



JORNADA INTERNACIONAL DE ACTUALIZACIÓN ITF – GIRA DE CURSOS CORTOS DE BIOMECÁNICA

Tema: BIOMECÁNICA MODELO DE ENTRENAMIENTO GENERACIÓN DE POTENCIA, ANÁLISIS Y DESARROLLO

La **Federación Colombiana de Tenis** y la **Escuela Nacional de Entrenadores** han programado tres jornadas de actualización en las ciudades de Bogotá, Pereira y Cali, las cuales se desarrollarán del 11 al 16 de noviembre de 2019.

Bogotá **11-12 noviembre - Centro de Alto Rendimiento**

Horarios

Lunes 11 de noviembre: de 2:00 p.m. a 5:30 p.m.

Martes 12 de noviembre: de 08:00 a.m. a 4:00 p.m.

Pereira **13-14 noviembre - Club Campestre de Pereira**

Horarios

Miércoles 12 de noviembre: de 08:00 a.m. a 4:00 p.m.

Jueves 13 de noviembre: de 08:00 a.m. a 12:00 m.

Cali **15-16 noviembre - Club Campestre de Cali**

Horarios

Viernes 15 de noviembre: de 08:00 a.m. a 4:00 p.m.

Sábado 16 de noviembre: de 2:00 p.m. a 4:00 p.m.

Todas las Ligas tendrán una beca que se puede usar en una de las ciudades donde se realizará el evento. Para acceder a ella, deberán enviar el nombre del participante antes del lunes 4 de noviembre de 2019. Si el participante no asiste al evento, la Liga deberá pagar el valor de \$120.000 (ciento veinte mil pesos) a la Federación.



EXPOSITOR: ELSON LONGO – BRASIL

Reseña curricular

- Extenista profesional.
- Graduado en física de la Universidad de Sao Paulo.
- Tutor y expositor en conferencias mundiales de ITF.
- Tutor de biomecánica en diferentes cursos del Departamento de Capacitación de Brasil.
- Director del Centro de Formación y Rendimiento en Brasil.
- Dirige a 12 jugadores profesionales, todos entre los mejores 500 del ranking ATP.

TEMARIO

Cronograma de temas: Día 1

- **Método Biomecánico (salón).**
- **Generación de potencia.**
- **Análisis biomecánico.**
- **Desplazamientos.**

Cronograma de temas: Día 2

- **Ejercicios prácticos en campo.**
- **Recapitulación.**
- **Explicación sobre el método.**
- **El camino profesional.**



INSCRIPCIONES

Las inscripciones se deben realizar depositando el valor de \$120.000 (ciento veinte mil pesos) en la cuenta de ahorros número 20104565402 de Bancolombia, a nombre de la Federación Colombiana de Tenis, y enviar copia al correo electrónico capacitacion@fedecoltenis.com.

PROFESORES CON CARNÉ VIGENTE SOLO PAGAN \$80.000 (OCHENTA MIL PESOS)

Este valor incluye:

- 1- Asistencia al Curso.
- 2- Refrigerio diario.
- 3- Certificado de asistencia.

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

Cordialmente,



ARMANDO GONZALEZ S.
Director de Capacitación
Federación Colombiana de Tenis

