



Ayuntamiento de Leganés

www.leganes.org

Lugar:

Sala de conferencias del pabellón Europa de Leganés.
Dirección: Avda de Alemania,s/n. 28916 Leganés (Madrid)

Inscripciones:

en la oficina del club. Tfno: 607653798

ovogym



invita al :

 **ClinicIntegral**
detenis

Impartido por:

JOSE ANTONIO ARRANZ

PROFESOR ESPECIALIZADO EN
CURSOS de ALTO RENDIMIENTO



Para:

- Jugadores

- Padres de jugadores



ACTUALIZACION EN TENIS

**Domindo 10 de febrero de 2008
a las 11:00 horas**

Nota: Al final de la presentación se repartirán a los asistentes obsequios de Babolat y Ovogym.

JOSE ANTONIO ARRANZ



Profesor especializado en Cursos de Alto Rendimiento.

- Licenciado en Educación Física
- Profesor Nacional de Tenis
- Coach Internacional por la Academia Bolletieri
- Profesional Tennis por Van deer Meer

José Antonio Arranz comenzó su carrera profesional como jugador y entrenador en la Escuela Nacional de Tenis de Madrid. Tras trabajar durante 16 años para la Real Federación Española de Tenis como Profesor de la Escuela Nacional de Maestría formando a más de 5000 técnicos, ha sido director de varias Escuelas de Tenis en España y México. A lo largo de su carrera fue coautor del libro "Tenis I y II. Comité Olímpico Español" y de "Juega al tenis con nosotros" dirigido a los jugadores más jóvenes. Durante los últimos años ha sido ponente destacado en diferentes congresos de Tenis en España, Portugal, USA, México y Honduras.

Objetivos del Clínic

Con esta iniciativa se pretende facilitar la búsqueda de rendimiento y de la excelencia técnico deportiva. Para ello pondremos al día a los asistentes al Clínic, en las últimas tendencias en cuanto a: Técnica, Táctica, Preparación Física, Preparación Mental y Nutrición, complementarias a su entrenamiento habitual.

Programa

La estructura del "Clínic" consta de cinco partes:



- **Técnica:** Reconocer, valorar y utilizar la técnica de golpeo más adecuada para un desarrollo técnico natural.



- **Táctica:** El Programa Táctico tiene como objetivo demostrar como utilizan la táctica los mejores jugadores del circuito para ganar sus partidos.



- **Preparación Física.** Incrementar el nivel de conocimiento de la Preparación Física en los asistentes, para que puedan mejorar su Condición Física.



- **Preparación Mental:** Visionar las pautas que siguen los jugadores en la competición para controlar la ansiedad, etc.



- **Nutrición:** Explicar cómo tienen que alimentarse los jugadores para que puedan ofrecer un mejor rendimiento, ajustar qué cantidad y qué comida se necesita antes, durante y después de la competición.