



FEDERACIÓN IBEROAMERICANA DE
TENIS DE MESA
Ferraz, 16, 1º Izda.
28008 - MADRID – ESPAÑA
Teléfono (+34) 91 547 77 26
e-mail: fibe@rfetm.com

Madrid, 25 de Septiembre de 2013

Se envía a: MIEMBROS DE LA FEDERACION IBEROAMERICANA

Asunto: CONVOCATORIA DE CURSOS DE FORMACIÓN DE TENIS DE MESA DE NIVELES I, II y III

1.- INFORMACIÓN DE LOS CURSOS ON LINE DE LA FIBE

La Federación Iberoamericana de Tenis de Mesa (FIBE), en coordinación y en colaboración con la Real Federación Española de Tenis de Mesa (RFETM), en el uso de las competencias que les confieren sus respectivos 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 Cursos de Formación en Tenis de Mesa de Nivel I, II y III, a desarrollar entre los meses de Octubre de 2013 y Mayo de 2014 el Curso de Nivel I, y entre Octubre de 2013 y Junio de 2014 los Cursos de Niveles II y III, con la finalidad de promover la formación y mejora técnica de los entrenadores de los países afiliados.

2.- ESTRUCTURA

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 y los trabajos que haya que ir presentando. Si alguna materia no se supera en el Nivel I, se tendrá otra oportunidad en abril, y aun una última más en Mayo. Si alguna asignatura no se supera en los niveles II y III se tendrá otra oportunidad en mayo y una última en junio.

3.- INSCRIPCIONES Y PAGO DE MATRÍCULAS

El **plazo** de presentación de instancias comienza el día **25 de septiembre de 2013** y finaliza el miércoles día **15 de octubre de 2013, a las 20.30 horas (hora española)**.

Los **importes de los derechos de inscripción**, que comprenden la matrícula, cuotas del curso, derecho a las pruebas y resto de gastos administrativos, son los siguientes:

- **Curso Nivel I: 200 €** (75 horas de teoría y 150 horas de práctica),
- **Curso Nivel II: 300 €** (180 horas de teoría y 200 horas de prácticas)
- **Curso Nivel III: 350 €** (210 horas de teoría y 200 horas de prácticas)

Los interesados realizarán la **solicitud de participación** en el curso cumplimentando el formulario que se adjunta a la presente Circular como **Anexo I**, que se tramitará a través de sus respectivas Federaciones Nacionales.

El **pago de los derechos de inscripción** se realizará en la cuenta bancaria que cada Federación Nacional indique o habilite al efecto. Las Federaciones Nacionales, a su vez, harán el pago a la FIBE antes de la finalización del plazo señalado más arriba (**15 de octubre de 2013**, a las 20.30, hora española), al tiempo que envían las solicitudes según se indica más adelante.

Si alguna Federación Nacional Iberoamericana no inscribiera a ningún afiliado, entonces estos podrán inscribirse por su cuenta del 16 de octubre de 2013 hasta el 20 de octubre a las 20.30 hora española.

Al realizar el pago a la FIBE cada Federación Nacional Iberoamericana detraerá para sí el 10 % del total que corresponda a las inscripciones de esa Federación Nacional en concepto de gastos de gestión a condición de que haya un mínimo de 10 alumnos inscrito por esa Federación Nacional. En el caso de que el número de inscritos sea inferior a 10, la Federación Nacional solo tendrá derecho a detraer al 5 % por este concepto. A estos efectos se computarán los inscritos en cualquiera de los tres niveles.

La matriculación al curso la harán las propias Federaciones Nacionales Iberoamericanas enviando el archivo escaneado de la hoja de inscripción de cada uno de los inscritos de su país a cursosonlinerfetm@gmail.com

Modalidades de pago: El pago debe realizarse a través de la respectiva Federación Nacional Iberoamericana. No se admite ninguna otra forma de pago. Existen dos modalidades:

a) Pago en una sola vez: El pago del curso se puede realizar abonando dicha cantidad de una sola vez antes del 25 de septiembre. En tal caso la Federación Nacional detraerá el 10 % o el 5 %, según proceda en función del número de inscritos, en ese momento.

b) Pago en dos plazos: En esta modalidad, se abona en dos plazos, 50 % del importe del curso en cada plazo (100 € cada plazo en el Curso de Nivel I, 150 € cada plazo en el Curso de Nivel II, y 175 € cada plazo en el Curso de Nivel III); el primer plazo ha de abonarse antes del **15 de octubre de 2013**, y el segundo antes del **25 de enero de 2014**. En este caso, las Federaciones Nacionales Iberoamericanas detraerán para sí el 10 % o el 5 %, según proceda, en concepto de gastos de gestión, del importe total de cada plazo.

Las Federaciones Nacionales Iberoamericanas realizarán el pago mediante transferencia a la cuenta de la Entidad Bancaria **BANCO POPULAR** número **0075 0671 04 0600394860** (**IBAN: ES2100750671040600394860 – Código Internacional de Identificación Bancaria – BIC-: POPUESMM**).

En **octubre/2013** harán el pago del importe correspondiente a todas las matriculaciones que hayan optado por el pago único y del importe parcial de las que hayan optado por la modalidad de pago en dos plazos, previo descuento del 10 % o el 5 % de la cantidad a transferir, según se ha indicado antes, por gastos de gestión. En **enero/2014** harán el pago del segundo plazo de las

que hayan optado por la modalidad de pago en dos plazos, igualmente, previo descuento del 10 % o el 5 % de la cantidad a transferir.

4.- REQUISITOS GENERALES:

a) Nivel I: Tener 16 años de edad cumplidos.

Cada Federación Nacional especificará el nivel de estudios requeridos para el acceso al curso así como la vía de acceso a personas discapacitadas.

b) Niveles II y III: Para acceder a niveles superiores al nivel I, serán las propias Federaciones Nacionales las que acepten las inscripciones antes de enviarlas, haciéndose responsables de comprobar previamente que dichos alumnos están en posesión de las titulaciones anteriores al Nivel en el que se matriculan en este curso.

5.- PROGRAMACIÓN DE LOS CURSOS

La estructura del contenido del curso se ajusta en lo que cabe al Plan Formativo de la modalidad deportiva de tenis de mesa de la RFETM y a la estructura de los planes formativos de los niveles de entrenadores de la ITTF.

Las materias de los cursos son las siguientes:

Nivel I - Áreas del bloque específico de tenis de mesa

Área de principios generales y fundamentos básicos sobre tenis de mesa

Área de didáctica de la iniciación al tenis de mesa

Iniciación al tenis de mesa para niños/as de 4-7 años

Iniciación al tenis de mesa para niños/as de 8-12 años

Área de iniciación y perfeccionamiento técnico y táctico para el tenis de mesa

Área de formación específica: equipamiento, materiales y reglamentación

Área de desarrollo profesional

Nivel II - Áreas del bloque específico de tenis de mesa

Área de perfeccionamiento técnico y táctico para la competición

Área de didáctica para la competición

Área de preparación física específica para tenis de mesa

Área de preparación psicológica para la competición

Área de planificación y programación del entrenamiento para la competición

Área de formación específica avanzada: materiales y reglamentación

Área de desarrollo profesional

Área de tenis de mesa adaptado

Nivel III- Áreas del bloque específico de tenis de mesa

Área de análisis técnico, táctico y de rendimiento para alta competición

Área de preparación física específica para el alto rendimiento

Área de preparación psicológica para la competición

Área de planificación y programación del entrenamiento para alto rendimiento

Área de formación específica: reglamentación y control del dopaje

Área de desarrollo profesional

En el **Anexo II** a la presente Circular se desarrolla el contenido de cada curso.

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 las Federaciones Nacionales a las que estén afiliados, 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 Nacional.

En Madrid a 25 de septiembre de 2013.



Fdo.: Miguel Ángel Machado Sobrados
Presidente de la FIBE

ANEXO I

Solicitud de Participación e Inscripción

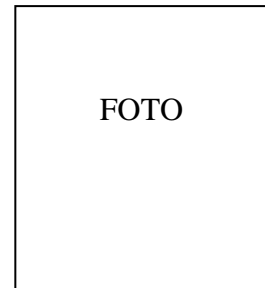
CURSO FORMATIVO EN TENIS DE MESA:

(Marque con una X)

Nivel I

Nivel II

Nivel III



NOMBRE _____ APELLIDOS _____

FECHA NACIMIENTO ___/___/___ N° ID.NACIONAL/PASAPORTE: _____

DIRECCIÓN _____

POBLACIÓN _____ C.P. _____ PROVINCIA _____

PAÍS _____

N° TFNO FIJO _____ N° TFNO MÓVIL _____

E-MAIL: _____@_____. _____

TITULACIÓN ACADÉMICA _____

TITULACIÓN DEPORTIVA _____

CLUB, COLEGIO O ENTIDAD DEPORTIVA A LA QUE PERTENECE:

En _____ a _____ de _____ 2013

Firmado: _____

- DOCUMENTACIÓN REQUERIDA

- FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN QUE SE ADJUNTA.

ANEXO II

PLAN FORMATIVO DE TENIS DE MESA

NIVEL 1

1.- Área de principios generales y fundamentos básicos sobre tenis de mesa

Objetivos formativos:

- a) Describir el tenis de mesa como modalidad deportiva, su origen histórico y su diferente implantación en el mundo.
- b) Nombrar y analizar los aspectos básicos y sus particularidades.
- c) Explicar y valorar las ventajas e inconvenientes de la práctica del tenis de mesa.
- d) Reconocer la terminología específica del tenis de mesa.

Contenidos:

- Origen, historia y evolución del tenis de mesa como deporte.
- Implantación e historia del tenis de mesa en España.
- Estudio de los fundamentos del tenis de mesa: la posición básica, desarrollo de los puntos fuertes, detección y corrección de errores, rutina del ajuste psicológico, trabajo de la destreza, técnicas de cerca y lejos de la mesa, teoría y estrategias.
- Principales pruebas y competiciones.
- Conocimiento de los materiales utilizados como recursos de enseñanza.

2.- Área de didáctica de la iniciación al tenis de mesa:

Iniciación al tenis de mesa para niños/as de 4 a 7 años

Iniciación al tenis de mesa para niños/as de 8 a 12 años

Objetivos Formativos:

- a) Distinguir la didáctica del aprendizaje del tenis de mesa dependiendo de la edad de comienzo.
- b) Distinguir la influencia de las capacidades y cualidades condicionales en el aprendizaje del tenis de mesa.
- c) Establecer las situaciones de base para el aprendizaje de los diferentes golpes.
- d) Aplicar técnicas de identificación y corrección de errores.
- e) Describir los elementos, medios y recursos para la enseñanza del tenis de mesa.
- f) Elaborar secuencias de aprendizaje adaptadas a las necesidades y características del deportista.
- g) Discriminar los objetivos de la enseñanza de acuerdo con el perfil y condiciones del deportista.
- h) Describir y aplicar los procedimientos para llevar a cabo una sesión de iniciación.

Contenidos:

- Trabajo con debutantes: agarre de la pala y técnica básica del golpeo.
- La raqueta del aprendiz: características y materiales según las condiciones del aprendiz.
- Los cuatro ejes del trabajo con debutantes:

- Acciones pala-pelota
- Construcción del punto
- Eficacia y ergonomía de los golpes
- Rendimiento
- Aprendizaje de los servicios.
- Situaciones de base: saque, resto y continuación.
- Pedagogía de la iniciación y los ejercicios educativos.
- Técnicas para la gestión del aprendizaje por el propio deportista.

3.- Área de perfeccionamiento técnico y táctico en el tenis de mesa.

Objetivos Formativos:

- a) Definir los elementos técnicos y tácticos del tenis de Mesa.
- b) Exponer la importancia de la adecuación de los materiales (maderas y revestimientos) y los tipos de presa (empuñadura) a las condiciones naturales y aptitudes del deportista.
- c) Describir y demostrar los elementos técnicos básicos con pelota.
- d) Describir y demostrar los elementos técnicos básicos sin pelota.
- e) Asesorar en la elección del tipo de juego (atacante-defensivo-mixto).
- f) Estudiar los gestos técnicos fundamentales para cada golpe.
- g) Estudiar las tácticas básicas en el tenis de mesa.
- h) Aplicar técnicas de enseñanza adecuadas para la progresión de los tipos de juego básicos.
- i) Identificar procedimientos y métodos para detectar y corregir errores comunes.

Contenidos:

Los elementos técnicos:

Con pelota (golpes):

- Servicios.
- Restos.
- Corte de derecha y de revés.
- Golpe plano de derecha y de revés.
- Bloqueo de derecha y de revés.
- Top spin de derecha y de revés.
- Contra-top spin de derecha y de revés.
- Flip de derecha y de revés.
- Defensa cortada de derecha y de revés.
- Globos.

Sin pelota:

- Posición base.
- Empuñadura (agarre de la raqueta).
- Desplazamientos.

Los elementos tácticos:

- Aprovechamiento de la superficie de juego.
- Variación del ritmo de juego.
- Variación de la colocación de la pelota.
- Variación en intensidad de los efectos.
- Variación del sistema de juego.
- Anticipación.
- Engaño.

- Ocultación.
- Utilización y aprovechamiento de los puntos fuertes propios.
- Aprovechamiento de las oportunidades.
- Utilización y aprovechamiento de los puntos débiles del contrario.
- Toma de riesgos.
- Factor sorpresa.
- Utilización y aprovechamiento del tiempo muerto.
- Desarrollo de actividades para evaluar la progresión del aprendizaje.
- Nociones básicas de táctica en el juego en la etapa de aprendizaje.
- Estudio y análisis de la técnica de jugadores tipo.
- Diseño de ejercicios para acompañar y completar las distintas sesiones de iniciación.
- La relación entre el entrenador y los padres y alumnos en las actividades de iniciación.
- Recursos metodológicos:
 - Ejercicio “multibolas”
 - Ejercicios con el robot
 - Ejercicios en la mesa

4.- Área de formación específica: equipamiento, materiales y reglamentación.

Objetivos formativos:

- a) Distinguir los distintos materiales y sus características, su efecto e influencia en el juego y su adecuación al tipo de juego y de jugador.
- b) Exponer las reglas del juego y la reglamentación básica de las distintas pruebas (individual, dobles y equipos) y competiciones.
- c) Describir la organización del marco institucional nacional e internacional: las federaciones internacionales, nacionales y autonómicas.

Contenidos:

- Estudio de las reglas del juego y de la reglamentación general.
- Estudio y conocimiento de los tipos y características de las maderas y de los revestimientos (gomas)
- Estudio de la reglamentación específica internacional sobre materiales homologados (maderas, revestimientos y colas), y de los mecanismos de control.
- Cuidado y mantenimiento preventivo de los materiales.
- Conocimientos básicos de los aspectos y elementos necesarios para el diseño y organización de las competiciones.

5.- Área: Desarrollo profesional

Objetivos Formativos:

- a) Describir el entorno institucional, socio-económico y legal del tenis de mesa.
- b) Explicar la legislación general y laboral aplicable a los técnicos deportivos de primer nivel.
- c) Indicar las condiciones y requisitos legales para el ejercicio profesional.
- d) Explicar el marco competencial del entrenador de primer nivel de tenis de mesa: derechos, obligaciones, competencias y tareas.
- e) Adquirir nociones básicas de Seguridad e Higiene en el Trabajo y en el Deporte.

Contenidos:

- Marco legal de la figura del entrenador de primer nivel.
- Análisis del entorno institucional y real del entrenador de primer nivel.
- Requisitos para el ejercicio profesional.
- Régimen de responsabilidades del entrenador de primer nivel de tenis de mesa en el ejercicio profesional.
- Competencias profesionales del entrenador de primer nivel de tenis de mesa: funciones, tareas y limitaciones.

Período de Prácticas

Objetivos Formativos:

- a) Completar en un contexto práctico la adquisición de aprendizajes alcanzados.
- b) Completar el conocimiento sobre la organización deportiva y laboral correspondiente, con el fin de facilitar su inserción.
- c) Evaluar en un contexto real deportivo y laboral el grado de consecución de los objetivos alcanzados.
- d) Colaborar en el desarrollo de las actividades, competiciones y otros eventos de iniciación y perfeccionamiento en tenis de mesa.
- e) Acompañar y aconsejar al deportista en competiciones de iniciación y perfeccionamiento.
- f) Concretar y dirigir sesiones de iniciación deportiva en tenis de mesa.
- g) Dirigir al jugador en competiciones adaptadas a su nivel.
- h) Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo.
- i) Demostrar comportamiento ético, habilidades personales de comunicación y trabajo en equipo en el desempeño de su labor.

Actividades:

- Realización de ejercicios de lanzamiento de “multibolas” adecuado al nivel del deportista y al objetivo que se pretenda conseguir.
- Supervisión del estado y funcionamiento de las instalaciones y materiales.
- Realización de operaciones de mantenimiento y reparaciones básicas de los materiales e instalaciones.
- Aplicación de los primeros auxilios en un supuesto práctico.
- Atención a los alumnos; recibiendo, informando, orientando y despidiendo.
- Organización y dirección de sesiones de iniciación y perfeccionamiento siguiendo la programación de referencia.
- Acompañamiento y dirección del deportista en competiciones de iniciación.
- Realización de tareas de almacenamiento, transporte, preparación y mantenimiento de las instalaciones y los materiales.
- Recogida de información básica vinculada a la iniciación en el tenis de mesa en sesiones o competiciones de iniciación, relativa a las características del juego, a los errores comunes y a las necesidades correctivas.
- Análisis de la información recogida y contraste con los contenidos teóricos.
- Colaboración con clubes, entidades deportivas y federaciones en la organización y/o desarrollo de actividades orientadas a la iniciación.

NIVEL II

Bloque específico

1.- Área de perfeccionamiento técnico y táctico para la competición

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

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

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

Objetivos formativos:

- a) Exponer las exigencias y pruebas psicológicas en el tenis de mesa.
- b) Describir las peculiaridades de la preparación psicológica en jugadores de tenis de mesa.

- c) Estudiar las habilidades psicológicas necesarias para la competición.
- d) 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

Objetivos formativos:

- a) Distinguir tipos de planificación y tipos de preparación (básica, específica y competitiva)
- b) Valorar el rendimiento del deportista en el entrenamiento y durante la competición en la etapa de tecnificación deportiva y el nivel medio.
- c) Aplicar pruebas o test de rendimiento y analizar sus resultados.
- d) Adaptar y concretar las sesiones y los ciclos de entrenamiento durante la temporada.
- e) Analizar la programación de referencia, la metodología y los medios específicos de la preparación.
- f) Contrastar y valorar la adaptación de la condición física.
- g) 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

Objetivos Formativos:

- a) 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.
- b) Interpretar la reglamentación deportiva específica nacional e internacional de la modalidad de tenis de mesa.
- c) Exponer la legislación específica sobre protección de la salud en el deporte y de la lucha contra el dopaje.
- d) 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

Objetivos formativos:

- a) Estudiar el marco normativo general y propio.
- b) Identificar y reconocer el marco institucional y el entorno: Consejo Superior de Deportes, Federaciones Internacionales, Nacionales y Autonómicas y Entidades Deportivas.
- c) Profundizar en el estudio de la legislación general y laboral aplicable al técnico de segundo nivel.
- d) Analizar el marco competencial del entrenador de segundo nivel.
- e) Desarrollar habilidades en la gestión y dirección de grupos humanos.
- f) 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

Objetivos Formativos:

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

Periodo de Prácticas

Objetivos Formativos:

- a) Completar en un contexto práctico la adquisición de aprendizajes alcanzados en el centro educativo.
- b) Completar el conocimiento sobre la organización deportiva y laboral correspondiente, con el fin de facilitar su inserción.
- c) Evaluar en un contexto real deportivo y laboral el grado de consecución de los objetivos alcanzados las áreas del bloque específico.
- d) Acompañar y dirigir al deportista en competiciones de iniciación.
- e) 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.

NIVEL III

Requisitos

Para acceder al Nivel III es requisito indispensable estar en posesión del Nivel II.

Bloque específico

1.- Área de análisis técnico, táctico y de rendimiento para alta competición

Objetivos formativos:

- a) Valorar el rendimiento del deportista en el entrenamiento y durante la competición en la etapa de alta competición deportiva.

- b) Valorar la ejecución técnica y táctica a partir de los instrumentos y herramientas tecnológicas disponibles.
- c) Interpretar los estudios e investigaciones respecto al análisis de la técnica y de la táctica.
- d) Analizar las diferentes características del jugador para poder personalizar los materiales para cada jugador.
- e) Describir y conocer los procesos de diseño y fabricación de los elementos y materiales esenciales: mesas, maderas, revestimientos, colas y suelos.
- f) Analizar las características de los sistemas y programas de detección y selección de talentos deportivos.
- g) Analizar las características de las etapas de desarrollo de la vida deportiva de los jugadores de tenis de mesa.
- h) Programar la preparación a largo plazo del deportista en las diferentes categorías.
- i) Analizar los modelos de preparación a largo plazo.
- j) Seleccionar la información necesaria del jugador y aplicar instrumentos y métodos de recogida de la misma.

Contenidos:

- Análisis y evaluación de la técnica con jugadores de alta competición:
- Análisis cualitativo de la técnica mediante metodología observacional.
- Deportistas masculinos y femeninos.
- Deportistas diestros y zurdos.
- Juego por parejas (dobles)
- Entrenamiento con un jugador de élite mundial: entrenamiento, técnica, el dobles, el bloqueo, la devolución de los servicios, la coordinación, la táctica, sistemas de juego.
- Suelta de la raqueta en golpes especiales con jugadores de élite mundial.
- Lecciones chinas: biomecánica de los golpes.
- Análisis cuantitativo de la técnica: Software de análisis de la técnica y edición de materiales en soporte electrónico. Indicadores en el tenis de mesa de alta competición a tener en cuenta en el análisis de la técnica.
- Investigación aplicada al análisis de la técnica: búsqueda de información y análisis de artículos.
- Análisis y evaluación de la táctica con jugadores de alta competición:
- Sistemas de evaluación de la táctica.
- Software de análisis de la táctica y edición de informes en soporte electrónico.
- Investigación aplicada al análisis de la táctica: búsqueda de información y análisis de artículos.
- Equipamiento y materiales:
- Personalización de palas de tenis de mesa.

- Desarrollo del jugador a largo plazo:
- Detección y selección de talentos: criterios, sistemas y métodos de selección.
- Modelo de desarrollo del jugador a largo plazo.
- Sistemas de evaluación y análisis de la evolución del jugador.
- Estudio de soportes tecnológicos para el tratamiento integral de la información.

2.- Área de preparación física específica para el alto rendimiento en tenis de mesa

Objetivos formativos:

- a) Identificar y analizar los requisitos físicos para el alto rendimiento en el tenis de mesa.
- b) Analizar los componentes aeróbicos y anaeróbicos del tenis de mesa.
- c) Clasificar las direcciones de entrenamiento físicas atendiendo al área funcional aeróbica en la que se desarrollan.
- d) Distinguir las áreas funcionales aeróbicas y anaeróbicas en los ejercicios de entrenamiento del tenis de mesa.
- e) Planificar sesiones de entrenamiento físico específico para el alto rendimiento.
- f) Distinguir, estudiar y desarrollar los factores físicos más importantes en el tenis de mesa: fuerza explosiva, velocidad y flexibilidad y como desarrollarlos.
- g) Reconocer la importancia del entrenamiento del Core.

Contenidos:

- Estudio avanzado del entrenamiento físico de un jugador de élite mundial.
- Fuerza y tamaño del entrenamiento de alto rendimiento: métodos de entrenamiento.
- Planificación del volumen: variables críticas y bloques de entrenamiento.
- Planificación de la intensidad Frecuencia de entrenamiento.
- La importancia de un programa de fuerza como medio de compensación y adaptación neuromuscular.
- El tenis de mesa como un deporte claramente asimétrico. Sesión práctica. Justificación del trabajo en circuito.
- Consumo de oxígeno en entrenamientos de tenis de mesa.
- La resistencia en el tenis de mesa: Investigación sobre la resistencia cardio-respiratoria.
- Demandas fisiológicas.
- Gasto energético y respuesta cardio-respiratoria en los entrenamientos.
- Distribución de ejercicios según las áreas funcionales aeróbicas y anaeróbicas.
- El tenis de mesa como deporte claramente asimétrico. Sesión práctica. Justificación del trabajo en circuito.
- Evaluación de necesidades.
- Programa de entrenamiento para desarrollar la fuerza explosiva.
- Programa de entrenamiento para desarrollar la velocidad.
- Programa de entrenamiento para desarrollar la flexibilidad.
- El *fitball* como método efectivo de entrenamiento del Core.

2.- Área de preparación psicológica para la alta competición

Objetivos formativos:

- a) Planificar los objetivos psicológicos según la edad del jugador.
- b) Aplicar estrategias psicológicas para optimizar el rendimiento en el entrenamiento y la competición de alto nivel.
- c) Desarrollar estrategias de entrenamiento psicológico para completar fuera del trabajo en la mesa.
- d) Desarrollar la percepción visual y su comprensión psicopedagógica.
- e) Mejorar la velocidad de anticipación mediante un tratamiento de entrenamiento visual.
- f) Desarrollar el entrenamiento del mantenimiento de la atención y su efectividad en el rendimiento.

Contenidos:

- La relajación como técnica de autocontrol emocional. Aplicaciones al tenis de mesa.
- Psicología y tenis de mesa: el jugador y su entorno. Refuerzo y motivación.
- Demandas psicológicas.
- Habilidades psicológicas para la mejora del rendimiento.
- Entrenamiento del aspecto psicológico con un jugador de élite mundial.
- Exigencias y pruebas psicológicas en el tenis de mesa.
- La ansiedad y el rendimiento en jóvenes
- Factores psicológicos en jugadores de élite.
- Habilidades de liderazgo en el entrenador de tenis de mesa.
- Origen de los estados psicológicos relacionados con el máximo rendimiento.
- Estudio comparado de los sistemas de entrenamiento de distintas escuelas (europea, china, japonesa, etc.).
- El proceso psicológico de la sensación-percepción visual y su expresión en el entrenamiento deportivo: criterios científicos.
- La hipnosis en el deporte y su posible aplicación en el tenis de mesa de alto rendimiento.

3.- Área de planificación y programación del entrenamiento para alto rendimiento

Objetivos formativos:

- a) Planificar y dirigir sesiones de desarrollo de la condición física del jugador de tenis de mesa de alta competición: físicas, técnico-tácticas y de entrenamiento mental.
- b) Analizar las demandas del alto rendimiento aplicando procedimientos específicos de valoración.
- c) Analizar y controlar las cargas de entrenamiento con jugadores de alta competición, con especial atención a los síntomas del sobre entrenamiento.
- d) Estudiar y vigilar el gasto energético en una sesión, un microciclo, un mesociclo, un macrociclo y una temporada.
- e) Atender a los factores indicadores de sobre entrenamiento y controlar las cargas de entrenamiento en jugadores de alta competición.
- f) Identificar las necesidades ergogénicas y ergonutricionales del deportista, en el entrenamiento y en la competición.
- g) Analizar la tipología de lesiones y describir programas de prevención y recuperación.
- h) Dirigir y orientar la recuperación y adaptación motriz del deportista lesionado.

Contenidos:

- Planificación del entrenamiento para jugadores de tenis de mesa de alta competición:
 - Estudio de distintos modelos de planificación del entrenamiento en la alta competición.
 - Desarrollo de planificaciones para jugadores de alta competición.
- Programación y preparación física, técnico-táctica y mental para jugadores de tenis de mesa de alta competición:
 - Exigencias del tenis de mesa de alta competición: adaptabilidad, precisión, velocidad, anticipación y concentración.
 - Programación de las cualidades físicas necesarias para el jugador de tenis de mesa de alta competición.

Evaluación y control de las capacidades físicas técnico-tácticas y psicológicas de tenistas de alta competición.

- Nuevas tecnologías aplicadas al desarrollo de la condición física, técnica y psicológica del jugador de tenis de mesa.
- Desarrollo de micro ciclos específicos para el trabajo de la velocidad, combinación de golpes, flexibilidad, táctica competitiva y trabajo mental.
- El sobre entrenamiento en tenis de mesa: planificación del entrenamiento y del descanso.
- Sistemas de control y análisis de las cargas de entrenamiento y de competición en la alta competición:
 - Análisis de la carga interna y externa.
 - Aportaciones de la investigación.
- Sistemas de entrenamiento con jugadores de alta competición:
 - Métodos y medios para el desarrollo de sesiones de entrenamiento con jugadores de alta competición.
 - Diseño de sesiones basadas en el trabajo integrado con dos o más objetivos por sesión (técnico-táctico y físico-psicológico).
 - Orientaciones en el entrenamiento del tenis de mesa masculino: patrón de actividad y modelos de sesiones.
 - Orientaciones en el entrenamiento del tenis de mesa femenino: patrón de actividad y modelos de sesiones.
- Prevención de lesiones en el tenis de alta competición:
 - Etiología de las principales lesiones.
 - Trabajo preventivo y recuperador.
 - Factores psicológicos implicados en la prevención y rehabilitación de lesiones.

4.- Área de formación específica: reglamentación y control del dopaje

Objetivos formativos:

- a) Conocimiento avanzado del ordenamiento jurídico deportivo, de la reglamentación deportiva general y de la reglamentación específica del tenis de mesa.
- b) Conocimiento avanzado de la reglamentación internacional (ETTU e ITTF): Regulación de competiciones internacionales y control de raquetas y materiales
- c) Conocimiento avanzado de la normativa para el control del dopaje.
- d) Exponer los procedimientos y normas de control antidopaje.

Contenidos:

- Estudio avanzado de la Ley del Deporte Estatal y de su desarrollo reglamentario.
- Estudio avanzado de la reglamentación específica del Tenis de mesa.
- Estudio avanzado de la reglamentación internacional:
 - La European Table Tennis Union (ETTU)
 - La International Table Tennis Federation (ITTF)
 - Otras organizaciones internacionales: la Federación Iberoamericana (FIBE) y la Unión Mediterránea (MTTU)
- Estudio comparado de sistemas de competiciones y de clasificaciones individuales (ránkings).
- Gestión, organización y dirección de eventos deportivos de nivel avanzado de tenis de mesa.
- Nutrición, doping y ayudas ergogénicas en el tenis de mesa de alta competición:
 - Fundamentos de la dieta del jugador de tenis de mesa.
 - Doping y ayudas ergogénicas.

5.- Área de desarrollo profesional

Objetivos formativos:

- a) Conocer las competencias y funciones de un Director Técnico de tenis de mesa.
- b) Adquirir un nivel de conocimiento teórico-práctico que permita al alumno gestionar las actividades de carácter económico de una entidad deportiva/empresa de tenis de mesa.
- c) Capacitar a los alumnos para realizar un control de costes de sus entidades deportivas/empresas de tenis de mesa y lograr su optimización.
- d) Interpretar un modelo de análisis de viabilidad de proyectos.
- e) Aplicar recursos propios del marketing para la promoción y venta del producto deportivo.
- f) Dirigir competiciones nacionales e internacionales de tenis de mesa.
- g) Dirigir, organizar y programar una concentración de jugadores de tenis de mesa de competición y alta competición.
- h) Fundamentar la estructura de este tipo de actividades, y seleccionar los medios y logística adecuados.
- i) Diseñar, organizar y dirigir competiciones y actividades de promoción del tenis de mesa.
- j) Diseñar la programación de un jugador de tenis de mesa y realizar el control y seguimiento del mismo con todos los componentes que puede llevar asociada esta programación (competiciones, patrocinios, representantes, evaluaciones,...).
- k) Coordinar el grupo de trabajo adscrito al jugador (médico, preparador físico, psicólogo,...).

Contenidos:

- La dirección técnica: funciones y responsabilidades.
- Recursos humanos y desarrollo de habilidades directivas:
 - Política y estrategia.
 - Dirección por objetivos.
 - Dirección de equipos de trabajo.
 - Comunicación.
 - Liderazgo.
 - Negociación.
 - La inteligencia emocional aplicada al tenis de mesa
- Análisis y control de costes en un club de tenis de mesa:
 - Análisis de los costes fijos y variables.
 - Estrategias de optimización de costes de instalaciones deportivas.
- Análisis de proyectos de viabilidad económica y financiera para clubes de tenis de mesa.
- Herramientas aplicadas a la gestión de la escuela de tenis de mesa:
 - Los medios publicitarios.
 - El marketing promocional y el marketing directo.
- Organización de actividades para jugadores de competición y alta competición.
- Organización de competiciones nacionales e internacionales: la figura del director del evento.
- Organización de concentraciones para jugadores.
- Seguimiento de jugadores de competición y alta competición.

Periodo de prácticas

Objetivos formativos:

- a) Colaborar en la administración del centro deportivo de prácticas (escuela deportiva, club, federación o empresa), aplicando procedimientos de gestión económica y contable.
- b) Actuar con autonomía, iniciativa y responsabilidad en el puesto de trabajo, demostrando comportamiento ético, habilidades personales de comunicación, trabajo en equipo, respeto por el medio ambiente, y aplicando los procedimientos establecidos por la empresa, entidad deportiva, federación o club.
- c) Organizar y gestionar competiciones y eventos propios del nivel de la iniciación y la tecnificación deportiva.
- d) Colaborar en los Centros de Alto Rendimiento, participando en la gestión y diseño de la competición, aplicando criterios de sostenibilidad.
- e) Dirigir a los jugadores de tenis de mesa en su participación en actividades, competiciones y otros eventos internacionales o de alto nivel.
- f) Colaborar en la dirección de tenistas durante la participación en actividades, competiciones y otros eventos internacionales o de alto nivel de tenis.
- g) Valorar las posibles situaciones tácticas del jugador y de sus contrincantes, las decisiones arbitrales, las características del entorno, aplicando procedimientos establecidos.
- h) Planificar el entrenamiento a corto, medio y largo plazo de los jugadores.
- i) Interpretar la información del deportista y del entorno.
- j) Coordinar el equipo de especialistas, aplicando los modelos, procedimientos y técnicas más adecuados.
- k) Organizar y dirigir el entrenamiento y las concentraciones de preparación de los jugadores, coordinando equipos de técnicos especialistas, aplicando los medios y métodos específicos de entrenamiento de cada uno de los factores de rendimiento en el tenis de mesa, y aplicando las nuevas tecnologías al registro del entrenamiento y la competición.

Actividades.

- Realización de funciones administrativas, económicas y contables bajo la supervisión del responsable del centro de prácticas.
 - Participación en la organización y gestión de eventos y competiciones de tecnificación deportiva.
 - Colaboración en la gestión y diseño de eventos y competiciones de alto rendimiento.
 - Colaboración en la dirección de jugadores de tenis de mesa durante la participación en actividades, competiciones y otros eventos internacionales o de alto nivel de tenis de mesa.
 - Planificación del entrenamiento a largo, medio y corto plazo de los jugadores.
 - Participa en la coordinación el equipo de especialistas.
 - Organizar y dirigir el entrenamiento de los jugadores, coordinando equipos de técnicos especialistas, aplicando los medios y métodos específicos de entrenamiento.
 - Utilizar las nuevas tecnologías para el registro del entrenamiento y la competición.
 - Colaborar en el diseño de ayudas ergogénicas y en los planes de trabajo complementario del deportista lesionado.
 - Desarrollo sesiones de entrenamiento para jugadores de alta competición.
 - Realización de operaciones de mantenimiento y reparación de la raqueta (uso de colas, cambio de revestimientos, etc.).
-