

Corso Universitario

Biomeccanica e Movimento nel Tennis

Approvato da NBA





Corso Universitario Biomeccanica e Movimento nel Tennis

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

Accesso al sito web: www.techitute.com/it/scienze-motorie/corso-universitario/biomeccanica-movimento-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

Il Tennis richiede una combinazione unica di abilità tecniche, fisiche e mentali per raggiungere un alto livello di prestazioni. La biomeccanica è infatti fondamentale per capire come si muovono i giocatori e per perfezionare la loro tecnica ed efficienza. Per tale ragione i professionisti dello sport devono consolidare il proprio aggiornamento in questo campo se vogliono aumentare le prestazioni dei tennisti, ed ecco perché questa specializzazione sarà estremamente utile. Grazie ad esso, gli studenti analizzeranno i colpi che si praticano in questo sport e i movimenti coinvolti in ognuno di essi, concentrandosi anche su elementi fondamentali come il gioco di gambe. Tutto questo è disponibile in modalità 100% online.





“

Padroneggia la Biomeccanica e il Movimento nel Tennis grazie alla migliore opportunità accademica del mercato”

Nel Tennis, la Biomeccanica è di grande utilità per analizzare e migliorare la tecnica di un giocatore, oltre che per prevenire gli infortuni. Ad esempio, un'analisi biomeccanica può rivelare che un tennista usa troppo il braccio anziché il corpo per colpire la palla, il che può provocare lesioni alla spalla o al gomito. Inoltre, aiuta gli allenatori a identificare schemi di movimento inefficienti e a correggerli per migliorare l'efficienza e la precisione del giocatore.

In questo contesto, non vi sono dubbi sui numerosi vantaggi di una gestione avanzata della Biomeccanica per i professionisti dello sport nell'allenamento dei propri giocatori, ed è per questo che TECH offre questa specializzazione. Grazie ad essa, gli studenti potranno aggiornarsi nello studio della struttura, della funzione, del movimento e del comportamento meccanico del tennista, che gli consentiranno di eccellere nella gestione delle prestazioni degli atleti.

Gli studenti analizzeranno, dunque, diversi esempi pratici relativi al funzionamento della biomeccanica nel tennis, analizzando i diversi colpi che vengono eseguiti in questo sport e i movimenti coinvolti. Tuttavia, per rendere il programma ancora più completo, gli studenti esamineranno anche l'importanza del gioco di gambe e le strategie ottimali per muoversi in campo.

Semplicemente con un dispositivo dotato di connessione a internet, il professionista dello sport avrà l'opportunità unica di aggiornare le proprie conoscenze attingendo all'esperienza dei maggiori esperti del Tennis. Inoltre, potrà specializzarsi da qualsiasi luogo e gestire le proprie scadenze accademiche.

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

- ◆ Sviluppo di casi pratici presentati da esperti in Biomeccanica e Movimento nel 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 portatile provvisto di connessione a internet



Desideri analizzare ogni singolo colpo nel tennis in termini di biomeccanica? Questo è la specializzazione perfetta per te!"

“

Approfitta di una metodologia educativa innovativa in cui la componente interattiva è la grande protagonista per approfondire tutti gli aspetti della Biomeccanica nel Tennis"

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.

Se hai bisogno di perfezionare le strategie con cui i tuoi giocatori si muovono in campo, questo è il Corso Universitario perfetto per te.

Diventa l'allenatore aggiornato di cui ogni tennista ha bisogno grazie alla conoscenza avanzata della variabilità meccanica nel carico dei tessuti.



02

Obiettivi

L'area della Biomeccanica si è affermata come elemento cruciale nel Tennis moderno, constatazione che ha condotto TECH a progettare questa specializzazione. L'obiettivo, pertanto, non è altro che quello di fornire ai professionisti dello sport i più recenti strumenti teorici e pratici che consentano loro di incorporare strategie incentrate sulla Biomeccanica nella progettazione dei propri piani di allenamento, migliorando l'efficienza e la tecnica dei colpi di ogni tennista. Il tutto, inoltre, con il supporto delle tecnologie didattiche presenti nel Campus Virtuale.





“

Ottieni un aggiornamento completo sia sulla Biomeccanica di ogni colpo della palla che sul gioco di piedi più efficiente”



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

- ◆ Capire cos'è la biomeccanica
- ◆ Capire, attraverso esempi teorici e pratici, come funzionano i colpi a livello biomeccanico
- ◆ Analizzare l'efficienza di ogni colpo dal punto di vista biomeccanico
- ◆ Rendere lo studente consapevole dell'importanza del gioco di gambe
- ◆ Sapere come muoversi correttamente sul campo da tennis



Raggiungi gli obiettivi proposti relativi alla Biomeccanica e Movimento nel Tennis beneficiando della metodologia educativa Relearning"

03

Direzione del corso

Per impartire questa qualifica, TECH ha selezionato un personale docente composto da veri esperti che hanno allenato la prossima generazione di stelle del mondo del Tennis. Non a caso, questi esperti vantano una vasta esperienza professionale come preparatori fisici specializzati nel Tennis ad alte prestazioni, lavorando in alcune delle migliori accademie di tennis del mondo. Grazie a questo prezioso background, gli insegnanti forniranno agli studenti tutte le competenze necessarie durante la loro esperienza accademica.





“

Affidati al successo con i consigli e le conoscenze fornite da prestigiosi allenatori che hanno lavorato con la prossima generazione di stelle 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

Personale docente

Dott. Manco, Antonio

- ◆ Allenatore presso la Rafa Nadal Academy
- ◆ Allenatore presso l'Accademia Global Tennis Team
- ◆ Laurea in Scienze dello Sport presso l'Università Tor Vergata di Roma
- ◆ Master in Scienze e Tecniche dello Sport presso l'Università Tor Vergata di Roma
- ◆ Allenatore di II livello della Federazione Italiana di Tennis
- ◆ Preparatore Fisico della Federazione Italiana di Tennis



04

Struttura e contenuti

Senza dover sottostare a orari prestabiliti, lo studente durante l'intero ciclo educativo si svilupperà attraverso le lezioni e i materiali complementari in materia di Biomeccanica e Movimento nel Tennis. Infatti, le conoscenze avanzate che lo studente approfondirà per 6 settimane incorporeranno gli ultimi progressi della materia, in modo che il programma di studio risulti il più utile possibile. Inoltre, questo percorso educativo individualizzato utilizzerà *Relearning* come substrato metodologico, garantendo che lo studente non terminerà il Corso Universitario senza aver acquisito la padronanza di ogni singolo concetto.





“

Video, analisi di casi, master class o schemi interattivi sulla Biomeccanica e sul Movimento nel Tennis promuoveranno il tuo sviluppo accademico nel programma"

Modulo 1. Biomeccanica e movimento

- 1.1. Cos'è la biomeccanica e la sua evoluzione
 - 1.1.1. Definizione e introduzione alla biomeccanica
 - 1.1.2. Evoluzione del concetto di biomeccanica nel corso della storia
 - 1.1.3. Qual è lo scopo della biomeccanica e quali sono i suoi obiettivi
 - 1.1.4. Vantaggi della biomeccanica e componenti principali
 - 1.1.5. Visione tradizionale dell'insegnamento dei colpi di tennis e visione moderna dell'insegnamento dei colpi di tennis
- 1.2. L'esecuzione corretta della tecnica e i suoi benefici
 - 1.2.1. Definizione di tecnica ottimale
 - 1.2.2. Componenti della tecnica
 - 1.2.3. Vantaggi della tecnica ottimale
 - 1.2.4. Esecuzione della tecnica ottimale
- 1.3. La variabilità come parte fondamentale dell'esecuzione dei colpi
 - 1.3.1. Concetto di variabilità
 - 1.3.2. Variabilità meccanica nell'esecuzione del colpo
 - 1.3.3. Variabilità meccanica nello sviluppo del colpo
 - 1.3.4. Variabilità meccanica nel carico tissutale
- 1.4. Principi di biomeccanica nel tennis, BIOMECCANICA
 - 1.4.1. Equilibrio
 - 1.4.2. Inerzia
 - 1.4.3. Opposizione di forze
 - 1.4.4. *Momentum*
 - 1.4.5. Energia elastica
 - 1.4.6. Catena di coordinazione
- 1.5. Catena di coordinamento
 - 1.5.1. Definizione
 - 1.5.2. Catene di coordinamento e di movimento
 - 1.5.3. Come generare potenza nei colpi
 - 1.5.4. Problemi nelle catene di coordinazione
- 1.6. Le fasi del colpo nel tennis
 - 1.6.1. Preparazione e movimento all'indietro della racchetta
 - 1.6.2. Movimento in avanti della racchetta
 - 1.6.3. Impatto
 - 1.6.4. Supporto e conclusione





- 1.7. Aspetti biomeccanici generali dei colpi da fondo campo
 - 1.7.1. Biomeccanica dei colpi di dritto. Parte I
 - 1.7.2. Biomeccanica dei colpi di dritto. Parte II
 - 1.7.3. Biomeccanica del colpo di rovescio a due mani
 - 1.7.4. Biomeccanica del colpo di rovescio a una mano
- 1.8. Aspetti biomeccanici generali in servizio e al rientro
 - 1.8.1. Biomeccanica del servizio di tennis. Parte I
 - 1.8.2. Biomeccanica del servizio di tennis. Parte II
 - 1.8.3. Biomeccanica della risposta nel tennis
 - 1.8.4. Biomeccanica del rovescio nel tennis
- 1.9. Aspetti biomeccanici generali dei colpi a rete
 - 1.9.1. Biomeccanica della volée di dritto
 - 1.9.2. Biomeccanica della volée di rovescio
 - 1.9.3. Biomeccanica dell'*approach*
 - 1.9.4. Biomeccanica del rovescio
- 1.10. Movimento, spostamenti e gioco di gambe
 - 1.10.1. Quali sono i movimenti nel tennis?
 - 1.10.2. Fasi del movimento nel tennis
 - 1.10.3. Importanza del lavoro di piedi
 - 1.10.4. Come lavorare sul lavoro dei piedi nel tennis



Questo programma non trascurerà nessuno dei principi della Biomeccanica nel Tennis, come l'equilibrio, l'inerzia o l'opposizione di forze"

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.



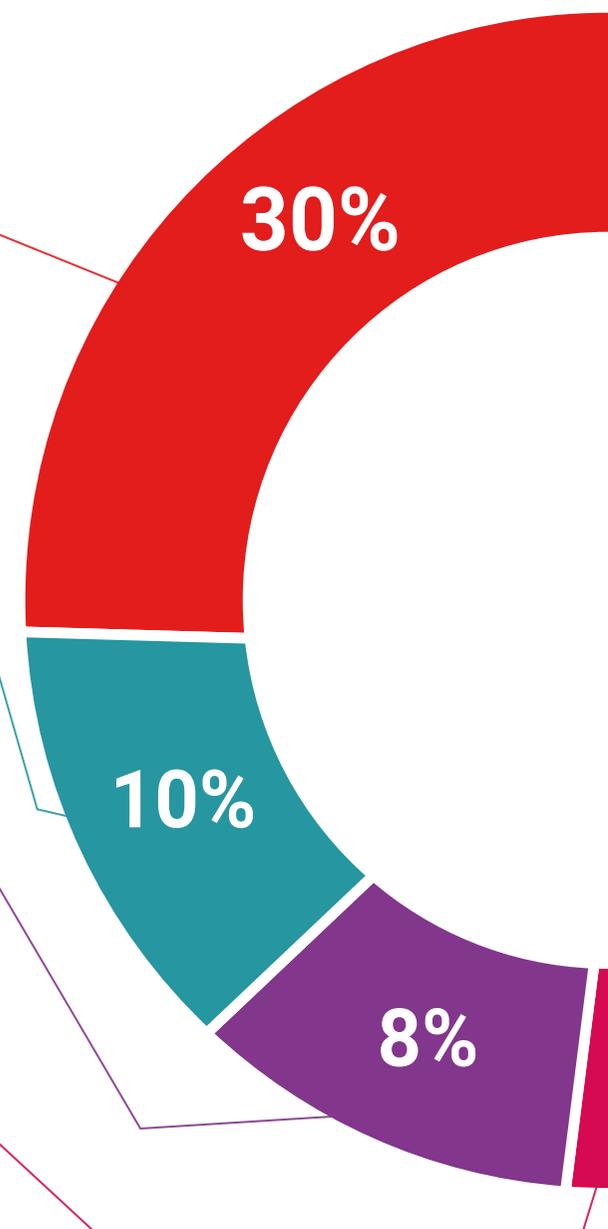
Pratiche di competenze e competenze

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 Biomeccanica e Movimento 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 Biomeccanica e Movimento 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 Biomeccanica e Movimento 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 lingue

tech università
tecnologica

Corso Universitario
Biomeccanica e
Movimento nel Tennis

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

Corso Universitario

Biomeccanica e Movimento nel Tennis

Approvato dall'NBA

