

Certificat

Entraînement, Planification et Périodisation dans le Tennis Professionnel

Approuvé par la NBA



tech université
technologique





Certificat

Entraînement, Planification et Périodisation dans le Tennis Professionnel

- » 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.techtute.com/fr/sciences-du-sport/cours/entrainement-planification-periodisation-tennis-professionnel

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

La réussite dans le Tennis professionnel est étroitement liée aux facteurs tels que le développement de l'athlète grâce à des programmes d'entraînement efficaces et bien planifiés. Ce n'est qu'à cette condition qu'il sera en mesure d'atteindre ses objectifs à long terme, tout en gérant avec soin le calendrier des compétitions et d'autres aspects clés. C'est pourquoi ce programme offre au professionnel du sport une occasion unique de mettre à jour et d'établir les stratégies les plus appropriées pour améliorer ses performances en passant d'abord par les différentes étapes de la carrière tennistique d'un joueur. Ainsi, vous pourrez planifier votre saison de Tennis avec maîtrise grâce à une spécialisation en ligne avec de grands experts de ce sport à votre disposition.



“

Un programme indispensable pour obtenir des compétences avancées en matière de plans d'entraînement, de planification et de périodisation dans le Tennis professionnel"

L'entraînement d'un joueur de tennis professionnel n'est pas seulement axé sur le perfectionnement de la technique du joueur, mais implique également une préparation physique, mentale et stratégique. Sur le plan physique, l'entraînement doit se concentrer sur l'amélioration de l'endurance, de la force, de la vitesse, de l'agilité et de la flexibilité de l'athlète. Cela l'aidera non seulement à maintenir son niveau d'énergie pendant de longs matchs, mais lui permettra également de se déplacer plus efficacement sur le terrain et de prévenir les blessures.

Il est donc essentiel d'analyser la situation spécifique de chaque joueur de tennis afin de concevoir des programmes d'entraînement personnalisés. Dans ce domaine, TECH propose une excellente spécialisation qui sera d'une grande utilité pour les professionnels du sport afin de permettre à leurs joueurs d'atteindre le succès sur le terrain. Avec ce Certificat, vous parcourrez les différentes étapes du Tennis, en partant de l'entraînement et en analysant les types de matériels adaptés à chacune d'entre elles.

Les étudiants seront ensuite en mesure d'établir les stratégies optimales d'entraînement, de planification et de périodisation pour faciliter l'obtention de bons résultats sportifs à l'avenir. Tout cela et plus encore sera à la disposition de l'entraîneur en seulement 150 heures de préparation dans laquelle il sera conseillé dès le premier moment par une équipe pédagogique de véritables références du Tennis. Pour ce faire, il suffira d'une connexion Internet pour entrer en contact avec ces enseignants et accéder au plus grand catalogue virtuel de ressources sur le sujet.

Ce **Certificat en Entraînement, Planification et Périodisation dans le Tennis professionnel** 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 Entraînement, planification et Périodisation du Tennis Professionnel
- ◆ 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



Positionnez-vous comme une référence sur la façon de travailler à travers les différentes étapes de l'entraînement au tennis, de la phase verte à la phase rouge"

“

Approfondissez tous les systèmes d'entraînement clés pour l'activité sportive de vos joueurs: Hand Feeding, Racquet Feeding, Coach Volley...”

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.

Une opportunité de mise à niveau vraiment complète qui vous fera également découvrir l'évolution historique de l'entraînement au Tennis.

Il aborde les clés de la planification dans le Tennis professionnel avec les conseils des plus grands experts.



02 Objectifs

Étant donné que les plans d'entraînement deviennent de plus en plus sophistiqués au Tennis, TECH a conçu un Certificat qui fournit au professionnel du sport les derniers outils théoriques et pratiques pour augmenter la performance des joueurs. Il aborde l'entraînement à un niveau général et se concentre sur la planification et la périodisation, ce qui apportera des résultats très positifs au joueur de tennis.





“

Atteignez les objectifs de la formation et constatez par vous-même les avantages de la périodisation de la formation"



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

- ◆ Connaître les différents stades du tennis à l'entraînement
- ◆ Savoir comment travailler à chacun des stades
- ◆ Distinguer le type de balle utilisé à chaque étape
- ◆ Connaître les dimensions des courts de tennis à chaque étape
- ◆ Avoir des connaissances de base sur les différents systèmes d'entraînement: *hand feeding, racquet feeding, coach volleyball*



Les technologies éducatives innovantes que TECH met à votre disposition au cours de votre parcours académique vous permettront d'atteindre plus facilement vos objectifs"

03

Direction de la formation

TECH est conscient que les étudiants attendent toujours beaucoup du personnel enseignant pour des diplômes aussi intéressants que celui-ci. C'est pourquoi l'université a constitué une équipe d'enseignants tout simplement exceptionnelle. Elle est composée d'experts du Tennis professionnel qui se sont positionnés comme des références internationales en matière de préparation sportive en haute compétition. Ce n'est pas pour rien qu'ils ont travaillé dans les principales académies de tennis professionnel du monde, formant des joueurs qui sont devenus de véritables *Cracks* du court. Ainsi, les conseils de ces experts vous permettront d'optimiser le potentiel des futurs talents sportifs.





“

Laissez-vous guider par quelques-uns des plus illustres entraîneurs et préparateurs physiques internationaux pour former avec succès les prochains Cracks 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



04

Structure et contenu

Au cours de 150 heures, les étudiants du Certificat en Entraînement, Planification et Périodisation dans le Tennis Professionnel découvriront les nombreux avantages de l'actualisation de leurs connaissances avec TECH. En plus de vous spécialiser depuis chez vous et de faire partie d'une communauté internationale prestigieuse, vous perfectionnerez vos compétences en matière de conception de plans d'entraînement grâce à une vision entièrement actualisée de ce sujet. Vous pourrez également renforcer les concepts que vous apprendrez en profondeur grâce à des vidéos, des diagrammes interactifs, des études de cas et bien plus encore.





“

Des supports académiques innovants vous seront très utiles pour approfondir les entraînements continus et alternés, parmi d'autres sujets d'intérêt"

Module 1. L'entraînement dans les différentes phases, l'entraînement, la planification et la périodisation

- 1.1. Aspects généraux du tennis de base et leur importance
 - 1.1.1. Introduction au tennis de base
 - 1.1.2. Évolution de la formation au tennis de base
 - 1.1.3. Conceptualisation et définition du tennis par étapes
 - 1.1.4. Objectifs généraux de la promotion du tennis par étapes
- 1.2. Objectifs généraux et spécifiques du tennis dans l'entraînement
 - 1.2.1. Caractéristiques du tennis par étapes
 - 1.2.2. Objectifs généraux du tennis à l'entraînement
 - 1.2.3. Facteurs influençant l'initiation au tennis
 - 1.2.4. Objectifs spécifiques de chacune des étapes d'entraînements existantes
- 1.3. Étapes de l'entraînement au tennis et comment travailler chacune d'entre elles
 - 1.3.1. Stade rouge, définition et caractéristiques
 - 1.3.2. Stade Jaune, définition et caractéristiques
 - 1.3.3. Stade vert, définition et caractéristiques
 - 1.3.4. Efficacité du formateur dans les différentes étapes
- 1.4. Étapes post-formation, concept et objectifs
 - 1.4.1. Étape pré-compétition, caractéristiques générales
 - 1.4.2. Introduction à la phase de compétition, caractéristiques générales et objectifs
 - 1.4.3. Le stade de la haute performance
 - 1.4.4. Étape professionnelle
- 1.5. Concept d'entraînement, méthodologie et son évolution
 - 1.5.1. Concept d'entraînement et évolution à travers l'histoire
 - 1.5.2. Système moderne d'entraînement, en quoi il consiste
 - 1.5.3. Qu'est-ce que la méthodologie ?
 - 1.5.4. Objectifs de la méthodologie





- 1.6. Systèmes d'entraînement dans le tennis
 - 1.6.1. Types d'entraînement au tennis en fonction de la charge de travail, de la fréquence, du volume et de l'intensité
 - 1.6.2. Entraînements continus et intercalaires et leurs principales caractéristiques
 - 1.6.3. Systèmes d'entraînement spécifiques (cubes, rallyes, points, etc.) et en quoi consiste chacun d'entre eux
 - 1.6.4. Quels sont les exercices lors de l'entraînement au tennis, la procédure à suivre et leurs composantes ?
 - 1.6.5. Variabilité dans l'entraînement au tennis
 - 1.6.6. Entraînement individuel et entraînement en groupe, principes théoriques et pratiques
- 1.7. La séance d'entraînement d'un point de vue théorique et pratique
 - 1.7.1. Parties de la séance de tennis et contenu de chacune d'entre elles
 - 1.7.2. Élaboration de la séance d'entraînement en fonction des objectifs
 - 1.7.3. Comment élaborer une séance d'entraînement
 - 1.7.4. Exemples théoriques et pratiques de l'élaboration d'une session de formation
- 1.8. Concept de planification, ses phases et ses modèles
 - 1.8.1. Qu'est-ce que la planification et quels sont ses objectifs ?
 - 1.8.2. Éléments à prendre en compte lors de la planification et de la fixation des objectifs: installations, moyens, caractéristiques du joueur, compétitions, etc.
 - 1.8.3. Conseils à suivre lors de la planification
 - 1.8.4. Phases de la planification et comment l'élaborer
 - 1.8.5. Modèles actuels de planification
- 1.9. Quelle est la périodisation, ses concepts généraux et spécifiques
 - 1.9.1. Concept de périodisation et caractéristiques du tennis liées à la périodisation
 - 1.9.2. Différences entre la périodisation et la planification
 - 1.9.3. Quels sont les avantages de la périodisation pour l'entraînement et pour le joueur de tennis
 - 1.9.4. Caractéristiques de la périodisation
- 1.10. Phases annuelles des joueurs de tennis à l'entraînement et en compétition
 - 1.10.1. La vie d'un joueur de tennis
 - 1.10.2. La phase quotidienne
 - 1.10.3. Les microcycles
 - 1.10.4. Les mésocycles

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.



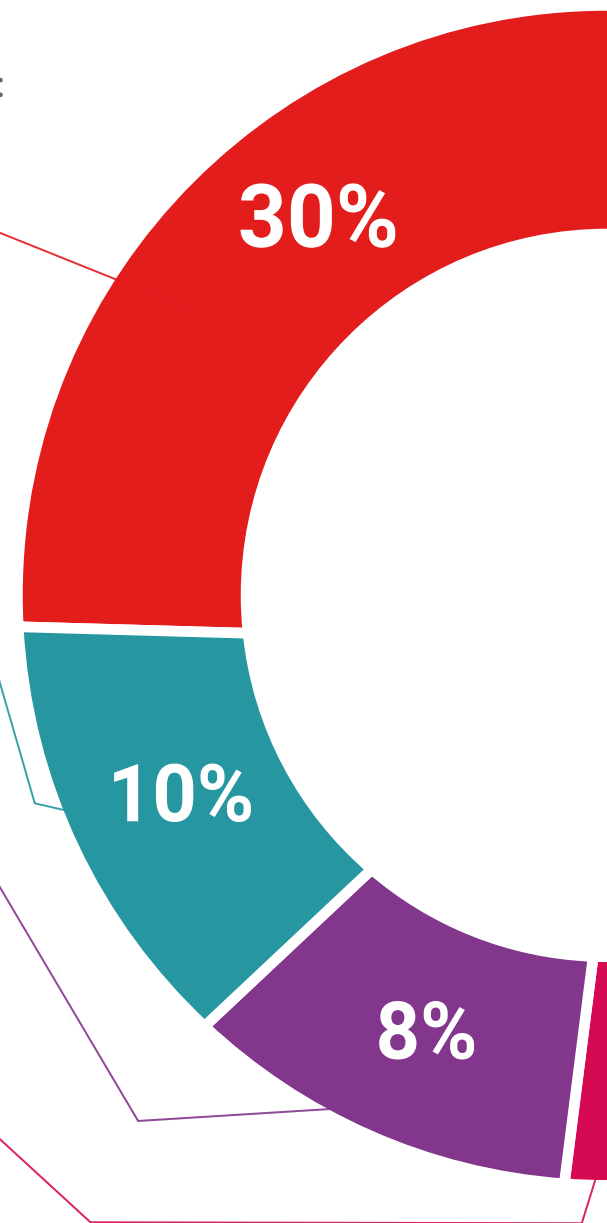
Pratique des aptitudes et des compétences

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 Entraînement, Planification et Périodisation dans le Tennis Professionnel 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 Entraînement, Planification et Périodisation dans le Tennis Professionnel** 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 Entraînement, planification et Périodisation dans le Tennis Professionnel**

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.

future
santé confiance personnes
éducation information tuteurs
garantie accréditation enseignement
institutions technologie apprentissage
communauté engagement
service personnalisé innovation
connaissance présent qualité
en ligne formation
développement institutions
classe virtuelle langues

tech université
technologique

Certificat

Entraînement, Planification
et Périodisation dans
le Tennis Professionnel

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

Certificat

Entraînement, Planification et Périodisation dans le Tennis Professionnel

Approuvé par la NBA

