

Parâmetros de Avaliação da Jornada de Detecção

1 – “Não realiza”,

Sub 8:

O jogador apresenta ainda lacunas nos objectivos da 1ª fase (ITF - stage 3 – Vermelha) e cumpre com menos de 50% da sua fase de desenvolvimento (ITF - stage 2 – Laranja)

Sub 10:

O jogador apresenta ainda muitas lacunas nos objectivos da 2ª fase (ITF - stage 2 – Laranja) e cumpre com menos de 50% da sua fase de desenvolvimento. (ITF - stage 1 – Verde)

2 – “Realiza com dificuldade”,

Sub 8:

O jogador não apresenta lacunas nos objectivos da 1ª fase (ITF - stage 3 – Vermelha) mas cumpre com menos de 50% da sua fase de desenvolvimento (ITF - stage 2 – Laranja)

Sub 10:

O jogador não apresenta lacunas nos objectivos da 2ª fase (ITF - stage 2 – Laranja), mas cumpre com menos de 50% da sua fase de desenvolvimento. (ITF - stage 1 – Verde)

3 – “Realiza bem”):

Sub 8:

O jogador não apresenta lacunas nos objectivos da 1ª fase (ITF - stage 3 – Vermelha) e cumpre com mais de 50% da sua fase de desenvolvimento. (ITF - stage 2 – Laranja)

Sub 10:

O jogador não apresenta lacunas nos objectivos da 2ª fase (ITF - stage 2 – Laranja), e cumpre com mais de 50% da sua fase de desenvolvimento. (ITF - stage 1 – Verde)

ITF - Stage 3 – Vermelha	1ª Fase de desenvolvimento Objetivos para atletas até aos 6 anos	É avaliado pelo PNDT na 2ª fase (8anos)
ITF - Stage 2 – Laranja	2ª Fase de desenvolvimento Objetivos para atletas até aos 8 anos	3 – “Realiza bem”, 2 – “realiza com dificuldade”, 1 – “não realiza”
ITF - Stage 1 – Verde	3ª Fase de desenvolvimento Objetivos para atletas até aos 10 anos	3 – “Realiza bem”, 2 – “realiza com dificuldade”, 1 – “não realiza”

Objectivos do gesto técnico de direita em “top-spin” nas fases desenvolvimento

Posição de atenção	Fase de Preparação	Fase de Aceleração	Ponto de impacto	Terminação
				
<p>Equilíbrio Posição de atenção definida com flexão de joelhos. Raquete em posição neutra (cotovelos afastados) Mão não dominante suporta a raquete.</p> <p>Pegas Entre a Eastern e a Semi Western de direita</p>	<p>Backswing Mão dominante situa-se entre os ombros e as ancas. A raquete e a mão são ainda visíveis do lado do batimento.</p>	<p>Forward Swing (looping) A raquete e a mão iniciam um movimento descendente por baixo da bola de forma a realizarem um swing de baixo para cima e para a frente.</p>	<p>Face da raquete orientada para a bola através do ponto de impacto.</p>	<p>Terminação em equilíbrio.</p>
<p>Rotação inicial Os ombros iniciam um movimento de rotação e alinham-se horizontalmente pela trajectória da bola. Mão dominante posicionada entre os ombros e as ancas.</p>	<p>A Raquete e a mão dominante são visíveis do lado do batimento. A cabeça da raquete deve estar levantada A mão não dominante deve estar à mesma altura equilibrando a rotação do tronco</p>	<p>Aceleração da cabeça da raquete numa trajectória ascendente. Transferência de peso do pé de trás para o pé da frente.</p>	<p>Extensão total do braço com a palma da mão voltada para a bola através do ponto de contacto. A face da raquete mantém-se vertical no prolongamento do ponto de contacto. Cabeça direita e os olhos com foco no impacto.</p>	<p>Pulso e antebraço mantem-se estáveis Desaceleração gradual para ajudar na recuperação. O cotovelo da mão dominante acaba numa posição elevada.</p>
<p>A mão não dominante ajuda a mudar a pega. Manter um equilíbrio neutro nos ombros e cabeça.</p>	<p>Flexão do pé de trás na preparação para transferir o peso para a perna da frente. Esta flexão permite a aplicação de força de reacção no solo.</p>	<p>Eficácia no encadeamento cinético e ritmo. Aceleração e desaceleração dos segmentos corporais no tempo certo.</p>	<p>O ombro do lado de batimento termina numa posição elevada.</p>	

Objectivos do gesto técnico de esquerda em “top-spin” a uma mão nas fases de desenvolvimento

Posição de atenção

Fase de Preparação

Fase de Aceleração

Ponto de impacto

Terminação



Equilíbrio

Posição de atenção definida com flexão de joelhos.
Raquete em posição neutra (cotovelos afastados)
Mão não dominante suporta a raquete.

Backswing

Mão dominante posicionada entre os ombros e a cintura.
A raquete e a mão são ainda visíveis do lado do batimento.

Forward Swing (looping)

Ancas e ombros permanecem perpendiculares à rede

Face da raquete e nós dos dedos orientados para a bola através do ponto de impacto.

Terminação em equilíbrio

Rotação inicial

Os ombros iniciam um movimento de rotação e alinham-se horizontalmente pela trajectória da bola.

Pega

Eastern de esquerda

Preparação (backswing) em movimento circular
A Raquete e a mão dominante são visíveis do lado do batimento e a mão não dominante apoia a cabeça da raquete.

A raquete e a mão iniciam um movimento descendente por baixo da bola de forma a realizarem um “swing” de baixo para cima.
As mãos separam-se e o peso do corpo é transferido da perna de traz para a perna da frente. Desenvolve-se a aceleração da cabeça da raquete.

A Face da Raquete permanece vertical durante o batimento.
Nós dos dedos orientados para a bola através do ponto de impacto.
A cabeça estável e olhos focados no ponto de impacto.

Pulso e antebraço mantem-se estáveis. Braço dominante continua em movimento ascendente.

Manter o equilíbrio e o alinhamento dos ombros e cabeça.

O joelho de trás flete na preparação para transferir o peso para a perna da frente.
Esta flexão permite a aplicação de força de reacção no solo.

Extensão das pernas através do ponto de contacto.
Braço não dominante estende-se e forma uma linha com o braço dominante.

O ombro dominante acaba mais alto.
As ancas abrem ligeiramente para iniciarem a recuperação.

Objectivos do gesto técnico de esquerda em Top Spin a duas mãos nas fases de desenvolvimento

Posição de atenção	Fase de Preparação	Fase de Aceleração	Ponto de impacto	Terminação
				
<p>Equilíbrio Posição de atenção definida com flexão de joelhos. Raquete em posição neutra (cotovelos afastados) Mão não dominante suporta a raquete.</p>	<p>Backswing Mãos posicionadas entre os ombros e a cintura.</p>	<p>Forward Swing Ambos os braços trabalham em conjunto.</p>	<p>Face da raquete e nós dos dedos orientados para a bola através do ponto de impacto.</p>	<p>Terminação em equilíbrio</p>
<p>Rotação inicial Os ombros iniciam um movimento de rotação e alinham-se horizontalmente pela trajectória da bola.</p> <p>Pega Mão dominante Eastern de esquerda. Mão não dominante Eastern de direita.</p>	<p>Preparação (backswing) em movimento circular. A Raquete e a mãos são visíveis do lado do batimento. Mão dominante mantém-se ligeiramente flectida.</p>	<p>A raquete e as mãos iniciam um movimento descendente por baixo da bola de forma a realizarem um “swing” de baixo para cima. Cintura e ombros rodam na direcção da rede. Transição do peso do pé de trás para o pé da frente. Desenvolve-se a aceleração da cabeça da raquete.</p>	<p>Face da raquete mantém-se vertical durante uma zona de impacto mais prolongada. A cabeça mantém-se estável e os olhos focados no ponto de impacto. Extensão completa de ambos os braços através do ponto de impacto.</p>	<p>Pulso e antebraço mantêm-se estáveis. O cotovelo da mão não dominante acaba numa posição elevada. .</p>
<p>A mão não dominante muda a pega. Manter o alinhamento e equilíbrio da cabeça e ombros.</p>	<p>A flexão de ambos os joelhos garantem estabilidade na rotação do tronco e transição do peso do corpo. Esta flexão permite a aplicação de força de reacção no solo.</p>	<p>Eficácia no encadeamento cinético e ritmo.</p>	<p>Aceleração e desaceleração dos segmentos corporais no tempo certo.</p>	<p>Desaceleração gradual da raquete para ajudar na recuperação. Extensão das pernas após o impacto.</p>

Objectivos do gesto técnico do vólei de direita nas fases de desenvolvimento



Posição de atenção	Fase de Preparação	Fase de Aceleração	Ponto de impacto	Terminação
				
<p>Equilíbrio Posição de atenção definida com flexão de joelhos. Raquete em posição neutra (cotovelos afastados) Mão não dominante suporta a raquete.</p>	<p>Backswing Mão não dominante mantém a estabilidade da cabeça da raquete. Face da raquete em linha com a trajectória da bola.</p>	<p>Forward Swing Cabeça da raquete acima do pulso.</p>	<p>Impacto à frente do corpo. Palma da mão voltada para a bola através do ponto de contacto.</p>	<p>Terminação em equilíbrio</p>
<p>Rotação inicial Os ombros iniciam um movimento de rotação e alinham-se horizontalmente pela trajectória da bola. Importante! Cotovelos afastados do corpo. Pega Continental até à Eastern de esquerda.</p>	<p>Importante! Rotação dos ombros mantendo a mão e antebraço à frente do ombro do lado do batimento.</p>	<p>O swing é iniciado pela separação dos braços. A face da raquete desloca-se horizontalmente na direcção do alvo. Transferência do peso para a frente durante a execução do gesto.</p>	<p>Face da raquete mantem-se vertical durante uma zona de impacto mais prolongada. Palma da mão voltada para a bola através do ponto de contacto. A cabeça mantem-se estável e os olhos focados no ponto de impacto. Pulso e antebraço mantem-se estáveis. Extensão completa de ambos os braços através do ponto de impacto.</p>	<p>Face da raquete segue a trajectória na direcção do alvo.</p>
<p>Manter o alinhamento e equilíbrio da cabeça e ombros.</p>	<p>Face da raquete em linha com a trajectória da bola. A flexão de ambos os joelhos garante estabilidade na rotação do tronco e transição do peso do corpo. Esta flexão permite a aplicação de força de reacção no solo.</p>	<p>Movimento dinâmico durante a execução do gesto com transferência do peso. Extensão dos joelhos com movimento dinâmico para a frente.</p>		<p>Desaceleração da raquete</p>

Objectivos do gesto técnico do vólei de esquerda nas fases de desenvolvimento

Posição de atenção

Fase de Preparação

Fase de Aceleração

Ponto de impacto

Terminação



Equilíbrio

Posição de atenção definida com flexão de joelhos.
Raquete em posição neutra (cotovelos afastados)
Mão não dominante suporta a raquete.

Backswing

Início da rotação dos ombros mantendo a mão e antebraço à frente do ombro do lado do batimento.
Face da raquete em linha com a trajectória da bola.

Forward Swing (looping)

Cabeça da raquete acima do pulso.

Impacto à frente do corpo.
Nós dos dedos voltados para a bola através do ponto de contacto.

Terminação em equilíbrio

Rotação inicial

Os ombros iniciam um movimento de rotação e alinham-se horizontalmente pela trajectória da bola.
Importante! Cotovelos afastados do corpo.

Pega

Continental até à Eastern de esquerda.

Importante! Rotação dos ombros mantendo a mão e antebraço à frente do ombro do lado do batimento.

A face da raquete desloca-se horizontalmente na direcção do alvo.
Transferência do peso para a frente durante a execução do gesto.

Face da raquete mantem-se vertical durante uma zona de impacto mais prolongada.
Impacto à frente do corpo.
A cabeça mantem-se estável e os olhos focados no ponto de impacto.
Pulso e antebraço mantem-se estáveis.

Face da raquete segue a trajectória na direcção do alvo.

Manter o alinhamento e equilíbrio da cabeça e ombros.

A flexão de ambos os joelhos garante estabilidade na rotação do tronco e transição do peso do corpo.
Esta flexão permite a aplicação de força de reacção no solo.

Movimento dinâmico durante a execução do gesto com transferência do peso.
Extensão dos joelhos com movimento dinâmico para a frente.

Extensão da mão não dominante na direcção contrária.

Desaceleração da raquete

Objectivos do gesto técnico do Smash nas fases de desenvolvimento

Posição de atenção



Fase de Preparação



Fase de Aceleração



Ponto de impacto



Terminação



Equilíbrio

Posição de atenção definida com flexão de joelhos.
Raquete em posição neutra (cotovelos afastados)
Mão não dominante suporta a raquete.

Pega

Eastern de direita ou continental

Os ombros afastam-se do corpo na posição de espera
Os ombros rodam afastando o ombro dominante da rede.

Pega

Continental

Backswing

Ancas e ombros perpendiculares à rede

A perna direita nos destros move-se para trás, a perna esquerda move-se para trás nos esquerdinos.
Os braços separam-se e a raquete coloca-se na vertical perpendicular à rede.
Os dois movimentos devem acontecer em simultâneo numa acção coordenada

Ambas as mãos sobem em simultâneo.

Forward Swing (looping)

Cotovelo fletido a cerca de 90° para iniciar movimento de arremesso.

Transferência de peso do pé de trás para o pé da frente.
A raquete segue um percurso de fora para cima.

Início da impulsão de pernas ao qual se segue a rotação das ancas e seguidamente dos ombros.

Impacto à frente e ligeiramente à direita do corpo para destros e à frente e à esquerda do corpo para canhotos.
Palma da mão roda para a frente

Ancas e ombros rodam no sentido da rede.
Cabeça e ombros alinhados com os olhos focados no ponto de impacto.

Braço não dominante desloca-se para perto do corpo para permitir a aceleração contínua do braço dominante.
Palma da mão voltada para a direção pretendida.

Terminação em baixo, do lado contrário e em equilíbrio. (posição arabesca)

Desaceleração da raquete diminui à medida que esta desce e cruza o corpo.

Uso do equilíbrio dinâmico para garantir uma recuperação eficiente.

Objectivos do gesto técnico do Serviço nas fases de desenvolvimento

Posição de atenção



Fase de Preparação



Fase de Aceleração



Ponto de impacto



Terminação



Equilíbrio

Posição de serviço – pé da frente angulado em direção ao poste da rede, pé de trás paralelo à linha de fundo. Mão não dominante suporta a bola e raquete.

Backswing

O braço de lançamento lidera o braço de batimento.

Ancas e ombros estão perpendiculares à rede.

Forward Swing (looping)

O cotovelo realiza uma flexão de aproximadamente 90º para iniciar o movimento de arremesso/batimento.

Palma da mão roda para a frente

Terminação em equilíbrio.

Pega

Pega continental (#2) e pode aceitar-se a pega eastern de direita (#3).

Rotação inicial

Os ombros rodam no sentido contrário à rede.

Os braços começam a afastar-se um do outro.

A palma da mão do braço de batimento permanece em baixo estando voltada para o solo.

Transferência do peso do pé de trás para o da frente.

Impacto à frente do corpo. A cabeça mantém-se estável e os olhos focados no ponto de impacto. Ancas e ombros rodam no sentido da rede.

Face da raquete segue a trajetória na direção do alvo. Desaceleração da raquete diminui à medida que esta desce e cruza o corpo.

Pega

Pega continental (#2).

Manter o alinhamento e equilíbrio da cabeça e ombros.

Transferência do peso do corpo para a perna de trás para promover um uso efetivo das forças reativas do solo.

Início da extensão das pernas que é seguida da rotação das ancas e dos ombros. Extensão do cotovelo de maneira a rodar a palma da mão para a frente.

Rotação do ombro de trás sobre o da frente.

O braço de lançamento aproxima-se ao tronco de forma a permitir uma continuada aceleração do braço dominante. Palma da mão voltada para a direção pretendida.

Uso de equilíbrio dinâmico de forma a garantir uma recuperação eficiente.