

## ::: Normativa :::

### I. DEFINICIÓN

El seminario de especialización en preparación física para jugadores en formación te permitirá ser capaz de programar el plan de trabajo para el desarrollo de la condición física de jugadores de tenis en etapa de formación y, valorar y evaluar, las diferentes capacidades condicionales, respetando los procesos madurativos de los jugadores.

Este curso está reconocido por el CSD, como programa de formación continua, concretamente por la Resolución de 4 de mayo de 2016, de la Presidencia del Consejo Superior de Deportes, de incorporación de los tipos de actividades de formación Continua al Programa de Formación Continua del Deporte.

### II. OBJETIVOS

- 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.

### III. MATERIALES DEL CURSO

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

### IV. NORMAS GENERALES

#### IV.1. Inscripción

Pasos a seguir para realizar la inscripción.

- Paso 1.- Para poder realizar la inscripción debes ir al apartado de Cursos\Inscripción dentro de la web de <http://docencia.rfet.es> y descargar el formulario de inscripción.
- Paso 2.- Rellenar dicho formulario de inscripción y enviarlo por correo electrónico a [docencia@rfet.es](mailto:docencia@rfet.es)
- Paso 3.- Una vez enviado el formulario por correo electrónico, desde el Área de Docencia e Investigación, enviaremos un correo electrónico confirmando o denegando el acceso al curso.

## IV.2. Bloques de Contenidos

- Demandas físicas del tenis de competición.
- Influencia del entrenamiento sobre el crecimiento maduración en el deportista joven.
- Desarrollo de la resistencia aeróbica específica en el tenis.
- Desarrollo de la resistencia anaeróbica específica en el tenis.
- Desarrollo de la fuerza aplicada en el tenis.
- Entrenamiento de la velocidad y la agilidad en el tenis.
- Entrenamiento de las cualidades coordinativas específicas del tenis.
- La prevención de lesiones en el jugador de tenis joven.
- Entrenamiento de la flexibilidad mediante trabajo estático y dinámico.
- Valoración de la condición física en jugadores en formación.
- Diseño de ejercicios y sesiones acordes a las necesidades que presenta el tenis de competición en las etapas de formación.

## IV.3. Requisitos (se deberá cumplir, al menos, uno de ellos)

- Experiencia profesional o deportiva en la modalidad o especialidad deportiva
- NIVEL II: Título oficial de enseñanzas deportivas de régimen especial o su equivalencia profesional.
- NIVEL II: Superación de una actividad formativa del periodo transitorio.
- NIVEL II: Diploma federativo anterior a 2007 (24 de noviembre).
- NIVEL II: Estar matriculado en enseñanzas deportivas o enseñanzas relacionadas con la actividad física y el deporte o formaciones del periodo transitorio.

## IV.4. Duración

El curso consta de 18 horas de formación presenciales para obtener el certificado de asistencia. Para obtener el certificado de especialización el candidato deberá, además, realizar un trabajo de 20 horas de prácticas. Por lo tanto, el número de horas en función de la opción escogida será:

- **Certificado Asistencia:** 20 horas
- **Certificado de Especialización:** 40 horas
  - 18 horas lectivas
  - 20 horas prácticas

## IV.5. Importe

- La forma de pago será mediante domiciliación bancaria.
- El pago del importe de inscripción se realizará mediante domiciliación bancaria, una vez confirmada ésta por parte del Área de Docencia e Investigación, la semana anterior a la celebración del curso.
- El importe del curso, será fijado por la RFET y se publicará en la web de la RFET [[http://docencia.rfet.es/es\\_cursos\\_titulaciones.html](http://docencia.rfet.es/es_cursos_titulaciones.html)]

## IV.7. Titulación

- Certificado de Asistencia al curso de 18 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
- Certificado de **Especialización en Preparación Física para jugadores de Tenis en Formación** (Nivel 1), expedido por el Área de docencia de la RFET y avalado por el CSD y por la Federación Internacional de Tenis para todos aquellos candidatos que superen las prácticas.

Esta actividad de formación continua está reconocida a través del Programa FOCO, y el diploma acreditativo de la formación será inscrito en el “Fichero de Formación Continua” del CSD.

NOTA: Debido al limitado número de plazas a 25 alumnos, se respetará el orden de inscripción. A todos los admitidos se les comunicará, por mail o telefónicamente, su admisión.

ÁREA DE DOCENCIA E INVESTIGACIÓN RFET