



CONVOCATORIA CURSO DE CAPACITACION

(2012)

ESTADO DE MEXICO

Se convoca a todos los técnicos interesados, a participar en el presente curso.

Costo: \$ 800.00 a profesores afiliados como Técnicos a la FMT y \$1,300.00 a los que no están afiliados, quedando afiliados con ese pago, debiendo llenar la forma de afiliación correspondiente.

<u>Sede</u>	<u>Fechas</u>	<u>Tema</u>
IRLANDES DE RAQUETA	3, 4 y 5 de febrero de 2012.	Preparación Física Tutor: Profr. Luis G. Perez

Sede: CLUB IRLANDES DE RAQUETA

Domicilio: PROL. PASEO DE LA HERRADURA # 309,
COL. PARQUES DE LA HERRADURA,
HUIXQUILUCAN, EDO. DE MEXICO,
C.P. 53920

Horario: Carga horaria 20 horas.
Viernes de 9:00 a 13:30 y de 15:00 a 19:30 hrs.
Sábado de 14 a 18:30 hrs.
Domingo de 14 a 18:30 hrs.

Cupo: Abierto a todos los entrenadores de la República.

Inscripción: Mediante de la Asociación de Tenis del Estado de México
Tel. 53983955- 53615411 - 53615411
Correo: atem@prodigy.net.mx ca_rosolis@hotmail.com

No. de cuenta: 0165847923 Banco **BANCOMER.**
Clave Interbancaria 012180001658479233

Todas las inscripciones se deberán hacer a través de la Asociación de Tenis del Estado de México

Cierre de inscripción: 3 de Febrero del 2012 a las 14:00 hrs

PROGRAMA NACIONAL
DE CAPACITACION



Reconocimientos: Al concluir el curso se entregará un reconocimiento de asistencia siempre y cuando cumplan con un mínimo de 80% de asistencia.

Diseratante: Profr. Luis Gilberto Pérez, Tutor del Programa Nacional de Capacitación

Temario:

Viernes

- Introducción: Preparación física en el tenis moderno
- Principios del entrenamiento
- Preparación física mini tenis, infantiles, juveniles y de alto rendimiento.
- Planificación del entrenamiento, componentes de un programa de preparación física

Sábado

- Rutinas de calentamiento
- Coordinación: Orientación, diferenciación, reacción, ritmo y balance
- Progresiones y Variaciones de lo general a lo específico
- Repaso general de la sesión en cancha, preguntas y respuestas
- Trabajo en el gimnasio: test de habilidades y capacidades en el gimnasio
- Fuerza, Resistencia
- Entrenamiento de suspensión
- Batería de ejercicios
- Repaso general de la sesión en gimnasio, trabajo en grupos, presentación.

Domingo

- Ejercicios específicos de fuerza, resistencia, balance y acondicionamiento físico dentro de la cancha
- Bandas elásticas con ejercicios específicos en cancha para mejorar la explosividad
- Repaso general, trabajo en equipos, presentación.
- Cierre del curso.

ATENTAMENTE

Profesor Fernando Segal
Director Nacional de Tenis

Lic. José Antonio Flores
Asociación de Tenis del Estado de México A.C.

PROGRAMA NACIONAL
DE CAPACITACION