

# Máster Título Propio

## Tenis Profesional

Aval/Membresía



**tech**  
universidad



## Máster Título Propio Tenis Profesional

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 12 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

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



# Índice

01

Presentación del programa

pág. 4

02

¿Por qué estudiar en TECH?

pág. 8

03

Plan de estudios

pág. 12

04

Objetivos docentes

pág. 26

05

Salidas profesionales

pág. 32

06

Metodología de estudio

pág. 36

07

Cuadro docente

pág. 46

08

Titulación

pág. 50

01

# Presentación del programa

El Tenis Profesional se ha consolidado como una de las disciplinas deportivas más exigentes y competitivas a nivel mundial. Según un informe del Instituto Nacional de Estadística, más de 500,000 personas practican Tenis a nivel competitivo en diversos países. En este contexto, surge la necesidad de desarrollar un enfoque integral que permita a los involucrados en el Tenis profesional perfeccionar sus habilidades y ampliar su comprensión de las dinámicas que definen el rendimiento en la élite. Con este objetivo, TECH Universidad pone en marcha un programa universitario diseñado para ofrecer un enfoque metodológico innovador, basado en material didáctico accesible y 100% online, lo que permite una capacitación flexible, adaptada a las demandas de los profesionales del Tenis.



“

*Un programa exhaustivo y 100% online, exclusivo de TECH y con una perspectiva internacional respaldada por nuestra afiliación con The Chartered Association of Sport and Exercise Sciences”*

El deporte profesional de alto rendimiento ha evolucionado significativamente, siendo cada vez más competitivo y demandante. En este contexto, disciplinas como el Tenis han alcanzado un nivel de especialización que exige a los atletas un dominio absoluto de sus habilidades físicas y técnicas. A medida que la exigencia aumenta, la capacidad de un deportista para optimizar su rendimiento y prevenir lesiones se vuelve crucial, lo que refuerza la importancia de la preparación integral y el conocimiento profundo de las normativas que rigen el juego.

Además, este conocimiento brindará a los profesionales la capacidad de perfeccionar su destreza técnica y mejorar su condición física. Asimismo, podrán comprender cómo los factores biomecánicos influyen en la eficacia de los movimientos, lo que les permitirá adaptar sus rutinas para maximizar su rendimiento en la cancha. Como resultado, la aplicación de estos principios le permitirá al alumnado destacarse en un entorno competitivo y prolongar su carrera deportiva al mejorar la eficiencia de cada acción.

Posteriormente, la metodología TECH se basa en una modalidad completamente digital que ofrece una flexibilidad única, permitiendo a los profesionales acceder al contenido en cualquier momento y lugar. Gracias al método *Relearning*, la capacitación se adapta al ritmo individual, con la posibilidad de revisar y reforzar contenidos de manera continua y personalizada. Así, este enfoque innovador garantiza que los conocimientos estén siempre al alcance, 24 horas al día, 7 días a la semana, desde cualquier dispositivo con conexión a internet.

A su vez, gracias a la membresía en **The Chartered Association of Sport and Exercise Sciences (CASES)**, el alumno podrá acceder a recursos educativos exclusivos, descuentos en eventos y publicaciones especializadas, y beneficios prácticos como seguros profesionales. También, podrá integrarse a una comunidad activa, participar en comités y obtener acreditaciones que impulsan su desarrollo, visibilidad y proyección profesional en el ámbito del deporte y la ciencia del ejercicio.

Este **Máster Título Propio en Tenis Profesional** contiene el programa universitario más completo y actualizado del mercado. Sus características más destacadas son:

- ♦ El desarrollo de casos prácticos presentados por expertos en Tenis Profesional
- ♦ Los contenidos gráficos, esquemáticos y eminentemente prácticos con los que están concebidos recogen una información científica y práctica sobre aquellas disciplinas indispensables para el ejercicio profesional
- ♦ Los ejercicios prácticos donde realizar el proceso de autoevaluación para mejorar el aprendizaje
- ♦ Su especial hincapié en metodologías innovadoras en deportes de alto rendimiento
- ♦ 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



*Dispondrás de un conocimiento integral y actualizado, adaptado a las exigencias del deporte profesional de alto rendimiento”*

“

*Elevarás tus habilidades en la ejecución de los golpes clave del Tenis, perfeccionando cada técnica para el rendimiento óptimo del deportista”*

Incluye en su cuadro docente a profesionales pertenecientes al ámbito del Tenis Profesional, que vierten en este programa 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 un estudio inmersivo programado para entrenarse ante situaciones reales.

El diseño de este programa se centra en el Aprendizaje Basado en Problemas, mediante el cual el alumno deberá tratar de resolver las distintas situaciones de práctica profesional que se le planteen a lo largo del curso académico. Para ello, el profesional contará con la ayuda de un novedoso sistema de vídeo interactivo realizado por reconocidos expertos.

*TECH Universidad te brindará una metodología diferencial que favorecerá el desarrollo de competencias clave en un ámbito caracterizado por su constante evolución.*

*Perfeccionarás tus conocimientos sobre los aspectos físicos que potencian la fuerza necesaria para mejorar el desempeño en la cancha.*



02

# ¿Por qué estudiar en TECH?

TECH es la mayor Universidad digital del mundo. Con un impresionante catálogo de más de 14.000 programas universitarios, disponibles en 11 idiomas, se posiciona como líder en empleabilidad, con una tasa de inserción laboral del 99%. Además, cuenta con un enorme claustro de más de 6.000 profesores de máximo prestigio internacional.



“

*Estudia en la mayor universidad digital del mundo y asegura tu éxito profesional. El futuro empieza en TECH”*

### La mejor universidad online del mundo según FORBES

La prestigiosa revista Forbes, especializada en negocios y finanzas, ha destacado a TECH como «la mejor universidad online del mundo». Así lo han hecho constar recientemente en un artículo de su edición digital en el que se hacen eco del caso de éxito de esta institución, «gracias a la oferta académica que ofrece, la selección de su personal docente, y un método de aprendizaje innovador orientado a formar a los profesionales del futuro».

### El mejor claustro docente top internacional

El claustro docente de TECH está integrado por más de 6.000 profesores de máximo prestigio internacional. Catedráticos, investigadores y altos ejecutivos de multinacionales, entre los cuales se destacan Isaiah Covington, entrenador de rendimiento de los Boston Celtics; Magda Romanska, investigadora principal de MetaLAB de Harvard; Ignacio Wistuba, presidente del departamento de patología molecular traslacional del MD Anderson Cancer Center; o D.W Pine, director creativo de la revista TIME, entre otros.

### La mayor universidad digital del mundo

TECH es la mayor universidad digital del mundo. Somos la mayor institución educativa, con el mejor y más amplio catálogo educativo digital, cien por cien online y abarcando la gran mayoría de áreas de conocimiento. Ofrecemos el mayor número de titulaciones propias, titulaciones oficiales de posgrado y de grado universitario del mundo. En total, más de 14.000 títulos universitarios, en once idiomas distintos, que nos convierten en la mayor institución educativa del mundo.



**Forbes**  
Mejor universidad  
online del mundo

**Plan**  
de estudios  
más completo

Profesorado  
**TOP**  
Internacional

La metodología  
más eficaz

**nº1**  
Mundial  
Mayor universidad  
online del mundo

### Los planes de estudio más completos del panorama universitario

TECH ofrece los planes de estudio más completos del panorama universitario, con temarios que abarcan conceptos fundamentales y, al mismo tiempo, los principales avances científicos en sus áreas científicas específicas. Asimismo, estos programas son actualizados continuamente para garantizar al alumnado la vanguardia académica y las competencias profesionales más demandadas. De esta forma, los títulos de la universidad proporcionan a sus egresados una significativa ventaja para impulsar sus carreras hacia el éxito.

### Un método de aprendizaje único

TECH es la primera universidad que emplea el *Relearning* en todas sus titulaciones. Se trata de la mejor metodología de aprendizaje online, acreditada con certificaciones internacionales de calidad docente, dispuestas por agencias educativas de prestigio. Además, este disruptivo modelo académico se complementa con el "Método del Caso", configurando así una estrategia de docencia online única. También en ella se implementan recursos didácticos innovadores entre los que destacan vídeos en detalle, infografías y resúmenes interactivos.

#### La universidad online oficial de la NBA

TECH es la universidad online oficial de la NBA. Gracias a un acuerdo con la mayor liga de baloncesto, ofrece a sus alumnos programas universitarios exclusivos, así como una gran variedad de recursos educativos centrados en el negocio de la liga y otras áreas de la industria del deporte. Cada programa tiene un currículo de diseño único y cuenta con oradores invitados de excepción: profesionales con una distinguida trayectoria deportiva que ofrecerán su experiencia en los temas más relevantes.

#### Líderes en empleabilidad

TECH ha conseguido convertirse en la universidad líder en empleabilidad. El 99% de sus alumnos obtienen trabajo en el campo académico que ha estudiado, antes de completar un año luego de finalizar cualquiera de los programas de la universidad. Una cifra similar consigue mejorar su carrera profesional de forma inmediata. Todo ello gracias a una metodología de estudio que basa su eficacia en la adquisición de competencias prácticas, totalmente necesarias para el desarrollo profesional.



#### Google Partner Premier

El gigante tecnológico norteamericano ha otorgado a TECH la insignia Google Partner Premier. Este galardón, solo al alcance del 3% de las empresas del mundo, pone en valor la experiencia eficaz, flexible y adaptada que esta universidad proporciona al alumno. El reconocimiento no solo acredita el máximo rigor, rendimiento e inversión en las infraestructuras digitales de TECH, sino que también sitúa a esta universidad como una de las compañías tecnológicas más punteras del mundo.



#### La universidad mejor valorada por sus alumnos

Los alumnos han posicionado a TECH como la universidad mejor valorada del mundo en los principales portales de opinión, destacando su calificación más alta de 4,9 sobre 5, obtenida a partir de más de 1.000 reseñas. Estos resultados consolidan a TECH como la institución universitaria de referencia a nivel internacional, reflejando la excelencia y el impacto positivo de su modelo educativo.



03

# Plan de estudios

El exclusivo itinerario académico que complementa esta titulación universitaria abordará temas fundamentales para el Tenis Profesional, comenzando con el patrón de juego, que permite a los entrenadores identificar y adaptar las tácticas más efectivas según las características del rival. Además, en cuanto a la táctica y estrategia, se profundizará en cómo tomar decisiones clave durante los partidos para maximizar las oportunidades de éxito. A su vez, la ética del entrenador es otro componente crucial, ya que fomenta un ambiente de respeto y responsabilidad, elementos esenciales para la relación con los jugadores. Finalmente, la psicología en el Tenis ayuda a los profesionales a preparar mentalmente a los atletas, mejorando su concentración y capacidad para manejar la presión.



“

*Profundizarás en las estrategias más efectivas para tomar decisiones clave durante los partidos, ajustando el desempeño del oponente en el Tenis Profesional”*

## 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. 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. 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. La periodización
  - 1.9.1. Concepto de periodización y características del Tenis relacionadas con la periodización
  - 1.9.2. Diferencias entre periodización y planificación
  - 1.9.3. Qué beneficios aporta al entrenamiento y al jugador de Tenis la periodización
  - 1.9.4. Características de la periodización

- 1.10. Fases anuales de tenistas en formación y competición

- 1.10.1. La vida de un tenista
- 1.10.2. La fase diaria
- 1.10.3. Los microciclos
- 1.10.4. Los mesociclos
- 1.10.5. La fase anual I: Preparación y pre - competición
- 1.10.6. La fase anual II: Competición y transición

## Módulo 2. Historia y normativa

- 2.1. El Tenis y su normativa
  - 2.1.1. Qué es el Tenis, 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. 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 atrás
  - 3.7.4. Rotación de caderas y hombros y avance de la raqueta hasta el impacto
  - 3.7.5. Impacto y terminación del golpe de derecha
- 3.8. Técnica del golpe de revés
  - 3.8.1. Empuñaduras y preparación en revés a una mano y revés a dos manos
  - 3.8.2. Movimiento de las piernas en la preparación del golpe de revés
  - 3.8.3. Rotación y movimiento de la raqueta hacia atrás
  - 3.8.4. Rotación de caderas y hombros y avance de la raqueta hasta el impacto
  - 3.8.5. Impacto y terminación dependiendo de si es revés a una mano o a dos manos
- 3.9. Técnica de los golpes en la red
  - 3.9.1. Empuñadura y posición de espera
  - 3.9.2. Movimiento de las piernas previo al golpeo en volea de derecha y de revés
  - 3.9.3. Rotación de los hombros en la preparación
  - 3.9.4. Impacto y movimiento del tren inferior a la hora de ir hacia la pelota
  - 3.9.5. Remate, preparación, impacto y terminación
- 3.10. Golpes especiales y su técnica
  - 3.10.1. La dejada y contra - dejada
  - 3.10.2. El globo
  - 3.10.3. El *passing - shot*
  - 3.10.4. Otros golpes especiales

## Módulo 4. Biomecánica y movimiento

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





- 4.7. Aspectos biomecánicos generales en los golpes de fondo
  - 4.7.1. Biomecánica del golpe de derecha. Parte I
  - 4.7.2. Biomecánica del golpe de derecha. Parte II
  - 4.7.3. Biomecánica del golpe de revés a dos manos
  - 4.7.4. Biomecánica del golpe de revés a una mano
- 4.8. Aspectos biomecánicos generales en el servicio y la devolución
  - 4.8.1. Biomecánica del servicio en el Tenis. Parte I
  - 4.8.2. Biomecánica del servicio en el Tenis. Parte II
  - 4.8.3. Biomecánica de la devolución en el Tenis
  - 4.8.4. Biomecánica en el revés en el Tenis
- 4.9. Aspectos biomecánicos generales en los golpes de red
  - 4.9.1. Biomecánica de la volea de derecha
  - 4.9.2. Biomecánica de la volea de revés
  - 4.9.3. Biomecánica del *approach*
  - 4.9.4. Biomecánica del remate
- 4.10. El movimiento, desplazamientos y el juego de pies
  - 4.10.1. Qué son los desplazamientos en el Tenis
  - 4.10.2. Fases de los desplazamientos en el Tenis
  - 4.10.3. Importancia del juego de pies
  - 4.10.4. Cómo trabajar el juego de pies en el Tenis

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

- 5.1. Diferenciación entre patrón de juego, táctica y estrategia
  - 5.1.1. Conceptos generales de patrón de juego
  - 5.1.2. Conceptos generales de táctica
  - 5.1.3. Conceptos generales de estrategia
  - 5.1.4. Diferenciación entre patrón de juego, táctica y estrategia
- 5.2. Estrategias y visión positiva en el juego de individuales
  - 5.2.1. Definición de estrategia
  - 5.2.2. La estrategia en el tenis
  - 5.2.3. Conceptos estratégicos a tener en cuenta a la hora de plantear un partido
  - 5.2.4. Estrategias más usadas en el Tenis

- 5.3. Patrón de juego, clasificación e identidad del jugador
  - 5.3.1. Definición de patrón de juego
  - 5.3.2. Tipos de patrones o estilos de juego
  - 5.3.3. Identidad del jugador
  - 5.3.4. Perfil del jugador contrario, cómo identificarlo y cómo llevar a cabo la táctica y estrategia dependiendo del mismo
- 5.4. La táctica y características generales
  - 5.4.1. Definición de táctica e importancia
  - 5.4.2. Evolución de la táctica a lo largo de la historia del Tenis
  - 5.4.3. Principios de la táctica
  - 5.4.4. Táctica profesional
- 5.5. Las situaciones de juego, las jugadas en el Tenis y sus tipos
  - 5.5.1. Qué es una situación de juego
  - 5.5.2. Situaciones de juego existentes
  - 5.5.3. Definición de las jugadas del Tenis
  - 5.5.4. Tipos de jugadas
- 5.6. Consideraciones tácticas del juego de fondo
  - 5.6.1. Introducción al juego de fondo
  - 5.6.2. Zonas de la pista en el juego de fondo y cómo jugar desde cada una de ellas
  - 5.6.3. Objetivos desde cada zona de la pista
  - 5.6.4. Consejos para jugar con una correcta táctica en el juego de fondo
- 5.7. Consideraciones tácticas del juego de red
  - 5.7.1. Introducción al juego de red
  - 5.7.2. Los primeros cuatro golpes y la aproximación a la red
  - 5.7.3. Cubrir el *passing - shot*
  - 5.7.4. Dónde jugar la volea
- 5.8. Consideraciones tácticas del servicio y la devolución
  - 5.8.1. Aspectos tácticos generales del servicio
  - 5.8.2. Intención táctica con el servicio
  - 5.8.3. Zonas de servicio
  - 5.8.4. Aspectos tácticos generales de la devolución

- 5.9. Táctica y estrategia en la modalidad de dobles
  - 5.9.1. El juego de dobles y su evolución táctica
  - 5.9.2. Visión moderna de la táctica de dobles
  - 5.9.3. Situaciones del juego de dobles
  - 5.9.4. Tipos de jugadas en el juego de dobles
- 5.10. Lateralidad y aplicabilidad táctica
  - 5.10.1. Qué es la lateralidad, concepto y significado
  - 5.10.2. Lateralidad homogénea y heterogénea
  - 5.10.3. Importancia en el Tenis e identificación del tipo de lateralidad
  - 5.10.4. Empleo de la táctica en función de la lateralidad propia y del rival

## Módulo 6. Ética del entrenador y psicología en el Tenis

- 6.1. Código ético de un entrenador de Tenis
  - 6.1.1. Introducción y definición del código ético
  - 6.1.2. Obligaciones y requisitos del entrenador de Tenis
  - 6.1.3. Lealtad y corrupción
  - 6.1.4. Integridad en la competición
  - 6.1.5. Oferta y candidatura
  - 6.1.6. Normativa y procesos sancionadores
- 6.2. El entrenador de Tenis y su función
  - 6.2.1. Quién es el entrenador de Tenis, y 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. 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. El entrenamiento mental
  - 6.5.1. Definición de entrenamiento mental
  - 6.5.2. Beneficios del entrenamiento mental y el uso de la psicología en el jugador de Tenis
  - 6.5.3. Aspectos previos a tener en cuenta a la hora de llevar a cabo el entrenamiento mental
  - 6.5.4. Establecimiento de objetivos a nivel psicológico del tenista
- 6.6. Técnicas del entrenamiento mental de un tenista. Parte I
  - 6.6.1. Técnicas de control de la concentración
  - 6.6.2. Entrenamiento cognitivo y control de la atención
  - 6.6.3. Autodiscurso
  - 6.6.4. Visualización
  - 6.6.5. Rutinas
- 6.7. Técnicas de entrenamiento mental de un tenista. Parte II
  - 6.7.1. El programa del entrenamiento mental
  - 6.7.2. Cómo debe organizarse el entrenamiento psicológico del tenista
  - 6.7.3. Etapas del programa de entrenamiento mental del tenista
  - 6.7.4. Profesionales del entrenamiento mental
- 6.8. La competición y la parte mental en el tenista
  - 6.8.1. Fases que atraviesa un jugador de Tenis a lo largo de su carrera a nivel psicológico
  - 6.8.2. El *momentum*
  - 6.8.3. Psicología y su importancia a la hora de afrontar malas etapas
  - 6.8.4. Psicología y su importancia a la hora de afrontar lesiones

- 6.9. Ejercicios prácticos para trabajar el aspecto mental en el juego del Tenis
  - 6.9.1. La psicología y las situaciones de juego
  - 6.9.2. El aspecto mental en el servicio y la devolución
  - 6.9.3. El aspecto mental en el juego de fondo
  - 6.9.4. El aspecto mental en el juego de red
  - 6.9.5. El aspecto mental en las diferentes situaciones de partido
- 6.10. Los padres y el Tenis. Aspectos psicológicos
  - 6.10.1. La relación entrenador – padre - jugador
  - 6.10.2. Funciones del padre del jugador de Tenis y la visión positiva del mismo
  - 6.10.3. Errores del padre - entrenador
  - 6.10.4. Consejos para padres del jugador de Tenis

## Módulo 7. Preparación física y prevención de lesiones

- 7.1. La preparación física en el Tenis
  - 7.1.1. Introducción al entrenamiento físico del tenista
  - 7.1.2. Evolución de la preparación física a lo largo de la historia
  - 7.1.3. Importancia de la preparación física en el Tenis
  - 7.1.4. Beneficios en el Tenis del entrenamiento de la condición física
- 7.2. Aspectos fisiológicos del tenista y cómo evaluarlos
  - 7.2.1. Qué es la fisiología y de qué se encarga
  - 7.2.2. Factores fisiológicos que influyen en el Tenis
  - 7.2.3. Perfil fisiológico del tenista
  - 7.2.4. El desarrollo físico del tenista y su evolución en las distintas etapas
- 7.3. Fases del entrenamiento físico
  - 7.3.1. Introducción a la preparación física
  - 7.3.2. Partes del entrenamiento
  - 7.3.3. Fases de preparación y previas a la competición
  - 7.3.4. Entrenamiento físico durante la competición y posterior a la competición
- 7.4. El tenista y las principales habilidades físicas
  - 7.4.1. Resistencia, concepto y características generales
  - 7.4.2. Fuerza, concepto y características generales; el aumento de la potencia en el tenista
  - 7.4.3. La coordinación en el tenista
  - 7.4.4. La flexibilidad en el tenista
  - 7.4.5. La velocidad y la agilidad en el tenista

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

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

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

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

## Módulo 9. Tenis adaptado y discapacidad

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

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

- 10.5. La raqueta de Tenis, su evolución y el implemento de la tecnología en la misma
  - 10.5.1. Tipos de raqueta existentes
  - 10.5.2. Evolución de la raqueta de Tenis a lo largo de la historia
  - 10.5.3. La raqueta de Tenis dependiendo del estilo de jugador
  - 10.5.4. Nuevas tecnologías existentes en las raquetas de Tenis
- 10.6. El cordaje, evolución y tipos dependiendo del estilo de juego
  - 10.6.1. Importancia del cordaje para los jugadores de Tenis
  - 10.6.2. Evolución del cordaje a lo largo de la historia
  - 10.6.3. Tipos de cordaje y clasificación
  - 10.6.4. Tensión y tipos de cordaje dependiendo del estilo de juego del jugador de Tenis
- 10.7. El video - análisis y sus beneficios en los jugadores de Tenis
  - 10.7.1. Concepto de video - análisis
  - 10.7.2. Objetivos del video - análisis en jugadores de Tenis
  - 10.7.3. Beneficios para jugadores y entrenadores en el uso del video - análisis
  - 10.7.4. El video - análisis y la táctica
- 10.8. La indumentaria, la pelota de Tenis y su evolución e implemento de la tecnología
  - 10.8.1. Evolución de la indumentaria en el Tenis a lo largo de la historia
  - 10.8.2. Tipos de zapatillas dependiendo de la superficie de la pista de Tenis
  - 10.8.3. Evolución de la pelota de Tenis a lo largo de la historia
  - 10.8.4. Tipos de pelota de Tenis y clasificación de las mismas dependiendo de la velocidad
- 10.9. Ejemplos prácticos en el uso de la tecnología y el video - análisis en el trabajo de la técnica
  - 10.9.1. Análisis y mejora de los golpes de fondo mediante el video - análisis
  - 10.9.2. Análisis y mejora del servicio mediante el video - análisis
  - 10.9.3. Análisis y mejora de las voleas mediante el video - análisis
  - 10.9.4. Otros aspectos técnicos mediante el video - análisis
- 10.10. Ejemplos prácticos en el uso de la tecnología y el video - análisis 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



*Tendrás acceso a los últimos avances en el Tenis, mejorando así la ejecución de las técnicas y la toma de decisiones en tiempo real durante los partidos”*

# 04

## Objetivos docentes

Este programa universitario tiene como meta principal capacitar al profesional en la adquisición de competencias clave para optimizar el rendimiento en el Tenis. De hecho, desarrollará habilidades en la toma de decisiones estratégicas y tácticas, mejorando la capacidad para adaptarse a diferentes situaciones de juego. Además, el alumnado fortalecerá su conocimiento sobre la gestión emocional y mental de los jugadores, permitiéndole mejorar su concentración y manejo de la presión. Asimismo, promoverá el desarrollo de una ética profesional sólida, facilitando la creación de relaciones respetuosas y disciplinadas que favorezcan el rendimiento y la competitividad en entornos de alto nivel.





“

*Desarrollarás habilidades clave para gestionar la emocionalidad y la fortaleza mental de los jugadores, garantizando su rendimiento óptimo durante las competiciones”*



## Objetivos generales

---

- ♦ Desarrollar competencias en planificación y periodización del entrenamiento en el Tenis
- ♦ Analizar la historia y normativa del Tenis para comprender su evolución y reglas
- ♦ Mejorar la técnica en los golpes clave del Tenis para optimizar el rendimiento
- ♦ Aplicar principios de biomecánica y movimiento para mejorar la eficiencia en la cancha
- ♦ Adquirir habilidades tácticas y estratégicas para adaptarse a las características del rival
- ♦ Integrar la ética del entrenador y la psicología para gestionar la emocionalidad de los jugadores
- ♦ Optimizar la preparación física y prevención de lesiones en tenistas
- ♦ Aplicar conocimientos sobre nutrición, suplementación e hidratación para mejorar el rendimiento





## Objetivos específicos

---

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

- ♦ Identificar las características y objetivos de cada etapa en la formación tenística
- ♦ Reconocer los principios de planificación y periodización en el entrenamiento de tenis
- ♦ Aplicar distintos sistemas y métodos de entrenamiento según el nivel y etapa del jugador
- ♦ Diseñar sesiones de entrenamiento adaptadas a los objetivos y fases de la temporada

### Módulo 2. Historia y normativa

- ♦ Comprender la evolución histórica del tenis y su normativa actual
- ♦ Identificar las características de las superficies, pistas y equipamiento reglamentario
- ♦ Reconocer los sistemas de puntuación, competición y arbitraje en el tenis profesional
- ♦ Analizar las normativas que rigen el juego individual, dobles y los torneos oficiales

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

- ♦ Comprender qué es la técnica en el Tenis, su propósito y los métodos para lograrla de manera eficiente
- ♦ Identificar y ejecutar correctamente los golpes básicos del Tenis desde un enfoque técnico
- ♦ Profundizar en los golpes especiales del Tenis, aprendiendo a realizarlos con precisión técnica
- ♦ Conocer los diferentes efectos que pueden aplicarse en el juego del Tenis y cómo integrarlos adecuadamente en la estrategia de juego

### Módulo 4. Biomecánica y movimiento

- ♦ Comprender los principios fundamentales de la biomecánica y su aplicación en el Tenis
- ♦ Analizar, a través de ejemplos teóricos y prácticos, cómo los movimientos biomecánicos influyen en la ejecución de los golpes
- ♦ Identificar qué aspectos son biomecánicamente más eficientes en cada golpe, optimizando el rendimiento y la técnica
- ♦ Concienciar sobre la importancia del juego de piernas en la mejora del desplazamiento y la ejecución de golpes, promoviendo una movilidad eficiente en la pista

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

- ♦ Comprender los conceptos de patrón de juego, táctica y estrategia, y aprender a diferenciarlos para aplicarlos de manera efectiva en el Tenis
- ♦ Identificar las diferentes situaciones de juego y cómo abordarlas según las condiciones del partido
- ♦ Desarrollar la capacidad táctica para adaptarse correctamente a la posición en la pista y al tipo de bola recibida
- ♦ Profundizar en las tácticas específicas para la modalidad de dobles, optimizando la cooperación y el rendimiento en equipo

### **Módulo 6. Ética del entrenador y psicología en el Tenis**

- ♦ Proporcionar las herramientas necesarias para desarrollar liderazgo positivo y eficaz en el ámbito deportivo
- ♦ Introducir conceptos fundamentales de psicología aplicada al Tenis y su relevancia en la gestión de jugadores
- ♦ Incorporar diversas estrategias de entrenamiento mental para potenciar el rendimiento de los tenistas
- ♦ Comprender el funcionamiento de los hemisferios cerebrales y su impacto en el rendimiento y toma de decisiones en el Tenis

### **Módulo 7. Preparación física y prevención de lesiones**

- ♦ Concienciar sobre la importancia de la preparación física para optimizar el rendimiento del jugador en el Tenis
- ♦ Desarrollar una comprensión profunda de los conceptos clave de resistencia, fuerza, coordinación y agilidad en el contexto del Tenis
- ♦ Fomentar la importancia del trabajo en elasticidad y estiramiento como métodos eficaces para prevenir lesiones
- ♦ Adquirir las habilidades necesarias para implementar una preparación física integral que mejore la capacidad del tenista durante la competición

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

- ♦ Profundizar en la importancia de la nutrición para optimizar el rendimiento de un tenista, tanto en entrenamientos como en competiciones
- ♦ Identificar y diferenciar las funciones de los hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales en la dieta de un tenista
- ♦ Establecer las pautas dietéticas adecuadas para un tenista durante las semanas de entrenamiento y competición, según la intensidad de las sesiones
- ♦ Comprender los principios y regulaciones sobre suplementación deportiva, distinguiendo entre los elementos permitidos y prohibidos para los atletas

### **Módulo 9. Tenis adaptado y discapacidad**

- ♦ Conocer los orígenes del Tenis adaptado y comprender su evolución hasta convertirse en una disciplina competitiva
- ♦ Identificar las diversas modalidades de Tenis adaptado, entendiendo las particularidades de cada una según el tipo de discapacidad
- ♦ Analizar las reglas específicas que rigen las competiciones de Tenis adaptado, destacando sus diferencias con el Tenis convencional
- ♦ Evaluar las adaptaciones necesarias en el Tenis para garantizar la inclusión y el acceso a la práctica deportiva de personas con discapacidades



### Módulo 10. Tecnología aplicable al Tenis y al video - análisis

- ♦ Ahondar en la utilización de la tecnología en el Tenis, comprendiendo su evolución y la importancia que ha adquirido en el desarrollo del deporte
- ♦ Analizar cómo el uso de la tecnología y la inteligencia artificial influye en el rendimiento y la preparación del tenista
- ♦ Identificar las aplicaciones de la tecnología durante el entrenamiento, mejorando la técnica y la estrategia del jugador
- ♦ Comprender el papel del video - análisis en el Tenis y cómo optimiza la evaluación de las habilidades del tenista

“

*Evaluarás el impacto del Tenis adaptado en jugadores con diferentes tipos de discapacidad, identificando las necesidades específicas de cada modalidad”*

05

# Salidas profesionales

Este Máster Título Propio brindará diversas oportunidades laborales en el ámbito del Tenis Profesional. En primer lugar, los deportistas podrán desempeñarse como entrenadores especializados en alto rendimiento, coordinadores de academias o analistas deportivos, utilizando tecnologías avanzadas como el video- análisis. Además, se abrirán posibilidades en la gestión deportiva, tanto en equipos profesionales como en federaciones internacionales. Por otro lado, ofrecerá nuevas opciones para aquellos interesados en la inclusión deportiva, permitiendo, contribuir a la integración de personas con discapacidad en el Tenis Profesional.



“

*Gracias a una novedosa titulación universitaria,  
te convertirás en un referente en la preparación  
técnica, táctica y física del Tenis Profesional”*

### Perfil del egresado

El egresado será un profesional capacitado para liderar proyectos deportivos innovadores en el ámbito del Tenis. Asimismo, contará con habilidades avanzadas en gestión de equipos, organización de eventos y toma de decisiones estratégicas. Además, poseerá una comprensión profunda de la gestión deportiva a nivel profesional, siendo capaz de analizar y optimizar recursos para maximizar el rendimiento. Con una visión integral, podrá asumir roles de responsabilidad en federaciones, clubes o instituciones, contribuyendo al crecimiento y profesionalización del Tenis, tanto a nivel nacional como internacional.

*¿Estás listo para innovar en el mundo del Tenis? Al inscribirte, dominarás las tácticas más avanzadas desde la comodidad de tu hogar. Llevarás tu carrera al siguiente nivel.*

- ♦ **Adaptabilidad a cambios en el Tenis Profesional:** aplicar nuevas tendencias, tecnologías y métodos de entrenamiento que emergen en el Tenis Profesional, siendo capaz de aplicar los avances más relevantes a su labor diaria
- ♦ **Gestión de la presión y toma de decisiones bajo estrés:** manejar situaciones de alta presión, propias de la competencia profesional y la gestión deportiva, tomando decisiones clave con calma y precisión, tanto en entrenamientos como en torneos o eventos deportivos
- ♦ **Trabajo en equipo multidisciplinario:** colaborar eficazmente con otros profesionales del deporte, como fisioterapeutas, nutricionistas, psicólogos deportivos y entrenadores, para optimizar el rendimiento de los jugadores y gestionar el entorno deportivo de manera integral
- ♦ **Ética profesional en el deporte:** desarrollar una comprensión profunda de los principios éticos en la gestión del Tenis, garantizando la integridad, el respeto y la responsabilidad tanto en la formación de jugadores como en la toma de decisiones en el ámbito profesional





Después de realizar el programa universitario, podrás desempeñar tus conocimientos y habilidades en los siguientes cargos:

- 1. Entrenador profesional de Tenis:** encargado de diseñar y ejecutar planes de entrenamiento personalizados para jugadores de Tenis, maximizando su rendimiento físico y técnico, además de gestionar aspectos tácticos y psicológicos durante la competencia.
- 2. Director deportivo:** responsable de la gestión integral de un club o equipo de Tenis, supervisando entrenamientos, estrategias, contratación de personal y la organización de eventos deportivos, asegurando el buen funcionamiento y la competitividad del equipo.
- 3. Analista de rendimiento deportivo:** gestor en el uso herramientas tecnológicas y datos de video - análisis para evaluar el rendimiento de los jugadores, identificando áreas de mejora tanto en la técnica como en la estrategia, y proporcionando recomendaciones a los entrenadores.
- 4. Preparador físico:** dedicado al diseño de programas de acondicionamiento físico específicos para tenistas, centrados en mejorar la resistencia, fuerza, agilidad y prevención de lesiones, adaptando los entrenamientos a las necesidades individuales de cada jugador.
- 5. Gestor de eventos deportivos:** responsable de organizar competiciones, torneos y exhibiciones de Tenis, gestionando todos los aspectos logísticos, desde la planificación del evento hasta la supervisión de la ejecución, asegurando el éxito de cada actividad.
- 6. Entrenado de Tenis adaptado:** responsable del entrenamiento de personas con discapacidad, adapta las técnicas y estrategias del Tenis para que los jugadores puedan competir en un entorno inclusivo y accesible, fomentando su desarrollo físico y emocional.



*Te especializarás como entrenador profesional de Tenis, enfocándote en la planificación y ejecución de entrenamientos personalizados para optimizar el rendimiento”*

06

# Metodología de estudio

TECH es la primera universidad en el mundo que combina la metodología de los **case studies** con el **Relearning**, un sistema de aprendizaje 100% online basado en la reiteración dirigida.

Esta disruptiva estrategia pedagógica ha sido concebida para ofrecer a los profesionales la oportunidad de actualizar conocimientos y desarrollar competencias de un modo intensivo y riguroso. Un modelo de aprendizaje que coloca al estudiante en el centro del proceso académico y le otorga todo el protagonismo, adaptándose a sus necesidades y dejando de lado las metodologías más convencionales.



“

*TECH te prepara para afrontar nuevos retos en entornos inciertos y lograr el éxito en tu carrera”*

## El alumno: la prioridad de todos los programas de TECH

En la metodología de estudios de TECH el alumno es el protagonista absoluto. Las herramientas pedagógicas de cada programa han sido seleccionadas teniendo en cuenta las demandas de tiempo, disponibilidad y rigor académico que, a día de hoy, no solo exigen los estudiantes sino los puestos más competitivos del mercado.

Con el modelo educativo asincrónico de TECH, es el alumno quien elige el tiempo que destina al estudio, cómo decide establecer sus rutinas y todo ello desde la comodidad del dispositivo electrónico de su preferencia. El alumno no tendrá que asistir a clases en vivo, a las que muchas veces no podrá acudir. Las actividades de aprendizaje las realizará cuando le venga bien. Siempre podrá decidir cuándo y desde dónde estudiar.

“

*En TECH NO tendrás clases en directo  
(a las que luego nunca puedes asistir)”*



### Los planes de estudios más exhaustivos a nivel internacional

TECH se caracteriza por ofrecer los itinerarios académicos más completos del entorno universitario. Esta exhaustividad se logra a través de la creación de temarios que no solo abarcan los conocimientos esenciales, sino también las innovaciones más recientes en cada área.

Al estar en constante actualización, estos programas permiten que los estudiantes se mantengan al día con los cambios del mercado y adquieran las habilidades más valoradas por los empleadores. De esta manera, quienes finalizan sus estudios en TECH reciben una preparación integral que les proporciona una ventaja competitiva notable para avanzar en sus carreras.

Y además, podrán hacerlo desde cualquier dispositivo, pc, tableta o smartphone.

“

*El modelo de TECH es asincrónico, de modo que te permite estudiar con tu pc, tableta o tu smartphone donde quieras, cuando quieras y durante el tiempo que quieras”*

## Case studies o Método del caso

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, su función era también presentarles situaciones complejas reales. Así, podían tomar decisiones y emitir juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas. En 1924 se estableció como método estándar de enseñanza en Harvard.

Con este modelo de enseñanza es el propio alumno quien va construyendo su competencia profesional a través de estrategias como el *Learning by doing* o el *Design Thinking*, utilizadas por otras instituciones de renombre como Yale o Stanford.

Este método, orientado a la acción, será aplicado a lo largo de todo el itinerario académico que el alumno emprenda junto a TECH. De ese modo se enfrentará a múltiples situaciones reales y deberá integrar conocimientos, investigar, argumentar y defender sus ideas y decisiones. Todo ello con la premisa de responder al cuestionamiento de cómo actuaría al posicionarse frente a eventos específicos de complejidad en su labor cotidiana.



## Método Relearning

En TECH los *case studies* son potenciados con el mejor método de enseñanza 100% online: el *Relearning*.

Este método rompe con las técnicas tradicionales de enseñanza para poner al alumno en el centro de la ecuación, proveyéndole del mejor contenido en diferentes formatos. De esta forma, consigue repasar y reiterar los conceptos clave de cada materia y aprender a aplicarlos en un entorno real.

En esta misma línea, y de acuerdo a múltiples investigaciones científicas, la reiteración es la mejor manera de aprender. Por eso, TECH ofrece entre 8 y 16 repeticiones de cada concepto clave dentro de una misma lección, presentada de una manera diferente, con el objetivo de asegurar que el conocimiento sea completamente afianzado durante el proceso de estudio.

*El Relearning te permitirá aprender con menos esfuerzo y más rendimiento, implicándote más en tu especialización, desarrollando el espíritu crítico, la defensa de argumentos y el contraste de opiniones: una ecuación directa al éxito.*



## Un Campus Virtual 100% online con los mejores recursos didácticos

Para aplicar su metodología de forma eficaz, TECH se centra en proveer a los egresados de materiales didácticos en diferentes formatos: textos, vídeos interactivos, ilustraciones y mapas de conocimiento, entre otros. Todos ellos, diseñados por profesores cualificados que centran el trabajo en combinar casos reales con la resolución de situaciones complejas mediante simulación, el estudio de contextos aplicados a cada carrera profesional y el aprendizaje basado en la reiteración, a través de audios, presentaciones, animaciones, imágenes, etc.

Y es que las últimas evidencias científicas en el ámbito de las Neurociencias apuntan a la importancia de tener en cuenta el lugar y el contexto donde se accede a los contenidos antes de iniciar un nuevo aprendizaje. Poder ajustar esas variables de una manera personalizada favorece que las personas puedan recordar y almacenar en el hipocampo los conocimientos para retenerlos a largo plazo. Se trata de un modelo denominado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que es aplicado de manera consciente en esta titulación universitaria.

Por otro lado, también en aras de favorecer al máximo el contacto mentor-alumno, se proporciona un amplio abanico de posibilidades de comunicación, tanto en tiempo real como en diferido (mensajería interna, foros de discusión, servicio de atención telefónica, email de contacto con secretaría técnica, chat y videoconferencia).

Asimismo, este completísimo Campus Virtual permitirá que el alumnado de TECH organice sus horarios de estudio de acuerdo con su disponibilidad personal o sus obligaciones laborales. De esa manera tendrá un control global de los contenidos académicos y sus herramientas didácticas, puestas en función de su acelerada actualización profesional.



*La modalidad de estudios online de este programa te permitirá organizar tu tiempo y tu ritmo de aprendizaje, adaptándolo a tus horarios"*

### La eficacia del método se justifica con cuatro logros fundamentales:

1. Los alumnos que siguen este método no solo consiguen la asimilación de conceptos, sino un desarrollo de su capacidad mental, mediante ejercicios de evaluación de situaciones reales y aplicación de conocimientos.
2. El aprendizaje se concreta de una manera sólida en capacidades prácticas que permiten al alumno una mejor integración en el mundo real.
3. Se consigue una asimilación más sencilla y eficiente de las ideas y conceptos, gracias al planteamiento de situaciones que han surgido de la realidad.
4. La sensación de eficiencia del esfuerzo invertido se convierte en un estímulo muy importante para el alumnado, que se traduce en un interés mayor en los aprendizajes y un incremento del tiempo dedicado a trabajar en el curso.

## La metodología universitaria mejor valorada por sus alumnos

Los resultados de este innovador modelo académico son constatables en los niveles de satisfacción global de los egresados de TECH.

La valoración de los estudiantes sobre la calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso y sus objetivos es excelente. No en valde, la institución se convirtió en la universidad mejor valorada por sus alumnos según el índice global score, obteniendo un 4,9 de 5.

*Accede a los contenidos de estudio desde cualquier dispositivo con conexión a Internet (ordenador, tablet, smartphone) gracias a que TECH está al día de la vanguardia tecnológica y pedagógica.*

*Podrás aprender con las ventajas del acceso a entornos simulados de aprendizaje y el planteamiento de aprendizaje por observación, esto es, Learning from an expert.*



Así, en este programa estarán disponibles los mejores materiales educativos, preparados a conciencia:



#### 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.



#### 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.



#### 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.

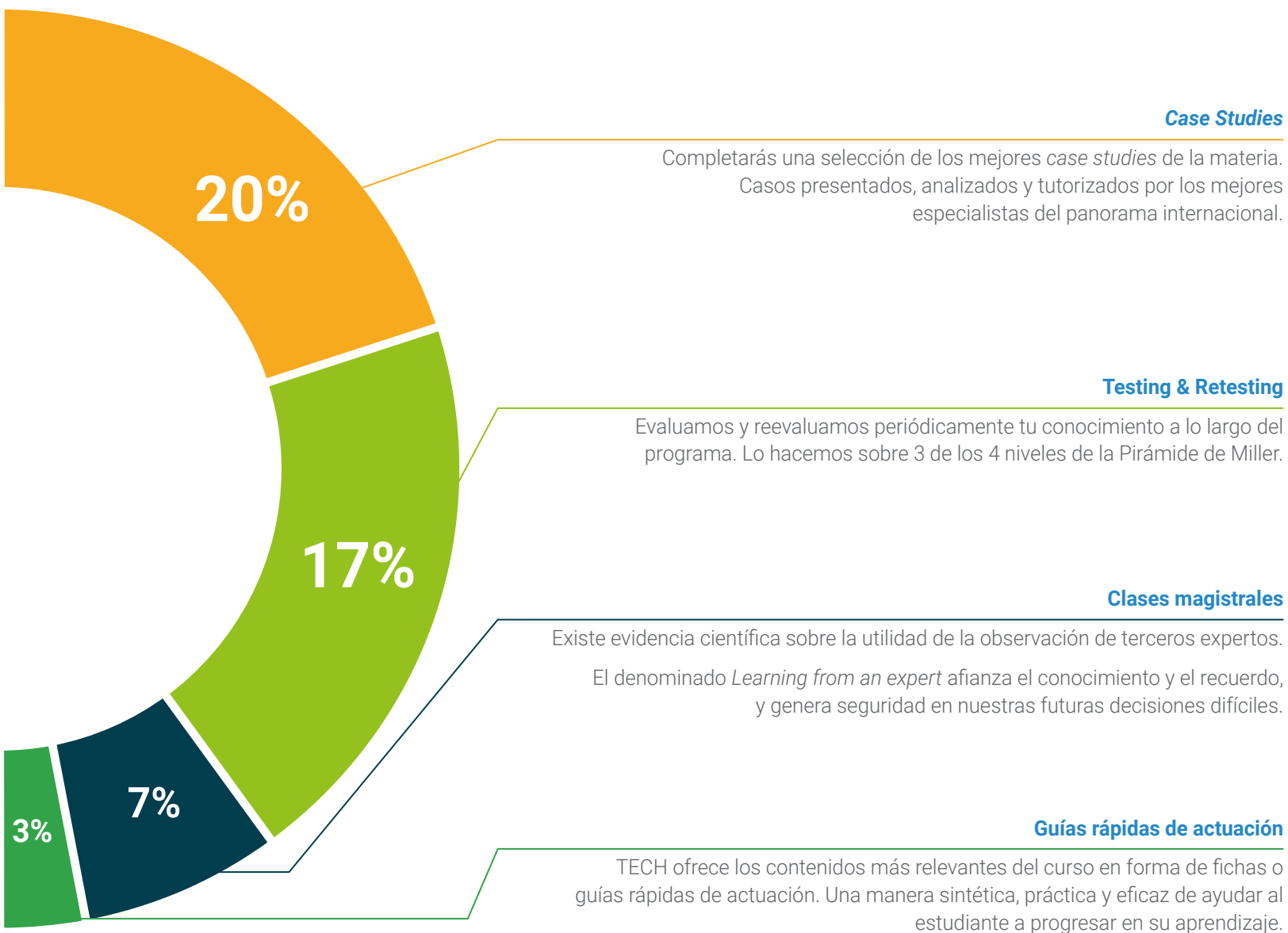
Este sistema exclusivo educativo para la presentación de contenidos multimedia fue premiado por Microsoft como "Caso de éxito en Europa".



#### Lecturas complementarias

Artículos recientes, documentos de consenso, guías internacionales... En nuestra biblioteca virtual tendrás acceso a todo lo que necesitas para completar tu capacitación.

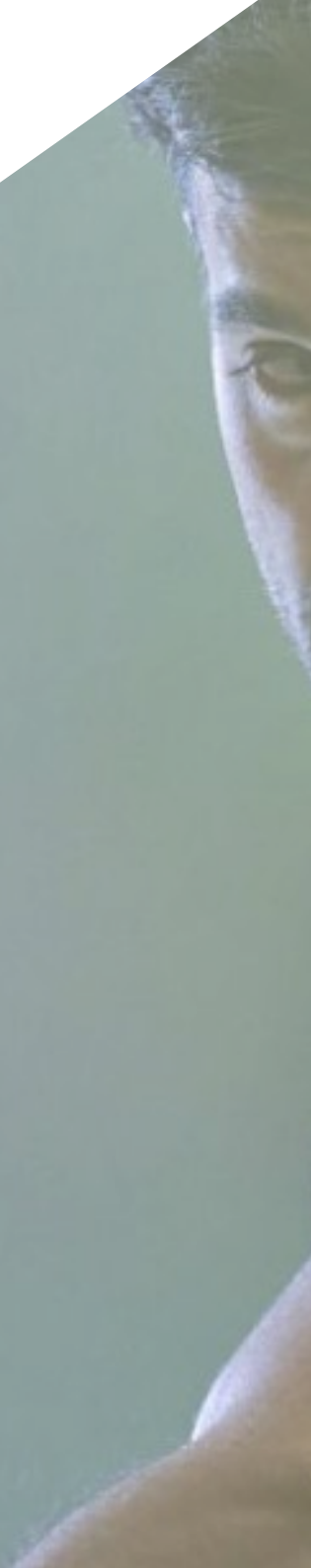




07

# Cuadro docente

Gracias al firme compromiso de TECH Universidad por ofrecer una capacitación de excelencia, entrenadores profesionales de Tenis con amplia experiencia en centros de alto nivel lideran este programa universitario. De hecho, estos expertos han sido fundamentales en la creación de los contenidos prácticos que conformarán este Máster Título Propio. Así, los conocimientos transmitidos están basados no solo en teorías, sino también en su aplicación real en el ámbito profesional. A su vez, esto asegura que los conocimientos estarán directamente relacionados con situaciones concretas, proporcionando una experiencia de calidad y relevancia para el desarrollo profesional del alumnado.



“

*El acceso a un claustro docente de prestigio y los materiales constantemente actualizados asegurarán que estés a la vanguardia en los últimos avances del Tenis Profesional”*

## 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. Roca, Martin**

- ♦ Director y Entrenador de Tenis
- ♦ Fundador del Proyecto MiniPlayers
- ♦ Co-fundador de la asociación benéfica TennisAid
- ♦ Ex-Responsable de Mini-tennis y Escuela de Adultos Real Club de Tenis Barcelona

### **D. Esguevillas, Alberto**

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

**D. Palomo, Jaime**

- ♦ Co-fundador y Ceo de Jym Performance Club
- ♦ Director del programa FitLife Studio
- ♦ Máster en Administración de Empresas por la Escuela de Negocios Europea de Barcelona
- ♦ Máster en Mecánica del Ejercicio por el Resistance Institute
- ♦ Grado en ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad Europea Miguel de Cervantes

**D. Manzano, Adrián**

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

**D. Chousa, Adrián**

- ♦ Monitor Competición y Precompetición A Esguevillas Tennis Academy
- ♦ Director Técnico Club Tenis Segovia
- ♦ Juez de Línea en Challenger del Espinar y en el Master Series de Madrid
- ♦ Máster en Análisis del Rendimiento, Desarrollo e Innovación en el Tenis por la Universidad Católica San Antonio de Murcia

# 08 Titulación

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



“

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

Este **Máster Título Propio en Tenis Profesional** contiene el programa universitario 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 **Máster Propio** emitido por **TECH Universidad**.

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

TECH, es miembro de la distinguida organización profesional **The Chartered Association of Sport and Exercise Sciences (CASES)**. Este vínculo reafirma su compromiso con la excelencia en la gestión y capacitación especializada en el ámbito deportivo.

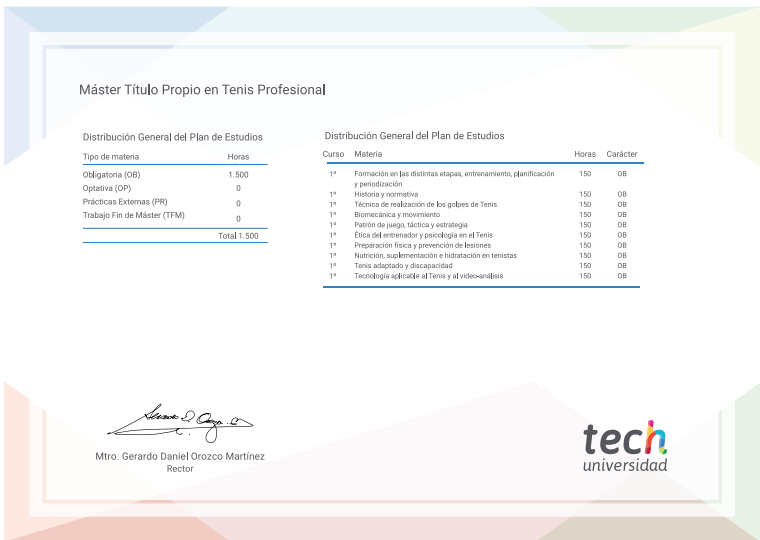
Aval/Membresía



Título: **Máster Título Propio en Tenis Profesional**

Modalidad: **No escolarizada (100% en línea)**

Duración: **12 meses**



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



## Máster Título Propio Tenis Profesional

- » Modalidad: No escolarizada (100% en línea)
- » Duración: 12 meses
- » Titulación: TECH Universidad
- » Horario: a tu ritmo
- » Exámenes: online

# Máster Título Propio

## Tenis Profesional

Aval/Membresía



**tech**  
universidad