

Certificat

Biomécanique et Mouvements au Tennis

Approuvé par la NBA





Certificat

Biomécanique et Mouvements au Tennis

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/biomecanique-mouvements-tennis

Accueil

01

Présentation

page 4

02

Objectifs

page 8

03

Direction de la formation

page 12

04

Structure et contenu

page 16

05

Méthodologie

page 20

06

Diplôme

page 28

01 Présentation

Le Tennis exige une combinaison unique de compétences techniques, physiques et mentales pour atteindre un haut niveau de performance. De fait, la Biomécanique est essentielle pour comprendre comment les joueurs se déplacent et pour perfectionner leur technique et leur efficacité. C'est pourquoi le professionnel du sport doit consolider son actualisation dans ce domaine s'il veut améliorer les performances des joueurs de Tennis, d'où l'utilité de ce diplôme. Grâce à cette formation, vous analyserez les coups pratiqués dans ce sport et les mouvements impliqués dans chacun d'entre eux, en vous concentrant également sur des éléments fondamentaux tels que le jeu de jambes. Tout cela sera à votre disposition sous forme de cours en ligne.





“

*Maîtrisez la Biomécanique et le Mouvement
dans le Tennis grâce à la meilleure opportunité
académique sur le marché”*

Au Tennis, la Biomécanique est d'une grande utilité pour analyser et améliorer la technique d'un joueur, ainsi que pour prévenir les blessures. Par exemple, une analyse biomécanique peut révéler qu'un joueur de tennis utilise trop son bras plutôt que son corps pour frapper la balle, ce qui peut entraîner des blessures à l'épaule ou au coude. Elle peut également aider les entraîneurs à identifier les schémas de mouvement inefficaces et à les corriger afin d'améliorer l'efficacité et la précision du joueur.

Dans ce contexte, les nombreux avantages d'une gestion avancée de la Biomécanique pour les professionnels du sport dans l'entraînement de leurs joueurs ne font aucun doute, et c'est pourquoi TECH propose cette spécialisation. Grâce à elle, vous serez au fait de l'étude de la structure, de la fonction, du mouvement et du comportement mécanique du joueur de tennis, ce qui vous permettra de faire la différence lorsqu'il s'agira de gérer les performances des athlètes.

Ainsi, les étudiants passeront par différents exemples pratiques de la façon dont la Biomécanique fonctionne dans le Tennis, en analysant les différents coups qui sont effectués dans ce sport et les mouvements impliqués. Mais pour rendre le programme encore plus complet, les étudiants examineront également l'importance du jeu de jambes et les stratégies optimales pour se déplacer sur le court.

Avec un simple appareil connecté à Internet, le professionnel du sport bénéficiera d'une occasion unique de mettre à jour ses connaissances en s'appuyant sur l'expérience des grandes éminences du Tennis. De plus, il pourra se spécialiser de n'importe où et gérer ses propres horaires de cours.

Ce **Certificat en Biomécanique et Mouvements au Tennis** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ◆ Le développement d'études de cas présentées par des experts en Biomécanique et Mouvements du Tennis
- ◆ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques de l'ouvrage fournissent des informations pratiques sur les disciplines essentielles à la pratique professionnelle
- ◆ Les exercices pratiques d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ◆ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ◆ Des cours théoriques, des questions à l'expert, des forums de discussion sur des sujets controversés et un travail de réflexion individuel
- ◆ La possibilité d'accéder aux contenus depuis tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion à internet



Vous voulez analyser chaque coup de Tennis au niveau biomécanique? Alors cette formation est faite pour vous!"

“

Bénéficiez d'une méthodologie éducative innovante où la composante interactive est le principal protagoniste pour approfondir tous les aspects de la Biomécanique au Tennis”

Le corps enseignant est composé de professionnels du domaine qui apportent à cette formation l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus de grandes sociétés et d'universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel. Ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner en préparation de situations réelles.

La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage par Problèmes. Ainsi l'étudiant devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui lui seront présentées tout au long du Certificat. Pour ce faire, il sera assisté d'un système vidéo interactif innovant créé par des experts reconnus.

C'est le Certificat que vous recherchez si vous avez besoin de perfectionner les stratégies avec lesquelles vos joueurs se déplacent sur le court.

Devenez l'entraîneur moderne dont chaque joueur de tennis a besoin, avec une connaissance avancée de la variabilité mécanique de la charge des tissus.



02

Objectifs

Le domaine de la Biomécanique s'est positionné comme étant crucial dans le Tennis moderne, ce qui a conduit TECH à concevoir cette formation. Par conséquent, l'objectif n'est autre que de fournir aux professionnels du sport les derniers outils théoriques et pratiques qui leur permettent d'incorporer des stratégies axées sur la Biomécanique dans la conception de leurs plans d'entraînement, en améliorant l'efficacité et la technique du coup de chaque joueur de tennis. Le tout en s'appuyant sur les technologies éducatives disponibles sur le Campus virtuel.





“

Obtenez une actualisation complète de la biomécanique de chaque frappe de balle et du jeu de jambes le plus efficace”



Objectifs généraux

- ◆ Distinguer les différentes étapes de l'entraînement au Tennis et savoir comment travailler dans chacune d'entre elles
- ◆ Connaître les règles du Tennis et savoir les appliquer
- ◆ Comprendre la figure de l'entraîneur de Tennis d'un point de vue éthique et moral, et comprendre le rôle crucial que joue l'aspect mental chez les joueurs
- ◆ Approfondir la préparation physique nécessaire à un joueur de tennis et la prévention des blessures
- ◆ Sensibiliser à l'importance de la technologie dans le tennis d'aujourd'hui et analyser son évolution





Objectifs spécifiques

- ◆ Qu'est-ce que la biomécanique?
- ◆ Comprendre, à l'aide d'exemples théoriques et pratiques, le fonctionnement des coups au niveau biomécanique
- ◆ Analyser ce qui est efficace dans chaque coup d'un point de vue biomécanique
- ◆ Sensibiliser l'élève à l'importance du jeu de jambes
- ◆ Savoir se déplacer correctement sur le court de tennis



Atteindre les objectifs proposés liés à la Biomécanique et au mouvement dans le Tennis en bénéficiant de la méthodologie éducative du Relearning"



03

Direction de la formation

Pour enseigner cette qualification, TECH a opté pour une équipe d'enseignants composée de véritables éminences qui ont formé la prochaine génération de stars mondiales du Tennis. Ce n'est pas pour rien que ces experts possèdent une solide expérience professionnelle en tant que préparateurs physiques spécialisés dans le Tennis de haut niveau, travaillant dans certaines des meilleures académies de Tennis du monde. Ainsi, grâce à cette expérience précieuse, les enseignants fourniront aux étudiants toutes les clés dont ils ont besoin tout au long de leur expérience académique.





“

*Propulsez-vous vers le succès grâce
aux conseils et astuces des meilleurs
entraîneurs qui ont travaillé avec la
prochaine génération de stars du Tennis”*

Direction



M. Ramos Camacho, Alejandro

- ◆ Entraîneur à l'Académie Rafa Nadal
- ◆ Entraîneur de tennis à l'Académie de Tennis JMO
- ◆ Entraîneur au Club de Tennis Valle de Aridane
- ◆ Diplômé en Enseignement Primaire
- ◆ Moniteur National de la Fédération Royale Espagnole
- ◆ RPT Niveau 2

Professeurs

M. Manco, Antonio

- ◆ Entraîneur à l'Académie Rafa Nadal
- ◆ Entraîneur à l'Académie Global Tennis Team
- ◆ Diplômé en Sciences du Sport de l'Université Tor Vergata de Rome
- ◆ Master en Techniques et Sciences du Sport de l'Université Tor Vergata de Rome
- ◆ Entraîneur de niveau II de la Fédération Italienne de Tennis
- ◆ Préparateur Physique de la Fédération Italienne de Tennis



04

Structure et contenu

Sans avoir à se soumettre à des horaires préétablis, l'étudiant se perfectionnera tout au long du cycle académique grâce aux leçons et aux matériaux complémentaires de Biomécanique et Mouvements au Tennis. En effet, les connaissances avancées que l'étudiant approfondira pendant 6 semaines intégreront les dernières avancées en la matière afin que le cursus soit le plus utile possible. De plus, cet itinéraire éducatif individualisé utilise le *Relearning* comme fondement méthodologique, ce qui garantit que l'étudiant ne terminera pas le Certificat sans avoir maîtrisé chacun des concepts.



“

Des vidéos, des études de cas, des conférences ou des diagrammes interactifs sur la biomécanique du Tennis et le Mouvement stimuleront vos performances académiques dans le programme"

Module 1. Biomécanique et mouvement

- 1.1. Qu'est-ce que la biomécanique et son évolution?
 - 1.1.1. Définition et introduction à la biomécanique
 - 1.1.2. Évolution concept de biomécanique à travers l'histoire
 - 1.1.3. Quelle est la raison d'être de la biomécanique et quels sont les objectifs qu'elle poursuit?
 - 1.1.4. Avantages de la biomécanique et principales composantes
 - 1.1.5. Vision traditionnelle de l'enseignement des coups de tennis et vision moderne
- 1.2. L'exécution correcte de la technique et ses avantages
 - 1.2.1. Définition de technique optimale
 - 1.2.2. Composants de la technique
 - 1.2.3. Bénéfices de la technique optimale
 - 1.2.4. Exécution de la technique optimale
- 1.3. Variabilité en tant qu'élément fondamental de la réalisation des coups
 - 1.3.1. Concept de variabilité
 - 1.3.2. Variabilité mécanique dans l'exécution du coup
 - 1.3.3. Variabilité mécanique dans le développement du coup
 - 1.3.4. Variabilité mécanique dans la charge des tissus
- 1.4. Principes de la biomécanique du tennis, BIOMECH
 - 1.4.1. Bilan financier
 - 1.4.2. Inertie
 - 1.4.3. Opposition des forces
 - 1.4.4. *Momentum*
 - 1.4.5. L'énergie élastique
 - 1.4.6. Chaîne de coordination
- 1.5. Chaîne de coordination
 - 1.5.1. Définition
 - 1.5.2. Chaîne de coordination et mouvement
 - 1.5.3. Comment générer de la puissance dans les coups
 - 1.5.4. Problèmes dans les chaînes de coordination
- 1.6. Les phases du coup au tennis
 - 1.6.1. Préparation et mouvement de la raquette vers l'arrière
 - 1.6.2. Préparation et mouvement de la raquette vers l'avant
 - 1.6.3. Impacts
 - 1.6.4. Accompagnement et fin





- 1.7. Aspects biomécaniques généraux des coups de pied de fond
 - 1.7.1. Biomécanique du coup droit. Partie I
 - 1.7.2. Biomécanique du coup droit. Partie II
 - 1.7.3. Biomécanique du revers à deux mains
 - 1.7.4. Biomécanique du coup de revers à une main
- 1.8. Aspects biomécaniques générales et spécifiques pour le service et le retour
 - 1.8.1. Biomécanique du service au tennis. Partie I
 - 1.8.2. Biomécanique du service au tennis. Partie II
 - 1.8.3. Biomécanique du retour au tennis
 - 1.8.4. Biomécanique du revers au tennis
- 1.9. Aspects biomécaniques généraux des coups au filet
 - 1.9.1. Biomécanique de la volée de coup droit
 - 1.9.2. Biomécanique de la volée de revers
 - 1.9.3. Biomécanique du *approach*
 - 1.9.4. Biomécanique de la frappe
- 1.10. Mouvement, déplacement et jeu de jambes
 - 1.10.1. Que sont les déplacements au tennis
 - 1.10.2. Phases des déplacements au tennis
 - 1.10.3. Importance du jeu de jambes
 - 1.10.4. Comment travailler le jeu de jambes au tennis



Ce programme ne laisse de côté aucun des principes de la biomécanique au Tennis, tels que l'équilibre, l'inertie ou l'opposition des forces"

05 Méthodologie

Ce programme propose une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: **Le Relearning**.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde et a été considéré comme l'un des plus efficaces par des publications de premier plan telles que le **New England Journal of Medicine**.





“

Découvrez Relearning, un système qui renonce à l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui exigent la mémorisation”

À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Le programme offre une méthode révolutionnaire de développement des compétences et des connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et hautement exigeant.

“

Avec TECH, vous pourrez découvrir une façon d'apprendre qui fait avancer les fondations des universités traditionnelles du monde entier”



Vous bénéficierez d'un système d'apprentissage basé sur la répétition, avec un enseignement naturel et progressif sur l'ensemble du cursus.



L'étudiant apprendra, par des activités collaboratives et des cas réels, à résoudre des situations complexes dans des environnements commerciaux réels.

Une méthode d'apprentissage innovante et différente

Cette formation TECH est un programme d'enseignement intensif, créé de toutes pièces, qui propose les défis et les décisions les plus exigeants dans ce domaine, tant au niveau national qu'international. Grâce à cette méthodologie, l'épanouissement personnel et professionnel est stimulé, faisant ainsi un pas décisif vers la réussite. La méthode des cas, technique qui constitue la base de ce contenu, permet de suivre la réalité économique, sociale et professionnelle la plus actuelle.

“

Nous sommes la seule université en ligne qui propose des documents de Harvard comme matériel pédagogique dans ses cours”

La méthode des cas a été le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures facultés du monde. Développée en 1912 à Harvard pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas uniquement sur la base d'un contenu théorique, la méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour que les apprenants s'entraînent à les résoudre et à prendre des décisions. En 1924, elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard.

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? C'est la question à laquelle nous vous confrontons dans la méthode des cas, une méthode d'apprentissage orientée vers l'action. Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas réels. Ils devront intégrer toutes leurs connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre leurs idées et leurs décisions.

Relearning Methodology

TECH combine efficacement la méthodologie des études de cas avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui associe 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons l'Étude de Cas avec la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le Relearning.

En 2019, nous avons obtenu les meilleurs résultats d'apprentissage de toutes les universités en ligne du monde.

À TECH, vous apprenez avec une méthodologie de pointe conçue pour former les managers du futur. Cette méthode, à la pointe de la pédagogie mondiale, est appelée Relearning.

Notre université est la seule université hispanophone autorisée à utiliser cette méthode efficace. En 2019, nous avons réussi à améliorer les niveaux de satisfaction globale de nos étudiants (qualité de l'enseignement, qualité des supports, structure des cours, objectifs...) par rapport aux indicateurs de la meilleure université en ligne.



Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire, mais se déroule en spirale (apprendre, désapprendre, oublier et réapprendre). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique. Cette méthodologie a permis de former plus de 650.000 diplômés universitaires avec un succès sans précédent dans des domaines aussi divers que la biochimie, la génétique, la chirurgie, le droit international, les compétences en gestion, les sciences du sport, la philosophie, le droit, l'ingénierie, le journalisme, l'histoire, les marchés financiers et les instruments. Tout cela dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions: une équation directe vers le succès.

D'après les dernières données scientifiques dans le domaine des neurosciences, non seulement nous savons comment organiser les informations, les idées, les images et les souvenirs, mais nous savons aussi que le lieu et le contexte dans lesquels nous avons appris quelque chose sont fondamentaux pour notre capacité à nous en souvenir et à le stocker dans l'hippocampe, pour le conserver dans notre mémoire à long terme.

De cette façon, et dans ce que l'on appelle Neurocognitive context-dependent e-learning les différents éléments de notre programme sont liés au contexte dans lequel le participant développe sa pratique professionnelle.



Ce programme offre le meilleur matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels:



Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert.

La méthode "Learning from an Expert" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



Pratique des aptitudes et des compétences

Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



Bibliographie complémentaire

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.





Case Studies

Ils réaliseront une sélection des meilleures études de cas choisies spécifiquement pour ce diplôme. Des cas présentés, analysés et tutorés par les meilleurs spécialistes de la scène internationale.



Résumés interactifs

Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



06 Diplôme

Le Certificat en Biomécanique et Mouvements au Tennis vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

Complétez ce programme avec succès et recevez votre diplôme sans déplacements, ni formalités administratives”

Ce **Certificat en Biomécanique et Mouvements au Tennis** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal* avec accusé de réception son correspondant diplôme de **Certificat** délivré par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Certificat, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Certificat en Biomécanique et Mouvements au Tennis**

N° d'Heures Officielles: **150 h.**

Approuvé par la NBA



*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.



Certificat
Biomécanique et
Mouvements au Tennis

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Certificat

Biomécanique et Mouvements au Tennis

Approuvé par la NBA

