

**CURSO PARA ENTRENADORES NIVEL 3 ITTF**  
(Santiago- Chile del 10 de septiembre al 17 de septiembre)

Jornada	Fecha	Día	Horario	Actividades y contenidos
1º	10/09	Sábado	09:00 a 9:30 09:30 a 12:30  14:00 a 17:00	<b>Inauguración e información general</b> <b>Cualidades requeridas</b> 1.- Adaptabilidad/ Ley de programas motrices. 2.- Velocidad/ Precisión. 3.- La anticipación/ La concentración. 4.- La destreza. <b>La Sesión de entrenamiento</b> 1.- La sesión individual / Colectiva. 2.- La pedagogía / Los contenidos de la sesión. 3.- El calentamiento físico general / Específico. 4.- Las gamas / Servicio y recepción. 5.- Vuelta a la calma/ Las variables.
2º	11/09	Domingo	09:00 a 12:30  14:00 a 17:00	6.- Formas de trabajo / Adaptaciones. 7.- Temas de trabajo. <b>Presentación de Entrenadores</b>
3º	12/09	Lunes	09:00a12:30  14:00 a 17:00	1.- Técnicas / Tácticas. 2.- Esquemas de juego: Toma de iniciativa / Contra iniciativa. <b>Sistemas de juego</b> 1.- Cerca de la mesa. 2.- Lejos de la mesa/ Defensa. 3.- Estrategias de juego/ Anticipación.
4º	13/09	Martes	09:00 a 12:30  14:00 a 17:00	<b>Preparación física</b> 1.- Procesos aeróbicos / anaeróbicos. 2.- La velocidad. 3.- La fuerza / La musculación. 4.- La flexibilidad / La coordinación. 5.- Cualidades complementarias. <b>Trabajo especial: Código mundial anti dopaje.</b>
5º	14/09	Miércoles	09:00 a 12:30  14:00 a 17:00	<b>Preparación psicológica</b> 1.- Los pilares del rendimiento. 2.- Las dimensiones de la conciencia / La práctica mental. 3.- Los instrumentos. 4.- La relajación / La psicología. <b>La recuperación</b> 1.- Los procesos de recuperación / La supercompensación. 2.- Las recuperaciones / El sobre entrenamiento. 3.- El sueño / Las perturbaciones.
6º	15/09	Jueves	09:00 a 12:30  14:00 a 17:00	<b>Organización de Campamentos de Entrenamiento</b> 1.- Los objetivos / La preparación. 2.- Los plazos. 3.- Actividades anexas. 4.- La gestión del proyecto. <b>Examen Teórico Escrito.</b>
7º	16/09	Viernes	09:00 a 12:30  14:00 a 17:00	1.- Orígenes del tenis de mesa. 2.- Desarrollo. 3.- La evolución del material. 4.- La madurez olímpica. 5.- Pekín: Los juegos. <b>Reglas / Complementos</b>
8º	17/09	Sábado	09:00 a 12:30 14:00 a 17:00	Examen práctico. Entrega de resultados y Clausura.