



Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto  
Instituto Politécnico da Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Joana Filipa Ferreira de Almeida  
julho | 2012



**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**

Instituto Politécnico da Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Joana Filipa Ferreira de Almeida

RELATÓRIO PARA A OBTENÇÃO DA LICENCIATURA EM DESPORTO

Julho/2012



**Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto**

Instituto Politécnico da Guarda

# RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Luso Ténis Clube



Julho/2012

## **Ficha de Identificação**

**Nome do Estagiário:** Joana Filipa Ferreira de Almeida

**Número do aluno:** 5006915

**Grau:** Obtenção da Licenciatura em Desporto

### **Local de estágio**

**Instituição Recetora:** Luso Ténis Clube (LTC)

**Endereço:** Rua Dr. António Granjo, 72 3050-225 – Luso

**Telefone:** 231 939 136

**Email:** lusotenisclub@gmail.com

**Nome do Supervisor:** João Mário Magalhães

**Email:** jjmariomag@gmail.com

**Grau académico:** Licenciatura em Educação Física

**Nome do Orientador ESECD (Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto):**

Prof. Doutor Nuno Miguel L. Martins Cameira Serra

**Duração do Estágio:** Estágio Anual

**Data de início de estágio:** 19 de Setembro de 2011

**Data de fim de estágio:** 15 de Junho de 2011

## **Agradecimentos**

Agora que cheguei ao fim de mais uma etapa importante na minha vida, é importante deixar registado o meu agradecimento as várias pessoas que me deram apoio, em todo o seu desenvolvimento e em todos os aspetos.

Ao Professor/treinador João Mário Magalhães, por aceitar a proposta de supervisionar o meu estágio, pela amizade, por me ter ajudado em tudo o que eu precisava desde o início e ter-se mostrado disponível.

Ao LTC, pois sem a sua permissão e apoio neste estágio não teria sido possível. Aos restantes treinadores do clube que me deixaram presenciar os treinos, permitindo-me aprender mais.

Ao Clube Cluny (C.Cluny), por me deixar fazer observação durante os treinos, e às irmãs do Colégio Nossa Senhora da Assunção (CNSA), que me deixaram entrar no colégio para fazer o meu trabalho.

A todos os atletas/alunos, com quem eu tive contato, pois, sem eles não poderia trabalhar, pelo seu empenho, amizade, por terem preenchido (voluntariamente) os questionários no início do estágio.

Ao Prof. Doutor Nuno Serra, pela orientação deste estágio, apoio, colaboração ao longo das várias reuniões e ajuda prestada para ultrapassar dificuldades/duvidas.

A todos os professores da ESECD, por me terem formado ao longo destes três anos, pela amizade e apoio.

Aos meus pais por todo o apoio e disponibilidade em me ajudarem para que fosse possível chegar até aqui, e familiares igualmente.

A todos os meus amigos da Guarda e terra natal, pelas aventuras (inesquecíveis) e apoios demonstrados.

E por último, mas não menos importante a Prof. Carla (escola Secundária), por em tempos me ter aconselhado e ter sido amiga e a Prof. Linda (escola Primária) por me ter dado um apoio importante para hoje estar onde estou.

## Lista de Abreviaturas

IPG	Instituto Politécnico da Guarda
ESECD	Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto
AAG	Associação Académica da Guarda
LTC	Luso Ténis Clube
CNSA	Colégio Nossa Senhora da Assunção
ESM	Escola Secundária da Mealhada
FPT	Federação Portuguesa de Ténis

## Índice

Ficha de Identificação.....	I
Agradecimentos .....	II
Lista de Abreviaturas.....	III
Introdução.....	1
Parte I - Revisão bibliográfica .....	3
1. História do ténis .....	4
2. Miniténis.....	4
3. Batimentos básicos do ténis .....	5
3.1. Direita .....	5
3.2. Esquerda.....	5
3.3. Serviço .....	5
3.4. Vólei.....	6
3.5. Smash.....	6
4. Como controlar a bola (Manual do Curso de Treinadores de Nível II) .....	6
5. Antecipação.....	7
6. As etapas do processo de aprendizagem (Manual do Curso de Treinadores de Nível II) .....	8
7. Importância do treino físico (Manual do Curso de Treinadores de Nível II).....	8
7.1. Capacidades condicionantes (Manual do Curso de Treinadores de Nível II)....	9
Parte II - Contextualização do Local de Estágio .....	10
1. Descrição do Luso.....	11
1.1. A Água do Luso .....	12
1.2. Estruturas e Locais Turísticos.....	12
1.3. Serra do Buçaco .....	12
1.4. Equipamentos Desportivos na Freguesia do Luso .....	13
2. Caracterização da instituição.....	13

2.1.	O clube .....	13
2.2.	Organização .....	14
2.3.	Instalações e Recursos materiais .....	14
2.3.1.	Campos de Ténis Jorge Humberto .....	14
2.3.2.	Campos da Zona Desportiva da Mealhada .....	15
2.3.3.	Campos do Parque da Cidade .....	15
2.3.4.	Recursos Materiais .....	15
2.4.	Público-alvo .....	16
2.5.	Número de turmas por treinador .....	16
3.	Colégio Nossa Senhora da Assunção - CNSA .....	17
3.1.	Caracterização do clube (C. Cluny) .....	17
Parte III - Atividades de estágio .....		19
1.	Objetivos .....	20
1.1.	Objetivos Gerais .....	20
1.2.	Objetivos específicos .....	20
2.	Horário .....	20
3.	Atividades Desenvolvidas .....	22
3.1.	Treinos realizados no Luso com supervisor .....	22
3.1.1.	Treino de sub10 .....	22
3.1.2.	Treino dos adultos .....	23
3.2.	Aprendizagens e dificuldades sentidas e superadas na prática .....	23
3.3.	Treinos realizados na Mealhada com outro treinador 1 (observação) .....	24
3.3.1.	Treino de competição .....	24
3.3.2.	Treino dos adultos .....	24
3.4.	Treinos realizados no C. Cluny com o meu supervisor (observação) .....	25
3.4.1.	Treino do miniténis .....	25
3.4.2.	Treino dos sub10 .....	25



3.4.3. Treino de competição .....	25
3.5. Aprendizagens e dificuldades sentidas e superadas nos treinos de observação	26
3.6. Atividades Complementares .....	26
3.6.1. Torneios Sociais .....	26
3.6.2. Torneios Oficiais .....	28
3.6.3. Atividades .....	29
3.6.4. Acompanhamento a atletas .....	30
3.6.5. Participações como atleta .....	30
3.7. Aspectos notórios e dificuldades sentidas nas atividades complementares .....	31
3.8. Questionário .....	31
3.9. Estudo dos batimentos de determinado atleta .....	31
4. Ações de formação complementares .....	32
5. Competências adquiridas .....	33
6. Quantificação das atividades .....	34
7. Reflexão das Atividades Desenvolvidas .....	36
Conclusão .....	38
Bibliografia .....	39
Anexos .....	40

## Índice de Figuras

Figura 1 - Freguesias do concelho da Mealhada; Fonte: <a href="http://www.google.pt">www.google.pt</a> – imagens concelho da Mealhada .....	11
Figura 2 - Logotipo Água do Luso; Fonte <a href="http://www.google.pt">www.google.pt</a> – imagens logotipo água do Luso .....	12
Figura 3 - Fonte de São João; Fonte <a href="http://www.google.pt">www.google.pt</a> – imagens “Fonte de São João Luso” .....	12
Figura 4 - Logótipo do LTC; Fonte <a href="http://www.google.pt">www.google.pt</a> – imagens “Luso Ténis Clube” ....	13
Figura 5 - Campos de Ténis Jorge Humberto; Fonte própria .....	14
Figura 6 – Campos de Ténis da Zona Desportiva da Mealhada; Fonte própria .....	15
Figura 7 - Campos do Parque da Cidade; Fonte própria .....	15
Figura 8 - Logótipo do CNSA; Fonte <a href="http://www.google.pt">www.google.pt</a> – imagens “Colégio Nossa Senhora da Assunção” .....	17
Figura 9 - Grupo de atletas participantes no miniténis; Fonte própria .....	27
Figura 10 - Prémio atribuído ao 1º e 2º lugar; Fonte própria .....	27
Figura 11 - Participantes femininas; Fonte própria .....	28
Figura 12 - Festa de Natal; Fonte própria.....	29
Figura 13 - Estoril Open; Fonte própria .....	30

## **Indicie de Ilustrações**

Ilustração 1 - Organograma do LTC.....	14
Ilustração 2 - Horário oficial de aulas .....	21
Ilustração 3 - Horário alternativo de aula .....	21

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1 - Número de turmas por treinador .....	16
Tabela 2 - Exemplo de registo de pancadas válidas e inválidas .....	32
Tabela 3 - Quantificação das minhas atividades .....	34

## **Introdução**

O estágio curricular é uma das etapas mais importantes da licenciatura, pois é aqui que se colocam em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo dos três anos letivos. No meu ponto de vista, o estágio é um momento importante pois no fundo é uma preparação para o mundo profissional que vamos abraçar depois da obtenção da licenciatura.

Existem alturas em que temos de fazer opções que se vão refletir no nosso futuro e, como queremos sempre o melhor para nós, temos de tomar decisões focalizando os aspetos mais importantes e o término desta licenciatura é um desses momentos.

Para a realização deste estágio, escolhi o ténis para aplicar os meus conhecimentos em prática e por ser uma modalidade em crescimento, quer na minha terra natal como no país inteiro.

A razão da escolha desta área para fazer o meu estágio deveu-se ao facto de eu já ter praticado ténis federado há uns anos atrás. Como esta é uma modalidade que tem vindo a ganhar importância e tem cada vez mais praticantes e clubes, penso ser uma boa aposta para o futuro.

A escolha da instituição foi o que me deu mais “dores de cabeça”, pois como toda a gente sabe, o nome da instituição conta muito para o currículo. Escolhi o Luso Ténis Clube por ser um clube que tem vindo a crescer a cada ano que passa e sabendo que teria uma grande parte de intervenção prática.

Os objetivos impostos pela instituição são: elaborar planos de treino; lecionar treinos; colaborar e organizar torneios oficiais e sociais e atividades complementares, sendo, que para evoluir, tecnicamente, decidi participar em torneios.

No que diz respeito à estrutura deste relatório, decidi organizá-lo em quatro partes: sendo a primeira alguma revisão bibliográfica acerca da modalidade em questão, tendo recorrido a livros e à internet (artigos). A segunda é referente à contextualização do local de estágio (da localidade do Luso e da instituição acolhedora deste estágio).

Na terceira parte, intitulada “Atividades do Estágio”, optei por descrever os vários objetivos para cada escalão/turmas em que tive uma participação ativa e passando

a descrever os vários escalões/turmas por onde passei, fazendo apenas observação ou intervenção ativa, das atividades complementares como torneios oficiais e sociais, acompanhamento a atletas, participações como atleta e do meu horário de estágio. E, por fim, faço reflexões relativas à minha prestação enquanto estagiária e as minhas aprendizagens em geral.

# Parte I

**Revisão bibliográfica**

## 1. História do ténis

Inicialmente, jogo de Péla, era jogado em França a partir do século XII. A sua forma de jogar era com a mão coberta por uma luva ou por correias de couro. Com o passar dos anos o ténis deixou de ser jogado contra a parede e passou a ser num retângulo dividido ao meio por uma corda, jogando-se já com uma raquete de madeira.

Segundo Silva e Ferretti (2008, p. 150) o ténis moderno nasceu em 1873, em Inglaterra por mérito de Walter C. Wingfield. Em 1877, já se jogava em *Wimbledon*, que ainda hoje é o mais prestigiado torneio do mundo, um dos campeonatos que formam o *grand slam*. Os autores ainda referem que o ténis “de ritual aristocrático, repleto de técnica e elegância, passou a ser profissional a partir da segunda metade da década de 1940. No final de 1960, com a abertura dos grandes torneios aos profissionais, a época do amadorismo terminou. Assim começou o ténis moderno, todo centrado na potência do serviço, assim como nos golpes em voo e nas descidas a rede”.

A modalidade fez parte dos Jogos Olímpicos, foi criada a FIT (Federação Internacional de Ténis), foi fundada a ATP (Associação dos Tenistas Profissionais) e mais tarde a WITA (Associação Internacional de Ténis Feminino).

Segundo o *site* da FPT (Federação Portuguesa de Ténis), “muita coisa mudou em oito décadas. De pouco mais de uma dúzia de clubes existentes aquando a sua fundação, passou para mais de 300 filiados, atualmente. Os clubes estão reunidos em 13 associações. De modalidade com poucos praticantes, no início do século, atualmente está largamente difundido, estimando-se cerca de 150.000 praticantes de todo o país.

## 2. Miniténis

Tem como objetivo iniciar jovens para a prática do ténis de uma forma ativa, divertida, dinâmica, por experimentação e descoberta. As suas características são o uso de um campo com dimensões menores, uma raquete adaptada e bolas de ressalto baixo. As crianças desenvolvem habilidades que vão aprendendo por imitar o treinador ou até mesmo jogadores profissionais.



Os alunos são encorajados a realizar o movimento completo de forma simplificada desde o início. Aprendem por imitação e descoberta. O treinador faz poucas intervenções verbais de explicação, fazendo mais demonstrações.

Para Singh (2005), citado por Moraes e Knijnik, (2009, pag. 99) “é importante o treinador elogiar e encorajar os atletas quando fazem coisas certas e mais frequentemente os mais novos. No entanto, o elogio deve ser sincero, pois a falta de sinceridade pode fazer o treinador perder credibilidade. O treinador deve desenvolver expectativas realistas e adequadas à idade e ao nível de capacidade, e recompensar mais o esforço e o desempenho do que os resultados. O técnico deve concentrar-se ao ensinar as habilidades psicológicas, modificar as regras para melhorar a ação e a participação dos atletas, estimular a criatividade e incentivá-los a solucionar os problemas.”

### **3. Batimentos básicos do ténis**

Neste tópico vou descrever os gestos técnicos do ténis, mais básicos, (Manual do Curso de Treinadores de Nível I).

#### **3.1. Direita**

É um dos batimentos mais usados e importantes no jogo. Para que um principiante saiba como segurar na raquete, deve pegar na mesma com a mão esquerda no coração e a mão direita deve deslizar desde a face da raquete até ao punho, sendo que depois a pega será automatizada sem ter de olhar. Os apoios devem estar laterais e perpendiculares à rede, devendo os ombros e tronco fazer uma rotação, ficando o ombro esquerdo à frente.

#### **3.2. Esquerda**

É outro dos gestos mais utilizados podendo ser realizado a uma ou duas mãos. Para uma boa pega de esquerda, o nó do dedo indicador deve ficar no topo da raquete, do lado oposto da pega de direita. Neste caso é o ombro direito que fica à frente.

#### **3.3. Serviço**

Gesto técnico que permite colocar a bola em jogo, sendo considerado o mais importante de todos os gestos técnicos. Para que haja um bom serviço deve haver uma ação contínua, ação simples, um bom equilíbrio e lançamento preciso e uma pega correta (pega continental).

### **3.4. Vólei**

É quando um jogador devolve uma bola junto à rede, em voo, ou seja sem esperar o ressalto. À medida que os jogadores vão ganhando confiança, vão usando a pega correta, a pega continental.

### **3.5. Smash**

É o gesto técnico para bater, uma bola alta/*lob*, antes ou depois do ressalto. O seu gesto é semelhante ao do serviço, contudo é mais difícil de executar porque a leitura da bola é mais difícil.

## **4. Como controlar a bola (Manual do Curso de Treinadores de Nível II)**

Para além do principal objetivo que os jogadores têm (fazer a bola passar a rede e cair no campo adversário), existem outros que dependem da habilidade, da situação tática, posição do jogador no campo e dificuldade da bola. Para concretizar os diferentes objetivos, o jogador deve saber ler e controlar as diferentes bolas.

### **4.1. Direção**

A direção para onde a bola se movimenta depende do ângulo da face da raquete no momento do impacto - direção da bola recebida relativamente à bola enviada.

O ângulo horizontal da face da raquete é o fator determinante da direção da bola e é afetado pelo posicionamento do corpo, alteração da posição do pulso/cotovelo e pelas diferentes alterações do ponto de contacto.

### **4.2. Altura**

A altura da bola depende do ângulo vertical da face da raquete no momento de impacto, da trajetória do movimento da mesma e da velocidade da raquete no instante do impacto.

Para um jogador se antecipar à bola deve saber analisar o ponto de contacto, ou seja, a altura de contacto (alta/baixa), largura de contacto (perto/longe) e profundidade de contacto (cedo/tarde).

### **4.3. Distância/profundidade**

Depende da altura da trajetória da bola, da velocidade e da rotação da bola (bolas com *top-spin* baixam mais cedo que bolas em *slice* ou chapadas com velocidade igual).

### **4.4. Efeito**

É determinado pelo movimento da raquete (quanto maior a inclinação maior a rotação da bola), pela velocidade da cabeça da raquete no momento de contacto e do ângulo da face da raquete.

### **4.5. Velocidade**

É determinada pela velocidade da cabeça da raquete que é influenciada pela distância que esta percorre antes e depois do impacto, a continuidade e velocidade do recuo e do movimento para a frente (forças angulares) combinada com a transferência do peso (forças lineares) e pela coordenação (ex. acertar no centro da raquete).

## **5. Antecipação**

É a previsão futura da direção que a bola irá tomar, antes de o adversário entrar em contacto com a mesma e a sua utilização servirá para uma melhor resposta. Estatísticas dos melhores jogadores mostram que a bola demora cerca de 0.4 segundos a passar de um campo para o outro e os jogadores precisam de 0.3 a 0.5 segundos para se movimentarem até a bola. Então, como tal, o jogador deve-se antecipar antes de o adversário entrar em contacto com a bola (Manual do Curso de Treinadores de Nível II).

A antecipação total é a previsão do que o adversário fará numa determinada situação, já a antecipação parcial é muito importante pois, reduzindo as diferentes probabilidades, o jogador pode reagir mais rápido à bola.

Segundo Moraes e Knijnik (2009, pag.101) “O ténis exige um bom nível de percepção visual (controle visual da bola) e uma boa antecipação (Samulski, 2006). A base para uma boa percepção e antecipação são as imagens perfeitas dos movimentos e técnicas (padrões mentais das técnicas), as quais são armazenadas na memória motora.”

Na opinião de Andrade, Portela, Luft, Vasconcellos, Matos, e Perfeito (2005), “de acordo com a taxonomia de Gentile, o ténis pode ser caracterizado como um desporto de

movimentos altamente complexos. Mesmo sabendo o que fazer com a bola, o tenista nunca tem o domínio total da situação, o campo torna-se num ambiente instável. Outra característica do ténis são os efeitos, mudança de direção e a velocidade da bola constantemente, o *top spin* e o *slice* são os mais usados. O *top spin* é mais usado nas trocas de bola do fundo do campo, já o *slice*, serve para variar o ritmo do jogo, pois ao contrário do primeiro, ele atleta deixa a bola mais lenta e mais baixa”.

## **6. As etapas do processo de aprendizagem (Manual do Curso de Treinadores de Nível I)**

Para se aprender as habilidades da modalidade deve-se seguir um processo onde primeiro se aprende a técnica e depois a mesma é aplicada em situações mais complexas, ou seja, o atleta passa por um processo progressivo. O principal objetivo do treinador é ajudar os jogadores a passar pelas diferentes etapas permitindo que este execute as competências que implicam o jogo em condições de competição.

Primeira etapa – Planificação ou fase verbal/cognitiva – o jogador não é consciente do que deve fazer ou, no caso de ser, não o consegue fazer ou só o faz de forma simples.

Segunda etapa – Prática/repetição ou fase associativa – o jogador é consciente do que deve fazer e pode executar certa competência numa situação fechada (ex. no treino ou ao realizar exercícios), e necessita de poucas decisões a serem tomadas.

Terceira etapa – Fase autónoma/de diferenciação – o jogador pode utilizar a habilidade em situações de competição como forma de resposta adequada a um problema.

## **7. Importância do treino físico (Manual do Curso de Treinadores de Nível II)**

A condição física de um jogador de ténis é fundamental, pois existe uma relação direta entre a performance durante o jogo e o nível de capacidade física. Então, deve-se aplicar um treino de condição física adaptado às necessidades do ténis, para se alcançar o sucesso.

O papel da condição física tem um grau diferente em cada um dos diferentes níveis de maturação, ou seja, até cerca dos 13 anos, a competência técnico-tática causa os resultados dos jogadores. Então, estes vencem porque são tecnicamente mais eficazes e a condição física vai-se tornando cada vez mais importante com o avançar da idade.

Esta modalidade caracteriza-se pelos curtos momentos de esforço e de grande intensidade, intercalados por intervalos entre pontos e troca de campo.

As fontes de energia utilizadas num jogo de ténis são 70% anaeróbias aláticas, 20% anaeróbias lácticas e 10% aeróbias, então os treinos devem ser planeados tendo em vista a realidade.

### **7.1. Capacidades condicionantes (Manual do Curso de Treinadores de Nível II)**

Todos os jogadores, principalmente de alta competição, devem treinar a resistência (capacidade de diminuir a fadiga), força (contração muscular movimentando uma carga localizada e elevada), velocidade (capacidade de deslocamento rápido em distancias curtas, tempo de resposta ao estímulo e tempo de execução dos gestos técnicos) e flexibilidade (amplitude de movimento).

# Parte II

**Contextualização do Local de Estágio**

## 1. Descrição do Luso

O Luso é uma pequena freguesia que foi elevada a vila em 1937, pertence ao concelho da Mealhada, distrito de Aveiro e tem uma área total de 1887ha. Esta freguesia foi palco da batalha do Buçaco durante a Guerra Peninsular, em 1810.



Figura 1 - Freguesias do concelho da Mealhada; Fonte: [www.google.pt](http://www.google.pt) – imagens concelho da Mealhada

O Luso é conhecido como a terra de águas e de nascentes. Ganhou importância como estância termal no início do século XX. Quintas e *chalets*, que ainda sobrevivem, são testemunho duma época áurea do termalismo em Portugal e também do pioneirismo que subscreveu nos primeiros passos do turismo e da hotelaria.

Esta vila é uma das mais conhecidas do concelho, pela sua arborização na parte meridional do baixo Vouga e por estar junto a Mata Nacional do Buçaco que é um património nacional onde encontramos o Pálace Hotel do Buçaco, construído num estilo Manuelino.

Fonte: *site* da Câmara Municipal de Mealhada – Município – Freguesias – Luso

### 1.1. A Água do Luso

O Luso é conhecido pela pureza das suas fontes de águas termais utilizadas no tratamento de problemas renais e males da pele. É nesta pequena vila que se engarrafa a famosa água do Luso, cujo nome do engarrafamento é “Sociedade Água do Luso”. No seu logótipo também podemos encontrar a “menina pureza” a beber água de uma concha, como se pode ver na figura 2.



Figura 2 - Logotipo Água do Luso; Fonte [www.google.pt](http://www.google.pt) – imagens logotipo água do Luso

### 1.2. Estruturas e Locais Turísticos

Para além das infraestruturas desportivas existe no Luso uma Estância Termal, a Fonte de São João ou das “Onze bicas” (na qual os populares dizem que quem bebe das onze bicas vem casar ao Luso), Fonte do Castanheiro, o Lago – Parque do Luso (onde se podem dar passeios, fazer convívios, ou mesmo algumas atividades de lazer), um Cineteatro (que não está ativo neste momento), Grande Hotel do Luso (agregado às Termas do Luso) e o Inatel, Pensões, Parque Municipal de Campismo (Orbitur), Junta de Turismo Luso/Buçaco, Alojamentos e Restaurantes.



Figura 3 - Fonte de São João; Fonte [www.google.pt](http://www.google.pt) – imagens “Fonte de São João Luso”

Fonte: *site* da Câmara Municipal de Mealhada – Município – Freguesias – Luso

### 1.3. Serra do Buçaco

Para muitos visitantes nacionais e estrangeiros, em toda a Europa não se encontra nada semelhante. A floresta, famosa pelas suas variadas e notáveis espécies botânicas está cercada por um extenso muro com nove portas de bela traça.

O seu ponto mais alto, a 547 metros de altitude, denomina-se de Cruz Alta e, pela Mata, encontram-se espalhados admiráveis recantos (Vale do Fetos, Avenida do Mosteiro, Fonte Fria, Fonte de S. Silvestre, Lago de Vale dos Fetos, Santo Antão,



Portas de Coimbra, Porta de Sula, etc.). A serra do Buçaco estende-se até ao rio Mondego, no vizinho concelho de Penacova, e nela se situam ainda os históricos Moinhos de Sula e de Moura, o Posto de Comando de Wellington e o conjunto dos Moinhos da Portela de Oliveira.

Fonte: *site* da Câmara Municipal de Mealhada – Município – Freguesias – Luso

#### 1.4. Equipamentos Desportivos na Freguesia do Luso

Para além dos *courts* de ténis Jorge Humberto (municipais), há ainda dois do Grande Hotel, Pavilhão Municipal Gimnodesportivo (com condições para as mais variadas modalidades), um Centro de Estágios (construído para apoiar o Euro 2004 e atualmente utilizado para competições de atletismo, jogos de treino, cursos de treinador, etc.), um campo de futebol (Municipal), uma piscina pública (Municipal), uma piscina ao ar livre (olímpica) e uma coberta no Grande Hotel, uma sala de *Squash* no Grande Hotel e duas Municipais no Pavilhão Gimnodesportivo.

Fonte: *site* da Câmara Municipal de Mealhada – Município – Freguesias – Luso

## 2. Caracterização da instituição

### 2.1. O clube

O Luso Ténis Clube (LTC) foi fundado em 1986. Desde então tem vindo a organizar vários torneios oficiais e sociais e as mais variadas atividades para os seus atletas. Os torneios são para todos os escalões, desde os mais novos até aos mais velhos, masculinos e femininos, pares e singulares. Nestes torneios oficiais participam atletas a nível regional, distrital e nacional.

O Clube tem um *blog* que atualmente é escrito por um dos atletas veteranos, inscrito no mesmo, cujo endereço eletrónico é [lusotenisclube.blogspot.com/](http://lusotenisclube.blogspot.com/).

Desde a sua fundação o clube tem tido vários símbolos/logótipos sendo o atual o seguinte:



Figura 4 - Logótipo do LTC; Fonte [www.google.pt](http://www.google.pt) – imagens “Luso Ténis Clube”

## 2.2. Organização

Neste ponto apresento um organograma com os diferentes cargos existentes no clube atualmente:

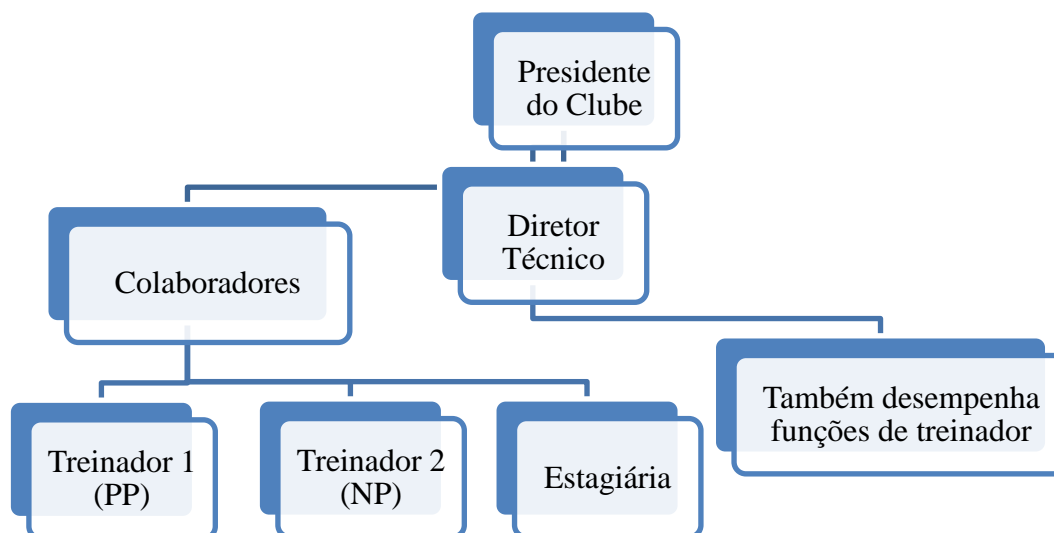


Ilustração 1 - Organograma do LTC

Todos os treinadores têm qualificações estabelecidas pela Federação Portuguesa de Ténis para orientar todos os atletas legalmente.

## 2.3. Instalações e Recursos materiais

O clube em questão usufrui de três espaços com dois *courts* cada um. Na vila do Luso estão localizados os campos principais, os Campos de Ténis Jorge Humberto. Já na Mealhada podemos encontrar mais dois *courts* na Zona Desportiva e outros dois no Parque da Cidade. Todos os campos são utilizados não só pelo clube mas também pelo público, para momentos de lazer.

### 2.3.1. Campos de Ténis Jorge Humberto

Estes campos são propriedade da Câmara Municipal da Mealhada, a qual é responsável pela sua gestão/administração e manutenção. Estes são constituídos por dois *courts* de relva sintética, dois “bate



Figura 5 - Campos de Ténis Jorge Humberto; Fonte própria

bolas” também com relva sintética, dois balneários (feminino e masculino), casa de banho e bancada lateral, como se pode verificar na figura 5.

### 2.3.2. Campos da Zona Desportiva da Mealhada

Estes campos estão localizados junto das Piscinas Municipais da Mealhada. “A localização foi pensada para aqui também por facilitar a gestão. Como está ao lado das Piscinas Municipais, não precisamos de ter aqui uma pessoa, a infraestrutura de apoio já está criada” explicou António Jorge Franco



**Figura 6 – Campos de Ténis da Zona Desportiva da Mealhada; Fonte própria**

(2007) no *site* da Câmara Municipal de Mealhada (acedido a 27 de Out de 2011). A sua construção deve-se ao facto da modalidade se estar a expandir no concelho e para que não fossem apenas utilizados os *courts* sintéticos do Luso. O tipo de piso é rápido e a sua utilização por parte do Clube é para dar treinos e apoio em jogos organizados pelo mesmo (figura 6).

### 2.3.3. Campos do Parque da Cidade

Estes dois campos de ténis foram construídos mais recentemente, há cerca de 4 anos. Mas, ao contrário dos campos referidos atrás, para a utilização destes não é necessária a marcação de hora nem pagamento. O piso é rápido e a sua utilização por parte do clube é apenas em situação de competição, sendo que, que para tal deve-se fazer uma requisição do local.



**Figura 7 - Campos do Parque da Cidade; Fonte própria**

### 2.3.4. Recursos Materiais

Os recursos materiais que o clube possui estão divididos pelos dois locais de treino e estão guardados nas respetivas instalações, ou seja, nos campos do Luso e da Mealhada, sendo eles:

- ✓ 50 Pinos
- ✓ 5 Cones
- ✓ 10 Cordas (para saltar a corda)
- ✓ 10 Arcos
- ✓ 170 Bolas para os sub10 (duas qualidades umas mais rijas que outras)
- ✓ 130 Bolas para os restantes escalões
- ✓ 2 Cadeiras para árbitros
- ✓ 8 Cadeiras para atletas em campo
- ✓ 20 Raquetes

Sempre que necessário, o clube faz uma reposição/substituição de material. O que necessita de substituição mais frequentemente são as bolas. É importante dar as melhores condições aos nossos atletas/alunos.

#### 2.4. Público-alvo

Atualmente o clube pode contar com cerca de 58 atletas/alunos inscritos, com idades compreendidas entre os cinco e os 68 anos, estando todos distribuídos pelos três professores e por escalões.

#### 2.5. Número de turmas por treinador

Neste tópico apresento um quadro com as turmas que estão sob a orientação de cada treinador.

**Tabela 1 - Número de turmas por treinador**

	Sub10	Adultos		Competição	Juvenil	
		Iniciação	Aperfeiçoamento		Iniciação	Aperfeiçoamento
Treinador João Mário (supervisor)	X		X			
Treinador 1 (PP)			X	X		
Treinador 2 (NP)	X	X	X		X	X

As diferentes turmas/escalões estão divididas pelos campos do Luso e da Mealhada, sendo que o treinador João Mário apenas orienta os treinos no Luso, o treinador 1 (PP) apenas dirige os treinos na Mealhada, já o treinador 2 (NP) realiza os treinos nos campos da Mealhada e Luso.

Todos os escalões/turmas têm dois treinos por semana, com exceção dos atletas de competição, que treinam três vezes por semana.

### 3. Colégio Nossa Senhora da Assunção - CNSA

Este colégio privado é um centro educativo da Congregação das Irmãs de S. José de Cluny (SJC), fundado por Ana Maria Javouhey, tendo como objetivo a formação da pessoa em todas as suas dimensões.

Para além de outras vertentes, o CNSA tem a vertente cultural onde se insere o desporto com clubes, como é o caso do clube de ténis (C. Cluny). Este clube é orientado pelo professor/treinador João Mário Magalhães, supervisor deste estágio.



Figura 8 - Logótipo do CNSA; Fonte [www.google.pt](http://www.google.pt) – imagens “Colégio Nossa Senhora da Assunção”

Os alunos e atletas podem usufruir de um campo coberto (ginásio) e um campo exterior.

#### 3.1. Caracterização do clube (C. Cluny)

Este clube é composto por atletas/alunos das mais variadas idades, desde os que frequentam o primeiro ciclo, seis anos, até aos 16 anos de idade, estando divididos em várias turmas, por escalão.

Neste clube funcionam turmas de miniténis, sub10 e competição, tendo treinos várias vezes por semana. Os atletas/alunos de sub10 fazem a gestão dos seus treinos (estão vários treinos marcados por semana e cada um faz as suas marcações). Os do miniténis funcionam mais como uma atividade. Já os de competição são treinos apenas com seis atletas/alunos e em determinados dias.

# Parte III

**Atividades de estágio**

## **1. Objetivos**

Neste ponto vou descrever os meus objetivos gerais relacionados com a modalidade e os objetivos específicos para os alunos sub10 e para os adultos com os quais vou trabalhar diretamente.

### **1.1. Objetivos Gerais**

Neste ponto exponho os meus objetivos gerais, relativamente ao planeamento e orientação de treinos de ténis.

- ✓ Aplicar os meus conhecimentos da modalidade e adquirir técnicas de ensino;
- ✓ Saber planear uma sessão de treino;
- ✓ Ser capaz de orientar um treino;
- ✓ Aplicar os princípios básicos do treino.

### **1.2. Objetivos específicos**

Neste ponto enumero os objetivos específicos para os atletas/alunos, que trabalhei diretamente.

- ✓ Planear uma sessão de treino de ténis;
- ✓ Corrigir os erros técnicos e posturais dos atletas/alunos quer sub10 quer adultos;
- ✓ Dinamizar o treino de ténis;
- ✓ Motivar praticantes com exercícios de fácil concretização e adequada ao nível dos atletas/alunos (iniciados/aperfeiçoamento).

## **2. Horário**

Neste ponto encontra-se o meu horário de estágio, ou seja, os treinos em que tinha uma participação ativa ou apenas de observação. Este horário nos períodos de interrupções letivas dos atletas/alunos, era alterado.

As observações realizadas no CNSA concretizaram-se a partir do segundo semestre.



Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
15 - 15.30h						Competição Mealhada
15.30 - 16h			Miniténis Colégio			
16 - 16.30h						
16.30 - 17h						
17 - 17.30h		Sub10 Colégio	Sub10 Colégio		Sub10 Colégio	
17.30 - 18h						
18 - 18.30h		Competição Colégio			Competição Colégio	
18.30 - 19h	Sub10 Luso		Sub10 Luso	Competição Mealhada		
19 - 19.30h						
19.30 - 20h	Adultos Luso		Adultos Luso			
20 - 20.30h				Adultos Mealhada		
20.30 - 21h						

**Sábado e Domingo**

Torneios (organização); Torneios (participação); Torneios (acompanhamento)

**Ilustração 2 - Horário oficial de aulas**

Hora	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
15 - 15.30h						Competição Mealhada
15.30 - 16h			Miniténis Colégio			
16 - 16.30h						
16.30 - 17h						
17 - 17.30h		Sub10 Colégio	Sub10 Colégio	Sub10 Colégio	Sub10 Colégio	
17.30 - 18h						
18 - 18.30h		Competição Colégio		Competição Colégio	Competição Colégio	
18.30 - 19h	Sub10 Luso		Sub10 Luso			
19 - 19.30h						
19.30 - 20h	Adultos Luso		Adultos Luso			
20 - 20.30h						
20.30 - 21h						

**Ilustração 3 - Horário alternativo de aula**

**Legenda:**

Apenas quando não havia aulas no instituto

Quando não havia treino na Mealhada ia ao Colégio

Como é possível verificar, na ilustração 2, o meu horário de estágio foi de quarta-feira a sábado, sendo que quando havia interrupções letivas fazia estágio de segunda-feira a sábado, como se pode verificar na legenda.

A ilustração 3, mostra um horário alternativo, ou seja, à quinta-feira, quando não havia treino na Mealhada, ia aos treinos do CNSA.

Aos sábados e domingos, quando não havia torneios (organização, participação), fazia observação nos treinos na Mealhada.

### **3. Atividades Desenvolvidas**

No tópico três estão descritas todas as atividades desenvolvidas por mim ao longo deste estágio curricular no LTC.

Ao longo deste estágio curricular colaborei com dois treinadores do LTC sendo um deles o meu supervisor, como já havia mencionado. A minha participação foi ativa com um deles e com o outro, apenas de observação.

Na minha participação ativa foi-me possível estar em contato com atletas/alunos mais novos, até aos 10 anos. Comecei por fazer alguma observação. Numa segunda fase fui auxiliar nos treinos e numa terceira fase orientei os mesmos. Já com os adultos tive uma participação como atleta/aluna durante os treinos, o que me permitiu melhorar a minha prestação enquanto atleta e fazer observação, sendo era eu a estruturar os treinos, numa última fase.

A minha presença nos treinos do treinador 1 (PP) foi apenas como observadora, permitindo-me novas aprendizagens, isto porque, quando alguém está de “fora”, consegue focalizar-se em determinados pontos, ao passo que, quando se está em ação, o mesmo não acontece.

Relativamente às atividades complementares, participei na organização de torneios oficiais, sociais, festa de Natal, dia do pai e ida ao Estoril Open, que decorreram ao longo do estágio. Acompanhei atletas em torneios, pois nos mais novos a presença de um treinador é importante para dar apoio aos mesmos. Também participei em ações de formação – seminários e tertúlias realizadas no IPG, que achei serem importantes para a minha formação enquanto futura técnica de desporto.

(em anexo 1 plano anual do LTC)

#### **3.1. Treinos realizados no Luso com supervisor**

##### **3.1.1. Treino de sub10**

Os treinos de sub10, com a minha participação, realizavam-se às quartas-feiras das 18.30h às 19.30h, nos campos Jorge Humberto, no Luso. Nesta turma estão inscritos 16 atletas/alunos, sendo que raramente estavam todos presentes no mesmo treino.

Estes treinos eram antecipadamente planeados pelo meu supervisor, sendo os planos posteriormente escritos por mim e inseridos no dossier de estágio (exemplo em anexo 2). Ao longo destes treinos tive uma participação ativa, ou seja, os alunos estavam divididos em dois grupos ficando um grupo ao cargo do meu supervisor e outro grupo à minha responsabilidade.

Numa terceira fase do estágio, depois de passar pela observação e auxílio em treinos, passei a ser eu a planeá-los e a dirigi-los.

### **3.1.2. Treino dos adultos**

Os treinos dos adultos, com a minha presença, realizavam-se às quartas-feiras entre as 19.30h e as 21h, nos campos Jorge Humberto no Luso. Nesta turma estão inscritos seis atletas/alunos, não estando todos presentes ao mesmo tempo.

Estes treinos eram antecipadamente planeados pelo meu supervisor, sendo, posteriormente, registados por mim e inseridos no dossier de estágio (exemplo em anexo 3). Ao longo destes treinos a minha participação era como atleta/aluna, sendo que, várias vezes, era eu a colocar as bolas para os alunos.

Numa segunda fase, depois da participação como atleta/aluna, fui eu que dirigi o treino, passando o meu supervisor a desempenhar funções de atleta/aluno.

### **3.2. Aprendizagens e dificuldades sentidas e superadas na prática**

Ao longo deste estágio foi-me possível compreender melhor como lidar com uma turma de 14 atletas/alunos, com menos de dez anos, ao mesmo tempo em campo, de forma a que o treino fosse rentável e que eles saíssem do mesmo com a sensação de que aprenderam. Nestes treinos era importante saber brincar, mas dentro dos limites, para que os atletas/alunos não se distraíssem.

As dificuldades que tive foram com os atletas/alunos de sub10, dado se tratar de uma turma bastante agitada, onde existem diferenças de comportamentos e, como tal, o grau de atenção/concentração é diferente, havendo alguns atletas/alunos que trabalham de forma correta e participativa, mas outros distraem-se facilmente sendo necessária a intervenção constante. Mas, por conselho do meu supervisor e iniciativa própria consegui ultrapassar as

dificuldades iniciais e dirigir os treinos de forma ativa e disciplinada. É importante saber que cada atleta/aluno é um caso e têm de ser tratado de forma diferente e individualizada.

Os adultos dos vários escalões são os mais fáceis de treinar. Como num treino estão presentes atletas/alunos com níveis diferentes é importante ter atenção aos exercícios que se aplicam, onde se coloca a bola e à motivação que se transmite.

Como numa das fases deste estágio passei pela posição de atleta/aluna, quando chegou o momento de ser eu a dar o treino tornou-se mais fácil.

### **3.3. Treinos realizados na Mealhada com outro treinador 1 (observação)**

#### **3.3.1. Treino de competição**

Os treinos de competição, com a minha presença, decorriam às quintas-feiras, entre as 18h e as 20h, nos campos da Zona Desportiva da Mealhada. Nesta turma estão inscritos sete atletas/alunos, no total, onde, por norma, em cada sessão faltava apenas um.

Os treinos eram planeados e orientados pelo treinador 1 (PP). Numa primeira fase eu apenas observei os mesmos e, durante a mesma, ia apontando o desenvolvimento dos exercícios e posteriormente preenchendo uma ficha de observação.

Para além da observação que era realizada, tinha como função contabilizar o número de batimentos de bola, que determinado atleta/aluno realizava por treino. Numa primeiro momento eram anotados os valores totais, já numa segunda fase eram anotados os valores mais específicos (batimentos válidas e inválidas).

#### **3.3.2. Treino dos adultos**

Os treinos dos adultos, com a minha presença, realizavam-se às quintas-feiras, entre as 20h e as 21h, nos campos da Zona Desportiva da Mealhada. Nesta turma estão inscritos seis atletas/alunos, no total, sendo raro faltar alguém.

Os treinos eram planeados e orientados pelo treinador 1 (PP). Neles apenas realizei observação ao longo do período de estágio. Durante esta fase ia apontando o desenvolvimento dos exercícios e posteriormente preenchia uma ficha de observação (exemplo em anexo 4).

Por vezes, quando o número de atletas era ímpar, no fim do treino propriamente dito ou mesmo durante, ficava a realizar exercícios de controlo de bola com uma atleta/aluna, dado que esta uns níveis técnicos abaixo dos restantes.

### **3.4. Treinos realizados no C. Cluny com o meu supervisor (observação)**

#### **3.4.1. Treino do miniténis**

Os treinos desta turma, com a minha presença (em período de interrupção letiva), decorriam às quartas-feiras, das 15.30h às 16.30h, no CNSA, estando presentes 25 alunos.

Os treinos eram planeados e orientados pelo meu supervisor. Nestes treinos apenas realizei observação ao longo do período de estágio. Esta observação teve como finalidade compreender como lidar com uma turma com tantos alunos e tão novos.

#### **3.4.2. Treino dos sub10**

Os treinos desta turma, com a minha presença, decorriam às quartas-feiras (em período de interrupção letiva), das 16.30h às 18h e às sextas-feiras das 17h às 18h, no CNSA, estando presentes 4 atletas/alunos.

Os treinos eram planeados e orientados pelo meu supervisor. Nestes treinos apenas realizei observação ao longo do período de estágio, sendo que, em alguns deles e no caso de número ímpar, eu fazia exercício com uma atleta/aluna. Nestes treinos cheguei a contabilizar o número de batimentos de bola, gerais de um atleta/aluno.

#### **3.4.3. Treino de competição**

Os treinos desta turma, com a minha presença, realizavam-se às sextas-feiras entre as 18h e as 19.30h, no CNSA, estando presentes seis atletas/alunos.

Os treinos eram planeados e orientados pelo meu supervisor. Nestes treinos apenas realizei observação ao longo do período de estágio, tendo feito a contagem total de batimentos de bola durante um treino de um atleta/aluno.

### **3.5. Aprendizagens e dificuldades sentidas e superadas nos treinos de observação**

Durante os treinos de observação foi-me possível compreender melhor como lidar com os diferentes escalões, ver as evoluções dos atletas/alunos ao longo dos treinos e o desempenho de cada um. Por exemplo, os atletas/alunos juvenis são os mais complicados de manter no ténis, como em qualquer outra modalidade, pois estes têm tendência para escolher/experimentar outros desportos. Para tal, o treinador, por vezes, tem de saber estar ao nível dos atletas/alunos para os motivar.

No caso dos atletas/alunos do miniténis (CNSA), foi de extrema importância assistir aos treinos para ter uma noção do quanto é complicado dar um treino a 25 alunos ao mesmo tempo, tendo eles idades tão diminutas.

As únicas dificuldades que tive nos treinos de observação foram, aquando dos treinos de competição, quando tinha de fazer registo dos exercícios e do *feedback* dado pelo treinador e ainda anotar o número de batimentos realizadas por um determinado atleta/aluno durante o tempo de treino. Contudo, estas dificuldades foram ultrapassadas, pois comecei apenas por anotar os batimentos de bola, gerais e depois apontava os batimentos válidos e inválidos. Os batimentos estudados eram direita, esquerda, serviço, vólei, *smach* e *amorti*.

### **3.6. Atividades Complementares**

Neste tópico vou referenciar atividades desenvolvidas pelo clube, participações em torneios e acompanhamento a atletas nos torneios em que estive presente.

#### **3.6.1. Torneios Sociais**

##### Miniténis e grupo juvenil

No dia 28 de janeiro de 2012 realizou-se um torneio nos campos de Ténis do Luso, que contou com a participação de atletas/alunos, desde os cinco anos até cerca dos 14 anos. Estiveram presentes atletas/alunos do Luso Ténis Clube, do ET Mealhada, do EMT Oliveira do Bairro, do Colégio Nossa Senhora da Assunção e da Escola Secundária da Mealhada (Desporto Escolar), num total de 28 participantes do miniténis e 16 atletas do grupo juvenil

No período da manhã, a partir das 10.30h, fizeram-se jogos de miniténis, durante os quais os campos estavam divididos ao meio. Os jogos do grupo juvenil realizaram-se à tarde.

Primeiro jogou-se a fase de grupos, que separava rapazes e raparigas, na qual ninguém era eliminado. Posteriormente passou-se à fase de eliminação mista.



**Figura 9 - Grupo de atletas participantes no miniténis; Fonte própria**

As minhas funções antes do torneio eram de elo de ligação entre o LTC e o desporto escolar da ESM. Durante a sua realização, no período da manhã, estive num campo a controlar os jogos, num total de 37 jogos. Já no período na tarde estive apenas a vigiar e a dar apoio na organização.

### 1º Torneio Feminino

No dia 9 de junho de 2012, realizou-se o torneio feminino nos campos do Luso, que contou com a participação de oito atletas/alunas, sendo dois do C. Cluny e seis do LTC. Os jogos iniciaram-se pelas 10h da manhã, com a fase de grupos. Durante a hora de almoço foi possível fazer uma pausa para que todas as atletas/alunas fossem almoçar e conviver.

A minha função no mesmo foi como organizadora (fiz um cartaz, quadros e orientação às atletas/alunas no dia de jogo) e como participante. No fim do torneio ainda tive a honra de entregar o prémio ao primeiro e segundo lugares.



**Figura 10 - Prémio atribuído ao 1º e 2º lugar; Fonte própria**

### 3.6.2. Torneios Oficiais

#### Torneio Festas do Buçaco

Realizou-se nos dias 24 e 25 de setembro de 2011, no Luso, o “Torneio Festas do Buçaco” sendo organizado pelo LTC. Os jogos realizaram-se nos campos do Luso (Sub10), e nos campos da Zona Desportiva e do Parque da Cidade da Mealhada (Sub12). Estiveram presentes atletas de vários clubes sendo 16 do escalão de sub10 e 25 do sub12.

A minha função foi orientar os atletas no Parque da Cidade para que os jogos decorressem sem qualquer problema.

#### 2º Torneio ET Mealhada

Realizou-se nos dias 22 e 23 de outubro de 2011, no Luso e Mealhada, o “2º Torneio ET Mealhada” organizado pelo LTC. Os jogos realizaram-se nos campos do Luso (Sub10) e nos campos da Zona Desportiva e do Parque da Cidade da Mealhada (Sub12 masculino e feminino). Estiveram presentes no escalão de sub12 masculino 22 atletas e no feminino quatro atletas. Já no escalão de sub10 estiveram cinco atletas.

A minha função foi supervisionar os jogos nos campos do Parque da Cidade para que decorressem sem problemas.

#### 1º Torneio Sénior da Mealhada

Este realizou-se nos dias 10 e 11 de março de 2012, na Mealhada, tendo sido organizado pelo LTC, tendo os jogos decorrido nos dois campos da Mealhada. Foi possível contar com 19 atletas masculinos e cinco femininos.

A minha função, neste torneio, foi supervisionar os jogos nos campos do Parque da Cidade e participar como atleta.



Figura 11 - Participantes femininas; Fonte própria



### 1º Torneio Castiço

Realizou-se nos dias 26 e 27 de maio de 2012, na Mealhada, o “1º Torneio Castiço” sendo organizado pelo LTC. Os jogos masculinos sub14 realizaram-se nos campos da Zona Desportiva e nos campos do Parque da Cidade e os femininos sub18 apenas nos Campos da Zona Desportiva. Estiveram presentes 20 atletas masculinos e quatro femininos.

A minha função foi supervisionar os jogos nos campos do Parque da Cidade para que decorressem sem problemas.

### **3.6.3. Atividades**

#### Festa de Natal

Esta realizou-se no dia 21 de dezembro de 2011, pelas 17h, no Pavilhão Municipal (junto aos campos do Luso). Depois de todos se divertirem a jogar futebol/futsal o convívio continuou numa sala, onde foi possível fazer um lanche e troca de prendas simbólicas.



Figura 12 - Festa de Natal; Fonte própria

Nesta atividade a minha função foi participar nas atividades com os atletas/alunos e distribuir os presentes aleatoriamente.

#### Dia do Pai

No dia 19 de março de 2012, durante o treino de sub10 no Luso, foram realizados jogos para comemorar o dia do pai, tendo os atletas/alunos jogado todos contra os pais – “Jogo dos 21” - cada um jogava um ponto e rodava.

A minha função era de manter o decorrer dos jogos e explicar as regras aos pais.

#### Estoril Open

No dia 2 de maio de 2012, foi organizada uma ida ao Estoril Open por parte do CNSA, mais concretamente pelo meu supervisor, estando a partida marcada para as 7.30h da manhã.

Nesta atividade participaram 33 alunos, dos quais um atleta/aluno do LTC, sendo os restantes alunos do CNSA e atletas de C. Cluny. Para fazer o seu acompanhamento foram seis adultos, entre os quais eu estava inserida (cada adulto ficou responsável por um grupo).



Figura 13 - Estoril Open; Fonte própria

#### **3.6.4. Acompanhamento a atletas**

No dia 31 de março de 2012, desloquei-me aos campos do Clube de Ténis de Coimbra (CTC) para acompanhar uma atleta/aluna do C. Cluny, a pedido do meu supervisor.

Como este era o primeiro torneio da atleta/aluna, era importante estar alguém com ela, para além do pai, para a orientar nos jogos, dar algum apoio e dar algumas explicações acerca das regras de jogo.

Já no dia 21 de abril de 2012, pelas 9.30h, dirigi-me aos campos de ténis de Cantanhede para dar apoio aos quatro atletas/alunos do LTC que participaram no torneio Benjamim Ténis Tour 2012 Etapa – C, Escola Ténis Cantanhede. Dos quatro atletas/alunos do clube em prova apenas um saiu vencedor.

#### **3.6.5. Participações como atleta**

Ao longo deste estágio participei em dois torneios sociais – um em Oliveira do Bairro, no dia 1 de abril de 2012, organizado por um treinador do clube. No dia 9 de junho de 2012, participei no primeiro torneio social feminino, que foi organizado por mim.

Em relação a torneios oficiais, participei apenas em um. Tentei participar em mais, chegando a inscrever-me, no entanto, os torneios foram cancelados por falta de participantes.

### **3.7. Aspetos notórios e dificuldades sentidas nas atividades complementares**

Com a minha colaboração nas organizações dos torneios oficiais apercebi-me do quanto é importante todo o seu processo, nomeadamente a elaboração de quadros e a organização no próprio dia. Sendo o primeiro dia o mais complicado dado que, geralmente, decorrem todos os jogos até às meias-finais. Contudo, todo este processo permitiu-me ultrapassar dificuldades e ter as noções básicas para conseguir organizar torneios sociais sem quaisquer problemas.

A minha participação enquanto atleta em torneios foi de extrema importância. Afinal é com a colocação em prática dos nossos conhecimentos que melhoramos/aperfeiçoamos tecnicamente e analisamos o gesto técnico do adversário para poder, posteriormente antecipar a jogada. Contudo, tive dificuldade em participar em torneios oficiais, pois as inscrições nunca eram suficientes para se realizar o torneio, o que me leva a pensar que as muitas atletas que praticam ténis apenas o fazem para praticar algum desporto e não para entrar em competição, pelo menos na zona centro.

### **3.8. Questionário**

No início do meu estágio fiz um pequeno questionário aos atletas/alunos do clube, para contabilizar o número de praticantes, idades, quantos estavam ao cargo de determinado treinador e de que zonas do concelho eram provenientes.

Depois de ter os questionários todos em mão, consegui, a uma dada altura, ter uma ideia de quantos atletas/alunos estavam inscritos no clube (ver gráficos em anexo 5).

Contudo, com o decorrer do ano, foram saindo atletas e entrando outros para o clube, sendo a informação recolhida no início, alterada.

### **3.9. Estudo dos batimentos de determinado atleta**

Ao longo do meu estágio fui fazendo registos do número de batimentos de bola que cada atleta/aluno de competição fazia durante uma sessão de treino. Inicialmente, esta contagem tinha como objetivo a comparação entre o atleta/aluno que ia a todos os treinos do treinador 1 (PP) com o atleta/aluno mais empenhado do CNSA.

Depois de verificar alguns resultados, o meu supervisor achou que tal análise não iria fazer muito sentido, dado que o tempo de treino era diferente e o número de atletas/alunos presentes no treino também.

Então, por vontade própria, decidi continuar essa mesma contagem, mas apenas com os atletas/alunos do treinador 1 (PP), ou seja, em cada treino escolhia um elemento e fazia a contagem dos batimentos válidos e inválidos (direita, esquerda, serviço, vólei, *smash* e *amorti*). Com este estudo, verifiquei quem se empenhava mais e quem era mais preciso em campo.

Depois de verificar todos os resultados, pode-se constatar que os atletas/alunos são muito diferentes uns dos outros. Por exemplo o atleta/aluno que está presente em todos os treinos é muito constante, mas não é o quem apresenta melhores valores. Exemplo de registo de pancadas na tabela 2.

**Tabela 2 - Exemplo de registo de pancadas válidas e inválidas**

Nome:	Atleta/aluna x			Data:	28/04/2012	Nº de alunos:	3	Tempo:	2h
	Direita	Esquerda	Serviço	Vólei	<i>Smash</i>	<i>Amorti</i>	Total		
<b>Dentro</b>	254	106	25	50	0	0	435		
<b>Fora</b>	57	50	32	17	0	0	156		
<b>Total</b>	311	156	57	67	0	0	591		

#### 4. Ações de formação complementares

##### Seminário de andebol – formação, especialização e rendimento

No dia 19 de março de 2012 assisti a um seminário de andebol - formação, especialização e rendimento – realizada no IPG e dirigido pelos seguintes preletores:

- ✓ Professor Doutor Pedro Sequeira;
- ✓ Professor Doutor Paulo Sá;
- ✓ Professor Doutor José António Silva;
- ✓ Mestre Mário Santos.

##### Seminário Física e Desporto

No dia 11 de abril de 2012 participei ao seminário dirigido pelo Prof. Doutor Jorge Trindade, subordinado ao tema “A física e desporto”, realizado no IPG.

### Tertúlia – Desportos de Academia da Guarda

No dia 31 de outubro de 2011, assisti a uma tertúlia de desportos de academia, no Auditório da AAG/IPG que teve como moderadora a Dr.<sup>a</sup>. Bernardete Jorge e como convidados Helena Trindade, Fernando Lima, Elvira Matos, Carlos Caramelo e Ricardo Simão.

### Tertúlia – desporto de formação da Guarda – desportos coletivos

No dia 28 de novembro de 2011, no Auditório da AAG/IPG participei numa tertúlia de desportos coletivos que teve como moderador o Dr. António Albino e como convidados Carlos Lucas, Carlos Sacadura, Jorge Florêncio, Miguel Fonseca e Joaquim Escada.

### Tertúlia – desporto individuais

No dia 26 de março de 2012, no Auditório da AAG/IPG participei numa tertúlia de desportos individuais que teve como moderador o Dr. António Albino. Entre outros desportos, esteve em destaque o ténis. Nesta verifiquei a diferença de contextos, número de inscritos, instalações e principais problemas entre o Clube de Ténis da Guarda e o clube onde realizei estágio.

#### **4.1. Importância das ações de formação**

A minha participação nas diferentes ações de formação ao longo dos três anos letivos e neste último ano, especificamente, foi de extrema importância, pois permitiu-me aprofundar os meus conhecimentos acerca de outras áreas. É importante saber ouvir a opinião de profissionais de outras áreas, pois alguns métodos de ensino aplicam-se em vários desportos. Por exemplo, foram apresentados alguns exercícios do treino do guarda-redes de andebol, que me foi possível aplicar no treino do miniténis.

## **5. Competências adquiridas**

Neste ponto vou fazer referência as várias competências adquiridas ao longo deste estágio curricular.

Posso afirmar que adquiri muita experiência a nível profissional, aprofundei os meus conhecimentos ao nível do ténis (treino, competições, exercícios, etc.), desenvolvi o meu relacionamento social, pois, se nós futuros técnicos de desporto, não soubermos estar perante o público não seremos bem-sucedidos. Por fim, adquiri novas de técnicas e estratégias para lidar com diferentes grupos/idades.

## 6. Quantificação das atividades

Neste ponto encontra-se um quadro que quantifica as minhas atividades, das diferentes formas, realizadas ao longo do estágio.

**Tabela 3 - Quantificação das minhas atividades**

		Observação	Participante	Treinador (auxiliar)	Treinador	Colaboração	Total
Treinos no Luso	Sub10	-	-	43	9	-	52
	Adultos	-	40	-	9	-	49
Treinos na Mealhada	Competição	33	-	-	-	-	33
	Adultos	25	-	-	-	-	25
Treinos no CNSA	Miniténis	2	-	-	-	-	2
	Sub10	10	2	-	-	-	12
	Competição	9	-	-	-	-	9
Atividades Complementares	Torneios Oficiais	-	1	-	-	4	5
	Torneios Sociais	-	2	-	-	2	4
	Atividades	-	-	-	-	3	3
	Acompanhamento a atletas	-	-	2	-	-	2
	Ações de formação	-	4	-	-	-	4
<b>Total</b>		<b>79</b>	<b>49</b>	<b>45</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>200</b>

Como é possível verificar na tabela 3, durante o meu estágio eu tive uma grande quantidade de observações em todos os escalões, contudo estive mais presente nos treinos de competição do treinador 1 (PP).

Realizei uma grande quantidade de treinos como atleta/aluna, que me permitiu aprender bastante. Auxiliei o meu supervisor em muitos treinos. E por fim, depois de todo o processo de observação, auxílio de treinos e participações como atleta/aluna, dirigi os treinos no lugar do meu supervisor (nove vezes o escalão de sub10 e adultos igualmente).

## 7. Reflexão das Atividades Desenvolvidas

Ao longo de todo o meu trabalho neste clube, as minhas tarefas foram sempre muito constantes. Logo no início ficou definido entre mim, o meu supervisor e o próprio clube as minhas tarefas enquanto estagiária, sendo elas:

➤ **Relativamente ao treino:**

- ✓ 1ª Fase - observação;
- ✓ 2ª Fase - auxílio no decorrer dos treinos;
- ✓ 3ª Fase - elaboração e conseqüente orientação de um treino.

➤ **Atividades complementares:**

- ✓ Organização de torneios oficiais;
- ✓ Organização de torneios sociais;
- ✓ Organização de outras atividades.

Como o meu estágio estava bem estruturado e dividido por fases, não tive dificuldades em me adaptar às diferentes turmas/escalões e treinadores. Então, com o decorrer do mesmo, fui ganhando um grande leque de conhecimentos, ao nível de organização de um treino, exercícios que se podem executar e comportamentos perante determinado escalão. Com tudo isto fui-me apercebendo que a metodologia de treino varia de treinador para treinador e de escalão para escalão.

Por exemplo, num treino de miniténis ou sub10 o treinador deve ser mais autocrático, ou seja, é o mesmo que toma todas as decisões independentemente do que os atletas/alunos querem. Contudo, por vezes, é importante quebrar a rotina. Já no caso dos treinos dos adultos, o treinador deve ser mais democrático, ou seja, ouvir a opinião dos atletas e pode, até, aceitá-la ou não.

Como já havia referido anteriormente, durante este ano de estágio um dos objetivos era aplicar na prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo destes três anos da minha licenciatura. Agora que cheguei ao fim da mesma, posso dizer que esse objetivo foi concretizado, pois sem as bases que aprendi anteriormente este estágio não teria sido nada fácil.



Tendo sido todas as unidades curriculares importantes, uma que me deu mais bases foi a “Pedagogia do Desporto” pois, no início do estágio, era mais permissiva com os mais pequenos, por vezes, estes pediam-me para fazer determinada coisa e eu deixava. Mas tendo sido chamada à atenção pelo meu supervisor de que tinha de ter “pulso firme” para com estes comecei a ser mais autocrática, ou seja, eles apenas faziam o que eu mandava e, no caso de cumprirem todas as tarefas, no fim, eram “recompensados”.

Posso, então dizer que essa foi uma das minhas dificuldades mais evidentes neste estágio, tendo sido ultrapassada com sucesso.

No primeiro semestre desempenhei apenas funções dentro do LTC, mas achava que isso não era suficiente. Precisava de mais. Necessitava de estar em contacto com outras realidades do ténis, queria saber mais.

Então o meu supervisor, no segundo semestre, disse-me para eu começar a ir fazer observação dos treinos do C. Cluny e as diferenças realmente eram notórias. Estas diferenças verificaram-se especialmente nos atletas de sub10, em que os do LTC têm muito menos maturidade que os do C. Cluny. Outra das coisas em que eu mudei e que me enriqueceram, foi participar em torneios como atleta. Afinal, como é do conhecimento geral, com a prática é que se ganha mais experiência.

## Conclusão

Este estágio foi uma experiência muito gratificante para mim, pois contribuiu muito para o meu crescimento pessoal, melhorando a minha maneira de estar perante a sociedade, e profissional aprofundando os meus conhecimentos ao nível do ténis e adquirindo mais técnicas e estratégias de ensino.

Penso que a minha prestação foi bastante positiva. Evolui imenso desde o primeiro dia que iniciei o estágio até ao último dia, tendo desenvolvido as minhas competências nesta área e crescido muito, quer ao nível de relacionamento social quer como futura técnica de desporto.

Uma das vantagens de realizar o estágio perto de casa foi o facto de trabalhar com pessoas da minha zona e entender melhor como elas veem o desporto, mais especificamente o ténis. Este estágio permitiu-me estar em contacto com uma realidade desportiva e profissional com a qual ainda não tinha tido oportunidade.

Este relatório mostra todo o meu percurso enquanto estagiária, sendo completado pelo meu dossier onde se encontra tudo descrito pormenorizadamente, desde os planos de treino em que tive uma participação ativa, treinos de observação, torneios oficiais e sociais com respetivos quadros e relatórios, atividades complementares, questionários às atas das reuniões com o orientador na escola.

Os meus objetivos foram todos cumpridos como planeado inicialmente, tendo superado a maioria das minhas dificuldades com sucesso através de vontade, determinação e autonomia. Dificuldades, estas que estiveram mais presentes nos treinos dos atletas/alunos de sub10.

Depois de concluir o meu estágio apercebi-me que, hoje, tenho uma maior autoestima, responsabilidade, determinação e autonomia no que diz respeito ao planeamento do treino, elaboração dos mesmo e até na organização de torneios ou atividades.

## Bibliografia

Andrade, A., Portela, A., Luft, C. D., Vasconcellos, D. I., Matos, J. B., e Perfeito, P. J. (2005). Relação entre tempo de reação e o tempo de prática no ténis de campo. Obtido em 14 de Jul de 2012, de *efdeportes.com*: <http://www.efdeportes.com/efd86/tenis.htm>

*Câmara Municipal da Mealhada*. (s.d.). Obtido em 27 de Out de 2011, de Luso: [http://www.cm-mealhada.pt/index.php?id=58&parcat=54&par=0&acao=mostra.php&id\\_p=54](http://www.cm-mealhada.pt/index.php?id=58&parcat=54&par=0&acao=mostra.php&id_p=54)

*Câmara Municipal da Mealhada*. (s.d.). Obtido em 27 de Out de 2011, de Notícias - Município da Mealhada tem dois novos campos de ténis: [http://www.cm-mealhada.pt/index.php?id\\_not=14&tipo=2&acao=destnot\\_com.php](http://www.cm-mealhada.pt/index.php?id_not=14&tipo=2&acao=destnot_com.php)

*FPT (Federação Portuguesa de Ténis)*. (s.d.). Obtido em 14 de Jul de 2012, de <http://www.tenis.pt/>.

*História do ténis*. (s.d.). Obtido em 5 de Jan de 2012, de <http://www.angelfire.com/biz4/tenismania/historia.html>

*Manual do Curso de Treinadores de Nível I*. FPT. Documento policopiado

*Manual do Curso de Treinadores de Nível II*. FPT. Documento policopiado

Moraes, D. S., e Knijnik, J. D. (2009, pag. 99 e 101). Estudo qualitativo sobre a opinião de atletas juvenis de ténis de campo sobre a sua preparação psicológica para a competição. Obtido em 14 de Jul de 2012, de *Psicologia: Teoria e Prática*: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1516-36872009000200008&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1516-36872009000200008&script=sci_arttext)

Silvia, e Ferretti, P. (2008). *As regras e características de todos os desportos*. Everest.

# **Anexos**

## **Anexo 1 – Plano anual do LTC**

LUSO TÊNIS CLUBE  
ÉPOCA 2011/2012



Plano Anual

	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho	Julho
1	5ª	S	3ª	5ª	D	4ª	5ª	Torneio de Oliveira do Bairro D	3ª	6ª	2ª Torneio Castiço D
2	6ª	D	4ª	6ª	2ª	5ª	6ª	2ª	Estoril Open 4ª	S	2ª
3	S	2ª	5ª	S	3ª	6ª	S	3ª	5ª	D	3ª
4	D	3ª	6ª	D	4ª	S	D	4ª	6ª	2ª	4ª
5	2ª	4ª	S	2ª	5ª	D	2ª	5ª	S	3ª	5ª
6	3ª	5ª	D	3ª	6ª	2ª	3ª	6ª	D	4ª	6ª
7	4ª	6ª	2ª	4ª	S	3ª	4ª	S	2ª	5ª	S
8	5ª	S	3ª	5ª	D	4ª	5ª	D	3ª	6ª	D
9	6ª	D	4ª	6ª	2ª	5ª	6ª	2ª	4ª	1ª Torneio Feminino S	2ª
10	S	2ª	5ª	S	3ª	6ª	19 Torneio Sênior da Mealhada S	3ª	5ª	D	3ª
11	D	3ª	6ª	D	4ª	S	D	4ª	6ª	2ª	4ª
12	2ª	4ª	S	2ª	5ª	D	2ª	5ª	S	3ª	5ª
13	3ª	5ª	D	3ª	6ª	2ª	3ª	6ª	1ª Festa Mini-Tênis D	4ª	6ª
14	4ª	6ª	2ª	4ª	S	3ª	4ª	S	2ª	5ª	1ª Torneio Masculino S
15	5ª	S	3ª	5ª	D	4ª	5ª	D	3ª	6ª	D
16	6ª	D	4ª	6ª	2ª	5ª	6ª	2ª	4ª	S	2ª
17	S	2ª	5ª	S	3ª	6ª	S	3ª	5ª	D	3ª
18	D	3ª	6ª	D	4ª	S	D	4ª	6ª	2ª	4ª
19	2ª	4ª	S	2ª	5ª	D	Dia do pai 2ª	5ª	S	3ª	5ª
20	3ª	5ª	D	3ª	6ª	2ª	3ª	6ª	D	4ª	6ª
21	4ª	6ª	2ª	Festa de Nat 4ª	S	3ª	4ª	S	2ª	5ª	S
22	5ª	II Torneio ET Mealhada S	3ª	5ª	D	4ª	5ª	D	3ª	6ª	D
23	6ª	D	4ª	6ª	2ª	5ª	6ª	2ª	4ª	S	2ª
24	Festas do Buçaco S	2ª	5ª	S	3ª	6ª	S	3ª	5ª	D	3ª
25	D	3ª	6ª	D	4ª	S	D	4ª	6ª	2ª	4ª
26	2ª	4ª	S	2ª	5ª	D	2ª	5ª	S	3ª	5ª
27	3ª	5ª	D	3ª	6ª	2ª	3ª	6ª	19 Torneio Castiço D	4ª	6ª
28	4ª	6ª	2ª	4ª	1ª Festa e Torneio Infantil S	3ª	4ª	S	2ª	5ª	S
29	5ª	S	3ª	5ª	D	4ª	5ª	D	3ª	6ª	D
30	6ª	D	4ª	6ª	2ª	5ª	6ª	2ª	4ª	20 Torneio Castiço S	Atividade fim de época 2ª
31		2ª		S	3ª		S		5ª		3ª

Jogos Oficiais  
Jogos Sociais

Feridos  
Actividades  
Acompanhamento a atletas

Treino Adultos e Sub10  
Treino Competição e Adultos (PP)  
Treino Competição (PP)

## **Anexo 2 – Plano de treino sub10**

## Plano de Treino

**Treinador:** João Mário Magalhães **Escalão:** Sub10

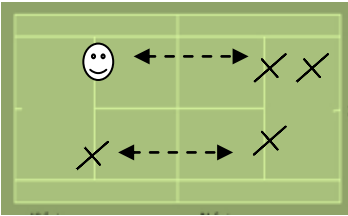
**Nº Alunos:** 8

**Local:** Luso

**Data:** 30/01/2012

**Hora:** 18.30h

**Tempo de Treino:** 1 h

	<b>Objetivos</b>	<b>Descrição dos exercícios</b>	<b>Material</b>
<b>Parte Inicial</b>	- Ativar o organismo para a prática desportiva.	- Batimento de bolas contra a parede;	Bolas, raquete
<b>Parte Fundamental</b>	- Controlar a bola o máximo tempo possível.	<p>Num campo 4 alunos</p> <p>- Alunos fazem batimentos 2 a 2 em metade do campo. Na outra metade T faz o mesmo exercício com 2 alunos, estes rodam cada vez que perdem a bola. Ao fim de um tempo todos rodam para a direita **</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>No outro campo 4 alunos</p> <p>- Alunos fazem batimentos 2 a 2 – vão rodando os pares.</p>	Bolas e raquetes
	- Controlar a bola o máximo tempo possível.		



<b>Parte Fundamental</b>	<p>- Aplicar os conteúdos de treino em jogo.</p> <p>- Aplicar os conteúdos em jogo</p>	<p>- Jogo de singulares – cada dupla joga 4 pontos seguidos (cada aluno deve ter 2 bolas), depois de jogarem os 4 pontos jogam os outros 2 alunos. Só vale um serviço. Ganha quem chegar primeiro aos 15 pontos.</p> <div data-bbox="719 284 1238 552" style="text-align: center;"> </div> <p>Todos no mesmo campo **</p> <p>- “Volta a Europa” – uma fila de cada lado jogam o ponto, cada aluno tem 1 vida se perder o ponto fica de fora. 2x</p>	Bolas e raquetes
<b>Parte Final</b>		<p>- Corrida a volta do campo.</p>	

Legenda:

Aluno ✕

Treinador T 😊

Pinos ▲

Trajectoria do aluno →

Trajectoria da bola - - - →

Exercícios onde estive com: Supervisor \*

Sozinha \*\*

## **Anexo 3 – Plano de treino Adultos**

## Plano de Treino

**Treinador:** João Mário Magalhães **Escalão:** Adultos

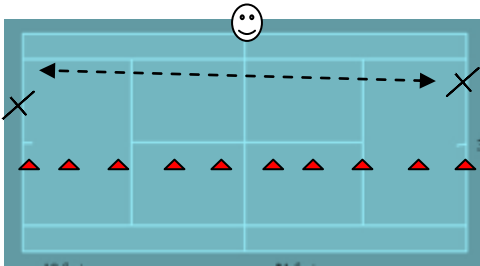
**Nº Alunos:** 2

**Local:** Luso

**Data:** 01/02/2012

**Hora:** 19.30h

**Tempo de Treino:** 1.30 h

	Objetivos	Descrição dos exercícios	Material
<b>Parte Inicial</b>	- Ativar o organismo para a prática desportiva.	- Batimento de bolas 2 a 2 – inicia junto a rede (miniténis) e vai afastando	Bolas e raquete
<b>Parte Fundamental</b>	- Controlar a bola o máximo possível  - Treinar os serviços	- Os 2 alunos fazem batimentos o máximo tempo possível mantendo o ritmo e a trajetória da bola. A única regra é que a bola deve cair entre a linha de serviço e a de área de serviço.  - 2 Alunos fazem serviços ao mesmo tempo colocando a bola nas respetivas áreas de serviço. 2 Cestos	Bolas, raquete e pinos
<b>Parte Final</b>	- Controlar a bola o máximo possível	- 2 Alunos fazem batimentos num campo reduzido, fazendo o máximo de pancadas seguidas. Apenas um dos alunos tem regras, ou seja um aluno só pode fazer pancadas de esquerda  	Bolas, raquetes e pinos

Legenda:

Aluno X

Treinador T ☺

Pinos ▲

Trajectoria do aluno →

Trajectoria da bola - - - ->

## **Anexo 4 – Observação de treino adultos**

## Ficha de Observação

<b>Treinador:</b> Pedro Pereira	<b>Local:</b> Mealhada	
<b>Escalão:</b> Adultos	<b>Nº de Atletas:</b> 2	
<b>Data:</b> 23/02/2012	<b>Hora:</b> 20h	<b>Tempo de Treino:</b> 1h

### Parte Inicial – Aquecimento

**Objetivos:** Preparar o organismo para a prática desportiva

**Colocação do Treinador para explicação dos exercícios:** À frente de todos os alunos.

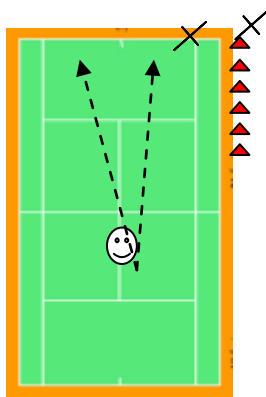
**Movimentação do treinador enquanto decorre o exercício:** No campo contrário dos alunos a colocar-lhes bolas

**Disposição dos atletas:** Em fila no fundo do campo a espera de vez para fazer o exercício.

**Empenho demonstrado pelos atletas:** Empenho normal

**Tempo:** 10min

**Descrição dos exercícios aplicados:**



Cada aluno bate 2 bolas direita no fundo do campo, uma perto do corredor em que está e a outra depois do meio da linha de serviço. Depois de fazer várias vezes para a direita faz para a esquerda.

Depois de fazer as pancadas os alunos vão para os pinos e fazem salto coordenando a rotação dos membros para a frente e para trás, *skipping* lateral (um pé em cada espaço) e frontal

**Observações:** este exercício deve ser feito com ritmo baixo dado que alunos estão a aquecer.

### Parte Fundamental

#### Exercício 1

**Objetivo:** Controlar a bola o máximo possível

**Colocação do Treinador:** Fora do campo a dar indicações

**Disposição dos atletas:** 1 de cada lado do campo

**Tempo:** 15min

**Descrição do exercício:**

Os alunos fazem batimentos de direita e esquerda controlando a bola e mantendo-a o máximo possível em jogo mantendo a trajetória e o ritmo.

Num segundo momento do exercício a bola deve cair depois da área de serviço

**Observações:** T vai fazendo correções do gesto técnico. Dá feedback positivo e a melhorar

## **Exercício 2**

**Objetivo:** Treinar os batimentos de vôlei

**Colocação do Treinador:** Para explicar o exercício está junto dos alunos e depois está no campo contrário dos alunos a colocar-lhes bolas.

**Disposição dos atletas:** Em fila no fundo do campo a espera de vez para fazer o exercício.

**Tempo:** 10min

### **Descrição do exercício:**

Os alunos, junto a rede executam 10 vôleis alternados. Antes da execução de cada um dos vôleis o aluno deve exagerar no *split step*, quase como se se sentasse. Depois de executar as 10 bolas o aluno deve ir apanhar as mesmas.

**Observações:** O T dá feedback positivo e a melhorar como por exemplo o fato de apenas avançar a raquete para a frente e não para baixo quando esta entra em contacto com a bola.

## **Parte Final**

**Objetivo:** Aplicar os conteúdos de treino em jogo

**Colocação do Treinador:** Para explicar o exercício está junto dos alunos e depois está no meio dos campos a observar.

**Disposição dos atletas:** 2 num campo e 2 no outro

**Tempo:** 10min

### **Descrição do exercício:**

Os alunos 2 em cada campo batimentos no fundo do campo

**Observações:** O T vai dando feedback positivo e a melhorar, corrigindo o gesto técnico, mas não se metendo muito nos jogos.

**Legenda:** Aluno ✕ Treinador T/ 😊 Trajetória da bola - - - ➔ Pino/cone ▲

## **Anexo 5 – Gráficos relativos aos questionários**

