

Mestrado Próprio

Tênis Profissional

Reconhecido pela NBA





Mestrado Próprio

Tênis Profissional

- » Modalidade: online
- » Duração: 12 meses
- » Certificado: TECH Universidade Tecnológica
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Acesso ao site: www.techtute.com/br/ciencias-do-esporte/executive-master/mestrado-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

Certificado

pág. 42

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. A fim de alcançar essa performance, os tenistas profissionais devem aprimorar não apenas os aspectos técnicos e táticos, mas também os elementos psicológicos e nutricionais necessários para obter 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 estudante 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 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 extremamente útil fornece informações científicas e práticas sobre aquelas disciplinas indispensáveis para o exercício da profissão
- ◆ Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação é realizado para melhorar a aprendizagem
- ◆ Destaque especial para as metodologias inovadoras
- ◆ Lições teóricas, perguntas aos 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”

A equipe de professores deste programa inclui profissionais da área, cuja experiência de trabalho é somada nesta capacitação, além de reconhecidos especialistas de instituições e universidades de prestígio.

Através do seu conteúdo multimídia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educacional, o profissional poderá ter uma aprendizagem situada e contextual, ou seja, em um ambiente simulado que proporcionará uma capacitação imersiva planejada para praticar diante de situações reais.

A proposta deste plano de estudos se fundamenta na Aprendizagem Baseada em Problemas, onde o profissional deverá resolver as diferentes situações da prática profissional que surjam ao longo do programa acadêmico. Para isso, o profissional contará com a ajuda de um inovador sistema de vídeo interativo desenvolvido por destacados especialistas nesta área.

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.





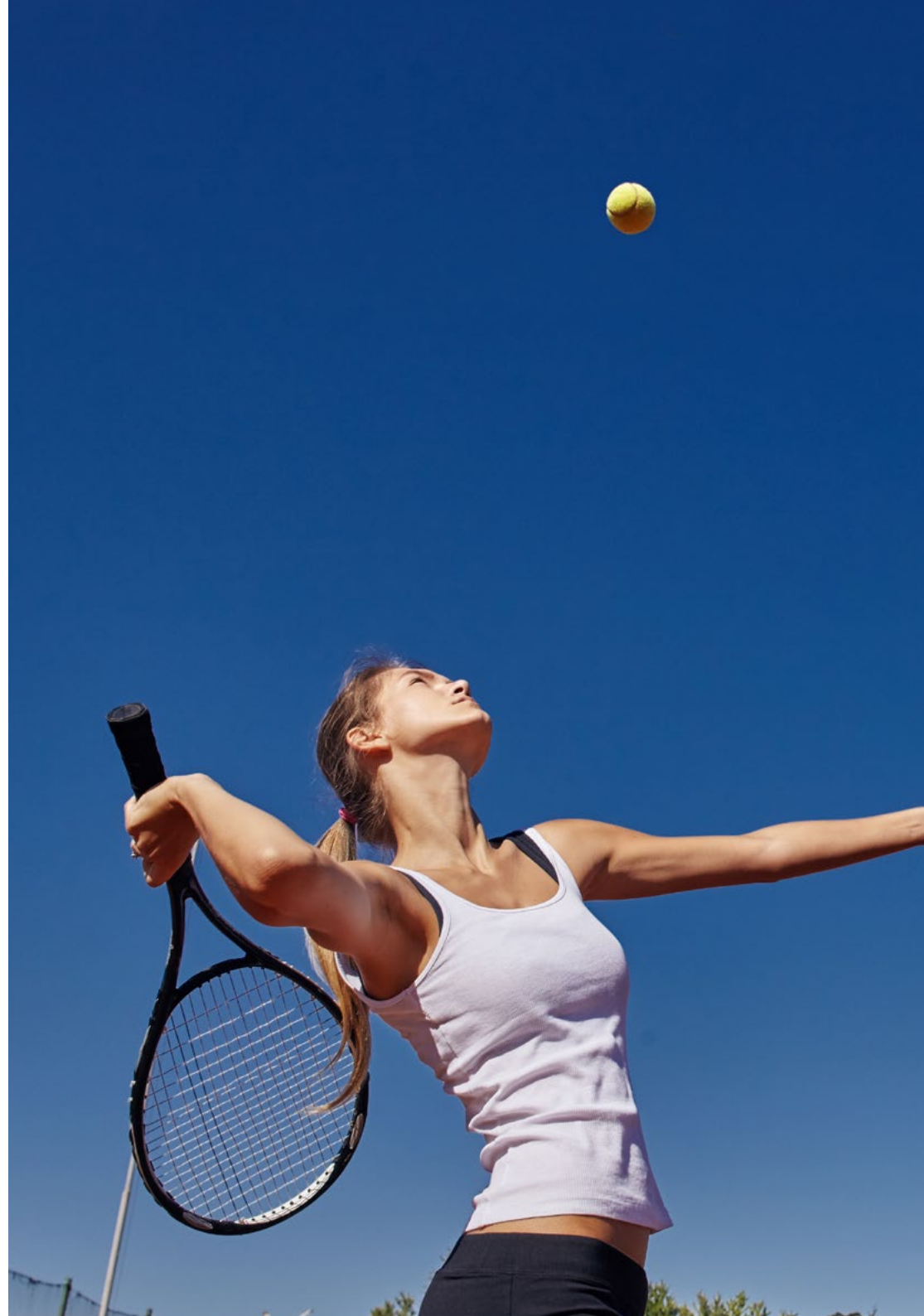
“

Amplie 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, impulsiono 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.





“

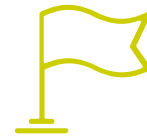
Torne-se um técnico de tênis de alto nível graças às habilidades adquiridas neste Mestrado Próprio"



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
- ◆ Graduado em Ensino Fundamental
- ◆ Monitor Nacional pela Real Federação Espanhola
- ◆ RPT Nível 2

Professores

Sr. Daniel Concepción Barquer

- ◆ Instrutor de tênis e padel, além de nutricionista
- ◆ Instrutor de padel na Escola de Tênis e padel JMO
- ◆ Farmacêutico adjunto
- ◆ Graduado em Farmácia pela Universidade de La Laguna
- ◆ Graduado em Nutrição e Dietética pela Universidade CEU San Pablo
- ◆ Instrutor de tênis nível 1, 2 e 3 da RPT
- ◆ Instrutor de padel nível 1 e 2 da RPP
- ◆ Curso de Nutrição e Suplementação no Esporte

Sr. Federico Goldie Barrios

- ◆ Técnico de tênis na *Rafa Nadal Academy*
- ◆ Técnico da Associação Uruguaia de Tênis
- ◆ Técnico de tênis no Clube Bigua
- ◆ Professor de aulas em grupo e individuais de tênis
- ◆ ITF *Play Tennis* AUT/1TF
- ◆ ITF Nível I
- ◆ ITF Psicologia aplicada ao tênis



Sr. Antonio Manco

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

Sr. Eusebio Barreto Mazorra

- ◆ Técnico de tênis e preparador físico
- ◆ Técnico de tênis e preparador físico no *Clube de Tênis Tafira*
- ◆ Técnico de tênis nas *Instalações Esportivas La Pardilla*
- ◆ Graduado em *Ciências de Atividade Física e do Esporte* pela *ULPGC*
- ◆ Cursos RPT nível 1, 2 e 3

Sr. Óscar Zapata

- ◆ Dietista e Técnico de tênis
- ◆ Técnico de tênis na *Rafa Nadal Academy*
- ◆ Monitor de tênis em *Cet Alcalá*
- ◆ Formado em *Dietética*
- ◆ Mestrado em *Nutrição Esportiva*
- ◆ Mestrado em *Personal Trainer*

Sr. Petar Gazivoda

- ◆ Gerente de Tecnologia na *Rafa Nadal Academy*
- ◆ Técnico de tênis na *Catalunya Academy*
- ◆ Técnico de tênis no *Club Sánchez-Casal*
- ◆ Formado em *Administração de Empresas e Tecnologia*

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 à base do tênis
 - 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. Conceito de 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 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. Conceito de 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. O que é periodização? Conceitos gerais e específicos
 - 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

Módulo 2. História e Regulamentação

- 2.1. Evolução histórica do tênis e sua regulamentação
 - 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. O que é 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. O que é 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 realização correta da 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. Concepto 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. Balance
 - 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. Impacto
 - 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. Conceitos gerais e diferenciação
 - 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. O que é um 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. Conceituação da tática 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 gerais e específicas no 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 gerais e específicas 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 gerais e específicas 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, aspectos gerais e aplicação 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. Importância da 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. O que é treinamento mental e qual sua utilidade
 - 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. Auto-discurso
 - 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. A preparação física no tênis e sua importância
 - 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 no tênis feminino
 - 7.6.1. Introdução e evolução da preparação física no tênis feminino
 - 7.6.2. Características específicas do treinamento físico em mulheres
 - 7.6.3. Adaptações e diferenças no treinamento físico no tênis feminino
 - 7.6.4. Outros aspectos a serem considerados
- 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 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. A nutrição, considerações gerais e importância 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. O que é suplementação e quais são 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 histórica
 - 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. O que é a 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. Conceito de deficiência física e considerações gerais
 - 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, considerações gerais e aplicáveis ao 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. A importância da 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. O que é a análise de vídeo e seus benefícios para os 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 técnico
 - 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

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

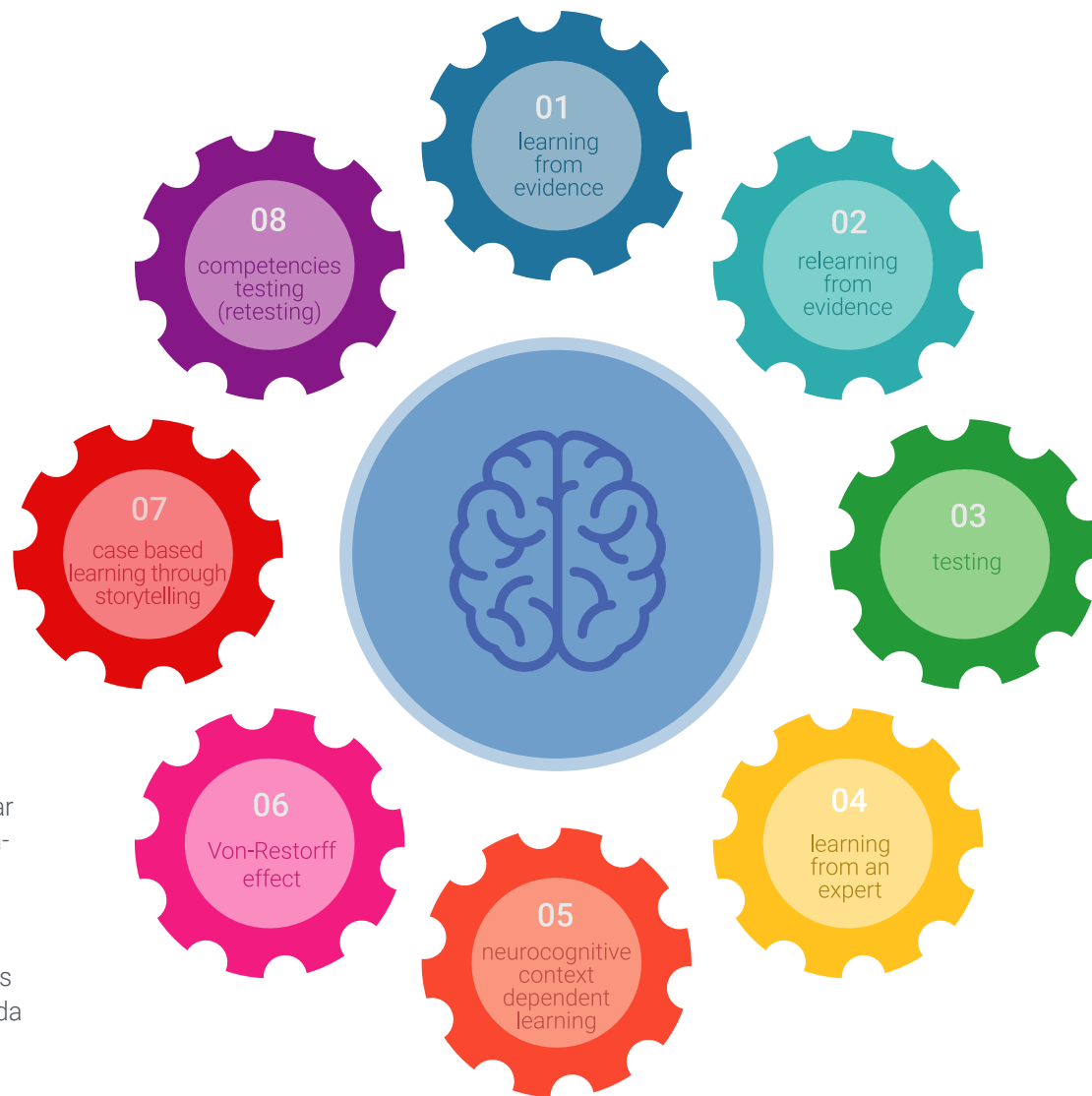
A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

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.



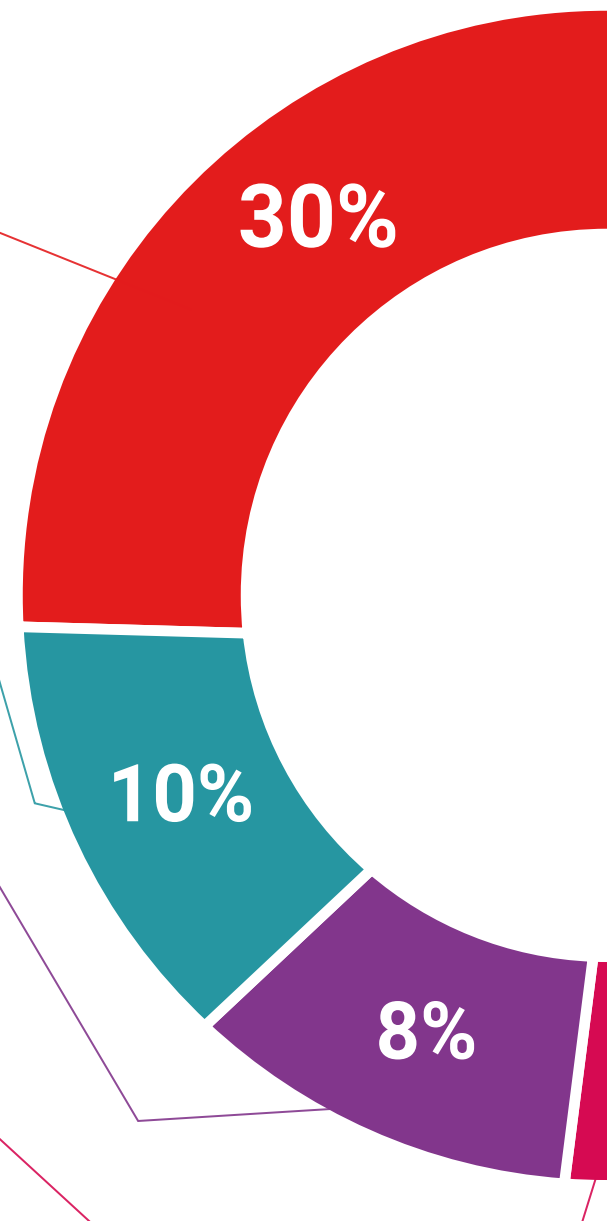
Práticas de aptidões e competências

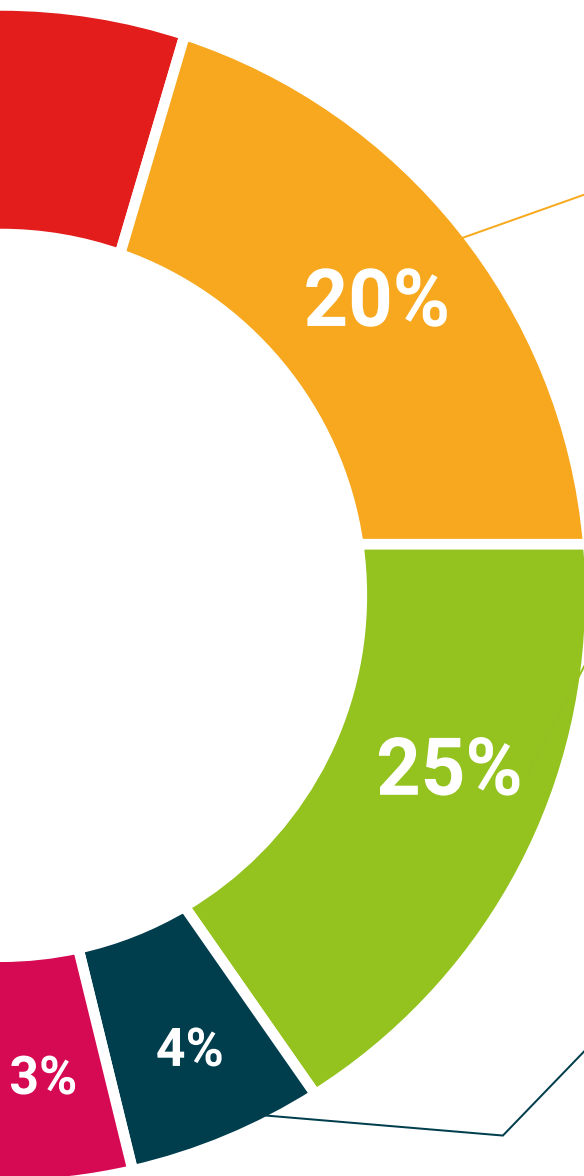
Realizarão atividades para desenvolver competências e aptidões específicas em cada área temática. Práticas e dinâmicas para adquirir e desenvolver as competências e capacidades que um especialista necessita de desenvolver no quadro da globalização em que vivemos.



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

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 seu certificado
sem sair de casa e sem burocracias”*

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

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

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

Título: **Mestrado Próprio em Tênis Profissional**

N.º de Horas Oficiais: **1.500h**

Reconhecido pela NBA



tech universidade tecnológica

Outorga o presente
CERTIFICADO
a

Sr./Sra. _____ com documento de identidade nº _____
por ter concluído e aprovado com sucesso o programa de

MESTRADO PRÓPRIO
em
Tênis Profissional

Este é um curso próprio desta Universidade, com duração de 1.500 horas, com data de início dd/mm/aaaa e data final dd/mm/aaaa.

A TECH é uma Instituição Privada de Ensino Superior reconhecida pelo Ministério da Educação Pública em 28 de junho de 2018.

Em 17 de junho de 2020

Ma. Tere Guevara Navarro
Reitora

código único TECH: AFWOR23S | techinstitute.com/titulos

Tênis Profissional

Tipo de disciplina	Horas
Obrigatória (OB)	1.500
Optativa (OP)	0
Estágios Externos (EE)	0
TCC	0
Total 1.500	

Curso	Disciplina	Horas	Tipo
1º	Formação nas Diferentes Etapas, Treinamento, Planejamento e Periodização	150	OB
1º	História e Regulamentação	150	OB
1º	Técnica de Execução dos Golpes de Tênis	150	OB
1º	Biomecânica e Movimento	150	OB
1º	Padrão de Jogo, Táticas e Estratégias	150	OB
1º	Ética do Técnico e Psicologia no Tênis	150	OB
1º	Preparação Física e Prevenção de Lesões	150	OB
1º	Nutrição, Suplementação e Hidratação em Tenistas	150	OB
1º	Tênis Adaptado e Portadores de Deficiência	150	OB
1º	Tecnologia Aplicável ao Tênis e à Análise de Vídeo	150	OB

Ma. Tere Guevara Navarro
Reitora

tech universidade tecnológica

*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
- » Dedicção: 16h/semana
- » Horário: no seu próprio ritmo
- » Provas: online

Mestrado Próprio

Tênis Profissional

Reconhecido pela NBA



tech universidade
tecnológica