



# PROGRAMA FORMATIVO

**Monitor de Tenis + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)**

## Monitor de Tenis + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

Duración: 305 horas

Precio: 260 € \*

Modalidad: Online

\* Materiales didácticos, titulación y gastos de envío incluidos.



Titulación Expedida por  
EUROINNOVA BUSINESS  
SCHOOL y Avalada por la  
Escuela Superior de  
Cualificaciones Profesionales

### Descripción

Si le interesa el entorno del deporte y quiere especializarse en la figura del monitor de tenis este es su momento, con el Curso de Monitor de Tenis + Salud Deportiva (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS) podrá adquirir los conocimientos esenciales para realizar esta labor con éxito. En el ámbito del deporte, es necesario tener unos conocimientos básicos sobre los beneficios y sobre los cuidados que debemos tener a la hora de realizar prácticas deportivas, ya sean de competición o simplemente recreativas. El tenis es uno de los deportes más practicados del mundo, sin embargo también se considera uno de los que más práctica y entrenamiento necesita para su realización. Con este Curso de Monitor de Tenis + Salud Deportiva (Doble Titulación + 5 Créditos ECTS) conocerá todo lo referente a este deporte y adquirirá las técnicas básicas para desempeñar la labor de monitor.

### A quién va dirigido

El Curso de Monitor de Tenis + Salud Deportiva está dirigido a todos aquellos profesionales del entorno del deporte que estén especializados en tenis y quieran seguir formándose en la materia, así como a personas interesadas en adquirir conocimientos relacionados con la salud deportiva.

## Objetivos

- Establecer un acercamiento a los contenidos mínimos sobre salud deportiva.
- Conocer y reconocer la importancia que posee el masaje en la salud deportiva.
- Verificar y clasificar los distintos tipos de vendaje en función de sus características.
- Reconocer la importancia de una buena alimentación en la práctica deportiva.
- Conocer las lesiones más frecuentes y los tratamientos de los mismos.
- Adquirir las técnicas para jugar bien al tenis.
- Conocer las tácticas y las estrategias que engloba el tenis.
- Realizar una buena preparación física.
- Realizar un entrenamiento mental.
- Conocer los aspectos nutricionales de este deporte.

## Para que te prepara

El presente Curso de Monitor de Tenis + Salud Deportiva te prepara para adquirir los conocimientos necesarios sobre la salud deportiva haciendo especial hincapié en las actuaciones que se llevan a cabo conociendo las lesiones producidas por las prácticas deportivas. Este Curso de Curso de Monitor de Tenis + Salud Deportiva le prepara para conocer a fondo el tenis, adquiriendo aspectos generales y específicos de este deporte tan importante en la actualidad y aprendiendo también las técnicas para desenvolverse de manera profesional en la función de monitor.

## Salidas laborales

Salud deportiva / Deporte / Actividad Física / Entrenador / Monitor de tenis.

## Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Monitor de Tenis expedida por Euroinnova Business School y Avalada por la Escuela Superior de Cualificaciones Profesionales - Titulación Universitaria en Salud Deportiva por la UNIVERSIDAD ANTONIO DE NEBRIJA con 5 Créditos Universitarios ECTS. Curso puntuable como méritos para oposiciones de acceso a la función pública docente en todas las CC. AA., según R.D. 276/2007 de 23 de febrero (BOE 2/3/2007). Éste se lleva a cabo dentro del plan de formación permanente del profesorado de la Universidad Antonio de Nebrija



### EUROINNOVA FORMACION

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación

EXPIDE EL PRESENTE TÍTULO PROPIO

**NOMBRE DEL ALUMNO/A**

con D.N.I. XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación EUROINNOVA en la convocatoria de 2014  
Y para que surtan los efectos pertinentes queda registrado con Número de Expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a 23 de Abril de 2014

La dirección General

El/La interesado/a

Sello



INTERNATIONAL COMMISSION ON DISTANCE EDUCATION  
Con Estatuto Consultivo, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNESCO (Plan, Resolución 604E)

## Forma de pago

### Tarjeta de Crédito / PayPal

Eligiendo esta opción de pago, podrá abonar el importe correspondiente, cómodamente en este mismo instante, a través de nuestra pasarela de pago segura concertada con Paypal

### Transferencia Bancaria

Eligiendo esta opción de pago, deberá abonar el importe correspondiente mediante una transferencia bancaria.

No será aceptado el ingreso de cheques o similares en ninguna de nuestras cuentas bancarias.

### Contrareembolso

Podrá pagar sus compras directamente al transportista cuando reciba el pedido en su casa. Eligiendo esta opción de pago, recibirá mediante mensajería postal, en la dirección facilitada en el formulario, el material del curso, abonando el importe correspondiente a la recepción.

## Metodología

Entre el material entregado en este curso se adjunta un documento llamado Guía del Alumno dónde aparece un horario de tutorías telefónicas y una dirección de e-mail dónde podrá enviar sus consultas, dudas y ejercicios. La metodología a seguir es ir avanzando a lo largo del itinerario de aprendizaje online, que cuenta con una serie de temas y ejercicios. Para su evaluación, el alumno/a deberá completar todos los ejercicios propuestos en el curso. La titulación será remitida al alumno/a por correo una vez se haya comprobado que ha completado el itinerario de aprendizaje satisfactoriamente.

## *Materiales didácticos*

- Manual teórico 'Salud Deportiva'





## Profesorado y servicio de tutorías

"RedEduca" está formado por un equipo multidisciplinar de profesionales especialistas en incorporar las Nuevas Tecnologías al ámbito educativo.

Nuestro principal objetivo es conseguir una formación didáctico-pedagógica innovadora y de calidad. Por ello, ponemos al alcance de nuestro alumnado una serie de herramientas y recursos que les permitirán potenciar su aprendizaje a lo largo del curso.

Además, a lo largo del curso, nuestro alumnado cuenta con un equipo de tutores expertos en las distintas especialidades ofertadas, con una amplia experiencia en el mundo de la enseñanza que resolverán todas tus dudas y consultas y con un equipo de soporte técnico que le ayudarán con



## Bolsa de empleo y Prácticas

El alumnos tendrá posibilidad de incluir su currículum en nuestra Bolsa de Empleo y Prácticas, participando así en los distintos procesos de selección y empleo gestionados por empresas y organismos públicos colaboradores en territorio nacional y abrir su abanico de posibilidades en el mundo laboral.

## Plazo de Finalización

El alumnado cuenta con un periodo máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá del tipo del curso elegido:

- **Master a distancia y online:** El plazo de finalización será de 12 meses a contar desde la fecha de recepción de las materiales del curso.

- **Curso a distancia y online:** El plazo de finalización será de 6 meses a contar desde la fecha de recepción de los materiales del curso.

En ambos casos, si una vez cumplido el plazo no se han cumplido los objetivos mínimos exigidos (entrega de ejercicios y evaluaciones correspondientes), el alumno podrá solicitar una prórroga con causa justificada de 3 meses

## Red Social Educativa

La Red Social Educativa es un lugar de encuentro para docentes y opositores donde poder compartir conocimiento. Aquí encontrarás todas las novedades del mundo de la educación que puedan ser de tu interés, así como noticias relacionadas con oposiciones. Es un espacio abierto donde podrás escribir y participar en todas las noticias y foros.

Te invitamos a registrarte y a comenzar a participar en esta red de profesionales de la educación.

Visítanos en: [www.redsocial.rededuca.net](http://www.redsocial.rededuca.net)





## Campus Virtual

Es el aula virtual donde encontrarás todos los contenidos de los cursos, cuidadosamente revisados y actualizados por nuestro equipo de profesores y especialistas.

El campus virtual se convierte en el principal escenario de aprendizaje y es aquí donde el alumnado podrá acceder a los contenidos del curso con tan sólo un clic.

Este nuevo sistema de aprendizaje online puede facilitar el trabajo del alumnado y del equipo docente en varios sentidos:

La presentación online de la acción formativa hace posible incluir contenidos en muy diversos



## Monitor de Tenis + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

Asimismo, el alumnado puede descargarse en pdf el temario de su curso conforme vaya avanzando en los contenidos para que pueda tenerlos guardados.

Además, el campus virtual permite establecer contacto directo con el tutor o tutora a través del sistema de comunicación por correo electrónico que también permitirá intercambiar archivos entre las partes.

El entorno virtual simplifica y agiliza la evaluación y seguimiento del alumnado, tanto para el propio alumno o alumna como para el equipo docente. Por un lado, el alumnado podrá observar su avance a lo largo del itinerario formativo y recibirá retroalimentación inmediata sobre sus resultados en las pruebas de evaluación. En segundo lugar, el equipo docente verá simplificado su trabajo, puesto que todos los datos acerca de la actividad del alumnado en la plataforma, así como los resultados de las pruebas quedan registrados de manera automática, evitando así la labor de corrección manual y permitiendo al profesor o profesora tener una visión del progreso de sus alumnos/as con tan sólo un clic.

Puede acceder a nuestro Campus Virtual a través de: <https://campusrededuca.euoinnova.edu.es>

## Programa formativo

### MÓDULO 1. TENIS

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. TÉCNICA

- - Lo esencial para aprender a jugar bien
- - - Aprende el revés con top-spin
- - - Emplea el brazo no hábil y apoya bien los pies en el golpe
- - - Fija la vista un instante en el punto de impacto
- - - Sube a la red (practicando voleas y smash) y ensaya mucho el saque
- - - El frontón
- - - Aprende la empuñadura continental
- - Técnicas de los golpes y desplazamientos
- - - Introducción
- - - Definiciones de los efectos
- - - Golpes básicos
- - - Golpes y ejecuciones avanzadas (distintas formas de drive y revés)
- - Desplazamientos
- - - Para volver al centro
- - - Taloneos
- - - Carreras y deslizamientos

#### UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÁCTICA Y ESTRATEGIA

- - Introducción
- - Cómo usar las herramientas
- - Juego de fondo
- - - Posición de espera
- - - Ubicación en ángulo
- - - Mirar la pelota
- - - Desplazamientos
- - Pegar bien flexionados
- - - Jugar con profundidad
- - - Jugar principalmente tiros cruzados desde el fondo

## Monitor de Tenis + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

- - - Forma de jugar según la zona de la pista en la que estamos ubicados
- - Juego en la red
- - - Tiro de aproximación (approach)
- - - Drop shot
- - - Volea
- - - Smash
- - Juego de devolución
- - - De saque
- - - De approach
- - En el saque
- - Estilos de juego (jugadores)
- - - Defensivo (devolvedor)
- - - Ofensivo desde el fondo (pegador)
- - - Contragolpeador
- - - El que saca y sube (saca y se acerca rápidamente a la red)
- - - Jugador completo
- - - Cómo resolver un juego flojo y lento
- - Introducción al juego de dobles
- - - Diferencias principales entre individuales y dobles
- - - Se ganan muchos puntos en la red
- - - Cómo se ubican los jugadores en la pista: el sacador

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. PREPARACIÓN FÍSICA

- - Introducción
- - Resistencia
- - - Ejercicios para principiantes, intermedios y avanzados
- - Fuerza
- - - Ejercicios para principiantes, intermedios y avanzados
- - Velocidad
- - - Ejercicios para principiantes, intermedios y avanzados
- - Flexibilidad y movilidad articular
- - - Ejercicios de elongación

## Monitor de Tenis + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

- - Agilidad
- - - Ejercicios para principiantes, intermedios y avanzados
- - Coordinación y equilibrio
- - - Ejercicios para principiantes, intermedios y avanzados

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. ENTRENAMIENTO MENTAL

- - Conceptos para principiantes
- - - Introducción
- - - Algunas sugerencias para mejorar la actitud al aprender, jugar y competir
- - - Resumen de las virtudes que hay que desarrollar en la competición
- - Material para avanzados
- - - Introducción
- - ¿Para qué sirve una preparación mental en el deporte?
- - Aspectos generales del entrenamiento mental
- - - Un cuento para pensar
- - Aprendiendo con todo el cerebro (el gran director de orquesta)
- - - ¿Por qué no usamos con mayor frecuencia el hemisferio derecho?
- - - Las barreras del rendimiento óptimo
- - - Test ¿Cuál de los dos hemisferios predomina en ti?
- - Pensar fuera, sentir dentro
- - El miedo al fantasma del fracaso
- - - Planificación del entrenamiento mental
- - Ejercicios de entrenamiento mental para jugadores principiantes e intermedios
- - - En los partidos
- - - En las prácticas

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. NUTRICIÓN

- - Introducción
- - Hidratación
- - - Bebida deportiva casera
- - Macro y micronutrientes
- - - Hidratos de carbono
- - - Proteínas



## Monitor de Tenis + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

- - - Grasas
- - - Vitaminas
- - - Minerales
- - Grupos de alimentos
- - - Recomendación diaria para la población
- - Recomendaciones para una alimentación sana
- - Alimentación para el tenista
- - Período de entrenamiento
- - Competición
- - - Precompetición
- - - Ración de espera
- - - Competición
- - - Poscompetición
- - Algunas consideraciones para niños y adolescentes
- - El jugador vegetariano
- - Composición corporal del jugador

### MÓDULO 2. SALUD DEPORTIVA

#### UNIDAD DIDÁCTICA 1. ESTRUCTURA Y FUNCIONES DEL CUERPO HUMANO

- - Anatomía
- - - Posición anatómica
- - - Conceptos clave: planimetría, ejes del cuerpo, simetría y epónimos
- - - Tipos constitucionales del cuerpo humano
- - - Clasificación de la anatomía
- - Sistemas y aparatos de la anatomía humana
- - - Sistema óseo y funciones
- - - Aparato respiratorio
- - - Sistema cardiovascular
- - - Aparato digestivo
- - - Aparato renal
- - - Sistema endocrino
- - - Sistema nervioso

## Monitor de Tenis + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

- - - La piel

### UNIDAD DIDÁCTICA 2. ESTUDIO DE LOS MÚSCULOS

- - - Miología
- - - Tejidos Musculares: liso, esquelético y cardíaco
- - - - Movimientos musculares
- - - Características del tejido muscular
- - - - Regeneración del tejido muscular
- - - El Músculo Esquelético
- - - - Clasificación de los músculos esqueléticos según: forma, acción y función
- - - - Acción muscular sobre el esqueleto
- - - Uniones musculares
- - - Tono y fuerza muscular
- - - - Tono muscular

### UNIDAD DIDÁCTICA 3. ALIMENTACIÓN EN EL DEPORTE

- - - Fundamentación teórica
- - - Gasto calórico
- - - Nutrientes en el deporte
- - - - Hidratos de carbono
- - - - Grasas
- - - - Proteínas
- - - - Agua y electrolitos
- - - - Micronutrientes

### UNIDAD DIDÁCTICA 4. LESIONES EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

- - - Lesiones deportivas. Concepto
- - - -Prevención de las lesiones deportivas
- - - - Tratamiento de las lesiones deportivas
- - - Lesiones en extremidades inferiores
- - - - Lesiones en la pierna
- - - - Lesiones en el pie
- - - - Lesiones en el muslo
- - - - Lesiones en la rodilla

## Monitor de Tenis + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

- - Lesiones en extremidades superiores y tronco
- - - Lesiones en extremidad superior
- - - Lesiones en hombro
- - Lesiones en los niños
- - - Lesiones más frecuente en los niños/as
- - Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
- - - Tratamiento ortopédico de las lesiones
- - - Vendaje funcional y distintas aplicaciones deportivas
- - - Lesiones de la piel causadas por las prácticas deportivas
- - - Hidrología médica y terapias naturales complementarias

### UNIDAD DIDÁCTICA 5. EL MASAJE

- - Introducción a la historia del masaje
- - - De Egipto al Islam
- - - Desde la Edad Media al Siglo XX
- - Introducción al masaje deportivo
- - - Técnicas de manipulación empleadas en la realización de masajes
- - Etapas para la aplicación de un masaje deportivo
- - - Claves para el masaje deportivo
- - Gimnasia para el masaje. Quiroginmasia
- - Efectos fisiológicos del masaje
- - - Estiramientos miofasciales en el deporte
- - Indicaciones y contraindicaciones generales del masaje
- - - Indicaciones del masaje
- - - Contraindicaciones del masaje

### UNIDAD DIDÁCTICA 6. TIPOS DE MASAJES

- - El masaje
- - - Masaje de calentamiento
- - - Masaje de intracompetición
- - - Masaje de restauración o postcompetición
- - - Masaje de entrenamiento o intersemana
- - - Masaje como parte de un programa de fisioterapia en las lesiones

## Monitor de Tenis + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

- - Automasaje en el deportista
- - Masaje ruso
- - Reflexoterapia podal en el deportista
- - - Beneficios de la reflexiología podal
- - - Contraindicaciones de la reflexología podal
- - Drenaje linfático manual
- - - Técnicas básicas en el drenaje linfático
- - Crioterapia, criomasaje y criocinética
- - - Efectos fisiológicos
- - - Indicaciones y contraindicaciones
- - - Formas de aplicación
- - Criomasaje y Criocinética
- - - Aplicación de criomasaje
- - - Indicaciones del criomasaje
- - - Contraindicaciones del criomasaje
- - - Criocinética
- - Shiatsu. Masaje japonés
- - - Beneficios del tratamiento con shiatsu

### UNIDAD DIDÁCTICA 7. VENDAJES

- - Vendaje funcional
- - - Técnicas del vendaje funcional
- - - Indicaciones y contraindicaciones del vendaje funcional
- - - Propiedades del vendaje funcional
- - Tipos de vendajes funcionales
- - - Vendajes funcionales: hombro y codo
- - - Vendajes funcionales: muñeca
- - - Vendajes funcionales: tronco
- - - Vendajes funcionales: muslo y rodilla
- - - Vendajes funcionales tobillo y pie
- - Otros vendajes
- - - Vendajes neuromuscular

## Monitor de Tenis + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

- - - Vendaje en el paciente con linfedema
- - - Vendaje en el paciente amputado

### UNIDAD DIDÁCTICA 8. RODILLA

- - Anatomía y biomecánica de la rodilla
- - - Exploraciones físicas en la rodilla
- - Resonancia magnética de partes blandas de la rodilla
- - Lesiones en la rodilla
- - - Reumatismos de partes blandas en la rodilla
- - - Rehabilitación de lesiones de la rodilla
- - - Osteopatía
- - Electroestimulación en la articulación de la rodilla
- - Rehabilitación del miembro inferior en medio acuático

### UNIDAD DIDÁCTICA 9. ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

- - Conceptos básicos: actividad física, ejercicio físico y condición física
- - - Actividad física
- - - Ejercicio físico
- - - Condición física
- - Beneficios de la actividad física
- - - Componentes de la actividad física
- - Efectos de la actividad física y la alimentación
- - - Efectos sobre la obesidad
- - - Efectos sobre la diabetes
- - - Efectos sobre la hipertensión arterial
- - Cineantropometría
- - - La antropometría
- - Ayudas ergogénicas
- - - Características

### UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

- - Reanimación cardiopulmonar
- - Lesiones por frío y el calor (Congelación e Hipotermia)
- - - Congelación



## Monitor de Tenis + Salud Deportiva (Doble Titulación con 5 Créditos ECTS)

- - - Hipotermia
- - Calambre, agotamiento y golpe de calor
- - - Calambres por el calor
- - - Agotamiento por el calor
- - - Golpe de calor