



PARA : LIGAS, CLUBES, ACADEMIAS, ENTRENADORES DE TENIS

DE: FEDERACIÓN COLOMBIANA DE TENIS Y ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

FECHA: JUNIO 23 DE 2023

REF: CURSO NIVEL 1 ITF PREPARACION FISICA MINDEPORTE

La Federación Colombiana de Tenis y la Escuela Nacional de Entrenadores con el apoyo de Mindeporte, han programado en la ciudad de Bogotá, en la sede de la Liga de Tenis de Bogota, sede Salitre, el Curso Nivel 1 ITF, preparación física, que se desarrollará entre el 19 al 22 de junio de 2023.

CURSO DE PREPARACION FISICA NIVEL 1 ITF

Dirigido a entrenadores de tenis preparadores físicos e interesados

TUTORES

**CEFERINO OCHOA
ARMANDO GONZALEZ
COEXPOSITORES**

**TUTOR ITF
TUTOR ITF
MARIO NAVARRETE
VICTOR ARISMENDY**

CUPO ESTARA LIMITADO PARA 24 PARTICIPANTES

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

1. Hotel en caso de ser necesario desde el 19 de julio y saliendo el 22
2. Desayuno en el hotel los que se hospedan en este; el almuerzo y refrigerios en la sede del evento
3. Curso y evaluaciones

IMPORTANTE: la beca será adjudicada con prioridad MUJERES

Dirección: Calle 45 # 66 B - 15
Teléfono: (60-1) 5635414
Bogotá D.C. - Colombia
comunicaciones@fedecoltenis.com
www.fedecoltenis.com



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

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	





INSCRIPCIONES:

Para inscribirse, debe ser postulados por las ligas y realizar el siguiente procedimiento:

- ✓ No requiere tener titulo profesional por lo cual un (a) entrenador (a) puede ser postulado (a)
- ✓ Nombres apellidos del participante, cedula, eps y correo electrónico de cada postulado.
- ✓ enviar los datos a la brevedad al correo electrónico capacitacion@fedecoltenis.com, y copia gerencia@fedecoltenis.com

Este curso incluye:

1. Asistencia al Curso y exámenes.
2. Refrigerio diario.
3. Almuerzo por 4 días
4. Certificado de asistencia.

Cordialmente,

ARMANDO GONZALEZ S.
DIRECTOR CAPACITACION
TUTOR ITF



Dirección: Calle 45 # 66 B - 15
Teléfono: (60-1) 5635414
Bogotá D.C. - Colombia
comunicaciones@fedecoltenis.com
www.fedecoltenis.com

