

# Curso Profesional

## Entrenamiento, Planificación y Periodización en Tenis Profesional





## Curso Profesional Entrenamiento, Planificación y Periodización en Tenis Profesional

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: [www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/entrenamiento-planificacion-periodizacion-tenis-profesional](http://www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/entrenamiento-planificacion-periodizacion-tenis-profesional)

# 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

El tenis es uno de los deportes más populares y exigentes que existen en la actualidad. A nivel profesional, la competición es muy intensa y cada vez son más los jugadores que buscan destacar en un campo tan competitivo. Por ello, resulta esencial que los profesionales de este tipo de deporte estén bien capacitados en áreas clave como el Entrenamiento, la Planificación y la Periodización. Un programa especializado en este juego es crucial para que los educadores garanticen a los interesados alcanzar sus objetivos a largo plazo y mejoren su rendimiento. En este sentido, TECH y su capacitación 100% online se presenta como una oportunidad única para aquellos que quieran mejorar y ampliar sus oportunidades laborales en el mundo de la actividad física.



*¿Quieres mejorar tus habilidades como entrenador? Únete a esta capacitación en Entrenamiento, Planificación y Periodización en Tenis Profesional y conviértete en un experto en la materia”*







La capacitación continua es una necesidad para cualquier profesional que quiera mantenerse al día en su campo de trabajo. En el caso del tenis, planificar la práctica deportiva es clave para obtener resultados exitosos en competición. Es por esto que realizar un programa sobre estos temas resulta fundamental para aquellos entrenadores y jugadores que desean profundizar en estos conceptos y mejorar su rendimiento.

Por este motivo, TECH te ofrece un completo plan de estudios centrado en esta disciplina. En el temario se abordarán desde los elementos generales y la importancia de la base, hasta las fases anuales de los tenistas en preparación y torneos. Los alumnos podrán ahondar en los objetivos de este juego, las etapas de la formación tenística y cómo trabajar en cada una.

También conocerás las sesiones de ejercitación desde el punto de vista teórico, el concepto de planificación, sus periodos y modelos, y la periodización. Además, su modelo de impartición es 100% online, lo que permite a los participantes flexibilidad en el horario y lugar de estudio.

“

*Aprende todo lo que necesitas saber sobre la planificación y periodización en el tenis ¡No pierdas la oportunidad de mejorar tu carrera profesional en este emocionante deporte!”*

# 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 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

El mundo del tenis ha crecido exponencialmente en los últimos años y ha generado una gran demanda de profesionales capacitados en la enseñanza y el entrenamiento del deporte. Por tal motivo, este programa ofrece salidas laborales, entre las que se encuentra entrenador en clubes y academias, hasta consultores de Planificación y Periodización para atletas de élite. Además, algunos graduados pueden optar por continuar su educación en áreas relacionadas, como la gestión o la fisioterapia especializada.



*¿Quieres estar a la vanguardia del entrenamiento de tenis? En esta titulación aprenderás los últimos avances en la metodología y sistemas de entrenamiento, por medio de sesiones prácticas”*







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 Curso Profesional, los alumnos ahondarán en las etapas de capacitación del tenis, la metodología y sistemas de Entrenamiento, Planificación y Periodización del deporte. Además, podrán comprender los objetivos generales y específicos del juego en la formación y las fases anuales de tenistas en preparación y competición.

01

Diseñar programas de entrenamiento personalizados para jugadores de tenis profesionales

02

Implementar estrategias de planificación y periodización del entrenamiento tenístico

03

Realizar evaluaciones físicas y técnicas para identificar las necesidades y áreas de mejora de los jugadores

04

Dirigir sesiones de entrenamiento específicas y enfocadas en el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas







05

Utilizar tecnología y herramientas avanzadas para analizar el rendimiento de los jugadores y realizar ajustes en el plan de entrenamiento

06

Coordinar y colaborar con el equipo multidisciplinario (entrenadores, fisioterapeutas, nutricionistas, etc.) para optimizar el rendimiento de los jugadores

07

Adaptar y modificar los planes de entrenamiento según el progreso y las necesidades individuales de los jugadores

08

Evaluar y gestionar los riesgos de lesiones, implementando medidas preventivas y protocolos de recuperación adecuados

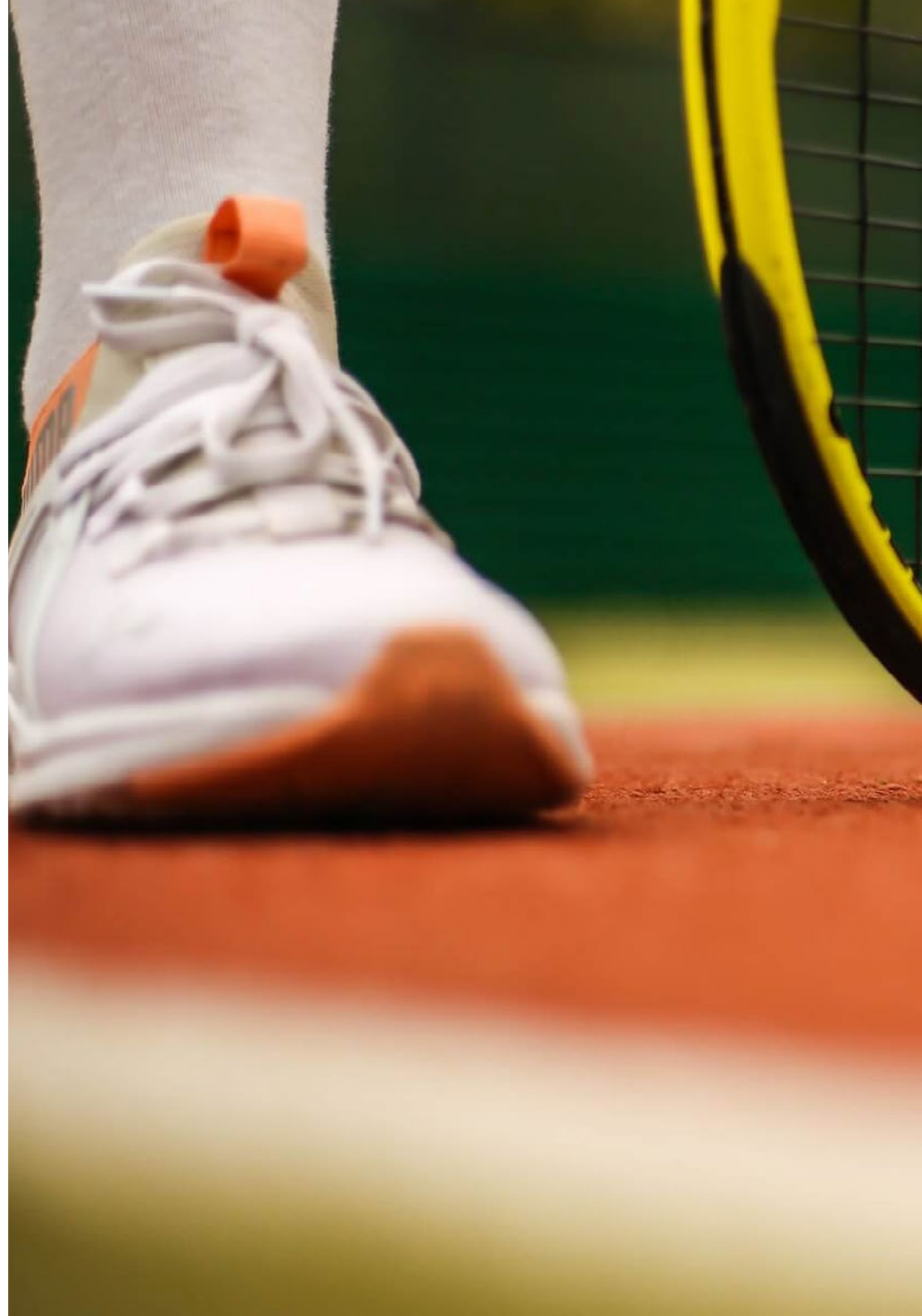
# 05

## Dirección del curso

TECH está consciente de la gran responsabilidad que implica impartir esta capacitación. Por lo que ha conformado un equipo docente de excelencia que cuenta con los mejores y más amplios conocimientos en el campo del Tenis Profesional. El profesorado está compuesto por reconocidos referentes internacionales en la preparación deportiva de alta competición. Ellos han trabajado en algunas de las principales academias de todo el mundo y han entrenado a jugadores de élite. Por lo tanto, el valioso contenido de este programa permitirá a los alumnos alcanzar su máximo potencial y desarrollar una carrera en esta apasionante disciplina.

“

*A través de esta capacitación contarás con la guía de los más ilustres entrenadores y preparadores físicos a nivel internacional para que desarrolles con éxito a los próximos expertos del Tenis”*







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

“

*TECH ha seleccionado cuidadosamente al equipo docente de este programa para que puedas aprender de los mejores especialistas de la actualidad”*

# 06

## Plan de formación

Este programa académico es 100% online y cuenta con la metodología pedagógica innovadora de TECH el *Relearning*. Esto permitirá a los estudiantes acceder a los contenidos desde cualquier lugar y momento, adaptándose así a sus necesidades y horarios. En este Curso Profesional, los alumnos podrán adquirir conocimientos y habilidades en aspectos generales del tenis, objetivos y etapas de la capacitación tenística. Todo ello, con la guía de profesionales expertos en el tema, quienes garantizarán tu aprendizaje efectivo y la aplicación práctica de las competencias adquiridas.

“

*Este programa 100% online de TECH te ofrece la oportunidad de aprender con excelentes comodidades, no tendrás que trasladarte a ningún centro educativo y podrás acceder a la hora que quieras”*





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

- 1.1. Aspectos generales del tenis en la base y su importancia
  - 1.1.1. Introducción al tenis base
  - 1.1.2. Evolución del entrenamiento del tenis en la base
  - 1.1.3. Conceptualización y definición del tenis por etapas
  - 1.1.4. Objetivos generales del impulso del trabajo del tenis por etapas
- 1.2. Objetivos generales y específicos del tenis en la formación
  - 1.2.1. Características del tenis por etapas
  - 1.2.2. Objetivos generales del tenis en formación
  - 1.2.3. Factores que influyen a la iniciación en el tenis
  - 1.2.4. Objetivos específicos de cada una de las etapas existentes en formación
- 1.3. Etapas de la formación tenística y cómo trabajar en cada una
  - 1.3.1. Etapa roja, definición y características
  - 1.3.2. Etapa amarilla, definición y características
  - 1.3.3. Etapa verde, definición y características
  - 1.3.4. Eficacia del entrenador en las diferentes etapas
- 1.4. Etapas posteriores a la formación, concepto y objetivos
  - 1.4.1. Etapa de precompetición, características generales
  - 1.4.2. Introducción a la etapa de competición, características y objetivos generales
  - 1.4.3. Etapa de alto rendimiento
  - 1.4.4. Etapa profesional
- 1.5. Concepto de entrenamiento, metodología y su evolución
  - 1.5.1. Concepto de entrenamiento y evolución a lo largo de la historia
  - 1.5.2. Sistema moderno de entrenamiento, en qué consiste
  - 1.5.3. Qué es la metodología
  - 1.5.4. Objetivos que tiene la metodología
- 1.6. Sistemas de entrenamiento en el tenis
  - 1.6.1. Tipos de entrenamiento de tenis según la carga de trabajo, frecuencia, volumen e intensidad
  - 1.6.2. Entrenamientos continuos e interválicos y sus características principales
  - 1.6.3. Sistemas específicos de entrenamiento (cubos, peloteos, puntos, etc.) y en que consiste cada uno de ellos
  - 1.6.4. En qué consisten los ejercicios durante el entrenamiento de tenis, el procedimiento a llevar a cabo, y sus componentes
  - 1.6.5. La variabilidad en el entrenamiento de tenis
  - 1.6.6. El entrenamiento particular y el entrenamiento grupal, principios teóricos y prácticos
- 1.7. La sesión de entrenamiento desde el punto de vista teórico y práctico
  - 1.7.1. Partes de la sesión de tenis y en qué consiste cada una de ellas
  - 1.7.2. Elaboración de la sesión de entrenamiento en función de los objetivos
  - 1.7.3. Cómo elaborar una sesión de entrenamiento
  - 1.7.4. Ejemplos teórico-prácticos de la elaboración de la sesión de entrenamiento
- 1.8. Concepto de planificación, sus fases y modelos
  - 1.8.1. Qué es planificar y que objetivos se persiguen a la hora de hacerlo
  - 1.8.2. Elementos a tener en cuenta a la hora de planificar y plantear objetivos: instalaciones, medios, características del jugador, competiciones, etc
  - 1.8.3. Consejos que seguir a la hora de realizar la planificación
  - 1.8.4. Fases de la planificación y cómo elaborarla
  - 1.8.5. Modelos actuales de planificación
- 1.9. Qué es la periodización, sus conceptos generales y específicos
  - 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

# 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 Entrenamiento, Planificación y Periodización en Tenis Profesional 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 de carreras profesionales.

Título: **Curso Profesional en Entrenamiento, Planificación y Periodización en Tenis Profesional**

Modalidad: **Online**

Horas: **150**







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

Modalidad: **Online**

Titulación: **TECH Formación Profesional**

Duración: **6 semanas**

Horas: **150**

# Curso Profesional

## Entrenamiento, Planificación y Periodización en Tenis Profesional



**tech** formación  
profesional