

DECANATURA DE ESTUDIANTES
DEPORTES
PROGRAMA CURSO
2021-20

1. INFORMACIÓN DEL CURSO

NOMBRE DEL CURSO: Selección Tenis de Campo

CNR: 10594 - 10746 - 51762

CÓDIGO: Depo 3107

SECCIÓN: 1, 3 y 6

CRÉDITO: 1

EPSILON: SI NO

PROFESOR RESPONSABLE: John Jaime Gutiérrez Masmela

CORREO ELECTRÓNICO: johgutie@uniandes.edu.co

SALÓN: Blended/ Virtual - Cancha de Tenis Centro Deportivo

PLATAFORMA: *Bloque Neón* y zoom

HORARIO: CRN 51762 lunes 9:30 a 10: am virtual – viernes 9:30 a 10:45 am presencial

CRN 10594 lunes virtual y viernes presencial 11:00 am a 12:30 m

CRN 10746 lunes 12:30 m a 1:45 pm virtual– viernes 12:30 m a 1:45 p.m. presencial.

2. DESCRIPCIÓN DEL CURSO:

La universidad de los andes presenta el programa selección de Tenis de campo ya que es una disciplina deportiva, tiene como propósito promover en los miembros de la selección, capacidades y actitudes favorables enfocadas al cuidado de si mismo y la formación integral del estudiante, al ser un deporte de competencia lo podemos usar como medio educativo, promoviendo la integración social, generando sentido de pertenencia, formación de valores, elevando el autoestima y la disciplina, ayudando a reducir el estrés emocional que es producido por la carga académica y otros factores externos.

3. OBJETIVOS DEL CURSO:

<p>General:</p> <ul style="list-style-type: none">• Desarrollar el proceso de preparación de los deportistas de la universidad, con el propósito de tener una decorosa representación en las diferentes competencias, orientado hacia la obtención de los máximos logros en los campeonatos interuniversitarios a nivel regional y nacional, todo lo anterior a través del desarrollo de técnicas, tácticas actualizadas en tenis de campo para deportistas avanzados. Involucrando la ética en el entrenamiento. <p>Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Establecer una base sólida de los niveles de preparación física general, preparación físico-técnica, preparación física táctica, que permitan el desarrollo de las direcciones condicionantes del resultado deportivo.• Emplear tendencias competitivas actuales en el deporte del tenis de campo, los aspectos más novedosos de la preparación técnica y técnico táctica con los deportistas, durante la preparación y competencias.• Profundizar en el dominio que poseen los deportistas de las normas reglamentarias de la competencia en el deporte del tenis de campo.• Ejercer control sistemático del comportamiento de los indicadores de rendimiento determinados en los test pedagógicos y del área biomédica necesarios para constatar el nivel real de preparación del deportista con vista a su participación en las competencias programadas.• Determinar el calendario de participación competitiva para cada año• Representar a la universidad en los diferentes torneos con un alto grado de responsabilidad e identidad, en búsqueda de resultados que nos posicionen entre las primeras.• A través del tenis de campo buscar orientar las acciones desde una perspectiva social y de respeto por el otro.• Utilizando el tenis de campo como vehículo para reconocer las actitudes y valores que movilizan la conducta individual y de grupo. <p>Formativo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Crear sentido de pertenencia tanto por la universidad como por la selección de tenis de campo.• Diseñar actividades desde la ética que permitan la formación de valores éticos de los futuros profesionales.

4. METODOLOGÍA DE TRABAJO:

<p><u>Metodología para desarrollo de contenidos teóricos y prácticos</u></p>	<p>Requerimientos materiales. Lecturas didácticas, apoyos digitales.</p>
---	---

<p>Método enfoque didáctico para la individualización: Que centra la atención en el estudiante en cuanto a sujeto individual. Las propuestas didácticas que responden a este método son:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Enseñanza modular Se considera una variante de la enseñanza programada, que se articula a través de módulos o unidades básicas con entidad y estructura completa en sí mismo y ofrecen una guía de aprendizaje siguiendo unas pautas preestablecidas. • Aprendizaje autodirigido El estudiante asume la responsabilidad de su propio aprendizaje a lo largo de todas sus fases de manera autónoma, sin interacción con los otros participantes. • Investigación. Requiere al estudiante identificar el problema objeto de estudio, formularlo con precisión, desarrollar los procedimientos pertinentes, interpretar los resultados y sacar conclusiones oportunas del trabajo realizado. 	<p>https://www.fedecoltenis.com/userfiles/Capacitacion/biomecanica.pdf</p> <p>https://www.fedecoltenis.com/userfiles/Capacitacion/casos%20de%20enteno%20mental.pdf</p> <p>https://www.fedecoltenis.com/userfiles/Capacitacion/entreamiento%20mental.pdf</p> <p>https://www.fedecoltenis.com/userfiles/Capacitacion/Establecimiento%20de%20metas.pdf</p> <p>https://www.fedecoltenis.com/userfiles/Capacitacion/estrategia%20tactica%20tecnica.pdf</p> <p>https://www.fedecoltenis.com/userfiles/Capacitacion/hidratacion.pdf</p> <p>https://www.fedecoltenis.com/userfiles/Capacitacion/nutricion.pdf</p> <p>https://www.fedecoltenis.com/userfiles/Capacitacion/patrones%20tacticos%20para%20el%20juego%20de%20fondo.pdf</p> <p>https://www.fedecoltenis.com/userfiles/Capacitacion/patrones%20tacticos%20para%20el%20juego%20de%20fondo.pdf</p> <p>https://www.fedecoltenis.com/userfiles/Capacitacion/patrones%20tacticos%20para%20subir%20y%20juegos%20en%20la%20red.pdf</p> <p>https://www.fedecoltenis.com/userfiles/Capacitacion/patrones%20tacticos%20servicio%20y%20devolucion.pdf</p> <p>https://www.fedecoltenis.com/userfiles/Capacitacion/preparacion%20fisica.pdf</p> <p>https://www.fedecoltenis.com/userfiles/Capacitacion/prevencion%20de%20lesiones.pdf</p> <p>https://www.fedecoltenis.com/userfiles/Capacitacion/reconocimiento%20y%20analisis%20d%20ellos%20niveles%20d%20ejuego.pdf</p>
<p>Método enfoque de la socialización didáctica, que se centra en la dimensión social del proceso didáctico y los modelos de enseñanza, como son:</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lección tradicional o logocéntrica. Se polariza en el docente y queda determinado fundamentalmente por el objeto a transmitir • Método del caso. La descripción de una situación real o hipotética que debe ser estudiada de forma analítica y exhaustiva de forma que se encuentre la solución o soluciones a la situación planteada. • Enseñanza por centro de interés. Diversos 	<p>https://www.fedecoltenis.com/userfiles/Capacitacion/preparacion%20fisica.pdf</p> <p>https://www.fedecoltenis.com/userfiles/Capacitacion/prevencion%20de%20lesiones.pdf</p> <p>https://www.fedecoltenis.com/userfiles/Capacitacion/reconocimiento%20y%20analisis%20d%20ellos%20niveles%20d%20ejuego.pdf</p> <p>Libro Coaching Deportivo Diego Gutiérrez</p>

<p>Métodos enfoque globalizado, que incluye los métodos que pueden abordar interdisciplinariamente la realidad, como pueden ser:</p>	<p>subgrupos se constituyen libremente en torno a un tema o tarea que consideran más interesante. La distribución de los temas en los subgrupos se hace libremente.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Metodología de aprendizaje cooperativo. Un grupo pequeño y/o heterogéneo de estudiantes colaboran en la consecución de los objetivos de aprendizaje por parte de todos y cada uno de los participantes a partir de una propuesta de trabajo determinada. • Los proyectos. Se trata de un trabajo globalizador, individual o grupal, emprendido de forma voluntaria por los estudiantes en función de sus intereses naturales. El profesor orienta a los alumnos y resuelve sus dudas e incentiva su trabajo. • La resolución de problemas. Es una metodología de carácter interdisciplinar, que consiste en identificar una situación problemática, definir sus parámetros, formular y desarrollar hipótesis y proponer una solución o soluciones alternativas por parte de un grupo de estudiantes. 	<p>Libro Toni Nadal TODO SE PUEDE ENTRENAR</p> <p>Película: Ícaro Película Jessi Woens</p> <p>https://univdelosandes.on.worldcat.org/oclc/8598225893</p> <p>El dopaje en el derecho deportivo actual. https://univdelosandes.on.worldcat.org/oclc/960856554</p> <p>https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=nutricion+para+elentrenamiento+y+la+competicion&btnG=</p> <p>Serie BIG SHOT (plataforma Disney)</p> <p>Necesidades energéticas, hídricas y nutricionales en el deporte</p>
---	---	--

5. CONTENIDOS DEL CURSO:

N° de clase	Temas para la clase	Se evaluará	Se busca en el estudiante
1	<p>La biomecánica de los golpes del tenis avanzado</p> <p>Determinación de la frecuencia cardiaca.</p> <p>Taller de la frecuencia cardiaca</p> <p>Sesión de entrenamiento funcional Programa Insanity</p> <p>Test físicos en campo de tenis</p>	<p>Los elementos y beneficios de la técnica</p> <p>Leyes y principios de la biomecánica</p> <p>La disposición y participación en clase</p>	<p>Comprender el concepto de la técnica optima mediante el conocimiento de la biomecánica</p>
2	<p>Entrenamiento mental</p> <p>Exposición la importancia del entrenamiento mental dentro y fuera del campo</p> <p>Exposición del cuestionario IPAQ</p> <p>Aplicación de cuestionario IPAQ</p> <p>Sesión de entrenamiento HIIT</p> <p>Test físicos en campo de tenis</p>	<p>La aplicación de los conceptos básicos de motivación, control de emociones, control de pensamientos y concentración</p> <p>La capacidad aeróbica</p> <p>La disposición y participación en clase</p>	<p>Identificar las características psicológicas del tenis competitivo</p>
3	<p>Estudio de casos de entrenamiento mental de jugadores de competición</p> <p>Sesión entrenamiento resistencia muscular</p> <p>Adaptación y correcciones técnico-táctica de los golpes de fondo</p>	<p>La capacidad de resolución de problemas mentales en un partido de tenis</p> <p>La disposición y participación en clase</p>	<p>Identificarse con un caso mental en competencia y buscar la solución</p>
4	<p>Establecimiento de metas</p> <p>Exposición como establecer objetivos.</p> <p>Sesión entrenamiento funcional ABS y stretching</p> <p>Realización del ranking interno de la selección.</p> <p>Adaptación y correcciones</p>	<p>La realización de un formulario de establecimiento de metas a nivel tenístico y personal.</p>	<p>Mostrar la importancia en el establecimiento de metas en el tenis y a nivel personal</p>

	técnico-táctica de los golpes de red		
5	Estrategia, táctica y técnica Entrenamiento específico para tenis con raqueta Exposición Psicoología deportiva Adaptación y correcciones técnico-táctica de servicio y devolución	La diferenciación de táctica y estrategia La aplicación de la táctica y estrategia acorde a su estilo de juego Formulario evaluando los temas vistos en las clases: 1, 2,3 y 4. La disposición y participación en clase	Comprender la relación de táctica y estrategia. Y su aplicación
6	La hidratación en el tenis Coaching deportivo Rutina física FULL BODY Desarrollo del juego de porcentajes	Los aspectos básicos de la hidratación: que, cuando y cuanto beber antes, durante y después de competencia La disposición y participación en clase	La importancia de la hidratación en el tenis
7	La nutrición en el tenis Necesidades energéticas, hídricas y nutricionales en el deporte Sesión entrenamiento funcional Desarrollo del juego de porcentajes	Aplicar los conceptos básicos de la ingesta antes, durante y después de un partido Exposiciones en grupo tema la hidratación La disposición y participación en clase	Identificarlas categorías de los nutrientes, conocer su contribución relativa en tenis
8	La ética en entrenamiento deportivo Sesión entrenamiento específico para tenis con raqueta Establecer el perfil de cada jugador Formato Autoanálisis Desarrollo de los estilos de juego	Exposición tema el dopaje Aplicar los principios éticos en situaciones específicas de la vida personal y deporte	Identificar principio Éticos desde el deporte

9	<p>Patrones taticos de los golpes de fondo</p> <p>Sesión entrenamiento resistencia muscular</p> <p>Coaching Deportivo</p> <p>Como contrarrestar los estilos de juego</p>	<p>Crear en perfil de jugador simulando un partido</p> <p>La ejecución de la técnica de los ejercicios físicos</p> <p>La disposición y participación en clase</p>	<p>Comprender los principios tácticos para los golpes de fondo</p>
10	<p>Patrones tácticos para el passing shop</p> <p>Sesión entrenamiento ABS</p> <p>Ranking interno</p>	<p>Crear en perfil de jugador simulando un partido</p> <p>Aplicación donde se debe dirigir los golpes en situación de defensa</p> <p>Formulario evaluando los temas vistos en las clases: 5,6,7,8 y 9</p> <p>La disposición y participación en clase</p>	<p>Comprender los principios tácticos cuando un jugador ataca</p>
11	<p>Patrones tácticos para la aproximación a la red y juego de red</p> <p>Sesión entrenamiento funcional</p> <p>Coaching Deportivo</p> <p>Exposición Psicología del tenis</p> <p>Partidos de dobles</p>	<p>Crear en perfil de jugador simulando un partido</p> <p>Aplicación donde se debe dirigir los golpes en situación de ataque</p> <p>La disposición y participación en clase</p>	<p>Comprender los principios tácticos cuando subo a la red</p>
12	<p>Patrones tácticos para el servicio y la devolución</p> <p>Sesión rutina física TABATA</p> <p>La Ética en el entrenamiento</p> <p>Partidos de dobles</p>	<p>Crear en perfil de jugador simulando un partido</p> <p>Aplicación la táctica para el primer servicio, segundo servicio y devolución</p> <p>Se realizará un juego de roles</p> <p>La disposición y participación en clase</p>	<p>Comprender los principios tácticos para el primer y segundo servicio. y la devolución</p> <p>Identificar principio Éticos desde el deporte</p>

13	La importancia de la preparación física Métodos para trabajar la fuerza Sesión entrenamiento resistencia muscular Situaciones de juego	El conocimiento de las baterías de prueba que se aplican en tenis de campo El conocimiento de cuales sistemas energéticos que son específicos el tenis La disposición y participación en clase	Comprender los factores que intervienen específicamente en el tenis Comprender la fisiología básica y los sistemas energéticos
14	Prevención de lesiones Coaching Deportivo Sesión entrenamiento HIIT Partidos con diferentes scores	Crear su propio protocolo de calentamiento y prevención de lesiones Exposición temas del libro Coaching Deportivo	Identificar las principales causas de las lesiones en tenis Explicar los protocolos para el uso de la póliza que los cubre
15	Sesión entrenamiento funcional Película Ícaro Situaciones de juego	Formulario evaluando los temas vistos en las clases: 10, 11, 12, 13 y 14 Socialización de la película	Identificar principio Éticos desde el deporte
16	Evaluación y retroalimentación del proceso	Formulario de evaluación Entrenador Contenidos Autoevaluación (DOFA)	Generar un proceso de autoevaluación del semestre por parte de cada estudiante

6. EVALUACIÓN:

En una metodología de aprendizaje y enseñanza activa, constructiva y cooperativa. Los estudiantes de la selección de tenis pueden ser evaluados a través de distintas actividades, las cuales son:

Realización de trabajos aplicados y relacionados con los contenidos del tenis de campo.

Realización de un parcial conceptual en las sesiones 5, 10 y 15 de comprobación de la integración de los conceptos y temas vistos.

Elaboración y presentación de trabajos en grupo presentaciones exposiciones.

Elaboración de un PPA con énfasis en temáticas de tenis de campo.

Asistencia a las sesiones remotas.

Participación activa en las sesiones de clase, tanto en la temática práctica como teóricas

Los estudiantes al finalizar harán una Autoevaluación del proceso.

7. BIBLIOGRAFIA:

Barrera, R. (2017). Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ). *Revista Enfermería del trabajo*, 7(2), 49-54.

Olivos, O. C., Cuevas, M. A., Álvarez, V. V., & Jorquera, A. C. (2012). Nutrición para el entrenamiento y la competición. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23(3), 253-261.

Sanz, J. M. M., Otegui, A. U., & Ayuso, J. M. (2013). Necesidades energéticas, hídricas y nutricionales en el deporte. *European Journal of Human Movement*, (30), 37-52.

Atienza Macías, E., & Armaza Armaza, E. J. (2016). El dopaje en el Derecho Deportivo actual: análisis y revisión bibliográfica. *El dopaje en el derecho deportivo actual*, 1-288.

Federacion colombiana de tenis.