

# METODOLOGÍA DEL CURSO

## TENNIS COACHING COURSE



Estimados alumnos:

Este curso va dirigido a entrenadores de tenis que deseen ampliar su conocimiento en el entrenamiento de jugadores avanzados entre 8 y 16 años de las manos del personal de JCFerrero – Equelite Sport Academy.

La Academia de Ferrero en España está especializada en formar grandes jugadores de competición, pero antes de poder desarrollar el juego de muy buenos jugadores, es necesario tener bien asentadas las bases para coachear a niños y niñas de un nivel inferior, e incluso, conseguir que pasen de nivel avanzado a competición progresivamente.

Este curso de 20 horas estructura sus temas sobre una base teórica acompañada de vídeos dinámicos, para posteriormente realizar unos tests por parte del alumno y comprobar así su evaluación.

Los módulos tendrán una mayor o menor parte teórica y práctica en función de sus contenidos. Los módulos 1 y 6 plantean cuestiones generales básicas sobre el deporte del tenis, y el resto entra en la práctica diaria del entrenamiento con la aportación de la experiencia de los profesores del curso y de la colaboración de algunos de los jugadores de JCFerrero – Equelite Sport Academy.

La utilización de las herramientas aprendidas durante el curso, podrán aplicarse en la propia Academia de Juan Carlos Ferrero como complemento de la oferta del curso.



Felicidades por tu decisión de formarte.



# MÓDULO 1 - LA HISTORIA DEL TENIS



## Teoría

Origen  
 Juegos de pelota  
 Lawn Tennis  
 Puntuación  
 Los tenistas  
 Grand Slams  
 Amateurs y profesionales  
 La era Open  
 Instituciones y organismos  
 Copa Davis y Copa Federación  
 Juegos Olímpicos  
 Actualidad y porvenir  
 El tenis en España y en la Comunidad Valenciana  
 Instalaciones y material  
 Terminología del tenis



## Material Audiovisual

La historia del tenis.  
 Comentarios de Antonio Martínez Cascales, entrenador de Juan Carlos Ferrero desde los 10 años y fundador de la academia.  
 Nombrado varias veces mejor entrenador de España.  
 Directivo de la Real Federación Española de Tenis.

Vídeo 1 - La historia del tenis  
 - La puntuación en el tenis  
 - El tenis femenino  
 - Los Grand Slam  
 - El tenis amateur y tenis profesional  
 - La ITF, ATP y WTA  
 - Copa Davis y Fed Cup  
 - El ranking en el tenis  
 - El tenis en España  
 - Actualidad y futuro del tenis español



## Foro

¿Qué piensas de que muchos tenistas decidieran dejar el circuito amateur y convertirse en profesional a pesar de no poder disputar los grandes torneos antes del inicio de la Era Open?

¿Quiénes crees que han sido los jugadores más importantes en la historia del tenis?

¿Crees que el sistema de ranking del tenis actual es el más eficaz?

¿Cuáles han sido los tenistas que más han ayudado a la expansión y el auge del tenis español?



## MÓDULO 2 – ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO



**Teoría**

- Objetivos del jugador
- Programaciones
- Calendario de torneos
- Diseño de sesiones
- Progresiones metodológicas
- Organización en la pista
- Materiales a utilizar
- Seguridad
- Competitividad
- Imagen del coach



**Material Audiovisual**

Organización y planificación del entrenamiento por Samuel López, entrenador de Nicolás Almagro (top 10 ATP). Ha entrenado a jugadores como David Ferrer, Guillermo García López, Mariusz Fyrstenberg, etc.

- Objetivos del jugador
- Programaciones
- Calendario de torneos
- Diseño de sesiones
- Progresiones metodológicas
- Organización en la pista
- Materiales a utilizar
- Seguridad
- Competitividad
- Imagen del coach



**Foro**

¿Qué piensas que es lo más importante a la hora de planificar un entrenamiento?

¿Cuáles crees que son las principales cualidades que tiene que tener un entrenador de tenis?

¿Qué tipo de ejercicios pensáis que son más eficaces para mejorar los golpes básicos (derecha, revés, saque) de un jugador?

¿Qué imagen crees que es la más adecuada que debe proyectar un entrenador en sus jugadores?

¿Qué es más interesante para ti, planificar un entrenamiento para un jugador que está aprendiendo (nivel bajo) o para un jugador ya profesional?

## MÓDULO 3 – EJERCICIOS EN PISTA NIVEL 1



**Teoría** Introducción  
Sesión 1 hasta la 14



**Aplicación práctica** 14 de sesiones de entrenamiento de nivel 1 con jugadores de la Academia de tenis JC Ferrero – Equelite de la mano del profesor Roberto Roldán, coordinador de tenis femenino dentro de la Academia Juan Carlos Ferrero.  
Entrena a jugadoras inmersas dentro de las mejores del mundo junior.



**Material Audiovisual**

- Sesión 1
- Sesión 2
- Sesión 3
- Sesión 4
- Sesión 5
- Sesión 6
- Sesión 7
- Sesión 8
- Sesión 9
- Sesión 10
- Sesión 11
- Sesión 12
- Sesión 13
- Sesión 14



**Foro** ¿Qué ejercicios de la sesión de nivel 1 son los que os han parecido más interesantes?

## MÓDULO 4 – EJERCICIOS EN PISTA NIVEL 2



**Teoría** Coordinación específica  
Velocidad de reacción  
Desplazamientos en pista  
Core training  
Resistencia anaeróbica en pista  
Globales combinados



**Aplicación práctica** 7 ejercicios en pista con jugadores de alto nivel de la academia.  
Profesor Samuel López, entrenador de Nicolás Almagro (top 10 ATP). Ha entrenado a jugadores como David Ferrer, Guillermo García López, Mariusz Fyrstenberg, etc.



**Material Audiovisual**

- Sesión 1
- Sesión 2
- Sesión 3
- Sesión 4
- Sesión 5
- Sesión 6
- Sesión 7
- Sesión 8
- Sesión 9
- Sesión 10
- Sesión 11
- Sesión 12
- Sesión 13
- Sesión 14



**Foro** ¿Qué diferencias de nivel habéis notado respecto a los ejercicios del nivel 1?

¿Qué nivel os parece más interesante como entrenador, el nivel 1 o el 2?

## MÓDULO 5 – PREPARACIÓN ESPECÍFICA DE TENIS



**Teoría** Coordinación específica  
Velocidad de reacción  
Desplazamientos en pista  
Core training  
Resistencia anaeróbica en pista  
Globales combinados



**Aplicación práctica** 7 ejercicios en pista con jugadores de alto nivel de la academia.  
Profesor Jose Luís Molina, preparador físico personal de Nicolás Almagro (top 10 ATP) y Tita Torró (top 100 WTA)



**Material Audiovisual**

- Sesión 1
- Sesión 2
- Sesión 3
- Sesión 4
- Sesión 5
- Sesión 6
- Sesión 7



**Foro** ¿Qué otros ejercicios para mejorar la coordinación específica y el desplazamiento en pista en el tenis se os ocurren?

¿Qué ejercicios de son los que os han parecido más interesantes?

## MÓDULO 6 – LA EDUCACIÓN DEL JUGADOR



**Teoría**

- Intensidad del entrenamiento
- Descansos
- Coordinación entre el tenis y el físico
- Beneficios psicológicos
- Material deportivo
- Hidratación
- Prevención del sol
- Climatología
- Prevención de lesiones
- Tirones y torceduras
- Reacciones alérgicas
- Nutrición
- Analíticas
- Medicación
- Pruebas de esfuerzo
- Rol de los padres
- Ámbitos de actuación del tenis
- Deporte y salud
- Tenis amateur o profesional



**Material Audiovisual**

Juan Carlos Ferrero muestra su experiencia y recomendaciones sobre los aspectos más relevantes en materia de:

- Hidratación
- Prevención del sol
- Lesiones
- Nutrición
- Analíticas
- Rol de los padres
- Deporte y salud
- Tenis amateur o profesional



**Foro**

¿Cuál es el papel que crees que debe asumir los padres dentro de la carrera de un niño que se quiere dedicar al tenis profesional? ¿Conoces algún ejemplo de padres que hayan sido controladores en el mundo del tenis profesional?

## MÓDULO 7 – UN DÍA EN LA ACADEMIA



**Material Audiovisual** Javier Viguera, gerente de la Academia Juan Carlos Ferrero, nos muestra los entresijos del centro en Villena, sus instalaciones y todos los recursos con que cuenta el centro de formación Juan Carlos Ferrero – Equelite.

Un recorrido por ese gran paraje dedicado al tenis y mucho más.

## ANEXO – STAGE DE VERANO



**Teoría**

- Historia de la academia
- Programas
- Stage de verano
- Staff
- Fechas
- Horario
- Programación
- Pruebas
- Comunicación interna
- Conferencias
- Material deportivo
- Bienes de la academia
- Reuniones
- Guardias
- Trato con los padres
- Clases particulares
- Informes
- Observaciones
- Advertencias
- Juan Carlos Ferrero
- ¿Qué esperan los jugadores?
- Conclusiones



**Material Audiovisual** Gorka Rubio da un paseo con nosotros para presentarnos en qué consiste el Stage de Verano de la Academia Juan Carlos Ferrero – Equelite.



# PROFESORADO

## TENNIS COACHING COURSE





**Juan Carlos Ferrero**

Jugador de tenis profesional desde 1998 hasta 2012 y actual director del Open 500 ATP de Valencia, es considerado como uno de los mejores jugadores de la historia del tenis español. Número 1 del mundo en el año 2003, campeón de Roland Garros, y héroe de la primera Copa Davis ganada por España entre otras muchas hazañas, es uno de los socios de la Academia que lleva su nombre, la cual es considerada como una de las mejores del mundo. Humildad, familiaridad, y trabajo diario, son las virtudes que le hacen ser un ejemplo diario para los jóvenes que quieren ser algún día próximos jugadores profesionales de tenis.



**Antonio Martínez Cascales**

Entrenador de Juan Carlos Ferrero desde que éste tenía 10 años, fundó la Academia Equelite en el año 1989. Nombrado varias veces mejor entrenador de España, es el Presidente de JCFerrero-Equelite Sport Academy y actual Director Deportivo de la Real Federación Española de Tenis.



**Samuel López Jareño**

Entrenador actual de Nicolás Almagro (top 10 ATP), es también uno de los socios fundadores de la Academia de Ferrero y el Director Deportivo de la misma. Ha entrenado a jugadores de la talla de David Ferrer, Guillermo García López, Mariusz Fyrstenberg, etc.



**José Luis Molina**

Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Alicante, es el preparador físico personal de Nicolás Almagro y Tita Torró (top 100 WTA), viajando con ellos a números torneos. Coordina el área física de la Academia de Juan Carlos Ferrero en todas sus vertientes.



**Roberto Roldán** Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Toledo, ejerce como coordinador de tenis femenino dentro de la Academia de Juan Carlos Ferrero. Entrena a jugadoras inmersas dentro de las mejores del mundo junior.



**Francisco Martinez Lidón** Ex jugador ATP y Director Técnico (Head Coach) de la Academia de Juan Carlos Ferrero, es también el entrenador de dos jóvenes promesas como Álvaro Verdú y Nicola Kuhn.



**Alberto Lledó** Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Alicante, es el preparador físico personal de Nicolás Almagro y Tita Torró (top 100 WTA), viajando con ellos a números torneos.



**Javier Viguera** Licenciado en Derecho por la Universidad de Sevilla y MBA en Sports Management por la UEM-Real Madrid, es el Gerente de la Academia de Juan Carlos Ferrero tras haber pasado antes por los Stages de Verano y Marketing.



**Gorka Rubio** Licenciado en Marketing y Publicidad por la Universidad Complutense de Madrid, es el Director de Marketing y Comunicación de la Academia. Dentro de sus funciones, se encarga de coordinar el proceso de los entrenadores en prácticas antes, durante y después de sus pasos por la Academia en España.



# LA EDUCACIÓN DEL JUGADOR DE TENIS

## TENNIS COACHING COURSE



Antonio Martínez Cascales



# 1. EL ENTRENAMIENTO EN EL TENIS

## 1.1 INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO Y DESCANSOS

Del mismo modo que se programan las sesiones de trabajo y las semanas de competición, se deben fijar con la misma seriedad los descansos de los tenistas.

Resulta imprescindible la recuperación del jugador para progresar en el entrenamiento. Es puro conocimiento del funcionamiento del cuerpo humano el saber que no sólo se mejora cuando se entrena, sino que esto supone un desgaste a muchos niveles, y que cuando se logra la mejora es precisamente en el periodo de descanso, en el que reponemos de manera mejorada lo que hemos perdido en la actividad deportiva.



No solamente es necesario hacer un seguimiento del tenista en el momento de juego, sino continuar después, acompañarle en el modo en que debe recuperarse, para sacar las mejores ventajas del entrenamiento o juego que ha realizado, y sobre todo evitar que aparezca la fatiga metabólica, neuronal, psicológica o ambiental.

Esto es muy importante, porque se pueden crear situaciones como perder el equilibrio óptimo del organismo con el que esté dotado de todas las sustancias necesarias para llevar a cabo las reacciones metabólicas que permiten desarrollar suficientemente todas sus actividades; o suponer un lastre en el sistema nervioso, que fatigado no sea igual de capaz de procesar la información motora de cada jugada y responder con la misma eficacia en cada golpe; e incluso motivar caídas de autoestima y autoconfianza en el joven tenista, que tenga que lidiar con demasiadas presiones, así como exponerse a una serie de cambios horarios, climáticos y viajes, que supongan un ritmo excesivo como para mantener intactos sus niveles de concentración y esfuerzo.

## 1.2 COORDINACIÓN ENTRE TENIS Y FÍSICO

La evolución del tenis ha demostrado lo necesario que es integrar un programa de entrenamiento físico en la formación del jugador para preparar el cuerpo para los múltiples esfuerzos que supone este deporte.

En el entrenamiento físico del jugador de tenis, es muy importante la intermitencia, puesto que está más próximo al esfuerzo de la actividad y permite desarrollar todas las cualidades necesarias para ella. En un solo tanto, la velocidad, agilidad y equilibrio son esenciales, además de la fuerza y potencia muscular que permita conseguir un “ace” en el servicio o un smash devastador, así como se debe estar preparado con la suficiente resistencia para correr a todo ritmo, acabar el tanto y estar preparado inmediatamente para la siguiente serie.

Este ritmo frenético sería muy difícil de superar sin un buen entrenamiento físico, de ahí lo esencial de incorporar la preparación física total del tenista entre las propias prácticas específicas del tenis, llevando a cabo de este modo la intermitencia de prácticas tan distintas como carrera, saltos horizontales, saltos verticales y cargas en series controladas y repetidas.



## 2. BENEFICIOS PSICOLÓGICOS DEL TENIS EN LOS JUGADORES

En el tenis no todo es técnica, táctica y cualidades físicas, también es muy importante la preparación mental, quizás uno de los aspectos más importantes de un partido sea el factor psicológico ya que la concentración es la cualidad más fácil de perder en un momento de gran tensión.

El tenis es un deporte que aparte de ser muy positivo a nivel físico, mejorando la resistencia, velocidad, agilidad... aporta unos beneficios psicológicos, que en edades tempranas son claves para conseguir inculcar valores positivos a los jóvenes tenistas.

Vamos enumerar los más relevantes:

- Enseña a competir y afrontar la vida con integridad y desde el juego limpio, ya que como los orígenes del tenis indican, es un deporte de "caballeros", donde lo más importante es vencer limpiamente.
- Adoptar una disciplina en el trabajo basada en el esfuerzo y constancia, que hará que el jugador refuerce el concepto del valor del trabajo.
- Aprender a minimizar los errores, y aplicarlo a la vida cotidiana, donde es clave cometer los menos errores posibles.
- Desarrollar un carácter competitivo sustentado en la idea de vencer al contrincante, que le será beneficioso cuando lo ponga en práctica en el mundo en el que vivimos.
- El tenis, al ser un deporte individual, en donde el tenista se encuentra sólo en la pista, ayuda a reforzar su responsabilidad ya que él es el único artífice de su éxito o derrota.

- ☑ Además, el tenis en su modalidad de dobles ayuda a reforzar también la comunicación e interacción con el compañero, formando entre ambos un vínculo de confianza muy positivo para el jugador, que le servirá para mejorar su relación y comunicación con las personas que le rodean.
  
- ☑ Debido a que un jugador de tenis, independientemente del nivel que tenga, se ve obligado a comunicarse con muchas personas, como pueden ser los entrenadores, compañeros de entrenamientos, de equipos, etc... ayuda a fomentar las sus aptitudes comunicativas. No hay que olvidar que cuando los tenistas adoptan un nivel en el que ya empiezan a viajar a torneos, propicia que tengan una visión más abierta del mundo, debido a que descubren nuevas ciudades, nuevas culturas, nuevos idiomas, etc...
  
- ☑ Aprender a manejar los factores adversos, ya que en un partido de tenis puede darse circunstancias externas (adversario, decisiones del juez de silla, público...) que puedan alterar al jugador, que debe aprender a mantener la mente fría. Este punto está estrechamente ligado con la necesidad de saber aguantar la presión en todo momento del juego, ya que muchas veces un partido se gana más con la cabeza que con la raqueta.
  
- ☑ Aprender a desarrollar estrategias y medir los tiempos del juego, es decir, saber escoger qué es lo que mejor se adapta en cada momento al lance del juego y a su vez desarrollar una capacidad resolutiva que permita escoger la mejor respuesta entre todas las posibles.

...

Más en [campusonline.equelite.com](http://campusonline.equelite.com)

