

Mestrado Próprio

Ténis Profissional

Reconhecido pela NBA





Mestrado Próprio

Ténis Profissional

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 60 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Acesso ao site: www.techtute.com/pt/ciencias-desporto/mestrado-proprio/mestrado-proprio-tenis-profissional

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Competências

pág. 14

04

Direção do curso

pág. 18

05

Estrutura e conteúdo

pág. 22

06

Metodologia

pág. 34

07

Certificação

pág. 42

01

Apresentação

Por detrás do desempenho competitivo de estrelas como Novak Djokovic, Rafael Nadal ou Carlos Alcaraz estão excelentes treinadores, encarregados de lhes fornecer as chaves do sucesso. Para atingir esse nível de jogo, os tenistas profissionais devem melhorar não só os aspetos técnicos e táticos, mas também os elementos psicológicos e nutricionais que lhes permitem alcançar o sucesso. Por esta razão, a TECH criou esta certificação, que fornecerá aos alunos as ferramentas para aperfeiçoar os seus conhecimentos, a fim de preparar tenistas de alto nível. Ao longo desta, ficará a saber mais sobre as estratégias de planificação do trabalho físico do atleta e como adaptar a sua alimentação à sua fase de competição, tudo no conforto da sua casa graças ao seu formato 100% online.



“

Através deste Mestrado Próprio, aprenderá as técnicas mais modernas de planeamento e periodização do treino físico da época para ajudar o tenista profissional a atingir os seus objetivos competitivos"

O mundo do ténis profissional sofreu uma evolução tática, tecnológica e física notável nos últimos anos. Assim, os atletas necessitam de um treino que maximize o seu desempenho no campo e lhes permita atingir todos os seus objetivos competitivos. Para tal, foram desenvolvidos métodos de ponta baseados na utilização de *Big Data*, que permitem analisar as estatísticas e os dados do atleta e adaptar a preparação em conformidade.

Estas inovações, juntamente com outras, como a utilização da análise de vídeo para detetar e aperfeiçoar os erros cometidos ou a adoção de estratégias nutricionais atualizadas para prevenir lesões, proporcionam excelentes benefícios para os tenistas alcançarem o sucesso desportivo. Por este motivo, os treinadores que desejem trabalhar com atletas ATP e WTA são obrigados a incorporar todos estes desenvolvimentos na sua metodologia profissional.

Por esta razão, a TECH concebeu este programa, através do qual o aluno assimilará os conhecimentos mais relevantes e atualizados na área do Ténis Profissional para permitir o seu crescimento desportivo. Ao longo deste período académico, irá aprofundar a planificação e a periodização do treino físico da época para os jogadores profissionais com base nos últimos dados científicos. Identificará também os benefícios da aplicação da análise de vídeo para aperfeiçoar o trabalho da tática e da técnica, bem como a aquisição das noções mais vanguardistas para desenvolver uma dieta destinada a maximizar o desempenho do atleta.

Uma vez que este Mestrado Próprio é ministrado através de uma metodologia 100% online, os alunos podem estabelecer os seus próprios horários de estudo para conseguir um ensino eficaz. Terá também recursos educativos disponíveis numa vasta gama de formatos textuais e multimédia. Desta forma, obterá um processo de aprendizagem totalmente resoluto e adaptado às suas tarefas pessoais e profissionais.

Este **Mestrado Próprio em Ténis Profissional** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- ◆ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em ténis de elite
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático do livro fornece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ◆ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- ◆ A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- ◆ Lições teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- ◆ A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



Adquira, através deste programa, as estratégias mais eficazes para utilizar a análise de vídeo para melhorar o desenvolvimento tático e técnico do tenista profissional"

“

Aceda a um plano de estudos concebido por treinadores de ténis profissionais, que lhe fornecerão os conhecimentos com maior aplicabilidade às suas experiências desportivas"

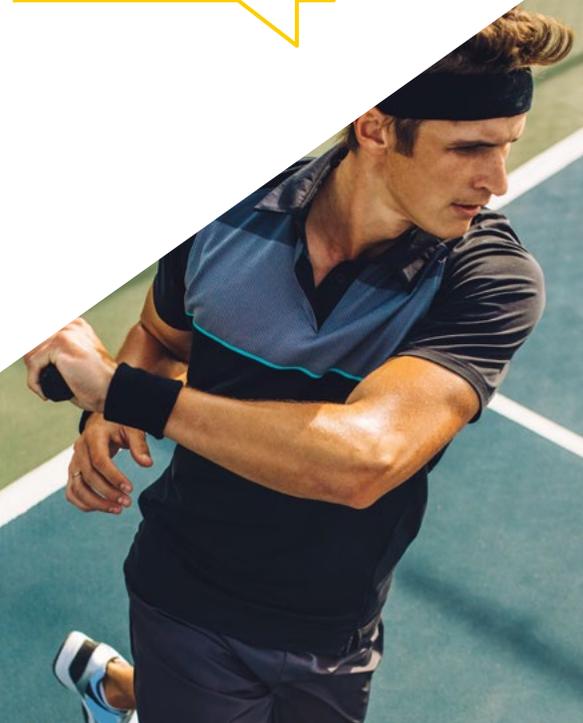
O corpo docente do curso inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta capacitação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

O seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, permitirá ao profissional uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, um ambiente simulado que proporcionará uma capacitação imersiva programada para treinar em situações reais.

A conceção deste programa baseia-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o profissional deverá tentar resolver as diferentes situações da atividade profissional que surgem ao longo do curso. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

Desenvolva as suas competências psicológicas para compreender a mente do atleta de alto nível e adaptar o seu treino a essa mente, de modo a otimizar os seus resultados.

Graças aos materiais didáticos em formatos como o vídeo ou o resumo interativo que o Mestrado Próprio em Ténis Profissional lhe oferece, aprenderá de uma forma resoluta e agradável.



02

Objetivos

Este Mestrado Próprio foi concebido com a premissa de proporcionar aos alunos os conhecimentos mais relevantes e atualizados no mundo do Ténis Profissional. Durante esta experiência académica, serão capazes de detetar os aspetos biomecânicos mais avançados para otimizar o golpe e os mecanismos tecnológicos que ajudam a melhorar o desenvolvimento do atleta durante o seu treino. Esta aprendizagem será preservada pela realização dos seguintes objetivos gerais e específicos.





“

Amplie significativamente os seus conhecimentos técnicos, psicológicos e nutricionais para oferecer a preparação mais completa aos tenistas mais prestigiados"



Objetivos gerais

- ◆ Distinguir as diferentes fases do treino de ténis e saber como trabalhar em cada uma delas
- ◆ Conhecer as regras do ténis e saber como aplicá-las
- ◆ Compreender o treinador de ténis de um ponto de vista ético e moral, e compreender o papel crucial que o aspeto mental desempenha nos jogadores de ténis
- ◆ Aprofundar a preparação física necessária de um jogador de ténis e a prevenção de lesões
- ◆ Sensibilizar para a importância da tecnologia no ténis atual e analisar a sua evolução





Objetivos específicos

Módulo 1. Capacitação nas diferentes fases, treino, planificação e periodização

- ◆ Conhecer as diferentes fases do ténis em capacitação
- ◆ Saber como trabalhar em cada uma das diferentes fases
- ◆ Distinguir o tipo de bola utilizada em cada fases
- ◆ Conhecer as dimensões dos campos de ténis em cada fase
- ◆ Ter conhecimentos básicos de diferentes sistemas de treino: *Hand Feeding, Racquet Feeding, coach Volley, etc.*

Módulo 2. História e regulamento

- ◆ Compreender as regras que compõem o ténis de singulares
- ◆ Compreender as regras que compõem o ténis de pares
- ◆ Aprender o código de conduta

Módulo 3. Técnica dos golpes de ténis

- ◆ Saber o que é a técnica, para que é utilizada e como a realizar de forma eficaz
- ◆ Conhecer os golpes básicos do ténis e saber como executá-los corretamente do ponto de vista técnico
- ◆ Conhecer os golpes especiais do ténis e saber como executá-los corretamente do ponto de vista técnico
- ◆ Aprender os diferentes efeitos que existem no jogo de ténis

Módulo 4. Biomecânica e movimento

- ◆ Compreender o que é a biomecânica
- ◆ Perceber, através de exemplos teóricos e práticos, o funcionamento dos golpes a nível biomecânico
- ◆ Analisar o que é eficaz em cada golpe do ponto de vista biomecânico
- ◆ Sensibilizar o aluno para a importância do jogo de pernas
- ◆ Saber deslocar-se corretamente no campo de ténis

Módulo 5. Padrão de jogo, tática e estratégia

- ◆ Compreender o conceito de padrão de jogo, tática e estratégia e estabelecer a diferença entre eles
- ◆ Conhecer as situações de jogo existentes
- ◆ Compreender, a nível tático, como jogar corretamente em função da posição no campo e da bola que se recebe
- ◆ Aprofundar a tática na partida de pares
- ◆ Identificar o conceito de olho dominante e a sua importância

Módulo 6. Ética do treinador e Psicologia no ténis

- ◆ Fornecer as ferramentas necessárias para que o aluno se torne um líder positivo
- ◆ Introduzir noções básicas de Psicologia e compreender a sua importância no trabalho com os jogadores de ténis
- ◆ Assimilar diferentes fórmulas de treino mental
- ◆ Compreender os hemisférios do cérebro, a sua importância e aplicabilidade no ténis

Módulo 7. Preparação física e prevenção de lesões

- ◆ Sensibilizar o aluno para a importância da preparação física, de modo a obter um melhor desempenho do jogador
- ◆ Compreender e desenvolver os conceitos de resistência, força, coordenação e agilidade, entre outros
- ◆ Compreender o trabalho de alongamento e elasticidade como um método de prevenção de lesões

Módulo 8. Nutrição, suplementação e hidratação em tenistas

- ◆ Aprofundar a importância da nutrição para um jogador de ténis
- ◆ Identificar a diferença entre hidratos de carbono, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais
- ◆ Saber qual a dieta que um jogador deve seguir durante as semanas de treino, em função da intensidade do treino, bem como durante a competição
- ◆ Compreender quais são os elementos permitidos e não permitidos em relação à suplementação desportiva
- ◆ Compreender o conceito de hidratação, a sua importância para o tenista e como praticá-la corretamente

Módulo 9. Ténis adaptado e incapacidade

- ◆ Conhecer as origens do ténis adaptado e o seu desenvolvimento
- ◆ Identificar os diferentes tipos de ténis adaptados aos diferentes tipos de deficiências existentes
- ◆ Analisar as regras das competições deste género





Módulo 10. Tecnologia aplicável ao ténis e ao vídeo-árbitro

- ◆ Aprofundar a utilização da tecnologia no ténis, a sua importância e evolução
- ◆ Compreender como a utilização da tecnologia e da inteligência artificial influencia o jogador de ténis
- ◆ Identificar a possível utilização da tecnologia durante o treino
- ◆ Compreender o que é o vídeo-árbitro e o papel que desempenha no tenista
- ◆ Familiarizar-se com o material que pode ser utilizado pelo jogador durante o treino

“

Aumente, através desta certificação, as suas hipóteses de treinar tenistas de alto nível, como Carlos Alcaraz ou Novak Djokovic”

03

Competências

Esta certificação foi desenvolvida com o intuito de que o aluno adquira as competências necessárias para preparar eficazmente os tenistas de alto nível, tendo em conta as suas exigências físicas, técnicas e mesmo tecnológicas. Em apenas 12 meses e com o aconselhamento dos melhores treinadores desta disciplina, adquirirá um conjunto de competências que lhe permitirão ajudar os melhores atletas a alcançar os seus desafios profissionais mais complexos.





“

Torne-se um treinador de ténis de alto nível graças às competências que irá adquirir durante este Mestrado Próprio”



Competências gerais

- ◆ Distinguir entre tática, estratégia e padrão de jogo
- ◆ Dominar a execução técnica correta dos golpes de ténis
- ◆ Compreender o que é a biomecânica, para que serve e qual o ponto de maior eficiência na execução dos movimentos que envolvam golpes
- ◆ Identificar a importância da nutrição e dos seus derivados no mundo do ténis e interpretar se uma dieta é a mais adequada
- ◆ Identificar os mecanismos para uma utilização eficaz da tecnologia no ténis moderno





Competências específicas

- ◆ Planificar uma época adaptada aos objetivos e competições de cada atleta
- ◆ Diferenciar os diferentes cabos existentes
- ◆ Distinção entre técnica e biomecânica aplicada ao ténis
- ◆ Identificar os objetivos táticos de cada jogador em cada uma das diferentes fases
- ◆ Dirigir-se aos jogadores de formas diferentes consoante a situação
- ◆ Trabalhar fisicamente para evitar lesões dentro e fora do campo

“

Obter, através desta certificação, as estratégias mais recentes de rendimento no campo em função das características do adversário”

04

Direção do curso

Graças ao empenho incansável da TECH em proporcionar uma educação de qualidade aos seus alunos, foram nomeados excelentes treinadores de ténis profissionais para dirigir e ministrar esta certificação. Estes especialistas, que trabalharam em centros relevantes como a *Rafa Nadal Academy*, são responsáveis pela elaboração dos conteúdos didáticos que os alunos terão à sua disposição ao longo deste Mestrado Próprio. Por conseguinte, os conhecimentos que adoptar terão sido previamente aplicados na sua experiência profissional.



“

Esta certificação é ministrada por treinadores e preparadores que trabalham ativamente no ténis de elite, que lhe fornecerão os conhecimentos mais atualizados na área”

Direção



Dr. Alejandro Ramos Camacho

- ◆ Treinador de ténis na Rafa Nadal *Academy*
- ◆ Treinador na Academia de Ténis JMO
- ◆ Treinador no Clube de Ténis Valle de Aridane
- ◆ Licenciatura em Educação Primária
- ◆ Instrutor Nacional da Real Federação Espanhola
- ◆ RPT Nível 2

Professores

Dr. Daniel Concepción Barquer

- ◆ Instrutor de ténis e de padel e nutricionista
- ◆ Instrutor de padel na Escola de Ténis e Padel JMO
- ◆ Farmacêutico assistente
- ◆ Licenciatura em Farmácia pela Universidade de La Laguna
- ◆ Licenciatura em Nutrição e Dietética pela Universidade CEU San Pablo
- ◆ Instrutor de ténis RPT nível 1, 2 e 3
- ◆ Instrutor de padel RPP nível 1 e 2
- ◆ Curso de Nutrição e Suplementação no Desporto

Sr. Federico Goldie Barrios

- ◆ Treinador de ténis na Rafa Nadal *Academy*
- ◆ Treinador da Associação Uruguaia de Ténis
- ◆ Treinador de ténis no Clube Bigua
- ◆ Professor para aulas de ténis de grupo e individuais
- ◆ ITF *Play Tennis* AUT/1TF
- ◆ ITF Nível I
- ◆ ITF Psicologia aplicada ao ténis



Dr. Antonio Almansa

- ◆ Treinador de ténis na *Rafa Nadal Academy*
- ◆ Treinador na *Academia Global Tennis Team*
- ◆ Treinador na *Academia Global Tennis Team*
- ◆ Licenciado pela Universidade Tor Vergata de Roma
- ◆ Mestrado em Técnicas pela Universidade Tor Vergata de Roma
- ◆ Treinador de nível II pela Federação Italiana de Ténis
- ◆ Preparador Físico pela Federação Italiana de Ténis

Dr. Eusebio Barreto Mazorra

- ◆ Treinador de ténis e preparador físico
- ◆ Treinador de ténis e preparador físico no Clube de Ténis Tafira
- ◆ Treinador de ténis nas Instalações Desportivas La Pardilla
- ◆ Licenciatura em Ciências da Atividade Física e Desporto pela ULPGC
- ◆ Curso RPT nível 1, 2 e 3

Dr. Óscar Zapata

- ◆ Dietista e treinador de ténis
- ◆ Treinador de ténis na *Rafa Nadal Academy*
- ◆ Instrutor de ténis na Cet Alcalá
- ◆ Ensino Superior em Dietética
- ◆ Mestrado em Nutrição Desportiva
- ◆ Mestrado em *Personal Trainer*

Dr. Petar Gazivoda

- ◆ Gerente de Tecnologia na *Rafa Nadal Academy*
- ◆ Treinador de ténis na *Catalunya Tennis Academy*
- ◆ Treinador de ténis no Clube Sánchez-Casal
- ◆ Licenciatura em Administração de Empresas e Tecnologia

05

Estrutura e conteúdo

O plano de estudos desta certificação é composto por 10 módulos nos quais o aluno aprenderá os detalhes da preparação para o Tênis Profissional, aprofundando os aspectos técnicos, nutricionais e psicológicos. Todos os materiais didáticos acessíveis ao longo deste programa estão disponíveis em formatos modernos, como o vídeo explicativo, o resumo interativo e o teste de autoavaliação. Graças a isto, o estudante terá um ensino 100% online, completamente adaptado às suas preferências de estudo.





“

Desfrute de uma certificação cuja metodologia 100% online lhe permitirá aprender as chaves do Ténis Profissional sem ter de sair de casa”

Módulo 1. Capacitação nas diferentes fases, treino, planificação e periodização

- 1.1. Aspectos gerais básicos ténis e sua importância
 - 1.1.1. Introdução ao ténis básico
 - 1.1.2. Evolução do treino na base do ténis
 - 1.1.3. Concetualização e definição do ténis por fases
 - 1.1.4. Objetivos gerais do trabalho de desenvolvimento do ténis por fases
- 1.2. Objetivos gerais e específicos do ténis na capacitação
 - 1.2.1. Caraterísticas do ténis por fases
 - 1.2.2. Objetivos gerais do ténis na capacitação
 - 1.2.3. Fatores que influenciam a iniciação no ténis
 - 1.2.4. Objetivos específicos de cada uma das etapas da capacitação
- 1.3. Fases da capacitação em ténis e como trabalhar em cada uma
 - 1.3.1. Fase vermelha, definição e caraterísticas
 - 1.3.2. Fase amarela, definição e caraterísticas
 - 1.3.3. Fase verde, definição e características
 - 1.3.4. Eficácia do treinador nas diferentes fases
- 1.4. Fases posteriores à capacitação, conceitos e objetivos
 - 1.4.1. Fase de pré-competição, caraterísticas gerais
 - 1.4.2. Introdução à fase de competição, caraterísticas gerais e objetivos
 - 1.4.3. Fase de alto rendimento
 - 1.4.4. Fase profissional
- 1.5. Conceito de treino, metodologia e evolução
 - 1.5.1. Conceito de treino e evolução ao longo da história
 - 1.5.2. Sistema moderno de treino. Em que consiste?
 - 1.5.3. O que é a metodologia?
 - 1.5.4. Objetivos da metodologia
- 1.6. Sistemas de treino no ténis
 - 1.6.1. Tipos de treino de ténis de acordo com a carga de trabalho, frequência, volume e intensidade
 - 1.6.2. Treinos contínuos e intervalados e suas principais caraterísticas
 - 1.6.3. Sistemas de treino específicos (cubos, rally, pontos, etc.) e em que consiste cada um deles
 - 1.6.4. Em que consistem os exercícios durante o treino de ténis, o procedimento a seguir e os seus componentes
 - 1.6.5. Variabilidade no treino de ténis
 - 1.6.6. Treino individual e treino em grupo, princípios teóricos e práticos

- 1.7. A sessão de treino do ponto de vista teórico e prático
 - 1.7.1. Partes da sessão de ténis e em que consiste cada parte
 - 1.7.2. Elaboração da sessão de treino de acordo com os objetivos
 - 1.7.3. Como criar uma sessão de treino
 - 1.7.4. Exemplos teórico-práticos da elaboração de sessões de treino
- 1.8. Conceito de planificação, fases e modelos
 - 1.8.1. O que é planificar e quais os seus objetivos
 - 1.8.2. Elementos a ter em conta na planificação e na definição dos objetivos: instalações, meios, caraterísticas dos jogadores, competições, etc.
 - 1.8.3. Conselhos a seguir aquando da planificação
 - 1.8.4. Fases da planificação e como elaborá-la
 - 1.8.5. Modelos atuais de planificação
- 1.9. O que é a periodização? conceitos gerais e específicos
 - 1.9.1. Conceito de periodização e caraterísticas do ténis relacionadas com a periodização
 - 1.9.2. Diferenças entre periodização e planificação
 - 1.9.3. Quais são as vantagens da periodização para o treino e para o tenista?
 - 1.9.4. Caraterísticas da periodização
- 1.10. Fases anuais para tenistas em capacitação e competição
 - 1.10.1. A vida de um tenista
 - 1.10.2. A fase diária
 - 1.10.3. Os microciclos
 - 1.10.4. Os mesociclos

Módulo 2. História e regulamento

- 2.1. Evolução histórica do ténis e seu regulamento
 - 2.1.1. O que é o ténis, onde foi inventado e a sua evolução ao longo da história
 - 2.1.2. Cronologia do ténis
 - 2.1.3. Modo de contar, proveniência e evolução e outros aspetos regulamentares
 - 2.1.4. Torneios de ténis, a sua história e o ténis a nível olímpico
- 2.2. O campo de ténis, diferentes superfícies e sua classificação
 - 2.2.1. Evolução do campo de ténis
 - 2.2.2. Medidas do campo e aspetos gerais e específicos
 - 2.2.3. As diferentes superfícies existentes, conceitos gerais e específicos
 - 2.2.4. Divisão dos campos de ténis de acordo com a velocidade da superfície

- 2.3. A raquete, a bola e os equipamentos e acessórios fixos permanentes
 - 2.3.1. A raquete de ténis, a bola e a sua cronologia histórica
 - 2.3.2. Aspetos regulamentares relativos às raquetes e bolas de ténis
 - 2.3.3. O que é um equipamento fixo e seus aspetos regulamentares
 - 2.3.4. A bola toca na linha ou a bola toca no equipamento fixo permanente
- 2.4. Serviço e receção
 - 2.4.1. Escolha do servidor e do recebedor
 - 2.4.2. Escolha dos lados e serviço
 - 2.4.3. Mudanças de lado, regulamentos e peculiaridades
 - 2.4.4. Faltas de serviço. *Let* e repetição do serviço
 - 2.4.5. Uma receção é boa
- 2.5. Mudanças de lado, pontuação e seus sistemas alternativos
 - 2.5.1. Mudanças de lado do campo e sua regulamentação
 - 2.5.2. Sistema de pontuação no jogo, set e partidas
 - 2.5.3. Sistemas alternativos de pontuação
 - 2.5.4. Um jogador perde o ponto
- 2.6. O código de conduta
 - 2.6.1. O que é o código de conduta e qual o objetivo do mesmo
 - 2.6.2. Vantagens do códigos de conduta e sua evolução
 - 2.6.3. Aspectos gerais do códigos de conduta
 - 2.6.4. Aspetos específicos do códigos de conduta
- 2.7. Sistemas de competição e suas alternativas e regulamentos
 - 2.7.1. Que sistemas de competição existem
 - 2.7.2. Regulamento das diferentes competições existentes
 - 2.7.3. Tipos modernos de competição e suas vantagens
 - 2.7.4. A competição nas fases de capacitação e seu regulamento
- 2.8. Árbitros no campo, importância e sua função
 - 2.8.1. Função do árbitro no campo
 - 2.8.2. Instruções ao jogador
 - 2.8.3. Sistemas de arbitragem. Olho de falcão e suas particularidades
 - 2.8.4. Princípios do jogo contínuo
 - 2.8.5. Infortúnio para o jogador
 - 2.8.6. Correção de erros

- 2.9. O jogo de pares e seu regulamento
 - 2.9.1. Aspetos gerais do jogo de pares
 - 2.9.2. Pontuação no jogo de duplas e opções existentes
 - 2.9.3. Serviço e receção no jogo de pares
 - 2.9.4. Competições de pares
- 2.10. Torneios de ténis profissional, circuitos e respectivas regras e regulamentos
 - 2.10.1. Evolução dos torneios profissionais, dos circuitos e dos seus regulamentos até à atualidade
 - 2.10.2. Torneios de ténis existentes e regulamento
 - 2.10.3. Circuito ATP e WTA e aspetos regidos pelo regulamento
 - 2.10.4. Diferentes prémios nos torneios de ténis e aspetos regidos pelo regulamento

Módulo 3. Técnica de realização dos golpes de ténis

- 3.1. O que é a técnica Aspetos gerais e específicos
 - 3.1.1. O que é a técnica e a importância da execução correta dos golpes de ténis
 - 3.1.2. Vantagens de uma técnica correta
 - 3.1.3. O ciclo do golpe, aspetos gerais
 - 3.1.4. O talento
- 3.2. Evolução e emprego moderno da técnica
 - 3.2.1. Visão tradicional da técnica
 - 3.2.2. Evolução da técnica ao longo da história do ténis
 - 3.2.3. O emprego atual da técnica. Visão moderna
 - 3.2.4. Melhoria da técnica com base no treino
- 3.3. Cabos, uso, explicação e identificação
 - 3.3.1. Tipos de cabos e explicação
 - 3.3.2. Como identificar diferentes cabos e correção dos mesmos
 - 3.3.3. Usos dos cabos nas diferentes situações do jogo
 - 3.3.4. Os cabos no serviço
- 3.4. Produção de golpes com efeito, uso e explicação e variabilidade
 - 3.4.1. Diferentes efeitos no serviço, como executá-los e seu uso
 - 3.4.2. Velocidade e efeito
 - 3.4.3. Efeito liftado em golpes baixos e seu uso
 - 3.4.4. Efeito cortado *Slice* em diferentes situações de jogo, como executá-lo e seu uso
 - 3.4.5. Efeito plano, como executá-lo e seu uso em diferentes situações de jogo

- 3.5. Técnica do serviço e da receção
 - 3.5.1. Posição antes do serviço e cabo
 - 3.5.2. Lançamento da bola e recomendações
 - 3.5.3. Preparação, primeiro movimento da raquete e esforço do ombro
 - 3.5.4. Usos das pernas no serviço
 - 3.5.5. Uso da parte superior do corpo e rotações
 - 3.5.6. Ponto de impacto e finalização
- 3.6. A receção
 - 3.6.1. Cabo para a receção
 - 3.6.2. Posição da espera na receção
 - 3.6.3. Tipos de receção
 - 3.6.4. Aspetos técnicos ao realizar o serviço (direita e inverso)
- 3.7. Técnica de golpe de direita
 - 3.7.1. Cabo de direita e preparação
 - 3.7.2. Movimento das pernas na preparação do golpe de direita
 - 3.7.3. Rotação e movimento para trás da raquete
 - 3.7.4. Rotação da anca e dos ombros e movimento da raquete para a frente até ao impacto
 - 3.7.5. Impacto e finalização do golpe de direita
- 3.8. Técnica de golpe inverso
 - 3.8.1. Cabos e preparação do inverso com uma mão e do do inverso com duas mãos
 - 3.8.2. Movimento das pernas na preparação do golpe inverso
 - 3.8.3. Rotação e movimento para trás da raquete
 - 3.8.4. Rotação da anca e dos ombros e movimento da raquete para a frente até ao impacto
 - 3.8.5. Impacto e finalização consoante se trate de inverso com uma ou duas mãos
- 3.9. Técnica dos golpes na rede
 - 3.9.1. Cabo e posição de espera
 - 3.9.2. Movimento das pernas antes do voleio de direita e inverso
 - 3.9.3. Rotação dos ombros na preparação
 - 3.9.4. Impacto e movimento da parte inferior do corpo no momento de ir à bola
 - 3.9.5. Remate, preparação, impacto e finalização



- 3.10. Golpes especiais e sua técnica
 - 3.10.1. A deixada e contra-deixada
 - 3.10.2. O balão
 - 3.10.3. O *Passing Shot*
 - 3.10.4. Outros golpes especiais

Módulo 4. Biomecânica e movimento

- 4.1. O que é a biomecânica e sua evolução
 - 4.1.1. Definição e introdução à biomecânica
 - 4.1.2. Evolução do conceito de biomecânica ao longo da história
 - 4.1.3. Para que serve a biomecânica e quais os seus objetivos
 - 4.1.4. Vantagens da biomecânica e principais componentes
 - 4.1.5. Visão tradicional e visão moderna do ensino dos golpes de tênis
- 4.2. A execução correta da técnica e suas vantagens
 - 4.2.1. Definição de técnica ótima
 - 4.2.2. Componentes da técnica
 - 4.2.3. Vantagens de técnica ótima
 - 4.2.4. Execução de técnica ótima
- 4.3. Variabilidade como parte fundamental da execução dos golpes
 - 4.3.1. Conceito de variabilidade
 - 4.3.2. Variabilidade mecânica na execução do golpe
 - 4.3.3. Variabilidade mecânica no desenvolvimento do golpe
 - 4.3.4. Variabilidade mecânica na carga dos tecidos
- 4.4. Princípios da biomecânica no tênis BIOMECA
 - 4.4.1. Balanço
 - 4.4.2. Inércia
 - 4.4.3. Oposição de forças
 - 4.4.4. *Momentum*
 - 4.4.5. Energia elástica
 - 4.4.6. Cadeia de coordenação
- 4.5. Cadeia de coordenação
 - 4.5.1. Definição
 - 4.5.2. Cadeias de coordenação e de movimento
 - 4.5.3. Como ganhar força nos golpes
 - 4.5.4. Problemas nas cadeias de coordenação
- 4.6. As fases de golpe no tênis
 - 4.6.1. Preparação e movimento para trás da raquete
 - 4.6.2. Movimento para frente da raquete
 - 4.6.3. Impacto
 - 4.6.4. Acompanhamento e finalização
- 4.7. Aspectos biomecânicos gerais nos golpes baixos
 - 4.7.1. Biomecânica de golpe de direita. Parte I
 - 4.7.2. Biomecânica de golpe de direita. Parte II
 - 4.7.3. Biomecânica do golpe inverso com duas mãos
 - 4.7.4. Biomecânica do golpe inverso com uma mão
- 4.8. Aspectos biomecânicos gerais no serviço e na recepção
 - 4.8.1. Biomecânica do serviço no tênis. Parte I
 - 4.8.2. Biomecânica do serviço no tênis. Parte II
 - 4.8.3. Biomecânica da recepção no tênis
 - 4.8.4. Biomecânica do inverso no tênis
- 4.9. Aspectos biomecânicos gerais nos golpes de rede
 - 4.9.1. Biomecânica do voleio de direita
 - 4.9.2. Biomecânica do voleio inverso
 - 4.9.3. Biomecânica do *Approach*
 - 4.9.4. Biomecânica do remate
- 4.10. Movimento, deslocamentos e jogo de pés
 - 4.10.1. O que são as deslocamentos no tênis
 - 4.10.2. Fases das deslocamentos no tênis
 - 4.10.3. Importância do jogo de pés
 - 4.10.4. Como trabalhar o jogo de pés no tênis

Módulo 5. Padrão de jogo, tática e estratégia

- 5.1. Conceitos gerais e diferenciação
 - 5.1.1. Conceitos gerais do padrão de jogo
 - 5.1.2. Conceitos gerais de tática
 - 5.1.3. Conceitos gerais de estratégia
 - 5.1.4. Diferenciando entre padrão de jogo, tática e estratégia
- 5.2. Estratégias e visão positiva no jogo de singulares
 - 5.2.1. Definição de estratégia
 - 5.2.2. A estratégia no ténis
 - 5.2.3. Conceitos a ter em conta quando se trata de planificar um a utilizar
 - 5.2.4. Estratégias mais usadas no ténis
- 5.3. O que é um padrão de jogo? Classificação e idade do jogador
 - 5.3.1. Definição de padrão de jogo
 - 5.3.2. Tipos de padrão ou estilo de jogo
 - 5.3.3. Identidade do jogador
 - 5.3.4. Perfil do jogador adversário, como identificá-lo e como executar táticas e estratégias em função deste
- 5.4. Concetualização da tática e caraterísticas gerais
 - 5.4.1. Definição de tática e importância
 - 5.4.2. Evolução da tática ao longo da história do ténis
 - 5.4.3. Princípios da tática
 - 5.4.4. Tática profissional
- 5.5. Situações de jogo, jogadas de ténis e seus tipos
 - 5.5.1. O que é uma situação de jogo
 - 5.5.2. Situações de jogo existentes
 - 5.5.3. Definição das jogadas do ténis
 - 5.5.4. Tipos de jogadas
- 5.6. Considerações táticas gerais e específicas do jogo de linha de base
 - 5.6.1. Introdução ao jogo de linha de base
 - 5.6.2. Zonas do campo no jogo de linha de base e como jogar a partir de cada uma dessas zonas
 - 5.6.3. Objetivos desde cada zona do campo
 - 5.6.4. Dicas para jogar com a tática certa no jogo de linha de base

- 5.7. Considerações táticas gerais e específicas do jogo de rede
 - 5.7.1. Introdução ao jogo de rede
 - 5.7.2. Os quatro primeiros golpes e a aproximação à rede
 - 5.7.3. Cobrir o *Passing Shot*
 - 5.7.4. Onde fazer o voleio?
- 5.8. Considerações táticas gerais e específicas no serviço e na receção
 - 5.8.1. Aspectos táticos gerais do serviço
 - 5.8.2. Intenção tática com o serviço
 - 5.8.3. Zonas de serviço
 - 5.8.4. Aspectos táticos gerais da receção
- 5.9. Tática e estratégia na modalidade de pares
 - 5.9.1. O jogo de pares e sua evolução tática
 - 5.9.2. Visão moderna da tática de pares
 - 5.9.3. Situações do jogo de pares
 - 5.9.4. Tipos de jogadas no jogo de pares
- 5.10. Lateralidade, aspectos gerais e aplicabilidade tática
 - 5.10.1. O que é a lateralidade, conceito e significado
 - 5.10.2. Lateralidade homogénea e heterogénea
 - 5.10.3. Importância no ténis e identificação do tipo de lateralidade
 - 5.10.4. Uso da tática de acordo com a lateralidade própria e a do adversário

Módulo 6. Ética do treinador e Psicologia no ténis

- 6.1. Código de ética de um treinador de ténis
 - 6.1.1. Introdução e definição do código de ética
 - 6.1.2. Obrigações e requisitos do treinador de ténis
 - 6.1.3. Lealdade e corrupção
 - 6.1.4. Integridade da competição
 - 6.1.5. Oferta e candidatura
 - 6.1.6. Regulamento e processos sancionadores
- 6.2. O treinador de ténis e sua função
 - 6.2.1. Quem é o treinador de ténis e o que é treinar ténis
 - 6.2.2. Identidade do treinador
 - 6.2.3. Objetivos do treinador
 - 6.2.4. O papel do treinador e sua filosofia

- 6.3. Importância da Psicologia no ténis
 - 6.3.1. A Psicologia no desporto e suas características principais
 - 6.3.2. A função da Psicologia no ténis
 - 6.3.3. Vantagens do ténis a nível psicológico
 - 6.3.4. Outros aspetos psicológicos do ténis
- 6.4. A concentração e o controlo das emoções e dos pensamentos
 - 6.4.1. O que se entende por concentração?
 - 6.4.2. Factores que influenciam a concentração, problemas de concentração no ténis e como trabalhá-los
 - 6.4.3. Factores que influenciam as emoções no ténis e orientações para a sua melhoria
 - 6.4.4. Os pensamentos e a sua relação com a confiança e a autoestima, entre outros fatores
- 6.5. O que é o treino mental e qual a sua utilidade
 - 6.5.1. Definição de treino mental
 - 6.5.2. Benefícios do treino mental e da utilização da Psicologia no jogador de ténis
 - 6.5.3. Aspetos prévios a ter em conta na realização do treino mental
 - 6.5.4. Determinação de objetivos ao nível psicológico do tenista
- 6.6. Técnicas de treino mental de um tenista Parte I
 - 6.6.1. Técnicas de controlo da concentração
 - 6.6.2. Treino cognitivo e controlo da atenção
 - 6.6.3. Autodiscurso
 - 6.6.4. Visualização
 - 6.6.5. Rotinas
- 6.7. Técnicas de treino mental de um tenista. Parte II
 - 6.7.1. O programa de treino mental
 - 6.7.2. Como organizar o treino psicológico do tenista
 - 6.7.3. Etapas do programa de treino mental do tenista
 - 6.7.4. Profissionais do treino mental
- 6.8. A competição a a parte mental do tenista
 - 6.8.1. Fases que um jogador de ténis passa durante a sua carreira a nível psicológico
 - 6.8.2. O *Momentum*
 - 6.8.3. Psicologia e sua importância para enfrentar fases difíceis
 - 6.8.4. Psicologia e sua importância para enfrentar lesões

- 6.9. Exercícios práticos para trabalhar o aspeto mental do jogo de ténis
 - 6.9.1. A Psicologia a as situações de jogo
 - 6.9.2. O aspeto mental no serviço e na receção
 - 6.9.3. O aspeto mental no jogo de linha de base
 - 6.9.4. O aspeto mental no jogo de rede
 - 6.9.5. O aspeto mental nas diferentes situações da partida
- 6.10. Os pais e o ténis. Aspetos psicológicos
 - 6.10.1. A relação treinador-pai-jogador
 - 6.10.2. Papéis do pai do jogador de ténis e a visão positiva do mesmo
 - 6.10.3. Erros do pai-treinador
 - 6.10.4. Conselhos para pais de jogadores de ténis

Módulo 7. Preparação física e prevenção de lesões

- 7.1. A preparação física no ténis e sua importância
 - 7.1.1. Introdução ao treino físico do tenista
 - 7.1.2. Evolução da preparação física ao longo da história
 - 7.1.3. Importância da preparação física no ténis
 - 7.1.4. Benefícios do treino físico no ténis
- 7.2. Aspectos fisiológicos do tenista e como avaliá-los
 - 7.2.1. O que é a fisiologia e qual é a sua função
 - 7.2.2. Factores fisiológicos que influenciam no ténis
 - 7.2.3. Perfil fisiológico do tenista
 - 7.2.4. O desenvolvimento físico do tenista e sua evolução nas diferentes fases
- 7.3. Fases do treino físico
 - 7.3.1. Introdução da preparação física
 - 7.3.2. Partes do treino
 - 7.3.3. Fases de preparação e pré-competição
 - 7.3.4. Treino físico durante e após a competição
- 7.4. O tenista e principais habilidade físicas
 - 7.4.1. Resistência, conceito e características gerais
 - 7.4.2. A Força, conceito e características gerais; o aumento da potência no tenista
 - 7.4.3. A coordenação no tenista
 - 7.4.4. A flexibilidade no tenista
 - 7.4.5. A velocidade a a agilidade no tenista

- 7.5. O tenista profissional e a preparação física
 - 7.5.1. Importância da preparação física antes e durante os torneios
 - 7.5.2. A planificação e a periodização do treino físico durante a época para os jogadores profissionais
 - 7.5.3. O treino físico durante e entre competições
 - 7.5.4. Preparação física em função do tipo de jogador e do tipo de torneio a preparar
- 7.6. Preparação física no ténis feminino
 - 7.6.1. Introdução e evolução da preparação física no ténis física feminino
 - 7.6.2. Características específicas do treino físico em mulheres
 - 7.6.3. Adaptações e diferenças do treino físico no ténis feminino
 - 7.6.4. Outros aspetos a considerar
- 7.7. Prevenção de lesões, conceito e importância
 - 7.7.1. Introdução ao trabalho de prevenção de lesões, sua importância e benefícios
 - 7.7.2. Importância do treinador na prevenção de lesões
 - 7.7.3. Tipos de lesões mais comuns em tenistas
 - 7.7.4. Causas da lesões em tenistas
- 7.8. O treino das lesões e formas de prevenir
 - 7.8.1. A reabilitação
 - 7.8.2. Elaboração de um plano de reabilitação
 - 7.8.3. Exercícios para prevenir e conselhos para a sua realização
 - 7.8.4. Conselhos para tenistas no âmbito da prevenção de lesões
- 7.9. A recuperação do tenista
 - 7.9.1. Introdução e importância da recuperação em tenistas
 - 7.9.2. Vias de recuperação em tenistas: controlo
 - 7.9.3. Vias de recuperação em tenistas: gestão
 - 7.9.4. A recuperação nas diferentes condições pelas que passam os tenistas
- 7.10. A preparação física para tenistas em cadeira de rodas
 - 7.10.1. Introdução à preparação física do ténis em cadeira de rodas
 - 7.10.2. Especificações do treino do jogador de ténis de cadeira de rodas
 - 7.10.3. Aspetos a serem considerados para a preparação física do tenista em cadeira de rodas
 - 7.10.4. Prevenção de lesões em tenistas em cadeira de rodas

Módulo 8. Nutrição, suplementação e hidratação em tenistas

- 8.1. A nutrição, considerações gerais e importância no ténis
 - 8.1.1. Introdução ao conceito de nutrição no tenista
 - 8.1.2. Aspetos gerais da nutrição
 - 8.1.3. Evolução histórica do conceito de nutrição respetivo ao ténis
 - 8.1.4. Importância da nutrição no tenista
- 8.2. Tipos de nutrientes e seus benefícios e contributos
 - 8.2.1. O que são nutrientes?
 - 8.2.2. Os nutrientes essenciais e sua definição
 - 8.2.3. Funções dos nutrientes no nosso organismo
 - 8.2.4. Onde se encontram os nutrientes?
- 8.3. Dieta do tenista
 - 8.3.1. Quais são as necessidades nutritivas dos tenistas?
 - 8.3.2. Características do ténis e respetivas necessidades
 - 8.3.3. De que é composta a dieta de um tenista
 - 8.3.4. O que não deve comer um tenista?
- 8.4. Elaboração da dieta do tenista. Técnicas modernas para a dieta do jogador de ténis
 - 8.4.1. Como elaborar a dieta do tenista
 - 8.4.2. Exemplos da dieta em tenistas profissionais
 - 8.4.3. A sobrecarga de carboidratos 3 dias antes da partida
 - 8.4.4. A "ração de espera"
- 8.5. Alimentação do tenista em treino e competição
 - 8.5.1. O que deve o tenista comer durante o treino?
 - 8.5.2. Alimentação do tenista antes da partida
 - 8.5.3. Alimentação do tenista durante a partida de ténis
 - 8.5.4. Alimentação do tenista depois da partida de ténis
 - 8.5.5. Alimentação do tenista com sobrecarga de partidas ou durante uma viagem
- 8.6. A hidratação no ténis
 - 8.6.1. Conceito de hidratação
 - 8.6.2. Importância da hidratação no ténis
 - 8.6.3. A termorregulação
 - 8.6.4. Problemas da desidratação no ténis
 - 8.6.5. Tipos de bebidas

- 8.7. Hidratação no treino e na competição
 - 8.7.1. Estratégias práticas de hidratação
 - 8.7.2. Necessidades de hidratação no treino
 - 8.7.3. Necessidades de hidratação pré-competição
 - 8.7.4. Necessidades de hidratação durante a competição
 - 8.7.5. Necessidades de hidratação pós-competição
 - 8.8. O que é a suplementação e quais são os seus benefícios
 - 8.8.1. Introdução à suplementação
 - 8.8.2. Efeitos da suplementação desportiva para a saúde
 - 8.8.3. Benefícios da suplementação desportiva
 - 8.8.4. Os suplementos desportivos são seguros?
 - 8.9. Tipos de suplementação para jogadores de ténis
 - 8.9.1. Os melhores suplementos para tenistas
 - 8.9.2. Suplementos de aminoácidos
 - 8.9.3. Suplementos de antioxidantes
 - 8.9.4. Suplementos durante o treino e partidas
 - 8.10. Dopagem no ténis, casos e proibições
 - 8.10.1. Definição de dopagem
 - 8.10.2. Controlos antidopagem
 - 8.10.3. Substâncias consideradas dopagem
 - 8.10.4. Casos de dopagem no ténis ao longo da história
- Módulo 9. Ténis adaptado e incapacidade**
- 9.1. O ténis como desporto inclusivo e sua evolução histórica
 - 9.1.1. O desporto para deficientes e seu caráter inclusivo
 - 9.1.2. O desporto adaptado
 - 9.1.3. O ténis como desporto inclusivo
 - 9.1.4. Visão atual do desporto para deficientes
 - 9.2. O que é a incapacidade e sua relação com o ténis
 - 9.2.1. Conceito de incapacidade e sua relação com o ténis no ténis ao longo da história
 - 9.2.2. O ténis e a incapacidade ao longo da história
 - 9.2.3. Benefícios do ténis para pessoas com deficiência
 - 9.2.4. Situação atual do ténis e da incapacidade
 - 9.3. O ténis e a incapacidade do ponto de vista do treinador
 - 9.3.1. Introdução
 - 9.3.2. Ética para treinadores de pessoas com deficiência
 - 9.3.3. O treino para pessoas com deficiência sensorial
 - 9.3.4. O treino para pessoas com deficiências física
 - 9.4. Conceito de deficiência física e considerações gerais
 - 9.4.1. Conceito de deficiência física
 - 9.4.2. Diferentes tipos de deficiências físicas
 - 9.4.3. Ténis e deficiência física
 - 9.4.4. Adaptações do ténis para pessoas com deficiências físicas
 - 9.5. O ténis em cadeira de rodas, sua evolução e características
 - 9.5.1. Introdução
 - 9.5.2. Evolução histórica do ténis em cadeira de rodas
 - 9.5.3. Características principais do ténis em cadeira de rodas
 - 9.5.4. Declaração de objetivos do ténis em cadeira de rodas
 - 9.6. A competição e outras características do ténis em cadeira de rodas
 - 9.6.1. A relação entre o desporto, a incapacidade e as suas vantagens
 - 9.6.2. Tipos de competições de ténis em cadeira de rodas
 - 9.6.3. O ténis em cadeira de rodas como desporto olímpico
 - 9.6.4. Organizações que apoiam o ténis em cadeira de rodas
 - 9.7. Normas e regulamentos do ténis em cadeira de rodas
 - 9.7.1. Regras do ténis em cadeira de rodas
 - 9.7.2. Normas de admissão
 - 9.7.3. A cadeira de rodas
 - 9.7.4. Pontuação e regras gerais
 - 9.8. O ténis e a deficiência sensorial
 - 9.8.1. Definição de deficiência sensorial
 - 9.8.2. Declaração de objetivos para o ténis e a deficiência sensorial
 - 9.8.3. Vantagens para quem o pratica
 - 9.8.4. Ténis para pessoas com deficiência auditiva
 - 9.8.5. Ténis para pessoas com deficiência visual

- 9.9. O ténis e a deficiência intelectual I
 - 9.9.1. Introdução
 - 9.9.2. Tipos de deficiência intelectual
 - 9.9.3. Evolução do ténis e a deficiência intelectual
 - 9.9.4. Vantagens do ténis para pessoas com deficiência intelectual
- 9.10. O ténis e a deficiência intelectual II
 - 9.10.1. Torneios e tipos de competições de ténis adaptado
 - 9.10.2. Equipamento necessário para o ténis adaptado à deficiência intelectual
 - 9.10.3. O treino de ténis para pessoas com deficiência intelectual
 - 9.10.4. O papel do treinador e da família no ténis para pessoas com deficiência intelectual

Módulo 10. Tecnologia aplicável ao ténis e ao vídeo-árbitro

- 10.1. A evolução da tecnologia, considerações gerais e aplicabilidade ao ténis
 - 10.1.1. A importância da tecnologia no desporto atual
 - 10.1.2. A evolução da tecnologia no ténis ao longo da história
 - 10.1.3. Tipos de tecnologias aplicáveis no ténis
 - 10.1.4. Metodologia tecnológica
- 10.2. A importância da tecnologia e da inovação no ténis e as suas vantagens
 - 10.2.1. A tecnologia, a sua aplicabilidade ao ténis e a sua importância
 - 10.2.2. Objetivos da aplicação das novas tecnologias no ténis
 - 10.2.3. Vantagens da utilização da tecnologia no ténis
 - 10.2.4. I+D+I na indústria do ténis
- 10.3. A tecnologia no court de ténis
 - 10.3.1. Evolução dos campos de ténis ao longo da história
 - 10.3.2. Campos de ténis atuais e sua tecnologia
 - 10.3.3. Publicidade no campo de ténis
 - 10.3.4. Tecnologia nos materiais de ténis
- 10.4. O olho de falcão e outros sistemas de arbitragem
 - 10.4.1. O que é o olho de falcão?
 - 10.4.2. Como se utiliza o olho de falcão?
 - 10.4.3. Vantagens do uso do olho de falcão na competição
 - 10.4.4. Quando tenho direito recorrer ao olho de falcão?
 - 10.4.5. Outros sistemas de arbitragem





- 10.5. A raquete de ténis, a sua evolução e a implementação da tecnologia nesta
 - 10.5.1. Tipos de raquetes existentes
 - 10.5.2. Evolução da raquete de ténis ao longo da história
 - 10.5.3. A raquete de ténis em função do estilo do jogador
 - 10.5.4. Novas tecnologias nas raquetes de ténis
- 10.6. Cordas, evolução e tipos consoante o estilo de jogo
 - 10.6.1. Importância das cordas para os jogadores de ténis
 - 10.6.2. Evolução do cordas ao longo da história
 - 10.6.3. Tipos de cordas e classificação
 - 10.6.4. Tensão e tipos de cordas consoante o estilo de jogo do tenista
- 10.7. O que é o vídeo-árbitro e as suas vantagens para os jogadores de ténis
 - 10.7.1. Conceito de vídeo-árbitro
 - 10.7.2. Objetivos do vídeo-árbitro em jogadores de ténis
 - 10.7.3. Vantagens para os jogadores e treinadores no uso do vídeo-árbitro
 - 10.7.4. O vídeo-árbitro e a tática
- 10.8. O vestuário, a bola de ténis e a sua evolução e implementação de tecnologia
 - 10.8.1. A evolução do vestuário no ténis ao longo da história
 - 10.8.2. Tipos de sapatilhas consoante a superfície do campo de ténis
 - 10.8.3. Evolução da bola de ténis ao longo da história
 - 10.8.4. Tipos de bola de ténis e sua classificação de acordo com a velocidade
- 10.9. Exemplos práticos da utilização da tecnologia e do vídeo-árbitro no trabalho da técnica
 - 10.9.1. Análise e aperfeiçoamento de golpes baixos através do vídeo-árbitro
 - 10.9.2. Análise e aperfeiçoamento do serviço através do vídeo-árbitro
 - 10.9.3. Análise e aperfeiçoamento do voleio através do vídeo-árbitro
 - 10.9.4. Outros aspetos técnicos mediante o vídeo-árbitro
- 10.10. Exemplos práticos da utilização da tecnologia e do vídeo-árbitro no trabalho da táticas
 - 10.10.1. O vídeo-árbitro e o aperfeiçoamento na altura da bola. Exercícios para corrigi-lo
 - 10.10.2. O vídeo-árbitro e o aperfeiçoamento da profundidade. Exercícios para corrigi-lo
 - 10.10.3. O vídeo-árbitro e direções da bola. Exercícios para melhorá-lo
 - 10.10.4. O vídeo-árbitro e o aperfeiçoamento das zonas de serviço. Exercícios para melhorá-lo

06

Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.





“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Estudo de Caso para contextualizar todo o conteúdo

O nosso programa oferece um método revolucionário de desenvolvimento de competências e conhecimentos. O nosso objetivo é reforçar as competências num contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

Com a TECH pode experimentar uma forma de aprendizagem que abala as fundações das universidades tradicionais de todo o mundo”



Terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, com ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa de estudos.



Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este programa da TECH é um programa de ensino intensivo, criado de raiz, que propõe os desafios e decisões mais exigentes neste campo, tanto a nível nacional como internacional. Graças a esta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado, dando um passo decisivo para o sucesso. O método do caso, a técnica que constitui a base deste conteúdo, assegura que a realidade económica, social e profissional mais atual é seguida.



O nosso programa prepara-o para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira”

O estudante aprenderá, através de atividades de colaboração e casos reais, a resolução de situações complexas em ambientes empresariais reais.

O método do caso tem sido o sistema de aprendizagem mais amplamente utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não só aprendessem o direito com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações verdadeiramente complexas, a fim de tomarem decisões informadas e valorizarem juízos sobre a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard.

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Esta é a questão que enfrentamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos da vida real. Terão de integrar todo o seu conhecimento, investigar, argumentar e defender as suas ideias e decisões.

Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.

Em 2019, alcançámos os melhores resultados de aprendizagem de todas as universidades online do mundo.

Na TECH aprende-se com uma metodologia de vanguarda concebida para formar os gestores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, chama-se Relearning.

A nossa universidade é a única universidade de língua espanhola licenciada para utilizar este método de sucesso. Em 2019, conseguimos melhorar os níveis globais de satisfação dos nossos estudantes (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos cursos, objetivos...) no que diz respeito aos indicadores da melhor universidade online do mundo.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica. Esta metodologia formou mais de 650.000 licenciados com sucesso sem precedentes em áreas tão diversas como a bioquímica, genética, cirurgia, direito internacional, capacidades de gestão, ciência do desporto, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.

A partir das últimas provas científicas no campo da neurociência, não só sabemos como organizar informação, ideias, imagens e memórias, mas sabemos que o lugar e o contexto em que aprendemos algo é fundamental para a nossa capacidade de o recordar e armazenar no hipocampo, para o reter na nossa memória a longo prazo.

Desta forma, e no que se chama Neurocognitive context-dependent e-learning, os diferentes elementos do nosso programa estão ligados ao contexto em que o participante desenvolve a sua prática profissional.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



Masterclasses

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializada.

O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



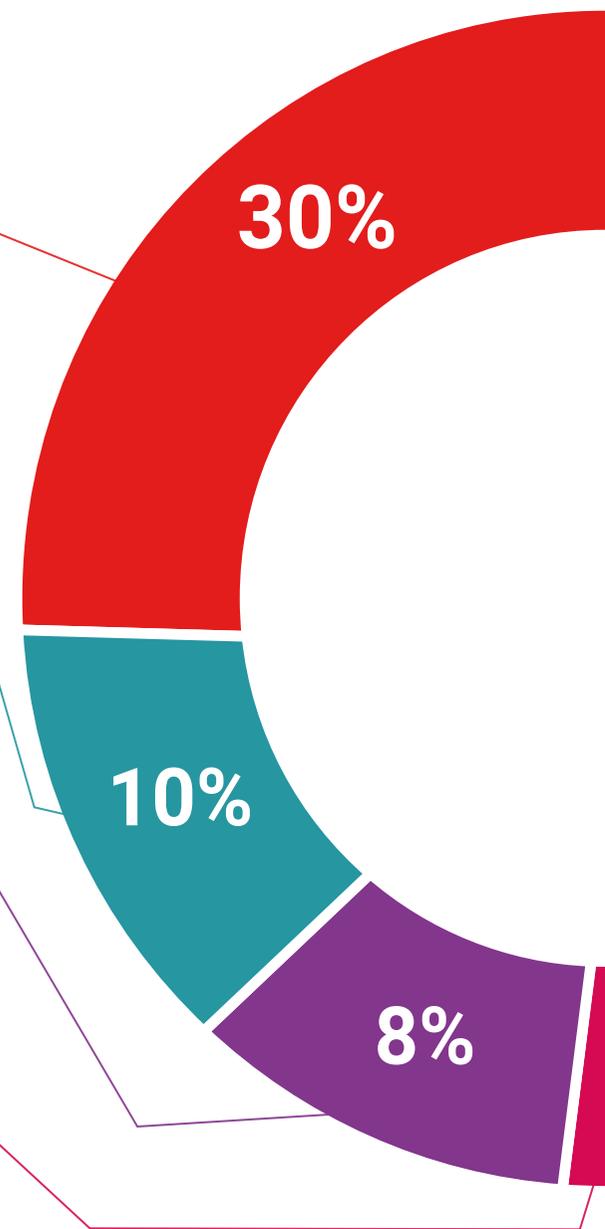
Práticas de aptidões e competências

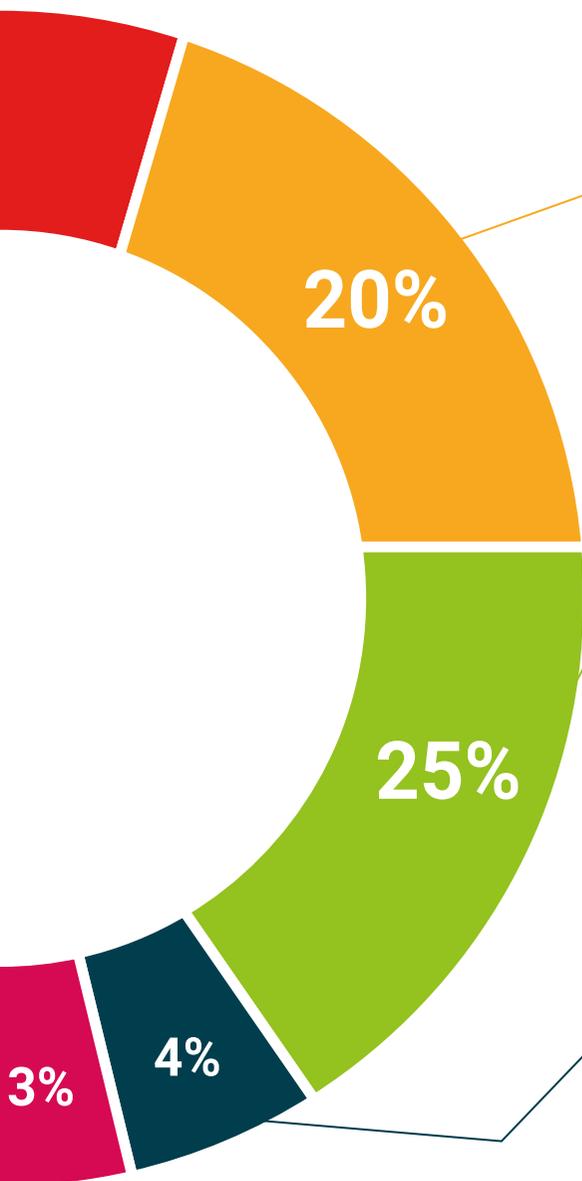
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação





Case studies

Completarão uma seleção dos melhores estudos de casos escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e instruídos pelos melhores especialistas na cena internacional.



Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu"



Testing & Retesting

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



07

Certificação

O Mestrado Próprio em Tênis Profissional garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um grau de Mestre emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”

Este **Mestrado Próprio em Ténis Profissional** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado* correspondente ao título de **Mestrado Próprio** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

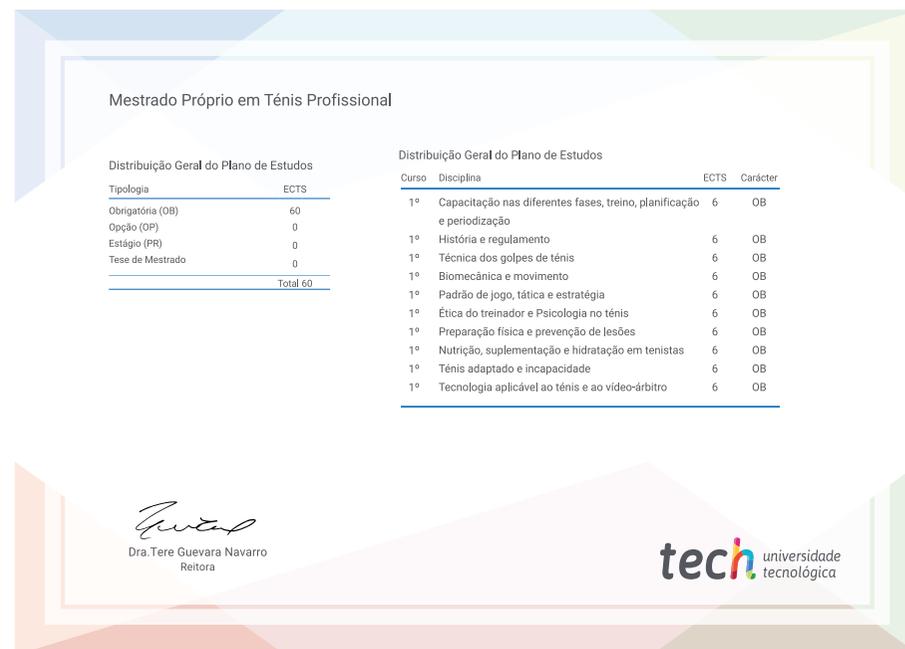
Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificado: **Mestrado Próprio em Ténis Profissional**

ECTS: **60**

Carga horária: **1500 horas**

Reconhecido pela NBA



*Apostila de Haia Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH EDUCATION providenciará a obtenção do mesmo com um custo adicional.

futuro
saúde confiança pessoas
informação orientadores
educação certificação ensino
garantia aprendizagem
instituições tecnologia
comunidade compr
atenção personalizada
conhecimento inovação
presente qual
desenvolvimento si

tech universidade
tecnológica

Mestrado Próprio

Ténis Profissional

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 60 ECTS
- » Tempo Dedicado: 16 horas/semana
- » Horário: ao seu próprio ritmo
- » Exames: online

Mestrado Próprio

Ténis Profissional

Reconhecido pela NBA



tech universidade
tecnológica