

PROGRAMA FORMATIVO – NIVEL III (TENIS DE MESA)

Centro de Tecnificación Sonia Etxazarreta – Irún (2026)

El presente documento recoge la planificación del **bloque específico del Nivel III**, conforme a la estructura establecida en el Real Decreto 157/2020, en el que se definen las competencias, contenidos y organización de las enseñanzas deportivas de régimen especial en tenis de mesa.

El curso combina **formación presencial (seminarios especializados)** con **trabajo autónomo y formación online**, con el objetivo de desarrollar entrenadores capaces de intervenir en el alto rendimiento con una visión integral: técnica, táctica, física y mental.

ESTRUCTURA GENERAL DEL CURSO

El programa se organiza en:

Formación presencial, desarrollada en formato de seminarios intensivos.

- **1ª presencial:** 1, 2 y 3 de mayo de 2026
- **2ª presencial:** 16, 17, 18 y 19 de julio de 2026
- **3ª presencial:** 7 y 8 de agosto de 2026

Formación online y trabajo Autónomo:

- Clases teóricas online
- Tareas prácticas aplicadas en contexto real
- Elaboración de materiales propios

BLOQUES PRESENCIALES:

<p>Primera presencial (1–3 de mayo). Objetivo: Introducción a áreas clave del rendimiento y transferencia directa al contexto real del entrenador.</p>

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Nutrición y suplementación deportiva
Docente: Ana Martínez
Enfoque aplicado al rendimiento y recuperación del deportista.• Análisis técnico-táctico mediante vídeo
Docente: Endika Díez
Uso del vídeo como herramienta de observación, diagnóstico y mejora del rendimiento. |
|---|

- **Reglamentación y organización de competiciones**
Docente: Jaume Colldeforn
Normativa, estructura y gestión de competiciones oficiales.

Segunda presencial (16–19 de julio). Objetivo: Desarrollo de competencias en planificación y control del entrenamiento.

- Entrenamiento técnico
- Entrenamiento táctico
- Preparación física aplicada al tenis de mesa

Se trabajará la integración de estos elementos dentro de un modelo de rendimiento coherente.

Tercera presencial (7–8 de agosto). Objetivo: Desarrollo del área psicológica y evaluación final.

Contenidos:

- Entrenamiento mental aplicado al rendimiento
- Gestión emocional en competición
- Herramientas de intervención del entrenador

Evaluación final: El último día se realizará una **actividad evaluativa integradora**, en la que se valorará la capacidad del alumno para aplicar los contenidos trabajados durante el curso.

FORMACIÓN ONLINE

Se realizarán sesiones teóricas complementarias via videollamada:

- **30 de mayo (10:00 – 12:00): Liderazgo y gestión de equipos**
- **Segunda sesión online:**
Fecha pendiente de confirmación

TRABAJO AUTÓNOMO Y TAREAS EVALUABLES

Entre los bloques presenciales, el alumnado deberá realizar diferentes tareas orientadas a la **aplicación real de los contenidos**, elemento clave en el Nivel III.

TRABAJO 1: Aplicación práctica (después de la presencial de Nutrición y análisis de vídeo)

Objetivo: Trasladar lo aprendido en la primera presencial a un contexto real de entrenamiento.

Descripción

El alumno deberá:

1. Aplicar contenidos de:
 - Nutrición deportiva
 - Análisis de vídeo
2. Realizar **dos intervenciones prácticas** (una de nutrición y otra de análisis de vídeo), que pueden desarrollarse en:
 - Su equipo
 - Un deportista
 - Su propio proceso como entrenador
3. Elaborar **un vídeo de máximo 5 minutos por cada temática** (2 vídeos en total), donde explique:
 - Qué ha hecho
 - Cómo lo ha hecho
 - Qué ha aprendido

Entrega

- Formato: enlace (YouTube o WeTransfer)
- Envío por email a David
- **Fecha límite:** 1 de julio de 2026

Importante:

No se busca una ejecución perfecta, sino una **aplicación real, consciente y reflexionada**, y documentar el trabajo realizado y los aprendizajes en el vídeo a entregar.

TRABAJO 2: Cuaderno de entrenamiento (después de la 2ª presencial)

Objetivo

Consolidar los contenidos del curso y estructurar el conocimiento adquirido.

Descripción

El alumno deberá:

- Recopilar y organizar los contenidos trabajados en la segunda presencial

- Elaborar un documento estructurado tipo:
“Cuaderno de entrenamiento – Nivel III”

Debe incluir:

- Apuntes ordenados
- Reflexiones propias
- Ideas aplicables a su contexto

Entrega

- **Fecha límite:** 1 de agosto de 2026

Importante:

No es copiar apuntes, sino **darles estructura y sentido como entrenado, respetando la filosofía personal de cada uno.**