GUÍA DE ESTUDIO



Guía para Nuevos Entrenadores de Tenis de Mesa: Etapa de Fundamentación e Iniciación

Introducción

Bienvenido al curso de entrenamiento en tenis de mesa para la etapa de fundamentación e iniciación. Este curso está diseñado para brindarte las herramientas y conocimientos necesarios para formar jugadores jóvenes y ayudarlos a desarrollar habilidades básicas y avanzadas en el tenis de mesa.

Objetivos del Curso

- ✓ Comprender las bases del entrenamiento en tenis de mesa para niños de 4 a 11 años.
- ✓ Aprender técnicas de enseñanza efectivas para la fundamentación e iniciación en el tenis de mesa.
- ✓ Desarrollar habilidades prácticas para organizar y dirigir sesiones de entrenamiento.
- ✓ Fomentar el interés y la motivación en los niños para el tenis de mesa.

Contenido del Curso

Módulo 1: Introducción al Entrenamiento en Tenis de Mesa

1.1 Historia y Evolución del Tenis de Mesa

Temas Específicos:

Orígenes del tenis de mesa: desde el Ping-Pong hasta el deporte moderno.

Evolución de las reglas y equipamiento.

Grandes figuras y momentos históricos del tenis de mesa.

Actividades Prácticas:

Investigación y presentación sobre la historia del tenis de mesa.

Visionado y análisis de partidos históricos.

1.2 Filosofía y Ética del Entrenador

Valores y principios del entrenamiento deportivo.

Responsabilidad y ética en el deporte.

Módulo 2: Principios del Entrenamiento en Niños

Desarrollo motriz en niños.

Fases sensibles del desarrollo motriz (4-7 años y 8-11 años).

Adaptaciones y cambios motrices.

Importancia de la preparación física.

Ejercicios específicos para mejorar la coordinación, equilibrio, y fuerza.

Tablas de ejercicios para la preparación física.

Módulo 3: Planificación y Organización del Entrenamiento

- Estructura de una sesión de entrenamiento.
- Microciclos y mesociclos de entrenamiento.
- Ejemplos de sesiones de entrenamiento para diferentes edades.

Módulo 4: Fundamentos Básicos.

- Familiarizaciones materiales
- Grip (agarre) de la raqueta.
- Postura y posición del cuerpo
- Desplazamiento básico
- Servicio bahand topspin
- Backhand topspin.
- Forehand topspin
- Servicio forehand topspin péndulo
- Backhand backspin
- Forehand backspin
- Servicio de backhand backspin
- Servicio de forehand backspin péndulo
- Backhand sidepin right
- Forehand sidepin right
- Servicio backhand sidespin right
- Servicio forehand sidespin right pendulo
- Backhand sidepin left
- Forehand sidepin left
- Servicio backhand sidespin left
- Servicio forehand sidespin left pendulo

Módulo 5: Táctica básica

Combinación

Encadenamiento

2da bola

3ra bola

4ta bola

5ta bola

6ta bola

7 ma bola

Ley de las tres primeras pelotas.