

MODULOS DE NIVEL 3 – BIOMECANICA-PREPARACION FISICA Y SICOLOGIA

Presentaciones Power Point de Nivel 3

- Todas las presentaciones de power point utilizadas durante el curso pueden bajarse como documentos PDF.

Método de aprendizaje on-line:

- Los entrenadores que toman parte en el curso han de estudiar en profundidad las presentaciones antes de asistir al curso.
- Una gran parte del trabajo que el entrenador ha de llevar a cabo para aprobar este curso ha de realizarse antes del inicio del mismo. Durante el curso, las sesiones teóricas repasarán los principales contenidos.

Biomecánica

www.itftennis.com/coaching/education/coachescourses/espanol/nivel3/powerpoints/biomecánica.asp

Preparación Física.

www.itftennis.com/coaching/education/coachescourses/espanol/nivel3/powerpoints/prep.f%C3%ADsica.asp

www.itftennis.com/coaching/education/coachescourses/espanol/nivel3/powerpoints/entrenamiento.asp

Sicología

www.itftennis.com/coaching/education/coachescourses/espanol/nivel3/powerpoints/psicolog%C3%ADa.asp

NECESIDADES DE MATERIALES MODULO DE PREPARACIÓN FÍSICA NIVEL 3

Considerar la posibilidad de poder hacer una visita al gimnasio del club en algún horario de baja presencia de socios, solamente a los efectos de mostrar una rutina a los entrenadores (estos no harían utilización del gimnasio, solo observación y teoría de las diferentes posibilidades en el trabajo de la fuerza con un jugador)

Materiales para cancha

- Pelotas suizas (Balones grandes de trabajos de propiocepcion)
- Pelotas de diferentes pesos Medicin Ball.
- Pelota de futbol y basket
- Steps (mínimos 4)
- Vallas
- Barras para pesos libres mínimo dos
- Discos de 10kg, de 5Kg, 3kg, y 2 kg
- Mancuernas con diferentes pesos
- Colchonetas-
- Marcas para el suelo, conos.
- Bosu (media esfera de propiocepcion)
- Sogas
- Escalerillas

Nota

Si el club contara con otros elementos que no mencionamos también se pueden aportar.