



DIRECCION  
DE  
ACTIVIDADES



## **CURSO DE MONITOR DE TENIS DE MESA FCTM**

- **15 horas lectivas.**
- Fechas: **25 y 26 de septiembre 2021**
- Lugar: **Pabellón de Miraflores**
- Plazas: **Mínimo 4 y máximo 16**
- **CURSO GRATUITO.**
- Tipo de formación **PRESENCIAL.**
- Entidad organizadora: **Federación Canaria de Tenis de Mesa.**
- **PONENTES:**
  1. **Miguel Pablo Pérez:** Licenciado en Educación Física.
  2. **Richard Díaz Gómez:** Director Técnico de la Federación Canaria de Tenis de mesa.
  3. **María Pérez Canino:** Presidenta del colegio de árbitros de Tenis de Mesa de Canarias

### **BLOQUEA 1. ÁREA DE DIDÁCTICA DE LA INICIACIÓN AL TENIS DE MESA. (Miguel Pablo Pérez)**

#### **OBJETIVOS FORMATIVOS.**

1. Distinguir y conocer las etapas y características de los niños/as en la iniciación deportiva.
2. Conocer, aplicar y desarrollar una sesión tipo en la iniciación al tenis de mesa.
3. Conocer, aplicar y desarrollar diferentes tareas en el tenis de mesa.
4. Aplicar y conocer las formas jugadas en las primeras etapas de formación al tenis de mesa
5. Distinguir, conocer y desarrollar aspectos básicos de la condición física general y específica al tenis de mesa.
6. Elaborar secuencias de tareas y formas jugadas y sus variantes principales.

#### **CONTENIDOS.**

1. Las etapas y factores de la iniciación deportiva.
2. El juego como base de la formación al tenis de mesa.
3. Las tareas abiertas, cerradas y mixtas como base de la formación específica.
4. Pedagogía de la iniciación deportiva y ejercicios educativos.
5. Las capacidades físicas condicionales y las coordinativas.
6. El proceso de la información y los factores de aprendizaje y la información o feedback según las características del iniciado.

**BLOQUE 2. AREA DE INICIACION Y PERFECCIONAMIENTO TECNICO Y TACTICO PARA EL TENIS DE MESA. (Richard Díaz Gómez)**

**OBJETIVOS FORMATIVOS.**

1. Definir los elementos técnicos y tácticos del tenis de mesa.
2. 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.
3. Describir y demostrar los elementos técnicos básicos con pelota.
4. Describir y demostrar los elementos técnicos básicos sin pelota.
5. Asesorar en la elección del tipo de juego (atacante-defensivo-mixto).
6. Estudiar los gestos técnicos fundamentales para cada golpe.
7. Estudiar las tácticas básicas en el tenis de mesa.
8. Aplicar técnicas de enseñanza adecuadas para la progresión de los tipos de juego básicos.
9. Identificar procedimientos y métodos para detectar y corregir errores comunes.

**CONTENIDOS.**

1. Los elementos técnicos:
  - a. Con pelota (golpes):
    - i. Servicios.
    - ii. Restos.
    - iii. Corte de derecha y de revés.
    - iv. Golpe plano de derecha y de revés.
    - v. Bloqueo de derecha y de revés.
    - vi. Top spin de derecha y de revés.
    - vii. Contra-top spin de derecha y de revés.
    - viii. Flip de derecha y de revés.
    - ix. Defensa cortada de derecha y de revés.
    - x. Globos.
  - b. Sin pelota:
    - i. Posición base.
    - ii. Empuñadura (agarre de la raqueta).
    - iii. Desplazamientos.
    - iv. Anticipación.
    - v. Engaño.
    - vi. Utilización y aprovechamiento de los puntos fuertes propios.
    - vii. Aprovechamiento de las oportunidades.
    - viii. Utilización y aprovechamiento de los puntos débiles del contrario.
    - ix. Toma de riesgos.
    - x. Factor sorpresa.
    - xi. Utilización y aprovechamiento del tiempo muerto.
    - xii. Desarrollo de actividades para evaluar la progresión del aprendizaje.
    - xiii. Nociones básicas de táctica en el juego en la etapa de aprendizaje.
    - xiv. Estudio y análisis de la técnica de jugadores tipo.
    - xv. Diseño de ejercicios para acompañar y completar las distintas sesiones de iniciación.
    - xvi. La relación entre el entrenador y los padres y alumnos en las actividades de iniciación.

2. Recursos metodológicos:
  - a. Ejercicio «multibolas».
  - b. Ejercicios con el robot.
  - c. Ejercicios en la mesa.

**BLOQUE 3- AREA DE FORMACION ESPECÍFICA: EQUIPAMIENTO Y REGLAMENTACION.  
(María Pérez Canino)**

**OBJETIVOS FORMATIVOS.**

1. Exponer las reglas del juego y la reglamentación básica de las distintas pruebas (individual, dobles y equipos) y competiciones.
2. Describir la organización del marco institucional nacional e internacional: las federaciones internacionales, nacionales y autonómicas.

**CONTENIDOS.**

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

**BLOQUE 4- PRIMEROS AUXILIOS. (Miguel Pablo Pérez)**

1. Introducción a los primeros auxilios:
  1. Principios básicos de actuación en primeros auxilios
  2. La respiración
  3. El pulso
2. Actuaciones en primeros auxilios:
  1. Ahogamiento
  2. Las pérdidas de consciencia
  3. Las crisis cardíacas
  4. Hemorragias
  5. Las heridas
  6. Las fracturas y luxaciones
  7. Las quemaduras
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Maniobras de resucitación cardiopulmonar:
  1. Ventilación manual
  2. Masaje cardíaco externo

**Calentamiento en el Tenis de Mesa (Miguel Pablo Pérez)**

- A. Estiramientos
- B. Introducción al calentamiento
- C. Protocolo de calentamiento en el tenis de mesa