



PARA: LIGAS, CLUBES, ACADEMIAS, PROFESORES DE TENIS E INTERESADOS
DE: FEDERACIÓN COLOMBIANA DE TENIS Y ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

FECHA: AGOSTO DE 2018

REF.: PRIMER CURSO NACIONAL DE PREPARACIÓN FÍSICA

PRIMER CURSO NACIONAL DE PREPARACIÓN FÍSICA

La Federación Colombiana de Tenis se permite informar que del 28-31 de agosto se llevará a cabo el Primer Curso Nacional de Preparación Física en el Centro de Alto Rendimiento de la ciudad de Bogotá con el apoyo de Coldeportes.

El curso será impartido por los tutores Internacionales ITF, Fernando Vilches, de Argentina; y Ceferino Ochoa, primer colombiano avalado por la ITF como tutor en preparación física.

Temario:

DÍA 1

Introducción al curso
Características generales del curso y recursos
Desarrollo del deportista a largo plazo
Principios de entrenamiento
Revisión y prueba
Coordinación y equilibrio

DÍA 2

Planificación del entrenamiento físico durante el juego de torneos
Velocidad y agilidad
Mecánica del movimiento

DÍA 3

Fuerza y acondicionamiento en el juego femenino
Potencia y fuerza
Resistencia
Flexibilidad

DÍA 4

Principios de la recuperación y la prevención de lesiones para tenistas avanzados
Alternativas del entrenamiento cruzado



Prueba teórica
Prueba práctica
Resumen y revisión



EXPOSITORES:
FERNANDO VILCHES – ARGENTINA
CEFERINO OCHOA – COLOMBIA

Cupos Disponibles: 20

Precio normal: \$850.000
Precio con bonificación FCT: \$200.000

La Federación Colombiana de Tenis otorgará una beca parcial por liga a los primeros 8 representantes postulados por las ligas del país, la beca incluye: alojamiento, alimentación y certificado de acreditación avalado por la ITF y la FCT.

El plazo máximo de postulación de candidatos vence el **jueves 26 de julio** del presente año, favor enviar los datos al correo: capacitacion@fedecoltenis.com. En el caso que un becario propuesto por la Liga no asista al curso, la liga deberá pagar la totalidad del valor (\$850.000).

INSCRIPCIONES

Las inscripciones se deben realizar depositando el valor de \$200.000 (doscientos mil pesos) en la cuenta de ahorros número 20104565402 del Banco Bancolombia, a nombre de la Federación Colombiana de Tenis, y enviar copia a capacitacion@fedecoltenis.com.

Agradecemos la más profusa difusión a los entrenadores, clubes y personas interesadas en esta jornada.

Cordialmente,

ARMANDO GONZÁLEZ S.

Director Departamento de Desarrollo
email - capacitacion@fedecoltenis.com
Celular: 317 430 6429 / 315 613 1338

