

# Referenciais de FORMAÇÃO Ténis

Grau



Referenciais de  
FORMAÇÃO  
Ténis

Grau



TÉNIS DE  
PORTUGAL

**Edição:** Instituto Português do Desporto e Juventude, I.P.  
**Conteúdos:** Federação Portuguesa de Ténis  
**Data:** Janeiro'15

**Linguagem inclusiva:** Por economia de espaço e simplificação da leitura, este documento não faz recurso a uma referência explícita a ambos os sexos através da marcação sistemática e simétrica do género gramatical, pelo que o uso da forma masculina refere-se invariavelmente também à forma feminina.

**Notas úteis:** Se já efetuou o carregamento deste documento há algum tempo, verifique se existe uma versão mais atualizada, confirmando o número na capa (canto superior esquerdo).



Por uma questão ambiental, evite imprimir o documento.



# Índice

A. PREÂMBULO	4
B. UNIDADES DE FORMAÇÃO	6
1. ANÁLISE TÉCNICA 1	8
2. FISILOGIA ESPECÍFICA 1	13
3. METODOLOGIA E DIDÁTICA DO TÊNIS 1	16
4. PEDAGOGIA ESPECIFICA 1	24
5. REGULAMENTO 1	28



# A. Preâmbulo



# Preâmbulo

Os referenciais de formação específica vão caracterizar a segunda componente de formação dos cursos de treinadores, contemplando as unidades de formação e os temas associados às competências do treinador diretamente relacionadas com os aspetos particulares da modalidade desportiva em causa, respeitando, naturalmente, o perfil de treinador estabelecido legalmente para essa qualificação e as necessidades da preparação dos praticantes nas etapas em que ele pode intervir.

Seguindo uma estrutura e uma apresentação idênticas 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 – Ténis Grau I

UNIDADES DE FORMAÇÃO	HORAS
1. ANÁLISE TÉCNICA 1	8
2. FISILOGIA ESPECÍFICA 1	4
3. METODOLOGIA E DIDÁTICA DO TÊNIS 1	20
4. PEDAGOGIA ESPECÍFICA 1	4
5. REGULAMENTO 1	4
Total	40





UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Análise Técnica 1

GRAU DE FORMAÇÃO\_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. PRINCÍPIOS BÁSICOS DOS GESTOS TÉCNICOS	3	1/2
2. PRINCÍPIOS BIOMECÂNICOS	1	1/0
3. TÉCNICAS DE CORREÇÃO	1	1/0
4. ANÁLISE E CORREÇÃO A JOGADORES INICIANTES E INTERMÉDIOS	3	1/2
Total	8	4/4



## ANÁLISE TÉCNICA 1

### SUBUNIDADE 1.

## PRINCÍPIOS BÁSICOS DOS GESTOS TÉCNICOS

- 1.1. Movimentação e posição corporal
  - 1.2.1. Posições de atenção
  - 1.2.2. Posições no impacto
  - 1.2.3. Pegas
- 1.2. Fatores que influenciam o controlo da bola
  - 1.2.1. Direção
  - 1.2.2. Altura
  - 1.2.3. Distância/Profundidade
  - 1.2.4. Efeito
  - 1.2.5. Velocidade
- 1.3. Swing
- 1.4. Efeitos
- 1.5. Colocar a bola em jogo
  - 1.5.1. O serviço
  - 1.5.2. A resposta
- 1.6. Jogar de fundo
  - 1.6.1. A direita
  - 1.6.2. A esquerda
    - A uma mão
    - A duas mãos
- 1.7. Aproximar da rede
  - 1.7.1. “Approach”
    - “Half” vólei
    - “Drive” vólei
    - Split step
    - Antecipação
- 1.8. Jogar à rede
  - 1.8.1. “Smash”
  - 1.8.2. Vóleis
- 1.9. Jogar contra o adversário na rede
  - 1.9.1. “Passing shot”
  - 1.9.2. “Lob”

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Auxiliar um jogador a adquirir os princípios básicos de desenvolvimento das pancadas; controlo da bola, “swing”, pegas e efeitos.
- Descrever os princípios básicos das pancadas nas diferentes situações de jogo.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Descreve os diferentes componentes técnicos e táticos básicos do jogo.
- Identifica os diferentes pontos-chave da execução dos gestos técnicos.

Continua>



---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito.
- 

**SUBUNIDADE 2.****PRINCÍPIOS BIOMECÂNICOS****2.1. Importância da Biomecânica no Ténis****2.2. BIOMECC**

- 2.2.1. “Balance” (Equilíbrio)
- 2.2.2. Inércia
- 2.2.3. Oposição de forças (ação e reação)
- 2.2.4. Momento
- 2.2.5. Energia elástica
- 2.2.6. Cadeia de cinética

---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Aplicar os princípios biomecânicos no ensino de jogadores de iniciação e aperfeiçoamento.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve os elementos fundamentais da biomecânica aplicada aos movimentos do Ténis.
- 

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito.
- 

**SUBUNIDADE 3.****TÉCNICAS DE CORREÇÃO****3.1. Erros táticos**

- 3.1.1. Serviço
- 3.1.2. Resposta
- 3.1.3. Jogo de fundo
- 3.1.4. Aproximação e jogo de rede
- 3.1.5. Jogar com o adversário na rede

**3.2. Erros técnicos**

- 3.2.1. A direita
- 3.2.2. A esquerda
  - A uma mão
  - A duas mãos
- 3.2.3. O serviço
- 3.2.4. “Volei” de direita
- 3.2.5. “Volei” de esquerda
- 3.2.6. “Smash”



<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Organizar o processo de avaliação, diagnóstico e correção dos gestos técnicos básico.</li><li>Identificar elementos a avaliar para construção de ficha diagnóstica.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Identifica os erros mais importantes e prescreve as correções adequadas.</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Teste escrito.</li></ul>	

## SUBUNIDADE 4.

## ANÁLISE E CORREÇÃO A JOGADORES INICIANTES E INTERMÉDIOS

### 4.1. Princípios da análise da performance de Ténis.

- 4.1.1. Táticos
- 4.1.2. Técnicos
- 4.1.3. Físicos
- 4.1.4. Mentais

### 4.2. Tipos de análise

- 4.2.1. Subjetiva ou qualitativa
- 4.2.2. Objetiva
- 4.2.3. Preditiva

### 4.3. Formas de intervenção

- 4.3.1. Palavras-chave
- 4.3.2. Manipulação do equipamento
- 4.3.3. Modelos de jogadores
- 4.3.4. Vídeo
- 4.3.5. Visualização
- 4.3.6. Orientação manual
- 4.3.7. Analogias
- 4.3.8. “Feeding” específico
- 4.3.9. Uso de “gadgets”
- 4.3.10. Uso de material adaptado
- 4.3.11. Definição de objetivos
- 4.3.12. Autocorreção ou autoavaliação
- 4.3.13. Através da perceção de outro jogador

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Diferenciar os princípios básicos da análise da performance no Ténis.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Analisa o gesto técnico do jogador, identifica os principais erros e prescreve exercícios de correção.</li></ul>
--	--

Continua>



---

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Analisar e sugerir exercícios para desenvolver técnica e taticamente jogadores iniciantes e intermédios.
- Identificar os principais erros táticos e técnicos de um jogador iniciante e intermédio.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

---

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Fisiologia Especifica 1

GRAU DE FORMAÇÃO\_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ESFORÇO ESPECIFICO DO TÊNIS	1	1/0
2. ETAPAS DE MATURAÇÃO E O TÊNIS	1	1/0
3. TREINO DAS CAPACIDADES FÍSICAS EM TÊNIS	2	2/0
Total	4	4/0



## FISIOLOGIA ESPECIFICA 1

### SUBUNIDADE 1.

## ESFORÇO ESPECIFICO DO TÊNIS

- 1.1. Características técnico-táticas
  - 1.1.1. Tipos de jogador vs características físicas do jogador
  - 1.1.2. Perfil Temporal do Esforço Competitivo
  - 1.1.3. Distribuição percentual dos gestos técnicos
- 1.2. Características da movimentação
  - 1.2.1. Posição de atenção
  - 1.2.2. Split step
  - 1.2.3. Equilíbrio
  - 1.2.4. Reação
  - 1.2.5. Agilidade
  - 1.2.6. Velocidade
  - 1.2.7. Recuperação
- 1.3. Movimentação ao longo da linha de fundo
- 1.4. Movimentação para a rede
- 1.5. Características e prioridades do esforço físico em atletas de iniciação e aperfeiçoamento em Ténis
  - 1.5.1. Coordenação
  - 1.5.2. Velocidade
  - 1.5.3. Força
  - 1.5.4. Flexibilidade
  - 1.5.5. Resistência aeróbia
  - 1.5.6. Resistência anaeróbia
- 1.6. Princípios gerais da preparação física no Ténis
  - 1.6.1. “Warm-up” e “Cool-down”
  - 1.6.2. Especificidade
  - 1.6.3. Intensidade
  - 1.6.4. Individualidade biológica
  - 1.6.5. Descanso e recuperação
  - 1.6.6. Variedade

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os aspetos fundamentais do esforço físico da modalidade e suas implicações no planeamento do treino de Ténis.
- Identificar as características dos diferentes padrões de movimentação específica do Ténis e tipos de jogador.
- Aplicar os princípios básicos da preparação física no Ténis.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



## SUBUNIDADE 2.

## ETAPAS DE MATURAÇÃO E O TÊNIS

- 2.1. Crescimento e desenvolvimento no Ténis
  - 2.1.1. Crescimento e maturação
  - 2.1.2. Desenvolvimento físico
  - 2.1.3. Desenvolvimento psicossocial
- 2.2. Abordagem para o desenvolvimento de habilidades e conhecimentos
  - 2.2.1. Multilateralidade e variedade de habilidades
  - 2.2.2. Especialização precoce
- 2.3. Fases sensíveis

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar quais as fases de maturação, relacionar com as características específicas do Ténis e selecionar os estímulos adequados para os alunos.
- Organizar diferentes abordagens para o desenvolvimento de habilidades.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Descreve as diferentes etapas de maturação escolhe a metodologia adequada a seguir em aulas de Ténis.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito.

## SUBUNIDADE 3.

## TREINO DAS CAPACIDADES FÍSICAS EM TÊNIS

- 3.1. Coordenação
- 3.2. Resistência
- 3.3. Força
- 3.4. Potência
- 3.5. Velocidade
- 3.6. Flexibilidade

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Estruturar as sessões de treino de acordo com as características físicas dos alunos e as necessidades do Ténis.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Organiza a sessão de treino/aula de acordo com as necessidades específicas da modalidade.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito.





UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Metodologia e Didática do Ténis 1

GRAU DE FORMAÇÃO\_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. BASE TÉCNICA DAS PANCADAS	6	0/6
2. PRINCÍPIOS TÁTICOS BÁSICOS	4	0/4
3. DESENVOLVIMENTO DE JOGADORES DE INICIANTE E INTERMÉDIOS	1	0/1
4. PRINCÍPIOS DO TREINO MENTAL NO TÊNIS	1	0/1
5. LIDAR COM OS PAIS DOS JOGADORES DE TÊNIS	1	0/1
6. ENSINO ADAPTADO (PLAY AND STAY)	4	0/4
7. TREINO DE ADULTOS	1	0/1
8. TREINO DE PARES	1	0/1
9. COMPETIÇÃO E ATIVIDADES PARA JOGADORES INICIANTE E INTERMÉDIOS	1	0/1
Total	20	0/20



## METODOLOGIA E DIDÁTICA DO TÊNIS 1

### SUBUNIDADE 1.

## BASE TÉCNICA DAS PANCADAS

- 1.1. Controlo da Bola
  - 1.1.1. Direção
  - 1.1.2. Altura
  - 1.1.3. Distância/profundidade
  - 1.1.4. Efeito
  - 1.1.5. Velocidade
- 1.2. Pegas
  - 1.2.1. Continental
  - 1.2.2. Oriental
  - 1.2.3. Ocidental
- 1.3. Gestos técnicos básicos
  - 1.3.1. Direita
  - 1.3.2. Esquerda
  - 1.3.3. Vólei
  - 1.3.4. Serviço
- 1.4. Gestos técnicos especiais
  - 1.4.1. “Lob”
  - 1.4.2. “Smash”
  - 1.4.3. “Amortie”
  - 1.4.4. “Half Volei”
  - 1.4.5. “Passing shot”
  - 1.4.6. “Approach”

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Descrever os aspetos da trajetória da bola.
- Demonstrar as diferentes pegas e suas aplicações nos diferentes gestos técnicos.
- Executar e dominar os gestos técnicos básicos da modalidade.
- Executar e dominar os gestos técnicos especiais da modalidade.
- Identificar, aplicar e executar o “passing shot” e o “approach”.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Controla a trajetória da bola em todos os aspetos básicos.
- Demonstra e identifica as diferentes formas de pegar a raqueta.
- Executa os gestos técnicos básicos.
- Executa os gestos técnicos especiais.
- Executa o “passing shot” e o “approach”.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Avaliação prática com controlo de bola.
- Demonstração prática; Avaliação da execução dos gestos em situação analítica.
- Avaliação da execução dos gestos em situação analítica.
- Avaliação da execução do “passing shot” e do “approach”.



## SUBUNIDADE 2.

## PRINCÍPIOS TÁTICOS BÁSICOS

- 2.1. 5 Situações de jogo
  - 2.1.1. Quando serve
  - 2.1.2. Quando responde
  - 2.1.3. Quando joga da linha de fundo
  - 2.1.4. Quando se aproxima da rede
  - 2.1.5. Quando tem o adversário na rede
- 2.2. Zonas de jogo e geometria do “court”
  - 2.2.1. Fundo do “court”
  - 2.2.2. Meio do “court”
  - 2.2.3. Zona de rede
- 2.3. Fases do Jogo
  - 2.3.1. Atacante
  - 2.3.2. Neutra
  - 2.3.3. Defensiva
- 2.4. Intenções táticas
  - 2.4.1. Acertar na bola
  - 2.4.2. Consistência
    - Erros forçados
    - Erros não forçados
  - 2.4.3. Uso da direção e profundidade c/eficácia
    - Margem de erro
    - Limitar mudanças de direção
  - 2.4.4. Recuperação para a próxima pancada - posicionamento
  - 2.4.5. Explorar o ponto franco do adversário
    - Pancadas
    - Tipos de bola
    - Movimentação
  - 2.4.6. Escolha inteligente de pancadas em função da bola que recebe
    - Fáceis - atacar/construir
    - Moderadamente difíceis – devolver/neutralizar
    - Difíceis - defender
  - 2.4.7. Uso do ritmo com eficácia
  - 2.4.8. Uso da Potência com sensatez
    - Criar potência
    - Aproveitar a potência do Adversário
  - 2.4.9. Correr os riscos apropriados
  - 2.4.10. Jogar um Tênis de percentagem
  - 2.4.11. Padrões base de um jogo inteligente
    - Atacar a bola curta
    - Uso de sequências de pancadas



- 2.5. Estilos de jogo
  - 2.5.1. Jogador “All-court”
  - 2.5.2. Jogador agressivo de fundo
  - 2.5.3. Jogador de serviço/rede
  - 2.5.4. Jogador de contra-ataque
- 2.6. Padrões táticos básicos e a definição de estratégia
- 2.7. Outros fatores que influenciam a tática e estratégia

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Descrever os princípios táticos básicos.
- Identificar as principais intenções de Jogo.
- Exemplificar a diferença entre tática e estratégia, relacionando os padrões com as situações de jogo.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Organiza o treino para as diferentes situações de jogo, fases e zonas.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito.

**SUBUNIDADE 3.****DESENVOLVIMENTO DE JOGADORES DE INICIANTES E INTERMÉDIOS**

- 3.1. Planos de desenvolvimento
  - 3.1.1. 1ª fase – Jogador iniciante
  - 3.1.2. 2ª fase – Jogador iniciante/intermédio
  - 3.1.3. 3ª fase – Jogador intermédio

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identifica os planos de desenvolvimento dos jogadores iniciantes.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Prescreve os exercícios e organiza as sessões de treino de acordo com as fases desenvolvimento do jogador.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito.

**SUBUNIDADE 4.****PRINCÍPIOS DO TREINO MENTAL NO TÊNIS**

- 4.1. Características
  - 4.1.1. 4 a 6 anos
  - 4.1.2. 7 a 9 anos
  - 4.1.3. 10 a 12 anos



## 4.2. Capacidades

### 4.2.1. Motivação

- Competitividade
- Clima motivacional (pelo treinador)
- Disciplina e pontualidade
- Definição de objetivos

### 4.2.2. Controlo emocional

- Lidar com o erro (medo)
- Comportamento

### 4.2.3. Controlo dos pensamentos

- Confiança
- Atitude positiva
- Independência
- Inteligência
- Responsabilidade
- “Self talk”

### 4.2.4. Concentração

- Visualização
- Rotinas

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identifica o papel da psicologia no ensino de jogadores iniciantes e intermédios.
- Relaciona e desenvolve habilidades psicológicas essenciais a jogadores iniciantes e intermédios.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Aplica exercícios práticos dentro e fora do court para jogadores iniciantes e intermédios.
- Desenvolve uma cultura desportiva/desportivismo.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

## SUBUNIDADE 5.

# LIDAR COM OS PAIS DOS JOGADORES DE TÊNIS

### 5.1. Comportamentos

### 5.2. Linhas orientadoras

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar os comportamentos dos pais e a sua influência nos jogadores.
- Identificar os princípios gerais das linhas orientadoras específicas.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica os comportamentos dos pais dos jogadores elaborando estratégias e criando regras de comportamento específicas do Tênis.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.



## SUBUNIDADE 6.

**ENSINO ADAPTADO (“PLAY AND STAY”)**

- 6.1. Etapas do jogo adaptado
  - 6.1.1. Vermelho
  - 6.1.2. Laranja
  - 6.1.3. Verde
- 6.2. Progressões do jogo
  - 6.2.1. Familiarização
  - 6.2.2. Lançar e apanhar
  - 6.2.3. Devolver e bater na bola
  - 6.2.4. Troca de bolas
- 6.3. Estilos de ensino
  - 6.3.1. Prescritivo
  - 6.3.2. Descobrimto guiado (GBA)
- 6.4. Progressões de treino
  - 6.4.1. Base das progressões
    - Situações abertas
    - Situações fechadas
  - 6.4.2. Progressões táticas
  - 6.4.3. Progressões técnicas
- 6.5. Organização e planeamento de treinos
  - 6.5.1. Treinos em grupo
  - 6.5.2. Rotações
  - 6.5.3. Tipos de “feeding”
  - 6.5.4. Planeamento mensal
  - 6.5.5. Planeamento anual
- 6.6. Estrutura do treino

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Perspetivar o papel da metodologia do treinador no ensino do Ténis.
- Identificar as diferentes fases do Treino (Vermelho, laranja e verde).
- Adaptar o jogo em função das capacidades do atleta.
- Diferenciar os formatos e organizações de treinos.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Planeia e implementa progressões de treino.
- Coloca bolas em jogo consoante a situação.
- Aplica os diferentes formatos e organizações de treinos.
- Adapta e usa o material e o espaço eficientemente.
- Planeia treinos para jogadores iniciantes e intermédios.
- Promove exercícios para as diferentes situações de jogo e jogo de pares.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito.



## SUBUNIDADE 7.

## TREINO DE ADULTOS

- 7.1. Importância
- 7.2. Benefícios
- 7.3. Características
- 7.4. Estrutura de treino
- 7.5. Tipo de treino
- 7.6. Programas para adultos
  - 7.6.1. Descoberta
  - 7.6.2. “Fitness”
  - 7.6.3. Performance
- 7.7. “Cardio Tennis”

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Distinguir os motivos que levam os adultos a praticar a modalidade.
- . Identificar as características físicas do adulto.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Planeia e estrutura aulas direcionadas para as necessidades e vontades dos adultos.
- . Cria um programa de Tênis para adultos.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- . Teste escrito.

## SUBUNIDADE 8.

## TREINO DE PARES

- 8.1. Características
- 8.2. Princípios táticos básicos
- 8.3. Comunicação
- 8.4. Treinos de pares

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- . Descrever a importância do jogo de pares nas fases iniciantes e intermédias.
- . Identificar os princípios e características do jogo de pares.
- . Promover a importância da comunicação.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- . Aplica os princípios do jogo de pares em treinos.
- . Planeia treinos de pares.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- . Teste escrito.



## SUBUNIDADE 9.

**COMPETIÇÃO E ATIVIDADES PARA JOGADORES INICIANTES E INTERMÉDIOS**

- 9.1. Importância da competição
- 9.2. Ambiente competitivo
- 9.3. Formatos competitivos
- 9.4. Sistemas de pontuação
- 9.5. Duração da competição
- 9.6. Importância de jogos de cooperação
- 9.7. Carga de torneios e rácio de sucesso em torneios
- 9.8. Classificação e “ranking”
  - 9.8.1. ITN
- 9.9. Programas de clube
  - 9.9.1. Ações de fomento
  - 9.9.2. Ações de família
  - 9.9.3. Ténis na escola
  - 9.9.4. Campos de férias

**COMPETÊNCIAS DE SAÍDA**

- Identificar a importância da competição e todas as suas adaptações a jogadores iniciantes e intermédios.

**CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA**

- Desenvolve um programa competitivo adequado à idade e características dos jogadores iniciantes e intermédios.

**FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS**

- Teste escrito.





UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Pedagogia Especifica 1

GRAU DE FORMAÇÃO\_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. ELEMENTOS BASE DO TÊNIS	1/2	1/2/0
2. ELEMENTOS QUE DEFINEM O TRABALHO DO TREINADOR	1/2	1/2/0
3. ELEMENTOS QUE CARACTERIZAM O JOGADOR INICIANTE E INTERMÉDIO	1	1 /0
4. ELEMENTOS, ESTRUTURA E ESTRATÉGIAS DO TREINO ESPECÍFICAS DO TÊNIS	2	0 /2
Total	4	2/2



## PEDAGOGIA ESPECIFICA 1

### SUBUNIDADE 1.

#### ELEMENTOS BASE DO TÊNIS

- 1.1. História do Ténis
- 1.2. Estrutura do Ténis mundial
- 1.3. Motivos para jogar Ténis
  - 1.3.1. Físicos
  - 1.3.2. Psicológicos
  - 1.3.3. Sociais

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Identificar a base histórica do Ténis; perceber a estrutura do Ténis Mundial; reconhecer os benefícios de aprender e jogar Ténis.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

### SUBUNIDADE 2.

#### ELEMENTOS QUE DEFINEM O TRABALHO DO TREINADOR

- 2.1. Definição
- 2.2. Funções
- 2.3. Papeis, atividades e tarefas
- 2.4. Competências
- 2.5. Capacidades/habilidades
  - 2.5.1. Comunicação
  - 2.5.2. Relação interpessoal/social
  - 2.5.3. Comportamentos
  - 2.5.4. Motivação
  - 2.5.5. Liderança
  - 2.5.6. Técnicas do jogo
- 2.6. Conhecimento
- 2.7. Estilos de treinador
- 2.8. Desenvolvimento do treinador
- 2.9. Formação continua



<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Descrever o que é ser treinador, reconhecendo os diferentes papéis e tarefas d um bom treinador.</li><li>• Relacionar as competências necessárias, a capacidade de comunicar e a motivação com o estilo, objetivos e limitações de um treinador.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Desenvolve e demonstra os requisitos de um bom treinador, identificando os aspetos mais relevantes da profissão particularizando para o Ténis.</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Teste escrito.</li></ul>	

**SUBUNIDADE 3.****ELEMENTOS QUE CARACTERIZAM O JOGADOR INICIANTE E INTERMÉDIO**

- 3.1. Os motivos dos jovens
- 3.2. Perceção do sucesso e insucesso
- 3.3. “Burnout”
- 3.4. Expectativas do jogador
- 3.5. Retenção
  - 3.5.1. Emocional
  - 3.5.2. Esfera

<b>COMPETÊNCIAS DE SAÍDA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Relacionar os fatores de motivação para a prática e como os jogadores podem reagir perante o sucesso e insucesso, identificando as particularidades do Ténis, nas suas expectativas e área emocional.</li></ul>	<b>CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identifica os fatores de motivação e a forma como o jogador reage ao treino e à competição.</li><li>• Estabelece estratégias de gestão da área emocional do jogador de Ténis, identificando as particularidades da modalidade.</li></ul>
<b>FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Teste escrito.</li></ul>	

**SUBUNIDADE 4.****ELEMENTOS, ESTRUTURA E ESTRATÉGIAS DO TREINO ESPECÍFICAS DO TÊNIS**

- 4.1. Competências e habilidades
- 4.2. Aprendizagem e desempenho motor
- 4.3. Etapas e tipos de aprendizagem



#### 4.4. Fatores que influenciam o processo de aprendizagem de competências no Ténis

- 4.4.1. Processamento da informação
- 4.4.2. Contribuição sensorial
- 4.4.3. Antecipação
- 4.4.4. Ansiedade e excitação
- 4.4.5. Atenção
- 4.4.6. Precisão
- 4.4.7. Inteligência

#### 4.5. O treino em Ténis

- 4.5.1. Preparação
- 4.5.2. Estrutura
- 4.5.3. Técnicas de apresentação
- 4.5.4. Formas de treino
- 4.5.5. “Feedback”

---

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Diferenciar entre as habilidades e competências e as características dos comandos motores e suas implicações no ensino do Ténis.
- Selecionar os exercícios adequados para crianças nas diferentes etapas de desenvolvimento motor, relativizando as características do Ténis.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

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

---

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.
-



UNIDADE DE FORMAÇÃO/

# Regulamento 1

GRAU DE FORMAÇÃO\_1/

SUBUNIDADES	HORAS	TEÓRICAS/PRÁTICAS (H)
1. REGRAS DO TÊNIS	3	3/0
2. REGRAS DO CIRCUITO SUB-10	1	1/0
Total	4	4/0



## REGULAMENTO 1

### SUBUNIDADE 1.

## REGRAS DO TÊNIS

### 1.1. Regulamento geral do Ténis

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer o regulamento da modalidade.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica com clareza as regras e situações básicas do regulamento.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.

### SUBUNIDADE 2.

## REGRAS DO CIRCUITO SUB-10

### 2.1. Regulamento do circuito “SmashTour”

#### COMPETÊNCIAS DE SAÍDA

- Conhecer e implementar as regras específicas do circuito Sub-10.

#### CRITÉRIOS DE EVIDÊNCIA

- Identifica e aplica as diferenças específicas do regulamento do circuito Sub-10.

#### FORMAS DE AVALIAÇÃO RECOMENDADAS

- Teste escrito.