

# Experto Universitario

## Preparación Física y Recuperación de Lesiones en Tenis

Avalado por la NBA





## Experto Universitario

### Preparación Física y Recuperación de Lesiones en Tenis

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 meses**
- » Titulación: **TECH Universidad FUNDEPOS**
- » Acreditación: **24 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/experto-universitario/experto-preparacion-fisica-recuperacion-lesiones-tenis](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/experto-universitario/experto-preparacion-fisica-recuperacion-lesiones-tenis)

# 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. 24*

06

Titulación

---

*pág. 34*

# 01

# Presentación

Las lesiones deportivas más complejas en el Tenis pueden resultar difíciles de saldar de cara al rendimiento competitivo del atleta. No solo se daña su capacidad física, también bajan sus resultados y su presencia en los rankings más importantes de esta competición. Por eso, los entrenadores necesitan mantenerse al día sobre las estrategias y tácticas más avanzadas, que favorecen un mayor bienestar general. Así, TECH ha conformado este programa de estudios que integra los principios biomecánicos específicos que afectan a los tenistas en su desempeño, las herramientas nutricionales más efectivas y los principales programas de entrenamiento que ayudan a minimizar el riesgo de lesiones. Todos estos contenidos se apoyan en una exclusiva metodología 100% online y en un cuadro docente de excelencia.



“

*Gracias a este programa 100% online de TECH analizarás como diseñar programas de entrenamiento que mejoren el rendimiento y minimicen las lesiones en los tenistas”*

El Tenis es un deporte cada vez más difundido y practicado en el mundo dado el prestigio que han alcanzado sus representantes más afamados como Rafa Nadal o Novak Djokovic. Sin embargo, la preparación física de este deporte es intensa y requiere que tanto los jugadores como sus entrenadores estén actualizados con las tácticas más completas y principios biomecánicos específicos. Así, pueden promover un enfoque holístico y de bienestar en el ejercicio y, al mismo tiempo, ajustarlo a las necesidades nutricionales, intelectuales o sensoriales de cada persona.

Para proporcionar una exhaustiva puesta al día sobre todos esos aspectos, TECH ha diseñado este completísimo programa. Un Experto Universitario de 6 meses de duración que aglutina, primeramente, la variabilidad mecánica y del movimiento en el cuerpo de un atleta de Tenis. También, se detallan la importancia del entrenamiento en esta disciplina, su evolución y cómo evaluar los aspectos fisiológicos de cada persona. Del mismo modo, el temario incluye estrategias para prevenir lesiones comunes para prolongar la carrera de los jugadores y mantener su salud física.

Por otra parte, este itinerario académico aborda la importancia de una dieta adecuada y estrategias de hidratación para tenistas. A su vez, se analiza como integrar medidas que fomenten la inclusión en este deporte y permiten a personas con diferentes capacidades participar y disfrutar de él.

Además de todo ello, la titulación universitaria cuenta con un disruptivo sistema de aprendizaje: el *Relearning*. A través de este, los egresados pueden dominar conceptos complejos a través de la reiteración y evitando invertir largas horas de memorización. Asimismo, los materiales de estudio son accesibles de manera 100% online lo cual supone dos significativas ventajas para los egresados. No tendrán que desplazarse a ninguna institución presencial para completar su estudio y, por ende, pueden acceder a los materiales de estudio en cualquier momento o lugar, siempre que dispongan de un dispositivo con conexión a Internet.

Este **Experto Universitario en Preparación Física y Recuperación de Lesiones 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 Tenis de élite
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información científica 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



*Abordarás la seguridad y los beneficios de los suplementos deportivos de cara a la dieta de los tenistas. Una oportunidad académica que no te debes perder”*

“

*Ahondarás en conceptos de la biomecánica deportiva como balance, inercia, y energía elástica y sus implicaciones de cara a la práctica del 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.

*A lo largo de este Experto Universitario dominarás el manejo de la energía, la recuperación y el rendimiento general durante entrenamientos y competencias de Tenis.*

*El método Relearning de TECH, combinado con el análisis de disruptivos casos de estudios, facilitará la manera en que actualizas tus competencias.*



# 02

## Objetivos

Este Experto Universitario tiene la premisa de poner al día a los profesionales sobre la Preparación Física imprescindible en el Tenis. Por eso, cada uno de sus módulos de estudio aborda cómo mejorar las habilidades y la salud de estos deportistas. También, los conocimientos adquiridos en este itinerario académico permiten a sus egresados mejorar los entrenamientos, optimizar el rendimiento y promover un enfoque holístico hacia el bienestar y la longevidad atlética.







“

*Analizarás las estrategias para prevenir lesiones comunes en tenistas, incluyendo la elaboración de planes de rehabilitación y ejercicios específicos”*



## 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

“

*Este itinerario académico te permitirá profundizar en Tenis adaptado a jugadores con diferentes dificultades físicas, sensoriales o intelectuales”*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Biomecánica y movimiento

- ♦ 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

### Módulo 2. Preparación física y prevención de lesiones

- ♦ 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

### Módulo 3. Nutrición, suplementación e hidratación en tenistas

- ♦ Ahondar en la importancia que tiene la nutrición en un tenista
- ♦ Identificar la diferencia entre hidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales
- ♦ Conocer qué dieta debe llevar un jugador en semanas de entrenamiento, dependiendo de la intensidad del mismo, así como durante la competición
- ♦ Comprender qué elementos están permitidos y cuáles no lo están en referente a la suplementación deportiva
- ♦ Entender el concepto de hidratación, qué importancia tiene en el jugador de tenis, y cómo practicarlo correctamente

### Módulo 4. Tenis adaptado y discapacidad

- ♦ Conocer los orígenes del tenis adaptado y saber cómo se desarrolla
- ♦ Detectar las diferentes modalidades de tenis adaptadas a los distintos tipos de discapacidad que existen
- ♦ Analizar las reglas de las competiciones de esta índole

# 03

## Dirección del curso

TECH quiere ofrecer a sus alumnos de excelencia académica a través de un cuadro docente que acumule experiencias prácticas y conocimientos teóricos punteros. Por eso, este Experto Universitario en Preparación Física y Recuperación de Lesiones en Tenis cuenta con entrenadores y atletas con una amplia trayectoria. Además, han estado vinculados a competiciones de élite por lo que dominan a cabalidad las exigencias de esta especialidad atlética. Con su guía didáctica, los egresados de este programa consolidarán habilidades de un modo exhaustivo a la par que exclusivo.





“

*Un cuadro docente de excelencia, compuesto por profesionales con dilatada experiencia, especializados en el entrenamiento y la práctica 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

### D. Chousa, Adrián

- ♦ Monitor Competición y Precompetición Sguevillas Academy Valladolid
- ♦ Director Técnico Club Tenis Segovia
- ♦ Juez de Línea en Challenger del Espinar y en el Master Series de Madrid
- ♦ Máster en Análisis del Rendimiento, Desarrollo e Innovación en el Tenis por la Universidad Católica San Antonio de Murcia



# 04

## Estructura y contenido

El plan de estudios de este Experto Universitario ahonda en aspectos claves para la Preparación Física de los tenistas como el manejo de la biomecánica y el movimiento durante el juego. Al mismo tiempo, describe las principales actividades y grupos de ejercicios necesarios para prevenir potenciales lesiones. A su vez, el temario profundiza en las bases de la nutrición de los deportistas, así como en la suplementación e hidratación necesaria. Por último, el itinerario académico hace hincapié en la práctica del Tenis en personas con discapacidad y sus particularidades.







“

*Dispondrás de los contenidos del programa de manera 100% online lo cual te permite ajustar el estudio a tus horarios de trabajo u otras obligaciones personales”*

## Módulo 1. Biomecánica y movimiento

- 1.1. 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 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, BIOMECH
  - 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 detrás
  - 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

## Módulo 2. Preparación física y prevención de lesiones

- 2.1. La preparación física en el tenis
  - 2.1.1. Introducción al entrenamiento físico del tenista
  - 2.1.2. Evolución de la preparación física a lo largo de la historia
  - 2.1.3. Importancia de la preparación física en el tenis
  - 2.1.4. Beneficios en el tenis del entrenamiento de la condición física
- 2.2. Aspectos fisiológicos del tenista y cómo evaluarlos
  - 2.2.1. Qué es la fisiología y de qué se encarga
  - 2.2.2. Factores fisiológicos que influyen en el tenis
  - 2.2.3. Perfil fisiológico del tenista
  - 2.2.4. El desarrollo físico del tenista y su evolución en las distintas etapas
- 2.3. Fases del entrenamiento físico
  - 2.3.1. Introducción a la preparación física
  - 2.3.2. Partes del entrenamiento
  - 2.3.3. Fases de preparación y previas a la competición
  - 2.3.4. Entrenamiento físico durante la competición y posterior a la competición
- 2.4. El tenista y las principales habilidades físicas
  - 2.4.1. Resistencia, concepto y características generales
  - 2.4.2. Fuerza, concepto y características generales; el aumento de la potencia en el tenista
  - 2.4.3. La coordinación en el tenista
  - 2.4.4. La flexibilidad en el tenista
  - 2.4.5. La velocidad y la agilidad en el tenista
- 2.5. El tenis profesional y la preparación física
  - 2.5.1. Importancia de la preparación física previa y durante los torneos
  - 2.5.2. La planificación y periodización del entrenamiento físico de la temporada en jugadores profesionales
  - 2.5.3. El entrenamiento físico durante la competición y entre competiciones
  - 2.5.4. La preparación física dependiendo del tipo de jugador y el tipo de torneo que se va a preparar

- 2.6. Preparación física en jugadores de competición en formación
  - 2.6.1. La preparación física en menores de edad
  - 2.6.2. Características específicas del entrenamiento físico en jugadores según edades
  - 2.6.3. Adaptaciones y diferencias con el entrenamiento físico en menores de edad
  - 2.6.4. Otros aspectos a tener en cuenta
- 2.7. Prevención de lesiones
  - 2.7.1. Introducción al trabajo para la prevención de lesiones, su importancia y beneficios
  - 2.7.2. Importancia del entrenador en la prevención de lesiones
  - 2.7.3. Tipos de lesiones más comunes en tenistas
  - 2.7.4. Causas de las lesiones en tenistas
- 2.8. El tratamiento de las lesiones y maneras de prevenir
  - 2.8.1. La rehabilitación
  - 2.8.2. Elaboración de un plan de rehabilitación
  - 2.8.3. Ejercicios para prevenir y consejos para su realización
  - 2.8.4. Consejos para tenistas en el ámbito de la prevención de lesiones
- 2.9. La recuperación del tenista
  - 2.9.1. Introducción e importancia de la recuperación en tenistas
  - 2.9.2. Vías de recuperación en tenistas: control
  - 2.9.3. Vías de recuperación en tenistas: gestión
  - 2.9.4. La recuperación en las diferentes condiciones por las que pasan los tenistas
- 2.10. La preparación física para tenistas en silla de ruedas
  - 2.10.1. Introducción a la preparación física del tenis en silla de ruedas
  - 2.10.2. Especificaciones al entrenamiento del jugador de tenis en silla
  - 2.10.3. Aspectos a tener en cuenta para la preparación física del tenista en silla
  - 2.10.4. Prevención de lesiones en tenistas en silla de ruedas

### Módulo 3. Nutrición, suplementación e hidratación en tenistas

- 3.1. La nutrición en tenis
  - 3.1.1. Introducción al concepto de nutrición en el tenista
  - 3.1.2. Aspectos generales de la nutrición
  - 3.1.3. Evolución histórica del concepto de nutrición en lo que respecta al tenis
  - 3.1.4. Importancia de la nutrición en el tenista
- 3.2. Tipos de nutrientes y sus beneficios y aportes
  - 3.2.1. Qué son los nutrientes
  - 3.2.2. Los nutrientes esenciales y su definición
  - 3.2.3. Funciones que realizan los nutrientes en nuestro organismo
  - 3.2.4. Dónde se encuentran estos nutrientes
- 3.3. Dieta del tenista
  - 3.3.1. Qué necesidades nutritivas tienen los tenistas
  - 3.3.2. Características del tenis y necesidades correspondientes
  - 3.3.3. De qué se compone la dieta de un tenista
  - 3.3.4. Qué no debe comer un tenista
- 3.4. Elaboración de la dieta del tenista. Técnicas modernas para la dieta del jugador de tenis
  - 3.4.1. Cómo elaborar la dieta del tenista
  - 3.4.2. Ejemplos de la dieta en tenistas profesionales
  - 3.4.3. La sobrecarga de carbohidratos 3 días antes del partido
  - 3.4.4. "La ración de espera"
- 3.5. Alimentación del tenista en entrenamiento y competición
  - 3.5.1. Qué debe comer el tenista durante el entrenamiento
  - 3.5.2. Alimentación del tenista antes del partido
  - 3.5.3. Alimentación del tenista durante el partido de tenis
  - 3.5.4. Alimentación del tenista posterior al partido de tenis
  - 3.5.5. Alimentación del tenista con mucha carga de partidos o durante un viaje



- 3.6. La hidratación en el tenis
  - 3.6.1. Concepto de hidratación
  - 3.6.2. Importancia de la hidratación en el tenis
  - 3.6.3. La termorregulación
  - 3.6.4. Problemas de la deshidratación en el tenis
  - 3.6.5. Tipos de bebidas
- 3.7. Hidratación en el entrenamiento y la competición
  - 3.7.1. Estrategias prácticas de hidratación
  - 3.7.2. Necesidades de hidratación en el entrenamiento
  - 3.7.3. Necesidades de hidratación previa a la competición
  - 3.7.4. Necesidades de hidratación durante la competición
  - 3.7.5. Necesidades de hidratación posterior a la competición
- 3.8. La suplementación y sus beneficios
  - 3.8.1. Introducción a la suplementación
  - 3.8.2. Efectos de la suplementación deportiva para la salud
  - 3.8.3. Beneficios de la suplementación deportiva
  - 3.8.4. ¿Son seguros los suplementos deportivos?
- 3.9. Tipos de suplementación para jugadores de tenis
  - 3.9.1. Los mejores suplementos para tenistas
  - 3.9.2. Suplementos de aminoácidos
  - 3.9.3. Suplementos de antioxidantes
  - 3.9.4. Suplementos durante el entrenamiento y partidos
- 3.10. El dopaje en el tenis, casos y prohibiciones
  - 3.10.1. Definición de dopaje
  - 3.10.2. Controles antidopaje
  - 3.10.3. Sustancias consideradas dopaje
  - 3.10.4. Casos de dopaje en el tenis a lo largo de la historia

## Módulo 4. Tenis adaptado y discapacidad

- 4.1. El tenis como deporte inclusivo y su progresión
  - 4.1.1. El deporte para discapacitados y su carácter inclusivo
  - 4.1.2. El deporte adaptado
  - 4.1.3. El tenis como deporte inclusivo
  - 4.1.4. Visión actual del deporte para discapacitados
- 4.2. La discapacidad y su relación con el tenis
  - 4.2.1. Concepto de discapacidad y su relación con el tenis a lo largo de la historia
  - 4.2.2. El tenis y la discapacidad a lo largo de la historia
  - 4.2.3. Beneficios del tenis para personas con discapacidad
  - 4.2.4. Situación actual del tenis y la discapacidad
- 4.3. El tenis y la discapacidad desde el punto de vista del entrenador
  - 4.3.1. Introducción
  - 4.3.2. Ética para entrenadores de personas con discapacidad
  - 4.3.3. El entrenamiento para personas con discapacidad sensorial
  - 4.3.4. El entrenamiento para personas con discapacidad física
- 4.4. Discapacidad física en el tenis
  - 4.4.1. Concepto de discapacidad física
  - 4.4.2. Diferentes tipos de discapacidad física
  - 4.4.3. Tenis y discapacidad física
  - 4.4.4. Adaptaciones al tenis para personas con discapacidad física
- 4.5. El tenis en silla, su evolución y características
  - 4.5.1. Introducción
  - 4.5.2. Evolución histórica del tenis en silla
  - 4.5.3. Características principales del tenis en silla
  - 4.5.4. Declaración de objetivos del tenis en silla de ruedas
- 4.6. La competición y demás características del tenis en silla
  - 4.6.1. La relación entre el deporte, la discapacidad y sus beneficios
  - 4.6.2. Tipos de competiciones de tenis en silla de ruedas
  - 4.6.3. El tenis en silla como deporte olímpico
  - 4.6.4. Organismos que apoyan el tenis en silla





- 4.7. Normativa y reglamentos del tenis en silla de ruedas I
  - 4.7.1. Reglamento del tenis en silla de ruedas
  - 4.7.2. Normas de admisión
  - 4.7.3. La silla de ruedas
  - 4.7.4. Puntuación y reglas generales
- 4.8. El tenis y la deficiencia sensorial
  - 4.8.1. Definición de discapacidad sensorial
  - 4.8.2. Declaración de objetivos del para el tenis y la discapacidad sensorial
  - 4.8.3. Beneficios para personas que lo practican
  - 4.8.4. Tenis para personas con deficiencia auditiva
  - 4.8.5. Tenis para personas con deficiencia visual
- 4.9. El tenis y la discapacidad intelectual
  - 4.9.1. Introducción
  - 4.9.2. Tipos de discapacidad intelectual
  - 4.9.3. Evolución del tenis y la discapacidad intelectual
  - 4.9.4. Beneficios del tenis para personas con discapacidad intelectual
- 4.10. El tenis y la discapacidad intelectual II
  - 4.10.1. Torneos y tipos de competiciones para tenis adaptado
  - 4.10.2. Material necesario para el tenis adaptado a la discapacidad intelectual
  - 4.10.3. El entrenamiento de tenis para personas con discapacidad intelectual
  - 4.10.4. El papel del entrenador y la familia en el tenis para personas con discapacidad intelectual



*Matricúlate ahora en este programa de  
TECH Universidad FUNDEPOS y domina a  
cabalidad las estrategias de Recuperación  
de Lesiones más efectivas para tenistas”*

06

# 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

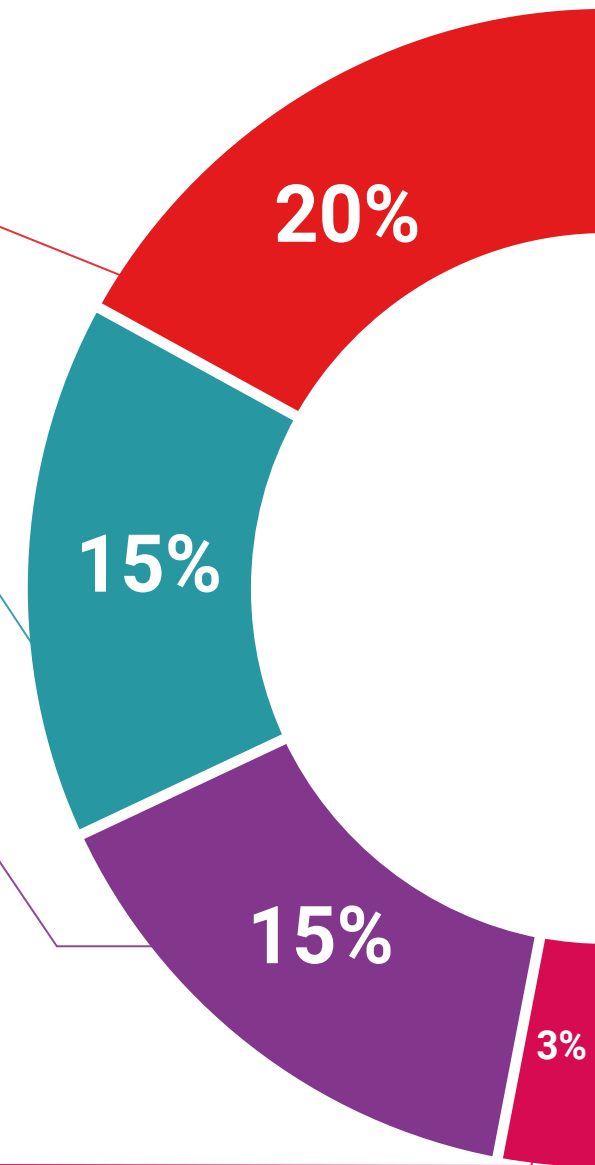
Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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 Experto Universitario en Preparación Física y Recuperación de Lesiones en Tenis garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a dos diplomas de Experto Universitario, uno expedido por TECH Universidad Tecnológica y otro expedido por Universidad FUNDEPOS.



“

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

El programa del **Experto Universitario en Preparación Física y Recuperación de Lesiones en Tenis** es el más completo del panorama académico actual. A su egreso, el estudiante recibirá un diploma universitario emitido por TECH Universidad Tecnológica, y otro por Universidad FUNDEPOS.

Estos títulos de formación permanente y actualización profesional de TECH Universidad Tecnológica y Universidad FUNDEPOS garantizan la adquisición de competencias en el área de conocimiento, otorgando un alto valor curricular al estudiante que supere las evaluaciones y acredite el programa tras cursarlo en su totalidad.

Este doble reconocimiento, de dos destacadas instituciones universitarias, suponen una doble recompensa a una formación integral y de calidad, asegurando que el estudiante obtenga una certificación reconocida tanto a nivel nacional como internacional. Este mérito académico le posicionará como un profesional altamente capacitado y preparado para enfrentar los retos y demandas en su área profesional.

Título: **Experto Universitario en Preparación Física y Recuperación de Lesiones en Tenis**

Modalidad: **online**

Duración: **6 meses**

Acreditación: **24 ECTS**



\*Apostilla de la Haya. En caso de que el alumno solicite que su diploma de TECH Universidad Tecnológica recabe la Apostilla de La Haya, TECH Universidad FUNDEPOS realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.



## Experto Universitario

Preparación Física  
y Recuperación de  
Lesiones en Tenis

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 meses
- » Titulación: TECH Universidad FUNDEPOS
- » Acreditación: 24 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Experto Universitario

## Preparación Física y Recuperación de Lesiones en Tenis

Avalado por la NBA

