

# PRIMER CURSO NIVEL 1 ITF 2018

**PARA :** LIGAS, CLUBES, ACADEMIAS Y PROFESORES DE TENIS

**DE:** FEDERACIÓN COLOMBIANA DE TENIS Y ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

**FECHA:** ENERO DE 2018

**REF.:** CURSO NIVEL I ITF - BOGOTÁ

La **Federación Colombiana de Tenis y la Escuela Nacional de Entrenadores** han programado el **Curso Nivel I ITF del 22 al 30 de ENERO de 2018** en el Centro de Alto Rendimiento de Bogotá, para su información y divulgación.

**Más adelante estaremos confirmando expertos en otras áreas de vital importancia para el desarrollo del tenis.**

Todos los alumnos deberán rendir los exámenes de nivel de juego, clase individual, clase grupal y examen escrito.

## TEMARIO

**Tenis 10:** técnica y táctica del desarrollo en las etapas roja, naranja y verde.

**Play and stay:** servir, pelotear y puntuar; cómo hacer jugar más fácil y más rápido el tenis; formatos de competencia.

**Técnica:** desarrollo de los golpes básicos, situaciones de juego, correcciones (QUÉ, CÓMO y CUÁNDO).

**Táctica:** situaciones tácticas, táctica básica moderna, táctica de dobles.

**Juzgamiento:** reglas del tenis

**Psicología:** para iniciantes y menores de 10 años.

**Biomecánica:** B I O M E C (incidencia en las correcciones técnicas).

**Preparación física:** desarrollo de las capacidades de fuerza, velocidad, reacción, resistencia y práctica en campo.



## **INSCRIPCIONES**

Las inscripciones se deben realizar depositando el valor de \$750.000 (setecientos cincuenta mil pesos) en la cuenta de ahorros de Bancolombia No. 20104565402, a nombre de la Federación Colombiana de Tenis, y enviar copia al correo [capacitacion@fedecoltenis.com](mailto:capacitacion@fedecoltenis.com).

Este valor incluye:

1. Asistencia al Curso.
2. Refrigerio diario.
3. Certificado de asistencia.
4. Créditos para el Escalafón Nacional de Entrenadores.

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

Cordialmente,

**ARMANDO GONZÁLEZ S.**

Director del Departamento de Desarrollo

Email: [capacitacion@fedecoltenis.com](mailto:capacitacion@fedecoltenis.com)

Celular: 317 430 6429 / 315 613 1338

Señores

**XXXX XXXX**