

# Curso Universitario

## Preparación Física y Prevención de Lesiones

Avalado por la NBA





## Curso Universitario Preparación Física y Prevención de Lesiones

- » Modalidad: **online**
- » Duración: **6 semanas**
- » Titulación: **TECH Universidad Tecnológica**
- » Acreditación: **6 ECTS**
- » Horario: **a tu ritmo**
- » Exámenes: **online**

Acceso web: [www.techtute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/preparacion-fisica-prevencion-lesiones](http://www.techtute.com/ciencias-del-deporte/curso-universitario/preparacion-fisica-prevencion-lesiones)

# Índice

01

Presentación

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Dirección del curso

---

*pág. 12*

04

Estructura y contenido

---

*pág. 16*

05

Metodología

---

*pág. 20*

06

Titulación

---

*pág. 28*

# 01

# Presentación

Un buen programa de preparación física puede ayudar a mejorar la capacidad cardiovascular, fuerza, velocidad, agilidad y resistencia del tenista. Esto, a su vez, incrementará su eficacia y consistencia en el juego, por lo que es crucial que los entrenamientos del jugador cuenten con todas las garantías. Y por ello nace este programa, el cual aportará al profesional deportivo herramientas para el trabajo del físico dentro y fuera de la pista. Además, el alumnado profundizará en las cargas de trabajo adecuadas en semanas de pretemporada y de cara a prepararse para los torneos. Sin duda, una especialización de alto valor que podrá desarrollar desde donde desee gracias a su formato online.





“

*Actualiza tus métodos de entrenamiento de Preparación Física y Prevención de Lesiones en el Tenis con las mayores garantías”*



El tenis ha evolucionado con el tiempo en todos los aspectos, pero quizás uno de los mayores avances radica en la preparación física. Hace años, este era un concepto muy poco explorado, si bien hoy en día se ha consolidado como uno de los pilares sobre los que se construye la figura de un tenista. Por ello, estos jugadores comienzan a trabajar con intensidad en este apartado incluso desde las primeras etapas de formación.

Es por ello que precisan de entrenadores plenamente actualizados en los entrenamientos más eficaces para mejorar la condición física, siendo este Curso Universitario una oportunidad única para estos profesionales deportivos. Así, se determinarán aquellos ejercicios capaces de lograr un mayor rendimiento físico del jugador con el tiempo a la par que se desarrollan los conceptos de resistencia, fuerza, coordinación o agilidad, entre otros.

Del mismo modo, a sabiendas de que la preparación física va de la mano con la prevención de las lesiones, se examinarán los mejores tratamientos de estas y los ejercicios más adecuados para conseguir evitarlas. Todo esto será posible en solo 150 horas de trayectoria académica que el estudiante gestionará a su completa conveniencia. Así, pasará a formar parte de la prestigiosa comunidad de TECH a nivel internacional, lo que claramente jugará en favor de su carrera. Y todo, además, sirviéndose de la experiencia de destacados expertos del mundo del Tenis.

Este **Curso Universitario en Preparación Física y Prevención de Lesiones** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Preparación Física y Prevención de Lesiones
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que está concebido recogen una información deportiva 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



*Destaca en el diseño de ejercicios que prevengan a los tenistas de posibles lesiones”*

“

*Comprueba cómo las tecnologías educativas que te acompañarán en tu ciclo académico impulsarán tu desempeño educativo mientras te aportan avanzadas competencias en Entrenamiento Físico”*

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.

*Desarrolla con TECH herramientas teórico-prácticas plenamente actualizadas para el trabajo físico dentro y fuera de pista.*

*Contribuye a que los jugadores comprendan la importancia de la elasticidad y el estiramiento como métodos para prevenir lesiones.*



# 02

## Objetivos

TECH ha considerado las necesidades actuales de los profesionales del Tenis para diseñar una titulación con un amplio carácter integral sobre la Preparación Física y Prevención de Lesiones. De este modo, el alumnado contará con las últimas herramientas que le permitan poner al día sus metodologías de entrenamiento en concordancia con la evidencia científica más reciente sobre la capacidad física. Así, los estudiantes se convertirán en el perfil de entrenador que cada vez están solicitando más academias profesionales de Tenis.







“

*Conviértete en el perfil de entrenador que cubra con solvencia las demandas de las academias profesionales de Tenis”*



## 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

---

- 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



*Consigue los objetivos del Curso Universitario para diseñar efectivos planes de rehabilitación que reduzcan el tiempo fuera de pista del tenista”*

# 03

## Dirección del curso

El equipo docente del programa se posiciona como la baza por excelencia de este Curso Universitario. Y es que la apuesta de TECH ha sido significativamente ambiciosa, incorporando a los más ilustres expertos en Preparación Física y Prevención de Lesiones. No en vano, los entrenadores y preparadores físicos que conforman el profesorado son los máximos exponentes del Tenis de alto rendimiento a nivel de entrenamiento. Esto queda reflejado con su valiosa labor en academias profesionales tenísticas de calibre mundial.







“

*Alcanza el éxito como entrenador aplicando las claves que te aportarán ilustres expertos en Preparación Física y Prevención de Lesiones a lo largo de la titulación”*



## 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. Barreto Mazorra, Eusebio

- ♦ Entrenador de Tenis y Preparador Físico en el Club de Tenis Tafira
- ♦ Entrenador de Tenis en las Instalaciones Deportivas en La Pardilla
- ♦ Graduado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte por la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria
- ♦ Cursos RPT nivel 1, 2 y 3



# 04

## Estructura y contenido

Este plan de estudios plantea un recorrido global por la Preparación Física y Prevención de Lesiones en el Tenis, brindando una mira actualizada y renovada que será de gran valor para la metodología de trabajo del alumno. Estos contenidos poseen una duración total de 150 horas, siendo objeto de estudio por parte del estudiante en los plazos que él mismo considere. Por tanto, tendrá completa libertad para consultar los vídeos, esquemas interactivos, lecturas complementarias o análisis de casos de la biblioteca digital del Campus Virtual, sin deber ceñirse a horas determinadas.







“

*Un plan de estudios que te da completa libertad para profundizar en todos los conceptos de la Preparación Física y Prevención de Lesiones mediante vídeos, resúmenes interactivos, lecturas complementarias y otros dinámicos recursos”*

## Módulo 1. Preparación física y prevención de lesiones

- 1.1. La preparación física en el tenis y su importancia
  - 1.1.1. Introducción al entrenamiento físico del tenista
  - 1.1.2. Evolución de la preparación física a lo largo de la historia
  - 1.1.3. Importancia de la preparación física en el tenis
  - 1.1.4. Beneficios en el tenis del entrenamiento de la condición física
- 1.2. Aspectos fisiológicos del tenista y cómo evaluarlos
  - 1.2.1. Qué es la fisiología y de qué se encarga
  - 1.2.2. Factores fisiológicos que influyen en el tenis
  - 1.2.3. Perfil fisiológico del tenista
  - 1.2.4. El desarrollo físico del tenista y su evolución en las distintas etapas
- 1.3. Fases del entrenamiento físico
  - 1.3.1. Introducción a la preparación física
  - 1.3.2. Partes del entrenamiento
  - 1.3.3. Fases de preparación y previas a la competición
  - 1.3.4. Entrenamiento físico durante la competición y posterior a la competición
- 1.4. El tenista y las principales habilidades físicas
  - 1.4.1. Resistencia, concepto y características generales
  - 1.4.2. Fuerza, concepto y características generales; el aumento de la potencia en el tenista
  - 1.4.3. La coordinación en el tenista
  - 1.4.4. La flexibilidad en el tenista
  - 1.4.5. La velocidad y la agilidad en el tenista
- 1.5. El tenis profesional y la preparación física
  - 1.5.1. Importancia de la preparación física previa y durante los torneos
  - 1.5.2. La planificación y periodización del entrenamiento físico de la temporada en jugadores profesionales
  - 1.5.3. El entrenamiento físico durante la competición y entre competiciones
  - 1.5.4. La preparación física dependiendo del tipo de jugador y el tipo de torneo que se va a preparar







- 1.6. Preparación física en el tenis femenino
  - 1.6.1. Introducción y evolución de la preparación física en el tenis femenino
  - 1.6.2. Características específicas del entrenamiento físico en mujeres
  - 1.6.3. Adaptaciones y diferencias con el entrenamiento físico en el tenis femenino
  - 1.6.4. Otros aspectos a tener en cuenta
- 1.7. Prevención de lesiones, concepto e importancia
  - 1.7.1. Introducción al trabajo para la prevención de lesiones, su importancia y beneficios
  - 1.7.2. Importancia del entrenador en la prevención de lesiones
  - 1.7.3. Tipos de lesiones más comunes en tenistas
  - 1.7.4. Causas de las lesiones en tenistas
- 1.8. El tratamiento de las lesiones y maneras de prevenir
  - 1.8.1. La rehabilitación
  - 1.8.2. Elaboración de un plan de rehabilitación
  - 1.8.3. Ejercicios para prevenir y consejos para su realización
  - 1.8.4. Consejos para tenistas en el ámbito de la prevención de lesiones
- 1.9. La recuperación del tenista
  - 1.9.1. Introducción e importancia de la recuperación en tenistas
  - 1.9.2. Vías de recuperación en tenistas: control
  - 1.9.3. Vías de recuperación en tenistas: gestión
  - 1.9.4. La recuperación en las diferentes condiciones por las que pasan los tenistas
- 1.10. La preparación física para tenistas en silla de ruedas
  - 1.10.1. Introducción a la preparación física del tenis en silla de ruedas
  - 1.10.2. Especificaciones al entrenamiento del jugador de tenis en silla
  - 1.10.3. Aspectos a tener en cuenta para la preparación física del tenista en silla
  - 1.10.4. Prevención de lesiones en tenistas en silla de ruedas

05

# 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.





06

# Titulación

El Curso Universitario en Preparación Física y Prevención de Lesiones garantiza, además de la capacitación más rigurosa y actualizada, el acceso a un título de Curso Universitario expedido por TECH Universidad Tecnológica.





“

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

Este **Curso Universitario en Preparación Física y Prevención de Lesiones** contiene el programa científico más completo y actualizado del mercado.

Tras la superación de la evaluación, el alumno recibirá por correo postal\* con acuse de recibo su correspondiente título de **Curso Universitario** emitido por **TECH Universidad Tecnológica**.

Este título propio contribuye de forma relevante al desarrollo de la educación continua del profesional y aporta un alto valor curricular universitario a su formación, y es 100% válido en todas las Oposiciones, Carrera Profesional y Bolsas de Trabajo de cualquier Comunidad Autónoma española.

Título: **Curso Universitario en Preparación Física y Prevención de Lesiones**

ECTS: **6**

N.º Horas Oficiales: **150 h.**

**Avalado por la NBA**



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



## Curso Universitario Preparación Física y Prevención de Lesiones

- » Modalidad: online
- » Duración: 6 semanas
- » Titulación: TECH Universidad Tecnológica
- » Acreditación: 6 ECTS
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Curso Universitario

## Preparación Física y Prevención de Lesiones

Avalado por la NBA



**tech** universidad  
tecnológica