

CIRCULAR Nº 4 - TEMPORADA 2016/2017

Se envía a: JUNTA DIRECTIVA Y COMISION DELEGADA
FEDERACIONES AUTONÓMICAS
CLUBES
ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES
DIFUSIÓN PÚBLICA A TRAVÉS DE LA WEB

Asunto: CURSO DE FORMACIÓN DE TENIS DE MESA NIVEL II

1.- INFORMACIÓN DE LOS CURSOS ONLINE DE LA RFETM

La Real Federación Española de Tenis de Mesa (RFETM), en el uso de las competencias que les confieren sus Estatutos, y con el objetivo de dar cumplimiento a sus fines, entre ellos el de promover y promocionar la práctica del Tenis de Mesa dentro de su ámbito de actuación, va a organizar un **Curso de Formación en Tenis de Mesa de Nivel II**, a desarrollar entre los meses de octubre de 2016 y junio de 2017, con la finalidad de promover la formación y mejora técnica de los entrenadores deportivos.

Los cursos tienen validez federativa y quienes obtengan la titulación podrán ejercer como entrenadores en cualquier competición oficial nacional, así como en competiciones internacionales organizadas por la E.T.T.U. o la I.T.T.F.

2.- ESTRUCTURA

La duración total del curso de entrenador de Nivel II es de **180 horas** y el período de prácticas tiene una duración de **200 horas**.

Los cursos se desarrollarán en la modalidad "**on line**" a través de Internet. La base del curso será la plataforma digital **Moodle** que a través de Internet se pondrá a disposición de los alumnos. Cada mes se irán subiendo las materias y contenidos pertenecientes a ese periodo, que tendrá que ser superada por el alumno con la prueba correspondiente antes de pasar al siguiente grupo de temas. En cada período se irán subiendo los controles y/o pruebas para superar la materia en la plataforma en la que se halla instalado el curso, de modo que podrán superar la materia dada realizando dichos controles técnicos. La nota media de los **6 controles** (que se realizarán "on-line") supondrá el **70 % la nota teórica** del alumno. Si alguna materia no se supera, se dispondrá de otra oportunidad en mayo y de una última en junio.

Los alumnos tendrán que realizar cuatro pruebas prácticas, tres de ellas las tendrán que grabar en vídeo y subirlas a internet, y la última consistirá en realizar un trabajo de planificación de una temporada y subirlo a la plataforma Moodle, además de las 200 horas de prácticas que deben certificar:

1- Multibolas corrigiendo al jugador (grabar en vídeo): Grabarse enseñando a un jugador a hacer: postura neutra/posición base/estabilidad durante los desplazamientos, topspin de derecha, topspin de revés, flip de derecha, flip de revés, trabajar la adaptación de los golpes a pelotas variadas.

2- Dirección de una sesión de entrenamiento (grabar en vídeo): Grabación panorámica de la sala para analizar la dirección de la sesión de entrenamiento.

3- Análisis de un partido mediante vídeo (grabar en vídeo): Análisis técnico-táctico de un/a jugador/a de la selección española junior.

4.- Realización de una planificación de una temporada, que se exigirá cuando se haya dado el área 5.- "Planificación y programación del entrenamiento para la competición".

La nota media de estas cuatro actividades será la nota práctica del alumno.

Se impartirán **10** horas presenciales en Madrid, en fecha, hora y lugar (un sábado del mes de mayo de 2017, sábado mañana y tarde y domingo por la mañana) a determinar, lo que se comunicará con la debida antelación, con carácter **obligatorio para los alumnos del curso**. En dichas horas presenciales, se resolverán cuantas dudas de técnica o táctica no hayan sido resueltas o aclaradas vía "on line". Se aprovechará ese mismo domingo para hacer una prueba final escrita tipo test, como las que han estado realizando durante el curso pero con 30 preguntas a realizar en una hora, dicho examen supondrá el 30 % de la nota teórica del curso.

El **90%** de la nota final del alumno se sacará de la **media aritmética de las notas teórica y práctica** y el **10%** restante se pondrá por la **participación en foros y wikis**.

Para aprobar este curso se tendrá que obtener una nota final igual o superior a **60/100**.

3.- INSCRIPCIONES y PAGO DE MATRÍCULAS

El plazo de presentación de instancias comienza el día **10 de septiembre de 2016** y finaliza el viernes día **30 de septiembre de 2016, a las 20.30 horas**.

La matriculación al curso la harán los interesados enviando el archivo escaneado de la hoja de inscripción y copia o fotografía del justificante del ingreso a la RFETM a la siguiente dirección: cursosonlinerfetm@gmail.com

El curso tendrá un coste total de **400 €** por alumno, en el que están incluidos los derechos de matriculación, derechos de examen mensual y de examen final, pagos de dominio en Internet, tasas de secretaría, apertura de expediente y la expedición de certificado o diploma.

Dicho curso podrá abonarse en su totalidad en septiembre, o en dos plazos: **200 € en septiembre** (antes del 30 de septiembre de 2016) y **200 € en enero** (antes del 31 de enero de 2017).

El pago se realizará mediante transferencia a la cuenta de la Entidad Bancaria **BANCO POPULAR** número **0075 0671 04 0600394860 (IBAN: ES5200750671040600394860 – Código Internacional de Identificación Bancaria –BIC-: POPUESMM)**, indicando el **nombre y apellidos del inscrito** y en el concepto del ingreso **"Curso Entrenador Nivel II"**.

4.- REQUISITOS GENERALES:

- Estar en posesión del título de Entrenador de Nivel I.
- Acceso a discapacitados: Los solicitantes con algún tipo de discapacidad deberán acompañar el correspondiente certificado acreditativo de la condición de minusválido emitido por el Instituto de Migraciones y Servicios Sociales (IMSERSO) o por órgano competente de la Comunidad Autónoma correspondiente. Será la Dirección General de Deportes de la Comunidad Autónoma correspondiente quien evaluará si el grado de discapacidad y limitaciones que acredite el solicitante le permite completar con eficacia la formación y llevar a cabo el posterior ejercicio de la actividad formativo deportiva inherente al diploma que se obtenga. En su caso, la propia federación española podrá adaptar los requisitos específicos de acceso.

5.- PROGRAMACIÓN DE LOS CURSOS

La estructura del curso de Entrenador de Tenis de Mesa de N-II es la siguiente:

PLAN DE FORMACIÓN: CURSO DE ENTRENADOR DE TENIS DE MESA NIVEL II

1. Área de perfeccionamiento técnico y táctico para la competición: 50 horas.

Objetivos formativos:

- a. Describir y analizar los estándares técnicos y las situaciones tácticas.

- b. Emplear el recurso «caja multibolas».
- c. Perfeccionar la técnica individual y de las acciones tácticas.
- d. Dirigir sesiones entrenamiento para jugadores que se inician o formados.
- e. Dirigir sesiones de entrenamiento para jugadores formados orientadas a la competición.
- f. Aplicar el proceso de detección y seguimiento de talentos deportivos.

Contenidos:

- Análisis y evaluación de la técnica en jugadores de competición: fundamentos de fisiología, psicología y biomecánica aplicadas.
- «Caja multibolas»: ventajas e inconvenientes; formas de trabajo y de distribución; duración de los ejercicios y trabajo progresivo; consejos para mejorar los lanzamientos.
- Entrenamiento: posición base y empuñadura; calentamiento en la mesa; ejercicios básicos y ejercicios irregulares.
- Técnica de los golpes con «presa china».
- Sistemas de análisis y evaluación: autoevaluación, video evaluación, etc.
- Perfeccionamiento y mejora de la técnica individual: velocidad y efecto.
- La técnica sin pelota: ejercicios básicos y educativos, el agarre de la raqueta, la posición base, desplazamientos laterales y desplazamientos adelante-atrás.
- El servicio: reglas, clasificación de los servicios, la suelta de la raqueta, los efectos, diferentes puntos de contacto en la raqueta: estudio y análisis del servicio de diferentes jugadores.
- El resto o devolución del servicio: predicción (evaluación de la velocidad y emplazamiento del servicio); métodos de devolución del servicio; otras consideraciones.
- La técnica de los golpes en el tenis de mesa: juegos de habilidades para niños; trayectorias y efectos de la bola; la derecha y el revés; top spin de derecha y top spin de revés; side spin de derecha y de revés; contra top spin; la defensa.
- El bloqueo: tipos de bloqueo. Consideraciones a tener en cuenta. Ejercicios: básicos y más complejos. El bloqueo y el contra bloqueo.
- La táctica: tipos de variantes tácticas; elementos psicológicos involucrados en la táctica, contenidos del entrenamiento táctico; entrenamiento de la conciencia táctica; el pensamiento táctico y la inteligencia emocional.
- Sistemas de juego: ataque-defensa-mixto: sistemas de entrenamiento en función del tipo de juego.
- Estudio y análisis de la técnica de jugadores tipo.
- Métodos para la identificación y corrección o mejora de los golpes del jugador ya formado.

2. Área de didáctica para la competición: 10 horas.

Objetivos formativos:

- a. Elaborar programas de iniciación al tenis de mesa.
- b. Elaborar planes de entrenamiento orientados a la competición durante la temporada.
- c. Determinar los contenidos a aplicar en función de los grupos de entrenamiento por edades y por nivel de juego.
- d. Aplicar los contenidos y adaptar estos al nivel, perfil, condiciones y tipo de juego del jugador.
- e. Describir y aplicar los métodos para el seguimiento y mejora de las capacidades del deportista en las distintas fases de la etapa de iniciación.

Contenidos:

- Metodología para la enseñanza desde la iniciación hasta el nivel medio.
- Programas de tecnificación durante las distintas fases de la temporada.
- Organización y estructuración de las sesiones de entrenamiento.
- Recursos didácticos: robots, sparring, multibolas, grabación de imágenes, visionado de entrenamientos y competiciones.
- Entrenamientos de alto nivel: estudio de distintas escuelas europeas y asiáticas.
- Nociones avanzadas de táctica en el juego en la etapa de aprendizaje y perfeccionamiento.
- Estudio y análisis avanzado de la técnica de jugadores tipo en la etapa de mejora y perfeccionamiento.
- Diseño de ejercicios para acompañar y completar las distintas sesiones de mejora y perfeccionamiento.

3. Área de preparación física específica para tenis de mesa: 30 horas.

Objetivos formativos:

- Distinguir y estudiar los requerimientos físicos fundamentales para el tenis de mesa.
- Programar y planificar la preparación física específica para el tenis de mesa.

Contenidos:

- Aspectos fundamentales de la preparación física: fuerza explosiva, velocidad y flexibilidad.
- El déficit de fuerza: concepto, relación con el tenis de mesa y métodos para disminuir el déficit de fuerza.
- Entrenamiento funcional:
 - Coordinación intermuscular.
 - Coordinación intramuscular.
 - Procesos reflejos.
- La velocidad: velocidad de desplazamiento, velocidad de reacción y velocidad gestual.
- La flexibilidad: métodos y sistemas para trabajar la flexibilidad y planificación de este trabajo específico durante la temporada.

4. Área de preparación psicológica para la competición: 30 horas.

Objetivos formativos:

- Exponer las exigencias y pruebas psicológicas en el tenis de mesa.
- Describir las peculiaridades de la preparación psicológica en jugadores de tenis de mesa.
- Estudiar las habilidades psicológicas necesarias para la competición.
- Descubrir recursos para la aplicación de la psicología al tenis de mesa: habilidades y ejercicios específicos dirigidos a la mejora del aspecto psicológico.

Contenidos:

- El entrenamiento mental: variantes, requisitos básicos, secuencia lógica. Ventajas e inconvenientes de la representación y de la repetición mental.
- El entrenamiento por observación como modelo de perfeccionamiento.
- La rigidez en la competición: el estrés, ansiedad en la competición.
- La relajación como técnica de autocontrol emocional: técnicas y métodos de relajación.
- El estado mental en el entrenamiento y en la competición: complementos a la preparación de la competición.
- Aspectos generales de la atención y la concentración en el tenis de mesa.
- Caracterización psicológica del tenis de mesa.
- Necesidades y exigencias psicológicas del entrenador.

5. Área de planificación y programación del entrenamiento para la competición: 30 horas.

Objetivos formativos:

- Distinguir tipos de planificación y tipos de preparación (básica, específica y competitiva).
- Valorar el rendimiento del deportista en el entrenamiento y durante la competición en la etapa de tecnificación deportiva y el nivel medio.
- Aplicar pruebas o test de rendimiento y analizar sus resultados.
- Adaptar y concretar las sesiones y los ciclos de entrenamiento durante la temporada.
- Analizar la programación de referencia, la metodología y los medios específicos de la preparación.
- Contrastar y valorar la adaptación de la condición física.
- Profundizar en el conocimiento de las capacidades físicas condicionales y de las cualidades psicomotrices en el proceso de tecnificación de nivel medio.

h. Adaptar y concretar los ciclos y sesiones de entrenamiento de la condición física.

Contenidos:

- Principios del entrenamiento para el nivel medio: ciclos (microciclos, mesociclos y macrociclos) y sesiones.
- Criterios para la organización y temporización de los ciclos y las sesiones de entrenamiento. Programación de la temporada.
- Las direcciones del entrenamiento en el tenis de mesa: direcciones determinantes y direcciones condicionantes.
- Planificación del entrenamiento atendiendo a las direcciones del tenis de mesa.
- Planificación de un macrociclo competitivo.
- Ejercicios técnicos, tácticos, físicos y mentales específicos para sesiones de entrenamiento en el proceso de perfeccionamiento en el nivel medio.
- Pruebas de valoración de la evolución del deportista: análisis de resultados en las competiciones y test de rendimiento en el entrenamiento y en la competición.
- Pruebas de valoración de la condición física aplicables al proceso de tecnificación en el nivel medio.
- Recursos para la aplicación de la psicología al tenis de mesa: habilidades y ejercicios específicos dirigidos a la mejora de aspecto psicológico.
- Dirección de deportistas en competiciones de tecnificación y de nivel medio.

6. Área de formación específica avanzada: materiales y reglamentación: 10 horas.

Objetivos formativos:

- Profundizar en el conocimiento avanzado de los distintos materiales y su influencia en el proceso de perfeccionamiento: maderas y revestimientos según tipos de juego y de jugadores.
- Interpretar la reglamentación deportiva específica nacional e internacional de la modalidad de tenis de mesa.
- Exponer la legislación específica sobre protección de la salud en el deporte y de la lucha contra el dopaje.
- Explicar la legislación específica contra la violencia, la xenofobia y el racismo en el deporte.

Contenidos:

- Estudio del marco normativo general y propio relativo a instalaciones deportivas y materiales.
- Estudio de la normativa internacional sobre homologación y control del uso de materiales.
- Aplicación del conocimiento de normas y reglamentos al desempeño de las funciones del entrenador.
- Gestión avanzada de los elementos de una competición o evento: instalaciones, sistemas de competición, cuadros, rankings, etc.

7. Área de desarrollo profesional: 10 horas.

Objetivos formativos:

- Estudiar el marco normativo general y propio.
- Identificar y reconocer el marco institucional y el entorno: Consejo Superior de Deportes, Federaciones Internacionales, Nacionales y Autonómicas y Entidades Deportivas.
- Profundizar en el estudio de la legislación general y laboral aplicable al técnico de segundo nivel.
- Analizar el marco competencial del entrenador de segundo nivel.
- Desarrollar habilidades en la gestión y dirección de grupos humanos.
- Participar en la gestión y organización de actividades y eventos de tecnificación de nivel medio.

Contenidos:

- Análisis del entorno real: derechos y obligaciones; funciones y competencias; problemas y limitaciones.
- Requisitos para el ejercicio profesional del entrenador de segundo nivel.
- Posibilidades del ejercicio profesional: trabajo por cuenta propia y trabajo por cuenta ajena.
- Régimen de responsabilidades del entrenador de segundo nivel de tenis de mesa en el ejercicio profesional.
- Competencias profesionales del entrenador de primer nivel de tenis de mesa: funciones, tareas y limitaciones.
- Organización de eventos: competiciones, concentraciones, exhibiciones, etc.

- Estudio y análisis de la ética profesional.

8. Área de tenis de mesa adaptado: 10 horas.

Objetivos formativos:

- Organizar sesiones de iniciación y perfeccionamiento al tenis de mesa adaptado a personas con discapacidad.
- Distinguir las necesidades específicas de las personas con discapacidad.
- Analizar las características de la tarea y de los materiales.
- Identificar las limitaciones para la práctica del tenis de mesa adaptado originadas por el contexto.
- Organizar a los deportistas con discapacidad.
- Interpretar las principales clasificaciones funcionales del tenis de mesa adaptado.
- Orientar a las personas con discapacidad hacia la práctica del tenis de mesa adaptado.

Contenidos:

- Las clasificaciones funcionales y las posibilidades del jugador de tenis de mesa como modalidad adaptada.
- Programación y dirección de entrenamientos y desarrollo de sesiones para deportistas con discapacidad física, intelectual o sensorial.
- Trabajo en la mesa con personas con discapacidad: características y necesidades, consejos y principios, aspectos físicos y psicológicos.
- Organización en categorías según su clase funcional. Características de las clases.
- Diferencias en las habilidades motrices básicas y complejas desarrolladas entre las diferentes clases funcionales.
- Normativa de específica del tenis de mesa adaptado.
- Adaptación de materiales y recursos para la práctica y la enseñanza del tenis de mesa adaptado.
- El tenis de mesa en silla de ruedas:
 - La silla.
 - Habilidades de movilidad con la silla de ruedas.
 - El juego.
- Actividades adaptadas para el desarrollo de las capacidades físicas según la discapacidad: desplazamientos, coordinación, velocidad de reacción.
- Actividades adaptadas para el desarrollo de las capacidades condicionales, según la discapacidad.
- Habilidades técnicas específicas del tenis de mesa adaptado: saque, resto y golpes de derecha y revés.
- Habilidades tácticas en tenis de mesa adaptado: conceptos tácticos de posición, situación de defensa y ataque y contraataque.
- Habilidades tácticas en el tenis de mesa adaptado: ubicaciones tácticas, defensa, ataque y transiciones.
- Beneficios de la práctica del tenis de mesa en las personas con discapacidad.
- Planificación y organización de sesiones de entrenamiento para jugadores de tenis de mesa adaptado de nivel avanzado.

TOTAL HORAS DEL CURSO: 180

PERÍODO DE PRÁCTICAS: 200 HORAS

Objetivos formativos:

- Completar en un contexto práctico la adquisición de aprendizajes alcanzados en el centro educativo.
- Completar el conocimiento sobre la organización deportiva y laboral correspondiente, con el fin de facilitar su inserción.
- Evaluar en un contexto real deportivo y laboral el grado de consecución de los objetivos alcanzados las áreas del bloque específico.
- Acompañar y dirigir al deportista en competiciones de iniciación.
- Colaborar en el desarrollo de las actividades, competiciones y otros eventos de la tecnificación deportiva y dentro del medio en el tenis de mesa.

- f. Concretar y dirigir sesiones de tecnificación y nivel medio en tenis de mesa.
- g. Apoyar y dirigir al jugador de tenis de mesa en competiciones.
- h. Demostrar un comportamiento ético, habilidades personales de comunicación y de trabajo en equipo.

Actividades:

- Control de la seguridad en la práctica de tecnificación supervisando las instalaciones y medios utilizados.
- Utilización de la caja de bolas (ejercicio multibolas) como herramienta útil para la mejora técnica, táctica, física y psicológica.
- Atención a los deportistas, recibiendo, informando, orientando y despidiendo.
- Dirección de los deportistas en su participación en actividades, competiciones y otros eventos de tecnificación.
- Dirección de las sesiones de entrenamiento básico y perfeccionamiento técnico.
- Organización de sesiones de iniciación deportiva para personas con discapacidad.
- Organización de actividades y competiciones de iniciación al tenis de mesa.
- Acompañamiento, dirección y asesoramiento a los deportistas en competiciones de tecnificación.

Acreditación de las prácticas

La realización de los respectivos períodos de prácticas de cada curso y alumno se acreditarán mediante una certificación de haber realizado las prácticas, que la emitirán los clubs adscritos a la RFETM, con detalle de las fechas y horarios en que se desarrollen dichas prácticas. La correspondiente certificación vendrá sellada y firmada por el secretario y/o presidente del club, y en la misma deberá constar el "visto bueno" de la Federación Autónoma o, en su defecto, una certificación de que el club se halla inscrito en la RFETM.

En Madrid a 6 de septiembre de 2016



Fdo.: Miguel Ángel Machado Sobrados
Presidente de la RFETM

ANEXO I

Solicitud de Participación e Inscripción

CURSO FORMATIVO EN TENIS DE MESA:

(Marque con una X)

Nivel I

Nivel II

Nivel III

FOTO

NOMBRE _____ APELLIDOS _____

FECHA NACIMIENTO _____ Nº ID. NACIONAL/PASAPORTE _____

DIRECCIÓN _____

POBLACIÓN _____ C.P. _____ PROVINCIA _____ PAÍS _____

Nº TELÉFONO FIJO _____ Nº TELEF MÓVIL _____

DIRECCIÓN CORREO ELECTRÓNICO: _____ @ _____ . _____

TITULACIÓN ACADÉMICA _____

TITULACIÓN DEPORTIVA _____

CLUB, COLEGIO O ENTIDAD DEPORTIVA A LA QUE PERTENECE: _____

En _____ a _____ de _____ 2016

Firmado: _____

DOCUMENTACIÓN REQUERIDA:

- FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN QUE SE ADJUNTA.
- FOTOCOPIA TÍTULO NIVEL I
- FOTOCOPIA DNI.

- PARA LOS DISCAPACITADOS:

- FOTOCOPIA COMPULSADA DEL CERTIFICADO ACREDITATIVO DE LA CONDICIÓN DE MINUSVÁLIDO.