

Manual de Ténis na Escola

Produção:



Federação Portuguesa de Ténis

Colaboração:



Direcção-Geral de Inovação
e de Desenvolvimento Curricular



Desporto Escolar



Apresentação

O “**Manual de Ténis na Escola**”, representa mais um passo para a concretização de um sonho antigo de todos os que se dedicam a este tema na Federação. A utilização do Ténis como mais uma disciplina das aulas de Educação Física.

Acreditamos que, a quantidade de praticantes possa, um dia, desencadear um processo de prestações de excelência, que nos garantirá num futuro próximo, a existência de jogadores portugueses nos lugares de topo do mundo do Ténis.

A ideia de que a prática desta modalidade só é possível, num campo com os requisitos oficiais, devidamente inserido num Clube, é tão desajustada quanto é verdade que, todos nós, praticámos diversos desportos, sem nunca termos jogado nos respectivos recintos oficiais.

Hoje, com o material adaptado existente, raquetes, redes e bolas, pode levar-se o Ténis a um maior número de pessoas, nomeadamente às que vivem em ambiente escolar, certamente mais disponíveis para adquirirem novos saberes.

O objectivo deste Manual é, para além de um instrumento de formação, fornecer uma ferramenta de fácil consulta aos Professores de Educação Física, mesmo que nunca tenham jogado, que lhes permita fazer evoluir os seus alunos de forma segura.

Receber uma turma num pavilhão multiusos ou num recreio de uma qualquer escola, e organizar uma aula de Ténis, a partir de agora, já não deve constituir um problema.

O “**Manual de Ténis na Escola**”, disponível em suporte informático no *site* da Federação www.tenis.pt, tem um conteúdo enquadrado no que está preconizado para o Ténis, nos Manuais do Programa Nacional de Educação Física do Ministério da Educação.

Surge também como sequência lógica do Manual de Perícias e Manipulações “Manipulação de uma bola com uma raquete no jogo do Ténis”, igualmente da autoria da Federação Portuguesa de Ténis, editado pelo Gabinete Coordenador do Desporto Escolar e pelo Centro de Estudos e Formação Desportiva, na sua segunda edição, disponível em suporte informático no mesmo site.

Esperamos assim, estar a contribuir para a boa divulgação, a professores e alunos das escolas de Portugal, desta aliciante e abrangente modalidade.

Uma palavra de agradecimento especial aos amigos e colegas Joaquim Nunes e José Sustelo, por terem apoiado incondicionalmente esta iniciativa, dando o melhor do seu saber e disponibilidade e, a todos os que conosco colaboraram pessoalmente, ou através de obras já publicadas.



Alfredo Laranjinha

Quadro Técnico da Federação Portuguesa de Ténis

Linda-a-Velha, Novembro de 2010





Colaboração

- Conceito, textos, e coordenação geral - Alfredo Laranjinha
- Consulta, adaptação do manual ao PNEF e textos - Joaquim Nunes e José Sustelo
- Ténis em Cadeira de Rodas – Joaquim Nunes
- Arbitragem - Jorge Cardoso
- Colaboração na análise técnica dos textos - Pedro Macedo
- Desenhos gráficos dos jogos - Bárbara Correia
- Revisão dos conteúdos e proposta de modelo final – Ana Catarina Silva
- Formatação e produção informática - Nuno Santos Costa
- Fotografias técnicas – Alexandre Pona
- Fotografias técnicas Ténis em Cadeira de Rodas – Alfredo Laranjinha
- Fotografias da capa e de fundo – Francisco Soares e André Laranjinha
- Fotografias da revista “Take Two” e do Manual ITF – Wheelchair Tennis Coaches Manual
- Jogadores nas fotografias técnicas - Alunos do Clube de Ténis do Jamor
- Jogadores das fotografias técnicas de Ténis em Cadeira de Rodas – Ana Sofia Martins, Paulo Espírito Santo, João Lobo, Carlos Leitão e Ricardo Pereira de Sá
- Jogadores das fotografias da capa e de fundo do “layout” – Francisco Laranjinha e João Lobo (Ténis em Cadeira de Rodas)





ÍNDICE

Introdução	5
Caracterização da modalidade	1
Estrutura da Modalidade	2
O Jogo de Ténis	5
Objectivo	5
O Campo	6
A Raquete	7
A Bola	7
A Técnica no Ténis	8
Os Gestos Técnicos de Base	13
Serviço	14
Direita	17
Esquerda a uma mão	20
Esquerda a duas mãos	22
Vólei (Direita e Esquerda)	25
“Remate” (smash)	27
Técnicas Especiais	29
O controlo da bola	30
Os apoios - jogar em equilíbrio	38
Aspectos tácticos de base	40
O Ténis na Escola	41
O Ténis na Educação Física	44
Proposta metodológica	46
Play and Stay	47
Correspondência entre as aquisições de cada etapa	58
Regras e Arbitragem Básicas da Modalidade	60
O Ténis no Desporto Escolar	64
Organização da Actividade	64
Actividade Interna	65
Actividade Externa	66
Grupo - Equipa de Ténis	67
O Treino na Modalidade de Ténis	68





Componente Técnico/Táctica	68
Componente Psicológica	72
Componente Física	73
<i>Ténis em Cadeira de Rodas</i>	74
População Alvo	74
Caracterizar o Aluno	75
Ficha de Caracterização do Aluno	76
Sentar o Aluno	77
Mobilidade com a Cadeira	78
Raquete	79
Segurança	79
Mobilidade	80
Galeria Técnica	84
As Acessibilidades	85
Galeria	86
Jogos	91
Tarefas Técnicas	112
Bibliografia	119





Introdução

O protocolo celebrado entre a FPT e a Direcção-Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular/Gabinete Coordenador do Desporto Escolar (DGIDC/GCDE), contempla um vasto e abrangente conjunto de iniciativas, que pretende melhorar a qualidade do ensino e aumentar a prática pedagógica do ténis nas nossas escolas.

A formação de professores é sem dúvida um elemento estruturante de um processo de ensino/aprendizagem de qualidade.

Este Manual pretende constituir um **instrumento de apoio** a todos os professores de Educação Física que queiram utilizar o Ténis nos seus tempos curriculares e extra curriculares.



É constituído essencialmente por quatro divisões:

- Uma primeira, na qual é **caracterizada a modalidade** e onde são abordados os aspectos formais de carácter técnico e tático, que deverão constituir as referências de quem ensina, e de quem aprende.





- Uma segunda, que sintetiza a **organização curricular da modalidade ao longo da escolaridade** e identifica as possibilidades de intervenção dos professores de Educação Física.
- Uma terceira onde se fala de uma fase competitiva e que diz respeito ao **Desporto Escolar**.
- Uma quarta onde se aborda o **Ténis em Cadeira de Rodas**, numa intenção de trazer para a modalidade os alunos portadores de limitações funcionais.

No trabalho a desenvolver na escola, apresentamos uma proposta metodológica de ensino, que permite a **aquisição das competências previstas nos Programas de Educação Física** e um conjunto de sugestões que poderão ser desenvolvidas no âmbito do Desporto Escolar.

Os seus **conteúdos** são tratados intencionalmente de **forma simples e sintética**, pelo que, este Manual, deve ser entendido como **um complemento e um auxiliar** para a formação de professores e não como mais um livro sobre ténis.

Nesta interacção cada vez mais constante entre a Federação Portuguesa de Ténis e o Desporto Escolar, estamos certos de que a prática da modalidade se vai generalizar nas escolas aumentando a qualidade do seu ensino.



Caracterização da modalidade

O Ténis é um desporto para toda a vida e a experiência diz-nos que será um dos mais saudáveis e menos atreitos a lesões, que alguém pode praticar, tendo, também por isso mesmo, uma enorme abrangência etária.

O facto de poder ser jogado apenas por duas pessoas, permite que se pratique com facilidade já que basta apenas encontrar um parceiro.

O Ténis é um desporto inclusivo, pois no mesmo encontro de singulares ou de pares, podem-se confrontar jogadores de idades e níveis técnicos diferenciados. Igualmente, uma pessoa que seja portadora de uma limitação funcional e que jogue por isso em cadeira de rodas, pode perfeitamente jogar com ou contra outra que jogue em pé.



Frederico Gil e Paulo Espírito Santo a jogar no Funfest do Estoril Open

É um jogo basicamente de ar livre com uma grande diversidade de pisos que o tornam mais rápido ou mais lento, fazendo com que os jogadores se adaptem estrategicamente, tornando a sua actividade rica e diversificada.

Do ponto de vista psico-emocional o Ténis, particularmente a competição, aborda muitas situações que fazem parte integrante da vida. O *fair play*, a resolução de problemas, a assunção da responsabilidade pelas decisões tomadas, a importância do trabalho em equipa e a interacção social, são factores de importância relevante.

Estrutura da Modalidade



A Federação Internacional de Ténis (International Tennis Federation) www.itftennis.com é a organização que comanda os destinos do Ténis a nível mundial. É sua incumbência administrar e regulamentar o Ténis nas 205 nações associadas, através de seis Associações Regionais. É responsável pelas regras do Ténis incluindo as especificações técnicas dos campos e equipamento e a certificação dos Árbitros. Também participa com a



ATP (Associação dos Jogadores Profissionais) e a WTA (Associação de Jogadoras Profissionais) no programa anti-doping.



Controla a maior parte dos eventos mundiais de equipas tais como a Davis Cup e a Fed Cup , promove e controla o Ténis em Cadeira de Rodas , e está envolvida nos Jogos Olímpicos e Paralímpicos.



Sanciona os eventos internacionais e tem um fundo de investimento através do Grand Slam no valor de 4 milhões de dólares que aplica em todo o mundo para apoiar os programas de fomento e desenvolvimento. A sua sede é em Londres.

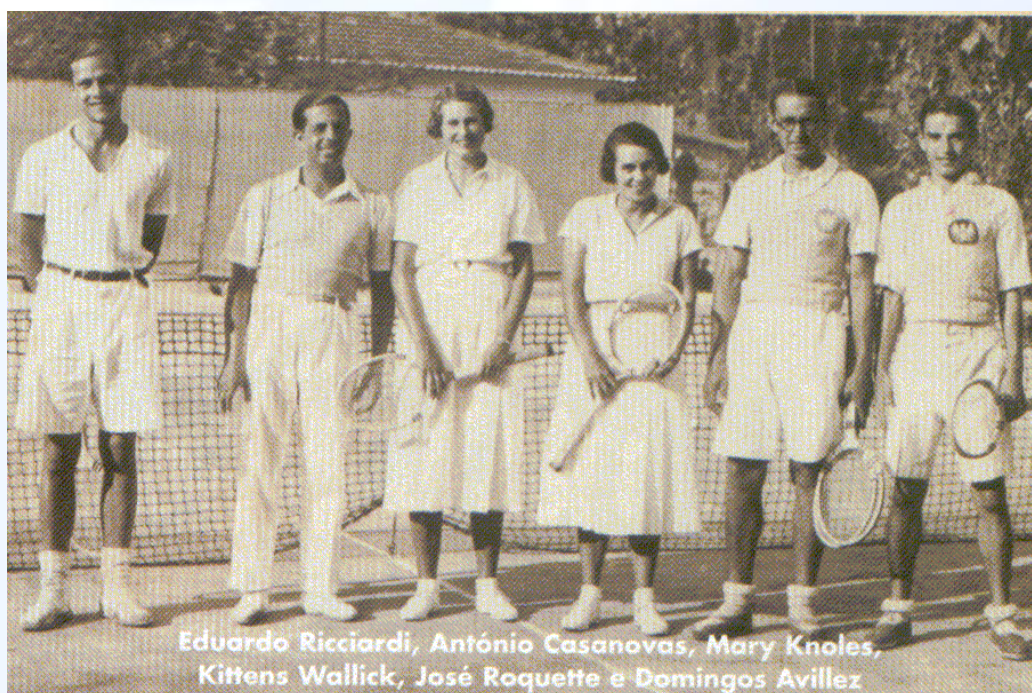


A Tennis Europe é dependente hierarquicamente da ITF e tem 49 nações europeias como membros oficiais, www.tenniseurope.org. Executa diversas tarefas delegadas pela ITF para a Europa e organiza, de uma forma autónoma, uma série de eventos e competições, como por exemplo, os Campeonatos da Europa. A sua sede é em Basileia, na Suíça.



Desde o momento da introdução do Ténis em Portugal até aos nossos dias passaram-se mais de 120 anos. Nas últimas oito décadas, os destinos do Ténis Nacional foram dirigidos pela Federação Portuguesa de Ténis www.tenis.pt, fundada em 16 de Março de 1925. Ao longo da sua história de mais de 83 anos, a Federação Portuguesa de Ténis teve 14 presidentes. Mas muita coisa mudou em oito décadas - hoje em dia a F.P.T. é um organismo complexo, com diversos departamentos e pelouros. De pouco mais de uma dúzia de clubes existentes aquando da sua fundação, passou-se para mais de 300 actualmente filiados. De modalidade com poucos praticantes, no início do século, o Ténis transformou-se radicalmente a partir da segunda metade dos anos 70.

O Ténis está largamente difundido, estimando-se em cerca de 150.000 o número de praticantes, oriundos de todos os cantos de Portugal. Cabe à Federação a gestão global do Ténis Nacional. Entre outras tarefas é responsável nomeadamente no que respeita aos regulamentos, às selecções nacionais, ao calendário nacional de provas, à arbitragem, ao ténis em cadeira de rodas, à formação de jogadores, árbitros, treinadores e dirigentes e aos programas que visem promover e divulgar a prática da modalidade. A sua sede é em Linda-a-Velha, Lisboa.





Associações Regionais - Por seu turno, os clubes estão reunidos em 13 Associações Regionais. O processo associativo teve início em 1980 e no dia 24 de Outubro desse ano, foi oficialmente criada a **primeira Associação Regional, em Lisboa.**

Associação de Ténis dos Açores



Associação de Ténis do Alto Alentejo



Associação de Ténis do Algarve



Associação de Ténis de Aveiro



Associação de Ténis de Castelo Branco



Associação de Ténis de Coimbra



Associação de Ténis de Leiria



Associação de Ténis de Lisboa



Associação de Ténis da Madeira



Associação de Ténis do Porto



Associação de Ténis de Setúbal



Associação de Ténis de Vila Real



Associação de Ténis de Viseu





O Jogo de Ténis

Objectivo - Trata-se de **um jogo simples**, disputado num espaço delimitado por linhas, dividido ao meio por uma rede, no qual os jogadores se posicionam um de cada lado da rede com uma raquete, com o objectivo de bater numa bola, colocando-a, directamente por cima da rede, no campo contrário.



O Campo - O espaço de jogo oficial é o campo de Ténis com as medidas regulamentares e com os respectivos acessórios.



Todavia, o **desenvolvimento da aprendizagem pode acontecer em locais tão diversos, quanto um pátio de uma escola ou um pavilhão polidesportivo ou mesmo numa sala de aula.** As marcações deste espaço, se entendermos necessárias, podem ser feitas com fita (marcações completas), ou podem ser indicados os extremos dessas marcações com simples marcas no chão. A união dessas extremidades é feita visualmente pelos jogadores. Como rede, pode ser utilizada uma corda presa a duas cadeiras, ou no caso de um ginásio, uma corda de baliza a baliza, apoiada em diferentes pontos, decorada com folhas de jornal penduradas.

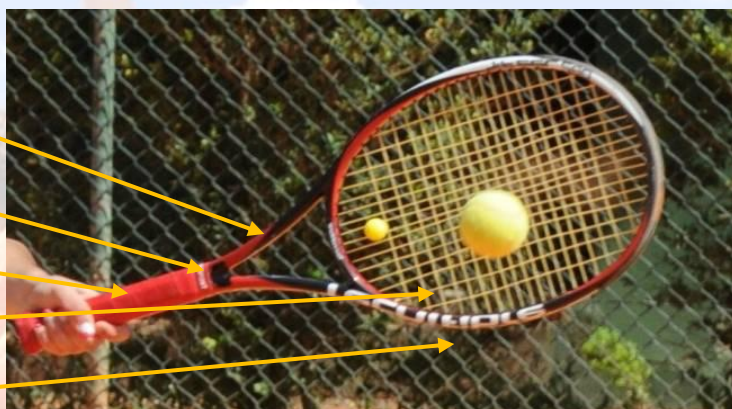
Todos nós já praticámos actividade física diversa, ao longo da escolaridade, em locais adaptados e com material adaptado. Determinante, é a vontade de ensinar a actividade e, claro está, de a aprender.



A Raquete - É considerada o elemento mais importante do equipamento de um jogador de Ténis e pode ser de diferentes tipos e tamanhos. O seu papel é importante no impacto com a bola e deverá estar **adaptada totalmente às características específicas do jogador**, ajudando-o a conseguir obter o máximo de proveito possível.

PARTES DA RAQUETE

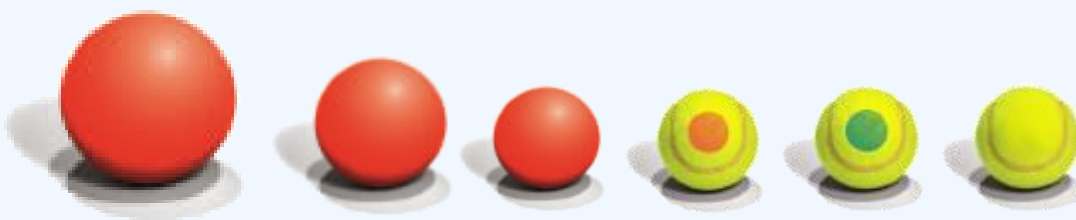
1. Coração
2. Braço
3. Punho
4. Encordoação
5. Cabeça



A Bola

A bola, em termos da metodologia preconizada neste manual, é um elemento fundamental pois o seu **ressalto condiciona a aprendizagem**.

Existem **bolas de iniciação pura**, relativamente grandes em relação à bola oficial de jogo e, suficientemente leves, para poderem ser batidas com a mão. O primeiro elemento da cadeia de modelos utilizados. A seguir, ainda que de tamanho menor, as **bolas de esponja** são maiores do que a bola oficial e têm um ressalto lento e suave, propício a uma boa aprendizagem. Temos ainda três modelos de bolas com **diferentes tipos de pressurização**, mas já do tamanho da bola oficial até à bola de pressão adequada ao ressalto exigido nas regras oficiais de Ténis.



A Técnica no Ténis

Como em qualquer outra modalidade, o sucesso do processo ensino /aprendizagem, depende não só da preparação e conhecimentos do professor para o ensino desta modalidade, mas também da **dinâmica e das estratégias** que o **professor consiga criar, por forma a conduzir o aluno, o mais depressa possível à situação de jogo.**

A solução dos problemas relacionados com o domínio da coordenação espaço-temporal (trajectórias e ressaltos da bola, momento de impacto, etc.) passa pela **vivência de situações problema** e da **adoção de respostas adequadas**. A imposição de uma forma "correcta" de manusear a raquete por parte do professor **não permite que o aluno descubra** por si, através da experimentação, **qual a forma mais eficiente e confortável de o fazer**, uma vez que existem muitas formas igualmente "correctas" (e eficientes) de utilizar uma raquete de Ténis na execução de determinado gesto técnico. É fundamental, portanto, que o ensino dos gestos técnicos seja **centrado na trajectória a imprimir à bola e não no gesto técnico em si**, permitindo que o aluno se sinta à vontade com a raquete e desenvolva gradualmente uma relação estreita com ela, derivada da experimentação e da orientação do professor. Há aspectos que são transversais e estruturantes para uma boa execução técnica.



Uma boa execução pressupõe que o aluno seja capaz de:

- **Compreender e assimilar** as componentes da **trajectória da bola**: altura, direcção, distância e velocidade;
- **Adaptar os seus deslocamentos** às diferentes componentes das trajetórias da bola.
- **Antecipar** com sucesso a **zona de impacto da bola no espaço de jogo** e posicionar-se rapidamente para uma boa execução;

Outro conceito igualmente importante, é o de que **a técnica deverá sempre estar ao serviço da tática e da estratégia**, pelo que as novas tendências do ensino do Ténis, sugerem uma metodologia que utilize a **criatividade de quem aprende gerida por quem ensina**.





Pegar na raquete

Consideramos que o tema que descreve a forma como se pega na raquete para bater numa bola é, do nosso ponto de vista, bastante sensível, pois constatamos que **o ensino de formas estereotipadas é um elemento inibidor da evolução dos jogadores.**

Assim, a maneira de pegar uma raquete, condiciona o **ângulo da cabeça** da raquete **em relação ao chão**. Por sua vez esse ângulo da cabeça da raquete condiciona o **efeito** que vai ser introduzido através da fricção das cordas na superfície da bola. O efeito introduzido, condiciona o **ressalto da bola** no campo oposto e assim sucessivamente.

Entretanto, através dos tempos, as diferentes formas de pegar numa raquete têm vindo a determinar diferentes modelos de jogo, o que nos dá indicadores de que **pode haver diferentes pegas**, sem que isso cause **algum prejuízo ao jogo**.

Nesse sentido, deveremos **deixar que os alunos experimentem variadas formas de agarrar na raquete para bater na bola numa determinada situação**. Irão certamente concluir que **determinada pega vai ajudá-los a cumprir melhor uma determinada tarefa**. E essa mesma tarefa poderá ser cumprida por diferentes jogadores, cada um deles utilizando diferentes pegas.

Haverá um momento em que a maneira de agarrar a raquete, para executar o mesmo gesto técnico, é diferente em dois jogadores e se calhar essa diferença situa-se ao nível do sensível e não será perceptível a olho nu.

Foram no entanto caracterizadas e classificadas diferentes pegas, que poderemos **considerar de base**, a partir das quais **podem nascer uma infinidade de outras**, igualmente, ou ainda mais eficazes, dependendo unicamente da **necessidade e sensibilidade de cada um**.



Estão convencionadas as seguintes pegas base:



Continental



Eastern de direita



Western de direita



Continental



Eastern de esquerda



Western de esquerda



Os Gestos Técnicos de Base

O jogo de Ténis tem como referência base uma rede que divide um espaço rectangular ao meio. Esse espaço tem linhas que o delimitam e é onde a bola pode ressaltar. De cada lado da rede posiciona-se um jogador que pretende devolver cada bola para o lado oposto dificultando a acção do seu opositor.

São seis as técnicas base a utilizar no jogo. O “SERVIÇO”, a “DIREITA”, a “ESQUERDA”, o “VÓLEI DE DIREITA”, o “VÓLEI DE ESQUERDA” e o “REMATE”.

Para pôr a bola em jogo, o jogador utiliza o “SERVIÇO”.

Se durante o jogo a bola ressalta mais perto da linha de fundo, posicionamento base do jogador, pode ser devolvida com uma “DIREITA”, se chegar do seu lado direito, ou com uma “ESQUERDA”, se chegar do seu lado esquerdo.

A bola pode no entanto ser interceptada na sua trajectória e ser devolvida antes de tocar o chão com um “VÓLEI” do lado direito ou do lado esquerdo. Para esse efeito o jogador antecipa-se ao ressalto e joga mais perto da rede.

Se essa interceptação obrigar o jogador a bater a bola bem acima do nível da cabeça, então está a utilizar o “REMATE” (Smash).

Descrição e componentes críticas

Iremos de seguida apresentar uma descrição sucinta dos gestos técnicos, identificando as suas fases de execução e as correspondentes componentes críticas determinantes. As pegadas recomendadas são indicadas **meramente como referência**.



Serviço







Pega recomendada: Continental.

Fase de preparação

- Posição lateral em relação à rede, com os pés à largura dos ombros;
- Elevação simultânea, em sentidos opostos, dos braços no lançamento da bola
- Flexão das pernas sem perder o equilíbrio.

COMPONENTE CRÍTICA DETERMINANTE: LANÇAMENTO DA BOLA

Fase de Contacto

- Extensão das pernas e rotação da anca e do ombro mais recuado na direcção da bola;
- Lançamento do braço e da cabeça da raquete na direcção da bola;
- Impacto com o braço estendido, no ponto mais alto possível e ligeiramente à frente do corpo.

COMPONENTE CRÍTICA DETERMINANTE: ZONA DE IMPACTO COM A BOLA

Fase de finalização

- A raquete depois do impacto segue a trajectória da bola, descrevendo um arco que termina junto da perna contrária
- Recuperação do equilíbrio.

COMPONENTE CRÍTICA DETERMINANTE: REEQUILÍBRIO





Direita

(em posição aberta – apoios paralelos à rede e pega western)







Pegas recomendadas: Eastern/western de direita.

Fase de preparação

- Rotação da anca e dos ombros.
- Movimento contínuo e circular da raquete para trás e para baixo;
- Flexão das pernas, com os apoios colocados aproximadamente à largura dos ombros e mais ou menos perpendiculares/paralelos em relação à rede.

COMPONENTE CRÍTICA DETERMINANTE: ROTAÇÃO DOS OMBROS

Fase de contacto

- Extensão parcial das pernas e rotação da anca e do ombro recuado em direcção à bola;
- Transferência do peso do corpo para o pé mais próximo da bola, aceleração contínua e ascendente da raquete em direcção à bola;
- Contacto com a bola, bem à frente do corpo e com a raquete paralela à rede.

COMPONENTE CRÍTICA DETERMINANTE: ZONA DE CONTACTO COM A BOLA

Fase de finalização

- O segmento braço/raquete deve acompanhar o mais possível a bola, na trajectória pretendida;
- A raquete termina do lado contrário do corpo (na direcção das costas), com o cotovelo à altura do ombro e a apontar para a frente.

COMPONENTE CRÍTICA DETERMINANTE: ACOMPANHAMENTO DA BOLA



Esquerda a uma mão

(em posição fechada – apoios perpendiculares à rede e pega estern)





Pega recomendada: Eastern de esquerda.

Fase de preparação

- Rotação da anca e dos ombros, adquirindo uma posição perpendicular em relação à rede;
- Movimento contínuo e circular da raquete para trás e para baixo, com a ajuda da outra mão;
- Flexão das pernas, com os apoios colocados aproximadamente à largura dos ombros, com o peso do corpo na perna mais recuada.

COMPONENTE CRÍTICA DETERMINANTE: ROTAÇÃO DOS OMBROS

Fase de contacto

- Transferência do peso do corpo para a perna da frente (mais próxima da bola) e aceleração contínua e ascendente da raquete em direcção à bola;
- Fixar os ombros em posição perpendicular à rede;
- Contacto com a bola à altura da cintura, bem à frente da perna mais avançada e com a raquete paralela à rede.

COMPONENTE CRÍTICA DETERMINANTE: ZONA DE CONTACTO COM A BOLA

Fase de finalização

- O segmento braço/raquete deve acompanhar o mais possível a bola na trajectória pretendida;
- A raquete termina ligeiramente acima da cabeça e paralela à rede.

COMPONENTE CRÍTICA DETERMINANTE: ACOMPANHAMENTO DA BOLA



Esquerda a duas mãos







Pega recomendada: Eastern de direita para a mão esquerda e Eastern ou Continental de esquerda para a mão direita. As duas mãos têm que estar bem unidas.

Fase de preparação

- Rotação da anca e dos ombros, adquirindo uma posição perpendicular em relação à rede;
- Movimento contínuo e circular da raquete para trás e para baixo, com as duas mãos na raquete, bem unidas;
- Flexão das pernas, com os apoios colocados aproximadamente à largura dos ombros, com o peso do corpo na perna mais recuada.

COMPONENTE CRÍTICA DETERMINANTE: ROTAÇÃO DOS OMBROS

Fase de contacto

- Transferência do peso do corpo para a perna da frente e rotação da anca e ombros em direcção à bola;
- Aceleração contínua e ascendente da raquete em direcção à bola;
- Contacto com a bola à altura da cintura, à frente do corpo e com a raquete paralela à rede.

COMPONENTE CRÍTICA DETERMINANTE: ZONA DE CONTACTO COM A BOLA

Fase de finalização

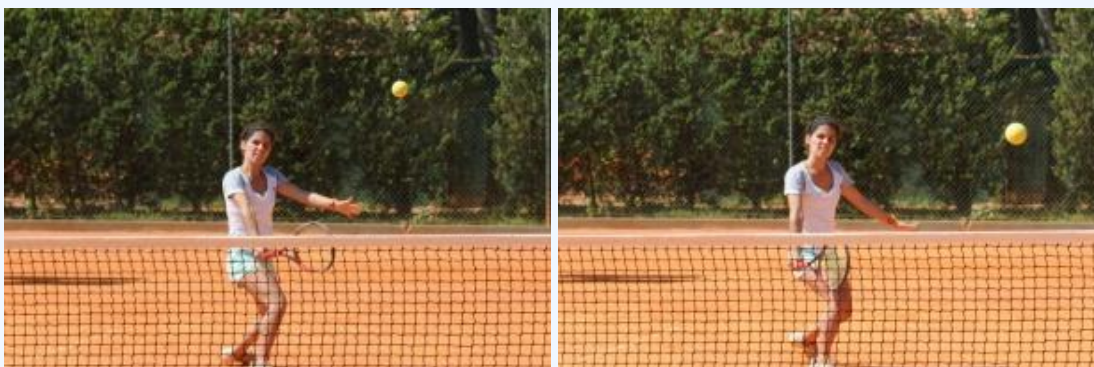
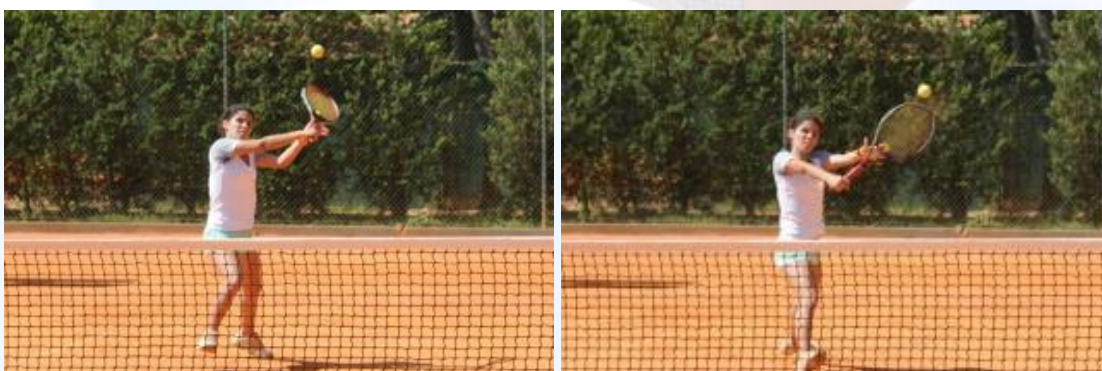
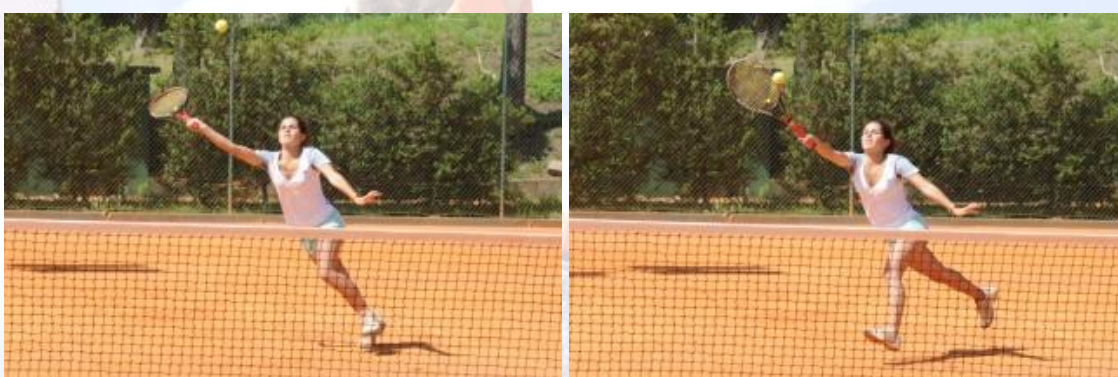
- O segmento braço/raquete deve acompanhar o mais possível a bola na trajectória pretendida;
- A raquete termina do lado contrário do corpo com os braços em volta do pescoço.

COMPONENTE CRÍTICA DETERMINANTE: ACOMPANHAMENTO DA BOLA





Vólei (Direita e Esquerda)





Pega recomendada: Continental

Fase de preparação

- Ligeira rotação dos ombros, e colocação do peso do corpo na perna recuada;
- Raquete colocada na trajectória da bola e à frente do ombro;

COMPONENTE CRÍTICA DETERMINANTE: PREPARAÇÃO DA RAQUETE

Fase de contacto

- Transferência do peso do corpo para a perna da frente;
- Fixação do ombro contrário e movimento linear do segmento braço/raquete em direcção à bola;
- Contacto com a bola bem à frente do corpo, o mais perto possível do campo do adversário (antes da rede) e com o pulso firme.

COMPONENTE CRÍTICA DETERMINANTE: ZONA DE CONTACTO COM A BOLA

Fase de finalização

- Acompanhamento firme e curto;
- Reequilíbrio e cobertura de uma possível devolução.

COMPONENTE CRÍTICA DETERMINANTE: ACOMPANHAMENTO DA BOLA



“Remate” (smash)





Pega recomendada: Continental.

Fase de preparação

- Rotação dos ombros e dos apoios assumindo uma posição perpendicular em relação à rede, com os dois braços levantados;
- Colocação do corpo debaixo da bola, tentando “espreitá-la por detrás” do braço da frente;
- Pequenos passos de ajustamento permanente, mantendo uma atitude dinâmica e agressiva;

COMPONENTE CRÍTICA DETERMINANTE: COLOCAÇÃO DO CORPO

Fase de contacto

- Fixação do ombro da frente e lançamento da raquete na direcção da bola;
- Contacto com a bola no ponto mais alto possível, com o corpo e o braço em extensão;

COMPONENTE CRÍTICA DETERMINANTE: ZONA DE CONTACTO COM A BOLA

Fase de finalização

- Acompanhamento firme e curto;
- Reequilíbrio e cobertura de uma possível devolução.

COMPONENTE CRÍTICA DETERMINANTE: ACOMPANHAMENTO DA BOLA



Técnicas Especiais

As técnicas especiais constituem uma resposta a situações decorrentes do jogo e caracterizam um **nível mais avançado**. São consideradas variações dos gestos técnicos básicos, já que recorrem à sua estrutura elementar.

- **Passar o adversário (*Passing-shot*)** – A bola é batida de direita ou de esquerda do fundo do campo e passa, sem ser interceptada pelo jogador que sobe à rede, contrariando a sua iniciativa de ataque.
- **Balão (*Lob*)** – A bola é levantada, normalmente com um gesto de direita ou de esquerda, de forma a passar por cima de um jogador que sobe à rede.
- **Aproximação à rede (*Approach shot*)** – É uma bola que antecede a aproximação do jogador à rede. Normalmente batida de direita ou de esquerda, e surge como resposta a uma bola mais curta do adversário.
- **Meio Vólei (*half volley*)** – A bola é batida imediatamente após o ressalto. Acontece normalmente quando o jogador bate uma bola próxima dos pés durante uma subida à rede.
- **Amorti (*drop shot*)** – Colocação intencional de uma bola o mais próximo da rede possível, no campo adversário. É normalmente utilizada quando o adversário se encontra atrás da linha de fundo do campo.

O controlo da bola

A execução dos gestos técnicos de base expressam a resposta de uma certa intencionalidade, mas têm a eficácia como referência fundamental do jogo.

Na execução de um gesto técnico, o jogador pode variar a altura, a profundidade, a direcção, a velocidade ou a rotação da bola (efeito).

A **Direcção** em que a bola se desloca é determinada por:

- O ângulo da face da raqueta no impacto
- A direcção da bola recebida relativamente à bola enviada.

No Ténis existem quatro direcções básicas para onde uma bola que é batida pode ir: **esquerda, direita, para cima e para baixo**

O factor determinante para a direcção é o ângulo horizontal da face da raquete no momento do impacto, que é afectada por:

- Alterações no ponto de contacto (por ex., bater a bola mais cedo tornará mais fácil cruzar a bola)
- Posicionamento do corpo (mais de frente ou de lado)
- Alterações na posição do pulso.

A **Profundidade** é determinada por:

- A altura da trajectória da bola
- A velocidade da bola (quanto mais rápida for a bola com a mesma altura inicial, maior profundidade terá).



A **Velocidade** é primariamente determinada pela velocidade da cabeça da raquete no momento do impacto, que por sua vez é influenciada por:

- A distância que a raquete viaja antes e durante o impacto;
- A continuidade e velocidade do recuo e do movimento para a frente (forças angulares) combinado com a transferência de peso para o apoio mais próximo da bola (força linear);
- Coordenação (*timing*, acertar no centro da raquete, etc.);
- Velocidade da bola recebida;
- Material de que é feita a raquete.
- Material de que é feita e tensão da corda.

A **Rotação (efeito)** imprimida à bola depende essencialmente de 2 factores:

- Da conjugação das componentes vertical e horizontal da trajectória que a raquete percorre até ao impacto com a bola.
- Da direcção do movimento da raquete até ao impacto com a bola.

A variação da rotação da bola permite ao jogador:

- ajudar a controlar a bola na sua trajectória e no seu ressalto.
- providenciar uma maior margem de erro.
- ajudar a abrir ângulos no espaço de jogo.

O efeito altera:

- a rotação da bola na sua trajectória aérea.
- a trajectória aérea da bola.
- o ressalto.
- a trajectória da bola depois do ressalto.



Existem basicamente dois tipos de efeitos usados nas bolas com ressalto:

- O **“Lift”**– Movimento ascendente da raquete, o qual começa abaixo do nível da bola e termina acima do ponto de contacto, imprimindo à bola uma rotação no sentido da sua trajectória;



- O **“Slice”** – Movimento descendente da raquete, o qual começa acima do nível da bola e termina abaixo do ponto de contacto, imprimindo à bola uma rotação contrária à sua trajectória;





Vantagens do “Lift

- **Controlo** – Permite uma trajectória inicial alta, passando a rede com maior segurança. A rotação imprimida, com a resistência do ar, faz baixar a bola aumentando a probabilidade de ressalto dentro do campo. Dá ao jogador uma grande margem de segurança.
- **Ritmo** – Permite uma velocidade de execução elevada, já que quanto maior for a rotação, mais descendente será a sua trajectória final.
- **Ressalto** – Provoca dificuldades na devolução da bola, já que a sua trajectória final mais descendente, faz com que a bola atinja o chão com maior ângulo de ataque, o que resulta num ressalto mais elevado.
- **Ressalto rápido** – A sua rotação provoca um ressalto mais rápido do que qualquer outro efeito com a mesma velocidade inicial, o que dificulta a recepção.
- **Tempo de intercepção** – Dificulta a intercepção da bola, já que esta possui uma trajectória menos linear.
- **Profundidade** – Permite manter o adversário mais perto da linha de fundo, uma vez que o ressalto da bola é mais alto e mais profundo.

Desvantagens

- **“Timing”** – É mais difícil a sua execução já que a raquete se movimenta rapidamente para cima. O tempo de contacto e de acompanhamento da bola é muito curto, o que poderá por vezes significar menos controlo na trajectória da bola.
- **Bolas baixas** – Uma vez que o movimento que provoca o “lift” começa abaixo do ponto de impacto, torna-se difícil executá-lo em bolas que ressaltem muito baixo.
- **Velocidade da bola** – O excesso de rotação retira velocidade à bola.
- **Bolas altas** – Quando o ponto de impacto é muito alto é mais difícil “escovar” a bola de baixo para cima e produzir o efeito desejado.



Vantagens do “Slice”

- **Ressalto** – Se for imprimida à bola uma trajectória baixa, o seu ressalto é muito baixo e deslizante, o que dificulta a devolução.
- **“Timing”** – As pancadas curtas são mais fáceis de executar porque a raquete tem um tempo de contacto mais longo com a bola.
- **Económico** – A sua execução pressupõe um menor gasto energético.
- **Bolas baixas** – É mais fácil devolver as bolas baixas e curtas.

Desvantagens

- **Velocidade** – As bolas são mais lentas devido à rotação contrária à direcção da sua trajectória, o que facilita a sua intercepção ou devolução.
- **Ritmo** – A sua execução não permite imprimir grande velocidade à bola já que a sua rotação pode fazê-la flutuar e ressaltar fora do campo.





Efeitos no serviço

- **Serviço chapado** – Trajectória linear com uma rotação muito ligeira da bola.
- **Serviço liftado** – Trajectória curvilínea e rotação da bola no sentido da sua trajectória.
- **Serviço em Slice** – Trajectória curvilínea e rotação lateral da bola.

Mobilidade específica (trabalho de pés)

A maioria dos jogadores desenvolve a capacidade de se deslocar em relação à bola **de forma automática**. Tomando este pressuposto em consideração, a melhor forma de aprender/treinar as diferentes formas de posicionamento em relação à bola é **criar situações reais de jogo**.

Sugere-se no entanto, que se observe atentamente, se as deslocações efectuadas pelos jogadores são suficientemente adaptadas à situação de jogo. Só em caso de problema deve surgir ajuda do professor.

- Factores condicionantes

O Ténis é um jogo com muito movimento e **deve ser transmitida esta ideia desde o princípio**. É um jogo de “emergências” contínuas. **Cada bola** pode trazer uma trajectória diferente, uma velocidade diferente e um efeito diferente.

A forma como cada um se desloca em campo, determina o sucesso que poderá vir a ter como jogador de ténis. A prestação desportiva no Ténis depende muito da capacidade que cada um tem de se deslocar mais rapidamente e mais acertivamente em todas as direcções.





Existem alguns factores que afectam o movimento do jogador no jogo do Ténis:

- 1) **Percepção** – com que rapidez um jogador vê a bola sair da raquete do adversário apercebendo-se da sua direcção e velocidade.
- 2) **Decisão** – Com que velocidade o jogador processa esta informação e decide o que fazer.
- 3) **Velocidade de reacção** – Com que velocidade o estímulo passa do cérebro para os músculos.
- 4) **Ajustamentos em relação à bola** – Qual a capacidade do jogador para fazer os ajustamentos necessários para uma boa devolução.

- Postura/esquilíbrio/centro de gravidade

O jogador deve manter o equilíbrio estático na “posição inicial” garantindo que o centro de gravidade está no interior da sua base de sustentação e o equilíbrio dinâmico em relação às deslocações que é obrigado a fazer para responder às situações de jogo. No Ténis o **equilíbrio dinâmico é o mais importante**, pois mantê-lo entre duas situações de jogo diferentes, requer menos esforço na aplicação técnica.

- Deslocamentos

Existe um **ciclo de deslocamentos no jogo do Ténis** que é composto pela “posição inicial”, pela “deslocação em direcção à bola”, pela “colocação na zona de impacto da raquete com a bola” e, finalmente, pela “recuperação” da zona da “posição inicial”.





1) **POSIÇÃO INICIAL** – Um bom equilíbrio é essencial. O jogador deve tentar **manter os pés em movimento** enquanto espera pela bola. Uma boa posição inicial garantirá uma boa coordenação das sequências exigidas pelo jogo. Esta posição deve ser pré-dinâmica no sentido de prever uma actuação rápida em função da situação de jogo criada. O jogador deve assumir uma atitude descontraída mas concentrada enquanto espera pela bola do adversário. Os joelhos devem estar ligeiramente flectidos para garantir uma deslocação rápida.

2) **DESLOCAÇÃO EM DIRECÇÃO À BOLA** – Durante esta deslocação a **preparação do movimento da raquete deve ter início**, antecipando a preparação da pancada a executar na zona de impacto.

3) **COLOCAÇÃO NA ZONA DE IMPACTO DA RAQUETE COM A BOLA** – À medida que o jogador se aproxima da bola deve **reduzir os seus passos por forma a acertar** a distância correcta em relação à zona de impacto da raquete na bola.

4) **RECUPERAÇÃO** – Seja onde for a zona do campo onde se verificou o impacto da raquete com a bola, o jogador tem que recuperar a sua posição base ou seguir para outra zona de jogo. Assim, **depois de bater na bola**, o jogador tem que dar **início imediato à recuperação**, antes mesmo do adversário bater novamente na bola. Nunca deve ficar no local do impacto a ver o resultado da sua acção.



Os apoios - jogar em equilíbrio

A capacidade técnica do jogador resulta sobretudo da sua capacidade de solucionar os problemas que surgem no decorrer do jogo. Diferentes problemas requerem respostas adequadas. O dinamismo do jogo pode obrigar o jogador a **executar de forma diferente o mesmo gesto técnico**. Pode ter que variar a posição do corpo em relação à rede (mais aberta ou mais fechada), a colocação dos apoios ou até, ajustar a pega.





O que é de facto importante, é que o jogador **esteja em perfeito equilíbrio** durante todas as fases do gesto. Para garantir este equilíbrio, é necessário que o deslocamento em direcção à bola seja feito atempadamente e que, no momento do impacto, **os apoios estejam correctos**.

No caso das bolas com ressalto, a decisão de bater na bola com o corpo perpendicular ou paralelo à rede, depende principalmente da altura a que a bola chega à área de impacto.



Relacionando a altura a que chega a bola, a posição do corpo em relação à rede, os apoios correctos a utilizar e, a maneira de agarrar na raquete para bater a bola (pegas base), teremos o seguinte quadro:

	Altura a que chega a bola	Posição do corpo em relação à rede	Apoios para receber o peso do corpo (dextros)	Pega da rede	Efeito na bola	Obs
	Abaixo da cintura	Perpendicular (posição fechada)	Pé esquerdo do lado da bola	Continental a eastern	Sem efeito (chapado), ou com leve Top Spin	
	Altura da cintura	Perpendicular (posição fechada)	Pé esquerdo do lado da bola	Continental a eastern	Sem efeito (chapado), ou com leve Top Spin	
	Acima do peito	Paralelo (abre, conforme o resalto é mais alto. De posição semi-aberta a aberta)	Pé direito do lado da bola	Semi western a western	Com bastante efeito de Top Spin	Quanto mais sobe a bola, mais abre a posição, mais muda o apoio e mais fecha a pega



Aspectos táticos de base

O Ténis é um jogo tático. Os jogadores usarão as mais diferentes táticas para tentar ganhar mais pontos. As táticas base para singulares são:

- **Consistência.** Significa passar a bola por cima da rede e mantê-la dentro do espaço de jogo (campo), pelo menos mais uma vez do que o adversário.
- **Deslocar o adversário.** Bater a bola para uma zona do campo (ou para a zona de serviço se está a servir) de maneira a fazer deslocar o adversário.
- **Manter uma boa posição no campo** – Significa ocupar de forma equilibrada o espaço de jogo, de forma a que o adversário tenha poucos espaços livres para colocar a bola.
- **Jogar com as técnicas mais eficientes** – Os jogadores conseguem mais sucesso se utilizarem as suas técnicas mais eficientes.

Explorar as fraquezas do adversário – Os jogadores podem ganhar mais pontos se forçarem o adversário a cometer erros, obrigando-os a utilizar as suas técnicas mais fracas.



FIM DA 1ª PARTE

O Ténis na Escola

A Educação Física surge como uma área disciplinar privilegiada para o ensino de várias modalidades desportivas, já que nos seus conteúdos são contempladas as actividades físicas desportivas.

O Ténis é uma dessas modalidades e faz parte integrante dos programas da disciplina nos vários ciclos de ensino.

Este capítulo pretende constituir uma ferramenta que possibilite uma abordagem simples e objectiva do ensino do ténis em meio escolar.



Desafiamos os professores a assumir uma filosofia centrada na aprendizagem dos aspectos técnico/tácticos **sustentada pelo jogo**.

O principal objectivo da prática do Ténis é fazer com que as pessoas joguem e consigam cumprir com uma tarefa básica: **passar a bola por cima de uma rede, jogando-a para um parceiro ou contra um adversário.**



O Ténis é um desporto de técnica aberta. Isto quer dizer que nunca se bate na bola duas vezes da mesma maneira, e que há múltiplas variantes e adaptações àquilo a que se convencionou chamar a técnica base.

O ensino da técnica está longe de ser o principal objectivo do Ténis. O importante é que os alunos se mantenham activos e interessados, conseguindo executar exercícios e desempenhar tarefas.

Deixemos que os alunos batam na bola à sua maneira. Ficarão mais disponíveis para aprender, sendo a nossa intervenção no sentido de conciliar a execução técnica com a sua eficácia.



Iremos sintetizar a organização do ensino da modalidade durante o percurso escolar dos alunos, e identificar as **áreas de intervenção dos professores de Educação Física** nos vários anos de escolaridade.

Apresentaremos também uma proposta metodológica de ensino, que permita a aquisição das competências previstas nos programas oficiais.

Convém agora referir, que à semelhança das outras matérias, os conteúdos do Ténis ao longo dos anos de escolaridade, estão estruturados de acordo com os seguintes níveis de especificação:

Introdutório, onde se incluem as habilidades, técnicas e conhecimentos que representam a aptidão específica ou preparação de base (não contemplado no caso do Ténis);



Elementar, nível em que se distinguem os conteúdos que representam o domínio (mestria) da matéria nos seus elementos principais e já com carácter mais formal, relativamente aos modelos de prática e organização da actividade referente;



Avançado, que estabelece os conteúdos e formas de participação nas situações típicas da actividade referente, correspondentes ao nível superior que poderá ser atingido no âmbito da disciplina de Educação Física.



Do conjunto das matérias especificadas, umas são referência obrigatória para as escolas, **matérias nucleares**, outras são **alternativas** a adoptar localmente, de acordo com as características próprias ou condições especiais existentes em cada escola.

O Ténis na Educação Física *

Escolaridade	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
Matérias	Perícia e Manipulação		Jogos						Raquetes	Raquetes		
Nível			Elementar e Avançado						Elementar	Elementar e Avançado		

* Segundo o manual do Ministério da Educação

Como se pode observar no quadro, a abordagem ao Ténis poderá ser feita logo no 1º ano através do bloco Perícia e Manipulação, seguindo-se no 3º ano os jogos com raquetes que terminam no final do 5º ano de escolaridade.

No 6º ano, apesar de não se encontrar contemplado na matéria raquetes, o Ténis apresenta-se como uma possibilidade, se pensarmos na rentabilização dos recursos materiais (espaços de aula e respectivo apetrechamento), na diversificação das actividades e na necessidade de consolidar as aprendizagens em função de uma avaliação final de ciclo.

No 3º ciclo do Ensino Básico, o Ténis aparece como parte integrante das matérias nucleares, o que, por si, justifica uma abordagem anterior.

Embora o Ténis esteja contemplado apenas no 8º e 9º anos, objectiva-se a aquisição de competências que colocam o aluno no nível elementar, **pelo que sugerimos que, no decorrer do 7º ano, se proceda à sua abordagem, criando-se dessa forma os fundamentos básicos necessários às aquisições previstas para o final do 3º ciclo.**

No ensino secundário, o Ténis surge como matéria alternativa e, enquanto no 10º ano se consolidam as aprendizagens, nos 11º e 12º são aprofundados os conhecimentos e promovidas as competências correspondentes ao nível superior, que poderá ser atingido no âmbito da disciplina.

No âmbito da autonomia das escolas e numa perspectiva de desenvolvimento dos alunos e da própria instituição escolar, **assume fundamental importância o grupo de Educação Física** já que este poderá influenciar, respeitando o projecto educativo e as orientações programáticas, as matérias a desenvolver nos vários anos de escolaridade.

Sugere-se portanto a **inclusão do Ténis no Projecto de Educação Física das escolas** que de facto vejam reunidas ou pretendam reunir as condições consideradas essenciais (recursos materiais, humanos, protocolos de utilização de instalações) a uma prática de qualidade.

Será igualmente importante que essas decisões tenham um **alcance plurianual** possibilitando assim uma dinâmica de desenvolvimento da realização da própria actividade (formação de professores, rentabilização dos recursos materiais) e do processo curricular (articulação vertical do currículo) permitindo assim a consecussão de objectivos mais ambiciosos.




Proposta metodológica

Apresentamos uma proposta de ensino da modalidade que tem a particularidade de poder ser implementada em qualquer nível de ensino e que **utiliza o jogo como o principal instrumento de aprendizagem.**

Esta proposta foi concebida pela Federação Internacional de Ténis (*ITF*), através do programa “***Play and Stay***”, e propõe que a aprendizagem do Ténis se faça em **3 etapas** condicionadas por três factores determinantes: **O espaço de jogo, as bolas e as raquetes.**

Play and Stay

1ª Etapa	<ul style="list-style-type: none"> • Bolas: esponja ou de muito baixa pressão. • Raquete: 41 a 48 cm. • Campo: 11x 5 - 6 m. • Rede: 80 cm. 		
2ª Etapa	<ul style="list-style-type: none"> • Bolas: de baixa pressão, 50% mais lentas que as normais. • Raquete: 58 a 63 cm • Campo: 18 x 6,5 - 8 m • Rede: 80 a 91 cm 		
3ª Etapa	<ul style="list-style-type: none"> • Bolas: de baixa pressão 25% mais lentas que as normais • Raquete: 63 a 68 cm • Campo e rede normais 		

Como se pode observar, a **redução do espaço de jogo**, a utilização de **raquetes mais pequenas** e sobretudo o recurso a **bolas de ressalto lento**, proporcionam um maior equilíbrio espaço/temporal, permitindo que **o jogo aconteça** e **se torne no ponto de partida da aquisição das competências** que lhe são inerentes.

O Ténis é um jogo e como tal, a sua componente tática é fundamental. Será então preferível que a **técnica seja colocada ao serviço da tática**. Será mais importante nesta fase inicial, o aluno saber **para onde** deve bater a bola e **porquê**, do que executar correctamente um determinado gesto.

A partir do jogo, descobrem táticas e estratégias básicas e podem então ser-lhes transmitidos os conteúdos técnicos que os irão ajudar a melhorar o seu jogo.

Raquetes mais pequenas, bolas de ressalto mais lento, redes mais baixas, mais campos e de dimensões reduzidas, constituem o ponto de partida de uma aprendizagem de sucesso.



O que devem os alunos aprender em cada etapa?

Aceita-se de uma maneira geral, que os alunos num jogo de singulares são colocados perante 3 situações básicas:

1. Colocar a bola em jogo ou devolvê-la (serviço ou resposta);
2. Jogar a bola após ressalto no chão, do lado direito ou do lado esquerdo do seu corpo (direita ou esquerda);
3. Jogar a bola sem esta ressaltar no chão, do lado direito ou esquerdo do seu corpo, ou ainda, acima da cabeça. Vólei de direita ou de esquerda e remate (Smash).

As 3 situações de jogo descritas atrás, são importantes para os professores, porque determinam os **requisitos tácticos e técnicos a serem desenvolvidos nas aulas.**

Geralmente, os comportamentos dos alunos em situação de jogo, indicam-nos as suas áreas de preferência e permitem-nos construir uma base de trabalho mais adaptada às necessidades e características individuais de cada um.

1ª etapa (vermelha)

Neste primeiro contacto com o Ténis, os exercícios de sensibilização e de adaptação à raquete e à bola são muito importantes.

Existem diversos manuais que devem ser consultados, nomeadamente o da Federação Portuguesa de Ténis, “Manipulação de uma bola com uma raquete no jogo do Ténis”. **Este manual está disponível no portal www.tenis.pt e contém uma série de exemplos de progressões que podem ser utilizados.**



Não obstante, a **situação de jogo deverá acontecer tão cedo quanto possível**, já que as aquisições básicas relativas ao domínio do espaço de jogo, a adaptação à raquete e à bola são facilitadas pelas dimensões do campo e, principalmente, pelas características das bolas, que proporcionam muito mais tempo para as tomadas de decisão.



No final desta etapa, será expectável que os alunos sejam **capazes de perceber e cumprir o objectivo do jogo** (passar a bola por cima da rede, acertando no campo do companheiro) com alguma regularidade e **de conhecerem as suas regras elementares**.



Competências a adquirir

Estabelecendo a necessária **correspondência** com as competências definidas nos programas, poderemos afirmar que estarão criadas as condições para a sua aquisição, quer para o **bloco de pericias e manipulação**, quer para **os jogos**.

Perícia e Manipulação

- 1- Manter uma bola de esponja no ar, de forma controlada, com toques de raquete, com e sem ressalto da bola no chão.
- 2- Fazer toques de sustentação de uma bola de esponja com uma e outra das faces de uma raquete, a alturas variadas, com e sem ressalto da bola no chão, parado e em deslocamento.

Nos jogos, a aquisição das competências definidas para o nível elementar ou avançado, dependerá naturalmente das experiências motoras dos alunos e da sua capacidade de adaptação e de aprendizagem, mas essa avaliação deverá ser feita utilizando os materiais recomendados e num contexto de jogo.



Jogos

Elementar	<p>1-Impulsionar uma bola de esponja para a frente e para cima, posicionando-se para a «bater» com a outra mão, acima do plano da cabeça, e ao nível dos joelhos, numa direcção determinada.</p> <p>2- Realizar batimentos de bola de esponja com raquete, contra a parede, à esquerda e à direita, num plano à frente do corpo, posicionando-se consoante o lado, para devolver a bola após um ressalto no solo.</p> <p>3- Em jogo a pares, com uma raquete e uma bola (tipo ténis), devolver a bola ao companheiro, após ressalto numa zona à frente do corpo, em equilíbrio, dando continuidade ao movimento do braço.</p> <p>4- Com uma raquete e uma bola (tipo ténis), em jogo individual ou a pares, impulsionar a bola na vertical e «batê-la» acima da cabeça, imprimindo à bola uma trajectória tensa, numa direcção determinada.</p>
Avançado	<p>1-Num jogo com raquetes, com uma bola tipo ténis, num espaço limitado, com um banco sueco ou rede (a uma altura de 50 cm), coopera com o companheiro para realizar o máximo de toques;</p> <p>2-Serve por baixo, colocando a bola no campo contrário em condições que permitam ao companheiro a sua devolução, após um resalto da bola no chão;</p> <p>3-Devolve a bola ao companheiro, após ressalto desta no chão, em condições favoráveis para este a receber, posicionando-se para bater a bola num plano à frente do corpo;</p> <p>4-Recebe e devolve a bola ao companheiro (sem a deixar cair no chão), em concurso a pares (nas condições definidas na competência anterior), posicionando-se correctamente.</p>

2ª etapa (laranja)

Partindo do princípio de que os alunos já conseguem jogar, embora de uma forma rudimentar, importa agora consolidar as aprendizagens e proceder à abordagem das restantes situações de jogo.

Nesta etapa os alunos deverão saber servir por cima e ser capazes de jogar a bola sem que esta tenha ressaltado no solo (vólei e remate).

O aumento das dimensões do campo implica novas aquisições, já que há uma maior superfície a cobrir e uma necessidade de projectar a bola para mais longe. As alterações técnicas far-se-ão naturalmente, aproximando-se mais dos padrões formais de jogo.

Competências a adquirir

No final desta etapa, os alunos deverão ser capazes de dominar as 3 situações básicas de jogo e jogar com intencionalidade, cumprindo os princípios tácticos básicos: 1) serem consistentes; 2) capazes de mover o opositor; 3) cobrirem bem o seu campo; 4) usarem os seus pontos fortes e 5) jogarem para os pontos fracos dos opositores.

Estabelecendo uma correspondência com os programas de Educação Física, poderemos afirmar que estarão criadas as condições para a aquisição das competências do nível elementar, sobretudo se analisarmos os comportamentos na globalidade e não apenas do ponto de vista técnico.

Raquetes – Ténis

Elementar

1 - Coopera com os companheiros, quer nos exercícios, quer no jogo, escolhendo as acções adequadas ao êxito pessoal ou do companheiro, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas.

2 - Aceita as decisões da arbitragem, e trata com cordialidade e respeito o parceiro e o (s) adversário (s).

3 - Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico/tácticas e as suas principais regras: início e recomeço do jogo; formas de jogar a bola; bola fora; *Letais*, e sistema de pontuação, adequando as suas acções a esse conhecimento.

4 - Em situação de *jogo de Ténis*:

4.1 - Serve por cima, colocando a bola no campo contrário, batendo-a no ponto mais alto, com extensão total do braço.

4.2 - Posiciona-se para bater a bola do lado direito ou esquerdo, de acordo com a sua trajectória, num plano à frente do corpo e de baixo para cima (pequeno efeito da bola para a frente), colocando a bola ao longo da linha ou cruzada, de acordo com a posição de batimento do adversário, no sentido de dificultar a sua acção.

4.3 - Após batimento de uma bola a meio campo que crie dificuldades na devolução ao adversário, avança para a rede, posicionando-se correctamente para devolver a bola à esquerda ou à direita sem a deixar cair no chão (*vóle*), avançando ao encontro desta e batendo-a à frente da linha dos ombros.

4.4 - Na devolução de bolas com trajectórias altas, bate a bola acima do plano da cabeça, no ponto mais alto e com o braço em extensão (*remate*), após enquadramento lateral (em relação à rede).

4.5 - Após cada batimento, recupera o enquadramento deslocando-se para o meio do seu campo (linha de fundo), em condições de prosseguir com êxito o jogo.



3ª etapa (verde)

Ao iniciarem esta 3ª e última etapa, os alunos deverão já ser capazes de dominar as três situações de jogo identificadas e executar com alguma consistência os gestos técnicos básicos em função dos princípios tácticos elementares.

Competências a adquirir

Importa agora verificar e assegurar que as competências definidas para os programas de Educação Física, sejam atingidas. Será então expectável que no final desta etapa, os alunos tenham adquirido as competências definidas para o nível avançado.



Raquetes – Ténis

Avançado

1 - Coopera com os companheiros nas diferentes situações, escolhendo as acções favoráveis ao êxito pessoal ou do grupo, aceitando as indicações que lhe dirigem, bem como as opções e falhas dos seus colegas, e dando sugestões que permitam a sua melhoria.

2 - Aceita as decisões da arbitragem, e trata com cordialidade e respeito o(s) companheiro(s) e o(s) adversário(s).

3 - Conhece o objectivo do jogo, a função e o modo de execução das principais acções técnico-tácticas em singulares e a pares, adequando as suas acções a esse conhecimento, quer como jogador, quer como árbitro.

4 - Em situação de jogo de Ténis:

4.1 - Serve por cima, rápido, colocado e/ou com efeito, encadeando o serviço com o seu deslocamento para a rede, procurando finalizar, através de vólei ou remate, utilizando se necessário o *Split-step*, para facilitar a mudança de direcção e o batimento.

4.2 - Na resposta ao serviço, e de forma a contrariar a acção ofensiva do adversário, opta, de acordo com a sua leitura do jogo, pela devolução da bola:

- comprida e/ou colocada;
- para passar o adversário na rede, por um dos lados, em *Passing-shot*;
- para passar o adversário, na rede, com uma bola por cima da sua cabeça, em *Lob* (balão).

4.3 - No fundo do campo, executa com correcção e oportunidade batimentos à direita e à esquerda, ao longo da linha e ou cruzados, com e/ou sem efeito (*chapa*, *Topspin* e *Slice*).

4.4 - Procura criar e explorar espaços vazios para finalizar ou criar uma situação de vantagem a meio campo e/ou na rede, utilizando de acordo com a sua posição no campo e leitura do jogo:

4.4.1 - Batimentos de direita, esquerda, na passada, com e sem efeito, do fundo do campo.

4.4.2 - Para se aproximar da rede, a técnica de *Approaching-shot*, à esquerda e à direita, a técnica de vólei para preparar a acção seguinte e a técnica de meio-vólei, batendo a bola imediatamente após o ressalto da mesma, quando se encontra no meio-campo.

4.4.3 - As técnicas de vólei à esquerda e à direita, *vólei-amorti* e remate, quando se encontra à rede.

Terão então que dominar o jogo na sua globalidade, consolidando gestos e conceitos complementares como o vólei “*amortie*”, o meio-vólei, o “*lob*”, o “*passing-shot*” e sobretudo os efeitos “*slice*” e “*topspin*”.

Nesta fase, sugerimos que sejam privilegiadas as situações de jogo formal de singulares e pares, já que será esta a melhor forma de consolidar as aprendizagens e de cumprir o principal objectivo desta proposta metodológica.



Correspondência entre as aquisições de cada etapa

Se estabelecermos uma correspondência entre as aquisições em cada etapa da metodologia proposta (*Play and Stay*) e os níveis definidos nos programas de Educação Física, chegamos às seguintes conclusões:

Jogos		Raquetes	
Elementar	Avançado	Elementar	Avançado
1ª etapa - vermelha		2ª etapa - laranja	3ª etapa - verde

Quer isto dizer que, as competências definidas para os jogos, poderão ser adquiridas logo no final da 1ª etapa, no final da 2ª, os alunos poderão adquirir as competências definidas no nível elementar e, na 3ª etapa, estarão criadas as condições para que os alunos atinjam o nível avançado na matéria de Ténis.

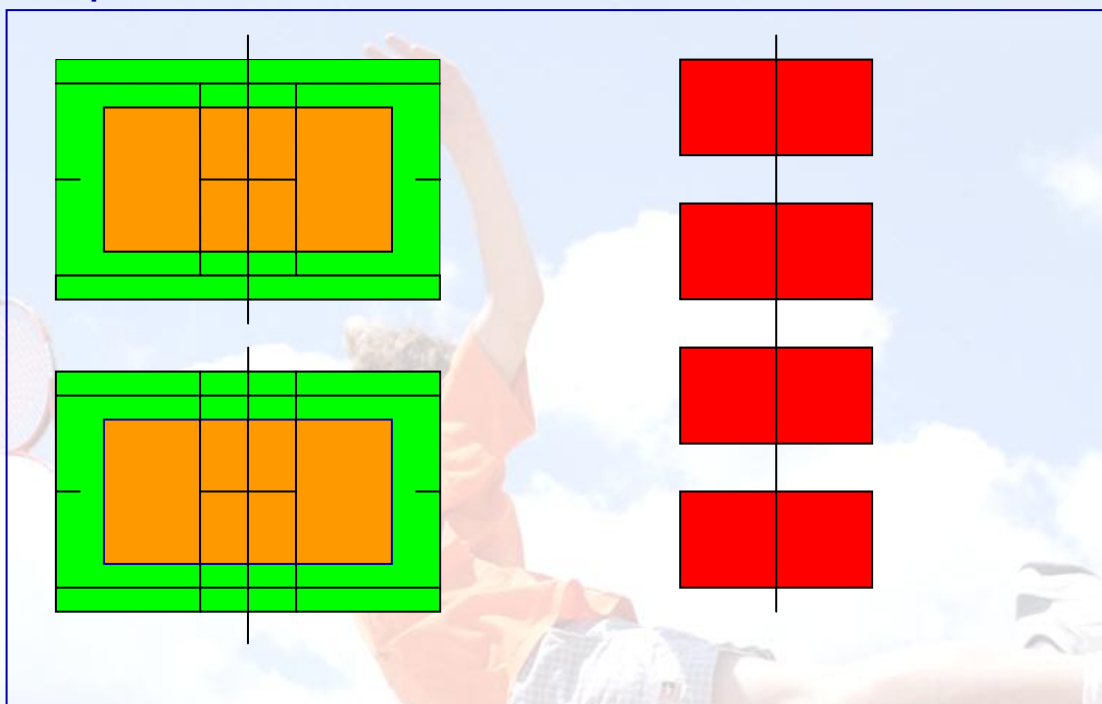
Recomendamos a marcação de um espaço próprio, exterior, se possível, junto do pavilhão da escola, já que permite por um lado, desenvolver as actividades lectivas e por outro, criar um espaço de prática da modalidade.

É de todo fundamental o recurso ao material recomendado, sobretudo, às **bolas de ressalto lento**, uma vez que permitem que o jogo aconteça em superfícies mais irregulares que as convencionais e constituem um elemento facilitador da aprendizagem, **dando ao aluno mais tempo de execução**.

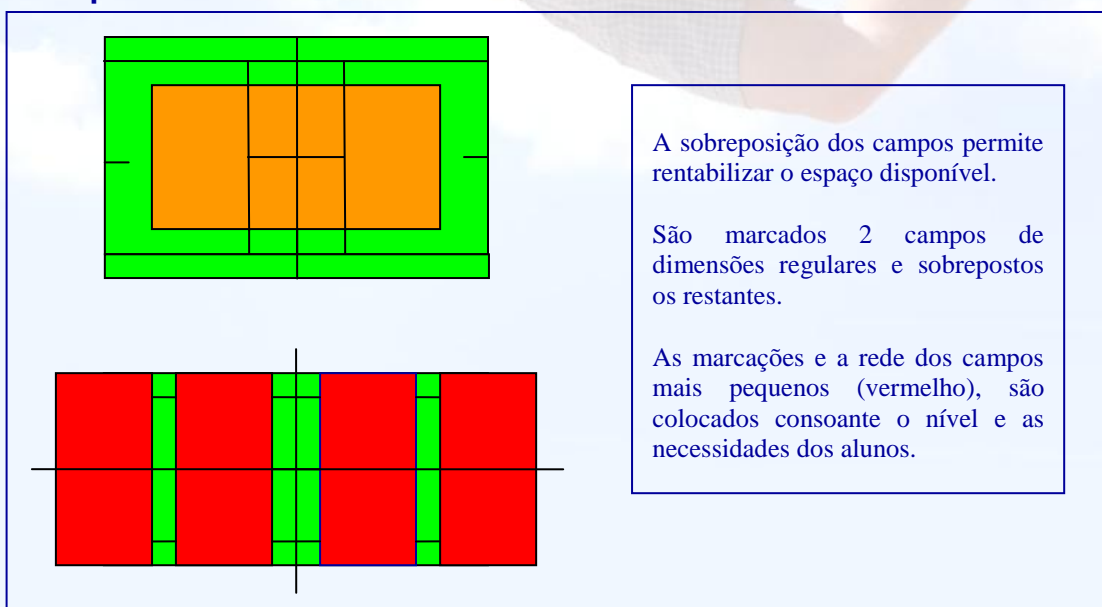
Nesse espaço deverão ser marcados campos para todas as etapas, por forma a individualizar o ensino e permitir que se façam os progressos desejados.

Apresentamos de seguida, alguns exemplos de organização do espaço para o desenvolvimento das actividades:

Exemplo 1



Exemplo 2



Como é visível, as possibilidades de organização do espaço são inúmeras. No portal www.tenis.pt, estão disponíveis informações relativas à aquisição dos materiais recomendados e sugestões para a criação de um espaço na escola.

Regras e Arbitragem Básicas da Modalidade

Objectivo do jogo:

Colocar a bola directamente por cima da rede, no campo contrário, delimitado pelas linhas laterais e de fundo.

Formas de jogo:

- **Singulares**, com um jogador de cada lado da rede. O campo é mais pequeno, delimitado lateralmente pelas linhas mais próximas do centro;
- **Pares**, com equipas de dois jogadores de cada lado da rede. O campo é maior, delimitado lateralmente pelas linhas mais afastadas do centro. No serviço, os quatro jogadores têm que servir alternadamente, um de cada equipa. Em situação de jogo corrente, não é obrigatória a alternância.

Ganho o ponto quando:

- O adversário deixa bater a bola mais do que uma vez no chão antes de a devolver, à excepção do jogo em cadeira de rodas, em que a bola pode ressaltar duas vezes;
- O adversário não coloca a bola no meu espaço, delimitado pelas linhas laterais e de fundo;
- A bola que envio toca no corpo do meu adversário;
- Sirvo, e o meu adversário devolve a bola antes desta ressaltar no seu campo;
- No serviço, o meu adversário não consegue pôr a bola no meu campo, ou na zona de serviço, se houver, numa de duas tentativas consecutivas.

Como se começa o jogo?

- O jogo começa quando a bola é enviada, sem ressalto no chão, na direcção do campo adversário. Se o campo tiver zonas de serviço, então a bola deve ser enviada na diagonal, para o interior da zona de serviço.
- O jogador que serve, tem direito a uma segunda tentativa, no caso de falhar a primeira.
- Quem serve, tem que o fazer com os pés atrás da linha do fundo do seu campo e, no caso de haver zonas de serviço, deverá fazê-lo alternadamente (após cada ponto) para um lado e para o outro.
- No caso de se servir por baixo e de não estar demarcada a zona de serviço (possibilidade encarada apenas para a 1ª etapa - vermelha), a bola deve ser colocada através da direita de quem serve, para a direita de quem recebe.



Contagem

- Deve ser adaptada às circunstâncias. Pode, numa fase inicial (1ª etapa – vermelha), ser jogado até aos 10 pontos com mudança de campo e de serviço aos 5 pontos, até à contagem oficial de 15, 30, 40 e jogo.
- Recomenda-se que a partir da 2ª etapa (laranja), se utilize a contagem oficial e que os jogos sejam disputados à melhor de 3 partidas, ou através de partidas curtas (até aos 4 jogos), dependendo do tempo e espaços disponíveis.



Mudanças de campo

- Deve ser adaptada à contagem escolhida, sendo que na contagem oficial os jogadores mudam de campo nos jogos ímpares.



Sortear quem começa

Quem ganha o sorteio pode escolher entre:

- Servir ou receber;
- O lado do campo;
- Dar a escolha ao outro jogador.



Numa situação de arbitragem, o aluno deve:

- Conduzir o sorteio,
- Fornecer e recolher as bolas de um jogo,
- Conduzir a contagem dos pontos, dizendo, em voz alta, o resultado,
- Escrever os resultados do jogo,
- Assinalar as bolas fora, em voz alta,
- Zelar pelo desportivismo e bom comportamento dos jogadores em campo.



Juíz-Árbitro e equipa de arbitragem

FIM DA 2ª PARTE

O Ténis no Desporto Escolar

O Projecto de Desporto Escolar é um elemento enriquecedor do Plano de Actividade das Escolas, visando a promoção da saúde, condição física, aquisição de hábitos e condutas motoras.

Aos participantes proporciona-se a experimentação das suas aquisições, em situação de competição diversificada, promovendo desta forma a auto-superação, elemento fortemente correlacionado com o sucesso escolar e melhoria do processo de ensino/aprendizagem.

No caso da modalidade de Ténis, pretende-se que o aluno domine os conteúdos da modalidade, na vertente jogador e árbitro de cadeira, numa lógica de excelência na sua prestação, suportada por um forte sentido ético.

Organização da Actividade

Após o levantamento das condições de funcionamento e caracterização do meio envolvente, o professor deverá estabelecer um projecto a médio/longo prazo constituído por objectivos que incluam as seguinte áreas:

- Elaboração de um Plano de Actividades;
- Estabelecimento de Protocolos de Cooperação com entidades possuidoras de espaços específicos, ou promotoras de eventos na modalidade.

Este projecto será pois constituído por actividades e acções com características internas e externas ao meio escolar.



Actividade Interna

A forma como decorre a actividade interna é de extrema importância pela influência na qualidade das aquisições dos alunos.

Os momentos de ensino/treino deverão possuir uma lógica sequencial que visa a melhoria das qualidades/capacidades exigíveis na modalidade, por isso, é de extrema importância a definição de objectivos devidamente adaptados aos alunos que constituem o grupo- equipa.

Para além das situações de treino, os alunos deverão usufruir de momentos de competição e formação.

No caso da competição, estamos perante a necessidade de consolidar as aprendizagens dos alunos, daí a importância de serem implementadas actividades nesta componente.

Os momentos de formação dirigidos a alunos e docentes permitirão a abordagem de conteúdos teóricos necessários na prestação da modalidade.

A implementação de estruturas físicas e materiais de suporte à actividade do grupo, deverão possibilitar a partilha e preenchimento de lacunas, como resultado da ligação a outras escolas ou entidades.



Actividade Externa

A actividade realizada fora do espaço próprio do grupo-equipa, coloca os participantes numa situação de prática desafiante.

Este coeficiente de dificuldade superior é importante para os alunos, por isso, o planeamento/participação neste tipo de actividades, dever ser incluído no projecto do grupo- equipa.

Para o efeito, importa que a escola integre uma Associação Desportiva Escolar na modalidade, proporcionando aos respectivos alunos a desejada diversidade.

Uma situação igualmente importante será o estabelecimento de protocolos com entidades promotoras de eventos na modalidade, ou da estrutura da modalidade, permitindo aos alunos momentos de prática em espaços e actividades de excelência.

Esta sequência de vivências prepara de forma correcta os alunos para a participação no Calendário Regional e Nacional do Desporto Escolar.





Grupo - Equipa de Ténis

No contexto específico do grupo- equipa da modalidade de Ténis assistimos à presença de características heterogéneas, mais precisamente nas seguintes permissas;

- Quanto aos géneros;
- Quanto aos escalões etários;
- Quanto à diversidade nos níveis de prestação e conhecimentos da modalidade apresentada pelos alunos.

O professor perante este contexto terá de organizar o planeamento específico do seu grupo-equipa, relativamente aos conteúdos práticos e teóricos com alguma maleabilidade.

Em relação aos conhecimentos teóricos e conteúdos sobre arbitragem, não existirão dificuldades, contrariamente ao que acontece na componente prática que, face às permissas: género; escalão etário e nível dos alunos, as dificuldades só serão ultrapassadas, com uma correcta criação de grupos de trabalho.

As horas atribuídas para trabalhar o grupo- equipa permitem um planeamento devidamente orientado para a variabilidade apresentada pelos alunos, guiando a intervenção para o treino de capacidades.

O Treino na Modalidade de Ténis

Os alunos inscritos no grupo-equipa de Ténis apresentam dois factores importantes para o desenrolar da actividade, tratando-se da motivação e gosto pela modalidade.

No espaço - escola onde pertencem, os alunos assumem integrar uma modalidade ao longo de um ou mais anos, onde serão sujeitos às rotinas inerentes ao treino.

Estamos perante um processo ensino/aprendizagem, onde se ensinam habilidades necessárias ao jogo e que, para tal, precisam de passar por um processo de aquisição/consolidação no treino e no jogo.

O docente tem de saber o que ensinar, como ensinar e, quando, respeitando as diferenças individuais dos alunos, tendo em vista o perfil do aluno a atingir, num período de tempo de três a quatro anos.

Componente Técnico/Táctica

Decorrente do exposto anteriormente estamos perante a necessidade de implementar um processo de treino que permita ao aluno, a médio longo prazo, saber jogar em situação de competição.

Para tal, **as técnicas descritas no capítulo da caracterização da modalidade serão agora sujeitas a um processo de treino**, procurando a eficácia em situação de exercício, depois no jogo condicionado e, por fim, em situação de competição.

Podemos então centrar a intervenção na componente técnica tendo como base as seguintes fases do treino:

Fases do Treino	Tipologia do Exercícios	Estratégias
1º Aquisição Gestual	Orientados para a repetição correcta do gesto.	Utilização de cestos com elevada quantidade de bolas
2º Associação de Técnicas	Associando no exercício duas ou mais técnicas em diferentes zonas do campo.	Utilizar ainda cestos, mas podemos dar início à introdução de exercícios onde se exige a troca de bolas entre jogadores
3º Centrado no resultado da Execução	Direccionando a intenção do aluno na colocação da bola procurando a eficácia.	Definir no campo, zonas - alvo para que o aluno adquira capacidade em colocar a bola

Devem utilizar-se fichas de registo da capacidade em colocar a bola nas diferentes zonas do campo e com várias formas de bater a bola (efeitos).

Quando o aluno assumir eficácia na execução técnica, estamos neste caso a falar na associação de uma execução técnica equilibrada e da capacidade em colocar a bola, estamos em condições de trabalhar as cinco situações de jogo.

Esta fase do treino está associada a exercícios de troca de bolas entre os jogadores. Depois de adquirido o gesto, os alunos conseguem centrar a sua atenção na intenção de como jogar a bola de e para onde.

Situações de Jogo	Objectivos a Desenvolver
Serviço	<ul style="list-style-type: none"> - Diferenciar primeiro e segundo serviço. - Procurar atingir uma eficácia elevada no 2º serviço - Colocar o serviço. - Servir com efeito. - Fazer Serviço/Vólei.
Resposta	<ul style="list-style-type: none"> - Defender com bolas cruzadas os serviços fortes. - Atacar 2º serviços colocando a bola no lado aberto. - Responder em direcção ao jogador que sobe à rede.
Jogar no Fundo do Campo	<ul style="list-style-type: none"> - Consistência na troca de bolas. - Jogar em profundidade. - Abrir ângulos. - Usar a técnica mais forte em $\frac{3}{4}$ do fundo do campo.
Aproximação e Jogo de Rede	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizar a melhor técnica para subir à rede - Colocar a bola no lado mais débil do adversário. - Realizar o duplo apoio quando o adversário bate a bola. - Procurar terminar o ponto na rede.
Passar o Adversário (Passing Shot)	<ul style="list-style-type: none"> - Passar o adversário com uma bola baixa. - Passar o adversário com bolas para o fundo do campo. - Passar o adversário com bolas altas mas com efeito

O registo da prestação do aluno através de fichas vai permitir determinar os pontos fortes e fracos da sua prestação.

Nesta fase, os alunos devem realizar com eficácia a disputa de pontos em exercícios condicionados ou em situação de jogo.

Estamos em condições de realizar propostas de carácter técnico/tácticas privilegiando a seguintes situações:

Princípios Gerais

Estimular a tomada de decisão por parte do aluno

Construir jogadas com base nos pontos fortes

Desenvolver padrões de jogo em função de determinadas situações

Trabalhar a eficácia e colocação do serviço

Procurar que o aluno utilize os pontos fortes para compensar os pontos fracos

Desenvolver a capacidade de tolerância ao erro, através de exercícios que visem o sucesso no encadeamento de acções técnico/tácticas

Realizar a disputa de pontos com situações condicionadas

Variar de adversários na disputa de pontos e jogos

Em lugar próprio deste Manual, descrevem-se diferentes propostas de exercícios, destinados a promover situações de treino em diferentes momentos da programação.

Componente Psicológica

O Ténis é um desporto individual onde se acentua sistematicamente a tensão sobre o jogador, em função da dualidade sucesso ou insucesso das suas acções.

Neste contexto devemos desenvolver nos alunos a capacidade de concentração nas acções, o controle emocional e dos pensamentos e, a motivação.

O trabalho nesta componente requer uma cooperação significativa por parte do aluno, pois não são observáveis directamente e no momento, o cumprimento das propostas realizadas pelo professor.

A criação de rotinas são aspectos importantes para os jogadores, pois estabelecem momentos que permitem focalizar ou redefinir objectivos.

Quando os alunos começam a disputar pontos ou jogos, dá-se início à constatação das capacidades dos alunos nesta área.

Por isso é importante que, desde cedo, habituemos os alunos a assumir e a desenvolver a concentração.



Componente Física

O jogador de Ténis precisa de ter coordenação, agilidade, velocidade e potência, para responder às solicitações do jogo.

Sob o ponto de vista energético, a modalidade caracteriza - se pelo sistema anaeróbico aláctico.

Necessitamos pois de assumir também nesta componente uma atitude de planeamento a médio e longo prazo, conciliando os períodos críticos no desenvolvimento dos jovens e as capacidades físicas específicas no Ténis.

Quer isto dizer que, o primeiro objectivo nesta componente será desenvolver os índices da condição física geral do aluno.

Previsivelmente as condições e os objectivos do treino, na maior parte das escolas, apontam para a existência de condições de trabalho com características gerais.

Nesta conformidade, devemos realizar um investimento significativo nas capacidades coordenativas, flexibilidade, velocidade, força geral e resistência.



FIM DA 3ª PARTE



Ténis em Cadeira de Rodas

O Decreto Lei 3/2008 de 7 Janeiro, numa síntese de conteúdo, “*Circunscreve a população alvo da educação especial aos alunos com limitações significativas ao nível da actividade e da participação num ou vários domínios de vida, decorrentes de alterações funcionais e estruturais, de carácter permanente, resultando em dificuldades continuadas ao nível da comunicação, aprendizagem, mobilidade, autonomia, relacionamento interpessoal e participação social*”.

A Escola assume uma atitude inclusiva, o que implica, necessariamente, responder à população portadora de limitações funcionais em todas as actividades escolares.

Neste contexto, a Educação Física assume este desafio no caso específico da modalidade de Ténis com um conjunto de propostas que a seguir expomos.



População Alvo

Todos aqueles que devido a limitações funcionais permanentes não conseguem cumprir os habituais padrões motores das actividades físicas, neste caso da modalidade de Ténis, estão em condições de usufruir de uma actividade motora adaptada.

Recorrendo a uma cadeira de rodas, com características específicas, é possível colocar esta população em situação de aprendizagem/jogo.





A cadeira será, portanto, o meio que possibilita a mobilidade necessária para adquirir competências, colocando desta forma o aluno/atleta no desporto adaptado.



Caracterizar o Aluno

É necessário que o docente avalie a limitação funcional do aluno para tomar decisões relativamente ao processo de ensino- aprendizagem.

Nesta avaliação para além da recolha de dados de natureza biográfica, importa responder às seguintes questões:

- a) A limitação é congénita ou adquirida?
- b) Qual a sua localização?
- c) As causas são de que tipo?

Estas informações cruzadas com o momento da vida do aluno em que surgiu a limitação, fornecem-nos um quadro generalista que dará resposta a dois aspectos importantes: primeiro, como sentar o aluno, segundo, definir os objectivos/competências a adquirir face aos conteúdos programáticos.

A Ficha de Caracterização, a seguir sistematiza a recolha destas informações e será o primeiro passo na preparação/planeamento da actividade.





Ficha de Caracterização do Aluno

Dados biográficos:

Nome			
Data nascimento		E-mail	
Escola de frequência			
DRE Norte	<input type="checkbox"/>	DRE Centro	<input type="checkbox"/>
DRE LVT	<input type="checkbox"/>	DRE Alentejo	<input type="checkbox"/>
DRE Algarve	<input type="checkbox"/>		
Escalão Desporto Escolar	Infantis	<input type="checkbox"/>	Iniciados
		<input type="checkbox"/>	Juvenis
		<input type="checkbox"/>	Juniores
		<input type="checkbox"/>	

Caracterização da limitação funcional:

Tipologia da limitação	Congénita	<input type="checkbox"/>	Adquirida	<input type="checkbox"/>				
No caso de adquirida indicar a idade								
Localização da limitação	Tronco	Dorsal	<input type="checkbox"/>	Lombar	<input type="checkbox"/>	Cervical	<input type="checkbox"/>	
	Trem Inferior	Anca	<input type="checkbox"/>	Coxa	<input type="checkbox"/>	Perna	<input type="checkbox"/>	Pé

Causas da limitação funcional:

O aluno recorre a algum equipamento na sua locomoção diária	Sim	<input type="checkbox"/>	Não	<input type="checkbox"/>
Em caso afirmativo que tipo de equipamento	Canadianas	<input type="checkbox"/>	C. Rodas	<input type="checkbox"/>

Caracterização da mobilidade do aluno na participação desportiva:

--

Data:





Sentar o Aluno

A tarefa de sentar o aluno na cadeira de rodas, é importante, e vamos conjugar comodidade e segurança.

As cadeiras de jogo possuem características que lhes conferem maior manobrabilidade, ao nível do deslocamento e rotações, quando comparadas com as tradicionais cadeiras de rua.

As diferenças são basicamente as seguintes;

- No peso, as cadeiras de jogo são bem mais leves (8 a 15K) do que a grande parte das cadeiras de rua (18 a 25 K).
- As rodas de tracção das cadeiras de jogo possuem uma inclinação (Camber), entre os 12 e 24 graus.
- Os rodízios colocados à frente e atrás da cadeira de jogo, promovem a manobrabilidade e segurança.
- A maior parte das cadeiras de jogo são ajustáveis, permitindo adaptações no assento (centro de gravidade) no apoio das costas (mais alto ou mais baixo), nos apoios para os pés e na inclinação das rodas (Camber).



Foto 2





As possíveis adaptações permitem criar uma perfeita união do aluno com a cadeira. Para incrementar este aspecto e para melhorar a segurança podemos “prender” o aluno à cadeira ao nível dos pés, pernas e tronco.

Esta fixação pode ser feita com elementos incluídos de raiz, na construção da cadeira, ou através de acessórios elaborados para o efeito (bandas de velcro).

Quando caracterizámos o aluno, ficámos em situação de saber se este possui capacidades motoras ou não, para movimentar a cadeira e segurar a raquete. Vejamos então qual a sequência das decisões no acto de sentar o aluno na cadeira.

Foto 4

Mobilidade com a Cadeira

Movimentar a Cadeira	Quadro de Actuação
Consegue	Neste caso, temos apenas de proceder à adaptação do aluno à cadeira, em função da sua limitação, que basicamente se traduz no conforto e segurança.
Apresenta dificuldades	Nesta situação, devemos adaptar as cadeiras incrementando a manobrabilidade (centro de gravidade / tamanho das rodas/peso da cadeira). Utilizar aros de tracção que promovam o atrito nas pegas (o aluno deve utilizar luvas). Nos casos em que existe muita dificuldade podemos recorrer à utilização de uma cadeira automática.





Raquete

Segurar a Raquete	Quadro de Actuação
Consegue	Vamos procurar utilizar punhos pequenos (de 0 a 2) com a intenção de conjugar o tamanho da mão do aluno com a necessidade de movimentar a cadeira. Utilizar raquetes leves com cabeça de tamanho grande.
Apresenta dificuldades	Temos duas formas de as ultrapassar. Através de ligaduras funcionais ou de um aparelho ortopédico que se encaixa na raquete.

Segurança

SEQUÊNCIA	Procedimentos
1º	Nos casos em que os alunos já utilizam cadeira, temos que saber, se a transferência de cadeiras se processa com ou sem ajuda. Nesta ultima situação, trata-se de criar uma rotina de apoio ao aluno privilegiando a criação de um sentimento de segurança.
2º	Na escolha da cadeira, ter em atenção que o aluno deve “encaixar-se” de forma confortável no assento, ou seja, o aluno não deve estar muito apertado ou demasiado solto.
3º	Vamos ter de “prender” o aluno à cadeira, normalmente ao nível do tronco, pernas e pés. A intenção será criar uma unidade aluno-cadeira.





Mobilidade

Depois de sentarmos os alunos, o passo seguinte, será a aquisição da necessária movimentação com a cadeira, factor de extrema importância por condicionar o nível das aquisições técnico/táticas.

O processo de aprendizagem de como manobrar a cadeira será vivido de forma diferenciada pelos alunos, pois aqueles que no seu dia- a- dia a utilizam, terão, inicialmente, mais facilidade.

Digamos que, estes alunos possuem já, devidamente optimizadas, as vias eferentes a aferentes de comunicação entre sistema nervoso central e musculatura necessária à mobilidade com a cadeira.

Mas, comum a ambos, é a necessidade de criar automatismos adequados na mobilidade, de forma a facilitar a aquisição técnico/táctica.

A movimentação da cadeira realiza-se, fundamentalmente, à custa da utilização das mãos e braços, o que coloca uma dualidade de actuação e exigência, pelo facto de, também, serem responsáveis pela execução técnica.

Assim, em primeiro lugar, vamos encontrar as pegadas possíveis e confortáveis para a mão que apenas movimenta a cadeira e, para a outra, que para além da tracção, também segura a raqueta.





Maneiras de agarrar – aro de tracção e raquete

Tracção	A mão agarra apenas no aro de tracção. O aluno coloca os dedos no aro de tracção e a palma da mão contra o pneu.
Tracção + Raquete	O aluno coloca os dedos (polegar, indicador e médio) no aro de tracção e pressiona o cabo da raquete contra a roda. Outra opção será pressionar a raquete contra o aro de tracção, mantendo-a presa apenas nos dedos e utilizando a palma da mão para fazer pressão sobre a roda (pneu).

A área de contacto realizada com a palma da mão é obviamente maior do que a realizada com os dedos, será pois uma boa opção para jogadores com a mão pequena.

A opção que o jogador realiza para movimentar a cadeira vai condicionar a escolha da pega na raquete para bater a bola. Nesta fase de aprendizagem é aconselhado encontrar uma pega que, simultaneamente, sirva para bater a bola no lado direito e esquerdo com sucesso.

Após as tomadas de decisão anteriores estamos em condições de colocar o aluno em situação de aprendizagem da diversidade de movimentação com a cadeira.

Esta aquisição, deverá ser orientada por um princípio fundamental, em que o aluno deve procurar manter a sua cadeira sempre em movimento.

Esta mobilidade sustenta-se no encadeamento das seguintes acções motoras; acelerar, desacelerar, mudar de direcção e rodar.

As rotações externas e internas da cadeira (para fora ou para dentro do campo) são fundamentais para recuperar a posição após a deslocação.





Mobilidade	
Acelerar	O aluno tem de vencer a inércia da cadeira através de um puxão inicial e depois acelerar em direcção à zona do contacto com a bola.
Desacelerar	Ao aproximar-se da zona de contacto, terá de desacelerar para proceder a possíveis ajustes no contacto com a bola.
Mudar de Direcção	No processo de aproximação pode ser necessário alterar a direcção do movimento.
Rotações	Rotação interna acontece quando o aluno vira a cadeira para dentro do campo.
	Rotação externa acontece quando o aluno vira a cadeira para fora do campo

Será com base nestas acções que devemos construir os exercícios de mobilidade, utilizando todas as zonas do campo.

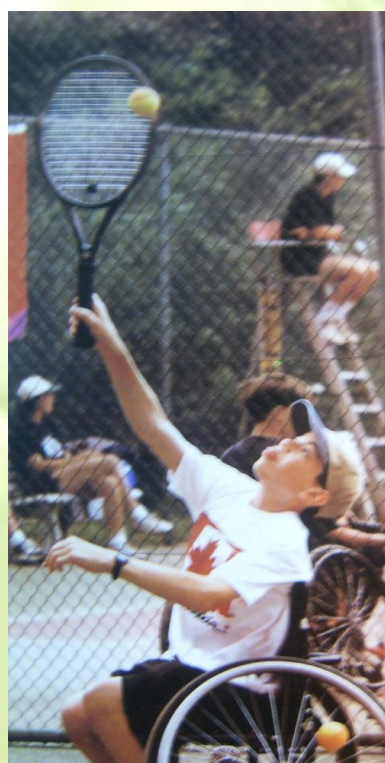
Devido às alterações dos materiais (mais leves) e à melhoria da condição física dos jogadores, este desporto adaptado decorre com elevados índices de intensidade, porém, assume percentualmente maior incidência, na utilização do fundo e meio campo, ficando a rede com um carácter mais ocasional.

As exigências dos exercícios deverão depois ser conjugadas com as zonas do campo e as acções que aí acontecem com maior frequência.





Zonas do Campo	Encadeamento de Acções Motoras
Fundo do Campo	Acelerações/Desacelerações/ Mudanças de Direcção/ Rotações Externas
Meio Campo	Acelerações/Mudanças de direcção/Rotações Internas
Rede	Mudanças de direcção/Rotações/Aceleração



Digamos que serão estes os objectivos específicos para os alunos portadores de limitações funcionais, no quadro geral das suas aprendizagens que são, no restante, comuns aos outros alunos.

Todo o processo será idêntico tendo como base a metodologia exposta no “*Play and Stay*”.





Galeria Técnica

Exemplos de execução das pancadas base

Direita



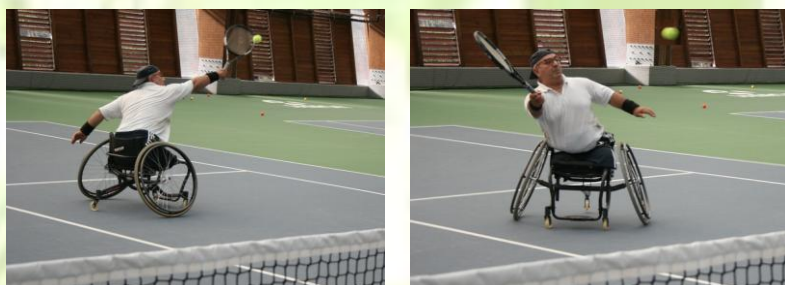
Esquerda batida



Esquerda cortada



Vólei





Serviço



As Acessibilidades

Este tema é de importância fundamental, pelas repercussões que assume na relação do aluno portador de limitações funcionais de carácter motor, com o meio envolvente.

Deve ser preocupação de toda a escola eliminar barreiras, tendo em vista o acesso a todos os espaços escolares, neste caso específico, a campos e balneários.





Galeria

Brad Parks precursor do Ténis em Cadeira de Rodas



Brad Parks com Alfredo Laranjinha e com Joaquim Nunes (Campeonato do Mundo – Nottingham 2009)

Começar a “Jogar Sentado”







Ténis Inclusivo



Formação de Treinadores



Demonstrações





Convívio



Estágios



Torneios





Seleção Nacional no Campeonato do Mundo Nottingham 2009



Campeão e Vice Campeão Nacionais 2010



Campeão Nacional 2010
João Lobo



Vice-Campeão Nacional 2010
Paulo Espírito Santo

FIM DA 4ª PARTE





JOGOS

UNIDADE 1

MUITO IMPORTANTE

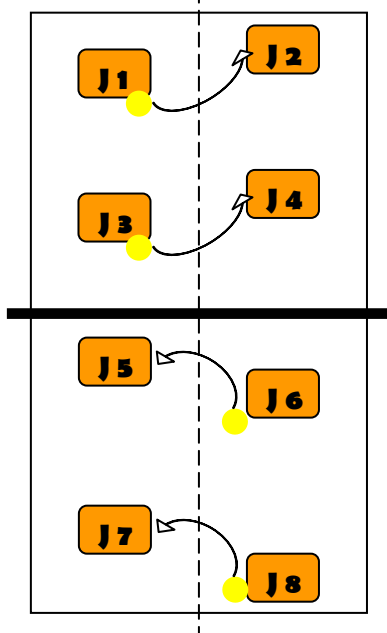
Os jogos que a seguir se apresentam, separados em três unidades, correspondentes ao respectivo grau de dificuldade, pretendem ser sugestões, a partir das quais, por iniciativa dos Professores ou dos Alunos, podem ser criadas alternativas que certamente irão enriquecer a progressão técnica desejada.

NOTA: Existem exercícios, cujo sucesso, depende da ajuda de um conjunto de bolas.



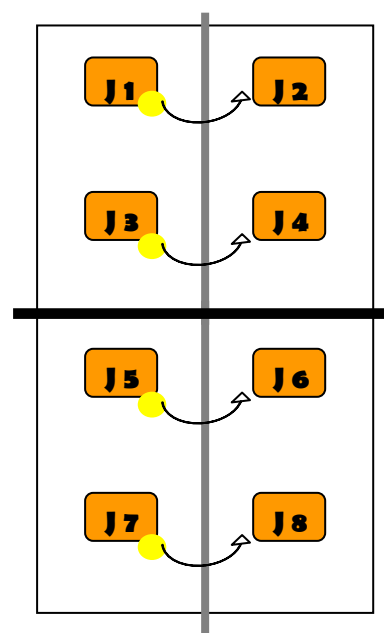
UNIDADE 1

N.º 1



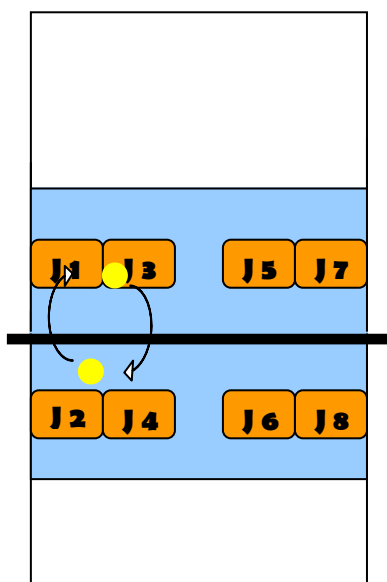
EXERCÍCIO: Toque de bola com linha no meio
OBJECTIVO: Controlo do ressalto sem rede
DESCRIÇÃO: Dois a dois, de cada lado da linha de separação do campo

N.º 2



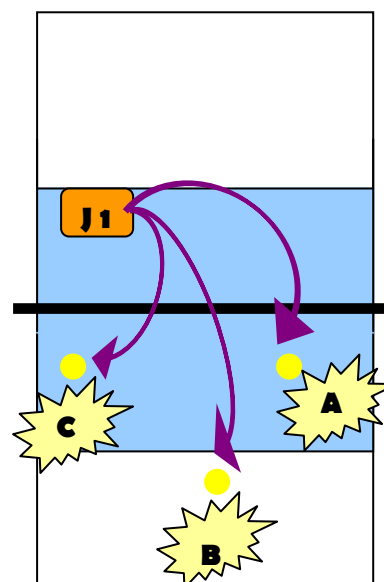
EXERCÍCIO: Toque de bola por cima das divisórias.
OBJECTIVO: Controlo do ressalto com divisória
DESCRIÇÃO: Igual ao N.º 1 com rede grande transversal ou divisórias

N.º 3



EXERCÍCIO: Toque de bola por cima da rede
OBJECTIVO: Controlo do ressalto com rede
DESCRIÇÃO: Igual ao N.º 1 com rede do campo
 (Bolas de esponja e progressivas)

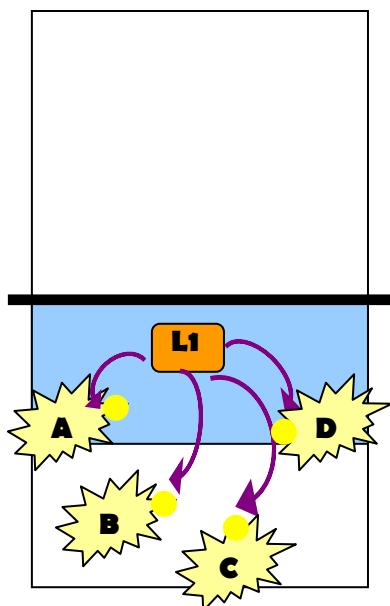
N.º 4



EXERCÍCIO: Lançar com trajetórias diferentes
OBJECTIVO: Adaptação aos lançamentos
DESCRIÇÃO: Do mesmo local lançar com a raquete uma bola para locais diferentes (A, B, C, etc.). Rotação dos alunos

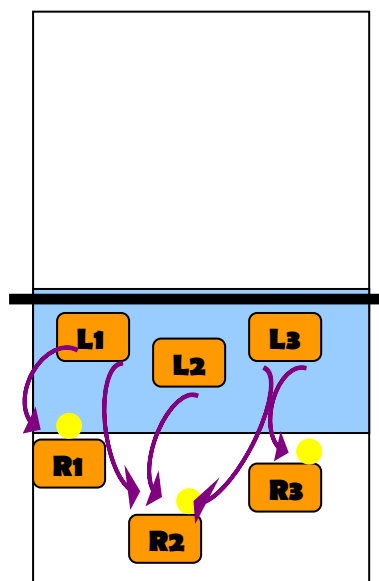


N.º 4 - A



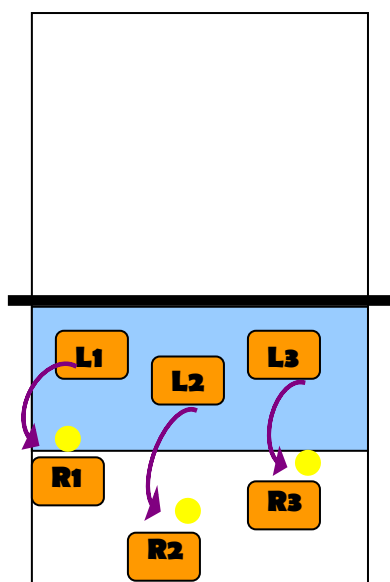
EXERCÍCIO: Lançar c/trajectórias diferentes
OBJECTIVO: Lançar com precisão à mão e devolver
DESCRIÇÃO: À frente da rede lançar com precisão para locais diferentes onde estão jogadores que devolvem para o lançador.
 Rotação dos alunos

N.º 4 - B



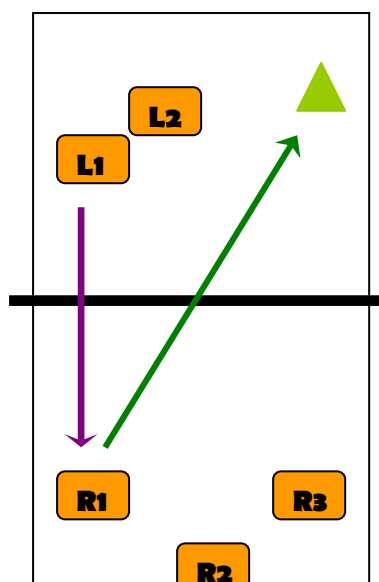
EXERCÍCIO: O mesmo
OBJECTIVO: O mesmo que 4A
DESCRIÇÃO: O mesmo com vários lançadores e vários receptores que rodam entre si

N.º 4 - C



EXERCÍCIO: O mesmo
OBJECTIVO: O mesmo que 4A
DESCRIÇÃO: O mesmo que o B com vários lançadores em simultâneo que lança para vários receptores (por ordem)

N.º 4 - D

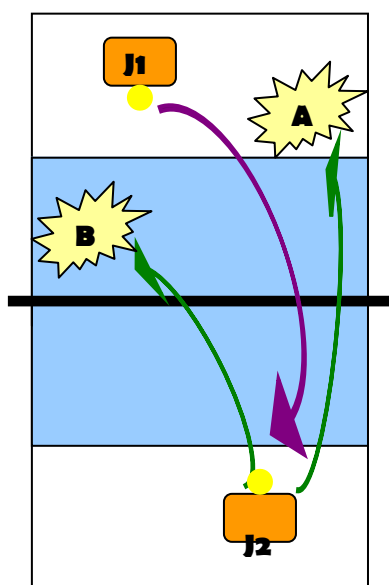


EXERCÍCIO: O mesmo
OBJECTIVO: O mesmo que 4A
DESCRIÇÃO: Os receptores devolvem para um determinado alvo/zona



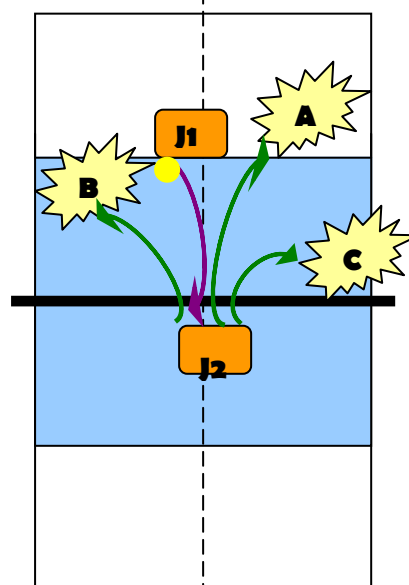


N.º 5



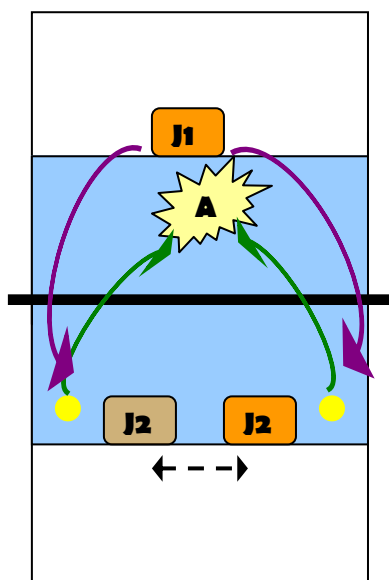
EXERCÍCIO: Devolver com trajetórias diferentes
OBJECTIVO: Devolução com precisão depois do ressalto
DESCRIÇÃO: J1 lança a bola para a mesma zona com a mão. J2 devolve a bola com a raquete para zonas diferentes (A, B, etc.)

N.º 6



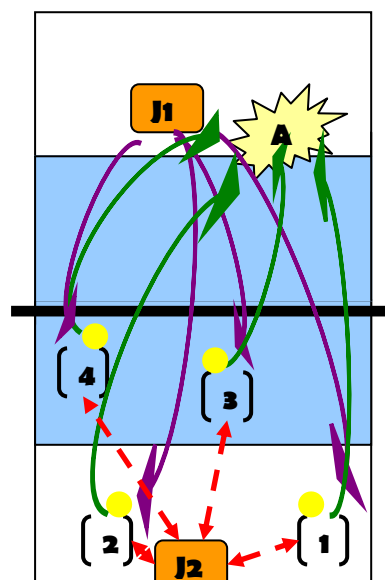
EXERCÍCIO: Devolver com trajetórias diferentes
OBJECTIVO: Devolução com precisão antes do ressalto
DESCRIÇÃO: J1 lança a bola para J2 que devolve antes que bata no chão. Variar zonas de devolução (A, B, C, etc.)

N.º 7



EXERCÍCIO: Devolver da esquerda e da direita
OBJECTIVO: Devolução de ambos os lados
DESCRIÇÃO: J1 lança a bola para a direita e esquerda de J2, que devolve para a zona A depois do ressalto

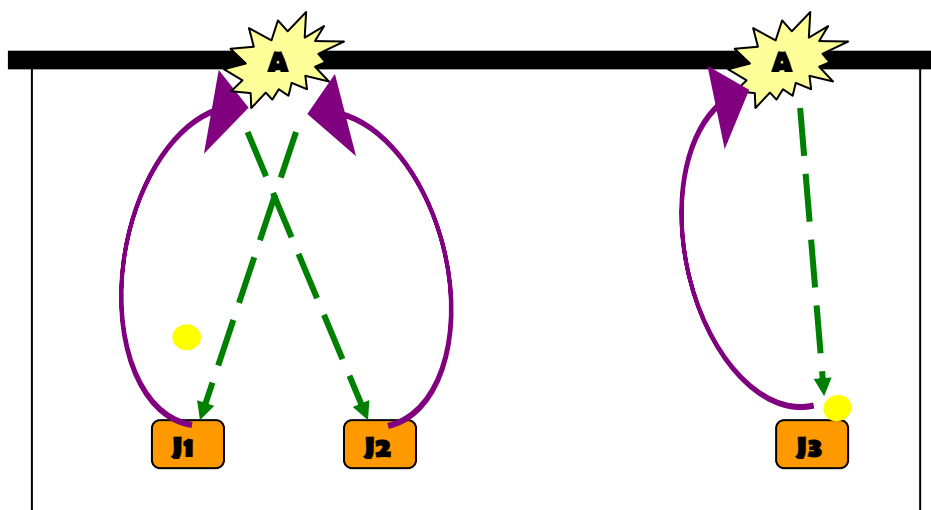
N.º 8



EXERCÍCIO: Deslocar-se para devolver
OBJECTIVO: Antecipar a devolução e bater
DESCRIÇÃO: J1 lança a bola com a mão para zonas alternadas (1, 2, 3 e 4). J2 devolve para a zona A depois do ressalto



BATER NA BOLA CONTRA A PAREDE



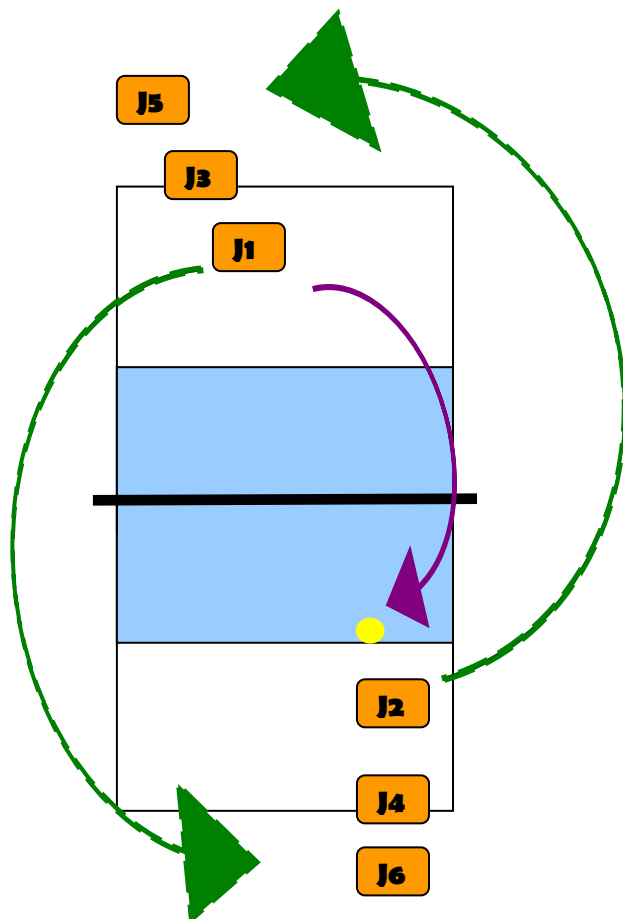
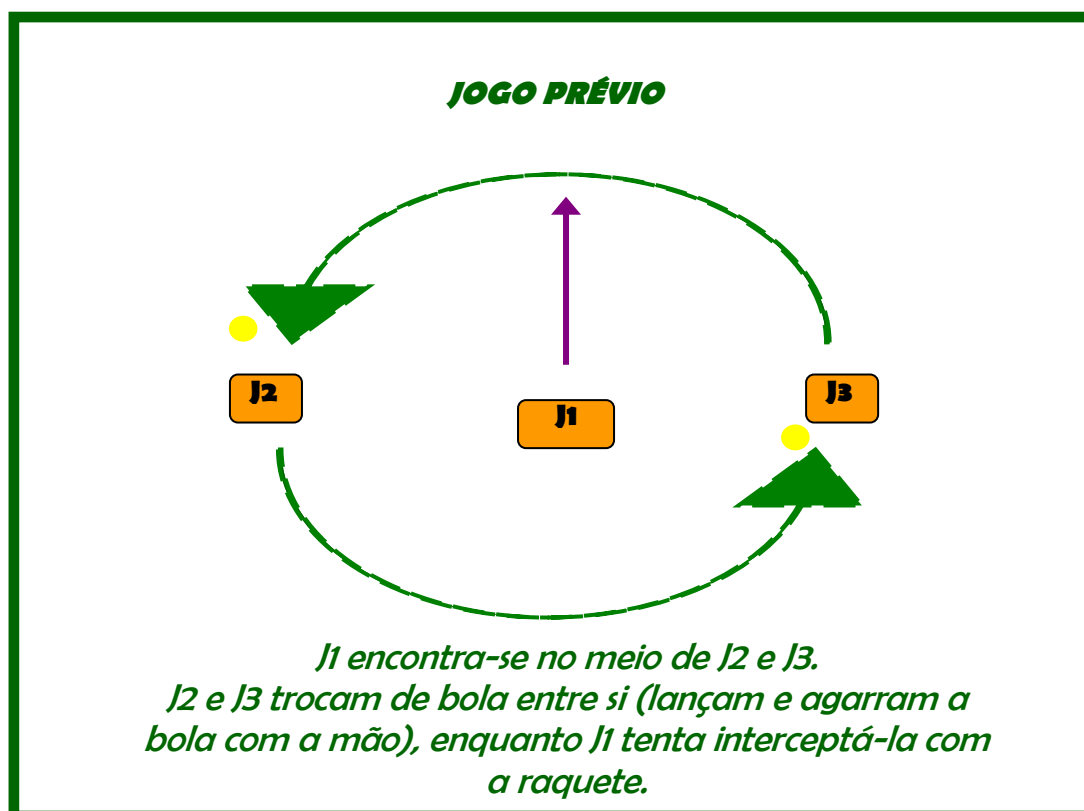
EXERCÍCIO: Bater à parede com e sem resalto

OBJECTIVO: Controlo da bola e aperfeiçoamento da execução técnica. Adaptação a trajetórias diferentes.

DESCRIÇÃO: **2 jogadores** batem a bola contra a parede, em cooperação ou oposição; **1 jogador** bate a bola contra a parede



SERVIÇO



EXERCÍCIO 1

OBJECTIVO: Bater a bola por cima da cabeça (Serviço)

DESCRIÇÃO: J1 bate a bola por cima da cabeça, para J2 agarrar. J2 desloca-se para o lado contrário do campo e coloca-se atrás do último jogador





RESUMO DA UNIDADE 1

TRABALHO INDIVIDUAL

- JOGOS DE PERCEPÇÃO – Agarrar, passar e devolver e ajustamentos corporais.

TRABALHO DE COOPERAÇÃO E MOBILIDADE

- JOGOS DE TOQUE E PRECISÃO COM O PARCEIRO, SEM E COM REDE/OBSTÁCULO
- INTRODUÇÃO ÀS TRAJECTÓRIAS DA BOLA – Envio e devolução.
- DEVOLUÇÃO ANTES DO RESSALTO
- DEVOLUÇÃO DEPOIS DO RESSALTO
- LEITURA DA TRAJECTÓRIA DA BOLA. ANTECIPAÇÃO

O ALUNO VAI SER CAPAZ DE:

1. Pôr a bola em jogo
2. Devolver a bola
 - 2.1. Por cima de um obstáculo
 - 2.2. Para o outro lado da rede
 - 2.3. Da direita e da esquerda



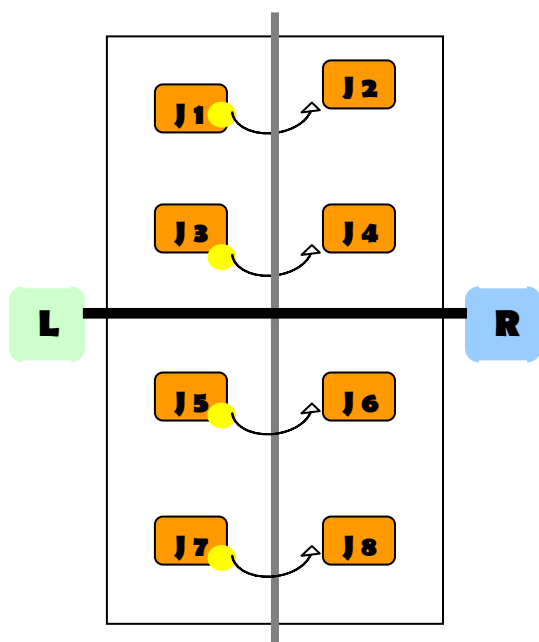


JOGOS UNIDADE 2



UNIDADE 2

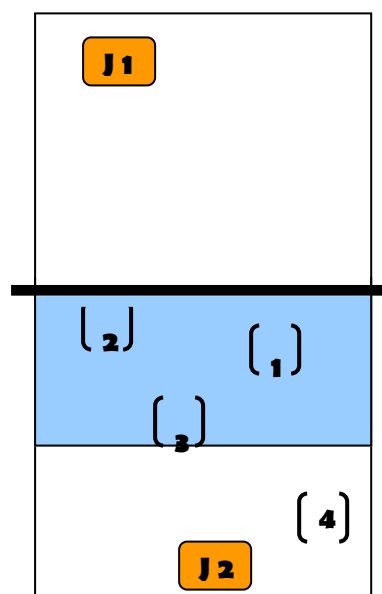
N.º 9



EXERCÍCIO: Bater uma bola por cima da cabeça

OBJECTIVO: Bater bola para companheiro
DESCRIÇÃO: J1 bate a bola por cima da cabeça para J2 que recebe com a mão (utilizar bolas de esponja)

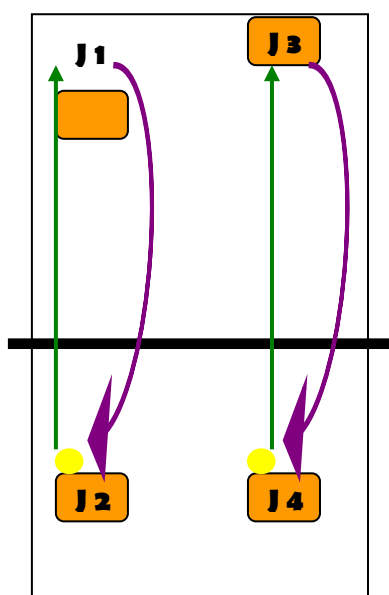
N. 10



EXERCÍCIO: Identificação da zona de impacto
OBJECTIVO: Correr para a possível zona de impacto

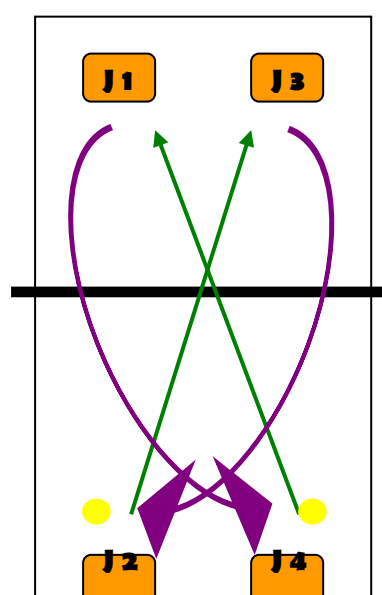
DESCRIÇÃO: J1 lança uma bola e J2 corre para a receber, adivinhando a possível zona de impacto

N.º 11



EXERCÍCIO: Devolução depois de lançamento
OBJECTIVO: Devolver com precisão
DESCRIÇÃO: J1 lança a bola com a raquete para J2 que devolve para J1 (ao longo)

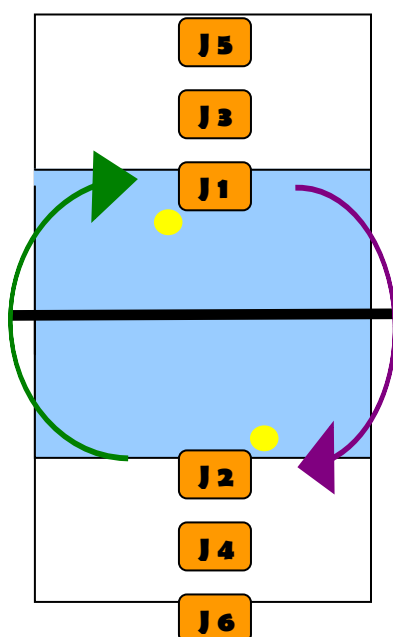
N.º 12



EXERCÍCIO: Igual ao n.º 11
OBJECTIVO: Igual
DESCRIÇÃO: Igual (mas cruzado)

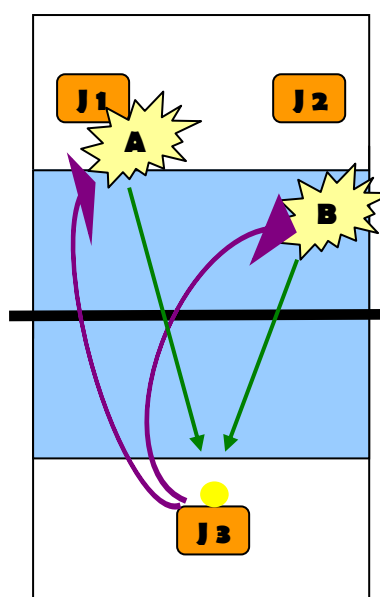


N.º 13



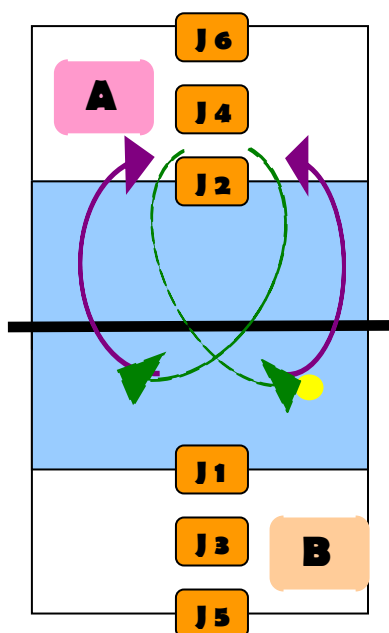
EXERCÍCIO: Volta ao mundo
OBJECTIVO: Jogar a bola da direita e esquerda
DESCRIÇÃO: Cada jogador bate apenas uma vez na bola.
Jogo Individual: Troca de campo depois de bater.
Jogo Equipa: Troca de lugar.

N.º14



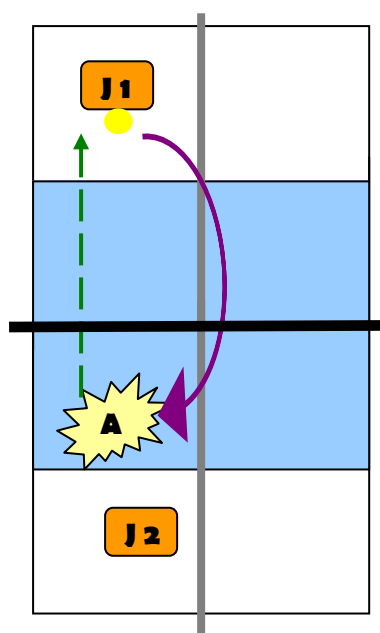
EXERCÍCIO: Troca de bolas variadas
OBJECTIVO: Controlar força, direcção e profundidade
DESCRIÇÃO: J3 joga alternado para J1 e J2. Trajectórias: compridas/curtas, altas/baixas, esquerda/direita

N.º 15



EXERCÍCIO: Controlo de bola
OBJECTIVO: Cruzar e ao longo
DESCRIÇÃO: Equipa A cruza, Equipa B joga ao longo

N.º 16

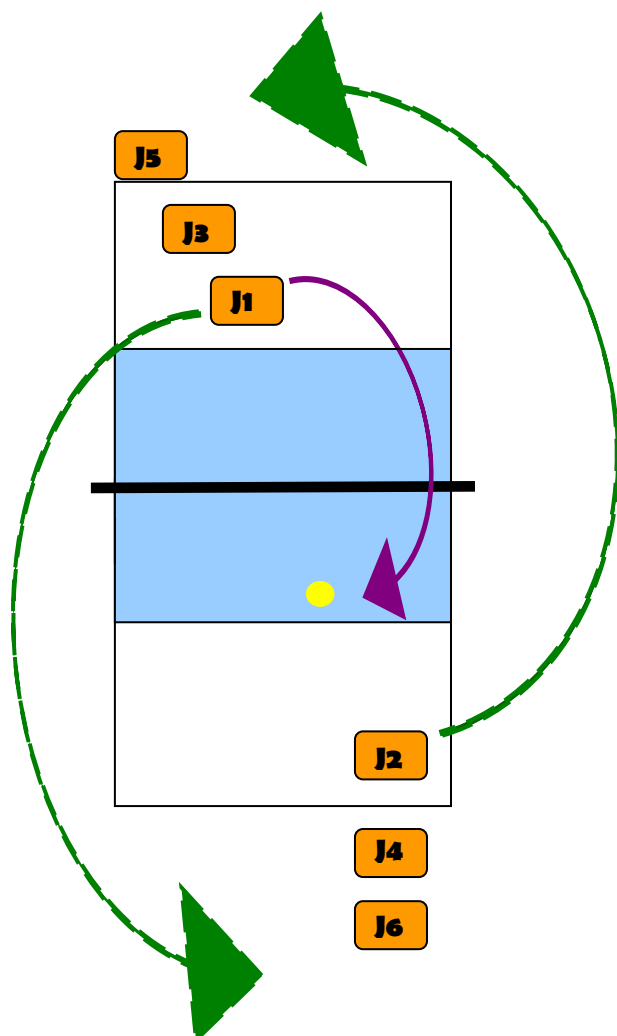


EXERCÍCIO: Controlar a bola
OBJECTIVO: Jogar em meio campo e ao longo e cruzado
DESCRIÇÃO: Jogadores batem o longo e cruzado, respeitando zona de ressalto





SERVIÇO



EXERCÍCIO 2

OBJECTIVO: Bater a bola por cima da cabeça (Serviço)

DESCRIÇÃO: J1 bate a bola por cima da cabeça, na direcção de J2. J2 joga a bola e inicia a disputa do ponto.

Depois de concluído o ponto, J1 e J2 deslocam-se para o lado contrário do campo e colocam-se atrás do último jogador



RESUMO DA UNIDADE 2

TRABALHO INDIVIDUAL

- LANÇAMENTO DA BOLA NUM PLANO VERTICAL COM PRECISÃO
- BATER NA BOLA NUM PLANO SUPERIOR À CABEÇA

TRABALHO DE COOPERAÇÃO E MOBILIDADE

- INTERCEPÇÃO DA BOLA JUNTO DO LOCAL DE IMPACTO NO CHÃO
- DEVOLUÇÃO DA BOLA, DO LADO DIREITO E DO LADO ESQUERDO, COM PRECISÃO (para uma zona alvo)
- TROCAS DE BOLA. TRAJECTORIAS VARIADAS

O ALUNO VAI SER CAPAZ DE:

1. Pôr a bola em jogo por cima da cabeça
2. Devolver a bola num espaço reduzido
3. Assegurar a troca de bolas dentro de um espaço determinado
 - 3.1. Da direita e da esquerda
4. Organizar-se para jogar **com** o outro



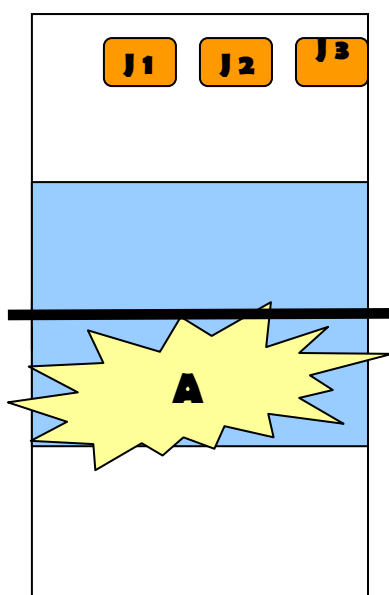


JOGOS UNIDADE 3



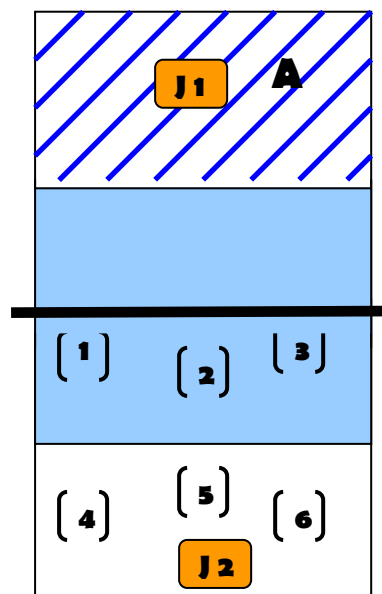
UNIDADE 3

N.º 17



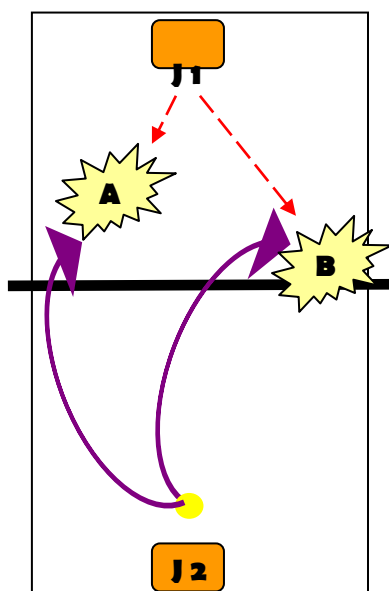
EXERCÍCIO: Serviço
OBJECTIVO: Bater a bola para a zona A
DESCRIÇÃO: Bater a bola por cima da cabeça para a zona A

N.º 18



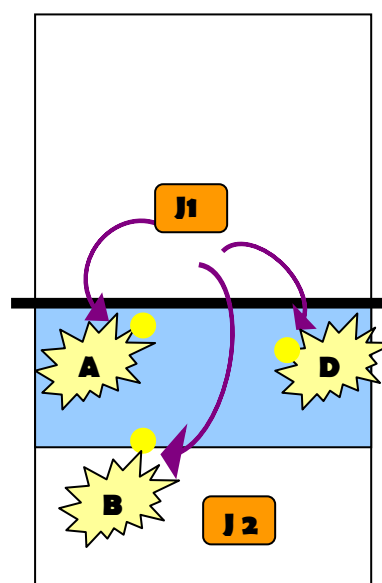
EXERCÍCIO: Devolução com profundidade
OBJECTIVO: Devolvera das áreas de 1 a 6 para a zona A
DESCRIÇÃO: J1 lança a bola com a raquete para diferentes áreas (1 a 6) e J2 devolve da esquerda e da direita para a zona A

N.º 19



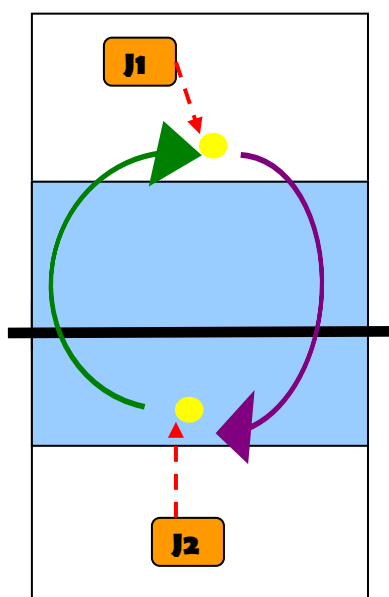
EXERCÍCIO: Deslocamento para bater
OBJECTIVO: Adaptar os deslocamentos
DESCRIÇÃO: J2 lança a bola com a raquete para mais perto ou para mais longe de J1 e este devolve para o campo contrário

N.º 20



EXERCÍCIO: Controlo no volei
OBJECTIVO: Devolver para o lado contrário com diversas trajectórias
DESCRIÇÃO: J2 joga sempre para J1 que devolve com diversas trajectórias e diferentes ressaltos

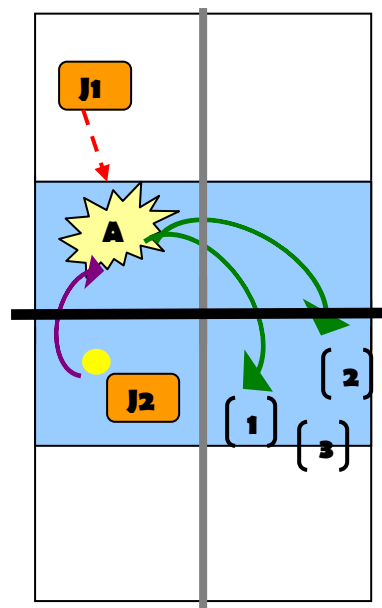
N.º 21



EXERCÍCIO: Bater e devolver
OBJECTIVO: Bater próximo do VO*
DESCRIÇÃO: J1 e J2 trocam a bola e tentam batê-la o mais próximo possível do ponto VO*

* ponto mais alto do resalto

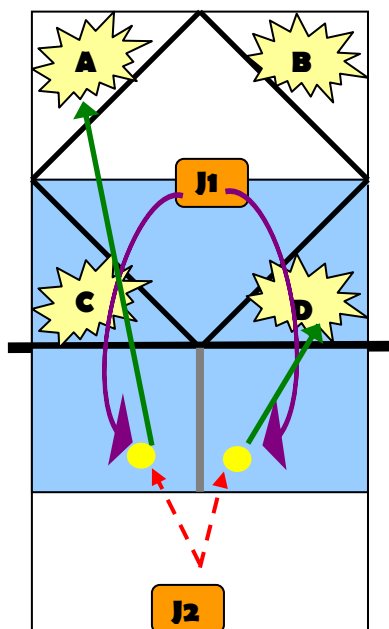
N.º 22



EXERCÍCIO: Efeito na bola (Topspin)
OBJECTIVO: Devolver para o alvo com efeito

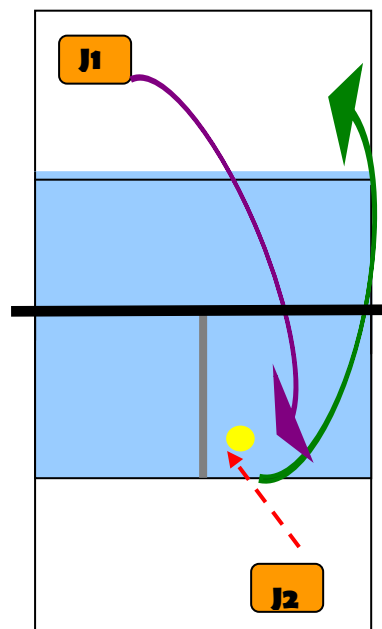
DESCRIÇÃO: J2 lança a bola com a raquete para a zona A e J1 devolve para 1 a 3, imprimindo efeito à bola (Topspin)

N.º 23



EXERCÍCIO: Precisão e controlo
OBJECTIVO: Devolver para as zonas A a D
DESCRIÇÃO: J1 lança a bola com a raquete para diversas zonas e J2 devolve para zonas de A a D

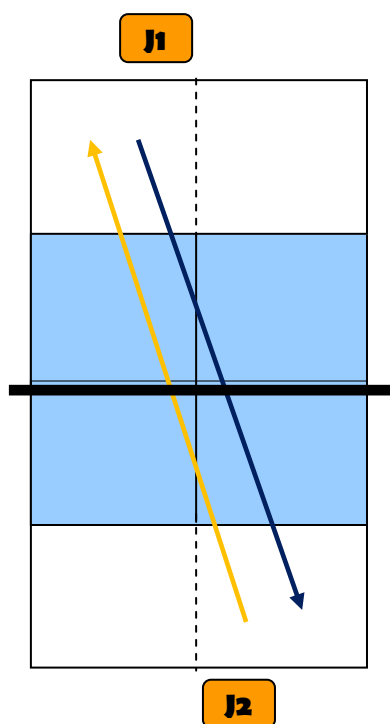
N.º 24



EXERCÍCIO: Situação de jogo
OBJECTIVO: Situação real de jogo
DESCRIÇÃO: J1 joga contra J2

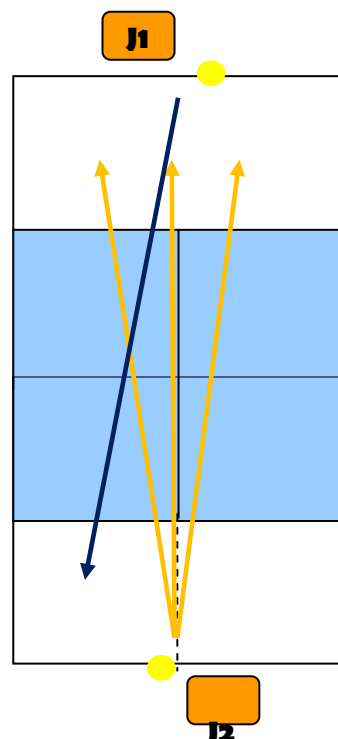


N.º 25



EXERCÍCIO: Direita cruzada
OBJECTIVO: Melhoria dos gestos da direita.
DESCRIÇÃO: Os alunos jogam até aos 10 pontos, sempre após o ressalto da bola no solo mas só de direita (ambos fazem direita cruzada). Se a bola bater fora da zona marcada, o jogador que a bateu perde o ponto.

N.º 26



EXERCÍCIO: Jogar para a zona
OBJECTIVO: Mobilidade e colocação da bola.
DESCRIÇÃO: Os alunos jogam até aos 10 pontos, mas sempre após o ressalto da bola no solo. J2 joga livremente, enquanto J1 só pode jogar para a esquerda de J2. Depois para a direita.

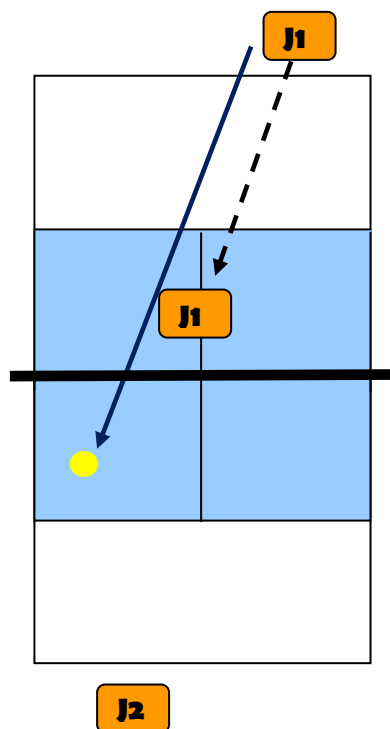
N.º 27

EXERCÍCIO: Jogo de ataque
OBJECTIVO: Abordagem do jogo de rede.
DESCRIÇÃO: Os alunos jogam até aos 10 pontos livremente. Os pontos ganhos em volei, valem 2 pontos.





N.º 28



EXERCÍCIO: Serviço, rede.

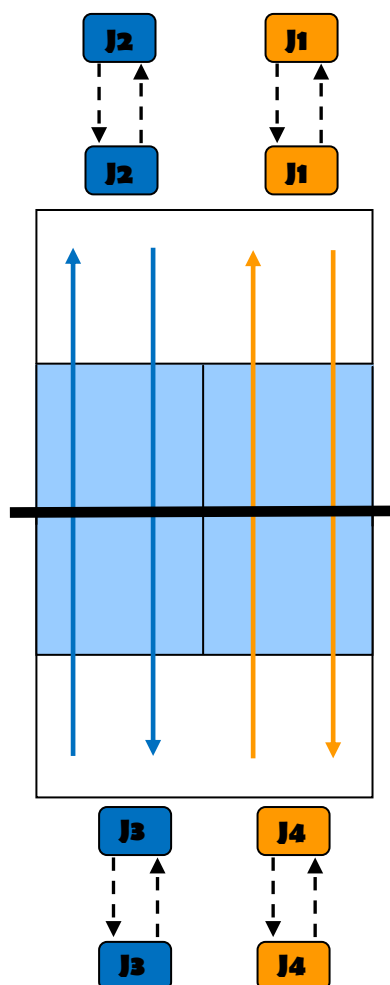
OBJECTIVO: Abordagem do jogo de rede.

DESCRIÇÃO: Os alunos jogam até aos 10 pontos. O jogador que serve, tem que subir à rede imediatamente após o serviço. Os pontos ganhos em volei valem 2 pontos.



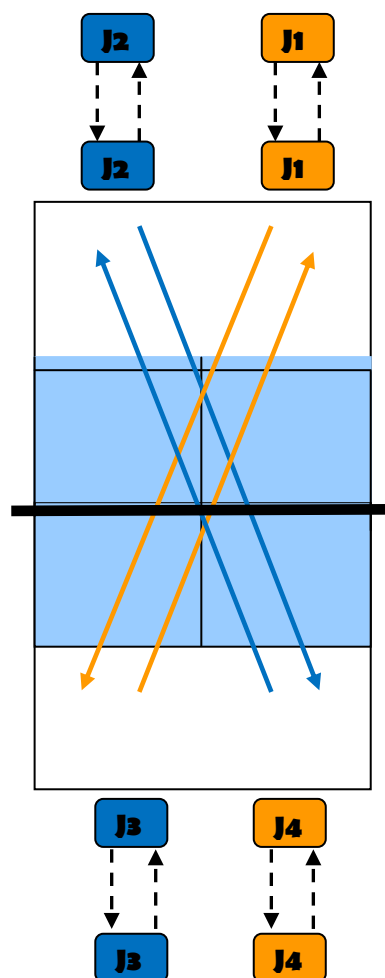


Nº 29



EXERCÍCIO: Consistência de bola ao longo
OBJECTIVO: Consolidação dos gestos técnicos da direita e da esquerda.
DESCRIÇÃO: 4 alunos em cada metade do campo, 2 do lado esquerdo e 2 do lado direito. Jogam em linha alternadamente, batendo uma bola cada um, sempre após o ressalto da bola no solo.

Nº 30



EXERCÍCIO: Consistência de bola cruzada
OBJECTIVO: Consolidação dos gestos técnicos da direita e da esquerda.
DESCRIÇÃO: O mesmo exercício descrito anteriormente, mas desta vez os alunos jogam cruzado.

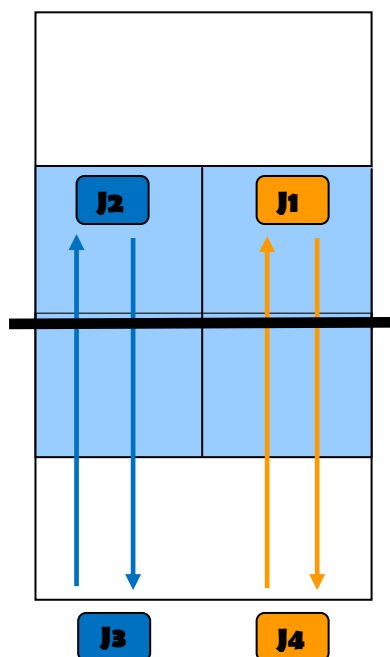
Nº 31.

EXERCÍCIO: Jogo condicionado
OBJECTIVO: Consolidação dos gestos técnicos do serviço e da resposta.
DESCRIÇÃO: 4 alunos numa metade do campo, 2 do lado esquerdo e 2 do lado direito a servir. Na outra metade, outros 2, um de cada lado, respondem ao serviço e tentam manter a bola em jogo.





Nº 32



EXERCÍCIO: Jogo de rede

OBJECTIVO: Consolidação dos voleis de direita e de esquerda.

DESCRIÇÃO: 4 alunos, 2 na rede numa metade do campo, e outros 2 no fundo na outra metade. Jogam em linha ou cruzado tentando manter a bola em jogo.

Nº 33

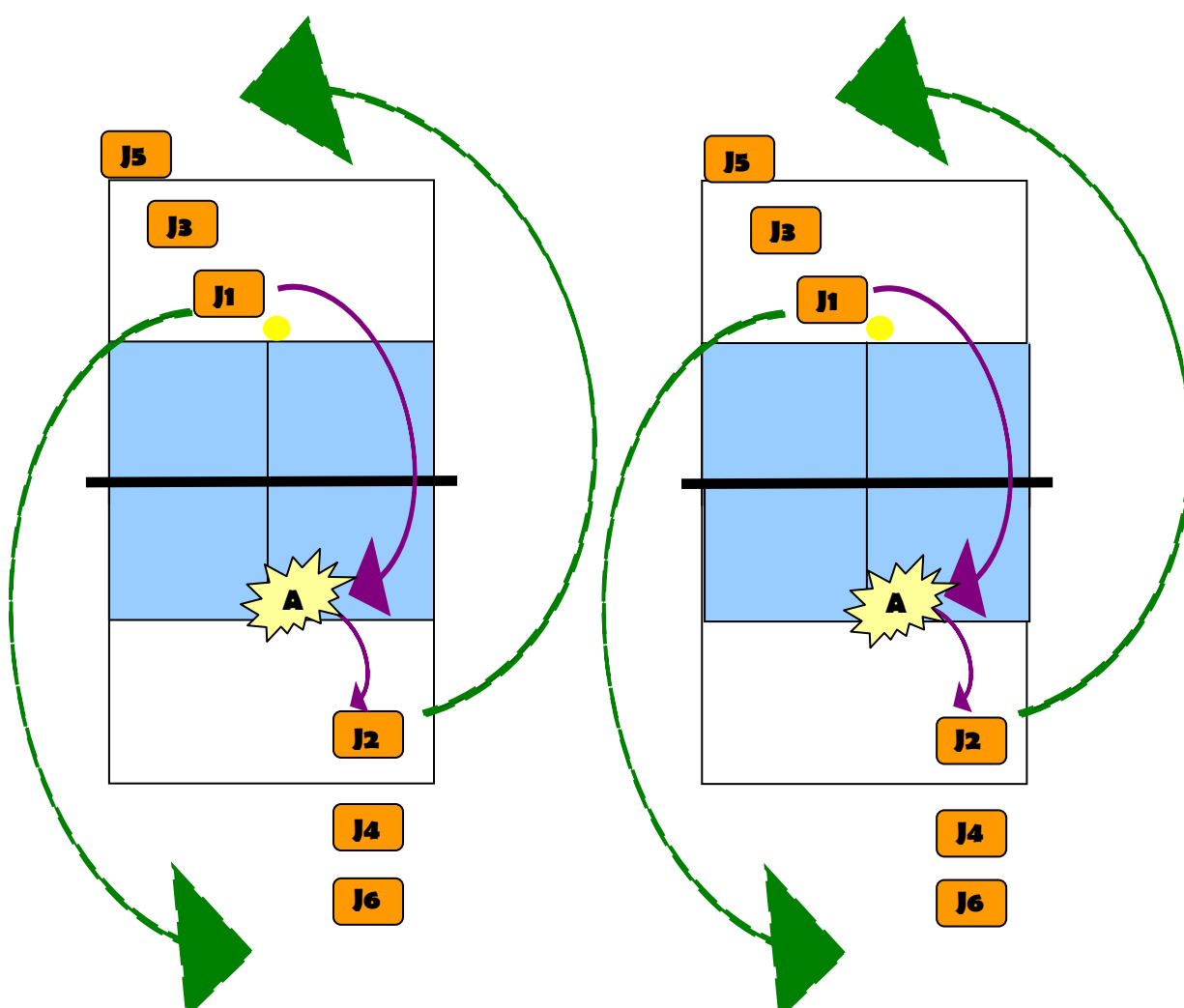
EXERCÍCIO: Subida à rede

OBJECTIVO: Transição fundo do campo/rede.

DESCRIÇÃO: Alunos sobem à rede –

- 1) A seguir ao serviço.
- 2) A seguir à 1ª bola depois do serviço.
- 3) Depois da resposta
- 4) Depois de preparar a subida

SERVIÇO



EXERCÍCIO 3

OBJECTIVO: Bater a bola por cima da cabeça (Serviço)

DESCRIÇÃO: J1 bate a bola por cima da cabeça, para que bola ressalte na zona marcada a azul (zona de serviço) e J2 agarra. J2 desloca-se para o lado contrário do campo e coloca-se atrás do último jogador

EXERCÍCIO 4

OBJECTIVO: Bater a bola por cima da cabeça (Serviço)

DESCRIÇÃO: J1 bate a bola por cima da cabeça, para que ressalte dentro da zona marcada a azul (zona de serviço). J2 joga a bola e inicia a disputa do ponto.

Depois de concluído o ponto, J2 desloca-se para o lado contrário do campo e coloca-se atrás do último jogador



RESUMO DA UNIDADE 3

TRABALHO INDIVIDUAL

- Lançamento da bola de forma controlada num vertical com a mão contrária à da raquete (serviço)

TRABALHO DE COOPERAÇÃO E DE MOBILIDADE

- Adaptação a trajectórias várias, gerindo o deslocamento em função do ponto de impacto da bola no chão (do lado direito e do lado esquerdo)
- Adaptação a trajectórias várias, gerindo o deslocamento para intercepção da bola, antes do ressalto (volei)
- Ponto de impacto da bola na raquete próximo do ponto mais alto do ressalto (v0)
- Diversos efeitos da bola provocados pela forma como se pega na raquete
- Bater na bola com precisão, depois do ressalto, para atingir um alvo (pancada do fundo do campo)
- Bater na bola com precisão, antes do ressalto, para atingir um alvo (volei)

TRABALHO DE OPOSIÇÃO

- Situação de jogo com regras adaptadas (sistema de contagem, adaptado ou real)

O ALUNO VAI SER CAPAZ DE:

1. Executar um serviço (pôr a bola em jogo por cima da cabeça para um espaço determinado, na diagonal do campo oposto)
2. Trocar bolas em qualquer zona do campo
 - 2.1. Quaisquer que sejam as características do movimento da bola
 - 2.2. Da direita e da esquerda
 - 2.3. Com alguma precisão
3. Ser eficaz
 - 3.1. Calculando e dominando as trajectórias
 - 3.2. Contrariando os elementos exteriores (o vento e o sol)
 - 3.3. Jogando contra outro, observando as regras estabelecidas





TAREFAS TÉCNICAS NÍVEL 1

FICHA - 1 A

OBJECTIVO: BATER A BOLA CONTRA A PAREDE COM RESSALTO

FICHA - 1 B

OBJECTIVO: BATER A BOLA CONTRA A PAREDE SEM RESSALTO

- pancada sem ressalto para um alvo no chão/ ar
 - Variar os alvos (linhas, alvos, etc.)
 - Variar as bolas (esponja, sem pressão, etc.)
 - Competição: 8 em 10 bolas

FICHA - 1 C

OBJECTIVO: ADAPTAR-SE A TRAECTÓRIAS DIFERENTES

- Bola por cima de um obstáculo (rede, alunos de mãos dadas, etc.)
- Bola para outro aluno por cima da rede (várias distâncias)
- Bolas para alvo no muro
- Competição: 8 em 10 bolas

NOTA: compromisso, direcção/velocidade (inclinação da cabeça da raquete em relação ao chão). trajectórias parabólicas.

FICHA - 1 D

OBJECTIVO: ADAPTAR-SE PARA, NO MESMO LOCAL DE ENVIO, DIRIGIR A BOLA COM TRAECTÓRIAS DIFERENTES SOBRE A REDE

- A pancada é executada dos dois lados do corpo (esquerda e direita) com ou sem ressalto
- Com uma ou duas mãos

FICHA - 1 E

OBJECTIVO: ADAPTAR-SE PARA DEVOLVER A BOLA COM DIVERSAS TRAECTÓRIAS (LADO ESQUERDO E LADO DIREITO)

- Bola lançada para o mesmo local com a mão/raquete
- Bola devolvida para alvos diferentes depois do ressalto (mais próximo/longe da rede)
- Lançamento e devolução inicial próximo da rede com afastamento progressivo
- Devolução com apoios estáveis, movimentos amplos e descontraídos





FICHA - 1 F

OBJECTIVO: DEVOLVER UMA BOLA SEM RESSALTO

- Bola lançada de locais diferentes
 - com a mão
 - com a raquete
- Bola devolvida para alvos diferentes
 - a pedido do lançador
- Jogo do “tapa buracos” – aluno com raquete e atrás do alvo corre à frente e evita que a bola caia dentro do alvo
- Jogo de pares
 - o par só tem uma raquete. o jogador sem raquete tenta interceptar a bola com a mão
 - nos quadrados de serviço sem deixar cair a bola no chão

FICHA - 1 G

OBJECTIVO: DEVOLVER DA DIREITA E DA ESQUERDA

- A bola lançada para a direita e esquerda obrigando a deslocação
 - com mão
 - com raquete
- Bola devolvida da direita e da esquerda para alvo certo

FICHA - 1 H

OBJECTIVO: LEITURA DE TRAJECTÓRIAS

- Bola lançada para zonas diferentes
- Bola devolvida depois da deslocação para a zona de ressalto. diversas deslocações
- Bola devolvida para zona determinada
- Bola batida com trajectória elípticas
- Apreciação da pega da raquete e sugestões de alteração, em função dos objectivos propostos

AVALIAÇÃO DAS TAREFAS TÉCNICAS DE NÍVEL 1 – CAPACIDADE DA TROCA DE BOLAS POR CIMA DA REDE.

8 FICHAS





NÍVEL 2

FICHA – 2A

OBJECTIVO: BATER A BOLA POR CIMA DA CABEÇA DEPOIS DE LANÇADA AO AR COM PRECISÃO

- Lançar com a mão uma bola para o companheiro
- Jogador com uma bola em cada mão. lançar com a mão não-dominante uma bola na vertical e antes desta descer (v0). lançar a outra com a mão dominante para o companheiro
- Na direcção do companheiro, fazendo-a passar por cima de outro companheiro com os braços levantados
- Para o companheiro do outro lado da rede
- Bater a bola para zonas determinadas no campo

FICHA – 2B

OBJECTIVO: IDENTIFICAR COM ANTECIPAÇÃO O LOCAL DE IMPACTO DA BOLA DEPOIS DE LANÇADA/DEVOLVIDA

- Bolas lançadas à mão para várias zonas marcadas no chão, numeradas ou às cores. quem recebe grita o número ou a cor, antes da bola atingir a respectiva zona
- Jogo entre duas equipas. quem adivinha mais depressa

FICHA – 2C

OBJECTIVO: DESLOCAR-SE PARA UM LOCAL DE INTERCEPÇÃO DA BOLA

- Lançar a bola com a raquete para uma zona em frente ou em diagonal
- Deslocar-se para a zona e devolver a bola

FICHA -2D

OBJECTIVO: DEVOLVER UMA BOLA DA DIREITA E UMA DA ESQUERDA COM PRECISÃO

- Pôr uma bola em jogo em frente ou em diagonal
- Manter a bola em jogo respeitando as trajectórias definidas ao longo (perpendiculares à rede) ou cruzadas.

FICHA – 2E

OBJECTIVO: TROCA DE BOLAS, A DOIS E A QUATRO, DA DIREITA E DA ESQUERDA COM PRECISÃO

- Bola a ressaltar nos quadrados de serviço
- Bola a ressaltar antes da linha de fundo



**FICHA – 2F****OBJECTIVO: TROCA DE BOLAS VARIADAS**

- Dois de um lado, um do outro, com rotação
- Zonas de ambos lados marcadas
- Contagens de bolas passadas por cima da rede
- Recuperação da posição de partida no lado individual

FICHA – 2G**OBJECTIVO: ASSEGURAR TROCAS DE BOLAS COM TRAJECTÓRIAS VARIADAS**

- Jogo da “Volta ao mundo”
 - em equipa
 - individual
- Uma equipa joga cruzado, a outra joga ao longo.

AVALIAÇÃO DAS TAREFAS TÉCNICAS DE NÍVEL 2: BOLA COLOCADA EM JOGO POR CIMA DA CABEÇA. TROCAS DE BOLAS POR CIMA DA REDE.

7 FICHAS



NÍVEL 3

FICHA – 3A

OBJECTIVO: LANÇAR A BOLA AO AR COM O BRAÇO LIVRE, DE FORMA QUE CAIA NUMA ZONA NO CHÃO, JUNTO DOS PÉS

- Em 10 bolas quantas caem na zona

FICHA – 3B

OBJECTIVO: ADAPTAÇÃO A TRAJECTÓRIAS DIFERENTES

- Lançar a bola com trajectórias diferentes para alvos no chão (rasante, elíptica, etc.) com a mão/raquete
- Devolver todas as bolas para a zona onde se encontra o lançador

FICHA – 3C

OBJECTIVO: REGULAR O SEU DESLOCAMENTO PARA CHEGAR A TEMPO À ZONA DE RESSALTO DA BOLA

- Deslocação para a zona de ressalto, devolução para o companheiro e recuperação para o local de partida
- Lançador está numa zona fixa e recebe as bolas só nessa zona
- Lançador varia de zona

FICHA – 3D

OBJECTIVO: BATER NA BOLA EM DIFERENTES ALTURAS

- Lançador à rede varia a altura do lançamento da bola e a zona do ressalto
- Devolver sempre para o lançador
- Para devolver, bater na bola no ponto mais alto do ressalto
- Para devolver, bater na bola no ponto mais baixo do ressalto
- Para devolver, bater na bola logo a seguir ao ressalto
- Para devolver, bater na bola antes do ressalto
 - à altura dos ombros (volei)
 - por cima da cabeça (remate)

FICHA – 3E

OBJECTIVO: BATER NA BOLA, MAIS OU MENOS PRÓXIMA, DO PONTO MAIS ALTO DO RESSALTO

- 5 bolas na fase descendente
- 5 bolas no topo da subida – altura máxima do ressalto, entre a cintura e o peito (v0)
- 5 bolas depois do ressalto e durante a subida (antes do v0)





FICHA – 3F

OBJECTIVO: EFEITOS NA BOLA

- Lançador ao pé da rede
 - bola devolvida em direcção aos alvos
 - variação de efeitos
 - utilização de pegas diferentes
 - da direita e da esquerda
- Lançador no fundo do campo
 - bola com muito efeito para ressaltar logo a seguir à rede
 - ressaltar para fora da zona de serviço

FICHA – 3G

OBJECTIVO: AQUISIÇÃO DE PRECISÃO NAS PANCADAS

- Marcar alvos à volta do lançador
- Bola lançada sempre para o mesmo local
- Bola devolvida para os diferentes alvos

FICHA – 3H

OBJECTIVO: BATER NA BOLA ANTES DO RESSALTO (VOLEI)

- Lançar a bola sempre do mesmo lado
- Lançar a bola de lados alternados
- Devolver a bola acertando nas zonas marcadas
- Jogar o “tapa buraco” – ir ao encontro da bola (unidade 1)

FICHA – 3I

OBJECTIVO: APREFEIÇOAMENTO DO VOLEI

- Volei com volei (tipo jogo “raquetes de praia”)
- Voleis cruzados
- Voleis ao longo ou paralelos
- Um coloca a bola cruzada, outro coloca a bola ao longo (bandeira inglesa)
- Um bate volei com trajectória tensa, outro bate com trajectória elíptica (levanta a bola)

FICHA – 3J

OBJECTIVO: APROXIMAÇÃO À REDE (TREINO DAS SEIS BOLAS)

- Devolver uma bola da direita, seguida de uma bola da esquerda, seguida de uma bola que ressalta mais próximo da rede de direita, seguida de um volei de direita, seguida de um volei de esquerda, finalizado com um remate (smash)

AVALIAÇÃO DAS TAREFAS DE NÍVEL 3: SITUAÇÃO DE JOGO COM CONTAGEM DE PONTOS, INCLUINDO A CONTAGEM DE “TIE-BREAK”.

10 FICHAS





FIM





Bibliografia

- Programa Nacional de Educação Física – Ministério da Educação
- Manipulação de uma bola com uma raquete no jogo do Ténis – Federação Portuguesa de Ténis
- Regulamento Especifico do Ténis (DGIDC) – Federação Portuguesa de Ténis.
- Manual do Professor (DGIDC) – Paulo Oliveira, Coordenador Nacional
- Sucesso no Ténis – César Coutinho
- Os golpes básicos – Luis Damasceno
- Clube Júnior Smash – Alfredo Laranjinha
- “Play and Stay” - International Tennis Federation
- Mini Tennis ITF School Tennis Initiative: Teacher’s Manual - International Tennis Federation
- Coaches Manual - International Tennis Federation
- Developing Young Tennis Players - International Tennis Federation
- Wheelchair Tennis Coaches Manual – International Tennis Federation
- Revista “Take Two” - International Tennis Federation
- So what’s stopping you - International Tennis Federation
- No brakes - International Tennis Federation
- Metodologia Play & Stay - International Tennis Federation
- Colóquio da Tennis Europe - Jean Claude Marchon
- Acção de divulgação de mini ténis no Pavilhão do Conhecimento – William Bothorel
- Tennis à Lécole au College et au Lycée – Federation Française de Tennis
- Twelve and under technique - Federation Française de Tennis
- Short Tennis, Take a shot! – Lawn Tennis Association
- Teaching the class - Lawn Tennis Association
- Coordination Training in Tennis – Deutcher Tennis Bund
- “El tenis en la escuela” - David Sanz Rivas
- I ara tennis – Federació Catalana de Tenis

