

Referenciais de Formação

COMPONENTE

ESPECÍFICA

GRAU II

TÊNIS

FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TÊNIS

VERSÃO
2020



INSTITUTO
PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE

AUTOR: Federação Portuguesa de Ténis
EDIÇÃO: Instituto Português do Desporto e Juventude, I. P. - 2026
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. PEDAGOGIA E METODOLOGIA DE ENSINO NO TÊNIS	8
2. OBSERVAÇÃO, ANÁLISE E DESENVOLVIMENTO TÉCNICO NO TÊNIS II	12
3. DESENVOLVIMENTO DO JOVEM JOGADOR E PREPARAÇÃO FÍSICA ESPECÍFICA NO TÊNIS	16
4. DESENVOLVIMENTO TÁTICO NO JOGO DE SINGULARES E NO JOGO DE PARES	19
5. PSICOLOGIA E DESENVOLVIMENTO MENTAL NO TÊNIS	23
6. TÊNIS ADAPTADO II	26
7. REGULAMENTO II	32
C. Organização da Formação	36
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	37
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	37
3. ESTÁGIOS	37

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 II

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. PEDAGOGIA E METODOLOGIA DE ENSINO NO TÊNIS	8
2. OBSERVAÇÃO, ANÁLISE E DESENVOLVIMENTO TÉCNICO NO TÊNIS II	16
3. DESENVOLVIMENTO DO JOVEM JOGADOR E PREPARAÇÃO FÍSICA ESPECÍFICA NO TÊNIS	8
4. DESENVOLVIMENTO TÁTICO NO JOGO DE SINGULARES E NO JOGO DE PARES	16
5. PSICOLOGIA E DESENVOLVIMENTO MENTAL NO TÊNIS	5
6. TÊNIS ADAPTADO II	4
6. REGULAMENTO II	4
Total	61

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

1. Pedagogia e Metodologia de Ensino no Ténis

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
1.1. CONHECER-SE A SI PRÓPRIO COMO TREINADOR DE TÊNIS	1h	1h/0/0
1.2. COMPETÊNCIAS DE COMUNICAÇÃO PARA O TREINADOR DE TÊNIS	1h	1h/0/0
1.3. ESTILOS DE ENSINO E ESTILOS DE TREINADOR DE TÊNIS	1h	1h/0/0
1.4. DESENVOLVIMENTO DE JOVENS JOGADORES DE TÊNIS DE NÍVEL INICIAL E INTERMÉDIO	1h	1h/0/0
1.5. METODOLOGIA DE ENSINO NO TÊNIS	1h	0/0/1h
1.6. ORGANIZAÇÃO DA SESSÃO DE TREINO DE GRUPO E INDIVIDUAL	2h	0/0/2h
1.7. PROTEÇÃO E SEGURANÇA DO JOVEM ATLETA DE TÊNIS	1h	0/0/1h
Total	8h	4h/0/4h

SUBUNIDADE 1.

1.1. Conhecer-se a si próprio como treinador de Ténis

1.1.1. Definição e papéis do treinador de ténis:

- a. Microciclo semanal de treinos
 - i. Planeamento da estrutura semanal em função do calendário competitivo e da alternância treino–competição
 - ii. Organização das sessões de treino e gestão dos recursos
 - iii. Condução das sessões de treino e acompanhamento dos jogadores em competição
 - iv. Avaliação do impacto do treino e da competição no desenvolvimento do atleta

1.1.2. Crenças limitantes e exigências profissionais na prática do treinador atual:

- a. Mitos sobre a progressão técnica no Ténis juvenil
- b. Gestão das exigências do calendário competitivo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Avaliar o seu estilo e papel como treinador
- Adequar a intervenção como treinador, com base numa análise crítica das exigências e mitos da prática atual

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os diferentes papéis e competências do treinador
- Identifica o seu estilo de ensino e justifica a sua adequação ao contexto de sub-14

SUBUNIDADE 2.

1.2. Competências de comunicação para o treinador de Ténis

- 1.2.1. Utilizar estratégias de comunicação adaptadas a jovens atletas:
 - a. Em contexto de treino
 - b. Em contexto competitivo
- 1.2.2. Gerir a comunicação com encarregados de educação:
 - a. Comunicação sobre a progressão técnica e tática
 - b. Comunicação sobre a carga de treino e calendário competitivo
- 1.2.3. Comunicação com a equipa técnica:
 - a. Relação com preparador físico e/ou fisioterapeuta
- 1.2.4. Fornecer feedback diferenciado e individualizado, adaptado ao perfil do atleta e ao momento do treino ou competição:
 - a. Feedback corretivo
 - b. Feedback motivacional
- 1.2.5. Promover a escuta ativa e a comunicação bidirecional, gerando um ambiente positivo e motivador

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Selecionar e aplicar estratégias de comunicação eficazes e diferenciadas para jovens atletas Sub-14 • Fornecer feedback individualizado, ajustado ao perfil e ciclo de treino • Gerir a comunicação com atletas, encarregados de educação e equipa técnica 	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstra a aplicação de comunicação clara e eficaz em contexto prático com jovens atletas • Aplica estratégias de motivação e comunicação em simulações de treino • Utiliza feedback técnico e motivacional de forma oportuna e ajustada • Evidencia competências de escuta ativa e comunicação bidirecional

SUBUNIDADE 3.

1.3. Estilos de ensino e estilos de treinador de Ténis

- 1.3.1. Compreender e aplicar estilos de ensino (direto, indireto, misto):
 - a. Estilo direto em correções técnicas
 - b. Estilo indireto através de jogos condicionados
 - c. Estilo misto em sessões de treino planeadas
- 1.3.2. Adaptar o estilo ao perfil e nível do atleta:
 - a. Ajustes ao ciclo competitivo
- 1.3.3. Refletir sobre o próprio estilo de treinador e ajustá-lo ao contexto

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e justificar a escolha de métodos de ensino adequados (analítico, global, combinado) para Sub-14 • Integrar a componente tática no ensino técnico e no processo de treino • Adaptar os estilos e métodos de ensino ao perfil do atleta e ao ciclo de treino 	<ul style="list-style-type: none"> • Apresenta e justifica a seleção de métodos de ensino ajustados ao contexto competitivo • Demonstra a integração prática de técnica e tática em sessões de treino simuladas • Adapta o método de ensino a situações imprevistas ou necessidades individuais

SUBUNIDADE 4.

1.4. Desenvolvimento de jovens jogadores de Ténis de nível inicial e intermédio

1.4.1. Especialização precoce vs. desenvolvimento multilateral:

- a. Riscos associados a cargas excessivas
- b. Benefícios da multilateralidade

1.4.2. Fases de desenvolvimento e janelas sensíveis:

- a. Força e resistência em sub-14

1.4.3. Princípios da periodização até aos sub-14:

- a. Articulação com calendário regional
- b. Articulação com calendário nacional
- c. Integração com torneios internacionais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planear de forma adequada o treino para jovens jogadores de diferentes níveis
- Adequar os objetivos técnicos e físicos ao momento de desenvolvimento do atleta
- Justificar a estruturação de um plano anual com base em princípios científicos e pedagógicos

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Apresentar um plano de desenvolvimento físico-técnico para atletas sub-14
- Identificar corretamente as fases de desenvolvimento e respetivas exigências
- Avaliar os riscos da especialização precoce e aplicar estratégias compensatórias

SUBUNIDADE 5.

1.5. Metodologia de ensino no Ténis

1.5.1. Métodos analítico, global e combinado

1.5.2. Integração do método ao nível técnico e tático do jovem atleta:

- a. Aplicação em treinos individuais
- b. Aplicação em treinos de grupo

1.5.3. Organização de treinos de grupo e individuais

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Planear e implementar métodos de ensino diferenciados para atletas Sub-14, alinhados com o seu nível técnico e tático
- Integrar o ensino técnico com a progressão tática e física, considerando o ciclo competitivo
- Utilizar métodos globais e analíticos com adaptação ao contexto e objetivos de cada sessão

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica métodos de ensino de forma justificada e alinhada com o nível técnico e tático dos atletas Sub-14
- Elabora e executa planos de ensino com integração técnica, tática e física
- Adapta a metodologia às necessidades individuais e ao momento do ciclo competitivo

SUBUNIDADE 6.

1.6. Organização da sessão de treino de grupo e individual

1.6.1. Planeamento do tempo e gestão dos recursos:

- a. Distribuição do tempo por fase da sessão
- b. Minimização de tempos mortos e maximização do tempo útil de prática

1.6.2. Adaptação às condições externas e aos imprevistos:

- a. Clima
- b. Número de jogadores

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Planear sessões estruturadas com integração técnica, tática e física para atletas Sub-14 • Gerir os recursos e o tempo de forma eficiente durante a prática • Adaptar o planeamento às condições externas, logísticas e imprevistos 	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora planos de treino detalhados com integração de múltiplas componentes • Executa sessões práticas com gestão eficiente do tempo e recursos • Demonstra capacidade de reorganizar atividades em resposta a imprevistos

SUBUNIDADE 7.

1.7. Proteção e segurança do jovem atleta de Ténis**1.7.1.** Princípios de proteção e segurança do jovem atleta:

- a. Segurança no campo:
 - i. Lesões típicas
 - ii. Sobrecarga de treino
 - iii. Piso e condições ambientais

1.7.2. Identificação de sinais de risco e procedimentos de denúncia

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar práticas formais de proteção e denúncia em contexto de treino e competição • Identificar sinais de risco subtis e adotar medidas apropriadas • Conhecer e cumprir os enquadramentos legais nacionais aplicáveis 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica os princípios de proteção e segurança em cenários simulados • Identifica situações de risco e descreve os procedimentos a seguir • Demonstra conhecimento dos protocolos legais de proteção

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Prova escrita centrada na aplicação de princípios pedagógicos e metodológicos do treino de jovens tenistas.

PERFIL DO FORMADOR

- Ser Licenciado em Educação Física ou Ciências do Desporto e possuir pelo menos 3 anos de docência na disciplina de especialização em Ténis no ensino superior; ou
- Ser titular de TPTD de Ténis de Grau II ou superior e possuir pelo menos 5 anos de experiência no exercício da função de treinador de Ténis Grau II ou superior.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

2. Observação, análise e desenvolvimento técnico no Ténis II

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
2.1. PRINCÍPIOS DE BIOMECÂNICA APLICADOS AO TÊNIS	3h30	2h/1h/0h30
2.2. CADEIA CINÉTICA NO GESTO TÉCNICO DO TÊNIS	2h30	0/1h30/1h
2.3. BASE DE APOIO E ESTABILIDADE NO TÊNIS	1h30	0/1h/0h30
2.4. PONTO DE CONTACTO E ALINHAMENTO ARTICULAR NO GESTO TÉCNICO DO TÊNIS	2h	0/1h30/0h30
2.5. POTÊNCIA E TRANSFERÊNCIA DE ENERGIA NOS GESTOS TÉCNICOS DO TÊNIS	3h30	1h/1h30/1h
2.6. VELOCIDADE ANGULAR E ACELERAÇÃO DO MOVIMENTO NO TÊNIS	3h	1h/1h30/0h30
Total	16h	4h/8h/4h

SUBUNIDADE 1.

2.1. Princípios de biomecânica aplicados ao Ténis

- 2.1.1. O que conduz a uma técnica eficaz?
- 2.1.2. Utilizar princípios biomecânicos para analisar e melhorar a técnica dos jovens jogadores.
- 2.1.3. BIOMEAC Acrónimo – LTA:
 - a. Equilíbrio (Balance)
 - b. Inércia (Inertia)
 - c. Força de reação ao solo (Opposite Force)
 - d. Quantidade de Movimento (Momento de inércia)
 - e. Energia elástica (Elastic energy)
 - f. Coordenação (coordination)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os princípios biomecânicos fundamentais subjacentes à técnica eficiente no ténis
- Explicar o acrónimo BIOMEAC e a sua aplicabilidade à análise técnica
- Aplicar os princípios biomecânicos no planeamento e desenvolvimento da técnica para jogadores até Sub 14

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Explica corretamente os seis princípios do acrónimo BIOMEAC
- Aplica os princípios a situações práticas de análise técnica
- Justifica intervenções técnicas com base na biomecânica do gesto

SUBUNIDADE 2.

2.2. Cadeia cinética no gesto técnico do Ténis

- 2.2.1. Ordem de ação dos segmentos nos gestos técnicos principais.
- 2.2.2. Importância da cadeia cinética na perceção do ritmo
- 2.2.3. Problemas tipo na execução dos gestos técnicos.
- 2.2.4. Aplicações práticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Explicar a importância da cadeia cinética nos gestos técnicos do ténis • Identificar disfunções técnicas relacionadas com a cadeia cinética • Aplicar progressões e estratégias de treino para otimizar a cadeia cinética 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica erros típicos na cadeia cinética de diferentes gestos técnicos • Elabora progressões de treino ajustadas ao desenvolvimento da cadeia cinética • Justifica as correções propostas com base em princípios técnicos e biomecânicos

SUBUNIDADE 3.

2.3. Base de apoio e estabilidade no Ténis

- 2.3.1. O que significa uma base de apoio eficaz
- 2.3.2. Vários tipos de apoios (em apoio e em movimento)
- 2.3.3. Perceção de centro de massa
- 2.3.4. Erros mais comuns
- 2.3.5. Aplicações práticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Explicar a relação entre base de apoio, centro de massa e estabilidade • Identificar e corrigir instabilidades associadas aos gestos e deslocamentos • Aplicar progressões de treino para melhorar a base de apoio no contexto do jogo 	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora exercícios de treino para os diferentes tipos de apoio • Identifica problemas relacionados com a estabilidade e propõe estratégias de correção • Avalia a eficácia da base de apoio em contexto prático

SUBUNIDADE 4.

2.4. Ponto de contacto e alinhamento articular no gesto técnico do Ténis

- 2.4.1. Importância do ponto de contacto
- 2.4.2. Prevenção de lesões
- 2.4.3. Erros mais comuns
- 2.4.4. Aplicações práticas

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Explicar a importância do ponto de contacto e do alinhamento articular nos gestos técnicos • Identificar erros comuns de alinhamento • Planear progressões de treino para corrigir desalinhamentos articulares 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica erros no alinhamento articular em tempo real • Elabora planos de treino corretivos com progressões adequadas • Justifica as intervenções técnicas com base nos benefícios do alinhamento articular

SUBUNIDADE 5.

2.5. Potência e transferência de energia nos gestos técnicos do Ténis

- 2.5.1. Ligação entre o desenvolvimento da potência e um movimento eficaz (cadeia cinética)
- 2.5.2. Importância do início do movimento
- 2.5.3. Integração do treino físico no campo
- 2.5.4. Estratégias práticas de desenvolvimento da potência
- 2.5.5. Erros mais comuns
- 2.5.6. Aplicação prática

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Relacionar a cadeia cinética com a geração e transferência de potência • Identificar gestos técnicos eficazes na produção de energia • Elaborar sessões integradas de treino técnico e físico para o desenvolvimento da potência 	<ul style="list-style-type: none"> • Elabora sessões práticas que integram treino técnico e físico • Identifica erros de transferência de energia e propõe estratégias de correção • Aplica progressões específicas para desenvolver a potência nos jovens jogadores

SUBUNIDADE 6.

2.6. Velocidade angular e aceleração do movimento no Ténis

- 2.6.1. Importância da aceleração no ténis moderno (mudanças rápidas da direção da bola)
- 2.6.2. Componentes críticas na execução do movimento
- 2.6.3. Importância da velocidade angular na eficácia do movimento
- 2.6.4. Aplicação prática

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Explicar os conceitos de velocidade angular e aceleração aplicados aos gestos técnicos • Identificar momentos críticos do movimento que influenciam o momentum angular • Planear exercícios para otimizar a aceleração e a eficácia do movimento 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica os momentos-chave do movimento em termos de aceleração e rotação • Corrige movimentos pouco eficazes com base na análise técnica • Demonstra capacidade de planear progressões adequadas à aceleração do movimento

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**Prova escrita**

e

Prova Prática: Trabalho individual: Perante uma situação concreta (com caracterização do público-alvo, do contexto, dos objetivos e dos recursos disponíveis), o formando deverá planear e orientar uma sessão de treino que contemple:

1. Observação e análise da execução técnica dos praticantes:
 - 1.1. Identificação e descrição dos principais elementos técnicos a observar
 - 1.2. Aplicação de instrumentos ou métodos de observação para análise da execução
 2. Diagnóstico e prescrição de correções técnicas:
 - 2.1. Identificação de erros técnicos comuns e das suas causas
 - 2.2. Elaboração de um plano de intervenção para corrigir e otimizar a técnica do jogador
 3. Demonstração e ensino dos princípios biomecânicos básicos:
 - 3.1. Explicação dos fundamentos biomecânicos aplicáveis ao movimento técnico analisado
 - 3.2. Aplicação prática dos conceitos na correção e melhoria dos gestos técnicos
 4. Gestão e acompanhamento do desenvolvimento técnico do jogador:
 - 4.1. Acompanhamento das melhorias dos praticantes ao longo da sessão
 - 4.2. Ajuste do plano de intervenção consoante o progresso dos jogadores
-

PERFIL DO FORMADOR

- Ser Licenciado em Educação Física ou Ciências do Desporto e possuir pelo menos 3 anos de docência na disciplina de especialização em Ténis no ensino superior; ou
 - Ser titular de TPTD de Ténis de Grau II ou superior e possuir pelo menos 5 anos de experiência no exercício da função de treinador de Ténis Grau II ou superior.
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

3. Desenvolvimento do jovem jogador e preparação física específica no Ténis

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
3.1. CARACTERIZAÇÃO DO TÊNIS JUVENIL	2h	2h/0/0
3.2. PADRÕES DE MOVIMENTO ESPECÍFICOS NO TÊNIS.	2h30	0/2h/0h30
3.3. DESENVOLVIMENTO DA CONDIÇÃO FÍSICA ESPECÍFICA	3h30	0/3h/0h30
Total	8h	2h/5h/1h

SUBUNIDADE 1.

3.1. Caracterização do Ténis juvenil

- 3.1.1. Características físicas dos jogadores juvenis
- 3.1.2. Exigências físicas para os jogadores juvenis
- 3.1.3. O desenvolvimento das competências físicas nos jogadores juvenis
- 3.1.4. Princípios de treino para o desenvolvimento físico no Ténis:
 - a. Aquecimento e retorno à calma
 - b. Especificidade
 - c. Intensidade
 - d. Individualidade
 - e. Descanso e recuperação
 - f. Variabilidade
- 3.1.5. Períodos sensíveis e janelas de oportunidade para o desenvolvimento das capacidades físicas
- 3.1.6. Avaliação e instrumentos para caracterização das capacidades físicas no Ténis

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever e exemplificar os princípios fundamentais do desenvolvimento físico em jovens tenistas
- Definir as características físicas, as exigências físicas do Ténis e caracterizar os períodos sensíveis para o treino das capacidades físicas
- Descrever e aplicar métodos de avaliação das capacidades físicas

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Caracteriza as fases de crescimento e desenvolvimento físico dos jovens tenistas
- Identifica e descreve as exigências físicas do ténis para jogadores juvenis
- Define e relaciona a relevância do desenvolvimento das diferentes capacidades físicas
- Identifica e descreve instrumentos e métodos de avaliação das capacidades físicas no contexto do ténis juvenil

SUBUNIDADE 2.

3.2. Padrões de movimento específicos no Ténis

- 3.2.1. Importância e características do movimento:
 - a. Posição base

- b. Split-step
 - c. Estabilidade e Dissociação
 - d. Velocidade de reação
 - e. Agilidade
 - f. Velocidade
 - g. Recuperação
- 3.2.2.** Movimentação no fundo do campo e transição para a rede:
- a. Zona de conforto
 - b. Fora da zona de conforto
 - c. *Approach*
- 3.2.3.** Movimentação na rede

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Descrever os princípios que orientam os padrões de movimento no ténis, com base em situações práticas de jogo • Demonstrar, em contexto prático, os principais elementos técnicos associados à deslocação eficiente no ténis • Aplicar diferentes formas de deslocação de acordo com as exigências posicionais e táticas (fundo do campo, transição, rede) • Estruturar exercícios de treino que desenvolvam agilidade, velocidade de reação e eficiência de movimento • Analisar padrões de movimento dos jogadores e propor estratégias pedagógicas de correção e melhoria 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica os elementos fundamentais do movimento no ténis em vídeos ou situações simuladas (posição base, split-step, recuperação, etc.) • Executa corretamente as ações motoras essenciais, com ênfase na fluidez, estabilidade e orientação corporal • Seleciona formas de deslocação adequadas às diferentes zonas do campo e à intenção tática • Constrói exercícios com objetivos claros de desenvolvimento físico-técnico relacionados com a movimentação • Avalia erros técnicos em situações práticas e indica estratégias de correção ajustadas ao nível dos praticantes

SUBUNIDADE 3.

3.3. Desenvolvimento da condição física específica

- 3.3.1. Agilidade
- 3.3.2. Estabilidade
- 3.3.3. Coordenação
- 3.3.4. Velocidade
- 3.3.5. Força
- 3.3.6. Ritmo
- 3.3.7. Orientação e diferenciação
- 3.3.8. Resistência aeróbia e anaeróbia
- 3.3.9. Exemplos práticos – Treino em circuito

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Planear, executar e adaptar exercícios específicos para o desenvolvimento das capacidades físicas no contexto do ténis juvenil, respeitando os princípios de progressividade, especificidade e individualização do treino 	<ul style="list-style-type: none"> • Aplica exercícios adequados para o desenvolvimento da agilidade, estabilidade, coordenação, velocidade, força, ritmo, orientação e diferenciação • Demonstra capacidade de adaptação dos exercícios à idade, ao nível de desenvolvimento e ao nível técnico-tático dos jogadores

Continua >>

Continuação >>

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Orienta e corrige a execução técnica dos exercícios físicos, com foco na segurança, eficiência e especificidade
- Demonstra competências de organização do espaço e gestão de grupo durante as sessões de treino físico
- Aplica o treino em circuito como estratégia de desenvolvimento multifatorial

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Prova escrita

e

Trabalho escrito individual, com base numa situação real ou simulada, que contemple a caracterização física de jovens jogadores, a avaliação das suas capacidades e a prescrição de um plano de desenvolvimento físico ajustado ao contexto do ténis juvenil. O trabalho deverá incluir:

1. Caracterização do contexto:
 - 1.1. Descrição do(s) jogador(es): idade, género, historial de prática, nível técnico
 - 1.2. Objetivos do processo de treino físico
 - 1.3. Contexto do treino: recursos disponíveis, carga semanal, condições logísticas
2. Diagnóstico das capacidades físicas:
 - 2.1. Escolha e justificação de métodos de avaliação utilizados.
 - 2.2. Apresentação e análise dos resultados
 - 2.3. Identificação de necessidades prioritárias de intervenção
3. Planeamento do desenvolvimento físico:
 - 3.1. Seleção das capacidades físicas a desenvolver
 - 3.2. Aplicação dos princípios do treino físico (individualidade, progressividade, especificidade, etc.)
 - 3.3. Definição de objetivos e estrutura de um plano de 4 semanas
4. Exemplificação de exercícios:
 - 4.1. Descrição de pelo menos 6 exercícios adequados ao objetivo físico identificado
 - 4.2. Justificação dos exercícios em função da idade, nível e realidade do(s) praticante(s)
 - 4.3. Inclusão de imagens, esquemas ou vídeos (se possível) para ilustrar os exercícios
5. Estratégias de acompanhamento e adaptação:
 - 5.1. Proposta de mecanismos de controlo de carga e de progressão
 - 5.2. Ajustes previstos em função da resposta dos jogadores
 - 5.3. Medidas de segurança, recuperação e prevenção de lesões

PERFIL DO FORMADOR

- Ser Licenciado em Educação Física ou Ciências do Desporto e ter pelo menos 5 anos de experiência como preparador físico em atletas juvenis
ou
- Ser titular de TPTD de Ténis de Grau II ou superior e possuir pelo menos cinco anos de experiência no exercício da função de treinador de Ténis Grau II ou superior e preparação física em atletas juvenis

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

4. Desenvolvimento tático no jogo de Ténis em singulares e no jogo de Ténis em pares

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
4.1. IMPORTÂNCIA DA TÁTICA NO DESENVOLVIMENTO TÉCNICO NO TÊNIS	2h	1h/0h30/0h30
4.2. CONEXÃO DOS ELEMENTOS TÉCNICOS	2h	0h15/1h15/0h30
4.3. VARIAÇÕES DE JOGO E O SEU IMPACTO NA JOGADA	2h	0h15/1h15/0h30
4.4. ANÁLISE E ESTRATÉGIA EM FUNÇÃO DO CONTEXTO	2h	1h/0h30/0h30
4.5. CONHECER O CAMPO	2h	0h30/1h/0h30
4.6. CONHECER O JOGO TATICAMENTE	2h30	0h30/1h30/0h30
4.7. IMPORTÂNCIA DO JOGO DE PARES NO DESENVOLVIMENTO TÉCNICO	2h	0h15/1h15/0h30
4.8. FORMAÇÃO E POSICIONAMENTO NO JOGO DE PARES (GEOMETRIA DO CAMPO)	1h30	0h15/0h45/0h30
Total	16h	4h/8h/4h

SUBUNIDADE 1.

4.1. Importância da tática no desenvolvimento técnico do Ténis

- 4.1.1. Contexto de jogo e necessidades técnicas
 - a. Análise das principais situações de jogo (serviço, resposta, jogo de fundo, jogo de rede, e “passing shot”)
- 4.1.2. Constrangimentos táticos em função das capacidades técnicas do atleta
 - a. Identificação das limitações e potencialidades técnicas que condicionam a escolha das opções táticas durante o jogo
 - b. Ajustes táticos perante constrangimentos técnicos, como o uso de bolas altas, variações de ritmo, alteração de profundidade e ângulos.
- 4.1.3. Perfil do atleta
 - a. Identificação dos principais perfis de jogador no Ténis (ofensivo, contra-atacante, “all-around player”, jogador de rede)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar o contexto tático e as suas implicações no desenvolvimento técnico
- Relacionar o perfil técnico do atleta com decisões táticas no treino
- Aplicar princípios táticos na planificação de exercícios com objetivos técnicos
- Reconhecer e caracterizar diferentes perfis de jogador e suas implicações no processo de treino técnico-tático

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve situações de jogo e suas necessidades técnicas
- Justifica a adaptação de exercícios técnicos com base em variáveis táticas
- Apresenta planos de treino com integração de objetivos técnico-táticos
- Analisa o estilo de jogo do atleta e propõe ajustes técnicos e táticos adequados ao seu perfil

SUBUNIDADE 2.

4.2. Conexão dos elementos técnicos

- 4.2.1. Serviço
- 4.2.2. Resposta
- 4.2.3. No fundo do campo
- 4.2.4. Em situação de ataque
- 4.2.5. Em situação de defesa
- 4.2.6. Aplicação prática

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar como diferentes elementos técnicos se relacionam em situações de jogo • Aplicar conexões técnico-táticas em exercícios e simulações • Avaliar o impacto das decisões técnicas na sequência da jogada 	<ul style="list-style-type: none"> • Explica relações entre serviço, resposta e jogadas no fundo do court • Propõe exercícios que conectam técnica e tática • Analisa a eficácia de jogadas com base em combinações técnicas

SUBUNIDADE 3.

4.3. Variações de jogo e o seu impacto na jogada

- 4.3.1. Variação de altura
- 4.3.2. Variação de ritmo
- 4.3.3. Variação de efeito
- 4.3.4. Aplicação prática

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer o efeito das variações de altura, ritmo e efeito na jogada • Ensinar variações adequadas ao perfil do atleta • Incorporar variações em planos táticos 	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstra e explica variações em jogo • Aponta quando e como usar variações específicas • Apresenta exercícios com foco em variação tática

SUBUNIDADE 4.

4.4. Análise e estratégia em função do contexto

- 4.4.1. Adversário
- 4.4.2. Clima
- 4.4.3. Tipo de piso
- 4.4.4. Altitude
- 4.4.5. Aplicação prática

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Avaliar fatores externos que influenciam a estratégia de jogo • Adaptar estratégias em função de condições reais ou simuladas • Planificar treinos considerando variáveis contextuais 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica corretamente adversário, piso, altitude, clima • Justifica adaptações com base nos fatores observados • Elabora planos de jogo adaptados ao contexto

SUBUNIDADE 5.

4.5. Conhecer o campo

- 4.5.1. Zona de ataque, defesa e neutra
- 4.5.2. A geometria do campo (no fundo do campo, na resposta e na transição para a rede)
- 4.5.3. Aplicação prática

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Distinguir as zonas do campo e sua função tática • Adequar o posicionamento do jogador à situação de jogo • Desenvolver exercícios específicos de posicionamento 	<ul style="list-style-type: none"> • Explica e exemplifica zonas de ataque, defesa e neutra • Observa e corrige posicionamentos em treino • Propõe exercícios com foco na geometria do campo

SUBUNIDADE 6.

4.6. Conhecer o jogo taticamente

- 4.6.1. Jogadas padrão
 - a. Serviço
 - b. Resposta
 - c. No fundo do campo
 - d. Na rede
 - e. Com o adversário na rede
- 4.6.2. Erros forçados VS erros não forçados
- 4.6.3. A bola central e o seu impacto no jogo
- 4.6.4. Aplicação prática

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer jogadas tipo e sua aplicação no contexto sub-14 • Distinguir entre erros forçados e não forçados • Justificar a utilização da bola central como ferramenta tática 	<ul style="list-style-type: none"> • Analisa pontos e identifica jogadas-tipo • Aponta correções de acordo com os tipos de erro • Implementa jogos-treino focados nos conceitos abordados

SUBUNIDADE 7.

4.7. Importância do jogo de pares no desenvolvimento técnico

- 4.7.1. Serviço
- 4.7.2. Resposta
- 4.7.3. Qualidade de bola no fundo do campo
- 4.7.4. Jogo de rede

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer o contributo do jogo de pares para o desenvolvimento técnico • Planear situações de treino técnico com base em pares 	<ul style="list-style-type: none"> • Justifica o uso do jogo de pares para concretizar objetivos técnicos • Apresenta exercícios de pares com foco técnico

SUBUNIDADE 8.

4.8. Formação e posicionamento no jogo de pares (geometria do campo)

- 4.8.1. Na resposta
- 4.8.2. Na rede
- 4.8.3. Comunicação
- 4.8.4. Servidor e parceiro
- 4.8.5. Situação de defesa e ataque

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Aplicar formações táticas básicas no jogo de pares • Coordenar ações entre parceiros em situações ofensivas e defensivas • Comunicar eficazmente durante o ponto 	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstra posicionamentos em resposta, serviço e rede • Justifica a escolha tática da formação em função do jogo • Observa e corrige a comunicação entre pares

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Prova escrita

e

Trabalho escrito individual: O formando deverá, com base numa situação concreta (incluindo caracterização do público-alvo, contexto competitivo, nível dos jogadores, objetivos táticos e recursos disponíveis), elaborar um trabalho escrito individual que integre os seguintes pontos:

1. Análise do jogo e identificação de padrões táticos
 - 1.1. Identificação dos comportamentos táticos dos jogadores (singulares e/ou pares)
 - 1.2. Descrição dos padrões de jogo predominantes e das tomadas de decisão observadas
2. Diagnóstico e proposta de intervenção tática
 - 2.1. Identificação das principais lacunas táticas e respetivas causas (técnicas, físicas, mentais)
 - 2.2. Elaboração de um plano de intervenção com objetivos táticos específicos
3. Aplicação dos princípios táticos fundamentais
 - 3.1. Justificação das estratégias propostas com base em princípios de geometria do campo, zonas de jogo e variáveis contextuais (piso, clima, adversário)
 - 3.2. Integração de jogadas-tipo e conceitos de construção do ponto na proposta de treino
4. Avaliação e adaptação do plano tático
 - 4.1. Definição de indicadores de sucesso e critérios de avaliação do progresso tático
 - 4.2. Propostas de ajustes ao plano tático em função da evolução dos jogadores e das exigências competitivas

PERFIL DO FORMADOR

- Ser Licenciado em Educação Física ou Ciências do Desporto e possuir pelo menos 3 anos de docência na disciplina de especialização em Ténis no ensino superior; ou
- Ser titular de TPTD de Ténis de Grau II ou superior e possuir pelo menos cinco anos de experiência no exercício da função de treinador de Ténis Grau II ou superior.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

5. Psicologia e desenvolvimento mental no Ténis

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
5.1. FUNDAMENTOS DA PSICOLOGIA DESPORTIVA NO ÂMBITO DO TÊNIS	0h30	0h30/0/0
5.2. CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE JOGADORES DE TÊNIS INICIANTES E INTERMÉDIOS	0h30	0h30/0/0
5.3. DESENVOLVIMENTO PSICOLÓGICO DO JOGADOR DE TÊNIS	0h30	0h30/0/0
5.4. COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS E EMOCIONAIS QUE POTENCIAM O RENDIMENTO DESPORTIVO E O DESENVOLVIMENTO SAUDÁVEL DO JOVEM TENISTA	2h30	2h30/0/0
5.5. RELAÇÃO ENTRE PAIS, TREINADOR E JOGADOR NO TÊNIS. COMPORTAMENTO PARENTAL	1h	1h/0/0
Total	5h	5h/0/0

SUBUNIDADE 1.

5.1. Fundamentos da psicologia desportiva no âmbito do Ténis

- 5.1.1. Características do jogo de Ténis: jogo individual, pressão, momentos críticos.
- Natureza individual do jogo e implicações psicológicas: autorregulação emocional, responsabilidade sobre o desempenho e autonomia na tomada de decisão.
 - Gestão da pressão competitiva: influência da pontuação, das expectativas e do contexto competitivo no controlo emocional e na concentração.
 - Momentos críticos no ténis (break points, tie-breaks, match points): impacto na ansiedade, autoconfiança e tomada de decisão.

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> Explicar os princípios básicos da Psicologia do Desporto aplicados ao ténis Relacionar fatores psicológicos com o rendimento do atleta jovem 	<ul style="list-style-type: none"> Identifica corretamente os principais conceitos da psicologia do desporto Relaciona fatores como motivação, ansiedade e concentração com situações reais de jogo no ténis

SUBUNIDADE 2.

5.2. Características psicológicas de jogadores de Ténis iniciantes e intermédios

- 5.2.1. Características psicológicas dos jogadores iniciantes: cognitivas, emocionais, sociais
- 5.2.2. Características psicológicas dos jogadores intermédio: cognitivas, emocionais, sociais
- 5.2.3. Especificidades do ténis feminino
- Diferenças no desenvolvimento psicológico e emocional das jogadoras: influência da autoconfiança, imagem corporal e relação com o erro.

- b. Características comportamentais e comunicacionais no treino: importância do feedback positivo, empatia e consistência emocional do treinador.
- c. Abordagem à competição: variações na expressão de stress competitivo, estratégias de motivação e regulação emocional.
- d. Consideração de fatores fisiológicos e sociais que influenciam o treino e a performance, respeitando a individualidade e o contexto de cada jogadora

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar e descrever as principais características psicológicas de jogadores iniciantes e intermédios, ajustando estratégias de treino ao seu perfil 	<ul style="list-style-type: none"> • Distingue as características cognitivas, emocionais e sociais dos dois níveis • Justifica adaptações do treino com base em diferenças individuais (idade, género, nível, entre outras)

SUBUNIDADE 3.

5.3. Desenvolvimento psicológico do jogador de Ténis

- 5.3.1. Desenvolvimento de competências psicológicas e emocionais que promovem o rendimento desportivo e o bem-estar do jogador.
- 5.3.2. Importância do estado ideal de desempenho e da resiliência mental

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Caracterizar o papel das competências psicológicas no rendimento e bem-estar do jovem atleta • Promover formas de as desenvolver em contexto de treino 	<ul style="list-style-type: none"> • Explica a importância da resiliência e do estado ideal de desempenho • Apresenta estratégias concretas para promover competências como autocontrolo, motivação e empatia

SUBUNIDADE 4.

5.4. Competências psicológicas e emocionais que potenciam o rendimento desportivo e o desenvolvimento saudável do jovem tenista

- 5.4.1. Motivação e definição de objetivos:
 - a. Motivação Intrínseca e Extrínseca
 - b. A importância da definição de metas: objetivos SMART
- 5.4.2. Autoconfiança:
 - a. Diferença entre confiança e excesso de confiança
 - b. Aspetos que potenciam confiança no ténis
 - c. Papel do treinador no reforço da confiança
- 5.4.3. Gestão emocional:
 - a. Gestão de ansiedade e pressão competitiva:
 - i. Ansiedade competitiva: sinais e impacto no rendimento
 - ii. Estratégias: respiração consciente, auto-diálogo positivo, rotinas em competição
 - b. Gestão do erro: como lidar de forma positiva em contextos de treino e competição
- 5.4.4. Concentração e foco:
 - a. Atenção aplicada ao ténis

- b. Estratégias de concentração: palavra-chave, rotinas entre pontos, foco na tarefa

5.4.5. Estado Ideal de desempenho:

- a. Caracterização do estado "Flow"
b. Aspetos que potenciam o estado de "Flow"

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar estratégias de treino que desenvolvam competências psicológicas (motivação, autoconfiança, foco, gestão emocional), ajustadas à idade e nível dos jogadores 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Propõe e justifica estratégias para trabalhar objetivos SMART, reforço da autoconfiança, e rotinas de concentração • Aplica técnicas básicas de gestão da ansiedade competitiva em simulações ou roleplay • Analisa exemplos de situações de treino e competição onde se verifica o estado de flow
---	---

SUBUNIDADE 5.

5.5. Relação entre pais, treinador e jogador no Ténis. Comportamento parental

- 5.5.1. Triângulo da formação desportiva
5.5.2. Expectativas, comportamentos negativos e positivos dos pais e impacto no jovem atleta
5.5.3. Diretrizes para os pais no envolvimento do processo desportivo dos filhos
5.5.4. Diretrizes para os treinadores como mediadores

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar os papéis do treinador, pais e atletas no processo de formação desportiva • Delinear estratégias para uma comunicação eficaz entre os intervenientes 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifica comportamentos parentais que influenciam positiva e negativamente o rendimento e bem-estar do jovem atleta • Propõe diretrizes práticas para a gestão da relação treinador–pais–atleta
--	---

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Prova Escrita e análise de casos práticos/simulações em contexto de treino

PERFIL DO FORMADOR

- Ser Licenciado em Psicologia ou Ciências do Desporto com pós-graduação em Psicologia do Desporto e possuir pelo menos 3 anos de experiência no exercício de funções de psicólogo desportivo em Ténis

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

6. Ténis Adaptado II

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
6.1. CONSIDERAÇÕES AO TREINAR JOGADORES INICIANTES E INTERMÉDIOS COM DEFICIÊNCIA	0h45	0h45/0/0
6.2. TÊNIS EM CADEIRA DE RODAS INTERNACIONAL E NACIONAL	0h15	0h15/0/0
6.3. CARATERIZAÇÃO DO JOGO DE TÊNIS EM CADEIRA DE RODAS	0h15	0/0h15/0
6.4. EQUIPAMENTO	0h15	0/0h15/0
6.5. PROCESSO ENSINO E APRENDIZAGEM NAS DIFERENTES DEFICIÊNCIAS	0h30	0/0h30/0
6.6. PROCESSO ENSINO APRENDIZAGEM DO TÊNIS PARA CEGOS	1h	0/0h30/0h30
6.7. PROCESSO ENSINO E APRENDIZAGEM DO TÊNIS EM CADEIRA DE RODAS	1h	0/0h30/0h30
Total	4h	1h/2h/1h

SUBUNIDADE 1.

6.1. Considerações ao treinar jogadores iniciantes e intermédios com deficiência

- 6.1.1. Considerações ao treinar jogadores iniciantes e intermédios com deficiência:
- 6.1.2. Tratar o indivíduo como um jogador com capacidades.
- 6.1.3. Avaliar a natureza e o grau da capacidade do jogador.
- 6.1.4. Estabelecer desafios, não limites.
- 6.1.5. Permitir que o jogador experiencie uma ampla variedade de situações.
- 6.1.6. Caracterização do jogador:
 - a. Amputações
 - b. Paralisia Cerebral
 - c. Deficiência Intelectual
 - d. Lesão Cerebral Adquirida
 - e. Deficiência Psiquiátrica
 - f. Deficiência Visual
 - g. Cadeira de Rodas
- 6.1.7. Acessibilidade física e instalações de ténis.
- 6.1.8. Programas para jogadores de ténis com deficiência, nos níveis de iniciação e intermédio.
- 6.1.9. Competição para jogadores de ténis em cadeira de rodas.
- 6.1.10. Integração:
 - a. Ligas de Ténis adaptado
 - b. Torneios integrados
 - c. Sistema de classificação para o Ténis adaptado
 - d. Exibições de Ténis adaptado

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os princípios de abordagem centrada na capacidade do jogador com deficiência • Reconhecer as características específicas associadas a diferentes tipos de deficiência • Planear atividades e contextos de treino adaptados ao perfil dos jogadores iniciantes e intermédios • Avaliar a acessibilidade física e as condições estruturais do local de treino • Interpretar o funcionamento dos programas e estruturas competitivas inclusivas 	<ul style="list-style-type: none"> • Apresenta um plano de sessão que reflita uma abordagem centrada na capacidade e potencial do praticante • Enumera as principais características funcionais de diferentes tipos de deficiência (motora, sensorial, intelectual, etc.) • Justifica a seleção de estratégias pedagógicas adaptadas ao nível do praticante • Identifica limitações e soluções práticas para melhorar a acessibilidade das instalações • Distingue os diferentes modelos de competição adaptada, incluindo torneios integrados e ligas específicas

SUBUNIDADE 2.

6.2. Ténis em Cadeira de Rodas internacional e nacional

6.2.1. Classificação dos jogadores:

- a. Categoria geral
- b. Categoria QUAD

6.2.2. Organização do ténis em cadeira de rodas a nível mundial:

- a. Tipo de Provas Internacionais
- b. Paralympic Games
- c. World Team Cup
- d. World Tennis Masters
- e. Grand Slams
- f. Super Séries
- g. ITF 1/2/3
- h. ITF Futures Series
- i. Estrutura nacional do Ténis em Cadeira de Rodas Nacional

6.2.3. Jogadores com Ranking Internacional

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer a estrutura organizacional do Ténis em cadeira de rodas a nível nacional e internacional • Identificar as categorias funcionais e os critérios de classificação aplicados aos jogadores • Caracterizar as principais provas internacionais de ténis em cadeira de rodas • Interpretar a integração dos atletas com deficiência no sistema competitivo nacional 	<ul style="list-style-type: none"> • Enumera os organismos responsáveis pela regulamentação e promoção do Ténis em cadeira de rodas • Distingue entre as categorias "Open" e "Quad" com base nas classificações funcionais • Apresenta um mapa das principais provas internacionais (Grand Slams, WTC, Paralímpicos, etc.) • Reconhece o enquadramento dos jogadores com ranking internacional nas estruturas nacionais

SUBUNIDADE 3.

6.3. Caracterização do jogo de Ténis em Cadeira de Rodas

- 6.3.1. Nível básico:
 - a. Mobilidade
 - b. Técnico-tático
 - c. Jogo
- 6.3.2. Nível Intermédio:
 - a. Mobilidade
 - b. Técnico-tático
 - c. Jogo
- 6.3.3. Nível Avançado:
 - a. Mobilidade
 - b. Técnico-tático
 - c. Jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os aspetos técnicos e táticos específicos do Ténis Adaptado • Comparar as características do jogo entre os diferentes tipos de deficiência • Analisar as exigências funcionais e adaptativas nas situações reais de jogo 	<ul style="list-style-type: none"> • Enumera e descreve adaptações técnicas e táticas em função do tipo de deficiência (visual, motora, intelectual) • Apresenta exemplos práticos de padrões de jogo no ténis em cadeira de rodas • Diferencia o tipo de deslocamento e tempo de reação dos jogadores em função das suas limitações funcionais

SUBUNIDADE 4.

6.4. Equipamento

- 6.4.1. Tipologia e características das cadeiras de rodas
- 6.4.2. Strapping
- 6.4.3. Adaptação do atleta à cadeira em função da sua limitação

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os diferentes tipos de cadeira de rodas e suas aplicações no Ténis Adaptado • Avaliar a adequação do equipamento técnico ao tipo de deficiência • Apoiar os jogadores na afinação, manutenção e adaptação do equipamento às suas necessidades funcionais 	<ul style="list-style-type: none"> • Distingue as características principais das cadeiras desportivas e recreativas no contexto do ténis • Relaciona o tipo de cadeira com o nível funcional e tipo de deficiência do jogador • Demonstra capacidade para orientar o atleta na escolha e ajuste da cadeira e restante equipamento (raquete, bola, campo) • Aponta os principais cuidados de segurança, manutenção e transporte do equipamento

SUBUNIDADE 5.

6.5. Processo ensino e aprendizagem nas diferentes deficiências

- 6.5.1. Exercícios para multideficiência:
 - a. Individual - mão e bola, raquete e bola

- b. Em cooperação - ambos com mão, mão e raquete e ambos com raquete
- c. Jogo formal
- d. Jogos e exercícios adaptados às diferentes deficiências
- e. Metodologia Play & Stay adaptada

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Planear e implementar sessões de treino adaptadas a diferentes tipos de deficiência • Selecionar métodos e estratégias pedagógicas inclusivas e eficazes • Avaliar a evolução técnico-tática dos jogadores com deficiência 	<ul style="list-style-type: none"> • Apresenta um plano de sessão com objetivos e tarefas ajustadas ao nível funcional dos atletas • Aplica métodos de ensino diferenciados (demonstração, feedback adaptado, reforço positivo) com base em boas práticas inclusivas • Analisa a progressão técnica dos praticantes com base em critérios adaptados • Identifica estratégias de correção adequadas a limitações motoras, sensoriais ou cognitivas

SUBUNIDADE 6.

6.6. Processo ensino aprendizagem do Ténis para Cegos

6.6.1. Exercícios introdutórios de ténis para cegos:

- a. Exploração da bola, raquete e campo.
- b. Perícias e manipulações
- c. A pares – mão e bola, sentado com bola a rolar pelo solo e com ressalto
- d. A pares – 1 com raquete e um com a mão
- c. Didática do ensino dos gestos técnicos principais
- d. Dimensões do espaço/campo.
- e. Recomendações de segurança para o lançamento da bola à mão nos batimentos de direita e esquerda.
- g. Posicionamento do treinador no lançamento da bola à mão.
- h. Colocação da bola no lançamento da bola à mão e com raquete
- i. Características específicas das técnicas de direita, esquerda e serviço (movimentos simplificados).
- j. Estímulos auditivos - verbais e da própria bola
- k. Consistência em cooperação - ambos com raquete
- l. Jogo formal

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer as adaptações fundamentais no ensino do ténis a pessoas cegas • Planear estratégias de comunicação e feedback sensorial eficazes • Promover um ambiente seguro e motivador para a aprendizagem do ténis por atletas cegos 	<ul style="list-style-type: none"> • Explica as principais alterações no campo, bolas e regras para o Ténis para Cegos • Demonstra capacidade para utilizar feedback verbal, sonoro e tátil de forma eficaz • Identifica os riscos associados à locomoção e contacto em contexto de prática • Apresenta um plano de treino ajustado à perceção sensorial do praticante

SUBUNIDADE 7.

6.7. Processo ensino e aprendizagem do Ténis em Cadeira de Rodas

- 6.7.1.** Mobilidade e movimentação da cadeira de rodas:
- Posição de espera
 - Pontos de contato para o arranque
- 6.7.2.** Manuseamento da cadeira:
- Movimentar
 - Acelerar – desacelerar – travar.
 - Mudanças de direção, rodar por fora vs virar por dentro.
- 6.7.3.** Exercícios de movimentação:
- Exercícios gerais de movimentação
 - Exercícios de movimentação específicos em cada situação de jogo (serviço, resposta, ambos ao fundo, ataque e defesa)
- 6.7.4.** Componente técnica:
- Aspetos 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)
- 6.7.5.** Componente Tática:
- Consistência
 - Profundidade
 - Explorar o campo
 - Atacar o ponto mais fraco
 - Trajetórias e colocação da bola
- 6.7.6.** Componente Física:
- Rotinas de aquecimento
 - Velocidade
 - Agilidade
 - Resistência
 - Força
 - Flexibilidade
- 6.7.7.** Todas as capacidades físicas devem ser alvo de trabalho
- 6.7.8.** Correta avaliação da lesão do jogador para adequar propostas orientadas para trabalho de base e suporte específico
- 6.7.9.** Componente Mental:
- Desenvolver uma atitude positiva perante as dificuldades
- 6.7.10.** Criar rotinas no jogo

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar metodologias de ensino específicas para jogadores em cadeira de rodas
- Adaptar os exercícios de técnica e deslocamento às capacidades dos atletas
- Integrar o treino da cadeira de rodas com o treino técnico e tático do ténis

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra conhecimento das técnicas específicas de deslocamento e controlo da cadeira
- Aplica progressões pedagógicas adaptadas ao tipo de mobilidade do jogador
- Elabora exercícios que integrem deslocamento, batimento e posicionamento estratégico
- Avalia o desempenho do jogador com base em critérios técnico-táticos adaptados

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Prova escrita centrada nos conhecimentos teóricos sobre classificação funcional, metodologias inclusivas e organização do treino adaptado

PERFIL DO FORMADOR

- Ser Licenciado em Educação Física ou Ciências do Desporto e possuir pelo menos 3 anos de docência na disciplina de especialização em Ténis no ensino superior; ou
 - Ser titular de TPTD de Ténis de Grau II ou superior e possuir pelo menos cinco anos de experiência no exercício da função de treinador de Ténis Grau II ou superior.
-

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

7. Ténis Adaptado II

GRAU DE FORMAÇÃO_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H)
7.1. O CAMPO DE TÊNIS	0h15	0h15/0/0
7.2. CÓDIGO DE CONDUTA NO TÊNIS	0h30	0h30/0/0
7.3. CONDUTA ANTIDESPORTIVA NO TÊNIS	0h15	0h15/0/0
7.4. PASSOS DO CÓDIGO DE CONDUTA NO TÊNIS	0h15	0h15/0/0
7.5. INSTRUÇÕES (COACHING) NO TÊNIS	0h30	0h30/0/0
7.6. REGULAMENTO GERAL DE PROVAS DO TÊNIS	0h45	0h45/0/0
7.7. REGRAS DE TÊNIS E PROCEDIMENTOS	0h45	0h45/0/0
7.8. ASSISTÊNCIA MÉDICA NO TÊNIS	0h15	0h15/0/0
7.9. REGULAMENTO TENNIS EUROPE E ITF JUNIORES	0h30	0h30/0/0
Total	4h	4h/0/0

SUBUNIDADE 1.

7.1. O campo de ténis

7.1.1. As características do campo de ténis

- Regras oficiais da ITF e adaptações nacionais aplicáveis às competições organizadas pela FPT
- Dimensões e condições regulamentares dos courts de ténis: medidas oficiais ITF e espaços livres mínimos (linha de fundo-vedação e laterais), altura mínima em courts cobertos e requisitos de iluminação segundo normas ITF/FPT
- Tipos de piso autorizados e respetiva classificação ITF (Court Pace Classification): terra batida, piso duro, relva e superfícies sintéticas homologadas
- Normas relativas às cores e marcações do court, incluindo espessura das linhas e contraste visual regulamentar

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar as principais dimensões e características de um court oficial de ténis

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enumera corretamente as dimensões e áreas do campo de ténis
- Distingue as características técnicas dos diferentes tipos de piso e marcações

SUBUNIDADE 2.

7.2. Código de conduta no ténis

- 7.2.1. Obscenidade audível
- 7.2.2. Abuso de Bolas
- 7.2.3. Abuso de Raquete ou Equipamento
- 7.2.4. Abuso Verbal
- 7.2.5. Abuso Físico
- 7.2.6. Instruções (Coaching)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Explicar os princípios e penalizações associados ao código de conduta 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica corretamente os comportamentos sancionáveis durante o jogo (ex: obscenidade audível, abuso verbal) • Relaciona situações reais com as penalizações previstas no código

SUBUNIDADE 3.

7.3. Conduta antidesportiva no ténis

- 7.3.1. Atrasos injustificados
- 7.3.2. Melhores esforços

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Reconhecer comportamentos antidesportivos e as suas implicações disciplinares 	<ul style="list-style-type: none"> • Descreve corretamente os comportamentos que violam a ética desportiva • Aplica critérios disciplinares a exemplos concretos (ex: atrasos, esforço insuficiente)

SUBUNIDADE 4.

7.4. Passos do Código de Conduta no Ténis

- 7.4.1. Ordem das atribuições dos códigos de conduta

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Descrever a sequência de aplicação do código disciplinar 	<ul style="list-style-type: none"> • Ordena corretamente os passos de atribuição das sanções • Aplica a sequência correta a situações hipotéticas

SUBUNIDADE 5.

7.5. Instruções (Coaching) no ténis

- 7.5.1. Procedimentos contra as instruções dos treinadores (coaching)

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA	CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Distinguir comportamentos permitidos e proibidos no apoio técnico durante os jogos 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica claramente os limites regulamentares do coaching • Analisa casos práticos e propõe condutas corretas para treinadores

SUBUNIDADE 6.

7.6. Instruções (Coaching) no ténis

- 7.6.1. Acesso às provas
- 7.6.2. Torneios nacionais nível C, B e A
- 7.6.3. Campeonatos regionais e nacionais
- 7.6.4. Campeonatos de equipa

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Interpretar os principais artigos do regulamento nacional de competições 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explica as regras de acesso às provas e critérios de elegibilidade • Compara diferentes tipos de competição (C, B, A, regionais, nacionais, equipas)
--	--

SUBUNIDADE 7.

7.7. Regras de ténis e procedimentos

- 7.7.1. Interrupção de encontros
- 7.7.2. Correção de erros
- 7.7.3. Lei do estorvo:
 - a. Casos práticos
- 7.7.4. Idas à casa de banho ou mudança de equipamento
- 7.7.5. Disputa no resultado e outros casos quando sem árbitro
- 7.7.6. Análise de várias situações típicas dum encontro de ténis

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar as principais regras e procedimentos em situações de jogo • Instruir os treinadores e atletas sob a sua supervisão, supervisionando a aplicação das mesmas 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explica corretamente as regras relativas a interrupções, disputas de pontos e outros casos típicos • Analisa situações de jogo e propõe decisões adequadas
---	--

SUBUNIDADE 8.

7.8. Assistência médica no ténis

- 7.8.1. Condições Físicas Sujeitas a Tratamento:
 - a. Condição médica aguda
 - b. Condição médica não aguda
- 7.8.2. Condições Físicas Não Sujeitas a Tratamento:
 - a. Fadiga geral do Jogador
- 7.8.3. Cãibras Musculares

<p>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicar os procedimentos regulamentares de assistência médica durante os jogos 	<p>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Distingue entre condições tratáveis e não tratáveis segundo os regulamentos • Aplica corretamente os tempos e formas de intervenção permitidas
---	--

SUBUNIDADE 9.**7.9. Regulamento Tennis Europe e ITF juniores**

7.9.1. Principais procedimentos nos torneios Tennis Europe

7.9.2. Principais procedimentos nos torneios ITF juniores

COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar os principais aspetos regulamentares das competições internacionais juvenis

CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Enumera as regras mais relevantes do Tennis Europe e ITF juniores
- Compara diferenças chave entre regulamentos nacionais e internacionais

FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

Prova escrita centrada no conhecimento de regras e procedimentos

PERFIL DO FORMADOR

- Ser árbitro ou juiz-árbitro habilitado a arbitrar em provas internacionais juvenis; e
- Ter experiência na arbitragem de competições internacionais juvenis durante pelo menos três anos

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
<p>De modo a realizar um curso de treinadores grau II, 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 30 bolas para cada um dos campos utilizados durante a parte prática; • Ter um projetor de qualidade para apresentação do material didático em sala; • Os materiais apresentados durante as unidades de formação, incluindo os PDFs das apresentações, serão fornecidos a todos os participantes como suporte para o aprofundamento dos conteúdos abordados; • Todos os participantes têm de ter uma raquete própria para as sessões 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**