

Anexo 1

PLAN FORMATIVO NIVEL 1 TENIS DE MESA

NIVEL I. BLOQUE ESPECÍFICO	HORAS	MODALIDAD	HORAS PERMITIDAS A DISTANCIA
Área 1: Introducción al tenis de mesa	10	Distancia	10
Área 2: El juego como medio de aprendizaje en la iniciación	10	Semipresencial	5
Área 3: El trabajo técnico, táctico y actitudinal en la iniciación	35	Semipresencial	12,5
Área 4: La enseñanza en la iniciación	20	Semipresencial	10
TOTAL	75		37,5

Área 1: Introducción al tenis de mesa

Objetivos formativos:

- Analizar y comprender los elementos que estructuran el tenis de mesa como deporte.
- Asimilar el tenis de mesa como un deporte de oposición
- Comprender como el contexto del juego de oposición tiene una influencia directa sobre la acción del jugador (técnica) por medio del proceso de percepción-acción.
- Conocer el papel de las emociones en la toma de decisiones en el tenis de mesa.
- Definir la iniciación al tenis de mesa como ámbito de trabajo del entrenador de nivel 1.
- Identificar la iniciación dentro de la carrera deportiva del jugador.

Contenidos:

- o Los elementos que estructuran el tenis de mesa como deporte:
 - El reglamento técnico de juego
 - El espacio de juego.
 - La pelota.
 - Las características del material de juego (madera y gomas).
- o Descripción del material de juego: tipos de maderas (lentas, allrounds o rápidas), de mangos y de gomas (lisas, picos cortos, picos largos, antitop).
- o Las diferentes acciones pala-pelota: pegar, acompañar, rozar y amortiguar.

- El contexto de oposición creado en el tenis de mesa.
- El proceso de percepción-acción del jugador dentro del contexto de oposición.
- La técnica o acción deportiva como parte del proceso de percepción-acción.
- Los parámetros de la pelota producidos por la técnica: colocación, dirección, trayectoria, efecto y velocidad.
- Los engaños.
- Los principales sistemas de juego: atacantes cerca de la mesa, atacantes lejos de la mesa, bloqueadores y defensivos.
- La iniciación dentro de las diferentes etapas de formación del jugador.
- Los objetivos de la iniciación.

Área 2: El juego como medio de aprendizaje en la iniciación

Objetivos formativos:

- Conocer los orígenes del juego como actividad motriz y su relación con el tenis de mesa.
- Entender los elementos y estructuras básicas de la práctica y sus beneficios para el desarrollo deportivo del jugador de tenis mesa.
- Analizar y comprender los elementos que componen el juego o práctica libre como medio de aprendizaje en las etapas iniciales en el tenis de mesa.
- Asimilar el rol que tiene el entrenador de iniciación al tenis de mesa como pieza fundamental para el fomento y el desarrollo del juego libre.
- Conocer los tipos de prácticas deportivas en el entrenamiento de tenis de mesa, y su relación con el jugador y el deporte.

Contenidos:

- El origen del juego y su papel en el desarrollo cultural y socializador.
- El tenis de mesa dentro de los deportes motrices.
- Categorización del tenis de mesa como actividad motriz en función de la interacción con el medio o entorno físico, interacción con el compañero e interacción con el adversario.
- El juego como elemento lúdico.
- El juego libre en el tenis de mesa.
- Los elementos que componen el juego o práctica libre como medio de aprendizaje en las etapas iniciales del tenis de mesa.
- El juego libre, el juego estructurado, el entrenamiento estructurado, el entrenamiento deliberado.
- El rol del entrenador como pieza fundamental para el fomento y desarrollo del juego libre en el tenis de mesa.
- La influencia del juego en el desarrollo del jugador de tenis de mesa.
- La influencia del juego en el desarrollo del tenis de mesa como deporte.

Área 3: El trabajo técnico, táctico y actitudinal en la iniciación

Objetivos formativos:

- Conocer el modelo de programación en el deporte del tenis de mesa basado en competencias.
- Comprender, saber interpretar y aplicar una programación establecida que marcar los contenidos a entrenar a partir de 3 tipos de saberes: saber (conocimiento), saber hacer (procedimientos), y saber ser/estar (actitudes) en la iniciación al tenis de mesa.
- Conocer los ejes de trabajo en la iniciación al tenis de mesa, así como los de los casos particulares de la iniciación con practicantes de 4 a 7 años, y con adultos.
- Asimilar los aspectos técnicos de los ejes de trabajo de la iniciación al tenis de mesa.

Contenidos:

- La metodología de aprendizaje por competencias aplicada al tenis de mesa.
- Seguimiento de los contenidos establecidos en una programación de iniciación al tenis de mesa.
- Los ejes de trabajo en la iniciación:
 - Eje 1: Construcción de un vínculo con el juego, la actividad y el club
 - Introducción y recepción del nuevo practicante
 - Conocimiento del tenis de mesa y su práctica
 - Eje 2: Construcción de la relación pala – pelota – cuerpo – espacio – mesa
 - Familiarización con la pala, pelota, cuerpo, espacio y mesa
 - Actitud dinámica
 - El intercambio de golpes
 - Introducción a los efectos.
 - Eje 3: Establecimiento de la relación con el juego de oposición
 - Desarrollo la competitividad
 - Conteo los puntos durante el juego y arbitrar
 - Uso de la velocidad para ganar el punto
 - Uso de la colocación de la pelota para ganar el punto
- Las adaptaciones del contenido para la iniciación con adultos.
- Las adaptaciones del contenido para la iniciación con practicantes de 4 a 7 años.
- Aspectos técnicos derivados de los ejes de trabajo:
 - La elección de la pala.
 - La empuñadura.
 - La enseñanza de las acciones pala-pelota.
 - La actitud dinámica: postura, actitud emocional y movilidad.
 - La técnica básica de derecha y revés. Los elementos parásitos, la zona de habilidad, diferenciar la zona de revés y derecha, y la dosificación de la aceleración.
 - Los efectos. Tipos (cortado, lateral, desviado y liftado) y los elementos para aprenderlos.

- Los servicios en la iniciación.

Área 4: La enseñanza en la iniciación

Objetivos formativos:

- Comprender el proceso de desarrollo del jugador de tenis de mesa como resultado tanto de sus características individuales como del contexto de aprendizaje.
- Conocer los elementos que forman el contexto de aprendizaje en el tenis de mesa.
- Estudiar los mecanismos de influencia educativa del entrenador de nivel 1 de tenis de mesa sobre el jugador, la importancia del vínculo creado entre entrenador - jugador, y el papel de las emociones y actitud del entrenador cuando trabaja en una sesión de iniciación al tenis de mesa.
- Mostrar los principios básicos para una didáctica de la iniciación.
- Conocer las herramientas metodológicas necesarias para crear y dirigir una sesión de iniciación al tenis de mesa con jugadores debutantes a partir de los ejes trabajados en el área 3.
- Conocer las principales características del trabajo con chicas durante la iniciación.
- Analizar el grupo de entrenamiento como elemento formativo.
- Identificar el papel de las familias como elementos del contexto educativo.
- Saber utilizar la competición de iniciación como una herramienta formativa.

Contenidos:

- El proceso de enseñanza
- Aprendizaje en el tenis de mesa.
- El contexto de aprendizaje en la iniciación al tenis de mesa y sus elementos:

- Tradición y cultura del club.
- Figura del entrenador.
- Factores sociales y familiares.
- Instalaciones y materiales.
- Compañeros de entrenamiento.
- La competición.
- Elementos del entrenamiento y metodológicos

- El papel del entrenador dentro del proceso de enseñanza – aprendizaje. Mecanismos de influencia educativa y vínculo entre jugador y entrenador aplicados al tenis de mesa.
- Herramientas para la gestión emocional del entrenador como factor para el correcto desarrollo de la enseñanza en un contexto lúdico en la iniciación del tenis de mesa.
- Herramientas para entrenar a las chicas en la iniciación e incrementar el número de jugadoras.
- Didáctica para la iniciación al tenis de mesa.
- Los elementos metodológicos en la iniciación al tenis de mesa.

- La sesión de iniciación.

- Las actividades de aprendizaje.
 - La construcción de las actividades a partir de los ejes de trabajo de la iniciación.
 - Las actividades para desarrollar las actitudes establecidas en la programación de referencia.
 - El caso específico de la iniciación al tenis de mesa con jugadores adultos.
 - El caso específico de la iniciación al tenis de mesa con practicantes de 4 a 7 años.
- El grupo de entrenamiento. Las interacciones sociales como motor de aprendizaje.
- Las tareas cooperativas.
 - Tutoría entre iguales.
 - Los debates entre jugadores.
 - Los "sparrings" o jugadores de más nivel.
- La influencia de las familias dentro del proceso de enseñanza – aprendizaje. La comunicación con las familias. El rol de la familia en el entrenamiento y la competición de tenis de mesa de iniciación.
- La gestión de las familias durante la competición de iniciación.
- La competición con jugadores debutantes:
- Didáctica y ética en la competición.
 - ¿Cuándo empezar a competir?
 - Psicología y pedagogía de la competición con debutantes.
 - El rol del entrenador durante un partido de jugadores de iniciación.
 - Los sistemas de competición adecuados para jugadores de iniciación.