

Curso Universitario

Biomecánica y Movimiento en Tenis

Avalado por la NBA



tech global
university



Curso Universitario Biomecánica y Movimiento en Tenis

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Global University**
- » Acreditación: **6 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: www.techtute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/biomecanica-movimiento-tenis

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 16

05

Metodología

pág. 20

06

Titulación

pág. 28

01

Presentación

El Tenis requiere de una combinación única de habilidades técnicas, físicas y mentales para alcanzar un alto nivel de rendimiento. De hecho, la Biomecánica resulta clave para entender cómo se mueven los jugadores y para perfeccionar su técnica y eficiencia. Es por ello que el profesional deportivo debe consolidar su puesta al día en esta área si desea impulsar el rendimiento de los tenistas, motivo por el que le será tremendamente útil esta titulación. Mediante ella, analizará los golpes que se practican en este deporte y los movimientos involucrados en cada uno de ellos, poniendo también el foco en elementos fundamentales como el juego de pies. Todo esto lo tendrá a su alcance a través de un formato online.





“

*Domina la Biomecánica y Movimiento
en el Tenis con la mejor oportunidad
académica del mercado”*

En el Tenis, la Biomecánica cobra un gran valor de cara a analizar y mejorar la técnica de los jugadores, así como para prevenir lesiones. Por ejemplo, un análisis biomecánico puede revelar que un tenista está utilizando demasiado su brazo en lugar del cuerpo para golpear la pelota, lo que es susceptible de ocasionar lesiones en el hombro o el codo. También es capaz de ayudar a los entrenadores a identificar patrones de movimiento ineficientes y corregirlos en aras de perfeccionar la eficiencia y la precisión del jugador.

Bajo este contexto, son indudables los numerosos beneficios que conlleva un manejo avanzado de la Biomecánica para el profesional deportivo en el entrenamiento de sus jugadores, motivo por el que TECH le ofrece esta especialización. Con ella, se actualizará con garantías en el estudio de la estructura, función, movimiento y comportamiento mecánico del tenista, lo que le permitirá marcar la diferencia a la hora de gestionar el rendimiento de los deportistas.

Así, el alumnado recorrerá diferentes ejemplos prácticos sobre cómo funciona la Biomecánica en el Tenis, analizando los distintos golpes que se realizan en este deporte y los movimientos implicados. Pero, para dotar al programa de un carácter aún más integral, los estudiantes también examinarán la importancia del juego de pies y las estrategias óptimas de desplazamientos por la pista.

Con tan solo un dispositivo con conexión a Internet, el profesional deportivo se beneficiará de una oportunidad única de actualización en la que se servirá de la experiencia de grandes eminencias del Tenis. Además, podrá especializarse desde cualquier lugar y gestionando sus propios plazos académicos.

Este **Curso Universitario en Biomecánica y Movimiento en Tenis** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Biomecánica y Movimiento en Tenis
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información deportiva y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras
- ♦ Las lecciones teóricas, preguntas al experto, foros de discusión de temas controvertidos y trabajos de reflexión individual
- ♦ La disponibilidad de acceso a los contenidos desde cualquier dispositivo fijo o portátil con conexión a internet



*¿Quieres analizar todos y cada uno de los golpes en el Tenis a nivel biomecánico?
¡Pues esta es tu titulación!*

“

Benefíciate de una metodología educativa innovadora donde el componente interactivo es el gran protagonista para profundizar en todos los aspectos de la Biomecánica en el Tenis”

El programa incluye en su cuadro docente a profesionales del sector que vierten en esta capacitación la experiencia de su trabajo, además de reconocidos especialistas de sociedades de referencia y universidades de prestigio.

Su contenido multimedia, elaborado con la última tecnología educativa, permitirá al profesional un aprendizaje situado y contextual, es decir, un entorno simulado que proporcionará una capacitación inmersiva programada para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el profesional deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

Este es el Curso Universitario que buscas si necesitas perfeccionar las estrategias con las que tus jugadores se mueven por la pista.

Conviértete en el entrenador actualizado que necesita todo tenista gracias a avanzados conocimientos sobre la variabilidad mecánica en la carga de los tejidos.



02

Objetivos

El área de la Biomecánica se ha posicionado como crucial en el Tenis moderno, algo que ha llevado a TECH a diseñar esta titulación. Por ello, el objetivo no es otro que dotar al profesional deportivo de las últimas herramientas teórico-prácticas que le permitan incorporar al diseño de sus planes de entrenamiento estrategias centradas en la Biomecánica, mejorando la eficiencia y técnica de cada golpe del tenista. Todo esto, además, mientras se apoya en las tecnologías educativas que se encontrará en el Campus Virtual.



“

Actualízate de manera integral tanto en la Biomecánica de cada golpe de pelota como en el juego de pies más eficiente”



Objetivos generales

- ♦ Distinguir en las etapas que existen en la formación del tenista y saber cómo trabajar en cada una de ellas
- ♦ Conocer la normativa del tenis y saber cómo aplicarla
- ♦ Comprender la figura del entrenador de tenis desde un punto de vista ético y moral, y entender el papel crucial que juega el aspecto mental en los jugadores de tenis
- ♦ Profundizar en la preparación física necesaria que debe llevar un tenista y en la prevención de lesiones
- ♦ Concienciar de la importancia de la tecnología en el tenis actual y analizar la evolución de la misma





Objetivos específicos

- Comprender qué es la biomecánica
- Entender, a través de ejemplos teóricos y prácticos, el funcionamiento de los golpes a nivel biomecánico
- Analizar lo que es eficiente en cada golpe desde el punto de vista biomecánico
- Concienciar al alumno acerca de la importancia del juego de piernas
- Conocer cómo desplazarse correctamente en la pista de tenis



Alcanza los objetivos propuestos relativos a la Biomecánica y Movimiento en el Tenis beneficiándote de la metodología educativa del Relearning”

03

Dirección del curso

Para impartir esta titulación, TECH ha apostado por un equipo docente conformado por auténticas eminencias que han entrenado a la próxima generación de estrellas del mundo del Tenis. No en vano, estos expertos atesoran una dilatada trayectoria profesional como preparadores físicos especializados en el Tenis de alto rendimiento, trabajando en algunas de las mejores academias tenísticas a nivel global. Así, con este valioso bagaje los profesores aportarán al estudiante todas las claves que precisa a lo largo de su experiencia académica.





“

Impúlsate hacia el éxito con los consejos y claves de prestigiosos preparadores físicos que han trabajado con la próxima generación de estrellas del Tenis”

Dirección



D. Ramos Camacho, Alejandro

- ♦ Entrenador de Tenis en la Rafa Nadal Academy
- ♦ Entrenador en la Academia de Tenis JMO
- ♦ Entrenador en el Club de Tenis Valle de Aridane
- ♦ Graduado en Magisterio de Educación Primaria
- ♦ Monitor Nacional por la Real Federación Española de Fútbol
- ♦ RPT Nivel 2

Profesores

D. Palomo, Jaime

- ♦ Co-fundador y Ceo de Jym Performance Club
- ♦ Director del programa FitLife Studio
- ♦ Máster en Administración de Empresas por la Escuela de Negocios Europea de Barcelona
- ♦ Máster en Mecánica del Ejercicio por el Resistance Institute
- ♦ Grado en ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Europea Miguel de Cervantes



04

Estructura y contenido

Sin necesidad de someterse a horarios prefijados, el alumno irá desarrollándose a lo largo del ciclo académico mediante las lecciones y materiales complementarios de la Biomecánica y Movimiento en el Tenis. De hecho, los avanzados conocimientos sobre los que profundizará durante 6 semanas incorporarán los últimos avances en la materia para que el temario le sea de la mayor utilidad posible. Asimismo, este itinerario educativo individualizado emplea el Relearning como sustrato metodológico, garantizando que el estudiante no finalizará el Curso Universitario sin dominar todos y cada uno de los conceptos.



“

Vídeos, análisis de casos, clases magistrales o esquemas interactivos sobre la Biomecánica y Movimiento en el Tenis impulsarán tu desempeño académico en el programa”

Módulo X. Nombre módulo

- 1.1. Qué es la biomecánica y su evolución
 - 1.1.1. Definición e introducción a la biomecánica
 - 1.1.2. Evolución del concepto de biomecánica a lo largo de la historia
 - 1.1.3. Para qué sirve la biomecánica y cuáles son los objetivos que persigue
 - 1.1.4. Beneficios de la biomecánica y componentes principales
 - 1.1.5. Visión tradicional de la enseñanza de los golpes de tenis y visión moderna
- 1.2. La correcta realización de la técnica y sus beneficios
 - 1.2.1. Definición de técnica óptima
 - 1.2.2. Componentes de la técnica
 - 1.2.3. Beneficios de la técnica óptima
 - 1.2.4. Ejecución de la técnica óptima
- 1.3. Variabilidad como parte fundamental de la realización de los golpes
 - 1.3.1. Concepto de variabilidad
 - 1.3.2. Variabilidad mecánica en la realización del golpeo
 - 1.3.3. Variabilidad mecánica en el desarrollo del golpeo
 - 1.3.4. Variabilidad mecánica en la carga de los tejidos
- 1.4. Principios de la biomecánica en el tenis, BIOMECA
 - 1.4.1. Balance
 - 1.4.2. Inercia
 - 1.4.3. Oposición de fuerzas
 - 1.4.4. *Momentum*
 - 1.4.5. Energía elástica
 - 1.4.6. Cadena de coordinación
- 1.5. Cadena de coordinación
 - 1.5.1. Definición
 - 1.5.2. Cadenas de coordinación y movimiento
 - 1.5.3. Cómo generar potencia en los golpes
 - 1.5.4. Problemas en las cadenas de coordinación





- 1.6. Las fases del golpeo en el tenis
 - 1.6.1. Preparación y movimiento de la raqueta hacia atrás
 - 1.6.2. Movimiento de la raqueta hacia delante
 - 1.6.3. Impacto
 - 1.6.4. Acompañamiento y terminación
- 1.7. Aspectos biomecánicos generales en los golpes de fondo
 - 1.7.1. Biomecánica del golpe de derecha. Parte I
 - 1.7.2. Biomecánica del golpe de derecha. Parte II
 - 1.7.3. Biomecánica del golpe de revés a dos manos
 - 1.7.4. Biomecánica del golpe de revés a una mano
- 1.8. Aspectos biomecánicos generales en el servicio y la devolución
 - 1.8.1. Biomecánica del servicio en el tenis. Parte I
 - 1.8.2. Biomecánica del servicio en el tenis. Parte II
 - 1.8.3. Biomecánica de la devolución en el tenis
 - 1.8.4. Biomecánica en el revés en el tenis
- 1.9. Aspectos biomecánicos generales en los golpes de red
 - 1.9.1. Biomecánica de la volea de derecha
 - 1.9.2. Biomecánica de la volea de revés
 - 1.9.3. Biomecánica del *approach*
 - 1.9.4. Biomecánica del remate
- 1.10. El movimiento, desplazamientos y el juego de pies
 - 1.10.1. Qué son los desplazamientos en el tenis
 - 1.10.2. Fases de los desplazamientos en el tenis
 - 1.10.3. Importancia del juego de pies
 - 1.10.4. Cómo trabajar el juego de pies en el tenis

05

Metodología

Este programa de capacitación ofrece una forma diferente de aprender. Nuestra metodología se desarrolla a través de un modo de aprendizaje de forma cíclica: **el Relearning.**

Este sistema de enseñanza es utilizado, por ejemplo, en las facultades de medicina más prestigiosas del mundo y se ha considerado uno de los más eficaces por publicaciones de gran relevancia como el ***New England Journal of Medicine.***





“

Descubre el Relearning, un sistema que abandona el aprendizaje lineal convencional para llevarte a través de sistemas cíclicos de enseñanza: una forma de aprender que ha demostrado su enorme eficacia, especialmente en las materias que requieren memorización”

Estudio de Caso para contextualizar todo el contenido

Nuestro programa ofrece un método revolucionario de desarrollo de habilidades y conocimientos. Nuestro objetivo es afianzar competencias en un contexto cambiante, competitivo y de alta exigencia.

“

Con TECH podrás experimentar una forma de aprender que está moviendo los cimientos de las universidades tradicionales de todo el mundo”



Accederás a un sistema de aprendizaje basado en la reiteración, con una enseñanza natural y progresiva a lo largo de todo el temario.



El alumno aprenderá, mediante actividades colaborativas y casos reales, la resolución de situaciones complejas en entornos empresariales reales.

Un método de aprendizaje innovador y diferente

El presente programa de TECH es una enseñanza intensiva, creada desde 0, que propone los retos y decisiones más exigentes en este campo, ya sea en el ámbito nacional o internacional. Gracias a esta metodología se impulsa el crecimiento personal y profesional, dando un paso decisivo para conseguir el éxito. El método del caso, técnica que sienta las bases de este contenido, garantiza que se sigue la realidad económica, social y profesional más vigente.

“*Nuestro programa te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores facultades del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitieran juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Ante una determinada situación, ¿qué debería hacer un profesional? Esta es la pregunta a la que nos enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del programa, los estudiantes se enfrentarán a múltiples casos reales. Deberán integrar todos sus conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones.

Relearning Methodology

TECH aúna de forma eficaz la metodología del Estudio de Caso con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina 8 elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos el Estudio de Caso con el mejor método de enseñanza 100% online: el Relearning.

En 2019, obtuvimos los mejores resultados de aprendizaje de todas las universidades online en español en el mundo.

En TECH se aprende con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los directivos del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina Relearning.

Nuestra universidad es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019, conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores de la mejor universidad online en español.



En nuestro programa, el aprendizaje no es un proceso lineal, sino que sucede en espiral (aprender, desaprender, olvidar y reaprender). Por eso, se combinan cada uno de estos elementos de forma concéntrica. Con esta metodología se han capacitado a más de 650.000 graduados universitarios con un éxito sin precedentes en ámbitos tan distintos como la bioquímica, la genética, la cirugía, el derecho internacional, las habilidades directivas, las ciencias del deporte, la filosofía, el derecho, la ingeniería, el periodismo, la historia o los mercados e instrumentos financieros. Todo ello en un entorno de alta exigencia, con un alumnado universitario de un perfil socioeconómico alto y una media de edad de 43,5 años.

El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu capacitación, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.

A partir de la última evidencia científica en el ámbito de la neurociencia, no solo sabemos organizar la información, las ideas, las imágenes y los recuerdos, sino que sabemos que el lugar y el contexto donde hemos aprendido algo es fundamental para que seamos capaces de recordarlo y almacenarlo en el hipocampo, para retenerlo en nuestra memoria a largo plazo.

De esta manera, y en lo que se denomina Neurocognitive context-dependent e-learning, los diferentes elementos de nuestro programa están conectados con el contexto donde el participante desarrolla su práctica profesional.



Este programa ofrece los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para los profesionales:



Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual, para crear el método de trabajo online de TECH. Todo ello, con las técnicas más novedosas que ofrecen piezas de gran calidad en todos y cada uno los materiales que se ponen a disposición del alumno.



Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

El denominado Learning from an Expert afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en las futuras decisiones difíciles.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarán actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso y guías internacionales, entre otros. En la biblioteca virtual de TECH el estudiante tendrá acceso a todo lo que necesita para completar su capacitación.





Case studies

Completarán una selección de los mejores casos de estudio elegidos expresamente para esta situación. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Resúmenes interactivos

El equipo de TECH presenta los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audios, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

Este exclusivo sistema educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



Testing & Retesting

Se evalúan y reevalúan periódicamente los conocimientos del alumno a lo largo del programa, mediante actividades y ejercicios evaluativos y autoevaluativos para que, de esta manera, el estudiante compruebe cómo va consiguiendo sus metas.



06

Titulación

El Curso Universitario en Biomecánica y Movimiento en Tenis garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Global University.



“

Supera con éxito este programa y recibe tu titulación universitaria sin desplazamientos ni farragosos trámites”

Este programa te permitirá obtener el título propio de **Curso Universitario en Biomecánica y Movimiento en Tenis** avalado por **TECH Global University**, la mayor Universidad digital del mundo.

TECH Global University, es una Universidad Oficial Europea reconocida públicamente por el Gobierno de Andorra (*boletín oficial*). Andorra forma parte del Espacio Europeo de Educación Superior (EEES) desde 2003. El EEES es una iniciativa promovida por la Unión Europea que tiene como objetivo organizar el marco formativo internacional y armonizar los sistemas de educación superior de los países miembros de este espacio. El proyecto promueve unos valores comunes, la implementación de herramientas conjuntas y fortaleciendo sus mecanismos de garantía de calidad para potenciar la colaboración y movilidad entre estudiantes, investigadores y académicos.

Este título propio de **TECH Global University**, es un programa europeo de formación continua y actualización profesional que garantiza la adquisición de las competencias en su área de conocimiento, confiriendo un alto valor curricular al estudiante que supere el programa.

Título: **Curso Universitario en Biomecánica y Movimiento en Tenis**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





Curso Universitario
Biomecánica y
Movimiento en Tenis

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Curso Universitario

Biomecánica y Movimiento en Tenis

Avalado por la NBA

