



Curso de Entrenamiento y Preparación Física en Tenis



<https://g-se.com/es/formacion/curso-entrenamiento-preparacion-fisica-tenis-t-a6789...>





Curso de Entrenamiento y Preparación Física en Tenis

Sobre el Curso



Soltarte

Este Curso propone un enfoque integral para formar Entrenadores de Tenis con conocimientos amplios en el área de la mano de una docente con gran experiencia y trayectoria.

La cursada recorrerá desde la historia del tenis, contenidos de base generales sobre Técnica y Táctica a la Preparación Física del jugador.

Se abordarán temas fundamentales como Empuñaduras, El Servicio, Golpes de Fondo, Voleas, Smashes, Revés a dos manos, Juego en la Red, Recursos Defensivos, Estrategias de Juego, Ritmo del Partido y Situaciones de Juego.



Información Útil



PERFIL DE EGRESADO

El egresado se certificará como Entrenador de Tenis



OBJETIVOS:

Formar Entrenadores de Tenis idóneos con todos los recursos necesarios para desarrollar su actividad de manera profesional y responsable.



CURSO DESTINADO A:

Profesores de educación física recibidos o en curso.

Entrenadores y Preparadores físicos de diferentes disciplinas y deportes.

Jugadores que desean aprender en el área



Curso de Entrenamiento y Preparación Física en Tenis

Docentes



EMANUEL FACUNDO SANCHEZ

Profesor Superior de Educación Física - Preparador Físico
Deportivo



CAPONE SEBASTIÁN



Curso de Entrenamiento y Preparación Física en Tenis

Programa académico (24 Horas cátedra)

Módulo 1

Introducción al Tenis

- Historia: Los orígenes del tenis, evolución hacia el tenis moderno.
- Contenido técnico: Empuñaduras básicas (continental, este, oeste)
- Táctica: Posicionamiento en la cancha
- Preparación física: Calentamiento general y ejercicios de movilidad

El Servicio

- Historia: La creación del tenis sobre hierba, primer Wimbledon 1877.
- Contenido técnico: Técnica del saque (lanzamiento de la bola y contacto)
- Táctica: Tipos de saque y su utilización
- Preparación física: Ejercicios de fortalecimiento del tren superior

Golpes de Fondo

- Historia: Evolución e historia de los Grand Slam (US open, Abierto de Australia, Roland Garros y Wimbledon)
- Contenido técnico: Drive y revés (posición y movimiento)
- Táctica: Construcción del punto desde la línea de fondo
- Preparación física: Trabajo de agilidad y pies rápidos

Voleas y Smashes



Curso de Entrenamiento y Preparación Física en Tenis

Programa académico (24 Horas cátedra)

- Historia: El impacto de las guerras mundiales en el circuito. Suzanne Lenglen y Bill Tilden.
- Contenido técnico: Técnica de volea (diferentes alturas) y smash
- Táctica: Cuándo subir a la red y estrategias en el juego de red
- Preparación física: Ejercicios de reflejos y coordinación

El Revés a dos manos

- Historia: La era dorada del tenis amateur. Rod Laver y Margaret Court.
- Contenido técnico: Mecánica del revés a dos manos
- Táctica: Uso del revés en situaciones defensivas y ofensivas
- Preparación física: Fortalecimiento de la zona media

Recursos Defensivos

- Historia: Profesionalización del tenis 1968, grandes rivalidades de la era abierta.
- Contenido técnico: Golpes defensivos y lobs
- Táctica: Cómo recuperar posiciones en defensa
- Preparación física: Circuito de velocidad y resistencia



Curso de Entrenamiento y Preparación Física en Tenis

Programa académico (24 Horas cátedra)

Módulo 2

Estrategia de Juego

- Historia: Surgimiento de iconos internacionales, rivalidades históricas, Bjorn Borg. Jhon McEnroe, Martina Navratilova.
- Contenido técnico: Variaciones en los efectos de la bola (topspin y slice)
- Táctica: Planificación de un partido
- Preparación física: Entrenamiento de resistencia y recuperación

Jugando en la Red

- Historia: Innovaciones tecnológicas y de equipamiento, el cambio de las raquetas y de las pistas de juego.
- Contenido técnico: Movimiento y técnica en la red
- Táctica: Cobertura de la red en dobles
- Preparación física: Ejercicios de reacción rápida

Ritmo del Partido

- Historia: Tenis en la Era moderna, globalización del deporte, influencia cultural de los principales jugadores.
- Contenido técnico: Control del ritmo con golpes profundos y cortados
- Táctica: Manejo de la presión del adversario



Curso de Entrenamiento y Preparación Física en Tenis

Programa académico (24 Horas cátedra)

- Preparación física: Trabajo de resistencia y flexibilidad

Situaciones de Juego

- Historia: Partidos históricos y rivalidades contemporáneas, Roger Federer, Rafael Nadal, Novak Djokovic, Andy Murray.
- Contenido técnico: Golpes de ataque y defensivos
- Táctica: Respuesta a diferentes tipos de jugadores
- Preparación física: Circuito de fuerza y potencia

Evaluación y Corrección

- Historia: Tenis femenino, aparición y empoderamiento, Billie Jean King, Serena Williams y Steffi Graff.
- Contenido técnico: Revisión de golpes y técnica
- Táctica: Análisis de tácticas personales
- Preparación física: Rutinas de estiramiento y relajación

Juego Práctico

- Historia: El futuro del tenis.
- Contenido técnico: Simulación de un partido completo
- Táctica: Aplicación de estrategias aprendidas
- Preparación física: Rutinas de calentamiento previas a un partido



Journals



SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



Curso de Entrenamiento y Preparación Física en Tenis

Certificados



CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: Soltarte
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

Avales Científicos





Formas de Pago

GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)



Formas de Pago



En todos los países:





Q&A



G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a navigation menu with options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar 'Haz una pregunta...' and a list of questions. The selected question is: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29 La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' with 5 views and 1 notification. Below it is an answer by Ernesto Cifuentes Merenea: 'Jugar un partido de fútbol por la noche (>20 horas) implica una gran carga física y mental, así como un alto estrés emocional. Además, las rutinas posteriores al partido (atención médica, estrategias de recuperación, comida y viaje de regreso) con frecuencia conducen a una hora de acostarse muy tarde, lo que también puede alterar la calidad y cantidad del sueño (1) Los jugadores de fútbol élite están expuestos a la luz artificial del estadio y también el acceso a disposi... (ver más)'. At the bottom is a 'Responder...' input field.

G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio. Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

¡Echa un vistazo y comienza a participar!

MÁS INFORMACIÓN



Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

 g-se@g-se.com

   [g-se.com](https://www.g-se.com)