

Curso

Biomecânica e Movimento no Tênis

Reconhecido pela NBA





Curso

Biomecânica e Movimento no Tênis

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicação: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/curso/biomecanica-movimento-tenis

Índice

01

Apresentação

pág. 4

02

Objetivos

pág. 8

03

Direção do curso

pág. 12

04

Estrutura e conteúdo

pág. 16

05

Metodologia

pág. 20

06

Certificado

pág. 28

01

Apresentação

O tênis requer uma combinação única de habilidades técnicas, físicas e mentais para atingir um alto nível de desempenho. De fato, a biomecânica é fundamental para entender como os jogadores se movimentam e para aperfeiçoar sua técnica e eficiência. É por isso que o profissional do esporte deve consolidar sua atualização nessa área se quiser aumentar o desempenho dos tenistas, razão pela qual essa certificação lhe será extremamente útil. Por meio dele, você analisará os golpes praticados nesse esporte e os movimentos envolvidos em cada um deles, concentrando-se também em elementos fundamentais, como o trabalho com os pés. Tudo isso está disponível para você em um formato online.





“

*Domine a Biomecânica e o Movimento
no Tênis com a melhor oportunidade
acadêmica do mercado"*

No tênis, a biomecânica é de grande valor para analisar e aprimorar a técnica dos jogadores, bem como para prevenir lesões. Por exemplo, uma análise biomecânica pode revelar que um jogador de tênis está usando muito o braço em vez do corpo para bater na bola, o que é suscetível a lesões no ombro ou no cotovelo. Também é capaz de ajudar os técnicos a identificar padrões de movimento ineficientes e corrigi-los para melhorar a eficiência e a precisão do jogador.

Nesse contexto, não há dúvidas sobre os inúmeros benefícios de uma gestão avançada da Biomecânica para os profissionais do esporte no treinamento de seus jogadores, e é por isso que a TECH oferece essa especialização. Com ele, você estará atualizado em relação às garantias no estudo da estrutura, função, movimento e comportamento mecânico do jogador de tênis, o que lhe permitirá fazer a diferença quando se trata de gerenciar o desempenho dos atletas.

Dessa forma, os alunos passarão por diferentes exemplos práticos de como a biomecânica funciona no tênis, analisando os diferentes golpes realizados nesse esporte e os movimentos envolvidos. Mas para tornar o programa ainda mais holístico, os alunos também examinarão a importância do trabalho com os pés e as estratégias ideais de movimentação na quadra.

Com apenas um dispositivo conectado à Internet, o profissional do esporte se beneficiará de uma oportunidade única de atualizar seus conhecimentos e sua experiência com a ajuda das grandes eminências do Tênis. Além disso, você poderá se especializar de qualquer lugar e gerenciar seus próprios prazos acadêmicos.

Este **Curso de Biomecânica e Movimento no Tênis** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. Suas principais características são:

- ♦ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas Biomecânica e Movimento no Tênis
- ♦ O conteúdo gráfico, esquemático e extremamente útil fornece informações científicas e práticas sobre aquelas disciplinas indispensáveis para o exercício da profissão
- ♦ Exercícios práticos onde o processo de auto-avaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ♦ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ♦ Lições teóricas, perguntas a especialistas, fóruns de discussão sobre temas controversos e trabalhos de reflexão individual
- ♦ Disponibilidade de acesso a todo o conteúdo a partir de qualquer dispositivo, fixo ou portátil, com conexão à Internet



Deseja analisar cada uma das jogadas de tênis em nível biomecânico? Este curso é para você!

“

Beneficie-se de uma metodologia educacional inovadora em que o componente interativo é o principal protagonista para se aprofundar em todos os aspectos da Biomecânica no Tênis”

O corpo docente do curso conta com profissionais do setor, que transferem toda a experiência adquirida ao longo de suas carreiras para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de instituições de referência e universidades de prestígio.

O conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, permitirá ao profissional uma aprendizagem contextualizada, ou seja, realizada através de um ambiente simulado, proporcionando uma capacitação imersiva e programada para praticar diante de situações reais.

A estrutura deste programa se concentra na Aprendizagem Baseada em Problemas, onde o profissional deverá tentar resolver as diferentes situações de prática profissional que surgirem ao longo do curso acadêmico. Para isso, contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo realizado por especialistas reconhecidos nesta área.

Este é o Curso que você está procurando se precisar aperfeiçoar as estratégias com as quais seus jogadores se movimentam pela quadra.

Torne-se o treinador atualizado que todo jogador de tênis precisa, com conhecimentos avançados sobre a variabilidade mecânica na carga dos tecidos.



02

Objetivos

A área de Biomecânica tem se posicionado como crucial no tênis moderno, o que levou a TECH a criar esse curso. Portanto, o objetivo não é outro senão o de fornecer aos profissionais do esporte as mais recentes ferramentas teóricas e práticas que lhes permitam incorporar estratégias focadas na Biomecânica na elaboração de seus planos de treinamento, melhorando a eficiência e a técnica do golpe de cada tenista. Tudo isso, além disso, com o apoio das tecnologias educacionais que você encontrará no Campus Virtual.





“

Obtenha uma atualização abrangente sobre a biomecânica de cada batida de bola e o trabalho de pés mais eficiente”



Objetivos gerais

- ♦ Distinguir as etapas existentes na formação do tenista e conhecer os métodos de trabalho em cada uma delas
- ♦ Conhecer as regras do tênis e saber como aplicá-las
- ♦ Compreender o papel do técnico de tênis sob um ponto de vista ético e moral, destacando a função crucial que o aspecto mental desempenha nos jogadores de tênis
- ♦ Analisar a preparação física necessária de um jogador de tênis e a prevenção de lesões
- ♦ Promover a conscientização sobre a importância da tecnologia no tênis atual e analisar sua evolução





Objetivos específicos

- ♦ Compreender a biomecânica
- ♦ Compreender o funcionamento dos golpes em nível biomecânico através de exemplos teóricos e práticos
- ♦ Analisar o que é eficiente em cada golpe sob o ponto de vista biomecânico
- ♦ Conscientizar o aluno sobre a importância do jogo de pernas
- ♦ Saber como movimentar-se de forma adequada na quadra de tênis



Atinja os objetivos propostos relacionados à Biomecânica e ao Movimento no Tênis, beneficiando-se da metodologia educacional do Relearning”

03

Direção do curso

Para ministrar esse curso, a TECH optou por uma equipe de professores formada por verdadeiras personalidades que já treinaram a próxima geração de estrelas do mundo do tênis. Não em vão, esses especialistas têm uma longa carreira profissional como preparadores físicos especializados em tênis de alto desempenho, trabalhando em algumas das melhores academias de tênis do mundo. Assim, com esse valioso histórico, os professores fornecerão aos alunos todas as chaves necessárias ao longo de sua experiência acadêmica.





“

*Alcance o sucesso com conselhos
e dicas dos melhores treinadores
que trabalharam com a próxima
geração de estrelas do Tênis”*

Direção



Sr. Alejandro Ramos Camacho

- ♦ Técnico de tênis na Rafa Nadal *Academy*
- ♦ Técnico na Academia de Tênis JMO
- ♦ Técnico no Clube de Tênis Valle de Aridane
- ♦ Graduado em Ensino Fundamental
- ♦ Monitor Nacional pela Real Federação Espanhola
- ♦ RPT Nível 2

Professores

Sr. Antonio Manco

- ♦ Técnico de tênis na Rafa Nadal *Academy*
- ♦ Técnico na *Academia Global Tennis Team*
- ♦ Graduado em Ciências do Esporte pela Universidade Tor Vergata de Roma
- ♦ Mestrado em Ciências e Técnicas do Esporte, Universidade Tor Vergata, Roma
- ♦ Técnico Nível II pela Federação Italiana de Tênis
- ♦ Preparador Físico pela Federação Italiana de Tênis



04

Estrutura e conteúdo

Sem a necessidade de se submeter a horários fixos, o aluno se desenvolverá ao longo do ciclo acadêmico por meio das aulas e materiais complementares de Biomecânica e Movimento no Tênis. Na verdade, o conhecimento avançado que você aprenderá ao longo de 6 semanas incorporará os mais recentes avanços na área para tornar o programa o mais útil possível. Além disso, esse itinerário educacional individualizado utiliza o *Relearning* como substrato metodológico, garantindo que o aluno não termine o Curso sem dominar todos e cada um dos conceitos.



“

Vídeos, estudos de caso, palestras ou diagramas interativos sobre Biomecânica e Movimento do Tênis aumentarão seu desempenho acadêmico no programa"

Módulo 1. Biomecânica e Movimento

- 1.1. O que é biomecânica e sua evolução
 - 1.1.1. Definição e introdução à biomecânica
 - 1.1.2. Evolução do conceito de biomecânica ao longo da história
 - 1.1.3. Para que serve a biomecânica e quais são os objetivos que ela busca
 - 1.1.4. Benefícios da biomecânica e seus principais componentes
 - 1.1.5. Visão tradicional do ensino dos golpes de tênis e visão moderna
- 1.2. A realização correta da técnica e seus benefícios
 - 1.2.1. Definição de técnica ótima
 - 1.2.2. Componentes da técnica
 - 1.2.3. Benefícios da técnica ótima
 - 1.2.4. Execução da técnica ótima
- 1.3. Variabilidade como parte fundamental na realização dos golpes
 - 1.3.1. Conceito de variabilidade
 - 1.3.2. Variabilidade mecânica na execução do golpe
 - 1.3.3. Variabilidade mecânica no desenvolvimento do golpe
 - 1.3.4. Variabilidade mecânica na carga dos tecidos
- 1.4. Princípios da biomecânica no tênis, BIOMECH
 - 1.4.1. Balanço
 - 1.4.2. Inércia
 - 1.4.3. Oposição de forças
 - 1.4.4. *Momentum*
 - 1.4.5. Energia elástica
 - 1.4.6. Cadeia de coordenação
- 1.5. Cadeia de coordenação
 - 1.5.1. Definição
 - 1.5.2. Cadeias de coordenação e movimento
 - 1.5.3. Como gerar potência nos golpes
 - 1.5.4. Problemas nas cadeias de coordenação
- 1.6. As fases do golpe no tênis
 - 1.6.1. Preparação e movimento da raquete para trás
 - 1.6.2. Movimento da raquete para frente
 - 1.6.3. Impactos
 - 1.6.4. Acompanhamento e finalização





- 1.7. Aspectos biomecânicos gerais nos golpes de base
 - 1.7.1. Biomecânica do golpe de direita. Parte I
 - 1.7.2. Biomecânica do golpe de direita. Parte II
 - 1.7.3. Biomecânica do golpe de backhand de duas mãos
 - 1.7.4. Biomecânica do golpe de backhand de uma mão
- 1.8. Aspectos biomecânicos gerais no saque e na devolução
 - 1.8.1. Biomecânica do saque no tênis. Parte I
 - 1.8.2. Biomecânica do saque no tênis. Parte II
 - 1.8.3. Biomecânica da devolução no tênis
 - 1.8.4. Biomecânica do backhand no tênis
- 1.9. Aspectos biomecânicos gerais nos golpes de rede
 - 1.9.1. Biomecânica do voleio de direita
 - 1.9.2. Biomecânica do voleio de backhand
 - 1.9.3. Biomecânica do *approach*
 - 1.9.4. Biomecânica do Smash
- 1.10. O movimento, deslocamento e o jogo de pés
 - 1.10.1. O que são deslocamentos no tênis
 - 1.10.2. Fases dos deslocamentos no tênis
 - 1.10.3. Importância do jogo de pés
 - 1.10.4. Como trabalhar o jogo de pés no tênis.

“

Este programa de estudos não deixa de fora nenhum dos princípios da Biomecânica no Tênis, como equilíbrio, inércia ou oposição de forças"

05 Metodologia

Este curso oferece uma maneira diferente de aprender. Nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas faculdades de medicina mais prestigiadas do mundo e foi considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações científicas, como o **New England Journal of Medicine**.



“

Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para realizá-la através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que se mostrou extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”

Estudo de caso para contextualizar todo o conteúdo

Nosso programa oferece um método revolucionário para desenvolver as habilidades e o conhecimento. Nosso objetivo é fortalecer as competências em um contexto de mudança, competitivo e altamente exigente.

“

Com a TECH você irá experimentar uma forma de aprender que está revolucionando as bases das universidades tradicionais em todo o mundo”



Você terá acesso a um sistema de aprendizagem baseado na repetição, por meio de um ensino natural e progressivo ao longo de todo o programa.



Um método de aprendizagem inovador e diferente

Este curso da TECH é um programa de ensino intensivo, criado do zero, que propõe os desafios e decisões mais exigentes nesta área, em âmbito nacional ou internacional. Através desta metodologia, o crescimento pessoal e profissional é impulsionado em direção ao sucesso. O método do caso, técnica que constitui a base deste conteúdo, garante que a realidade econômica, social e profissional mais atual seja adotada.

“*Nosso programa prepara você para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso na sua carreira*”

Através de atividades de colaboração e casos reais, o aluno aprenderá a resolver situações complexas em ambientes reais de negócios.

O método do caso é o sistema de aprendizagem mais utilizado pelas melhores faculdades do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de Direito não aprendessem a lei apenas com base no conteúdo teórico, o método do caso consistia em apresentar-lhes situações realmente complexas para que tomassem decisões conscientes e julgassem a melhor forma de resolvê-las. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard.

Em uma determinada situação, o que um profissional deveria fazer? Esta é a pergunta que abordamos no método do caso, um método de aprendizagem orientado para a ação. Ao longo do programa, os alunos irão se deparar com diversos casos reais. Terão que integrar todo o conhecimento, pesquisar, argumentar e defender suas ideias e decisões.

Metodologia Relearning

A TECH utiliza de maneira eficaz a metodologia do estudo de caso com um sistema de aprendizagem 100% online, baseado na repetição, combinando 8 elementos didáticos diferentes em cada aula.

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

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

Na TECH o aluno aprende através de uma metodologia de vanguarda, desenvolvida para capacitar os diretores do futuro. Este método, na vanguarda da pedagogia mundial, se chama Relearning. Nossa universidade é uma das únicas que possui a licença para usar este método de sucesso. Em 2019 conseguimos melhorar os níveis de satisfação geral dos nossos alunos (qualidade de ensino, qualidade dos materiais, estrutura dos curso, objetivos, entre outros) com relação aos indicadores da melhor universidade online.



No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, ela acontece em espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, combinamos cada um desses elementos de forma concêntrica. Esta metodologia já capacitou mais de 650 mil universitários com um sucesso sem precedentes em campos tão diversos como a bioquímica, a genética, a cirurgia, o direito internacional, habilidades administrativas, ciência do esporte, filosofia, direito, engenharia, jornalismo, história, mercados e instrumentos financeiros. Tudo isso em um ambiente altamente exigente, com um corpo discente com um perfil socioeconômico médio-alto e uma média de idade de 43,5 anos.

O Relearning permitirá uma aprendizagem com menos esforço e mais desempenho, fazendo com que você se envolva mais em sua especialização, desenvolvendo o espírito crítico e sua capacidade de defender argumentos e contrastar opiniões: uma equação de sucesso.

A partir das últimas evidências científicas no campo da neurociência, sabemos como organizar informações, ideias, imagens, memórias, mas sabemos também que o lugar e o contexto onde aprendemos algo é fundamental para nossa capacidade de lembrá-lo e armazená-lo no hipocampo, para mantê-lo em nossa memória a longo prazo.

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



Neste programa, oferecemos o melhor material educacional, preparado especialmente para os profissionais:



Material de estudo

Todo o conteúdo foi criado especialmente para o curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que faz com que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isso, com as técnicas mais inovadoras que proporcionam alta qualidade em todo o material que é colocado à disposição do aluno.



Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas.

O "Learning from an expert" fortalece o conhecimento e a memória, além de gerar segurança para a tomada de decisões difíceis no futuro.



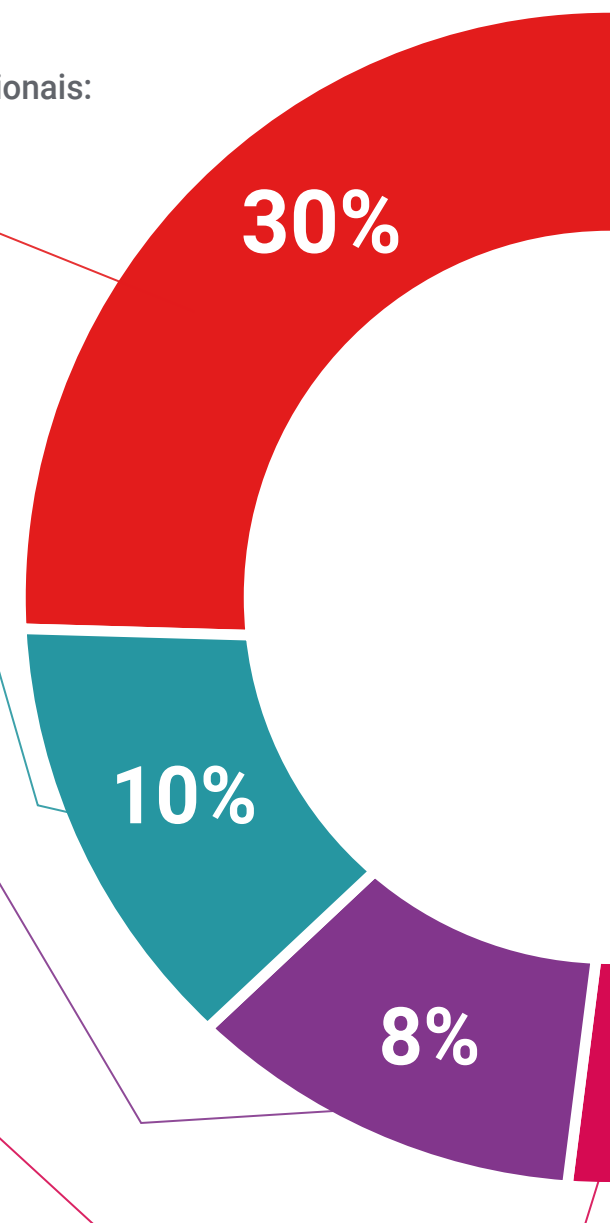
Práticas de habilidades e competências

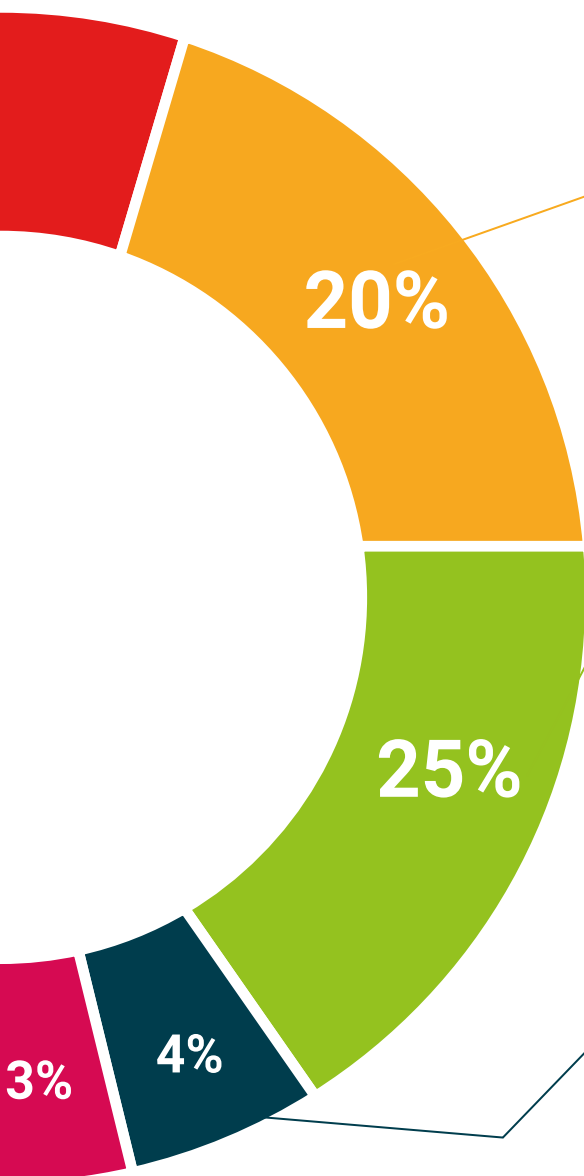
Serão realizadas atividades para desenvolver competências e habilidades específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e ampliar as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no contexto globalizado em que vivemos.



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 for necessário para complementar a sua capacitação.





Estudos de caso

Será realizada uma seleção dos melhores estudos de caso escolhidos especificamente para esta situação. Casos apresentados, analisados e orientados pelos melhores especialistas do cenário internacional.



Resumos interativos

A equipe da TECH apresenta o conteúdo de forma atraente e dinâmica através de pílulas multimídia que incluem áudios, vídeos, imagens, gráficos e mapas conceituais para consolidar o conhecimento.

Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa".



Testing & Retesting

Avaliamos e reavaliamos periodicamente o conhecimento do aluno ao longo do programa, através de atividades e exercícios de avaliação e autoavaliação, para que possa comprovar que está alcançando seus objetivos.



06 Certificado

O Curso de Biomecânica e Movimento no Tênis garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, acesso ao certificado do Curso emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado do Curso, emitido pela TECH Universidade Tecnológica"

Este **Curso de Biomecânica e Movimento no Tênis** conta com o conteúdo mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio o certificado* correspondente ao **Curso** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

O certificado emitido pela **TECH Universidade Tecnológica** expressará a qualificação obtida no Curso atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de empregos, concursos públicos e avaliação de carreira profissional.

Título: **Curso de Biomecânica e Movimento no Tênis**

N.º de Horas Oficiais: **150 h.**

Reconhecido pela NBA



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



Curso

Biomecânica e Movimento no Tênis

- » Modalidade: online
- » Duração: 6 semanas
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Curso

Biomecânica e Movimento no Tênis

Reconhecido pela NBA

