



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

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

**FECHA: FEBRERO 2024**

**REF: CURSO NIVEL 1 ITF PREPARACION FISICA**

**La Federación Colombiana de Tenis y la Escuela Nacional de Entrenadores** han programado en la ciudad de Bogotá, en la sede de la Academia Forest Hills, el Curso Nivel 1 ITF, preparación física, que se desarrollará entre el 1 al 4 de marzo del 2024.

## **CURSO DE PREPARACION FISICA NIVEL 1 ITF**

**Dirigido a profesores de tenis preparadores físicos e interesados**

### **TUTORES**

**CEFERINO OCHOA            TUTOR ITF**  
**ARMANDO GONZALEZ      TUTOR ITF**

**CUPO ESTARA LIMITADO PARA 20 PARTICIPANTES**



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

Las inscripciones se deben realizar depositando el valor de \$850.000 (Ochocientos cincuenta mil pesos) en la cuenta de ahorros del banco Bogotá número 615063294 a nombre de Armando Gonzalez y enviar copia [capacitacion@fedecoltenis.com](mailto:capacitacion@fedecoltenis.com) O vía WhatsApp 3174306429.

Este curso incluye:

1. Asistencia al Curso y exámenes.
2. Refrigerio diario.
3. Almuerzo por 4 días
4. Certificado de asistencia.
5. **Libro físico de preparación física**

Cordialmente,



**ARMANDO GONZALEZ S.**  
DIRECTOR CAPACITACION  
TUTOR ITF

