

# Certificat

## Technique d'Exécution des Coups au Tennis

Approuvé par la NBA





## Certificat

### Technique d'Exécution des Coups 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/science-du-sport/cours/technique-execution-coups-tennis](http://www.techtitute.com/fr/science-du-sport/cours/technique-execution-coups-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

L'un des aspects sur lesquels les entraîneurs insistent le plus est la technique, à tel point qu'ils demandent aux joueurs de la superposer au reste des éléments. Ce n'est pas un hasard puisqu'une bonne technique fait la différence dans un match, tout en réduisant le risque de blessure. Ainsi, les professionnels du sport ont une occasion unique d'actualiser leurs connaissances dans ce domaine grâce à ce diplôme. Grâce à celui-ci, la technique la plus efficace pour la réalisation de chacun des coups au Tennis sera abordée, d'un point de vue scientifique, qu'ils soient de base ou spéciaux. De même, les différents types d'effets seront abordés. Le tout dans un format en ligne pratique.





“

*Améliorez votre technique de Tennis pour que vos joueurs soient capables de frapper les coups qui font la différence lors d'un match"*

Une technique solide est essentielle pour produire des coups réguliers et précis, ce qui permet au joueur de garder le contrôle du match et de gagner des points. La technique influence également la puissance et l'efficacité de la frappe, ce qui est crucial pour vaincre un adversaire expérimenté. En outre, il est bien connu qu'elle joue un rôle décisif dans la prévention des blessures, car une technique bien développée minimise l'impact sur les articulations, ce qui permet d'éviter les problèmes à long terme.

Étant donné qu'il s'agit d'un élément décisif dans le Tennis, les professionnels du sport ont la possibilité de se spécialiser dans ce domaine avec toutes les garanties de ce programme TECH. Ainsi, ils perfectionneront l'entraînement des joueurs de Tennis en vue de l'exécution de coups de meilleure qualité atteignant le plus haut niveau possible d'efficacité technique.

Ainsi, tout au long de ce Certificat, les étudiants passeront en revue les aspects généraux et spécifiques de la technique du Tennis, en analysant le cycle du coup et le facteur talent. En outre, l'utilisation des grips sera examinée en détail, en déterminant quels types sont les plus appropriés et comment les utiliser dans différentes situations de jeu. Le cours se concentrera aussi évidemment sur l'exécution des coups clés tels que le revers et le renvoi, ainsi que sur les coups spéciaux tels que le drop shot.

Il s'agit sans aucun doute d'une spécialisation très utile qui permettra au diplômé de franchir une nouvelle étape dans sa carrière d'entraîneur de tennis. En effet, vous avez la possibilité de profiter de cette expérience académique en gérant votre propre horaire d'apprentissage, ce qui le rend parfaitement compatible avec vos obligations quotidiennes.

Ce **Certificat en Technique d'Exécution des Coups au Tennis** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Le développement de cas pratiques présentés par des experts en Technique 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 où le processus d'auto-évaluation peut être réalisé afin d'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 disponibilité d'accès aux contenus à partir de tout dispositif fixe ou portable doté d'une connexion internet



*Obtenez la spécialisation de haut niveau que vous recherchez aider le joueur de Tennis dans la réalisation des coups spéciaux avec une technique de référence"*

“

*Grâce à ce Certificat, vous enseignerez les meilleures techniques de mouvement de jambes en préparation du coup de revers”*

Le programme comprend dans son corps enseignant des professionnels du secteur 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, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

*Conseillez vos joueurs sur les utilisations les plus appropriées des grips en fonction des différentes situations de jeu.*

*Apprendre à vos joueurs à atteindre le plus haut niveau d'efficacité technique dans leurs coups en seulement 150 heures.*



# 02 Objectifs

Ce Certificat couvre l'une des principales préoccupations des entraîneurs concernant leurs joueurs. Pour cette raison, les objectifs de la formation sont centrés sur la mise à disposition du professionnel du sport des outils théoriques et pratiques clés qui lui permettent de fournir au joueur de tennis les meilleurs conseils, exercices et lignes directrices pour peaufiner sa technique avec des garanties. En effet, le programme a une approche globale, précisément pour que l'entraîneur soit capable de faire face à n'importe quel scénario.





“

*Quel est le but de TECH? Devenir le profil d'entraîneur à la pointe de la technique dont les joueurs de tennis d'aujourd'hui ont besoin pour se perfectionner"*



## 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

---

- ♦ Savoir ce qu'est la technique, à quoi elle sert et comment la réaliser efficacement
- ♦ Connaître les coups de base du tennis et savoir les exécuter correctement d'un point de vue technique
- ♦ Se familiariser avec les coups de tennis spéciaux et apprendre à les exécuter correctement d'un point de vue technique
- ♦ Apprendre les différents effets qui existent dans le jeu de tennis



*Atteindre les objectifs du Certificat pour maîtriser les différents effets qui existent lors de l'exécution d'un coup"*

# 03

## Direction de la formation

Lorsqu'il s'agit de constituer le corps enseignant de ses diplômés, TECH accorde une attention particulière au profil des candidats, en veillant à ce que leur parcours professionnel corresponde aux besoins des étudiants. En réalité, dans ce programme, cet engagement a atteint un nouveau niveau grâce à un corps enseignant très performant qui constitue une référence dans ce domaine. Dans ce cas, il est composé d'experts qui ont excellé en tant qu'entraîneurs de Tennis et qui ont également travaillé dans les académies professionnelles de Tennis les plus illustres au niveau international. Ils ont en effet appliqué les techniques d'entraînement innovantes qui ont fait d'eux des personnalités recherchées par les clubs et les fédérations.



“

*Laissez-vous guider au travers de contenus innovants par des entraîneurs très demandés sur la scène internationale du Tennis”*

## Direction



### M. Ramos Camacho, Alejandro

- ♦ Entraîneur de tennis à la *Rafa Nadal Academy*
- ♦ Entraîneur à l'Académie de Tennis JMO
- ♦ Entraîneur de tennis à l'Académie de tennis JMO
- ♦ Diplôme en Enseignement Primaire
- ♦ Moniteur National de la Fédération Royale Espagnole
- ♦ RPT Niveau 2



# 04

## Structure et contenu

Le programme du Certificat comprend tous les éléments intéressants pour perfectionner la technique des joueurs de Tennis, toujours en fonction des dernières avancées dans ce domaine. En outre, ce programme utilise le *Relearning* comme fondement méthodologique, ce qui garantira l'internalisation des concepts par les étudiants sur la base de leur répétition dans des ressources hautement dynamiques. Il comprend notamment des études de cas, des vidéos, des résumés interactifs et des exercices d'auto-évaluation.







“

*Actualisez vos connaissances grâce aux ressources concernant les techniques de Tennis depuis votre tablette ou votre ordinateur”*

## Module 1. Technique des coups de tennis

- 1.1. Qu'est-ce que la technique, aspects généraux et spécifiques
  - 1.1.1. Qu'est-ce que la technique et l'importance de l'exécution correcte des coups de tennis
  - 1.1.2. Avantages d'une technique correcte
  - 1.1.3. Le cycle du coup, aspects généraux
  - 1.1.4. Le talent
- 1.2. Évolution et utilisation moderne de la technique
  - 1.2.1. Vision traditionnelle de la technologie
  - 1.2.2. Évolution de la technique dans l'histoire du tennis
  - 1.2.3. L'utilisation actuelle de la technique Vision moderne
  - 1.2.4. Amélioration de la technique grâce à la formation
- 1.3. Prise, utilisation, explication et identification
  - 1.3.1. Types de prise et explication
  - 1.3.2. Comment identifier les différentes prise et leur correction
  - 1.3.3. Utilisation des prises dans différentes situations de jeu
  - 1.3.4. Les prises dans le service
- 1.4. Production des coups avec effet, utilisation et explication et variabilité
  - 1.4.1. Différents effets au service, comment les exécuter et leur utilisation
  - 1.4.2. Vitesse et effet
  - 1.4.3. Effet de lift dans les coups de fond de court et son utilisation
  - 1.4.4. Effet de slice dans différentes situations de jeu, comment l'exécuter et son utilisation
  - 1.4.5. Effet de rotation à plat, comment l'exécuter et son utilisation dans différentes situations de jeu
- 1.5. Technique de service et de retour
  - 1.5.1. Position avant le service et prise de balle
  - 1.5.2. Lancer la balle et recommandations
  - 1.5.3. Préparation, premier mouvement de la raquette et charge sur l'épaule
  - 1.5.4. Utilisation des jambes au service
  - 1.5.5. Utilisation du haut du corps et rotations
  - 1.5.6. Point d'impact et réalisation





- 1.6. Le retour
  - 1.6.1. Prise pour le retour
  - 1.6.2. Position d'attente au retour
  - 1.6.3. Types de retour
  - 1.6.4. Aspects techniques lors de la frappe du retour (coup droit et revers)
- 1.7. Technique du coup droit
  - 1.7.1. Préhension et préparation du coup droit
  - 1.7.2. Mouvements des jambes dans la préparation du coup droit
  - 1.7.3. Rotation de la raquette et mouvement vers l'arrière de la raquette
  - 1.7.4. Rotation des hanches et des épaules et mouvement vers l'avant de la raquette jusqu'à l'impact
  - 1.7.5. Impact et réalisation du coup droit
- 1.8. Technique du revers
  - 1.8.1. Prise et préparation du revers à une main et à deux mains
  - 1.8.2. Mouvements des jambes dans la préparation du revers
  - 1.8.3. Rotation de la raquette et mouvement vers l'arrière de la raquette
  - 1.8.4. Rotation des hanches et des épaules et mouvement vers l'avant de la raquette jusqu'à l'impact
  - 1.8.5. Impact et achèvement selon qu'il s'agit d'un revers à une main ou à deux mains
- 1.9. Technique des coups au filet
  - 1.9.1. Prise et position d'attente
  - 1.9.2. Mouvements des jambes avant de frapper une volée de coup droit et de revers
  - 1.9.3. Rotation de l'épaule dans la préparation
  - 1.9.4. Impact et mouvement du bas du corps en allant vers la balle
  - 1.9.5. Mouvement de recul, préparation, impact et finition
- 1.10. Coups spéciaux et leur technique
  - 1.10.1. L'amorti et le contre-amorti
  - 1.10.2. Le lob
  - 1.10.3. Le *passing-shot*
  - 1.10.4. Autres coups spéciaux

# 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.



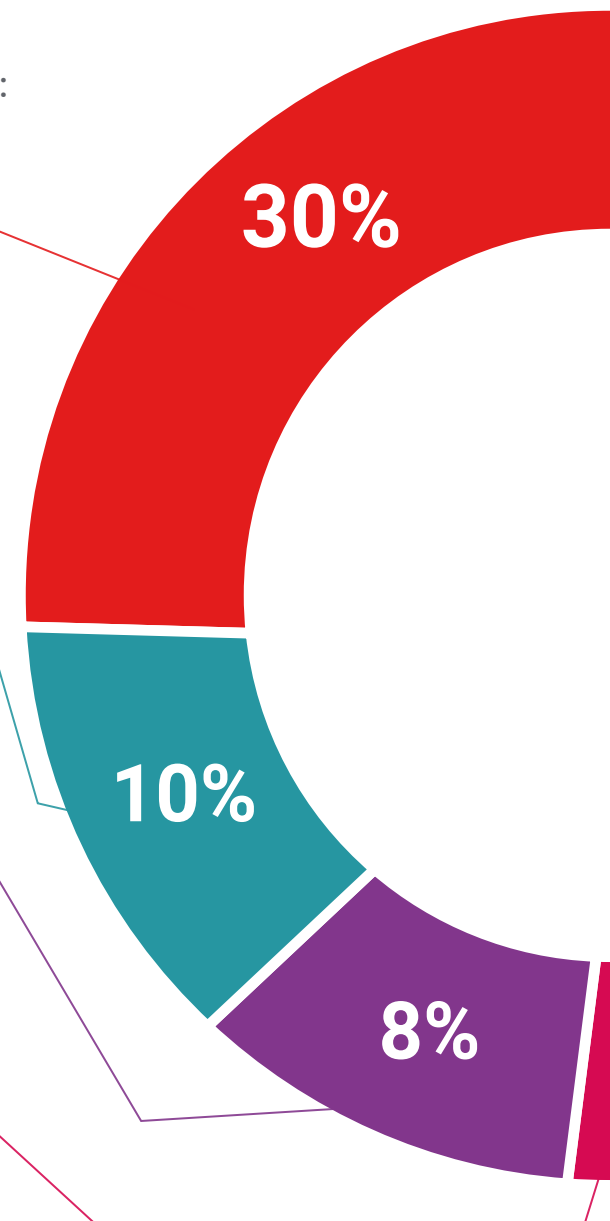
#### Pratique des aptitudes et des compétences

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 Technique d'Exécution des Coups 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 Technique d'Exécution des Coups 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 Technique d'Exécution des Coups 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.

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



**Certificat**  
Technique d'Exécution  
des Coups au Tennis

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

# Certificat

## Technique d'Exécution des Coups au Tennis

Approuvé par la NBA

