



"O ténis é a combinação perfeita de uma ação violenta que tem lugar numa atmosfera tranquila"-Billie Jean King

TÉNIS – AÇÃO DE FORMAÇÃO CONTÍNUA (10 horas)

"Desenvolvimento de exercícios no Ténis"

Objetivo Geral

Desenvolvimento de competências com vista à melhoria do desempenho do treinador de ténis na organização de uma sessão de treino e na utilização de exercícios.

Programa

❖ Bloco Teórico (3 horas - em sala)

❖ Bloco Prático (7 horas - no campo)

1. Desenvolvimento de exercícios no ténis

- Planeamento da sessão de treino: princípios e estrutura geral
- Como criar exercícios e de que forma os utilizar
- Estilos de ensino: comando, tarefa, ensino recíproco, descoberta guiada, programa individual
- Formas de organização de uma sessão de treino: por áreas, circuito, massivo
- Motivação, intensidade, densidade, aprendizagem, desenvolvimento pessoal

2. Preocupações pedagógicas

- O processo de comunicação: explicar, controlar, avaliar
- Comunicação verbal
- Comunicação não verbal
- Comunicação em diferentes contextos
- Controlo do exercício
- Liderança
- Gestão do tempo de treino

1. Estratégias para o desenvolvimento de exercícios

- Tipos de exercícios
- Como utilizar a pontuação
- Utilização de "palavras-chave"
- Utilização de "zonas" ou "marcas"
- Alterar a dimensão do campo
- Utilização de material adaptado: redes altas, cinturões, elásticos, medidor de velocidade
- Tempo e número de repetições

2. Progressões de exercícios no campo

- Do "simples" ao "complexo": deslocamento, decisão, complexidade do exercício
- Do fundo do court à rede
- As 5 situações de jogo

3. O Feeding do treinador

- tipos/técnicas de lançamento
- adequação do feeding ao aluno e ao objetivo

4. Exemplos práticos

- As cinco situações de jogo
- Exercícios para as diferentes etapas de desenvolvimento
- Conselhos práticos

Outras Informações:

Formador: Pedro Felner (Ver CV em anexo)

Custo da ação: 80 euros

Data: 5 e 6 de Março 2016

Horário: Dia 5: 9,30-12,30 horas (parte teórica) + 14,30-18,30 horas (prática)
Dia 6: 9,30-12,30 horas (prática)

Local:

Parte teórica: Campus da Universidade Lusófona no Campo Grande (sala 2.7)

Parte prática: Instalações Municipais de Ténis de Monsanto (junto Parque Infantil do Alvito), Estrada do Alvito, Lisboa