



Federação Portuguesa de Ténis
Departamento de Desenvolvimento
Divisão de Formação

Workshop Play and Stay

MANUAL DE APOIO

Modulo 1 – O Conceito Play and Stay

Portugal, Novembro 2011



Introdução

Na era moderna dos treinadores, a principal regra de treinar é preparar os jogadores para jogar ténis. No caso de jogadores iniciantes isto significa, colocá-los a conseguirem servir, a trocar bolas e a pontuar no primeiro treino. A habilidade do treinador para treinar não é tão importante numa fase inicial do ténis como a habilidade para comunicar, entreter e organizar o treino. É importante que o treinador use a bola apropriada, a raquete e o campo apropriado para o treino assegurando que os atletas consigam servir, trocar bolas, pontuar e divertirem-se. Em muitos casos isto envolve na introdução do ténis em crianças e adultos o uso de bolas lentas laranjas e verdes num campo reduzido, com raquetes pequenas para criança.

O primeiro treino tem que ser activo e divertido para os jogadores não desleixando o treino da técnica pois este continua a ser importante. A ITF recomenda que os treinadores foquem primeiramente a que os atletas joguem o jogo e a que eles tenham a técnica e tática necessária e relevante para jogarem cada vez melhor.

Este manual foi produzido pelo ITF departamento de desenvolvimento, e foi efectuado para os treinadores que estão envolvidos na introdução do ténis a crianças e adultos. Contem informação prática para trabalhar com grupos de atletas de iniciação. O objectivo ITF e do projecto “Marketing of the Game” é aumentar o número de atletas e com estas informações tentar ajudar os treinadores do mundo inteiro a aumentar o numero de praticantes de ténis nos seus respectivos países.

Este manual foi escrito para aqueles que trabalham ou querem trabalhar com grupos de iniciação. Estes atletas podem ser do Mini-tenis, dos juniores ou grupos de adultos.

Este curso e este manual servem para:

- Treinadores que necessitem de mais ideias para organizar e treinar a base do Ténis.
- Professores, assistentes e voluntários que tenham ou não experiencia de treino, mas que gostavam de saber introduzir o ténis nos jogadores de iniciação de modo a que os atletas saibam servir, trocar bolas e pontuar.

Este manual foi feito para suportar o slogan da ITF “Play Tennis” curso e providencia informações na:

- Grupo de organização – Como aumentar a criatividade e estimulação na prática do jogo de maneira a ajudar a começar os jogadores a melhorarem as suas habilidades para jogarem.
- Habilidades de comunicação.

- Adaptação dos exercícios/actividades para assegurar o sucesso.
- Organizar diferentes tipos de competição para atletas de iniciação incluindo como usar o ITN e avaliação no court para aceder aos jogadores de modo a encoraja-los a aprender a servir, a bater bolas e a pontuar.

O curso da ITF Play Tennis pode ser usado pela Federações Nacionais de modo a ajudar a introduzir ideias para usar o jogo base com os atletas de iniciação. Pode ser usado em diferentes maneiras:

- Como um curso de introdução para quem quiser ter o curso de treinadores do nível 1.
- Como um pequeno curso para professores, assistentes e voluntários que necessitem de ideias para introduzir o ténis nas atletas de iniciação.
- Como um curso para treinadores que necessitem de ideias para introduzir o jogo base de modo a ajudar a estimulação nos atletas de iniciação.

Nós esperamos que este curso e este manual vos possa ajudar a educar mais treinadores e a providenciar a esses treinadores habilidades necessárias para introduzir mais atletas neste grande jogo que é o Ténis.

Servir, bater bolas e a pontuar... e desfrutem deste manual “Play Tennis”.

Conteúdos

Secção 1- As habilidades do treinador

- Introdução
 - O papel do treinador
 - Aprender e treinar
 - Aprender as regras
- As habilidades essenciais do treinador
 - Comunicação
 - Comunicação verbal
 - Comunicação não verbal
 - Diferentes estilos de comunicação
 - Variações de estilos de comunicação para diferentes atletas
 - Questões efectivas
 - Organização de grupos de jogadores
 - Feeding quando trabalhamos com grupos de atletas de iniciação
 - Organizar com números ímpares

Secção 2- criação de um ambiente de treino positivo

- Treino do jogo base
 - Criação de um ambiente estimulante
 - As chaves para o sucesso com atletas de iniciação
 - Competição optimal
 - Adaptação do equipamento e do treino para os atletas
 - Situações básicas de jogo
 - Tácticas básicas do ténis para atletas de iniciação
 - Diferenciação

Secção 3- técnicas e tácticas básicas

- O jogo base
- Tácticas base para ajudar os atletas a melhorar
- Técnicas base para ajudar atletas a melhorar
 - Serviço
 - Resposta
 - Batimentos a Direita
 - Batimentos a Esquerda com duas mãos
 - Volleys

- Habilidades de recepção

Secção 4- cooperação e competitividade prática

- Cooperação e jogos de competição
- Formato de competição
- O número internacional de ténis (ITN)

Secção 5

- 5.1 – Lista de comunicação
- 5.2 – Amostra de um plano de treino
- 5.3 – Prática do jogo base para três situações de jogo
- 5.4 – Especificações da bola e do court
- 5.5 – Formato de competição para atletas de iniciação
- 5.6 - Lista de avaliação dos participantes no curso

Referências

Secção 1- As habilidades do treinador

Nesta secção vão aprender sobre:

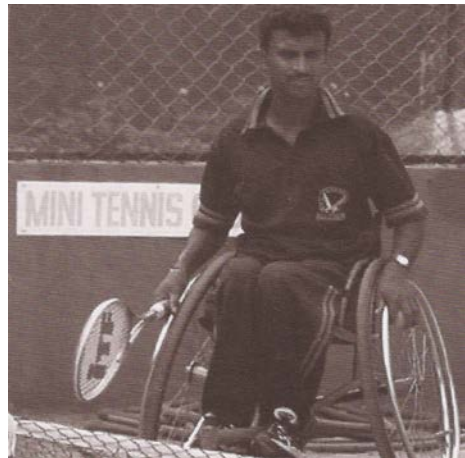
- **Porque é que as pessoas jogam Ténis**
- **O papel do treinador**
- **Habilidades de comunicação verbais e visuais**
- **Variação de estilo de comunicação para diferentes atletas**
- **Diferentes estilos de comunicação**
- **Perguntas eficientes**
- **Organização de grupos de atletas, incluindo ideias para rotações de diferentes tamanhos de grupos**
- **Feeding quando trabalhamos com grupos de atletas de iniciação**

Porque é que as pessoas jogam Ténis? (FFT, 2004)

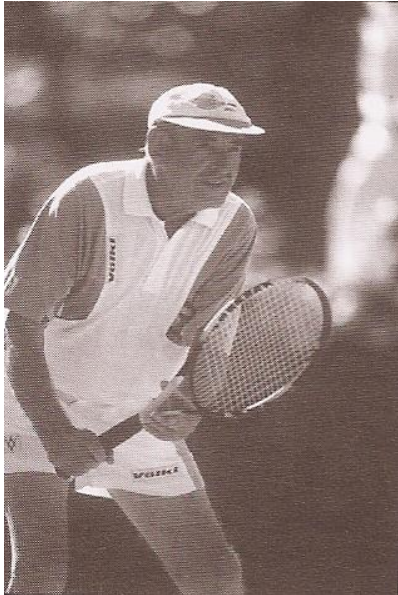
1.1 Introdução

O ténis é um dos desportos mais populares do mundo desportivo. Existem muitas razões para as pessoas gostarem do ténis:

- **Competição** – muitos atletas gostam do ténis como uma competição desportiva, onde eles podem entrar em torneios para jogar. Quanto mais rápido eles conseguem servir, bater bolas e pontuar, mais rápido eles podem competir.
- **Social** – muitos atletas vêm o ténis como uma via para conhecerem pessoas num ambiente social.
- **Saúde e fitness** – a necessidade da prática desportiva tem vindo a aumentar para muitas pessoas, e muitas pessoas vêm o ténis como uma maneira para manter a linha e com saúde. Aos atletas que conseguem servir, bater bolas e pontuar, o ténis providencia uma boa maneira para trabalhar o corpo para todas as idades.
- **Aperfeiçoamento do jogo** – muitos atletas querem melhorar o jogo, e eles irão estar atento às lições do treinador para melhorar o jogo.
- **O ténis é bom para todas as idades** – as pessoas vêm o ténis como um desporto que se pode jogar em todas as idades.



O ténis continua a crescer. No entanto, nas grandes nações onde o existe maior número de atletas, o número de praticante diários tem vindo a diminuir. Existem diversas razões para isto acontecer:



- O ténis está a competir com diversas modalidades inovadoras, muitas das quais são mais fáceis de obter sucesso.
- Muitas pessoas acham que o ténis é um jogo difícil de aprender, muitas vezes por causa das bolas que se utilizam fazem o jogo muito rápido para as habilidades básicas dos atletas de iniciação. Os atletas de iniciação muitas vezes acham difícil controlar as bolas e por isso não conseguem desenvolver as habilidades básicas necessárias para bater da bola.
- Alguns treinadores nos grupos de iniciação são muito técnicos, isto faz com que o jogo se torne desinteressante para aprender, muitos atletas ficam parados em vez de jogarem. O que é irrelevante para atletas de iniciação que preferem aprender a bater bolas neste nível do que aprender técnicas que se calhar nunca irão usar.
- O aumento do número de pessoas que têm as vidas ocupadas, e o tempo necessário para jogar ténis tem que ser encaixado nessa vida. Tem que se tem que modificar o modo como o ténis está organizado e promove-lo de modo a que se consiga integra-lo nessas vidas ocupadas.
- As pessoas que precisam de melhorar o seu corpo e a sua saúde muitas vezes preferem outras actividades e desportos.

Então é claro que os jogadores têm as suas necessidades e razões para jogarem Ténis. No entanto, é vital que os treinadores estejam a par dessas necessidades. A ITF reconhece que existem necessidades por parte dos treinadores para manter o ténis atractivo e acessível para os potenciais atletas, e que o ténis tem de se adaptar ao mercado tanto com novos atletas como a manter esses atletas.

1.2. O Papel dos treinadores

Nos dias modernos dos treinadores, o papel do treinador é fazer com que os atletas joguem ténis (servir, bater bolas e pontuar) mais cedo quanto possível. A partir do momento que eles comecem a jogar, a tática e a técnica começa a ser relevante para eles melhorarem o seu jogo.

O treinador tem um papel importante, assegurar-se que os atletas continuem a jogar ténis, e tentar encorajar mais jogadores a jogar. O treinador tem a responsabilidade de preparar programas para os atletas. O treinador pode recorrer a um número variado de papéis, tais como:

- Treinar atletas
- Desenvolver, aconselhar e promover programas, cursos e eventos
- Organizar torneios
- Customer care- liaising com atletas ou membros de clubes
- Budgeting- cuidar das finanças de um clube

No entanto, o papel principal do treinador é treinar atletas, e aqui também requer um número elevado de habilidades. Treinadores de sucesso que mantêm os jogadores a jogar e que conseguem encorajar novos atletas a jogar ténis são:

- Animadores, que conseguem gerar um sentimento de excitação e de divertimento em todos os treinos de ténis.
- Bons comunicadores, que conseguem explicar tarefas e demonstrar aspectos específicos do jogo de uma maneira simples, específica e interessante para os jogadores.
- Organizadores, que conseguem preparar actividades e treinos, assegurando-se que todos participam e que entendem o que têm que fazer e como fazê-lo. O que envolve trabalhar com grupos de atletas, onde a habilidade de rotação dos atletas é eficaz e dar a eles diferentes tarefas e desafios (tal como dar-lhe bolas e raquetes mais pequenas) originando habilidades diferentes.
- Professores, que entendem como as pessoas aprendem, como criar um ambiente positivo através de diferentes métodos, e como assegurar que todas as pessoas sentem que conseguiram algo através do ténis.



- Motivadores/estimuladores, que conseguem encorajar e estimular os atletas a continuarem a jogar ténis e a aprender cada vez mais.

Estas habilidades usadas eficazmente vão assegurar que o ténis seja introduzido mais facilmente e que os atletas de iniciação estão “a jogar Ténis”... servir, bater bolas e pontuar desde o primeiro treino.

1.3 Aprender e treinar

Aprender é um processo de mudança de comportamento ou aumento do conhecimento. De uma maneira mais intensa, é também a memorização de informação (Rogers, 2000). No contexto do ténis, significa memorização de informação (como as regras do jogo) mas mais importante a memorização das acções (como a técnica das pancadas baixas e altas).

Os treinadores precisam de entender:

- Como as pessoas aprendem.
- Como comunicar e criar uma ambiente onde as pessoas podem aprender facilmente.
- Como variar a comunicação perante diferentes atletas e de diferentes maneiras de modo a que as pessoas possam aprender.

1.4 Aprender as “leis” (Elderton, 2001)

- i. Existem três “leis base” que os treinadores devem saber:
 - **Os alunos aprendem de diferentes maneiras.** Cada pessoa aprende de maneira diferente. Todas as pessoas retêm a informação de modo diferente.
 - **Os alunos aprendem a diferentes velocidades.** Todas as pessoas processam a informação a diferentes velocidades. Alguns assimilam novas informações muito rapidamente. Outros entendem rapidamente mas demoram algum tempo a coordenar os movimentos. Entender que o conhecimento passa por três diferentes passos irá ajudar a melhorar os estudantes no processo para usarem as suas habilidades com sucesso nos jogos.
 - **Os alunos requerem o desejo de aprenderem.** Cada pessoa tem as suas razões para participarem no ténis. Às vezes, como no caso dos treinos dos Juniores, a criança pode não querer estar lá. Independentemente da idade, o treinador não deve esperar um compromisso desde o início. Primeiro, o ambiente deve ser criado de modo a **estimular** o aluno a participar. Depois, o treinador inclui as razões emocionais e intelectuais para

aumentar a **motivação**. A determinada altura, a motivação tem de deixar de ser externa (do treinador, dos pais; etc) para ser interna (o atleta tem de querer participar por vontade própria). O **compromisso** é o passo final e tem de ser individual.

ii. Como o aprender as “leis” e aplicar estas no treino dos atletas de iniciação

Aprender as “leis”	Implicações do treinador	Aplicações práticas para os grupos de iniciação
1. Os alunos aprendem de diferentes maneiras	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comunicação visual por diferentes maneiras 2. Comunicação verbal por diferentes maneiras 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Usar abundantemente as demonstrações 2. Usar diferentes estilos de treino 3. Dar instruções claras, usando variações de tom, volume e ênfase 4. Deixar as pessoas aprenderem fazendo. Dar o maior tempo para a parte pratica, reduzindo o tempo a falar, explicar e demonstrar.
2. Os alunos aprendem a diferentes velocidades	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer quando os atletas estão prontos para progredir ou regredir – testar 2. O treinador precisa de saber diferenciar as tarefas 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saber estimular os atletas - usar bolas rápidas, campos grandes ou modificar as regras para ajuda-los 2. Diferentes actividades (diferentes bolas, tamanho dos campos ou regras) de modo a que cada jogador jogue no nível adequado a ele
3. Os alunos requerem o desejo de aprender	<ol style="list-style-type: none"> 1. Estimular os atletas 2. Motivar os atletas 3. Os atletas podem começar a mostrar um compromisso 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Saber ajudar os atletas a terem sucesso - usar bolas lentas, campos pequenos ou modificar as regras para ajuda-los 2. Ensinar a tática - ajudar os atletas a aprender como se joga 3. Ensinar os atletas a servir, bater bolas e a pontuar, ideal no primeiro treino 4. Ensinar técnicas simples e apropriadas para ajudar os atletas a jogar melhor

Figura 1-o "aprender as leis" e os atletas de iniciação

Habilidades essenciais do treinador

1.5 Comunicação

Já está definido que o treinador tem de ser bom comunicador, que tem de explicar as actividades e demonstrar os aspectos específicos do jogo de um modo simples, relevante e interessante aos atletas. Boa comunicação requer um entendimento do ensino das “leis” demonstrado na secção anterior. Também é importante para os treinadores reconhecer que a comunicação entre os treinadores e os atletas integra três pontos: o quê, porquê e

como – o que é que o atleta tem que fazer, porque é que o tem de o fazer e como o deve fazer (Young, 2006).

As pessoas aprendem a ver (visual), a ouvir (audição), e a sentir/fazer (cinestésico). No entanto, todas as pessoas aprendem através de diferentes porções destas três qualidades.

Quando os treinadores dão instruções, treinar de modo eficaz envolve:

- Muitas demonstrações, demonstrar acções, tarefas e batimentos.
- Algumas explicações, usando palavras claras.
- Muitas oportunidades para praticar as habilidades.

Todas as pessoas são diferentes, e cada pessoa ouve, vê e executar de maneira difícil. Isto significa que uma pessoa pode aprender melhor a praticar, enquanto outra pode aprender melhor vendo como se faz primeiro. No entanto, é claro que todos os atletas precisam de praticar para melhorar, em de vez de só ver ou ouvir.

Comunicação é uma habilidade fundamental para todos os treinadores. A habilidades para aprender, organizar, animar e estimular depende inteiramente da habilidade do treinador para comunicar. A comunicação pode ser:

- Verbal, quando as informações e feedback são transmitidos verbalmente, quando os jogadores aprendem através do dizer ou através de respostas a perguntas.
- Não-verbal, quando a informação e os feedback são dados através de demonstrações, a linguagem do corpo, sinais e gestos.

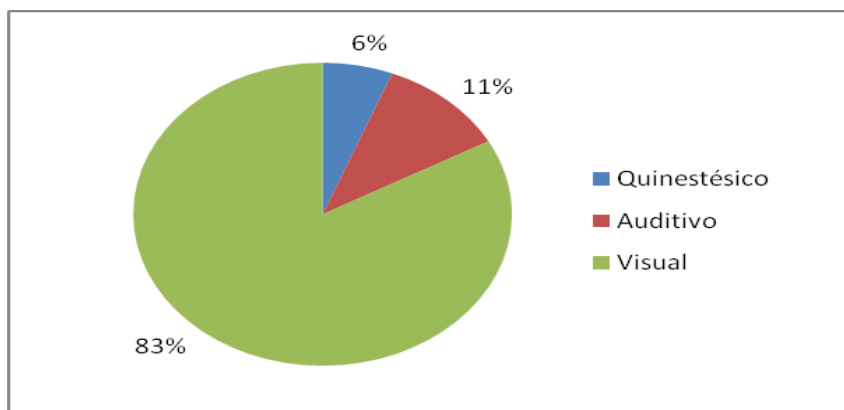


Figura 2- como as pessoas aprendem (ITF, 1998)

É importante para os treinadores aprender como se deve comunicar eficazmente, para que as tarefas sejam transmitidas e entendidas claramente. Isto pode ser feito através:

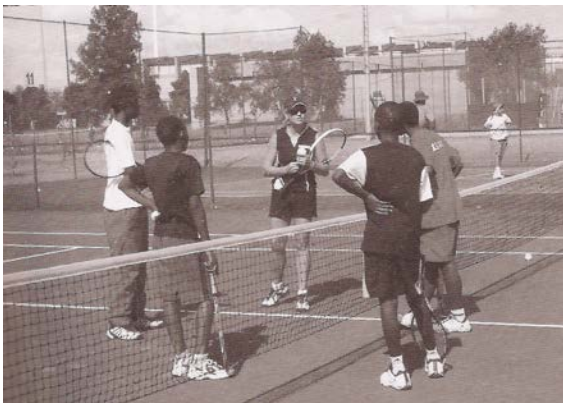
- Encontrar uma posição onde possam ver e ouvir toda gente. Também deve arranjar uma posição onde não exista distrações atrás do treinador, de modo que os atletas possam concentrar-se no que se vai transmitir.
- Esperar que os atletas estejam concentrados e preparados para ouvir e ver. Isto chama-se **cativar o publica**.
- Manter as explicações e demonstrações breves, de modo a que os atletas estejam concentrados.
- Fazer perguntas para ver se todos os atletas entenderam.

É frequentemente aconselhado a fazer um teste de compreensão, é colocar um atleta a demonstrar a tarefa ou instrução.

1.6 Comunicação verbal

Grande parte da informação verbal que recebemos diariamente esquecemos. É importante que os treinadores se assegurem que as informações transmitidas aos atletas não são apenas simples, mas também de elevada qualidade, e fácil de recordar. Os atletas memorizam mais facilmente a informação do treinador se esta for **interessante** e **interessado**. Isto pode ser conseguido através de:

- Assegurar-se que toda gente está a prestar atenção, e preparado para receber informação.



- Variar o tom e o volume, dando ênfase as palavras-chave ou frase.
- Falar claramente e devagar, dando pausas ocasionais.
- Usar palavras que os atletas entendem. Isto significa simplificar a linguagem se os atletas são crianças, evitando calão e termos técnicos que eles podem não entender.
- Fazer perguntas, que faça os atletas pensar na informação transmitida anteriormente.

1.7 Comunicação Não-verbal – demonstrações e linguagem corporal

As pessoas normalmente lembram-se do que vêem. Demonstrar as tarefas e instruções é vital para atletas de iniciação, que vêem e imitam o treinador.

Comunicação Não-verbal é uma importante habilidade do treinador. Comunicação visual inclui:



inclui:

- Sorrir e mostrar bem-estar para o treinador e para o ténis.
- Sinais com as mãos e gestos que mostram que o atleta conseguiu alcançar o objectivo.
- Uma postura relaxada mas atenta, um olhar energético, interessado e animado.

- Demonstração, que se pode usar para mostrar aos atletas como se executa determinada acção.
- Linguagem corporal, que dá indicação de como se deve sentir. Uma linguagem corporal positiva é um meio importante para motivar os atletas e aumentar o interesse pelos treinos. Exemplo de boa comunicação corporal

1.8 Estilos de comunicação diferentes (ITF, 2005a)

Os treinadores comunicam através de dois modos:

- Directa (muitas vezes conhecida como estilo de comando), onde o treinador toma decisões e dá todas as instruções. Este modo é visto muitas vezes quando se trabalha com crianças, e dá oportunidade aos atletas de pensarem independentes do treinador.
- Descoberta (também conhecida como cooperativa), onde o treinador e o atleta trabalham em conjunto de modo a ajudar o atleta a aprender.

Não existe melhor modo para comunicar. No entanto, para se ser mais eficaz, treinadores precisam de comunicar com diferentes estilos. Eles precisam de usar diferentes estilos permutavelmente, trocando frequentemente da directa para a descoberta e voltar ao mesmo.

Estilo Directo	Estilo da Descoberta
<ul style="list-style-type: none"> • O treinador dá instruções e os atletas ouvem o treinador • O treinador diz aos atletas como o ponto pode ser ganho • Habilidades e actividades podem ser demonstradas • As habilidades devem ser praticadas em situações de batimentos e só depois passar para o jogo • O treinador dá feedback aos atletas durante e depois dos batimentos 	<ul style="list-style-type: none"> • O treinador pode dar aos atletas problemas táticos para eles resolverem • O treinador e o atleta discutem como o ponto pode ser ganho • Não existem demonstrações de habilidades, mas o treinador pode demonstrar a tarefa • As habilidades vão sendo aprendidas com situações de jogo • O treinador pode fazer perguntas para ajudar os atletas a resolver os problemas
<p>Vantagens:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Claro e rápido para passar para as actividades, óptimo com grandes grupos de atletas ou para chamar atenção de pormenores importantes • Simples para usar em atletas que não tenham experiencia em resolver problemas <p>Desvantagens:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Não encoraja os atletas para pensar ou reflectir • Torna-se difícil para o treinador para saber o que é que os atletas sabem 	<p>Vantagens:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Encoraja os atletas a resolver os problemas durante o jogo • Ajuda os atletas a ter decisões simples de tática • Óptimo para aprender a longo prazo <p>Desvantagens:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pode fazer com que os atletas se sintam desconfortáveis por não serem usados para tomar decisões ou para fazerem perguntas • Pode demorar mais tempo a chegar a uma solução

Figura 3- Estilos directa e descoberta (ITF2005a)

Relembrar também que os bons treinadores combinam os diferentes estilos de comunicação verbal com demonstrações para que o atleta possa ver também.

Secção 5.1 mostra uma lista do que pode ser usado para evoluir tanto a comunicação verbal como a não-verbal.

1.9. Variações de estilos de comunicação para diferentes atletas

Os treinadores têm de ser capazes de variar os métodos de comunicação de acordo com o conhecimento, entender a maturidade dos atletas. Noutras palavras, os treinadores podem variar a comunicação nos seguintes grupos:

Grupo	Estilo provável	Assunto
Um grande grupo de crianças pequenas no mini-ténis	Ensino directo orientado com pouca descoberta	<ul style="list-style-type: none"> • Compreensão limitada • Grande grupo - muito pouco tempo para discussão • Pode ser necessário um estilo de modo a manter a autoridade • Um pouco de descoberta pode ser usado - aprender a jogar
Um pequeno grupo de jovens de iniciação	Combinação do ensino directo e da descoberta	<ul style="list-style-type: none"> • Compreensão limitada • Um grupo pequeno tem mais tempo para discussão • Pode ser necessário um estilo directo para compensar a falta de experiencia • Algumas descobertas simples podem ser usadas para resolver tarefas – aprender a jogar
Um grupo de adultos de iniciação	Combinação do ensino directa e da descoberta	<ul style="list-style-type: none"> • Compreensão limitada • A discussão é importante para evoluir • Pode ser necessário um estilo directo para compensar a falta de experiencia • Os adultos podem esperar um estilo mais directo • Algumas descobertas simples podem ser usadas para resolver tarefas – aprender a jogar

Figura 4- variações de estilos de comunicação (ITF 2005a)

1.10 Questões eficazes

A habilidade para fazer as questões é uma importante habilidade para descobrir um estilo.

Existem dois tipos de questões:

- Questões fechadas para que a resposta seja “sim” ou “não”
 - Ex. “O serviço foi dentro?”
- Questões abertas que requerem pensamento e/ou descrição
 - Ex. “ Onde é que o serviço bateu?”



As questões abertas permitem que antes de uma resposta obrigue que as pessoas pensem sobre o mesmo. As questões abertas também ajudam a entender se as pessoas entenderam. Questões eficazes ajudam a construir independência nos atletas e a construir a auto-confiança.

Questões abertas não permitem uma resposta simples de “sim” ou “não”, que normalmente não requer um pensamento ou reflexão. Questões abertas começam com:

- Porque? – Porque é que falhas-te o serviço?
- Como? – Como podes melhorar a consistência?
- Quando? – Quando podes tu fazer um lob?
- O que/ qual? – Quais são as opções quando o teu adversário sobe a rede?

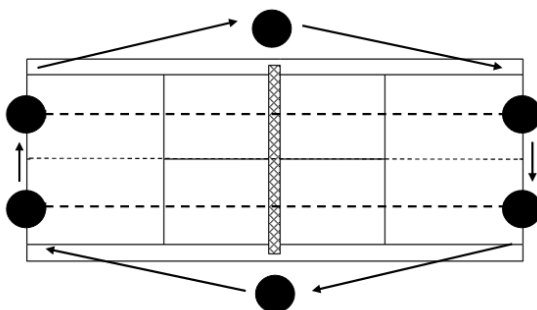
Questões fechadas normalmente começam com:

- Será? – Será que a bola aterrou no quadrado de serviço?
- Existe? – Existe um tempo de aproximação a rede?

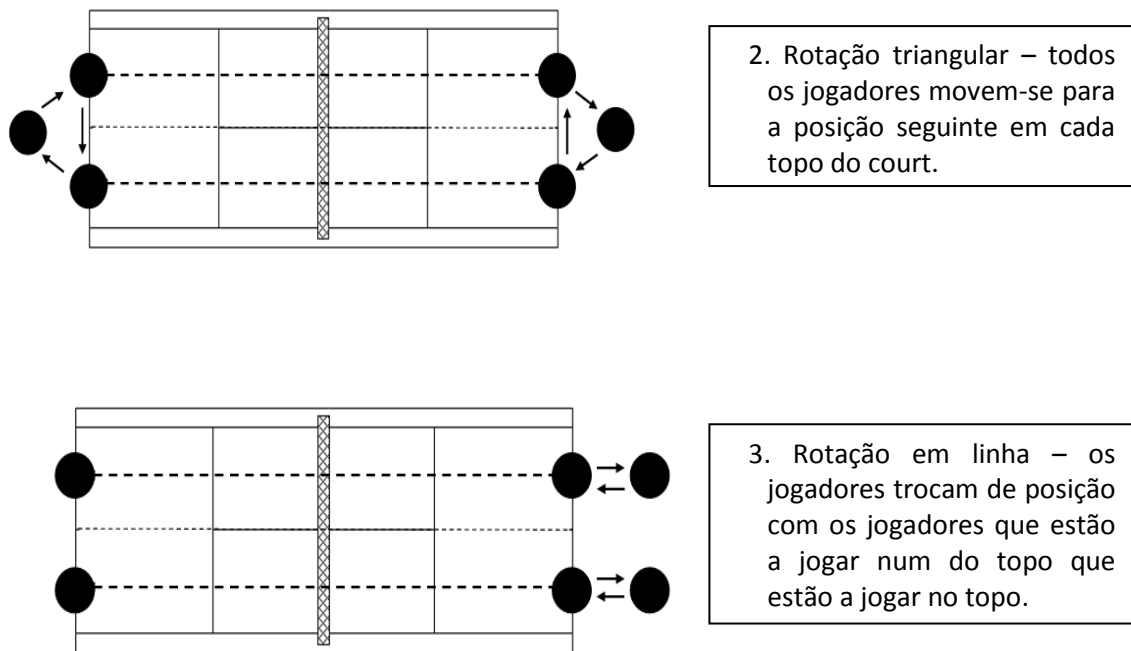
1.11 Organizar grupos de atletas

Os bons treinadores têm de ser bons organizadores. Isto significa que tem de ser capazes de trabalhar eficazmente com grupos de pessoas, de modo a que toda gente esteja activo e compreenda o que têm que fazer, e como o fazer. Eles podem organizar grandes grupos rápida e eficazmente. Os treinadores devem ser capazes de organizar diferentes situações:

- Organizar actividades de grupos tanto para o aquecimento como para actividades de grupo grande.
- Organizar grandes grupos em pequenos grupos, de modo a que os atletas possam trabalhar mais eficazmente num court
- Rotação de atletas de modo a que toda gente pratique um papel diferente. Exemplos de como fazer a rotação de um grupo de 6 atletas estão demonstrados na figura 5.
- Organizar um grupo de atletas num torneio, onde uns atletas fazem turnos para jogar e outros de árbitros.



1. Rotação circular – todos os atletas avançam para a posição seguinte rodando a favor dos ponteiros do relógio.



2. Rotação triangular – todos os jogadores movem-se para a posição seguinte em cada topo do court.

3. Rotação em linha – os jogadores trocam de posição com os jogadores que estão a jogar num do topo que estão a jogar no topo.

Figura 5 – métodos de rotação de um grupo de 6 jogadores utilizando metade do campo. Os campos podem ser de medidas oficiais ou utilizando apenas os quadrados de serviço. Devem ser utilizadas bolas de baixo ressaltado de forma a se adquirem as habilidades dos atletas.

1.12 Rotação de grupos de Jogadores

As rotações podem ser organizadas de diferentes formas.

- Tempo – por exemplo, os jogadores podem jogar e rodar a cada minuto, após a ordem do professor.
- Objectivos – a rotação é realizada assim que os alunos conseguirem realizar a tarefa proposta pelo professor. Por exemplo, quando o jogador servir três vezes seguidas, quando o recebedor conseguir efectuar três respostas ou então, quando após jogador servir três vezes.
- Vencedores e vencidos – por exemplo quando ganharem pontos na jogada:
 - Os jogadores podem rodar quando ganham um ponto;
 - Os jogadores podem rodar quando perdem um ponto;
 - Os jogadores podem rodar quando ganham dois pontos.

Os treinadores devem conseguir organizar os jogadores de forma rápida, para que todos estejam ocupados e com desafios para realizar. A organização poderá ser melhorada:

- Devem ser capazes de organizar e reorganizar rapidamente, de modo a que o nível de actividade se mantenha;
- Planear antecipadamente. O que significa que:
 - Haver um simples plano de treino que mostra todos os exercícios e progressões que irão dar no treino. Um exemplo de plano de treino está na secção 5.2;
 - Simplesmente ter tempo para pensar primeiro antes de dar instruções;
- Fortes habilidades de comunicação, que tornaram fácil a explicação e a demonstração dos exercícios organizados. Pode ser feito através de:
 - Organizar o grupo que irá fazer o exercício, que idealmente irá jogar, e
 - Falar individualmente com os atletas e adaptando os exercícios de acordo com as necessidades individuais e habilidades dos atletas
- Ser capaz de reconhecer se o exercício não está a funcionar, e ser capaz de o reorganizar rapidamente. Por exemplo, dois atletas que acham difícil começarem e de manter a consistência da jogada pode rapidamente ser trocado o tamanho do court/bola lenta pelo treinador de modo a ajuda-los a terem mais sucesso.

1.13 Exercícios de balde quando se trabalha com grupos de atletas de iniciação

Idealmente, os treinadores devem usar as bolas correctas, courts pequenos e as raquetes que irão ajudar os atletas de iniciação para jogarem entre eles.

No entanto, em excepções circunstanciais quando o atleta não consegue jogar, a progressões seguintes podem ser usadas nos exercícios de balde:

- Atirar as bolas com a mão – simplesmente deixar cair com o treinador perto, a frente e ligeiramente ao lado do atleta. Isto é importante para os atletas de iniciação ou quando se trabalha no ponto correcto de contacto
- Exercícios de balde – o treinador atira a bola e o atleta executa o batimento. Isto pode ser feito na linha de serviço oposta ou da linha de fundo.
- Controlo de bola – o treinador coloca a bola, e joga com o atleta. Isto pode ser feito da linha de serviço ou da linha de fundo. Quando colocada a bola na linha de serviço, é provável que o treinador execute um volley. Quando executado tem que se ter a noção que este exercício é mais competitivo para o atleta devido ao pouco tempo para se preparar para o próximo batimento.

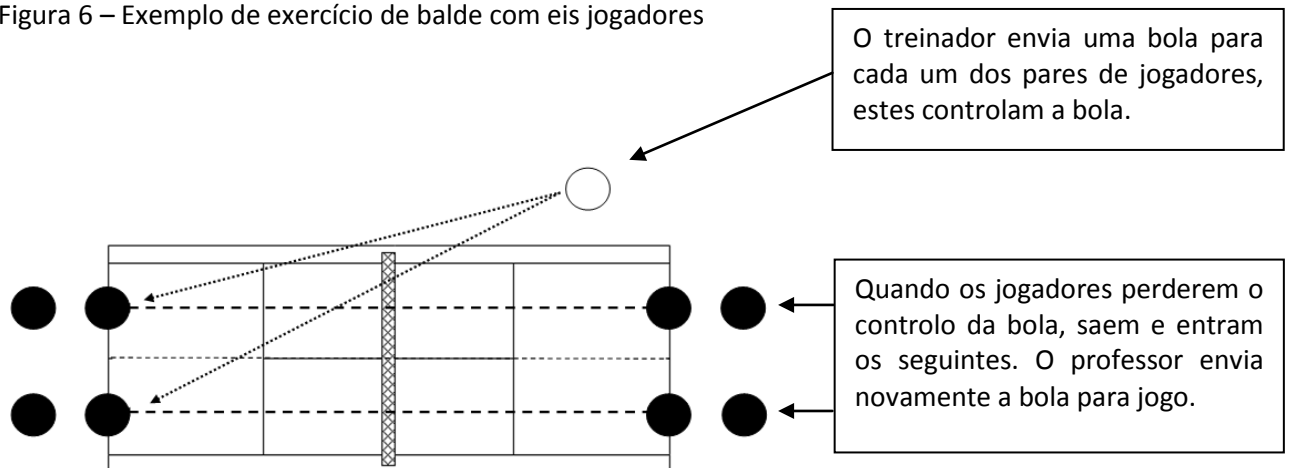
- Controlo de bola a tempo real – o treinador coloca a bola para os atletas jogarem entre eles, e assegurar-se que não existe interrupção da actividade.

Exercícios de balde são uma importante habilidade para os treinadores. Quando se trabalha com atletas de iniciação, o treinador deve ter em consideração o seguinte:

- Colocar a bola calmamente para que o atleta tenha tempo para receber a bola;
- Colocar a bola usando uma trajectória apropriada para que o atleta tenha hipótese de bater a uma altura confortável;
- Manter uma velocidade mínima. Os atletas de iniciação devem achar difícil julgar a altura, a trajectória e o efeito da bola;
- Dar tempo entre os batimentos, de modo a que o atleta tenha tempo de recuperar e preparar o novo batimento;

Uma boa colocação de bola permite ao treinador simular uma situação de jogo. Por exemplo, o jogador estiver a aprender a bater da linha de fundo, a colocação da bola pode ser feita a partir dessa mesma linha. Contudo, por vezes o treinador pode querer se manter próximo desse atleta (na linha de serviço) para que possa observar melhor o mesmo e dar-lhe feedbacks com maior precisão.

Figura 6 – Exemplo de exercício de balde com eis jogadores

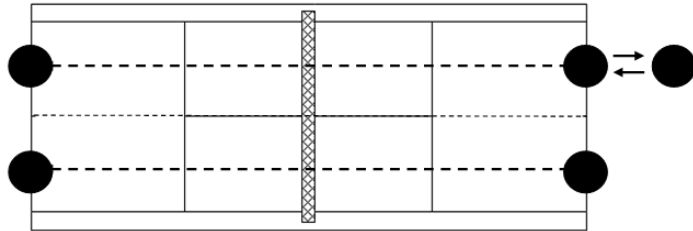


1.14. Organizar números incertos de jogadores

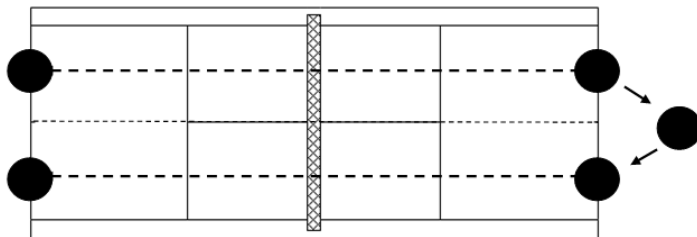
Ocasionalmente existem números incertos de alunos nas aulas. Isto cria desafios que os treinadores devem ser capazes de resolver. É importante lembrar que todos os jogadores devem estar ocupados com desafios estimulantes durante todo o tempo da aula. Com estes

números de alunos na aula as rotações dos jogadores devem ser feitas de formas diferentes até mesmo durante um só exercício. Assumindo que temos um grupo de 5 ou 7 jogadores num court, a organização poderá ser como nos mostram as figuras em baixo.

Informação de como organizar um grupo de alunos.

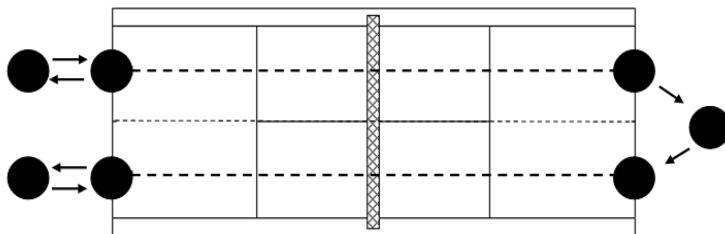


1. Rotação em linha recta. Jogam 5 jogadores, com dois deles a rodar numa extremidade do campo. Estes trocam após um ponto ou um máximo de dois pontos.



2. Rotação triangular, os jogadores de um dos topos do court, trocam entre si após cada ponto jogado. A rotação é feita como mostra a figura.

Figura 7: métodos de rotação de grupos de 5 jogadores utilizando meio court. Estas rotações podem ser feitas em campo completo, ou em campos de mini-ténis. Devemos utilizar bolas de adaptadas as habilidades dos jogadores.



3. Rotação em linha directa e triangular combinadas num só espaço. Como mostra a figura a organização desta duas rotações é simples e explicadas anteriormente.

Figura 8: métodos de rotação de 7 jogadores utilizando meio court.

Pode ser utilizada esta rotação em campos com as medidas regulamentares ou em campos de mini ténis. Deverá utilizar-se bolas adaptadas aos jogadores em questão e as suas habilidades. Devemos lembrar-nos que, organização, comunicação, relacionamento positivo, entusiasmo são factores importantes para jogadores iniciantes. Estes factores nunca podem ser descorados. Devemos permitir aos jogadores iniciantes desenvolver todas as vertentes do da modalidade em todas as aulas. Podemos ver como aplicar tais conceitos no ponto 2.

Ponto 2

Nesta secção, irão aprender sobre:

- Ensino do jogo-base
- Criação de um ambiente estimulante
- Desafio apropriado
- Adaptação das ferramentas dos treinos adequando ao atleta
- 10 Passos no ténis
- Situações de jogo-base
- Tácticas básicas do ténis
- Diferenciação

Ensino do jogo-base

Nos dias modernos do treinador, a parte mais importante do papel do treinador é fazer com que os atletas joguem ténis (servir, bater bolas e pontuar) mais cedo possível. Uma vez que eles comecem a jogar pode-se incluir nos treinos instruções técnicas e tácticas de modo a ajudar a jogarem melhor.

Torna-se fácil esquecer que para muitas pessoas, o ténis é um jogo que elas gostam de jogar e de competir entre amigos nos clubes. Para muitos alunos é mais importante para eles jogarem o jogo que aprenderem as técnicas, que por vezes acham demasiado difíceis de aprender e de usar de modo eficaz durante o jogo. Os treinadores podem, no entanto, assegurar-se que as técnicas e a táctica se aprende durante o batimento de bolas e durante os jogos. Adoptando a aproximação do jogo-base, os treinadores podem usar diferentes situações de jogo e tácticas básicas de jogo singulares de modo a ajudar os atletas a aprenderem como se joga melhor o jogo, que consiste em aprender as técnicas e tácticas básicas que são relevantes e que possam ajudar a terem sucesso. As diferentes situações de jogo encontram-se mais a frente nesta secção.

2.1 Criar um ambiente estimulante

Na secção 1 deu-se ênfase que o papel do treinador era estimular e motivar os atletas a jogarem. Os atletas serão estimulados durante os treinos que contenham alegria, actividade contínua, variedade de exercícios e um sentimento de evolução e habilidade de sucesso. A

falta destes factores nos treinos são a razão pela qual os atletas decidem não continuar a jogar.



agilidade e a força.

Como consequência, atletas de iniciação podem achar o ténis um pouco difícil de jogar, por causa da velocidade da bola. As crianças podem ter desafios adicionais causados pela falta de tamanho em relação ao tamanho do court que precisam de cobrir, a altura do ressalto da bola e a falta de força que necessitam para controlarem a raquete.

2.2 Chave para o sucesso com atletas de iniciação

Os atletas de iniciação acham que jogar num court normal com uma bola normal muito difícil, devido ao tamanho do court, da velocidade da bola, a altura do ressalto e a falta de consistência da técnica para controlo de bola.

Por causa destes factores, treinadores devem mudar o ambiente de jogo para os atletas de iniciação de modo a poder ajuda-los a conseguirem alcançar o objectivo, conseguirem jogar (servir, bater bolas e pontuar) mais rapidamente possível. Este objectivo é reconhecido como um objectivo fundamental no jogo-base (ITF, 2005a). Os factores críticos que ajudam a simplificar o jogo são:

- O tipo de bola usada
- O tamanho do court
- A técnica de aproximação usada
- As regras, que podem ser adaptadas de modo a fornecer um desafio óptimo
- Escolha de elementos de cooperação ou competitividade para praticar

Se os atletas de iniciação não podem servir, bater bolas ou pontuar, uma bola suave pode ser usada. Isto permite aos atletas mais tempo para receber a bola, e torna a técnica mais fácil

devido ao ressaltado ser menor. A ITF apoia progressão por 3-passos que usa diferentes tamanhos de court e bolas mais lentas.

i. A bola e o tamanho do court

O ambiente de jogo pode ser modificado mudando o tamanho do court. Courts mais pequenos significa que os atletas não precisam de muita força para bater a bola, e assim poder bater bolas com maior controlo. Courts mais estreitos significa que a distância para cobrir é menor, o que ajuda os atletas a chegarem a mais bolas e a terem mais equilíbrio quando batem a bola ou jogam o ponto.


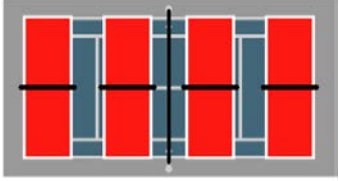

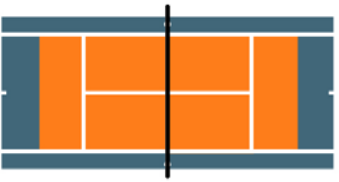

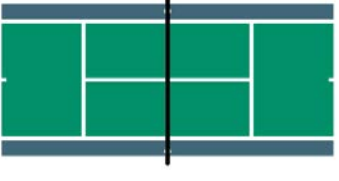
	<p>Etapa 3 / Vermelha – Ideal para o Mini-Ténis</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolas de Esponja e de baixa pressão, usadas em campos de 11 metros. • Tamanho de raquete recomendado (41-48 cm) • Para crianças a iniciar a modalidade entre 5 e 8 anos e adultos como forma introdutória. 		<p>VERMELHO</p> <p>Courts com o Comprimento de 11 metros e Largura de 5 – 6 metros. Jogado com bola vermelha</p>
	<p>Etapa 2 / Laranja – Bola 55% mais lenta ideal para jogadores iniciantes de todas as idades.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolas de baixa pressão para jogadores iniciantes de todas as idades, utilizadas em courts de 18 metros (recomendado). • Tamanho de raquete recomendado (53 - 58 cm). • Adultos Iniciantes e crianças de idades compreendidas entre 7 e 11 anos. 		<p>LARANJA</p> <p>Courts com o Comprimento de 18 metros e Largura entre 6,5 e 8,23 metros. Jogado com bola laranja</p>
	<p>Etapa 1 / Verde – Bola 25% mais lenta ideal para introdução ao jogo em court completo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bolas de baixa pressão para jogadores iniciantes de todas as idades utilizadas em courts com as medidas oficiais. • Tamanho de raquete recomendado (63 - 68 cm). • Adultos iniciantes e crianças de idades compreendidas entre os 8 e 15 anos. 		<p>VERDE</p> <p>Courts com as medidas oficiais e jogado com bola verde ou normal.</p>

Figura 9. Diferentes bolas e tamanhos de courts.

A ITF reconhece que em algumas partes do mundo nem sempre é possível ter uma escala de diferentes tipos de bolas que ajudam atletas de iniciação a progredir de uma bola para outra. No entanto, é importante que os treinadores que trabalham com atletas de iniciação usem pelo menos um tipo de bolas lentas de modo a introduzir o jogo nos atletas.

“Se o tipo de bola for mudada, altura e o tamanho do court também deve ser mudado se não o atleta pode não ser capaz de bater a bola por cima da rede ou faze-la chegar ao outro lado do campo” (Mitchell and Stanbridge, 2000)

Quando os atletas conseguem servir, bater bolas e pontuar usando uma bola lenta num court mais pequeno, então eles podem passar para um court maior, e eventualmente para uma bola normal.

ii. A aproximação de ensino que se usa

É importante que os atletas de iniciação aprendam como jogar um simples jogo desde o inicio. Isto envolve o uso da aproximação do jogo-base. O curso Play Ténis demonstra como os atletas podem aprender a servir, bater bolas e a pontuar desde o primeiro treino. Durante este tempo, as técnicas usadas pelos atletas é o menos importante que os objectivos tácticos.

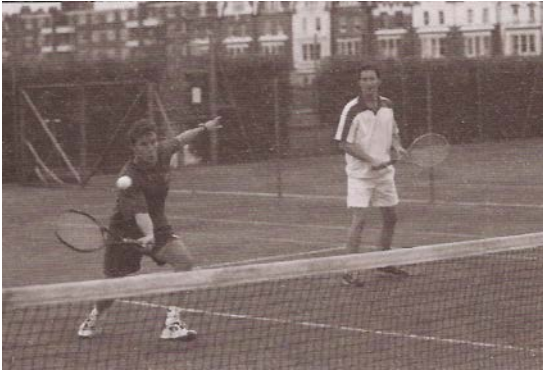
2.3 Desafio certo

Treinadores normalmente irão descobrir que os atletas perdem a motivação se a tarefa ou o jogo for demasiado simples ou demasiado difícil. Se a tarefa for demasiado simples, os atletas provavelmente aborrecem-se. Se a tarefa for demasiado difícil o mais provável é eles ficarem frustrados. Uma das razões por que muitos atletas de iniciação não persiga oportunidades no ténis porque acham o ténis um jogo muito difícil de jogar. A tarefa do treinador é encontrar um nível desafio óptimo, que assegure que as tarefas não sejam demasiado fáceis nem demasiado difíceis para os atletas.

É importante entender que o sucesso de conseguir jogar resulta da auto-confiança dos atletas de iniciação. Isto irá encoraja-los e tornar mais fácil para eles jogar contra outros atletas fora dos treinos, que por sua vez irá acelerar o seu ensino.

Um treinador reconhecerá quando os atletas tiverem passado de nível do desafio certo devido a:

- Eles serão capazes de manter a consistência facilmente
- Eles não se mexem muito
- Eles serão capazes de ganhar muitos pontos perante um atleta



Os treinadores podem usar os seguintes métodos para adaptar ou modificar a prática e mudar o nível de desafio certo:

- Aumentar ou reduzir o tamanho do court
- Mudar de bola rápida para uma bola lenta
- Mudar as regras da prática para aumentar ou diminuir o movimento
- Mudar a pontuação para tornar o treino mais motivante
- Feeding a competição ou uma bola mais fácil
- Colocar-lhe um par melhor ou um par mais fraco
- Tornar o treino mais cooperativo do que competitivo

2.4 Adaptar o equipamento e o treino em relação ao atleta

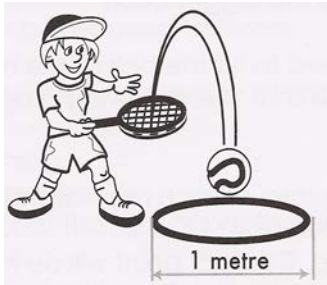
É importante que os treinadores sejam capazes de adaptar o ambiente de jogo em relação às habilidades e necessidades do atleta. Isto pode significar mudar:

- A bola, para manter o jogo mais devagar e reduzir a altura do ressalto.
- O court (o comprimento e/ou largura), para reduzir a área a ser coberta, e possibilitar aos atletas o controlo de não terem de bater na bola com muita força.
- As regras, de modo a simplificar o jogo ou o treino

Ténis em 10 passos (Tennant, 2005) os 10 passos para os atletas de iniciação

Ténis em 10 passos é uma progressão com 10 passos fáceis para atletas de iniciação sem experiência para desenvolver a habilidade de bater bolas rapidamente. No final, todos os jogadores irão conseguir servir, bater bolas e pontuar num court pequeno.

1. Bater bolas sozinho.

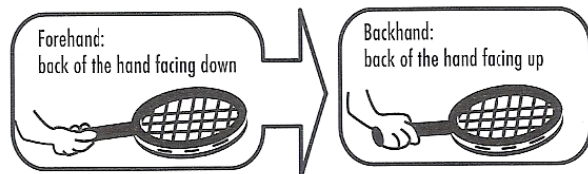


- O atleta faz um círculo a 1 metro de distância no court.
- Dá toques na bola, de modo a que ela acerte no círculo.
- A bola deve ser jogada para cima com a face da raquete aberta. A raquete deve

seguir a bola.

2. Como no passo 1 mas com a face da mão virada para baixo.

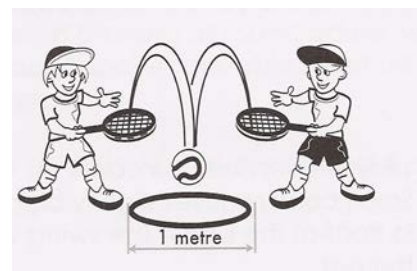
- A cada 5 batimentos mudar a face da mão.
- Dando ênfase aos batimentos altos e ao



contacto com a bola seja lateral ou a frente do corpo.

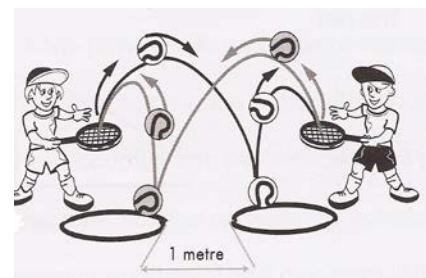
3. Bater bolas com um companheiro

- Os atletas a 1 metro de distância e com um círculo no meio deles.
- À vez cada atleta bate na bola de modo a que acerte no círculo. 4 a 5 batimentos com cada face da mão.
- Dando ênfase aos batimentos altos e ao contacto com a bola seja lateral ou a frente do corpo.



4. Os atletas frente a frente, com dois círculos no meio e com 1 metro de distância entre os círculos.

- À vez, os atletas vão batendo bolas de modo a que a bola bata no círculo mais próximo do atleta que se encontra a frente dele sempre com a face da mão voltada para cima.

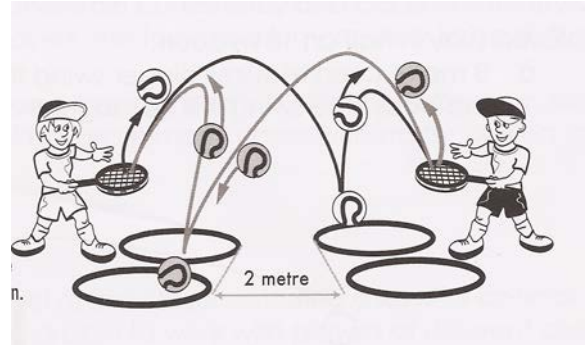


5. Como no passo 4 mas a cada 4 ou 5 batimentos mas com a face da mão voltada para baixo.

- Dando ênfase aos batimentos altos e ao contacto com a bola seja lateral ou a frente do corpo.

6. Como no passo 4 mas agora com 2 pares de círculos afastados por 2 metros.

- Os atletas batem a vez de modo a acertarem nos círculos direito e esquerdo mais próximo do atleta em frente alternadamente.

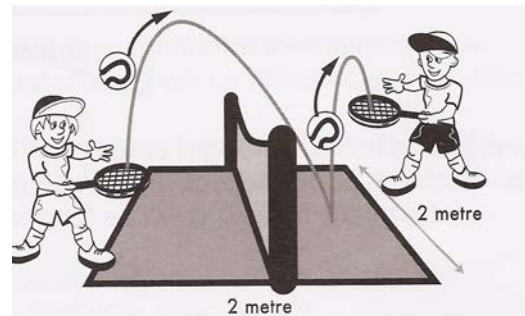


- Bater na bola com a face da raquete bem aberta. Dando ênfase a batimentos altos e ao contacto a frente e ao lado do corpo.

- Os atletas podem usar as duas mãos para bater a bola do lado esquerdo.

7. Como no passo 6 mas os atletas escolhem para que círculo querem enviar a bola.

- O treinador deve estar atento ao contrapeso dos atletas, batimentos altos, bater a bola a frente e ao lado do corpo e voltar a posição central.



8. Como no passo 6 mas os círculos encontram-se a 1 metro e com uma rede no meio.

- O treinador deve estar atento ao contrapeso dos atletas, batimentos altos, bater a bola a frente e ao lado do corpo e voltar a posição central.

9. Como no passo 8 mas os atletas jogam num court pequeno de 2x2 metros. O bater bolas pode ser, numa fase inicial, de cooperação mas deve começar a fase de competição.

- O treinador deve introduzir regras para assegurar apenas pancadas de fundo
- Começar o jogo com serviço por baixo.

10. Como no passo 9 mas os atletas jogam num court de 4x4 metros.

- O treinador pode começar a introduzir o serviço por cima, de modo a sensação de diferentes pontos de contactos.

2.5 Progressões a partir dos 10 passos

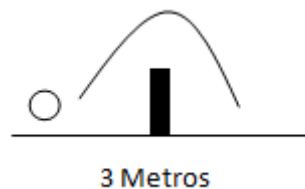
Quando os atletas conseguem servir, bater bolas e pontuar em conjunto num court pequeno usando uma bola mais pequena, o court pode ser aumentado. A bola pequena pode ser usada, ou trocada por uma bola mais rápida.

Ténis em 10 passos (Tennant, 2005)

A partir dos 10 passos até ao court grande

À medida que o court vai aumentando (largura e comprimento) os atletas precisam de bater na bola com mais força e mais alta que a rede. Eles precisam também de se mexer mais durante as jogadas. A progressão seguinte pode ser usada.

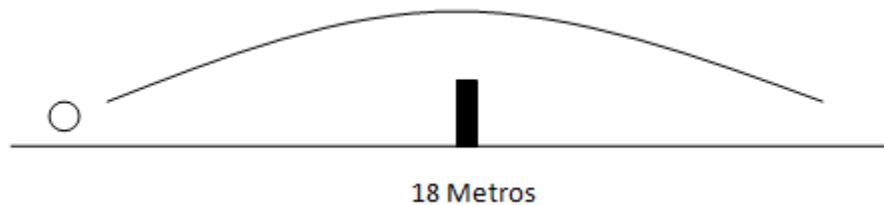
1. Os atletas jogam num court mais pequeno com 3x3 metros. O treinador pode introduzir o serviço por cima para introduzir diferentes sensações com diferentes pontos de contacto com a bola.
 - a. Court pequeno requer maior controlo da bola. O ponto de contacto com a bola a frente do corpo.



2. Os atletas no quadrado de serviço de cada um.
 - a. Court pequeno requer um maior balanço para batimento de court de 3metros. O ponto de contacto é a frente do corpo. O balanço deve ser mais longo que no passo 1 e deve permitir o afastamento sobre a rede.



3. Os atletas jogam em metade de um court de 18 metros.
 - a. Court de 8 metros requer um maior balanço que no passo 2. O ponto de contacto é a frente do corpo. O balanço deve ser maior que no passo 2 e deve permitir o afastamento da rede.



4. Os atletas jogam em metade do court mas agora em comprimento.
 - a. Court de 8 metros requer um maior balanço que no passo 2. O ponto de contacto é a frente do corpo. O balanço deve ser mais comprido que no passo 3 e deve permitir o afastamento da rede.



2.6 Situações de jogo-base

É geralmente concordado que há 5 situações de jogo singulares. No entanto, para simplificar o jogo para atletas de iniciação, pode ser reduzido para três.

Observando dois atletas a jogar um jogo de singulares que a qualquer momento, os dois atletas estão:

- Servir ou a receber
- A bater pancadas de fundo
- Ou a aproximar da rede, ou a passar, a arremessar para o oponente.

Estas três situações são conhecidas como as três grandes situações, e podem ser jogadas num court de qualquer dimensão, usando qualquer bola.

As três situações de jogo são importantes para os treinadores, porque eles definem o papel de cada atleta a qualquer momento da partida, e torna mais fácil para os treinadores identificarem as áreas que os atletas têm mais sucesso ou insucesso. De modo a que os atletas desenvolvam a força em todo lado do court, que os ajude a servir e a bater bolas com outro atleta, é importante para os treinadores arranjam actividades que encorajam os atletas para jogarem em diferentes situações.

Ideias para a prática de cada uma das três situações encontram-se nos apêndices 3 e 4.

2.7 Tácticas básicas para o ténis para atletas de iniciação

O ténis é um jogo táctico. Em adição às 3 situações de jogo, os atletas podem usar diferente tácticas para tentar marcar mais pontos. As tácticas básicas para singulares são:

- Consistência. Isto significa colocar a bola por cima da rede e mais vezes que o oponente.
- Mover o oponente. Isto significa colocar a bola no court (ou na zona de serviço) ou para o espaço para fazer o oponente mexer.
- Manter uma boa posição no court. Isto significa assegurar-se que o oponente não consegue colocar a bola no espaço de modo a fazer o atleta mexer.
- Jogar á força. Os atletas é provável que mantenham consistência e exactidão se eles conseguirem usar passes, conseguem jogar melhor. Para atletas de iniciação, a direita é mais forte que a esquerda.
- Explorar as fraquezas dos oponentes. Os atletas podem ganhar mais pontos se forçarem os oponentes a cometerem erros fazendo-os usar o seu lado mais fraco. Em muitos casos com atletas de iniciação é o lado esquerdo.

2.8 Diferenciação

Diferenciação é uma habilidade para adaptar a tarefa e ao nível do atleta, assegurando o nível de desafio certo para todos os atletas do grupo. O que envolve ser capaz de trabalhar com atletas com diferentes habilidades no mesmo grupo, de modo:

- Toda gente está a trabalhar no nível de desafio que seja apropriado ao nível deles.
- Toda gente está a participar na mesma actividade, mas a jogar em diferentes níveis de dificuldade.

Certamente que se recomenda organizar grupos para que os atletas estejam em níveis similares, mas nem sempre é possível. Os treinadores que trabalham com atletas de iniciação têm de ser capazes de fazer diferentes actividades.

Um grupo típico de juniores ou adultos podem ter uma diversidade de atletas que:

- Alguns tenham experiência no ténis, e que por sua vez já saibam bater bolas
- Alguns tenham experiência em algum desporto, que não seja o ténis. Estes podem ser bons atletas, e podem ter experiência noutros desportos. Alguns atletas, por exemplo, têm bom sentido da bola.
- Alguns atletas não têm experiência no ténis ou em nenhum desporto, e por isso têm falta de coordenação e de sentido da bola
- Alguns atletas têm inabilidades

É muito importante que os treinadores consigam organizar actividades e treinos para atletas com todas as habilidades no primeiro treino.

Enquanto o ensino tradicional envolve um défice de técnicas com níveis limitados de actividade, reconhece-se hoje que é possível introduzir o básico do serviço, bater bolas com a pontuação simples no primeiro treino. A vantagem deste modo é que os atletas podem começar imediatamente a aprender como se joga, e podem jogar fora dos treinos, o que acelera o desenvolvimento do nível de jogo deles.

Este método requer que o treinador entenda como diferenciar de modo a que o jogo se ajuste ao atleta.

A diferenciação pode ser feita através:

- Uso de diferentes tipos de bolas. Bolas de baixa pressão são mais lentas, dando mais tempo de reacção e de movimento, e a ter um ressalto baixo. Para atletas mais novos, uma bola de pressão baixa é também mais leve para bater. Os atletas de iniciação descobrem que conseguem bater bolas durante mais tempo e mais consistentes ao usarem bolas mais lentas.
- Uso de diferentes tamanhos de courts. Courts mais pequenos com redes mais baixas permite aos atletas uma pancada mais controlada e com menos força, o que ajuda a manter um bater de bola mais consistente e mais demorado. Para atletas mais novos, um court mais pequeno também significa uma área para cobrir mais pequena durante o jogo.

- Modificar a pratica. A adaptação da prática é da responsabilidade do treinador. Esta adaptação tem como base a observação que o treinador faz sobre as habilidades dos atletas durante o jogo. Permitindo aos atletas servir por baixo, por exemplo, permite que os atletas de iniciação uma oportunidade de começar a bater bolas. Fazer com que o batimento de bola seja de cooperação em vez de competição também permite que os atletas desenvolvam as suas habilidades.
- Mudar a pontuação, e as regras de jogo
- Mudar para batimentos de cooperação do que pratica de competição

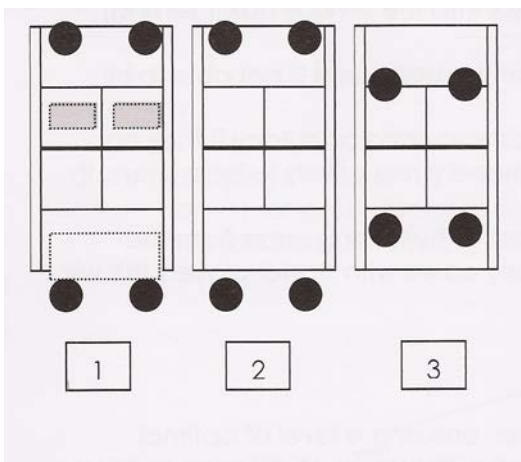


Figura 11- exemplos de actividades de diferenciação:

- Treinos objectivos consistência de serviço e de recepção
- Court 1- dois servem com exactidão e dois devolvem em profundidade, usando o court todo e com bolas normais.
- Court 2- dois servem com consistência e dois devolvem com consistência, usando o court todo e bolas verdes ou laranjas.
- Court 3- dois servem com consistência e dois devolvem com consistência, usando a linha de serviço e as bolas laranjas.

Lembrem-se que habilidades inter-pessoas excelentes, comunicação, organização e entusiasmo são factores importantes para atletas de iniciação, e eles não podem ser negligenciados. Lembrem-se também que os atletas devem ter uma oportunidade de servir, bater bolas e pontuar no primeiro treino.

A ITF reconhece que a disponibilidade e os custos das bolas lentas variam por todo o mundo. No entanto, é importante indicar que existe a possibilidade, os treinadores devem tentar usar quaisquer meios e equipamentos que existam para ajudar a tornar o jogo mais fácil para os atletas de iniciação. Isto envolve diferenciação através de:

- Bolas mais lentas
- Courts mais pequenos
- Raquetes mais pequenas
- Regras e exercícios diferentes

A combinação ideal, no entanto, seria a combinação das todas as quatro.

Secção 3 – tácticas e técnicas básicas

Nesta secção, vamos aprender sobre:

- Tácticas básicas que ajudam o atleta a evoluir
- Técnicas básicas que ajudam os atletas a evoluir

3.1. Servir, bater bolas e pontuar – o jogo base

Este manual já sugeriu que um método mais técnico de ensino não é o mais indicado para atletas de iniciação, e muitos destes atletas apenas querem jogar. O método de jogo-base do treino é então sugerido como uma alternativa às técnicas tradicionais no que se refere ao treino de atletas de iniciação. Este método de jogo-base significa:

- Actividade base envolve 3 situações:
 - Servir e responder
 - Batimentos de fundo
 - Aproximação da rede ou passar o oponente
- Preparar um role de jogos e actividades base que assegure que os atletas gastem o tempo a bater bolas do que gastem o tempo a ouvir o treinador a dar conselhos sobre a técnica, ou em exercícios repetitivos
- Uso de diferentes tamanhos de court e de raquetes e bolas lentas de modo a ajudar os atletas a bater bolas no seu nível
- Dar conselhos enquanto os atletas jogam. Isto pode significar andar simplesmente pelo grupo a encorajar e a ajudar os atletas dando simplesmente instruções técnicas e tácticas de modo a ajuda-los a jogarem melhor.
- Mantenham em mente que a evolução de jogo não é apenas na técnica. Um atleta beneficia também com um conselho de bate a bola alta e por cima da rede quando jogas no lado esquerdo, como no desenvolvimento da consistência e a manter o adversário no fundo do campo.

O método de jogo-base é conseguir que os atletas joguem:

- Actividades rodeiam as 3 situações de jogo
- Aumentar o número de actividades de batimento de bolas
- Usar diferentes courts de ténis e bolas mais lentas de modo a ajudar os atletas a bater bolas no seu nível apropriado
- Dar conselhos técnicos e tácticos aos atletas

A técnica é muito importante mas não deve ser ensinado como instrumento táctico (mas sim para jogar de um modo mais eficaz)

3.2 Tática básica que ajudam os atletas a evoluir

Muitos dos atletas de iniciação, a habilidade de jogar o jogo-base vai ser o que os vai manter

“ A tática de jogo dita a técnica do jogo. Noutras palavras, é preciso saber o que fazer antes de aprender como o fazer” Elderton (2001)

interessados no jogo. A tentação de fazer correcções da técnica aos atletas, fazer simples sugestões como **onde e quando** pode ser mais útil que o **como**.

Secção 2 deste manual introduz a tática básica para singulares:

- Consistência
- Mover o adversário
- Manter a boa posição no court
- Jogar com força
- Jogar com a fraqueza do adversário

Simple observação da tática pode envolver algumas questões simples que podem ajudar os atletas de iniciação a jogar com mais eficácia sem fazer grandes mudanças técnicas.

Objectivos táticos (serviço)	Os atletas podem...?
Consistência	<ul style="list-style-type: none"> • Bater a bola alta por cima da rede?
Movimentar o adversário	<ul style="list-style-type: none"> • Bater a bola alta e baixa para o centro de modo a deixar o adversário a adivinhar?
Manter uma boa posição no court	<ul style="list-style-type: none"> • Recorrer a uma posição central, ou deixar espaço para o adversário colocar a bola lá? • Aproximar da rede depois do serviço?
Usar a força	<ul style="list-style-type: none"> • Usar a consistência, exactidão ou serviço rápido para atacar o adversário?
Explorar as fraquezas do adversário	<ul style="list-style-type: none"> • Descobrir a fraqueza do adversário? • Servir com exactidão e consistência para a fraqueza do adversário?

Objectivos táticos (groundstrokes)	Os atletas podem...?
Consistência	<ul style="list-style-type: none"> • Bater a bola alta por cima da rede mas dando? • Bater a bola para o fundo para fazer o adversário afastar para o fundo do court?
Movimentar o adversário	<ul style="list-style-type: none"> • Bater a bola para os lados de modo a mover mais o adversário? • Bater a bola para o fundo do campo para mover mais o adversário? • Bater amorties?
Manter uma boa posição no court	<ul style="list-style-type: none"> • Recorrer a uma posição central, ou deixar espaço para o adversário colocar a bola lá? • Mover para a linha de base se o adversário jogar com um ataque rápido?
Usar a força	<ul style="list-style-type: none"> • Mover para jogar do lado direito ou ao lado esquerdo se for o nosso lado mais forte?
Explorar as fraquezas do adversário	<ul style="list-style-type: none"> • Descobrir a fraqueza do adversário? Pode ser nossa força, mas também a nossa mobilidade ou aptidão!

Figura 12- questões de observação tática para ajudar os atletas a jogarem mais eficientes

Os treinadores podem fazer muito para melhorarem as habilidades dos atletas de iniciação a jogarem melhor com simples sugestões táticas como estas de modo a ajuda-los a entender e a jogar melhor. Se os atletas entenderem porque é que os treinadores lhes fazem aquelas perguntas, é natural que os atletas comecem a perguntar a eles mesmos durante as partidas.

3.3 Técnica base para ajudar os atletas a melhorar (LTA 2004, ITF 2005a)

Boa técnica base é importante para atletas de iniciação, porque vai ajuda-los a jogarem melhor.

Boa técnica de base inclui:

- Preparação cedo, que envolve mover até a bola e mover a raquete atrás cedo para bater na bola á frente do corpo
- Pontos de contacto consistentes, que estão ao lado e a frente do corpo, a uma altura confortável
- Bom balanço, para que o controlo da força possa ser mantido
- Evitar pegas extremas. Os atletas de iniciação podem usar pegas incorrectas de modo a conseguirem o sucesso mais cedo. Por exemplo, pode ser vantajoso para os atletas de iniciação servir usando uma pega eastern de direita
- Habilidades de recepção ajudam os atletas a antecipar e a julgar o voo da bola eficazmente.

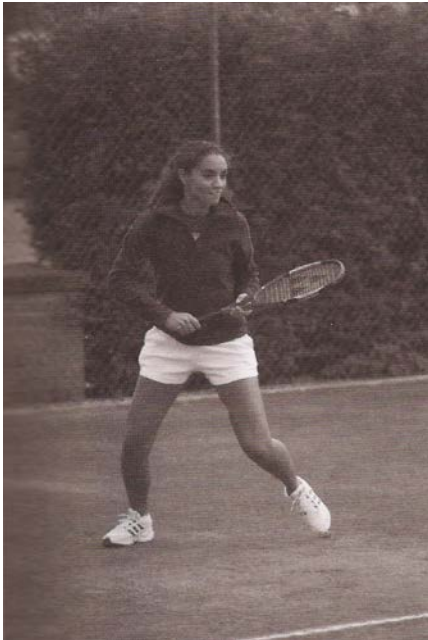
É importante entender que o treino do jogo-base não negligencia a técnica. O treino do jogo-base é uma simples maneira de assegurar que a técnica a ensinar é relevante e apropriada as habilidades dos atletas, e que a técnica apreendida pode ser usada nos treinos simples de modo a ajudar os atletas a jogarem melhor.

Existem dois tipos de técnica no ténis. Que são:

- Habilidades de recepção
- Habilidades do batimento

Habilidades de recepção

Existem princípios gerais que são fundamentais para todas as técnicas e para todos os batimentos.

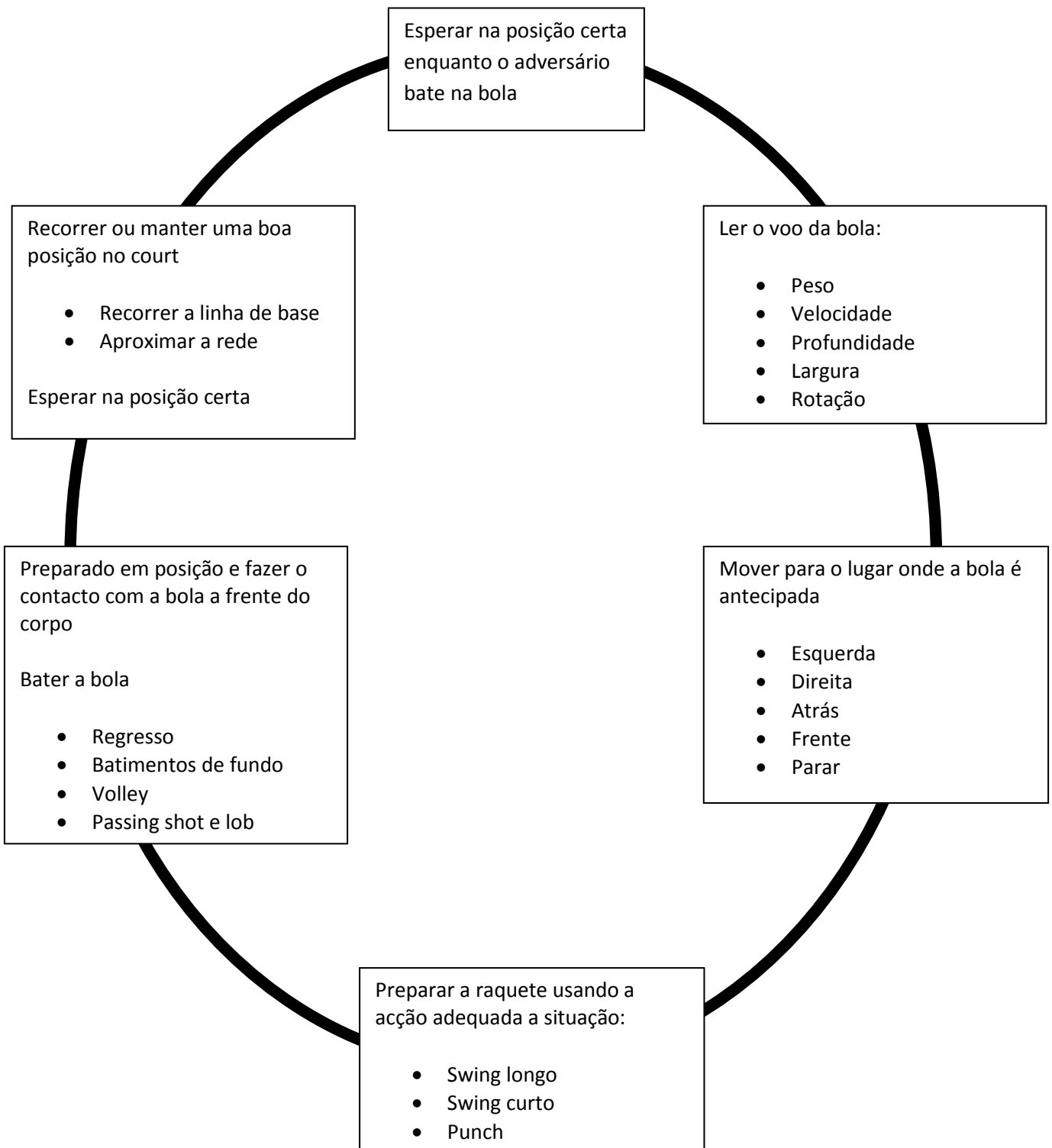


- O atleta deve saber reconhecer o voo e a direcção da bola o mais cedo possível.
- O atleta deve ser capaz de se mover rapidamente para a bola e preparar-se para bater nela.
- O atleta deve ter um bom balanço até baterem na bola.
- A raquete deve ter momento correcto e deve ter velocidade até bater na bola.
- O atleta deve ser capaz de recuperar a posição no court antecipando o próximo ataque do adversário.

Habilidades de recepção são muito importantes porque:

- Ajudam o atleta a adivinhar para onde a bola irá, e conseqüentemente mover para essa posição a tempo de jogar
- Permite ao atleta preparar-se cedo colocando a raquete atrás,
- Dando uma oportunidade ao atleta de jogar
- Permite ao atleta o contacto com a bola a frete do corpo usando a acção apropriada

Figura 13- o processo da recepção e do envio no bater da bola

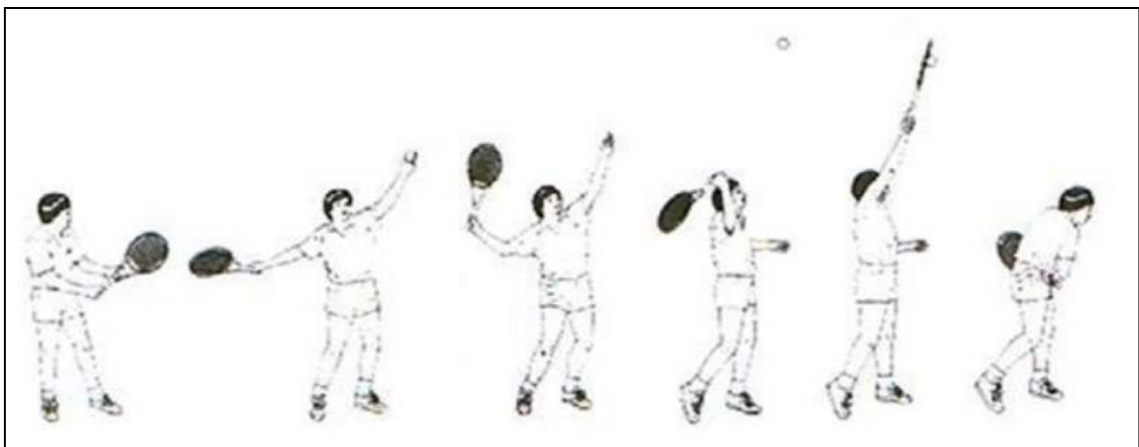


Habilidades de batimentos

Os atletas precisam de aprender as habilidades de batimento necessários para jogar e para controlar os diferentes batimentos que ocorrem durante o jogo. Isto irá envolver o uso de diferentes acções que dependem do lugar onde se dá o batimento.

Serviço

No nível de iniciação, o serviço é a chave do jogo, desde o início do bater bolas. Embora no início deve-se começar com o serviço, o atleta deve pensar que o serviço é uma potencial arma para colocar pressão no adversário desde o primeiro momento.



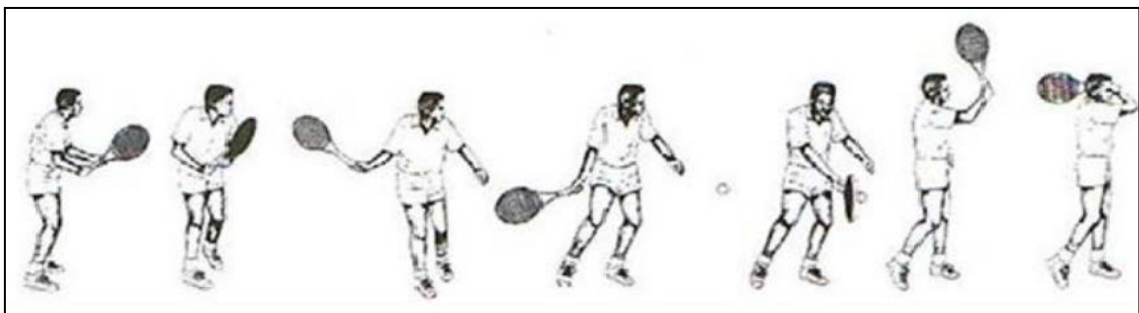
- A posição correcta é dar ao atleta balanço e o som base para servir. Estar usualmente de lado. O pé direito está paralelo há linha. O pé esquerdo está apontado para o poste da rede.
- O ritmo da acção deve ser simples e liso. O movimento da raquete e da bola com o braço deve ser sincronizado num único movimento para o atleta de iniciação.
- Jogar a raquete por cima da cabeça até acertar na bola.
- A colocação da bola deve ser alta o suficiente para que o atleta bata na bola com o braço da raquete quase em extensão.

É importante notar que os atletas de iniciação, em especial crianças, podem preferir começar com serviço por baixo antes de progredir para um serviço por cima. O serviço por baixo envolve deixar cair a bola, e bater usando o swing para contactar antes do balanço.

Resposta

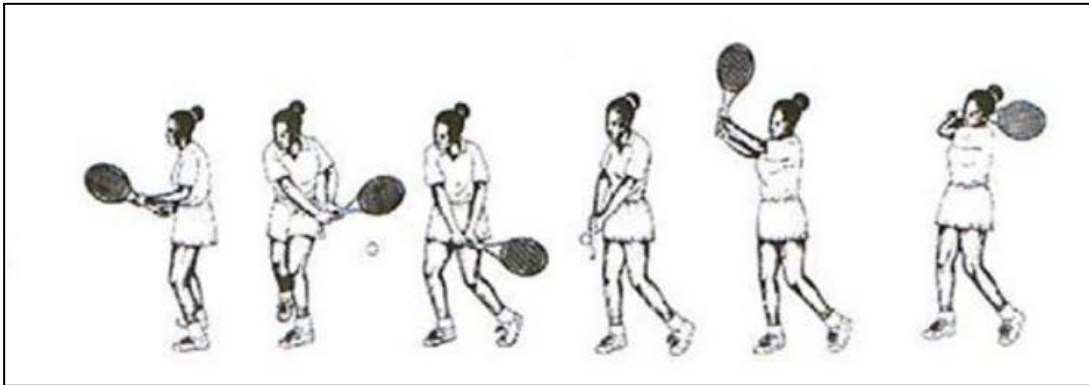
A recepção do serviço é uma parte do jogo negligenciada. O adversário tem de bater a bola atrás de modo a manter a bola jogável. É por isso que o principal objectivo é manter a bola em jogo. No entanto, eventualmente o jogo deve começar com alguma pressão no serviço com um retorno da bola em ataque. No nível de iniciação, a técnica de retorno será a pás pancadas de fundo com a direita e com a esquerda.

Pancada do lado direito



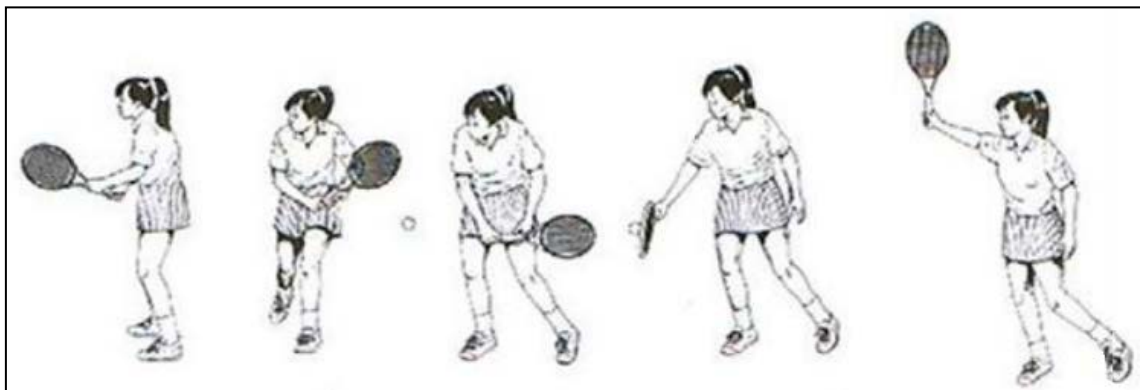
- Posição base – a raquete está a frente do corpo. A mão esquerda acompanha a raquete.
- O percurso da raquete pode variar, mas tem de iniciar de trás para a frente.
- A pancada de direita e da esquerda devem ser feitas com um movimento apenas
- O movimento do braço e dos pés devem ajudar o atleta a manter o balanço durante a pancada.
- O ponto de contacto deve ser de lado e a frente do corpo
- Regressar a posição base para se preparar para a próxima jogada.

Pancada do lado esquerdo (com duas mãos)



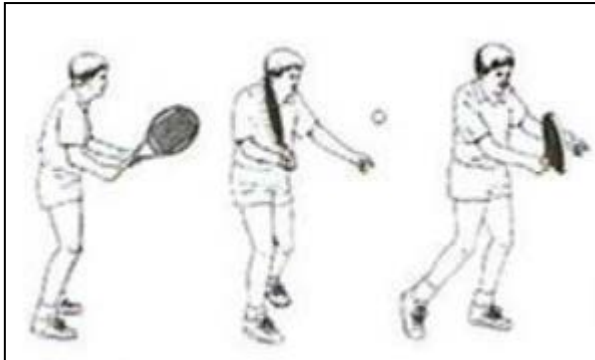
- Posição base
- A rotação do ombro deve ser usada para trazer a raquete atrás
- O movimento do braço e dos pés devem ajudar o atleta a manter o balanço e estar na posição certa para bater a bola.
- O ponto de contacto deve ser ao lado e a frente do corpo – a distancia varia consoante as pegas
- A raquete deve seguir o movimento ate ao fim e deve recuperar imediatamente para preparar a pancada seguinte.

Pancada do lado esquerdo (com uma mão)



- Posição base
- O ombro deve rodar e a mão que tem a raquete vem atrás
- O swing atrás e o swing a frente deve ser feito num único movimento
- O movimento da raquete e dos pés deve permitir ao atleta a manter o balanço
- O ponto de contacto deve ser feito de lado e a frente do corpo
- A raquete deve seguir o movimento ate ao ponto mais alto e deve recuperar para a próxima jogada.

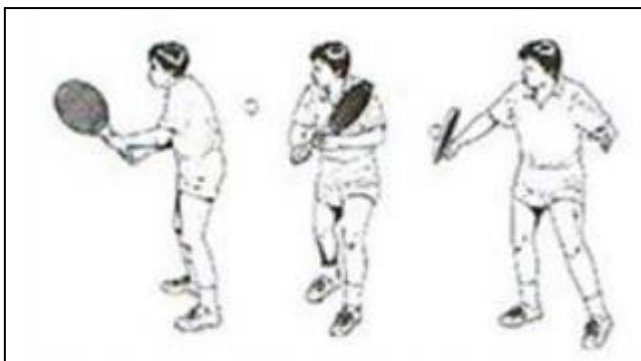
Voleis (direita)



ser a frente e ao lado do corpo

- A posição correcta de inicio para o volei, deve ser uma posição de preparação com os cotovelos em cima de modo a que o atleta movimente ate a bola
- O ponto de contacto deve ser a frente e ao lado do corpo
- O movimento deve ser curto de modo a que o atleta recupere rapidamente a posição inicial.

Volei (esquerda)



- A posição correcta do volei deve ser com a raquete a frente do corpo, e com os cotovelos levantados de modo a que o atleta se movimente ate a bola
- Os ombros devem rodar, usando a mão livre de modo a manter a raquete firme
- O ponto de contacto deve ser a frente e ao lado do corpo
- O movimento deve ser curto e firme de modo a que o atleta recupere rapidamente a posição.

É importante lembrar que os atletas de iniciação têm falta de experiencia e de recepção específica, movimento, coordenação e habilidades técnicas para jogar a alto nível. Isto deve ser lembrado aos atletas que vêm jogar, e a técnica deve ser através do jogo-base, onde a técnica deve ajudar os atletas a serem melhores que antes.

Uma boa técnica de base é importante para os atletas de iniciação, porque vai ajuda-los a jogar o jogo.

Uma boa técnica de base inclui:

- Preparação cedo
- Ponto de contacto consistente
- Bom balanço
- Evitando pegas extremas
- Habilidades de recepção que irão ajudar os atletas a antecipar e ajulgar o voo da bola.

Desafios para atletas de iniciação	Possíveis soluções
Esperar na posição de iniciação O adversário bate na bola	<ul style="list-style-type: none"> • Assegurar os atletas a estar num estado de alerta e preparados psicologicamente
Ler o voo da bola <ul style="list-style-type: none"> • Atletas de iniciação podem achar difícil seguir a velocidade, a altura, profundidade e salto da bola. 	<ul style="list-style-type: none"> • Usar uma bola lenta (macia) para dar mais tempo para seguir a bola
Antecipar e mover para a bola <ul style="list-style-type: none"> • Esquerda • Direita • Atrás • Frente • No mesmo sítio 	Ensinar os atletas a mover o mais rapidamente a partir do momento que saibam para onde vai a bola: <ul style="list-style-type: none"> • Movimentar em diferentes direcções envolve passos largos para cobrir mais espaço possível, e passos pequenos para ajustar quando perto da bola
Preparar a raquete usando as situações de jogo <ul style="list-style-type: none"> • Swing longo • Swing curto • Batimentos 	Os atletas de iniciação não precisam de muitos detalhes técnicos. No entanto, verifica-se que: <ul style="list-style-type: none"> • Os atletas entendem os pontos de contacto da bola • Uma acção apropriada na parte do court onde eles bateram na bola • Não se usa pegas extremas
Estar equilibrado e em posição para bater na bola <ul style="list-style-type: none"> • Recepção • Pancadas de fundo • Volley • Passar ou lob 	O equilíbrio é importante porque ajuda os atletas a controlarem a bola <ul style="list-style-type: none"> • Ajuda os atletas a mover-se para aposição mais cedo com a raquete atrás preparada para bater na bola
Regressar ou manter a posição no court <ul style="list-style-type: none"> • Regressar a posição base • Aproximar da rede • Esperar na posição base 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensinar aos atletas onde é a posição onde eles devem estar após baterem na bola. A ideia “bater e mover” é importante para jogar.
Em todos os casos, uma bola lenta num court pequeno pode ajudar os atletas de iniciação a servir e a bater bolas eficazmente	

Figura 14 – desafios e soluções para os atletas de iniciação

Nota:

A secção 1 deste manual mostra a importância de como fazer as lições do ténis interessantes e estimulantes, onde os atletas podem sentir a sensação de realização por terem jogado.

Os treinadores devem lembrar que excelentes habilidades inter-pessoais, comunicação, organização e entusiasmo são importantes factores para os atletas de iniciação. Eles não devem ser negligenciados. Lembrem-se também que os atletas devem ter a oportunidade de servir, bater bolas e pontuar no primeiro treino.

Secção 4 – Pratica Competitivas e Cooperativas

Nesta secção, irá aprender sobre:

- **Cooperativos e competitivos jogos e treinos**
- **Formato de competição**
- **The international Tennis Number (ITN)**

4.1 Cooperativos e competitivos jogos e treinos

O ténis é um jogo competitivo. Isto significa que é muito importante que todos os atletas aprendam a jogar o jogo a partir de diferentes situações de jogo que foram mencionadas neste manual. É especialmente importante que os atletas de iniciação são encorajados a aprenderem como se joga e a competir a um nível adequado a eles.

É da responsabilidade do treinador decidir o tipo de treino é melhor para os atletas. Este treino pode ser:

- Cooperativo, onde o objectivo do exercício é praticar uma situação de jogo particular num modo que ajude todos os atletas a desenvolver as habilidades de jogo sem estarem preocupados em ganhar ou perder. Esta aproximação é usado especialmente com atletas de iniciação que tenham falta de confiança e estejam relutantes em competir por causa do risco de perderem
- Competitivo, onde o objectivo do treino é praticar uma determinada situação de jogo em que se tenta pontuar contra um adversário
- Uma combinação dos 2, onde por exemplo, dois atletas estão a bater bolas em quatro pancadas cooperativas depois os atletas competem ate ganharem o ponto.

“Sem competição, os atletas não teriam razão para treinar ou jogar. Eles treinam para melhorar o seu nível de jogo” (ITF, 1999)

Situação de jogo	Cooperação	Cooperação/competição	Competição
Serviço e recepção	2 atletas a ver quem serve e quem faz mais vezes a recepção dentro do campo.	Servir e receber são cooperativos, e o ponto é “vivo” no terceiro batimento.	2 atletas jogam tiebreaks juntos e vêm como e que podem usar o serviço e a recepção de modo a ganharem pontos.
Pancadas de fundo	2 atletas batem bolas para verem quantas pancadas de fundo conseguem dar numa determinada área.	2 atletas a bater bolas. Quando a bola é colocada numa determinada área, o atleta pode usar qualquer uma das variações para ganhar o ponto.	2 atletas batem bolas para ver quem ganha o ponto.
Aproximar e passar	2 atletas batem bolas onde um atleta aproxima da rede depois de um determinado numero de batimentos.	2 atletas a bater bolas onde um atleta aproxima da rede quando a bola toca num determinado ponto no fundo do court. O ponto torna-se “vivo”.	2 atletas a bater bolas onde os atletas podem marcar pontos através dos volleys, lobs e passing shots .

Figura 15 – exercícios de cooperação e competição.

Treinadores podem usar sempre o mesmo exercício, mas adicionar simplesmente pontuação para mudar o exercício de cooperação para competição.

Exemplos de exercícios base cooperação, cooperação/competitivo e competitivo para as 3 situações de jogo na secção 5.3.

4.2 Formato de Competição

A competição no ténis pode ser muito divertido. Os atletas com todas as habilidades podem competir através dos formatos e sistemas de pontuação existentes. A ITF encoraja os treinadores a assegurarem-se que todos os atletas de iniciação competem (servir, bater bolas e pontuar) desde o primeiro treino e os atletas de iniciação que não conseguem jogar num court completo com uma bola normal joguem com bolas mais lentas de cor vermelha, laranja e verdes em courts mais pequenos.

A competição oferece aos atletas de iniciação uma oportunidade de conhecerem outros atletas com habilidades semelhantes e se misturarem num ambiente de divertimento e de amigos. Para atletas de iniciação a ITF recomenda um formato que envolva outros atletas e que joguem mais que um jogo (round robin/ feed in events/ compact draws etc.). A ITF não recomenda o formato de eliminação simples para atletas de iniciação.

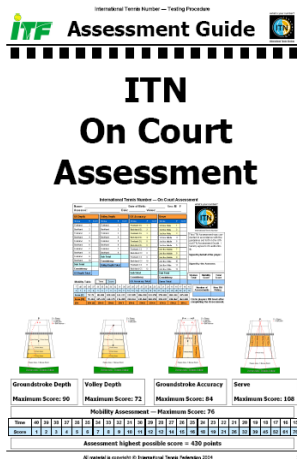
As regras do ténis agora permitem, novos sistemas de pontuação.

Visitem o site da ITF Competition
Formats:
www.tennisplayandstay.com

Estas mudanças foram introduzidas em 2000 e permitem clubes e treinadores adaptar a competição as necessidades e estilos dos atletas incluindo confinamentos de tempo.

Para mais informações sobre formatos de competição e sistemas de pontuação, vão até ao website da ITF competition: www.tennisplayandstay.com

4.3 Número internacional do ténis (ITN) (ITF 2002)



O ITN é um número internacional do ténis que representa os atletas a nível geral de jogo. Com tempo espera-se que todos os atletas do mundo tenham um ITN.

Por baixo deste sistema de jogadores estarão entre ITN 1 e ITN 10. ITN 1 representa um nível elevado do atleta (holding na ATP/WTA ranking ou a um equivalente atleta) e um ITN 10 é um atleta que é novo no jogo. ITN 10.3, 10.2 e 10.1 são atletas que não sabem jogar (servir, bater bolas e pontuar) com uma bola normal. A discrição dos padrões tem vindo a desenvolver para

descrever cada uma das dez categorias.

Os objectivos do ITN são:

- Encorajar mais atletas a jogarem ténis
- Unir o ténis através de uma linguagem comum
- Encorajar as associações nacionais a implementar o sistema de ranking ténis nos países deles
- Promover uma variedade de formatos de competições de ténis que estejam ligados ao sistema de ranking do ténis
- Dar mais opções para encontrar companheiros compatíveis e consequentemente um jogo mais agradável.
- Facilidade de movimento dos atletas de todos os níveis entre os países.



Todos os atletas de iniciação devem ser encorajados a submeterem-se a ITN On Court Assesment para determinar o ITN deles.

Para facilitara classificação dos atletas o ITF desenvolveu a descrição de padrões e os objectivos da avaliação no campo ambos se podem usar para classificar

atletas na ausência de resultados de competições.

A “ITN Description of Standards” descreve cada um das 10 classificações categorias. Um sumario conciso desta Description of Standards é mostrada em baixo. A intenção é entender mais facilmente e útil tanto para os atletas e/ou para o assessor (treinador/administrador).

De seguida temos um extracto do ITN Description of Standards e dá um sumário conciso do 10 ITN raking categorias. O curso do Play ténis foi projectado para os treinadores que trabalhem com atletas do ITN 10.3-9

- ITN 1 Este atleta teve um treino intensivo para um torneio nacional a um nível júnior ou sénior e tem uma extensiva experiencia Professional de torneios. Tem ou é capaz de ter e manter um ranking ATP/WTA e a sua maior receita são os torneios prize money.
- ITN 2 Este atleta tem força e/ou consistência como sua maior arma. Tem várias estratégias e estilos para jogar em situações de competição. Normalmente é um jogador do ranking português.
- ITN 3 Este atleta tem boa antecipação e frequentemente tem uma proeminente pancada ou atributos onde um jogo pode ser estruturado. Pode regularmente cometer erros nas batidas e na força das bolas curtas. Consegue executar bons voleis e smashes e tem uma variedade de serviços que pode confiar.
- ITN 4 Este atleta pode usar a força e os spins e começou a segurar ritmo. Tem som de trabalho de pés, controla a profundidade das batidas, e pode variar o plano de jogo de acordo com os adversários. Pode servir primeiro com força e pode utilizar topspin nos segundos serviços.
- ITN 5 Este atleta tem pancadas fiáveis., incluindo controlo de direcção e profundidade em ambas as pancadas de fundo e nas pancadas moderadoras. Tem a habilidade para usar os lobs, overheads, approach shots e voleis com algum sucesso.
- ITN 6 Este atleta exhibe mais agressividade na rede a jogar, melhorou na cobertura do court, melhorou as pancadas de controlo e desenvolveu o trabalho de equipa em duplas.
- ITN 7 Este atleta é razoavelmente consistente nas pancadas médias, mas ainda não está confortável com todas as pancadas. Falta de controlo sobre a profundidade, direcção e força.
- ITN 8 Este atleta consegue julgar/controlar onde a bola vai e consegue sustentar um rally curto.
- ITN 9 Este atleta preciso experiencia de court e as pancadas podem ser completadas com algum sucesso.

Os atletas são calcificados desde o ITN 1 (ATP or WTA equivalente) até 10 (atletas de iniciação). Em baixo ITN 10 tem 3 categorias para atletas com 10 anos:

- 10.1 para atletas que usam bolas verdes num court de tamanho normal
- 10.2 para atletas que usam bolas laranjas num court de 18 metros
- 10.3 para atletas que usam bolas vermelhas num court de 12 metros

A im

Quando implementado o ITN, as associações nacionais irão aperceber-se que existe um numero elevado de atletas de iniciação nos níveis de entrada do sistema. O futuro do ténis depende desta categoria e da eficácia de pegar em adultos e crianças do nível 10.3 a 10.0 quando eles poderão jogar ténis de competição.

Experiencia mostra-nos que a melhor maneira que as crianças e os adultos de iniciação aprenderem a jogar é através de uma modificação do ténis/mini ténis (é jogar com bolas mais pequenas e courts pequenos). Mini ténis não ajuda apenas a introduzir pessoas no jogo eficazmente mas também assegura que os atletas de iniciação conseguem bater bolas e jogar o jogo o mais rapidamente possível o que faz com aprender ténis seja fácil e mais agradável.

ITN e os atletas sob 10

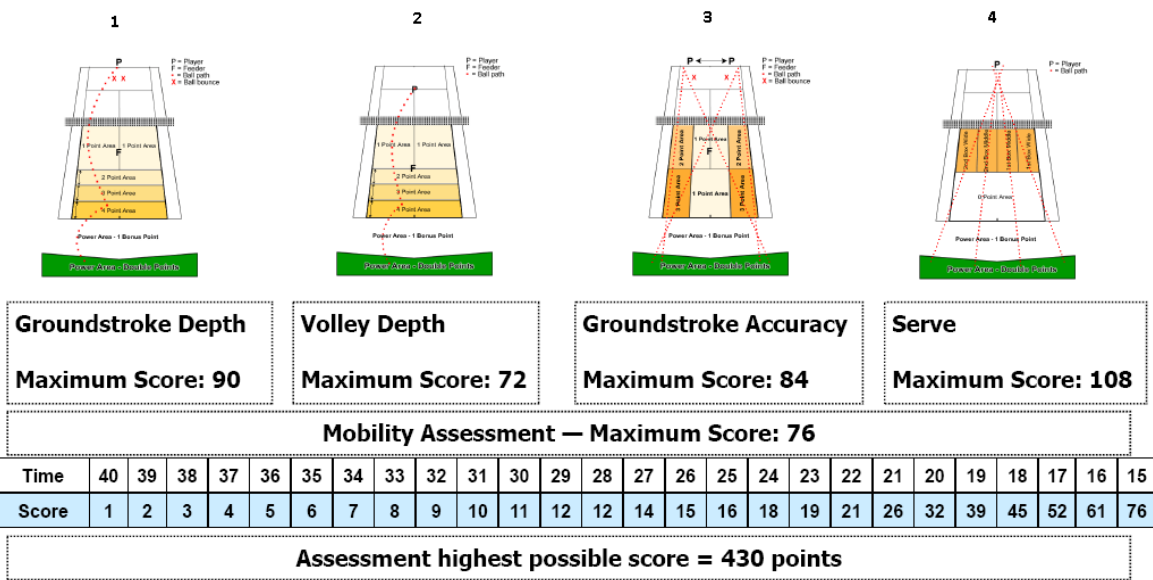
Os atletas sob 10 irão desenvolver normalmente o jogo usando bolas, raquetes e courts adaptados ao tamanho deles. Uma vez atingido os 10 anos eles terão um ITN apropriado.

Uma avaliação do ITN on-court desenvolvida, que pode ser usada como objectivo inicial para avaliar os atletas.

Para mais informações sobre Classificação e ITN, vão ao site www.itftenis.com/ITN

A avaliação do ITN no court

A avaliação no court foi especificamente desenvolvida para o ITN, que será uma ferramenta importante para continuar sucesso do ITN. As medidas de avaliação do ITN no court são as



pancadas de consistência, exactidão (1º salto) e a força (2º salto). Também inclui o elemento de mobilidade. Os vários componentes de avaliação e máximo de pontos disponível para cada parte são mencionados em baixo:

- 1) Avaliação da profundidade das pancadas de fundo: 10 pancada da direita e da esquerda alternadamente
- 2) Avaliação da profundidade dos Volleys: 8 pancadas com a direita e a esquerda alternadamente
- 3) Avaliação da consistência de pancadas: 6 pancadas com a direita e com a esquerda alternadamente para a linha e 6 pancadas com a esquerda e com a direita alternadamente cruzadocourt
- 4) Avaliação do serviço: 12 serviços no total, 3 serviços para cada área alvo, 2º serviço (usar se o primeiro serviço falhar) para pontuar ate 50% da pontuação do 1º serviço
- 5) Avaliação da mobilidade: medir o tempo que o atleta a leva a apanhar 5 bolas e regressar em diferentes sítios do court.

- **Pontuação da consistência:** os pontos são ganhos através de cada pancada onde a bola pousa num court de singles
- **Pontuação da força:** 1 ponto bónus é ganho quando o segundo ressalto pousa no meio da linha base e a linha de bónus. Ponto duplo é ganho quando o 2º salto pousa para além da linha de bónus.
- **Pontuação da consistência:** 1 ponto extra é ganho por cada pancada que não seja um erro

A avaliação do ITN no court é:

- Um objectivo de avaliação no court baseado num número de tarefas.
- Um objectivo de classificar os atletas de iniciação (ITN 10.3 – ITN 9).
- Uma ferramenta de medir o controlo, a consistência e a força durante as tarefas.
- Uma ferramenta de avaliação para diferenciar os atletas com habilidades similares.
- Uma ferramenta que permita aos atletas marcar o seu nível de ténis contra eles próprios e outros por todo o mundo.
- Uma ferramenta que permita aos atletas verificar a sua evolução de um modo objectivo.
- Uma ferramenta de recompensa e de reconhecimento.

Figura 17 – tabela de conversão do ITN (ITF 2002)

Para mais informações e uma escala mais alargada de downloads de recursos do ITN pode ser encontrados em www.ITFTennis.com/ITN

Secção 5

- **5.1 – Lista de comunicação**
- **5.2 – Exemplo de um plano de treino**
- **5.3- Exercícios de jogo-base para as três situações de jogo**
- **5.4 – Especificações do court e da bola**
- **5.5 – Formato de competição para atletas de iniciação**
- **5.6 – Lista de curso de avaliação dos participantes**

5.1 – Lista de comunicação (Adapted from ITF, 1998)

Aspecto	Item	Valor				
		+				-
Verbal	Treinadores usem os nomes dos atletas	5	4	3	2	1
	Treinadores usem mensagens simples e directas	5	4	3	2	1
	Treinadores foquem um exercício de cada vez	5	4	3	2	1
	Treinadores usem perguntas abertas	5	4	3	2	1
	Treinadores usem feedbacks positivos	5	4	3	2	1
	Treinadores variam de tom, volume, ritmo de voz	5	4	3	2	1
Não verbal	Treinadores usem estilos apropriados para treinar em diferentes situações	5	4	3	2	1
	Uma mensagem não verbal é compatível com uma mensagem verbal	5	4	3	2	1
	Treinador ouve os atletas	5	4	3	2	1
	Treinador usa demonstrações para realçar a mensagem verbal	5	4	3	2	1
	Treinador sorri muito	5	4	3	2	1
	Treinador usa gestos corporais apropriados (mãos e braços) para realçar a mensagem	5	4	3	2	1
	Treinador mantém sempre uma boa postura corporal	5	4	3	2	1

Avaliação total

Aspecto	Pontos	Excelente (>50)
Verbal		Bom (40-49)
Não verbal		Razoável (30-39)
Total		Mau (20-29) Muito mau (<20)

Aspecto	Item	Valor				
		+				-
Verbal	Treinadores usem os nomes dos atletas	5	4	3	2	1
	Treinadores usem mensagens simples e directas	5	4	3	2	1
	Treinadores foquem um exercício de cada vez	5	4	3	2	1
	Treinadores usem perguntas abertas	5	4	3	2	1
	Treinadores usem feedbacks positivos	5	4	3	2	1
	Treinadores variam de tom, volume, ritmo de voz	5	4	3	2	1
Não verbal	Treinadores usem estilos apropriados para treinar em diferentes situações	5	4	3	2	1
	Uma mensagem não verbal é compatível com uma mensagem verbal	5	4	3	2	1
	Treinador ouve os atletas	5	4	3	2	1
	Treinador usa demonstrações para realçar a mensagem verbal	5	4	3	2	1
	Treinador sorri muito	5	4	3	2	1
	Treinador usa gestos corporais apropriados (mãos e braços) para realçar a mensagem	5	4	3	2	1
	Treinador mantém sempre uma boa postura corporal	5	4	3	2	1

Avaliação total

Aspecto	Pontos	Excelente (>50)
Verbal		Bom (40-49)
Não verbal		Razoável (30-39)
Total		Mau (20-29) Muito mau (<20)

5.2 – Exemplo de plano de treino

Plano de treino para atletas de iniciação

Data		
Tempo	Length do treino	
Número de alunos	Habilidade dos atletas	
Equipamento necessário: <ul style="list-style-type: none"> • Bolas vermelhas/laranjas/verdes • Alvos/ throw down lines • Raquetes pequenas 		
Situações de jogo para o treino (escolha uma das seguintes) <ul style="list-style-type: none"> • Servir e responder • Bater da linha de fundo • Approaching e passing 	Objectivos tácticos para o treino, (escolha uma das seguintes) <ul style="list-style-type: none"> • Consistência. • Movimentar o oponente. • Recuperar e manter a posição no court. • Utilizar a força. • Jogar para o lado mais fraco do adversário. 	Técnica básica <ul style="list-style-type: none"> • Habilidades de recepção. • Contacto com a bola de forma consistente e no ponto certo da raquete. • Não usar pegas extremas. • Equilibrar-se quando bate a bola. • Escolha correcta da acção a utilizar.
Aquecimento / relembrar o ultimo treino Tempo dispendido:		
Conteúdo principal (Tempo dispendido:____)	Tarefas do Jogador / Diferenciação de tarefas	Rotações e organização

Retorno a Calma / Sumário	
(Tempo dispendido:____)	
Avaliação	
<p>Objectivo para o próximo treino</p> <p>Situação de jogo para o próximo treino (escolha uma das seguintes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Serviço Resposta • Controlo do fundo • Approaching e passing 	<p>Objectivos tácticos para o treino, (escolha uma das seguintes)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Consistência. • Movimentar o oponente. • Recuperar e manter a posição no court. • Utilizar a força. • Explorar os pontos fraco do adversário.

5.3 – Praticar o jogo de base partindo de três situações de jogo.

Este manual foi realizado dando importância a forma como treinar jogadores jovens para que estes consigam bater o maior número de bolas possível por treino. No primeiro treino deve ser dada a possibilidade de os jogadores realizarem todas as vertentes do jogo. Isto acontece devido ao uso apropriado de bolas e respectivo tamanho do court.

A progressão apresentada no ponto 2, mostra como os jogadores iniciantes podem desenvolver as suas habilidades num espaço de tempo curto, utilizando para isso material adaptado as suas idades. Uma vez que os jogadores conseguem bater e pontuar num campo de dimensões reduzidas, o curso da ITF “Play Ténis” introduz 6 amostras simples de exercícios do jogo-base de modo a que os jogadores de iniciação possam aprender a jogar de forma

activa e estimulante, e ao mesmo tempo aprender a tática base do jogo. Estas são apresentadas nas páginas seguintes.

Existem 6 exercícios básicos, que exploram as três situações de jogo. No entanto, são dadas algumas ideias de modo a modificar o treino e a torna-lo mais competitivo ou cooperativo. Em baixo podemos verificar algumas dessas novas ideias:

- Tácticas – jogadores de iniciação precisam de desenvolver a consistência. Isto é uma importante pois permite ao jogador manter o controlo de bolo. No entanto, as progressões do treino podem ajudar o jogador a aprender as diferentes opções de tácticas tal como fazer mover o adversário, e jogar com as falhas do adversário. Figura 8 mostra como os atletas podem melhorar a compreensão táctica sem as mudanças de técnicas.
- Números – o diagrama mostra o exercício com 6 jogadores no court. O número de atletas no court pode variar, e os treinadores devem ser capazes de adaptar os exercícios consoante o número de jogadores como os courts existentes, **sem perder** o nível de actividade que estimula os atletas.
- Diferenciação e optimal challenge – o diagrama mostram os exercícios num court de tamanho normal. No entanto, o curso dá ênfase a importância da modificação do tamanho do court e da bola para simplificar o jogo. Outras ideias como mudar as regras e a pontuação podem ser usadas. É importante compreender estes exercícios podem ser usados em qualquer tamanho de court e qualquer tamanho de bola. No entanto, jogadores de iniciação podem numa fase inicial, descobrir que se jogam melhor num court mais pequeno com uma bola mais lenta.
- Cooperação, cooperação/competitividade e exercícios de competitividade – numa fase inicial os jogadores devem começar com exercícios de cooperação, que irão ajudar a colocação de bolas. No entanto, os treinadores podem modificar os exercícios de modo a serem mais competitivos ou cooperativos. Ideias para o fazer são dadas.

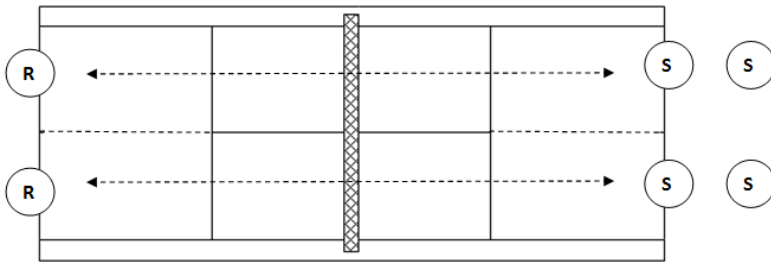
Se os treinadores conseguirem colocar estes simples exercícios em prática, compreender quando e como modificar estes exercícios de acordo com as necessidades dos jogadores, e fazer treinos com energia e entusiasmo, os jogadores de iniciação irão descobrir que jogar Ténis é estimulante.

Treino 1

Exercícios de treino para três situações de jogo.

Situação de jogo: Serviço, resposta (Bolas e Courts, Vermelhas ou Laranjas)

Objectivo Táctico: Consistência



R - Resposta

S - Serviço

Objectivo: desenvolver consistência no serviço e na resposta.

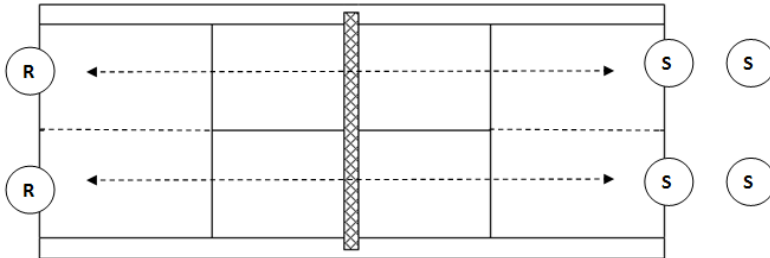
Descrição: Os jogadores jogam em meio campo. Uns servem e os outros respondem. O objectivo é servir e responder consistentemente e manter a bola em jogo. Registrar os resultados trocar o servidor a cada ponto e trocar quem serve com quem responde a cada 3 minutos

Progressões e Variantes	
Táctica	<p><u>Etapa 1</u> – Consistência</p> <p><u>Etapa 2</u> – Servidores deslocar o recebedor. Recebedores deslocar o servidor. Manter um bom posicionamento no court, ambos os jogadores.</p> <p><u>Etapa 3</u> – Utilizar os nossos pontos fortes e aproveitar os pontos fracos do adversário.</p>
Numero	<p><u>7 Jogadores</u> – 4 Servidores que rodam entre si, 3 recebedores que rodam entre si.</p> <p><u>8 Jogadores</u> - 4 Servidores que rodam entre si, 4 recebedores que rodam entre si.</p>
Diferenciação e Desafio	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar bolas de baixo ressalto ou normais. • Utilizar courts de mini-ténis ou normais. • Utilizar as tácticas indicadas em cima para criar desafios aos jogadores.
Cooperação e Competição	<p><u>Cooperação</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Pontuação por Equipa – quando um jogador serve e o colega recebe, eles marcam um ponto. • Jogar durante dois minutos e efectuar a rotação. <p><u>Cooperação e Competição</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cooperação , serviço resposta; competição, serviço resposta e jogar o ponto. <p><u>Competição</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Competição desde o inicio podem marcar ponto ao servir ou responder. • O primeiro servidor a marcar três pontos passa a recebedor.

Treino 2

Situação de Jogo: Batimentos de fundo (Bolas e Courts, Vermelhas ou Laranjas)

Objectivo Tático: Consistência



R - Resposta

S - Serviço

Objectivo: desenvolver consistência nos batimentos de fundo

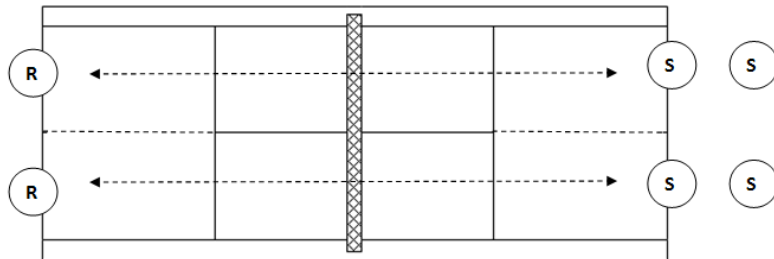
Descrição: Os jogadores jogam em meio campo. Uns servem e os outros respondem mantendo as trocas de bola. Após perderem o controlo trocam com os dois servidores que estão fora.

Progressões e Variantes	
Táctica	<p><u>Etapa 1</u> – Consistência</p> <p><u>Etapa 2</u> – Servidores deslocar o recebedor. Recebedores deslocar o servidor. Manter um bom posicionamento no court, ambos os jogadores.</p> <p><u>Etapa 3</u> – Utilizar os nossos pontos fortes e aproveitar os pontos fracos do adversário.</p>
Numero	<p><u>7 Jogadores</u> – 3 jogadores num topo do court rodam entre si, 4 do outro lado rodam entre si.</p> <p><u>8 Jogadores</u> - 4 Jogadores de cada lado rodam entre si.</p>
Diferenciação e Desafio	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar bolas de baixo ressalto ou normais. • Utilizar courts de mini-ténis ou normais. • Utilizar objectivos fáceis ou mais desafiadores. • Utilizar as tácticas indicadas em cima para criar desafios aos jogadores.
Cooperação e Competição	<p><u>Cooperação</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogar 10 trocas de bola e trocar. • Jogar durante 2 minutos e trocar. <p><u>Cooperação e Competição</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogar as 3 bolas iniciais controlando e depois disputar o ponto. • Controlar no serviço e resposta, quando um dos jogadores não conseguir uma direita, disputar o ponto. <p><u>Competição</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogar até ganhar o ponto. • Cada bola que bate depois do da linha de serviço vale 1 ponto, ganha quem tiver 10 pontos. • Jogar durante 5 minutos. Quem ganha avança para a direita e quem perde para a esquerda.

Treino 3

Situação de Jogo: Approach e Volei (Bolas e Courts, Vermelhas ou Laranjas)

Objectivo Táctico: Consistência



R - Resposta

S – Serviço

Objectivo: Controlar a bola do fundo possibilitando a subida a rede para volear.

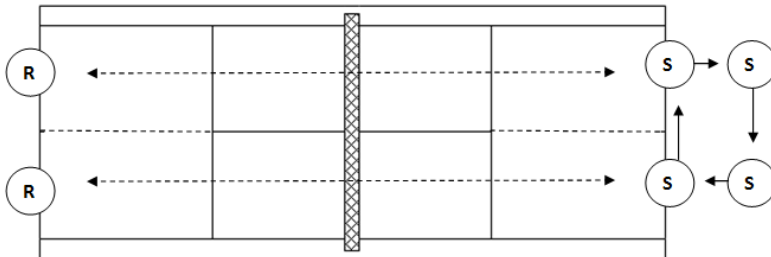
Descrição: Jogar em meio court. Servir e controlar o ponto com batimentos de fundo. Qualquer dos jogadores pode subir a rede assim que a bola bata no quadrado de serviço. Não são permitidos lobs. Jogadores rodam a cada ponto. Os servidores trocam com os recebedores a cada 3 minutos.

Progressões e Variantes	
Táctica	<p><u>Etapa 1</u> – Consistência do fundo, Approach e Volei.</p> <p><u>Etapa 2</u> – Movimentar o oponente utilizando profundidade e abertura de ângulos.</p> <p><u>Etapa 3</u> – Utilizar os nossos pontos fortes e aproveitar os pontos fracos do adversário.</p>
Numero	<p><u>7 Jogadores</u> – 3 jogadores num topo do court rodam entre si, 4 do outro lado rodam entre si.</p> <p><u>8 Jogadores</u> - 4 Jogadores de cada lado rodam entre si.</p>
Diferenciação e Desafio	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar bolas de baixo ressalto ou normais. • Utilizar courts de mini-ténis ou normais. • Utilizar objectivos fáceis ou mais desafiadores. • Utilizar as tácticas indicadas em cima para criar desafios aos jogadores. • Lobs são permitidos.
Cooperação e Competição	<p><u>Cooperação</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se os jogadores jogarem um approach e 2 voleis. • Jogar durante 2 minutos e trocar. <p><u>Cooperação e Competição</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar no serviço e resposta, até que um jogador suba a rede passam a disputar o ponto. • Cooperar no serviço e resposta, até que um jogador execute um amortie passam a disputar o ponto. <p><u>Competição</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogar até qualquer um dos jogadores ganhar um ponto. • Jogar 3 pontos e depois rodar.
Cesto	O treinador coloca a bola em jogo no início do ponto.

Treino 4

Situação de Jogo: Serviço Resposta (Bolas e Courts, Verdes)

Objectivo Tático: Consistência



Objectivo: Desenvolver consistência no serviço e na resposta

Descrição: Jogar em meio court. Servir e responder. O objectivo do jogo é servir e responder de forma consistente e jogar o ponto. Os servidores rodam a cada ponto. Os servidores rodam com os recebedores a cada 3 minutos.

R - Resposta

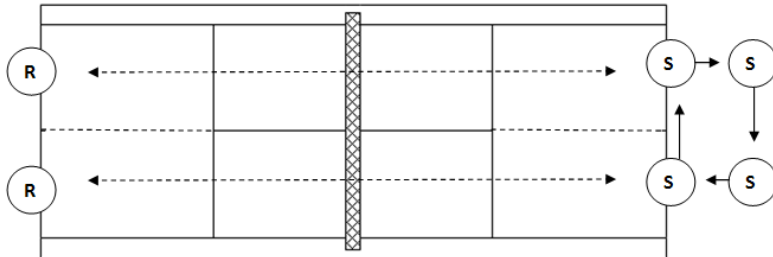
S - Serviço

Progressões e Variantes	
Táctica	<p><u>Etapa 1</u> – Consistência num campo de medidas oficiais.</p> <p><u>Etapa 2</u> – Movimentar o oponente, mantendo quer o servidor quer o recebedor um bom posicionamento no court..</p> <p><u>Etapa 3</u> – Utilizar os nossos pontos fortes e aproveitar os pontos fracos do adversário.</p>
Numero	<p><u>7 Jogadores</u> – 3 recebedores num topo do court rodam entre si, 4 servidores do outro lado rodam entre si.</p> <p><u>8 Jogadores</u> - 4 jogadores de cada lado rodam entre si.</p>
Diferenciação e Desafio	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar bolas de baixo ressalto ou normais. • Utilizar courts de mini-ténis ou normais. • Utilizar objectivos fáceis ou mais desafiadores. • Utilizar as tácticas indicadas em cima para criar desafios aos jogadores.
Cooperação e Competição	<p><u>Cooperação</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Equipa – se os jogadores servem e respondem dentro, marcam um ponto. • Jogar durante 2 minutos e trocar. <p><u>Cooperação e Competição</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar no serviço e resposta, competindo em seguida até ao fim do ponto <p><u>Competição</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogar até qualquer um dos jogadores ganhar um ponto. • O primeiro servidor a marcar 3 pontos passa a recebedor.

Treino 5

Situação de Jogo: Batimentos do fundo (Bolas e Courts, Verdes)

Objectivo Tático: Consistência e Movimentação do Adversário



Objectivo: Servir e Responder do fundo do court de modo a que a bola ressalte depois da linha de serviço.

Descrição: Jogar em meio court. Servir por baixo ou por cima e depois disputar o ponto utilizando batimentos do fundo do court.

R - Resposta

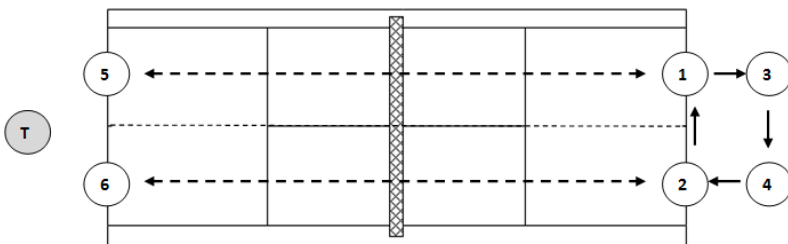
S – Serviço

Progressões e Variantes	
Táctica	<p><u>Etapa 1</u> – Consistência nos batimentos do fundo do court.</p> <p><u>Etapa 2</u> – Movimentar o oponente, utilizando batimentos do fundo de direita no primeiro ponto e de esquerda no outro.</p> <p><u>Etapa 3</u> – Movimentar o adversário utilizando alternadamente batimentos do fundo de direita e esquerda, mantendo ambos os jogadores um bom posicionamento no court.</p>
Numero	<p><u>7 Jogadores</u> – 3 jogadores num topo do court rodam entre si, 4 jogadores do outro lado rodam entre si.</p> <p><u>8 Jogadores</u> - 4 Jogadores de cada lado rodam entre si.</p>
Diferenciação e Desafio	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar bolas de baixo ressalto ou normais. • Utilizar courts de mini-ténis ou normais. • Lobs são permitidos • Utilizar as tácticas indicadas em cima para criar desafios aos jogadores.
Cooperação e Competição	<p><u>Cooperação</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Executar 8 trocas de bolas e depois rodam. • Jogar durante 2 minutos e trocar. <p><u>Cooperação e Competição</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar no serviço e resposta, competindo em seguida até alguém falhar ou enviar uma bola curta. (área de serviço). • Cooperar no serviço e resposta, competindo em seguida até alguém tente ganhar o ponto com um drop-shot <p><u>Competição</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogar até qualquer um dos jogadores ganhar um ponto. • Os pontos só podem ser ganhos através de um drop-shot. • Jogar até alguém ganhar 3 pontos e depois rodar.
Cesto	O treinador envia a primeira bola de jogo.

Situação de Jogo: Approach e Passing (Bolas e Courts, Verdes)

Objectivo Táctico: Consistência e Movimentação do Adversário

Treino 6



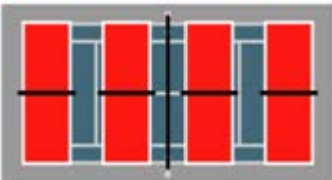
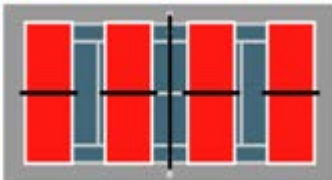
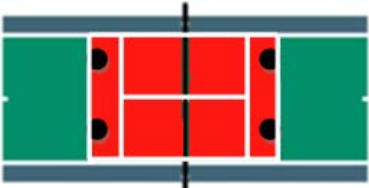
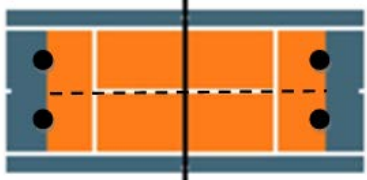


Objectivo: Aprender a aproximação a rede ou a executar um passing shot.
Descrição: Jogar em meio court. O treinador coloca a bola no jogadores 1 e 2 para executarem o approach. O objectivo do jogador 5 e 6 é tentar fazer um passing shot. Os jogadores 1 a 4 rodam após três pontos.

T- O treinador coloca a bola em jogo.

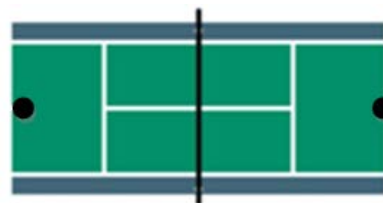
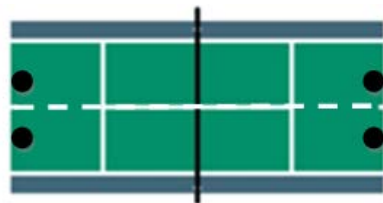
Progressões e Variantes	
Táctica	<p><u>Etapa 1</u> – O treinador envia a bola e jogador executa um approach seguido de um volei. (não são permitidos lobs).</p> <p><u>Etapa 2</u> – Serve, responde e executa um approach quando a bola cai na área de serviço. (não são permitidos lobs).</p> <p><u>Etapa 3</u> – Igual a etapa dois, mas os jogadores podem fazer lobs ou passings em qualquer altura..</p>
Numero	<p><u>7 Jogadores</u> – 3 jogadores num topo do court rodam entre si, 4 jogadores do outro lado rodam entre si.</p> <p><u>8 Jogadores</u> - 4 Jogadores de cada lado rodam entre si.</p>
Diferenciação e Desafio	<ul style="list-style-type: none"> • Utilizar bolas de baixo ressalto ou normais. • Alterar a linha que determina a bola curta. • Lobs são permitidos • Utilizar as tácticas indicadas em cima para criar desafios aos jogadores.
Cooperação e Competição	<p><u>Cooperação</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • O treinador envia a bola e jogador executa um approach seguido de um volei. (não são permitidos lobs). • Serve 3 pontos de depois roda. • Jogar durante 2 minutos e todos rodam. <p><u>Cooperação e Competição</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cooperar no serviço, resposta e approach, competindo em seguida até ao fim do ponto. • Cooperar no serviço e resposta, competindo em seguida até alguém tente ganhar o ponto com um Approach. <p><u>Competição</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jogar até qualquer um dos jogadores ganhar um ponto, ou até algum jogador conseguir fazer um approach. • Os pontos só podem ser ganhos com volei. • Jogar até alguém ganhar 3 pontos e depois rodar.
Cesto	O treinador envia a primeira bola de jogo.

5.4 – Especificações das bolas e do court

A ITF reconhece a importância de adaptar o jogo ao jogador. Esta tabela mostra como a alteração do tamanho do court deve ser usada de acordo com os diferentes tipos de bola de modo a tornar o jogo mais fácil para os jogadores iniciantes de todas as idades. É importante ajustar as medidas dos courts reduzidos de forma a que estes encaixem nos courts normais. O tamanho dos courts e o tipo de bola terá de ser adaptado realisticamente ao material e equipamento existente, ao tamanho dos grupos, e ao tipo de treino a desenvolver. Tais organizações são demonstradas e usadas no curso do ITF “Play Tennis”.

COURTS	Variações nas Organizações dos courts		
<ul style="list-style-type: none"> • 11m x 6m – 11m x 5,5m • As áreas de serviço podem ser utilizadas como alternativa. Para as especificações da ITF, das bolas vermelhas , ir ao site www.tennisplayandstay.com	Treino	Competição	Alternativa
	Nota: Pode incluir-se mais dois campos na organização		
			
<ul style="list-style-type: none"> • 18m x 6,5m – 18m x 8,23m Para as especificações da ITF, das bolas Laranjas, ir ao site www.tennisplayandstay.com	Treino	Alternativa para treino	Competição / Treino Avançado
			
<ul style="list-style-type: none"> • Courts Normais 	Treino	Competição / Treino Avançado	

Para as especificações da ITF, das bolas verdes , ir ao site www.tennisplayandstay.com



Referencias

- Elderton (2001) 21st Century Coaching: Learner-Centred principles for the game-base approach. www.acecoach.com
- FFT (2004) Adult Tennis Programmed; teaching and experiencing tennis differently. French Tennis Federation DVD
- ITF (1998) Advanced Coaches Manual, International Tennis Federation
- ITF (1999) ITF Competition Formats Manual, International Tennis Federation
- ITF (2002) Rating the World. The International Tennis Number (ITN). A guide to the ITF International Tennis Rating System
- ITF (2005a) Coaching beginner and intermediate tennis players. A manual of the ITF Coaching Programme
- ITF (2005b) www.ITFTennis.com/abouttheitf International Tennis Federation Website
- LTA (2004) Development Coach Award Handbook, CD-ROM version 2004
- Mitchell, S and Stanbridge, K. (2000) Equipment characteristics and skill acquisition in young tennis players. Sports Technology Research Group. Loughborough University, 2000
- Rogers, A (2000) Teaching adults. Open University Press
- Tennant, M (2005) 10-step tennis. Unpublished
- Young, Dr. j, (2006) 'Look and listen before you leap: keys to effective communications with players. In ITF Coaching and Sports Science Review, Issue 38, pp3-5



Federação Portuguesa de Ténis
Departamento de Desenvolvimento
Divisão de Formação

Workshop Play and Stay

MANUAL DE APOIO

Modulo 2 – Características e
capacidades a desenvolver em cada
etapa

Portugal, Novembro 2011



Introdução

O objectivo desta modulo é fornecer um quadro de competências para todos os envolvidos no ensino do jogo de ténis.

Este Modulo, foi produzida com base em dados científicos e em informações relevantes que apontam qual melhor período para desenvolver determinadas competências. Para tal, tem em mente o desenvolvimento individual do jogador, abordando questões de carácter técnico, tático e psicológico bem como questões que atravessam transversalmente a modalidade, como são as de carácter social, parental, educativas e as experiencias competitivas.

Estas componentes foram escolhidas tendo como pressuposto o desenvolvimento integral e harmonioso da criança/jogador.

Objectivos do Modulo:

- Tornar o Ténis uma experiencia agradável para o jogador;
- Criar linhas que permitam um desenvolvimento sustentado;
- Promover o desenvolvimento da criança em quanto ser huma
- Recrutar e manter os atletas na modalidade;
- Implementar actividades adequadas as habilidades e idades dos jogadores;
- Entender o desenvolvimento da criança em função das suas capacidades.

Como responsáveis, devemos ter sempre em mente que estamos a desenvolver seres humanos no seu todo e não apenas jogadores.

Este módulo aborda o jogador em função da sua etapa de desenvolvimento. A saber:

- **Jogador Vermelho** (4 - 8 anos)
- **Jogador Laranja** (7 - 10 anos)
- **Jogador Verde** (10 - 12 anos)

Em cada etapa referida anteriormente, este modulo define os seguintes parâmetros:

- **Desenvolvimento Físico**
- **Desenvolvimento Técnico**
- **Desenvolvimento Tático**
- **Desenvolvimento Mental**
- **Desenvolvimento Social**
- **O papel dos pais**
- **Educação**
- **Competição e Torneios**

Jogador Vermelho (4 - 8 anos)

Desenvolvimento Físico

Capacidades Motoras

Desenvolver as capacidades motoras básicas tais como: Saltar, Saltitar, Skipping Alternar Apoios e Correr

- Ser capaz de ter uma corrida eficiente com olhar dirigido para a frente, cabeça levantada e acção coordenada dos membros superiores com os inferiores.
- Ser capaz de saltar em altura e em distância, com a acção coordenada dos Membros Superiores aterrando em equilíbrio e segurança.
- Ser capaz de saltitar em pequenas distancias e em múltiplas direcções (i.e. frente, trás e lados com a perna direita e com a perna esquerda). O jogador deverá ser capaz de aterrar equilibrado sem necessitar da ajuda dos membros superiores ou perna livre
- Ser capaz de realizar apoios alternados (para a direita e para a esquerda) executando em equilíbrio a transição para a corrida.
- Capaz de realizar skipping de forma ritmada.
- Ser capaz de passar de um padrão motor de movimento para outro (ex. corrida para salto).

Habilidades Motoras fundamentais

Aperfeiçoar o lançamento, a recepção e o batimento a uma mão.

- Ser capaz de lançar por cima do ombro com o braço dominante, para locais definidos a curta e longa distancia. O lançamento deve ser conseguido através da rotação do tronco e não apenas da extensão do cotovelo.
- Ser capaz de lançar por cima do ombro com ambos os braços para locais definidos a muito curta distancia.
- Ser capaz de receber com as duas mãos e com a mão dominante a muito curtas distancia.
- Ser capaz de bater bolas – rolar e ressaltar – com acessórios com pega a duas ou uma mão (tanto com a mão direita e esquerda).

Coordenação Motora Fundamental

Melhorar a coordenação, equilíbrio e controlo corporal. Desenvolver a frequência de movimentos.

- Ser capaz de coordenar a relação mão-olho e mão-pé em todos os planos de movimento.
- Ser capaz de manter o equilíbrio em diferentes bases de apoio (i.e. perna estendidas, flectidas e na posição de sentado).
- Ser capaz de ajustar a posição corporal para manter o equilíbrio nas diferentes posições.
- Ser capaz de saltar mantendo o equilíbrio durante o voo (i.e. antes /depois do salto);

aterrar em equilíbrio e pronto para mudar de direcção.

- Ser capaz de realizar movimentos rápidos e repetidos dos membros superiores e inferiores.
- Ser capaz de atirar, apanhar e receber bolas durante a corrida.
- Ser capaz de ajustar a corrida para receber e apanhar bolas.

Flexibilidade

Devem ser introduzidos os princípios básicos da flexibilidade.

- Ser capaz de controlar o tronco e os membros durante a realização de exercícios de flexibilidade e de mobilidade articular.
- Ser capaz de entender que os exercícios de mobilização articular são predispor o corpo para o exercício.
- Ser capaz de realizar exercícios de flexibilidade estática como forma de relaxamento.

Velocidade e Agilidade

A partir dos 6 anos, vive-se o período ideal de desenvolvimento destas capacidades. Estas melhorias serão visíveis na performance do jogador.

- Ser capaz de acelerar partindo de várias posições iniciais. (i.e. parado, deitado, sentado e de costas).
- Ser capaz de arrancar e parar rapidamente, assim como mudar de direcção independentemente do pé de apoio.

Força

Devem-se realizar exercícios de força com o próprio corpo e acessórios para desenvolver a força resistente de modo a aumentar a capacidade de força máxima.

- Ser capaz de suportar o seu peso durante subidas ou balanços suspensos.
- Ser capaz de realizar abdominais Rodas com ajuda, apoio facial invertido com ajuda e flexões.

Resistência

Embora não seja o período ideal para o seu desenvolvimento, devemos treinar para termos ganhos efectivos nas outras capacidades.

Actividades Multi-Desportivas

A participação em várias actividades desportivas deve ser largamente encorajada.

- Actividades como Ginástica e Dança (melhoram a coordenação, força e equilíbrio), Hoquei, Futebol e Andebol (melhoram a coordenação oculo manual e oculo-pedal, velocidade e resistência), Atletismo (melhora a movimentação).

Movimentação

Ser capaz de se colocar e movimentar em função da posição bola, principalmente quando se desloca para a frente.

Capacidades Auxiliares

Perceber a importância da hidratação antes durante e após o treino.

Tempo de Actividade Física Semanal (TAFS)

30% ou 2-4 horas de ténis - 70% ou 5-7 horas de outras actividades.

Desenvolvimento Técnico

Características Essenciais

Desenvolver uma ligação coordenada entre a percepção e a acção

- Ser capaz de julgar e responder a diferentes trajectórias de bola (alto, baixo, curta e longa).
- Ser capaz de responder a diferentes velocidades de bolas.

Assumir a posição de atenção/Batimento

- Ser capaz de utilizar a posição fechada e semi-aberta adequada a situação assim como, transferir o peso do pé de trás para a o pé da frente.
- Manter o equilíbrio tendo os ombros e cabeça numa posição neutra.

Utilizar as pegas mais adequadas

- Drive de direita: eastern de direita a semi-western.
- Esquerda a uma mão: eastern de esquerda.
- Esquerda a duas mãos mão de baixo com eastern de esquerda, mão de cima com eastern de direita.
- Serve and net game: eastern forehand.

Adquirir as técnicas básicas do ténis

- Pancadas do Fundo: executar um swings simples e compacto; ter pontos de impacto consistentes ao lado e a frente do corpo. Executa o Follow throughs correctamente.
- Volei de direita e esquerda: pancadas curtas com a cabeça da raquete acima da linha do pulso e com bloqueio do braço no contacto com a bola.
- Serviço: ser capaz de executar uma acção simples por cima da cabeça.
- Smash: ser capaz de bater a bola em linha com o pé da frente partindo de uma posição lateral.

Desenvolvimento Tático

Características Essenciais

Introduzir acções táticas simples nas 5 situações de jogo (serviço, resposta, jogo do fungo, aproximação a rede e passar um jogador na rede).

- Ser capaz de bater a bola por cima da rede e dentro do campo (consistência)
- Ser capaz de fazer mover o adversário (precisão).
- Ser capaz de colocar-se numa posição óptima para o contacto com a bola e para a competição

Perceber como deve atacar e defender, de forma ideal no contra-ataque.

Desenvolvimento mental

Motivação

- Estar motivado intrinsecamente
- Procurar realizar as tarefas correctamente
- Estar disposto a resolver problemas procurando a resposta adequada.
- Gostar da actividade, divertir-se (como principal razão para a prática)

Concentração

- Ser capaz de dirigir a atenção para uma variedade de estímulos
- Ser capaz de criar imagens através de um jogo. (visualização mental)

Controlo dos pensamentos

- Exibir pensamento positivo e auto-estima em ambientes de apoio.
- Vivenciar e gostar do sucesso a nível técnico, tático e /ou físico.

Outras competências psicológicas

- Mostrar disciplina através de uma melhor compreensão dos resultados de diferentes comportamentos.
- Ser capaz de seguir regras de jogo e pontuação básicas
- Demonstrar uma attitude positive perante o ensino.

Desenvolvimento Social

Habilidades de desenvolvimento Social

- Ser capaz de interagir com os colegas numa variedade de modelos desportivas.
- Ser capaz de trabalhar com e ajudar outros jogadores – cooperação entre colegas e na equipa.
- Gostar de interagir /aprender com vários treinadores /instrutores.
- Ser capaz de trabalhar, cooperar e jogar com rapazes e raparigas
- Mostrar respeito por outros jogadores e treinadores.
- Perceber e ser capaz de ter fair-play .

O papel e apoio dos pais

O papel dos pais e dicas para o apoio

- Inicialmente levar as crianças a interessarem pelo desporto e permitir-lhes experimentar uma variedade de actividades antes de se focarem num treino intenso específico.
- Proporcionar oportunidades e acesso às instalações onde as crianças podem experimentar jogar actividades não estruturadas (actividades divertidas) e praticar desporto
- Enfatizar a importância da escola.
- Reforçar o bom comportamento e uma conduta de bom desportista.

Educação

Importância da educação

- Gostar da escola
- Participar em campos de férias escolar e em excursões sempre que possível
- Estar envolvidos em actividades desportivas não estruturadas na escola.

Competição e torneios

Competição / Plano de torneios

- Participar activamente e divertir-se em desafios e actividades de grupo.
- Ser capaz de gostar de competir contra ele mesmo, e contra outros, em jogos simples.
- Não deve ser ainda exposto a uma competição estruturada/formal de ténis.
- Participar em várias competições de habilidades com bola.

Jogador Laranja (7 - 10 anos)

Desenvolvimento físico

Capacidades Motoras

Continuar o aperfeiçoamento.

- Ser capaz de se mover eficientemente na realização das várias habilidades motoras tais como saltar, saltitar, skipping, apoios alternados e correr.
- Ser capaz de coordenar a parte superior e inferior do corpo na realização de passos cruzados e variações de afundos.
- Ser capaz de mudar de uma habilidade para outra sem desequilíbrios (passos laterais para corrida e novos passos laterais).
- Esforçar-se a 100% a maior parte do tempo do esforço.

Habilidades Motoras fundamentais

Procurar melhorias visíveis na precisão.

- Ser capaz de atirar a bola por cima do ombro com a mão dominante para locais mais distantes (>15m). O lançamento deve ser conseguido através da rotação do tronco e da rotação interna do braço.
- Ser capaz de receber com uma mão (direita e esquerda)
- Ser capaz de bater bolas – rolar, ressaltar e projectar – com acessórios com pega a duas ou uma mão (tanto com a mão direita e esquerda).

Coordenação Motora Fundamental

Procurar Melhorias visíveis na coordenação, equilíbrio e controlo corporal. Desenvolver a frequência de movimentos e o tempo de movimento.

- Ser capaz de diferenciar acções entre a parte superior e inferior do corpo, assim como entre lado direito e esquerdo.
- Ser capaz de manter o equilíbrio em diferentes bases de apoio desafiantes (i.e. ponta dos pés, superfícies instáveis).
- Ser capaz de melhorar o ritmo (ou tempo) em todos os batimentos e tarefas de deslocamento
- Ser capaz de saltar mantendo o equilíbrio durante o voo (i.e. antes /depois do salto) a maiores velocidades; aterrar em equilíbrio e pronto para mudar de direcção.
- Ser capaz de realizar movimentos repetidos dos membros superiores (bater bolas) e inferiores (batimento de pés) a uma maior velocidade.
- Ser capaz de fazer skipping a alta velocidade e combinando, no mínimo dois tipos de passos.
- Ser capaz de responder a uma variedade de estímulos sensoriais (predominantemente toque e som) o mais rapidamente possível.

Flexibilidade

Ser capaz de realizar alongamentos estáticos e dinâmicos básicos.

Velocidade /Agilidade

As melhorias são visíveis através do desenvolvimento da técnica de corrida e da capacidade física.

Força

Ser capaz de realizar exercícios de força com o próprio corpo e acessórios para desenvolver a capacidade de força resistente

Potência

Ser capaz de realizar lançamentos laterais e por cima da cabeça com uma bola medicinal ajustada em peso e tamanho. Ser capaz de saltar e saltitar repetidamente e em equilíbrio.

Resistência

Ser capaz de competir em outros desportos caracterizados por uma alta exigência física pelos menos durante 30 minutos sem ficar demasiado cansado.

Actividades Multi-Desportivas

Tal como para o jogador vermelho (4-7 anos).

- Actividades como Ginástica e Dança (melhoram a coordenação, força e equilíbrio), Hoquei, Futebol e Andebol (melhoram a coordenação oculo manual e oculo-pedal, velocidade e resistência), Atletismo (melhora a movimentação).

Movimentação

- Ser capaz de se colocar melhor para bater uma bola, principalmente quando se desloca para a frente.
- Ser capaz de realizar o split-step antes de bater uma pancada de fundo ou uma resposta ao serviço.
- Ser capaz de manter ou recuperar a sua posição na linha de fundo após executar o serviço, uma resposta ou uma pancada de fundo em diferentes posições no campo.

Capacidades auxiliares

- Ser capaz de distinguir as opções alimentares mais saudáveis
- Ser capaz de se hidratar regularmente, antes, durante e após o treino

Tempo de Actividade Física Semanal (TAFS)

7-8 anos - 40-50% ou 4-5 horas de ténis e 50-60% ou 5-7 horas de outras actividades;
9-10 anos - 50-60% ou 7-9 horas de ténis e 40-50% ou 5-7 horas de outras actividade.

Desenvolvimento técnico

Características Essenciais

Desenvolver uma ligação coordenada entre a percepção e a acção

- Ser capaz de julgar e responder a diferentes trajectórias de bola (alto, baixo, curta e longa) em todas as áreas do court
- Ser capaz de ajustar e responder a diferentes velocidades e efeitos das bolas.
- Tentar bater a bola na subida sempre que possível

Assumir a posição de atenção/Batimento

- Ser capaz de utilizar a posição aberta e semi-aberta
- Ser capaz de bater a bola com diferentes apoios (particularmente a perna de trás e com as duas pernas) mas esforçando-se por transferir o peso para a perna da frente.
- Utiliza uma maior transferência de peso para a perna da frente durante um batimento do fundo.
- Manter o equilíbrio tendo os ombros e cabeça numa posição neutra.

Controlo da bola e do swing

- Ser capaz de coordenar a trajectória da raquete para aplicar o efeito de slice e topsin nas pancadas de fundo, e slice no serviço.
- Demonstra controlo “toque” nas pancadas de fundo, nos vóleys e lobs nas situações de mini-tenis.
- Melhora o controlo da posição da raquete e do batimento da bola, tendo por base o modelo de execução “ideal” aquando da realização do half-volei e do amortie.

Utilizar as pegas mais adequadas

- Drive de direita: eastern de direita a semi-western.
- Esquerda a uma mão: eastern de esquerda.
- Esquerda a duas mãos mão de baixo com eastern de esquerda, mão de cima com eastern de direita.
- Serviço e jogo de rede:: eastern forehand a continental

Adquire as competências necessárias para construir uma base de qualidade na execução das pancadas

- Ser capaz de servir para fora, para o T, para o corpo em ambos os lados com uma acção ritmada e coordenada, tendo um ponto de contacto alto e um “follow through” cruzando o corpo. Ser capaz de colocar algum slice no serviço. O uso de uma pequena flexão do joelho pode ser incorporado após o gesto básico ter sido aprendido.
- Ser capaz de bater direitas caracterizadas por uma acção suave com rotação dos ombros e com a raquete posicionada a uma distância confortável para o jogador, usando preferencialmente uma posição semi-aberta. O swing para a frente deve ser simples, de baixo para cima, com um ponto de contacto consistente ao lado e à frente, e com um maior “follow through” dependendo do ponto de impacto.
- Ser capaz de bater a esquerda a uma mão usando a rotação dos ombros para activar um swing ritmado usando os dois braços. O jogador deve rodar os ombros partindo de uma posição fechada e executar o batimento em linha com o pé da frente.
- Executar uma esquerda a duas mãos usando uma acção compacta com um recuo da raquete recto ou curvo, grande rotação do tronco, braços perto do corpo uso predominante da mão de cima. Jogador prepara sobre a perna de trás, transferindo o peso do corpo para a frente no contacto com a bola.
- Quando responde ao serviço, é capaz de direccionar a bola paralela ou cruzada, com a direita e a esquerda, em ambos os lados, e assume uma boa posição no court (perto da linha de fundo), demonstrando as necessárias habilidades de movimentação.
- É capaz de volear executando uma pancada curta, com a raquete acima da linha do pulso, rotação suficiente do tronco e trabalho de pés, avanço do corpo em direcção da bola, com bloqueio do braço no contacto com a bola e a raquete movendo-se de cima para baixo. Os vóleys de esquerda a duas mãos devem ser evitados.
- Smash: ser capaz de colocar-se de lado e contactar a bola em linha com o pé da frente. Deve ser capaz de enviar a bola consistentemente para o court.
- Ser capaz de fazer um passing shot utilizando o drive de direita ou um lob.
- Ser capaz de demonstrar e executar de forma apropriada o Slice de esquerda e o drive volei mantendo bons pontos de impacto .

Desenvolvimento Tático

Características Essenciais

Introduzir acções táticas simples nas 5 situações de jogo (serviço, resposta, jogo do fungo, aproximação a rede e passar um jogador na rede).

- Ser capaz de bater eficientemente a bola por cima da rede e dentro do campo (consistência)
- Ser capaz de fazer mover o adversário (precisão) usando a largura e comprimento do court

- Ser capaz de manter e recolocar-se numa posição de atenção perto da linha de fundo (ligeiramente à frente ou atrás) para o contacto com a bola e para a competição.

Ser capaz de executar um ataque , defesa e contra-ataque simples.

Ser capaz de construir pontos através da percepção da causa e do efeito

- O que é provável que aconteça quando a bola bate em determinada parte do campo?
- Bater a bola cedo colocando pressão no adversário.
- A necessidade de fazer uma determinada sequência de pancadas para atingir os resultados desejados

Perceber os diferentes papéis do jogador e a concepção do jogo em equipa em pares

Jogar nas 5 situações de jogo

Serviço

- Ser capaz de direccionar a bola para locais que dificultem ou obriguem o oponente a mover-se.

Resposta ao serviço

- Ser capaz de responder criando desafios à movimentação ou à posição no court do adversário.
- Ser eficiente na criação de angulos curtos ou longos em resposta a serviços para fora. P

Jogo do Fundo

- Capaz de manter a bola em jogo bem funda no court do oponente durante a troca de bolas.
- Quando executa trocas de bolas do fundo consegue mover o adversário ao longo da linha batendo com precisão.
- Identifica oportunidades de bater bolas mais altas e mais longas e executa-as com sucesso mantendo uma boa posição no court e colocando o adversário sobre pressão.

Aproximação à rede

- Ser capaz de bater as bolas cedo e avançar para a rede .

Passing

- Escolhe fazer o passing com um drive mas utiliza o lob com maior frequência (devido à falta de potência e efeito).

Desenvolvimento Mental

Motivação

- Estar motivado intrinsecamente.
- Procurar realizar as tarefas correctamente.
- Estar disposto a resolver problemas procurando a resposta adequada.
- Gostar de aprender e do jogo/actividade, divertir-se (o que deve ainda conduzir a participação).
- Esforçar-se a 100% a maior parte do tempo.
- Ser capaz de definir objectivos simples.

Concentração

- Adapta a atenção a uma variedade de estímulos.
- Cria imagens mais específicas durante uma jogada.

Controlo dos pensamentos

- Exibir o pensamento positivo e auto-estima em ambientes de apoio.
- Vivenciar e gosta de experiencias de sucesso a nível técnico, tático e /ou físico
- Tenta implementar no jogo o que praticou no treino.

Controlo emocional

- Ser capaz de relaxar durante jogos e actividades.
- Ser capaz de jogar, divertir-se e gostar, independentemente do resultado.

Outras competências psicológicas

- Mostra disciplina através de uma maior compreensão dos resultados e de diferentes comportamentos
- Cumpre as regras básicas e a pontuação.
- Demonstra uma attitude positive perante o ensino.
- Está familiarizado com os grand slams, a Fed Cup e a taça Davis.

Desenvolvimento social

Desenvolver habilidades sociais

- Ser capaz de interagir com os colegas numa variedade de modelos desportivas.
- Ser capaz de trabalhar com e ajudar outros jogadores – cooperação entre colegas e na equipa.
- Gostar de interagir /aprender com vários treinadores /instrutores.
- Ser capaz de trabalhar, cooperar e jogar com rapazes e raparigas
- Mostrar respeito por outros jogadores e treinadores.
- Perceber e ser capaz de ter fair-play .

- Ser capaz de identificar jogadores como modelos desportivos.

O papel e apoio dos pais

O papel dos pais e dicas para o apoio

- Proporcionar oportunidades e acesso às instalações onde as crianças possam experimentar jogar actividades não estruturadas (lúdico/desportivas) e praticar desporto.
- Enfatizar a importância da escola.
- Colocar o ganhar e o perder na mesma linha de importância.
- Continuar a encorajar as crianças a ter uma vida saudável e incentivar a prática desportiva.
- Reforçar o bom comportamento e uma conduta de bom desportista.

Educação

Importância da educação

- Dar a entender que a escola é um elemento importante no Desenvolvimento da criança.
- Participar em campos de férias escolares e em excursões sempre que possível.
- Estar envolvidos em actividades desportivas escolares.
- Apresentar consideráveis conhecimentos sobre desporto.

Competição e torneios

Competição / Plano de torneios

- Participar activamente em competições de equipas e competições e habilidades bem como em torneios round-robin.
- Ser capaz e gostar de competir com rapazes e raparigas da mesma forma especialmente em pares.
- Possibilitar que tenha contacto com a competição em médias duas horas por semana.
- Competir em 6 a 8 torneios ano, jogar 3 jogos por torneio, para que o jogador experiencie os bons e os maus resultados.
- Por ano a criança deve jogar 15 jogos de singulares e 25 jogos de pares. Não deve existir ranking ou classificação.

Jogador Verde (10 - 12 anos)

Desenvolvimento Físico

Capacidades Motoras

Aperfeiçoar as habilidades motoras básicas tais como saltar, saltitar, skipping, apoios alternados e correr.

- Ser capaz de realizar as habilidades motoras adquiridas com maior velocidade, mantendo uma postura correcta.
- Demonstra melhorias na coordenação motora fina e controlo em movimentos padrão (i.e. durante o trabalho com escadas).

Habilidades Motoras fundamentais

- Ser capaz de lançar por cima do ombro com precisão a maior velocidade e distância.
- Demonstrar técnica ao apanhar a uma mão (esquerda e direita) as bolas de ténis e discos. Ser capaz de aterrar em segurança após uma salto ou mergulho.
- Ser capaz atirar bolas para um local em toda a sua volta (360°).

Coordenação Motora Fundamental

- Ser capaz de dissociar movimentos rápidos entre parte superior e inferior do tronco, assim como de direita e esquerda
- Demonstrar excelente ritmo (ou tempo) em todas as tarefas de batimento e movimentação
- Ser capaz de manter o equilíbrio em bases de apoio mais desafiantes (i.e. calcanhares, superfícies instáveis).
- Ser capaz de controlar o corpo no ar e no solo mais rapidamente (durante/após um salto/saltito), aterrar preparado para mudar de direcção.
- Ser capaz de fazer skippings a uma maior velocidade e com um mínimo de 3 combinações de passos.
- Ser capaz de mover em função dos vários estímulos sensoriais, particularmente vista e som, o mais rapidamente possível.

Flexibilidade

- Cumprir rotinas de exercícios de flexibilidade estática e dinâmica para os grupos musculares mais importantes.

Velocidade / Agilidade

Velocidade Submáxima (VSM), aumento da possibilidade de treino.

- Ser capaz de rodar em qualquer direcção e acelerar da mesma forma arrancando com a perna direita ou esquerda.
- Melhorias visíveis na aceleração a 5-10 metros.

- Manter uma postura estável e equilibrada quando trava ou muda de direcção.
- Demonstra melhorias nos resultados dos testes avaliativos da velocidade e agilidade.

Força

Integração do treino da resistência muscular de base para que seja possível começar com a periodização do treino de força específico e individualizado, de modo a prevenir lesões. Prioridade ao treino de força e estabilizadores

- Ser capaz de realizar uma variedade de exercícios com o peso do próprio corpo preferencialmente de forma correcta.
- Ser capaz de controlar o corpo ao realizar exercícios e posturas cada vez mais complexos.
- Ser capaz de cumprir programas de treino de força e prevenção de lesões tendo noção da resposta do seu corpo.

Potência

- Ser capaz de saltar, saltitar e lançar com controlo de forma repetida.
- Aumento a velocidade de execução do lançamento da bola medicinal após a recepção da mesma. Ser capaz de coordenar o tronco os MI e os MS quando lança para longa distância.
- Aumento visível da capacidade de salto horizontal.

Resistência

Ser capaz de competir em outros desportos de longa duração (i.e. = 40 minutos) e três sets de ténis sem demonstrar fadiga e diminuição da performance

Actividades multi-desportivas

Participar noutros desportos que promovam directamente uma melhoria da performance no campo

Participar em futebol Americano, futebol e hóquei (melhoram a coordenação mão/pé-olho, velocidade, e resistência), atletismo (melhora as habilidades motoras e de movimentação básicas) e /ou ciclismo (melhora a potência do trem inferior, resistência)

Movimentação

- Ser capaz de chegar a bolas em todos os locais do court.
- Ser capaz de ajustar a movimentação (i.e. split-step) em função da bola e em todas as posições e situações no court.
- Executa padrões de movimento de recuperação dependendo da situação de jogo.
- Ser capaz de se mover para utilizar a melhor pancada na resposta a um segundo serviço ou durante troca de bolas.

Testes físicos

- Realiza uma bateria de testes físicos de campo específicos do ténis pelo menos duas vezes por ano.
- A partir dos 12 anos, realiza exames médicos anuais.

Capacidades Auxiliares

- Perceber a importância do aquecimento e do relaxamento.
- Perceber que diferentes capacidades físicas podem ser desenvolvidas em fases diferentes (i.e. periodização).
- Realizar uma hidratação adequada antes, durante e após o jogo.
- Identificar a quantidade e o tipo de comida apropriada para uma alimentação saudável.

Tempo de Actividade Física Semanal (TAFS)

60-65% ou 10-12 horas de ténis - 30-35% ou 6-8 horas de outras actividades

Desenvolvimento Técnico

Características Essenciais

Refinar a ligação entre a percepção e a acção.

- Ser capaz de analisar o jogador, o seu posicionamento e a preparação da sua raquete.
- Reage cedo e rapidamente a diferentes velocidades de e efeitos.
- Consegue o trabalho para conseguir bater a bola na sua subida.
- Consegue executar trocas de vóleys de forma consistente num curto espaço.

Assumir a posição de atenção/Batimento

- Ser capaz de ajustar o seu posicionamento corporal de acordo com a sua intenção táctica e pega.
- Ser capaz de bater a bola estando apoiado de qualquer forma. (i.e. dois apoios, pé de trás, pé da frente, pé de forma, pé de dentro), utilizar o seu trabalho de pés de forma mais favorável possível.
- Consegue transferir o peso de trás para a frente e aumentar a transferência de peso vertical de forma a produzir um batimento de fundo e um serviço mais forte.
- Consegue manter o equilíbrio e uma posição neutra no alinhamento dos ombros/cabeça.

Controlo da bola e do swing

- Ser capaz de gerar suficiente velocidade da cabeça da raquete e trajectória de forma a conseguir uma boa bola angulada á frente ou atrás da linha de fundo.

- Ser capaz de ajustar a trajetória da raquete de forma a bater diferentes intensidades de spin/slice e ser capaz de bater a bola chapada.
- Ser capaz de bater a bola cruzada e em seguida uma bola paralela.
- Demonstra melhoras no controlo de execução dos half-volley e drop shots.
- Ser capaz de direccionar os batimentos para diferentes partes do campo.

Utilizar as pegas mais adequadas

- Drive de direita: semi-western.
- Esquerda a uma mão: eastern de esquerda.
- Esquerda a duas mãos mão de baixo com eastern de esquerda, mão de cima com eastern de direita.
- Serviço e jogo de rede: continental (nas bolas altas pode alternar a pega para este de direita ou este de esquerda).

**Ser capaz de rodar os seguimentos de forma dinâmica e sequencial.
(i.e. tirar benefícios da acumulação da energia elástica).**

A técnica de execução dos batimentos deve futuramente permitir a criação de potência e não deve ser um elo fraco e sim potenciar o batimento e a movimentação.

- Ser capaz de servir com maior spin especialmente no 2º serviço. Demonstrar maior rotação da anca e ombros, bem como uma maior flexão dos MI para ajudar ao aumento da rotação e coordenação. Aterrar no pé da frente. Consegue colocar o serviço no “T”, no corpo ou aberto.

Quando responde, assume uma boa posição no court para os dois serviços e executa a movimentação necessária para otimizar o ponto de impacto com a bola. Ser capaz de ajustar eficientemente o corpo de forma a ter um recuo compacto e produzir serviços rápidos.

Características essenciais

- Ser capaz de bater direitas utilizando um batimento suave mas muito dinámico. Ser capaz de variar a posição do corpo, coordenar o tronco com os MI e a rotação do tronco. Utiliza um recuo compacto, executando a transição para um batimento para a frente longo com um ponto de contacto específico da pega que utiliza.
- Executa longos follow-throughs com finalizações determinadas pelo tipo de batimento. Ser capaz de fugir a esquerda e executar o top-spin de forma eficiente.
- Esquerda a uma mão: Executa o loop para trás com ambos os braços a trabalhar em conjunto. A rotação dos ombros precede o movimento para trás da raquete.

A rotação para a frente de ser categorizada pela rotação do tronco e pelo descontrair o braço. (Abdução e extensão). O ponto de contacto deve ser a frente e alinhado com do pé da frente. O follow through deve ser a frente do corpo e acima do ombro.

- Esquerda a duas mãos: ser capaz de executar o recuo directo ou em loop, e aumenta a velocidade da raquete através da rotação dos ombros e tronco. O pé da frente deve estar a apontar para o fundo do court.
- Ser capaz de realizar a volei de uma forma compacta, tendo a cabeça da raquete acima do pulso, executar a rotação do tronco, coordenar a movimentação de pés com o deslocamento do peso a frente e por detrás da bola deforma a bloqueá-la.

Características essenciais

- Ser capaz de executar volei de esquerda com uma mão.
- Ser capaz de jogar um slice de esquerda, controlando a cabeça da raquete no momento do impacto e usando o braço direito para ajudara manter um movimento consistente.
- Smash: Ser capaz de coordenar a movimentação de pés quando se desloca para a frente ou para trás e para os lados de forma a bater a bola acima da cabeça e a frente. Ser capaz de executar um salto básico quando se desloca a retaguarda. (i.e. tesoura)
- Controlar a execução do passing ou lob ser capaz de jogar Lobs defensivos e ofensivos.
- Demonstra melhorias na e consistência nos drive volleys e drop shots. Ser capaz de executar o smash de esquerda de forma básica.

Desenvolvimento tático

Características essenciais

Desenvolve táticas de base simples nas 5 situações de jogo.

Ser capaz de executar um ataque , defesa e contra-ataque em e a partir de varias situações de jogo.

Ser capaz de construir pontos entendendo

- Entender o que faz bem e quais os seus pontos fortes. Ser capaz de se movimentar de forma a tirar partido das suas armas.
- Os adversários têm fraquezas. Temos de nos aproveitar delas.
- Entender os benefícios de bater a bola cedo em detrimento de a bater com força.
- Entender a necessidade de utilizar sequências de batimentos e de conseguir ajusta-las de modo atingir os objectivos desejados.

Desenvolver inteligência de jogo

- Ser capaz de distinguir entre estratégia e tática.
- Saber pressionar pelo posicionamento.
- Adaptar-se a jogar em várias superfícies.
- Ser capaz de identificar a necessidade de executar um plano específico de jogo.
- Ser capaz de realizar uma análise básica de jogo.

Jogar nas cinco situações de jogo

Serviço

- Ser capaz de colocar problemas ao oponente com o seu serviço.
- Ser capaz de direccionar o serviço de forma a preparar o batimento seguinte.
- Ser capaz de executar serviço volei e a consequente movimentação.

Resposta ao serviço

- Ser capaz de antecipar a resposta baseado do lançamento de bola.
- Eficiência na abertura de ângulos na resposta a serviços ao “T” e para fora.
- Escolhe variar o ritmo e o efeito da bola na resposta.
- Ser capaz de planear e executar combinações de dois batimentos.
- Controla o ponto com o seu batimento mais forte no segundo serviço do oponente.

Jogo do fundo

- Ser capaz de abrir ângulos batendo cruzado e acelerando ao longo da linha. Ser capaz de tomar a decisão apropriada (baseada na percepção e ou antecipação) tendo em conta quando deve mudar de direcção.
- Ser capaz de manter uma posição atacante na linha de fundo, mas ou mesmo tempo ajustar a posição em função do deslocamento do oponente.
- Selecciona quando deve alterar e variar o ritmo.

Aproximação à rede

- Entende quando deve executar e de que forma utilizando um slice ou drive.
- Tenta bater a bola cedo de forma a atacar bolas a meio court incluído bolas altas.
- Entende que o primeiro volei não tem de ser um winner.

Passing

Toma melhores decisões tendo em conta o uso de drives ou Lobs baseado no posicionamento do oponente no court.

Pares

- Ser capaz de se movimentar rapidamente na rede e colocar-se na posição apropriada após um serviço fraco.
- Varia a resposta.
- Decide quando intervir no jogo quando o parceiro e o oponente trocam bolas do fundo.

Desenvolvimento mental

Motivação

- Motivação intrínseca
- Mostra orgulho no seu desempenho
- Tem vontade de procurar respostas para resolver problemas.
- Gosta de aprender e jogar.
- Demonstra 100% de empenho e determinação na realização dos batimentos. Demonstra desejo de impor o seu jogo.
- Ser capaz de programar objectivos a curto, médio e longo prazo.

Concentração

- Ser capaz de se manter concentrado quando surgem distrações.
- Começa a utilizar rotinas entre pontos e jogos.

Controlo dos pensamentos

- Demonstra pensamentos positivos e auto-estima em ambientes de apoio.
- Vivencia e gosta de experiências de sucesso a nível técnico, tático e /ou físico
- Tenta implementar no jogo o que praticou no treino.
- Conversa consigo mesmo de forma a facilitar a aquisição de competências e manter a concentração.
- Mantém uma linguagem corporal positiva quando está no court.

Controlo Emocional

- Ser capaz de gostar da actividade independentemente do resultado.
- Aprender a lidar com a tensão e a influência do envolvimento no desempenho durante o jogo.

- Começar a utilizar estratégias tais como controlar a respiração durante o jogo.
- Ser capaz de gerir erros no court através de rotinas de control de erros.

Outras competências psicológicas

- Possui auto-controlo. Sabe estar durante o jogo e o treino.
- Demonstra uma atitude positive perante o ensino.
- Demonstra conhecimentos específicos do ténis.
- Distingue entre esforço e capacidade. Entende a relação entre dedicação e resultado.
- O sabe o que é necessário para ser um jogador de ténis.
- Desenvolve independência na preparação para os jogos.

Desenvolvimento social

Desenvolvimento de habilidades sociais

- Ser capaz de interagir com os colegas numa variedade de modelos desportivas e torneios.
- Ser capaz de trabalhar com e ajudar outros jogadores – cooperação entre colegas e na equipa para atingir objectivos comuns.
- Gostar de interagir /aprender com vários treinadores /instrutores.
- Ser capaz de trabalhar, cooperar e jogar com rapazes e raparigas
- Mostrar respeito por outros jogadores e treinadores e árbitros.
- Perceber e ser capaz de ter fair-play .
- Ser capaz de identificar jogadores como modelos desportivos.
- Ser capaz de participar em vários eventos sociais fora do ténis.
- Ser capaz de demonstrar carinho e admiração.
- Entender a influência dos colegas nas suas atitudes e valores.
- Respeitar os valores familiares.
- Lidar progressivamente com as mudanças da puberdade.

O papel e apoio dos pais

O papel dos pais e dicas para o apoio

- Proporcionar oportunidades e acesso às instalações onde as crianças possam experimentar jogar actividades não estruturadas (lúdico/desportivas) e praticar desporto.
- Enfatizar a importância da escola e do sucesso desportivo.
- Colocar o ganhar e o perder na mesma linha de importância.
- Encarar realisticamente o talento da criança.
- Apoiar qualquer decisão de continuar envolvido no desporto mas sem pressionar a criança a se especializar no ténis.
- Reforçar o bom comportamento e uma conduta de bom

desportista.

Educação

Importância da educação

- Dar a entender que a escola é um elemento importante no desenvolvimento da criança.
- Participar em campos de férias escolares e em excursões sempre que possível.
- Estar envolvidos em actividades desportivas escolares.
- Apresentar consideráveis conhecimentos sobre desporto.
- Ser capaz de identificar modelos desportivos que conseguiram atingir sucesso académico e desportivo.

Competições /Torneios

Competição / Plano de torneios

- Participar activamente em competições a eliminar.
- As competições são cada vez mais específicas no que respeita ao género e a idade.
- Possibilitar que tenha contacto com a competição em médias três horas por semana.
- Competir em 10ª 15 torneios ano (2 a 3 nacionais, 5 a 7 regionais, 2 a 3 internacionais 2 a 3 de equipas) anualmente.
- Por ano a criança deve jogar 35 a 45 jogos de singulares e 15 a 25 jogos de pares.



Federação Portuguesa de Ténis
Departamento de Desenvolvimento
Divisão de Formação

Workshop Play and Stay

MANUAL DE APOIO

Modulo 3 – Processo de progressão de Jogadores

Portugal, Novembro 2011



Capítulo 6

Progressão de Jogadores através dos níveis: Vermelho, Laranja e Verde

- Processo de progressão de jogadores
- Questões acerca da progressão de jogadores
- Exigências do Jogo – campo Vermelho
- Exigências do Jogo – campo Laranja
- Exigências do Jogo – campo Verde

Este capítulo serve de guia para a progressão de jogadores na perspectiva do treino e da competição. Contém informação que ajuda a perceber quais são as exigências do campo vermelho, laranja e verde. Esta informação permite auxiliar o treinador na decisão de progredir o jogador para o nível seguinte. Permite igualmente auxiliar o treinador a preparar com eficácia os jogadores para as exigências de cada campo e nível.

Tennis 10's – Processo de progressão de Jogadores

Existem três áreas fundamentais nas recomendações da ITF para progressão de jogadores.



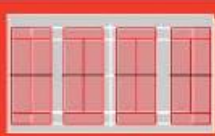


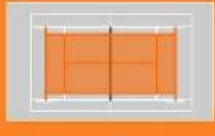



1. Regras do ténis (utilização de bolas mais lentas em competições Sub 10)
2. Linhas orientadoras para cada idade
3. Competências para progressão (“Player competencies” para treinadores e pais)

1. Regras de Ténis

A partir de 2012 as regras do ténis irão proibir o uso de bolas normais para todas as competições oficiais sub 10 individuais e de equipa. Terão de ser utilizadas as bolas mais lentas como vermelha (Stage3), Laranja (Stage2), Verde (Stage1). A partir de 2012 usar bolas normais em competições de Sub 10 será considerado quebrar as regras do Tenis.

2. Linhas orientadoras para cada idade

Com base nestas novas regras a ITF criou linhas orientadoras para as Federações Nacionais indicadoras da idade em que os jogadores devem progredir para as diferentes etapas. Recomendamos que as Federações Nacionais introduzam regras com base nestas idades e etapas adaptando-as, se necessário à sua realidade. (tamanho, economia, população, etc...)

ETAPA	IDADES	BOLAS	CAMPOS
	5 a 8 anos	 (Espuma or Feltro) Bola 75% mais lenta do que a bola amarela	 11-12m x 5-6m Altura da rede: 80cm
	8 a 10 anos	 Bola 50% mais lenta do que a bola amarela	 18m x 6,5-8,23m Altura da rede: 80-91cm
	9 a 10 anos	 Bola 25% mais lenta do que a bola amarela	 Campo inteiro

As linhas orientadoras da ITF prevêem uma sobreposição de idades aos 8,9 e 10 anos, que reflectem as diferentes experiências, habilidades e tamanhos dos jogadores nestas idades. Para determinar a etapa na qual os jogadores devem treinar e escalão na qual

devem competir, os treinadores e as federações podem usar as competências descritas de seguida.

3. Competências para progressão

Estas competências podem referir-se ao momento de decisão acerca do escalão a competir e treinar. Especialmente para jogadores de 8, 9 e 10 anos que podem competir em mais de um escalão. Independentemente destas competências os jogadores devem manter-se dentro das etapas adequadas para a sua idade. Apenas em situações extremas os jogadores devem progredir para a etapa seguinte antes da idade recomendada.

COMPETÊNCIAS			
Nome do Jogador:		Nível seguinte?	Sim / Não
Notas:			
<ul style="list-style-type: none"> ▪ As competências são para todas as etapas e podem ser usadas para progredir os jogadores da etapa vermelha para a laranja, da laranja para a verde e da Verde para a amarela. ▪ As competências são avaliadas na etapa actual do jogador (ex. um jogador para passar do vermelho para o laranja é avaliado no vermelho). 			

Quando o tempo e a situação do jogo permite, o jogador ...?

SERVIÇO E RESPOSTA			
v / X Objectivos tácticos		v / X pontos de controlo técnicos	
	Serve com consistência para o respectivo quadrado de serviço.		Usa um gesto simples de lançamento por cima.
	Serve com variedade direccionando o serviço para a direita e esquerda do rectângulo de serviço. (laranja e verde)		Controla o lançamento da bola consistentemente para uma boa posição. No ponto de contacto o braço está próximo da extensão máxima.
	Responde com consistência o 2º serviço movendo o adversário.		Avança para a bola para responder e utiliza um gesto adequado (swing simples e compacto)

FUNDO DO COURT (ambos ao fundo)			
v / X Objectivos tácticos		v / X pontos de controlo técnicos	
	Troca a bola com consistência.		Executa um “split step” entre pancadas sempre que o tempo permite.
	Cria espaço no court direccionando a bola e movendo o adversário.		Antecipa a profundidade, velocidade, spin, altura e direcção da bola e reage movendo-se para a bola atempadamente para bater em equilíbrio com aceleração e seguido da recuperação
	Mantém um bom posicionamento no court o que permite ao jogador atacar, defender e construir com eficácia.		Usa diferentes padrões de movimentação para se deslocar de, para e á volta da bola. (passos de corrida, passos paralelos e passos cruzados)
	Usa os pontos fortes para construir e finalizar o ponto.		Bate direitas e esquerdas com uma aceleração adequada da cabeça da raquete e controlo da posição da face da raquete. Idealmente em top-spin nas etapas laranja e verde. Bom contacto com a bola.
	Joga para o ponto fraco do adversário no sentido de se manter no ponto, construir ou finalizar o ponto.		Bate na bola ligeiramente à frente e ao lado do corpo entre a altura da cintura e do ombro.

JOGO DE REDE			
v / X Objectivos tácticos		v / X pontos de controlo técnicos	
	Assume uma boa colocação no court e voleia a bola com consistência para dentro do court..		Avança para a bola e bate na bola com eficácia com da face da raquete controlada , num ângulo adequado e um bom ponto de contacto.
	Direcciona a bola tanto para o espaço vazio como em profundidade para construir, finalizar ou manter-se no jogo. (laranja e verde)		Executa um “split step” na aproximação à rede e a cobrir a rede excepto em bons “passing shot’s” ou “lob’s”.
	Aproxima-se da rede num momento adequado com uma pancada que pressiona o adversário.		Executa um “lob” ou “passing shot” com a face da raquete controlada e com solidez.
	Procura passar o adversário na rede com “passing-shot’s” e “lob’s”		

O Jogador ...?

v / X Diversão		v / X pontuação	
	Compete com confiança e diverte-se nesta etapa. Tem sucesso na competição neste escalão.		Percebe os sistemas de pontuação e segue a pontuação durante os jogos.
	Quer passar para o próximo nível		Toma decisões em conformidade com os objectivos e regras do jogo. (chama a bola fora, dentro)

Os jogadores devem preencher estas competências da etapa actual antes de progredirem para a próxima etapa

Notas sobre as “competências”

Os treinadores devem considerar a individualidade de cada jogador ao tomar a decisão de progredir para a próxima fase.

Outros factores que podem influenciar esta decisão são:

- Estilo de jogo
- Avançar em simultâneo com alguns amigos ou colegas de equipa
- Garantir que haja na turma jogadores que permitam competir e treinar com qualidade.
- O equilíbrio adequado entre a eficácia e a técnica que garanta sucesso e desenvolvimento a longo prazo.

Finalmente, quando um jogador progride de uma etapa (ex.:vermelho) para a outra (ex.:laranja), devem continuar a sobrepor as duas etapas (ex.:vermelho e laranja) por algumas semanas de maneira a manter o entusiasmo, divertimento e obter um nível superior de sucesso.

Questões na progressão de jogadores

Em baixo estão mais algumas questões adicionais que é importante considerar na progressão de jogadores.

Será que o jogador quer mudar?

Antes de olhar para os factores que determinam se uma criança poderá passar para a etapa seguinte devem considerar quais são os objectivos e aspirações que a criança pode ter.

- Uma criança que deseja que o ténis tenha um papel preponderante no seu futuro estará mais disponível para desenvolver mais capacidades em cada etapa no sentido de alcançar esses objectivos ambiciosos. Esta situação implica passar mais tempo em cada etapa.
- Uma criança que olha para o ténis como uma actividade recreativa vê a passagem para a próxima etapa como um objectivo alcançado. Este jogador não passará tantas horas no court e poderá passar de etapa sem acumular tantas competências como um jogador com objectivos mais ambiciosos.
- Uma criança que olha para o ténis como uma actividade recreativa pode também preferir não passar para a próxima etapa para se manter no mesmo grupo de amigos ou para manter com treinador actual.
- Uma criança que passa muitas horas no court por semana poderá atingir rapidamente os critérios mas pode necessitar de desenvolver habilidades superiores ou estar fisicamente mais desenvolvido.

Considera os desejos e necessidades para o ténis de cada jogador antes de decidir a sua passagem para a etapa seguinte.

O que acontece a jogadores que começam a jogar ténis tarde?

Jogadores Sub 10 que não iniciam antes dos 8, 9 ou 10 anos podem inicialmente treinar numa etapa inferior ao recomendado para a sua idade. Por exemplo, uma criança de 9 anos pode treinar inicialmente num treino de etapa vermelha e participar em competições não oficiais de escalão vermelho antes de passar para a etapa laranja. A competição informal interna é uma forma de encorajar os jogadores a divertirem-se em competição.

O que quer dizer “estar pronto”?

Tendo alcançado as competências utilizadas para a passagem de etapa, os jogadores não terão necessidade de se adaptar às novas exigências que serão impostas na etapa seguinte. “Estar pronto” não quer dizer que um jogador vá ter facilidade em cumprir as tarefas da etapa seguinte, logo terá de ser apoiado na altura da transição. Esta realidade é igualmente aplicável na competição, um jogador que tenha tido sucesso e tenha estado confiante no escalão vermelho irá demorar algum tempo até atingir o mesmo estado no escalão laranja.

É por isso vital que lhe seja escolhida a competição adequada para atingir a confiança de que tinha na etapa anterior; e isso demora algum tempo.

Considerações para a progressão de jogadores

Em competição, o uso de diferentes bolas é importante para ajudar os jogadores a fazer uma transição suave de uma etapa para a outra e o que se segue é considerado uma boa prática.

- Sobrepor escalões ou competições. Por exemplo, quando os jogadores passam para o escalão laranja poderão continuar a competir em competições vermelhas para manter ou melhorar a autoconfiança. O mesmo aplica-se quando um jogador transita do escalão laranja para o verde e do verde para o amarelo.
- Começar por competir em provas de equipas ou em competição interna com a bola seguinte para desenvolver confiança antes de jogar provas oficiais fora do clube.
- Os jogadores devem passar por um período transitório (6 a 10 semanas e por vezes mais) quando passam para a próxima etapa. Durante esse período utilizam a bola anterior e a nova nos treinos.
- Quando os jogadores transitam para a etapa seguinte o treinador deve usar com frequência a bola e courts da etapa anterior para desenvolver uma nova capacidade. A bola mais lenta permite ao jogador ter mais tempo para aprender essa capacidade.

Perigos de uma progressão precoce

Avançar de uma etapa para a outra pode ser visto como um sinal de ter um programa progressivo eficaz, mas a decisão de passar um jogador para a próxima etapa deve ser uma decisão bem reflectida. Uma progressão precoce pode:

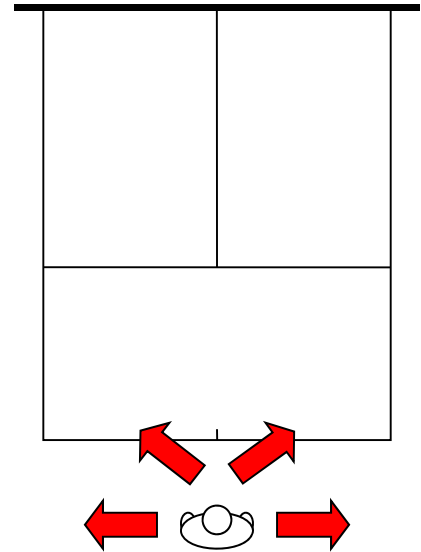
- Resultar numa queda dos níveis de confiança.
- Ser a causa de perda de motivação para jogar ou competir.
- Inibir habilidades / desenvolvimento técnico.
- Reduzir a diversão do jogo.
- Ser a causa de períodos de estagnação ou desenvolvimento limitado
- Ser a causa de extremos técnicos onde os jogadores se adaptam ao ressalto mais elevado e às bolas mais rápidas antes de estarem fisicamente aptos.

Exigências do Jogo - Etapa vermelha

Exigências do court e da bola

A bola vermelha é maior e tem um voo mais lento do que as outras bolas. Tem um ressalto consistente entre o joelho e acima da cintura na maioria das pancadas quando estão ambos os jogadores a bater do fundo do court. A maior parte das bolas são batidas nesta zona e é muito difícil para um jogador fazer com que o adversário bata acima da zona referida.

O court é relativamente curto em comprimento o que leva a que os jogadores se desloquem lateralmente e para a frente mas as movimentações à retaguarda são limitadas. Os jogadores normalmente conseguem movimentar-se, parar e equilibrar-se na preparação das pancadas. Maior parte dos pontos serão jogados com ambos os jogadores na linha de fundo embora alguns jogadores irão avançar para a rede e volear.



Habilidades técnicas

O treino na etapa vermelha deve focar-se na reacção e movimentação simples, num bom equilíbrio e boas rotações, e consistência. (ponto de contacto correcto e consistente)

Ressalto consistente da bola e court vermelho quer dizer:

- As bolas vão ser maioritariamente jogadas entre a altura do peito e dos joelhos.
- São necessárias algumas habilidades com pegadas abertas em bolas muito baixas.
- Apenas voleis e serviços deverão ser jogados acima do ombro.
- O ponto de contacto no serviço depende da idade e capacidade.
- Transição suave do “back swing” para o “forward swing” nas pancadas de fundo.
- Rotação dos ombros é o suporte para desenvolver boas pancadas.

Criando umas bases simples de movimentação, apoios (equilíbrio), batimento e recuperação e focando a consistência no ponto de contacto nas direitas e esquerdas, os jogadores terão grandes bases nas pancadas de fundo o que lhes permitirá progredir para as exigências de maior dinamismo do jogo na etapa seguinte.

Consciência táctica

A intenção táctica é limitada mais pelo seu desenvolvimento etário do que pelo tamanho do court. Será ainda muito diferente uma criança de 6 anos que começa a jogar e um jogador de 8 anos com alguma experiência. No entanto o mais natural é que um jogador não tenha total consciência do seu adversário a não ser num nível muito avançado. Quer dizer que apesar de eles serem capazes de deslocar o adversário é pouco provável que entendam como criar dificuldade ao adversário pois estão demasiado focados neles próprios e na bola. Esta dificuldade própria da idade faz com que jogadores nestas idades

tenham muita dificuldade em combinar sequências lógicas de pancadas conscientemente.

Para desenvolver as intenções táticas limitadas que as crianças têm nestas idades os treinos deverão ser conduzidos no sentido de os jogadores serem capazes de:

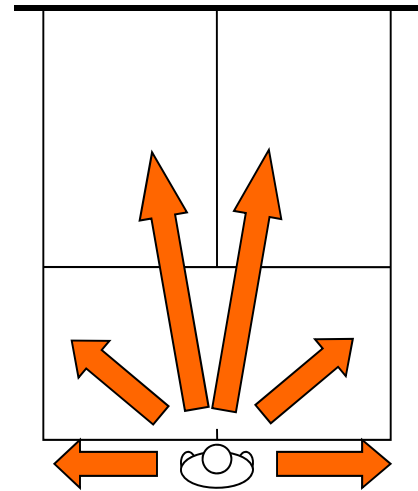
- Direcção da bola paralela.
- Direcção da bola cruzada.
- Mudar a direcção da bola para jogar para o espaço vazio.

Exigências do Jogo – Etapa laranja

Exigências do court e da bola

Ao contrário do nível vermelho, o corte maior da etapa laranja significa que muitas vezes não vai ser possível chegar à bola em condições de bater na bola a partir de uma posição estática ou numa posição perfeitamente equilibrado. Os jogadores nesta etapa precisam de saber bater na bola em movimento e numa maior variedade de posições em relação à etapa anterior.

O voo da bola laranja é mais rápido e os jogadores executam as pancadas com movimentos mais rápidos logo nesta fase os jogadores vão agora:



- Ter menos tempo para se posicionarem e provavelmente irão bater mais bolas em posições e apoios dinâmicos.
- Ter de aprender a bater na bola apoiados em qualquer das pernas.
- Ter de se movimentar melhor lateralmente, o que resulta em bater mais bolas em posições semi-abertas. (Semi-open Stance)
- Ter de se movimentar melhor para dentro do court e para a frente no sentido de cobrir os espaços mais perto da rede.
- Ter de ser mais coordenados a bater a bola em diferentes posições.

O aumento do tamanho do court e velocidade da bola quer dizer:

- Uso mais dinâmico de todo o corpo mas principalmente sem grandes alterações a nível de altura. (não é suposto os atletas deixarem de bater apoiados sem os pés no chão)
- As rotações exigirão uma separação do tronco superior e inferior (ancas e ombros em ângulos diferentes uma vez que nem sempre haverá tempo para avançar o pé para dentro do court.

Os jogadores no campo laranja terão de bater na bola mais vezes:

- Em pontos de contacto mais elevados (Max. À altura do ombro)
- Em pontos de contacto mais baixos (haverá lugar a trajectórias mais lineares/chapadas no campo laranja)
- Na passada. (em movimento) Esta situação acontece devido à natureza das exigências mais dinâmicas do jogo.

Habilidades técnicas

Para esta etapa as habilidades técnicas devem ser baseadas em:

- Aceleração da cabeça da raquete criando mais “spin” no sentido de controlar esta bola mais rápida.
- Uso de pegas que permitam com mais facilidade produzir efeito “spin” e aceleração da cabeça da raquete.
- Uso da cadeia cinética (coordenação dos segmentos corporais)
- Melhor aproveitamento da rotação dos ombros a partir de posições 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.

Consciência táctica

Tacticamente os jogadores devem nesta etapa desenvolver:

- Entender melhor a geometria do court.
- Perceber quando devem atacar e defender.
- Uma melhor utilização do espaço alterando a profundidade e o ângulo das suas pancadas e direccionando-as para o espaço vazio.
- Capacidade de conectar diferentes pancadas para formar padrões de jogo. (ex. serem capazes de perceber que se deslocarem o adversário para fora do court devem ter como objectivo para a pancada seguinte jogar para o espaço vazio.

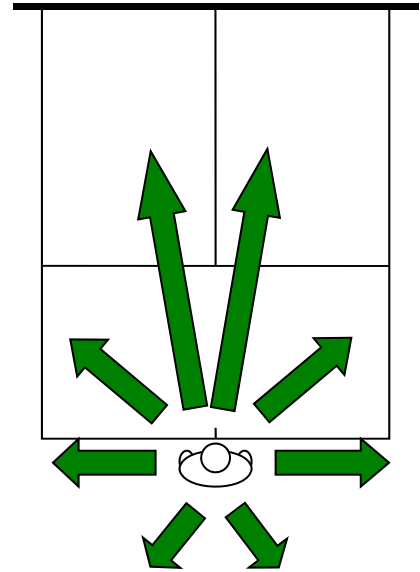
Tudo isto quer dizer que o uso do tempo nesta etapa tornou-se mais importante do que na etapa vermelha. Quer também dizer que procurando bater na bola cedo encadeando sequências lógicas de pancadas os jogadores conseguem mais eficazmente tirar tempo e mover o adversário.

Exigências do Jogo - Etapa verde

A transição para o campo verde é o verdadeiro desafio para os jogadores nestas idades. O campo tem agora as medidas de adulto, por isso este é um passo importante para as crianças.

Exigências do court e da bola

- Cada vez que um jogador passa para a etapa seguinte a primeira situação a ter em conta é a necessidade que o jogador tem de aprender a adaptar-se às exigências da distância e velocidade. Os jogadores que eram capazes de cumprir técnica e taticamente determinada tarefa irão agora temporariamente regredir até se adaptarem a este ambiente novo e mais exigente.



Este novo ambiente não depende apenas do tamanho do court mas também das características da bola:

- Os jogadores estão habituados a lidar com a bola mais rápida do campo laranja.
- Os jogadores já aprenderam a movimentarem-se bem em quase todas as direcções.

Agora a bola requer algumas competências que raramente tinham sido estimuladas. Nesta etapa a bola é mais dura e a energia transferida para a bola tem mais influência no seu ressalto.

Habilidades técnicas

Um jogador deve ser agora capaz de:

- Bater na bola com altura, spin e velocidade e fazer com que o ressalto da bola afaste o adversário da linha de fundo.
- Bater de todas as zonas do court
- Use a velocidade da bola que recebe para a devolver a um bom ritmo.
- Bata na bola num ponto mais elevado em algumas pancadas, por vezes acima da altura do ombro.
- Bater algumas bolas com o peso no pé de traz quando são forçados a recuar.
- Ajustar a altura do seu corpo para manter a posição de força.
- Jogar a bola na subida. (Antecipação)
- Manter a aceleração da cabeça da raquete que tinham já na etapa laranja.

Consciência táctica

Tacticamente um jogador deve ser capaz de:

- Integrar mais informação nas suas tomadas de decisão.

- Perceber a geometria do court.
- Saber como criar espaços e tempo.
- Perceber os pontos fortes e fracos do adversário.
- Formular uma estratégia para vencer os adversários dificultando-lhes a sua tarefa.
- Usar estratégias de antecipação para determinar o que o seu adversário poderá fazer.
- Começar a combinar pancadas como parte do seu plano para o jogo.

Por exemplo: eles devem perceber que se jogarem uma bola cruzada a um bom ritmo, alta, comprida e em spin para a esquerda do adversário a devolução mais provável será uma pancada defensiva cruzada ou uma pancada fraca que lhe permitirá partir para uma situação de ataque.

Avaliação das Habilidades Motoras Fundamentais (AHMF)			
Jogador		Treinador	
Clube		Data	
Grupo Alvo			
Idade Alvo: 4-6		Tamanho do Campo: Variável	
Tamanho da Raquete: 19 – 21		Bola: Vermelha 75% mais lenta	
Competências			
Habilidade	Descrição	Progresso	
Habilidades Físicas			
Habilidades Motoras	<ul style="list-style-type: none"> Corre em todas as direcções conseguindo manter um padrão Desloca-se lateralmente, salta de várias formas com uma ou duas pernas mantendo o equilíbrio na aterragem. 	I	D C
Controlo Corporal	<ul style="list-style-type: none"> Inicia a tarefa partindo de uma posição inicial estável. Mantem o equilíbrio durante a rotação ou estiramento. Atira a bola em todas as direcções utilizando a rotação do tronco. 	I	D C
Habilidades durante o jogo			
Serviço	<ul style="list-style-type: none"> Consegue colocar bola em jogo utilizando varias acções inclusive lançando a bola por baixo ou por cima do ombro. Lança a bola a diferentes distância e direcções. 	I	D C
Resposta	<ul style="list-style-type: none"> Inicia a tarefa da posição de atenção, deslocar-se para a bola conseguindo encontrar-se com ela apos ressalto dos dois lados do corpo, consegue agarrar a bola com uma ou duas mãos e para-la com a raquete. 	I	D C
Fundo Court	<ul style="list-style-type: none"> Controla a bola com o colega rolando-a no solo, com os dois lados da raquete e dos dois lados do corpo, enviando-a sem perder o controlo. Controla a bola sozinho conseguindo bate-la após ressalto Consegue enviar a bola para o outro lado da rede de ambos os lados do corpo (esquerda e direita) (a bola pode ser atirada pelo professor ou batida a partir de um objecto) 	I	D C
Rede	<ul style="list-style-type: none"> Controla a bola por cima da rede não a deixando cair, utilizando batimento curtos de bloqueio. 	I	D C
Socialização / Competição			
Conhece o jogo	<ul style="list-style-type: none"> Consegue contar os pontos de forma rudimentar e a quantidade de batimentos efectuados durante um exercício de controlo. Sabe quando a bola é fora ou dentro. Demonstra os batimentos de base do jogo. Diferencia o primeiro do segundo ressalto. 	I	D C
Gosta do Jogo	<ul style="list-style-type: none"> Participa em todos os jogos e actividades. 	I	D C
Fair-Play	<ul style="list-style-type: none"> Segue instruções. Coopera com os colegas e espera a sua vez. 	I	D C
Comentários			
Legenda			
(I) Iniciante – Não realiza a habilidade			
(D) Desenvolvimento – Realiza às vezes a habilidade			
(C) Competente – Realiza sempre a habilidade			

Etapa Vermelha			
Jogador		Treinador	
Clube		Data	
Caracterização Etapa Vermelha			
Idade alvo: 4 - 8		Tamanho do Campo: 3 m x 11 m or 6 m x 12 m	
Tamanho da Raquete: 21 - 23		Bola: Vermelha 75% mais lenta	
Competências			
Habilidade	Descrição	Progresso	
Habilidades físicas			
Habilidades Motoras	<ul style="list-style-type: none"> Move-se em diversas direcções, reconhece o espaço, para em equilíbrio; Salta de várias formas com um apoio ou a pés juntos; 	I D C	
Controlo Corporal	<ul style="list-style-type: none"> Lança a bola grande utilizando a rotação do tronco; Lança e agarra um bola pequena utilizando as duas mãos; Mantem a cabeça fixa, coordena os MI e MS e mantem o equilíbrio durante a execução do movimento; 	I D C	
Habilidades durante o jogo			
Serviço	<ul style="list-style-type: none"> Envia a bola para o outro lado da rede, lançando-a por baixo ou de forma rudimentar por cima do ombro; 	I D C	
Resposta	<ul style="list-style-type: none"> Começa da posição de atenção utiliza uma acção simples de baixo para cima com o ponto de impacto com a bola à frente ou lateralmente ao corpo na esquerda ou direita; 	I D C	
Fundo Court	<ul style="list-style-type: none"> Lê a profundidade a direcção da bola de forma correcta, desloca-se para a bola e executa um movimento de baixo para cima mantendo o equilíbrio; Consegue manter uma troca de bola com o colega de 10 a 15 bolas; Joga a bola em diferentes direcções durante uma troca de bola; 	I D C	
Rede	<ul style="list-style-type: none"> Executa um approach de forma simples executando um volei com controlo e consistência; Controla a cabeça da raquete executando um movimento para a frente curto; 	I D C	
Socialização / Competição			
Conhece o jogo	<ul style="list-style-type: none"> Entende a forma de pontuara e quando a bola é fora. Mantem a noção da pontuação utilizando vários meios para o efeito; Sabe colocar-se no campo para receber e servir. 	I D C	
Gosta do Jogo	<ul style="list-style-type: none"> Gosta da competição nos seus vários formatos, joga com vários tipos de bolas, joga com os amigos e família; É trabalhador e tenta sempre melhorar; 	I D C	
Fair-Play	<ul style="list-style-type: none"> Coopera com os colegas ou com o grupo; Presta atenção aos feed-backs e as correcções; Pontua e toma decisões de forma honesta; 	I D C	
Comentários			
Legenda			
<p>(I) Iniciante – Não realiza a habilidade (D) Desenvolvimento – Realiza às vezes a habilidade (C) Competente – Realiza sempre a habilidade</p>			

FICHA DE AVALIAÇÃO DE COMPETÊNCIAS

Etapa Laranja			
Jogador		Treinador	
Clube		Data	
Caracterização da Etapa Laranja			
Idade Alvo: 7 – 10		Tamanho do Campo: 8 m x 18 m (3/4 court)	
Tamanho da Raquete: 23 – 25		Bola: Laranja 50% mais lenta	
Competências			
Habilidade	Descrição	Progresso	
Habilidades Físicas			
Habilidades Motoras	<ul style="list-style-type: none"> Reage rapidamente adaptando o padrão de movimento, incluindo para a frente, lados e para trás; Mantém o equilíbrio quando se desloca; 	I	D C
Controlo Corporal	<ul style="list-style-type: none"> Realiza vários padrões de movimento ao mesmo tempo mantendo o equilíbrio, desloca-se, para e bate a bola; Mantem a cabeça fixa, coordena os MI e MS e mantem o equilíbrio durante a execução de movimentos dinâmicos; 	I	D C
Habilidades durante o jogo			
Serviço	<ul style="list-style-type: none"> Serve de forma ritmada e em equilíbrio; Consegue enviar a bola para diferentes locais da área de serviço, controlando para isso a face da raquete; 	I	D C
Resposta	<ul style="list-style-type: none"> Varia a resposta (direcção e velocidade); Responde aos vários tipos de serviço; 	I	D C
Fundo Court	<ul style="list-style-type: none"> Lê a profundidade a direcção da bola de forma correcta, desloca-se para a bola e executa um movimento circular mantendo o equilíbrio; Desloca o adversário mudando a velocidade e direcção da bola; Utiliza o spin durante uma situação de controlo; Começa a mudar a posição do corpo para neutra ou aberta em resposta a bola; Consegue manter uma troca de bola com o colega de 10 a 15 bolas; Mantem controla cruzado com um colega; 	I	D C
Rede	<ul style="list-style-type: none"> Executa o aprocha de forma controlada e efectiva; Controla a face da raquete quando executa o volei ou smash enviando a bola para o espaço vazio. 	I	D C
Socialização / Competição			
Conhece o Jogo	<ul style="list-style-type: none"> Consegue controlar a pontuação sem ajudas; Entende as regras principais do jogo; Entende as tácticas fundamentais (paralelo e cruzado); Entende os pontos fortes e os fracos que necessitam trabalhar; Sabe quais os Grand Slams; 	I	D C
Gosta do Jogo	<ul style="list-style-type: none"> Gosta da competição nos seus vários formatos, joga com vários tipos de bolas, joga com os amigos e família; Trabalha para melhorar as competências e o rendimento; 	I	D C
Fair-Play	<ul style="list-style-type: none"> Entende o conceito de fairplay Começa a controlar as emoções; Chama as bolas de forma clara e honesta; 	I	D C
Comentários			
Comentários			
Legenda			
<p>(I) Iniciante – Não realiza a habilidade (D) Desenvolvimento – Realiza às vezes a habilidade (C) Competente – Realiza sempre a habilidade</p>			

FICHA DE AVALIAÇÃO DE COMPETÊNCIAS

Etapa Verde			
Jogador		Treinador	
Clube		Data	
Caracterização da Etapa Verde			
Idade Alvo: 10 - 12		Tamanho do Campo: Campo de Singulares	
Tamanho da Raquete: 25 – 27		Bola: Verde 25% mais lenta	
Competências			
Habilidade	Descrição	Progresso	
Habilidades Físicas			
Habilidades Motoras	<ul style="list-style-type: none"> Reage rapidamente adaptando o padrão de movimento, incluindo para a frente, lados e para trás; Consegue manter a postura e equilíbrio partindo da posição aberta fechada ou num só apoio. 	I	D C
Controlo Corporal	<ul style="list-style-type: none"> Agarra e atira a bola com uma mão de ambos os lados; Mantem o equilíbrio quando realiza vários movimentos; Mantem os ombros e a cabeça quietos e equilibrados quando executa movimentos dinâmicos 	I	D C
Habilidades durante o jogo			
Serviço	<ul style="list-style-type: none"> Executa o movimento de forma ritmada, coordenada entre MI e MS para conseguir transferência de peso, acelerar a raquete, e colocar spin no 2º serviço; <u>direct the serve to the forehand or backhand of the opponent</u> 	I	D C
Resposta	<ul style="list-style-type: none"> Reage rapidamente a bola, enviando-a cruzada ou paralela consoante a necessidade táctica; Altear a velocidade e spin da bola consoante ataca ou defende. 	I	D C
Fundo Court	<ul style="list-style-type: none"> Controla a bola durante 10 -15 trocas de bola, variando a altura da mesma sobre a rede e a sua profundidade; Antecipa e desloca-se apropriadamente consoante a bola; Mantem o equilíbrio dinâmico durante os batimentos; Utiliza o movimento circular da raquete de ambos os lados desenvolvendo a velocidade da cabeça da raquete e adaptar o ponto de impacto com a bola 	I	D C
Rede	<ul style="list-style-type: none"> Utiliza o drive vólei, vólei e smash de uma forma ofensiva 	I	D C
Socialização / Competição			
Conhece o Jogo	<ul style="list-style-type: none"> Identifica o seu estilo de jogo (pontos fracos e fortes); Identifica o estilo de jogo do seu adversário; Implementa um estilo de jogo baseado nos seus pontos fortes e fracos; Analisa o jogo sabendo o que correu bem e o que tem de ser trabalhado; <u>Conhece os melhores jogadores do seu país.</u> 	I	D C
Gosta do Jogo	<ul style="list-style-type: none"> Gosta da competição nos seus vários formatos, joga com vários tipos de bolas, joga com os amigos e família, inter-clubes e torneios regionais; Trabalha para melhorar as suas competências e o rendimento. 	I	D C
Fair-Play	<ul style="list-style-type: none"> Mostra independência organiza o seu saco para os torneios e treinos. Executa a sua rotina de aquecimento sem a intervenção do treinador; Mostra respeito pelos intervenientes do jogo; Controla as suas emoções durante a competição. 	I	D C
Comentários			
Legenda			
<p>(I) Iniciante – Não realiza a habilidade (D) Desenvolvimento – Realiza às vezes a habilidade (C) Competente – Realiza sempre a habilidade</p>			



Federação Portuguesa de Ténis
Departamento de Desenvolvimento
Divisão de Formação

Workshop Play and Stay

MANUAL DE APOIO

Modulo 4 – A Competição / Os Pais

Portugal, Novembro 2011



5.5 – Formatos Competitivos para jogadores iniciantes

Escada

Preparação

Este formato fácil é bom para um evento social de pares, porque permite aos jogadores defrontar diferentes adversários. Em cada ronda cada equipa joga com um adversário diferente. O vencedor é a ultima equipa a vencer no court do topo.

Formato de jogo

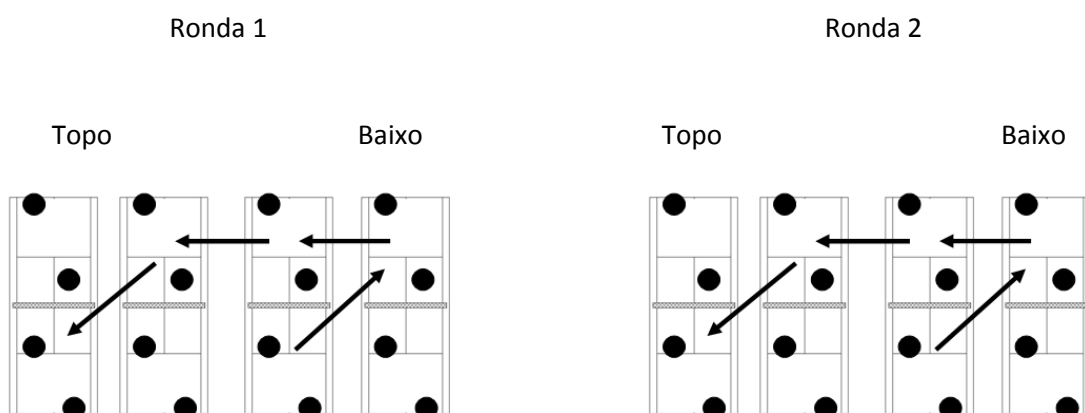
Numero de jogadores que esperam não podem exceder os que jogam. Por exemplo, um court com duas equipas a jogar, só pode ter uma equipa a espera. O numero de courts disponíveis determina o numero de jogadores. Dois courts podem ter seis equipas, (4 jogam e 2 esperam). Quatros courts podem ter 12 equipas, (8 jogam e 4 esperam). As equipas que não estão a jogar espera numa área designada em cada court.

Formatos alternativos:

- Singulares ou pares, utilizando o tempo como variável de jogo.
- 30 minutos numa aula ou evento de meio dia. Um período de tempo inferior é requer uma pontuação exigida inferior.
- Marcar um período de tempo. A equipa que mais pontos ou jogos ganhar no fim desse tempo é a equipa vencedora.

Organização e Pontuação

As equipas vencedoras deslocam-se ao contrário dos ponteiros do relógio em direcção ao court de topo. As equipas perdedoras movem-se na direcção inversa. Os vencedores no court de topo mantêm-se até serem derrotados. Não é necessária folha de pontuação.



Sistema de Tempo

Preparação

Neste formato todos os jogadores se defrontam. Este formato é fácil de aplicar em singulares e pares e pode ser jogado por um máximo de 12 jogadores ou equipas. Podemos ter até quatro equipas por court.

Formato de jogo

- 1 Hora com pontuação adaptada.
- 3 Horas ou um dia inteiro, deve usar-se uma pontuação mais extensa.

O método de pontuação a utilizar vai determinar o tempo disponível e o número de courts necessários.

Organização

A cada jogador é dado um número. O jogador número 1 mantém-se na mesma posição toda a competição enquanto os outros vão rodando. Isto deve estar definido no quadro de pontuações inicial de forma a que os jogadores saibam as suas rotações. Com um numero impar de jogadores, incluir o (0), e este passa a ser a posição estacionária. Cada equipa recebe um Bye.

Pontuação

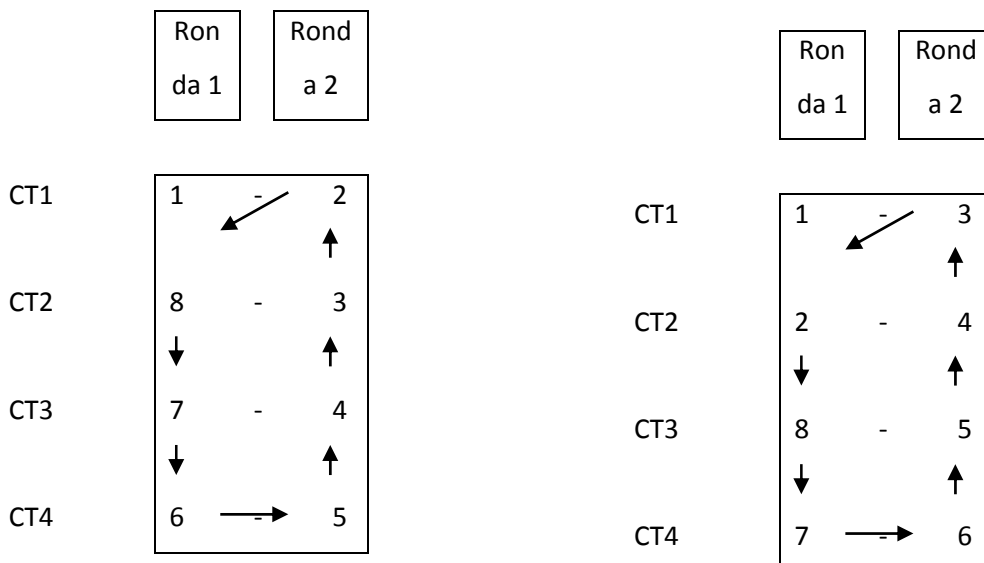
O vencedor é determinado por:

- O nº de jogos ganhos.
- Para além dos jogos podemos somar o total dos jogos ganhos.

Final do Torneio

O jogador com a maior pontuação é o vencedor.

O Diagrama em baixo mostra a movimentação.



Competição Round Robin

Parâmetros de Organização

Preparação

Dividir os jogadores em grupos de 4 em dois courts.

Formato de Jogo

Cada jogador joga um short Set (primeiro até ao 4 jogos, com tie-break aos 4-4) contra o seu opositor.

Organização

	1ª Ronda	2ª Ronda	3ª Ronda
Court 1	A vs B	A vs C	A vs D
Court 2	D vs C	B vs D	C vs B

Pontuação

Os jogadores são responsáveis pela pontuação do jogo.

Os jogadores devem entregar a pontuação no final do jogo a organização.

Os resultados são colocados na folha de registo para o efeito.

Final do Torneio

O jogador vencedor será aquele que tem o maior número de jogos ganho. Para decidir a posição dos jogadores, podemos utilizar as seguintes regras.

- a. O maior número de jogos ganhos.
- b. O maior número de pontos ganhos.
- c. O menor número de pontos ganhos.
- d. O resultado entre os dois jogadores empatados.

Competição Round Robin

Folha de resultados para 4 jogadores

	A	B	C	D	Vitórias	Pontos a Favor	Pontos Contra	Posição
A								
B								
C								
D								

Ordem de Jogos

A vs C	B vs D	A vs D	B vs C	C vs D	A vs B
--------	--------	--------	--------	--------	--------

Folha de resultados para 6 jogadores

	A	B	C	D	E	F	Vitórias	Pontos a Favor	Pontos Contra	Posição
A										
B										
C										
D										
E										
F										

Ordem de Jogos

A vs D	C vs E	B vs D	A vs E	B vs C	D vs E
A vs C	B vs E	C vs D	A vs B		

Podemos encontrar um maior número de formatos competitivos, para diferentes idades no site www.Tennisplayandstay.com.

Nota: este capítulo é a continuação do módulo 1

Competições - O Papel dos treinadores e pais

Para fazer com que a competição funcione bem para os jovens jogadores, todos os treinadores, pais e voluntários, incluindo organizadores, deve compreender e proporcionar um ambiente competitivo saudável.

Treinadores

O treinador tem um papel fundamental em ajudar os pais ver a concorrência de forma racional e realista. Isto é feito através de uma comunicação eficaz e contínua.

Treinadores podem:

- Incluir competições informais em sessões de treino. Estes podem ser competições simples acerca dos conteúdos da aula, bem como pontos e jogos disputados na parte final da aula.
- Criar ou contribuir para o calendário de competições de clubes.
- Manter os pais informados do progresso de seus filhos e prepará-los para as competições.
- Direcção os pais para as competições mais apropriados para os seus filhos.
- Ajudar os pais ver a competição de forma racional e realista, através de comunicação clara e adequada.
- Focar no modo em como a criança jogou o jogo e não no resultado. Perguntando: "Como é que jogas-te?" em vez de "Ganhas-te?" pode ajudar
- Ajudar os pais a compreender o seu papel e como eles podem ajudar os seus filhos.
- Recrutar de voluntários entre os pais de jogadores para futuros organizadores de competições.

Pais

Papel dos pais é mais importante nestes escalões do que em qualquer outra fase, porque as crianças são muito influenciadas pelo comportamento dos seus pais nesta idade. Os pais devem ser incentivados a apoiar os seus jogadores nas competições, mas devem:

- Compreender que competir é uma parte importante do desenvolvimento do jogador e seus filhos devem competir, como ter treinos.
- Compreender que a aprendizagem de competir é um processo gradual.
- Focar em como seu filho está a evoluir, em vez de resultados
- Louvar e encorajar outras crianças, assim como seus próprios
- Não entrar no court durante uma competição, a menos que estejam a ajudar na organização do evento. Lembre-se também que os pais querem ser envolvidos e por isso devem incentivá-los a ajudar. (Podem ser convidados a arbitrar nas fases iniciais das competições, enquanto os jogos não envolvam seus próprios filhos)

- Aprender sobre as regras, linhas do court e métodos de pontuação para ajudar a explicá-las aos seus filhos
- Compreender como se comportar num evento. A organização e treinadores devem considerar escrever um guia a ser utilizado pelos pais.
- Só se envolver na competição, se for solicitado pelo organizador ou pelo treinador

Durante o progresso dos filhos através das etapas de competição sub 10, os pais devem-se envolver mais ou menos a medida que a criança se torna mais independente. No entanto é importante que os organizadores tentem manter os pais informados do progresso da sua criança.

Código de Conduta dos pais e atletas

Abaixo são exemplos de "Códigos de Conduta" que podem usar com os jogadores e os pais.

Código de Conduta Júnior

Nosso objectivo é sempre proporcionar um ambiente profissional, seguro e divertido para todos os Jogadores e seus convidados. O comportamento exigido para todos os eventos é o seguinte:

Durante Jogos

- Tratar os adversários com respeito.
- Informar a pontuação depois de cada ponto.
- Aceitar a pontuação e as chamadas quando chamado por um árbitro ou auxiliar.
- Trate o court, equipamentos e instalações com respeito.
- Durante as partidas permanecer no court a menos que organizador permita uma pausa para ir à casa de banho.
- Aceitar as regras do clube para as bebidas que são permitidas no court.
- Chamar o organizador quando não conseguem chegar a acordo acerca da pontuação ou chamada.
- Informar os resultados no final da partida ao organizador.

Entre os Jogos

- Manter-se próximo aos courts para que esteja pronto quando chamado.
- Tratar instalações sempre com respeito.
- Guarde sacos e equipamentos em área apropriada.
- Seja respeitoso para outros jogadores, pais e organizadores.

Código de Conduta dos pais

Queremos que a sua criança se divirta no evento. Criar muita pressão ou expectativa pode fazer da competição uma experiência desagradável.

Os pais deverão então:

- Comentar positivamente o desempenho do seu filho
- Não interferir com a pontuação ou chamadas (a menos que esteja a exercer funções como um auxiliar de outros jogos e acordado com a organização)
- Mostrar respeito pelo adversário do seu filho, pelos pais e organizador da competição / árbitro.
- Não interferir nas chamadas e preocupar-se em de incentivar o seu filho durante as partidas.
- Abster-se de treinar seu filho durante os jogos
- Permanecer sempre fora dos courts.

Queremos criar um ambiente onde as crianças podem desfrutar da competição e serem recompensados pelos seus esforços. O objectivo destes eventos é criar uma plataforma para que a competição seja introduzida aos jogadores de uma forma adequada para sua idade e compreensão. Ao fazer isso, esperamos que mais crianças se sintam confiantes para avançar para eventos fora do clube e continuar a competir felizes para o resto de suas vidas.

Nós não queremos dizer isso, mas...

Se falhar em algum ponto deste código de conduta pode ser avisado pelo organizador/árbitro e se tiver um comportamento persistentemente inadequado, seu filho pode ser excluído de eventos futuros.

Anexos Módulo 4

Formatos Competitivos

- Team Cones
- Tag Team
- Davis Cup
- Round Robin
- Team Round Robin
- Compass Knockout

Podemos ver os vídeos dos formatos acima mencionados em:

www.tennisplayandstay.com/competition

O Papel dos Pais

“O sucesso do TENNIS 10’s depende largamente dos pais.”

“Trabalhar com os pais é muito mais fácil do que trabalhar sem eles, ou pior, contra eles.”

Mark Tennant LTA

Responsáveis pelo envolvimento inicial

Responsáveis pelo suporte emocional

Responsáveis pelo suporte financeiro

Responsáveis pela logística / organização

Qual é o Papel dos Pais? Onde podem ajudar? O que devem evitar?

1. Em casa

- a. Evitar estar sempre a falar de ténis.
- b. Não ignorar outras crianças na família.
- c. Organizar actividades familiares que não estejam sempre ligadas ao ténis.

2. Durante os treinos

- a. Ajudar os filhos a serem pontuais
- b. Ajudar a preparar-se para o treino (comida, água, equipamento)
- c. Encorajar o seu filho a treinar bem sem o pressionar
- d. Estar familiarizado com os conceitos de “overtraining” e “burnout”
- e. Assegurar-se que o treinador possui a qualificação necessária para treinar o seu filho.
- f. Disciplinar o seu filho quando necessário (mau comportamento, falta de esforço)
- g. Assistir a treinos interessadamente e não tentar fazer o papel do treinador.
- h. Assegurar que o seu filho trate da sua higiene pessoal, descanse e recupere depois dos treinos.
- i. Conhecer outros pais e partilhar experiências.

3. Antes dos jogos

- a. Levar o seu filho aos jogos e assegurar que estará a horas.
- b. Assegurar que o seu filho vai bem equipado para o jogo.
- c. Relembrar os objectivos para o jogo com o seu filho.

4. Durante os jogos

- a. Ser um espectador educado
- b. Não interferir com o jogo “coaching”
- c. Ajudar a organização quando solicitado
- d. Apoiar o seu filho mas não estar presente em todos os jogos.
- e. Controlar as suas emoções e comportamentos
- f. Ser generoso nos aplausos para ambos os jogadores reconhecendo quando o adversário joga bem.

5. A seguir aos jogos

- a. Assegurar que o seu filho trate da sua higiene pessoal, descanse e recupere depois dos jogos.
- b. Evitar questões como: Ganhaste? Qual foi o resultado?
- c. Evitar comentários como: ganhamos! Perdemos! Perdeste!

- d. Dar o espaço e tempo necessário para falar sobre o desempenho do seu filho. (enfoque no esforço)
- e. Disciplinar o seu filho quando necessário (mau comportamento, falta de esforço)
- f. Perceber se existem mazelas ou dores e assegurar-se de que não é nada sério.

No que diz respeito ao Tennis 10's:

Qual é a opinião geral sobre o Circuito e actividades Sub 10 em Portugal?

1. Imagem e Comunicação
2. Divulgação
3. Organização das provas
4. Prémios
5. Valor da inscrição
6. Comportamento geral dos intervenientes (atletas, treinadores, árbitros, ajudantes)

Está em desenvolvimento um site ligado ao site da FPTennis totalmente direccionado para as actividades sub 10.

Quais seriam os conteúdos que acham fundamentais?

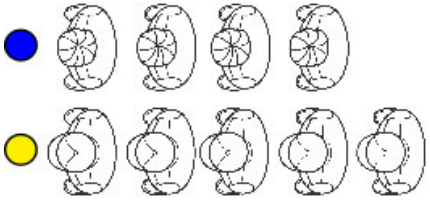
Indiquem alguns conteúdos que seriam uma ajuda para os seus filhos.

E para os pais?

Se fossem solicitados para colaborar na organização da prova?

1. Aceitavam?
2. Desempenhando alguns papeis de organizador seria uma boa forma de passar a tarde?
3. Conseguiriam ser 100% isentos se tivessem de arbitrar o vosso filho. (mentirosos...)

Acredita e apoiaria o seu filho a ser profissional de ténis? Já temos algumas referências!!!

<h1>Team Cones</h1>	
Format Basic Serve, Rally and Score: Team Competition Red and Orange	Scoring System 1 Tiebreak or shorter (can be just 5 points to create faster rotations and more matches with large numbers)
Duration 30 – 180 min	# Players 8 - 25
Set Up & Equipment Hopper of balls 2 cones plus a bag of clothes pins (pegs) for scoring Area for Waiting Players	
<p>Description</p> <p>Split the players into two teams (no need for even numbers or the same number per team). Put down two cones of different colours at the side of the court, and have each team line up behind one. Players must stay in these teams throughout. Each player at the front of the line is sent onto court to play against the player at the front of the other line, then all other players shuffle forwards. After each match players return to the back of their line. Alternatively you can create the same line up system using the attached order of play sheet.</p> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;"> <p>●</p> <p>●</p> </div>  </div> <p>The winning player places a cone on top of cone they are lining up behind.</p> <p>Winners = team with the most cones after a set period of time</p>	
<p>Organizer Tips</p> <ul style="list-style-type: none"> • If the teams numbers are uneven on each (i.e. 5 on one and 6 on the other), then the rotation of players will occur naturally but if there are the same number of players on each team the coach may need to switch the order to ensure that players do not always have the same opponent. • When the allocated time has been played, any matches that are not completed do not count towards the score. Make players aware of this from the start. 	
<p>Variations</p> <ul style="list-style-type: none"> • Make the scoring system longer or shorter. • Use a different visual scoreboard – balls in a hoop, • Matches can be timed and the player in the lead when time is called is the winner. If drawing, both players can win a cone each 	

Tag Team Tennis

<p>Format Basic Serve, Rally and Score Team Competition Red, Orange and Green</p>	<p>Scoring System Best of 3 tiebreaks</p>
<p>Duration 120 min approx</p>	<p># Players 8 – 10</p>
<p>Set Up & Equipment Courts and balls relevant to age. Minimal setup.</p>	
<p>Description</p> <p>This is a singles tournament but played in pairs. Players switch with their partner after every 2 points. Matches are played on a round robin basis, and the organizer sets the court allocation based upon the number of courts available.</p> <p>Player 1 and 2 start by playing players 3 and 4 as per the Score Sheet. Player 1 plays two singles points against player 3, with each player serving for one point. Players then swap with their partner. The score continues from this point for the next 2 points with player 2 playing against player 4. This rotation continues until a tiebreak is completed. At the end of the tiebreak, player 1 starts the next tiebreak by playing points against player 4 and visa versa.</p> <p>Players keep score with help from their partners who can act as scorers for the points that they are not involved in.</p> <p>Pairs score a point for every tiebreak that they win in each match and these are recorded in the round robin box.</p> <p>Winners = the pair that win the most tiebreaks. In the case of a draw the match between the winning teams is used to determine who wins.</p>	
<p>Organizer Tips</p> <ul style="list-style-type: none"> • Boxes can have any number of pairs but the best formats work with 4 or 5 pairs in each box • Try to balance the pairs so that a stronger player partners a slightly weaker one • If using tiebreaks have a sudden death point at 6 all 	
<p>Variations</p> <ul style="list-style-type: none"> • Players can change partners after each match. Scoring is then recorded for each individual player after each match and totalled at the end. This does complicate the format and means that the round robin format is not necessary. • This event can be themed around any number of team sports or partnerships and players can give themselves and their partnership a team name. 	


Tag Team Tennis Score Sheet

Pair	1 & 2	3 & 4	5 & 6	7 & 8	9 & 10	Total Score
1 & 2						
3 & 4						
5 & 6						
7 & 8						
9 & 10						

	Rnd 1		Rnd 2		Rnd 3		Rnd 4		Rnd 5	
	1 & 2	5 & 6	9 & 10	3 & 4	7 & 8	3 & 4	5 & 6	9 & 10	3 & 4	9 & 10
	V	V	V	V	V	V	V	V	V	V
	3 & 4	7 & 8	1 & 2	5 & 6	1 & 2	9 & 10	1 & 2	7 & 8	7 & 8	5 & 6

Player #	Name
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

Davis Cup / Federation Cup

Format Team Format Basic Serve, Rally and Score Orange and Green	Scoring System Best of 3 tiebreaks or 1 short set to 4
Duration 1 court: 120 min 2 courts: 60 min	# Players 2 or 3 per team
Set Up & Equipment Courts and balls relevant to age. Minimal setup	
Description <p>Each team nominates a country to be and designs or uses a flag.</p> <p>Teams of 2 compete against each other with each player playing 2 singles matches and one doubles match. Player 1 from the 2 teams play each other and player 2 from the 2 teams play each other. The players then play the member of the other team that they have not yet played (player 1 v player 2). After these 4 singles matches, the teams play a doubles match with players 1 and 2 from team A playing players 1 and 2 from team B.</p> <p>The scoring format is flexible and you can change the format to suit the time that you have allocated.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Winners = team with the most matches won</p>	
Organizer Tips <ul style="list-style-type: none"> • Encourage players and parents to stay and watch and cheer on their team mates • Allow players a little time between matches but not too long. Using one court only will help you to ensure that players receive some rest period. • Players at Red may struggle with the Doubles element of this format so we have suggested it only for Orange and Green. • Ensure that players have played or practiced doubles in preparation for the event, to avoid confusion on the day. 	
Variations <ul style="list-style-type: none"> • Change the order of the matches. • Use as an ongoing league format. • Arrange it to coincide with an actual Davis Cup match. • Have 3 players per team instead of 2. 	

Davis / Federation Cup Score Sheet

	Team One	Team Two	Winning Team	Score	
	Player names	Player names	Team		
P1 Team One P1 Team Two					
P2 Team One P2 Team Two					
Doubles					
P1 Team One P2 Team Two					
P2 Team One P1 Team Two					
Total					

Team Country	Matches	Team Country
	:	

Player Nomination To be Completed Before Event Starts			
Player Number	Country One	Player Number	Country Two
One		One	
Two		Two	

Round Robin Tournament

Format Singles Competition Red, Orange and Green	Scoring System 1 tiebreak to 7 or 1 short set to 4 or longer format
Duration 1 group of 4 on 1 court: 60 – 120 min	# Players Any number

Set Up & Equipment
 Courts and balls relevant to age. Minimal setup

Description

Each player within a round robin group plays every player in that group. Place players' names in the boxes on the Round Robin score sheet and follow the order of play for each box.

The winner of the group is decided by adding up the number of wins they achieved. In the event of a draw, the number of sets won/number of points won in the tiebreaks is calculated. If the result is still a draw, the result of the head to head match is used to determine the winner.

Group Size	# of Matches
3	3
4	6
5	10
6	15
7	21

Round Robin groups can be of any size however, it may be more practical to split a large group into 2 smaller ones if time is an issue.

The Table right indicates the number of matches that each round robin box requires.

- Organizer Tips**
- You may wish to draw names to determine the players in each box.
 - Alternatively you may “seed” players and may distribute the players evenly based upon level.
 - If you have more than one box in an event, then at the end of the round robin boxes, players may qualify for a semi final or final, or even be put into another box based upon where they placed
 - May use a no ad-scoring format for games or a sudden death point at 6 all in a tiebreak to ensure that all matches finish in a timely fashion.

- Variations**
- Can be played as a doubles format. Allow a little extra time for doubles matches over singles.
 - Players may be placed in a box only with players of their level, to allow different levels of players to compete at the same event, but in different divisions.
 - May be used as an ongoing league format during time set aside in lessons

Round Robin Score Sheet

GROUP	A	B	C	D	E	Matches won	Points won	Position
A								
B								
C								
D								
E								

GROUP	A	B	C	D	E	Matches won	Points won	Position
A								
B								
C								
D								
E								

ORDER OF PLAY

AvB	CvD	AvE	BvC	DvE	AvC	BvD	EvC	AvD	BvE
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Team Round Robin

Format Team Singles Red, Orange and Green	Scoring System 1 tiebreak / 1 short set / 1 full set
Duration 1 hour – All Day	# Players 9 - 20
Set Up & Equipment Balls appropriate to age	
Description <p>This event requires a number of players divisible by three or four; this example is used for 12 players (four teams of three) but can easily be adapted for other numbers. Players are placed into teams and then ranked in order of playing level. Each team should have a player one, two, and three.</p> <p>In each round robin box, all the players ranked with the same number are placed, i.e. there is a box with all the number 1 players, a second one with all the number 2 players etc. Players play all the players in their box and scores are recorded in the score sheet (attached). By allocating one court per box, the matches and playing order are easier to stay on top of, so for this example, 4 courts would be required.</p> <p>Matches can be played over a very short format, for example, one tiebreak, or can be played over a longer duration (i.e. one set), depending upon the required length of the overall event.</p> <p>At the completion of all the round robin matches, players are awarded one point for every match that they have won.</p> <p>Winner = the team with the most matches won across all the boxes.</p>	
Organizer Tips <ul style="list-style-type: none"> • An award can also be given for the Most Valuable Player overall. • Try to ensure that the level of the players is as balanced as possible. • Encourage players to cheer and encourage their team mates when they are waiting to play. • If played on a recurring basis, try to mix the players a little so that the same players are not always placed in the same boxes. 	
Variations <ul style="list-style-type: none"> • Make every game or point count by recording these instead of wins and losses. • Play as a doubles format. • Have mixed teams with boys and girls boxes. • Use a timed scoring format (10 – 20 minutes per match, using tiebreak scoring). 	

Team Round Robin Score sheet

Player 1	Team A	Team B	Team C	Team D
Team A				
Team B				
Team C				
Team D				
Total				

Player 2	Team A	Team B	Team C	Team D
Team A				
Team B				
Team C				
Team D				
Total				

Player 3	Team A	Team B	Team C	Team D
Team A				
Team B				
Team C				
Team D				
Total				

Totals	Team A	Team B	Team C	Team D

Compass Knockout

<p>Format Traditional: Singles Competition with play back Suitable for Orange and Green Players</p>	<p>Scoring System Best of 3 tiebreaks to 7 1 short set to 4 or longer match format</p>
<p>Duration 8 players, 4 courts: 60 – 90 min 16 players, 4 courts: 120 min</p>	<p># Players 8 / 16</p>
<p>Set Up & Equipment Courts and balls relevant to age. Minimal setup</p>	
<p>Description</p> <p>Players are arranged into the centre of the Compass knockout draw sheet. The player that wins their first match progresses forward to East in the knockout draw to compete against another first match winner. The player that loses their first match moves backwards West to compete against a player that also lost their first match. Players who lose their second match in East go to the South knockout draw and are placed in a separate knockout draw. Those who lose their second round in West go to the North draw. In this way, all players play at least three matches.</p> <div style="text-align: center;"> </div> <p>The attached draw is designed for 16 players but could be used for 8 players by using just one half of the draw.</p>	
<p>Organizer Tips</p> <ul style="list-style-type: none"> • For this format to work accurately there should be either 8 or 16 players to ensure all players are guaranteed a minimum of 3 matches. • Ensure that equal attention is paid to East, West, North and South and don't be tempted to focus only on the East Section. • You need to ensure that there are no players missing from the draw or else some parts of the draw will not work. • You may want to seed players (with 4 seeded players place Seed #1 at the top of the draw, #2 at the bottom of the draw, #3 at the top of the bottom half of the draw and #4 at the bottom of the top half of the draw). 	
<p>Variations</p> <ul style="list-style-type: none"> • Play in a doubles format. • Try using a timed format to ensure that matches finish at the same time, therefore players avoid long wait periods • Add a South West, South East, North West, and North East round for third round losers if time allows. 	

Compass Knockout Draw

