

Curso Universitario

Preparación Física y Prevención de Lesiones

Avalado por la NBA





Curso Universitario Preparación Física y Prevención de Lesiones

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

Acceso web: www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/preparacion-fisica-prevencion-lesiones

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Dirección del curso

pág. 12

04

Estructura y contenido

pág. 16

05

Metodología de estudio

pág. 20

06

Titulación

pág. 30

01

Presentación

Un buen programa de preparación física puede ayudar a mejorar la capacidad cardiovascular, fuerza, velocidad, agilidad y resistencia del tenista. Esto, a su vez, incrementará su eficacia y consistencia en el juego, por lo que es crucial que los entrenamientos del jugador cuenten con todas las garantías. Y por ello nace este programa, el cual aportará al profesional deportivo herramientas para el trabajo del físico dentro y fuera de la pista. Además, el alumnado profundizará en las cargas de trabajo adecuadas en semanas de pretemporada y de cara a prepararse para los torneos. Sin duda, una especialización de alto valor que podrá desarrollar desde donde desee gracias a su formato online.





“

Actualiza tus métodos de entrenamiento de Preparación Física y Prevención de Lesiones en el Tenis con las mayores garantías”

El tenis ha evolucionado con el tiempo en todos los aspectos, pero quizás uno de los mayores avances radica en la preparación física. Hace años, este era un concepto muy poco explorado, si bien hoy en día se ha consolidado como uno de los pilares sobre los que se construye la figura de un tenista. Por ello, estos jugadores comienzan a trabajar con intensidad en este apartado incluso desde las primeras etapas de formación.

Es por ello que precisan de entrenadores plenamente actualizados en los entrenamientos más eficaces para mejorar la condición física, siendo este Curso Universitario una oportunidad única para estos profesionales deportivos. Así, se determinarán aquellos ejercicios capaces de lograr un mayor rendimiento físico del jugador con el tiempo a la par que se desarrollan los conceptos de resistencia, fuerza, coordinación o agilidad, entre otros.

Del mismo modo, a sabiendas de que la preparación física va de la mano con la prevención de las lesiones, se examinarán los mejores tratamientos de estas y los ejercicios más adecuados para conseguir evitarlas. Todo esto será posible en una trayectoria académica que el estudiante gestionará a su completa conveniencia. Así, pasará a formar parte de la prestigiosa comunidad de TECH a nivel internacional, lo que claramente jugará en favor de su carrera. Y todo, además, sirviéndose de la experiencia de destacados expertos del mundo del Tenis.

Este **Curso Universitario en Preparación Física y Prevención de Lesiones** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Preparación Física y Prevención de Lesiones
- ♦ 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



Destaca en el diseño de ejercicios que prevengan a los tenistas de posibles lesiones”

“

Comprueba cómo las tecnologías educativas que te acompañarán en tu ciclo académico impulsarán tu desempeño educativo mientras te aportan avanzadas competencias en Entrenamiento Físico”

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.

Desarrolla con TECH herramientas teórico-prácticas plenamente actualizadas para el trabajo físico dentro y fuera de pista.

Contribuye a que los jugadores comprendan la importancia de la elasticidad y el estiramiento como métodos para prevenir lesiones.



02

Objetivos

TECH ha considerado las necesidades actuales de los profesionales del Tenis para diseñar una titulación con un amplio carácter integral sobre la Preparación Física y Prevención de Lesiones. De este modo, el alumnado contará con las últimas herramientas que le permitan poner al día sus metodologías de entrenamiento en concordancia con la evidencia científica más reciente sobre la capacidad física. Así, los estudiantes se convertirán en el perfil de entrenador que cada vez están solicitando más academias profesionales de Tenis.





“

Conviértete en el perfil de entrenador que cubra con solvencia las demandas de las academias profesionales de Tenis”



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

- Concienciar al alumno de la importancia de la preparación física para lograr un mayor rendimiento del jugador
- Entender y desarrollar los conceptos de resistencia, fuerza, coordinación y agilidad, entre otros
- Comprender el trabajo de la elasticidad y el estiramiento como método para prevenir lesiones



Consigue los objetivos del Curso Universitario para diseñar efectivos planes de rehabilitación que reduzcan el tiempo fuera de pista del tenista”

03

Dirección del curso

El equipo docente del programa se posiciona como la baza por excelencia de este Curso Universitario. Y es que la apuesta de TECH ha sido significativamente ambiciosa, incorporando a los más ilustres expertos en Preparación Física y Prevención de Lesiones. No en vano, los entrenadores y preparadores físicos que conforman el profesorado son los máximos exponentes del Tenis de alto rendimiento a nivel de entrenamiento. Esto queda reflejado con su valiosa labor en academias profesionales tenísticas de calibre mundial.





“

Alcanza el éxito como entrenador aplicando las claves que te aportarán ilustres expertos en Preparación Física y Prevención de Lesiones a lo largo de la titulación”

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

Este plan de estudios plantea un recorrido global por la Preparación Física y Prevención de Lesiones en el Tenis, brindando una mira actualizada y renovada que será de gran valor para la metodología de trabajo del alumno. Estos contenidos son objeto de estudio por parte del estudiante en los plazos que él mismo considere. Por tanto, tendrá completa libertad para consultar los vídeos, esquemas interactivos, lecturas complementarias o análisis de casos de la biblioteca digital del Campus Virtual, sin deber ceñirse a horas determinadas.





“

Un plan de estudios que te da completa libertad para profundizar en todos los conceptos de la Preparación Física y Prevención de Lesiones mediante vídeos, resúmenes interactivos, lecturas complementarias y otros dinámicos recursos”

Módulo 1. Preparación física y prevención de lesiones

- 1.1. La preparación física en el tenis
 - 1.1.1. Introducción al entrenamiento físico del tenista
 - 1.1.2. Evolución de la preparación física a lo largo de la historia
 - 1.1.3. Importancia de la preparación física en el tenis
 - 1.1.4. Beneficios en el tenis del entrenamiento de la condición física
- 1.2. Aspectos fisiológicos del tenista y cómo evaluarlos
 - 1.2.1. Qué es la fisiología y de qué se encarga
 - 1.2.2. Factores fisiológicos que influyen en el tenis
 - 1.2.3. Perfil fisiológico del tenista
 - 1.2.4. El desarrollo físico del tenista y su evolución en las distintas etapas
- 1.3. Fases del entrenamiento físico
 - 1.3.1. Introducción a la preparación física
 - 1.3.2. Partes del entrenamiento
 - 1.3.3. Fases de preparación y previas a la competición
 - 1.3.4. Entrenamiento físico durante la competición y posterior a la competición
- 1.4. El tenista y las principales habilidades físicas
 - 1.4.1. Resistencia, concepto y características generales
 - 1.4.2. Fuerza, concepto y características generales; el aumento de la potencia en el tenista
 - 1.4.3. La coordinación en el tenista
 - 1.4.4. La flexibilidad en el tenista
 - 1.4.5. La velocidad y la agilidad en el tenista
- 1.5. El tenis profesional y la preparación física
 - 1.5.1. Importancia de la preparación física previa y durante los torneos
 - 1.5.2. La planificación y periodización del entrenamiento físico de la temporada en jugadores profesionales
 - 1.5.3. El entrenamiento físico durante la competición y entre competiciones
 - 1.5.4. La preparación física dependiendo del tipo de jugador y el tipo de torneo que se va a preparar





- 1.6. Preparación física en jugadores de competición en formación
 - 1.6.1. La preparación física en menores de edad
 - 1.6.2. Características específicas del entrenamiento físico en jugadores según edades
 - 1.6.3. Adaptaciones y diferencias con el entrenamiento físico en menores de edad
 - 1.6.4. Otros aspectos a tener en cuenta
- 1.7. Prevención de lesiones
 - 1.7.1. Introducción al trabajo para la prevención de lesiones, su importancia y beneficios
 - 1.7.2. Importancia del entrenador en la prevención de lesiones
 - 1.7.3. Tipos de lesiones más comunes en tenistas
 - 1.7.4. Causas de las lesiones en tenistas
- 1.8. El tratamiento de las lesiones y maneras de prevenir
 - 1.8.1. La rehabilitación
 - 1.8.2. Elaboración de un plan de rehabilitación
 - 1.8.3. Ejercicios para prevenir y consejos para su realización
 - 1.8.4. Consejos para tenistas en el ámbito de la prevención de lesiones
- 1.9. La recuperación del tenista
 - 1.9.1. Introducción e importancia de la recuperación en tenistas
 - 1.9.2. Vías de recuperación en tenistas: control
 - 1.9.3. Vías de recuperación en tenistas: gestión
 - 1.9.4. La recuperación en las diferentes condiciones por las que pasan los tenistas
- 1.10. La preparación física para tenistas en silla de ruedas
 - 1.10.1. Introducción a la preparación física del tenis en silla de ruedas
 - 1.10.2. Especificaciones al entrenamiento del jugador de tenis en silla
 - 1.10.3. Aspectos a tener en cuenta para la preparación física del tenista en silla
 - 1.10.4. Prevención de lesiones en tenistas en silla de ruedas

05

Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intenso y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”

El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”

Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

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



Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios”

La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos en la plataforma de reseñas Trustpilot, obteniendo un 4,9 de 5.

Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.

Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



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 que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



Prácticas de habilidades y competencias

Realizarás 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.



Resúmenes interactivos

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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



Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.





Case Studies

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



Testing & Retesting

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



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 nuestras futuras decisiones difíciles.



Guías rápidas de actuación

TECH ofrece los contenidos más relevantes del curso en forma de fichas o guías rápidas de actuación. Una manera sintética, práctica y eficaz de ayudar al estudiante a progresar en su aprendizaje.



06

Titulación

El Curso Universitario en Preparación Física y Prevención de Lesiones 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 Preparación Física y Prevención de Lesiones** 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 Preparación Física y Prevención de Lesiones**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





Curso Universitario Preparación Física y Prevención de Lesiones

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

Curso Universitario

Preparación Física y Prevención de Lesiones

Avalado por la NBA



tech global
university