

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

ZARAGOZA, **12-13 de ABRIL de 2013**



:: 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 en colaboración con la Federación Aragonesa de Tenis

ESTRUCTURA: El curso consta de 20 horas de formación presenciales para obtener el certificado de asistencia. Para obtener el título 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 la Federación Aragonesa de Tenis
c/Andador José Castán Tobeñas, 4, 50009 Zaragoza.

FECHAS Y HORARIOS DEL CURSO: 12 y 13 DE ABRIL DE 2013

- Viernes 12 de Abril de 09:00-14:00 y de 15:30 a 19:30
- Sábado 13 de Abril de 09:00 a 14:00 y de 15:30 a 19:30

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

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

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.

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:
 - 290 Euros para obtener el certificado de asistencia
 - 340 Euros para optar al título de Técnico EspecialistaLa 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: 28 de Marzo.
- 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.
- 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.

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.

PROGRAMA DEL CURSO [12 – 13 Abril 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)

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)

Formulario de Solicitud de Inscripción

Información Personal

Nombre:	<input type="text"/>	Teléfono/s:	<input type="text"/>
Apellidos:	<input type="text"/>	Email:	<input type="text"/>
Dirección:	<input type="text"/>	Natural de:	<input type="text"/>
Población:	<input type="text"/>	Fec. Nacim:	<input type="text"/>
Provincia:	<input type="text"/>	Edad:	<input type="text"/>
CP:	<input type="text"/>	DNI:	<input type="text"/>

Máxima titulación académica:

Actividad Laboral - Matriculado en:

Curso que solicitó:

Promoción: Sede:

Forma de Pago

Existen dos opciones de inscripción: (marca la casilla que desees)

a) Instalaciones Área de Docencia en Madrid

- Obtener el Certificado de Asistencia [250€]
 Optar al título de Técnico Especialista en Preparación Física (Nivel 1) [300 €]

b) Federaciones Territoriales (1)

- Obtener el Certificado de Asistencia [290€]
 Optar al título de Técnico Especialista en Preparación Física (Nivel 1) [340 €]

(1) Los precios de los cursos realizados en las Federaciones Territoriales tiene un mayor costo que los realizados en las Instalaciones del Área de Docencia e Investigación del RFET, sita en Madrid, debido a los gastos que originan los desplazamientos del profesorado

El importe de la matrícula se abonará en 1 pago por recibo domiciliado, una semana antes del curso.

Por favor, indique el número de su cuenta bancaria donde se hará el cargo del recibo

Nº de cuenta:

NOTA: Recuerda que debes revisar la normativa del curso para comprobar si cumples los requisitos de acceso, y que tu solicitud irá acorde, siempre, a una fecha, promoción y sede publicada en el calendario de actividades del Área de Docencia e Investigación de la RFET. Esta solicitud de inscripción te garantiza la plaza en el curso, fecha y sede que desees, pero necesariamente, **antes de rellenar esta inscripción**, deberás llamar al Área de Docencia para confirmar que haya plaza 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: a de de 201

Fdo.....

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.