

Referenciais de Formação COMPONENTE ESPECÍFICA

GRAU I

TÊNIS DE MESA

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TÊNIS DE MESA

**VERSÃO
2020**



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

AUTOR: Federação Portuguesa de Ténis de Mesa
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. APRESENTAÇÃO DO TÊNIS DE MESA	8
2. INICIAÇÃO AO TÊNIS DE MESA	9
3. ELEMENTOS DA TÉCNICA DE BASE DO TÊNIS DE MESA	10
4. SERVIÇO E RECEPÇÃO NO TÊNIS DE MESA	12
5. NOÇÕES BÁSICAS DA TÁCTICA DO TÊNIS DE MESA	13
6. O MATERIAL EM TÊNIS DE MESA	14
7. TÊNIS DE MESA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA	15
C. Organização da Formação	16
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	17
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	17
3. ESTÁGIOS	17

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. APRESENTAÇÃO DO TÊNIS DE MESA	3
2. INICIAÇÃO AO TÊNIS DE MESA	3
3. ELEMENTOS DA TÉCNICA DE BASE DO TÊNIS DE MESA	15
4. SERVIÇO E RECEPÇÃO NO TÊNIS DE MESA	4
5. NOÇÕES BÁSICAS DA TÁCTICA DO TÊNIS DE MESA	4
6. O MATERIAL EM TÊNIS DE MESA	4
7. TÊNIS DE MESA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA	3
Total	36

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Apresentação do Ténis de Mesa

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. APRESENTAÇÃO DO TÊNIS DE MESA	3	3/0
Total	3h	3h/ 0

SUBUNIDADE 1.

1.1. Apresentação do Ténis de Mesa

- 1.1.1. Caracterização do Ténis de Mesa
- 1.1.2. Organização do Ténis de Mesa
- 1.1.3. Contextualização histórica
- 1.1.4. Potencialidades do Ténis de Mesa
- 1.1.5. Regras ITTF. Formatos Competitivos e organização de torneios

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a modalidade sobre o ponto de vista físico, psicológico, técnico e tático
- Descrever a forma como o Ténis de Mesa está organizado a nível mundial
- Identificar as potencialidades motoras, cognitivas e afectivas do Ténis de Mesa
- Descrever as principais regras e os principais momentos da história da modalidade

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Refere as principais características do Ténis de Mesa
- Contextualiza o organigrama organizacional do Ténis de Mesa mundial
- Contextualiza os principais momentos da história do Ténis de Mesa
- Enuncia as potencialidades cognitivas, afectivas e sociais da modalidade de Ténis de Mesa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova escrita

PERFIL DO FORMADOR

- Possuir TPTD de Ténis de Mesa Grau II ou superior válido

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Iniciação ao Ténis de Mesa

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. INICIAÇÃO AO TÊNIS DE MESA	3	1/2
Total	3h	1h/2h

SUBUNIDADE 1.

2.1. Iniciação ao Ténis de Mesa

- 2.1.1. Pegas da raquete: clássica e caneteira
- 2.1.2. Posição base
- 2.1.3. Equilibrar a bola na raquete
- 2.1.4. Bater a bola com a raquete
- 2.1.5. Batimentos contra alvos
- 2.1.6. Batimentos com parceiros

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar os diversos tipos de pega de raquete
- Referir os determinantes da posição base
- Realizar com bola e raquete exercícios básicos que exemplifiquem os diferentes tipos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Utiliza os diferentes tipos de pega
- Demonstra a posição base correcta
- Identifica e corrige os erros de uma posição base incorrecta
- Demonstra os diferentes tipos de exercícios básicos
- Identifica e corrige erros na realização dos exercícios

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática individual, solicitando ao formando a execução de exercícios de diferentes tipos, com a pega correcta da raquete

PERFIL DO FORMADOR

- Possuir TPTD de Ténis de Mesa Grau II ou superior válido

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Didática e generalidades

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
3.1. ELEMENTOS DA TÉCNICA DE BASE DO TÊNIS DE MESA	15	3/12
Total	15h	3h/12h

SUBUNIDADE 1.

3.1. Elementos da técnica de base do Tênis de Mesa

- 3.1.1. Acções sobre a Bola:
 - a. rotação para trás
 - b. rotação para a frente
 - c. rotação lateral
 - d. batimento
- 3.1.2. Princípios do Movimento da Técnica Gestual
- 3.1.3. Técnica Gestual dos diferentes golpes:
 - a. Batimento
 - b. Corte de direita e de esquerda
 - c. Top-spin e side-spin
 - d. Bloco
 - e. Flip
 - f. Smash
- 3.1.4. Estratégias para a otimização da aprendizagem na Iniciação:
 - a. Parceiros de Treino
 - b. Multibolas
 - c. Robot
 - d. Multimédia
- 3.1.5. Deslocamentos:
 - a. Passo Simples
 - b. Passo Lateral
 - c. Passo Saltado
 - d. Pivot
 - e. Passo Cruzado

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os diferentes efeitos (rotações) da bola de ténis de mesa
- Descrever o princípio da aceleração/amplitude do movimento e a zona ideal de contacto com a bola
- Descrever cada um dos golpes base e principais erros associados
- Identificar as vantagens e desvantagens das diversas estratégias para a optimização da aprendizagem
- Diferenciar os diferentes tipos de deslocamento

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona causa e consequência de cada tipo de efeito
- Identifica o ritmo do movimento
- Demonstra os diferentes golpes base
- Identifica e corrige erros na sua execução
- Aplica em contexto de treino as estratégias de optimização da aprendizagem
- Identifica e executa diferentes tipos de deslocamentos

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática individual, onde é proposto ao formando a análise de várias execuções técnicas, a identificação de erros e a prescrição das respectivas correcções

PERFIL DO FORMADOR

- Possuir TPTD de Ténis de Mesa Grau II ou superior válido

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Serviço e recepção no Ténis de Mesa

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. SERVIÇO E RECEPÇÃO	4	1/3
Total	4h	1h/3h

SUBUNIDADE 1.

4.1. Serviço e recepção

4.1.1. Serviço:

- Serviço cortado.
- Serviço liftado.
- Serviço com efeito lateral.
- Serviço batido

4.1.2. Recepção:

- Recepção simples
- Recepção cortada
- Recepção flipada
- Recepção em Top Spin

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os diferentes tipos de serviços
- Adequar a recepção a cada um dos diferentes tipos de serviços

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e executa diferentes tipos de serviços
- Relaciona na recepção a causa e consequência de cada tipo de serviço

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática individual, em que é proposto ao formando a execução de diferentes tipos de serviços e recepções, mediante acções previamente preparadas
- Prova escrita

PERFIL DO FORMADOR

- Possuir TPTD de Ténis de Mesa Grau II ou superior válido

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Noções básicas de tática do Ténis de Mesa

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. NOÇÕES BÁSICAS DE TÁTICA DO TÊNIS DE MESA	4	1/3
Total	4h	1h/3h

SUBUNIDADE 1.

5.1. Noções básicas de tática do Ténis de Mesa

5.1.1. Noção de espaço livre

5.1.2. Abertura de ângulos

5.1.3. Pontos fracos gerais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a forma de limitar e provocar espaços livres
- Diagnosticar os pontos fracos gerais do jogador de Ténis de Mesa

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica a posição na mesa de forma a limitar os espaços livres
- Planifica como se promove a criação de espaços livres
- Estabelece como se provocam dificuldades, explorando os pontos fracos gerais do jogador de Ténis de Mesa

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática individual, onde é proposto ao formando a análise quer de situações de jogo, quer de execuções de elementos táticos, em ações previamente preparadas
- Prova escrita

PERFIL DO FORMADOR

- Possuir TPTD de Ténis de Mesa Grau II ou superior válido

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. O material em Ténis de Mesa

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. O MATERIAL EM TÊNIS DE MESA	4	2/2
Total	4h	2h/2h

SUBUNIDADE 1.

6.1. O material em Ténis de Mesa

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar os diferentes modelos de revestimento e madeiras para a constituição de uma raquete
- Dominar a técnica de colagem e corte dos revestimentos na preparação de uma raquete

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Estabelece o modelo de raquete mais adequado para as primeiras etapas da formação de um jogador
- Prepara uma raquete

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova Oral
- Prova Prática - Colagem de um revestimento

PERFIL DO FORMADOR

- Possuir TPTD de Ténis de Mesa Grau II ou superior válido

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Ténis de Mesa para pessoas com deficiência

GRAU DE FORMAÇÃO_I

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. TÊNIS DE MESA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA	3	2/1
Total	3h	2h/1h

SUBUNIDADE 1.

7.1. Ténis de Mesa para pessoas com deficiência

- 7.1.1. História e estrutura do Ténis de Mesa Paralímpico
- 7.1.2. Principais características e sistema de classificação
 - a. classes para jogadores em cadeiras de rodas
 - b. classes para jogadores em pé
 - c. o caso particular dos jogadores com deficiência intelectual
- 7.1.3. Equipamento
 - a. Os diferentes tipos de cadeiras de rodas
 - b. Equipamentos especiais para a pega da raquete e para os jogadores em pé
- 7.1.4. Regras
 - a. Jogadores em cadeiras de rodas
 - b. Diferentes tipos de competições
- 7.1.5. Adaptações técnicas
 - a. Pega da raquete
 - b. Posição Base
 - c. Batimento de Direita
 - d. Batimento de Esquerda
 - e. Corte de Direita
 - f. Corte de Esquerda
 - g. Top Spin de Direita
 - h. Top Spin de Esquerda
 - i. Serviço

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Caracterizar a modalidade sob o ponto de vista da sua organização e autonomia
- Interpretar as regras de classificação internacional com a valorização das competências em função do grau de incapacidade
- Distinguir os diversos tipos de cadeiras de rodas e suas aplicações, bem como o tipo de mesa que deve ser utilizada
- Interpretar as regras em função do grau de incapacidade
- Seleccionar os diversos gestos técnicos face aos constrangimentos impostos por cada devolução da bola

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Define a estrutura do Ténis de Mesa Paralímpico e contextualiza os principais momentos da sua história
- Descreve o sistema de classificação e as principais características de cada classe
- Aplica correctamente os equipamentos especiais necessários para atletas em cadeira de rodas e jogadores em pé
- Aplica a especificidade das diversas classes às regras
- Executa a técnica de cada golpe face aos constrangimentos impostos por cada devolução da bola

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova escrita

PERFIL DO FORMADOR

- Possuir TPTD de Ténis de Mesa Grau II ou superior válido

c. Organização da Formação



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

Não se aplica.

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

INSTALAÇÕES	EQUIPAMENTOS/INSTRUMENTOS PEDAGÓGICOS
<ul style="list-style-type: none"> • Pavilhão Desportivo ou Ginásio com, pelo menos, 300m² (sessões práticas) • Auditório ou Sala (sessões teóricas) 	<p>1. Sessões práticas</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 mesas de Ténis de Mesa com os respectivos postes de rede • 6 mesas de arbitragem • 6 marcadores • 12 raquetas • 300 bolas • 60 separadores de área de jogo • 2 Cadeiras om rodas • 2 Pares de canadianas <p>2. Sessões teóricas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Projector multimédia • Computador • Quadro Didax

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.