

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU I

PADEL

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE PADEL

VERSÃO
2020



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Padel
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. METODOLOGIA E DIDÁTICA DO PADEL 1	8
2. ANÁLISE TÉCNICA 1	15
3. PEDAGOGIA ESPECÍFICA 1	17
4. FISILOGIA ESPECÍFICA 1	21
5. REGULAMENTO GERAL DO PADEL	24
C. Organização da Formação	26
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	27
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	27
3. ESTÁGIOS	27

A. Preâmbulo



A. 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 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 II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. METODOLOGIA E DIDÁTICA DO PADEL 1	22
2. ANÁLISE TÉCNICA 1	6
3. PEDAGOGIA ESPECÍFICA 1	6
4. FISIOLOGIA ESPECÍFICA 1	4
5. REGULAMENTO GERAL DO PADEL	2
Total	40

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Metodologia e Didática do Padel 1

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. METODOLOGIA E DIDÁTICA DO PADEL	2	1/1
1.2. AS PEGAS	2	1/1
1.3. AS AULAS DE PADEL	6	4/2
1.4. PROGRESSÕES DE ENSINO	6	4/2
1.5. EXERCÍCIOS	6	4/2
Total	22	14/ 8

SUBUNIDADE 1.

1.1. Metodologia e Didática do Padel

1.1.1. Método Analítico das Progressões

1.1.2. Técnica

- a. Direita
 - b. Esquerda
 - c. Vólei
 - d. Bandeja
 - e. Smash
 - f. Paredes
- * Simples // * Duplas

1.1.3. Fases e progressões

- a. Preparação
- b. Impacto
- c. Terminação

1.1.4. Método compreensivo baseado no jogo

- a. Iniciação
- b. Avançados

1.1.5. Metodologia de ensino para crianças em idade escolar

- a. Sem implementação sem bola
- b. Sem implementação com bola
- c. Com implementação (familiarização específica)
- d. Com alteração ou adaptação da situação real
- e. Condições gerais sobre o processo de ensino / aprendizagem

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identificar e aplicar metodologias de ensino aliadas ao jogo • Identificar e aplicar metodologias de ensino aliadas ao jogo em crianças • Identificar e aplicar o processo de ensino aprendizagem 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplica as várias metodologias no processo ensino aprendizagem
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solicitar aos formandos que, individualmente e perante um dos seguintes temas a sortear (Aprendizagem da Direita ou Esquerda com Parede e suas progressões; Aprendizagem das Duplas Paredes que abrem e fecham e suas progressões; Aprendizagem do Vólei de Direita e Esquerda e suas progressões; Exercícios de defesa e ataque), elaborem um plano de aula e o apliquem junto dos seus colegas 	

SUBUNIDADE 2.

1.2. As pegas

- 1.2.1. A importância das Pegas
- 1.2.2. A estrutura do Punho
- 1.2.3. As diferentes Pegas
 - a. Continental
 - b. Este de Direita
 - c. Este de Esquerda

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Descrever as principais pegas • Identificar as principais utilizações das pegas • Relacionar as pegas com os diferentes batimentos 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstra e identifica as diferentes formas de pegar a raqueta • Reconhece a importância da utilização das pegas relacionando-as com os batimentos
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avaliação da execução dos gestos em situação analítica com as pegas corretas 	

SUBUNIDADE 3.

1.3. As aulas de padel

- 1.3.1. A primeira aula
- 1.3.2. Aulas de grupo e individuais
- 1.3.3. Número de alunos
- 1.3.4. Colocação do treinador no campo
- 1.3.5. Organização dos alunos no campo (destros e esquerditos)
- 1.3.6. Progressão do grau de dificuldade dos exercícios
- 1.3.7. Diversidade

- 1.3.8. O jogo
- 1.3.9. A Segurança
- 1.3.10. Alunos principiantes e intermédios
- 1.3.11. Características
- 1.3.12. Adaptações
- 1.3.13. Organização dos alunos no campo
- 1.3.14. Expectativas
- 1.3.15. A chegada do aluno
- 1.3.16. Pontualidade
- 1.3.17. Relação interpessoal
- 1.3.18. Material desportivo e vestuário
- 1.3.19. Avaliação Inicial e Ficha do aluno
- 1.3.20. Organização de uma aula de Padel
- 1.3.21. Aquecimento Geral e Específico seus Objectivos
- 1.3.22. Treino
- 1.3.23. Progressão e aplicação prática a médio prazo
- 1.3.24. Estabelecimento de Objectivos
- 1.3.25. Trabalho principal
- 1.3.26. Progressões
- 1.3.27. Progressões técnicas - Progressões tácticas
- 1.3.28. Jogos e práticas
- 1.3.29. Jogos
 - Em cooperação
 - Em oposição
 - * Práticas
 - Em cooperação com o treinador
 - Em cooperação entre alunos
- 1.3.30. Retorno à Calma
 - * Resumo dos objectivos do treino
 - * Balanço do desempenho do treino
 - * Objectivos do treino seguinte
- 1.3.31. Os elementos de uma sessão típica (individual ou de grupo)
- 1.3.32. Preparação
 - * Planeamento Geral
 - * Planeamento da sessão de treino
- 1.3.33. Condições de treino
 - * Marcação de campo
- 1.3.34. Campo e bolas
- 1.3.35. Horário
- 1.3.36. Segurança
 - * Trabalho com cesto
 - * Cooperação
 - * Oposição
- 1.3.37. Metodologia
 - * Método analítico
 - * Método de aprendizagem pelo jogo

1.3.38. Materiais de Ensino

- * Material didático
- * Material de correcção técnica
- * Material adaptado

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identifica as várias fases da aula e suas componentes 	<ul style="list-style-type: none"> • Prescreve os exercícios e organiza as sessões de treino de acordo com a metodologia preconizada
<p>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste Escrito individual com a elaboração de planos de aula com diferentes variáveis (variação do número de alunos, nível e idade e objectivos) 	

SUBUNIDADE 4.

1.4. Progressões de ensino

1.4.1. Progressões de ensino das principais técnicas

1.4.2. Posição de Espera

1.4.3. A técnica de Direita

- * Preparação
- * Ajuste de apoios
- * Ponto de impacto
- * Terminação
- * Progressão de ensino

1.4.4. A técnica de Esquerda

- * Preparação
- * Ajuste dos apoios
- * Ponto de impacto
- * Terminação
- * Progressão de ensino

1.4.5. O Serviço

- * Componentes táticos específicos

1.4.6. O Balão

- * Componentes táticos específicos

1.4.7. Os ressaltos na parede

- a. Parede de fundo de direita
 - Componentes técnicos específicos
 - Preparação
 - Ajuste dos apoios
 - Ponto de impacto
 - Terminação
 - Progressão de ensino
- b. Dupla parede que fecha de direita
 - Preparação
 - Ajuste dos apoios

- Ponto de impacto
- Terminação
- Progressão de ensino
- c. Parede de fundo de esquerda
 - Preparação
 - Ajuste dos apoios
 - Ponto de impacto
 - Terminação
 - Progressões de ensino
- d. Dupla parede que fecha de esquerda
 - Preparação
 - Ajuste dos apoios
 - Ponto de impacto
 - Terminação
 - Progressões de ensino
- e. Parede lateral de direita
 - Componentes táticos específicos
 - Preparação
 - Ajuste dos apoios
 - Ponto de impacto
 - Terminação
 - Progressões de ensino
- f. Dupla parede de direita que abre
 - Preparação
 - Ajuste dos apoios
 - Ponto de impacto
 - Terminação
 - Progressões de ensino
- g. Parede lateral de esquerda
 - Componentes táticos específicos
 - Preparação
 - Ajuste dos apoios e ponto de impacto
 - Terminação
 - Progressões de ensino
- h. Dupla parede de esquerda que abre
 - Preparação
 - Ajuste dos apoios
 - Ponto de impacto
 - Terminação
 - Progressões de ensino
- 1.4.8. Resposta ao serviço
 - * Componentes táticos específicos
 - Devolução do serviço em balão
 - Devolução do serviço plano
- 1.4.9. Vólei
 - * Pega

- a. Vólei de direita
 - Preparação
 - Ponto de impacto
 - Terminação
 - Progressões de ensino
- b. Vólei de esquerda
 - Preparação
 - Ponto de impacto
 - Terminação
 - Progressões de ensino

1.4.10. Smash

- * Componentes táticos específicos
 - Smash como técnica proveniente do ténis
 - Smash tipo vólei alto
- a. A pega do Smash
 - * Preparação
 - * Ajuste dos apoios
 - * Impacto
 - * Terminação
 - * Progressões de ensino

1.4.11. Bandeja

- * Componentes táticos específicos
- * A Pega
- * Bandeja Ofensiva
- * Bandeja Defensiva

1.4.12. Gestos técnicos especiais

- a. Víbora
- b. Slice
- c. Contra Parede

1.4.13. Lançamento das bolas

- a. Com a mão
- b. Com a raquete para correcção técnica
- c. Com a raquete para aproximação ao jogo ou exercício de cooperação
- d. Gestão da intensidade do treino
- e. Facilitador da aprendizagem

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Sabe descrever as progressões de ensino
- Demonstra as diferentes técnicas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Controla a trajectória da bola em todos os aspectos básicos
- Executa os gestos técnicos básicos
- Executa os gestos técnicos especiais

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Solicitar aos formandos que, individualmente e perante um dos seguintes temas a sortear (Aprendizagem da Direita ou Esquerda com Parede e suas progressões; Aprendizagem das Duplas Paredes que abrem e fecham e suas progressões; Aprendizagem do Vólei de Direita e Esquerda e suas progressões; Exercícios de defesa e ataque), elaborem um plano de aula e o apliquem junto dos seus colegas

SUBUNIDADE 5.

1.5. Exercícios

- 1.5.1. Metodologia e objectivos
- 1.5.2. Definição do tipo de exercício e seu objectivo
 - * Exercícios fechados
 - * Exercícios abertos
- 1.5.3. Os recursos materiais
 - O tipo de campo
 - Espaço exterior ao campo
 - Materiais complementares
- 1.5.4. A segurança
 - Organização das rotações do exercício
 - Definição das tarefas no exercício

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferencia os tipos de exercício e suas componentes
- Identifica os princípios gerais das linhas orientadoras na organização e criação de exercícios
- Diferencia os formatos e organização de exercícios

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os objectivos a trabalhar utilizando exercícios específicos para a sua concretização
- Aplica os diferentes formatos e organizações de treinos
- Adapta e usa o material e o espaço eficientemente

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito individual onde são propostas várias situações diferentes (número de alunos, idade e objectivos) e onde o aluno terá que encontrar os exercícios mais adequados para as situações propostas, utilizando o material didáctico que tem à disposição
- Avaliação Prática individual em situação de aula onde será avaliada a prescrição de exercícios abertos e fechados consoante o objectivo proposto, bem como a correcta utilização dos recursos materiais disponíveis

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Padel Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Análise Técnica 1

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. TÉCNICAS DE CORRECÇÃO / ERROS COMUNS	6	4/2
Total	6	4/2

SUBUNIDADE 1.

2.1. Técnicas de Correção/Erros Comuns

- 2.1.1. Erros Comuns
- 2.1.2. Posição de Espera
- 2.1.3. A Técnica de Direita
 - a. Erros comuns e correções
- 2.1.4. A técnica de Esquerda
 - a. Erros comuns e correções
- 2.1.5. O serviço
 - a. Componentes táticos específicos
- 2.1.6. Os ressaltos na Parede
 - a. Parede do Fundo Direita
 - i. Erros comuns e correções
 - b. Dupla Parede que fecha de Direita
 - i. Erros comuns e correções
 - c. Parede do Fundo de Esquerda
 - i. Erros comuns e correções
 - d. Dupla Parede que fecha de Esquerda
 - i. Erros comuns e correções
 - e. Parede Lateral de Direita
 - i. Erros comuns e correções
 - f. Dupla Parede de Direita que abre
 - i. Erros comuns e correções
 - g. Parede Lateral Esquerda
 - i. Erros comuns e correções
 - h. Dupla Parede de Esquerda que abre
 - i. Erros comuns e correções
- 2.1.7. Vólei
 - a. Erros comuns e correções
- 2.1.8. Smash
 - a. Erros comuns e correções
- 2.1.9. Bandeja
 - a. Erros comuns e correções
 - Definição das tarefas no exercício

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA <ul style="list-style-type: none">• Organiza o processo de avaliação, diagnóstico e correção dos gestos técnicos básicos.• Identifica elementos a avaliar para construção de ficha diagnóstica	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA <ul style="list-style-type: none">• Identifica os erros mais importantes e prescreve as correções adequadas
--	---

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito individual
- Avaliação Prática individual onde é proposta ao aluno a análise de várias execuções técnicas, sua identificação de erros e consequentes correções

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Padel Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Metodologia e Didática do Padel 1

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. ELEMENTOS BÁSICOS DO PADEL	1	1/0
3.2. ELEMENTOS QUE DEFINEM O TRABALHO DO TREINADOR	1	1/0
3.3. ELEMENTOS QUE CARACTERIZAM O JOGADOR INICIANTE E INTERMÉDIO	2	1/1
3.4. ELEMENTOS, ESTRUTURA E ESTRATÉGIAS DO TREINO ESPECÍFICAS DO PADEL	2	1/1
Total	6	4/ 2

SUBUNIDADE 1.

3.1. Elementos básicos do Padel

- 3.1.1. História do padel
- 3.1.2. Estrutura do padel mundial
- 3.1.3. Motivos para jogar padel
 - * Físicos
 - * Psicológicos
 - * Sociais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhece a base histórica e social do padel
- Identifica a estrutura do padel mundial
- Identifica os benefícios de aprender a jogar padel

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e descreve os conceitos base do desenvolvimento histórico da modalidade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito individual sobre a história da modalidade e o seu enquadramento social

SUBUNIDADE 2.

3.2. Elementos que definem o trabalho do treinador

- 3.2.1. Definição
- 3.2.2. Funções
- 3.2.3. Papeis, actividades e tarefas Competências
- 3.2.4. Capacidades / Habilidades
- 3.2.5. Comunicação
- 3.2.6. Relação interpessoal / social
- 3.2.7. Comportamentos
- 3.2.8. Motivação

- 3.2.9. Liderança
- 3.2.10. Técnicas de jogo
- 3.2.11. Conhecimento
- 3.2.12. Estilos de treinador
- 3.2.13. Desenvolvimento do treinador
- 3.2.14. Formação contínua

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descreve o que é ser treinador, reconhecendo os diferentes papéis e tarefas de um bom treinador
- Relaciona as competências necessárias, a capacidade de comunicar e a motivação com estilo, objectivos e limitações de um treinador

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Desenvolve e demonstra os requisitos de um bom treinador, identificando os aspetos mais relevantes da profissão

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito individual

SUBUNIDADE 3.

3.3. Elementos que Caracterizam o Jogador Iniciante e Intermédio

3.3.1. Os motivos para jogar padel

3.3.2. Crianças

- * Emocional (diversão)
- * Social
- * *Fitness*
- * Sucesso

3.3.3. Adolescentes

- * Emocional (diversão)
- * Social
- * *Fitness*
- * Sucesso (competição)

3.3.4. Adultos

- * Emocional (diversão)
- * Social
- * *Fitness*
- * Sucesso (competição)

3.3.5. Sénior

- * Emocional (diversão)
- * Social
- * *Fitness*
- * Sucesso (competição)

3.3.6. Senhoras

- * Emocional (diversão)
- * Social
- * *Fitness*
- * Sucesso

- 3.3.7. Percepção do sucesso e do insucesso
- 3.3.8. Tênis vs Padel
- 3.3.9. *Burnout*
- 3.3.10. Expectativas do jogador
- 3.3.11. Crianças
- 3.3.12. Adolescentes
- 3.3.13. Adultos
- 3.3.14. Sénior
- 3.3.15. Senhoras
- 3.3.16. Retenção
- 3.3.17. Emocional (diversão)
- 3.3.18. Social
- 3.3.19. *Fitness*
- 3.3.20. Sucesso

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relaciona os factores de motivação para a prática e como os jogadores podem reagir perante o sucesso e o insucesso, identificando as particularidades do padel, 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 padel, identificando as particularidades da modalidade

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito individual

SUBUNIDADE 4.

3.4. Elementos, Estrutura e Estratégias do Treino Específicas do Padel

- 3.4.1. Competências e habilidades
- 3.4.2. Aprendizagem e desempenho motor
- 3.4.3. Etapas e tipos de aprendizagem
- 3.4.4. Manuseamento
- 3.4.5. Factores que influenciam o processo de aprendizagem de competências no padel
- 3.4.6. Processamento de informação
- 3.4.7. Contribuição sensorial
 - * Audição
 - * Visão
- 3.4.8. Antecipação
 - * Estratégia
 - * Leitura de jogo
 - * Percepção
 - * Tomada de decisão
- 3.4.9. Ansiedade e excitação
 - * Gestão
 - * Equilíbrio

* Técnicas de controlo

* Rotinas

3.4.10. Atenção

3.4.11. Precisão

3.4.12. O treino em padel

3.4.13. Preparação

3.4.14. Estrutura

3.4.15. Técnicas de apresentação

3.4.16. Formas de treino

3.4.17. *Feedback*

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhece a modalidade e as habilidades e competências solicitadas
- Selecciona os exercícios adequados para crianças nas diferentes etapas de desenvolvimento motor, relativizando as características do padel

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as componentes da aprendizagem motora e a forma como se relacionam com o ensino do padel, em particular em crianças

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito individual

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Padel Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Fisiologia Específica 1

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. ESFORÇO ESPECÍFICO DO PADEL	2	2/0
4.2. ETAPAS DE MATORAÇÃO E O PADEL	1	1/0
4.3. TREINO DAS CAPACIDADES FÍSICAS NO PADEL	1	1/0
Total	4	4/0

SUBUNIDADE 1.

4.1. Esforço específico do Padel

- 4.1.1. Características fisiológicas do Padel
- 4.1.2. Vias metabólicas utilizadas no Padel
- 4.1.3. Frequência cardíaca
- 4.1.4. Concentração de Ácido Láctico
- 4.1.5. Consumo de oxigénio
- 4.1.6. Características da movimentação
- 4.1.7. Posição de atenção
- 4.1.8. *Split Step*
- 4.1.9. Equilíbrio
- 4.1.10. Reacção
- 4.1.11. Agilidade
- 4.1.12. Velocidade
- 4.1.13. Recuperação
- 4.1.14. Estrutura temporal e ações do jogo de Padel
- 4.1.15. Estrutura temporal
- 4.1.16. Ações do jogo de Padel
 - * Movimentação no campo
 - * Movimentação para a rede
- 4.1.17. Características e prioridades do esforço físico em atletas de iniciação e aperfeiçoamento no Padel

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descreve os aspectos fundamentais do esforço físico da modalidade e suas implicações no planeamento do treino de Padel
- Identifica as características dos diferentes padrões de movimentação específica de Padel
- Aplica os princípios básicos da preparação física no Padel

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza o esforço específico da modalidade e suas implicações para o treino dos jogadores

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito individual
- Avaliação do conhecimento sobre a caracterização do esforço no Padel

SUBUNIDADE 2.

4.2. Etapas de Maturação e o Padel

- 4.2.1. Crescimento e desenvolvimento no Padel
- 4.2.2. Crescimento e maturação
- 4.2.3. Desenvolvimento físico
- 4.2.4. Desenvolvimento psicossocial
- 4.2.5. Abordagem para o desenvolvimento de habilidades e conhecimentos
- 4.2.6. Multilateralidade e variedade de habilidades
- 4.2.7. Especialização precoce
- 4.2.8. Fases Sensíveis

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identifica quais as fases de maturação, relacionar com as características específicas do Padel e seleccionar os estímulos adequados para os alunos
- Organiza diferentes abordagens para o desenvolvimento de habilidades

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve as diferentes etapas de maturação, escolhe a metodologia adequada a seguir em aulas de Padel

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito individual

SUBUNIDADE 3.

4.3. Treino das Capacidades Físicas no Padel

- 4.3.1. Características e prioridades do esforço físico em atletas de iniciação e aperfeiçoamento no Padel
- 4.3.2. Coordenação, agilidade e jogo de pés
 - * Definição
 - * Fases do jogo de pés (padrões de movimentação no Padel)
 - * Desenvolvimento das qualidades coordenativas
 - * Exercícios para o desenvolvimento das qualidades de coordenação, agilidade e jogo de pés
- 4.3.3. Velocidade / Agilidade
 - * Definição e aplicabilidade no Padel
 - * Tipos de velocidade mais solicitadas no Padel
 - Reacção - Aceleração - Movimentação (agilidade)
 - * Exercícios para o desenvolvimento da velocidade e agilidade
- 4.3.4. Força
 - * Definição e aplicabilidade no Padel
 - * Tipos de força
 - Resistente - Explosiva / Rápida - Máxima
 - Exercícios para o desenvolvimento da força com adaptação funcional ao Padel
- 4.3.5. Flexibilidade
 - * Tipos de Alongamentos apropriados ao jogo de Padel
 - Dinâmicos
 - Estáticos
 - * Exercícios para o desenvolvimento da flexibilidade específica do Padel
 - Recuperação - Activação - Prevenção de lesões

- 4.3.6.** Resistência
- * Treino de resistência no Padel
 - Resistência aeróbia
 - Resistência anaeróbia
 - * Métodos de treino da resistência
 - * Exercícios para o desenvolvimento da resistência
- 4.3.7.** A Planificação do treino físico no Padel
- Definição de objectivos de treino por etapas
- 4.3.8.** A carga de treino
- 4.3.9.** A sessão de treino
- 4.3.10.** Planificação contemporânea: modelo ATR
- Microciclos de treino
 - Mesociclos de treino
- 4.3.11.** Princípios gerais da preparação física
- 4.3.12.** Aquecimento e Retorno à calma
- 4.3.13.** Especificidade
- 4.3.14.** Intensidade
- 4.3.15.** Individualidade biológica
- 4.3.16.** Descanso e recuperação
- 4.3.17.** Variedade
- 4.3.18.** Avaliação e registo de rendimento do jogador de Padel
- 4.3.19.** Avaliação geral da preparação física do Padel
- 4.3.20.** Avaliação específica da preparação física no Padel

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhece a modalidade e as habilidades e competências solicitadas
- Selecciona os exercícios adequados para crianças nas diferentes etapas de desenvolvimento motor, relativizando as características do padel

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica as componentes da aprendizagem motora e a forma como se relacionam com o ensino do padel, em particular em crianças

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito individual

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Padel Grau II

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Regulamento geral do Padel

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. REGULAMENTO GERAL DO PADEL	1	1/0
5.2. O CAMPO DE PADEL, AS BOLAS E AS RAQUETES	1	1/0
Total	2	2/0

SUBUNIDADE 1.

5.1. Regulamento geral do Padel

- 5.1.1. Sistemas de pontuação
- 5.1.2. Os tempos
- 5.1.3. Posição dos jogadores
- 5.1.4. Escolha do campo e serviço
- 5.1.5. Trocas de campo
- 5.1.6. O serviço
 - a. Falta no serviço
 - b. Resposta ao serviço
 - c. Repetição do serviço “let”
 - d. Repetição do ponto “let”
- 5.1.7. Interferência
- 5.1.8. Bola em jogo
- 5.1.9. Ponto perdido
- 5.1.10. Devolução correcta
- 5.1.11. Ponto ganho
- 5.1.12. Jogo autorizado fora do campo
- 5.1.13. Substituição de bolas
- 5.1.14. Normas de ética, vestuário e conduta
- 5.1.15. Conduta e disciplina

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer as características básicas do campo de padel
- Conhecer os sistemas de pontuação e disputa de encontros
- Conhecer as normas de ética, conduta, vestuário e disciplina
- Conhecer o regulamento da modalidade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica com clareza as regras e situações básicas do regulamento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito sobre regras, matérias e regulamentos. Elaboração de um quadro competitivo

SUBUNIDADE 2.

5.2. O Campo de Padel, as Bolas e as Raquetes

- 5.2.1. Dimensões
- 5.2.2. Rede
- 5.2.3. Limites
- 5.2.4. Laterais
- 5.2.5. Piso
- 5.2.6. Acesso
- 5.2.7. Zona de segurança e jogo exterior
- 5.2.8. Iluminação
- 5.2.9. Orientação
- 5.2.10. A bola
- 5.2.11. A raquete

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer as características básicas do campo de padel
- Conhecer os sistemas de pontuação e disputa de encontros
- Conhecer as normas de ética, conduta, vestuário e disciplina
- Conhecer o regulamento da modalidade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica com clareza as regras e situações básicas do regulamento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste Escrito sobre regras, matérias e regulamentos. Elaboração de um quadro competitivo

PERFIL DO FORMADOR

Titular de TPTD de Padel Grau II

c. Organização da Formação



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

Pré-Requisitos de execução técnica. Os candidatos devem dominar tecnicamente todos os gestos técnicos do Padel. Devem também em exercício de lançamento de bolas, alcançar 50% (5 de 10) de acerto na colocação de bolas para a execução de:

- a) Direita com parede
- b) Esquerda com parede
- c) Direita com vidro lateral
- d) Esquerda com vidro lateral
- e) Duplo vidro que abre
- f) Duplo vidro que fecha

2. Condições Logísticas para a Realização do Curso de Treinadores

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> • Sala com 30 lugares sentados com condições de escrita • Clube com pelo menos 5 campos disponíveis 8 horas por dia 	<ul style="list-style-type: none"> • Vídeo Projetor • Quadro • 4 Cestos com 40 bolas cada 	<ul style="list-style-type: none"> • Preferência a salas com distanciamento social de pelo menos 1,5m entre os alunos

3. Estágios

O Estágio dos 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.