PROGRAMA DE CURSO DE PREPARACIÓN FISICA PARA TENIS DE MESA NIVEL 1

**UNIDAD 1**

* ¿Qué ES LA PREPARACIÓN FÍSICA? ELEMENTOS
* RENDIMIENTO DEPORTIVO
* PERIODOS DE LA PREPARACIÓN FÍSICA
* CARACTERÍSTICAS DEL ENTRENAMIENTO DEL TENIS DE MESA

**UNIDAD 2**

* ENTRENAMIENTO
* ENTRENAMIENTO DEPORTIVO
* SESIÓN DE ENTRENAMIENTO

**UNIDAD 3**

* EVOLUCIÓN. EVOLUCION MOTORA
* FASES SENSIBLES. DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES MOTRICES
* SISTEMAS SENSORIALES. ANALIZADORES
* APRENDIZAJE MOTOR Y ENTRENAMIENTO DE LA TECNICA DEL TENIS DE MESA ENTRE LOS 10 Y LOS 13 AÑOS

**UNIDAD 4**

* **- IDAD 3 ANALIZADORESIS DE MESA ENTRE LOS 10 Y LOS 13 AÑOS.ablecimiento. por la Secretaria**SISTEMAS ENERGÉTICOS GENERALES (S.E)
* SISTEMAS ENERGÉTICOS DEL TENIS DE MESA
* ENTRENAMIENTO DE LOS S.E.
* CAPACIDADES CONDICIONALES
* CAPACIDADES COORDINATIVAS

**UNIDAD 5**

* APRENDIZAJE Y COORDINACIÓN EN EL TENIS DE MESA
* NIVELES DE ENTRENAMIENTO
* AUTOMATISMOS
* LA IMPORTANCIA DE ENTRENAR CON INCERTIDUMBRE