

FEDERACIÓN DE TENIS DE LA REGIÓN DE MURCIA



FEDERACIÓN DE TENIS
REGIÓN DE MURCIA

TALLER PARA PADRES

“PRIMERO NIÑOS SEGUNDO TENISTAS”

AYUDANDO A CUMPLIR EL SUEÑO DE NUESTRO HIJO. 17:30 Horas.

JOSEFINA CUTILLAS LOZANO Licenciada en Psicología y Especialidades de Clínica y educación, Master e Psicología del Deporte y Ejercicio Físico

Es muy gratificante tener un hijo que hace deporte. Es divertido verle jugar, competir, verle mejorar física, técnica y psicológicamente. Pero... ¿qué podemos hacer para ayudarle? ¿Quién enseña a los padres a ser padres? ¿Y a ser padre de un deportista? ¿y si además destaca?. Es una tarea difícil y comprometida y llevan una gran responsabilidad. Haremos una reflexión para aunar inquietudes, interrogantes, ilusiones y sobre todo, haremos una parada para continuar mucho más reforzados en nuestro rol como padres.

REGLAMENTACIÓN DEL TENIS, TORNEOS Y COMPETICIONES. 18:30 Horas

FRANCISO RUIZ PRÁXEDES Árbitro Nacional de Tenis y Chapa blanca Juez de Silla y Arbitro Internacional.

Nos adentraremos en uno de los apartados menos conocidos del deporte del tenis, donde aquellos padres que comienzan en las competiciones se ven un poco perdidos, como pueden ser, las reglas del tenis, que deben hacer cuando hay algún problema, los códigos de conducta etc.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE. CALORÍAS Y REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS. HIDRATACIÓN DEL TENISTA. 19:30 Horas

JUAN MANUEL GARCÍA PERIAGO Licenciado en CAFD, Graduado en Nutrición Humana y Dietética y Preparador Físico de la FTRM

En esta charla se tratarán aspectos básicos para llevar a cabo una alimentación saludable. Podremos hacernos una idea de nuestros requerimientos energéticos diarios, así como conocer los macronutrientes y micronutrientes. Por último trataremos los requerimientos hídricos que necesita un tenista antes, durante y después de la competición.

VIERNES 3 DE MARZO DE 2017 A PARTIR DE LAS 17'30 HORAS EN EL CLUB DEPORTIVO CORDILLERA. RELLENAR FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN Y ENVIARLO A

ftm@fedetenismurcia.com