



JORNADA DE DETACÇÃO DE TALENTOS - FEDERAÇÃO PORTUGUESA DE TÊNIS

Esta primeira acção do ano destina-se a todos os jovens Sub10 e Sub8, que no entender dos responsáveis técnicos dos respectivos clubes filiados nas Associação de Ténis estejam aptos para serem observados pelos Coordenadores do PNDT da Zona Norte. Esta acção pretende ser uma **"Festa de ténis"**, com várias tarefas e jogos lúdico-desportivos adaptados às várias situações do Jogo, onde os atletas convivem e jogam com outros atletas de outros clubes. Esta actividade pretende igualmente ser mais um ponto de avaliação para os atletas já conhecidos e uma forma de conhecer novos atletas que estejam a iniciar-se nas actividades do **Programa Nacional de Detecção de Talentos**. Recordamos que os jovens devem já dominar a técnica de base e já devem conseguir jogar em campo inteiro (Sub10) e campo de 18 metros (Sub 8). Esta acção irá focar-se apenas na observação da técnica individual de cada jovem: Pancadas de Fundo (Direita e Esquerda), Voleis/Smash e Serviço, sendo utilizadas as bolas indicadas para estas idades, ou seja, Sub10 – Bolas Stage 1 (verde) e Sub8 – Bolas Stage 2 (laranja).

Protocolo da Jornada de Detecção

Metodologia da acção:

1. Recepção dos participantes, informando os objectivos da acção e do projecto, com indicação de que todos irão ser registados para posterior convocatória para a Jornada de Controlo.
2. Fotografia de Conjunto
3. Aquecimento: Realizar um breve aquecimento com os seguintes conteúdos: mobilização articular; alongamentos dinâmicos e aquecimento específico. Com raquete e bola. Esta actividade tem como objectivo preparar os atletas para a fase principal da acção.
4. Divisão em 2 a 4 grupos para serem distribuídos por 2 a 4 campos.
 - 4.1. Campo 1 – Avaliação Física e Técnica
 - 4.2. Campo 2 – Campo de Jogos e exercícios com Golpes de fundo e serviço
 - 4.3. Campo 3 – Campo de Jogos e exercícios com Golpes de rede e serviço
 - 4.4. Campo 4 – Formação - Curso de Arbitragem; conceitos tácticos base; material desportivo; nutrição, etc...
5. Avaliação e Observação

5.1. Protocolo de Avaliação Física

(material necessário: 1 bola medicinal de 1kg, fita métrica de 20m, cronómetro)

- **Teste de 20m em velocidade (unidade de medida: segundos)**
O avaliador coloca-se na linha de meta com o braço levantado (estímulo visual) e dá a partida a 3 vozes – “Aos seus lugares”, “Pronto”, “Vai” (na última voz, baixa o braço e inicia o cronómetro). O atleta realiza a partida, de pé, atrás da linha de partida, definida no solo, sem pisar a mesma. Assim que o atleta ultrapasse a linha da meta com os ombros, termina-se a contagem.
- **Teste de Lançamento de bola medicinal de 1kg (unidade de medida: metros)**
O avaliador coloca-se lateralmente em relação ao salto, junto à fita métrica e próximo da zona onde prevê que caia a bola. O atleta coloca-se atrás da linha de lançamento sem a pisar com os membros inferiores em extensão. Coloca a bola medicinal atrás da cabeça, segura com ambas as mãos e realiza o lançamento com um movimento explosivo de flexão-extensão de braços, mantendo a extensão dos membros inferiores e sem ultrapassar a linha de lançamento. É considerada a marca de medição onde a bola ressalta a primeira vez (sensivelmente, o centro da marca).
- **Teste do Salto Horizontal, com pés juntos (unidade de medida: metros)**
O avaliador coloca-se lateralmente em relação ao salto, junto à fita métrica e próximo da zona onde prevê que termine o salto. O atleta inicia o salto com os pés juntos atrás da linha definida no solo, não podendo pisar a mesma. O atleta realiza o salto usando a flexão e extensão dos membros inferiores, podendo usar os membros superiores para ajudar no balanço para a frente, devendo aterrar com os pés ao lado um do outro, mantendo o equilíbrio. É considerada a marca de medição onde fica o calcanhar do pé mais recuado.

5.2. Protocolo de Avaliação Técnica

- **Golpes de Fundo (níveis de avaliação: 1 – “Não realiza”, 2 – “Realiza com dificuldade”, 3 – “Realiza bem”)**

Executados em $\frac{3}{4}$ do campo para SUB8, campo inteiro para Sub 10 e com bolas STAGE 2 - sub 8 e STAGE 1 - sub 10):

Opção 1 (preferencial):

Avaliar em situação frente a frente com ambos de fundo

Trabalho de cooperação em 1/2 court a pôr a bola sempre com serviço por cima.

- * Frente-a-frente;
- * Depois do serviço só podem jogar com a Direita;
- * Depois do serviço só podem jogar com a Esquerda;

Os avaliadores circulam à volta do court de forma a avaliarem todos os jogadores durante a actividade de forma a evitar a pressão da avaliação individual.

Opção 2:

Avaliar em situação de cesto:

Mínimo 6 bolas em cada gesto técnico de fundo (6 direitas e 6 esquerdas)

Os avaliadores colocam-se no “T”, sendo que um coloca as bolas e o outro regista os dados. O atleta coloca-se sobre a linha do fundo e realiza 6 bolas de cada vez alternadas para a Direita e Esquerda, tentando jogar para o rectângulo do fundo. Sugestão: para que não existam muito tempo de paragem na fila, para além dos atletas terem de recolher as bolas, devem ter nas zonas laterais do campo escadas, cones, marcas, etc... para que executem exercícios de coordenação e agilidade.

Devem ser utilizadas zonas alvo em ambas as avaliações.

- **Golpes de rede (níveis de avaliação: 1 – “Não realiza”, 2 – “Realiza com dificuldade”, 3 – “Realiza bem”)** :

Opção 1 (preferencial):

Avaliar em situação frente a frente com 1 jogador na rede.

1- Trabalho de cooperação em 1/2 court o jogador que está no fundo põe a bola em jogo para o jogador da rede.

- * Frente-a-frente com um jogador na rede;

Os avaliadores colocam-se junto ao poste da rede de forma a observarem ambos os atletas na rede. Devem deixar a actividade desenrolar autonomamente apenas gerindo as rotações de forma a evitar a pressão da avaliação individual.

Opção 2: O mesmo protocolo da avaliação anterior opção 2, sendo que os atletas executam a seguinte sequência:

- 1ª Bola – Approach
- 2ª Bola – Volei (Direita ou Esquerda)
- 3ª Bola – Volei (inverso ao anterior)
- 4ª Bola – Smash
- 5ª Bola – Volei (Direita ou Esquerda)
- 6ª Bola – Volei (inverso ao anterior)
- 7ª Bola - Smash

Os avaliadores colocam-se no “T”, sendo que um coloca as bolas e o outro regista os dados. O atleta coloca-se sobre a linha do fundo e realiza 7 bolas de cada vez pela ordem indicada. Sugestão: para que não existam muito tempo de paragem na fila, para além dos atletas terem de recolher as bolas, devem ter nas zonas laterais do campo escadas, cones, marcas, etc... para que executem exercícios de coordenação e agilidade. Cada jogador deve pelo menos executar 2 sequências.

Devem ser utilizadas zonas alvo em ambas as avaliações.

- **Serviço (níveis de avaliação: 1 – “Não realiza”, 2 – “Realiza com dificuldade”, 3 – “Realiza bem”)**

Opção 1 (preferencial):

Avaliar em situação a servir com 1 jogador na resposta em meio court cruzado.

- 1º ponto – serve aberto e joga o ponto (2 serviços)
- 2º ponto – serve ao T e joga o ponto (2 serviços)

O avaliador coloca-se atrás dos atletas que servem. Dois jogadores em cada metade servem e jogam 2 pontos cruzados com o jogador da resposta.

Opção 2:

Avaliar em situação de cesto.

- 1ª Bola – serve aberto
- 2ª Bola – serve ao T

O avaliador coloca-se lateralmente em relação ao atleta. Organizam-se duas filas. O atleta executa 2 serviços e vai trocando de fila, para servir uma vez na direita e outra na esquerda.

Devem ser utilizadas zonas alvo em ambas as avaliações.

6. Terminar a sessão com um jogo lúdico à escolha dos coordenadores e adequado ao numero de participantes e nível de jogo.
7. Reunião final com todos os participantes e solicitando a presença dos Pais e Treinadores presentes.