

Curso Profesional

Biomecánica y Movimiento en Tenis





Curso Profesional Biomecánica y Movimiento en Tenis

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/biomecanica-movimiento-tenis

Índice

01

Presentación

pág. 4

02

Requisitos de acceso

pág. 6

03

Salidas profesionales

pág. 8

04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

pág. 10

05

Dirección del curso

pág. 12

06

Plan de formación

pág. 14

07

Metodología

pág. 16

08

Titulación

pág. 20

01

Presentación

La biomecánica y el movimiento son áreas esenciales en la enseñanza y la animación sociodeportiva en el Tenis. Para que los jugadores puedan alcanzar su máximo potencial, es crucial comprender los principios detrás de la movilidad y destreza. Este conocimiento no solo mejora el rendimiento deportivo; también previene lesiones y promueve un juego más eficiente. Con este contexto, TECH ha creado un programa que proporciona un abordaje completo del deporte, incluyendo los fundamentos y beneficios de la técnica correcta. De ese modo profundizarás acerca de la variabilidad como parte esencial de la realización de los golpes, la cadena de coordinación y las fases de la competencia. Asimismo, esta capacitación se imparte 100% online, sin horarios rígidos, permitiéndote elegir el momento y lugar idóneos para estudiar.

“

Ahondarás en los aspectos biomecánicos de los golpes de fondo, servicio y devolución en el Tenis, con este programa 100% online”





La biomecánica y el movimiento son elementos esenciales en el Tenis de alto rendimiento. Su conocimiento y aplicación pueden marcar la diferencia entre ganar o perder un partido. Por eso, cada día más los jugadores, profesionales y aficionados, buscan mejorar su desempeño en la cancha a partir de tácticas y técnicas específicas de acondicionamiento físico.

Si quieres dominar de manera exhaustiva esas innovaciones y, así, diversificar tus oportunidades laborales en el mundo sociodeportivo, TECH dispone de una solución hecha a medida. Con este Curso Profesional abordarás los aspectos de la biomecánica esenciales para la práctica del Tenis. De manera particular, analizarás su correcto desarrollo y aplicación en los entrenamientos y durante los partidos. Así, conseguirás una excelsa capacitación acerca del modo idóneo de realizar movimientos para golpes, las cadenas de coordinación y los servicios y devoluciones.

A su vez, este completísimo temario se imparte de un modo 100% online desde una plataforma de aprendizaje con múltiples recursos multimedia como vídeos y resúmenes interactivos. El acceso a estos materiales no estará restringido por horarios herméticos. Por el contrario, serás libre de elegir cuándo y dónde estudiar, siempre que dispongas de un dispositivo portátil y conexión a Internet.

“ *Profundiza en las ventajas de algunos movimientos y servicios específicos del Tenis para impulsar un máximo rendimiento en el juego* ”

02

Requisitos de acceso

Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte y comenzar a aprender de forma inmediata, y sin los complejos trámites exigidos por otras instituciones académicas.

Gracias a este acceso inmediato conseguirás potenciar y poner al día tus conocimientos de un modo cómodo y práctico. Lo que te posicionará fácilmente en un mercado laboral altamente demandado y sin tener que dedicar cientos de horas a estudiar formación reglada previa.

Por todo ello, este programa se presenta como una gran oportunidad para mejorar tus perspectivas de crecimiento profesional de forma rápida y eficiente. Todo esto, a través de un itinerario académico 100% online y con la garantía de calidad, prestigio y empleabilidad de TECH Formación Profesional.

“

TECH te permite el acceso inmediato a esta titulación, sin requerimientos previos de ingreso ni complejos trámites para matricularte y completar el programa”





Las ventajas de cursar este programa sin necesidad de cumplir requisitos de acceso previo son:

01

Podrás matricularte inmediatamente y comenzar a estudiar cuando quieras. A tu ritmo y sin esperas

02

Tendrás acceso a un programa de alto valor curricular, donde podrás adquirir las habilidades profesionales más demandadas en la actualidad de un modo práctico

03

Mejorarás tus perspectivas laborales en tan solo unas semanas

04

Tendrás acceso a los recursos didácticos multimedia más avanzados del mercado educativo

05

Te prepararás para responder a las necesidades actuales del mercado profesional aprendiendo mediante un formato 100% online

06

Obtendrás una titulación de TECH, una institución académica de referencia a nivel internacional

03

Salidas profesionales

La práctica de deportes se ha convertido en sinónimo de bienestar general y salud. Por eso, las disímiles líneas de trabajo relacionadas con la actividad y el acondicionamiento físico se encuentran en plena expansión. Al mismo tiempo, el Tenis destaca como una de las disciplinas atléticas más demandadas por sus potencialidades para mantener la agilidad y la movilidad de los jugadores. Por eso, al aprender las principales innovaciones y tácticas elementales de este tipo de competición, contarás con las mejores habilidades y elevarás tus posibilidades de empleo inmediato. Una oportunidad única que solo podrás alcanzar gracias a TECH.

“

Con este programa dominarás el juego de piernas y cómo realizar un desplazamiento correcto dentro de las posiciones de la pista de Tenis”





Esta titulación, en definitiva, te convertirá en un gran especialista preparado para trabajar en alguno de los siguientes puestos:

- ♦ Asistente de entrenador de Tenis en clubes deportivos
- ♦ Instructor personal de Tenis en academias especializadas
- ♦ Coordinador de programas de Tenis en centros recreativos
- ♦ Organizador de eventos y torneos de Tenis
- ♦ Árbitro o juez de Tenis en competencias y torneos no oficiales
- ♦ Comercial de materiales deportivos para Tenis



04

¿Qué seré capaz de hacer al finalizar el Curso Profesional?

Al finalizar este programa, aplicarás los principios de la biomecánica del Tenis en la realización de los golpes y, al mismo tiempo, dominarás los movimientos más avanzados para la pista. También, manejarás la correcta técnica del impacto y sus beneficios, así como la importancia de la variabilidad en la ejecución de los mismos.

01

Evaluar la biomecánica de los movimientos en el tenis, identificando las deficiencias técnicas y las áreas de mejora para los jugadores

02

Diseñar y aplicar programas de entrenamiento específicos basados en la biomecánica y el movimiento

03

Utilizar tecnologías avanzadas, como sensores de movimiento y análisis de vídeo, para recopilar datos biomecánicos

04

Colaborar con otros profesionales, como entrenadores y fisioterapeutas, para desarrollar estrategias de rehabilitación y prevención de lesiones





05

Educar a los jugadores sobre los principios biomecánicos fundamentales y cómo aplicarlos en su técnica y movimiento para mejorar su rendimiento

06

Realizar estudios de investigación en biomecánica y movimiento en el tenis, contribuyendo al avance del conocimiento en el campo

07

Adaptar las técnicas y el enfoque de entrenamiento a las características individuales de cada jugador

08

Mantenerse actualizado sobre los avances y las tendencias en la biomecánica y el movimiento aplicados al tenis

05

Dirección del curso

TECH ha elegido un equipo docente compuesto por profesionales de gran renombre para ofrecer esta capacitación, quienes han sido responsables de formar a la próxima generación de estrellas del tenis. Estos especialistas tienen una amplia experiencia en la preparación física para el alto rendimiento y han trabajado en algunas de las mejores academias de este juego en todo el mundo. Por lo tanto, con este valioso conocimiento, los profesores podrán proporcionar a los estudiantes las herramientas necesarias para su desarrollo académico.

“

Conviértete en una persona exitosa siguiendo los consejos y claves proporcionados por los destacados docentes de esta titulación”



Dirección del curso

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 Educación Primaria
- ♦ Monitor Nacional por la Real Federación Española
- ♦ RPT Nivel 2

Cuadro docente

D. Manco, Antonio

- ♦ Entrenador en la Rafa Nadal Academy
- ♦ Entrenador en la Academia Global Tennis Team
- ♦ Graduado en Ciencias del Deporte por la Universidad Tor Vergata de Roma
- ♦ Máster en Técnicas y Ciencias del Deporte por la Universidad Tor Vergata de Roma
- ♦ Entrenador Nivel II por la Federación Italiana de Tenis
- ♦ Preparador Físico por la Federación Italiana de Tenis



Este cuadro docente te transmitirá las últimas novedades en esta disciplina para que te conviertas en un profesional altamente solicitado en este sector”

06

Plan de formación

Este Curso Profesional de TECH se enfoca en proporcionar a los estudiantes una capacitación completa en los aspectos Biomecánicos del Deporte. A lo largo del programa, aprenderán acerca de la evolución de la biomecánica, la correcta técnica y los beneficios que esta proporciona. También se explorará la variabilidad como parte fundamental de los golpes y los principios BIOMECC. Además, se prestará atención a los movimientos, desplazamientos y el juego de pies. Estos temas se desarrollarán 100% online, utilizando la metodología pedagógica *Relearning*, y ofreciendo la flexibilidad necesaria para que los alumnos organicen los recursos académicos de acuerdo a sus necesidades.

“

¡Aprende a tu propio ritmo y! Gracias a este Curso Profesional 100% online”



Módulo 1. Biomecánica y movimiento

- 1.1. Qué es 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 correcta realización de 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, BIOMECC
 - 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

07

Metodología

Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

Potenciamos los case studies con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

TECH pone a tu disposición un método de aprendizaje que ha revolucionado la Formación Profesional y con el que mejorarás tus perspectivas de futuro de forma inmediata.

En TECH aprenderás con una metodología vanguardista concebida para capacitar a los profesionales del futuro. Este método, a la vanguardia pedagógica mundial, se denomina *Relearning*.

Nuestra institución 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 del mejor centro educativo online en español.



Esta titulación de TECH es un programa intensivo que te prepara para afrontar todos los retos en esta área, tanto en el ámbito nacional como internacional. Tenemos el compromiso de favorecer tu crecimiento personal y profesional, la mejor forma de caminar hacia el éxito, por eso en TECH utilizarás los *case studies*, la metodología de enseñanza más avanzada y eficaz del mercado educativo.

“ *Nuestro programa te proporciona las mejores habilidades profesionales, preparándote para afrontar todos los retos actuales y futuros en esta área*”

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo desde que éstas existen. 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.

Ante una determinada situación, ¿qué harías tú? Esta es la pregunta a la que te enfrentamos en el método del caso, un método de aprendizaje orientado a la acción. A lo largo del curso, te enfrentarás a múltiples casos reales. Deberás integrar todos tus conocimientos, investigar, argumentar y defender tus ideas y decisiones.



En este programa tendrás acceso a los mejores materiales educativos, preparados a conciencia para ti:



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.



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.



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.



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.



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".



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.



08

Titulación

El Curso Profesional en Biomecánica y Movimiento en Tenis garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Profesional expedido por TECH.

Tras la superación de las evaluaciones, el alumno recibirá por correo postal con acuse de recibo su correspondiente Título de Curso Profesional emitido por TECH.

El título expedido por TECH expresará la calificación que haya obtenido en el Curso Profesional, y reunirá los requisitos comúnmente exigidos por las bolsas de trabajo, oposiciones y comités evaluadores carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Biomecánica y Movimiento en Tenis**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**





Curso Profesional Biomecánica y Movimiento en Tenis

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Curso Profesional

Biomecánica y Movimiento en Tenis