

Curso Universitario

Entrenamiento, Planificación y Periodización en Tenis Profesional

Avalado por la NBA



tech global
university





Curso Universitario

Entrenamiento, Planificación y Periodización en Tenis Profesional

- » 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/entrenamiento-planificacion-periodizacion-tenis-profesional

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

El éxito en el Tenis profesional viene estrechamente marcado por factores como que el deportista se haya desarrollado mediante programas de entrenamiento efectivos y bien planificados. Solo así estará en disposición de alcanzar sus objetivos a largo plazo, gestionando con diligencia el calendario de competiciones y otros aspectos clave. Es por ello que este programa supone para el profesional deportivo una oportunidad de actualización única con la que establecerá las estrategias más adecuadas para mejorar el rendimiento, recorriendo primero las distintas etapas de un jugador a lo largo del Tenis. Así, planificará con maestría la temporada tenística gracias a una especialización online con grandes expertos de este deporte a su disposición.





“

Un programa indispensable para obtener avanzadas competencias en los planes de entrenamiento y su respectiva planificación y periodización en el Tenis profesional”

El entrenamiento de un tenista profesional no solo se centra en pulir la técnica del jugador, sino que también involucra la preparación física, mental y estratégica. En el aspecto físico, el entrenamiento debe enfocarse en mejorar la resistencia, fuerza, velocidad, agilidad y flexibilidad del deportista. Esto no solo le ayudará a mantener su nivel de energía a lo largo de los partidos largos, sino que también le permitirá moverse de manera más eficiente en la cancha y prevenir lesiones.

Por ello, resulta imprescindible analizar la situación específica de cada tenista en aras de diseñar programas de entrenamiento personalizados. Y en esta área TECH ofrece una excelente especialización que será de gran valor para el profesional deportivo de cara a que sus jugadores alcancen el éxito en la pista. Con este título, recorrerá las distintas etapas del Tenis, comenzando desde la formación y analizando los tipos de materiales adaptados a cada una de ellas.

Luego, el alumnado estará en disposición de establecer las estrategias de entrenamiento, planificación y periodización óptimas que permitan facilitar la consecución de los buenos resultados deportivos en el futuro. Todo esto y más lo tendrá al alcance el entrenador de preparación en la que estará asesorado desde el primer momento por un equipo docente de auténticas referencias en el Tenis. En esta línea, por su parte solo requerirá de una conexión a Internet para establecer contacto con estos profesores y acceder al mayor catálogo virtual de recursos sobre la materia.

Este **Curso Universitario en Entrenamiento, Planificación y Periodización en Tenis Profesional** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en entrenamiento, planificación y periodización en el Tenis profesional
- ♦ 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



Postúlate como una referencia en cómo trabajar en las diferentes etapas de la formación tenística, desde la fase verde hasta la roja”

“

Profundiza en todos los sistemas de entrenamiento claves para la actividad deportiva de tus jugadores: Hand Feeding, Racquet Feeding, Coach Volley, etc”

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.

Una oportunidad de actualización verdaderamente integral con la que también recorrerás la evolución histórica del entrenamiento en el Tenis.

Aborda las claves de la planificación en el Tenis profesional con los consejos de grandes expertos.



02 Objetivos

Dado que el Tenis cada vez avanza más en la sofisticación de sus planes de entrenamiento, TECH ha diseñado un Curso Universitario que proporciona al profesional deportivo las últimas herramientas teórico-prácticas para aumentar el rendimiento de los jugadores. Lo hace abordando tanto el entrenamiento a nivel general como incidiendo en la planificación y periodización, lo que traerá resultados muy positivos al tenista.





“

Alcanza los objetivos del título y comprueba de primera mano los beneficios que aporta la periodización del entrenamiento”



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

- Conocer las distintas etapas de las que se compone el tenis en formación
- Saber cómo se trabaja en cada una de las distintas etapas
- Distinguir entre el tipo de pelota usada en cada etapa
- Conocer las medidas de las pistas de tenis en cada etapa
- Disponer de conocimientos básicos sobre diferentes sistemas de entrenamiento:
hand feeding, racquet feeding, coach volley



Las innovadoras tecnologías educativas que TECH pone a tu disposición durante tu recorrido académico te facilitará la consecución de los objetivos”

03

Dirección del curso

TECH es consciente de que los alumnos siempre depositan altas expectativas en el profesorado de titulaciones de tanto interés como esta. Es por ello que la universidad ha conformado un equipo docente sencillamente excepcional. Se encuentra compuesto por expertos en Tenis profesional que se han posicionado como referentes internacionales en la preparación deportiva en alta competición. No en vano, han trabajado en algunas de las principales academias profesionales de Tenis del mundo, entrenando a jugadores que se convirtieron en auténticos *Cracks* en la pista. Así, sus valiosos consejos harán que el matriculado saque el máximo potencial de las próximas promesas de este deporte.





“

Déjate guiar por algunos de los más ilustres entrenadores y preparadores físicos a nivel internacional para que desarrolles con éxito a los próximos Cracks 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. Roca, Martin

- ♦ Director y Entrenador de Tenis
- ♦ Fundador del Proyecto MiniPlayers
- ♦ Co-fundador de la asociación benéfica TennisAid
- ♦ Ex-Responsable de Mini-tennis y Escuela de Adultos Real Club de Tenis Barcelona



04

Estructura y contenido

El Curso Universitario en Entrenamiento, Planificación y Periodización en Tenis Profesional descubrirá los numerosos beneficios de actualizarse con TECH. Además de especializarse desde casa y de pasar a formar parte de una prestigiosa comunidad de nivel internacional, perfeccionará sus destrezas en el diseño de planes de entrenamiento mediante una visión plenamente actualizada de esta materia. Asimismo, podrá reforzar los conceptos en los que vaya profundizando gracias a vídeos, esquemas interactivos, casos de análisis y mucho más.



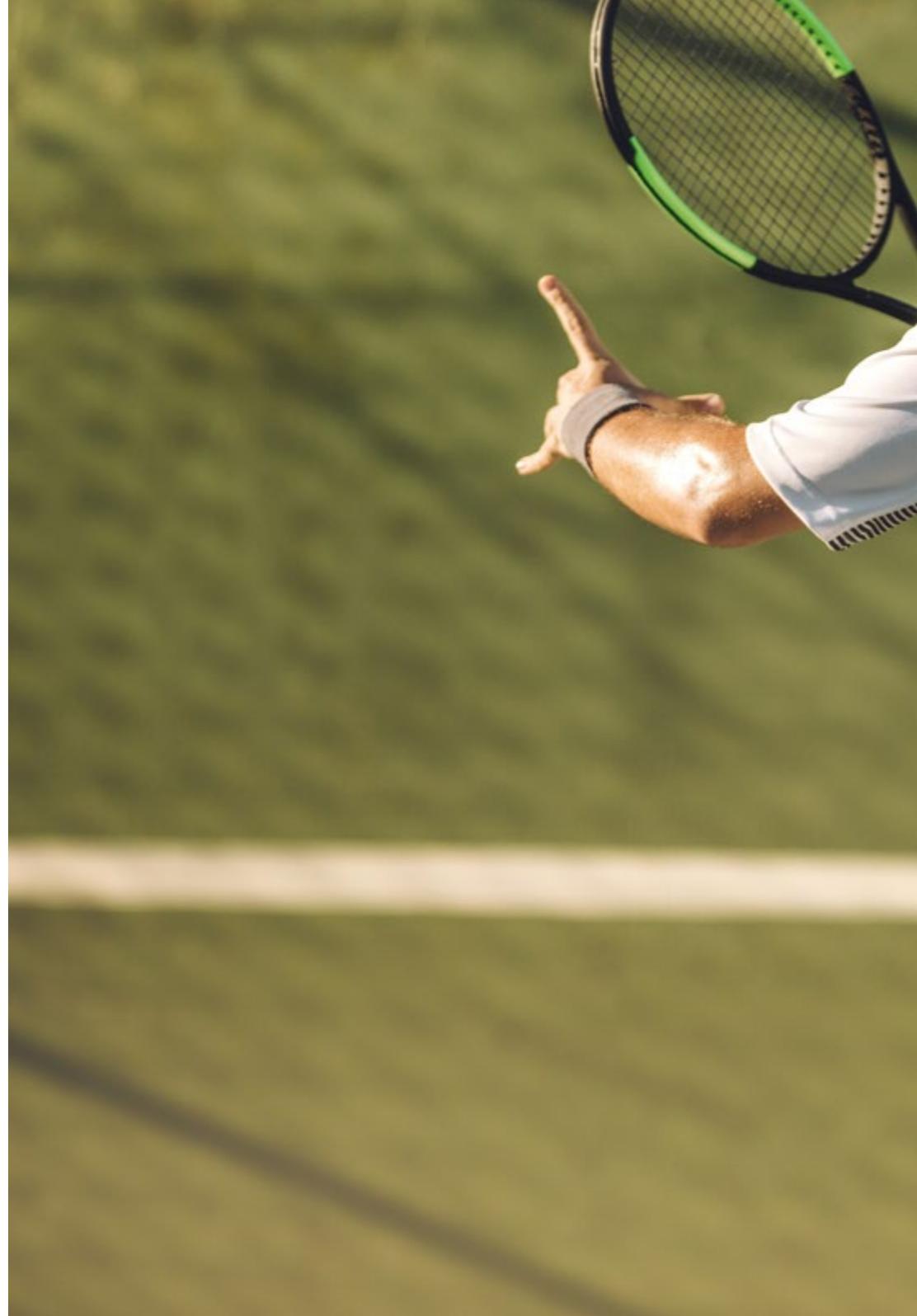


“

Innovadores materiales académicos te serán muy beneficiosos para profundizar en los entrenamientos continuos e interválicos, entre otros temas de interés”

Módulo 1. Formación en las distintas etapas, entrenamiento, planificación y periodización

- 1.1. Aspectos generales del tenis en la base y su importancia
 - 1.1.1. Introducción al tenis base
 - 1.1.2. Evolución del entrenamiento del tenis en la base
 - 1.1.3. Conceptualización y definición del tenis por etapas
 - 1.1.4. Objetivos generales del impulso del trabajo del tenis por etapas
- 1.2. Objetivos generales y específicos del tenis en la formación
 - 1.2.1. Características del tenis por etapas
 - 1.2.2. Objetivos generales del tenis en formación
 - 1.2.3. Factores que influyen a la iniciación en el tenis
 - 1.2.4. Objetivos específicos de cada una de las etapas existentes en formación
- 1.3. Etapas de la formación tenística y cómo trabajar en cada una
 - 1.3.1. Etapa roja, definición y características
 - 1.3.2. Etapa amarilla, definición y características
 - 1.3.3. Etapa verde, definición y características
 - 1.3.4. Eficacia del entrenador en las diferentes etapas
- 1.4. Etapas posteriores a la formación, concepto y objetivos
 - 1.4.1. Etapa de precompetición, características generales
 - 1.4.2. Introducción a la etapa de competición, características y objetivos generales
 - 1.4.3. Etapa de alto rendimiento
 - 1.4.4. Etapa profesional
- 1.5. Concepto de entrenamiento, metodología y su evolución
 - 1.5.1. Concepto de entrenamiento y evolución a lo largo de la historia
 - 1.5.2. Sistema moderno de entrenamiento, en qué consiste
 - 1.5.3. Qué es la metodología
 - 1.5.4. Objetivos que tiene la metodología
- 1.6. Sistemas de entrenamiento en el tenis
 - 1.6.1. Tipos de entrenamiento de tenis según la carga de trabajo, frecuencia, volumen e intensidad
 - 1.6.2. Entrenamientos continuos e interválicos y sus características principales
 - 1.6.3. Sistemas específicos de entrenamiento (cubos, peloteos, puntos, etc.) y en que consiste cada uno de ellos
 - 1.6.4. En qué consisten los ejercicios durante el entrenamiento de tenis, el procedimiento a llevar a cabo, y sus componentes
 - 1.6.5. La variabilidad en el entrenamiento de tenis
 - 1.6.6. El entrenamiento particular y el entrenamiento grupal, principios teóricos y prácticos





- 1.7. La sesión de entrenamiento desde el punto de vista teórico y práctico
 - 1.7.1. Partes de la sesión de tenis y en qué consiste cada una de ellas
 - 1.7.2. Elaboración de la sesión de entrenamiento en función de los objetivos
 - 1.7.3. Cómo elaborar una sesión de entrenamiento
 - 1.7.4. Ejemplos teórico-prácticos de la elaboración de la sesión de entrenamiento
- 1.8. Planificación, sus fases y modelos
 - 1.8.1. Qué es planificar y que objetivos se persiguen a la hora de hacerlo
 - 1.8.2. Elementos a tener en cuenta a la hora de planificar y plantear objetivos: instalaciones, medios, características del jugador, competiciones, etc.
 - 1.8.3. Consejos que seguir a la hora de realizar la planificación
 - 1.8.4. Fases de la planificación y cómo elaborarla
 - 1.8.5. Modelos actuales de planificación
- 1.9. La periodización
 - 1.9.1. Concepto de periodización y características del tenis relacionadas con la periodización
 - 1.9.2. Diferencias entre periodización y planificación
 - 1.9.3. Qué beneficios aporta al entrenamiento y al jugador de tenis la periodización
 - 1.9.4. Características de la periodización
- 1.10. Fases anuales de tenistas en formación y competición
 - 1.10.1. La vida de un tenista
 - 1.10.2. La fase diaria
 - 1.10.3. Los microciclos
 - 1.10.4. Los mesociclos
 - 1.10.5. La fase anual I: Preparación y pre-competición
 - 1.10.6. La fase anual II: Competición y transición

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 intensivo 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 Entrenamiento, Planificación y Periodización en Tenis Profesional 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 Entrenamiento, Planificación y Periodización en Tenis Profesional** 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 Entrenamiento, Planificación y Periodización en Tenis Profesional**

Modalidad: **online**

Duración: **6 semanas**

Acreditación: **6 ECTS**





Curso Universitario

Entrenamiento, Planificación y
Periodización en Tenis Profesional

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

Curso Universitario

Entrenamiento, Planificación y Periodización en Tenis Profesional

Avalado por la NBA

