

I JORNADAS DE PREPARACIÓN FÍSICA

ESPECÍFICA DE TENIS

OBJETIVOS

- Orientar a los alumnos en el conocimiento teórico-práctico de la preparación física aplicada a tenistas de base.
- Conocer cuál es el papel del preparador físico dentro de las escuelas de tenis de base.
- Conocer y vivenciar ejercicios para la mejora de las distintas capacidades físicas.
- Conocer la evolución de las capacidades físicas mediante la maduración biológica y el entrenamiento para planificar la carrera deportiva del tenista.
- Conocer las principales técnicas de evaluación de la condición física de un tenista.
- Conocer los aspectos básicos para la planificación de la temporada (*sesión, microciclo, mesociclo, macrociclo*).

PONENTE

GONZALO DOMÍNGUEZ LÓPEZ

Profesor de EF · Entrenador de tenis · Preparador físico
695 905 999

gonzalo_dominguez_lopez@hotmail.com

gonzaloeffblogger.Blogspot.Com

FECHA Y HORARIOS

10.00 - 11.00 H.
PRESENTACIÓN Y PARTE TEÓRICA
RESISTENCIA Y FUERZA (AULA)



11.00 - 12.30 H.
ENTRENAMIENTO DE
LA RESISTENCIA (PISTA)



12.30 - 14.00 H.
ENTRENAMIENTO DE
LA FUERZA (PISTA)



16.00 - 17.00 H.
ENTRENAMIENTO DE LA VELOCIDAD,
CUALIDADES COORDINATIVAS, Y LA
FLEXIBILIDAD (AULA)



17.00 - 18.00 H.
ENTRENAMIENTO DE
LA VELOCIDAD (PISTA)



18.00 - 19.00 H.
ENTRENAMIENTO DE LAS
CUALIDADES COORDINATIVAS (PISTA)



19.00 - 20.00 H.
ENTRENAMIENTO DE LA
FLEXIBILIDAD (PISTA)



20.00 H.
CLAUSURA DE LAS JORNADAS.
PUESTA EN COMÚN Y AGAPE



**15
junio
2013**

INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN

- **LUGAR:**
Complejo Polideportivo Municipal Antonio Gutiérrez "el viejo"
C/ Comendador Messías, s/n 23400 Úbeda (JAÉN)
- **INSCRIPCIÓN:**
Delegación Provincial de Jaén
jaen@fatenis.com
953757804 · 664400515
- **CUOTA INSCRIPCIÓN:**
Precio federado: 60 €
Precio no federado: 80 €
A ingresar en el nº de cuenta de Caja Granada:
0487-3128-18-2000049074
Una vez realizado el ingreso enviar el resguardo por e-mail a la Delegación Provincial de Jaén junto con los datos de inscripción. De esta manera será efectiva la inscripción en las jornadas.

Organiza:



Colabora:



NOTA: La asistencia al curso posibilita el contacto con el ponente via mail o teléfono para cualquier asesoramiento en cuanto a la preparación física del tenista.