

Referenciais de FORMAÇÃO Ténis

Grau 



Referenciais de FORMAÇÃO Ténis

Grau 



TÉNIS DE
PORTUGAL

Edição: Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.
Conteúdos: Federação Portuguesa de Ténis
Data: Janeiro'15

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	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. ANÁLISE TÉCNICA 2	8
2. METODOLOGIA DO TREINO FÍSICO ESPECÍFICO 1	12
3. METODOLOGIA E DIDÁTICA DO TÊNIS 2	14
4. METODOLOGIA DO TREINO ESPECÍFICO 1	18
5. PEDAGOGIA ESPECIFICA 2	21
6. REGULAMENTO 2	24



A.

Preâmbulo



Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão 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 idênticas 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 – Ténis Grau II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. ANÁLISE TÉCNICA 2	8
2. METODOLOGIA DO TREINO FÍSICO ESPECÍFICO 1	4
3. METODOLOGIA E DIDÁTICA DO TÊNIS 2	20
4. METODOLOGIA DO TREINO ESPECÍFICO 1	20
5. PEDAGOGIA ESPECIFICA 2	4
6. REGULAMENTO 2	4
Total	60



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Análise Técnica 2

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PROCESSO DIAGNÓSTICO E CORREÇÃO	2	2/0
2. AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICO E CORREÇÃO DE JOGADORES	2	2/0
3. TÉCNICAS DE CORREÇÃO	4	0/4
Total	8	0/5



ANÁLISE TÉCNICA 2

SUBUNIDADE 1.

PROCESSO DIAGNOSTICO E CORREÇÃO

- 1.1. Conformidade e eficácia
- 1.2. Grau de tolerância
- 1.3. Avaliação, diagnóstico e correção

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir e interligar os conceitos de conformidade, eficácia e grau de tolerância, integrando-os no processo de diagnóstico e correção.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os conceitos de conformidade, eficácia e grau de tolerância.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Questionário prático.
- Avaliação em vídeo.

SUBUNIDADE 2.

AVALIAÇÃO E CONTROLO TÉCNICO DE JOGADORES

- 3.1. Golpes do Fundo
 - 3.1.1. Preparação
 - 3.1.2. Equilíbrio
 - 3.1.3. Pontos de contacto
 - 3.1.4. Movimento da raquete para a batida
- 3.2. Golpes de Rede
 - 3.2.1. Preparação
 - 3.2.2. Equilíbrio
 - 3.2.3. Contacto
 - 3.2.4. Gesto de golpe
- 3.3. Serviço
 - 3.3.1. Preparação
 - 3.3.2. Equilíbrio
 - 3.3.3. Movimentação
 - 3.3.4. Controlo
 - 3.3.5. Elevação da bola
 - 3.3.6. Aspetos gerais



3.4. Movimentação

3.4.1. Preparação

3.4.2. Equilíbrio

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os pontos críticos da execução dos gestos técnicos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica erros críticos na execução dos gestos técnicos em situação prática.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Questionário prático.
- Avaliação em vídeo.

SUBUNIDADE 2.

PROCESSO DIAGNOSTICO E CORREÇÃO

1.4. Conformidade e eficácia

1.5. Grau de tolerância

1.6. Avaliação, diagnóstico e correção

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir e interligar os conceitos de conformidade, eficácia e grau de tolerância, integrando-os no processo de diagnóstico e correção.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica os conceitos de conformidade, eficácia e grau de tolerância.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Questionário prático.
- Avaliação em vídeo.

SUBUNIDADE 3.

TÉCNICAS DE CORREÇÃO

2.1. Fases de correção

2.1.1. Técnicas e metodologia de correção

2.1.2. Conselhos de correção

2.2. Comunicação com o jogador

2.3. Lista de controlo técnica para jogadores de competição



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer claramente as diferentes fases de correção.
- Adaptar a comunicação com o jogador.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as fases de correção e técnicas de comunicação com o jogador.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
 - Elaboração de trabalho prático.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Metodologia do Treino Físico Específico 1

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. IMPORTÂNCIA DA CONDIÇÃO FÍSICA	1	1/0
2. CONDICIONAMENTO FÍSICO NO TÊNIS	3	3/0
Total	4	4/0



METODOLOGIA DO TREINO FÍSICO ESPECÍFICO 1

SUBUNIDADE 1.

IMPORTÂNCIA DA CONDIÇÃO FÍSICA

- 1.1. Benefícios
 - 1.1.1. Capacidades condicionais
- 1.2. Exigências físicas do Ténis
 - 1.2.1. Base fisiológica
 - 1.2.2. Sistemas energéticos
- 1.3. Condição física e maturação
 - 1.3.1. Avaliação da condição física
 - 1.3.2. Resistência aeróbica
 - 1.3.3. Velocidade
- 1.4. Desenvolvimento físico a longo prazo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer os aspetos específicos do esforço físico da modalidade e suas implicações no planeamento do treino.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza o esforço específico da modalidade, numa perspectiva de desenvolvimento a longo prazo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

CONDICIONAMENTO FÍSICO NO TÊNIS

- 2.1. Resistência
- 2.2. Força
- 2.3. Velocidade
- 2.4. Flexibilidade

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Estruturar a integração do treino das diferentes capacidades condicionais de acordo com as exigências físicas específicas da modalidade.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Organiza a sessão de treino/aula de acordo com as necessidades específicas da modalidade, ajustando o trabalho específico de cada capacidade condicional.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
- Elaboração de Trabalhos/Planos de Treino.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Metodologia e Didática do Ténis 2

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. TREINO DA DIREITA	4	0/4
2. TREINO DA ESQUERDA	4	0/4
3. SERVIÇO	4	0/4
4. "VOLEI"	4	0/4
5. "SMASH"	2	0/2
6. PANCADAS ESPECIAIS	2	0/2
Total	20	0/20



METODOLOGIA E DIDÁTICA DO TÊNIS 2

SUBUNIDADE 1.

TREINO DA DIREITA

- 1.1. Pegas
- 1.2. “Leste”
- 1.3. “Semi-oeste”
- 1.4. “Oeste”
- 1.5. “Slice”
- 1.6. Variantes

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Conhecer, executar e dominar os diferentes tipos de Direita.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Executa os diferentes tipos de Direita.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . . Avaliação da execução dos gestos em situação analítica.

SUBUNIDADE 2.

TREINO DA ESQUERDA

- 2.1. Uma Mão
 - 2.1.1. “Leste”
 - 2.1.2. “Leste esquerda extrema”
 - 2.1.3. “Continental”
- 2.2. Duas mãos
- 2.3. “Slice”

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- . Conhecer, executar e dominar os diferentes tipos de Esquerda.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- . Executa os diferentes tipos de Esquerda.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- . Avaliação da execução dos gestos em situação analítica.



SUBUNIDADE 3.

SERVIÇO

- 3.1. Chapado
- 3.2. “Top-Spin”
- 3.3. “Slice”

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer, executar e dominar os diferentes tipos de Serviço.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa os diferentes tipos de Serviço.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação da execução dos gestos em situação analítica.

SUBUNIDADE 4.

“VOLEI”

- 4.1. Clássico
- 4.2. “Drive”vólei
- 4.3. “Half” vólei
- 4.4. Vólei “amortie”
- 4.5. “Lob” vólei”

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer, executar e dominar os diferentes tipos de Vólei.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa os diferentes tipos de Vólei.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação da execução dos gestos em situação analítica.

SUBUNIDADE 5.

“SMASH”

- 5.1. Clássico
- 5.2. Em salto
- 5.3. Esquerda

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Conhecer, executar e dominar os diferentes tipos de “Smash”.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa os diferentes tipos de “Smash”.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação da execução dos gestos em situação analítica.

SUBUNIDADE 6.**PANCADAS ESPECIAIS**

- 6.1. “Drop-shot”
- 6.2. “Lob”
- 6.3. Subida a rede
- 6.4. Resposta ao serviço
- 6.5. “Passing shot”
- 6.6. Golpes de emergência

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer, executar e dominar os diferentes Pancadas Especiais.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa os diferentes Pancadas Especiais.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação da execução dos gestos em situação analítica.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Metodologia do Treino Especifico 1

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ESTILOS DE JOGO	6	0/6
2. TÁTICA NAS 5 SITUAÇÕES DE JOGO	6	0/6
3. CONDICIONANTES EXTERNAS	4	0/4
4. FATORES ESPECÍFICOS	4	0/4
Total	20	0/20



METODOLOGIA DO TREINO ESPECIFICO 1

SUBUNIDADE 1.

ESTILOS DE JOGO

- 1.1. Estilos de jogo: definição e como contra-atacá-lo
- 1.2. Serviço-rede
- 1.3. Agressivo do fundo
- 1.4. Contra-ataque
- 1.5. Completo
- 1.6. Fatores que influenciam no jogo durante a partida
- 1.7. Principais estratégias e táticas para a competição em singulares

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer os diferentes estilos de jogo em todas as suas vertentes; elaborar exercícios de aplicação desses conceitos.
- Conhecer os diferentes fatores de influência e as estratégias e táticas da competição em singulares.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona e elabora os exercícios adequados para os diferentes estilos de jogo.
- Identificar os diferentes fatores de influência e as estratégias em competição em singulares.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalho com aplicação prática

SUBUNIDADE 2.

TÁTICA NAS 5 SITUAÇÕES DE JOGO

- 2.1. Definição e importância
- 2.2. Serviço
- 2.3. Resposta
- 2.4. Ambos no fundo
- 2.5. Rede ou em transição
- 2.6. Passar o adversário na rede

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os principais padrões táticos nas cinco situações de jogo; elaborar exercícios de aplicação desses conceitos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona e elabora os exercícios adequados para trabalhar as cinco situações de jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalho com aplicação prática.



SUBUNIDADE 3.

CONDICIONANTES EXTERNAS

3.1. Condições atmosféricas

3.2. Superfícies de jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer os efeitos das condicionantes externas e elaborar exercícios de adaptação a essas condicionantes.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona e elabora os exercícios adequados para adaptar o jogador às diferentes condições atmosféricas e superfícies de jogo.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalho com aplicação prática.

SUBUNIDADE 4.

FATORES ESPECÍFICOS

4.1. Antecipação

4.1.1. Definição e importância

4.1.2. Tipos e características de antecipação

4.1.3. Melhorar a antecipação

4.2. Jogos de percentagens

4.2.1. Fundamentos

4.2.2. Aspectos táticos

4.3. Outros fatores

4.3.1. Fluxo da partida e momento

4.3.2. Condições externas

4.4. Análises táticas

4.4.1. Definição e objetivos

4.4.2. Fases de análise

4.4.3. Tipos de golpe táticos

4.4.4. Conclusões

4.5. Treino tático

4.5.1. Objetivos e princípios

4.5.2. Conselhos

4.5.3. Exercícios

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer os diferentes fatores específicos; elaborar exercícios de aplicação desses conceitos.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Seleciona e elabora os exercícios adequados para adaptar o jogador aos diferentes fatores específicos.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Elaboração de trabalho com aplicação prática.



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Pedagogia Especifica 2

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PROCESSO DE APRENDIZAGEM NO TÊNIS	1	1/0
2. ORGANIZAÇÃO DA SESSÃO DE TREINO	2	2/0
3. COMUNICAÇÃO TREINADOR JOGADOR	1	1/0
Total	4	4/0



PEDAGOGIA ESPECIFICA 2

SUBUNIDADE 1.

PROCESSO DE APRENDIZAGEM NO TÊNIS

- 1.1. Etapas do processo de aprendizagem
- 1.2. Estilos de ensino
- 1.3. Tipos de aluno

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer as diferentes etapas de aprendizagem, estilos de ensino e tipos de aluno.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os conceitos das diferentes etapas de aprendizagem, estilos de ensino e tipos de aluno.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

ORGANIZAÇÃO DA SESSÃO DE TREINO

- 2.1. Diferenciação
- 2.2. Regras
- 2.3. Área do campo
- 2.4. Equipamento e material
- 2.5. Métodos de ensino
- 2.6. Funções do treinador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Elaborar sessões de treino utilizando e adaptando-os diferentes recursos didáticos ao seu dispor.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora planos de aula e exercícios aplicando os conceitos de adaptação às características do jogador.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 3.

COMUNICAÇÃO TREINADOR JOGADOR

- 3.1. Conceito e importância
- 3.2. Como falar
- 3.3. Como ouvir



COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer as diferentes técnicas de comunicação entre treinador e jogador.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e explica as diferentes técnicas de comunicação entre treinador e jogador.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

Regulamento 2

GRAU DE FORMAÇÃO_II /

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. CÓDIGO DE CONDUTA	1	1/0
2. CÓDIGO DISCIPLINAR	1	1/0
3. REGULAMENTO GERAL DE PROVAS	2	2/0
Total	4	4/0



REGULAMENTO 2

SUBUNIDADE 1.

CÓDIGO DE CONDUTA

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer o código de conduta.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica com clareza a aplicabilidade do código de conduta.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 2.

CÓDIGO DISCIPLINAR

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer o código disciplinar.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica com clareza a aplicabilidade do código disciplinar.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

SUBUNIDADE 3.

REGULAMENTO GERAL DE PROVAS

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer o regulamento geral de provas.

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica com clareza a aplicabilidade do regulamento geral de provas.

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.