

Mestrado Próprio

Tênis Profissional

Reconhecido pela NBA





tech universidade
tecnológica

Mestrado Próprio Tênis Profissional

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: www.techtute.com/ciencias-do-esporte/maestrado-proprio/maestrado-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 de estudo

pág. 36

07

Certificado

pág. 46

01

Apresentação

Por trás do desempenho competitivo de estrelas como Novak Djokovic, Rafael Nadal ou Carlos Alcaraz estão excelentes técnicos, responsáveis por proporcionar as ferramentas fundamentais para o sucesso. Para alcançar essa performance, os tenistas profissionais devem aprimorar não apenas os aspectos técnicos e táticos, mas também os elementos psicológicos e nutricionais necessários para alcançar o sucesso. Por esse motivo, a TECH desenvolveu essa capacitação, que fornecerá ao aluno as técnicas para aperfeiçoar seus conhecimentos a fim de formar jogadores de tênis de alto nível. Ao longo do programa, o aluno aprenderá sobre as estratégias para planejar a carga física do atleta, bem como adaptar o plano alimentar à sua etapa competitiva, de forma totalmente online e no conforto de sua casa.



“

Através deste Mestrado Próprio, você aprenderá as técnicas mais atualizadas de planejamento e periodização do treinamento físico durante a temporada para ajudar o tenista profissional a alcançar seus objetivos competitivos"

O mundo do tênis profissional experimentou uma notável evolução tática, tecnológica e física nos últimos anos. Por isso, o atleta precisa de um treinamento que maximize seu desempenho na quadra e lhe permita atingir todas as suas metas competitivas. Para esse propósito, foram desenvolvidos métodos avançados baseados no uso do *Big Data*, permitindo analisar as estatísticas e os dados do atleta e adaptá-los à sua preparação.

Essa inovação, juntamente com outras, como o uso de análises de vídeo para detectar e aperfeiçoar os erros cometidos ou adotar estratégias nutricionais atualizadas para evitar lesões, proporcionam excelentes benefícios para que o tenista alcance o sucesso esportivo. Por esse motivo, o técnico que deseja trabalhar com atletas da ATP e WTA deverá incorporar todos esses avanços em sua metodologia profissional.

A TECH desenvolveu este programa, onde o aluno poderá assimilar os conhecimentos mais relevantes e atualizados na área do Tênis Profissional visando o seu crescimento esportivo. Ao longo dessa jornada acadêmica, o aluno analisará o planejamento e a periodização do treinamento físico de temporada para jogadores profissionais, baseando-se nas mais recentes evidências científicas. Além disso, será possível identificar os benefícios da aplicação da análise de vídeo para aperfeiçoar o trabalho de tática e técnica, bem como adquirir as noções mais vanguardistas para desenvolver uma dieta destinada a maximizar o desempenho do atleta.

Considerando que esse Mestrado Próprio é ministrado através de uma metodologia 100% online, o aluno poderá estabelecer seus próprios horários de estudo para obter um ensino eficaz. Também serão disponibilizados recursos didáticos com uma grande variedade de formatos textuais e multimídia. Dessa forma, o aluno obterá um processo de aprendizagem totalmente consistente e adaptado às suas tarefas pessoais e profissionais.

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

- ◆ O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em tênis profissional
- ◆ O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático oferece informações científicas e práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- ◆ Exercícios práticos em que o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ◆ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ◆ Aulas 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



Através deste programa, você adquirirá as estratégias mais eficazes para analisar as imagens em vídeo e aprimorar o desempenho tático e técnico do tenista profissional"

“

Acesse um plano de estudos elaborado por treinadores de tênis profissionais, o qual fornecerá conhecimentos com maior aplicabilidade às suas experiências esportivas”

O corpo docente deste curso inclui profissionais da área que transferem a experiência do seu trabalho para esta capacitação, além de especialistas reconhecidos de sociedades científicas 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, através da qual o profissional deverá 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.

Aprimore suas habilidades psicológicas para compreender a mente do atleta de alto nível, além de adaptá-las ao treinamento para otimizar seus resultados.

Graças aos materiais didáticos em formatos como vídeo ou o resumo interativo oferecido pelo Mestrado Próprio em Tênis Profissional, você aprenderá de forma consistente e prática.



02

Objetivos

Este Mestrado Próprio foi desenvolvido com a premissa de oferecer ao aluno os conhecimentos mais relevantes e atualizados no cenário do tênis profissional. Ao longo dessa experiência acadêmica, será possível detectar os aspectos biomecânicos mais avançados para otimizar o golpe e os mecanismos tecnológicos que ajudam a aprimorar o desenvolvimento do atleta durante o treinamento. Essa aprendizagem será preservada pela realização dos seguintes objetivos gerais e específicos.





“

Aumente seus conhecimentos técnicos, psicológicos e nutricionais para oferecer a preparação mais completa aos tenistas de maior prestígio"



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

Módulo 1. Formação nas Diferentes Etapas, Treinamento, Planejamento e Periodização

- ◆ Conhecer as diferentes etapas que compõem a formação no tênis
- ◆ Aprender como trabalhar em cada uma das diferentes etapas
- ◆ Diferenciar o tipo de bola utilizada em cada etapa
- ◆ Conhecer as medidas das quadras de tênis em cada etapa
- ◆ Ter conhecimentos básicos sobre os diferentes sistemas de treinamento: *Hand Feeding, Racquet Feeding, coach Volley*, etc.

Módulo 2. História e Regulamentação

- ◆ Compreender as regras que compõem o tênis na modalidade individual
- ◆ Compreender as regras que compõem o tênis na modalidade de duplas
- ◆ Aprender o código de conduta

Módulo 3. Técnica de Execução dos Golpes de Tênis

- ◆ Conhecer o que é a técnica, sua finalidade e como realizá-la com eficiência
- ◆ Conhecer os golpes básicos do tênis e como executá-los adequadamente sob o ponto de vista técnico
- ◆ Analisar os golpes especiais do tênis e aprender a executá-los corretamente sob o ponto de vista técnico
- ◆ Aprender os diferentes efeitos que existem no jogo de tênis

Módulo 4. Biomecânica e Movimento

- ◆ 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

Módulo 5. Padrão de Jogo, Táticas e Estratégias

- ◆ Compreender o conceito de padrão de jogo, táticas e estratégias e diferenciá-los
- ◆ Conhecer as situações de jogo existentes
- ◆ De forma tática, compreender a forma correta de jogar, dependendo da posição na quadra e da bola recebida
- ◆ Analisar de forma detalhada as táticas no jogo de duplas
- ◆ Identificar o conceito de olho dominante e sua importância

Módulo 6. Ética do Técnico e Psicologia no Tênis

- ◆ Fornecer as ferramentas necessárias para que o aluno transforme-se em um líder positivo
- ◆ Apresentar noções básicas de psicologia e compreender sua importância no trabalho com jogadores de tênis
- ◆ Assimilar diferentes fórmulas para o treinamento mental
- ◆ Compreender os hemisférios do cérebro, sua importância e aplicabilidade no tênis

Módulo 7. Preparação Física e Prevenção de Lesões

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

Módulo 8. Nutrição, Suplementação e Hidratação em Tenistas

- ◆ Analisar a importância da nutrição para um jogador de tênis
- ◆ Identificar a diferença entre carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e minerais
- ◆ Conhecer a dieta alimentar a ser seguida pelo jogador durante as semanas de treinamento, dependendo de sua intensidade, bem como durante as competições
- ◆ Compreender quais elementos estão permitidos ou proibidos em relação à suplementação esportiva
- ◆ Compreender o conceito de hidratação, sua importância para o jogador de tênis e como praticá-la corretamente

Módulo 9. Tênis Adaptado e Portadores de Deficiência

- ◆ Conhecer as origens do tênis adaptado e o seu desenvolvimento
- ◆ Detectar as diferentes modalidades de tênis adaptadas às distintas formas de deficiência existentes
- ◆ Analisar as regras de competições desse tipo





Módulo 10. Tecnologia Aplicável ao Tênis e à Análise de Vídeo

- ◆ Analisar o uso da tecnologia no tênis, sua importância e evolução
- ◆ Compreender a influência da tecnologia e da inteligência artificial sobre o jogador de tênis
- ◆ Identificar o possível uso da tecnologia durante o treinamento
- ◆ Conhecer a análise de vídeo e a função desempenhada no jogador de tênis
- ◆ Familiarizar-se com os equipamentos que o tenista poderá utilizar durante o treinamento

“

Através dessa capacitação, impulse suas chances de treinar tenistas de alto nível, como Carlos Alcaraz ou Novak Djokovic"

03

Competências

Essa capacitação tem como objetivo que o aluno adquira as habilidades necessárias para preparar com eficácia os tenistas de alto nível, considerando suas necessidades físicas, técnicas e até mesmo tecnológicas. Em apenas 12 meses e com a orientação dos principais técnicos dessa disciplina, o aluno adquirirá um conjunto de habilidades que irá capacitá-lo para auxiliar os atletas profissionais a alcançar seus desafios mais complexos.





“

Torne-se um técnico de tênis de alto nível graças às habilidades adquiridas neste Mestrado Próprio"



Competências gerais

- ◆ Diferenciar entre tática, estratégia e padrão de jogo
- ◆ Dominar a correta execução técnica dos golpes de tênis
- ◆ Compreender a biomecânica, sua finalidade e qual é o ponto de maior eficiência na execução de movimentos que envolvem golpes
- ◆ Identificar a importância da nutrição e seus derivados no mundo do tênis, interpretando se a dieta é a mais adequada
- ◆ Identificar os mecanismos para o uso eficaz da tecnologia no ambiente atual do tênis





Competências específicas

- ◆ Planejar uma temporada adaptada aos objetivos e competições de cada atleta
- ◆ Diferenciar as diferentes empunhaduras existentes
- ◆ Distinguir entre técnica e biomecânica aplicada ao tênis
- ◆ Identificar os objetivos táticos de todos os jogadores em cada uma das diferentes etapas
- ◆ Abordar os jogadores de maneiras diferentes, dependendo da situação
- ◆ Trabalhar fisicamente para evitar lesões dentro e fora da quadra



Através dessa capacitação, obtenha as mais modernas estratégias de atuação em quadra com base nas características do adversário"

04

Direção do curso

Devido ao contínuo compromisso da TECH em oferecer um ensino de qualidade aos seus alunos, foram selecionados excelentes técnicos de tênis profissionais para liderar e ministrar essa capacitação. São especialistas responsáveis pela elaboração dos conteúdos didáticos que o aluno terá à sua disposição ao longo do *Mestrado Próprio*, que já atuaram em relevantes organizações como a Rafa Nadal Academy. Como resultado, os conhecimentos transmitidos foram previamente aplicados em sua experiência de trabalho.



“

Este programa será ministrado por técnicos e preparadores envolvidos ativamente no tênis profissional, apresentando os conhecimentos mais atualizados da área”

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
- ♦ Formado em Educação no Ensino Fundamental
- ♦ Monitor Nacional pela Real Federação Espanhola de futebol
- ♦ RPT Nível 2

Professores

Sr. Adrián Chousa

- ♦ Monitor de competição e pré-competição Academia Sguevillas Valladolid
- ♦ Diretor Técnico do Clube de Tênis de Segóvia
- ♦ Juiz de linha no Challenger del Espinar e no Master Series de Madri
- ♦ Mestrado em Análise de Desempenho, Desenvolvimento e Inovação em Tênis pela Universidad Católica San Antonio de Murcia

Sr. Martin Roca

- ♦ Diretor e treinador de tênis
- ♦ Fundador do Projeto MiniPlayers
- ♦ Cofundador da organização beneficente TennisAid
- ♦ Ex-diretor de minitênis e escola para adultos do Real Club de Tennis Barcelona

Sr. Alberto Esguevillas

- ♦ Diretor do Club Deportivo Vegasport Arroyo
- ♦ Diretor da Academia de Tênis A Esguevillas
- ♦ Diretor da Fundação Excelentia Valladolid
- ♦ Mestrado em Desenvolvimento, Desempenho e Inovação no Tênis pela Universidade Isabel I
- ♦ Mestrado em Gestão de Organizações e Instalações Esportivas pela Universidade Politécnica de Madri
- ♦ Formado em Ciências da Atividade Física e do Esporte pela Universidade Europeia Miguel de Cervantes



Sr. Jaime Palomo

- ◆ Cofundador e CEO do Jym Performance Club
- ◆ Diretor do programa FitLife Studio
- ◆ Mestrado em Administração de Empresas pela European Business School em Barcelona
- ◆ Mestrado em Mecânica do Exercício pelo Resistance Institute
- ◆ Formado em Ciências da Atividade Física e do Esporte pela Universidade Europeia Miguel de Cervantes

Sr. Adrián Manzano

- ◆ Professor de Tênis-Paddle no Tennis Club Alcobendas
- ◆ Diretor da escola de tênis ProAM Tennis Academy
- ◆ National Professional pelo International Coaches Institute
- ◆ Treinador Nacional de Tênis pela Real Federação Espanhola de Tênis.
- ◆ Formado em Gestão de Instalações Esportivas pela Universidad Católica Santa Teresa de Jesús de Ávila



Aproveite a oportunidade para conhecer os últimos avanços nesta área e aplicá-los em sua prática diária”

05

Estrutura e conteúdo

O plano de estudos dessa capacitação está dividido em 10 módulos, nos quais o aluno aprenderá todos os detalhes da preparação para o tênis profissional, abordando aspectos técnicos, nutricionais e psicológicos. Todos os materiais didáticos acessíveis ao longo do programa estão disponíveis em formatos inovadores, como o vídeo explicativo, o resumo interativo e o teste de autoavaliação. Graças a isso, o aluno terá uma educação 100% online, totalmente adaptada às suas preferências de estudo.





“

Beneficie-se de um programa com uma metodologia 100% online, que permitirá conhecer os segredos do tênis profissional sem precisar sair de casa”

Módulo 1. Formação nas Diferentes Etapas, Treinamento, Planejamento e Periodização

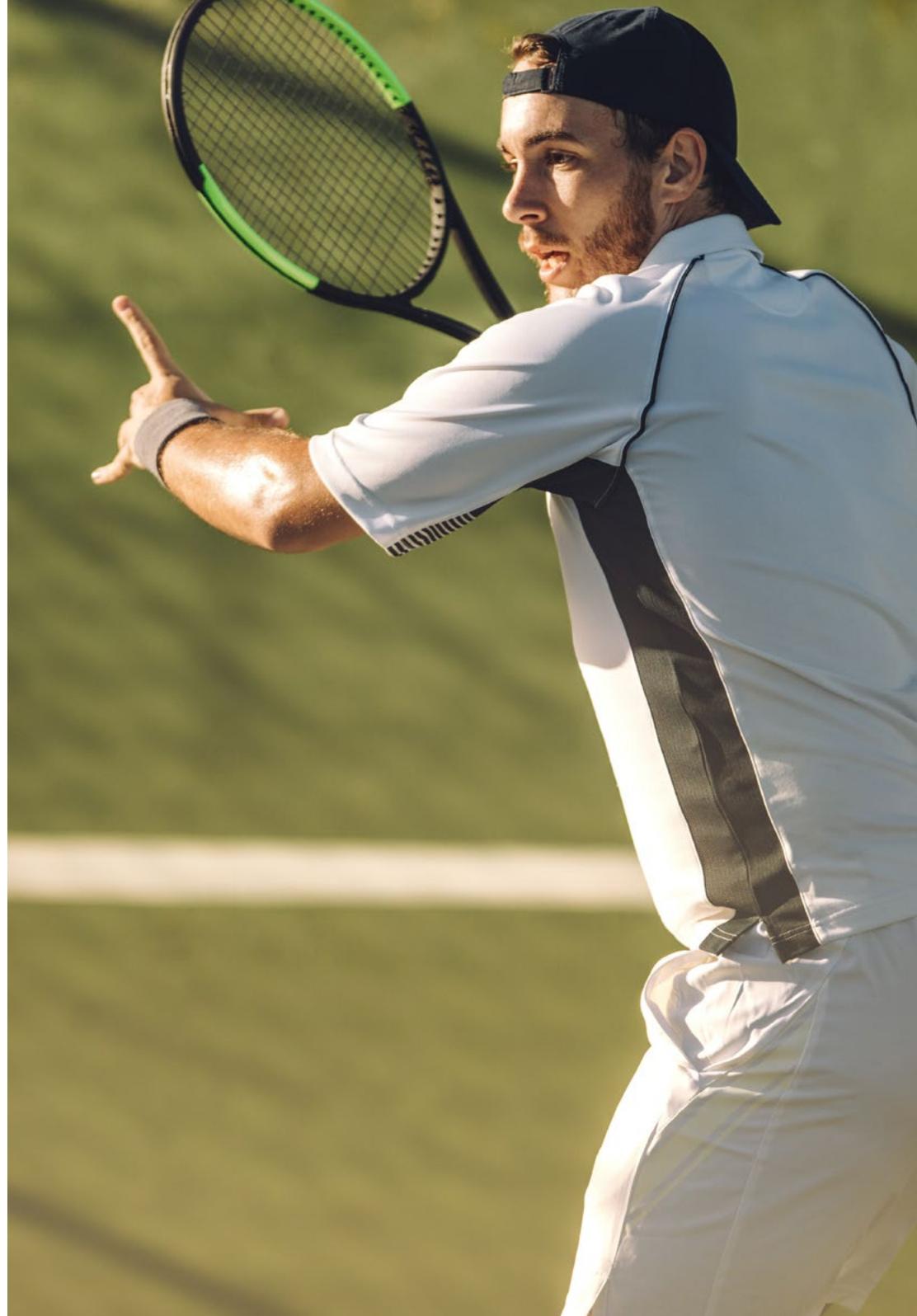
- 1.1. Aspectos gerais do tênis na base e sua importância
 - 1.1.1. Introdução ao tênis básico
 - 1.1.2. Evolução do treinamento de tênis em nível de base
 - 1.1.3. Conceitualização e definição do tênis por etapas
 - 1.1.4. Objetivos gerais do impulso do trabalho do tênis por etapas
- 1.2. Objetivos gerais e específicos do tênis na formação
 - 1.2.1. Características do tênis por etapas
 - 1.2.2. Objetivos gerais do tênis na formação
 - 1.2.3. Fatores que influenciam a iniciação no tênis
 - 1.2.4. Objetivos específicos de cada um dos estágios existentes na formação
- 1.3. Etapas da formação no tênis e como trabalhar em cada etapa
 - 1.3.1. Etapa vermelha, definição e características
 - 1.3.2. Etapa amarela, definição e características
 - 1.3.3. Etapa verde, definição e características
 - 1.3.4. Eficácia do técnico em diferentes etapas
- 1.4. Etapas posteriores à formação, conceito e objetivos
 - 1.4.1. Etapa pré-competição, características gerais
 - 1.4.2. Introdução à etapa de competição, características gerais e objetivos
 - 1.4.3. Etapas de alto desempenho
 - 1.4.4. Etapa profissional
- 1.5. Treinamento, metodologia e sua evolução
 - 1.5.1. Conceito de treinamento e evolução ao longo da história
 - 1.5.2. Sistema moderno de treinamento. Em que consiste?
 - 1.5.3. O que é a metodologia?
 - 1.5.4. Objetivos da metodologia
- 1.6. Sistemas de treinamento no tênis
 - 1.6.1. Tipos de treinamento de tênis de acordo com a carga de trabalho, frequência, volume e intensidade
 - 1.6.2. Treinamentos contínuos e intervalados e suas principais características
 - 1.6.3. Sistemas específicos de treinamento (drills, rallies, pontos, etc.) e o que cada um deles envolve
 - 1.6.4. O que envolvem os exercícios durante o treinamento de tênis, o procedimento a ser seguido e seus componentes
 - 1.6.5. A variabilidade no treinamento de tênis
 - 1.6.6. Treinamento individualizado e treinamento em grupo, princípios teóricos e práticos
- 1.7. A sessão de treinamento do ponto de vista teórico e prático
 - 1.7.1. Partes da sessão de tênis e o que cada uma delas envolve
 - 1.7.2. Elaboração da sessão de treinamento com base nos objetivos
 - 1.7.3. Como elaborar uma sessão de treinamento
 - 1.7.4. Exemplos teórico-práticos da elaboração da sessão de treinamento
- 1.8. Planejamento, suas fases e modelos
 - 1.8.1. O que é planejar e quais objetivos são perseguidos ao fazê-lo
 - 1.8.2. Elementos a serem considerados ao planejar e estabelecer objetivos: instalações, recursos, características do jogador, competições, etc.
 - 1.8.3. Dicas a serem seguidas ao realizar o planejamento
 - 1.8.4. Fases do planejamento e como elaborá-las
 - 1.8.5. Modelos atuais de planejamento
- 1.9. Periodização
 - 1.9.1. Conceito de periodização e características do tênis relacionadas à periodização
 - 1.9.2. Diferenças entre periodização e planejamento
 - 1.9.3. Quais benefícios a periodização traz para o treinamento e para o jogador de tênis?
 - 1.9.4. Características da periodização
- 1.10. Fases anuais de tenistas na formação 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
 - 1.10.5. A fase anual I: Preparação e pré-competição
 - 1.10.6. A fase anual II: Competição e transição

Módulo 2. História e Regulamentação

- 2.1. Tênis e seus regulamentos
 - 2.1.1. O que é o tênis, onde foi inventado e sua evolução ao longo da história
 - 2.1.2. Cronologia do tênis
 - 2.1.3. A forma de pontuação, origem, evolução e outros aspectos regulatórios
 - 2.1.4. Torneios de tênis, sua história e o tênis em nível olímpico
- 2.2. A quadra de tênis, diferentes superfícies e sua classificação
 - 2.2.1. Evolução da quadra de tênis
 - 2.2.2. Medidas da quadra e aspectos gerais e específicos
 - 2.2.3. As diferentes superfícies existentes, conceitos gerais e específicos
 - 2.2.4. Divisão das quadras de tênis de acordo com a velocidade da superfície
- 2.3. A raquete, a bola e os acessórios fixos permanentes
 - 2.3.1. A raquete de tênis, a bola e sua cronologia histórica
 - 2.3.2. Aspectos regulatórios referentes a raquetes e bolas de tênis
 - 2.3.3. O que é um acessório fixo permanente e seus aspectos regulatórios
 - 2.3.4. A bola toca a linha ou a bola toca o acessório fixo permanente
- 2.4. Saque e devolução
 - 2.4.1. Escolha do sacador e do restador
 - 2.4.2. Escolha dos lados e serviço
 - 2.4.3. Trocas de lado, regulamentos e peculiaridades
 - 2.4.4. Faltas de serviço. *Let* e repetição de saque
 - 2.4.5. Uma devolução é boa
- 2.5. Trocas de lado, pontuação e seus sistemas alternativos
 - 2.5.1. Trocas de lado na quadra e suas regulamentações
 - 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 seus objetivos
 - 2.6.2. Benefícios do código de conduta e sua evolução
 - 2.6.3. Aspectos gerais do código de conduta
 - 2.6.4. Aspectos específicos do código de conduta
- 2.7. Sistemas de competição, suas alternativas e regulamentações
 - 2.7.1. Quais sistemas de competição existem
 - 2.7.2. Regulamentação das diferentes competições existentes
 - 2.7.3. Tipos modernos de competição e seus benefícios
 - 2.7.4. A competição em etapas de formação e sua regulamentação
- 2.8. Árbitros na quadra, importância e sua função
 - 2.8.1. Função do árbitro na quadra
 - 2.8.2. Instruções para o jogador
 - 2.8.3. Sistemas de arbitragem. Hawk-Eye (olho de falcão) e suas peculiaridades
 - 2.8.4. Princípio do jogo contínuo
 - 2.8.5. Interferência no jogador
 - 2.8.6. Correção de erros
- 2.9. Jogo de duplas e sua regulamentação
 - 2.9.1. Aspectos gerais do jogo de duplas
 - 2.9.2. Pontuação no jogo de duplas e opções existentes
 - 2.9.3. Serviço e devolução no jogo de duplas
 - 2.9.4. Competições de duplas
- 2.10. Torneios de tênis profissional, circuitos e sua regulamentação
 - 2.10.1. Evolução dos torneios profissionais, circuitos e sua regulamentação até o momento atual
 - 2.10.2. Torneios de tênis existentes e sua regulamentação
 - 2.10.3. Circuito ATP e WTA e aspectos regulados pela regulamentação
 - 2.10.4. Diferentes prêmios em torneios de tênis e aspectos regulados pela regulamentação

Módulo 3. Técnica de Execução dos Golpes de Tênis

- 3.1. A técnica, aspectos gerais e específicos
 - 3.1.1. O que é a técnica e a importância de realizar corretamente os golpes no tênis
 - 3.1.2. Benefícios de uma técnica correta
 - 3.1.3. O ciclo do golpe, aspectos gerais
 - 3.1.4. O talento
- 3.2. Evolução e uso moderno da técnica
 - 3.2.1. Visão tradicional da técnica
 - 3.2.2. Evolução da técnica ao longo da história do tênis
 - 3.2.3. Uso atual da técnica. Visão moderna
 - 3.2.4. Melhoria da técnica com base no treinamento
- 3.3. Empunhaduras, uso, explicação e identificação
 - 3.3.1. Tipos de empunhaduras e explicação
 - 3.3.2. Como identificar diferentes pegadas e corrigi-las
 - 3.3.3. Uso das pegadas em diferentes situações de jogo
 - 3.3.4. As empunhaduras no serviço
- 3.4. Produção de golpes com efeito, uso, explicação e variabilidade
 - 3.4.1. Diferentes efeitos no saque, como executá-los e seu uso
 - 3.4.2. Velocidade e efeito
 - 3.4.3. Efeito top spin nos golpes de fundo e seu uso
 - 3.4.4. Efeito *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 devolução
 - 3.5.1. Posição pré-serviço e empunhadura
 - 3.5.2. Lançamento da bola e recomendações
 - 3.5.3. Preparação, primeiro movimento da raquete e carregamento no ombro
 - 3.5.4. Uso 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 devolução
 - 3.6.1. Empunhadura para a devolução
 - 3.6.2. Posição de espera na devolução
 - 3.6.3. Tipos de devolução
 - 3.6.4. Aspectos técnicos ao executar a devolução (direita e backhand)
- 3.7. Técnica do golpe de direita
 - 3.7.1. Empunhaduras de direita e preparação
 - 3.7.2. Movimento das pernas na preparação do golpe de direita
 - 3.7.3. Rotação e movimento da raquete para trás
 - 3.7.4. Rotação de quadris e ombros e avanço da raquete até o impacto
 - 3.7.5. Impacto e finalização do golpe de direita
- 3.8. Técnica do golpe de backhand
 - 3.8.1. Empunhaduras e preparação no backhand de uma mão e backhand de duas mãos
 - 3.8.2. Movimento das pernas na preparação do golpe de backhand
 - 3.8.3. Rotação e movimento da raquete para trás
 - 3.8.4. Rotação de quadris e ombros e avanço da raquete até o impacto
 - 3.8.5. Impacto e finalização dependendo se é um backhand de uma mão ou de duas mãos
- 3.9. Técnica dos golpes na rede
 - 3.9.1. Empunhadura e posição de espera
 - 3.9.2. Movimento das pernas antes do golpe na voleio de direita e de backhand
 - 3.9.3. Rotação dos ombros na preparação
 - 3.9.4. Impacto e movimento do membro inferior em direção à bola
 - 3.9.5. Smash, preparação, impacto e finalização
- 3.10. Golpes especiais e sua técnica
 - 3.10.1. O drop shot e o contra-drop shot
 - 3.10.2. O lob
 - 3.10.3. O *Passing Shot*
 - 3.10.4. Outros golpes especiais

Módulo 4. Biomecânica e Movimento

- 4.1. 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 são os objetivos que ela busca
 - 4.1.4. Benefícios da biomecânica e seus principais componentes
 - 4.1.5. Visão tradicional do ensino dos golpes de tênis e visão moderna
- 4.2. A técnica e seus benefícios
 - 4.2.1. Definição de técnica ótima
 - 4.2.2. Componentes da técnica
 - 4.2.3. Benefícios da técnica ótima
 - 4.2.4. Execução da técnica ótima
- 4.3. Variabilidade como parte fundamental na realização 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. BIOMECC
 - 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 movimento
 - 4.5.3. Como gerar potência nos golpes
 - 4.5.4. Problemas nas cadeias de coordenação

- 4.6. As fases do golpe no tênis
 - 4.6.1. Preparação e movimento da raquete para trás
 - 4.6.2. Movimento da raquete para frente
 - 4.6.3. Impactos
 - 4.6.4. Acompanhamento e finalização
- 4.7. Aspectos biomecânicos gerais nos golpes de base
 - 4.7.1. Biomecânica do golpe de direita. Parte I
 - 4.7.2. Biomecânica do golpe de direita. Parte II
 - 4.7.3. Biomecânica do golpe de backhand de duas mãos
 - 4.7.4. Biomecânica do golpe de backhand de uma mão
- 4.8. Aspectos biomecânicos gerais no saque e na devolução
 - 4.8.1. Biomecânica do saque no tênis. Parte I
 - 4.8.2. Biomecânica do saque no tênis. Parte II
 - 4.8.3. Biomecânica da devolução no tênis
 - 4.8.4. Biomecânica do backhand 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 de backhand
 - 4.9.3. Biomecânica do *Approach*
 - 4.9.4. Biomecânica do Smash
- 4.10. O movimento, deslocamento e o jogo de pés
 - 4.10.1. O que são deslocamentos no tênis
 - 4.10.2. Fases dos 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, Táticas e Estratégias

- 5.1. Diferenciação entre padrão de jogo, tática e estratégia
 - 5.1.1. Conceitos gerais de padrão de jogo
 - 5.1.2. Conceitos gerais de tática
 - 5.1.3. Conceitos gerais de estratégia
 - 5.1.4. Diferenciação entre padrão de jogo, tática e estratégia
- 5.2. Estratégias e visão positiva no jogo individual
 - 5.2.1. Definição de estratégia
 - 5.2.2. Estratégia no tênis
 - 5.2.3. Conceitos estratégicos a serem considerados ao planejar uma partida
 - 5.2.4. Estratégias mais utilizadas no tênis
- 5.3. Padrão de jogo, classificação e identidade do jogador
 - 5.3.1. Definição de padrão de jogo
 - 5.3.2. Tipos de padrões ou estilos de jogo
 - 5.3.3. Identidade do jogador
 - 5.3.4. Perfil do adversário, como identificá-lo e como executar a tática e estratégia com base nele
- 5.4. Táticas e características gerais
 - 5.4.1. Definição de tática e sua importância
 - 5.4.2. Evolução da tática ao longo da história do tênis
 - 5.4.3. Princípios da tática
 - 5.4.4. Tática profissional
- 5.5. Situações de jogo, jogadas no tênis 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 no tênis
 - 5.5.4. Tipos de jogadas

- 5.6. Considerações táticas sobre o jogo de fundo
 - 5.6.1. Introdução ao jogo de fundo
 - 5.6.2. Zonas da quadra no jogo de fundo e como jogar a partir de cada uma delas
 - 5.6.3. Objetivos a partir de cada zona da quadra
 - 5.6.4. Dicas para jogar com uma tática adequada no jogo de fundo
- 5.7. Considerações táticas no jogo de rede
 - 5.7.1. Introdução ao jogo de rede
 - 5.7.2. Os primeiros quatro golpes e a aproximação à rede
 - 5.7.3. Cobrir o *Passing Shot*
 - 5.7.4. Onde jogar o voleio?
- 5.8. Considerações táticas do serviço e da devolução
 - 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 devolução
- 5.9. Tática e estratégia na modalidade de duplas
 - 5.9.1. O jogo de duplas e sua evolução tática
 - 5.9.2. Visão moderna da tática de duplas
 - 5.9.3. Situações de jogo em duplas
 - 5.9.4. Tipos de jogadas em duplas
- 5.10. Lateralidade e aplicabilidade tática
 - 5.10.1. O que é a lateralidade, conceito e significado
 - 5.10.2. Lateralidade homogênea e heterogênea
 - 5.10.3. Importância no tênis e identificação do tipo de lateralidade
 - 5.10.4. Uso da tática com base na lateralidade própria e do adversário

Módulo 6. Ética do Técnico e Psicologia no Tênis

- 6.1. Código ético de um técnico de tênis
 - 6.1.1. Introdução e definição do código ético
 - 6.1.2. Obrigações e requisitos do técnico de tênis
 - 6.1.3. Lealdade e corrupção
 - 6.1.4. Integridade na competição
 - 6.1.5. Oferta e candidatura
 - 6.1.6. Regulamentos e processos disciplinares
- 6.2. O treinador de tênis e sua função
 - 6.2.1. Quem é o técnico de tênis e o que é treinar tênis
 - 6.2.2. Identidade do técnico
 - 6.2.3. Objetivos do técnico
 - 6.2.4. O papel do técnico e sua filosofia
- 6.3. Psicologia no tênis
 - 6.3.1. A Psicologia no esporte e suas principais características
 - 6.3.2. O papel da Psicologia no tênis
 - 6.3.3. Benefícios do tênis em nível psicológico
 - 6.3.4. Outros aspectos psicológicos do tênis
- 6.4. Concentração e controle das emoções e pensamentos
 - 6.4.1. O que entendemos por concentração?
 - 6.4.2. Fatores que influenciam a concentração, problemas de concentração no tênis e como trabalhá-los
 - 6.4.3. Fatores que influenciam as emoções no tênis e diretrizes para melhorá-las
 - 6.4.4. Os pensamentos e sua relação com a confiança e autoestima, entre outros fatores
- 6.5. Treinamento mental
 - 6.5.1. Definição de treinamento mental
 - 6.5.2. Benefícios do treinamento mental e uso da Psicologia no jogador de tênis
 - 6.5.3. Aspectos preliminares a serem considerados ao realizar o treinamento mental
 - 6.5.4. Estabelecimento de metas psicológicas para o tenista

- 6.6. Técnicas de treinamento mental de um tenista. Parte I
 - 6.6.1. Técnicas de controle da concentração
 - 6.6.2. Treinamento cognitivo e controle da atenção
 - 6.6.3. Autodiscurso
 - 6.6.4. Visualização
 - 6.6.5. Rotinas
- 6.7. Técnicas de treinamento mental de um tenista. Parte II
 - 6.7.1. O programa de treinamento mental
 - 6.7.2. Como organizar o treinamento psicológico do tenista
 - 6.7.3. Etapas do programa de treinamento mental do tenista
 - 6.7.4. Profissionais do treinamento mental
- 6.8. A competição e a parte mental do tenista
 - 6.8.1. Fases pelas quais um jogador de tênis passa ao longo de sua carreira em nível psicológico
 - 6.8.2. O *Momentum*
 - 6.8.3. Psicologia e sua importância ao enfrentar períodos difíceis
 - 6.8.4. Psicologia e sua importância ao lidar com lesões
- 6.9. Exercícios práticos para trabalhar o aspecto mental no jogo de tênis
 - 6.9.1. Psicologia e situações de jogo
 - 6.9.2. O aspecto mental no serviço e na devolução
 - 6.9.3. O aspecto mental no jogo de fundo
 - 6.9.4. O aspecto mental no jogo de rede
 - 6.9.5. O aspecto mental em diferentes situações de partida
- 6.10. Os pais e o tênis. Aspectos psicológicos
 - 6.10.1. A relação técnico-pai-jogador
 - 6.10.2. Funções do pai do jogador de tênis e sua visão positiva
 - 6.10.3. Erros do pai-técnico
 - 6.10.4. Dicas para os pais de jogadores de tênis

Módulo 7. Preparação Física e Prevenção de Lesões

- 7.1. Preparação física no tênis
 - 7.1.1. Introdução ao treinamento físico do tenista
 - 7.1.2. Evolução da preparação física ao longo da história
 - 7.1.3. Importância da preparação física no tênis
 - 7.1.4. Benefícios do treinamento físico para o tênis
- 7.2. Aspectos fisiológicos do tenista e como avaliá-los
 - 7.2.1. O que é fisiologia e qual é sua função
 - 7.2.2. Fatores fisiológicos que influenciam no tênis
 - 7.2.3. Perfil fisiológico do tenista
 - 7.2.4. Desenvolvimento físico do tenista e sua evolução nas diferentes fases
- 7.3. Fases do treinamento físico
 - 7.3.1. Introdução à preparação física
 - 7.3.2. Partes do treinamento
 - 7.3.3. Fases de preparação pré-competição
 - 7.3.4. Treinamento físico durante a competição e pós-competição
- 7.4. O tenista e as principais habilidades físicas
 - 7.4.1. Resistência, conceito e características gerais
 - 7.4.2. Força, conceito e características gerais; aumento de potência no tenista
 - 7.4.3. Coordenação no tenista
 - 7.4.4. Flexibilidade no tenista
 - 7.4.5. Velocidade e agilidade no tenista
- 7.5. Tênis profissional e preparação física
 - 7.5.1. Importância da preparação física pré e durante os torneios
 - 7.5.2. Planejamento e periodização do treinamento físico da temporada para jogadores profissionais
 - 7.5.3. Treinamento físico durante a competição e entre competições
 - 7.5.4. Preparação física baseada no tipo de jogador e torneio a ser preparado

- 7.6. Preparação física para jogadores competitivos em treinamento
 - 7.6.1. Preparação física em menores de idade
 - 7.6.2. Características específicas do treinamento físico em jogadores de acordo com a idade
 - 7.6.3. Adaptações e diferenças no treinamento físico menores de idade
 - 7.6.4. Outros aspectos a serem considerados.
- 7.7. Prevenção de lesões
 - 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 das lesões em tenistas
- 7.8. Tratamento de lesões e formas de prevenção
 - 7.8.1. Reabilitação
 - 7.8.2. Elaboração de um plano de reabilitação
 - 7.8.3. Exercícios para prevenção e dicas para sua realização
 - 7.8.4. Dicas para tenistas na área de prevenção de lesões
- 7.9. A recuperação do tenista
 - 7.9.1. Introdução e importância da recuperação para os tenistas
 - 7.9.2. Métodos de recuperação para tenistas: controle
 - 7.9.3. Métodos de recuperação para tenistas: gestão
 - 7.9.4. Recuperação em diferentes condições enfrentadas pelos tenistas
- 7.10. Preparação física para tenistas em cadeira de rodas
 - 7.10.1. Introdução à preparação física do tênis em cadeira de rodas
 - 7.10.2. Considerações no treinamento de jogadores de tênis em cadeira de rodas
 - 7.10.3. Aspectos a serem considerados na 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. Nutrição no tênis
 - 8.1.1. Introdução ao conceito de nutrição no tênis
 - 8.1.2. Aspectos gerais da nutrição
 - 8.1.3. Evolução histórica do conceito de nutrição no tênis
 - 8.1.4. Importância da nutrição no tênis
- 8.2. Tipos de nutrientes e seus benefícios e contribuições
 - 8.2.1. O que são nutrientes?
 - 8.2.2. Nutrientes essenciais e sua definição
 - 8.2.3. Funções realizadas pelos nutrientes em nosso organismo
 - 8.2.4. Onde encontrar esses nutrientes?
- 8.3. Dieta do tenista
 - 8.3.1. Quais são as necessidades nutricionais dos tenistas?
 - 8.3.2. Características do tênis e necessidades correspondentes
 - 8.3.3. Composição da dieta de um tenista
 - 8.3.4. O que um tenista não deve comer?
- 8.4. Elaboração da dieta do tenista. Técnicas modernas para a dieta do jogador de tênis
 - 8.4.1. Como elaborar a dieta do tenista
 - 8.4.2. Exemplos de dieta em tenistas profissionais
 - 8.4.3. Excesso de carboidratos 3 dias antes da partida
 - 8.4.4. A "refeição de espera"
- 8.5. Alimentação do tenista no treinamento e competição
 - 8.5.1. O que o tenista deve comer durante o treinamento?
 - 8.5.2. Alimentação do tenista antes da partida
 - 8.5.3. Alimentação do tenista durante a partida de tênis
 - 8.5.4. Alimentação do tenista após a partida de tênis
 - 8.5.5. Alimentação do tenista em períodos com muitos jogos ou durante uma viagem

- 8.6. Hidratação no tênis
 - 8.6.1. Conceito de hidratação
 - 8.6.2. Importância da hidratação no tênis
 - 8.6.3. Termorregulação
 - 8.6.4. Problemas da desidratação no tênis
 - 8.6.5. Tipos de bebidas
- 8.7. Hidratação no treinamento e competição
 - 8.7.1. Estratégias práticas de hidratação
 - 8.7.2. Necessidades de hidratação no treinamento
 - 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. A Suplementação e seus benefícios
 - 8.8.1. Introdução à suplementação
 - 8.8.2. Efeitos da suplementação esportiva para a saúde
 - 8.8.3. Benefícios da suplementação esportiva
 - 8.8.4. Os suplementos esportivos são seguros?
- 8.9. Tipos de suplementação
 - 8.9.1. Os melhores suplementos para tenistas
 - 8.9.2. Suplementos de aminoácidos
 - 8.9.3. Suplementos antioxidantes
 - 8.9.4. Suplementos durante o treinamento e jogos
- 8.10. Doping no tênis, casos e proibições
 - 8.10.1. Definição de doping
 - 8.10.2. Controles antidoping
 - 8.10.3. Substâncias consideradas doping
 - 8.10.4. Casos de doping no tênis ao longo da história

Módulo 9. Tênis Adaptado e Portadores de Deficiência

- 9.1. O tênis como esporte inclusivo e sua progressão
 - 9.1.1. O esporte para pessoas com deficiência e seu caráter inclusivo
 - 9.1.2. O esporte adaptado
 - 9.1.3. O tênis como esporte inclusivo
 - 9.1.4. Visão atual do esporte para pessoas com deficiência
- 9.2. Deficiência e sua relação com o tênis
 - 9.2.1. Conceito de deficiência e sua relação com o tênis ao longo da história
 - 9.2.2. O tênis e a deficiência ao longo da história
 - 9.2.3. Benefícios do tênis para pessoas com deficiência
 - 9.2.4. Situação atual do tênis e da deficiência
- 9.3. O tênis e a deficiência do ponto de vista do técnico
 - 9.3.1. Introdução
 - 9.3.2. Ética para treinadores de pessoas com deficiência
 - 9.3.3. Treinamento para pessoas com deficiência sensorial
 - 9.3.4. Treinamento para pessoas com deficiência física
- 9.4. Deficiência física no tênis
 - 9.4.1. Conceito de deficiência física
 - 9.4.2. Diferentes tipos de deficiência física
 - 9.4.3. Tênis e deficiência física
 - 9.4.4. Adaptações no tênis para pessoas com deficiência física
- 9.5. O tênis em cadeira de rodas, sua evolução e características
 - 9.5.1. Introdução
 - 9.5.2. Evolução histórica do tênis em cadeira de rodas
 - 9.5.3. Principais características do tênis em cadeira de rodas
 - 9.5.4. Declaração de objetivos do tênis em cadeira de rodas

- 9.6. Competição e outras características do tênis em cadeira de rodas
 - 9.6.1. A relação entre esporte, deficiência e seus benefícios
 - 9.6.2. Tipos de competições de tênis em cadeira de rodas
 - 9.6.3. O tênis em cadeira de rodas como esporte olímpico
 - 9.6.4. Organizações que apoiam o tênis em cadeira de rodas
- 9.7. Regulamentos e regras do tênis em cadeira de rodas
 - 9.7.1. Regulamento do tênis em cadeira de rodas
 - 9.7.2. Regras de admissão
 - 9.7.3. A cadeira de rodas
 - 9.7.4. Pontuação e regras gerais
- 9.8. O tênis e a deficiência sensorial
 - 9.8.1. Definição de deficiência sensorial
 - 9.8.2. Declaração de objetivos para o tênis e a deficiência sensorial
 - 9.8.3. Benefícios para pessoas que praticam
 - 9.8.4. Tênis para pessoas com deficiência auditiva
 - 9.8.5. Tênis para pessoas com deficiência visual
- 9.9. Tênis e deficiência intelectual I
 - 9.9.1. Introdução
 - 9.9.2. Tipos de deficiência intelectual
 - 9.9.3. Evolução do tênis e deficiência intelectual
 - 9.9.4. Benefícios do tênis para pessoas com deficiência intelectual
- 9.10. Tênis e deficiência intelectual II
 - 9.10.1. Torneios e tipos de competições para tênis adaptado
 - 9.10.2. Materiais necessários para o tênis adaptado à deficiência intelectual
 - 9.10.3. Treinamento de tênis para pessoas com deficiência intelectual
 - 9.10.4. O papel do treinador e da família no tênis para pessoas com deficiência intelectual

Módulo 10. Tecnologia Aplicável ao Tênis e à Análise de Vídeo

- 10.1. A evolução da tecnologia no tênis
 - 10.1.1. Importância da tecnologia no esporte atualmente
 - 10.1.2. A evolução da tecnologia no tênis ao longo da história
 - 10.1.3. Tipos de tecnologia aplicáveis ao tênis
 - 10.1.4. Metodologia tecnológica
- 10.2. Tecnologia e inovação no tênis e seus benefícios
 - 10.2.1. A tecnologia, sua aplicabilidade ao tênis e sua importância
 - 10.2.2. Objetivos da implementação de novas tecnologias no tênis
 - 10.2.3. Benefícios do uso da tecnologia no tênis
 - 10.2.4. PD&I na indústria do tênis
- 10.3. A tecnologia na quadra de tênis
 - 10.3.1. Evolução das quadras de tênis ao longo da história
 - 10.3.2. Quadras de tênis atuais e sua tecnologia
 - 10.3.3. Publicidade na quadra de tênis
 - 10.3.4. Tecnologia nos materiais de tênis
- 10.4. O "Hawk-Eye" e outros sistemas de arbitragem
 - 10.4.1. O que é o "Hawk-Eye"?
 - 10.4.2. Como o "Hawk-Eye" é utilizado?
 - 10.4.3. Benefícios do uso do "Hawk-Eye" na competição
 - 10.4.4. Quando tenho o direito de usar o "Hawk-Eye"?
 - 10.4.5. Outros sistemas de arbitragem
- 10.5. A raquete de tênis, sua evolução e implementação de tecnologia nela
 - 10.5.1. Tipos de raquetes existentes
 - 10.5.2. Evolução da raquete de tênis ao longo da história
 - 10.5.3. A raquete de tênis de acordo com o estilo do jogador
 - 10.5.4. Novas tecnologias presentes nas raquetes de tênis

- 10.6. As cordas, evolução e tipos de acordo com o estilo de jogo
 - 10.6.1. Importância das cordas para os jogadores de tênis
 - 10.6.2. Evolução das cordas ao longo da história
 - 10.6.3. Tipos e classificação das cordas
 - 10.6.4. Tensão e tipos de cordas de acordo com o estilo de jogo do jogador de tênis
- 10.7. Análise de vídeo e seus benefícios para jogadores de tênis
 - 10.7.1. Conceito de análise de vídeo
 - 10.7.2. Objetivos da análise de vídeo em jogadores de tênis
 - 10.7.3. Benefícios para jogadores e técnicos no uso da análise de vídeo
 - 10.7.4. A análise de vídeo e a tática
- 10.8. Vestuário, bola de tênis e sua evolução e implementação de tecnologia
 - 10.8.1. Evolução do vestuário no tênis ao longo da história
 - 10.8.2. Tipos de calçados dependendo da superfície da quadra de tênis
 - 10.8.3. Evolução da bola de tênis ao longo da história
 - 10.8.4. Tipos e classificação de bolas de tênis de acordo com a velocidade
- 10.9. Exemplos práticos do uso de tecnologia e análise de vídeo no trabalho da técnica
 - 10.9.1. Análise e melhoria dos golpes de base por meio da análise de vídeo
 - 10.9.2. Análise e melhoria do serviço através da análise de vídeo
 - 10.9.3. Análise e melhoria das jogadas de voleio por meio da análise de vídeo
 - 10.9.4. Outros aspectos técnicos por meio da análise de vídeo
- 10.10. Exemplos práticos do uso de tecnologia e análise de vídeo no trabalho tático
 - 10.10.1. Análise de vídeo e melhoria na altura da bola. Exercícios para corrigi-lo
 - 10.10.2. Análise de vídeo e melhoria na profundidade. Exercícios para corrigi-lo
 - 10.10.3. Análise de vídeo e direções da bola. Exercícios para melhorá-lo
 - 10.10.4. Análise de vídeo e melhoria nas áreas de serviço. Exercícios para melhorá-lo





“

Matricule-se neste programa e obtenha os conhecimentos mais atualizados sobre o cenário pedagógico do tênis profissional”

05

Metodologia de estudo

A TECH é a primeira universidade do mundo a unir a metodologia dos **case studies** com o **Relearning**, um sistema de aprendizado 100% online baseado na repetição guiada.

Essa estratégia de ensino inovadora foi projetada para oferecer aos profissionais a oportunidade de atualizar conhecimentos e desenvolver habilidades de forma intensiva e rigorosa. Um modelo de aprendizagem que coloca o aluno no centro do processo acadêmico e lhe dá o papel principal, adaptando-se às suas necessidades e deixando de lado as metodologias mais convencionais.



“

A TECH prepara você para enfrentar novos desafios em ambientes incertos e alcançar o sucesso em sua carreira”

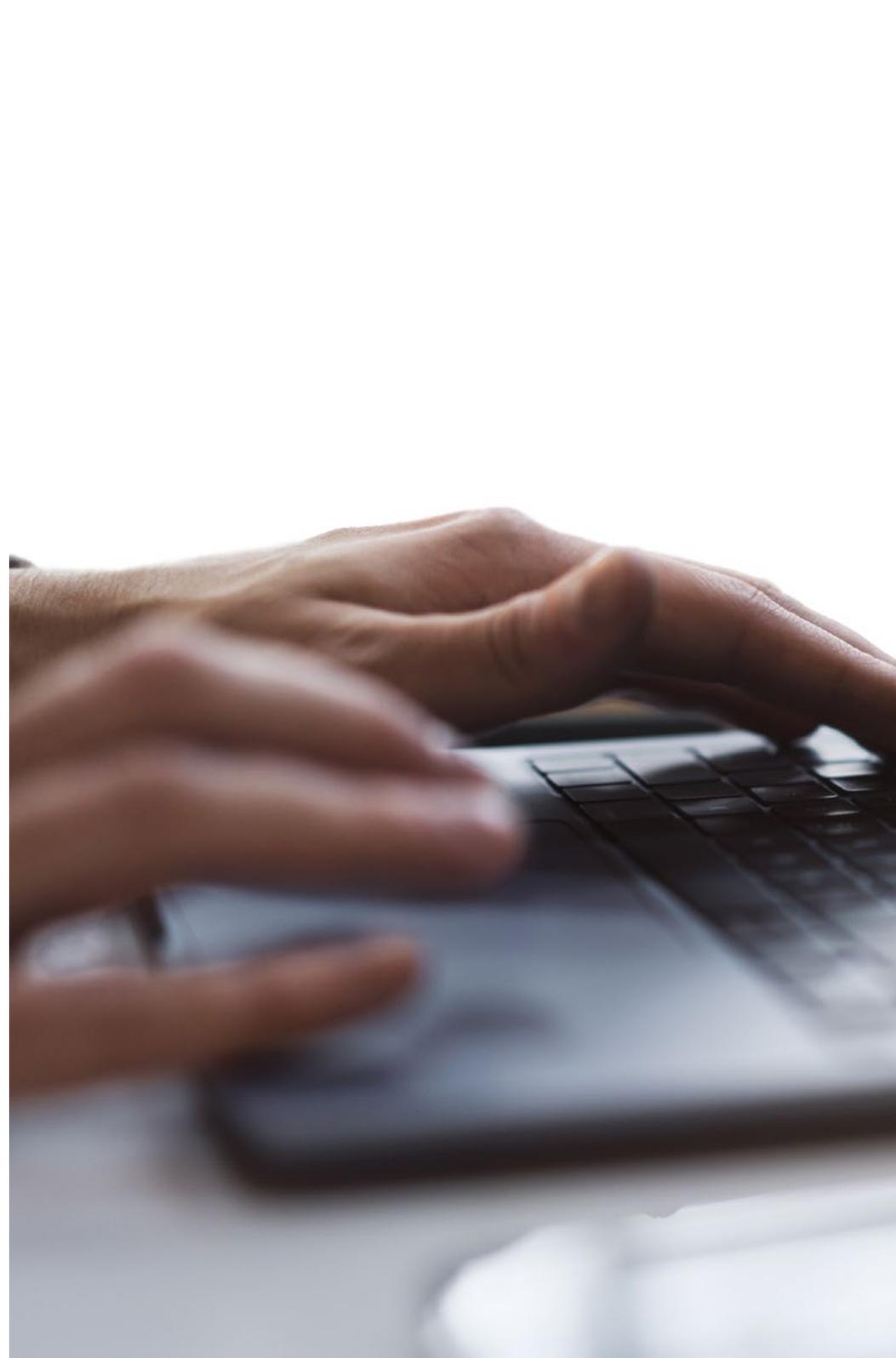
O aluno: a prioridade de todos os programas da TECH

Na metodologia de estudo da TECH, o aluno é o protagonista absoluto. As ferramentas pedagógicas de cada programa foram selecionadas levando-se em conta as demandas de tempo, disponibilidade e rigor acadêmico que, atualmente, os alunos, bem como os empregos mais competitivos do mercado, exigem.

Com o modelo educacional assíncrono da TECH, é o aluno quem escolhe quanto tempo passa estudando, como decide estabelecer suas rotinas e tudo isso no conforto do dispositivo eletrônico de sua escolha. O aluno não precisa assistir às aulas presenciais, que muitas vezes não poderá comparecer. As atividades de aprendizado serão realizadas de acordo com sua conveniência. O aluno sempre poderá decidir quando e de onde estudar.

“

*Na TECH, o aluno NÃO terá aulas ao vivo
(das quais poderá nunca participar)”*



Os programas de ensino mais abrangentes do mundo

A TECH se caracteriza por oferecer os programas acadêmicos mais completos no ambiente universitário. Essa abrangência é obtida por meio da criação de programas de estudo que cobrem não apenas o conhecimento essencial, mas também as últimas inovações em cada área.

Por serem constantemente atualizados, esses programas permitem que os alunos acompanhem as mudanças do mercado e adquiram as habilidades mais valorizadas pelos empregadores. Dessa forma, os alunos da TECH recebem uma preparação abrangente que lhes dá uma vantagem competitiva significativa para avançar em suas carreiras.

Além disso, eles podem fazer isso de qualquer dispositivo, PC, tablet ou smartphone.

“

O modelo da TECH é assíncrono, portanto, você poderá estudar com seu PC, tablet ou smartphone onde quiser, quando quiser e pelo tempo que quiser”

Case studies ou Método de caso

O método de casos tem sido o sistema de aprendizado mais amplamente utilizado pelas melhores escolas de negócios do mundo. Desenvolvido em 1912 para que os estudantes de direito não aprendessem a lei apenas com base no conteúdo teórico, sua função também era apresentar a eles situações complexas da vida real. Assim, eles poderiam tomar decisões informadas e fazer julgamentos de valor sobre como resolvê-los. Em 1924 foi estabelecido como o método de ensino padrão em Harvard.

Com esse modelo de ensino, é o próprio aluno que desenvolve sua competência profissional por meio de estratégias como o *Learning by doing* ou o *Design Thinking*, usados por outras instituições renomadas, como Yale ou Stanford.

Esse método orientado para a ação será aplicado em toda a trajetória acadêmica do aluno com a TECH. Dessa forma, o aluno será confrontado com várias situações da vida real e terá de integrar conhecimentos, pesquisar, argumentar e defender suas ideias e decisões. A premissa era responder à pergunta sobre como eles agiriam diante de eventos específicos de complexidade em seu trabalho diário.



Método Relearning

Na TECH os *case studies* são alimentados pelo melhor método de ensino 100% online: o *Relearning*.

Esse método rompe com as técnicas tradicionais de ensino para colocar o aluno no centro da equação, fornecendo o melhor conteúdo em diferentes formatos. Dessa forma, consegue revisar e reiterar os principais conceitos de cada matéria e aprender a aplicá-los em um ambiente real.

Na mesma linha, e de acordo com várias pesquisas científicas, a repetição é a melhor maneira de aprender. Portanto, a TECH oferece entre 8 e 16 repetições de cada conceito-chave dentro da mesma lição, apresentadas de uma forma diferente, a fim de garantir que o conhecimento seja totalmente incorporado durante o processo de estudo.

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



Um Campus Virtual 100% online com os melhores recursos didáticos

Para aplicar sua metodologia de forma eficaz, a TECH se concentra em fornecer aos alunos materiais didáticos em diferentes formatos: textos, vídeos interativos, ilustrações e mapas de conhecimento, entre outros. Todos eles são projetados por professores qualificados que concentram seu trabalho na combinação de casos reais com a resolução de situações complexas por meio de simulação, o estudo de contextos aplicados a cada carreira profissional e o aprendizado baseado na repetição, por meio de áudios, apresentações, animações, imagens etc.

As evidências científicas mais recentes no campo da neurociência apontam para a importância de levar em conta o local e o contexto em que o conteúdo é acessado antes de iniciar um novo processo de aprendizagem. A capacidade de ajustar essas variáveis de forma personalizada ajuda as pessoas a lembrar e armazenar o conhecimento no hipocampo para retenção a longo prazo. Trata-se de um modelo chamado *Neurocognitive context-dependent e-learning* que é aplicado conscientemente nesse curso universitário.

Por outro lado, também para favorecer ao máximo o contato entre mentor e mentorado, é oferecida uma ampla variedade de possibilidades de comunicação, tanto em tempo real quanto em diferido (mensagens internas, fóruns de discussão, serviço telefônico, contato por e-mail com a secretaria técnica, bate-papo, videoconferência etc.).

Da mesma forma, esse Campus Virtual muito completo permitirá que os alunos da TECH organizem seus horários de estudo de acordo com sua disponibilidade pessoal ou obrigações de trabalho. Dessa forma, eles terão um controle global dos conteúdos acadêmicos e de suas ferramentas didáticas, em função de sua atualização profissional acelerada.



O modo de estudo online deste programa permitirá que você organize seu tempo e ritmo de aprendizado, adaptando-o à sua agenda”

A eficácia do método é justificada por quatro conquistas fundamentais:

1. Os alunos que seguem este método não só assimilam os conceitos, mas também desenvolvem a capacidade intelectual através de exercícios de avaliação de situações reais e de aplicação de conhecimentos.
2. A aprendizagem se consolida nas habilidades práticas, permitindo ao aluno integrar melhor o conhecimento à prática clínica.
3. A assimilação de ideias e conceitos se torna mais fácil e eficiente, graças à abordagem de situações decorrentes da realidade.
4. A sensação de eficiência do esforço investido se torna um estímulo muito importante para os alunos, o que se traduz em um maior interesse pela aprendizagem e um aumento no tempo dedicado ao curso.

A metodologia universitária mais bem avaliada por seus alunos

Os resultados desse modelo acadêmico inovador podem ser vistos nos níveis gerais de satisfação dos alunos da TECH.

A avaliação dos alunos sobre a qualidade do ensino, a qualidade dos materiais, a estrutura e os objetivos do curso é excelente. Não é de surpreender que a instituição tenha se tornado a universidade mais bem avaliada por seus alunos na plataforma de avaliação Trustpilot, com uma pontuação de 4,9 de 5.

Acesse o conteúdo do estudo de qualquer dispositivo com conexão à Internet (computador, tablet, smartphone) graças ao fato da TECH estar na vanguarda da tecnologia e do ensino.

Você poderá aprender com as vantagens do acesso a ambientes de aprendizagem simulados e com a abordagem de aprendizagem por observação, ou seja, aprender com um especialista.



Assim, os melhores materiais educacionais, cuidadosamente preparados, estarão disponíveis neste programa:



Material de estudo

O conteúdo didático foi elaborado especialmente para este curso pelos especialistas que irão ministrá-lo, o que permite que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Posteriormente, esse conteúdo é adaptado ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online, com as técnicas mais recentes que nos permitem lhe oferecer a melhor qualidade em cada uma das peças que colocaremos a seu serviço.



Práticas de aptidões e competências

Serão realizadas atividades para desenvolver as habilidades e competências específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e habilidades que um especialista precisa desenvolver no âmbito da globalização.



Resumos interativos

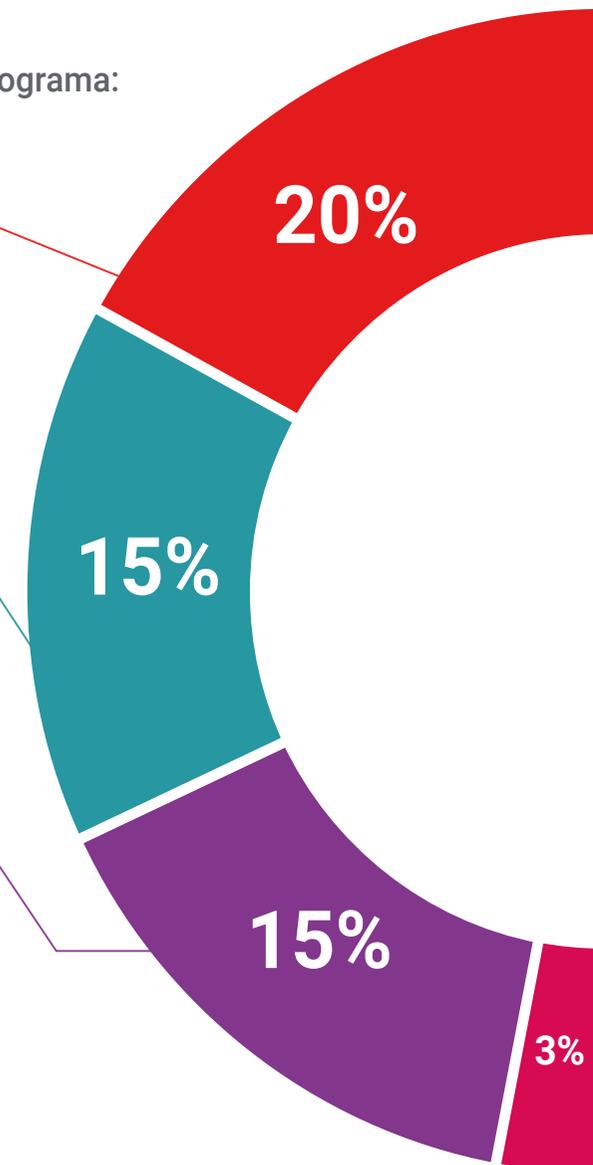
Apresentamos os conteúdos de forma atraente e dinâmica em pilulas multimídia que incluem áudio, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais com o objetivo de reforçar o conhecimento.

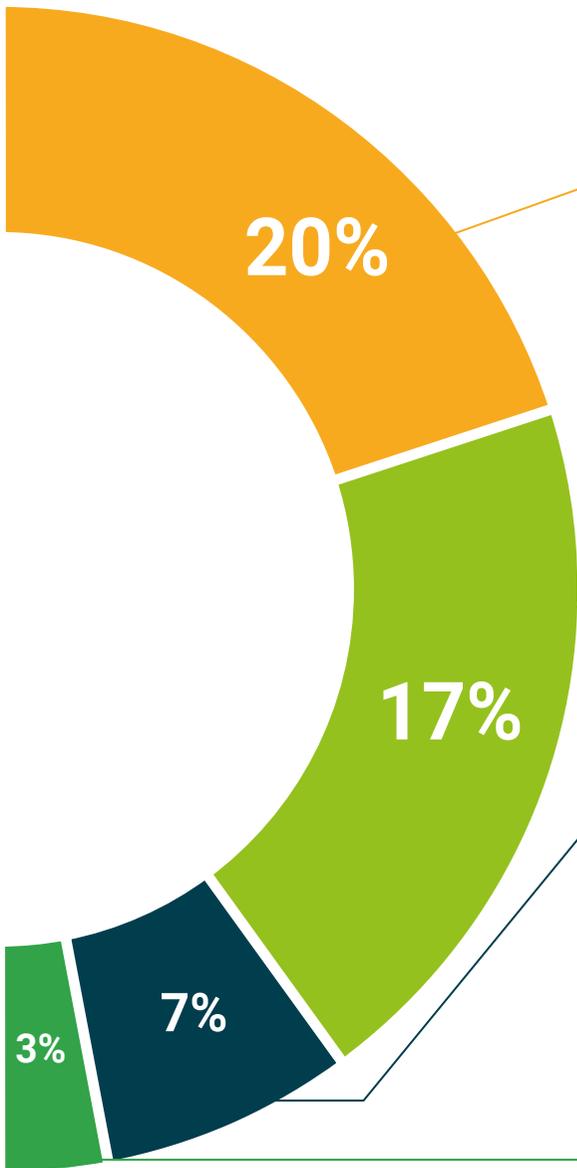
Este sistema exclusivo de capacitação por meio da apresentação de conteúdo multimídia foi premiado pela Microsoft como "Caso de sucesso na Europa"



Leituras complementares

Artigos recentes, documentos científicos, guias internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual do estudante você terá acesso a tudo o que for necessário para completar sua capacitação.





Case Studies

Você concluirá uma seleção dos melhores *case studies* da disciplina. Casos apresentados, analisados e orientados pelos melhores especialistas no cenário internacional.



Testing & Retesting

Avaiamos e reavaiamos periodicamente seus conhecimentos ao longo de todo o programa. Fazemos isso em 3 dos 4 níveis da Pirâmide de Miller.



Masterclasses

Há evidências científicas sobre a utilidade da observação de terceiros especialistas. O *Learning from an expert* fortalece o conhecimento e a memória, e aumenta nossa confiança para tomar decisões difíceis no futuro.



Guias rápidos de ação

A TECH oferece o conteúdo mais relevante do curso em formato de fichas de trabalho ou guias rápidos de ação. Uma forma sintetizada, prática e eficaz de ajudar os alunos a progredirem na aprendizagem.



07

Certificado

O Mestrado Próprio em Tênis Profissional garante, além da capacitação mais rigorosa e atualizada, o acesso a um título de Mestrado Próprio emitido pela TECH Universidade Tecnológica .



“

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

Este programa permitirá a obtenção do certificado **ESTUDIO em Tênis Profissional** reconhecido pela **TECH Universidade Tecnológica**, a maior universidade digital do mundo

A **TECH Universidade Tecnológica**, é uma Universidade Europeia Oficial reconhecida publicamente pelo Governo de Andorra (**boletim oficial**). Andorra faz parte do Espaço Europeu de Educação Superior (EEES) desde 2003. O EEES é uma iniciativa promovida pela União Europeia com o objetivo de organizar o modelo de formação internacional e harmonizar os sistemas de ensino superior dos países membros desse espaço. O projeto promove valores comuns, a implementação de ferramentas conjuntas e o fortalecimento de seus mecanismos de garantia de qualidade para fomentar a colaboração e a mobilidade entre alunos, pesquisadores e acadêmicos.

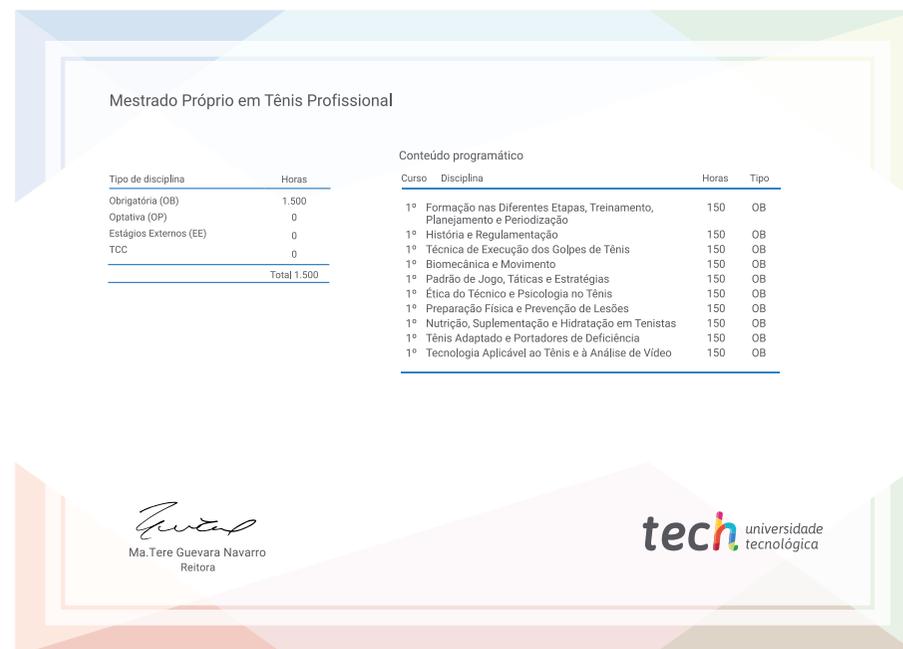
Esse título próprio da **TECH Universidade Tecnológica**, é um programa europeu de formação contínua e atualização profissional que garante a aquisição de competências em sua área de conhecimento, conferindo um alto valor curricular ao aluno que conclui o programa.

Título: Mestrado Próprio em Tênis Profissional

Modalidade: online

Duração: 12 meses

Créditos: 60 ECTS



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



Mestrado Próprio Tênis Profissional

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Mestrado Próprio

Tênis Profissional

Reconhecido pela NBA



tech universidade
tecnológica