I.- Datos Generales

Código	Título
EC1432	Preparación del instructor de tenis en etapa de iniciación

Propósito del Estándar de Competencia

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñen como instructores en preparación de tenis en etapa de iniciación, a través de valorar, planificar, desarrollar y evaluar los elementos de su estado físico con base en pruebas que demuestran el desarrollo de las capacidades coordinativas y condicionales, además de los elementos técnicos y tácticos para la preparación de tenis en etapa de iniciación.

Asimismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en Estándar de Competencia (EC).

Este se refiere únicamente a funciones para cuya realización no se requiere por disposición legal, la posesión de un título profesional. Por lo que para certificarse en este EC no deberá ser requisito el poseer dicho documento académico.

Descripción general del Estándar de Competencia

El EC describe el desempeño de un instructor en la preparación de tenis en etapa de iniciación, valorando el estado físico a través de la medición de las capacidades coordinativas y condicionales, demostrando la organización de la sesión con base en la elaboración de un plan de mensual, un plan de sesión, el plan de emergencias y en la manera de desarrollar los elementos/habilidades técnico-tácticas, así como verificar las condiciones de seguridad, la indumentaria y el material deportivo. También establece los conocimientos teóricos básicos y prácticos con los que debe contar para realizar su trabajo, asimismo de las actitudes/hábitos y valores relevantes en su desempeño.

También se fundamenta en criterios rectores de legalidad, competitividad, libre acceso, respeto, trabajo digno y responsabilidad social.

Nivel en el Sistema Nacional de Competencias: Tres

Desempeña actividades tanto programadas, rutinarias como impredecibles. Recibe orientaciones generales e instrucciones específicas de un supervisor. Requiere supervisar y orientar a otros trabajadores jerárquicamente subordinados.

Comité de Gestión por Competencias que lo desarrolló

Del Deporte

Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER:	Fecha de publicación en el Diario Oficial de la Federación:
19 de noviembre de 2021	15 de diciembre de 2021

Periodo sugerido de revisión/actualización del EC:

3 años

Ocupaciones relacionadas con este EC de acuerdo con el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones (SINCO)
Grupo unitario
9999 ocupaciones no contenidas

Ocupaciones asociadas
9999 ocupaciones no contenidas

Ocupaciones no contenidas en el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones y reconocidas en el Sector para este EC
Instructor Deportivo

Clasificación según el sistema de Clasificación Industrial de América del Norte (SCIAN)
Sector:
61 Servicios educativos
Subsector:
611 Servicios educativos
Rama:
6116 Otros servicios educativos
Subrama:
61162 Escuelas de deporte
Clase:
611621 Escuelas de deporte del sector privado MÉX
611622 Escuelas de deporte del sector público MÉX

Una vez publicado en el Diario Oficial de la Federación, el presente EC se integrará en el Registro Nacional de Estándares de Competencia que opera el CONOCER a fin de facilitar su uso y consulta gratuita.

Organizaciones participantes en el desarrollo del Estándar de Competencia
Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos (ENED).

Relación con otros estándares de competencia
Instructor Deportivo Especializado en Minitenis

Aspectos relevantes de la evaluación

Detalles de la práctica:

- La sesión se efectuará en instalaciones deportivas adecuadas que permitan la demostración del desempeño del sujeto evaluado de acuerdo con los criterios descritos en este EC.

Apoyos/Requerimientos:

- Es necesario contar como mínimo con el siguiente equipo: los formatos del reporte de evaluación física, del formato de reporte de evaluación, del plan mensual, del plan de sesión, del plan de acción de emergencias, de la lista de asistencia y del reporte de la sesión.
- Un practicante de cada etapa del tenis, una cancha de tenis para las tres etapas (roja, naranja y verde), raquetas, canastas para pelotas y pelotas.

Duración estimada de la evaluación

- 2 horas en gabinete y 3 horas en campo, totalizando 5 horas.

Referencias de Información

- Pretenis. Manual de enseñanza. (2021). Juan Antonio Chávez.
- Baseline. U10. Evolve9. (2010). Mike Barrel.
- International Tennis Federation. (2012). Manual de Play Tennis. International Tennis Federation. England.
- Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de los Particulares, vigente.

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia

Preparación del instructor de tenis en etapa de iniciación

Elemento 1 de 4

Valorar la condición física del tenista en etapa de iniciación

Elemento 2 de 4

Planificar las sesiones en etapa de iniciación

Elemento 3 de 4

Desarrollar las sesiones en etapa de iniciación

Elemento 4 de 4

Evaluar las sesiones en etapa de iniciación

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 4	E4373	Valorar la condición física del tenista en etapa de iniciación

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Realiza el registro de datos del tenista en etapa de iniciación en la hoja de control:
- Presentándose con los tenistas/con el padre de familia o tutor en caso de que sean menores de edad, dando una breve reseña de su experiencia, del trabajo que se realizará en la sesión de entrenamiento y los objetivos,
- Recabando el nombre completo del tenista/nombre completo del padre/tutor si el tenista es menor de edad, fecha de nacimiento y dirección, teléfono(s), correo(s) electrónico(s), contacto(s) de emergencia y detalles médicos como alergias, cirugías y enfermedades crónicas,
- Solicitándole el examen médico para corroborar que se encuentra apto para realizar actividad física,
- Mencionando al usuario que sus datos personales están protegidos conforme a la Ley Federal de Protección de Datos Personales en Posesión de Particulares, y
- Recabando la firma de aceptación y de enterado del tenista/padre o tutor.

2. Realiza la entrevista con el tenista en etapa de iniciación:
- Presentándose, mencionando su nombre completo,
- Explicando verbalmente el proceso de valoración de condición física,
- Solicitando el resultado del examen médico donde un experto de la salud lo declara apto para realizar actividad física,
- Realizando todas las preguntas de la guía de entrevista, y
- Registrando en la guía de entrevista las respuestas.

3. Mide la estatura del tenista en etapa de iniciación:
- Solicitando que se quite el calzado,
- Indicando que se coloque derecho a 5 cm de distancia de alguna pared, con espalda recta, cabeza al frente y manos a los costados,
- Realizando la medición con un estadiómetro/cinta métrica, y
- Registrando en el reporte de la evaluación física el resultado obtenido.

4. Calcula el peso corporal del tenista en etapa de iniciación:
- Solicitando que permanezcan sin calzado,
- Solicitando que suba a la báscula,
- Indicando que se coloque derecho, con espalda recta, cabeza al frente, manos a los costados para poder cotejar peso,
- Realizando la lectura de la báscula, y
- Registrando en el reporte de la evaluación física los resultados.

5. Mide la resistencia aeróbica del tenista en etapa de iniciación:
- Tomando la frecuencia cardiaca antes del esfuerzo físico,
- Colocando las puntas de los dedos índice y medio en la parte interna de la muñeca por debajo de la base del pulgar, presionando ligeramente,
- Usando un reloj de pared/un reloj de pulsera en la otra mano para contar los latidos que sienta durante un minuto,

- Solicitando al tenista trote 2 veces de ida y vuelta la cancha de tenis,
- Tomando nuevamente la frecuencia cardiaca para finalizar la prueba, y
- Registrando en el reporte de la evaluación física los resultados obtenidos.

6. Mide el índice de fuerza en abdomen del tenista en etapa de iniciación:
- Colocando sobre una superficie plana un tapete para que el tenista se recueste,
- Realizando a modo de ejemplo al menos una de las pruebas de fuerza en abdomen,
- Solicitando que se acueste boca arriba, con piernas juntas y flexionadas, pies juntos en apoyo plantar, brazos cruzados pegados al pecho,
- Solicitando el apoyo de un tercero para que sostenga los pies del tenista que realiza la prueba,
- Solicitando que toque los muslos y regrese a la posición inicial,
- Solicitando que repita el ejercicio la mayor cantidad de veces de manera completa, continua y sin pausas,
- Deteniendo el ejercicio cuándo el tenista deforme la técnica del ejercicio, y
- Anotando en el reporte de la evaluación física el número de repeticiones realizadas.

7. Mide el índice de fuerza en brazos del tenista en etapa de iniciación:
- Realizando a modo de ejemplo al menos una de las pruebas de fuerza en brazos,
- Verificando que exista una superficie plana y blanda para apoyo de rodillas,
- Indicando que se apoye sobre las manos al ancho de los hombros con la dirección hacia el frente, con las puntas de los pies juntos y la cadera, espalda y cabeza en línea recta, con la vista al frente,
- Indicando que realice la flexión y extensión de los brazos, llevando los codos hacia afuera y sin parar se regresará a la posición inicial para repetir el ejercicio,
- Terminando el ejercicio cuando el tenista deforme la técnica del ejercicio, y
- Anotando en el reporte de evaluación física cuántas flexiones fueron realizadas sin muestra de fatiga o deformación de la técnica.

8. Valora la fuerza del brazo con raqueta del tenista en etapa de iniciación:
- Comprobando que haya una raqueta y una pelota de tenis,
- Colocando en el piso dos conos con dos metros de separación,
- Indicando que deberá tomar la raqueta con su mano dominante con las cuerdas hacia arriba, colocando una pelota en las cuerdas, sin que caiga al piso y recorrer el trayecto entre los dos conos, que contará como una vuelta correcta,
- Indicando que deberá realizar la prueba una vez con la palma hacia arriba y una con la palma hacia abajo,
- Dando por terminada la prueba cuando el tenista llegue a 20 vueltas, y
- Anotando en el reporte de la evaluación coordinativa cuántas vueltas completas realizó.

9. Mide el índice de fuerza en piernas del tenista en etapa de iniciación:
- Realizando a modo de ejemplo al menos una de las pruebas de fuerza en piernas,
- Pegando una cinta métrica sobre una pared/columna, poniendo el cero a ras de piso,
- Indicando que se coloque en posición lateral a la pared con un espacio de 15 centímetros aproximadamente de la pared/columna donde está colocada la cinta métrica,
- Marcando con pintura o gis la yema de los dedos de la mano del tenista que da hacia la pared, para que éste al saltar pueda pintar la pared/columna,
- Indicando que sus piernas deben estar separadas al ancho de las caderas y los pies con talones al suelo y con el tronco ligeramente inclinado al frente,

- Solicitando que flexione las rodillas a media sentadilla, al mismo tiempo realice un movimiento de péndulo con los brazos salte lo más alto posible y marque la pared con la mano que tiene pintada,
- Indicando que repita una vez más el ejercicio, y
- Anotando en el reporte de evaluación física el dato con mayor altura alcanzada.

10. Mide la rapidez del tenista en etapa de iniciación:
- Realizando a modo de ejemplo al menos una de las pruebas de rapidez en una distancia de 15 metros,
- Indicando que ponga una pierna al frente en la línea de salida ligeramente flexionada, los brazos flexionados alternados a la pierna que se encuentra en posición adelantada y el tronco ligeramente inclinado al frente,
- Indicando que desde la posición inicial, al escuchar la señal de salida “en sus marcas, fuera”, deberá salir corriendo lo más rápido posible hasta traspasar la línea marcada como meta,
- Explicando que la medición del tiempo iniciará desde el momento de la señal y se detendrá hasta el momento que traspase la línea marcada como meta,
- Indicando que procure mantener la misma velocidad durante toda la prueba, y
- Anotando en el reporte de evaluación física el nivel de velocidad alcanzado.

11. Mide el índice de flexoelasticidad del tenista en etapa de iniciación:
- Realizando a modo de ejemplo al menos una de las pruebas de flexoelasticidad,
- Comprobado que se encuentre el cajón de madera de 30 cm de altura/escalón con una cinta adhesiva pegada al frente y una regla de 60 cm,
- Indicando que se suba descalzo al cajón de madera/escalón y se coloque al borde con el tronco y las piernas unidas totalmente extendidas,
- Indicando que realice una flexión de tronco con la vista en dirección a las piernas sin flexionar la articulación de la rodilla, procurando tocar la punta de los dedos de los pies, o pasarlos alcanzando la mayor amplitud posible,
- Indicando que mantenga la posición por 2 segundos,
- Marcando el resultado en centímetros, y
- Anotando en el reporte de la evaluación física el resultado de la medición correspondiente al valor alcanzado al momento de realizar la flexión será el resultado de la medición.

12. Valora la habilidad de recepción del tenista en etapa de iniciación:
- Mencionando que realizará varios ejercicios para esta etapa de valoración,
- Comprobado que haya una pelota,
- Indicando al tenista que debe lanzar la pelota hacia arriba con una mano y cacharla con la misma mano,
- Solicitando al tenista repita el ejercicio la mayor cantidad de veces de manera completa, continua y sin pausas, y
- Anotando en el reporte de evaluación coordinativa cuántas veces seguidas hace el ejercicio en un solo intento.

13. Valora la habilidad de recepción y movilidad del tenista en etapa de iniciación:
- Comprobando que haya 20 pelotas de tenis,
- Marcando en el piso una señal de inicio donde se ubicará el tenista a 10 metros de otra marca, donde se colocará el entrenador, quien tendrá las 20 pelotas,
- Indicando al tenista que le lanzará 20 pelotas, una por una y que deberán tocar el piso antes de que las atrape con la mano derecha,
- Solicitando que repita el ejercicio con la mano izquierda, y

- Anotando en el reporte de la evaluación coordinativa cuántas pelotas atrapa, siguiendo la indicación de tocar la pared antes de atraparlas con cada mano.

14. Valora la capacidad de control de lanzamiento de una pelota del tenista en etapa de iniciación:
- Comprobando que haya 20 pelotas de tenis y un contenedor/canasta/bote,
- Marcando en el piso una señal de inicio donde se ubicará el tenista y colocará el contenedor/canasta/bote a 6 metros de distancia del punto de inicio,
- Indicando al tenista que a su señal deberá lanzar con una mano cada una de las 20 pelotas, tratando de introducirlas en la canasta/bote/cajón,
- Solicitando al tenista repita el ejercicio con la otra mano, y
- Anotando cuántas pelotas entran en la canasta/bote/cajón con cada mano, en el reporte de la evaluación coordinativa.

15. Valora el control de golpeo de pelota hacia el piso, hacia arriba y la consistencia en el golpeo del tenista/tenistas en etapa de iniciación:
- Comprobando que haya una raqueta y una pelota de tenis,
- Indicándole que debe sujetar la raqueta con la mano dominante y bote las pelotas primero con las cuerdas hacia el piso y luego con las cuerdas hacia arriba,
- Solicitando pegue a la pelota sin que caiga al piso la mayor cantidad de veces, de manera continua y sin pausas, y
- Anotando el número de golpes que se realizaron en un solo intento sin pausas, en el reporte de la evaluación coordinativa.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El Reporte de Evaluación Física del tenista, elaborado:
- Contiene el nombre completo y edad,
- Indica la fecha en las que se realizaron las pruebas físicas,
- Indica la estatura,
- Indica el peso,
- Contiene el resultado de la prueba de resistencia física,
- Contiene el resultado de la prueba del índice de fuerza en abdomen, brazos y piernas,
- Contiene el resultado de la prueba de rapidez,
- Contiene el resultado de la prueba de flexoelasticidad, y
- Describe el nivel de la condición física con base en los rangos de evaluación de las fases de validación.

2. El Formato de Reporte de Evaluación Coordinativa del tenista, requisitado:
- Contiene el nombre completo y edad,
- Indica la fecha en las que se realizaron las pruebas físicas,
- Contiene el resultado de la prueba coordinativa de habilidad de recepción,
- Contiene el resultado de la prueba coordinativa de capacidad de control de lanzamiento de una pelota,
- Contiene el resultado de la prueba coordinativa de habilidad de recepción y movilidad,
- Contiene el resultado de la prueba coordinativa de habilidad de fuerza de brazo,
- Contiene el resultado de la prueba coordinativa de control de golpeo de pelota hacia el piso, hacia arriba y de consistencia de golpeo, y

- Describe el nivel de la capacidad coordinativa, con base en los rangos de evaluación de las fases de validación.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Protocolos de Pruebas Físicas para evaluar la eficiencia física de la población dentro de los rangos de evaluación y fases de validación.	Aplicación
2. Protocolos de Pruebas Coordinativas para evaluar la eficiencia física de la población dentro de los rangos de evaluación y fases de validación.	Aplicación
3. Medición de frecuencia cardiaca y signos de fatiga.	Aplicación

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Amabilidad:	La manera en que trata con cortesía y respeto al tenista de iniciación que se valora.
2. Responsabilidad:	La manera en que aplica las evaluaciones físicas y coordinativas respetando las características de salud de la persona evaluada.

GLOSARIO

1. Condición física:	Es el conjunto de cualidades de un sujeto para poder realizar actividad física en un momento determinado.
2. Control de golpeo:	Es la manera en que se le pega a la pelota, golpes de derecha o drive o del revés, pero también habrá otras veces que darás golpes de volea o remates.
3. Control de lanzamiento:	Es la capacidad de hacer que la pelota haga lo que usted quiere que haga.
4. Etapa de iniciación:	Periodo en el que se empieza a aprender de forma específica la práctica algún deporte.

5. Estado físico:	Estado del conjunto de cualidades o capacidades motrices de una persona, cualidades que permiten realizar un trabajo diario con rigor y efectividad, retardando la aparición de la fatiga, susceptibles de mejora por medio de trabajo físico.
6. Esfuerzo físico:	Cualquier actividad física en el trabajo o en otras actividades similares como movimientos frecuentes y/o rápidos, repetitivos, levantar y/o soportar cargas pesadas, o llevarlas durante un tiempo prolongado, mantener posturas estáticas y/o forzadas, etc. representan riesgos para la salud.
7. Flexoelasticidad:	Es la capacidad que tienen los músculos para estirarse, cuando una articulación se mueve, sin limitaciones de recorrido.
8. Guía de entrevista:	Documento de apoyo para el preparador de instructores de tenis en donde plasmará lo que se arroja de una charla acerca de la condición física en general.
9. Habilidad de Recepción:	Es habilidad básica por la que él recoge un móvil que se desplaza por el espacio, diferenciándose en el modo de conseguir el objetivo.
10. Hoja de control:	Documento de apoyo para instructor para verificar asistencias y registros de sus grupos.
11. Pruebas físicas:	Evaluaciones a través de una serie de protocolos establecidos que determinan, el nivel de condición física de una persona.
12. Reporte de Evaluación Coordinativa:	Evaluaciones a través de una serie de protocolos establecidos que determinan, el nivel de coordinación de una persona.
13. Reporte de Evaluación Física:	Documento de apoyo para el preparador de arqueros que contiene los resultados de las pruebas físicas y el nivel de condición física de cada arquero.
14. Resistencia aeróbica:	Es la capacidad de un ser humano de llevar a cabo un esfuerzo de intensidad media o leve en un tiempo extenso.
15. Valoración de la condición física:	Se refiere a que el instructor debe poder verificar cómo se encuentra un candidato para saber sí es apto para ese tipo de ejercicio, a través de las pruebas físicas que determinarán con precisión el plan de entrenamiento a seguir. Mediante esta valoración se pueden obtener datos objetivos y subjetivos, que le posibilitan establecer problemas reales o potenciales de salud.

Referencia	Código	Título
2 de 4	E4374	Planificar las sesiones en etapa de iniciación

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El Plan Mensual, elaborado:
- Contiene nombre completo y teléfono de contacto del instructor,
- Indican la fecha de elaboración,
- Contiene datos generales del tenista/tenistas del equipo,
- Indica los objetivos tácticos, técnicos y físico mensuales en cada una de las etapas de desarrollo: pre-tenis/roja/naranja/verde,
- Indica el material requerido para cada ejercicio, e
- Indica el número de sesiones que se tendrán por semana.

2. El Plan de la Sesión, elaborado:
- Contiene nombre completo y teléfono de contacto del instructor,
- Indica la fecha de la sesión,
- Indica los ejercicios de familiarización con pelota y raqueta con ambos elementos sin impacto en la etapa de pre-tenis,
- Indica los ejercicios cooperativos y específicos que se realizarán en cada una de las etapas de la progresión establecida,
- Indica los ejercicios de desarrollo técnico, táctico y físico de la etapa roja respetando las etapas de la progresión establecida,
- Indica los ejercicios de desarrollo técnico, táctico y físico de la etapa naranja respetando las etapas de la progresión establecida,
- Indica los ejercicios de desarrollo técnico, táctico y físico de la etapa verde respetando las etapas de la progresión establecida,
- Indica el tiempo de la sesión y la duración de cada ejercicio, e
- Indica el material requerido para cada ejercicio.

3. El Plan de Acción de Emergencia, elaborado:
- Contiene nombre completo y teléfono de contacto del instructor,
- Contiene el número de teléfono de emergencia local en caso de necesidad de atención médica/traslado,
- Contiene croquis de la ubicación, rutas de acceso y salidas de emergencia del lugar,
- Contiene el número de telefónico de las personas a contactar para cada tenista, en caso de alguna situación de emergencia,
- Contiene copia de la guía de entrevista que tiene datos generales de cada tenista, fecha de aplicación y el examen médico,
- Contiene la información sobre la ubicación de la cancha, club o academia, e
- Indica el lugar donde se encuentran resguardadas las hojas de registro de los tenistas.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Caracterización del tenis.	Comprensión
2. Lineamientos de preparación técnica, táctica y física para las diferentes etapas de desarrollo del tenista de iniciación: • Roja • Naranja • Pre-tenis • Verde	Conocimiento
3. Aspectos teóricos de la progresión de la enseñanza para tenistas en etapa de iniciación.	Comprensión
4. Progresión en la enseñanza para tenistas de iniciación.	Aplicación
5. Plan de acción de emergencia.	Conocimiento

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Responsabilidad:	La manera en que atiende en tiempo y forma a los compromisos/tiempos/avances adquiridos relacionados en el plan mensual y de sesión.
2. Orden:	La manera verifica los elementos y materiales esenciales para llevar a cabo la sesión.

GLOSARIO

1. Condiciones de seguridad:	Son factores de riesgo derivados de las condiciones de seguridad que si no se supervisan pueden dar lugar a accidentes de trabajo.
2. Etapa naranja:	Etapa de Iniciación e Iniciación Avanzada, los tenistas serán capacitados para hacer el peloteo y a sacar por encima de la cabeza. El objetivo de este nivel es preparar a los tenistas para los puntos de juego, y para ello se ocupará tanto de elementos técnicos y tácticos del juego avanzado de tenis–servicio, trabajo de pies, el control del balón y las reglas del juego y la disciplina. Habrá juegos individuales y de equipo.

3. Etapa roja:	Etapa en la que los tenistas de etapa de iniciación aprenderán los elementos básicos del juego de tenis como la coordinación de brazos y piernas, posición de espera (derecha, revés, volea) y el movimiento correcto durante el juego. Gimnasia específica, la velocidad de ejercicio, la coordinación y la habilidad son puntos esenciales en la formación de los más pequeños se combinan con juegos inteligentes y divertidas diseñadas para motivar al tenista.
4. Etapa verde:	Etapa de perfeccionamiento del juego, conceptos avanzados técnico–tácticos, juego de red. Iniciación en los golpes especiales, golpes de situación.
5. Físico:	Habilidades necesarias para realizar una acción de manera efectiva y precisa.
6. Material deportivo:	Material diseñado para el uso concreto de la práctica deportiva.
7. Plan de Acción de Emergencias:	Protocolo destinado a responder a situaciones emergentes.
8. Plan Mensual:	Documento referente a la calendarización mensual de los elementos elaborados en el proceso de planificación.
9. Plan de la Sesión:	Documento donde se describen los ejercicios que realizan los tenistas durante una sesión de entrenamiento.
10. Táctico:	Plan de acción que lleva a cumplir el objetivo establecido.
11. Técnico:	Forma de movimiento requerido para golpear la pelota y cumplir con el objetivo que se busca con ello.

Referencia	Código	Título
3 de 4	E4375	Desarrollar las sesiones en etapa de iniciación

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Verifica las condiciones generales y de seguridad e higiene del área de práctica:
- Revisando que el área de práctica se encuentre libre de objetos como palos/basura/vidrios, que pueda causar un accidente o lesión al tenista de iniciación,
- Estableciendo los señalamientos para guardar sana distancia establecidos en los Lineamientos de medidas de protección a la salud que deben cumplir el sector clubes y actividades deportivos al aire libre para reanudar actividades hacia un regreso seguro a la nueva normalidad en la CDMX, y
- Sanitizado de acuerdo con los lineamientos establecidos en los Lineamientos de medidas de protección a la salud que deben cumplir el sector clubes y actividades deportivos al aire libre para reanudar actividades hacia un regreso seguro a la nueva normalidad en la CDMX, los espacios para sentarse que se encuentren en el área.

2. Verifica la indumentaria de los tenistas:
- Revisando que porten ropa adecuada y cómoda para el entrenamiento del tenis,
- Revisando que porten calzado adecuado y cómodo para el entrenamiento del tenis,
- Verificando que tengan consigo su material deportivo como son pelotas y raqueta,
- Verificando que las pelotas y raqueta, no estén rotos o con alguna descompostura que imposibilite la práctica,
- Verificando que la raqueta que tengan sea del tamaño adecuado para él/ella, y
- Verificando que tengan agua para su hidratación.

3. Organiza el material específico:
- Colocando las líneas de marcación/la mini red requerida para la etapa en la que se encuentre,
- Verificando que cuenta con las pelotas en para la etapa en la que se encuentre, y
- Colocando el material requerido para la realización de los ejercicios en el área correspondiente.

4. Comienza la sesión con un saludo y encuadre:
- Mencionando su nombre completo y dando la bienvenida al tenista/tenistas, con un “buenos días” o “buenas tardes”,
- Preguntando cómo se sienten y si están listos para comenzar,
- Explicando los objetivos de la sesión, y
- Mencionando la conducta a seguir por parte del entrenador y los tenistas.

5. Inicia la sesión con la introducción a la habilidad y el calentamiento de los tenistas:
- Explicando los beneficios del calentamiento dentro de la práctica del tenis,
- Demostrando la habilidad que se trabajará en la sesión,
- Utilizando ejercicios de trote leve alrededor de la cancha por aproximadamente 2 minutos para aumentar un poco la temperatura corporal,
- Utilizando en la etapa de pre-tenis en un período de entre 3 y 4 minutos, ejercicios de lanzamiento y de recepción de pelota donde los tenistas requieran mover los pies y el brazo para prepararlos para el trabajo de la habilidad principal,

- Utilizando en las etapas roja/naranja/verde en un periodo máximo de 6 minutos, ejercicios cooperativos de peloteo entre los tenistas/con el entrenador, para seguir preparando el cuerpo para el trabajo en la habilidad principal, y
- Promoviendo elementos didácticos para la sesión.

6. Desarrolla ejercicios en la etapa de pre-tenis, de familiarización con pelota, con raqueta, con pelota y raqueta sin impacto, con impacto, de cooperación y específicos para el tenis:

- Respetando el plan mensual establecido para esta etapa de la progresión,
- Respetando el plan de sesión para esta etapa de la progresión,
- Incluyendo de 1 a 6 tenistas por instructor,
- Verificando que haya la alimentación suficiente de las pelotas necesarias para los ejercicios establecidos,
- Explicando la realización de los ejercicios de familiarización con pelota,
- Demostrando los ejercicios de familiarización con pelota,
- Explicando la realización de los ejercicios de familiarización con raqueta,
- Demostrando los ejercicios de familiarización con raqueta,
- Explicando la realización de los ejercicios de trabajo con pelota y raqueta sin impacto,
- Demostrando los ejercicios de trabajo con pelota y raqueta sin impacto,
- Explicando la realización de los ejercicios de trabajo de pelota y raqueta con impacto,
- Demostrando los ejercicios de trabajo de pelota y raqueta con impacto,
- Explicando la realización de los ejercicios de trabajo cooperación,
- Demostrando los ejercicios de trabajo cooperación,
- Dirigiendo la ejecución de los ejercicios previamente explicados y demostrados correspondientes para el logro de los objetivos de cada etapa de la progresión,
- Variando los ejercicios en tiempos de 4 a 6 minutos por cada uno,
- Corrigiendo la ejecución de los ejercicios, y
- Modificando los ejercicios de acuerdo con las necesidades de la sesión cuando sea necesario.

7. Desarrolla la parte principal de la sesión en etapa roja:
- Iniciando con ejercicios técnicos para el desarrollo de la consistencia y en el control de la pelota enviada, tácticos a través del uso de áreas marcadas en diversas posiciones tamaños de la cancha y físicos para el desarrollo del balance y reacción,
- Respetando el plan mensual establecido para esta etapa de la progresión,
- Respetando el plan de sesión para esta etapa de la progresión,
- Incluyendo de 1 a 6 tenistas por instructor,
- Verificando que haya la alimentación suficiente de las pelotas necesarias para los ejercicios establecidos,
- Explicando la realización de los ejercicios técnicos enfocados en el desarrollo de la consistencia y en el control de la pelota enviada,
- Demostrando los ejercicios técnicos en la etapa roja enfocados en el desarrollo de la consistencia y en el control de la pelota enviada,
- Explicando la realización de los ejercicios tácticos a través del uso de áreas marcadas en diversas posiciones tamaños de la cancha,
- Demostrando los ejercicios tácticos a través del uso de áreas marcadas en diversas posiciones tamaños de la cancha,
- Explicando la realización de los ejercicios físicos enfocados en el desarrollo del balance y reacción,
- Demostrando los ejercicios físicos enfocados en el desarrollo del balance y reacción,

- Dirigiendo la ejecución de los ejercicios previamente explicados y demostrados correspondientes para el logro de los objetivos de cada etapa de la progresión,
- Variando los ejercicios en tiempos de 4 a 6 minutos por cada uno,
- Corrigiendo la ejecución de los ejercicios, y
- Modificando los ejercicios de acuerdo con las necesidades de la sesión cuando sea necesario.

8. Desarrolla ejercicios en la etapa roja para el desarrollo de una actitud positiva y de relajación a través de la visualización:
- Guiando la visualización del tenista pidiendo cierre los ojos,
- Indicando qué debe visualizar para hacerle sentir que puede dar lo mejor de sí mismo,
- Finalizando la visualización, pidiendo al tenista que regrese al aquí y ahora y cuando esté listo pueda abrir los ojos,
- Dirigiendo la ejecución de los ejercicios previamente explicados y demostrados correspondientes para el logro de los objetivos de cada etapa de la progresión,
- Variando los ejercicios en tiempos de 2 a 4 minutos por cada uno,
- Corrigiendo la ejecución de los ejercicios, y
- Modificando los ejercicios de acuerdo con las necesidades de la sesión cuando sea necesario.

9. Desarrolla la parte principal de la sesión en etapa naranja:
- Iniciando con ejercicios técnicos para el desarrollo de la consistencia, tácticos para mayor control de la pelota enviada, a través del uso de áreas marcadas en diversas posiciones y tamaños de la cancha y para mayor control de intensidad en los puntos, a través de la alimentación y físicos para el desarrollo de la fuerza, el balance, la rapidez, la reacción, la agilidad y de lanzamiento sobre la cabeza,
- Respetando el plan mensual establecido para esta etapa de la progresión,
- Respetando el plan de sesión para esta etapa de la progresión,
- Incluyendo de 1 a 6 tenistas por instructor,
- Verificando que haya la alimentación suficiente de las pelotas necesarias para los ejercicios establecidos,
- Explicando la realización de los ejercicios técnicos para el desarrollo de la consistencia,
- Demostrando los ejercicios técnicos para el desarrollo de la consistencia,
- Explicando la realización de los ejercicios para consolidar la rotación del tronco y de variedad en el tipo de pelota que le llega al tenista,
- Demostrando los ejercicios tácticos para mayor control de la pelota enviada, a través del uso de áreas marcadas en diversas posiciones y tamaños de la cancha y para mayor control de intensidad en los puntos, a través de la alimentación,
- Explicando la realización de los ejercicios físicos para el desarrollo de la fuerza, el balance, la rapidez, la reacción, la agilidad y de lanzamiento sobre la cabeza,
- Demostrando los ejercicios físicos para el desarrollo de la fuerza, el balance, la rapidez, la reacción, la agilidad y de lanzamiento sobre la cabeza,
- Dirigiendo la ejecución de los ejercicios previamente explicados y demostrados correspondientes para el logro de los objetivos de cada etapa de la progresión,
- Variando los ejercicios en tiempos de 2 a 4 minutos por cada uno,
- Corrigiendo la ejecución de los ejercicios, y
- Modificando los ejercicios de acuerdo con las necesidades de la sesión cuando sea necesario.

10. Desarrolla en la etapa naranja, ejercicios para el desarrollo de una actitud positiva, esfuerzo y relajación y para desarrollar la capacidad de enfocarse, a través de la visualización:
- Guiando la visualización pidiéndole al tenista que cierre los ojos,
- Indicando qué debe visualizar para hacerle sentir que puede dar lo mejor de sí mismo,

- Indicando qué debe visualizar para hacerle sentir que puede esforzarse para lograr un excelente resultado,
- Finalizando la visualización, pidiendo al tenista que regrese al aquí y ahora y cuando esté listo pueda abrir los ojos,
- Dirigiendo la ejecución de los ejercicios previamente explicados y demostrados correspondientes para el logro de los objetivos de cada etapa de la progresión,
- Variando los ejercicios en tiempos de 2 a 4 minutos por cada uno,
- Corrigiendo la ejecución de los ejercicios, y
- Modificando los ejercicios de acuerdo con las necesidades de la sesión cuando sea necesario.

11. Desarrolla la parte principal de la sesión en etapa verde:

- Iniciando con ejercicios técnicos para el desarrollo de la consistencia del peloteo, tácticos para lograr mayor control e intensidad de la pelota enviada, de la rotación del tronco y movimientos del cuerpo, técnico-tácticos de situaciones de juego, defensa–ataque, mover al contrario y físicos,
- Respetando el plan mensual establecido para esta etapa de la progresión,
- Respetando el plan de sesión para esta etapa de la progresión,
- Incluyendo de 1 a 6 tenistas por instructor,
- Verificando que haya la alimentación suficiente de las pelotas necesarias para los ejercicios establecidos,
- Explicando la realización de los ejercicios técnicos para el desarrollo de la consistencia tanto en la derecha como al revés, a través del peloteo,
- Demostrando los ejercicios técnicos para el desarrollo de la consistencia tanto en la derecha como al revés, a través del peloteo,
- Explicando la realización de los ejercicios tácticos para mayor control de la pelota enviada, a través del uso de áreas marcadas en diversas posiciones y tamaños de la cancha, para el desarrollo del control de la pelota buscando mover al contrario y estar en buena posición de recuperación,
- Explicando la realización de los ejercicios tácticos para mayor intensidad en los puntos de saque y el tenista se vea presionado a llegar por la pelota y comience de una posición comprometida,
- Explicando la realización de los ejercicios tácticos para el uso de la rotación del tronco como unidad durante el golpeo de derecha y revés,
- Explicando la realización de los ejercicios tácticos para mayor variedad en el tipo de pelota que le llega y que envía el tenista, a través de jugar con los puntos de altura, dirección, profundidad, efecto y velocidad de la pelota,
- Explicando la realización de los ejercicios técnico-tácticos, a través del uso de áreas definidas para el juego con base en la división en 9 partes, combinando los tamaños y número de porciones de cancha que se usarán en donde obtendrán beneficios tácticos de control, consistencia, intensidad y variedad y beneficios técnicos a través del desarrollo cada una de las situaciones de juego,
- Explicando la realización de los ejercicios técnico-tácticos enfocados al aprendizaje de una situación de ataque y defensa,
- Explicando la realización de los ejercicios técnico-tácticos enfocados en mover, al contrario, a través del uso de áreas definidas para el juego con base en la división en 3 partes de la cancha completa con las líneas de división marcadas a cada tercio de la cancha,
- Explicando la realización de los ejercicios técnico-tácticos enfocados en atacar la pelota para obtener puntos dentro del área de la cancha de singles o sencillos y/o que simulen una de las 5 situaciones de juego que existen en el tenis,
- Explicando la realización de los ejercicios físicos para el desarrollo de la coordinación del tren inferior y superior, el balance, la velocidad y agilidad y la flexibilidad,

- Demostrando los ejercicios físicos para el desarrollo de la coordinación del tren inferior y superior, el balance, la velocidad y agilidad y la flexibilidad,
- Dirigiendo la ejecución de los ejercicios previamente explicados y demostrados correspondientes para el logro de los objetivos de cada etapa de la progresión,
- Variando los ejercicios en tiempos de 6 a 8 minutos por cada uno,
- Corrigiendo la ejecución de los ejercicios, y
- Modificando los ejercicios de acuerdo con las necesidades de la sesión cuando sea necesario.

12. Desarrollan ejercicios en la etapa verde, enfocados en el desarrollo del espíritu de lucha y relajación, a través de la visualización:
- Guiando la visualización del tenista pidiendo cierre los ojos,
- Indicando qué debe visualizar para dejar de sentirse presionado, logrando relajarse y concentrarse y ganar,
- Finalizando la visualización, pidiendo al tenista que regrese al aquí y ahora y cuando esté listo pueda abrir los ojos,
- Variando los ejercicios en tiempos de 2 a 4 minutos por cada uno,
- Corrigiendo la ejecución de los ejercicios, y
- Modificando los ejercicios de acuerdo con las necesidades de la sesión cuando sea necesario.

13. Realiza en la parte final la vuelta a la calma de la sesión, aplicable a todas las etapas pre-tenis/roja/naranja/verde:
- Indicando a los tenistas que llegó el término de la clase,
- Indicando que recojan las pelotas y las lleven a las canastas donde se guardan, deberán hacerlo de forma ordenada y una por una con un trote leve, hasta guardar todas las pelotas,
- Realizando ejercicios de vuelta a la calma, como trote leve, pasos largos y levantar los brazos e ir disminuyendo la velocidad,
- Indicando que lleven a cabo un estiramiento de los músculos de los brazos y luego de las piernas o viceversa y
- Pidiendo a los tenistas que recojan la basura que se encuentra en la cancha.

14. Realiza el cierre de la clase:
- Compartiendo una plática de retroalimentación sobre los resultados de la sesión,
- Promoviendo la participación al realizar preguntas directas,
- Explicando el avance alcanzado de forma individual y grupal,
- Explicando las áreas de mejora de forma individual y grupal,
- Dejando tarea a realizar sobre lo trabajado en la sesión,
- Despidiendo la sesión, alentando a que los tenistas vuelvan con más ganas para la próxima sesión, y
- Revisando que los tenistas se lleven sus pertenencias.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El Reporte de la Sesión dentro del documento denominado Bitácora de la Sesión, elaborado:
- Contiene la fecha, duración, grupo, asistencia y horario,
- Describe los objetivos de la sesión que se cumplieron,
- Explica los motivos de los cumplimientos/incumplimientos en cuanto a la realización de todos los ejercicios durante la sesión,
- Describe las incidencias ocurridas en la sesión en caso de haberlas, y
- Contiene el nombre y firma del instructor.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Iniciación en el tenis.	Comprensión
2. Didáctica deportiva para la enseñanza del tenis.	Aplicación
3. Situaciones de juego para la etapa de iniciación.	Comprensión
4. Entrenamiento técnico, táctico y físico para tenistas de iniciación.	Comprensión
5. Hidratación y alimentación deportiva.	Comprensión
6. Preparación y ejecución de una sesión en sus diversas partes.	Aplicación
7. Prevención de accidentes en la práctica del tenis.	Comprensión

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Responsabilidad:	La manera clara, congruente, directa y equilibrada en que el entrenador expresa sus ideas y ejecuta las acciones en el entrenamiento de tenis.

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

RESPUESTAS ANTE SITUACIONES DE EMERGENCIA

Situación de emergencia

1. Un tenista sufre una lesión.

Respuestas esperadas
Conservar la calma, detener la sesión de la práctica, observa el tipo de lesión, canaliza al lesionado con el personal médico y da aviso al padre/tutor del tenista.

GLOSARIO

1. Agilidad:	Habilidad de los pies para transmitir fuerza mediante la flexión y la pronación.
2. Balance:	Es la distancia en milímetros entre la base del mango de la raqueta y su punto de equilibrio. El punto de equilibrio

	es un valor importante que nos da una guía sobre cómo el peso se distribuye a lo largo de la raqueta de tenis.
3. Bitácora:	Es una estructura cronológica que se actualiza regularmente y que se suele dedicar a tratar un tema concreto.
4. Calentamiento:	Es un conjunto de ejercicios de músculos y articulaciones ordenados de un modo gradual con la finalidad de preparar al organismo para un mejor rendimiento físico y para evitar algún tipo de contracción muscular o alguna lesión física.
5. Consistencia:	Es la llave para tener un buen reflejo mental. Se define como una continuidad progresiva que se enlaza con la estabilidad. Existen otras variantes que se asocian para llevar al individuo a un estado mental sano y productivo dentro del deporte.
6. Dirección:	Es la dirección de la pelota en un golpe está determinada por el ángulo de la cara de la raqueta en el momento del impacto. En el tenis hay cinco direcciones básicas arriba, abajo, derecha, izquierda y enfrente.
7. Ejercicios tácticos:	Son los pases y la recepción, cambios de frente, definición en distintas formas, moverse en espacios reducidos, driles que se adecuen al sistema de juego empleado.
8. Ejercicios técnicos:	Son aquellos trabajos que nos sirven para una entrada en calor o como parte principal en una sesión de entrenamiento, son específicos a la competencia, de igual manera son útiles para trabajar todos aquellos aspectos técnicos que un jugador requiere tener afianzado constantemente.
9. Elementos didácticos:	Son el tenista, el instructor, los contenidos, los métodos y técnicas de enseñanza, los objetivos, el medio y los recursos y materiales.
10. Efecto:	El efecto está determinado por el movimiento de la cara de la raqueta al momento de impactar la bola. Cuanto más ascendente es el movimiento, más efecto topspin llevará la pelota, mientras que, cuanto más descendente sea el movimiento, más slice (efecto hacia atrás) cargará la pelota.
11. Enfocarse:	No perder un o varios puntos en el juego por no ver la pelota.

12. Familiarización:	Es el proceso de adaptación inicial al deporte en el que el alumno sentirá y experimentará sensaciones con el fin de tomar confianza.
13. Flexoelasticidad:	Es la capacidad que tienen las articulaciones de poseer una determinada amplitud de movimiento.
14. Golpeo de derecha y revés:	Es uno de los golpes de tenis más sencillos para la enseñanza y el aprendizaje a corto plazo, por no decir el más fácil de ejercitar. Es el que más se utiliza en la práctica diaria o en el juego.
15. Lanzamiento:	Es parte de un movimiento global que incluye el movimiento del otro brazo, y la utilización del tronco y piernas lo que dificulta la precisión de este gesto.
16. Pre- tenis:	Etapa del tenis dirigida a mejorar la psicomotricidad con material adaptado, como pelotas de diferentes tamaños y presiones para cada edad o nivel.
17. Peloteo:	Intercambio de la pelota entre dos o más personas a través del golpe con la raqueta.
18. Progresión:	Son modelos educativos sobre cómo se espera que evolucionen las habilidades y capacidades físicas y mentales de los alumnos.
19. Profundidad:	Está determinada por la altura y potencia de la bola. Dos elementos determinan la profanidad: el topspiin y que las terminaciones de los golpes sean bien marcadas y largas.
20. Reacción:	Este concepto es la relación entre el tiempo que el individuo percibe en un primer momento el estímulo externo y la primera reacción que tiene para realizar una respuesta al estímulo.
21. Recepción:	Capacidad de calcular la trayectoria de un proyectil y atraparlo.
22. Recuperación:	Es la habilidad del cuerpo para retornar al estado de normalidad tras un esfuerzo físico o mental. En el tenis esto se aplica a la habilidad del jugador para estar listo para jugar el próximo tiro, el próximo punto, el próximo set o partido.
23. Retroalimentación:	Flujo de informaciones internas y externas fundamentales que inciden en las ejecuciones o toma de decisión de los tenistas, posibilitando mejorarlas a través de la detección de errores, potenciando y perfeccionando su actuación.

24. Topspin:	Se le denomina a un efecto que se da en la pelota hacia arriba, es un tipo de impacto a la pelota, por la cual la misma es "cepillada" desde abajo, "envolviendo" la misma con un giro de la muñeca, imponiéndole un efecto de rotación hacia adelante, que hace que cuando la pelota bote, salga despedida hacia arriba.
25. Trabajo de cooperación:	Es un término genérico usado para referirse a un grupo de procedimientos de enseñanza que parten de la organización de la clase en pequeños grupos mixtos y heterogéneos donde los alumnos trabajan conjuntamente de forma coordinada.
26. Situaciones de juego:	Es la capacidad para captarlos movimientos y los cambios en el espacio de los propios compañeros de equipo, y entre éstos y los adversarios.
27. Singles:	Es un partido individual, no de dobles.
28. Visualización:	Técnica mental que utiliza la imaginación para recrear situaciones en la mente, sean verdaderas o imaginarias.
29. Vuelta a la calma:	Es el conjunto de ejercicios que se llevan a efecto con baja intensidad, que se deben de realizar después de cada actividad física.

Referencia	Código	Título
4 de 4	E4376	Evaluar las sesiones en etapa de iniciación

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Realiza una plática de retroalimentación del tenista en etapa de iniciación:
- Promoviendo la participación mediante preguntas dirigidas hacia la calidad de la práctica y del trabajo del instructor,
- Explicando el avance alcanzado de acuerdo con el plan mensual y el plan de sesión, y
- Mencionando las áreas de oportunidad y la forma en cómo poder solventarlas.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. El Reporte de la Sesión de práctica elaborado:
- Contiene el índice de cumplimiento de cada objetivo planteado de acuerdo con el de acuerdo con el plan mensual y el plan de sesión,
- Indica las razones por las cuales no lograron los objetivos/si se lograron,
- Describe los ajustes/cambios/modificaciones realizadas durante la sesión de práctica/no se presentaron ajustes/cambios/modificaciones, y
- Contiene el nombre completo y firma del instructor.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Evaluación/retroalimentación.	Aplicación

La persona es competente cuando demuestra las siguientes:

ACTITUDES/HÁBITOS/VALORES

1. Perseverancia:	La manera en que demuestra permanente interés para lograr los objetivos, para lograr un óptimo reporte de sesión.

GLOSARIO

1. Retroalimentación:	Es un momento para poder expresar opiniones, juicios fundados sobre el proceso de aprendizaje, con los aciertos y errores, fortalezas y debilidades de los estudiantes. Este

proceso es muy importante para conseguir aprendizajes significativos y de calidad.