

# Corso Universitario

## Tecnica dei Colpi nel Tennis

Approvato dall'NBA



**tech** università  
tecnologica



## Corso Universitario

### Tecnica dei Colpi nel Tennis

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

Accesso al sito web: [www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/tecnica-colpi-tennis](http://www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/tecnica-colpi-tennis)

# Indice

01

Presentazione

---

*pag. 4*

02

Obiettivi

---

*pag. 8*

03

Direzione del corso

---

*pag. 12*

04

Struttura e contenuti

---

*pag. 16*

05

Metodologia

---

*pag. 20*

06

Titolo

---

*pag. 28*

# 01

# Presentazione

Uno degli aspetti su cui gli allenatori insistono maggiormente con i tennisti è la tecnica, al punto da chiedere loro di sovrapporla al resto degli elementi. Una tecnica corretta può fare la differenza in una partita, oltre a ridurre il rischio di infortuni. Per tale ragione, i professionisti dello sport dispongono di un'opportunità unica per aggiornare le proprie conoscenze in questo settore grazie a questa specializzazione. Grazie ad essa, da un punto di vista scientifico, verrà affrontata la tecnica più efficace per la realizzazione di ciascuno dei colpi nel tennis, sia di base che speciali. Inoltre, verranno affrontati i diversi tipi di effetti. Il tutto in una comoda modalità 100% online.





“

*Aggiorna le tue tecniche nel Tennis in modo che i tuoi giocatori imparino a tirare i colpi che faranno la differenza in una partita”*

Una tecnica solida è essenziale per produrre colpi coerenti e precisi, che consentiranno al giocatore di mantenere il controllo della partita e di vincere i punti. La tecnica influenza anche la potenza e l'efficacia del colpo, che è fondamentale per battere un avversario esperto. Inoltre, è noto che a sua volta svolge un ruolo decisivo nella prevenzione degli infortuni, in quanto una tecnica adeguatamente sviluppata riduce al minimo l'impatto sulle articolazioni, arginando i problemi a lungo termine.

Essendo un elemento decisivo nel tennis, i professionisti dello sport hanno l'opportunità di specializzarsi in questo settore con tutte le garanzie di questo programma di TECH. In questo modo, perfezioneranno l'allenamento dei tennisti con l'obiettivo di eseguire colpi di migliore qualità che raggiungano il massimo livello possibile di efficienza tecnica.

In questo modo, durante il Corso Universitario, gli studenti approfondiranno gli aspetti generali e specifici della tecnica tennistica, analizzando il ciclo del colpo e il fattore talento. Inoltre, verrà esaminato nel dettaglio l'uso delle impugnature, determinando quali sono i tipi più adatti e come utilizzarli nelle diverse situazioni di gioco. Naturalmente, il corso si concentrerà sull'esecuzione di colpi fondamentali come il rovescio e la risposta al servizio, nonché su colpi speciali come il drop shot.

Senza dubbio, si tratta di una specializzazione di grande valore che renderà lo studente un allenatore di tennis di livello superiore. Infatti, avrà l'opportunità di vivere questa esperienza accademica gestendo il proprio orario di apprendimento, che sarà perfettamente compatibile con i propri impegni quotidiani.

Questo **Corso Universitario in Tecnica dei Colpi nel Tennis** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato. Le caratteristiche principali del programma sono:

- ♦ Sviluppo di casi di studio presentati da esperti in tecnica del Tennis
- ♦ Contenuti grafici, schematici ed eminentemente pratici che forniscono informazioni pratiche riguardo alle discipline essenziali per l'esercizio della professione
- ♦ Esercizi pratici che offrono un processo di autovalutazione per migliorare l'apprendimento
- ♦ Particolare enfasi sulle metodologie innovative
- ♦ Lezioni teoriche, domande all'esperto e/o al tutor, forum di discussione su questioni controverse e compiti di riflessione individuale
- ♦ Contenuti disponibili da qualsiasi dispositivo fisso o mobile dotato di connessione a internet



*Iscriviti alla specializzazione di alto livello che stavi cercando affinché il tennista esegua i colpi speciali con una tecnica di riferimento"*

“

*Grazie a questo Corso Universitario imparerai le migliori tecniche di movimento delle gambe per preparare il rovescio”*

Il personale docente comprende professionisti del settore, che forniscono agli studenti le competenze necessarie a intraprendere un percorso di studio eccellente.

I contenuti multimediali, sviluppati in base alle ultime tecnologie educative, forniranno al professionista un apprendimento coinvolgente e localizzato, ovvero inserito in un contesto reale.

La creazione di questo programma è incentrata sull'Apprendimento Basato sui Problemi, mediante il quale il professionista deve cercare di risolvere le diverse situazioni di pratica professionale che gli si presentano durante il corso. Lo studente potrà usufruire di un innovativo sistema di video interattivi creati da esperti di rinomata fama.

*Consiglia ai tuoi giocatori gli usi maggiormente corretti per impugnare correttamente la racchetta in base alle situazioni di gioco.*

*Insegna ai tuoi giocatori, in sole 150 ore, a raggiungere il maggior livello di efficienza tecnica nelle loro battute.*



# 02

## Obiettivi

Questo Corso Universitario tratta una delle principali preoccupazioni degli allenatori nei confronti dei propri giocatori. Per tale ragione, gli obiettivi della qualifica sono incentrati sul fornire al professionista dello sport gli strumenti teorici e pratici fondamentali che gli consentano di fornire al tennista i migliori consigli, esercizi e linee guida per perfezionare la sua tecnica con garanzie. Infatti, il programma propone un approccio globale proprio perché l'allenatore sia in grado di affrontare qualsiasi scenario legato a questa materia.





“

*L'obiettivo di TECH? Renderti  
l'allenatore aggiornato e altamente  
richiesto al giorno d'oggi dai tennisti  
per perfezionare le loro tecniche”*



## Obiettivi generali

---

- ♦ Distinguere le diverse fasi dell'allenamento tennistico e sapere come lavorare in ciascuna di esse
- ♦ Conoscere le regole del tennis e saperle applicare
- ♦ Comprendere la figura dell'allenatore di tennis da un punto di vista etico e morale, e capire il ruolo cruciale che l'aspetto mentale gioca nei tennisti
- ♦ Approfondire la preparazione fisica necessaria che un tennista deve avere e la prevenzione degli infortuni
- ♦ Sensibilizzare sull'importanza della tecnologia nel tennis di oggi e analizzarne l'evoluzione





## Obiettivi specifici

---

- ♦ Sapere cos'è la tecnica, a cosa serve e come realizzarla in modo efficace
- ♦ Conoscere i colpi di base del tennis e come eseguirli correttamente da un punto di vista tecnico
- ♦ Conoscere i colpi speciali del tennis e sapere come eseguirli correttamente dal punto di vista tecnico
- ♦ Conoscere i diversi effetti che esistono nel gioco del tennis



*Raggiungi gli obiettivi del Corso Universitario per padroneggiare i diversi effetti provocati quando si esegue un colpo"*

# 03

## Direzione del corso

Quando si tratta di comporre il personale docente per le sue specializzazioni, TECH presta particolare attenzione al profilo dei candidati, assicurandosi che il loro background professionale risponda alle esigenze degli studenti. In questo programma questo impegno ha senza dubbio raggiunto un nuovo livello grazie a un personale docente altamente competente, che è un riferimento in questo campo. In questo caso, si tratta di esperti che si sono distinti come allenatori di Tennis e che hanno lavorato anche nelle più illustri accademie di tennis professionali a livello internazionale. Hanno applicato, infatti, tecniche di allenamento innovative che li hanno resi ricercati da club e federazioni.



“

*Lasciati guidare da allenatori molto  
ricercati nel panorama tennistico  
internazionale grazie ai loro  
contenuti innovativi”*

## Direzione



### Dott. Ramos Camacho, Alejandro

- ♦ Allenatore di tennis presso la *Rafa Nadal Academy*
- ♦ Allenatore presso l'Accademia di Tennis JMO
- ♦ Allenatore presso il Tennis Club Valle de Aridane
- ♦ Laurea in Insegnamento della Formazione Primaria
- ♦ Monitor Nazionale presso la Federazione Reale Spagnola
- ♦ Livello 2 di RPT



# 04

## Struttura e contenuti

Il programma del Corso Universitario comprende tutti gli elementi di interesse per perfezionare la tecnica dei tennisti, sempre in linea con gli ultimi progressi in questo campo. Inoltre, questo programma utilizza il *Relearning* come metodologia didattica, che garantirà l'interiorizzazione dei concetti da parte degli studenti sulla base della loro reiterazione in risorse altamente dinamiche. Queste includono casi di studio, video, riassunti interattivi ed esercizi di autovalutazione.





“

*Aggiornati comodamente  
consultando le risorse in materia di  
tecnica del Tennis direttamente con  
il tuo Tablet o computer”*

## Modulo 1. Tecnica dei colpi di tennis

- 1.1 Cos'è la tecnica, aspetti generali e specifici
  - 1.1.1. Che cos'è la tecnica e l'importanza della corretta esecuzione dei colpi di tennis?
  - 1.1.2. Vantaggi di una tecnica corretta
  - 1.1.3. Il ciclo dei colpi, aspetti generali
  - 1.1.4. Il talento
- 1.2. Evoluzione e uso moderno della tecnica
  - 1.2.1. Visione tradizionale della tecnica
  - 1.2.2. Evoluzione della tecnica nella storia del tennis
  - 1.2.3. L'uso attuale della tecnica. Visione moderna
  - 1.2.4. Il miglioramento della tecnica attraverso l'allenamento
- 1.3. Impugnature, uso, spiegazione e identificazione
  - 1.3.1. Tipi di impugnature e spiegazione
  - 1.3.2. Come identificare i diversi tipi di impugnatura e correzione delle impugnature
  - 1.3.3. Uso delle prese in diverse situazioni di gioco
  - 1.3.4. Impugnature nel servizio
- 1.4. Produzione di colpi di rotazione, uso e spiegazione e variabilità
  - 1.4.1. Diversi colpi di rotazione nel servizio, come eseguirli e il loro utilizzo
  - 1.4.2. Velocità e rotazione
  - 1.4.3. Effetto lift nei colpi da fondo campo e relativo utilizzo
  - 1.4.4. Effetto slice in diverse situazioni di gioco, modalità di esecuzione e utilizzo
  - 1.4.5. Rotazioni piatte, modalità di esecuzione e loro utilizzo in diverse situazioni di gioco
- 1.5. Tecnica di servizio e di risposta
  - 1.5.1. Posizione prima del servizio e impugnatura
  - 1.5.2. Lancio della palla e raccomandazioni
  - 1.5.3. Preparazione, primo movimento della racchetta e caricamento delle spalle
  - 1.5.4. Uso delle gambe nel servizio
  - 1.5.5. Uso della parte superiore del corpo e rotazioni
  - 1.5.6. Punto di impatto e completamento





- 1.6. La risposta
  - 1.6.1. Impugnatura per la risposta
  - 1.6.2. Posizione della attesa nella risposta
  - 1.6.3. Tipi di risposta
  - 1.6.4. Aspetti tecnici del colpo di risposta (dritto e rovescio)
- 1.7. Tecnica del dritto
  - 1.7.1. Impugnature e preparazione del dritto
  - 1.7.2. Movimenti delle gambe nella preparazione del colpo di dritto
  - 1.7.3. Rotazione e movimento all'indietro della racchetta
  - 1.7.4. Rotazione delle anche e delle spalle e movimento in avanti della racchetta fino all'impatto
  - 1.7.5. Impatto e completamento del dritto
- 1.8. Tecnica dei colpi di rovescio
  - 1.8.1. Impugnature e preparazione nei colpi di rovescio a una mano e di rovescio a due mani
  - 1.8.2. Movimenti delle gambe nella preparazione del colpo di rovescio
  - 1.8.3. Rotazione e movimento all'indietro della racchetta
  - 1.8.4. Rotazione delle anche e delle spalle e movimento in avanti della racchetta fino all'impatto
  - 1.8.5. Impatto e completamento a seconda che si tratti di rovescio a una mano o a due mani
- 1.9. Tecnica dei colpi a rete
  - 1.9.1. Impugnatura e posizione di attesa
  - 1.9.2. Movimento delle gambe prima di colpire le voleè di dritto e di rovescio
  - 1.9.3. Rotazione delle spalle in preparazione
  - 1.9.4. Impatto e movimento della parte inferiore del corpo per andare verso la palla
  - 1.9.5. Finitura, preparazione, impatto e terminazione
- 1.10. Colpi speciali e loro tecnica
  - 1.10.1. Il drop shot e il contrattacco
  - 1.10.2. Il lob
  - 1.10.3. Il *passing-shot*
  - 1.10.4. Altri colpi speciali

05

# Metodologia

Questo programma ti offre un modo differente di imparare. La nostra metodologia si sviluppa in una modalità di apprendimento ciclico: ***il Relearning.***

Questo sistema di insegnamento viene applicato nelle più prestigiose facoltà di medicina del mondo ed è considerato uno dei più efficaci da importanti pubblicazioni come il ***New England Journal of Medicine.***





“

*Scopri il Relearning, un sistema che abbandona l'apprendimento lineare convenzionale, per guidarti attraverso dei sistemi di insegnamento ciclici: una modalità di apprendimento che ha dimostrato la sua enorme efficacia, soprattutto nelle materie che richiedono la memorizzazione”*

### Caso di Studio per contestualizzare tutti i contenuti

Il nostro programma offre un metodo rivoluzionario per sviluppare le abilità e le conoscenze. Il nostro obiettivo è quello di rafforzare le competenze in un contesto mutevole, competitivo e altamente esigente.

“

*Con TECH potrai sperimentare un modo di imparare che sta scuotendo le fondamenta delle università tradizionali in tutto il mondo”*



*Avrai accesso a un sistema di apprendimento basato sulla ripetizione, con un insegnamento naturale e progressivo durante tutto il programma.*



*Imparerai, attraverso attività collaborative e casi reali, la risoluzione di situazioni complesse in ambienti aziendali reali.*

## Un metodo di apprendimento innovativo e differente

Questo programma di TECH consiste in un insegnamento intensivo, creato ex novo, che propone le sfide e le decisioni più impegnative in questo campo, sia a livello nazionale che internazionale. Grazie a questa metodologia, la crescita personale e professionale viene potenziata, effettuando un passo decisivo verso il successo. Il metodo casistico, la tecnica che sta alla base di questi contenuti, garantisce il rispetto della realtà economica, sociale e professionale più attuali.

“

*Il nostro programma ti prepara ad affrontare nuove sfide in ambienti incerti e a raggiungere il successo nella tua carriera”*

Il metodo casistico è stato il sistema di apprendimento più usato nelle migliori facoltà del mondo. Sviluppato nel 1912 affinché gli studenti di Diritto non imparassero la legge solo sulla base del contenuto teorico, il metodo casistico consisteva nel presentare loro situazioni reali e complesse per prendere decisioni informate e giudizi di valore su come risolverle. Nel 1924 fu stabilito come metodo di insegnamento standard ad Harvard.

Cosa dovrebbe fare un professionista per affrontare una determinata situazione? Questa è la domanda con cui ci confrontiamo nel metodo casistico, un metodo di apprendimento orientato all'azione. Durante il programma, gli studenti si confronteranno con diversi casi di vita reale. Dovranno integrare tutte le loro conoscenze, effettuare ricerche, argomentare e difendere le proprie idee e decisioni.

## Metodologia Relearning

TECH coniuga efficacemente la metodologia del Caso di Studio con un sistema di apprendimento 100% online basato sulla ripetizione, che combina 8 diversi elementi didattici in ogni lezione.

Potenziamo il Caso di Studio con il miglior metodo di insegnamento 100% online: il Relearning.

*Nel 2019 abbiamo ottenuto i migliori risultati di apprendimento di tutte le università online del mondo.*

In TECH si impara attraverso una metodologia all'avanguardia progettata per formare i manager del futuro. Questo metodo, all'avanguardia della pedagogia mondiale, si chiama Relearning.

La nostra università è l'unica autorizzata a utilizzare questo metodo di successo. Nel 2019, siamo riusciti a migliorare il livello di soddisfazione generale dei nostri studenti (qualità dell'insegnamento, qualità dei materiali, struttura del corso, obiettivi...) rispetto agli indicatori della migliore università online.





Nel nostro programma, l'apprendimento non è un processo lineare, ma avviene in una spirale (impariamo, disimpariamo, dimentichiamo e re-impariamo). Pertanto, combiniamo ciascuno di questi elementi in modo concentrico. Con questa metodologia abbiamo formato oltre 650.000 laureati con un successo senza precedenti, in ambiti molto diversi come la biochimica, la genetica, la chirurgia, il diritto internazionale, le competenze manageriali, le scienze sportive, la filosofia, il diritto, l'ingegneria, il giornalismo, la storia, i mercati e gli strumenti finanziari. Tutto questo in un ambiente molto esigente, con un corpo di studenti universitari con un alto profilo socio-economico e un'età media di 43,5 anni.

*Il Relearning ti permetterà di apprendere con meno sforzo e più performance, impegnandoti maggiormente nella tua specializzazione, sviluppando uno spirito critico, difendendo gli argomenti e contrastando le opinioni: un'equazione diretta al successo.*

Dalle ultime evidenze scientifiche nel campo delle neuroscienze, non solo sappiamo come organizzare le informazioni, le idee, le immagini e i ricordi, ma sappiamo che il luogo e il contesto in cui abbiamo imparato qualcosa è fondamentale per la nostra capacità di ricordarlo e immagazzinarlo nell'ippocampo, per conservarlo nella nostra memoria a lungo termine.

In questo modo, e in quello che si chiama Neurocognitive Context-dependent E-learning, i diversi elementi del nostro programma sono collegati al contesto in cui il partecipante sviluppa la sua pratica professionale.

Questo programma offre i migliori materiali didattici, preparati appositamente per i professionisti:



#### Materiale di studio

Tutti i contenuti didattici sono creati appositamente per il corso dagli specialisti che lo impartiranno, per fare in modo che lo sviluppo didattico sia davvero specifico e concreto.

Questi contenuti sono poi applicati al formato audiovisivo che supporterà la modalità di lavoro online di TECH. Tutto questo, con le ultime tecniche che offrono componenti di alta qualità in ognuno dei materiali che vengono messi a disposizione dello studente.



#### Master class

Esistono evidenze scientifiche sull'utilità dell'osservazione di esperti terzi.

Imparare da un esperto rafforza la conoscenza e la memoria, costruisce la fiducia nelle nostre future decisioni difficili.



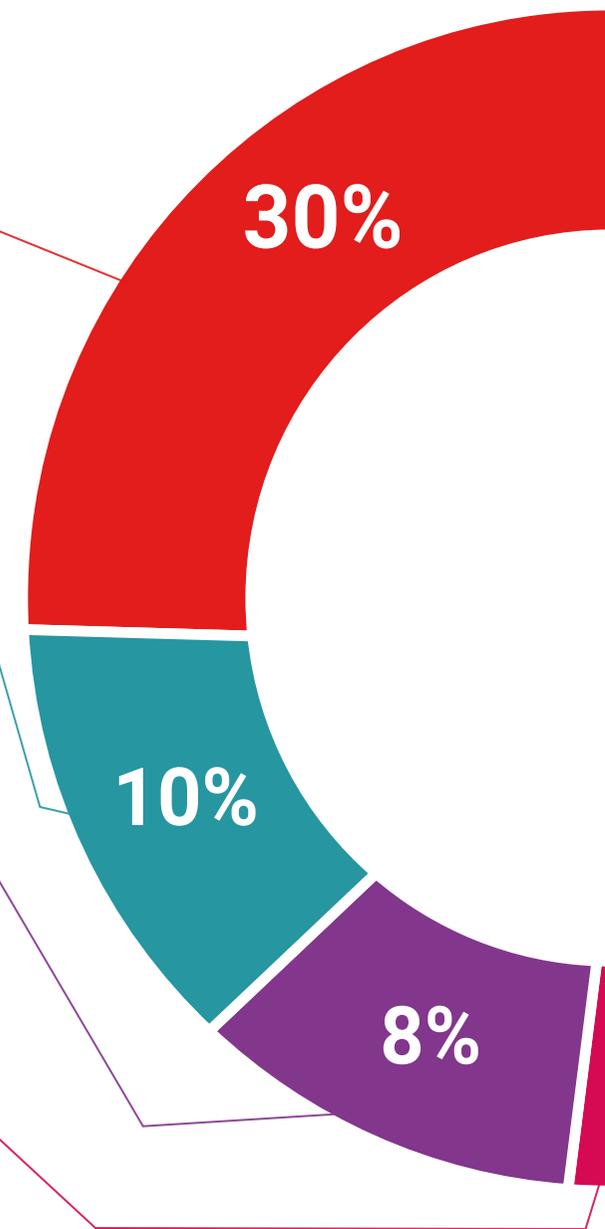
#### Pratiche di competenze e competenze

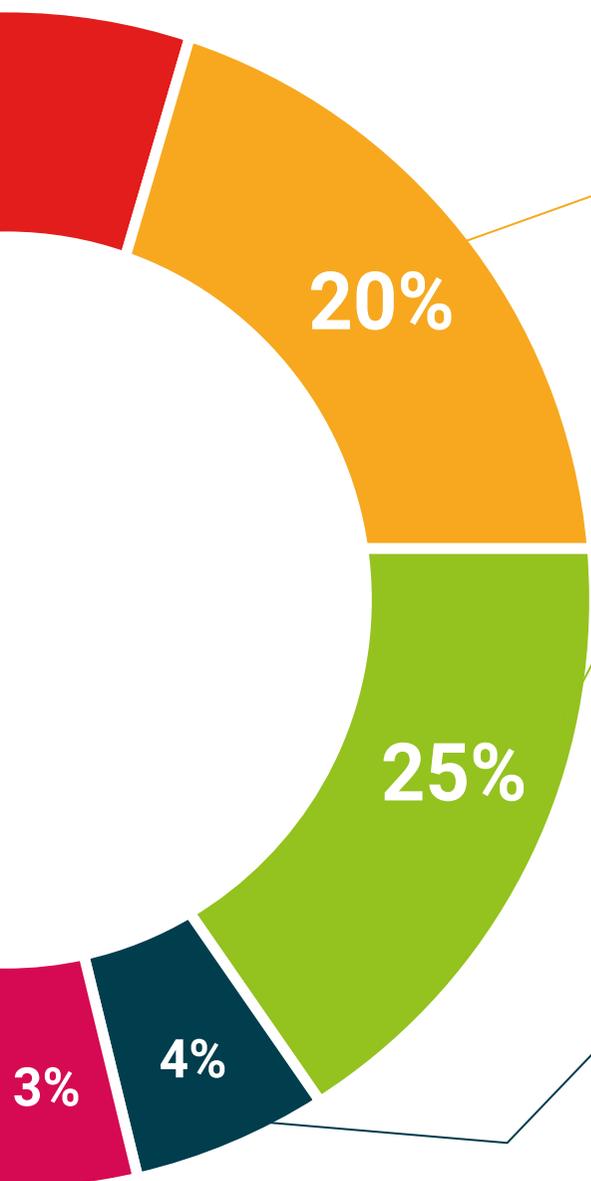
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



#### Letture complementari

Articoli recenti, documenti di consenso e linee guida internazionali, tra gli altri. Nella biblioteca virtuale di TECH potrai accedere a tutto il materiale necessario per completare la tua specializzazione.





#### Casi di Studio

Completerai una selezione dei migliori casi di studio scelti appositamente per questa situazione. Casi presentati, analizzati e monitorati dai migliori specialisti del panorama internazionale.



#### Riepiloghi interattivi

Il team di TECH presenta i contenuti in modo accattivante e dinamico in pillole multimediali che includono audio, video, immagini, diagrammi e mappe concettuali per consolidare la conoscenza.

Questo esclusivo sistema di specializzazione per la presentazione di contenuti multimediali è stato premiato da Microsoft come "Caso di successo in Europa".



#### Testing & Retesting

Valutiamo e rivalutiamo periodicamente le tue conoscenze durante tutto il programma con attività ed esercizi di valutazione e di autovalutazione, affinché tu possa verificare come raggiungi progressivamente i tuoi obiettivi.



# 06 Titolo

Il Corso Universitario in Tecnica dei Colpi nel Tennis garantisce, oltre alla preparazione più rigorosa e aggiornata, il conseguimento di una qualifica di Corso Universitario rilasciata da TECH Università Tecnologica.



“

*Porta a termine questo programma e ricevi la tua qualifica universitaria senza spostamenti o fastidiose formalità”*

Questo **Corso Universitario in Tecnica dei Colpi nel Tennis** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Dopo aver superato la valutazione, lo studente riceverà mediante lettera certificata\* con ricevuta di ritorno, la sua corrispondente qualifica di **Corso Universitario** rilasciata da **TECH Università Tecnologica**.

Il titolo rilasciato da **TECH Università Tecnologica** esprime la qualifica ottenuta nel Corso Universitario, e riunisce tutti i requisiti comunemente richiesti da borse di lavoro, concorsi e commissioni di valutazione di carriere professionali.

Titolo: **Corso Universitario in Tecnica dei Colpi nel Tennis**

N° Ore Ufficiali: **150 o.**

**Approvato dall'NBA**



\*Apostille dell'Aia. Se lo studente dovesse richiedere che il suo diploma cartaceo sia provvisto di Apostille dell'Aia, TECH EDUCATION effettuerà le gestioni opportune per ottenerla pagando un costo aggiuntivo.

futuro  
salute fiducia persone  
educazione informazione tutor  
garanzia accreditamento insegnamento  
istituzioni tecnologia apprendimento  
comunità impegno  
attenzione personalizzata innovazione  
conoscenza presente qualità  
formazione online  
sviluppo istituzioni  
classe virtuale lingua

**tech** università  
tecnologica

**Corso Universitario**

Tecnica dei Colpi nel Tennis

- » Modalità: online
- » Durata: 6 settimane
- » Titolo: TECH Università Tecnologica
- » Dedizione: 16 ore/settimana
- » Orario: a scelta
- » Esami: online

# Corso Universitario

## Tecnica dei Colpi nel Tennis

Approvato dall'NBA

