

## 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 da sessão de treino e na escolha e utilização de exercícios.

#### Programa

##### ❖ Bloco Teórico (3 horas - em sala)

#### 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.

##### ❖ Bloco Prático (7 horas - no campo)

#### 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 objectivo.

#### 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:** 10 e 11 de Outubro de 2015

**Local:**

**Parte teórica:** Campus da Universidade Lusófona no Campo Grande (sala 2.7) + Lisboa Racket Center (campo de Ténis)

**Parte prática:** Lisboa Racket Center – Rua Alferes Malheiro, Lisboa (a 10 minutos do Campus da Universidade)