

# Corso Universitario

## Allenamento, Pianificazione e Periodizzazione nel Tennis Professionistico

Approvato dall'NBA



**tech** università  
tecnologica





## Corso Universitario

### Allenamento, Pianificazione e Periodizzazione nel Tennis Professionistico

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

Accesso al sito web: [www.techtute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/allenamento-pianificazione-periodizzazione-tennis-professionistico](http://www.techtute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/allenamento-pianificazione-periodizzazione-tennis-professionistico)

# 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

Il successo nel Tennis professionistico è strettamente legato a fattori quali lo sviluppo dell'atleta attraverso programmi di allenamento efficaci e ben pianificati. Solo in questo modo sarà in grado di raggiungere i propri obiettivi a lungo termine, gestendo diligentemente il calendario delle gare e altri aspetti fondamentali. Per tale ragione, questo programma offre ai professionisti dello sport un'opportunità unica per aggiornare e stabilire le strategie più appropriate per migliorare le prestazioni, ripercorrendo le diverse fasi della carriera tennistica di un giocatore. In questo modo, gli studenti acquisiranno le competenze per pianificare la stagione tennistica con maestria grazie a una specializzazione in modalità 100% online, con grandi esperti di questo sport a propria disposizione.



“

*Un programma indispensabile per acquisire competenze avanzate sui piani di allenamento e nella relativa pianificazione e periodizzazione nel Tennis professionistico”*

L'allenamento di un tennista professionista non si concentra solo sul perfezionamento della tecnica, bensì comporta anche una preparazione fisica, mentale e strategica. Dal punto di vista fisico, l'allenamento deve concentrarsi sul miglioramento della resistenza, della forza, della velocità, dell'agilità e della flessibilità dell'atleta. Ciò non solo lo aiuterà a mantenere il livello di energia per tutta la durata delle partite, ma gli permetterà anche di muoversi in modo più efficiente sul campo e di prevenire gli infortuni.

Risulta, pertanto, fondamentale analizzare la situazione specifica di ogni tennista per elaborare programmi di allenamento personalizzati. In questo ambito, TECH offre un'eccellente specializzazione che sarà di grande utilità per i professionisti dello sport, affinché i loro giocatori raggiungano il successo in campo. Questa specializzazione ripercorrerà le diverse fasi del tennis, partendo dall'allenamento e analizzando i tipi di materiali adatti a ciascuna di esse.

Gli studenti impareranno a stabilire le strategie ottimali di allenamento, pianificazione e periodizzazione per facilitare il raggiungimento di buoni risultati sportivi in futuro. Tutto questo e altro ancora sarà a disposizione dell'allenatore in sole 150 ore di preparazione, il quale verrà supportato fin dal primo momento da un personale docente di riferimento nel Tennis. Sarà sufficiente solo una connessione a internet per stabilire un contatto con questi insegnanti e accedere al più grande catalogo virtuale di risorse sull'argomento.

Questo **Corso Universitario in Allenamento, Pianificazione e Periodizzazione nel Tennis Professionistico** possiede il programma scientifico più completo e aggiornato del mercato.

Le caratteristiche principali del programma sono:

- ◆ Sviluppo di casi pratici presentati da esperti in allenamento, pianificazione e periodizzazione nel Tennis professionistico
- ◆ 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 portatile provvisto di connessione a internet



*Diventa un punto di riferimento  
sul modo di lavorare nelle diverse  
fasi dell'allenamento tennistico,  
dalla fase verde a quella rossa"*

“

*Approfondisci tutti i sistemi di allenamento principali per l'attività sportiva dei tuoi giocatori: Hand Feeding, Racquet Feeding, Coach Volley...”*

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.

*Un'opportunità di aggiornamento davvero completa grazie alla quale percorrerai anche l'evoluzione storica dell'allenamento nel tennis.*

*Approfondisci le informazioni principali in materia di pianificazione nel Tennis professionistico grazie ai consigli di grandi esperti.*



# 02

## Obiettivi

Dato che il tennis sta diventando sempre più sofisticato nei suoi piani di allenamento, TECH ha progettato un Corso Universitario che fornisce ai professionisti dello sport gli strumenti teorici e pratici più recenti per aumentare le prestazioni dei giocatori. Il programma tratterà sia l'allenamento a livello generale che concentrandosi sulla pianificazione e sulla periodizzazione, che porteranno risultati molto positivi per il tennista.







“

*Raggiungi gli obiettivi della specializzazione e verifica in prima persona i benefici della periodizzazione dell'allenamento"*



## 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

---

- ◆ Conoscere le diverse fasi del tennis in allenamento
- ◆ Sapere come lavorare in ognuna delle diverse fasi
- ◆ Distinguere il tipo di palla utilizzato in ogni fase
- ◆ Conoscere le misure dei campi da tennis in ciascuna fase
- ◆ Avere una conoscenza di base dei diversi sistemi di allenamento: *hand feeding, racquet feeding, coach volley*

“

*Le innovative tecnologie educative che TECH mette a tua disposizione durante il tuo percorso accademico ti faciliteranno il raggiungimento degli obiettivi”*

# 03

## Direzione del corso

TECH è consapevole che gli studenti ripongono sempre grandi aspettative nel personale docente di specializzazioni interessanti come questa. Per tale ragione, l'università ha selezionato un personale docente semplicemente eccezionale. Ha riunito un gruppo composto da esperti del Tennis professionistico che si sono imposti come punti di riferimento internazionali nella preparazione sportiva in alta competizione. Non a caso, hanno lavorato in alcune delle principali accademie di Tennis professionistiche del mondo, allenando giocatori che sono diventati dei veri e propri *Cracks* sul campo. Così, i loro preziosi consigli aiuteranno lo studente a ottenere il massimo potenziale dalle prossime promesse di questo sport.





“

*Lasciati guidare da alcuni dei più illustri allenatori e preparatori fisici a livello internazionale per sviluppare con successo i prossimi Cracks del Tennis"*

## 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 Scienze dell'Educazione Primaria
- ◆ Monitor Nazionale presso la Federazione Reale Spagnola
- ◆ Livello 2 di RPT



# 04

## Struttura e contenuti

Nel corso di 150 ore, gli studenti del Corso Universitario in Allenamento, Pianificazione e Periodizzazione nel Tennis Professionistico scopriranno i numerosi vantaggi dell'aggiornamento delle proprie conoscenze con TECH. Oltre a specializzarsi comodamente da casa e a entrare a far parte di una prestigiosa comunità internazionale, perfezioneranno le proprie competenze nella progettazione di piani di allenamento attraverso una visione completamente aggiornata di questa materia. Potranno inoltre rafforzare i concetti appresi in modo approfondito grazie a video, schemi interattivi, casi di studio e molto altro.







“

*Materiali accademici innovativi saranno molto utili per approfondire l'educazione continua e interattiva, tra gli altri argomenti grande di interesse"*

## Modulo 1. L'allenamento nelle diverse fasi, la pianificazione e la periodizzazione

- 1.1. Aspetti generali del tennis a livello di base e loro importanza
  - 1.1.1. Introduzione al tennis di base
  - 1.1.2. Evoluzione della formazione del tennis di base
  - 1.1.3. Concettualizzazione e definizione del tennis a tappe
  - 1.1.4. Obiettivi generali dello sviluppo della preparazione tennistica a tappe
- 1.2. Obiettivi generali e specifici del tennis in allenamento
  - 1.2.1. Caratteristiche del tennis a tappe
  - 1.2.2. Obiettivi generali del tennis nella preparazione
  - 1.2.3. Fattori che influenzano l'iniziazione al tennis
  - 1.2.4. Obiettivi specifici di ciascuna delle fasi di specializzazione esistenti
- 1.3. Fasi dell'allenamento tennistico e modalità di lavoro su ciascuna fase
  - 1.3.1. Fase rossa, definizione e caratteristiche
  - 1.3.2. Fase gialla, definizione e caratteristiche
  - 1.3.3. Fase verde, definizione e caratteristiche
  - 1.3.4. Efficacia dell'allenatore nelle diverse fasi
- 1.4. Fasi successive, concetto e obiettivi
  - 1.4.1. Fase pre-gara, caratteristiche generali
  - 1.4.2. Introduzione alla fase di gara, caratteristiche generali e obiettivi
  - 1.4.3. Fase di alta prestazione
  - 1.4.4. Fase professionale
- 1.5. Concetto di allenamento, metodologia e sua evoluzione
  - 1.5.1. Concetto di allenamento e sua evoluzione nel corso della storia
  - 1.5.2. Sistema di allenamento moderno, in cosa consiste
  - 1.5.3. Qual è la metodologia?
  - 1.5.4. Obiettivi della metodologia





- 1.6. Sistemi di allenamento nel tennis
  - 1.6.1. Tipi di allenamento nel tennis in base al carico di lavoro, alla frequenza, al volume e all'intensità
  - 1.6.2. Allenamenti continui e intervallati e loro caratteristiche principali
  - 1.6.3. Sistemi di allenamento specifici (secchi, rallies, punti, ecc.) e caratteristiche di ciascuno di essi
  - 1.6.4. In cosa consistono gli esercizi durante l'allenamento tennistico, la procedura da eseguire e i loro componenti
  - 1.6.5. Variabilità nell'allenamento del tennis
  - 1.6.6. Allenamento individuale e di gruppo, principi teorici e pratici
- 1.7. La sessione di allenamento dal punto di vista teorico e pratico
  - 1.7.1. Parti della sessione di tennis e caratteristiche di ciascuna di esse
  - 1.7.2. Elaborazione della sessione di allenamento in funzione degli obiettivi
  - 1.7.3. Come elaborare una sessione di allenamento
  - 1.7.4. Esempi teorico-pratici di elaborazione di una sessione di allenamento
- 1.8. Concetto di pianificazione, fasi e modelli
  - 1.8.1. Che cos'è la pianificazione e quali sono i suoi obiettivi?
  - 1.8.2. Elementi da tenere in considerazione nella pianificazione e nella definizione degli obiettivi: strutture, mezzi, caratteristiche del giocatore, competizioni, ecc.
  - 1.8.3. Consigli da seguire nella pianificazione
  - 1.8.4. Fasi e modalità della pianificazione
  - 1.8.5. Modelli di pianificazione attuali
- 1.9. Cos'è la periodizzazione, concetti generali e specifici
  - 1.9.1. Il concetto di periodizzazione e le caratteristiche del tennis legate alla periodizzazione
  - 1.9.2. Differenze tra periodizzazione e pianificazione
  - 1.9.3. Quali benefici apporta la periodizzazione all'allenamento e al tennista?
  - 1.9.4. Caratteristiche della periodizzazione
- 1.10. Fasi annuali dell'allenamento e dei tennisti agonisti
  - 1.10.1. La vita di un tennista
  - 1.10.2. La fase giornaliera
  - 1.10.3. I microcicli
  - 1.10.4. I mesocicli

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:



#### Materiali 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.



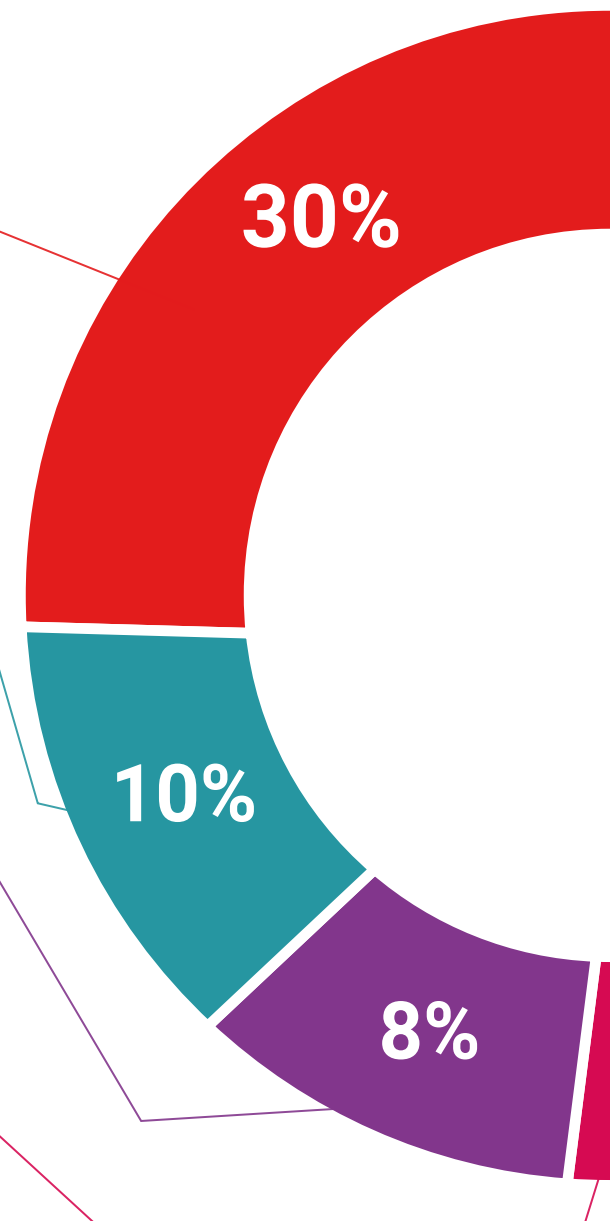
#### Pratiche di competenze e competenze

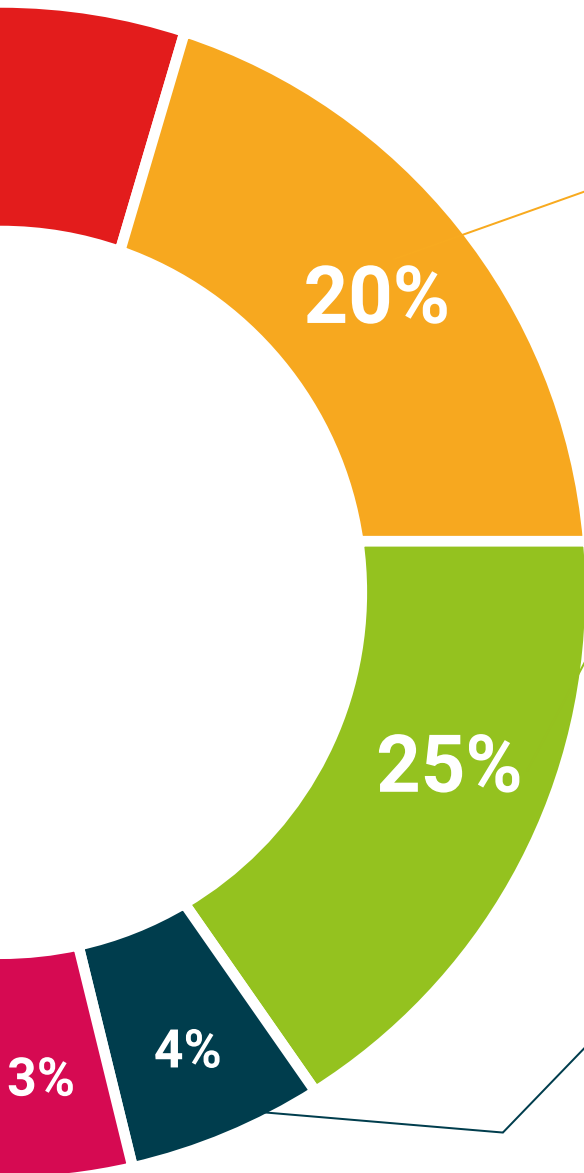
Svolgerai attività per sviluppare competenze e capacità specifiche in ogni area tematica. Pratiche e dinamiche per acquisire e sviluppare le competenze e le abilità che uno specialista deve sviluppare nel quadro della globalizzazione in cui viviamo.



#### 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 Allenamento, Pianificazione e Periodizzazione nel Tennis Professionistico 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 Allenamento, Pianificazione e Periodizzazione nel Tennis Professionistico** 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 Allenamento, Pianificazione e Periodizzazione nel Tennis Professionistico**

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  
formazione online  
sviluppo istituzioni  
classe virtuale lingu

**tech** università  
tecnologica

**Corso Universitario**  
Allenamento, Pianificazione  
e Periodizzazione nel  
Tennis Professionistico

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

# Corso Universitario

## Allenamento, Pianificazione e Periodizzazione nel Tennis Professionistico

Approvato dall'NBA

