

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU II**

## **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

<b>A. Preâmbulo</b>	<b>5</b>
<b>B. Unidades de Formação</b>	<b>7</b>
1. APROFUNDAMENTO DA TÉCNICA DE TÊNIS DE MESA	8
2. DESLOCAMENTOS NO TÊNIS DE MESA	9
3. TREINO MULTIBOLAS NO TÊNIS DE MESA	10
4. SERVIÇO E RECEPÇÃO NO TÊNIS DE MESA	11
5. ESTRATÉGIA E TÁCTICAS NO TÊNIS DE MESA	13
6. ETAPAS DA FORMAÇÃO DE UM JOGADOR DE TÊNIS DE MESA	15
7. SISTEMAS COMPETITIVOS. ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TÊNIS DE MESA	16
<b>c. Organização da Formação</b>	<b>17</b>
1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO	18
2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS	18
3. ESTÁGIOS	18

# 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. APROFUNDAMENTO DA TÉCNICA DE TÊNIS DE MESA	14
2. DESLOCAMENTOS NO TÊNIS DE MESA	6
3. TREINO MULTIBOLAS NO TÊNIS DE MESA	6
4. SERVIÇO E RECEPÇÃO NO TÊNIS DE MESA	6
5. ESTRATÉGIA E TÁCTICAS NO TÊNIS DE MESA	18
6. ETAPAS DA FORMAÇÃO DE UM JOGADOR DE TÊNIS DE MESA	6
7. SISTEMAS COMPETITIVOS. ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TÊNIS DE MESA	4
Total	60

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Apresentação do Ténis de Mesa

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
1.1. APROFUNDAMENTO DA TÉCNICA DO TÊNIS DE MESA	14	4/10
Total	14h	4h/10h

SUBUNIDADE 1.

## 1.1. Aprofundamento da técnica do Ténis de Mesa

### 1.1.1. Revisão da Técnica de Base abordada no Nível 1

Técnica Gestual dos diferentes golpes:

- Batimento
- Corte de direita e de esquerda
- Top-spin e side-spin
- Bloco
- Flip
- Smash

### 1.1.2. Competências técnicas do jogador

- Controlo
- Consistência
- Precisão
- Sensibilidade

### 1.1.3. Competências técnicas avançadas

- Princípio da adaptabilidade
- Princípio da Flexibilidade
- Jogo curto-curto
- Adaptações técnicas necessárias em função do momento do contacto com a bola

### 1.1.4. Utilização de Recursos Multimédia na abordagem à Técnica

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever literal e visualmente os vários gestos técnicos
- Preparar os atletas para a importância da manutenção do controlo, consistência, precisão e sensibilidade durante uma jogada
- Interpretar as competências técnicas avançadas do Ténis de Mesa aplicadas aos diferentes golpes
- Identificar diferentes Recursos Multimédia para optimização da técnica gestual

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Demonstra os vários gestos técnicos
- Planifica exercícios que desenvolvem o controlo, a consistência, a precisão e a sensibilidade
- Planifica exercícios que permitem aplicar o mesmo golpe sobre bolas diferentes e golpes diferentes sobre um mesmo tipo de bola (por exemplo, side-spin, side-corte, bloco em spin, bloco cortado, etc)
- Emprega os Recursos Multimédia adequados às demonstrações e correções técnicas

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

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

#### PERFIL DO FORMADOR

- Possuir TPTD de Ténis de Mesa Grau III



UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Deslocamentos no Ténis de Mesa

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
2.1. DESLOCAMENTOS NO TÊNIS DE MESA	6	1/5
Total	6h	1h/5h

SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Deslocamentos no Ténis de Mesa

2.1.1. Revisão dos deslocamentos de Base abordados no Nível 1

- a. Passo Simples
- b. Passo Lateral
- c. Passo Saltado
- d. Pivot
- e. Passo Cruzado

2.1.2. Deslocamentos em profundidade – curto, longo

2.1.3. Recolocação e equilíbrio

2.1.4. Deslocamento no jogo de pares

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever literal e visualmente os diferentes tipos de deslocamento
- Dominar o princípio da recolocação e do equilíbrio

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e corrige os erros mais comuns nos diferentes deslocamentos, na recolocação e na manutenção do equilíbrio

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática individual, solicitando ao formando a execução de elementos técnicos, em acções práticas previamente preparadas
- Prova escrita

#### PERFIL DO FORMADOR

- Possuir TPTD de Ténis de Mesa Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 3. Treino multibolas no Ténis de Mesa

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁCTICAS (H)
3.1. TREINO MULTIBOLAS NO TÊNIS DE MESA	6	1/5
Total	6h	1h/5h

SUBUNIDADE 1.

### 3.1. Treino multibolas no Ténis de Mesa

- 3.1.1. Introdução ao treino multibolas
  - a. Equipamento
  - b. Exercícios
- 3.1.2. Princípios a ter em conta no treino multibolas
- 3.1.3. Potencialidades
  - a. treino da técnica
  - b. treino da coordenação
  - c. treino da velocidade
  - d. treino da potência e da resistência
- 3.1.4. Utilização de ferramentas tecnológicas na otimização do treino multibolas

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os aspectos mais determinantes para a eficácia do treino multibolas
- Seleccionar e executar sessões de treino adequada a cada um dos diferentes parâmetros a desenvolver
- Identificar as Ferramentas Tecnológicas para otimização do Treino Multibolas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Executa exercícios nos quais introduz bolas próximas da realidade do jogo
- Emprega o ritmo, o efeito, a velocidade e a duração adequados aos objectivos da sessão e ao nível de desenvolvimento do jogador
- Emprega as Ferramentas Tecnológicas na realização de Treino Multibolas

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática individual, solicitando ao formando a execução de exercícios de multibolas, como resposta a diferentes situações propostas
- Prova escrita

#### PERFIL DO FORMADOR

- Possuir TPTD de Ténis de Mesa Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Serviço e recepção no Ténis de Mesa

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
4.1. SERVIÇO E RECEPÇÃO NO TÊNIS DE MESA	6	1/5
Total	6h	1h/5h

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Serviço e recepção no Ténis de Mesa

- 4.1.1. Os diferentes tipos de serviço
  - a. Quanto ao tipo de rotação
    - i. Serviço cortado
    - ii. Serviço liftado
    - iii. Serviço com efeito lateral
    - iv. Serviço batido
  - b. Quanto à colocação/profundidade
    - i. Serviço dois ressaltos
    - ii. Serviço longo
    - iii. Serviço curto
- 4.1.2. Os diferentes tipos de recepção
  - a. Quanto ao tipo de rotação
  - b. Quanto à colocação/profundidade
- 4.1.3. Tipos de treino de serviço e recepção
  - a. Treino em situação fechada (treino multibolas)
  - b. Treino associado à situação de jogo
- 4.1.4. Princípios da eficácia do serviço
  - a. Flexibilidade e descontração das articulações do punho e do antebraço
  - b. Amplitude articular do pulso
  - c. Ponto de impacto em relação à mesa e direcção do movimento.
  - d. Momento e ponto de impacto sobre a raquete
- 4.1.5. Princípios da eficácia da recepção
  - a. Observação
  - b. Colocação
  - c. Preparação para a acção
  - d. Tomada de decisão
- 4.1.6. Utilização de recursos multimédia na optimização do serviço e recepção

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Distinguir os diferentes tipos de serviço
- Distinguir os diferentes tipos de recepção
- Distinguir diferentes tipos de treino de serviço e de recepção
- Adoptar os princípios da eficácia do serviço para a sua optimização
- Identificar diferentes Recursos Multimédia para optimização do serviço e recepção

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Demonstra serviços e respostas de diferentes tipos, quanto à rotação e quanto à colocação/profundidade
- Organiza exercícios de treino em situação aberta e em situação fechada
- Demonstra a realização de serviços e recepções com descontração, flexibilidade e amplitude articular ajustadas
- Identifica o local do impacto da bola na raquete e conhece as consequências
- Identifica o momento do impacto relativamente à altura da mesa

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Avaliação prática individual, solicitando ao formando a execução de diferentes tipos de serviço e de recepção, a partir de situações propostas
- Prova escrita

**PERFIL DO FORMADOR**

- Possuir TPTD de Ténis de Mesa Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. Estratégias e táticas no Ténis de Mesa

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
5.1. ESTRATÉGIAS TÁTICAS NO TÊNIS DE MESA	18	8/10
Total	18h	8h/10h

SUBUNIDADE 1.

### 5.1. Estratégias táticas no Ténis de Mesa

- 5.1.1. O que é a estratégia
- 5.1.2. O que é a tática
- 5.1.3. Os parâmetros do jogo
  - a. Direcção e Colocação
  - b. Velocidade
  - c. Rotação
  - d. Precisão
  - e. Trajectória
  - f. Ritmo
- 5.1.4. Os princípios da oposição.
  - a. Gestão do imprevisto (certeza/incerteza)
  - b. Encadeamento de acções (encadeamento/ruptura)
  - c. Tomada de risco versus segurança do jogo
- 5.1.5. Principais sistemas de jogo
  - a. Perto da mesa
    - i. Atacante com golpe forte
    - ii. Contra Ataque
    - iii. Top-spin junto à mesa
  - b. Top-spin a meia distância
  - c. Defensivo
  - d. All-around
- 5.1.6. O jogo de pares
  - a. Constituição
  - b. Posição inicial
  - c. Deslocamentos e recolocação
- 5.1.7. Observação (análise do jogo)
  - a. Conhecimento da actividade – como e porque é que as coisas acontecem
  - b. Conhecimento do adversário – o que e quando observar

<p><b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguir estratégia de tática</li> <li>• Descrever os parâmetros do jogo, os princípios de oposição e os principais sistemas de jogo</li> <li>• Identificar os princípios base do jogo de pares</li> <li>• Interpretar o jogo</li> <li>• Perspectivar planos de jogo</li> </ul>	<p><b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Emprega diferentes estratégias e tipos de tática</li> <li>• Aplica os parâmetros do jogo e os princípios de oposição</li> <li>• Identifica e adequa os exercícios a cada sistema de jogo específico</li> <li>• Aplica as situações de treino de pares com os princípios enunciados</li> <li>• Interpreta e analisa jogos</li> <li>• Elabora planos táticos de jogo adequados às características de diferentes sistemas</li> </ul>
<p><b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avaliação prática individual, em que os formandos preenchem uma grelha de observação e análise de jogo propondo planos táticos, perante situações concretas previamente apresentadas</li> <li>• Prova escrita</li> </ul>	

**PERFIL DO FORMADOR**

- Possuir TPTD de Ténis de Mesa Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. Etapas da formação de um jogador de Ténis de Mesa

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
6.1. ETAPAS DA FORMAÇÃO DE UM JOGADOR DE TÊNIS DE MESA	6	3/3
Total	6h	3h/3h

SUBUNIDADE 1.

### 6.1. Etapas da formação de um jogador de Ténis de Mesa

- 6.1.1. O domínio da bola e das trajectórias
- 6.1.2. Aprendizagem da técnica de base
- 6.1.3. Construção e definição do sistema de jogo
- 6.1.4. Conhecimento dos princípios fundamentais do Ténis de Mesa
- 6.1.5. Consciência do seu jogo e do jogo dos adversários

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Perspectivar cada uma das etapas do desenvolvimento do atleta e reconhecer o tipo de trabalho a desenvolver em cada uma delas

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Elabora, desenvolve e avalia sessões de treino adaptadas a cada uma das etapas

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática individual, solicitando ao formando a elaboração de sessões de treino que correspondam a propostas de trabalho apresentadas
- Prova escrita

#### PERFIL DO FORMADOR

- Possuir TPTD de Ténis de Mesa Grau III

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 7. Sistemas competitivos. Organização internacional do Ténis de Mesa

GRAU DE FORMAÇÃO\_II

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS / PRÁTICAS (H)
7.1. SISTEMAS COMPETITIVOS. ORGANIZAÇÃO INTERNACIONAL DO TÊNIS DE MESA	4	2/2
Total	4h	2h/2h

SUBUNIDADE 1.

### 7.1. Sistemas competitivos. Organização internacional do Ténis de Mesa

7.1.1. Sistemas competitivos utilizados em:

- a. Provas Singulares
- b. Provas Equipas

7.1.2. O Papel e Organização das Instituições Internacionais

- a. ITTF
- b. ETTU
- c. COI
- d. Federações Nacionais

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Distinguir os diferentes sistemas competitivos e quais os utilizados nas principais provas nacionais e internacionais
- Identificar a acção das diferentes instituições

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Usa boletins de jogo de cada um dos sistemas
- Desenvolve diversos quadros competitivos e aplica-os em prática simulada.
- Identifica as principais atribuições e relações entre as várias instituições

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Prova escrita

#### PERFIL DO FORMADOR

- Possuir TPTD de Ténis de Mesa Grau III



# 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	OUTRAS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pavilhão Desportivo ou Ginásio com, pelo menos, 300m<sup>2</sup> (sessões práticas)</li> <li>• Auditório ou Sala (sessões teóricas)</li> </ul>	<p><b>1. Sessões práticas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 mesas de Ténis de Mesa com os respectivos postes e redes</li> <li>• 6 mesas de arbitragem</li> <li>• 6 marcadores</li> <li>• 12 raquetas</li> <li>• 300 bolas</li> <li>• 60 separadores de área de jogo</li> </ul> <p><b>Práticas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Projector multimédia</li> <li>• Computador</li> <li>• Quadro Didax</li> </ul>	<p><b>Nota</b></p> <p>O número de áreas de jogo a instalar estará sempre dependente do número de formandos</p>

## 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.