nacional de Tenis.

OBJETIVO DEL CURSO ITF DE PLAY TENNIS

El objetivo del Curso Play Tennis de la ITF es ayudar a los participantes a comprender cómo presentar el tenis a los jugadores de nivel iniciante de todas las edades, organizar y realizar sesiones de tenis en un entorno de aprendizaje divertido y efectivo. El Curso Play Tennis de la ITF es adecuado para:

- individuos mayores de 16 años que son nuevos en el entrenamiento de tenis o desean comenzar su carrera de entrenamiento.
- maestros de escuela, asistentes de entrenamiento, voluntarios y padres con poca o ninguna experiencia en entrenamiento de tenis, pero que les gustaría saber cómo presentar el tenis de manera efectiva a los jugadores iniciantes juveniles o adultos.
- entrenadores que quisieran más ideas sobre cómo organizar y enseñar a jugadores iniciantes juveniles y adultos.

Al concluir el curso Play Tennis de la ITF los participantes podrán trabajar con jugadores juveniles iniciantes, es decir, menores de 10 años y adultos iniciantes. Los participantes tendrán un conocimiento de las situaciones básicas de juego (fases del juego), intenciones tácticas (estrategia y tácticas) e instrucción técnica pertinente para proporcionar a los jugadores iniciantes. Lo que es importante, los participantes podrán organizar simples competiciones utilizando diferentes formatos de puntaje, con el equipamiento y los tamaños de cancha correctos y asegurarse de que todos los jugadores iniciantes jueguen el juego desde su primera experiencia.

Al finalizar el curso Play Tennis de la ITF todos los participantes son evaluados por medio de una prueba escrita de "opción múltiple", una evaluación de habilidad tenística y una evaluación grupal. La misma cubrirá la información clave del curso que se incluye en el manual Play Tennis de la ITF. Los tutores recibirán diferentes pruebas escritas para administrar a los participantes. Los participantes deben lograr un 67% (20/30 respuestas) para aprobar el curso Play Tennis de la ITF. Si un participante no aprueba la prueba escrita, podrá completar otra en otro momento, según indique el tutor del curso.

El curso Play Tennis de la ITF se dicta como curso de entrenamiento de nivel introductorio. La ITF recomienda el curso Play Tennis de la ITF para que los participantes adquieran las competencias necesarias para el curso de la ITF Entrenamiento de Jugadores Iniciantes e Intermedios, para ello los participantes deberán aprobar todas las evaluaciones. El manual Play Tennis de la ITF es un recurso central para el curso Play Tennis de la ITF.

RESUMEN DEL PROGRAMA DEL CURSO PLAY TENNIS DE LA ITF

Cada día, el curso Play Tennis de la ITF debería comenzar a las 08:30 y terminar no después de las 17:30, según se recomienda en el programa hora por hora que sigue. De acuerdo con la disponibilidad de las instalaciones de tenis y la decisión del tutor del curso, se podrán cambiar las horas de inicio y terminación.

PRE-CURSO

Método	Número de horas	Número de cursos cortos	Fecha límite
Online	3	9 (20 min cada uno)	Completar 7 días antes del inicio del curso

EN EL CURSO

DÍA	HORAS TOTALES DE CURSO
1 (08:30-17:30)**	8 horas
2 (08:30-17:30)**	8 horas
3 (08:30-17:30)**	8 horas
4 (08:30-17:30)**	8 horas
TOTAL	32 horas

*** Incluyendo 2 pausas de 15 minutos para refrescos y 1 pausa de 60 minutos para el almuerzo, por día, que el tutor podrá cambiar según su criterio y dependerá de la disponibilidad de las instalaciones*

INSTALACIONES Y EQUIPAMIENTO NECESARIOS PARA EL CURSO PLAY TENNIS DE LA ITF

El curso Play Tennis de la ITF se basa en el uso de las pelotas rojas, naranja y verdes para los jugadores iniciantes de todas las edades, y las canchas más pequeñas especialmente para los iniciantes juveniles, es decir, menores de 10 años. El uso de la pelota amarilla estándar no es necesario durante la duración del curso. Es, por lo tanto, esencial contar con el siguiente equipamiento específico disponible durante la duración del curso:

- Pelotas rojas, naranja y verdes.

La cantidad de equipamiento requerido depende de la cantidad de participantes, pero abajo hay un guía:

- Para hasta 18 participantes – 2 docenas de cada pelota, 24 rojas, 24 naranjas, 24 verdes, 3 cestos de pelotas y por lo menos 16 raquetas pequeñas (19-27 pulgadas)
- Para hasta 24 participantes – 4 docenas de cada pelota, 48 rojas, 48 naranjas, 48 verdes, 6 cestos de pelotas y por lo menos 24 raquetas pequeñas
- Por lo menos, 50 conos, líneas y marcadores.
- Por lo menos, 4 redes pequeñas, y /o cuerdas o cinta barrera.

Los requerimientos de instalaciones de tenis/sala de conferencias para por lo menos 24 participantes incluyen:

- alquiler de por lo menos 3 ó 4 canchas de tenis, si es posible, adyacentes
- alquiler de un salón de conferencias para la cantidad total de participantes, en las cercanías de las canchas de tenis.

El equipamiento adicional requerido para el curso incluye:

- laptop
- un proyector de DVD (en la laptop o externo)
- parlantes (en la laptop o externos con un sistema PA)
- un proyector de diapositivas o un proyector LCD con el adecuado adaptador para la laptop
- una pantalla de TV o una pared donde proyectar las imágenes desde la laptop
- instalaciones para fotocopiar disponibles
- un rotafolio blanco o negro para usar en la sala o en cancha.

Se puede acceder a los recursos que la Asociación Nacional y/o los participantes pueden descargar para el Curso Play Tennis de la ITF en: www.itf-academy.com

1. Curso de Play Tennis - Programa del curso para los candidatos
2. Curso de Play Tennis - Perfil del participante
3. Curso de Play Tennis - Evaluación de los participantes
4. Curso de Play Tennis – Formatos de Competición
5. Curso de Play Tennis – Recurso de PowerPoint
6. Manual de implementación de Tennis Xpress de la ITF
7. Certificado del Código de ética de la ITF

COMPETENCIAS INCLUIDAS EN EL CURSO PLAY TENNIS DE LA ITF

La Figura A proporciona un desglose de las competencias incluidas dentro del Curso Play Tennis de la ITF para todos los participantes y los tutores.

ÁREA DE COMPETENCIA	ENTRENAMIENTO	COMPETICIÓN Y JUEGOS COMPETITIVOS
Llevar a cabo el entrenamiento/ competición y juegos competitivos	✓ saber armar las canchas rojas, naranja y verdes para el entrenamiento. ✓ conocer las intenciones tácticas (estrategias y tácticas) en las tres situaciones básicas de juego (fases del juego). ✓ preparar actividades y rotaciones para cada una de las tres situaciones de juego. ✓ completar una simple lista de verificación de la lección para la clase grupal. ✓ comprender la importancia de vestir y actuar de manera profesional en todo momento. ✓ operar en un ambiente seguro, es decir, el uso del equipamiento, la organización de la actividad. ✓ poder explicar las diferencias entre la pelota amarilla estándar y las tres etapas de pelotas más lentas. ✓ usar objetivos o conos para ayudar a jugar el juego. ✓ alimentar la pelota de diferentes maneras (a mano, con el cesto, peloteo, pelota viva). ✓ comprender la diferenciación y el desafío óptimo. ✓ adaptar ejercicios y tareas para ayudar a los jugadores jugar el juego. ✓ comunicar de manera efectiva utilizando métodos verbales y no verbales, que todos comprendan. ✓ comprender la importancia de la animación, es decir, la pasión, la sonrisa, la diversión y el entusiasmo. ✓ comprender las diferencias de aprendizaje entre adultos y niños. ✓ demostrar las tareas y actividades prácticas. ✓ indicar puntos sencillos para que los jugadores iniciantes mejoren la efectividad en las tres situaciones de juego. ✓ saber qué tener en cuenta cuando los jugadores progresan de rojo a naranja y a verde.	✓ poder armar las canchas rojas y naranja para la competición. ✓ preparar y realizar juegos y actividades competitivas sencillas comprendiendo cómo introducir la competición a cooperativa, competitiva o ambas. ✓ armar y llevar a cabo competiciones sencillas. ✓ poder explicar las reglas del tenis y los diferentes métodos de puntaje. ✓ introducir las reglas a los jugadores iniciantes y comprender cómo se gana o se pierde un punto, y cómo puntuar ✓ saber sobre el Número internacional de tenis (ITN), la descripción de los estándares y los niveles de ITN para los jugadores iniciantes.

Figura A: Competencias para el Curso Play Tennis de la ITF

APRENDIZAJE SEMIPRESENCIAL: PROGRAMA COMPLETO DEL CURSO PLAY TENNIS

PROGRAMA PRE-CURSO: MATERIAS ONLINE

Número	Duración	Módulo	Materia	Gratis / Pago
1	20 minutos	Administración y Educación	Curso ITF de Play Tennis - Introducción	Gratis
2	20 minutos	Administración y Educación	Curso ITF de Play Tennis - Introducción a la protección de menores	Gratis
3	20 minutos	Administración y Educación	Curso ITF de Play Tennis - Introducción a la campaña ITF Play and Stay	Gratis
4	20 minutos	Ciencia y entrenamiento deportivo	Curso ITF de Play Tennis - Introducción al equipamiento	Gratis
5	20 minutos	Competición	Curso ITF de Play Tennis - Introducción a Tennis 10s	Gratis
6	20 minutos	Ciencia y entrenamiento deportivo	Curso ITF de Play Tennis - Introducción a la estrategia y tácticas	Gratis
7	20 minutos	Ciencia y entrenamiento deportivo	Curso ITF de Play Tennis - Habilidades de comunicación (1)	Gratis
8	20 minutos	Ciencia y entrenamiento deportivo	Curso ITF de Play Tennis - Habilidades de comunicación (2)	Gratis
9	20 minutos	Ciencia y entrenamiento deportivo	Curso ITF de Play Tennis - Introducción a los diferentes tipos de prácticas	Gratis

PROGRAMA DEL CURSO CARA A CARA

DÍA 1 (8 horas)

TEMA	CONTENIDO / OBJETIVOS	DURACIÓN	RECURSOS	RESULTADOS ESPECÍFICOS
Introducción al Curso Play Tennis (Aula)	El tutor debe cubrir los siguientes puntos: • Horarios y contenidos del curso • Expectativas de los participantes • Manual del curso, horarios de los participantes y las reglas, es decir, puntualidad, apariencia profesional, ser animador y motivador, etc.	30 minutos	Presentación: Introducción al Curso Play Tennis de la ITF	✓ Descripción de la estructura del curso, días y horarios. ✓ Listar y describir las 3 evaluaciones del curso Play and Stay. ✓ Listar las evaluaciones para aprobar el curso. ✓ Listar el criterio para ser seleccionado en el curso para entrenadores de jugadores iniciantes e intermedios de la ITF.
Campaña Tennis Play & Stay de la ITF (Aula)	• Presentación introductoria en PowerPoint de Tennis Play and Stay de la ITF, Tennis 10's y Xpress DVD y Play and Stay página web • Definir el rol del entrenador de jugadores iniciantes - no se trata sólo de instrucciones técnicas sino de ayudar a jugar mejor el juego.	60 minutos	Presentación: "Play and Stay Campaign" ITF Tennis... Play and Stay DVD	✓ Listar los mensajes claves de la campaña Play and Stay. ✓ Tener en cuenta los programas de la campaña Tennis Play and Stay ✓ Al final de la primera sesión, los jugadores podrán hacer.....(3) ✓ ¿ (.....) conducir el deporte? ✓ Describir el enfoque basado en el juego ✓ ¿Qué tipo de competición debe ser promovida con jugadores iniciantes?
Introducción a las pelotas más lentas y las canchas más pequeñas (En cancha)	El tutor presenta las diferentes pelotas y los tamaños de canchas. Al finalizar esta sesión todos los participantes deberán comprender: • que las pelotas más lentas están disponibles en todo el mundo • por qué son importantes para los jugadores iniciantes y los juveniles de alto rendimiento • que las pelotas corresponden a diferentes tamaños de canchas • que muchos países ahora tienen un sistema de desarrollo de jugadores utilizando canchas de tamaño progresivo que corresponden a las pelotas rojas, naranja y	45 minutos	Manual: ITF Línea de cancha	✓ Listar los tres tipos de pelotas (roja, naranja y verde) y sus características ✓ Listar los diferentes tamaños de raquetas y sus características asociadas a la campaña. ✓ Listar los diferentes tamaños de las canchas y sus características asociadas a la campaña ✓ Listar la altura de la red en canchas rojas, naranjas y verdes.

TEMA	CONTENIDO / OBJETIVOS	DURACIÓN	RECURSOS	RESULTADOS ESPECÍFICOS
	verdes • que las pelotas más lentas y las canchas más pequeñas no son sólo para los jugadores juniors, son importantes para presentar el juego a los adultos iniciantes • los diferentes modos de armar las canchas para la práctica y la competición • que toda la actividad debe realizarse en un medio seguro y que los entrenadores son responsables de asegurar la seguridad y el bienestar para todos los jugadores			
Configuración de las canchas (En cancha)	Las sesiones guiadas por el tutor muestran cómo armar la cancha roja y naranja de diferentes maneras. Las mismas podrán incluir: • Mostrar cómo aprovechar el espacio al máximo • Mostrar cómo armar "micro canchas", o sea un espacio con límites o área objetivo • Explicar la diferencia entre los formatos para armar una cancha para entrenamiento/ actividades comparadas con una cancha para competición o seguridad y espacio • Número de jugadores requeridos para estar activos en un momento o requerimientos para los tamaños de las "canchas oficiales" para la competición, pero no para el entrenamiento/ actividades • Mostrar cómo armar 4 canchas rojas para competición o 6 canchas rojas para entrenamiento/actividades en una cancha de tenis de 78 pies	30 minutos	Manual: ITF Línea de cancha	✓ Saber armar las canchas rojas, naranja y verdes para el entrenamiento y la competición. ✓ Operar un entorno de juego seguro (uso de equipamiento, organización de actividades)

TEMA	CONTENIDO / OBJETIVOS	DURACIÓN	RECURSOS	RESULTADOS ESPECÍFICOS
	Mostrar cómo armar 2 canchas naranja en una cancha de tenis para entrenamiento/actividades			
Introducción a la competencia para iniciantes	Al final de esta sesión los participantes deberían saber que: - La competición no solo es buena para los jugadores, cualquier persona iniciante también puede competir. - La competencia debe ser apropiada para la edad y habilidad de los jugadores. - Algunos formatos de competición se adaptan mejor a los iniciantes que otros formatos. - Mientras muchos jugadores juegan tenis para competir, a muchos otros no les gusta competir. - La competencia en los jugadores iniciantes se debe dar a nivel local. - Existen recursos para ayudar a los entrenadores planificar y ejecutar competencias en clubes. - La competencia puede ser durante una clase o en un evento separado. - El entrenador es responsable de organizar la competencia en su programa.	60 minutos	Presentación: Introducción y roles de las competencias Manual: Sección 8	✓ ¿Para quién es la competencia? ✓ ¿..... conduce el deporte? ✓ ¿Qué tipo de competiciones son apropiadas para iniciantes? ✓ ¿Cómo y dónde se sitúa el programa Tennis 10's en Play & Stay? ✓ ¿Qué dice la regla ITF en relación con las competencias para jugadores de 10 años y menores?
Sacar, pelotear y jugar puntos desde la primera lección, utilizando las canchas rojas, naranja y verdes	Cómo lograr que los jugadores iniciantes de todas las edades puedan servir, pelotear y jugar puntos rápidamente: - jugadores juveniles iniciantes, es decir menores de 10 años - jugadores adultos iniciantes Notar que esta sesión debe cubrir los	60 minutos	Manual: Sección 5,6,9 y 11	✓ Listar 5 situaciones de juego en el tenis ✓ Listar 3 situaciones de juego para la campaña Play & Stay. ✓ Dar razones de por qué las situaciones de juego se combinan en esta fase de desarrollo. ✓ Listar las 3 zonas de la cancha y explicar por qué se relacionan con la situación de juego ✓ Mostrar como se pueden adaptar las situaciones de juego (10 pasos) para ayudar a los jugadores a sacar jugar y puntuar desde la primera sesión.

TEMA	CONTENIDO / OBJETIVOS	DURACIÓN	RECURSOS	RESULTADOS ESPECÍFICOS
Introducir las progresiones de peloteos sencillas para el juego de fondo	principios que se utilizarán con los jugadores iniciantes y no es específica para un grupo de edades en particular. Introducir 3 situaciones de juego: • Saque y devolución • Juego de fondo • Acercando y pasando al jugador de rojo			✓ Desarrollar los 10 pasos en la situación de juego.
Jugando el juego – Estrategias y Tácticas	Introducción y demostración de las tres situaciones de juego (fases de juego) en individuales: • servir y devolver el servicio • jugar golpes de fondo (juego de fondo) • subir a la red o pasar o hacer una un globo sobre el adversario Introducción y demostración de las tres intenciones tácticas (estrategia y tácticas) por medio de ejercicios simples. Los participantes practican una actividad para cada uno de los siguientes: 1. iniciar o mantener el punto 2. armar el punto 3. terminar el punto Explicar que, dentro de estas tres intenciones tácticas, los jugadores deben ser conscientes de la necesidad de: • ser consistente • mover al adversario: • recuperar la posición • utilizar el mejor tiro • atacar las debilidades	60 minutos	Manual: Sección 6 y 9	✓ ¿Cuál es la definición de estrategia? ✓ ¿Cuál es la definición de Táctica? ✓ Listar las fases de juego. ✓ Desarrollar y trabajar en 3 x actividades, una en cada situación de juego combinada con una táctica/estrategia específica y entregar esas actividades dentro del grupo

TEMA	CONTENIDO / OBJETIVOS	DURACIÓN	RECURSOS	RESULTADOS ESPECÍFICOS
	Definiciones claves de: Situación de juego, fases de juego, zonas de la cancha, estrategia y táctica.			
Diferentes tipos de prácticas	El tutor conducirá sesiones para mostrar las diferencias entre las prácticas competitivas y cooperativas y, cómo una actividad se puede cambiar rápidamente de cooperativa a competitiva. El tutor debe también utilizar esta oportunidad para señalar al menos 2 diferentes sistemas de puntaje que se pueden usar para la actividad competitiva.	60 minutos	Manual: Sección 5,8 y 9	✓ Muestre 3 ejemplos de un ejercicio cooperativo. ✓ Muestre 3 ejemplos de un ejercicio cooperativo / competitivo. ✓ Muestre 3 ejemplos de un ejercicio competitivo. ✓ Al final de la sesión: Ofrezca una lección grupal de 20 minutos que incorpore: Introducción, evaluación de los jugadores, ejercicio 1, ejercicio 2 y ejercicio 3 y cierre exitoso de la sesión. ✓ Entregue múltiples lecciones dentro de grupos
La organización de actividades para los jugadores iniciantes	El objetivo es ayudar a los participantes a comprender cómo organizar y rotar un grupo de jugadores iniciantes en una cancha de tenis para que todos estén activos y jueguen el juego. El tutor debe también debe señalar que se dedicará más tiempo a la comunicación para niños y adultos en los días 2, 3 y 4 del curso Play Tennis de la ITF.	30 minutos	Manual: Sección 3 y 4 Manual: ITF Línea de cancha	✓ Enumere los beneficios del coaching grupal (4). ✓ Enumere las posibles formas de rotar jugadores dentro de una lección (3). ✓ Enumere las pautas para establecer actividades efectivas y seguras para grupos (6). ✓ Enumere los diferentes tipos de alimentación (5). ✓ Ofrezca una (s) lección (es) y demuestre una organización efectiva (sin esperas en línea) con varios tamaños de grupos (de 4 a 8 jugadores por cancha - sesiones con números pares e impares).
Habilidades de comunicación para el entrenamiento de jugadores iniciantes	Se apunta a ayudar a los participantes a comprender la importancia de buenas habilidades de comunicación y energía, y la habilidad de animar una sesión de clase para jugadores iniciantes de todas las edades. Los participantes deberán comprender lo que significa ser “un animador” y comprender la importancia de la animación en el entrenamiento a iniciantes.	30 min	Lista de chequeo sobre Comunicación del Manual: Sección 3	✓ Liste los (2) tipos de comunicación. ✓ Liste los (3) estilos de aprendizaje y de un ejemplo de cada uno. ✓ Liste las leyes del aprendizaje (3). ✓ Liste algunos de los posibles roles del entrenador. ✓ Liste y describa los estilos de entrenamiento (3) y de un ejemplo de situaciones en las que cada estilo puede ser usado. ✓ ¿Cuales son las etapas de aprendizaje (3) y como se relacionan con la estructura de la clase?

	El tutor deberá también señalar que se invertirá más tiempo en la organización de actividades y competencia para niños y adultos en los días 2, 3 y 4 del curso.			✓ Liste las reglas (6) para demostrar tareas a jugadores iniciantes.
--	--	--	--	--

DÍA 2 (8 horas)

TEMA	CONTENIDO / OBJETIVOS	DURACIÓN	RECURSOS	RESULTADOS ESPECÍFICOS
Resumen del Día 1 Introducción de Tennis10s de la ITF	El tutor explica el programa Tennis10s de la ITF utilizando la presentación de Tennis10's destacando: • La importancia de las pelotas más lentas y las canchas más pequeñas para los jugadores menores de 10 años • El cambio de reglas de la ITF para las competiciones de los menores de 10 años a partir de 2012.	30 minutos	Presentación: ITF Tennis10s Folleto: Tenis 10's para padres	✓ Preguntas sobre los temas más importantes del día 1.
Introducción de las reglas claves y de cómo puntuar para iniciantes	El tutor conduce la sesión para mostrarle a los participantes como introducir la importancia de las reglas del juego a través de una simple tirar-atrapar y actividad de juego para niños. El tutor conduce la sesión para mostrar a los participantes como chequear si los adultos iniciantes saben la importancia de las reglas.	60 minutos	Presentación: Progreso de puntuación Manual: Sección 8	✓ Listar las reglas claves para introducir a jugadores iniciantes. ✓ Listar los formatos de competición apropiados para jugadores iniciantes. ✓ Listar los métodos de puntuación más apropiados para jugadores iniciantes.
Sacar, pelotear y puntear en rojo La introducción de la progresión para el juego de red y el servicio /devolución del servicio	El tutor muestra cómo los jugadores iniciantes pueden servir, pelotear y jugar puntos desde la primera lección, incluyendo: • énfasis en jugar el juego utilizando las canchas más pequeñas y las pelotas rojas y el uso creativo del equipamiento y espacio disponible Esta sesión se construye sobre la <i>Sesión sacar, pelotear, puntuar</i> del día 1.	90 minutos	Manual: Sección 5, 6, 7, 9 y 11	✓ Aplicación de las lecciones grupales: Entregar sesiones en la cancha roja cubriendo todas las sesiones de la lección con una específica situación de juego y estrategias identificadas antes del comienzo de la sesión.

TEMA	CONTENIDO / OBJETIVOS	DURACIÓN	RECURSOS	RESULTADOS ESPECÍFICOS
Adaptación de las actividades para niños pequeños	El tutor explica que en un grupo de niños es común que estos tengan habilidades diferentes. Es por ello que la diferenciación y la adaptación de las actividades son importantes.	60 minutos	Manual: Sección 5	✓ ¿Por qué la mayoría de los jugadores dejan el tenis? ✓ Lista de métodos y formas de adaptar una sesión para crear un desafío óptimo. ✓ Aplicar diferenciación en una sección / crear desafíos óptimos.
Comprender las habilidades para recibir y las '5Rs'	El tutor explica que la habilidad de pelotear con técnica sencilla se basa en la habilidad de los jugadores iniciantes para: • recibir la pelota entrante • controlar la pelota saliente Los participantes deben también comprender que muchos errores cometidos por los jugadores iniciantes se deben a problemas al recibir la pelota, específicamente: • Falta de equilibrio • Mala posición 5R's: Ready, Read, React, Racket y Recover	60 minutos	Explicar el proceso ready, read, react, racket, recover. Manual: Sección 7	✓ Listar y describir las 5Rs ✓ Identificar si el tenis es un deporte emisor o receptor. ✓ Listar y mostrar las formas para desarrollar habilidades receptivas con jugadores iniciantes ✓ Listar y mostrar el equipamiento que se puede usar para acelerar y asistir a jugadores con habilidades receptivas.
Desarrollar habilidades para el envío RAV y Biomecánica básica	El tutor explica y demuestra el RAV, o sea, <i>recorrido, ángulo y velocidad de la raqueta</i> y cómo los participantes pueden usarlo para que los jugadores iniciantes desarrollen una técnica sencilla. El tutor deberá explicar la importancia de los puntos siguientes para desarrollar técnicas sencillas en los jugadores juveniles: • equilibrio durante el contacto entre la pelota y la raqueta • empuñadura para lograr consistencia	90 minutos	El tutor hace referencia al recorrido, ángulo y velocidad (RAV) Manual: Sección 7	✓ Listar y describir BIOMECAICA – relacionada a movimientos básicos para jugadores iniciantes (corre, saltar, saltar, etc.). ✓ Ser capaz de demostrar los golpes básicos mostrando técnicas modernas y buenos principios biomecánicos. ✓ Saber las progresiones (juego base/pelota viva) para desarrollar golpes con buenos principios aplicador (biomecánica, grip, etc).

TEMA	CONTENIDO / OBJETIVOS	DURACIÓN	RECURSOS	RESULTADOS ESPECÍFICOS
	• punto de contacto - debe incluir altura, distancia delante y hacia el lado de los jugadores, y el "timing" (para la pelota que cae) • función de las tres fases del golpe Cubrir la base de la biomecánica con ejemplos prácticos. El tutor debe mostrar la lista de control mostrada en el manual para ayudar a los jugadores a jugar mejor. El tutor también concluye que el RAV será aplicado al entrenamiento de adultos iniciantes en el día 3.			
Sacar, pelotear y puntear en naranja	Los participantes deben comprender que: • los jugadores iniciantes se beneficiarán jugando en la cancha roja (36 pies) antes de pasar a la etapa naranja • ¡No se trata de una carrera hacia la amarilla! • los jugadores deben poder comenzar y luego mantener el peloteo antes de pasar a la etapa siguiente, es decir, de roja (etapa 3) a naranja (etapa 2) • se sugiere que el entrenador conozca las competencias simples del jugador para saber cuando está listo para pasar a la etapa naranja, etapa 2. • una vez que se ha establecido una buena base, en etapa roja, (etapa 3), la cancha naranja más grande y la pelota naranja más rápida, permitirán un mayor desarrollo del	30 minutos	Manual: Sección 5, 6, 7, 9 11	✓ Aplicación de lecciones grupales: Llevar a cabo sesiones cubriendo todas las secciones de la lección con una situación específica de juego y una estrategia identificada antes del comienzo de la sesión.

TEMA	CONTENIDO / OBJETIVOS	DURACIÓN	RECURSOS	RESULTADOS ESPECÍFICOS
	juego. • en la práctica es posible tener 2 canchas naranja (60 pies) en una cancha total de 78 pies.			
Sacar, pelotear y puntear en verde	Los participantes deben comprender que: • los jugadores iniciantes se beneficiarán jugando en la cancha naranja antes de pasar a la etapa verde • ¡No se trata de una carrera hacia la amarilla! • los jugadores necesitan tener una técnica sencilla pero competente antes de pasar de naranja a verde • se sugiere que el entrenador conozca las competencias simples del jugador para saber cuando está listo para pasar a la etapa siguiente utilizando la pelota amarilla, es decir de verde a amarilla. • Una vez que se ha establecido una buena base, en etapa naranja, es decir, técnicas, competentes y consciencia de la técnica, la cancha verde más grande y la pelota verde más rápida permitirán un mayor desarrollo del juego.	30 minutos	Manual: Sección 5, 6, 9 y 11	✓ Aplicación de lecciones grupales: Llevar a cabo sesiones cubriendo todas las secciones de la lección con una situación específica de juego y una estrategia identificada antes del comienzo de la sesión.
Demostraciones (Si el tiempo lo permite seguir enviando habilidades y biomecánica básica)	Los participantes deben comprender la importancia y los aspectos clave de las demostraciones para todos los jugadores iniciantes, especialmente, los niños. Los siguientes puntos deben destacarse: • se aprende más mirando y copiando • los niños necesitan un aprendizaje más visual • las demostraciones deben ser sencillas y	30 minutos	Manual: Sección 3 y 7	✓ Ser capaz de demostrar los golpes básicos mostrando técnicas modernas y buenos principios biomecánicos.

TEMA	CONTENIDO / OBJETIVOS	DURACIÓN	RECURSOS	RESULTADOS ESPECÍFICOS
	adecuadas para el jugador • los participantes necesitarán demostrar actividades y tareas, organización/ rotación y técnicas sencillas en toda etapa durante una lección • comprender el valor de verificar la comprensión haciendo que uno de los jugadores muestre lo que demostró el entrenador			

DÍA 3 (8 horas)

TEMA	CONTENIDO / OBJETIVOS	DURACIÓN	RECURSOS	RESULTADOS ESPECÍFICOS
Resumen del día 2	El tutor resume el día 2 para verificar la comprensión de los temas clave. Se puede hacer con un simple cuestionario grupal, a decidir por el tutor.	15 minutos		
Formatos de competición para Tennis 10s	El tutor repasa los principios de competición de Tennis 10s: • Los niños pueden competir mediante actividades base de peloteo u otros juegos modificados. • Los formatos que permiten a los niños jugar más partidos cortos son mejor que los que les permiten jugar partidos largos. • No hay formatos de eliminación. • Mantener reglas y puntuaciones simples. • Los niños pueden necesitar ayuda de adultos. • El entrenador debe insistir y explicar el Juego Limpio en los jugadores.	60 minutos	Presentación: Formatos de competición para Tennis 10's Manual: Sección 8	✓ Describir como Tennis 10's entra en la campaña Play and Stay. ✓ ¿Cuál es la regla ITF en relación con la competición para niños de 10 años o menores? ¿Cuándo fue implementada? ✓ Según las reglas ITF, listar las combinaciones de pelotas, canchas y raquetas que los jugadores deben usar en: a) hasta 8 años, b) entre 8 y 10 años, c) 9 a 10 años o más.
Prepararse para una actividad práctica	El objetivo es dar a los participantes el tiempo para preparar la actividad basada en el peloteo para entre 4 y 6 jugadores iniciantes juveniles en cancha roja de 36 pies. La actividad debe ser específica para una situación de juego (fase de juego) cubierta en el curso anteriormente. La actividad puede ser una ya demostrada durante el curso o una idea nueva pensada por los participantes.	30 minutos	Manual: Sección 11	✓ Prepararse para llevar a cabo una clase práctica, incluyendo planificación usando los planes de sesión.
Sesión Práctica	El objetivo es que los participantes implementen ideas ya cubiertas durante el	120 minutos	Manual: Sección 5, 6, 7, 9 y	✓ Entregar sesiones planificadas, utilizando los planes de sesión.

TEMA	CONTENIDO / OBJETIVOS	DURACIÓN	RECURSOS	RESULTADOS ESPECÍFICOS
	curso. Se sugiere utilizar a los participantes como jugadores, algunos de los cuales utilizarán su mano dominante y otros la no dominante (para ver la diferenciación). • Preparar actividades utilizando las tres situaciones de juego (fases del juego) y tres intenciones tácticas (estrategia y tácticas). • Organización y rotación de los jugadores. • Hacer demostraciones y comunicación aptas para los jugadores iniciantes juveniles. • Puntos de enseñanza simples utilizando: ver listo, leer, reaccionar, raqueta, <i>recuperar</i>, y el RAV, es decir recorrido, ángulo y velocidad de la raqueta.		11	
Introducción de Tennis Xpress de la ITF	El tutor explica el programa Tennis Xpress de la ITF utilizando la presentación de Tennis Xpress mostrando: • La importancia de las pelotas más lentas y las canchas más pequeñas para los jugadores adultos iniciantes. • Los participantes repasarán los recursos secundarios incluyendo la página de internet, los videos y el horario hora por hora. Destacar la simpleza y la facilidad de uso de los recursos y programas	30 minutos	Tennis Xpress DVD Presentación: Tennis Xpress de la ITF Tennis Xpress folleto (si está disponible) Programa del curso Tennis Xpress Manual: Sección 10	✓ ¿Qué es lo que los adultos quieren del tenis? ✓ Explicar los formatos de curso preferidos para el curso Tennis Xpress. ✓ ¿Dónde se puede encontrar y descargar el programa Tennis Xpress? ✓ Listar el seguimiento de los programas para adultos iniciantes después del curso Tennis Xpress.

TEMA	CONTENIDO / OBJETIVOS	DURACIÓN	RECURSOS	RESULTADOS ESPECÍFICOS
Tennis Xpress de la ITF: sacar, pelotear y jugar puntos para adultos	La sesión guiada por el tutor presentará y revisará el contenido del curso Tennis Xpress de la ITF. Al finalizar esta sesión los jugadores podrán: - Tener una comprensión sobre el principio de Tennis Xpress - comprender la filosofía y el contenido del curso - habrán experimentado dos sesiones del curso Tennis Xpress de la ITF como jugadores	60 minutos	Programa del curso Tennis Xpress Manual: Sección 10	✓ Dar la sesión como se describe en el manual Tennis Xpress.
Sesión Práctica	El objetivo es que los participantes implementen sus ideas en Tennis Xpress de la ITF. Si no hay jugadores adultos iniciantes externos disponibles, los participantes actuarán como jugadores. Además de familiarizarse con el contenido y entrega de Tennis Xpress de la ITF, el tutor verificará que los participantes puedan: • preparar actividades utilizando las situaciones de juego y las intenciones tácticas • organizar y rotar jugadores • hacer demostraciones y lograr la comunicación con los adultos • puntos de enseñanza simples utilizando las 5 Rs, o sea, <i>ready, read, react, racket and recover</i>, y el RAV, es decir recorrido, ángulo y velocidad de la raqueta.	90 minutos	Programa y curso de Tennis Xpress Manual: Sección 10	✓ Dar las sesiones planificadas según los planes de sesión.
Diferenciación y adaptación de las actividades para los jugadores iniciantes	El tutor recordará a los participantes que las maneras sencillas de realizar las actividades de día 2, se pueden simplificar o complicar más. Al final de esta sesión, los participantes sabrán	60 minutos	Manual: Sección 5	✓ Listar los métodos y maneras para adaptar una sesión para así crear un desafío óptimo. ✓ Mostrar como crear el ambiente de aprendizaje optimo en una lección (sesión práctica con sesión planificada).

TEMA	CONTENIDO / OBJETIVOS	DURACIÓN	RECURSOS	RESULTADOS ESPECÍFICOS
	diferenciar las actividades para adultos iniciantes y sabrán que la progresión de rojo a naranja, y a verde no es siempre fácil. Esto se debe a: • los jugadores iniciantes comienzan a diferentes edades • los jugadores iniciantes varían en tamaño, fuerza y estado atlético • los jugadores progresan a diferente ritmo • los adultos llegan al tenis con diferentes experiencias de vida y deportivas • los adultos pueden no saber sobre el uso de las pelotas rojas, naranja y verdes como herramientas de aprendizaje para todos los jugadores iniciantes, no solamente para los niños. El tutor demuestra cómo diferenciar las actividades basadas en el peloteo para jugadores adultos iniciantes			
Resumen del día	El tutor realiza el resumen del día. ¿Qué hemos aprendido?	15 minutos		

DÍA 4 (8 horas)

TEMA	CONTENIDO / OBJETIVOS	DURACIÓN	RECURSOS	RESULTADOS ESPECÍFICOS
Resumen del día 3	El tutor realiza una revisión del día 3 y comprueba el entendimiento de los temas claves. Esto puede ser llevado a cabo como una simple prueba grupal.	15 minutos		
Formatos de competición: Tennis Xpress de la ITF	Los tutores revisan los principios de la competición para para los jugadores iniciantes adultos (Tennis Xpress de la ITF): • Un recordatorio que, para el fin del curso, los jugadores adultos iniciantes podrán jugar un partido amigable o divertido en una cancha naranja o verde. • Si bien muchos adultos iniciantes no quieren ser entrenados, quieren competir. Hay otros que no se interesan por la competición, pero prefieren ser entrenados. • Los formatos de competición que permiten que los adultos disfruten jugando en un entorno social son muy exitosos e importantes. • La competición para los adultos debe ser breve y arreglarse para horarios convenientes adaptados a sus horarios y estilos de vida	45 minutos	Presentación: Formatos de competición Manual: Sección 8	✓ Armar y llevar a cabo competiciones sencillas para adultos iniciantes.

Preparar y realizar una competición	La preparación es de la tarea domiciliaria en el día 3.	60 min	6 niños escolares Libro de práctica de organizadores de competición Manual: Sección 8	✓ Armar y llevar a cabo competiciones para iniciantes.
Breve explicación del World Tennis Number de la ITF	El tutor explica brevemente el World Tennis Number (WTN).	15 minutos	Manual: Sección 8	✓ Saber sobre el World Tennis Number (WTN), la descripción de los estándares y los niveles de WTN para los jugadores iniciantes.
Prueba de nivel de juego	Cancha naranja con pelota naranja: Todos los participantes completan la prueba excepto aquellos jugadores que han tenido ranking junior ITF o ranking profesional (ATP/ WTA)	45 minutos	Todo el contenido del curso	✓ Demostración consistente de las técnicas modernas y situaciones de juego.
Prueba escrita (Sala de conferencia)	Todos los participantes completarán la prueba escrita de este curso.	45 minutos (15 minutos para las instrucciones y 30 minutos para el trabajo escrito)	Todo el contenido del curso	✓ Prueba escrita de 30 puntos.
Prueba Lección Grupal	Todos los participantes completarán la prueba grupal como parte de este curso.	240 minutos (20 minutos en cancha roja con 2 a 4 jugadores)	Todo el contenido del curso	✓ Dar lecciones grupales de acuerdo con los criterios de prueba del curso.

Resumen del Curso Play Tennis de la ITF (Sala de conferencia)	El tutor realiza el resumen y conclusiones del día: • Revisando los objetivos de la sesión, "¿qué hemos aprendido durante el curso?". • Recordando los principios claves tratados en el curso. • Recordatorio de la Campaña Tennis Play and Stay de la ITF incluyendo los objetivos claves. • La información sobre el curso de Entrenamiento de jugadores iniciantes e intermedios y el camino de Formación de entrenadores de la ITF. • Presentación de certificados	15 minutos	Resumen del Curso Play Tennis de la ITF	✓ Resumen y cierre del curso.
---	---	------------	---	-------------------------------