CURSO TÉCNICO ESPECIALISTA EN PREPARACIÓN FÍSICA PARA JUGADORES EN FORMACIÓN (NIVEL 1)

MADRID, 8-9 de FEBRERO de 2013





Área de Docencia e Investigación



.:: CURSO NACIONAL DE TÉCNICO ESPECIALISTA EN PREPARACIÓN FÍSICA PARA JUGADORES EN FORMACIÓN (NIVEL 1)

ORGANIZADO POR:

Área de Docencia de la Real Federación Española de Tenis

ESTRUCTURA: El curso consta de 20 horas de formación presenciales para obtener el certificado de asistencia. Para obtener el titulo de técnico especialista el candidato deberá, además, realizar un trabajo de 20 horas de práctica y superar un examen. Por lo tanto, el número de horas en función de la opción escogida será:

- Certificado Asistencia: 20 horas
- Título Técnico especialista: 50 horas
 - 20 Horas lectivas Presenciales
 - 20 Horas Prácticas
 - Examen

LUGAR DE CELEBRACIÓN:

• Instalaciones de Área de Docencia e Investigación en la Caja Mágica c/ Camino de Perales, s/n Madrid 28041.

FECHAS Y HORARIOS DEL CURSO: 8 y 9 DE FEBRERO DE 2013

- Viernes 8 de Febrero de 10:00-14:00 y de 16:00 a 19:00
- Sábado 9 de Febrero de 09:00 a 14:00 y de 16:00 a 19:00

FINALIDAD DEL CURSO:

- Ser capaz de programar el plan de trabajo para el desarrollo de la condición física de jugadores de tenis en la etapa de formación.
- Ser capaz de valorar y evaluar, las diferentes capacidades condicionales, respetando los procesos madurativos de los jugadores.

MATERIALES DEL CURSO:

- Libro de Fundamentos de la Preparación Física para jugadores en formación (RFET)
- Certificado de asistencia
- Título de especialista en el caso de superar todos los requisitos









Área de Docencia e Investigación



OBJETIVOS DEL CURSO:

- Proporcionar los conocimientos básicos de los procesos madurativos de los jugadores prepuberales.
- Conocer los diferentes métodos de trabajo de las diferentes cualidades condicionales y coordinativas en jugadores en formación.
- Identificar los beneficios del trabajo de preparación física en la preparación de los jugadores de tenis en la etapa de formación.
- Aplicar las herramientas de control de la carga de entrenamiento y competición en el tenis de competición.
- Conocer los principales mecanismos lesionales de los jugadores en formación y la metodología de trabajo para la prevención.
- Desarrollar propuestas prácticas de ejercicios acordes a las necesidades que presenta el tenis de competición en las etapas de formación.

CONTENIDOS:

- 1. DEMANDAS FÍSICAS DEL TENIS DE COMPETICIÓN
- 2. INFLUENCIA DEL ENTRENAMIENTO SOBRE EL CRECIMIENTO Y MADURACIÓN EN EL DEPORTISTA JOVEN
- 3. LA RESISTENCIA AERÓBICA
- 4. LA RESISTENCIA ANAERÓBICA
- 5. LA FUERZA
- 6. LA VELOCIDAD Y LA AGILIDAD
- 7. LAS CUALIDADES COORDINATIVAS
- 8. LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN EL JUGADOR DE TENIS JOVEN
- 9. LA FLEXIBILIDAD
- 10. VALORACION DE LA CONDICION FISICA EN JUGADORES EN FORMACION
- 11. APLICACIONES PRÁCTICAS









Área de Docencia e Investigación



PROFESORADO

- Jaime Fernández Fernández
 - Doctor y Licenciado en Ciencias del Deporte. Profesor del Área de Docencia e Investigación en el área de Teoría del Entrenamiento (Nivel 2 y Nivel 3). Profesor e Investigador en la Universidad Ruhr-Bochum (Alemania). Preparador Físico de jugadores de tenis de competición y alta competición. Miembro del Grupo de Investigación y Rendimiento en Tenis en la RFET. Autor de más de 50 artículos a nivel nacional e internacional relacionados con la preparación física en diferentes deportes, así como en el ámbito de la fisiología del ejercicio.
- David Sanz Rivas.
 - Director del Área de Docencia e Investigación de la Real Federación Española de Tenis. Licenciado y Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Profesor Nacional de Tenis RFET y Master en Alto Rendimiento Deportivo por el COE.

REQUISITOS (se deberá cumplir, al menos, uno de ellos)

- Disponer de una titulación de Monitor Nacional de Tenis (Nivel 1) o superior.
- Disponer de una titulación académica relacionada con la materia (Grado/licenciatura en Ciencias del Deporte; Diplomatura en E. Física; Técnico en Actividades Físico-Deportivas; o equivalente académico)

INSCRIPCIONES:

- PRECIO DE INSCRIPCIÓN:
 - 250 Euros para obtener el certificado de asistencia
 - 300 Euros para optar al título de Técnico Especialista

La inscripción incluye el material didáctico del curso (Libro de texto y carpeta del alumno)

- ENVÍO DE INSCRIPCIONES:
 - Por correo electrónico a la siguiente dirección: docencia@rfet.es
 - Fax: 917349516
- CIERRE DE INSCRIPCIONES¹: 31 de Enero.
- ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN: Por cuenta del alumno

TITULACIÓN RECIBIDA: En función de la opción escogida se obtendrá el primero o los dos:

 Certificado de Asistencia al curso de 20 horas de formación específica en *Preparación Física para jugadores de Tenis en Formación* (Nivel 1), expedido por el Área de docencia de la RFET y avalado por la Federación Internacional de Tenis.

¹ La organización se reserva el derecho a aplazar la convocatoria del curso si el número de alumnos no llega al mínimo establecido al cierre de la fecha de inscripción.









Área de Docencia e Investigación



 Certificado de Técnico Especialista en Preparación Física para jugadores de Tenis en Formación (Nivel 1), expedido por el Área de docencia de la RFET y avalado por la Federación Internacional de Tenis para todos aquellos candidatos que superen el examen y las prácticas.

NOTA: Debido al limitado número de plazas, se respetará el orden de inscripción. A todos los admitidos se les comunicará, por mail o telefónicamente, su admisión.

PROGRAMA DEL CURSO [8 — 9 Febrero 2013]

Día 1

09:30-10:00 h. Recepción y entrega del Material
10:00-10:30 h. Introducción al curso de Preparación Física para Jugadores en Formación
10:30-11:30 h. Demandas del Tenis de Competición (T)
11:30-12:30 h. Maduración y rendimiento físico (T)
12:30-14:00 h. Rendimiento aeróbico en el jugador joven (T-P)

14:00-16:00 h. Comida

16:15-17:00 h. Rendimiento aeróbico en el jugador joven (P)

17:00-19:00 h. Rendimiento anaeróbico en el jugador joven (T-P)









Área de Docencia e Investigación



Día 2

9:00-11:00 h. Entrenamiento de fuerza (T-P)

11:00-13:00 h. Velocidad y Agilidad (T-P)

13:00-14:00 h. Cualidades Coordinativas (T-P)

14:00-16:00 h. Comida

16:15-17:00 h. Valoración de la condición física

17:00-19:00 h. La Flexibilidad (T-P)









CURSO P.FÍSICA APLICADA AL TENIS



Formulario de Solicitud de Inscripción

	Teléfono/s:
Apellidos:	Email:
Dirección:	Natural de:
Población:	Fec. Nacim:
Provincia:	Edad:
CP:	DNI:
Máxima titulación académica:	
Actividad Laboral - Matriculado en:	
Curso que solicitó:	
Promoción:	Sede:
Forma de Pago	
Por favor, indique el número de su cuenta bando el Nº de cuenta: Nº de cuenta: NOTA: Recuerda que debes revisar la normativa del siempre, a una fecha, promoción y sede publicada en el de inscripción te garantiza la plaza en el curso, fecha llamar al Área de Docencia para confirmar que haya pla	Preparación Física (Nivel 1) [300 €] ago por recibo domiciliado, una semana antes del curso. uncaria donde se hará el cargo del recibo curso para comprobar si cumples los requisitos de acceso, y que tu solicitud irá acorde calendario de actividades del Área de Docencia e Investigación de la RFET. Esta solicitu y sede que desees, pero necesariamente, antes de rellenar esta inscripción, deberáza disponible en el curso solicitado.
En caso de cancelación, el importe de la inscripción no	se devolverá si no se avisa con una antelación mínima de 10 días.
Solicitar factura del curso: Si No	Nº Licencia Federativa (RFET) en curso:

En virtud del artículo 5 de la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, le informamos de los siguientes extremos: El suministro de los datos personales que aparecen en el formulario de inscripción son obligatorios y serán incluidos en un fichero automatizado cuyo Responsable es la Real Federación Española de Tenis. La finalidad del mencionado fichero es la organización de los cursos de tenis y el envío de comunicaciones promocionales de la Real Federación Española de Tenis y sus patronos. El afectado podrá ejercer sus derechos de acceso, oposición, rectificación y cancelación, personándose en la Real Federación Española de Tenis, con CIF: Q-0878003-C y domicilio social en la Avenida Diagonal, 618, 2ºB, 08021 - Barcelona ó, mediante el envío de un escrito junto con una fotocopia de su D.N.I.

Fdo.....