



SEMANA NACIONAL DE FORMAÇÃO

CASTELO BRANCO

2/5 julho 2024



Desporto Escolar



desportoescolar.dge.medu.pt





FEDERAÇÃO
PORTUGUESA DE TÊNIS
DEPARTAMENTO
DE FORMAÇÃO

EMPENHADOS NA EXCELÊNCIA

Metodologia Play & Stay
Tênis de Praia
Tênis Adaptado



●●● 1. Aprendizagem Motora

- COMO SE DENOMINAM E CARACTERIZAM AS FASES DE UMA MODALIDADE ABERTA?

●●● 1. Aprendizagem Motora

Fases de uma Modalidade Aberta

Fase	Fator
Perceção	Habilidade de receção
Decisão	Habilidades para se tomar decisões
Ação	Execução de habilidade
Reações e comentários	Análise da habilidade

2.1 Play & Stay

2.2 Adaptações

2.3 Vantagens

● ● ● 2. Metodologia Play & Stay



2.2 Adaptações

MATERIAL ADAPTADO

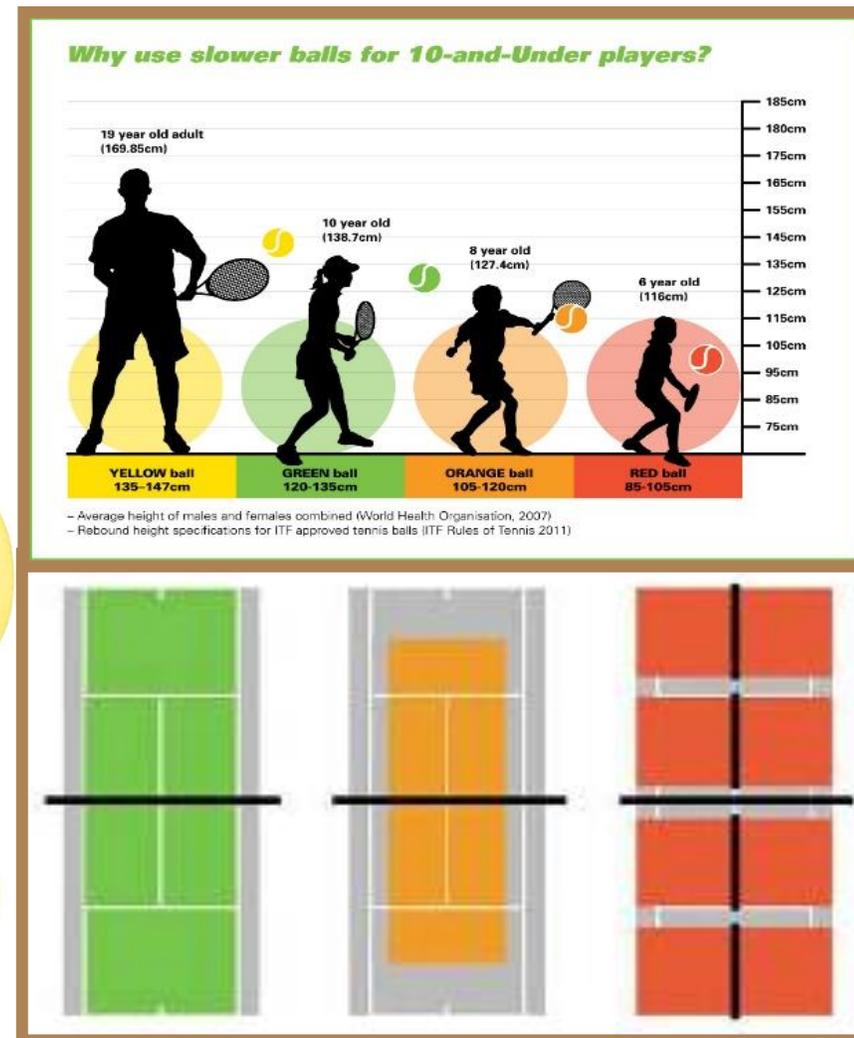
- Raquetes
- Bolas: Vermelha, Laranja e Verde

DIMENSÕES ADAPTADAS

- 11/12 x 5/6m
- 18 x 6,5/8,23m
- 23,77 x 8,23m

REGRAS E REGULAMENTOS ADAPTADOS

2. Metodologia Play & Stay



● ● ● 2. Metodologia Play & Stay

- QUAIS AS PRINCIPAIS VANTAGENS DA METODOLOGIA P&S?

2. Metodologia Play & Stay

2.3 Vantagens

- MAIS SEGURANÇA
 - MAIS FACILIDADE EM JOGAR
 - MELHORIAS A NÍVEL TÉCNICO
 - MAIOR DENSIDADE MOTORA
 - MAIOR FACILIDADE NO DESENVOLVIMENTO **TÁTICO**



3.1

Fase Vermelha

3.2

Fase Laranja

3.3

Fase Verde

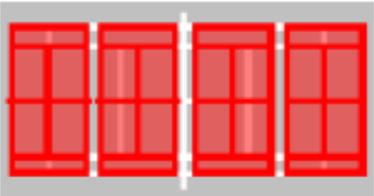
●●● 3. Fases de Desenvolvimento



3. Fases de Desenvolvimento

3.1

Fase Vermelha

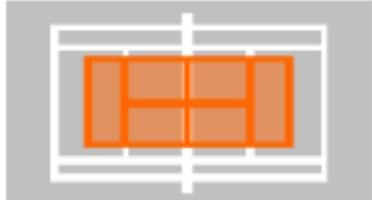
Fase Vermelha – Bolas e Campo Vermelho			
	<p>Bola vermelha: São maiores e mais lentas do que as bolas normais em cerca de 75%.</p>		<p>Campo vermelho tem 11m de comprimento e 5/6m de largura. A rede tem que ter aproximadamente 80cm de altura.</p>
	<p>É recomendado para crianças dos 4-8 anos de idade e adultos principiantes.</p>		<p>Tamanho da raquete: de 41-53cm (16-21in) dependendo da estatura do jogador</p>



3. Fases de Desenvolvimento

3.2

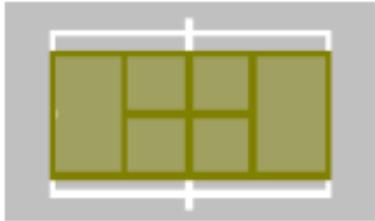
Fase laranja

Fase Laranja – Bolas e Campo Cor de Laranja			
	<p>Bola laranja:</p> <p>Têm menos pressão e são 50% mais lentas que as bolas normais</p>		<p>Campos cor de laranja têm 18m de comprimento e 6.5m-8.23m de largura.</p>
	<p>Recomendado para crianças dos 7-11 anos de idade e adultos na iniciação.</p>		<p>Tamanho da raquete: de 53-63cm (21-25in) dependendo da estatura do jogador</p>

3. Fases de Desenvolvimento

3.3

Fase verde

Fase Verde – Bolas e Campo Verde			
	<p>Bola verde:</p> <p>Têm menos pressão e são 25% mais lentas que as bolas normais.</p>		<p>Campos Verdes:</p> <p>campo inteiro de ténis</p>
	<p>Recomendado para crianças com mais de 8 anos de idade e adultos na iniciação</p>		<p>Tamanho da raquete: de 63-68cm (25-27in) dependendo da estatura do jogador</p>

- DE QUE FORMA A ALTERAÇÃO DAS BOLAS FACILITA O PROCESSO DE APRENDIZAGEM DO TÊNIS?
- QUAL A PRINCIPAL VANTAGEM DA ALTERAÇÃO DAS DIMENSÕES DOS COURTS NA FASE VERMELHA E LARANJA?
- QUAIS DEVEM SER AS FASES MAIS UTILIZADAS EM AMBIENTE ESCOLAR?

●●● 4. Game Based Approach

4.1 Principais Objetivos

4.2 4 conceitos para o ensino Tático

4.3 Fase Vermelha – 5 aos 7 anos

4.4 Fase Laranja – 7 aos 9 anos

4.5 Fase Verde – 8 aos 10 anos

GBA

●●● 4. Game Based Approach

- QUAIS AS 5 SITUAÇÕES DE JOGO?



4.2

GBA - 4 CONCEITOS STANDARD DO GBA PARA O ENSINO TÁTICO

OBSERVAÇÃO, AVALIAÇÃO E ENSINO DO JOGO
COM BASE NAS SITUAÇÕES E AS DECISÕES (INTENÇÕES)

SITUAÇÕES DE JOGO
INTENÇÕES TÁTICAS
ZONAS DE JOGO
PRINCÍPIOS TÁTICOS

●●● 4. Game Based Approach

1. QUANDO SERVE
2. QUANDO RESPONDE
3. QUANDO ESTÃO AMBOS ATRÁS
4. QUANDO O JOGADOR SE APROXIMA DA REDE
5. QUANDO O ADVERSÁRIO SE APROXIMA DA REDE

4.2

GBA - 4 CONCEITOS STANDARD DO GBA PARA O ENSINO TÁTICO

OBSERVAÇÃO, AVALIAÇÃO E ENSINO DO JOGO
COM BASE NAS SITUAÇÕES E AS DECISÕES (INTENÇÕES)

SITUAÇÕES DE JOGO
INTENÇÕES TÁTICAS
ZONAS DE JOGO
PRINCÍPIOS TÁTICOS

4. Game Based Approach

DE EQUILÍBRIO

- EQUILIBRAR

DE ATAQUE

- CONSTRUIR
- FINALIZAR

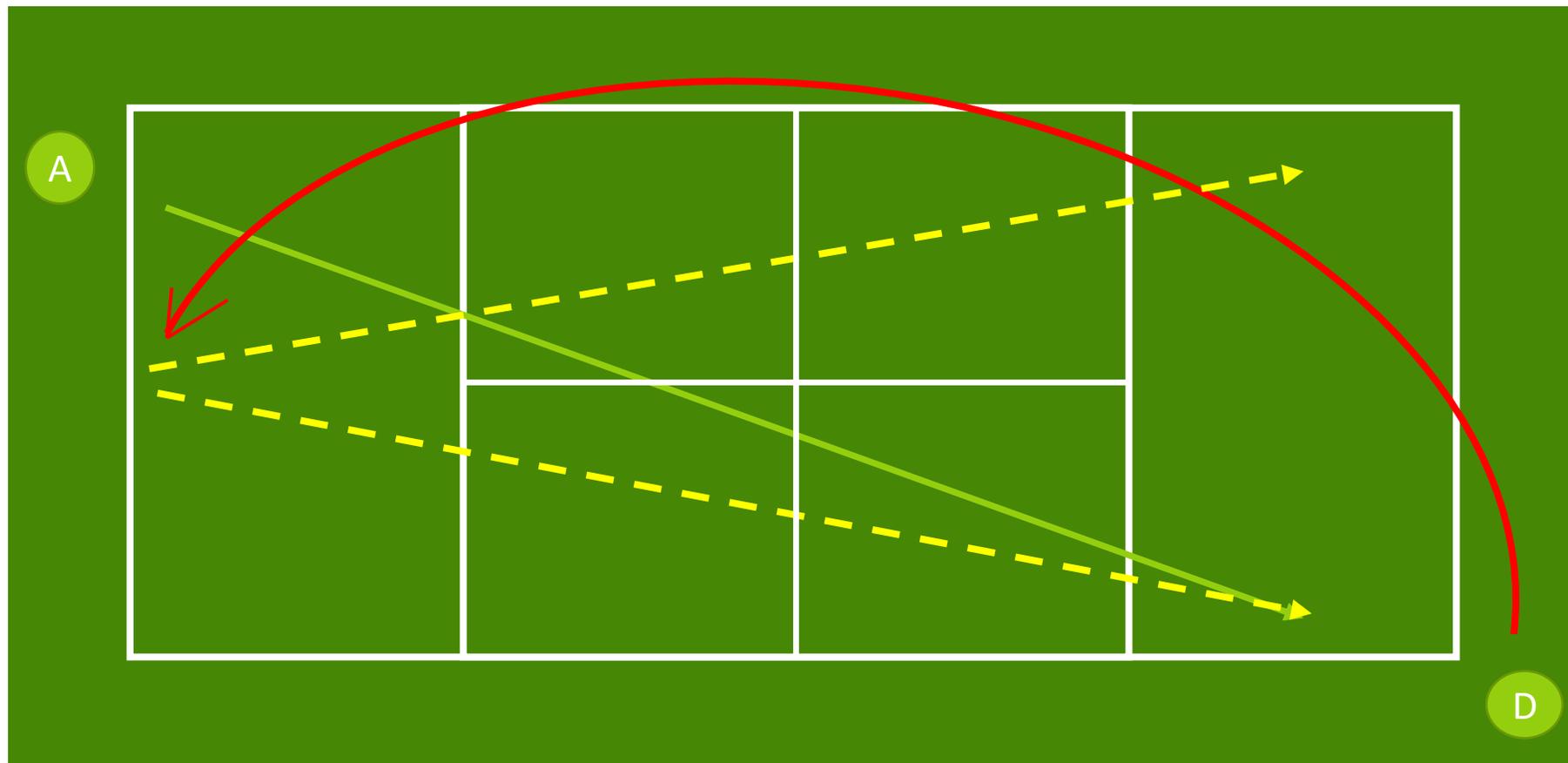
DE DEFESA

- **NEUTRALIZAR**
- MANTER-SE NO PONTO
- DAR A VOLTA AO PONTO



4. Game Based Approach

NEUTRALIZAR



4.2

GBA - 4 CONCEITOS STANDARD DO GBA PARA O ENSINO TÁTICO

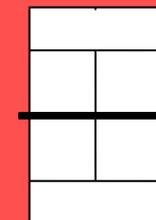
OBSERVAÇÃO, AVALIAÇÃO E ENSINO DO JOGO
COM BASE NAS SITUAÇÕES E AS DECISÕES (INTENÇÕES)

SITUAÇÕES DE JOGO
INTENÇÕES TÁTICAS
ZONAS DE JOGO
PRINCÍPIOS TÁTICOS

4. Game Based Approach

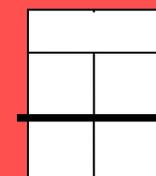
- **ZONA VERMELHA**

Fundo do court
Intenções: Equilibrar; Construir;
Neutralizar; Manter-se no ponto;
Dar a volta ao ponto; Finalizar.



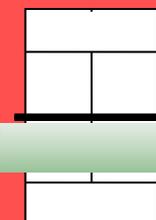
- **ZONA AMARELA**

Meio court
Intenções: Construir e Finalizar



- **ZONA VERDE**

Intenções: Finalizar



●●● 4. Game Based Approach

- COMO SE RELACIONAM AS ZONAS DE JOGO, AS INTENÇÕES TÁTICAS E AS SITUAÇÕES DE JOGO?

●●● 4. Game Based Approach

4.2 Observação, avaliação e ensino do jogo com base nas situações e as decisões (intenções)

SITUAÇÕES DE JOGO
INTENÇÕES TÁTICAS
ZONAS DE JOGO

<u>Situações de Jogo</u>	<u>Intenções de Jogo</u>					
<u>Quando serve</u>		<u>Construir</u>	<u>Finalizar</u>			
<u>Quando se aproxima da rede</u>		<u>Construir</u>	<u>Finalizar</u>			
<u>Quando estão ambos atrás</u>	<u>Equilibrar</u>	<u>Construir</u>	<u>Finalizar</u>	<u>Neutralizar</u>	<u>Manter-se no ponto</u>	<u>Dar a Volta ao ponto</u>
<u>Quando responde</u>		<u>Construir</u>		<u>Neutralizar</u>	<u>Manter-se no ponto</u>	<u>Dar a Volta ao ponto</u>
<u>Quando o adversário se aproxima da rede</u>			<u>Finalizar</u>	<u>Neutralizar</u>	<u>Manter-se no ponto</u>	<u>Dar a Volta ao ponto</u>

4.2

GBA - 4 CONCEITOS STANDARD DO GBA PARA O ENSINO TÁTICO

OBSERVAÇÃO, AVALIAÇÃO E ENSINO DO JOGO
COM BASE NAS SITUAÇÕES E AS DECISÕES (INTENÇÕES)

SITUAÇÕES DE JOGO
INTENÇÕES TÁCTICAS
ZONAS DE JOGO
PRINCÍPIOS TÁTICOS

4. Game Based Approach

BÁSICOS

1. CONSISTÊNCIA
2. MOVER O ADVERSÁRIO
3. JOGAR NO ESPAÇO VAZIO
4. JOGAR NO PONTO FRACO

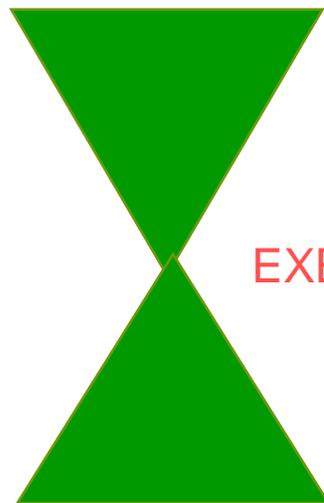
AVANÇADOS

- JOGAR COMPRIDO (PRESSIONAR)
- JOGAR COM MARGEM  Vídeo 2
- ATACAR A BOLA CURTA  Vídeo 3
- LIMITAR AS MUDANÇAS DE DIREÇÃO  Vídeo 4
- CENTRAR A BOLA (NEUTRALIZAR)
- COMBINAÇÕES VENCEDORAS  Vídeo 5
- MUDANÇAS DE RITMO  Vídeo 6

●●● 4. Game Based Approach

- QUE CONSIDERAÇÕES DEVEMOS TER, RELATIVAMENTE À ESCOLHA DO TIPO DE EXERCÍCIOS A UTILIZAR, PARA O DESENVOLVIMENTO DAS VÁRIAS COMPETÊNCIAS?

MÉTODO DO TRIANGULO INVERTIDO



4. Game Based Approach

EXERCÍCIO ABERTO

EXERCÍCIO SEMI-ABERTO

EXERCÍCIO FECHADO

EXERCÍCIO SEMI-FECHADO

EXERCÍCIO ABERTO



GBA

EXERCÍCIOS ABERTOS

Os jogadores não têm limitações nas tomadas de decisão

EXERCÍCIOS SEMIABERTOS

1. Os jogadores têm limitações nas tomadas de decisão mas o ponto abre em determinado momento
1. Um jogador não tem limitações nas tomadas de decisão mas o outro tem

EXERCÍCIOS FECHADOS

Ambos jogadores têm limitações nas tomadas de decisão



●●● 4. Game Based Approach

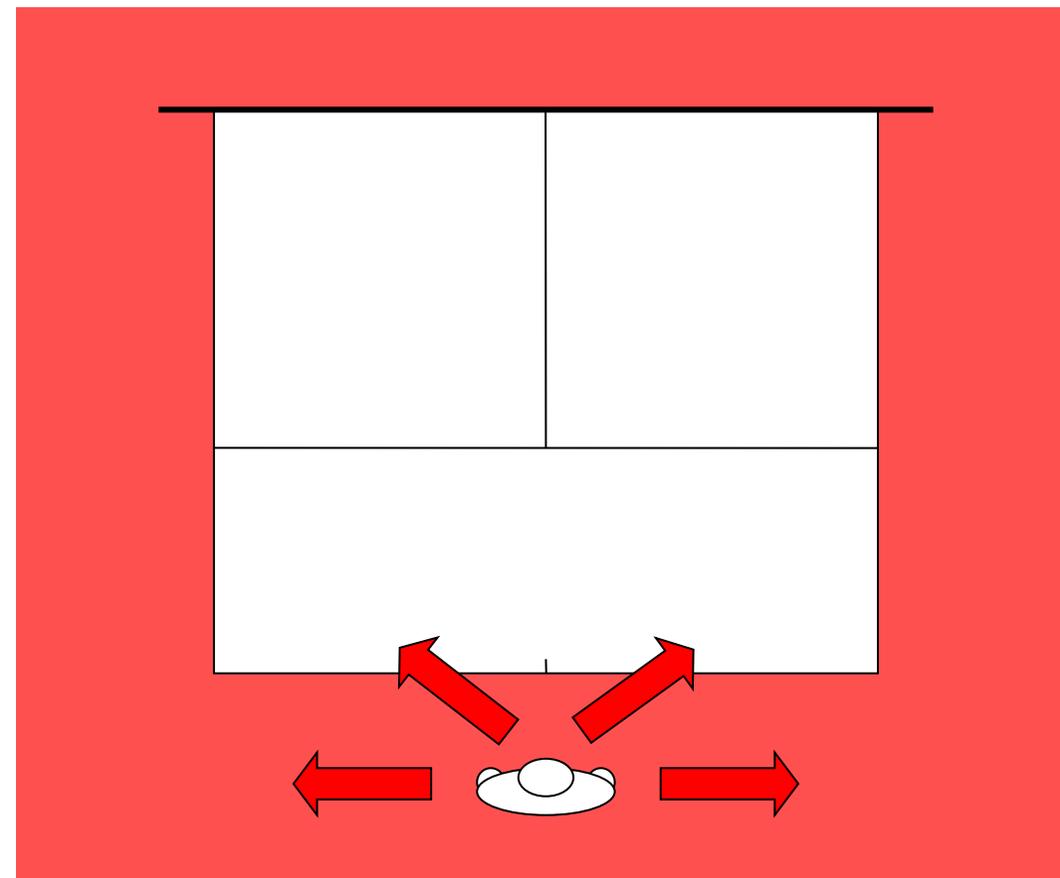
- QUAIS AS PRINCIPAIS EXIGÊNCIAS, INTENÇÕES TÁTICAS E NECESSIDADES TÉCNICAS EM CADA UMA DAS FASES?

4.3 Fase Vermelha – 5 aos 7 anos

Exigências do court e da bola:

- A bola é maior (facilitar o contacto)
- O court é reduzido (ajustado ao tamanho do atleta e limitações)
- Procurar melhorar o contacto com a bola e a devolução para dentro do campo;
- Solicitam-se deslocamentos, essencialmente, laterais. Alguns frontais. Raramente para trás.

4. Game Based Approach



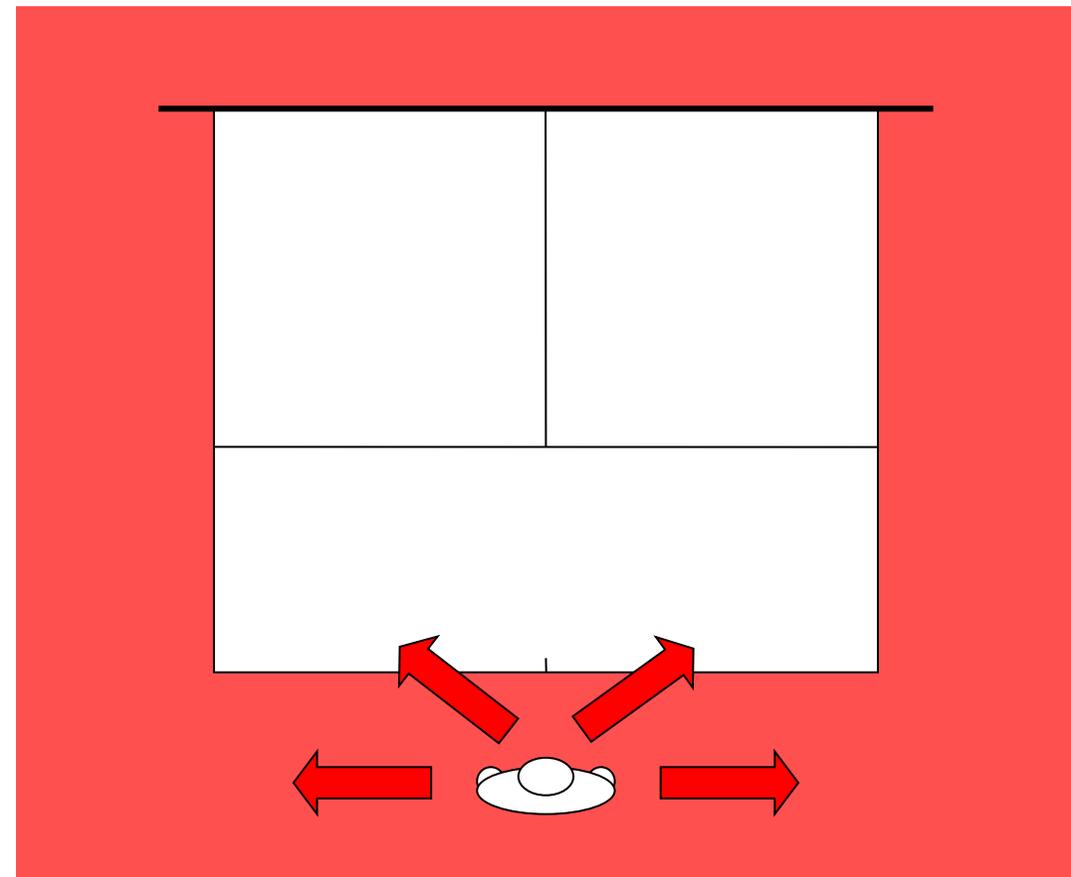
Nota: Atleta ainda muito egocentros (tendência a focar-se apenas em si e na bola);

4.3 Fase Vermelha – 5 aos 7 anos

Principais intenções táticas:

- **CONSISTÊNCIA** – Capacidade de trocar bolas sem falhar;
- Inicialmente procuram apenas manter-se no ponto;
- No final desta etapa podem ver-se, ainda outras intenções:
 - Jogar no espaço vazio
 - Mover o adversário

4. Game Based Approach

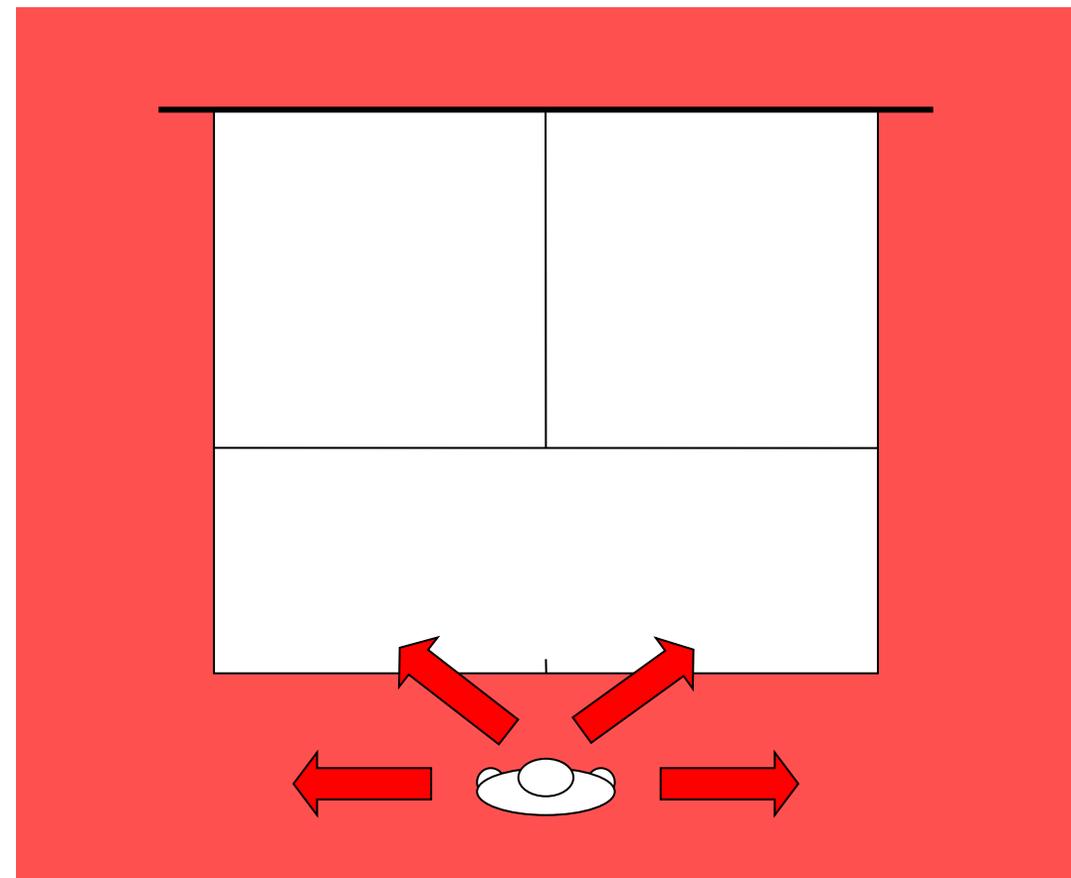


4.3 Fase Vermelha – 5 aos 7 anos

Necessidades técnicas:

- Apenas evitar pegas extremas
- Os gestos técnicos de fundo de court devem ser trabalhados no sentido de se cumprirem alguns pontos críticos, como, por exemplo:
 - Preparação antecipada
 - Bom ponto de impacto
 - Transição suave entre a preparação e terminação
 - Rotação dos ombros como suporte para desenvolver boas pancadas

4. Game Based Approach

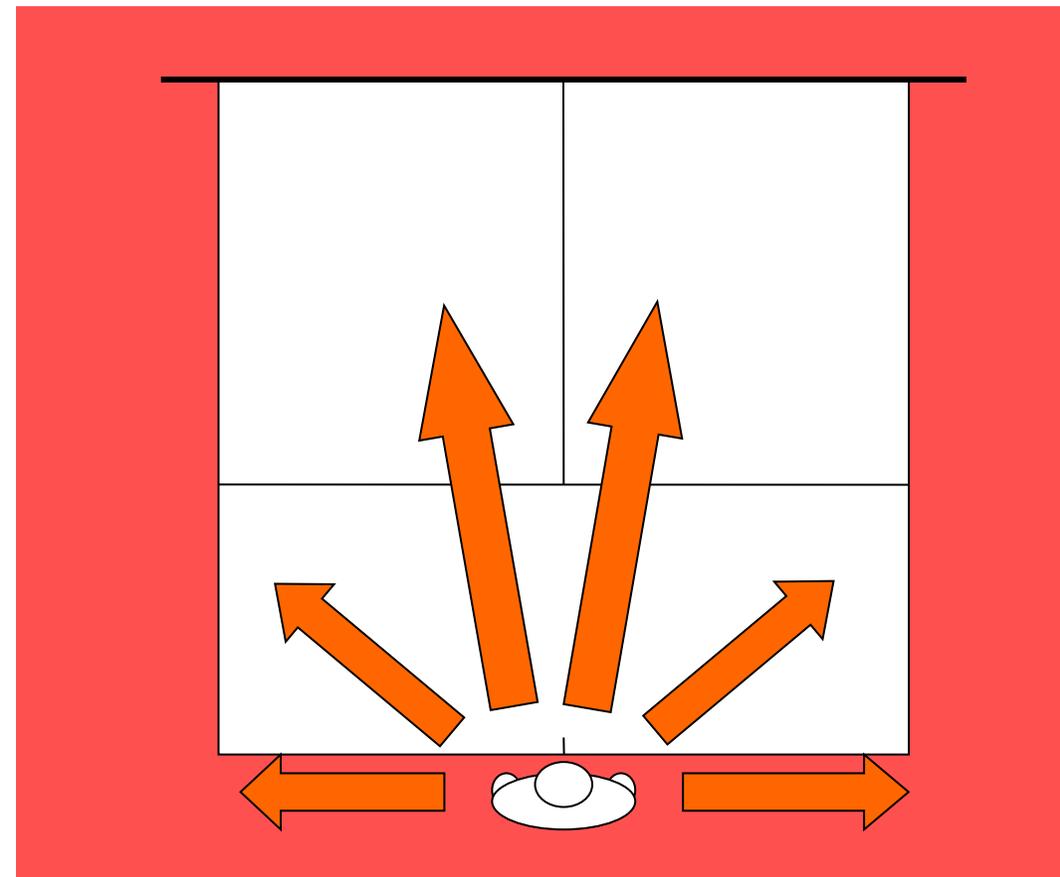


4.4 Fase Laranja – 7 aos 9 anos

Exigências do court e da bola:

- Atleta já é capaz de se abstrair de si próprio;
- O jogo torna-se mais dinâmico porque há mais espaço e maior alternância de direção;
- É mais frequente a necessidade de bater bolas em posições abertas (devido a um maior uso do spin para abrir ângulos)
- Solicitam-se, essencialmente, deslocamentos laterais nos limites do court e frontais de progressão para a rede.

4. Game Based Approach

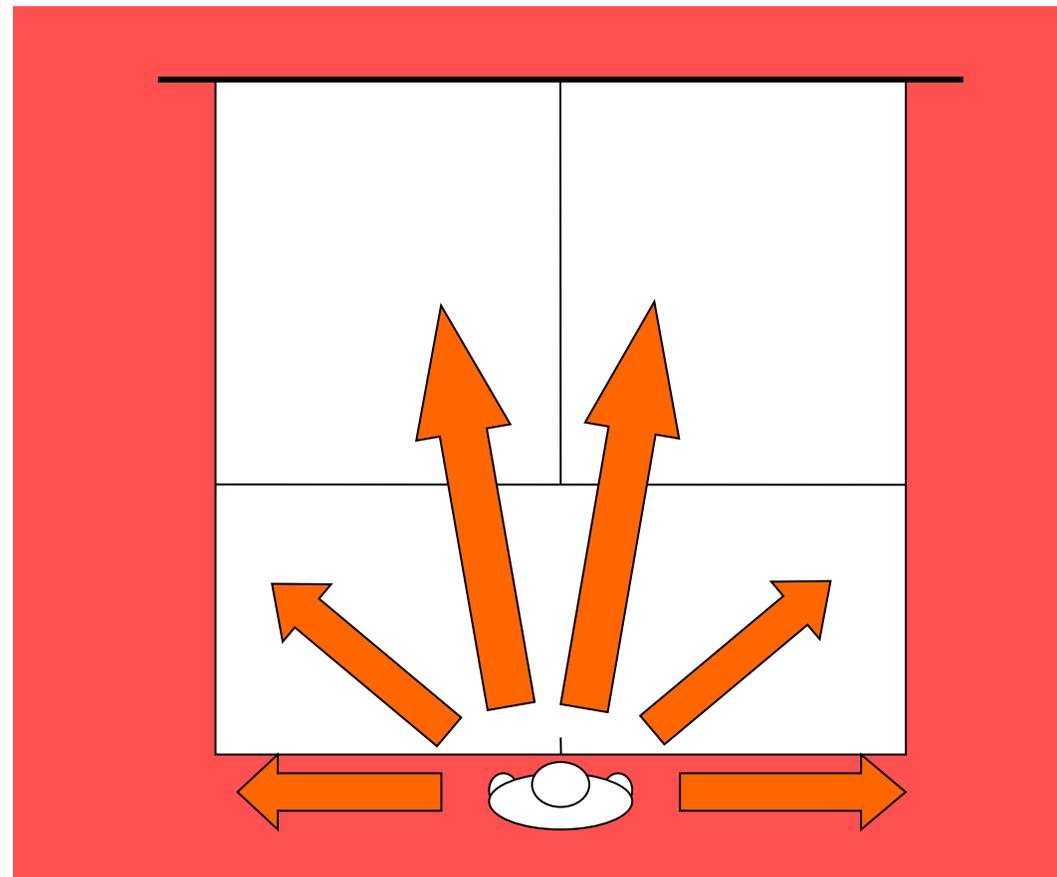


4.4 Fase Laranja – 7 aos 9 anos

Principais intenções táticas:

- Consistência, mas com mais mudanças de direção;
- Perceber quando devem atacar e defender;
- Utilizar melhor o espaço alterando a profundidade e o ângulo das suas pancadas;
- Capacidade de conectar diferentes pancadas para formar padrões de jogo.

●●● 4. Game Based Approach

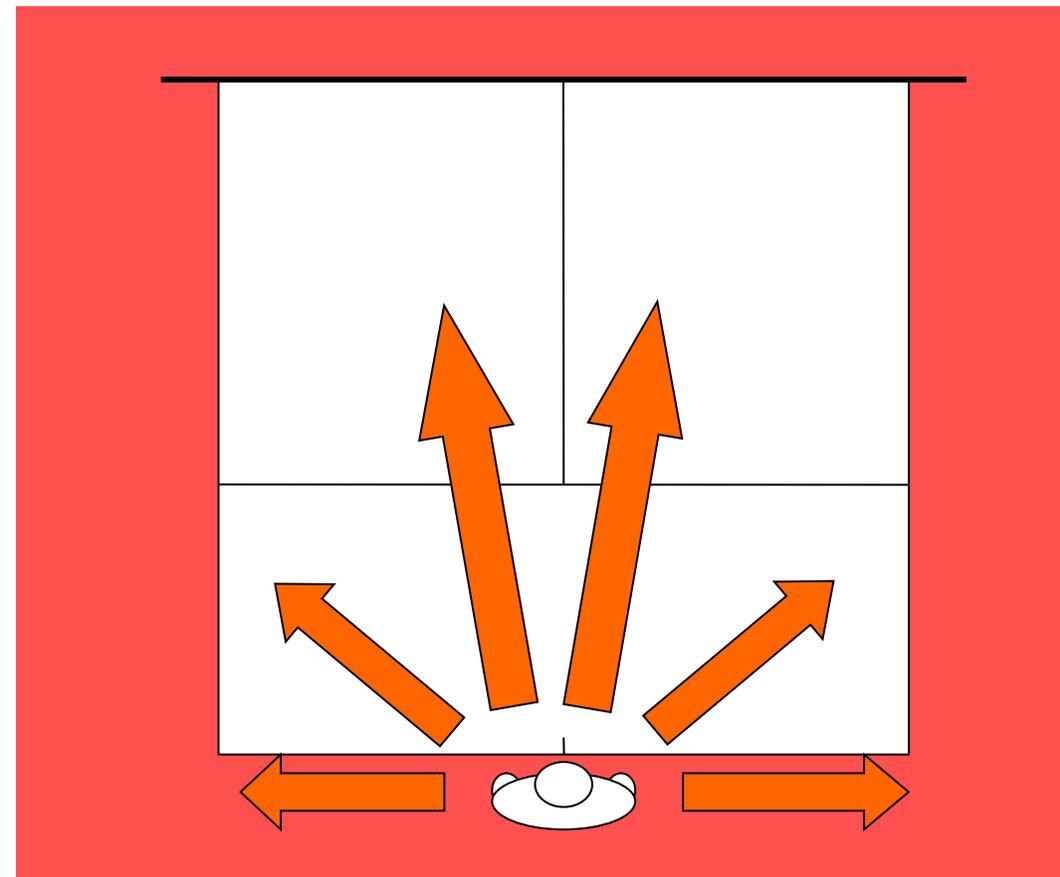


4.4 Fase Laranja – 7 aos 9 anos

Necessidades técnicas:

- Aceleração da cabeça da raquete criando mais “spin”;
- Melhor aproveitamento da rotação dos ombros a partir de posições semi-abertas ou abertas “open stance”
- Receber bem a bola mais rápida e usar o efeito e a velocidade para abrir mais ângulos e deslocar o adversário para fora do court.
- Ter o ponto de contacto mais elevado no serviço e desenvolver mais ritmo com uma melhor coordenação do lançamento.

4. Game Based Approach

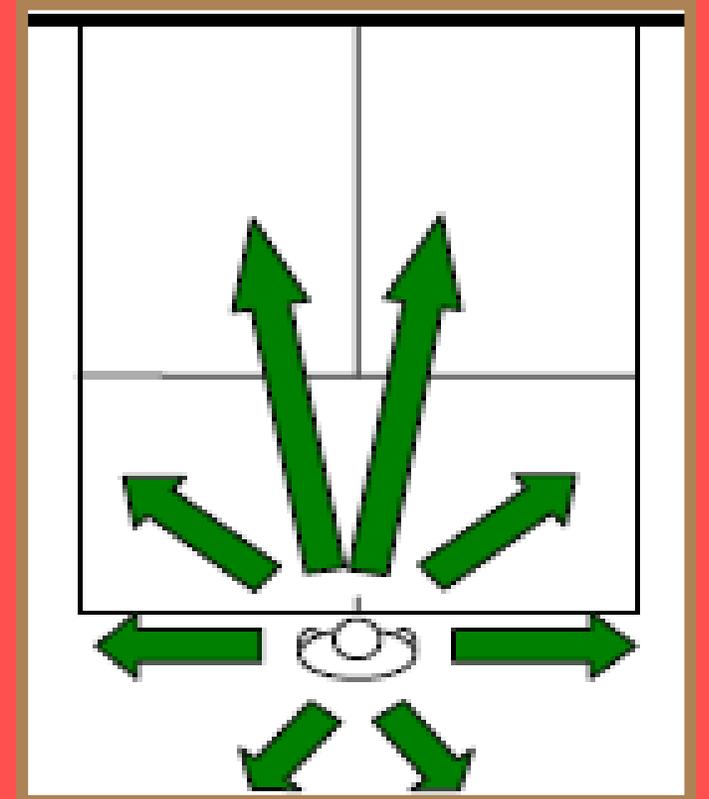


4.5 Fase Verde – 8 aos 10 anos

Exigências do court e da bola:

- Court com as dimensões maiores
- Aumento das distâncias e velocidade do jogo
- A potência passa a ter mais influência no jogo
- Solicitam-se deslocamentos em todas as direções

●●● 4. Game Based Approach

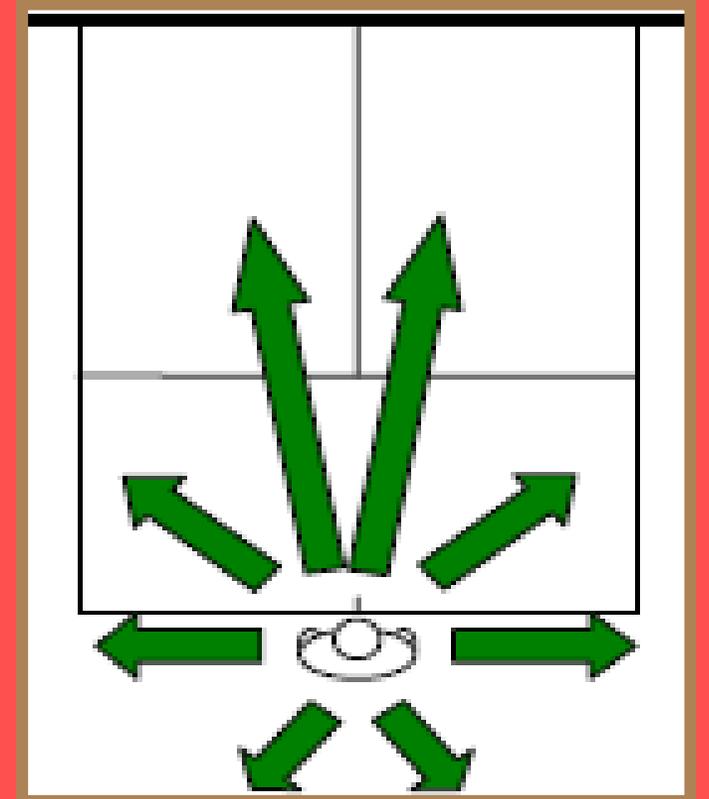


●●● 4. Game Based Approach

4.5 Fase Verde – 8 aos 10 anos

Principais intenções táticas:

- Integrar mais informação nas suas tomadas de decisão;
- Saber como criar espaços e usar o tempo (ganhar e tirar);
- Perceber os pontos fortes e fracos do adversário;
- Formular uma estratégia para vencer os adversários dificultando-lhes a sua tarefa;
- Começar a combinar pancadas como parte do seu plano para o jogo.

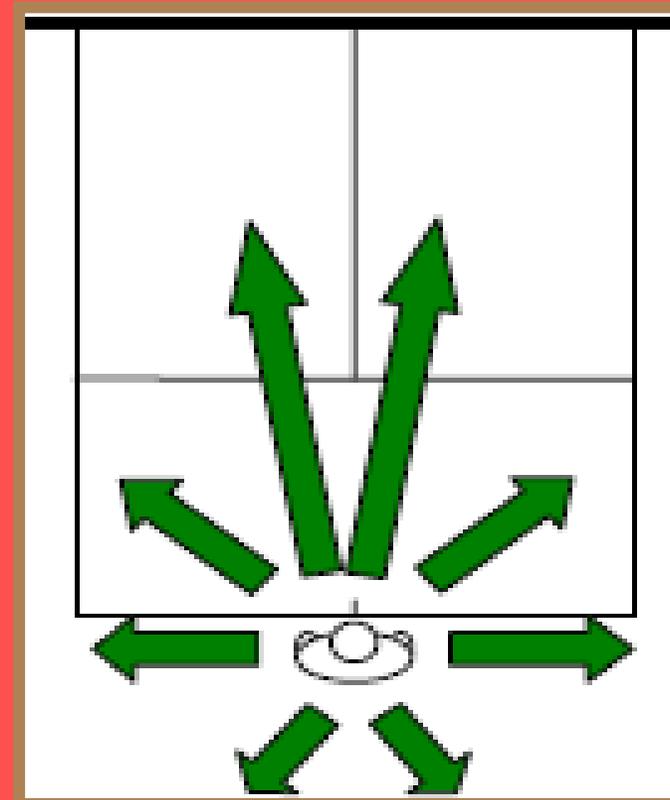


4.5 Fase Verde – 8 aos 10 anos

Necessidades técnicas:

- Bater na bola com altura, spin e velocidade;
- Jogar a bola na subida. (antecipação, tirar tempo);
- Jogar de todas as zonas do court;
- Usar a velocidade da bola que recebe;
- Bater algumas bolas com o peso no pé de trás quando são forçados a recuar (situações defensivas);

●●● 4. Game Based Approach



5.1 Motivos para a prática do ténis

5.2 A importância e o papel da competição

5.3 Como escolher a competição adequada

5.4 Progressão de jogadores sub 10



- QUAL A IMPORTÂNCIA E O PAPEL DA COMPETIÇÃO NO DESENVOLVIMENTO DE CRIANÇAS?

5.1 A importância e o papel da competição

“Competição para crianças pequenas não se trata de vencer a todo o custo, agressões e rivalidades. Trata-se de disfrutar do desafio de jogar jogos e pôr à prova as habilidades apreendidas num ambiente divertido, social e por vezes em equipa”

Dave Miley,

Director Executivo da ITF para o Desenvolvimento.



5.1 A importância e o papel da competição

- Sem competição não temos um desporto (papel impulsionador);
- A competição prepara as crianças adequadamente para os desafios ensinando as regras e natureza do jogo (pontuação, trocas de campo, etc.);
- A competição fornece um caminho progressivo para que as crianças possam desenvolver competências e confiança (entender o porquê da técnica);
- Estruturação da competição com uma mensagem equilibrada acerca do resultado leva a uma competição mais saudável.



Ténis de Praia



●●● 1. Materiais - Medidas campo/rede

Campo pares: 16mx8m

Campo singulares: 16mx4,5m

Rede (singulares femininos/pares femininos/pares mistos/pares masculinos júniores): 1,70m

Rede (singulares masculinos/pares masculinos): 1,80m

Mini Beach Tennis Campo: 14mx7m Rede: 1,50m



●●● 1. Materiais - Raquete

Estrutura: cabeça/face/coração/pega

Comprimento da pega à cabeça: 50cm Largura máxima: 25cm

Espessura máxima: 38mm Peso: entre 300g e 500g

A superfície da raquete deve ser uniforme: lisa ou rugosa. A raquete pode ter mais ou menos furos consoante o gosto do praticante ou jogador.

Mini Beach Tennis

Comprimento da pega à cabeça: 45cm Largura máxima: 24cm

Espessura máxima: 38mm

Peso: 310g (peso máximo recomendado)



●●● 1. Materiais - Bolas

A bola oficial corresponde a stage 2 do ténis, devendo ser aprovada pela ITF.

Existem marcas de ténis cujas bolas são aprovadas pela ITF, da mesma forma existem marcas exclusivas de Beach Tennis.



●●● 2. Regras Básicas

O objectivo do jogo é devolver a bola recebida, sem ressalto no chão, para o campo adversário.

Serviço

- Pode ser feito por cima ou por baixo sempre com os dois pés atrás da linha de fundo;
- Uma vez atrás da linha de fundo, pode servir de qualquer lado para qualquer lado do campo adversário;
- Há apenas um serviço (não existe segundo serviço);
- Sempre que termina um jogo, muda o servidor;
- Se no serviço a bola tocar na rede e passar é válido.



A pontuação é 15, 30, 40, ganha o jogo quem ganhar o ponto subsequente ao 40 (ponto de ouro);

- Os encontros (sets) em todos os torneios do circuito e campeonatos mundial individual ou por equipas e campeonato europeu são jogados à melhor de 3 partidas 6-6 tie break com diferença de 2 pontos, sendo a terceira partida jogada em super tie break até 10 com diferença de 2 pontos;
- Se as organizações decidirem alterar o sistema de encontros terão de informar a ITF dentro do prazo. Essa alteração para vigorar terá que ser aprovada;
- Os encontros no mini Beach Tennis são jogados à melhor de 3 partidas (short sets)

●●● 2. Regras Básicas



●●● 3. Pega Continental



Fundamentos da pega – permitir a transferência adequada de peso na bola nos pontos de impacto



Uma boa pega permite a transferência eficaz da energia gerada, concentrando a carga nas articulações adequadas...

●●● 3. Pega Continental



....e o aproveitamento da energia gerada pelo adversário

●●● 4. Posição de espera



Altera-se de acordo com a situação de jogo – Zona dos 3m e resposta ao serviço

●●● 4. Posição de espera

Componentes Críticas

01

A Raquete deve manter-se alta na linha dos olhos

02

A mão dominante segura a raquete com a pega continental

03

A mão não dominante segura a raquete no coração da raquete

04

Tronco ligeiramente inclinado para a frente

05

Ombros direitos

06

Pernas ligeiramente afastadas alinhadas com a largura dos ombros

07

Calcanhares ligeiramente levantados

Nota: A posição de espera altera-se quando o jogador está em ataque ou defesa

●●● 5. Trabalho de pés de base





**OBRIGADO PELA
ATENÇÃO!!!**