

# Curso Profesional

## Preparación Física y Prevención de Lesiones





## Curso Profesional Preparación Física y Prevención de Lesiones

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

Acceso web: [www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/preparacion-fisica-prevencion-lesiones](http://www.tech-fp.com/actividades-fisicas-deportivas/curso-profesional/preparacion-fisica-prevencion-lesiones)

# Índice

01

Presentación

---

pág. 4

02

Requisitos de acceso

---

pág. 6

03

Salidas profesionales

---

pág. 8

04

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

---

pág. 10

05

Dirección del curso

---

pág. 12

06

Plan de formación

---

pág. 14

07

Metodología

---

pág. 16

08

Titulación

---

pág. 20



# 01

## Presentación

Las bases actuales de la preparación física y la prevención de lesiones en el Tenis han centrado una mayor atención en la alimentación e hidratación de los jugadores. Mediante esa tendencia, es posible aumentar el rendimiento de los atletas, ajustándose a sus características y limitaciones. Por eso, al dominar las metodologías de seguimiento más modernas, tendrás mayores oportunidades de crecimiento laboral en ese ámbito deportivo. Ante esa coyuntura, TECH ha desarrollado esta capacitación donde examinarás las tecnologías más innovadoras para monitorizar el estado de la musculatura o el empleo de técnicas recuperativas como la electroestimulación. Este programa ofrece un sistema de aprendizaje 100% online, a través del completísimo método *Relearning* y sus potencialidades para el estudio rápido y flexible de los conceptos más complejos.

“

*Este programa te permitirá adquirir habilidades punteras, convirtiéndote en un profesional de referencia en el Tenis en pocas semanas y por medio de una modalidad de aprendizaje 100% online”*





Una de las tendencias más actuales en materia de prevención de lesiones en el Tenis es el uso de sensores y dispositivos de seguimiento para el movimiento de los jugadores. Mediante esas tecnologías se puede evaluar el rendimiento y aplicar mejoras directas sobre la calidad de la preparación física de los atletas de esta disciplina. Ante ese contexto, donde la innovación en beneficio del deporte es constante, los especialistas que dominen estos avances encuentran disímiles oportunidades de crecimiento laboral.

TECH, al tanto de estas circunstancias, te propone el estudio de este Curso Profesional. En él ahondarás en los beneficios de métodos de rehabilitación para evitar traumas físicos específicas en las extremidades inferiores y la zona lumbar. También, analizarás aristas relacionadas con la alimentación y la hidratación como factores clave de la recuperación y el desempeño del tenista.

Todo ello, a partir de un sistema de aprendizaje 100% online y con el permanente apoyo de un cuadro docente de enorme prestigio, compuesto por expertos en activo en esta área. Además, tendrás las 24 horas del día para acceder a numerosos recursos multimedia, con los que llevar a cabo tus estudios de forma rápida y cómoda.



*Con TECH ampliarás tus competencias prácticas para la preparación física de tenistas a partir de materiales multimedia como vídeos, infografías y resúmenes interactivos”*



# 02

## Requisitos de acceso

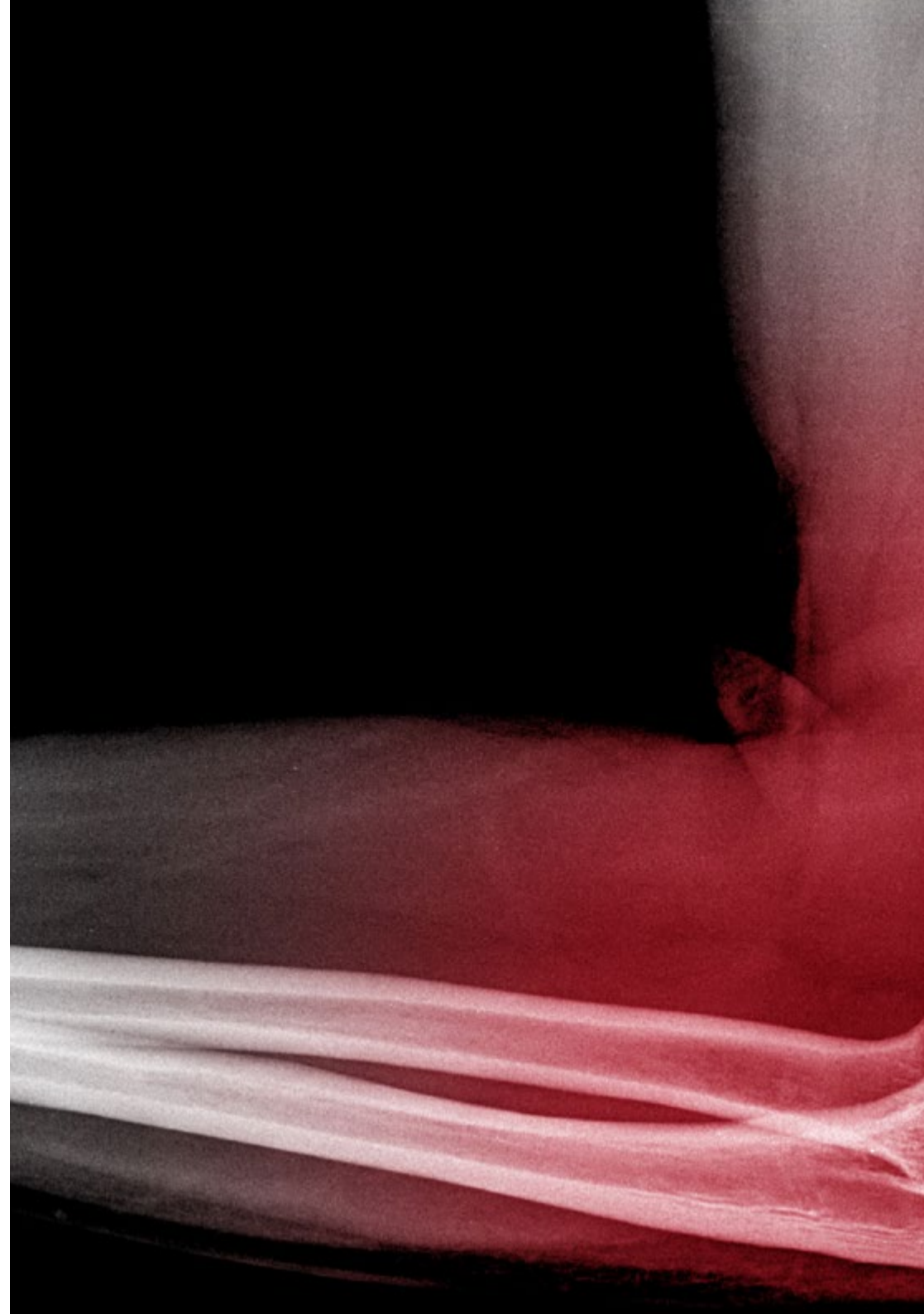
Esta titulación no exige ningún requisito de acceso previo al alumno. Esto quiere decir que, para inscribirse y completar el programa, no es necesario haber realizado ningún estudio de forma previa, ni resulta obligatorio cumplir ninguna otra clase de criterio preliminar. Esto te permitirá matricularte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

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

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

“

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



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

01

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

02

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

03

Mejorarás tus perspectivas laborales en tan solo unas semanas

04

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

05

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

06

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

# 03

## Salidas profesionales

La práctica actual del Tenis se enfoca en la aplicación de nuevas tecnologías para la monitorización y prevención de lesiones. De igual manera, en la implementación de técnicas más eficientes para mejorar el rendimiento de los atletas. Por eso, esta capacitación de TECH te ofrece contenidos actualizados y completos sobre las claves más modernas de la preparación física en este deporte. A partir de las competencias que desarrolles en esta modalidad académica conseguirás insertarte de inmediato en el mercado laboral y destacar por tu dominio de los últimos recursos y medios de trabajo.

“

*Mediante esta capacitación examinarás las mejores vías de recuperación en tenistas a través del control y la gestión”*





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

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



# 04

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

Este programa te proporcionará competencias para la preparación física de jugadores de Tenis. A través de él, manejarás la normativa más reciente de esta disciplina. Igualmente, profundizarás en la utilización de las nuevas tecnologías para este deporte y cómo ayudan a detectar lesiones antes de que estas se produzcan.

01

Realizar de forma efectiva la preparación física para lograr un mayor rendimiento del jugador

02

Aplicar los conceptos de resistencia, fuerza, coordinación y agilidad, entre otros

03

Desarrollar el trabajo de la elasticidad y el estiramiento como método para prevenir lesiones

04

Trabajar adecuadamente las etapas que existen en la capacitación del tenista





05

Manejar y aplicar la normativa del Tenis

06

Implementar en la cancha el papel crucial que juega el aspecto mental en los jugadores de Tenis

07

Ejecutar estrategias y técnicas de preparación física necesaria que debe llevar un tenista para la prevención de lesiones

08

Utilizar la tecnología en el Tenis actual y adaptarse a la evolución de la misma



# 05

## Dirección del curso

La estructura y el contenido de este programa han sido diseñados por los destacados profesionales que conforman el equipo de expertos de TECH en materia de Prevención de Lesiones del Tenis. Dichos especialistas han volcado su dilatada trayectoria y sus conocimientos más avanzados para crear un temario completo y actualizado. Por medio de esas experiencias y competencias prácticas, los docentes aportan una guía especializada a través de la cual conseguirás todas tus metas académicas del modo más rápido y flexible.

“

*Este cuadro docente está compuesto por profesionales en activo, por lo que podrás conocer de primera mano las últimas innovaciones en cuanto a prevención de lesiones en el Tenista”*





## Dirección del curso

### D. Ramos Camacho, Alejandro

- ♦ Entrenador de Tenis en la Rafa Nadal Academy
- ♦ Entrenador en la Academia de Tenis JMO
- ♦ Entrenador en el Club de Tenis Valle de Aridane
- ♦ Graduado en Magisterio de Educación Primaria
- ♦ Monitor Nacional por la Real Federación Española de Fútbol
- ♦ RPT Nivel 2

“

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

# 06

## Plan de formación

En este Curso Profesional ahondarás acerca de la evolución histórica de la Preparación Física en el Tenis. Por otro lado, analizarás los métodos para evaluar los factores fisiológicos en esta clase de atletas y como estos son ajustados según cada fase de entrenamientos. Además, examinarás las diferencias con la práctica de las deportistas femeninas de esta disciplina y para personas con discapacidad que también practican esta actividad. Para el análisis de esos contenidos, te apoyarás en materiales multimedia de gran valor didáctico como vídeos e infografías.



*Matricúlate con TECH y accede a los contenidos a lo largo de las 24 horas del día o descárgalos para que puedas revisarlos cómodamente sin conexión a Internet"*





## 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

# 07

## Metodología

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

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

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

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

Nuestra institución es la única en habla hispana licenciada para emplear este exitoso método. En 2019 conseguimos mejorar los niveles de satisfacción global de nuestros alumnos (calidad docente, calidad de los materiales, estructura del curso, objetivos...) con respecto a los indicadores del mejor centro educativo online en español.



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

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

El método del caso ha sido el sistema de aprendizaje más utilizado por las mejores escuelas de negocios del mundo desde que éstas existen. Desarrollado en 1912 para que los estudiantes de Derecho no solo aprendiesen las leyes a base de contenidos teóricos, el método del caso consistió en presentarles situaciones complejas reales para que tomaran decisiones y emitiesen juicios de valor fundamentados sobre cómo resolverlas.

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



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



#### Material de estudio

Todos los contenidos didácticos son creados por los especialistas que van a impartir el curso, específicamente para él, de manera que el desarrollo didáctico sea realmente específico y concreto.

Estos contenidos son aplicados después al formato audiovisual que creará nuestra manera de trabajo online, con las técnicas más novedosas que nos permiten ofrecerte una gran calidad, en cada una de las piezas que pondremos a tu servicio.



#### Clases magistrales

Existe evidencia científica sobre la utilidad de la observación de terceros expertos.

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



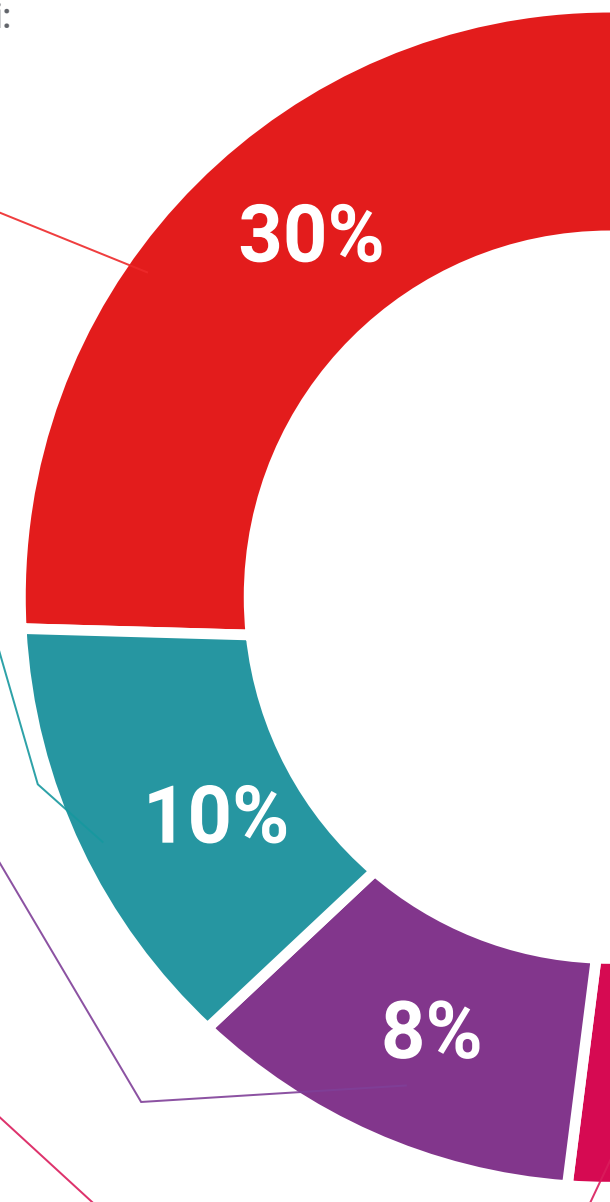
#### Prácticas de habilidades y competencias

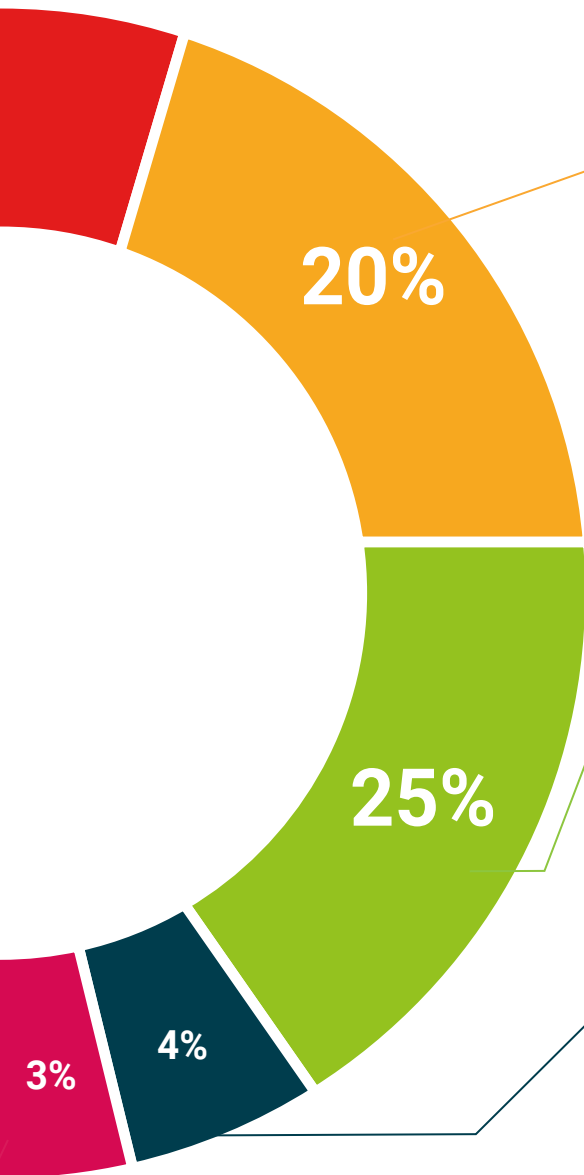
Realizarás actividades de desarrollo de competencias y habilidades específicas en cada área temática. Prácticas y dinámicas para adquirir y desarrollar las destrezas y habilidades que un especialista precisa desarrollar en el marco de la globalización que vivimos.



#### Lecturas complementarias

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





#### **Case Studies**

Completarás una selección de los mejores *case studies* de la materia. Casos presentados, analizados y tutorizados por los mejores especialistas del panorama internacional.



#### **Resúmenes interactivos**

Presentamos los contenidos de manera atractiva y dinámica en píldoras multimedia que incluyen audio, vídeos, imágenes, esquemas y mapas conceptuales con el fin de afianzar el conocimiento.

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



#### **Testing & Retesting**

Evaluamos y reevaluamos periódicamente tu conocimiento a lo largo del programa. Lo hacemos sobre 3 de los 4 niveles de la Pirámide de Miller.



# 08

## Titulación

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

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

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

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

Modalidad: **Online**

Horas: **150**







**Curso Profesional**  
**Preparación Física y**  
**Prevención de Lesiones**

Modalidad: Online

Titulación: TECH Formación Profesional

Duración: 6 semanas

Horas: 150

# Curso Profesional

## Preparación Física y Prevención de Lesiones