

# 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](http://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

---

*pág. 20*

06

Titulación

---

*pág. 28*

# 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 en solo 180 horas 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

A lo largo de 180 horas, el alumnado del 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.



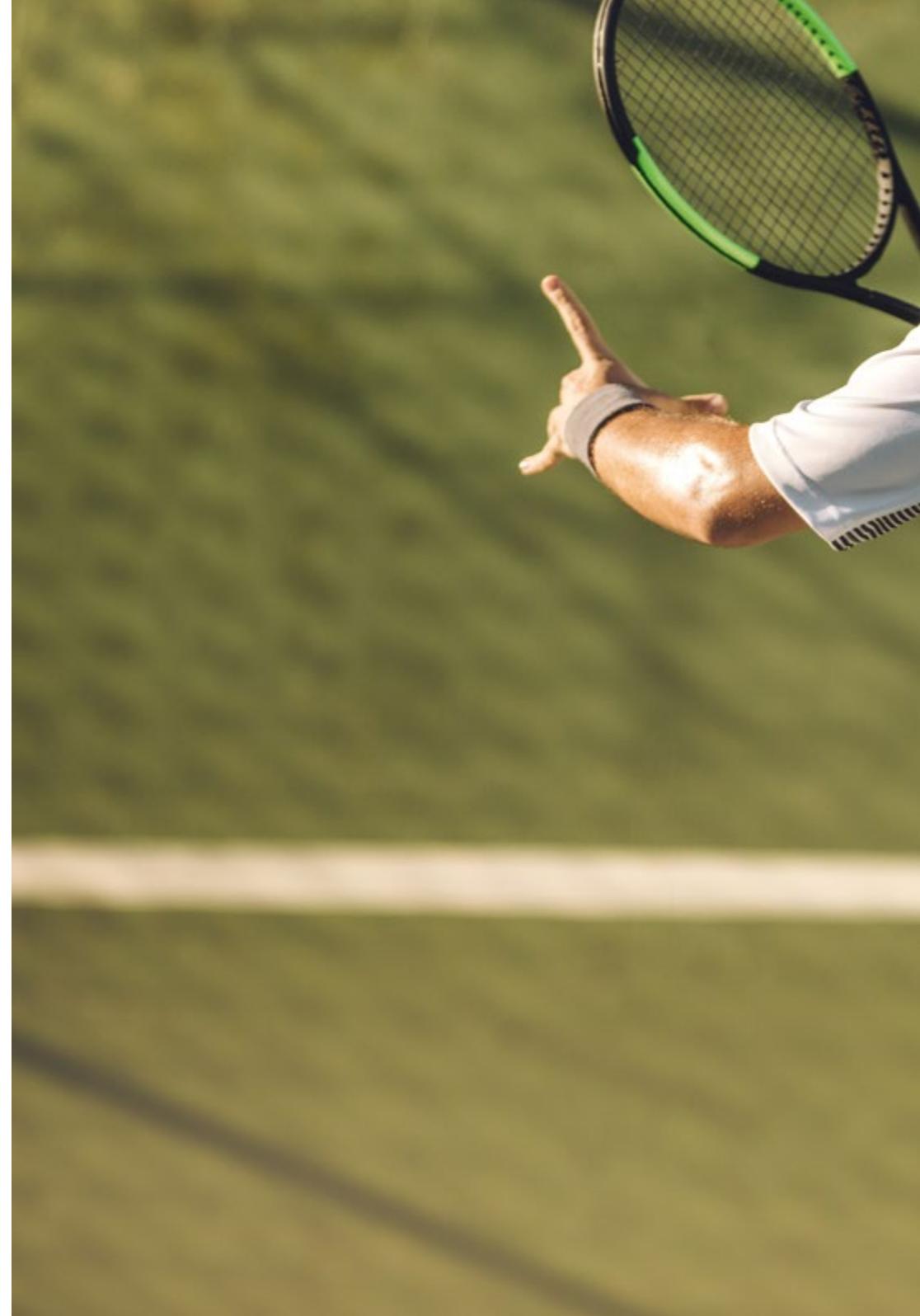


“

*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



*El temario con la visión más completa y actualizada del entrenamiento, planificación y periodización del Tenis profesional existente en el mercado”*

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 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

