# Máster Profesional
## Tenis Profesional

tech formación profesional

tech formación profesional

# Máster Profesional
## Tenis Profesional

Modalidad: **Online**
Titulación: **TECH Formación Profesional**
Duración: **12 meses**
Horas: **1.500**
Acceso web: **www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/master-profesional/master-profesional-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 Máster Profesional?
pág. 10

05
Dirección del curso
pág. 14

06
Plan de formación
pág. 16

07
Metodología
pág. 28

08
Titulación
pág. 32

01

# Presentación

Rafael Nadal, Novak Djokovic o Roger Federer han podido alcanzar el éxito competitivo gracias al excelente equipo de entrenadores que han guiado todo su proceso. En dicho sentido, estos profesionales se han responsabilizado de cuidar pormenorizadamente la planificación de sus entrenamientos, así como los aspectos psicológicos y nutricionales que repercuten directamente en su rendimiento en la pista. Ante la relevante tarea que desempeñan, los Tenistas de primer nivel precisan los mejores preparadores para conquistar sus objetivos deportivos con la máxima eficiencia. Por ello, TECH ha creado esta titulación, que te brindará las competencias requeridas para trabajar junto a estos atletas de élite. A lo largo de la misma, dominarás tácticas vanguardistas para controlar las situaciones del partido y adquirirás las principales técnicas de preparación mental del competidor. Todo ello, de forma online y sin descuidar tus obligaciones personales.

*Gracias a este programa, dominarás las tácticas más avanzadas de Tenis Profesional para controlar con solvencia las situaciones que se presenten en cada partido”*

La irrupción de bestias competitivas como Carlos Alcaraz o Jannik Sinner ha puesto en manifiesto la relevancia del entrenamiento para obtener los resultados deseados en el área del Tenis Profesional. Así, manejar los aspectos tácticos del juego, desarrollar una excelsa preparación física o disponer de avanzadas estrategias adaptadas a las circunstancias del partido es crucial para triunfar. Dado que estos elementos son controlados por los preparadores, los competidores requieren de profesionales para acceder a la élite deportiva.

Por esta razón y para brindarte una especialización que favorezca tu acceso a las mejores oportunidades laborales, TECH ha diseñado este programa. A lo largo de este periodo académico, dominarás las claves para la periodización de la práctica en base a la situación competitiva del atleta. Igualmente, adquirirás las técnicas para perfeccionar los distintos tipos de golpeo o los métodos para prevenir las lesiones mediante el ejercicio de fuerza.

Debido a que esta titulación se desarrolla a través de una metodología completamente online, podrás aprender sin la necesidad de realizar desplazamientos hacia un instituto. Asimismo, dispondrás de materiales didácticos presentes en variados formatos de carácter textual y multimedia, con el fin de adaptar tu aprendizaje a tus propias preferencias de estudio.

*Actualízate con este Máster Profesional en las estrategias para periodizar el entrenamiento con base en las circunstancias competitivas del tenista”*

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

El Tenis, fruto de los avances tecnológicos y técnicos, se encuentra inmerso en un constante perfeccionamiento tanto de los métodos de entrenamiento como de las estrategias empleadas en la pista. Es por esto que los competidores de primer nivel solicitan preparadores con altas destrezas en aspectos físicos, psicológicos o tácticos para obtener el éxito en los torneos. Por ende, TECH ha diseñado este programa, que te especializará en este deporte e incrementará tus oportunidades de alcanzar un empleo a la medida de tus expectativas.

> *Incrementa tus posibilidades de formar parte del equipo preparador de tenistas profesionales con esta titulación”*

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 Máster Profesional?

Una vez hayas completado este programa, contarás con habilidades que te permitirán ejercer con solvencia como preparador en el ámbito del Tenis Profesional. En esta línea, periodizarás un entrenamiento con base en las necesidades de la competición y manejarás los aspectos psicológicos que influyen en el rendimiento del atleta.

**01** Manejar los diferentes sistemas de entrenamiento: *hand feeding, racquet feeding, coach volley*

**02** Dominar el Código de Conducta del Tenis

**03** Saber qué es la técnica, para qué se utiliza, y cómo lograrla de manera eficiente

**04** Identificar los golpes básicos del Tenis y cómo realizarlos correctamente desde un punto de vista técnico

**05** Dominar, a través de ejemplos teóricos y prácticos, el funcionamiento de los golpes a nivel biomecánico

**06** Analizar lo que es eficiente en cada golpe desde el punto de vista biomecánico

**07** Reconocer cómo desplazarse correctamente en la pista de Tenis

**08** Distinguir el concepto de patrón de juego, táctica y estrategia y diferenciar entre cada uno de ellos

**09** Señalar nociones básicas sobre psicología y entender su importancia en el trabajo con jugadores de Tenis

**10** Asimilar diferentes fórmulas para el entrenamiento mental

**11** Desarrollar los conceptos de resistencia, fuerza, coordinación y agilidad

**12** Ejecutar el trabajo de la elasticidad y el estiramiento como método para prevenir lesiones

**13** Precisar la diferencia entre hidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales

14 Establecer qué dieta debe llevar un jugador en semanas de entrenamiento, dependiendo de la intensidad del mismo, así como durante la competición

15 Comprender qué elementos están permitidos y cuáles no lo están en referente a la suplementación deportiva

16 Detectar las diferentes modalidades de Tenis adaptadas a los distintos tipos de discapacidad que existen

17 Implementar la tecnología en el Tenis, su importancia y su evolución

18 Utilizar las nuevas tecnologías durante el entrenamiento

05

# Dirección del curso

Bajo la idea de dotar del máximo nivel educativo a todos los programas de TECH, esta capacitación posee un excelente cuadro docente. El profesorado está conformado por especialistas con amplia experiencia profesional en el área del Tenis de élite. Estos expertos son los encargados de elaborar y diseñar los materiales didácticos de este plan de estudios. Por esta razón, los conocimientos que asimilarás preservarán una completa aplicabilidad en tu día a día laboral.

*De la mano de excelentes expertos en Tenis Profesional, obtendrás las claves y los conocimientos con mayor aplicabilidad laboral en este ámbito”*

## 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

*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

El temario de esta capacitación ha sido diseñado con la premisa de proporcionarte las mejores habilidades en materia de Tenis Profesional. Todos los contenidos didácticos de los que dispondrás durante este programa están presentes en formatos tan variados como el vídeo, las lecturas o el resumen interactivo. Fruto de ello y por medio de una metodología 100% online que te permitirá manejar tus horarios de enseñanza, obtendrás un aprendizaje adaptado por completo a tus preferencias tanto académicas como personales.

> *Capacítate en Tenis Profesional por medio de un plan de estudios diseñado por los mejores especialistas en la materia”*

## 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

## Módulo 2. Historia y normativa

2.1. Evolución histórica del Tenis y su normativa
- 2.1.1. Qué es el Tenis, donde 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 y 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. Qué es 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 a 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 o *slice* en diferentes situaciones de juego, como 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 detrás
- 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. Qué es 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 correcta realización de 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, BIOMEC
- 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 detrás
- 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. Conceptos generales y diferenciación
- 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. Qué es un 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. Conceptualización de 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 generales y específicas 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 generales y específicas 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 generales y específicas 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, aspectos generales 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 que es entrenar a 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. Importancia de 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 trabajarla
- 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. Qué es el entrenamiento mental y que utilidad tiene
- 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 y su importancia
- 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 el Tenis femenino
- 7.6.1. Introducción y evolución de la preparación física en el Tenis femenino
- 7.6.2. Características específicas del entrenamiento físico en mujeres
- 7.6.3. Adaptaciones y diferencias con el entrenamiento físico en el Tenis femenino
- 7.6.4. Otros aspectos a tener en cuenta

7.7. Prevención de lesiones, concepto e importancia
- 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, consideraciones generales e importancia en el 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. Qué es la suplementación 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 histórica
- 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. Qué es 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. Concepto de discapacidad física y consideraciones generales
- 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 I
- 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 del 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
- 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 video análisis

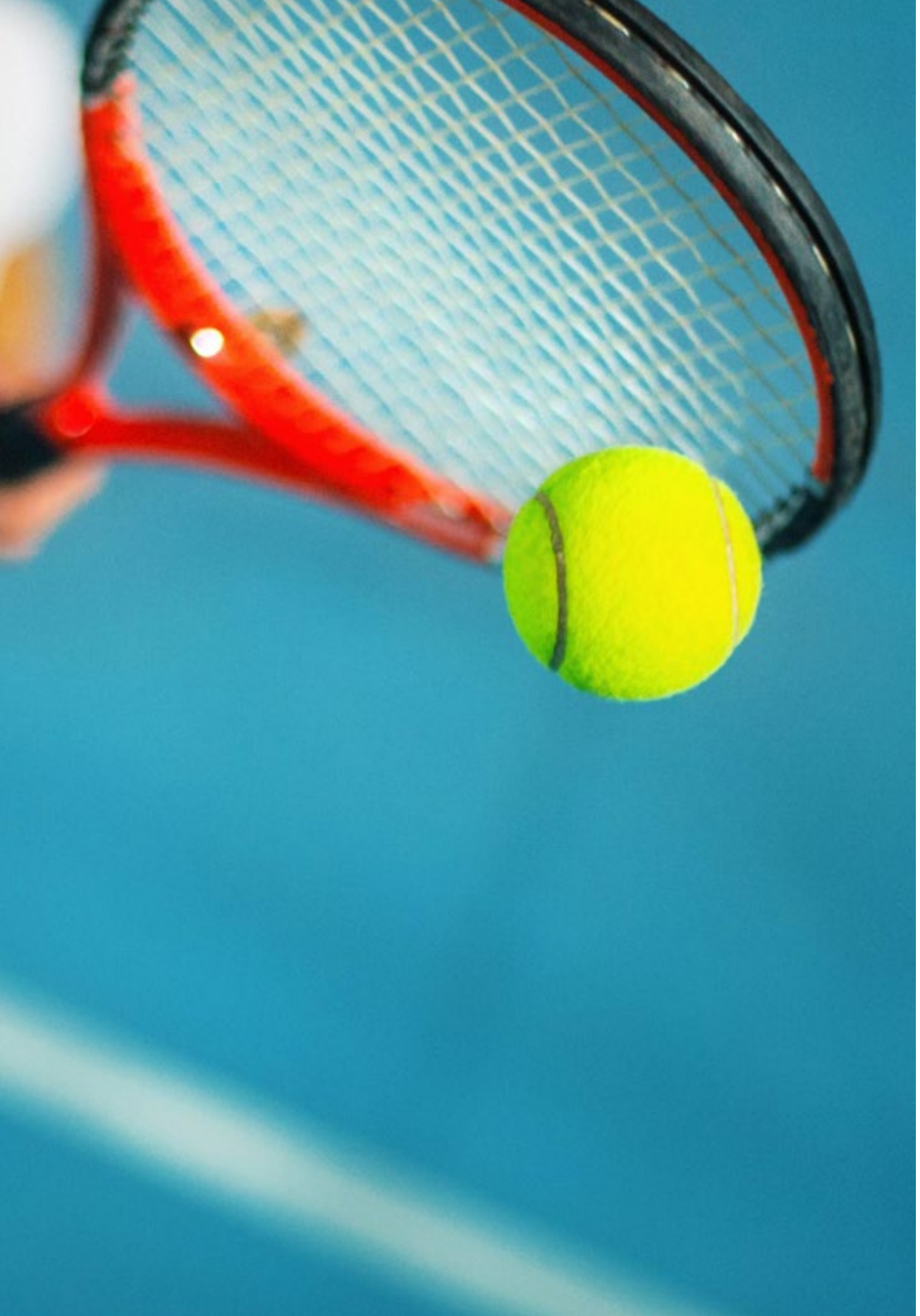
10.1. La evolución de la tecnología, consideraciones generales y aplicables al Tenis
- 10.1.1. Importancia de la tecnología en el deporte en la actualidad
- 10.1.2. La evolución de la tecnología en el Tenis a lo largo de la historia
- 10.1.3. Tipos de tecnologías aplicables en el Tenis
- 10.1.4. Metodología tecnológica

10.2. La importancia de 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. Qué es el videoanálisis 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 videoanálisis 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 videoanálisis en el trabajo de la táctica
- 10.10.1. El video-análisis y la mejora en la altura de la pelota. Ejercicios para corregirlo
- 10.10.2. El video-análisis y la mejora de la profundidad. Ejercicios para corregirlo
- 10.10.3. El video-análisis y las direcciones de la pelota. Ejercicios para mejorarlo
- 10.10.4. El video-análisis y la mejora de las zonas de servicio. Ejercicios para mejorarlo

07

# Metodología

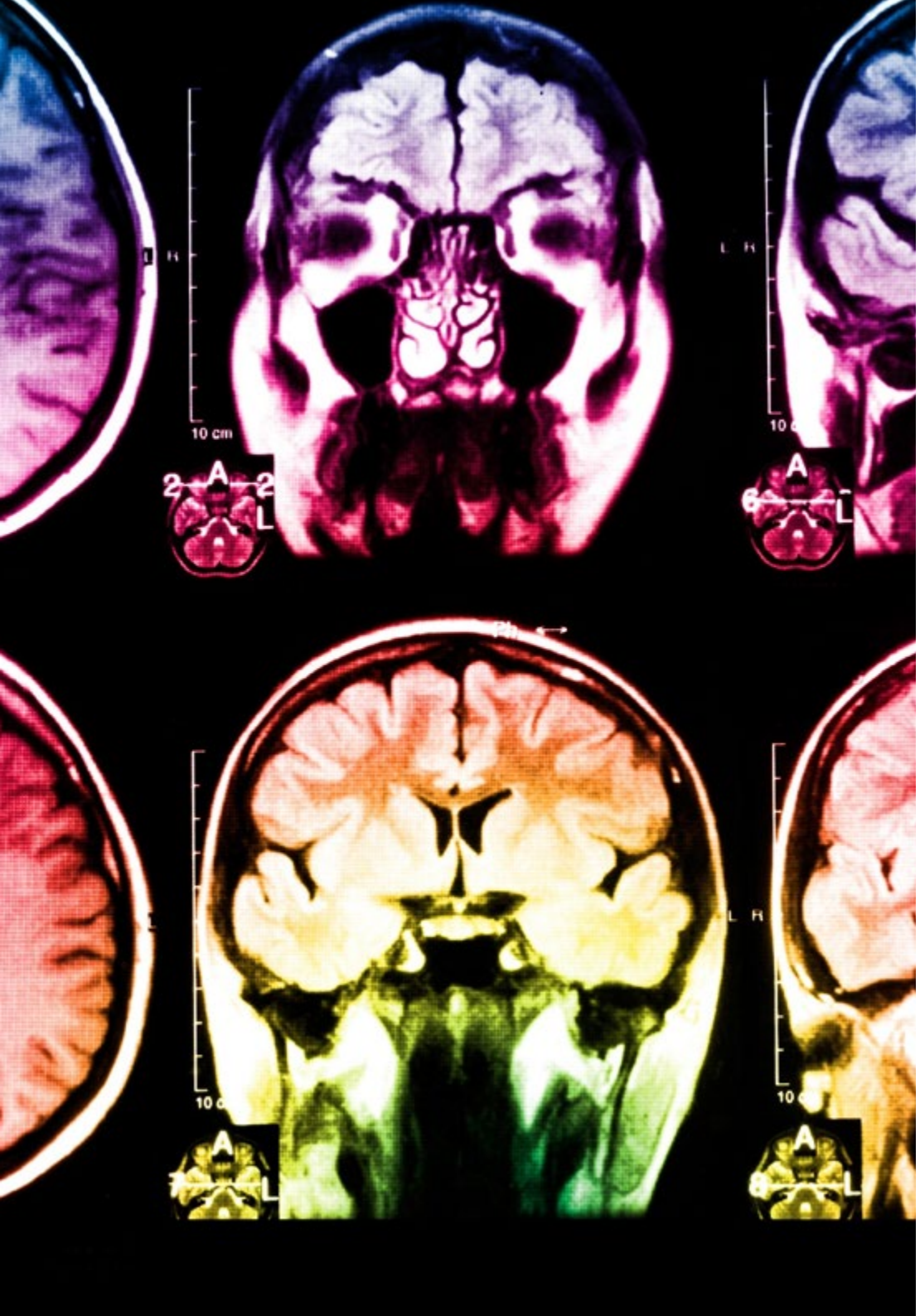
Nuestra institución es la primera en el mundo que combina la metodología de los *case studies* con un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración, que combina elementos didácticos diferentes en cada lección.

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 tomasen decisiones y emitiesen 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.

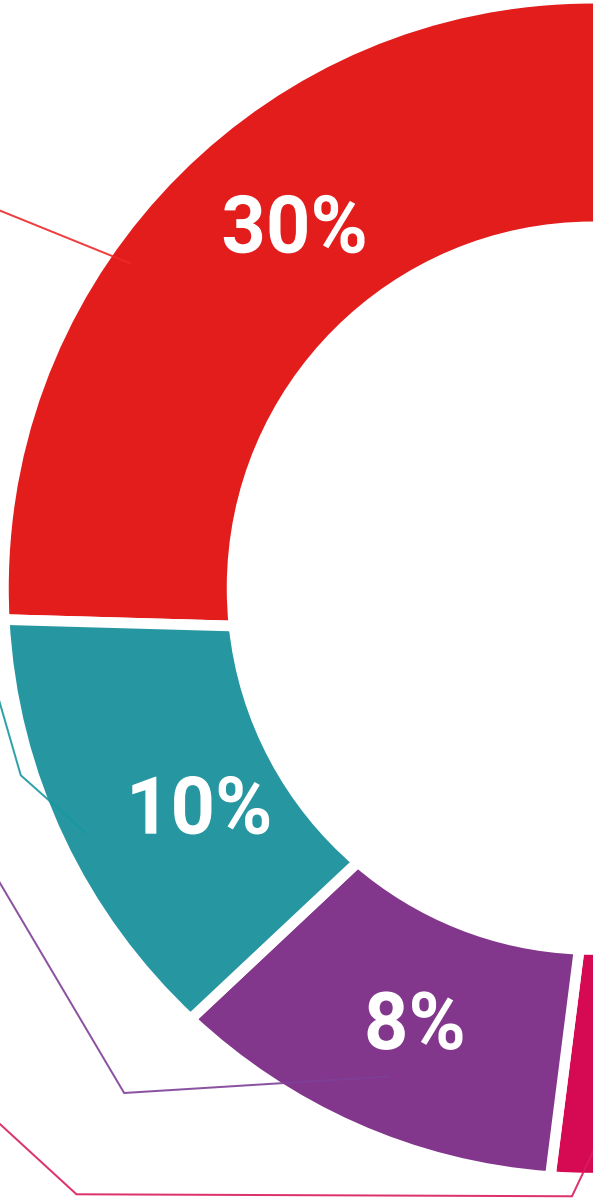
El denominado *Learning from an expert* afianza el conocimiento y el recuerdo, y genera seguridad en nuestras futuras decisiones difíciles.

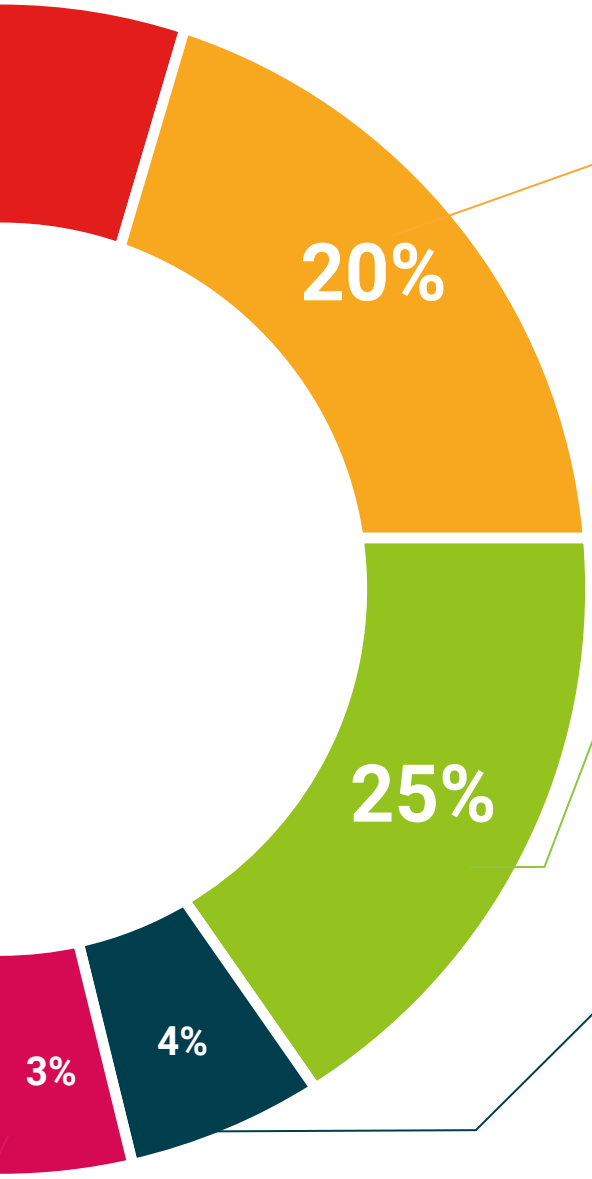
### Prácticas de habilidades y competencias

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

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

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

Título: **Máster Profesional en Tenis Profesional**

Modalidad: **Online**

Horas: **1.500**

tech formación profesional

Otorga el presente

DIPLOMA

a

D/Dña _____, con documento de identificación nº_____

Por haber superado con éxito y acreditado el programa de

MÁSTER PROFESIONAL

en

Tenis Profesional

Se trata de un título propio de esta institución equivalente a 1.500 horas, con fecha de inicio dd/mm/aaaa y fecha de finalización dd/mm/aaaa.

TECH Formación Profesional es un Instituto de Formación Profesional inscrito en el registro nacional de centros docentes del Ministerio de Educación y Formación Profesional y autorizado por la Consejería de Educación de Madrid desde junio de 2023.

A 17 de junio de 2020

Mariola Ibáñez Domínguez
Directora

código único TECH: AFWOR23S https://www.tech-fp.com/titulos

tech formación profesional

# Máster Profesional
## Tenis Profesional

Modalidad: **Online**
Titulación: **TECH Formación Profesional**
Duración: **12 meses**
Horas: **1.500**

# Máster Profesional
## Tenis Profesional

tech formación profesional