



PARA : LIGAS, CLUBES, ACADEMIAS, PROFESORES DE TENIS

DE: FEDERACIÓN COLOMBIANA DE TENIS Y ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

FECHA: 12 de abril 2026

CURSO NIVEL 1 ITF PREPARACION FISICA AUSPICIADO POR MINDEPORTE

La Federación Colombiana de Tenis y la Escuela Nacional de Entrenadores han programado en la ciudad de Medellín, en la sede de la Liga Antioqueña de Tenis, el Curso de Nivel 1 ITF de preparación física, que se desarrollará entre el 4 al 7 de mayo del 2026.

Dirigido a profesores(as) de tenis, preparadores (as) físicos e interesados

TUTORES

CEFERINO OCHOA TUTOR ITF
ARMANDO GONZALEZ TUTOR ITF

- **LUGAR: Liga Antioqueña de Tenis sede Estadio**
- **FECHA: mayo 4 al 7 del 2026**
- **HORARIO: 8:00 am a 4:00 pm**

CUPO ESTARA LIMITADO PARA 20 PARTICIPANTES

TODAS LAS LIGAS DEL PAÍS TENDRAN UNA BECA QUE CONSTA DE:

1. Almuerzo y refrigerio diario en la sede del evento
2. Libros virtuales
3. Curso y evaluaciones
4. Certificado de asistencia.



Dirección: Calle 45 # 66 B - 15
Teléfono: (60-1) 8053731
Bogotá D.C. - Colombia
comunicaciones@fedecoltenis.com
www.fedecoltenis.com



INSCRIPCIONES:

Todos los participantes deberán ser inscritos a través de la liga correspondiente; la liga enviará su postulación a la Federación Colombiana de Tenis, antes del viernes 1 de mayo a las 6:00 pm.

Todas las ligas podrán postular a más de un candidato, quienes ingresarán a la lista de espera, las mujeres postuladas tendrán prioridad del 100% a la asignación de la beca.

Para los interesados que no sean postulados por liga, el curso tendrá un valor de \$450.000 con los mismos beneficios de beca correspondiente.

A la brevedad se debe postular la participación enviando copia capacitacion@fedecoltenis.com O vía WhatsApp 3174306429.

TEMARIO DIA 1

Asignatura (Método de presentación)	Hora	Referencias
Introducción al curso (aula)	30 min.	Características generales y recursos del curso
Acondicionamiento físico para niños principiantes e intermedios tenistas (aula)	1 hora	Cap. 8
El concepto del niño, sus características y los objetivos de realizar actividad física con niños (aula)	1 hora	Cap. 12
Principios para el acondicionamiento físico (sala de conferencias)	1h 30 mín	Cap. 8
Coordinación para tenistas principiantes e intermedios (en pista)	2 horas	Cap.8 y Cap.12
Coordinación para tenistas principiantes e intermedios (en pista)	2 horas	Cap.8 y Cap.12

TEMARIO DIA 2

Asignatura (Método de presentación)	Hora	Referencias
La capacidad de respuesta de los niños a la actividad física	2hrs 30 mín	Cap. 12
Velocidad y agilidad (en la pista)	2hrs 30	Cap.8 y Cap.12
Balance (en cancha)	1 hora	Cap. 8
Flexibilidad (en la cancha)	1 hora	Cap.8 y Cap.12



TEMARIO DIA 3

Asignatura (Método de presentación)	Hora	Referencias
Planificación de programas de acondicionamiento para tenistas principiantes e intermedios (aula)	2 horas	Cap. 12
Potencia y fuerza (en la cancha)	2 horas	Cap.8 y Cap.12
Resistencia (en cancha)	2 horas	Cap. 8
Cardiotennis (en cancha)	2horass	RSC de la ITF

TEMARIO DIA 4

Asignatura (Método de presentación)	Hora	Referencias
Otras consideraciones a tener en cuenta al trabajar con niños (recuperación, prevención de lesiones, hidratación)	1h 30 mín	Cap. 12
Diseño de entrenamiento de circuito para tenistas principiantes e intermedios (en pista)	2 horas	RSC de la ITF
Prueba teórica (aula)	1 hora	Cap. 8
Prueba práctica (en pista)	2 horas	Cap.8 y Cap.12
Recapitulación y revisión (sala de conferencias)	1 hora	

Cordialmente,



ARMANDO GONZALEZ S.
DIRECTOR CAPACITACION
TUTOR ITF

