

# Máster Título Propio

## Tenis Profesional

Avalado por la NBA





## Máster Título Propio Tenis Profesional

- » Modalidad: online
- » Duración: 12 meses
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 60 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

Acceso web: [www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/master/master-tenis-profesional](http://www.techtitute.com/ciencias-del-deporte/master/master-tenis-profesional)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Competencias

---

*pág. 14*

04

Dirección del curso

---

*pág. 18*

05

Estructura y contenido

---

*pág. 22*

06

Metodología

---

*pág. 36*

07

Titulación

---

*pág. 44*

# 01

# Presentación

Detrás del desempeño competitivo de estrellas como Novak Djokovic, Rafael Nadal o Carlos Alcaraz se encuentran excelentes entrenadores, encargados de brindarles las claves para triunfar. Para llegar a dicho nivel de juego, los tenistas profesionales deben mejorar no solo los aspectos técnicos y tácticos, sino también los elementos psicológicos y nutricionales que les permiten alcanzar el éxito. Debido a ello, TECH ha creado esta titulación, que le otorgará al alumno las herramientas para perfeccionar sus conocimientos de cara a la preparación de tenistas de primer nivel. Así, a lo largo de la misma, profundizará en las estrategias para planificar la carga física del atleta o para adaptar su alimentación a su etapa competitiva, todo ello desde su propio hogar gracias a su formato 100% online.



“

*A través de este Máster Título Propio conocerás las más actualizadas técnicas de planificación y periodización del entrenamiento físico de la temporada para ayudar al tenista profesional a alcanzar sus objetivos competitivos”*



El mundo del tenis profesional ha experimentado una notoria evolución táctica, tecnológica y física a lo largo de los últimos años. Así, los deportistas requieren un entrenamiento que maximice su rendimiento en la pista y que les permita alcanzar todos sus objetivos competitivos. Para ello, se han desarrollado vanguardistas métodos basados en la utilización del *Big Data*, que permiten analizar las estadísticas y los datos del atleta y adaptar la preparación a los mismos.

Estas novedades, sumadas a otras como el empleo del videoanálisis para detectar y perfeccionar los errores cometidos o la adopción de actualizadas estrategias nutricionales para prevenir lesiones, aportan excelentes beneficios a los tenistas para obtener el éxito deportivo. Debido a ello, los entrenadores que desean trabajar con atletas ATP y WTA están obligados a incorporar todos estos avances en su metodología profesional.

Por esta razón TECH ha diseñado este programa, mediante el cual el alumno asimilará los conocimientos más relevantes y actualizados en el área del Tenis Profesional para posibilitar su crecimiento deportivo. A lo largo de este periodo académico, ahondará en la planificación y la periodización del entrenamiento físico de la temporada para jugadores profesionales en base a la última evidencia científica. Asimismo, identificará los beneficios de la aplicación del videoanálisis para perfeccionar el trabajo de la táctica y la técnica, además de adquirir las nociones más vanguardistas para elaborar una dieta orientada a maximizar el rendimiento del atleta.

Debido a que este Máster Título Propio se imparte a través de una metodología 100% en línea, el alumno podrá elaborar sus propios horarios de estudio para alcanzar una enseñanza efectiva. Igualmente, dispondrá de recursos didácticos presentes en un extenso número de formatos textuales y multimedia. De este modo, obtendrá un aprendizaje plenamente resolutivo y adaptado a sus quehaceres personales y profesionales.

Este **Máster Título Propio 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 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



*Adquiere, mediante este programa, las estrategias más eficaces para utilizar el videoanálisis con el fin de perfeccionar el desarrollo táctico y técnico del jugador profesional de tenis”*

“

*Accede a un plan de estudios diseñado por entrenadores profesionales de tenis, quienes te brindarán los conocimientos con mayor aplicabilidad en tus experiencias deportivas”*

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.

*Amplía tus capacidades psicológicas para entender la mente del deportista de alto nivel y adaptar el entrenamiento a la misma con el fin de optimizar sus resultados.*

*Gracias a los materiales didácticos en formatos como el vídeo o el resumen interactivo que te ofrece el Máster Título Propio en Tenis Profesional, aprenderás de una forma resolutiva y amena.*



# 02

# Objetivos

Este Máster Título Propio se ha diseñado con la premisa de proporcionarles a los alumnos los conocimientos más relevantes y actualizados en el mundo del Tenis Profesional. Durante esta experiencia académica, serán capaces de detectar los aspectos biomecánicos más avanzados para optimizar el golpeo y los mecanismos tecnológicos que ayudan a potenciar el desarrollo del deportista durante su entrenamiento. Este aprendizaje quedará preservado por la consecución de los siguientes objetivos generales y específicos.







“

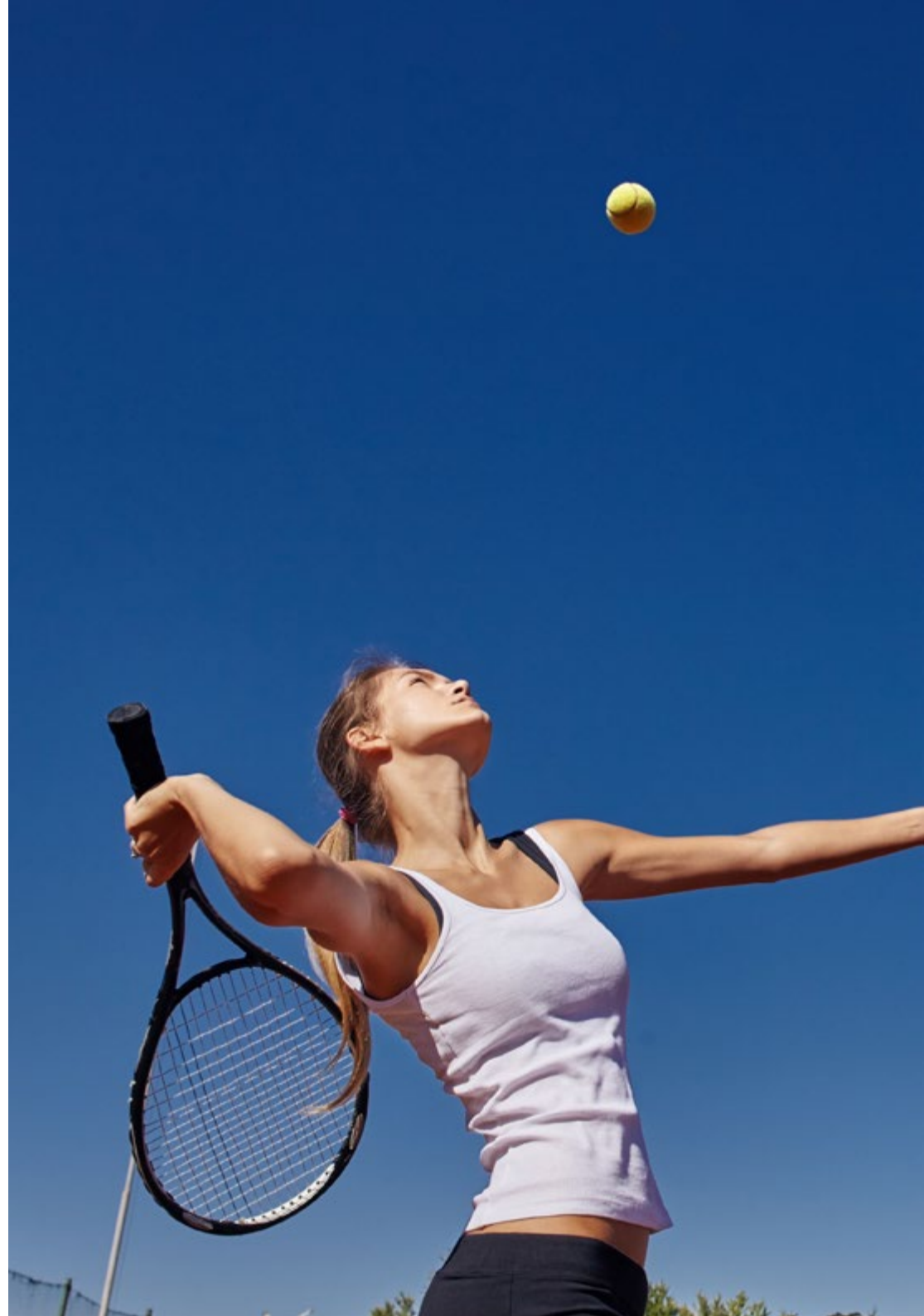
*Incrementa significativamente tus conocimientos en materia técnica, psicológica y nutricional para ofrecerles una completísima preparación a los tenistas de mayor prestigio”*



## 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

---

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

- ◆ 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*, etc.

### Módulo 2. Historia y normativa

- ◆ Comprender las reglas que componen el tenis en modalidad de individuales
- ◆ Entender las reglas que componen el tenis en modalidad de dobles
- ◆ Aprender el código de conducta

### Módulo 3. Técnica de realización de los golpes de tenis

- ◆ Saber qué es la técnica, para qué se utiliza y cómo lograrla de manera eficiente
- ◆ Conocer los golpes básicos del tenis y cómo realizarlos correctamente desde un punto de vista técnico
- ◆ Ahondar los golpes especiales del tenis y saber cómo realizarlos correctamente desde un punto de vista técnico
- ◆ Aprender los distintos efectos que existen en el juego del tenis

### Módulo 4. 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 5. Patrón de juego, táctica y estrategia

- ◆ Entender el concepto de patrón de juego, táctica y estrategia y diferenciar entre cada uno de ellos
- ◆ Conocer las situaciones de juego existentes
- ◆ Comprender a nivel táctico cómo se debe jugar correctamente dependiendo de la posición en la pista y la bola que se recibe
- ◆ Ahondar en la táctica en la modalidad de dobles
- ◆ Identificar el concepto del ojo dominante y su importancia

### Módulo 6. Ética del entrenador y Psicología en el tenis

- ◆ Brindar las herramientas necesarias para que el alumno se convierta en un líder positivo
- ◆ Introducir nociones básicas sobre Psicología y entender su importancia en el trabajo con jugadores de tenis
- ◆ Asimilar diferentes fórmulas para el entrenamiento mental
- ◆ Entender los hemisferios del cerebro, su importancia y su aplicabilidad en el tenis

### **Módulo 7. 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 8. 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 con relación a la suplementación deportiva
- ◆ Entender el concepto de hidratación, qué importancia tiene en el jugador de tenis y cómo practicarla correctamente

### **Módulo 9. 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







### Módulo 10. Tecnología aplicable al tenis y al videoanálisis

- ◆ Ahondar en la utilización de la tecnología en el tenis, su importancia y su evolución
- ◆ Entender cómo influye en el tenista el empleo de la tecnología y de la inteligencia artificial
- ◆ Identificar la posible utilización de la tecnología durante el entrenamiento
- ◆ Comprender qué es el videoanálisis y la función que desempeña en el tenista
- ◆ Familiarizarse con los implementos que puede utilizar el tenista durante el entrenamiento

“

*Impulsa, por medio de esta titulación, tus oportunidades de entrenar a tenistas de alto nivel como Carlos Alcaraz o Novak Djokovic”*

# 03

## Competencias

Esta titulación se ha desarrollado con la idea en mente de que el alumno adquiera las destrezas necesarias para preparar de forma efectiva a los tenistas de más alto nivel, atendiendo a sus requerimientos físicos, técnicos o incluso tecnológicos. En tan solo 12 meses y con los consejos de entrenadores de referencia en esta disciplina, obtendrá una serie de competencias que le permitirán ayudar a los mejores deportistas a alcanzar sus retos profesionales más complejos.







“

*Conviértete en un entrenador de tenis de primer nivel gracias a las competencias que adquirirás a lo largo de este Máster Título Propio”*



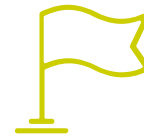
## Competencias generales

---

- ◆ Diferenciar entre táctica, estrategia y patrón de juego
- ◆ Dominar la correcta realización técnica de los golpes en el tenis
- ◆ Comprender qué es la biomecánica, para qué sirve y cuál es el punto de mayor eficiencia en la realización de los movimientos que involucran los golpes
- ◆ Identificar la importancia de la nutrición y sus derivados en el mundo del tenis e interpretar si una dieta es la más adecuada
- ◆ Detectar los mecanismos para emplear la tecnología de manera efectiva dentro del tenis actual







## Competencias específicas

---

- ◆ Planificar una temporada adaptada a los objetivos y las competiciones de cada deportista
- ◆ Diferenciar las distintas empuñaduras que existen
- ◆ Distinguir entre técnica y biomecánica aplicada al tenis
- ◆ Identificar los objetivos tácticos de cada jugador en cada una de las diferentes etapas
- ◆ Dirigirse a los jugadores de diferentes modos dependiendo de cada situación
- ◆ Trabajar físicamente para prevenir lesiones dentro y fuera de la pista



*Obtén, mediante esta titulación, las estrategias más actualizadas para el desenvolvimiento dentro de la pista en base a las características del rival"*

# 04

## Dirección del curso

Gracias al incansable compromiso de TECH por otorgarle una educación de calidad a su alumnado, se ha designado a excelentes entrenadores profesionales de tenis como los responsables de dirigir e impartir esta titulación. Estos expertos, quienes han trabajado en centros de relevancia como la *Rafa Nadal Academy*, son los encargados de la elaboración de los contenidos didácticos de los que dispondrá el estudiante a lo largo de este Máster Título Propio. Por tanto, los conocimientos que adoptará habrán sido aplicados con anterioridad en sus experiencias laborales.



“

*Los responsables de impartir esta titulación son entrenadores y preparadores que trabajan activamente en el tenis de élite, quienes te brindarán los conocimientos más actualizados en este campo”*

## 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. 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

### 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

### D. Esguevillas, Alberto

- ♦ Director del Club Deportivo Vegasport Arroyo
- ♦ Director del A Esguevillas Tennis Academy
- ♦ Director de la Fundación Excelentia Valladolid
- ♦ Máster en Desarrollo, Rendimiento e Innovación en el Tenis por la Universidad Isabel I
- ♦ Máster en Dirección de Organizaciones e Instalaciones Deportivas por la Universidad Politécnica de Madrid
- ♦ Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad Europea Miguel de Cervantes





#### **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. Manzano, Adrián**

- ◆ Profesor de Tenis Club de Tenis-Pádel Alcobendas
- ◆ Director de la Escuela de Tenis ProAM Tennis Academy
- ◆ National Professional por el International Coaches Institute
- ◆ Entrenador Nacional de Tenis por la Real Federación Española de Tenis
- ◆ Diplomado en Dirección de Instalaciones Deportivas por la Universidad Católica Santa Teresa de Jesús de Ávila

“ *Aprovecha la oportunidad para conocer los últimos avances en esta materia para aplicarla a tu práctica diaria* ”

# 05

## Estructura y contenido

El plan de estudios de esta titulación está constituido por 10 módulos con los que el alumno conocerá los entresijos de la preparación orientada al Tenis Profesional, ahondando en aspectos técnicos, nutricionales y psicológicos. Todos los materiales didácticos accesibles durante la duración de este programa están disponibles en vanguardistas soportes tales como el vídeo explicativo, el resumen interactivo y el test autoevaluativo. Gracias a ello, el estudiante obtendrá una enseñanza 100% online, adaptada por completo a sus preferencias de estudio.





“

*Goza de una titulación cuya metodología 100% online te habilitará para aprender las claves del Tenis Profesional sin tener que desplazarte de tu hogar”*



## 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 la 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. 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 del 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 qué 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 qué 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 para 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

## Módulo 2. Historia y normativa

- 2.1. El tenis y su normativa
  - 2.1.1. Qué es el tenis, dónde se inventó y su evolución a lo largo de la historia
  - 2.1.2. Cronología del tenis
  - 2.1.3. La forma de contar, procedencia y evolución y demás aspectos normativos
  - 2.1.4. Torneos de tenis, su historia y el tenis a nivel olímpico
- 2.2. La pista de tenis, diferentes superficies y su clasificación
  - 2.2.1. Evolución de la pista de tenis
  - 2.2.2. Medidas de la pista y aspectos generales y específicos
  - 2.2.3. Las diferentes superficies existentes, conceptos generales y específicos
  - 2.2.4. División de las pistas de tenis según la velocidad de la superficie
- 2.3. La raqueta, la pelota y los accesorios fijos permanentes
  - 2.3.1. La raqueta de tenis, la pelota y su cronología histórica
  - 2.3.2. Aspectos normativos en referencia a las raquetas y pelotas de tenis
  - 2.3.3. Qué es un accesorio fijo permanente y sus aspectos normativos
  - 2.3.4. La pelota toca la línea o la pelota toca el accesorio fijo permanente
- 2.4. Servicio y devolución
  - 2.4.1. Elección de servidor y restador
  - 2.4.2. Elección de lados y saque
  - 2.4.3. Cambios de lado, normativa y peculiaridades
  - 2.4.4. Faltas de servicio. *Let* y repetición de saque
  - 2.4.5. Una devolución es buena
- 2.5. Cambios de lado, puntuación y sus sistemas alternativos
  - 2.5.1. Cambios de lado de pista y su normativa
  - 2.5.2. Sistema de puntuación en el juego, set y partidos
  - 2.5.3. Sistemas alternativos de puntuación
  - 2.5.4. Un jugador pierde el punto
- 2.6. El código de conducta
  - 2.6.1. Qué es el código de conducta y qué persigue
  - 2.6.2. Beneficios del código de conducta y su evolución
  - 2.6.3. Aspectos generales del código de conducta
  - 2.6.4. Aspectos específicos del código de conducta
- 2.7. Sistemas de competición y sus alternativos y normativa
  - 2.7.1. Qué sistemas de competición existen
  - 2.7.2. Normativa de las diferentes competiciones existentes
  - 2.7.3. Tipos modernos de competición y sus beneficios
  - 2.7.4. La competición en etapas de formación y su normativa
- 2.8. Árbitros en la pista, importancia y su función
  - 2.8.1. Función del árbitro en la pista
  - 2.8.2. Instrucciones al jugador
  - 2.8.3. Sistemas de arbitraje. Ojo de halcón y sus peculiaridades
  - 2.8.4. Principio del juego continuo
  - 2.8.5. Molestia al jugador
  - 2.8.6. Corrección de errores
- 2.9. Juego de dobles y su normativa
  - 2.9.1. Aspectos generales del juego de dobles
  - 2.9.2. Puntuación en el juego de dobles y opciones existentes
  - 2.9.3. Servicio y resto en el juego de dobles
  - 2.9.4. Competiciones de dobles
- 2.10. Torneos de tenis profesional, circuitos y su normativa
  - 2.10.1. Evolución de torneos profesionales, circuitos y su normativa hasta el momento actual
  - 2.10.2. Torneos de tenis existentes y su normativa
  - 2.10.3. Circuito ATP y WTA y aspectos regulados por normativa
  - 2.10.4. Diferentes premios en torneos de tenis y aspectos regulados por la normativa

### Módulo 3. Técnica de realización de los golpes de tenis

- 3.1. La técnica, aspectos generales y específicos
  - 3.1.1. Qué es la técnica y la importancia de una correcta realización de los golpes de tenis
  - 3.1.2. Beneficios de la correcta técnica
  - 3.1.3. El ciclo del golpe, aspectos generales
  - 3.1.4. El talento
- 3.2. Evolución y empleo moderno de la técnica
  - 3.2.1. Visión tradicional de la técnica
  - 3.2.2. Evolución de la técnica a lo largo de la historia del tenis
  - 3.2.3. El empleo actual de la técnica. Visión moderna
  - 3.2.4. Mejora de la técnica en base al entrenamiento
- 3.3. Empuñadoras, uso, explicación e identificación
  - 3.3.1. Tipos de empuñaduras y explicación
  - 3.3.2. Cómo identificar diferentes empuñaduras y corrección de las mismas
  - 3.3.3. Uso de las empuñaduras en las diferentes situaciones del juego
  - 3.3.4. Las empuñaduras en el servicio
- 3.4. Producción de los golpes con efecto, uso y explicación y variabilidad
  - 3.4.1. Diferentes efectos en el saque, cómo ejecutarlos y su uso
  - 3.4.2. Velocidad y efecto
  - 3.4.3. Efecto liftado en los golpes de fondo y su uso
  - 3.4.4. Efecto cortado *Slice* en diferentes situaciones de juego, cómo ejecutarlo y su uso
  - 3.4.5. Efecto plano, cómo ejecutarlo y su uso en las diferentes situaciones de juego
- 3.5. Técnica del servicio y de la devolución
  - 3.5.1. Posición antes del servicio y empuñadura
  - 3.5.2. Lanzamiento de la pelota y recomendaciones
  - 3.5.3. Preparación, primer movimiento de la raqueta y carga en el hombro
  - 3.5.4. Uso de las piernas en el servicio
  - 3.5.5. Uso de la parte alta del cuerpo y rotaciones
  - 3.5.6. Punto de impacto y terminación





- 3.6. La devolución
  - 3.6.1. Empuñadura para la devolución
  - 3.6.2. Posición de espera en la devolución
  - 3.6.3. Tipos de devolución
  - 3.6.4. Aspectos técnicos a la hora de realizar el resto (derecha y revés)
- 3.7. Técnica del golpe de derecha
  - 3.7.1. Empuñaduras de derecha y preparación
  - 3.7.2. Movimiento de las piernas en la preparación del golpe de derecha
  - 3.7.3. Rotación y movimiento de la raqueta hacia detrás
  - 3.7.4. Rotación de caderas y hombros y avance de la raqueta hasta el impacto
  - 3.7.5. Impacto y terminación del golpe de derecha
- 3.8. Técnica del golpe de revés
  - 3.8.1. Empuñaduras y preparación en revés a una mano y revés a dos manos
  - 3.8.2. Movimiento de las piernas en la preparación del golpe de revés
  - 3.8.3. Rotación y movimiento de la raqueta hacia atrás
  - 3.8.4. Rotación de caderas y hombros y avance de la raqueta hasta el impacto
  - 3.8.5. Impacto y terminación dependiendo de si es revés a una mano o a dos manos
- 3.9. Técnica de los golpes en la red
  - 3.9.1. Empuñadura y posición de espera
  - 3.9.2. Movimiento de las piernas previo al golpeo en volea de derecha y de revés
  - 3.9.3. Rotación de los hombros en la preparación
  - 3.9.4. Impacto y movimiento del tren inferior a la hora de ir hacia la pelota
  - 3.9.5. Remate, preparación, impacto y terminación
- 3.10. Golpes especiales y su técnica
  - 3.10.1. La dejada y contra-dejada
  - 3.10.2. El globo
  - 3.10.3. El *Passing Shot*
  - 3.10.4. Otros golpes especiales

## Módulo 4. Biomecánica y movimiento

- 4.1. La biomecánica y su evolución
  - 4.1.1. Definición e introducción a la biomecánica
  - 4.1.2. Evolución del concepto de biomecánica a lo largo de la historia
  - 4.1.3. Para qué sirve la biomecánica y cuáles son los objetivos que persigue
  - 4.1.4. Beneficios de la biomecánica y componentes principales
  - 4.1.5. Visión tradicional de la enseñanza de los golpes de tenis y visión moderna
- 4.2. La técnica y sus beneficios
  - 4.2.1. Definición de técnica óptima
  - 4.2.2. Componentes de la técnica
  - 4.2.3. Beneficios de la técnica óptima
  - 4.2.4. Ejecución de la técnica óptima
- 4.3. Variabilidad como parte fundamental de la realización de los golpes
  - 4.3.1. Concepto de variabilidad
  - 4.3.2. Variabilidad mecánica en la realización del golpeo
  - 4.3.3. Variabilidad mecánica en el desarrollo del golpeo
  - 4.3.4. Variabilidad mecánica en la carga de los tejidos
- 4.4. Principios de la biomecánica en el tenis. BIOMECH
  - 4.4.1. Balance
  - 4.4.2. Inercia
  - 4.4.3. Oposición de fuerzas
  - 4.4.4. *Momentum*
  - 4.4.5. Energía elástica
  - 4.4.6. Cadena de coordinación
- 4.5. Cadena de coordinación
  - 4.5.1. Definición
  - 4.5.2. Cadenas de coordinación y movimiento
  - 4.5.3. Cómo generar potencia en los golpes
  - 4.5.4. Problemas en las cadenas de coordinación

- 4.6. Las fases del golpeo en el tenis
  - 4.6.1. Preparación y movimiento de la raqueta hacia atrás
  - 4.6.2. Movimiento de la raqueta hacia delante
  - 4.6.3. Impacto
  - 4.6.4. Acompañamiento y terminación
- 4.7. Aspectos biomecánicos generales en los golpes de fondo
  - 4.7.1. Biomecánica del golpe de derecha. Parte I
  - 4.7.2. Biomecánica del golpe de derecha. Parte II
  - 4.7.3. Biomecánica del golpe de revés a dos manos
  - 4.7.4. Biomecánica del golpe de revés a una mano
- 4.8. Aspectos biomecánicos generales en el servicio y la devolución
  - 4.8.1. Biomecánica del servicio en el tenis. Parte I
  - 4.8.2. Biomecánica del servicio en el tenis. Parte II
  - 4.8.3. Biomecánica de la devolución en el tenis
  - 4.8.4. Biomecánica en el revés en el tenis
- 4.9. Aspectos biomecánicos generales en los golpes de red
  - 4.9.1. Biomecánica de la volea de derecha
  - 4.9.2. Biomecánica de la volea de revés
  - 4.9.3. Biomecánica del *Approach*
  - 4.9.4. Biomecánica del remate
- 4.10. El movimiento, desplazamientos y el juego de pies
  - 4.10.1. Qué son los desplazamientos en el tenis
  - 4.10.2. Fases de los desplazamientos en el tenis
  - 4.10.3. Importancia del juego de pies
  - 4.10.4. Cómo trabajar el juego de pies en el tenis

## Módulo 5. Patrón de juego, táctica y estrategia

- 5.1. Diferenciación entre patrón de juego, táctica y estrategia
  - 5.1.1. Conceptos generales de patrón de juego
  - 5.1.2. Conceptos generales de táctica
  - 5.1.3. Conceptos generales de estrategia
  - 5.1.4. Diferenciación entre patrón de juego, táctica y estrategia
- 5.2. Estrategias y visión positiva en el juego de individuales
  - 5.2.1. Definición de estrategia
  - 5.2.2. La estrategia en el tenis
  - 5.2.3. Conceptos estratégicos a tener en cuenta a la hora de plantear un partido
  - 5.2.4. Estrategias más usadas en el tenis
- 5.3. Patrón de juego, clasificación e identidad del jugador
  - 5.3.1. Definición de patrón de juego
  - 5.3.2. Tipos de patrones o estilos de juego
  - 5.3.3. Identidad del jugador
  - 5.3.4. Perfil del jugador contrario, cómo identificarlo y cómo llevar a cabo la táctica y estrategia dependiendo del mismo
- 5.4. La táctica y características generales
  - 5.4.1. Definición de táctica e importancia
  - 5.4.2. Evolución de la táctica a lo largo de la historia del tenis
  - 5.4.3. Principios de la táctica
  - 5.4.4. Táctica profesional
- 5.5. Las situaciones de juego, las jugadas en el tenis y sus tipos
  - 5.5.1. Qué es una situación de juego
  - 5.5.2. Situaciones de juego existentes
  - 5.5.3. Definición de las jugadas del tenis
  - 5.5.4. Tipos de jugadas

- 5.6. Consideraciones tácticas del juego de fondo
  - 5.6.1. Introducción al juego de fondo
  - 5.6.2. Zonas de la pista en el juego de fondo y cómo jugar desde cada una de ellas
  - 5.6.3. Objetivos desde cada zona de la pista
  - 5.6.4. Consejos para jugar con una correcta táctica en el juego de fondo
- 5.7. Consideraciones tácticas del juego de red
  - 5.7.1. Introducción al juego de red
  - 5.7.2. Los primeros cuatro golpes y la aproximación a la red
  - 5.7.3. Cubrir el *Passing Shot*
  - 5.7.4. ¿Dónde jugar la volea?
- 5.8. Consideraciones tácticas del servicio y la devolución
  - 5.8.1. Aspectos tácticos generales del servicio
  - 5.8.2. Intención táctica con el servicio
  - 5.8.3. Zonas de servicio
  - 5.8.4. Aspectos tácticos generales de la devolución
- 5.9. Táctica y estrategia en la modalidad de dobles
  - 5.9.1. El juego de dobles y su evolución táctica
  - 5.9.2. Visión moderna de la táctica de dobles
  - 5.9.3. Situaciones del juego de dobles
  - 5.9.4. Tipos de jugadas en el juego de dobles
- 5.10. Lateralidad y aplicabilidad táctica
  - 5.10.1. Qué es la lateralidad, concepto y significado
  - 5.10.2. Lateralidad homogénea y heterogénea
  - 5.10.3. Importancia en el tenis e identificación del tipo de lateralidad
  - 5.10.4. Empleo de la táctica en función de la lateralidad propia y del rival

## Módulo 6. Ética del entrenador y Psicología en el tenis

- 6.1. Código ético de un entrenador de tenis
  - 6.1.1. Introducción y definición del código ético
  - 6.1.2. Obligaciones y requisitos del entrenador de tenis
  - 6.1.3. Lealtad y corrupción
  - 6.1.4. Integridad en la competición
  - 6.1.5. Oferta y candidatura
  - 6.1.6. Normativa y procesos sancionadores
- 6.2. El entrenador de tenis y su función
  - 6.2.1. Quién es el entrenador de tenis y qué es entrenar tenis
  - 6.2.2. Identidad del entrenador
  - 6.2.3. Objetivos del entrenador
  - 6.2.4. El rol del entrenador y su filosofía
- 6.3. La psicología en el tenis
  - 6.3.1. La Psicología en el deporte y sus características principales
  - 6.3.2. La función de la Psicología en el tenis
  - 6.3.3. Beneficios del tenis a nivel psicológico
  - 6.3.4. Otros aspectos psicológicos del tenis
- 6.4. La concentración y el control de las emociones y los pensamientos
  - 6.4.1. ¿Qué entendemos como concentración?
  - 6.4.2. Factores que influyen en la concentración, problemas de concentración en el tenis y cómo trabajarlos
  - 6.4.3. Factores que influyen en las emociones en el tenis y pautas para su mejora
  - 6.4.4. Los pensamientos y su relación con la confianza y la autoestima entre otros factores
- 6.5. El entrenamiento mental
  - 6.5.1. Definición de entrenamiento mental
  - 6.5.2. Beneficios del entrenamiento mental y el uso de la Psicología en el jugador de tenis
  - 6.5.3. Aspectos previos a tener en cuenta a la hora de llevar a cabo el entrenamiento mental
  - 6.5.4. Establecimiento de objetivos a nivel psicológico del tenista

- 6.6. Técnicas del entrenamiento mental de un tenista. Parte I
  - 6.6.1. Técnicas de control de la concentración
  - 6.6.2. Entrenamiento cognitivo y control de la atención
  - 6.6.3. Autodiscurso
  - 6.6.4. Visualización
  - 6.6.5. Rutinas
- 6.7. Técnicas de entrenamiento mental de un tenista. Parte II
  - 6.7.1. El programa del entrenamiento mental
  - 6.7.2. Cómo debe organizarse el entrenamiento psicológico del tenista
  - 6.7.3. Etapas del programa de entrenamiento mental del tenista
  - 6.7.4. Profesionales del entrenamiento mental
- 6.8. La competición y la parte mental en el tenista
  - 6.8.1. Fases que atraviesa un jugador de tenis a lo largo de su carrera a nivel psicológico
  - 6.8.2. El *Momentum*
  - 6.8.3. Psicología y su importancia a la hora de afrontar malas etapas
  - 6.8.4. Psicología y su importancia a la hora de afrontar lesiones
- 6.9. Ejercicios prácticos para trabajar el aspecto mental en el juego del tenis
  - 6.9.1. La Psicología y las situaciones de juego
  - 6.9.2. El aspecto mental en el servicio y la devolución
  - 6.9.3. El aspecto mental en el juego de fondo
  - 6.9.4. El aspecto mental en el juego de red
  - 6.9.5. El aspecto mental en las diferentes situaciones de partido
- 6.10. Los padres y el tenis. Aspectos psicológicos
  - 6.10.1. La relación entrenador-padre-jugador
  - 6.10.2. Funciones del padre del jugador de tenis y la visión positiva del mismo
  - 6.10.3. Errores del padre-entrenador
  - 6.10.4. Consejos para padres del jugador de tenis

## Módulo 7. Preparación física y prevención de lesiones

- 7.1. La preparación física en el tenis
  - 7.1.1. Introducción al entrenamiento físico del tenista
  - 7.1.2. Evolución de la preparación física a lo largo de la historia
  - 7.1.3. Importancia de la preparación física en el tenis
  - 7.1.4. Beneficios en el tenis del entrenamiento de la condición física
- 7.2. Aspectos fisiológicos del tenista y cómo evaluarlos
  - 7.2.1. Qué es la fisiología y de qué se encarga
  - 7.2.2. Factores fisiológicos que influyen en el tenis
  - 7.2.3. Perfil fisiológico del tenista
  - 7.2.4. El desarrollo físico del tenista y su evolución en las distintas etapas
- 7.3. Fases del entrenamiento físico
  - 7.3.1. Introducción a la preparación física
  - 7.3.2. Partes del entrenamiento
  - 7.3.3. Fases de preparación y previas a la competición
  - 7.3.4. Entrenamiento físico durante la competición y posterior a la competición
- 7.4. El tenista y las principales habilidades físicas
  - 7.4.1. Resistencia, concepto y características generales
  - 7.4.2. Fuerza, concepto y características generales; el aumento de la potencia en el tenista
  - 7.4.3. La coordinación en el tenista
  - 7.4.4. La flexibilidad en el tenista
  - 7.4.5. La velocidad y la agilidad en el tenista
- 7.5. El tenis profesional y la preparación física
  - 7.5.1. Importancia de la preparación física previa y durante los torneos
  - 7.5.2. La planificación y periodización del entrenamiento físico de la temporada en jugadores profesionales
  - 7.5.3. El entrenamiento físico durante la competición y entre competiciones
  - 7.5.4. La preparación física dependiendo del tipo de jugador y el tipo de torneo que se va a preparar



- 7.6. Preparación física en jugadores de competición en formación
  - 7.6.1. La preparación física en menores de edad
  - 7.6.2. Características específicas del entrenamiento físico en jugadores según edades
  - 7.6.3. Adaptaciones y diferencias con el entrenamiento físico en menores de edad
  - 7.6.4. Otros aspectos a tener en cuenta.
- 7.7. Prevención de lesiones
  - 7.7.1. Introducción al trabajo para la prevención de lesiones, su importancia y beneficios
  - 7.7.2. Importancia del entrenador en la prevención de lesiones
  - 7.7.3. Tipos de lesiones más comunes en tenistas
  - 7.7.4. Causas de las lesiones en tenistas
- 7.8. El tratamiento de las lesiones y maneras de prevenir
  - 7.8.1. La rehabilitación
  - 7.8.2. Elaboración de un plan de rehabilitación
  - 7.8.3. Ejercicios para prevenir y consejos para su realización
  - 7.8.4. Consejos para tenistas en el ámbito de la prevención de lesiones
- 7.9. La recuperación del tenista
  - 7.9.1. Introducción e importancia de la recuperación en tenistas
  - 7.9.2. Vías de recuperación en tenistas: control
  - 7.9.3. Vías de recuperación en tenistas: gestión
  - 7.9.4. La recuperación en las diferentes condiciones por las que pasan los tenistas
- 7.10. La preparación física para tenistas en silla de ruedas
  - 7.10.1. Introducción a la preparación física del tenis en silla de ruedas
  - 7.10.2. Especificaciones al entrenamiento del jugador de tenis en silla
  - 7.10.3. Aspectos a tener en cuenta para la preparación física del tenista en silla
  - 7.10.4. Prevención de lesiones en tenistas en silla de ruedas

## Módulo 8. Nutrición, suplementación e hidratación en tenistas

- 8.1. La nutrición en tenis
  - 8.1.1. Introducción al concepto de nutrición en el tenista
  - 8.1.2. Aspectos generales de la nutrición
  - 8.1.3. Evolución histórica del concepto de nutrición en lo que respecta al tenis
  - 8.1.4. Importancia de la nutrición en el tenista
- 8.2. Tipos de nutrientes y sus beneficios y aportes
  - 8.2.1. ¿Qué son los nutrientes?
  - 8.2.2. Los nutrientes esenciales y su definición
  - 8.2.3. Funciones que realizan los nutrientes en nuestro organismo
  - 8.2.4. ¿Dónde se encuentran estos nutrientes?
- 8.3. Dieta del tenista
  - 8.3.1. ¿Qué necesidades nutritivas tienen los tenistas?
  - 8.3.2. Características del tenis y necesidades correspondientes
  - 8.3.3. De qué se compone la dieta de un tenista
  - 8.3.4. ¿Qué no debe comer un tenista?
- 8.4. Elaboración de la dieta del tenista. Técnicas modernas para la dieta del jugador de tenis
  - 8.4.1. Cómo elaborar la dieta del tenista
  - 8.4.2. Ejemplos de la dieta en tenistas profesionales
  - 8.4.3. La sobrecarga de carbohidratos 3 días antes del partido
  - 8.4.4. La "ración de espera"
- 8.5. Alimentación del tenista en entrenamiento y competición
  - 8.5.1. ¿Qué debe comer el tenista durante el entrenamiento?
  - 8.5.2. Alimentación del tenista antes del partido
  - 8.5.3. Alimentación del tenista durante el partido de tenis
  - 8.5.4. Alimentación del tenista posterior al partido de tenis
  - 8.5.5. Alimentación del tenista con mucha carga de partidos o durante un viaje

- 8.6. La hidratación en el tenis
  - 8.6.1. Concepto de hidratación
  - 8.6.2. Importancia de la hidratación en el tenis
  - 8.6.3. La termorregulación
  - 8.6.4. Problemas de la deshidratación en el tenis
  - 8.6.5. Tipos de bebidas
- 8.7. Hidratación en el entrenamiento y la competición
  - 8.7.1. Estrategias prácticas de hidratación
  - 8.7.2. Necesidades de hidratación en el entrenamiento
  - 8.7.3. Necesidades de hidratación previa a la competición
  - 8.7.4. Necesidades de hidratación durante la competición
  - 8.7.5. Necesidades de hidratación posterior a la competición
- 8.8. La suplementación y sus beneficios
  - 8.8.1. Introducción a la suplementación
  - 8.8.2. Efectos de la suplementación deportiva para la salud
  - 8.8.3. Beneficios de la suplementación deportiva
  - 8.8.4. ¿Son seguros los suplementos deportivos?
- 8.9. Tipos de suplementación para jugadores de tenis
  - 8.9.1. Los mejores suplementos para tenistas
  - 8.9.2. Suplementos de aminoácidos
  - 8.9.3. Suplementos de antioxidantes
  - 8.9.4. Suplementos durante el entrenamiento y partidos
- 8.10. El dopaje en el tenis, casos y prohibiciones
  - 8.10.1. Definición de dopaje
  - 8.10.2. Controles antidopaje
  - 8.10.3. Sustancias consideradas dopaje
  - 8.10.4. Casos de dopaje en el tenis a lo largo de la historia

## Módulo 9. Tenis adaptado y discapacidad

- 9.1. El tenis como deporte inclusivo y su progresión
  - 9.1.1. El deporte para discapacitados y su carácter inclusivo
  - 9.1.2. El deporte adaptado
  - 9.1.3. El tenis como deporte inclusivo
  - 9.1.4. Visión actual del deporte para discapacitados
- 9.2. La discapacidad y su relación con el tenis
  - 9.2.1. Concepto de discapacidad y su relación con el tenis a lo largo de la historia
  - 9.2.2. El tenis y la discapacidad a lo largo de la historia
  - 9.2.3. Beneficios del tenis para personas con discapacidad
  - 9.2.4. Situación actual del tenis y la discapacidad
- 9.3. El tenis y la discapacidad desde el punto de vista del entrenador
  - 9.3.1. Introducción
  - 9.3.2. Ética para entrenadores de personas con discapacidad
  - 9.3.3. El entrenamiento para personas con discapacidad sensorial
  - 9.3.4. El entrenamiento para personas con discapacidad física
- 9.4. Discapacidad física en el tenis
  - 9.4.1. Concepto de discapacidad física
  - 9.4.2. Diferentes tipos de discapacidad física
  - 9.4.3. Tenis y discapacidad física
  - 9.4.4. Adaptaciones al tenis para personas con discapacidad física
- 9.5. El tenis en silla, su evolución y características
  - 9.5.1. Introducción
  - 9.5.2. Evolución histórica del tenis en silla
  - 9.5.3. Características principales del tenis en silla
  - 9.5.4. Declaración de objetivos del tenis en silla de ruedas

- 9.6. La competición y demás características del tenis en silla
  - 9.6.1. La relación entre el deporte, la discapacidad y sus beneficios
  - 9.6.2. Tipos de competiciones de tenis en silla de ruedas
  - 9.6.3. El tenis en silla como deporte olímpico
  - 9.6.4. Organismos que apoyan el tenis en silla
- 9.7. Normativa y reglamentos del tenis en silla de ruedas
  - 9.7.1. Reglamento del tenis en silla de ruedas
  - 9.7.2. Normas de admisión
  - 9.7.3. La silla de ruedas
  - 9.7.4. Puntuación y reglas generales
- 9.8. El tenis y la deficiencia sensorial
  - 9.8.1. Definición de discapacidad sensorial
  - 9.8.2. Declaración de objetivos para el tenis y la discapacidad sensorial
  - 9.8.3. Beneficios para personas que lo practican
  - 9.8.4. Tenis para personas con deficiencia auditiva
  - 9.8.5. Tenis para personas con deficiencia visual
- 9.9. El tenis y la discapacidad intelectual I
  - 9.9.1. Introducción
  - 9.9.2. Tipos de discapacidad intelectual
  - 9.9.3. Evolución del tenis y la discapacidad intelectual
  - 9.9.4. Beneficios del tenis para personas con discapacidad intelectual
- 9.10. El tenis y la discapacidad intelectual II
  - 9.10.1. Torneos y tipos de competiciones para tenis adaptado
  - 9.10.2. Material necesario para el tenis adaptado a la discapacidad intelectual
  - 9.10.3. El entrenamiento de tenis para personas con discapacidad intelectual
  - 9.10.4. El papel del entrenador y la familia en el tenis para personas con discapacidad intelectual

## Módulo 10. Tecnología aplicable al tenis y al videoanálisis

- 10.1. La evolución de la tecnología en el tenis
  - 10.1.1. Importancia de la tecnología en el deporte en la actualidad
  - 10.1.2. La evolución de la tecnología en el tenis a lo largo de la historia
  - 10.1.3. Tipos de tecnologías aplicables en el tenis
  - 10.1.4. Metodología tecnológica
- 10.2. La tecnología y la innovación en el tenis y sus beneficios
  - 10.2.1. La tecnología, su aplicabilidad al tenis y su importancia
  - 10.2.2. Objetivos del implemento de las nuevas tecnologías en el tenis
  - 10.2.3. Beneficios del uso de la tecnología en el tenis
  - 10.2.4. I+D+I en la industria del tenis
- 10.3. La tecnología en la cancha de tenis
  - 10.3.1. Evolución de las pistas de tenis a lo largo de la historia
  - 10.3.2. Pistas de tenis actuales y su tecnología
  - 10.3.3. Publicidad en la pista de tenis
  - 10.3.4. Tecnología en los materiales de tenis
- 10.4. El ojo de halcón y otros sistemas de arbitraje
  - 10.4.1. ¿Qué es el ojo de halcón?
  - 10.4.2. ¿Cómo se utiliza el ojo de halcón?
  - 10.4.3. Beneficios del uso del ojo de halcón en la competición
  - 10.4.4. ¿Cuándo tengo derecho a usar el ojo de halcón?
  - 10.4.5. Otros sistemas de arbitraje
- 10.5. La raqueta de tenis, su evolución y el implemento de la tecnología en la misma
  - 10.5.1. Tipos de raqueta existentes
  - 10.5.2. Evolución de la raqueta de tenis a lo largo de la historia
  - 10.5.3. La raqueta de tenis dependiendo del estilo de jugador
  - 10.5.4. Nuevas tecnologías existentes en las raquetas de tenis

- 10.6. El cordaje, evolución y tipos dependiendo del estilo de juego
  - 10.6.1. Importancia del cordaje para los jugadores de tenis
  - 10.6.2. Evolución del cordaje a lo largo de la historia
  - 10.6.3. Tipos de cordaje y clasificación
  - 10.6.4. Tensión y tipos de cordaje dependiendo del estilo de juego del jugador de tenis
- 10.7. El video-análisis y sus beneficios en los jugadores de tenis
  - 10.7.1. Concepto de videoanálisis
  - 10.7.2. Objetivos del videoanálisis en jugadores de tenis
  - 10.7.3. Beneficios para jugadores y entrenadores en el uso del videoanálisis
  - 10.7.4. El videoanálisis y la táctica
- 10.8. La indumentaria, la pelota de tenis y su evolución e implemento de la tecnología
  - 10.8.1. Evolución de la indumentaria en el tenis a lo largo de la historia
  - 10.8.2. Tipos de zapatillas dependiendo de la superficie de la pista de tenis
  - 10.8.3. Evolución de la pelota de tenis a lo largo de la historia
  - 10.8.4. Tipos de pelota de tenis y clasificación de las mismas dependiendo de la velocidad
- 10.9. Ejemplos prácticos en el uso de la tecnología y el video-análisis en el trabajo de la técnica
  - 10.9.1. Análisis y mejora de los golpes de fondo mediante el videoanálisis
  - 10.9.2. Análisis y mejora del servicio mediante el videoanálisis
  - 10.9.3. Análisis y mejora de las voleas mediante el videoanálisis
  - 10.9.4. Otros aspectos técnicos mediante el videoanálisis
- 10.10. Ejemplos prácticos en el uso de la tecnología y el video-análisis en el trabajo de la táctica
  - 10.10.1. El videoanálisis y la mejora en la altura de la pelota. Ejercicios para corregirlo
  - 10.10.2. El videoanálisis y la mejora de la profundidad. Ejercicios para corregirlo
  - 10.10.3. El videoanálisis y las direcciones de la pelota. Ejercicios para mejorarlo
  - 10.10.4. El videoanálisis y la mejora de las zonas de servicio. Ejercicios para mejorarlo







“

*Matricúlate ahora en esta titulación  
y obtén los conocimientos más  
actualizados del panorama pedagógico  
sobre Tenis Profesional”*

06

# 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.

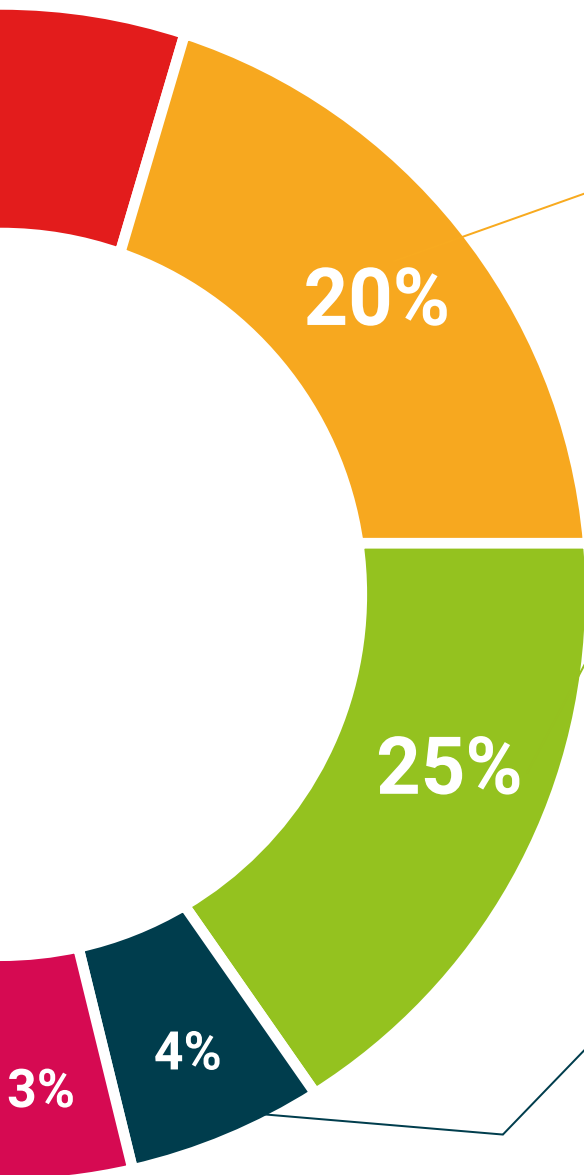


#### Lecturas complementarias

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.



07

# Titulación

El Máster Título Propio en Tenis Profesional garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Máster Propio 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 **Máster 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: **Máster Título Propio en Tenis Profesional**

Modalidad: **online**

Duración: **12 meses**

Acreditación: **60 ECTS**

**tech** global university

D/Dña \_\_\_\_\_ con documento de identificación \_\_\_\_\_ ha superado con éxito y obtenido el título de:

**Máster Título Propio en Tenis Profesional**

Se trata de un título propio de 1.800 horas de duración equivalente a 60 ECTS, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH Global University es una universidad reconocida oficialmente por el Gobierno de Andorra el 31 de enero de 2024, que pertenece al Espacio Europeo de Educación Superior (EEES).

En Andorra la Vella, a 28 de febrero de 2024



Dr. Pedro Navarro Illana  
Rector




Universidad Online  
Oficial de la NBA

Este título propio se deberá acompañar siempre del título universitario habilitante expedido por la autoridad competente para ejercer profesionalmente en cada país. código unico TECH-APWOR235 techinstitute.com/titulos


**Máster Título Propio en Tenis Profesional**

| Tipo de materia             | Créditos ECTS |
|-----------------------------|---------------|
| Obligatoria (OB)            | 60            |
| Optativa (OP)               | 0             |
| Prácticas Externas (PR)     | 0             |
| Trabajo Fin de Máster (TFM) | 0             |
| <b>Total</b>                | <b>60</b>     |

| Curso | Materia   | ECTS | Carácter |
|-------|---|------|----------|
| 1º    | Formación en las distintas etapas, entrenamiento, planificación y periodización | 6    | OB       |
| 1º    | Historia y normativa  | 6    | OB       |
| 1º    | Técnica de realización de los golpes de tenis                                   | 6    | OB       |
| 1º    | Biomecánica y movimiento  | 6    | OB       |
| 1º    | Patrón de juego, táctica y estrategia   | 6    | OB       |
| 1º    | Ética del entrenador y psicología en el tenis                                   | 6    | OB       |
| 1º    | Preparación física y prevención de lesiones                                     | 6    | OB       |
| 1º    | Nutrición, suplementación e hidratación en tenistas                             | 6    | OB       |
| 1º    | Tenis adaptado y discapacidad   | 6    | OB       |
| 1º    | Tecnología aplicable al tenis y al videoanálisis                                | 6    | OB       |



Dr. Pedro Navarro Illana  
Rector



\*Apostilla de La Haya. En caso de que el alumno solicite que su título en papel recabe la Apostilla de La Haya, TECH Global University realizará las gestiones oportunas para su obtención, con un coste adicional.





## Máster Título Propio Tenis Profesional

- » Modalidad: online
- » Duración: 12 meses
- » Titulación: TECH Global University
- » Acreditación: 60 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Máster Título Propio

## Tenis Profesional

Avalado por la NBA

