

# Referenciais de Formação

# COMPONENTE

# ESPECÍFICA

**GRAU III**

**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

|                                                                                          |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>A. Preâmbulo</b>                                                                      | <b>5</b>  |
| <b>B. Unidades de Formação</b>                                                           | <b>7</b>  |
| 1. PLANEAMENTO, METODOLOGIA E GESTÃO DA CARGA NO TÊNIS JUVENIL DE RENDIMENTO             | 8         |
| 2. DESENVOLVIMENTO TÉCNICO E BIOMECÂNICO AVANÇADO NO TÊNIS                               | 11        |
| 3. DESENVOLVIMENTO TÁTICO, MODELO DE JOGO E ANÁLISE DA <i>PERFORMANCE</i> NO TÊNIS       | 14        |
| 4. PREPARAÇÃO FÍSICA NO TÊNIS JUVENIL DE RENDIMENTO                                      | 17        |
| 5. LESÕES ESPECÍFICAS E GESTÃO DA RECUPERAÇÃO NO TÊNIS                                   | 19        |
| 6. ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS E RECUPERAÇÃO EM COMPETIÇÃO NO TÊNIS                         | 21        |
| 7. <i>COACHING</i> COMPETITIVO E RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA NO TÊNIS JUVENIL DE RENDIMENTO | 23        |
| 8. DESENVOLVIMENTO DO TALENTO E TRANSIÇÃO PARA O ALTO RENDIMENTO                         | 25        |
| <b>C. Organização da Formação</b>                                                        | <b>27</b> |
| 1. REQUISITOS ESPECÍFICOS DE ACESSO                                                      | 28        |
| 2. CONDIÇÕES LOGÍSTICAS                                                                  | 28        |

# 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 III

| UNIDADES DE FORMAÇÃO                                                                     | HORAS |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. PLANEAMENTO, METODOLOGIA E GESTÃO DA CARGA NO TÊNIS JUVENIL DE RENDIMENTO             | 18    |
| 2. DESENVOLVIMENTO TÉCNICO E BIOMECÂNICO AVANÇADO NO TÊNIS                               | 20    |
| 3. DESENVOLVIMENTO TÁTICO, MODELO DE JOGO E ANÁLISE DA <i>PERFORMANCE</i> NO TÊNIS       | 28    |
| 4. PREPARAÇÃO FÍSICA NO TÊNIS JUVENIL DE RENDIMENTO                                      | 12    |
| 5. LESÕES ESPECÍFICAS E GESTÃO DA RECUPERAÇÃO NO TÊNIS                                   | 8     |
| 6. ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS E RECUPERAÇÃO EM COMPETIÇÃO NO TÊNIS                         | 4     |
| 7. <i>COACHING</i> COMPETITIVO E RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA NO TÊNIS JUVENIL DE RENDIMENTO | 5     |
| 8. DESENVOLVIMENTO DO TALENTO E TRANSIÇÃO PARA O ALTO RENDIMENTO                         | 5     |
| Total                                                                                    | 100   |

## UNIDADE DE FORMAÇÃO /

# 1. Planeamento, metodologia e gestão da carga no Ténis Juvenil de rendimento

## GRAU DE FORMAÇÃO\_ III

| SUBUNIDADES                                                          | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|----------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|
| 1.1. PLANEAMENTO COMPETITIVO NO TÊNIS JUVENIL                        | 4h    | 2h/0/2h                                    |
| 1.2. GESTÃO DA CARGA E RECUPERAÇÃO NO TÊNIS JUVENIL                  | 4h    | 1h/1h/2h                                   |
| 1.3. METODOLOGIA DO TREINO EM CONTEXTO COMPETITIVO                   | 6h    | 1h/2h/3h                                   |
| 1.4. TOMADA DE DECISÃO E ADAPTAÇÃO DO TREINO EM CONTEXTO COMPETITIVO | 4h    | 0/1h/3h                                    |
| Total                                                                | 18h   | 4h/4h/10h                                  |

## SUBUNIDADE 1.

## 1.1. Planeamento competitivo no Ténis Juvenil

- 1.1.1. Organização e gestão da época competitiva no ténis juvenil
- 1.1.2. Definição de objetivos e individualização do processo competitivo
- 1.1.3. Adaptação do planeamento ao calendário competitivo e às características do jogador

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Planear a participação competitiva de jogadores de ténis sub-18 em função dos objetivos definidos e das características do atleta</li> <li>Adequar o planeamento competitivo ao calendário competitivo, às etapas de desenvolvimento e ao contexto individual do jogador</li> <li>Organizar o processo de treino e competição em função das exigências do contexto competitivo juvenil</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Planeia a participação competitiva de jogadores sub-18 em função dos objetivos competitivos definidos e das características individuais do atleta</li> <li>Adequa o planeamento competitivo ao calendário competitivo, às etapas de desenvolvimento e às exigências do contexto competitivo juvenil</li> <li>Organiza o processo de treino e competição em função das exigências competitivas e das necessidades individuais do jogador</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 2.

## 1.2. Gestão da carga e recuperação no ténis juvenil

- 1.2.1. Gestão da carga de treino e competição no ténis juvenil
- 1.2.2. Adaptação da carga ao calendário competitivo e ao estado do jogador
- 1.2.3. Estratégias de recuperação em contexto competitivo
- 1.2.4. Tomada de decisão no processo de treino em função da fadiga e recuperação do atleta

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adequar a carga de treino e competição às características e necessidades do jogador de ténis juvenil</li> <li>• Organizar estratégias de recuperação em função das exigências do contexto competitivo</li> <li>• Adaptar o processo de treino em função da resposta do atleta à carga e às exigências competitivas</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adequa a carga de treino e competição às características individuais e ao contexto competitivo do jogador</li> <li>• Organiza estratégias de recuperação ajustadas às exigências do treino e competição no ténis juvenil</li> <li>• Adapta o processo de treino em função da resposta do atleta à carga e às exigências competitivas</li> </ul> |

#### SUBUNIDADE 3.

### 1.3. Metodologia do treino em contexto competitivo

- 1.3.1. Organização metodológica do treino em contexto competitivo
- 1.3.2. Adaptação de tarefas e exercícios às exigências do treino e competição
- 1.3.3. Individualização do treino no ténis juvenil de rendimento
- 1.3.4. Gestão metodológica de grupos competitivos

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organizar o treino em função dos objetivos competitivos e das características do jogador de ténis juvenil</li> <li>• Adequar tarefas e exercícios às exigências do treino e competição no ténis juvenil de rendimento</li> <li>• Individualizar o processo de treino em função das características e necessidades dos jogadores</li> <li>• Gerir grupos competitivos em contexto de treino e competição</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Organiza o treino em função dos objetivos competitivos e das características dos jogadores</li> <li>• Adequa tarefas e exercícios às exigências técnicas, táticas e competitivas do ténis juvenil</li> <li>• Individualiza o processo de treino considerando as características e necessidades dos jogadores</li> <li>• Gere grupos competitivos em contexto de treino e competição de forma ajustada aos objetivos definidos</li> </ul> |

#### SUBUNIDADE 4.

### 1.4. Tomada de decisão e adaptação do treino em contexto competitivo

- 1.4.1. Adaptação do treino em função do contexto competitivo
- 1.4.2. Tomada de decisão perante diferentes cenários competitivos
- 1.4.3. Ajustamento metodológico em função da resposta do atleta à competição
- 1.4.4. Gestão do processo de treino em situações competitivas imprevistas

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adaptar o processo de treino em função das exigências do contexto competitivo no ténis juvenil</li> <li>• Tomar decisões metodológicas ajustadas às características dos jogadores e às exigências competitivas</li> <li>• Reorganizar o treino em função da resposta dos atletas e das alterações do contexto competitivo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adapta o processo de treino às exigências do contexto competitivo e aos objetivos definidos</li> <li>• Toma decisões metodológicas ajustadas às características dos jogadores e às exigências competitivas</li> <li>• Reorganiza o treino em função da resposta dos atletas e das alterações do contexto competitivo</li> </ul> |

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

Trabalho individual ou de grupo, baseado na análise de um cenário competitivo concreto no ténis juvenil, que contemple:

1. A organização e planeamento do processo de treino e competição em função dos objetivos definidos e das características do(s) jogador(es)
  2. A adequação da carga de treino e recuperação ao contexto competitivo apresentado
  3. A adaptação metodológica do treino em função de diferentes situações e exigências competitivas
  4. A tomada de decisão perante alterações do contexto competitivo e da resposta dos atletas
  5. A elaboração, apresentação e fundamentação de propostas de organização e adaptação do treino e competição
- 

**PERFIL DO FORMADOR**

- Ser Mestre 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 III e possuir pelo menos cinco anos de experiência no exercício da função de treinador de Ténis Grau III, incluindo experiência em sub-18.
-

## UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 2. Desenvolvimento técnico e biomecânico avançado no Ténis

## GRAU DE FORMAÇÃO\_ III

| SUBUNIDADES                                                 | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|-------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|
| 2.1. ANÁLISE BIOMECÂNICA APLICADA À OTIMIZAÇÃO NO TÊNIS     | 5h    | 1h/2h/2h                                   |
| 2.2. DESENVOLVIMENTO TÉCNICO EM CONTEXTO COMPETITIVO        | 5h    | 1h/2h/2h                                   |
| 2.3. CORREÇÃO TÉCNICA E ADAPTAÇÃO DO TREINO                 | 5h    | 1h/3h/1h                                   |
| 2.4. INDIVIDUALIZAÇÃO E OTIMIZAÇÃO TÉCNICA NO TÊNIS JUVENIL | 5h    | 1h/3h/1h                                   |
| Total                                                       | 20h   | 4h/10h/6h                                  |

## SUBUNIDADE 1.

### 2.1. Análise biomecânica aplicada à otimização no Ténis

- 2.1.1. Análise biomecânica aplicada aos gestos técnicos no ténis
- 2.1.2. Relação entre eficiência biomecânica, produção de potência e controlo técnico
- 2.1.3. Adaptação técnica às características individuais e ao estilo de jogo do jogador
- 2.1.4. Otimização técnica em função das exigências competitivas do ténis juvenil

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Analisar os gestos técnicos do jogador de ténis em função dos princípios biomecânicos aplicados ao rendimento</li> <li>Relacionar a eficiência biomecânica com a produção de potência, controlo e adaptação técnica</li> <li>Adequar soluções técnicas às características individuais e ao contexto competitivo do jogador</li> <li>Identificar fatores técnicos que influenciam o rendimento e a eficiência do jogador</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Analisa os gestos técnicos do jogador em função dos princípios biomecânicos aplicados ao rendimento no ténis</li> <li>Relaciona a eficiência biomecânica com a produção de potência, controlo e adaptação técnica do jogador</li> <li>Adequa soluções técnicas às características individuais e às exigências competitivas do jogador</li> <li>Identifica fatores técnicos que influenciam a eficiência e o rendimento do jogador em contexto competitivo</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 2.

### 2.2. Desenvolvimento técnico em contexto competitivo

- 2.2.1. Desenvolvimento técnico em função das situações de jogo e das intenções táticas
- 2.2.2. Adaptação técnica às exigências competitivas do ténis juvenil
- 2.2.3. Variabilidade técnica e adaptação às diferentes situações de jogo
- 2.2.4. Relação entre opções técnicas, estilo de jogo e rendimento competitivo

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adequar as opções técnicas às diferentes situações de jogo e intenções táticas do jogador</li> <li>• Adaptar o desenvolvimento técnico às exigências competitivas e ao estilo de jogo do atleta</li> <li>• Relacionar as opções técnicas com o rendimento e a eficácia competitiva do jogador</li> <li>• Aplicar soluções técnicas ajustadas às características e necessidades competitivas do jogador</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adequa as opções técnicas às diferentes situações de jogo e intenções táticas do jogador</li> <li>• Adapta o desenvolvimento técnico às exigências competitivas e ao estilo de jogo do atleta</li> <li>• Relaciona as opções técnicas com a eficácia e rendimento competitivo do jogador</li> <li>• Aplica soluções técnicas ajustadas às características e necessidades competitivas do jogador</li> </ul> |

#### SUBUNIDADE 3.

### 2.3. Correção técnica e adaptação do treino

- 2.3.1. Identificação de limitações técnicas em contexto competitivo
- 2.3.2. Correção técnica em função das características e necessidades do jogador
- 2.3.3. Adaptação metodológica do treino ao processo de correção técnica
- 2.3.4. Ajustamento técnico em função da resposta do jogador e das exigências competitivas

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar limitações técnicas que influenciam o rendimento competitivo do jogador</li> <li>• Adequar estratégias de correção técnica às características e necessidades do atleta</li> <li>• Adaptar o treino ao processo de correção e reajustamento técnico do jogador</li> <li>• Aplicar soluções metodológicas ajustadas à evolução técnica e competitiva do atleta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifica limitações técnicas que influenciam o rendimento competitivo do jogador</li> <li>• Adequa estratégias de correção técnica às características e necessidades do atleta</li> <li>• Adapta o treino ao processo de correção e reajustamento técnico do jogador</li> <li>• Aplica soluções metodológicas ajustadas à evolução técnica e competitiva do atleta</li> </ul> |

#### SUBUNIDADE 4.

### 2.4. Individualização e otimização técnica no ténis juvenil

- 2.4.1. Individualização do desenvolvimento técnico no ténis juvenil
- 2.4.2. Ajustamento técnico em função do estilo de jogo e características do jogador
- 2.4.3. Otimização técnica em função das exigências competitivas
- 2.4.4. Adaptação técnica ao processo evolutivo do atleta

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adequar o desenvolvimento técnico às características individuais e ao estilo de jogo do atleta</li> <li>• Adaptar soluções técnicas às exigências competitivas do ténis juvenil</li> <li>• Relacionar as opções técnicas com a evolução e rendimento competitivo do jogador</li> <li>• Aplicar estratégias de otimização técnica ajustadas às necessidades do atleta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adequa o desenvolvimento técnico às características individuais e ao estilo de jogo do atleta</li> <li>• Adapta soluções técnicas às exigências competitivas do ténis juvenil</li> <li>• Relaciona as opções técnicas com a evolução e rendimento competitivo do jogador</li> <li>• Aplica estratégias de otimização técnica ajustadas às necessidades do atleta</li> </ul> |

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS****Prova teórica e prática:**

Trabalho individual ou de grupo, realizado em contexto de treino e competição, que contemple:

1. A análise técnica e biomecânica dos gestos técnicos do jogador
  2. A identificação de limitações técnicas e fatores que influenciam a eficiência e rendimento do atleta
  3. A adequação de soluções técnicas às características individuais, estilo de jogo e exigências competitivas do jogador
  4. A aplicação prática de estratégias de desenvolvimento, correção e otimização técnica
  5. A adaptação metodológica do treino em função da resposta, evolução e contexto competitivo do atleta
- 

**PERFIL DO FORMADOR**

- Ser Mestre 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 III e possuir pelo menos cinco anos de experiência no exercício da função de treinador de Ténis Grau III, incluindo experiência em sub-18.
-

## UNIDADE DE FORMAÇÃO /

### 3. Desenvolvimento tático, modelo de jogo e análise da *performance* no Ténis

## GRAU DE FORMAÇÃO\_ III

| SUBUNIDADES                                                 | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|-------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|
| 3.1. DESENVOLVIMENTO DO MODELO DE JOGO NO TÊNIS JUVENIL     | 6h    | 1h/2h/3h                                   |
| 3.2. ADAPTAÇÃO TÁTICA ÀS DIFERENTES SITUAÇÕES COMPETITIVAS  | 7h    | 1h/2h/4h                                   |
| 3.3. OBSERVAÇÃO COMPETITIVA E ANÁLISE DA <i>PERFORMANCE</i> | 5h    | 1h/1h/3h                                   |
| 3.4. ESTRATÉGIAS COMPETITIVAS E PLANEAMENTO                 | 6h    | 1h/2h/3h                                   |
| 3.5. TOMADA DE DECISÃO EM CONTEXTO COMPETITIVO              | 4h    | 0/2h/2h                                    |
| Total                                                       | 28h   | 4h/9h/15h                                  |

## SUBUNIDADE 1.

#### 3.1. Desenvolvimento do modelo de jogo no Ténis juvenil

- 3.1.1. Conceito e desenvolvimento do modelo de jogo no ténis juvenil
- 3.1.2. Relação entre características do jogador, opções táticas e modelo de jogo
- 3.1.3. Adaptação do modelo de jogo às exigências competitivas
- 3.1.4. Evolução do modelo de jogo em função do desenvolvimento do atleta

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Relacionar as características do jogador com o desenvolvimento do modelo de jogo</li> <li>Adequar o modelo de jogo às exigências competitivas do ténis juvenil</li> <li>Adaptar opções táticas em função das características e evolução do atleta</li> <li>Aplicar princípios táticos ajustados ao modelo de jogo do jogador</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Relaciona as características do jogador com o desenvolvimento do modelo de jogo</li> <li>Adequa o modelo de jogo às exigências competitivas do ténis juvenil</li> <li>Adapta opções táticas em função das características e evolução do atleta</li> <li>Aplica princípios táticos ajustados ao modelo de jogo do jogador</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 2.

#### 3.2. Adaptação tática às diferentes situações competitivas

- 3.2.1. Adaptação tática às diferentes situações competitivas no ténis
- 3.2.2. Relação entre tomada de decisão, contexto de jogo e intenções táticas
- 3.2.3. Ajustamento tático em função das características do adversário e das condições competitivas
- 3.2.4. Aplicação de soluções táticas em situações ofensivas, neutras e defensivas
- 3.2.5. Adaptação estratégica em singulares e pares

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adequar opções táticas às diferentes situações competitivas do jogo</li> <li>• Adaptar decisões táticas em função das características do adversário e do contexto competitivo</li> <li>• Aplicar soluções táticas ajustadas às situações ofensivas, neutras e defensivas do jogo</li> <li>• Relacionar as intenções táticas com as exigências competitivas em singulares e pares</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adequa opções táticas às diferentes situações competitivas do jogo</li> <li>• Adapta decisões táticas em função das características do adversário e do contexto competitivo</li> <li>• Aplica soluções táticas ajustadas às situações ofensivas, neutras e defensivas do jogo</li> <li>• Relaciona as intenções táticas com as exigências competitivas em singulares e pares</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 3.

### 3.3. Observação competitiva e análise da *performance*

- 3.3.1. Observação da performance em contexto competitivo
- 3.3.2. Identificação de padrões táticos e comportamentos competitivos
- 3.3.3. Análise da relação entre desempenho, tomada de decisão e contexto de jogo
- 3.3.4. Interpretação da performance para apoio à adaptação estratégica e tática

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observar a performance do jogador em contexto competitivo</li> <li>• Identificar padrões táticos e comportamentos competitivos relevantes para o desempenho do atleta</li> <li>• Relacionar a tomada de decisão com o contexto e exigências competitivas do jogo</li> <li>• Interpretar a performance competitiva para apoio à adaptação estratégica e tática</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Observa a performance do jogador em contexto competitivo</li> <li>• Identifica padrões táticos e comportamentos competitivos relevantes para o desempenho do atleta</li> <li>• Relaciona a tomada de decisão com o contexto e exigências competitivas do jogo</li> <li>• Interpreta a performance competitiva para apoio à adaptação estratégica e tática</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 4.

### 3.4. Estratégias competitivas e planeamento

- 3.4.1. Planeamento tático para a competição no ténis juvenil
- 3.4.2. Definição de estratégias competitivas em função das características do jogador e do adversário
- 3.4.3. Organização tática em singulares e pares
- 3.4.4. Comunicação e coordenação em contexto competitivo

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planear estratégias competitivas ajustadas às características do jogador e do contexto competitivo</li> <li>• Organizar soluções táticas em contexto de singulares e pares</li> <li>• Aplicar estratégias de comunicação e coordenação em contexto competitivo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planeia estratégias competitivas ajustadas às características do jogador e do contexto competitivo</li> <li>• Organiza soluções táticas em contexto de singulares e pares</li> <li>• Aplica estratégias de comunicação e coordenação em contexto competitivo</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 5.

### 3.5. Tomada de decisão em contexto competitivo

- 3.5.1. Tomada de decisão em diferentes contextos competitivos
- 3.5.2. Relação entre leitura de jogo, opções táticas e decisão competitiva
- 3.5.3. Ajustamento da decisão em função do adversário e das exigências competitivas
- 3.5.4. Resolução de problemas em contexto competitivo

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Adaptar decisões táticas e estratégicas às diferentes situações competitivas</li> <li>Relacionar a leitura de jogo com as opções táticas e decisões competitivas</li> <li>Resolver problemas competitivos através do ajustamento tático e estratégico</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Adapta decisões táticas e estratégicas às diferentes situações competitivas</li> <li>Relaciona a leitura de jogo com as opções táticas e decisões competitivas</li> <li>Resolve problemas competitivos através do ajustamento tático e estratégico</li> </ul> |

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

##### Prova teórico-prática e prática:

Trabalho individual ou de grupo, realizado em contexto de treino e competição, que contemple:

1. A análise do modelo de jogo e das características competitivas do jogador.
2. A adaptação tática às diferentes situações e contextos competitivos.
3. A definição de estratégias competitivas em função das características do jogador, adversário e contexto competitivo
4. A aplicação e adaptação de soluções táticas em contexto de singulares e pares.
5. A observação, interpretação e resolução de problemas em contexto competitivo.
6. A fundamentação das decisões táticas e estratégicas adotadas.

#### PERFIL DO FORMADOR

- Ser Mestre 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 III e possuir pelo menos cinco anos de experiência no exercício da função de treinador de Ténis Grau III, incluindo experiência em sub-18.

UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 4. Preparação física no Ténis Juvenil de rendimento

GRAU DE FORMAÇÃO\_ III

| SUBUNIDADES                                                                     | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|
| 4.1. DESENVOLVIMENTO FÍSICO ESPECÍFICO NO TÊNIS JUVENIL DE RENDIMENTO           | 6h    | 1h/3h/2h                                   |
| 4.2. INTEGRAÇÃO DA PREPARAÇÃO FÍSICA E CONTROLO DA CARGA NO TREINO E COMPETIÇÃO | 4h    | 1h/2h/1h                                   |
| 4.3. INDIVIDUALIZAÇÃO E ADAPTAÇÃO FÍSICA ÀS EXIGÊNCIAS COMPETITIVAS             | 2h    | 0/1h/1h                                    |
| Total                                                                           | 12h   | 2h/6h/4h                                   |

SUBUNIDADE 1.

### 4.1. Desenvolvimento físico específico no Ténis Juvenil de rendimento

- 4.1.1. Exigências físicas específicas do ténis juvenil de rendimento
- 4.1.2. Desenvolvimento das capacidades físicas em função das exigências competitivas do jogo
- 4.1.3. Relação entre movimentação, ações específicas e rendimento no ténis
- 4.1.4. Integração do desenvolvimento físico no contexto do treino e competição

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Relacionar as exigências físicas do ténis com o desenvolvimento das capacidades físicas do jogador</li> <li>Adequar o desenvolvimento físico às exigências competitivas do ténis juvenil</li> <li>Relacionar a movimentação e as ações específicas do jogo com o rendimento competitivo do atleta</li> <li>Integrar o desenvolvimento físico no contexto do treino e competição</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Relaciona as exigências físicas do ténis com o desenvolvimento das capacidades físicas do jogador</li> <li>Adequa o desenvolvimento físico às exigências competitivas do ténis juvenil</li> <li>Relaciona a movimentação e as ações específicas do jogo com o rendimento competitivo do atleta</li> <li>Integra o desenvolvimento físico no contexto do treino e competição</li> </ul> |

SUBUNIDADE 2.

### 4.2. Integração da preparação física e controlo da carga no treino e competição

- 4.2.1. Integração da preparação física no contexto do treino e competição no ténis juvenil
- 4.2.2. Relação entre carga de treino, recuperação e exigências competitivas
- 4.2.3. Adaptação da preparação física em função da resposta e disponibilidade do atleta
- 4.2.4. Utilização da informação de treino e competição para apoio à tomada de decisão

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Integrar a preparação física no contexto do treino e competição do jogador de ténis</li> <li>Relacionar a carga de treino e competição com a recuperação e disponibilidade do atleta</li> <li>Adaptar a preparação física em função da resposta e exigências competitivas do jogador</li> <li>Utilizar informação do treino e competição para apoio à tomada de decisão</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Integra a preparação física no contexto do treino e competição do jogador de ténis</li> <li>Relaciona a carga de treino e competição com a recuperação e disponibilidade do atleta</li> <li>Adapta a preparação física em função da resposta e exigências competitivas do jogador</li> <li>Utiliza informação do treino e competição para apoio à tomada de decisão</li> </ul> |

#### SUBUNIDADE 3.

### 4.3. Individualização e adaptação física às exigências competitivas

- 4.3.1. Individualização da preparação física no ténis juvenil
- 4.3.2. Adaptação física em função das características e resposta do jogador
- 4.3.3. Ajustamento do treino físico às exigências competitivas e calendário competitivo
- 4.3.4. Tomada de decisão na adaptação física do treino e competição

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Adequar a preparação física às características e necessidades do jogador de ténis juvenil</li> <li>Adaptar o treino físico em função da resposta e disponibilidade do atleta</li> <li>Ajustar a preparação física às exigências competitivas e ao calendário competitivo</li> <li>Aplicar estratégias de adaptação física no contexto do treino e da competição</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Adequa a preparação física às características e necessidades do jogador de ténis juvenil</li> <li>Adapta o treino físico em função da resposta e disponibilidade do atleta</li> <li>Ajusta a preparação física às exigências competitivas e ao calendário competitivo</li> <li>Aplica estratégias de adaptação física no contexto do treino e da competição</li> </ul> |

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

##### Prova teórico-prática e prática:

Trabalho individual ou de grupo, realizado em contexto de treino e competição, que contemple:

1. A análise das exigências físicas do ténis juvenil de rendimento.
2. A integração da preparação física no contexto do treino e da competição.
3. A adaptação da preparação física em função da resposta, disponibilidade e necessidades do atleta.
4. A adequação do treino físico às exigências competitivas e ao calendário competitivo.
5. A fundamentação das decisões relacionadas com a organização e adaptação da preparação física.

| PERFIL DO FORMADOR | <ul style="list-style-type: none"> <li>Ser Mestre em Educação Física ou Ciências do Desporto e ter pelo menos 5 anos de experiência como preparador físico de atletas sub-18; ou</li> <li>Ser titular de TPTD de Ténis de Grau III e possuir pelo menos cinco anos de experiência no exercício da função de treinador de Ténis Grau III e preparação física de atletas sub-18.</li> </ul> |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 5. Lesões específicas e gestão da recuperação no Ténis

## GRAU DE FORMAÇÃO\_ III

| SUBUNIDADES                                                   | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|---------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|
| 5.1. LESÕES ESPECÍFICAS DO TÊNIS JUVENIL DE RENDIMENTO        | 2h    | 1h/0/1h                                    |
| 5.2. ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E GESTÃO DO RISCO DE LESÃO      | 3h    | 1h/1h/1h                                   |
| 5.3. RECUPERAÇÃO, READAPTAÇÃO E RETORNO PROGRESSIVO AO TREINO | 3h    | 1h/1h/1h                                   |
| Total                                                         | 8h    | 3h/2h/3h                                   |

## SUBUNIDADE 1.

### 5.1. Lesões específicas do ténis juvenil de rendimento

- 5.1.1. Lesões mais frequentes no ténis juvenil de rendimento
- 5.1.2. Relação entre carga, exigências do jogo e risco de lesão
- 5.1.3. Fatores de risco associados ao treino e à competição no ténis juvenil
- 5.1.4. Papel do treinador na identificação e encaminhamento de situações de risco e lesão

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar as lesões mais frequentes no ténis juvenil de rendimento</li> <li>Relacionar as exigências do treino e competição com o risco de lesão no jogador de ténis</li> <li>Reconhecer fatores de risco associados ao treino e competição no ténis juvenil</li> <li>Aplicar procedimentos adequados perante situações de risco e lesão no contexto do treino e da competição</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Identifica as lesões mais frequentes no ténis juvenil de rendimento</li> <li>Relaciona as exigências do treino e da competição com o risco de lesão no jogador de ténis</li> <li>Reconhece fatores de risco associados ao treino e à competição no ténis juvenil</li> <li>Adota procedimentos adequados perante situações de risco e lesão no contexto do treino e da competição</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 2.

### 5.2. Estratégias de prevenção e gestão do risco de lesão

- 5.2.1. Estratégias de prevenção do risco de lesão no ténis juvenil
- 5.2.2. Relação entre organização do treino, carga e prevenção de lesões
- 5.2.3. Adaptação do treino às características e disponibilidade do jogador
- 5.2.4. Procedimentos preventivos no contexto do treino e competição

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                            | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Relacionar a organização do treino com a prevenção do risco de lesão no ténis juvenil</li> <li>Adequar estratégias preventivas às características e disponibilidade do jogador</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Relaciona a organização do treino com a prevenção do risco de lesão no ténis juvenil</li> <li>Adequa estratégias preventivas às características e à disponibilidade do jogador</li> </ul> |

Continua >>

Continuação >>

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adaptar o treino em função de situações de risco e exigências competitivas
- Adotar procedimentos preventivos no contexto do treino e da competição

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adapta o treino em função de situações de risco e exigências competitivas
- Adota procedimentos preventivos no contexto do treino e competição

#### SUBUNIDADE 3.

### 5.3. Recuperação, readaptação e retorno progressivo ao treino

- 5.3.1. Estratégias de recuperação no contexto do treino e competição no ténis juvenil
- 5.3.2. Relação entre recuperação, carga e disponibilidade do atleta
- 5.3.3. Adaptação progressiva do jogador ao treino após situações de limitação física ou lesão
- 5.3.4. Papel do treinador na articulação do processo de recuperação e retorno ao treino e competição

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Relacionar os processos de recuperação com as exigências do treino e competição no ténis juvenil
- Adequar estratégias de recuperação à disponibilidade e às necessidades do atleta
- Adaptar progressivamente o treino em situações de limitação física ou retorno à competição
- Aplicar procedimentos adequados no acompanhamento do processo de recuperação e retorno ao treino

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Relaciona os processos de recuperação com as exigências do treino e competição no ténis juvenil
- Adequa estratégias de recuperação à disponibilidade e às necessidades do atleta
- Adapta progressivamente o treino em situações de limitação física ou retorno à competição
- Aplica procedimentos adequados no acompanhamento do processo de recuperação e retorno ao treino

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

##### Prova teórico-prática e prática:

Trabalho individual ou de grupo, baseado na análise de situações de treino e competição no ténis juvenil, que contemple:

1. A identificação de fatores de risco e situações associadas às lesões mais frequentes no ténis juvenil.
2. A adequação de estratégias de prevenção em função das características e disponibilidade do atleta.
3. A adaptação do treino perante situações de limitação física ou risco de lesão.
4. A aplicação de estratégias de recuperação e reintegração progressiva no treino e competição.
5. A fundamentação das decisões adotadas no acompanhamento do atleta em contexto de treino e competição.

#### PERFIL DO FORMADOR

- Ser Licenciado em Fisioterapia e possuir pelo menos 3 anos de experiência no exercício de funções de Fisioterapeuta em Ténis, incluindo experiência em sub-18.

## UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 6. Estratégias nutricionais e recuperação em competição no Ténis

## GRAU DE FORMAÇÃO\_ III

| SUBUNIDADES                                                                    | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|
| 6.1. ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS NO TREINO E NA COMPETIÇÃO EM TÊNIS JUVENIL       | 2h    | 1h/0/1h                                    |
| 6.2. RECUPERAÇÃO, HIDRATAÇÃO E ORGANIZAÇÃO NUTRICIONAL EM CONTEXTO COMPETITIVO | 2h    | 0/0/2h                                     |
| Total                                                                          | 4h    | 1h/0/3h                                    |

## SUBUNIDADE 1.

### 6.1. Estratégias nutricionais no treino e na competição em Ténis Juvenil

- 6.1.1. Importância da alimentação no treino e competição no ténis juvenil
- 6.1.2. Estratégias nutricionais básicas de suporte ao treino e rendimento competitivo
- 6.1.3. Organização alimentar em função das exigências do treino e competição
- 6.1.4. Papel do treinador na promoção de hábitos alimentares adequados no contexto desportivo

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Relacionar a alimentação com as exigências do treino e competição no ténis juvenil</li> <li>Adequar estratégias nutricionais básicas às exigências do treino e rendimento competitivo</li> <li>Organizar estratégias alimentares em função do contexto de treino e competição</li> <li>Promover hábitos alimentares adequados no contexto do treino e competição</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Relaciona a alimentação com as exigências do treino e competição no ténis juvenil</li> <li>Adequa estratégias nutricionais básicas às exigências do treino e rendimento competitivo</li> <li>Organiza estratégias alimentares em função do contexto de treino e competição</li> <li>Promove hábitos alimentares adequados no contexto do treino e competição</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 2.

### 6.2. Recuperação, hidratação e organização nutricional em contexto competitivo

- 6.2.1. Estratégias de hidratação e recuperação no treino e competição
- 6.2.2. Organização nutricional em períodos de treino intensivo e competição
- 6.2.3. Adaptação alimentar às exigências do calendário competitivo e recuperação entre encontros
- 6.2.4. Papel do treinador na organização e acompanhamento das rotinas de recuperação e alimentação em treino e competição

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relacionar hidratação, alimentação e recuperação com as exigências do treino e competição no ténis juvenil</li> <li>• Adequar estratégias básicas de recuperação e hidratação ao contexto de treino e competição</li> <li>• Organizar rotinas alimentares e de recuperação em função das exigências do treino e competição</li> <li>• Aplicar procedimentos adequados de acompanhamento alimentar e recuperação em contexto de treino e competição</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relaciona hidratação, alimentação e recuperação com as exigências do treino e competição no ténis juvenil</li> <li>• Adequa estratégias básicas de recuperação e hidratação ao contexto de treino e competição</li> <li>• Organiza rotinas alimentares e de recuperação em função das exigências do treino e competição</li> <li>• Aplica procedimentos adequados de acompanhamento alimentar e recuperação em contexto de treino e competição</li> </ul> |

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

##### Prova teórico-prática:

Trabalho individual ou de grupo, baseado na análise de situações de treino e competição no ténis juvenil, que contemple:

1. A relação entre alimentação, hidratação, recuperação e rendimento competitivo.
2. A organização de estratégias básicas de alimentação e hidratação em contexto de treino e competição.
3. A adaptação de rotinas de recuperação e organização alimentar às exigências do calendário competitivo.
4. A fundamentação das decisões adotadas no acompanhamento alimentar e recuperação do atleta em contexto desportivo

| PERFIL DO FORMADOR |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser Licenciado em Nutrição e possuir pelo menos 3 anos de experiência no exercício de funções de nutricionista desportivo em Ténis no escalão de sub-18. ou</li> <li>• Ser titular de TPTD de Ténis de Grau III e possuir pelo menos cinco anos de experiência no exercício da função de treinador de Ténis Grau III, incluindo experiência em sub-18.</li> </ul> |

## UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 7. *Coaching* competitivo e relação treinador-atleta no Ténis Juvenil de rendimento

## GRAU DE FORMAÇÃO\_ III

| SUBUNIDADES                                                                   | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|-------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|
| 7.1. GESTÃO DA RELAÇÃO TREINADOR-ATLETA EM CONTEXTO COMPETITIVO JUVENIL       | 3h    | 1h/0/2h                                    |
| 7.2. GESTÃO EMOCIONAL, AUTONOMIA E COMPORTAMENTO COMPETITIVO NO TÊNIS JUVENIL | 2h    | 0/1h/1h                                    |
| Total                                                                         | 5h    | 1h/1h/3h                                   |

## SUBUNIDADE 1.

### 7.1. Gestão da relação treinador-atleta em contexto competitivo juvenil

- 7.1.1. Papel do treinador no acompanhamento do atleta em contexto competitivo juvenil
- 7.1.2. Relação treinador-atleta no processo de desenvolvimento e rendimento competitivo
- 7.1.3. Comunicação e gestão do contexto competitivo no ténis juvenil
- 7.1.4. *Coaching* competitivo em contexto de treino, competição e acompanhamento do atleta

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Relacionar o papel do treinador com o acompanhamento do atleta em contexto competitivo juvenil</li> <li>Adequar estratégias de comunicação e relação treinador-atleta às exigências do treino e competição</li> <li>Aplicar estratégias de <i>coaching</i> competitivo no acompanhamento do jogador de ténis juvenil</li> <li>Gerir o contexto competitivo de forma ajustada às características e necessidades do atleta</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Relaciona o papel do treinador com o acompanhamento do atleta em contexto competitivo juvenil</li> <li>Adequa estratégias de comunicação e relação treinador-atleta às exigências do treino e competição</li> <li>Aplica estratégias de <i>coaching</i> competitivo no acompanhamento do jogador de ténis juvenil</li> <li>Gere o contexto competitivo de forma ajustada às características e necessidades do atleta</li> </ul> |

## SUBUNIDADE 2.

### 7.2. Gestão emocional, autonomia e comportamento competitivo no ténis juvenil

- 7.2.1. Gestão emocional em contexto de treino e competição no ténis juvenil
- 7.2.2. Desenvolvimento da autonomia e da responsabilidade do atleta.
- 7.2.3. Comportamento competitivo e adaptação às exigências da competição
- 7.2.4. Papel do treinador no acompanhamento emocional e comportamental do atleta

| COMPETÊNCIAS DE SAÍDA                                                                                                                                                                                       | CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Relacionar a gestão emocional ao comportamento competitivo do atleta</li> <li>Promover autonomia e responsabilidade no contexto do treino e da competição</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Relaciona a gestão emocional ao comportamento competitivo do atleta</li> <li>Promove autonomia e responsabilidade no contexto do treino e da competição</li> </ul> |

Continua &gt;&gt;

Continuação >>

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Adequar estratégias de acompanhamento às exigências emocionais e comportamentais do atleta
- Aplicar estratégias ajustadas ao contexto competitivo e ao desenvolvimento do jogador

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Adequa estratégias de acompanhamento às exigências emocionais e comportamentais do atleta
- Aplica estratégias ajustadas ao contexto competitivo e ao desenvolvimento do jogador

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

##### Prova teórico-prática e prática:

Trabalho individual ou de grupo, baseado na análise de situações de treino e competição no ténis juvenil, que contemple:

1. A análise da relação treinador-atleta em contexto competitivo juvenil.
2. A adequação de estratégias de comunicação e acompanhamento do atleta em treino e competição.
3. A gestão de situações associadas ao comportamento competitivo, autonomia e exigências emocionais do atleta.
4. A aplicação de estratégias de *coaching* competitivo ajustadas às características e necessidades do jogador.
5. A fundamentação das decisões adotadas no acompanhamento do atleta em contexto competitivo.

#### 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 acompanhamento de atletas de ténis no escalão de sub-18. ou
- Ser titular de TPTD de Ténis de Grau III e possuir pelo menos cinco anos de experiência no exercício da função de treinador de Ténis de Grau III, incluindo experiência em sub-18.

## UNIDADE DE FORMAÇÃO /

## 8. Desenvolvimento do talento e transição para o Alto Rendimento

## GRAU DE FORMAÇÃO\_ III

| SUBUNIDADES                                                                    | HORAS | TEÓRICAS / PRÁTICAS / TEÓRICO-PRÁTICAS (H) |
|--------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------------|
| 8.1. DESENVOLVIMENTO DO JOGADOR DE TÊNIS JUVENIL DE RENDIMENTO                 | 3h    | 1h/0/2h                                    |
| 8.2. TRANSIÇÃO PARA CONTEXTOS DE MAIOR EXIGÊNCIA COMPETITIVA E ALTO RENDIMENTO | 2h    | 0/1h/1h                                    |
| Total                                                                          | 5h    | 1h/1h/3h                                   |

## SUBUNIDADE 1.

### 8.1. Desenvolvimento do jogador de ténis juvenil de rendimento

- 8.1.1. Desenvolvimento progressivo do jogador de ténis juvenil de rendimento
- 8.1.2. Relação entre exigências competitivas, desenvolvimento do atleta e evolução do rendimento
- 8.1.3. Adaptação do processo de treino às necessidades e características do jogador
- 8.1.4. Papel do treinador no acompanhamento do desenvolvimento desportivo e competitivo do atleta

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Relacionar o desenvolvimento do atleta com as exigências competitivas do ténis juvenil de rendimento
- Adequar o processo de treino às necessidades e evolução do jogador
- Adaptar estratégias de acompanhamento ao desenvolvimento desportivo e competitivo do atleta
- Aplicar estratégias adaptadas ao desenvolvimento progressivo do jogador de ténis juvenil

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Relaciona o desenvolvimento do atleta com as exigências competitivas do ténis juvenil de rendimento
- Adequa o processo de treino às necessidades e evolução do jogador
- Adapta estratégias de acompanhamento ao desenvolvimento desportivo e competitivo do atleta
- Aplica estratégias ajustadas ao desenvolvimento progressivo do jogador de ténis juvenil

## SUBUNIDADE 2.

### 8.2. Transição para contextos de maior exigência competitiva e alto rendimento

- 8.2.1. Exigências associadas à progressão competitiva no ténis juvenil
- 8.2.2. Adaptação do atleta a contextos de maior exigência competitiva
- 8.2.3. Desenvolvimento da autonomia e responsabilidade do jogador no contexto competitivo
- 8.2.4. Papel do treinador na preparação e acompanhamento da transição para níveis superiores de rendimento

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Relacionar as exigências competitivas com a progressão do jogador de ténis juvenil
- Adequar estratégias de acompanhamento à adaptação do atleta a contextos de maior exigência competitiva
- Promover autonomia e responsabilidade no desenvolvimento competitivo do jogador

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Relaciona as exigências competitivas com a progressão do jogador de ténis juvenil
- Adequa estratégias de acompanhamento à adaptação do atleta a contextos de maior exigência competitiva
- Promove autonomia e responsabilidade no desenvolvimento competitivo do jogador

Continua &gt;&gt;

Continuação >>

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Aplicar estratégias ajustadas à preparação e acompanhamento da transição para níveis superiores de rendimento

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica estratégias ajustadas à preparação e acompanhamento da transição para níveis superiores de rendimento

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

##### Prova teórico-prática:

Trabalho individual ou de grupo, baseado na análise de situações de treino e competição no ténis juvenil, que contemple:

1. A análise do processo de desenvolvimento do jogador de ténis juvenil de rendimento.
2. A relação entre exigências competitivas, evolução do atleta e adaptação do processo de treino.
3. A adequação de estratégias de acompanhamento ao desenvolvimento desportivo e competitivo do jogador.
4. A promoção da autonomia e responsabilidade do atleta em contextos de maior exigência competitiva.
5. A fundamentação das decisões adotadas na preparação e acompanhamento da transição para níveis superiores de rendimento.

#### PERFIL DO FORMADOR

- Ser Mestre 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 III e possuir pelo menos cinco anos de experiência no exercício da função de treinador de Ténis de Grau III, incluindo experiência em sub-18.

# 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 III, será necessário:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 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;</li><li>• Ter o mínimo de 1 campo de ténis para cada 6 formandos nos momentos de aplicação prática;</li><li>• 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;</li><li>• Em caso de chuva, ter pelo menos 1 campo de ténis coberto para cada 12 formandos para as sessões práticas;</li><li>• Ter um local coberto a menos de 10km onde possa haver algum repouso e em que possam ser servidas (ou aquecidas) refeições.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ter um cesto de mínimo 30 bolas para cada um dos campos utilizados durante a parte prática;</li><li>• Ter um projetor de qualidade para apresentação do material didático em sala;</li><li>• 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;</li><li>• Todos os participantes têm de ter uma raquete própria para as sessões práticas do curso.</li></ul> |



INSTITUTO  
PORTUGUÊS  
DO DESPORTO  
E JUVENTUDE