

INSTITUTO TECNOLOGICO DE SONORA
Campus Ciudad Obregón, Son.

El Instituto Tecnológico de Sonora, que promueve como institución educadora un valioso aporte a la historia del deporte en la zona, es el patrocinador del equipo Profesional **TENISMOVIL-MEX.** y esto le ha aportado al tenis un gran impulso obteniendo los primeros puestos en la Universiada Nacional. Su instalaciones, que son utilizadas por numerosos estudiantes para la actividad física, se ponen a disposición del equipo para realizar las pretemporadas que tienen mas de cuatro semanas de trabajos continuos. Uno de los puntos complementarios y mas destacados en el proyecto ITSON-ATPM fue cuando se sumo al marco de desarrollo deportivo, los estudios académicos en forma virtual para las integrantes del equipo, con la Licenciatura Dirección de la Cultura Física y el Deporte.



ASOCIACION DE TENIS PROFESIONAL DE MUJERES

Ing. Olga de la Fuente (MEX). Presidenta de la Asociación de Tenis Profesional de Mujeres (ATPM), que organiza torneos ITF profesionales en México y eventos dedicados a la promoción del tenis. Lleva la administración y coordinación operativa de los equipo **TENISMOVILMEX.**



Claudia Muciño. Vicepresidenta de la ATPM. Jugadora Profesional de 1990-1996.

Cursos:
Septiembre - 1997 USPTR
Noviembre- 1997 ITF Workshop
Febrero - 1999 Munchkin Tennis
Noviembre - 2000 ITF Workshop



Green Hollow Tennis Club: Summer camp Trabajo para la Atlanta Lawn Tennis Assosiation. Presidenta de la Asociación de Tenis Femenil en 2000. Asistente de Capitan en Fed Cup en 2000 y 2001. Capitana de Equipos Juveniles en 2001 y 2002. Entrenadora de equipos privados y de Erika Clarke. Asistente de Angélica Gavaldón en Coronado, Ca.

ESTRUCTURA

Profesor Hector Corral T. (MEX). Profesional Del Club De Golf México. Capitán De Interclubes Mixcoac. Director De Profesores de La Academia De Alto Rendimiento "Jorge Lozano", En la Alberca Olimpica. Profesional en La Academia Gary Kesl En Miami. Entrenador Personal de Alejandra Hernández: Erica Valdez. Daniela Torres. Melissa Torres: María Fernanda Macedo. María José García Villa. Asesor Técnico de Marcela Arroyo, Ana Laura Ochoa Y Jaime Ortiz. Actualmente Entrenador del Equipo **TENISMOVILMEX.**



Prof. Sonia de Cristo (ARG). Profesor de Educación Física Lic. en Educación Física (Orientación Biológica General en Entrenamiento Deportivo). Egresada de la Universidad Nacional de la Matanza. Cursos de Flexibilidad, Fuerza, Medicina Deportiva en el Centro de Alto Rendimiento Deportivo de Buenos Aires, Arg. Actualmente trabaja a tiempo completo en el desarrollo de atletas del programa de **TENISMOVILMEX.**



Dr. Ramiro E. Tobón.- Médico Especialista en Medicina Deportiva, egresado del Instituto de Medicina Deportiva en La Habana Cuba. Director Medico de Sport Medical Center, Organización Casablanca y **TENISMOVILMEX.** Medico responsable del Circuito de Tenis Femenil, Futuros y Challengers ATP, Torneo Tour Telcel. Control Medico de Jugadores y jugadoras profesionales de México. Conferencias: Pruebas Biomédicas en Deportistas de Alto Rendimiento; Beneficios del Control Medico en deportistas de Alto Rendimiento; Beneficios del Control medico en el Deporte y la Actividad Física.



Lorena Arias. Jugadora Profesional de **TENISMOVILMEX.** 2007. Universiada Nacional, Monterrey, Nuevo León, Campeona Dobles (CONDDE). 2006. Campeona Nacional Dobles, Categoría abierta. Irapuato, Guanajuato, Noviembre 2006 (FMT). 2005. Medalla de Bronce y Plata en las modalidades de Dobles Femenil y Dobles Mixtos en la Universiada de Izmir Turquía. 2003. Medalla de Bronce en la modalidad de Dobles en la Universiada Mundial Daegu-Corea. Actualmente estudia el ultimo Cuatrimestre de la Licenciatura Dirección de la Cultura Física y el Deporte en el ITSON.



Lic. Ricardo Sala Núñez. Practica tenis. Compite en triatlones nacionales e internacionales. Certificación de la "**INTERNATIONAL TRAINERS ACADEMY**" de Londres, Inglaterra, para impartir cursos de PNL Programación Neurolingüística. 8 años de dedicación a la investigación de la estructura de la mente humana. Master en Programación Neurolingüística. Certificado en modelado de atletas de alto rendimiento por la "**INTERNATIONAL TRAINERS ACADEMY**", de Londres, Inglaterra. Instructor de tenis en la academia "JOHN NEWCOMBE TENNIS RANCH". Escritor del libro "LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA EN EL DERECHO"

Creador del programa mental y método para deportistas de alto rendimiento basado en las mismas técnicas que sus mentores emplearon con tenistas como Andre Agassi, Roger Federer, Maria Sharapova, Daniela Hantuchova y Ana Ivanovic entre otros. Único instructor mexicano que imparte clínicas y conferencias sobre técnicas de Programación Neurolingüística aplicadas para el tenis. Actualmente preparador Mental del Equipo **TENISMOVIL-MEX.**



Daniela Muñoz. Jugadora Profesional de **TENISMOVILMEX.** Campeona Nacional en las categorías de 12, 14, 16 y 18 años en Singles. Campeona de Olimpiadas Juveniles en las categorías de 14, 16 y 18. Represento a México en la World Youth Cup y en el Mundial de 18 en Australia. Como profesional represento a México en 6 ocasiones Fed Cup. y Medalla de Bronce en Centroamericanos en Cartagena. Participo en Juegos Panamericanos en Río de Janeiro. Su mejor Ranking en Singles 328 y en Dobles 312. Actualmente estudia el ultimo Cuatrimestre de la Licenciatura Dirección de la Cultura Física y el Deporte en el ITSON.



Erika Clarke. Jugadora Profesional de **TENISMOVILMEX.** Campeona Nacional en 16 (-) y 18 (-) tres veces en Singles y Cuatro en Dobles. Represento a México en la Olimpiadas Juveniles en Rusia y en la World Youth Cup en Puebla. Como profesional represento a México en 5 ocasiones Fed Cup. Medalla de Plata en Centroamericanos en El Salvador y Medalla de Bronce en Centroamericanos en Cartagena. Participo en Juegos Panamericanos en Río de Janeiro, gano 9 torneos en Dobles y llego a tres finales en Singles. Su mejor Ranking en Singles 483 y en Dobles 312. Actualmente estudia el ultimo Cuatrimestre de la Licenciatura Dirección de la Cultura Física y el Deporte en el ITSON.



Tenismovilmex



2009
CURSO DE
VERANO

CLUB DE GOLF SANTA MARGARITA

IRAPUATO, GTO.



Programa.

Para llevar adelante un Programa de Desarrollo de un jugador de tenis de Alto Rendimiento, debemos pensar en varios aspectos que se tienen que conocer muy bien como: lo Técnico,



Táctico, Físico y Mental con sus respectivas variables. Para el manejo y control de los aspectos con sus variables que se presentaran en cada una de estas etapas, es necesario tener un programa bien estructurado, ordenado y equilibrado.

Análisis Técnico -Táctico.

Captura del movimiento mediante cámara digital. Análisis técnico del movimiento en todas sus variantes. Análisis estratégico de situaciones de juego. Comparación entre diferentes jugadores. Identificación de situaciones clave.



Composición corporal, somatotipo y plan nutricional

Cada deporte requiere porcentajes de grasa y un somatotipo diferentes. Con esta información se elabora un plan nutricional individual de acuerdo a las necesidades de cada deportista, manteniendo un balance y cantidad de nutrientes que el cuerpo necesita sin afectar el desempeño físico y mental.



Control médico deportivo

- 1.- Historia Clínica Medico – Deportiva
- 2.- Examen Músculo-Tendinoso
- 3.- Examen Sanguíneo
- 4.- Composición Corporal, Somato tipo
- 5.- Maduración Ósea
- 6.- Plantoscopia Por Computadora
- 7.- Electrocardiograma
- 8.- Consumo Máximo De Oxígeno
- 9.- Test Neuromusculares Por Computadora
- 10.- Pruebas Específicas de Terreno (Computadora)
- 11.- Biomecánica



Preparación Mental

La parte mental del tenis tiene como objetivo proveer al jugador o entrenador el cómo usar la mente para desarrollar todo el potencial dentro de la cancha a través del empleo de técnicas y conocimientos basados en la Programación Neurolingüística. La clínica ofrece una amplia gama de consejos mentales prácticos para evitar interferencias que se presentan al momento de las ejecuciones. Al jugador se le enseña a pensar únicamente lo necesario dentro de la cancha, a ejecutar en lugar de simplemente tratarlo y confiar en el verdadero potencial para ganar el juego interno.

La clínica se encuentra dirigida a tenistas recreativos, amateurs o profesionales de cualquier nivel, así como instructores o entrenadores interesados en conocer enseñanzas más efectivas que las tradicionales y en consecuencia crear una cultura mental del tenis.



Preparación Física. Se harán dos turnos de una hora y media (mañana y tarde) en donde trabajaran fuerza, resistencia, velocidad, equilibrio, flexibilidad, adaptación, coordinación, acoplamiento, orientación, diferenciación y capacidades cognitivas (concentración, visualización). Se le hará pruebas físicas a cada jugador y al final de curso se repetirá la evaluación para ver su evolución.

Programa General:			
Programa/Dormitorio		Programa/Sin Dormitorio	
8:00 AM	Desayuno	8:45 AM	Llegada al Club
9:00 a 10:30	Tenis	9:00 a 10:30	Tenis
10:30 a 11:30	Preparación Mental	10:30 a 11:30	Preparación Mental
11:30 a 12:30	Preparación Física	11:30 a 12:30	Preparación Física
13:00	Comida	13:00	Comida
14:00	Descanso	14:00	Descanso
15:00 a 16:30	Tenis	15:00 a 16:30	Tenis
16:30 a 17:30	Preparación Mental	16:30 a 17:30	Preparación Mental
17:30 a 18:30	Preparación Física	17:30 a 18:30	Preparación Física
18:30 a 19:30	Evaluaciones	18:30 a 19:30	Evaluaciones
20:00 a 21:00	Cena	19:30 pm	Salida del Club
21:00 a 22:00	Tiempo libre		
22:00	A sus habitaciones		
22:30	A dormir		

Costo/Semana \$750 usd Costo/Semana \$500 usd



Solicitud de inscripción

	Horas	Precio
<input type="checkbox"/> Semana de Pretemporada	32	\$ 500 usd
<input type="checkbox"/> 4 Semanas de Pretemporada	128	\$ 1,800 usd

Ingrese Nombre completo:

Fecha Nacimiento: **Edad:**

Ranking: **Internacional:** **Nacional:**

Datos del Seguro de Gastos Médicos:

Compañía:

No.

Perfil (descripción corta):

Archivo de foto:

E-mail:

Teléfono:

Moras No. 776 Colonia del Valle
 México, D.F CP 03100
 RFC: ATP011003KW9
 Tel/Fax: 55 52718612



	Olga de la Fuente G.	Claudia Mucino H.
Mail:	fugoga@prodigy.net.mx	cmucino@hotmail.com
Cel:	52 55 18912491	MEX: 52 55 16342050
		USA: 1 619 2524903
Nextel:	72*14*31490	