

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I

TÊNIS

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TÊNIS

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Ténis
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2021
COORDENAÇÃO: Departamento de Formação e Qualificação
PAGINAÇÃO: BrunoBate-DesignStudio

LINGUAGEM INCLUSIVA: Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

NOTAS ÚTEIS: Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.

Índice

A. Preâmbulo	5
B. Unidades de Formação	7
1. O TREINADOR E A DIDÁTICA NO TÊNIS	8
2. DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM NO TÊNIS	13
3. FISIOLOGIA ESPECÍFICA DO TÊNIS	16
4. OBSERVAÇÃO, ANÁLISE E DESENVOLVIMENTO TÉCNICO NO TÊNIS	20
5. METODOLOGIA <i>PLAY & STAY</i>	27
6. PEDAGOGIA NO TÊNIS	30
7. TÊNIS EM CADEIRA DE RODAS	34
8. METODOLOGIA DO TREINO DA TÁTICA NO TÊNIS	39
9. METODOLOGIA DO TREINO DE ADULTOS NO TÊNIS	44
10. METODOLOGIA, INTEGRAÇÃO E PLANEAMENTO NO TÊNIS	46
11. REGULAMENTO 1	49
12. PSICOLOGIA NO TÊNIS 1	53
c. Organização da Formação	57
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	58
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	59
3. ESTÁGIOS	59

A. Preâmbulo



A. Preâmbulo

Os referenciais de formação específica visam caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idêntica às utilizadas nos referenciais de formação geral, este documento estará na base da homologação dos cursos de treinadores correspondentes, realizados por qualquer entidade formadora devidamente certificada e em condições de organizar este tipo de formação.

A autoria deste documento pertence à Federação com Estatuto de Utilidade Pública Desportiva que regula a modalidade, correspondendo, por isso, à opção por si assumida relativamente às necessidades de formação dos respetivos treinadores. O Programa Nacional de Formação de Treinadores estabelece, para cada grau, uma carga horária mínima, podendo, cada federação de modalidade chegar a valores superiores, em função das suas próprias características e necessidades.

B. Unidades de Formação



Unidades de Formação e Cargas Horárias

Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. O TREINADOR E A DIDÁTICA NO TÊNIS	4
2. DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM NO TÊNIS	4
3. FISIOLOGIA ESPECÍFICA DO TÊNIS	4
4. OBSERVAÇÃO, ANÁLISE E DESENVOLVIMENTO TÉCNICO NO TÊNIS	14
5. METODOLOGIA PLAY & STAY	5
6. PEDAGOGIA NO TÊNIS	7
7. TÊNIS EM CADEIRA DE RODAS	3
8. METODOLOGIA DO TREINO DA TÁTICA NO TÊNIS	10
9. METODOLOGIA DO TREINO DE ADULTOS NO TÊNIS	4
10. METODOLOGIA, INTEGRAÇÃO E PLANEAMENTO NO TÊNIS	6
11. REGULAMENTO 1	4
12. PSICOLOGIA NO TÊNIS 1	5
Total	70

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. O treinador e a Didática no Ténis

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. JOGADOR DE TÊNIS VS TREINADOR DE TÊNIS	0h30	0h30/0
1.2. LIDERANÇA NO TÊNIS	0h20	0h20/0
1.3. ASPETOS EDUCATIVOS APLICADOS AO CONTEXTO ESPECÍFICO DA UNIDADE DE TREINO NO TÊNIS (*)	0h20	0h20/0
1.4. A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO TÊNIS – ASPETOS INFLUENCIADORES	0h15	0h15/0
1.5. A UNIDADE DE TREINO: FATOR ESTRUTURANTE DA DIDÁTICA NO TÊNIS (*)	0h15	0h15/0
1.6. DIFERENTES FORMAS DE COLOCAÇÃO DA BOLA NOS EXERCÍCIOS NO TÊNIS – “FEED”	1h	0/1h
1.7. O EXERCÍCIO COMO ELEMENTO ESTRUTURANTE DA UNIDADE DE TREINO NO TÊNIS	1h	0/1h
1.8. ASPETOS INFLUENCIADORES DA PERFORMANCE HUMANA NO TÊNIS (*)	0h20	0h20/0
Total	4h	2h / 2h

(*) em complementaridade aos referenciais da componente geral

SUBUNIDADE 1.

1.1. Jogador de ténis vs Treinador de ténis

1.1.1. Características do Jogador de ténis

- a. Centrado no seu ego
- b. Focado no seu desempenho
- c. Paixão pela modalidade
- d. Conhecimento elevado sobre os aspetos técnico-táticos da modalidade

1.1.2. Características do Treinador de ténis

- a. Focado no desempenho do seu atleta
- b. Paciente e compreensivo
- c. Controle e inteligência emocional
- d. Ferramentas educativas e pedagógicas
- e. Conhecimento sobre todas as áreas influenciadoras da performance e aprendizagem
- f. Capacidade de liderança

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferenças entre as características mentais do jogador de ténis e do treinador de ténis, e a sua relação com o processo de desenvolvimento das capacidades do treinador
- Relacionar os aspetos principais do ponto de vista da intervenção do treinador, de modo a maximizar o seu sucesso no ensino/treino do ténis

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona as diferenças entre as características do jogador de ténis e o papel de treinador de ténis e as implicações das mesmas na interação dentro das aulas/treinos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

1.2. Liderança no ténis

- 1.2.1.** Características dos líderes no Ténis
- a. Comunicação e motivação
 - b. Liderar pelo exemplo
 - c. Aceitar e delegar responsabilidades
 - d. Reconhecer e promover potencial
 - e. Definição de objetivos
 - f. Autenticidade e tolerância
 - g. Flexibilidade e inteligência emocional
 - h. Capacidade de autorreflexão

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as diversas componentes de liderança à luz da intervenção do treinador de ténis, e reconhecer as implicações das mesmas no processo de ensino-aprendizagem no ténis

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece e relaciona o conceito de liderança com a atividade pedagógica do treinador de jovens atletas no ténis

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 3.

1.3. Aspetos Educativos aplicados ao contexto específico da Unidade de treino no ténis (*)

- 1.3.1.** Estratégias de Comunicação e transmissão de conhecimentos
- 1.3.2.** Respeitar individualidades e níveis em contexto real de prática
- 1.3.3.** Prevenção e resolução de conflitos dentro da sessão de treino
- 1.3.4.** Organização da sessão de treino – importância de cada parte na sessão na obtenção dos resultados pretendidos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os conceitos à luz da intervenção do treinador como orientador de um processo de treino, e respetiva aplicação e implicações na eficácia da sessão de treino em contexto específico de aula/treino no ténis

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece e relaciona o conceito com a atividade pedagógica do treinador de jovens atletas no ténis

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 4.

1.4. A inteligência emocional no Ténis - Aspetos influenciadores

- 1.4.1.** Autoconhecimento de pontos fortes e pontos fracos
- 1.4.2.** Capacidade para ouvir
- 1.4.3.** Perceber sentimentos através de expressões faciais e corporais
- 1.4.4.** Habilidades Sociais
- 1.4.5.** Criação de empatia
- 1.4.6.** Positivismo e procura da solução

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Identificar e descrever o conceito à luz da intervenção do treinador como orientador de um processo de treino 	<ul style="list-style-type: none"> Estabelece e relaciona o conceito com a atividade pedagógica do treinador de jovens atletas no ténis
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS	
<ul style="list-style-type: none"> Teste escrito 	

SUBUNIDADE 5.

1.5. A Unidade de Treino: Fator estruturante da didática no ténis (*)

- 1.5.1. Os procedimentos didáticos fundamentais no ténis
- 1.5.2. Os documentos de suporte à organização da unidade de treino no ténis
- 1.5.3. Recomendações para potenciar as condições de aprendizagem no ténis

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Identificar a unidade de treino como o fator estruturante da Didática aplicada em contexto desportivo Identificar as particularidades e procedimentos das etapas da metodologia do ensino 	<ul style="list-style-type: none"> Descreve e aplica os procedimentos didáticos essenciais à Organização da Atividade do Treinador/a no ténis Adequa os procedimentos didáticos aos episódios fundamentais da unidade de treino de ténis
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS	
<ul style="list-style-type: none"> Teste escrito 	

SUBUNIDADE 6.

1.6. Diferentes formas de colocação da bola nos exercícios no ténis - "feed"

- 1.6.1. Características dos diferentes tipos de "feed" no ténis - vantagens e desvantagens do uso de cada um dos tipos de "feed"
- 1.6.2. O *feed* à mão no ténis
 - a. Posição do treinador no campo
 - b. Posição do treinador relativamente ao aluno/atleta
 - c. Ritmo de colocação da bola
 - d. Altura da bola
 - e. Direção da bola
- 1.6.2. O *feed* com a raquete no ténis
 - a. Controlo de velocidade da bola
 - b. Controlo de colocação da bola
 - c. Controlo de profundidade da bola
 - d. Controlo do efeito da bola
 - e. Controlo da altura da bola
 - f. Posição do treinador no campo de acordo com a situação a ser trabalhada
 - g. Relação do treinador com o cesto
 - h. A bola viva no ténis
 - i. Colocação em jogo com o treinador de fora – adequação à situação tática
 - j. Em controlo com o treinador
 - k. Posição do treinador

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar as vantagens e desvantagens dos diferentes tipos de colocação de bola (“feed”) nos exercícios no ténis • Identificar qual o tipo de feed mais aconselhado para cada situação e nível de aprendizagem no ténis • Perspetivar como melhor aplicar os diferentes tipos de feed para as diversas progressões dos exercícios no ténis 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstra e aplica os três tipos de colocação de bola no ténis, com as suas diversas variantes e devidamente enquadrados com a especificidade do exercício
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avaliação prática 	

SUBUNIDADE 7.

1.7. O exercício como elemento estruturante da Unidade de Treino no ténis

1.7.1. Componentes relevantes de desenvolvimento e aplicação de um exercício no ténis

- Especificidade (aspetos específicos associados ao exercício ou circuito)
- Intensidade
- Duração
- Pausas
- Repetições
- Componente Lúdica
- Componente Pedagógica (Feedbacks – quantidade e qualidade)
- Componente psicológica (enquadramento, local, momento em que é realizado)
- Número de bolas
- Padrão de bola (variantes de efeito, altura, velocidade, colocação)
- Posição do Treinador
- Piso do campo
- Tipo de bola (vermelha, laranja, verde, maxi)

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e relacionar as componentes relevantes de desenvolvimento e aplicação de um exercício tendo em vista a execução do mesmo com o máximo de eficácia • Organiza a progressão dos exercícios na Unidade de treino tendo em conta os objetivos específicos do aluno/grupo 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adequa e aplica as componentes do exercício de acordo com as diferentes situações e momentos de aprendizagem
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avaliação prática 	

SUBUNIDADE 8.

1.8. Aspectos influenciadores da Performance Humana no ténis (*)

1.8.1. O ténis como ferramenta para desenvolvimento pessoal

1.8.2. Transfer de competências adquiridas no ténis para outros aspetos da vida quotidiana

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever o conceito à luz da intervenção do treinador como orientador de um processo de treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece e relaciona o conceito com a atividade pedagógica do treinador de jovens atletas no ténis

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo realizado em contexto de avaliação contínua

PERFIL DO FORMADOR

1. Ser Licenciado em Ciências do Desporto ou área similar; e
 2. Ser titular de TPTD de Ténis de Grau II;
- E cumulativamente com um dos critérios abaixo especificados:
1. Pelo menos cinco anos de experiência de exercício da função de treinador de grau II; ou
 2. Ter pelo menos 3 anos de docência no ensino superior em disciplina de especialização e ténis

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Desenvolvimento e aprendizagem no Ténis

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. O DESENVOLVIMENTO DE PADRÕES MOTORES NO TÊNIS	0h30	0h30/0
2.2. OS TIPOS DE <i>FEEDBACKS</i> E A EFICÁCIA DA APRENDIZAGEM NO TÊNIS	0h30	0/0h30
2.3. ESTRATÉGIAS E EXERCÍCIOS DE DESENVOLVIMENTO A LONGO PRAZO NO TÊNIS	0h30	0/0h30
2.4. CARACTERIZAÇÃO DAS FASES DA INFÂNCIA, ADOLESCÊNCIA, IDADE ADULTA E SENESCÊNCIA NO TÊNIS (*)	0h45	0h45/0
2.5. PERÍODOS SENSÍVEIS E PERÍODOS CRÍTICOS DE DESENVOLVIMENTO E SUA RELAÇÃO COM AS COMPONENTES ESPECÍFICAS DO TÊNIS	1h45	0h45/1h
Total	4h	2h / 2h

(*) em complementaridade aos referenciais da componente geral

SUBUNIDADE 1.

2.1. O desenvolvimento de padrões motores no ténis

2.1.1. Padrões motores e a sua importância no ensino das técnicas do ténis

- a. A ligação da aprendizagem aos processos fisiológicos
- b. A importância de desenvolvimento dos padrões corretos desde o início da aprendizagem
- c. A diferenças entre melhoria e alteração de um padrão nas diferentes etapas de desenvolvimento do praticante

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Estabelecer uma relação causa-efeito entre as aprendizagens iniciais e as suas repercussões a longo prazo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e estabelece uma relação causa-efeito entre as aprendizagens iniciais e as suas repercussões a longo prazo no ténis

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

2.2. Os tipos de *feedbacks* e a eficácia da aprendizagem no ténis

2.2.1. Os diferentes tipos de *feedbacks* pedagógicos aplicados ao ténis

- a. *Feedbacks* do tipo prescritivos, descritivos, avaliativos, interrogativos e positivos.
- b. *Feedbacks* auditivos, visuais, quinestésicos e mistos
- c. A conjugação em contexto de prática dos diversos *feedbacks*
- d. A percentagem de utilização dos mesmos e ligação direta ao comportamento e motivação do aluno/atleta no ténis
- e. O método “*sandwich*” como base da comunicação com jovens atletas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Organizar os tipos de <i>feedback</i> pedagógico adequados para o processo de ensino nas etapas iniciais de desenvolvimento 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Em contexto real de prática usa os <i>feedbacks</i> pedagógicos adequados às etapas de desenvolvimento iniciais Adequa as variantes dos <i>feedbacks</i> de acordo com a situação e público alvo tendo em vista a maximização da aprendizagem
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Avaliação prática 	

SUBUNIDADE 3.

2.3. Estratégias e exercícios de desenvolvimento a longo prazo no ténis

- 2.3.1. Organização dos exercícios nas etapas iniciais de aprendizagem de modo a maximizar o desenvolvimento a longo prazo
- A utilização do aquecimento como período de desenvolvimento de habilidades das etapas seguintes
 - Trabalho de aspetos que serão necessários nas etapas seguintes do ponto de vista coordenativo
- 2.3.2. Especificidades de aplicação dos exercícios nas etapas de desenvolvimento iniciais
- Motivantes
 - Divertidos
 - Dinâmicos
 - Com base em jogos e competições saudáveis entre grupos
 - Com componente coordenativa adequada à idade
 - Em progressão de acordo com objetivo central da unidade de treino
 - Diferenciação de objetivos em partes sem raquete e com raquete

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar os aspetos mais importantes no desenvolvimento a curto, médio e longo prazo das etapas iniciais Identificar as especificidades na aplicação organização de exercícios nas etapas iniciais de aprendizagem 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Organiza a unidade de treino, progressões e respetivos exercícios tendo em consideração as características dos alunos, potenciando a sua aprendizagem a curto, médio e longo prazo
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Avaliação prática; e Trabalho individual de criação de exercícios específicos, das 5 situações de jogo, organizados nas 2 primeiras etapas de desenvolvimento 	

SUBUNIDADE 4.

2.4. Caracterização das fases da Infância, Adolescência, Idade Adulta e Senescência no ténis (*)

- 2.4.1. As principais fases do desenvolvimento humano e a sua relação com as etapas de desenvolvimento no ténis (via competição e via participação):
- Especificidades de aplicação prática de acordo com as diferentes fases
 - Diferentes objetivos e motivações para a prática do ténis de acordo com as fases
- 2.4.2. A pirâmide do desenvolvimento motor aplicada às diversas fases de desenvolvimento do ténis

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Distinguir as diferentes fases de desenvolvimento humano e identificando as motivações de cada fase para a prática no ténis 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica as transformações em dimensões de desenvolvimento e estabelece as interações respetivas aplicadas ao ténis
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Teste escrito 	

SUBUNIDADE 5.

2.5. Períodos sensíveis e períodos críticos de desenvolvimento e sua relação com as componentes específicas do ténis

2.5.1. As fases sensíveis para o desenvolvimento da capacidade de desempenho motor no ténis – etapas de desenvolvimento da via de competição

- a. Relação dos períodos críticos com a matriz de desenvolvimento a longo prazo da Federação Portuguesa de Ténis – Da Base ao Topo

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Distinguir os diferentes períodos críticos de desenvolvimento em percurso de competição 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Categoriza, promove e atua segundo as transformações em dimensões de desenvolvimento e estabelece as interações respetivas aplicadas ao ténis
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Avaliação prática; e Trabalho individual de criação de exercícios específicos, das 5 situações de jogo, organizados nas 2 primeiras etapas de desenvolvimento 	

PERFIL DO FORMADOR

- Ser Licenciado em Ciências do Desporto ou área similar; e
 - Ser titular de TPTD de Ténis de Grau II;
- E cumulativamente com um dos critérios abaixo especificados:
- Pelo menos cinco anos de experiência de exercício da função de treinador de grau II; ou
 - Ter pelo menos 3 anos de docência no ensino superior em disciplina de especialização e ténis

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Iniciação à patinagem de velocidade

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. CARACTERIZAÇÃO DO ESFORÇO FÍSICO NO TÊNIS DO TOPO À BASE	0h10	0h10/0
3.2. VARIEDADE DO PROGRAMA FÍSICO NO TÊNIS	0h40	0h20/0h20
3.3. INSTRUMENTOS PARA A CARACTERIZAÇÃO DO TÊNIS	0h20	0h20/0
3.4. RESISTÊNCIA NO TÊNIS (*)	0h30	0h10/0h20
3.5. AS FORMAS DE MANIFESTAÇÃO DA FORÇA NO TÊNIS (*)	0h30	0h10/0h20
3.6. COORDENAÇÃO NO TÊNIS (*)	0h30	0h10/0h20
3.7. FLEXIBILIDADE NO TÊNIS (*)	0h30	0h10/0h20
3.8. VELOCIDADE NO TÊNIS (*)	0h30	0h10/0h20
(*) em complementaridade aos referenciais da componente geral	Total	8h / 4h / 4h

SUBUNIDADE 1.

3.1. Caracterização do esforço físico no Tênis do topo à base

- 3.1.1. Caracterização do esforço físico no ténis masculino
- 3.1.2. Caracterização do esforço físico no ténis feminino
- 3.1.3. Enquadramento de médio e longo prazo – períodos críticos e sensíveis das diversas capacidades e sua ligação com o ténis
- 3.1.4. Caracterização das etapas iniciais de desenvolvimento na via de competição
- 3.1.5. Integração técnico-tática-física nas etapas até aos sub10

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os aspetos fundamentais do esforço físico da modalidade e suas implicações no planeamento do treino de Tênis nas etapas iniciais de desenvolvimento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza o esforço específico da modalidade e suas implicações para o treino dos jogadores no ténis
- Identifica os aspetos mais importantes do ponto de vista desenvolvimento físico nas primeiras etapas de desenvolvimento no ténis

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho individual de criação de uma matriz de desenvolvimento das 4 principais áreas de intervenção do treinador, organizados nas 2 primeiras etapas de desenvolvimento

SUBUNIDADE 2.

3.2. Variedade do Programa Físico no ténis

- 3.2.1.** Análise das diferentes áreas de intervenção do treinador de ténis no desenvolvimento físico do atleta
- Enfoque nas áreas mais importante do atleta nas fases iniciais de aprendizagem
 - Implicações das aprendizagens iniciais em níveis de desenvolvimento mais elevados

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Aplicar os princípios básicos da preparação física no Ténis nos primeiros níveis de desenvolvimento, mas sempre enquadrados com o que será necessário em fases mais avançadas de desenvolvimento do mesmo 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Aplica e organiza os princípios básicos da preparação física no Ténis para os primeiros escalões de desenvolvimento
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabalho de grupo realizado em avaliação contínua 	

SUBUNIDADE 3.

3.3. Variedade do Programa Físico no ténis

- 3.3.1.** Diferentes instrumentos para realizar uma análise científica da condição física do atleta no ténis
- Identificar os diferentes instrumentos de análise da preparação física no ténis
 - Perceber de que forma os mesmos podem ser uma vantagem para o entendimento da modalidade da base ao topo

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar os principais instrumentos de medição das componentes físicas no ténis e a sua importância no desenvolvimento da modalidade 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica e seleciona os instrumentos adequados consoante a necessidade do nível e faixa etária dos atletas em análise
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabalho de grupo realizado em avaliação contínua 	

SUBUNIDADE 4.

3.4. Variedade do Programa Físico no ténis

- Resistência aeróbia
- Resistência anaeróbia alática
- Resistência anaeróbia láctica
- Tipos de fibras musculares
- Variantes mais importantes da força nas etapas iniciais de desenvolvimento
- Métodos de desenvolvimento da força nas etapas iniciais do ténis de competição

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar e implementar os princípios e implicações dos diferentes tipos de resistência e faz as devidas adaptações de base aos escalões iniciais de desenvolvimento em via competitiva, bem como a todos os alunos na via de participação 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Organiza e aplica a sessão de treino/aula de acordo com as necessidades específicas do ténis e dos alunos/atletas sob a sua supervisão
--	---

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho individual de criação de uma matriz de desenvolvimento das 4 principais áreas de intervenção do treinador, organizados nas 2 primeiras etapas de desenvolvimento

SUBUNIDADE 5.

3.5. Força - As formas de manifestação da força no ténis (*)

- 3.5.1. Força máxima
- 3.5.2. Força resistente
- 3.5.3. Força reativa/energia elástica
- 3.5.4. Força rápida/explosiva
- 3.5.5. Força estática ou isométrica
- 3.5.6. Variantes mais importantes da força nas etapas iniciais de desenvolvimento
- 3.5.7. Métodos de desenvolvimento da força nas etapas iniciais do ténis de competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e implementar os princípios e implicações dos diferentes tipos da força e faz as devidas adaptações de base aos escalões iniciais de desenvolvimento em via competitiva, bem como a todos os alunos na via de participação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza e aplica a sessão de treino/aula de acordo com as necessidades específicas do ténis e dos alunos/atletas sob a sua supervisão

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho individual de criação de uma matriz de desenvolvimento das 4 principais áreas de intervenção do treinador, organizados nas 2 primeiras etapas de desenvolvimento

SUBUNIDADE 6.

3.6. Coordenação no ténis (*)

- 3.6.1. Tempo de reação
- 3.6.2. Diferenciação
- 3.6.3. Equilíbrio dinâmico
- 3.6.4. Orientação
- 3.6.5. Ritmo
- 3.6.6. Métodos de desenvolvimento da coordenação nas etapas iniciais do ténis de competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e implementar os princípios e implicações das diferentes componentes da coordenação e sua aplicação ao ténis, e faz as devidas adaptações de base aos escalões iniciais de desenvolvimento em via competitiva, bem como a todos os alunos na via de participação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza e aplica a sessão de treino/aula de acordo com as necessidades específicas do ténis e dos alunos/atletas sob a sua supervisão

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho individual de criação de uma matriz de desenvolvimento das 4 principais áreas de intervenção do treinador, organizados nas 2 primeiras etapas de desenvolvimento

SUBUNIDADE 7.

3.7. Flexibilidade no ténis (*)

- 3.7.1. Ativa vs passiva
- 3.7.2. Estática vs dinâmica
- 3.7.3. PNF
- 3.7.4. Variantes mais importantes da flexibilidade nas etapas iniciais de desenvolvimento
- 3.7.5. Métodos de desenvolvimento da flexibilidade nas etapas iniciais do ténis de competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e implementar os princípios e implicações dos diferentes tipos de flexibilidade e respetivos métodos de base, e faz as devidas adaptações na sua aplicação aos escalões iniciais de desenvolvimento em via competitiva, bem como a todos os alunos na via de participação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza a sessão de treino/aula tendo em consideração as necessidades específicas do ténis ao nível da flexibilidade e dos alunos/atletas sob a sua supervisão

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho individual de criação de uma matriz de desenvolvimento das 4 principais áreas de intervenção do treinador, organizados nas 2 primeiras etapas de desenvolvimento

SUBUNIDADE 8.

3.8. Velocidade no ténis (*)

- 3.8.1. Velocidade de execução
- 3.8.2. Velocidade de reação
- 3.8.3. Capacidade de aceleração
- 3.8.4. Agilidade
- 3.8.5. Variantes mais importantes da velocidade nas etapas iniciais de desenvolvimento
- 3.8.6. Métodos de desenvolvimento da velocidade nas etapas iniciais do ténis de competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e implementar os aspetos centrais que compõem a velocidade numa perspetiva de desenvolvimento específico das capacidades da modalidade e aplica aos escalões iniciais de desenvolvimento em via competitiva, bem como a todos os alunos na via de participação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza e aplica a sessão de treino/aula de acordo com as necessidades específicas do ténis relativamente aos aspetos condicionantes da velocidade, e dos alunos/atletas sob a sua supervisão

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho individual de criação de uma matriz de desenvolvimento das 4 principais áreas de intervenção do treinador, organizados nas 2 primeiras etapas de desenvolvimento

PERFIL DO FORMADOR

1. Ser Licenciado em Ciências do Desporto ou área similar; e
 2. Ser titular de TPTD de Ténis de Grau II;
- E cumulativamente com um dos critérios abaixo especificados:
1. Pelo menos cinco anos de experiência de exercício da função de treinador de grau II; ou
 2. Ter pelo menos 3 anos de docência no ensino superior em disciplina de especialização e ténis

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Observação, Análise e desenvolvimento técnico no ténis

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. OBSERVAÇÃO COMO FERRAMENTA DO PROCESSO DE AVALIAÇÃO TÉCNICA NO TÊNIS	2h	0h30/1h30
4.2. DIMENSÕES DE ANÁLISE DO MOVIMENTO NO TÊNIS	1h	1h/0
4.3. POSIÇÃO DE ESPERA NO TÊNIS	1h	0h30/0h30
4.4. BATIMENTO DE DIREITA	10h15	0h45/0h30
4.5. ESQUERDA A DUAS MÃOS	1h	0h30/0h30
4.6. ESQUERDA A UMA MÃO	1h	0h30/0h30
4.7. SERVIÇO	2h	1h/1h
4.8. RESPOSTA AO SERVIÇO	1h	0h30/0h30
4.9. VOLLEY	0h50	0h30/0h20
4.10. TRABALHO DE PÉS DE BASE NO TÊNIS	0h50	0h30/0h20
4.11. MOVIMENTOS ACESSÓRIOS NO TÊNIS	1h35	0h45/0h50
(*) em complementaridade aos referenciais da componente geral	Total	14h
		7h / 7h

SUBUNIDADE 1.

4.1. Observação como ferramenta do processo de avaliação técnica no ténis

- 4.1.1. O processo de treino e a observação no ténis
- 4.1.2. Análise da habilidade técnica no ténis
- 4.1.3. Diagnóstico e prescrição técnica com base no processo de observação
- 4.1.4. Instrumentos e métodos de observação da técnica no ténis

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os elementos básicos para a avaliação da execução das habilidades desportivas elementares características do ténis
- Dirigir os praticantes na sessão de treino, assegurando o exercício das competências de ensino fundamentais da técnica (observação e correção)
- Avaliar o treino dos praticantes, analisando as atitudes, os comportamentos e os resultados alcançados

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona o processo de treino com os conceitos: observação, diagnóstico e prescrição técnica e tática no ténis
- Elabora um plano de ação básico para a observação de elementos técnicos a executar pelos alunos/atletas
- Elabora um plano de prescrição básico para a intervenção na melhoria da execução técnica do aluno/atleta

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo realizado em avaliação contínua; e
- Trabalho de análise de 3 gestos técnicos em contexto real

SUBUNIDADE 2.

4.2. Dimensões de análise do movimento no ténis

- 4.2.1. Equilíbrio
- 4.2.2. Percurso de Aceleração – olho dominante
- 4.2.3. Inércia e Momento de Inércia
- 4.2.4. Movimentos Lineares vs Movimentos Angulares
- 4.2.5. Movimentos angulares vs Lineares
- 4.2.6. Pegas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e interpretar os princípios biomecânicos aplicáveis aos escalões iniciais de desenvolvimento em via competitiva e na via de participação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica os elementos fundamentais da biomecânica aplicada aos movimentos do Ténis

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 3.

4.3. Posição de espera no ténis

- 4.3.1.** Os elementos-chave na posição de espera
- Base
 - Posição do centro de massa
 - Calcanhares ligeiramente levantados
 - A posição da raquete
 - O grip
 - O trabalho da mão não dominante
- 4.3.2.** Variantes da posição de espera
- Fundo do court
 - Rede
 - Resposta ao serviço
 - Jogadores com esquerda a uma mão e esquerda a duas mãos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e interpretar os princípios biomecânicos aplicados às diferentes variantes da posição de espera no ténis

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e aplica os elementos fundamentais da biomecânica aplicada às diferentes variantes das posições de espera no ténis

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática; e
- Trabalho de análise de 3 gestos técnicos em contexto real

SUBUNIDADE 4.

4.4. Batimentos de direita

- 4.4.1.** Aspetos técnicos fundamentais das três fases do batimento – preparação, aceleração e acompanhamento
- 4.4.2.** A fase de acompanhamento como uma consequência das anteriores
- 4.4.3.** A importância do uso do peso da cabeça da raquete
- 4.4.4.** A importância da posição de energia – transição entre a fase de preparação e fase de aceleração
- 4.4.5.** Direita em Posição Aberta
- 4.4.6.** Direita em posição fechada
- 4.4.7.** Direita - Diferentes terminações
- 4.4.8.** Fatores de controle e Fatores de potência na progressão do batimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e interpretar os princípios biomecânicos no ensino de jogadores nos escalões iniciais de desenvolvimento em via competitiva e na via de participação relativos ao movimento técnico de direita

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e aplica os elementos fundamentais da biomecânica aplicada ao movimento de direita de acordo com a ordem de progressão aconselhada tendo em vista a maximização da aprendizagem do gesto técnico

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática; e
- Trabalho de análise de 3 gestos técnicos em contexto real

SUBUNIDADE 5.

4.5. Esquerda a duas mãos

- 4.5.1. Aspectos técnicos fundamentais das três fases do batimento – preparação, aceleração e acompanhamento
- 4.5.2. A fase de acompanhamento como uma consequência das anteriores – a limitação mecânica das duas mãos na raquete
- 4.5.3. Perspetiva de direita com mão não dominante
- 4.5.4. A importância do uso do peso da cabeça da raquete
- 4.5.5. A importância da posição de energia – transição entre a fase de preparação e fase de aceleração
- 4.5.6. Fatores de controle e Fatores de potência na progressão do batimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e interpretar os princípios biomecânicos no ensino de jogadores nos escalões iniciais de desenvolvimento em via competitiva e na via de participação relativos ao movimento técnico de esquerda a duas mãos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e aplica os elementos fundamentais da biomecânica aplicada ao movimento de esquerda a duas mãos de acordo com a ordem de progressão aconselhada tendo em vista a maximização da aprendizagem do gesto técnico

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática; e
- Trabalho de análise de 3 gestos técnicos em contexto real

SUBUNIDADE 6.

4.6. Esquerda a uma mãos

- 4.6.1. Aspectos técnicos fundamentais das três fases do batimento – preparação, aceleração e acompanhamento
- 4.6.2. A importância do uso do peso da cabeça da raquete
- 4.6.3. A importância da posição de energia – transição entre a fase de preparação e fase de aceleração
- 4.6.4. Componente linear do movimento
- 4.6.5. Componente angular do movimento – utilização da energia elástica
- 4.6.6. Importância e especificidade do ponto de contacto
- 4.6.7. Diferentes acompanhamentos de acordo com estratégias para gerar potência
- 4.6.8. Fatores de controle e Fatores de potência
- 4.6.9. Diferenças mais significativas entre a esquerda a uma mão e a esquerda a duas mãos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e interpretar os princípios biomecânicos no ensino de jogadores nos escalões iniciais de desenvolvimento em via competitiva e na via de participação relativos ao movimento técnico de esquerda a uma mão

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e aplica os elementos fundamentais da biomecânica aplicada ao movimento de esquerda a uma mão de acordo com a ordem de progressão aconselhada tendo em vista a maximização da aprendizagem do gesto técnico

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática; e
- Trabalho de análise de 3 gestos técnicos em contexto real

SUBUNIDADE 7.

4.7. Serviço

- 4.7.1. Aspectos técnicos fundamentais das três fases do batimento – preparação, aceleração e acompanhamento
- 4.7.2. A importância do uso do peso da cabeça da raquete
- 4.7.3. A importância da posição de energia – transição entre a fase de preparação e fase de aceleração
- 4.7.4. Os diferentes tipos de apoio no serviço no ténis – *foot up*, *foot back* e posição intermédia – implicações das mesmas
- 4.7.5. Os diferentes tipos de preparação da raquete – longa, curta e intermédia – implicações das mesmas
- 4.7.6. Componente linear e angular do movimento de serviço
- 4.7.7. Importância e especificidade do lançamento da bola e do ponto de contacto de acordo com o tipo de serviço a realizar – *slice*, *spinado*, chapado
- 4.7.8. Diferentes finalizações de acordo com o nível de desenvolvimento do atleta
- 4.7.9. Fatores de controle e Fatores de potência

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e interpretar os princípios biomecânicos no ensino de jogadores nos escalões iniciais de desenvolvimento em via competitiva e na via de participação relativos ao movimento técnico de serviço

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e aplica os elementos fundamentais da biomecânica aplicada ao movimento de serviço de acordo com a ordem de progressão aconselhada tendo em vista a maximização da aprendizagem do gesto técnico

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática; e
- Trabalho de análise de 3 gestos técnicos em contexto real

SUBUNIDADE 8.

4.8. Resposta ao serviço

- 4.8.1. Aspectos a considerar na resposta ao serviço
 - a. Transferência de peso sobre a bola
 - b. Qualidade do split step
 - c. Pivot com preparação curta
 - d. Base de trabalho de pés avançado para resposta aos diferentes tipos de bola

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e interpretar os princípios biomecânicos no ensino de jogadores nos escalões iniciais de desenvolvimento em via competitiva e na via de participação relativos ao movimento técnico de resposta ao serviço

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e aplica os elementos fundamentais da biomecânica aplicada ao movimento de resposta ao serviço de acordo com a ordem de progressão aconselhada tendo em vista a maximização da aprendizagem do gesto técnico

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática; e
- Trabalho de análise de 3 gestos técnicos em contexto real

SUBUNIDADE 9.

4.9. *Volley*

- 4.9.1. Aspectos técnicos de base do *volley*
- Pega continental
 - Qualidade do *split step*
 - Pivot para o lado da bola
 - Posição da raquete relativamente à bola e ao corpo
 - Preensão do punho no momento do impacto com a bola
 - Transferência de peso sobre a bola
- 4.9.2. Variações de acordo com o tipo de *volley* e posição no campo
- 4.9.3. Ordem de progressão aconselhada no desenvolvimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e interpretar os princípios biomecânicos no ensino de jogadores nos escalões iniciais de desenvolvimento em via competitiva e na via de participação relativos ao movimento técnico de *volley*

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e aplica os elementos fundamentais da biomecânica aplicada ao movimento de *volley* de acordo com a ordem de progressão aconselhada tendo em vista a maximização da aprendizagem do gesto técnico

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática; e
- Trabalho de análise de 3 gestos técnicos em contexto real

SUBUNIDADE 10.

4.10. Trabalho de pés de base no ténis

- 4.10.1. Movimentação Base no ténis
- Split step*
 - Corrida para a bola
 - Paragem, ajuste e batimento
 - Recuperação
- 4.10.2. Variante para bolas mais centrais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e interpretar os princípios biomecânicos no ensino de jogadores nos escalões iniciais de desenvolvimento em via competitiva e na via de participação relativos ao trabalho de pés de base no ténis

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, descreve e aplica as diferentes características dos diferentes padrões de movimentação específicos do Ténis de acordo com a ordem de progressão aconselhada tendo em vista a maximização da aprendizagem da movimentação adequada no campo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática; e
- Trabalho de análise de 3 gestos técnicos em contexto real

SUBUNIDADE 11.

4.11. Movimentos acessórios no ténis

- 4.11.1. Slice de esquerda**
- Componentes críticas principais
 - Sequência aconselhada de desenvolvimento
- 4.11.2. Slice de direita**
- Componentes críticas principais
 - Sequência aconselhada de desenvolvimento
- 4.11.3. Amortie**
- Componentes críticas principais
 - Sequência aconselhada de desenvolvimento
- 4.11.4. Half-volley**
- Componentes críticas principais
 - Sequência aconselhada de desenvolvimento
- 4.11.5. Drive-volley**
- Componentes críticas principais
 - Sequência aconselhada de desenvolvimento
- 4.11.6. Smash**
- Componentes críticas principais
 - Sequência aconselhada de desenvolvimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e interpretar os princípios biomecânicos no ensino de jogadores nos escalões iniciais de desenvolvimento em via competitiva e na via de participação relativos aos movimentos acessórios no ténis

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve e aplica os elementos fundamentais da biomecânica aplicada aos movimentos acessórios no ténis de acordo com a ordem de progressão aconselhada tendo em vista a maximização da aprendizagem dos gestos técnicos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática; e
- Trabalho de análise de 3 gestos técnicos em contexto real

PERFIL DO FORMADOR

1. Ser Licenciado em Ciências do Desporto ou área similar; e
 2. Ser titular de TPTD de Ténis de Grau II;
- E cumulativamente com um dos critérios abaixo especificados:
1. Pelo menos cinco anos de experiência de exercício da função de treinador de grau II;
ou
 2. Ter pelo menos 3 anos de docência no ensino superior em disciplina de especialização e ténis

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Observação, Análise e desenvolvimento técnico no ténis

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. METODOLOGIA <i>PLAY & STAY</i>	1h15	0h15/1h
5.2. FASES DE DESENVOLVIMENTO NA METODOLOGIA <i>PLAY & STAY</i>	1h15	0h15/1h
5.3. <i>GAME BASED APPROACH</i> NO TÊNIS	1h15	0h15/1h
5.4. FOMENTO DO TÊNIS EM PORTUGAL	0h45	0h45/0
5.5. A IMPORTÂNCIA E O PAPEL DA COMPETIÇÃO NO TÊNIS	0h30	0h30/0
Total	5h	2h / 3h

SUBUNIDADE 1.

5.1. Metodologia *Play & Stay*

- 5.1.1. *Play & Stay*
- 5.1.2. Adaptações (campo, bolas, regulamentos)
- 5.1.3. Vantagens
- 5.1.4. Referências de lotação
- 5.1.5. Diretrizes da metodologia *Play & Stay*
 - a. A evolução técnica do aluno comanda a progressão
 - b. Esquemas (*drills*) com bola mais rápida, jogos com bola mais lenta
 - c. Em cada aula/sessão alternar os esquemas com exercícios de jogo, o rácio deverá ser de 1:1
 - d. A organização de cada aula deverá ter como prioridade constante o número de contactos com a bola
 - e. A técnica deve ser sempre introduzida como uma solução específica para os problemas de jogo
 - f. Os esquemas de “cesto” devem ser dinâmicos
 - g. Os torneios internos dos clubes devem utilizar as normas do *Play & Stay* nas bolas e campos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e caracterizar a metodologia *Play & Stay* e sua aplicação em contexto real
- Adaptar as condicionantes do jogo em função da idade e capacidades do atleta

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia e implementa progressões de treino
- Adapta e usa o material e o espaço de modo a potenciar o desenvolvimento dos alunos/atletas a curto, médio e longo prazo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática através da aplicação de exercícios para a diferentes etapas; e
- Trabalho individual de criação de exercícios específicos, das 5 situações de jogo, organizados nas 2 primeiras etapas de desenvolvimento

SUBUNIDADE 2.

5.2. Fases de Desenvolvimento na metodologia *Play & Stay*

5.2.1. Fase Vermelha – etapa 1 via competição

5.2.2. Fase Laranja – etapa 2 via competição

5.2.3. Fase Verde – etapa 2 via competição

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar e caracterizar as diferentes fases do Treino (Vermelho, laranja e verde) Diferenciar os formatos e organizações de treinos de acordo com as fases 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Utiliza as bolas adequadas em cada fase de desenvolvimento do aluno Planeia e aplica treinos para jogadores das fases apresentadas utilizando as variantes de dimensão de campo, bolas e diferentes situações de jogo, incluindo jogo de pares
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Avaliação prática através da aplicação de exercícios para a diferentes etapas; e Trabalho individual de criação de exercícios específicos, das 5 situações de jogo, organizados nas 2 primeiras etapas de desenvolvimento 	

SUBUNIDADE 3.

5.3. *Game Based Approach* no ténis

5.3.1. Principais objetivos da aprendizagem através do jogo

- Desenvolver a técnica em ambiente tático
- Melhorar a técnica através do objetivo da mesma
- Perceber o jogo
- Incluir a tomada de decisão desde o início

5.3.2. *Game Based Approach* para o ensino tático

- Situações de jogo
- Intenções táticas
- Zonas de jogo
- Princípios táticos

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar as principais linhas orientadoras desta forma de ensinar 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Aplica os princípios da aprendizagem através do jogo nas suas sessões de treino
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Avaliação prática através da aplicação de exercícios para a diferentes etapas 	

SUBUNIDADE 4.

5.4. Fomento do ténis em Portugal

- 5.4.1. Motivos para a prática do ténis
- 5.4.2. Áreas do fomento e novos projetos
- 5.4.3. Programa Nacional de Detecção de Talentos no ténis em Portugal (PNDT)
 - a. O que é o PNDT
 - b. Objetivos do PNDT
 - c. As diferentes jornadas do programa
- 5.4.4. *Smashtour*
 - a. Escalões do smashtour
 - b. Zonas nacionais do circuito
 - c. As etapas do circuito

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os principais motivos que levam à prática do ténis
- Identificar as diversas áreas do fomento em Portugal
- Identificar as diferentes fases que compõem o programa nacional de deteção de talentos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona os motivos que levam os jovens a prática ténis
- Identifica com clareza as fases e características básicas do PNDT

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 5.

5.5. A importância e o papel da competição no ténis

- 5.5.1. A importância e o papel da competição
- 5.5.2. Como escolher a competição adequada
- 5.5.3. Progressão de jogadores sub 10

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar os fatores de motivação para a prática e como os jogadores podem reagir perante o sucesso e insucesso, identificando as particularidades do Ténis, nas suas expectativas e área emocional

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os fatores de motivação e a forma como o jogador reage ao treino e à competição
- Estabelece estratégias de gestão da área emocional do jogador de Ténis, identificando as particularidades da modalidade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

1. Ser Licenciado em Ciências do Desporto ou área similar; ou ter pelo menos 3 anos de experiência na aplicação da Metodologia *Play & Stay* (treinador de clube *Play & Stay* - comprovado através de declaração da Federação, Associação Regional ou Clube *Play & Stay*); e
2. Ser titular de TPTD de Ténis de Grau II;
E cumulativamente com um dos critérios abaixo especificados:
 1. Pelo menos cinco anos de experiência de exercício da função de treinador de grau II; ou
 2. Ter pelo menos 3 anos de docência no ensino superior em disciplina de especialização e ténis

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Pedagogia no ténis

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. O TREINADOR DE TÊNIS NO CONTEXTO DA PEDAGOGIA	0h30	0h30/0h
6.2. A COMUNICAÇÃO NO TÊNIS (*)	1h30	1h/0h30
6.3. ESTILOS E MÉTODOS DE ENSINO NO TÊNIS (*)	1h30	0h30/1h
6.4. A GESTÃO DO TREINO E AS FORMAS DE ORGANIZAÇÃO DA AULA DE TÊNIS	1h	0h30/0h30
6.5. O PAPEL FORMATIVO DA COMPETIÇÃO NO TÊNIS (*)	1h	0h30/0h30
6.6. FORMAÇÃO VS ESPECIALIZAÇÃO NO TÊNIS (*)	2h	1h/0h30
(*) em complementaridade aos referenciais da componente geral	Total	7h / 4h / 3h

SUBUNIDADE 1.

6.1. O treinador de ténis no contexto da pedagogia

- 6.1.1. Áreas de intervenção profissional de treinadores
- 6.1.2. Competências profissionais
- 6.1.3. Formar treinadores eficazes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar as áreas de intervenção profissional do treinador de ténis • Identificar e relacionar as competências profissionais do treinador de ténis • Identificar e relacionar os aspetos fundamentais para formar treinadores de ténis eficazes 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica as áreas de intervenção profissional do treinador de ténis • Identifica e relaciona as competências profissionais do treinador de ténis • Identifica e relaciona os aspetos fundamentais para formar treinadores de ténis eficazes
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none"> • Trabalho individual de criação de uma matriz de desenvolvimento das 4 principais áreas de intervenção do treinador, organizados nas 2 primeiras etapas de desenvolvimento 	

SUBUNIDADE 2.

6.2. A comunicação no ténis (*)

- 6.2.1. Ideias “chave”
- 6.2.2. Metodologias de reforço da aprendizagem no ténis
- 6.2.3. Desenvolver a comunicação não verbal
- 6.2.4. Comunicação adequada
- 6.2.5. Feedback pedagógico

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Relacionar as competências necessárias, a capacidade de comunicar e a motivação com o estilo e objetivos de um treinador 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica e relaciona as competências do treinador e a sua capacidade de comunicar
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabalhos de grupo - Análise e discussão de casos práticos 	

SUBUNIDADE 3.

6.3. Estilos e métodos no ténis (*)

- 6.3.1. Estilos de Ensino aplicados ao ténis
- Comando direto
 - Tarefa
 - Ensino recíproco
 - Ajuda individual
 - Descoberta guiada
- 6.3.2. Métodos de ensino aplicados ao ténis
- Método Global
 - Método Analítico

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Descrever e relacionar as características que configuram os diferentes estilos e métodos de ensino 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica os efeitos dos diversos estilos e métodos de ensino no processo de ensino-aprendizagem do aluno/atleta
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> Trabalhos de grupo - Análise e discussão de casos práticos 	

SUBUNIDADE 4.

6.4. A Gestão do treino e as formas de Organização da aula de ténis

- Gestão do treino
- Gestão do tempo de treino
- Organização da aula
- Organização de forma Massiva
- Organização em Circuito
- Organização por Áreas
- Vantagens de cada forma de organização

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> Descrever e relacionar as características que configuram as formas de organização de uma sessão 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> Identifica, aplica e relaciona os objetivos do Desporto Infante-Juvenil, os princípios e procedimentos que os operacionalizam dentro das formas de organização da aula de ténis
---	--

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito; e
- Trabalhos de grupo - Análise e discussão de casos práticos

SUBUNIDADE 5.

6.5. O papel formativo da competição no ténis (*)

- 6.5.1.** A competição juvenil no ténis
- 6.5.2.** Características de um bom quadro competitivo no ténis
- Regulamentos adaptados
 - Competições curtas, espaçadas e variadas
 - Competições equilibradas
 - Programa que preencha toda a época desportiva, mas que respeite adequadamente os períodos de preparação e de competição
 - Serem inclusivos
 - Valorizar a componente local, zonal e regional
- 6.5.3.** Ideias a transmitir aos jovens tenistas
- O resultado faz parte do processo de desenvolvimento e constitui uma aprendizagem mesmo em caso de derrota
 - A estima e atenção do treinador/pais não é posta em causa com as derrotas
 - Estabelecer objetivos realistas que criem condições mínimas de êxito
 - Elogiar o esforço e os progressos verificados, focando a atenção na tarefa independentemente dos resultados nas competições
 - Ter uma atitude positiva face aos resultados, aos erros cometidos ou às dificuldades de aprendizagem
 - Distribuir a atenção por todos os praticantes, independentemente da capacidade de cada um e do seu desempenho na competição

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar os fatores de motivação para a prática e como os jogadores podem reagir perante o sucesso e insucesso, identificando as particularidades do Ténis, nas suas expectativas e área emocional

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os fatores de motivação e a forma como o jogador reage ao treino e à competição
- Estabelece estratégias de gestão da área emocional do jogador de Ténis, identificando as particularidades da modalidade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho individual de criação de uma matriz de desenvolvimento das 4 principais áreas de intervenção do treinador, organizados nas 2 primeiras etapas de desenvolvimento

SUBUNIDADE 6.

6.6. Formação vs Especialização no ténis (*)

- 6.6.1.** Processo de preparação desportiva (Modelos aplicados ao ténis)
- Etapas de Preparação Desportiva de Matveiev (Preparação desportiva prévia, Especialização inicial, Aperfeiçoamento profundo e Longevidade desportiva)
 - Modelo de desenvolvimento a longo prazo de McGRAW (*FUNdamental, train to train, train to compete e train to win*)

- 6.6.2.** As diferentes Etapas de desenvolvimento no âmbito do ténis
- Via competitiva (Base, fundamentos, desenvolvimento, consolidação, especialização e rendimento)
 - Via de participação (Iniciação, desenvolvimento e avançados)
- 6.6.3.** Recomendações para um desenvolvimento saudável
- Privilegiar a preparação multilateral sobre a preparação especializada, nas fases mais baixas do processo de preparação desportiva
 - Adequar o treino à idade biológica dos atletas
 - Assegurar a preponderância do desenvolvimento das técnicas desportivas sobre o aumento da capacidade funcional do organismo
 - Privilegiar o desenvolvimento da velocidade, das capacidades coordenativas e da mobilidade articular
 - Assegurar o princípio da relação ótima entre carga e recuperação
 - Respeitar o princípio da variação das condições de exercitação, da realização de movimentos, da variação dos exercícios
 - Recorrer a métodos de treino atraentes e agradáveis, valorizando o jogo como método de treino mais efetivo para a criança
- 6.6.4.** Iniciação vs Especialização no ténis
- 6.6.5.** Especialização Precoce
- Como evitar a especialização precoce
 - Conhecer e respeitar as diferentes etapas de desenvolvimento
 - Utilizar processos pedagógicos e didáticos ajustados na organização do treino e da competição
 - Perceber que o desenvolvimento – crescimento e maturação – é um processo individualizado
- 6.6.6.** Eliminação Precoce
- Fatores que agravam a eliminação desportiva precoce
 - As conceções sobre o desporto
 - Erros pedagógicos na iniciação
 - Os excessos dos adultos quando não entendem as especificidades do treino e da competição de crianças e jovens

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar Formação e Especialização e descrever as suas interdependências no contexto específico da prática no ténis

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os efeitos das suas decisões metodológicas e de intervenção pedagógica e as respetivas consequências no desenvolvimento do praticante e da modalidade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito; e
- Trabalho individual de criação de uma matriz de desenvolvimento das 4 principais áreas de intervenção do treinador, organizados nas 2 primeiras etapas de desenvolvimento

PERFIL DO FORMADOR

- Ser Licenciado em Ciências do Desporto ou área similar; e
- Ser titular de TPTD de Ténis de Grau II;
E cumulativamente com um dos critérios abaixo especificados:
 - Pelo menos cinco anos de experiência de exercício da função de treinador de grau II; ou
 - Ter pelo menos 3 anos de docência no ensino superior em disciplina de especialização e ténis

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Ténis em cadeira de rodas

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. AS DEFICIÊNCIAS NO TÊNIS EM CADEIRA DE RODAS	0h15	0h15/0
7.2. PERFIL DO TREINADOR NO TÊNIS EM CADEIRA DE RODAS	0h15	0h15/0
7.3. HISTÓRIA DO TÊNIS EM CADEIRA DE RODAS	0h10	0h10/0
7.4. TÊNIS EM CADEIRA DE RODAS INTERNACIONAL	0h10	0h10/0
7.5. O JOGADOR DE TÊNIS EM CADEIRA DE RODAS	0h15	0h15/0
7.6. TÊNIS EM CADEIRA DE RODAS VS TÊNIS TRADICIONAL	0h15	0h15/0
7.7. PROCEDIMENTOS: ACESSOS NO TÊNIS EM CADEIRA DE RODAS	0h10	0h10/0
7.8. PROCESSO ENSINO /APRENDIZAGEM NO TÊNIS EM CADEIRA DE RODAS	0h45	0/0h45
7.9. DIDÁTICA NO TÊNIS EM CADEIRA DE RODAS	0h45	0/0h45
Total	3h	1h30 / 1h30

SUBUNIDADE 1.

7.1. As deficiências no ténis em cadeira de rodas

7.1.1. As Deficiências no ténis em cadeira de rodas

- a. Motora
- b. Visual

7.1.2. Alterações Regulamentares nas deficiências motoras

7.1.3. Alterações Materiais/Espaciais nas deficiências motoras e visuais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diagnosticar e perspetivar conhecimentos e aptidões, sobre a deficiência
- Interpretar e distinguir as várias deficiências

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove formas de relacionamento desportivo entre pessoas com e sem deficiência
- Relaciona a turma/classe/ equipa com o atleta com deficiência de forma homogénea

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

7.2. Perfil do treinador no ténis em cadeira de rodas

- 7.2.1.** Saberes específicos
 - a. Dominar o modo e a forma como a limitação do atleta afeta as Componentes de treino (Adaptar)
- 7.2.2.** Planear
 - a. Ter a noção “exata” do modo como as aprendizagens acontecem no tempo (Paciência)
- 7.2.3.** Clima
 - a. A correta relação entre a exigência e o clima positivo (Tolerância)
- 7.2.4.** Avaliar
 - a. A necessidade de avaliar para adaptar processos (Persistência)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Interpretar o desporto como forma de integração e capacitação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Promove o desporto como meio de integração e capacitação

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 3.

7.3. História do Ténis em Cadeira de Rodas

- 7.3.1.** Ténis em Cadeira de Rodas em Portugal
 - a. Stoke Mandeville e Doutor Ludwig Guttmann - 1948
 - b. Brad Parks - 1976
 - c. Torneio de exibição em Los Angeles City Parks - Maio 1977
 - d. A primeira World Team Cup 1985
 - e. Jogos Paralímpicos - 1992
 - f. Fred Marx em conjunto com a Federação Portuguesa de Ténis promove uma atividade de demonstração no Lisboa Racket Center - 1994
 - g. A ITF integra o Ténis em cadeira de rodas - 1998
 - h. 1º Campeonato Nacional - 2002
 - i. Portugal participa pela 1ª vez na World Team Cup - 2009

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a cronologia mais importante do desporto adaptado ao longo dos tempos e especificamente em Portugal

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os momentos cronologia mais importante do desporto adaptado ao longo dos tempos e em partícula em Portugal

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 4.

7.4. Ténis em cadeira de rodas internacional

- 7.4.1.** Tipo de Provas
- Paralympic Games*
 - World Team Cup*
 - World Tennis Masters*
 - Grand Slams*
 - Super Séries
 - ITF 1/2/3
 - ITF Futures Series
- 7.4.2.** Jogadores com *Ranking*
- Números oficiais da ITF
- 7.4.3.** Organização do ténis em cadeira de rodas a nível mundial
- 7.4.4.** Calendário competitivo internacional

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever o panorama do ténis em cadeira de rodas atual em níveis mundiais e a sua relevância socioeconómica

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e classifica os eventos mais relevantes do ténis de cadeira de rodas a nível mundial

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 5.

7.5. O jogador de ténis em cadeira de rodas

- 7.5.1.** As características do jogador em cadeira de rodas
- Limitação funcional permanente, que afete a sua capacidade de resposta ao padrão motor exigido na modalidade
 - A ITF apenas reconhece a limitação motora como condição para competir
 - Categoria geral
 - Categoria QUAD

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever as principais características do jogador de ténis em cadeira de rodas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica com clareza as características do jogador de ténis em cadeira de rodas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 6.

7.6. Ténis em cadeira de rodas vs Ténis tradicional

- 7.6.1.** Alterações regulamentares no jogo de TCR
- 7.6.2.** Enquadramento da Lesão
- 7.6.3.** Equipamento utilizado pelo praticante do ténis em cadeira de rodas
- Adaptação do atleta à cadeira em função da sua limitação
 - Strapping*

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever e relacionar as principais características do jogador de ténis em cadeira de rodas e o jogador de ténis tradicional 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica, relaciona, aplica e promove estratégias adequadas para a atividade com qualidade de ténis em cadeira de rodas
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 7.

7.7. Procedimentos: Acessos no Ténis em Cadeira de Rodas

- 7.7.1. Dotar o Clube de Acessibilidades
- a. Lugares de estacionamento
 - b. Rampas de acesso
 - c. Casas de banho adaptadas

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever as principais condicionantes presentes nas infraestruturas desportivas 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica estratégias para dotar as infraestruturas desportivas de acesso adequados para o praticante em cadeira de rodas
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 8.

7.8. Processo ensino / aprendizagem no Ténis em Cadeira de Rodas

- 7.8.1. Mobilidade da Cadeira de Rodas
- a. Movimentação da cadeira de rodas
 - i. Ensinar o jogador a movimentar a cadeira
 - b. Trajetórias com a cadeira de rodas
 - i. Rodar por fora vs rodar por dentro
 - c. Enquadramento no espaço de jogo
 - i. Diversificar propostas na mobilidade, conciliando as pegadas, arranque, acelerar, desacelerar e as rotações
 - d. Trabalhar a ligação raquete/cadeira

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organizar e planificar adaptações na modalidade e treino, consoante a situação 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adequa e aplica os exercícios da modalidade e sessão de treino às limitações do atleta • Utiliza formas de comunicação (verbal ou cinestésica) ajustadas ao tipo de deficiência dos atletas
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabalho de grupo realizado em avaliação contínua 	

SUBUNIDADE 9.

7.9. Didática no ténis em Cadeira de rodas

- 7.9.1.** Componente técnica
- a. Aspectos técnicos elementares das três fases do batimento, preparação, aceleração e acompanhamento, dos batimentos fundamentais do ténis em cadeira de rodas (Direita, Esquerda, Serviço, Vólei e *Smash*)
- 7.9.2.** Componente Tática
- a. Consistência
 - b. Trajetórias e colocação da bola
- 7.9.3.** Componente Física
- a. Todas as capacidades físicas devem ser alvo de trabalho
 - b. Correta avaliação da lesão do jogador para adequar propostas orientadas para trabalho de base e suporte específico
- 7.9.4.** Componente Mental
- a. Desenvolver uma atitude positiva perante as dificuldades
 - b. Criar rotinas no jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as metodologias aplicadas no ensino dos batimentos técnicos básicos no ténis em cadeira de rodas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica com clareza as metodologias específicas do ensino dos batimentos básicos no ténis em cadeira de rodas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho de grupo realizado em avaliação contínua

PERFIL DO FORMADOR

1. Ser Licenciado em Ciências do Desporto ou área similar; e
 2. Ser titular de TPTD de Ténis de Grau II;
- E cumulativamente com um dos critérios abaixo especificados:
1. Pelo menos três anos de experiência de exercício da função de treinador de grau II com experiência em ténis de cadeira de rodas; ou
 2. Ter pelo menos 3 anos de docência no ensino superior em disciplina de especialização e ténis

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

8. Metodologia do treino da Tática no Ténis

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
8.1. ASPETOS DE BASE TÁTICA NO TÊNIS	1h30	0h30/1h
8.2. AS 5 SITUAÇÕES DE JOGO NO TÊNIS	1h30	0h30/1h
8.3. INTENÇÕES TÁTICAS NO TÊNIS	1h30	0h30/1h
8.4. MATRIZ E FASES DE DESENVOLVIMENTO TÁTICO NO TÊNIS	0h10	0h15/0h30
8.5. FASE 1 – PRINCÍPIOS TÁTICOS GERAIS NO TÊNIS	1h15	0h15/1h
8.6. FASE 2 – ASPETOS CHAVE DAS 5 SITUAÇÕES DE JOGO	2h	0h30/1h30
8.7. TREINO DE PARES NO TÊNIS	1h30	0h30/1h
Total	10h	3h / 7h

SUBUNIDADE 1.

8.1. Aspectos de base tática no ténis

- 8.1.1. Zonas do Campo
 - a. Fundo do campo
 - b. Meio do campo
 - c. Na rede
- 8.1.2. Geometria do *Court*
 - a. Jogar com margens
 - b. Abertura de ângulos
 - c. Posicionamento
- 8.1.3. Momentos do ponto
 - a. Atacante
 - b. Neutra
 - c. Defensiva
- 8.1.4. Estilos de Jogo
 - a. Jogador “*All Court*”
 - b. Jogador agressivo de fundo de campo
 - c. Jogador serviço-rede
 - d. Jogador de contra-ataque
- 8.1.5. Outros fatores que influenciam a tática e estratégia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os princípios táticos básicos no ténis

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza e executa exercícios de treino para as diferentes situações de jogo, fases e zonas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática através da aplicação de exercícios em avaliação contínua; e
- Trabalho individual de criação de exercícios específicos, das 5 situações de jogo, organizados nas 2 primeiras etapas de desenvolvimento

SUBUNIDADE 2.

8.2. As 5 situações de jogo no ténis

- 8.2.1. Quando serve
- 8.2.2. Quando responde
- 8.2.3. Quando joga da linha de fundo
- 8.2.4. Quando se aproxima da rede
- 8.2.5. Quando tem o adversário na rede

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as 5 situações de jogo no ténis

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza, aplica em treino, e desenvolve exercícios para as diferentes situações de jogo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática através da aplicação de exercícios em avaliação contínua; e
- Trabalho individual de criação de exercícios específicos, das 5 situações de jogo, organizados nas 2 primeiras etapas de desenvolvimento

SUBUNIDADE 3.

8.3. Intenções táticas no ténis

- 8.3.1. Equilibrar o ponto
- 8.3.2. Construir o ponto
- 8.3.3. Finalizar o ponto
- 8.3.4. Neutralizar o ponto
- 8.3.5. Manter-se no ponto
- 8.3.6. Dar a volta ao ponto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as principais intenções de Jogo

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza, aplica em treino e desenvolve exercícios para as diferentes intenções táticas

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática através da aplicação de exercícios em avaliação contínua; e
- Trabalho individual de criação de exercícios específicos, das 5 situações de jogo, organizados nas 2 primeiras etapas de desenvolvimento

SUBUNIDADE 4.

8.4. Matriz e Fases de desenvolvimento tático no ténis**8.4.1.** Abordagem de Desenvolvimento Tático no ténis**Fase 1** – Princípios Táticos Gerais**Fase 2** – Aspetos chave das 5 situações de jogo**Fase 3** – Modelo de jogo – Ligações de 2 bolas mais relevantes para o atleta**Fase 4** – Análise estratégica e SWOT**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar as diferenças entre tática e estratégia, relacionando os padrões com as situações de jogo
- Identificar as 4 fases de desenvolvimento tático no ténis e respetivas componentes críticas associadas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e relaciona as fases de desenvolvimento com as características básicas de cariz técnico-tático no ténis

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho individual de criação de exercícios específicos, das 5 situações de jogo, organizados nas 2 primeiras etapas de desenvolvimento

SUBUNIDADE 5.

8.5. Fase 1 - Princípios táticos gerais no ténis**8.5.1.** Regularidade**8.5.2.** Profundidade**8.5.3.** Fechar o campo quando em defesa**8.5.4.** Atacar dentro do campo**8.5.5.** Explorar o campo**8.5.6.** Jogar ao espaço aberto**8.5.7.** Atacar o ponto mais fraco**8.5.8.** Diferentes trajetórias de bola**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar e descrever os princípios táticos gerais

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica os princípios táticos gerais

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática através da aplicação de exercícios em avaliação contínua; e
- Trabalho individual de criação de exercícios específicos, das 5 situações de jogo, organizados nas 2 primeiras etapas de desenvolvimento

SUBUNIDADE 6.

8.6. Fase 2 - Aspetos chave das 5 situações de jogo**8.6.1.** Trabalho dos padrões de base em cada uma das situações de jogo

- Quando serve
- Quando responde
- Quando joga da linha de fundo
- Quando se aproxima da rede
- Quando tem o adversário na rede

- 8.6.2.** Os padrões mais importantes de 2/3 bolas em situação simplificada
- a. Bola funda e *amortie*
 - b. Variação de altura e entrada para *drive-volley*
 - c. Uma bola para cada lado e contrapé
 - d. Encostar o jogador a um dos lados e ataque para o outro (2-1; 3-1)
 - e. Primeira bola *inside-out* e segunda *inside-in*
 - f. Abrir o campo tirando o adversário para fora e bola paralela
 - g. *Amortie* ou slice curto e *passing-shot*
 - h. Variação do batimento consoante a trajetória da bola
 - i. Variação de efeito e altura da bola - batimento mais alto em topspin e slice ou dentro e fora do campo
 - j. “Jogar” com o adversário na mesma linha – “gato e rato” – com variações de *spin* e de ritmo e criando a mudança de batimentos no mesmo lado do *court*;
 - k. Ponto mais forte sobre ponto mais fraco e 2ª bola em aceleração para o lado contrário
 - l. Saída da esquerda (mudança de linha de jogo) com bola forte ao meio e procura da direita
 - m. Entrada no ponto mais alto ao espaço aberto e *volley* limpo para o lado contrário
 - n. *Passing-shot* a dois tempos
 - o. *Slice* com *slice* de esquerda e entrada de direita em *topspin*
 - p. Subida à rede com bola funda centralizada e *volley* curto
- 8.6.2.** Manutenção do equilíbrio dinâmico em todas as bolas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever as primeiras situações de jogo a serem trabalhadas pelo praticante infante-juvenil no ténis nas duas primeiras fases da via de competição e de participação
- Identificar as componentes críticas principais de cada situação de jogo no ténis

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, aplica e organiza as situações de jogo tendo em consideração as fases de desenvolvimento do praticante infante-juvenil no ténis nas duas primeiras fases da via de competição e de participação
- Desenvolve exercícios específicos que conjugam as diferentes componentes críticas influenciadores do desenvolvimento técnico-tático em cada uma das situações de jogo

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática através da aplicação de exercícios em avaliação contínua; e
- Trabalho individual de criação de exercícios específicos, das 5 situações de jogo, organizados nas 2 primeiras etapas de desenvolvimento

SUBUNIDADE 7.

8.7. Treino de pares no ténis

- 8.7.1. Características
- 8.7.2. Fases do jogo
- 8.7.3. Princípios táticos básicos
- 8.7.4. Posicionamento dos jogadores
- 8.7.5. Treinos de pares

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever a importância do jogo de nas duas primeiras fases da via de competição e de participação
- Identificar os princípios e características do jogo de pares
- Promover a importância da comunicação entre parceiros no jogo de pares

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os princípios do jogo de pares em treinos
- Planeia treinos de pares

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática através da aplicação de exercícios em avaliação contínua; e
- Trabalho individual de criação de exercícios específicos, das 5 situações de jogo, organizados nas 2 primeiras etapas de desenvolvimento

PERFIL DO FORMADOR

1. Ser Licenciado em Ciências do Desporto ou área similar; e
 2. Ser titular de TPTD de Ténis de Grau II
- E cumulativamente com um dos critérios abaixo especificados:
1. Pelo menos cinco anos de experiência de exercício da função de treinador de grau II; ou
 2. Ter pelo menos 3 anos de docência no ensino superior em disciplina de especialização e ténis

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

9. Metodologia do treino de adultos no Ténis

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
9.1. METODOLOGIA E DIDÁTICA NO TRABALHO COM ADULTOS	2h	2h/0
9.2. GESTÃO APLICADA AO TREINADOR DE TÊNIS	2h	2h/0
Total	4h	4h / 0

SUBUNIDADE 1.

9.1. Metodologia e didática no trabalho com adultos

- 9.1.1. Benefícios do ténis
 - a. Saúde
 - b. Bem-estar
 - c. Autoestima
- 9.1.2. Níveis de ensino da via de participação
 - a. Iniciação
 - b. Desenvolvimento
 - c. Avançados
- 9.1.3. Tipos de treino
 - a. Aperfeiçoamento técnico
 - b. *Cardio tennis*
 - c. Perda de peso
 - d. *Pro games*
- 9.1.4. Estrutura do treino
 - a. Aquecimento
 - b. Parte principal
 - c. Retorno à calma
- 9.1.5. Planeamento anual
 - a. Simples
 - b. Objetivo
 - c. Acessível
- 9.1.6. Comunicação
 - a. Segura
 - b. Terminologia correta
 - c. Objetiva
 - d. Coerente
- 9.1.7. Recursos utilizados
 - a. Tipos de bolas
 - b. Material didático
- 9.1.8. Ténis para a saúde
 - a. Prevenir lesões
 - i. Nível técnico do aluno
 - ii. Idade do aluno
 - iii. Duração das sessões

- iv. Tempo de recuperação entre sessões
- b. Programa de perda de peso no ténis
 - i. Conhecer zonas de treino alvo
 - ii. Controlar intensidade
 - iii. Trabalhar com o nutricionista

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e distinguir os motivos que levam os adultos a praticar a modalidade
- Identificar as características físicas do adulto

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planeia e estrutura aulas direccionadas para as necessidades e vontades dos adultos
- Cria um programa de Ténis para adultos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito; e
- Trabalho de grupo realizado em avaliação contínua

SUBUNIDADE 2.

9.2. Gestão aplicada ao treinador de ténis**9.2.1. Captação e fidelização de alunos**

- a. Estratégias de sucesso
 - i. Gestão dos Contactos
 - ii. Dinamização das Redes Sociais
 - iii. Protocolos com Empresas
 - iv. Torneios Sociais
 - v. Gestão de Grupos (Apps)
- b. Motivações e estratégias de sucesso
 - i. Qualidade das aulas
 - ii. Qualidade dos recursos
 - iii. Qualidade da comunicação com os alunos
 - iv. Qualidade da organização do clube

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e estabelecer estratégias de captação e fidelização de alunos no ténis
- Identificar as diferentes motivações e estratégias de sucesso do treinador de ténis em contexto de ténis social – via de participação

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e estabelece estratégias de captação e fidelização de alunos no ténis
- Identifica e estabelece estratégias de sucesso direccionadas ao aumento da motivação dos seus alunos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito; e
- Trabalho de grupo realizado em avaliação contínua

PERFIL DO FORMADOR

1. Ser Licenciado em Ciências do Desporto ou área similar; e
 2. Ser titular de TPTD de Ténis de Grau II
- E cumulativamente com um dos critérios abaixo especificados:
1. Pelo menos cinco anos de experiência de exercício da função de treinador de grau II (preferencialmente com adultos); ou
 2. Ter pelo menos 3 anos de docência no ensino superior em disciplina de especialização e ténis

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

10. Metodologia, integração e planeamento no Ténis

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
10.1. DESENVOLVIMENTO DE JOGADORES DESDE AS FASES INICIAIS	1h45	0h45/1h
10.2. PROGRESSÕES NO TREINO NO TÊNIS	1h30	0h30/1h
10.3. PONTOS CHAVE NO USO DE EXERCÍCIOS NO TÊNIS	2h	0/1h
10.4. TRABALHAR EM ESPAÇOS LIMITADOS NO TÊNIS	0h30	0/0h30
10.5. PLANEAMENTO ANUAL DAS SESSÕES DE TREINO DE TÊNIS	1h15	0h45/0h30
Total	6h	2h / 4h

SUBUNIDADE 1.

10.1. Desenvolvimento de jogadores desde as fases iniciais

10.1.1. Desenvolvimento na via de competição

- a. Fase 1 - até aos 7 anos
- b. Fase 2 - dos 7 aos 10 anos

10.1.2. Desenvolvimento na via de participação

- a. Fase 1 – Iniciação
- b. Fase 2 - Desenvolvimento

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os princípios objetivos de aprendizagem nas primeiras 2 fases de desenvolvimento do praticante infanto-juvenil na via de competição e na via de participação nas 4 áreas de intervenção do treinador de ténis

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, descreve e relaciona os princípios objetivos de aprendizagem nas primeiras 2 fases de desenvolvimento do praticante infanto-juvenil na via de competição e na via de participação nas 4 áreas de intervenção do treinador de ténis

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática; e
- Trabalho individual de criação de exercícios específicos, das 5 situações de jogo, organizados nas 2 primeiras etapas de desenvolvimento

SUBUNIDADE 2.

10.2. Progressões no treino de ténis

10.2.1. Organização dos exercícios por níveis de dificuldade

10.2.2. As situações de treino abertas

10.2.3. As situações de treino fechadas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e interpretar as dinâmicas de ensino em situações de treino no ténis

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, relaciona e aplica exercícios específicos nos diferentes métodos de ensino no ténis

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho individual de criação de exercícios específicos, das 5 situações de jogo, organizados nas 2 primeiras etapas de desenvolvimento

SUBUNIDADE 3.

10.3. Pontos chave no uso de exercícios no ténis

10.3.1. As principais características dos exercícios no ténis

10.3.2. Ideias base da integração técnico-tática-mental no mesmo exercício

10.3.3. Criação de um ambiente positivo durante o processo de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as principais características que compõem um exercício no ténis com a integração das diferentes áreas do treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica com clareza as principais características que compõem um exercício no ténis com a integração das diferentes áreas do treino

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalho individual de criação de exercícios específicos, das 5 situações de jogo, organizados nas 2 primeiras etapas de desenvolvimento; e
- Avaliação prática através da aplicação de exercícios em avaliação contínua

SUBUNIDADE 4.

10.4. Trabalhar em espaços limitados no ténis

10.4.1. Estratégias quando se trabalha em espaços limitados no ténis

10.4.2. Variantes de facilidade e dificuldade dos exercícios

10.4.3. Constrangimentos e adaptações do contexto do exercício

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e perspetivar as características que concernem treinar em condições adversas no âmbito do ténis

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica, aplica e desenvolve estratégias para trabalhar em condições adversas no âmbito do ténis

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática através da aplicação de exercícios em avaliação contínua

SUBUNIDADE 5.

10.5. Planeamento anual das sessões de treino de ténis

10.5.1. Os diferentes tipos de sessões de treino

10.5.2. Recomendações didáticas dos diferentes tipos de sessões de treino

10.5.3. Organização anual dos objetivos da sessão de treino

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planificar diferentes tipos de sessões de treino
- Organizar os objetivos de desenvolvimento de forma progressiva e lógica ao longo de uma época desportiva

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Planifica, aplica e organiza sessões de treino no ténis de acordo com o objetivo
- Realiza um planeamento anual das sessões de treino, tendo em vista a organização progressiva dos objetivos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito; e
- Trabalho de grupo realizado em avaliação contínua

PERFIL DO FORMADOR

1. Ser Licenciado em Ciências do Desporto ou área similar; e
2. Ser titular de TPTD de Ténis de Grau II

E cumulativamente com um dos critérios abaixo especificados:

1. Pelo menos cinco anos de experiência de exercício da função de treinador de grau II; ou
2. Ter pelo menos 3 anos de docência no ensino superior em disciplina de especialização e ténis

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

11. Regulamento I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
11.1. O CAMPO DE TÊNIS	0h20	0h20/0
11.2. AS PROVAS DE TÊNIS	0h30	0h30/0
11.3. CAMPEONATOS DE EQUIPAS NO TÊNIS	0h20	0h20/0
11.4. REGRAS DO TÊNIS	0h30	0h30/0
11.5. CORREÇÃO DE ERROS NO TÊNIS	0h20	0h20/0
11.6. QUESTÃO DE LEI OU DE FACTO NO TÊNIS	0h20	0h20/0
11.7. PROCEDIMENTOS SEM ÁRBITRO NO TÊNIS	0h30	0h30/0
11.8. LEI DO ESTORVO NO TÊNIS	0h20	0h20/0
11.9. OUTRAS SITUAÇÕES DE CARIZ REGULAMENTAR NO TÊNIS	0h30	0h30/0
11.10. REGRAS DO CIRCUITO SUB-10 NO TÊNIS	0h20	0h20/0
Total	4h	4h / 0h

SUBUNIDADE 1.

11.1. O campo de ténis

11.1.1. As características do campo de ténis

11.1.2. Algumas medidas importantes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as medidas básicas dos elementos que compõem um campo de ténis

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as medidas dos elementos presentes no campo de ténis

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 2.

11.2. As provas de ténis

11.2.1. Acesso a Provas

11.2.2. Sistemas Competitivos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as regras que regem o acesso às provas consoante o escalão etário e o género
- Diferenciar os diferentes sistemas competitivos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue as provas que estão disponíveis para os diferentes escalões etários e géneros
- Distingue os diferentes sistemas de organizar uma competição no ténis

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 3.

11.3. Campeonatos de equipas no ténis

11.3.1. Organização e particularidades dos campeonatos de equipas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as diferentes etapas dos campeonatos de equipas e as suas regras

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Distingue as várias fases do campeonato nacional de equipas e as suas regras

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 4.

11.4. Regras do ténis

11.4.1. Regulamento Geral de Provas

11.4.2. Sorteio

11.4.3. Horário de Jogos

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as regras e situações básicas do regulamento do ponto de vista do jogador e do treinador

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica com clareza as regras e situações básicas do regulamento do ponto de vista do jogador e do treinador

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 5.

11.5. Correção de erros no ténis

11.5.1. Os procedimentos a efetuar na correção de erros

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes erros e formas de os corrigir

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica com clareza as condutas a ter na resolução dos erros de arbitragem

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

SUBUNIDADE 6.

11.6. Questão de Lei ou de facto no ténis

11.6.1. Distinção entre questão de lei e questão de facto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none"> Identificar e distinguir as diferenças entre questão de lei e de facto 	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none"> Identifica com clareza as situações básicas de cada lei
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none"> Teste escrito 	

SUBUNIDADE 7.

11.7. Procedimentos sem árbitro no ténis

11.7.1. Procedimentos para jogos sem árbitro de cadeira

11.7.2. Disputa no resultado e outros casos quando sem árbitro

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none"> Identificar os procedimentos a adotar em competições que não têm a presença de um arbitro 	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none"> Identifica com clareza os procedimentos a adotar em competições que não têm a presença de um arbitro
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none"> Teste escrito 	

SUBUNIDADE 8.

11.8. Lei do estorvo no ténis

11.8.1. Definição e Implicações da lei do estorvo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none"> Identificar e interpretar o enquadramento da lei no regulamento da modalidade 	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none"> Identifica com clareza as situações básicas desta lei e demonstra conhecimentos sobre as implicações da mesma
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS <ul style="list-style-type: none"> Teste escrito 	

SUBUNIDADE 9.

11.9. Outras Situações de cariz regulamentar no ténis

11.9.1. Idas à casa de banho

11.9.2. Mudança de bola deteriorada

11.9.3. Jogar com cordas partidas

11.9.4. Assistência Médica

11.9.5. Interrupção de Encontros

11.9.6. Instrução (*Coaching*)

11.9.7. Falta de Comparência

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Identificar e distinguir as diferentes situações extrínsecas ao jogo que podem ocorrer durante um encontro 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica com clareza as regras e situações básicas do regulamento
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS	
<ul style="list-style-type: none"> Teste escrito 	

SUBUNIDADE 10.

11.10. Regras do circuito sub-10 no ténis**11.10.1.** As principais adaptações das regras do ténis no circuito sub 10

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Relacionar as situações específicas de regulamento nos escalões sub 10 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica com clareza as regras e situações básicas do regulamento do circuito de provas sub10
FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS	
<ul style="list-style-type: none"> Teste escrito 	

PERFIL DO FORMADOR

1. Ser juiz-árbitro nível 2 nacional; e
2. Ter Experiência na arbitragem de ténis juvenil durante pelo menos cinco anos

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

12. Psicologia específica I

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
12.1. FATORES INTRÍNSECOS, EXTRÍNSECOS E CONTINGENCIAIS NO TÊNIS	0h30	0h30/0
12.2. OS PAIS NO TÊNIS	0h30	0h30/0
12.3. A MOTIVAÇÃO E O PROCESSO DE TREINO NO TÊNIS	0h30	0h30/0
12.4. FASES DE DESENVOLVIMENTO E MOTIVAÇÃO NO TÊNIS	1h	1h/0
12.5. A RELAÇÃO TREINADOR – ATLETA NO TÊNIS	1h	1h/0
12.6. AS ROTINAS NO TÊNIS COMO INSTRUMENTO DE TRABALHO PSICOLÓGICO NO COURT	1h30	1h30/0
Total	5h	5h / 0h

SUBUNIDADE 1.

12.1. Fatores Intrínsecos, Extrínsecos e Contingenciais no ténis

12.1.1. Fatores Intrínsecos e Extrínsecos

12.1.2. Fatores Contingenciais

- a. Com interação
- b. Complexidade Moderada
- c. Tempo de Reação Baixo
- d. Regulação Interna
- e. Tipo de Piso
- f. Dimensão
- g. Impacto Mediático
- h. Regime de Treino e Competição
- i. Grau de relevo da Competição
- j. Filosofia do Clube

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os aspetos psicológicos e psicossociais que influenciam o desempenho

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e adequa as tarefas e as situações aos estados de afetividade e comportamento dos jovens atletas no âmbito do ténis

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalhos de grupo - Análise e discussão de casos práticos

SUBUNIDADE 2.

12.2. Os pais no ténis

- 12.2.1. Papel dos pais
- 12.2.2. Comportamento dos pais como intervenientes no processo de formação do atleta no ténis
- 12.2.3. Expectativas desajustadas – Pais
- 12.2.4. Expectativas ajustadas – Pais
- 12.2.5. Princípios da relação treinador/pais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os princípios subjacentes à relação do treinador com os pais

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica os princípios da relação treinador/pais influenciando positivamente a atitude dos pais no âmbito do ténis

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalhos de grupo - Análise e discussão de casos práticos

SUBUNIDADE 3.

12.3. A Motivação e o Processo de Treino no ténis

- 12.3.1. A motivação e o processo de treino
- 12.3.2. Orientação motivacional
- 12.3.3. Objetivos – Perceção – Ação
- 12.3.4. Impacto Orientação Motivacional
- 12.3.5. Motivos prática desportiva: Treinadores e Atletas
- 12.3.6. Modelo Explicativo processo motivacional

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar e descrever os fatores motivacionais da prática desportiva
- Identificar, descrever e adotar estratégias motivacionais no âmbito do treino

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e interpreta a expressão da motivação dos jovens praticantes
- Utiliza diferentes estratégias para promover o empenhamento na atividade de um modo favorável ao equilíbrio psicológico no âmbito do ténis

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Trabalhos de grupo - Análise e discussão de casos práticos; e
- Teste escrito

SUBUNIDADE 4.

12.4. Fases de Desenvolvimento e Motivação no ténis

- 12.4.1. Iniciação
- 12.4.2. Desenvolvimento
- 12.4.3. Especialização
- 12.4.4. Regressão
- 12.4.5. As principais recomendações no estabelecimento de objetivos e sua influência no processo motivacional

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever as características motivacionais associadas às diferentes fases da evolução dos praticantes no âmbito do ténis • Identificar e descrever o papel do treinador de ténis em cada fase da carreira dos atletas • Identificar e descrever as regras utilizadas para estabelecer corretamente objetivos 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adota uma intervenção ajustada em função das fases de evolução dos praticantes no âmbito do ténis • Adequa a relação com o atleta de acordo com a fase da carreira em que este se encontra • Identifica, organiza e estabelece objetivos dentro das regras estabelecidas
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabalhos de grupo - Análise e discussão de casos práticos; e • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 5.

12.5. A relação treinador-atleta no ténis

12.5.1. Objetivos

12.5.2. Orientações para o desempenho do treinador na liderança do processo de desenvolvimento do atleta a longo prazo

12.5.3. O Processo comunicacional entre treinador e o tenista

12.5.4. Recomendações para a potenciação da prestação do atleta no ténis – relacionado com o comportamento do treinador

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar a função do treinador/a como de natureza cultural, com implicações sociais, exigindo competências técnicas e competências pedagógicas numa relação biunívoca • Descrever e organizar as ações do treinador na relação com o atleta em momento competitivo 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica e especifica os tipos de influências e os condicionamentos do contexto e do sistema de valores sobre a eficácia dos processos de ensino e treino desportivos no âmbito do ténis • Estabelece estratégias de interação com o atleta de forma a potenciar o momento competitivo
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trabalhos de grupo - Análise e discussão de casos práticos; e • Teste escrito 	

SUBUNIDADE 6.

12.6. As rotinas no ténis como instrumento de trabalho psicológico no court

12.6.1. As rotinas entre os pontos

12.6.2. As rotinas antes do encontro

12.6.3. As rotinas nas trocas de campo

12.6.4. As rotinas após o encontro e a conversa com o treinador

12.6.5. As fases de desenvolvimento competitivo e fatores influenciadores:

- a. "Tanking"
- b. "Anger"
- c. "Chocking"
- d. "Challenge"

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adotar uma visão ampla do processo ensino-aprendizagem aplicada em contexto desportivo identificando o seu objetivo nuclear e os fatores condicionantes

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- identifica as características do treinador/a que definem uma perspectiva sócio-cultural e educativa da prática desportiva no âmbito do ténis
- Identifica e relaciona os objetivos do Desporto Infanto-Juvenil e os princípios e procedimentos que os operacionalizam no âmbito do ténis

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito

PERFIL DO FORMADOR

1. Ser Licenciado em Psicologia ou área similar; ou
 2. Ser licenciado em Ciências do Desporto com especialização em Psicologia do Desporto ou similar;
- E cumulativamente com um dos critérios abaixo especificados:
1. Ser titular de TPTD de Ténis Grau 1; ou
 2. Ter Experiência de pelo menos três anos no trabalho com atletas no ténis ou
 3. Ter sido praticante federado no ténis durante pelo menos três anos a nível federado

c. Organização da Formação



1. Requisitos específicos de acesso ao Curso de Treinadores a cumprir pelos candidatos

Para ter acesso ao curso de grau I, os candidatos terão de apresentar um registo oficial (Federação, Associação Regional ou clube), onde comprovam que tiveram prática federada durante pelo menos 3 anos, acima dos 10 anos de idade, com ranking oficial da modalidade em qualquer escalão e idade durante 3 anos consecutivos ou interpolados.

Caso o candidato não cumpra o requisito acima mencionados poderá, em alternativa, realizar uma prova de avaliação técnica presencial abaixo descrita.

Realização de prova composta pelos seguintes elementos técnicos:

Executa com correção e consistência os principais batimentos do ténis com diferentes tipos de bola e em diferentes situações de jogo:

1. Controlo de direita com direita – consegue manter 10 bolas seguidas com direção e arqueamentos similares em situação viva de troca de bolas viva, executando eficazmente os princípios técnicos discriminados no ponto 6
2. Controlo de esquerda com esquerda – consegue manter 10 bolas seguidas com direção e arqueamentos similares em situação viva de troca de bolas executando eficazmente os princípios técnicos discriminados no ponto 6
3. Vólei (direita e esquerda) – mantém o controle da bola com as diferentes alturas de bola, mantendo o vólei com controle e arco durante 10 vóleis consecutivos, executando eficazmente os princípios técnicos discriminados no ponto 6
4. Serviço – executa o batimento com direção, conseguindo colocar um serviço base nas três zonas do quadrado de serviço. Apresenta uma regularidade de 2º serviço de 8 dentro em 10 execuções, executando eficazmente os princípios técnicos discriminados no ponto 6
5. Movimentação de base adequada com realização temporal e técnica do split-step, corrida e enquadramento com a bola, paragem e batimento, qualidade de recuperação no campo com passos laterais até ao início de um novo ciclo de movimentação
6. Utiliza eficazmente os seguintes princípios nos seus batimentos:
 - Uso do peso da raquete de forma eficaz nos diversos batimentos
 - Pegas adequadas à correta transferência de energia nos pontos de impacto dos diversos batimentos
 - Domínio da pega intermédia (martelo ou continental) no batimento de serviço, vólei, smash, slice e amortie
 - Base de apoio estável com enquadramento adequado à trajetória e colocação da bola
 - Apoios no solo adequados ao tipo de altura de bola de modo a conseguir eficácia nos mesmos
 - Padrão neuromuscular adequado de contração em cada um dos batimentos no ténis (jogador solto)
 - Capacidade de decisão técnico-tática de acordo com a bola (velocidade, altura, quantidade de efeito, direção)

AVALIAÇÃO (PROCESSO E CRITÉRIOS)

- A avaliação deverá ser realizada por um formador que possua pelo menos o nível de treinador grau 2 com 5 anos de experiência como treinador
- O processo de avaliação terá de conter exercícios de controle sobre os aspetos acima referidos com mensuração do número de bolas e 3 tentativas para atingir os valores acima mencionados
- Deverá haver um período de aquecimento específico (com raquete) não inferior a 15 minutos
- Avaliação será traduzida em “APTO” ou “NÃO APTO”

2. Condições logísticas para a realização da prova prática de acesso ao Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<p>De modo a realizar um curso de treinadores nível 1, será necessário:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ter uma sala com cadeiras, mesas e local de projeção (parede ou tela com contraste adequado aos slides) que possam ser usadas no respetivo curso durante as partes teóricas do mesmo • Ter o mínimo de 1 campo de ténis para cada 6 formandos nos momentos de aplicação prática • Todos os campos têm de estar em condições de utilização adequadas com ressaltos de bola uniformes e ter luz (natural ou artificial) durante as respetivas aulas práticas • Em caso de chuva ter pelo menos 1 campo de ténis coberto para cada 12 formandos para as sessões práticas • Ter um local coberto a menos de 10km onde possa haver algum repouso e em que possam ser servidas (ou aquecidas) refeições 	<ul style="list-style-type: none"> • Ter um cesto de mínimo 60 bolas para cada um dos campos utilizados durante a parte prática • Ter um cesto de mínimo 80 bolas (por curso) de cada um dos modelos de bola usados nos primeiros estágios de desenvolvimento no ténis (bola vermelha, bola laranja, bola verde) • Ter um projetor de qualidade para apresentação do material didático em sala • Manual de curso nível 1 fornecido gratuitamente pelo Departamento de Formação da Federação Portuguesa de Ténis) • Todos os participantes têm de ter uma raquete própria para as partes práticas do curso

3. Estágios

O Estágio do Cursos de Treinadores de Grau I e II, deve reger-se por este regulamento, que contém o conjunto de regras de organização, as normas de funcionamento e as indicações de avaliação a seguir na sua organização.

[Regulamento de Estágios](#)



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.