



## **CURSOS CORTOS DE BIOMECANICA APLICADA AL TENIS PARA ENTRENADORES DE TENIS - PROFESORES DE PREPARACIÓN FÍSICA INVITADOS A LOS INSTRUCTORES DE LAS PROVINCIAS**

**AUSPICIA: FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE TENIS - FEDERACIÓN BOLIVIANA DE TENIS ASOCIACIÓN TARIJEÑA DE TENIS DEL 24 - 25 ABRIL 2010 (CLUB DE TENIS TARIJA)**

**Tarija - Bolivia**

### **PROGRAMA**

#### **TEMAS**

- + Biomecánica teórico – Explicación conceptual de dos principio físicos Balance, inercia, Oposición de Fuerza, Momendum, Energía Elástica
- + Cadena de coordinación Juntamente con las explicaciones, exhibiciones de videos ilustrando los conceptos aplicados en el tenis.
- + Biomecánica Practico Aplicación en cancha del Biomec, demostraciones y maneras propioceptivas de entrenar e integrar estos elementos en el juego.
- + Fundamentar los conceptos físicos del acrónimo BIOMEK de forma visual e conceptual Mostrar su reflejo en la cancha en actividad practica.

#### **EXPOSITOR: Experto Prof. Elson Longo**

Experimentado profesional tutor del programa de capacitación de entrenadores de la confederación brasilera de tenis con especialidad énfasis en mecánica cuantica en la universidad de Sao Paulo (USP), Jugador Profesional y Entrenador, Expositor de congresos Nacionales e Internacionales de Tenis y autor de libros - artículos sobre Tenis

#### **HORARIOS**

**23 de Abril:** Llegada de los Participantes.

**Sábado 24de Abril:** Horas 8.30:00 a.m. Registro de participantes (Club de tenis Tarija)

#### **COSTO DEL CURSO**

Por participante **Bs. 280**

#### **OFERTAS**

Hospedaje Gratis para los primeros 20 participantes del interior que se registren en la Asociación de Tenis Tarija, para ingresar al albergue Municipal con el apoyo de la Alcaldía.

#### **PRE-INSCRIPCIÓN**

Asociación de Tenis: [tenistarija@gmail.com](mailto:tenistarija@gmail.com)

Cuenta Bancaria No. **4010217811 Mercantil** Con copia a FBT. [secfbt@fbtenis.org.bo](mailto:secfbt@fbtenis.org.bo)

Teléfono: 337-3024

#### **CIERRE DE INSCRIPCIÓN**

Día 24de Abril. 8:30 am.

#### **LUGAR**

Club de Tenis Tarija

#### **COORDINADOR DEL SEMINARIO**

Prof. Orlando Sandagorda .Subgerente de desarrollo de la F.B.T Cel. 72990399

E-mail: [orlando\\_sandagorda@hotmail.com](mailto:orlando_sandagorda@hotmail.com) [orlandosandagorda@gmail.com](mailto:orlandosandagorda@gmail.com)

#### **RESPONSABLE ASOCIACION DE TARIJA**

Señor. Jorge Puña Cel. 72985844 E-mail: [ne\\_puna@hotmail.com](mailto:ne_puna@hotmail.com)

Prof. Marcelo Meneo Cel. 76409987 E-mail: [marcelomeneo1973@hotmail.com](mailto:marcelomeneo1973@hotmail.com)

Escuela Tarija: 46672599



# Cursos Cortos de Biomecánica

## Programa General de horarios (24-25 Abril Tarija)

Hora	DIA 1 (SABADO 24 DE ABRIL)	DIA 2 (DOMINGO 25 DE ABRIL)
08:30 - 09:30	Apertura	Resumen (Sala)
09:30 - 10:30	Biomecánica (sala)	Análisis Golpes con Ultra Slow (Sala)
10:30 - 10:45	Break	Break
10:45 - 11:15	<b>Local 1 Tema:</b> Nuevos cambios de reglamento en la parte médica. Prof. Ramiro Cuadros Q. (White Badge)	<b>Local 3 Tema:</b> Presentación de nueva plataforma de On line de FBT. Prof. Ramiro Cuadros Q. (White Badge)
11:15 - 12:15	Movimiento en el Tenis (Cancha)	Intervenciones (Cancha)
12:15 - 14:00	Almuerzo	Almuerzo
14:30 - 15:30	Videos Golpes Avanzados (Sala)	Análisis de las intervenciones (videos) y conclusiones (sala)
15:30 - 16:15	<b>Local 2 Tema:</b> La Capacidad De Comunicación Del Entrenador <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tipos de comunicación: verbal y no verbal</li> <li>➤ Relaciones entre el deportista y el entrenador</li> <li>➤ Factores que afectan a la comunicación</li> <li>➤ Sugerencias para el entrenador</li> <li>➤ Aprender a hablar</li> <li>➤ Aprender a escuchar</li> </ul> Lic. Claudia Herbas	<b>Local 4 Tema:</b> Traumatología del deporte <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lesiones típicas del tenis, sus causas y como prevenirlas</li> <li>➤ Niveles de dolor y riesgos</li> <li>➤ Como tratar un jugador lesionado</li> </ul> Dr. Oscar Lozano
16:15 - 16:30	Break	Break
16:30 - 17:30	Análisis y Observación de Golpes (Cancha)	Cierre (Preguntas y acto de clausura)
17:30 - 18:30	Análisis y Observación de Golpes (Cancha)	Final de curso y entrega de certificados
18:30 - 19:00	Final de Jornada (Preguntas)	

La actividad (Resumen en Cancha) es parte de la conclusión del curso. En este momento, los entrenadores tendrán la oportunidad de crear sus propias intervenciones frente a una mejora detectada en un golpe.

### Conclusión

Este conjunto de actividades pretende crear una base sólida de los aspectos biomecánicos y modelos actuales, así como dejar caminos prácticos y directos para que los entrenadores puedan aplicar mejoras rápidas en sus jugadores, utilizando métodos propioceptivos, educativos y corporales.

**Señores Directores:** Si tienen sugerencias de algunos temas, deben coordinar con el Subgerente de Desarrollo de la FBT Orlando Sandagorda R. Cel. 72990399 E-mail: [orlandosandagorda@gmail.com](mailto:orlandosandagorda@gmail.com) [orlando\\_sandagorda@hotmail.com](mailto:orlando_sandagorda@hotmail.com)