



IPG Politécnico
|da|Guarda
Polytechnic
of Guarda

RELATÓRIO DE ESTÁGIO

Licenciatura em Desporto

Micael Santos Cardoso

junho | 2020



**INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E
DESPORTO**



Relatório de Estágio

Micael Santos Cardoso

junho de 2020

**INSTITUTO POLITÉCNICO DA GUARDA
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO E
DESPORTO**



Relatório elaborado no âmbito do 3º ano da Licenciatura em Desporto- Menor Treino Desportivo, da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda, com vista à obtenção do grau de Licenciado em Desporto



Clube Ténis de Coimbra

Micael Santos Cardoso

2019/2020

Ficha de identificação

Estabelecimento de Ensino: Instituto Politécnico da Guarda - Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD)

Morada: Av. Dr. Sá de Carneiro 50, 6300-559 Guarda

Telefone: 271 220 135

Presidente do IPG: Professor Doutor Joaquim Manuel Fernandes Brigas

Diretor da ESECD: Professor Rui Formoso

Diretor de curso: Professor Doutor Pedro Tiago Esteves

Docente coordenador do Estágio: Professor Doutor Nuno Miguel Lourenço Martins
Cameira Serra

Entidade Acolhedora: Clube Ténis de Coimbra

Morada: Urbanização Quinta da Estrela, Rua Fonte do Castanheiro, 3030-246,
Coimbra

Email: ctcoimbra@gmail.com

Telefone: 239403469

Telemóvel: +351 934157813

Tutor de Estágio: Hugo Solinho Silva

Grau Académico: Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física pela
Universidade de Coimbra

Habilitação Técnica: Grau III

Nome do Estudante: Micael Santos Cardoso

Nº de aluno: 5008765

Curso: Desporto – Menor Treino Desportivo

Início de Estágio: 01/09/2019

Fim de Estágio: 31/05/2020

Total de horas realizadas: 345 h

Agradecimentos

A realização deste estágio beneficiou de apoios e incentivos fundamentais, por parte de amigos, profissionais e familiares, aos quais estarei sempre grato.

Em primeiro lugar, quero agradecer ao meu coordenador de estágio, Professor Doutor Nuno Serra, e a todos os outros Docentes do Instituto Politécnico da Guarda (IPG), pelo acompanhamento e transmissão de conhecimentos ao longo dos últimos três anos.

Ao treinador Hugo Solinho, tutor de estágio, pelo seu total apoio e disponibilidade, pela transmissão de conhecimento valiosíssimo para a minha aprendizagem, pela total colaboração no solucionar de dúvidas e problemas que foram surgindo ao longo do estágio e que otimizaram a minha evolução, e, por último, por me abrir as portas e deixar-me embrenhar no ténis enquanto desporto e paixão.

Aos treinadores Rui Palhoto e Dinis Figueiredo, que contribuíram para a minha integração plena na equipa técnica, pela sua hospitalidade, amizade e sobretudo companheirismo nas mais diversas situações.

Aos meus pais pelo apoio incondicional, incentivo, amizade e paciência demonstrada e total ajuda na superação dos obstáculos, o que, logisticamente tornou o estágio possível.

A todos os alunos que me providenciaram a possibilidade de lecionar esta belíssima modalidade.

Resumo

O meu estágio curricular foi desenvolvido no Menor de Treino Desportivo, tendo escolhido o ténis como modalidade. Todo este capítulo académico foi realizado no Clube Ténis de Coimbra (CTC) onde fui bem acompanhado pelo meu tutor e coordenador de estágio.

Os objetivos definidos no início do estágio foram maioritariamente alcançados com sucesso, exceto alguns que foram condicionados pelo Covid-19, impedindo assim a sua realização. Porém, à medida que o estágio ia decorrendo também fui desenvolvendo atividades que não estavam previamente definidas.

O CTC é um clube que aposta na formação de tenistas com vista o rendimento, mas também apresenta a variante de lazer. Sendo assim o clube apresenta diversos níveis de ensino: miniténis, iniciação, aperfeiçoamento I, aperfeiçoamento II, pré-competição e competição. O clube conta com cerca de duzentos alunos inscritos e 5 treinadores.

Durante o estágio planeei e orientei treinos, acompanhei atletas a torneios nacionais e internacionais, participei em formações específicas, realizei atividades de fomento, fiz avaliações físicas, técnicas, táticas e psicológicas aos alunos, ajudei na organização de torneios sub-10 e elaborei um projeto de estágio.

Todo este percurso ajudou-me a aumentar as minhas competências no processo de ensino/treino do ténis assim como as competências sociais. Tudo isto apenas foi possível graças às pessoas que me rodearam e ajudaram durante o ano letivo.

Palavras chave: Estágio; Clube Ténis de Coimbra, Ténis, IPG, Atletas

Índice

Ficha de identificação.....	V
Agradecimentos.....	VII
Resumo.....	IX
Índice.....	XI
Índice de Figuras.....	XV
Índice de Tabelas.....	XVII
Índice de Gráficos.....	XIX
Lista de Siglas.....	XXI
Introdução.....	1
Capítulo I- Contextualização do local de estágio.....	3
1- Caracterização da entidade e do meio envolvente.....	5
1.1. A cidade de Coimbra.....	5
1.2. Associação de Ténis de Coimbra.....	5
1.3. Clube de Ténis de Coimbra.....	6
1.3.1. Serviços do Clube Ténis de Coimbra.....	9
1.3.2. Tarifário de alugueres campo.....	10
1.3.3. Protocolos e ações de sensibilização do Clube Ténis de Coimbra.....	10
1.3.3. O Clube Ténis de Coimbra em números.....	10
2. Metodologia de treino.....	12
2.1. Metodologia torneios oficiais e acompanhamentos.....	13
2.2. Metodologia das etapas <i>Smashtour</i> e Benjamin.....	14
2.3. Metodologia circuitos e ligas sociais.....	15
3. Recursos.....	16
3.1. Recursos humanos.....	16
3.2. Recursos físicos.....	18
3.3. Recursos materiais.....	23
3.4. Canais de comunicação.....	24
Capítulo II- Metodologia de estágio.....	25

1. Objetivos de estágio	27
1.1. Objetivos gerais	27
1.2. Objetivos específicos	28
2. Definição da área e fases de intervenção.....	28
2.1. Caracterização da modalidade	30
2.2. Fases de intervenção.....	31
3. Planeamento	32
3.1. Calendarização.....	33
3.2. Horário de estágio.....	34
3.3. Planeamento e periodização	34
Capítulo III- Atividades desenvolvidas	37
1. Atividades desenvolvidas	39
1.1. Treinos	39
1.1.1. Turmas.....	40
1.2 Acompanhamento a torneios	41
1.2.1. Torneio Internacional IX Memorial António Luzio Vaz.....	42
1.2.2. Campeonato Regional de Equipas Sénior	43
1.2.3. Campeonato Regional Individual Sénior.....	44
1.2.4. <i>Australian Open</i> 2013.....	44
1.3. Formações.....	45
1.3.1. <i>Workshop Play and Stay</i>	45
1.3.2. <i>Workshop Split Step</i>	46
1.3.3. Cursos online ITF	47
1.3.4. Curso online Elevate Your Tennis Game: Learn from Champion Andre Agassi	47
1.3.5. Formação online Desenvolvimento de Jovens Atletas Até aos 14 Anos	48
1.4. Observações de treinos	49
1.5. Avaliações técnicas/táticas/psicológicas/ físicas	49
1.5.1. Avaliações técnicas/táticas/psicológicas	50
1.5.2. Avaliações físicas	51

1.6. Atividades de fomento.....	54
1.6.2. Feira das modalidades	56
1.7. Projeto de estágio	56
1.8. Gala CTC.....	57
1.9. Torneio Benjamim Choupal	58
1.10. Atividades desenvolvidas Covid19	59
1.11. Resumo atividades realizadas	60
Reflexão final	63
Bibliografia.....	65

ANEXOS

Anexo 1- Convenção de estágio

Anexo 2- Equipa técnica CTC

Anexo 3- Direção do clube

Anexo 4- Poster projeto de estágio

Anexo 5- Poster torneio social adultos

Anexo 6- Grelha testes técnicos, táticos e mentais

Anexo 7- Poster referente CTC

Anexo 8 -Recursos materiais

Índice de Figuras

Figura 1-Logótipo ATC, fonte: Facebook ATC.....	5
Figura 2-Antigo logótipo CTC e novo logótipo CTC, fonte: website Clube Ténis Coimbra.	6
Figura 3-Metodologia Play and Stay, fonte: ITF.....	15
Figura 4-Organograma Direção Clube Ténis de Coimbra.....	16
Figura 5-Organograma Corpo Técnico Clube Ténis de Coimbra.	17
Figura 6-Vista aérea CTC, fonte: Google.....	18
Figura 7-Entrada CTC	19
Figura 8-Vista geral CTC	19
Figura 9-Courts piso rápido.....	19
Figura 10--Courts relva sintética	19
Figura 11-Campo ténis de praia.....	19
Figura 12-Secretaria	20
Figura 13-Wc antigos	20
Figura 14-Wc novos	20
Figura 15-Ginásio	20
Figura 16-Sala dos treinadores	21
Figura 17-Sala de reuniões	21
Figura 18-Pavilhão miniténis	21
Figura 19-Esplanada.....	21
Figura 20-Parede	22
Figura 21-Parque CTC	22
Figura 22-Bancadas	22
Figura 23-Antigo restaurante.....	22
Figura 24-Bolas.	23
Figura 25- Raquete e vários tipos de bola.	23
Figura 26-Material utilizado em miniténis.	23
Figura 27-Calendarização anual.	33
Figura 28-Horário semanal.....	34
Figura 29-Periodização e planeamento sub 12.	35

Figura 30-Planeamento abril miniténis.....	36
Figura 31-Acompanhamento atleta sub 12 torneio internacional.....	42
Figura 32-Acompanhamento regional equipas.....	43
Figura 33-Acompanhamento torneio regional absoluto.	44
Figura 34-Formação Play and Stay, fonte: Facebook CTC.....	46
Figura 35-Formação Split Step, fonte: Facebook ATCB.	46
Figura 36-Curso Agassi, fonte: Udemy.....	47
Figura 37-Cartaz promocional formação, fonte: Sapianta Sports.	48
Figura 38-Resultados atletas sub12.	52
Figura 39-Resultados atletas sub 14.	52
Figura 40-Ação fomento escola São Teotónio.	55
Figura 41-Feira das modalidades, fonte: Facebook CTC.....	56
Figura 42-Treinadores CTC, fonte: Facebook CTC.....	57
Figura 43-Organização Benjamim Choupal, fonte: Facebook ATC	58
Figura 44- Vídeo quarentena, fonte: Facebook CTC.	59

Índice de Tabelas

Tabela 1- Clubes pertencentes à ATC, fonte: FPT.....	6
Tabela 2- Recursos físicos CTC.....	19
Tabela 3-Canais de comunicação Clube Ténis de Coimbra.....	24
Tabela 4-Informações torneio.....	42
Tabela 5- Informações torneio.....	43
Tabela 6- Informações torneio.....	44
Tabela 7- Dados corporais atletas.....	54
Tabela 8- Resumo estágio.....	60

Índice de Gráficos

Gráfico 1-Número inscritos CTC.	11
Gráfico 2- Número turmas CTC.....	11
Gráfico 3- Teste resistência aeróbia.	52
Gráfico 4-Testes velocidade.	53
Gráfico 5-Testes força resistente	53
Gráfico 6-Testes flexibilidade.	53
Gráfico 7-Testes força explosiva.....	54

Lista de Siglas

AAC- Associação Académica de Coimbra

ATC- Associação Ténis Coimbra

CTC- Clube Ténis de Coimbra

ESEC- Escola Superior de Educação de Coimbra

ESECD- Escola Superior Educação, Comunicação e Desporto

FCDEF- Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

FPT- Federação Portuguesa de Ténis

IPDJ- Instituto Português do Desporto e Juventude

IPG- Instituto Politécnico da Guarda

ITF- Federação Internacional Ténis

UBI- Universidade da Beira Interior

UC- Universidade de Coimbra

Introdução

O presente relatório de estágio encontra-se inserido na Licenciatura de Desporto, no terceiro ano do Menor de Treino Desportivo, com a especialização na modalidade do Ténis. O local que escolhi para realizar o estágio foi o Clube Ténis de Coimbra.

Escolhi realizar o estágio no Ténis, apesar do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) não conceder a creditação específica para a modalidade de ténis uma vez que requer alguns pré-requisitos. No entanto, já tendo o Grau I de treinador da Federação Portuguesa de Ténis (FPT), escolhi este estágio para sair da minha zona de conforto e assim procurar evoluir como treinador, aumentando os conhecimentos técnicos e táticos.

Escolhi o ténis, porque é um desporto que já pratico desde os dez anos de idade e também porque recentemente obtive o Grau I de treinador, como tal não me imaginava estar inserido em outra qualquer modalidade. Antes de realizar o estágio no CTC, já lecionava treinos noutra escola de ténis, a Vibraténis, situada em Viseu. Contudo senti que era hora de explorar novos locais, treinadores, atletas e experiências. O ténis é para mim um elemento de desenvolvimento desportivo e pessoal que pretendo levar a outras pessoas, para que elas sintam o que esta modalidade pode acrescentar nas suas vidas, aos mais diversos níveis.

A entidade de acolhimento mostrou-se muito recetível desde o meu primeiro contacto com a instituição, que decorreu no mês de julho de 2019. O meu tutor de estágio, Hugo Solinho, licenciado em Ciências do Desporto e Educação Física e treinador de Grau III pela FPT demonstrou vontade de ajudar e trabalhar comigo e com o Instituto Politécnico da Guarda (IPG) desde muito cedo. Outro elemento fulcral na realização do meu estágio foi o Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP), que oficializou todo o processo de estágio, tal como o Professor Doutor Nuno Serra, que sendo o meu coordenador de estágio e também treinador de ténis me auxiliou neste meu último percurso da licenciatura.

Desde muito cedo, fui bem inserido por todos os elementos que fazem parte do Club Ténis de Coimbra, desde a direção, os treinadores, os alunos, atletas e pais facilitando assim todo o processo, sentindo-me sempre “em casa”.

O relatório encontra-se dividido em três grandes capítulos, sendo estes divididos em vários pontos. No primeiro ponto está representada a contextualização do local do estágio, fazendo referência às suas características, recursos materiais, humanos, logísticos, canais de comunicação e metodologias. No segundo capítulo encontra-se a metodologia de estágio, nomeadamente os objetivos gerais e específicos, as fases de intervenção e o planeamento. No terceiro e último capítulo está ilustrado todo o trabalho desenvolvido durante o estágio. Por fim, encontra-se uma reflexão onde exponho todas as competências adquiridas.

Capítulo I- Contextualização do local de estágio

1- Caracterização da entidade e do meio envolvente

Neste capítulo irei abordar o local de estágio, do mais geral para o mais específico, isto é, começando pela cidade de Coimbra e acabando no Clube de Ténis de Coimbra.

1.1.A cidade de Coimbra

Coimbra é capital de distrito, a maior cidade da região Centro com cerca de 150.000 habitantes. A cidade apresenta a seu favor uma excelente localização geográfica estando perto das montanhas, do mar e das grandes metrópoles como Lisboa e Porto. É atravessada pelo rio Mondego permitindo assim grande contacto com espaços verdes para práticas de lazer e desportivas. A cidade e universidade são consideradas pela UNESCO Património da Humanidade devido à riqueza das ideias, artes, livros, filmes, exposições e dos mais variados espetáculos. EM 2018, a cidade de Coimbra acolheu os Jogos Europeus Universitários recebendo mais de 4500 atletas oriundos de toda a Europa (Universidade de Coimbra, 2020).

1.2. Associação de Ténis de Coimbra

A Associação de Ténis de Coimbra (ATC), (Figura 1), diz respeito à conjugação de todos os clubes de ténis da região de Coimbra. Estes clubes encontram-se nas diversas cidades que fazem parte do distrito de Coimbra sendo eles Associação



Académica Coimbra, Clube Hotel Dona Inês, Clube Ténis Coimbra, Escola Ténis Centro, Protenis e Ténis Clube Choupal (Coimbra), Tennis Club Figueira Foz (Figueira da Foz), Clube Ténis Oliveira Hospital (Oliveira do Hospital) e Clube Escola Ténis de Cantanhede (Cantanhede).

Figura 1-Logótipo ATC, fonte: Facebook ATC

Segundo a Federação Portuguesa de Ténis (FPT) a Associação de Ténis de Coimbra (ATC) tem um total de 1253 membros, dos quais 516 federados.

Em Coimbra, o principal clube concorrente ao clube onde realizei o estágio curricular é a Associação Académica de Coimbra, (Tabela 1). Não só conta com um elevado número de alunos federados, mas também com excelentes infraestruturas. Tem no total 9 *courts* de ténis, incluindo 3 *courts indoor*. Outra mais valia para este clube é estar inserido no estádio universitário de Coimbra.

Tabela 1- Clubes pertencentes à ATC, fonte: FPT.

Clube	Nº Courts	Federados
Clube Ténis Coimbra	5	160
Associação Académica de Coimbra	9	127
Clube Hotel Dona Inês	1	20
Escola Ténis Centro	6	8
Clube Ténis Choupal	5	23
Escola Ténis Cantanhede	5	115
Clube Ténis Oliveira do Hospital	2	7
<i>Tennis Club Figueira da Foz</i>	4	56

1.3. Clube de Ténis de Coimbra

O Clube de Ténis de Coimbra, (Figura 2), teve o seu primeiro registo em 1982 quando, a 29 de outubro, saiu em Diário da República a oficialização da associação desportiva de ténis em Coimbra.

Em 1985, numa reunião de amigos que gostavam de praticar ténis, surgiu a ideia de criar um clube em

Coimbra, visto que a sua única hipótese de jogar era no Estádio Universitário e que, por sinal, não lhes oferecia boas condições. Após esse plano, iniciaram as reuniões na Fábrica da Cerveja de Coimbra onde apareceu Manuel António, António Jorge, Fausto Vasconcelos, Luiz Miguel Santiago, António Preto, José Braga, Luís Soares, João



Figura 2-Antigo logótipo CTC e novo logótipo CTC, fonte: website Clube Ténis Coimbra.

Casaleiro, Aurélio Reis, Coelho da Silva e João Paulo Craveiro, ficando decidido criar o Clube de Ténis de Coimbra (Direção do CTC, Arquivo não publicado, 2020).

Ajudando o caso, visto que já havia um clube com escritura desde 1982, mas que nunca tinha sido utilizado para tal, tornou-se mais fácil essa ideia uma vez que Carlos Mesquita, João Pimentel, Alfeu Rodrigues e Leitão Marques (antigos fundadores) apoiaram e aderiram na execução do novo projeto, o Clube Ténis de Coimbra.

Visto que ainda não havia terreno onde instaurar o novo clube, celebrou-se dois protocolos. Com o Hospital Sobral Cid, que possuía courts de ténis e com os CTT, que permitiram a requisição de uma sala para reuniões bem como a utilização do pavilhão. Assim sendo, a escola Clube Ténis de Coimbra iniciou os seus treinos em 1988 com os professores António Garrido e Jerónimo Paulo. Mais tarde, a 30 de janeiro de 1990, por despacho do Primeiro-ministro, Cavaco Silva, o Clube Ténis de Coimbra passou a ser considerado Instituição de Utilidade Pública.

Porém, não tendo um espaço específico para instaurar o CTC, fez-se uma candidatura a um terreno da Câmara Municipal de Coimbra que, após duas tentativas, foi-lhes cedido em direito de superfície, por 51 anos. Tendo já concedido o espaço, prosseguiu-se a candidatura a fundos para a construção.

No decorrer da construção e iniciação do projeto, foram efetuadas conferências de imprensa bem como filmagens que requereram muito tempo. A 10 de Outubro de 1992, foram colocadas as redes e, assim, batidas as primeiras bolas no campo 1.

Concluindo, destaca-se o trabalho exigido aos membros da primeira Direção constituída por João Casaleiro (Presidente), António Cachulo Trindade (Tesoureiro), Luiz Miguel Santiago (Secretário), e pelos vogais João Reis, António Preto, Luís Soares e António Mota e também dos engenheiros Marques dos Santos e Luís Serra e Silva e o arquiteto Rui Alves.

Os anos passaram e o Clube Ténis de Coimbra foi enaltecendo as suas infraestruturas melhorando assim a sua qualidade. Segue-se, de seguida, algumas datas que marcaram o Clube Ténis de Coimbra:

- 1982-Primeira escritura para a abertura do Clube Ténis de Coimbra;
- 1985- Primeira reunião para a refundação do Clube Ténis Coimbra;

- 1988- Início da Escola do Clube Ténis de Coimbra;
- 1990- Reconhecimento oficial do CTC como Instituição de Utilidade Pública;
- 1992- Inauguração das Instalações do CTC;
- 8 de junho de 2001- Inauguração da Sede;
- 8 de maio de 2004- Inauguração dos courts de terra batida;
- 2007-Requalificação do piso rápido; construção do campo de ténis de praia;
- 2009- Vedação do recinto desportivo;
- 2010- Reparação das redes dos courts;
- 2011- Requalificação da Sede; abertura do bar de apoio aos sócios; construção de novos balneários;
- 2012- Substituição do piso dos courts de terra batida para relva sintética;
- 2013- Reconstrução do Pavilhão coberto;
- 2014- Instalação de bancos para o público nos courts;
- 2015- Recuperação da parede de bater bolas; pintura exterior dos novos balneários; reabilitação de muros e gradeamentos; candidatura do prémio BPI Sénior; projeto de instalação do circuito de manutenção e da esplanada no âmbito do Orçamento Participativo Jovem da Junta de Freguesia de Stº Ant. dos Olivais;
- 2015- Construção da esplanada;
- 2017- Renovação dos pisos hard court;
- 2017- Instalação de luz led em todos os courts;
- 2019- Reconhecimento do IPDJ com a bandeira da ética.

Além dos treinos que se realizam no CTC, o clube é também palco de outros eventos ao longo da época desportiva. Nele são realizados cerca de dez torneios oficiais da Federação Portuguesa de Ténis nos mais diversos escalões, torneios sociais de pares e singulares organizados pelo próprio clube, etapas do circuito nacional *Smash*tour, etapas do circuito regional Benjamim e ainda um *prize money* de dois mil euros.

O CTC, é designado um clube *Play and Stay*, pelo facto de receber material e uma verba por parte da FPT, para realizar ações creditadas e incentivar o fomento do ténis na Escola.

1.3.1. Serviços do Clube Ténis de Coimbra

O Clube Ténis de Coimbra oferece a todos os indivíduos diversos treinos de ténis estando estes categorizados por diferentes níveis sendo eles: miniténis, iniciação, aperfeiçoamento I, aperfeiçoamento II, adultos iniciação e adultos aperfeiçoamento. Cada nível de aprendizagem tem um custo mensal diferente. Os alunos são assim distribuídos por níveis e dentro dos níveis por faixas etárias para os alunos se sentirem melhor. Para além das pessoas que querem aprender ou aperfeiçoar o seu ténis, o CTC também apresenta as vertentes de competição com treinos de maior duração (1h e 30min) e uma lotação menor (apenas quatro pessoas máximo). Existe ainda o nível Pré-Competição que faz a transição do aperfeiçoamento II para a competição. Quem quiser também pode adquirir aulas particulares que são compradas avulso e marcadas com o treinador à posteriori.

Saindo do contexto de treinos, o clube oferece ainda diversos serviços como aluguer de *courts* de ténis e ténis de praia, encordoamentos, festas de aniversário e férias desportivas.

1.3.2. Tarifário de alugueres campo

O preço de aluguer dos courts de piso rápido do CTC são de 4€ por hora para sócios e 8€ para não sócios. Se o piso alugado for o de relva sintética os valores são de 5€ sócios e 8€ não sócios. Sempre que é utilizada iluminação artificial acrescenta ao valor 2€ por hora. Os mesmos valores são aplicados para o *court* de ténis de praia.

1.3.3. Protocolos e ações de sensibilização do Clube Ténis de Coimbra

O CTC todas as épocas desportivas, cria parcerias com escolas da cidade de Coimbra com o intuito de levar o ténis às instituições sem os alunos terem que se deslocar ao clube. As aulas lecionadas são por norma de miniténis, utilizando a metodologia *Play and Stay*, facilitando assim a logística a nível de recursos materiais. Na presente temporada o clube tinha um treinador que se deslocava ao Colégio São Teotónio e ao *St. Paul's School*.

Importa ainda referir que o CTC está sempre representado em todos os eventos municipais para fomentar o ténis com o intuito de colocar mais pessoas, das mais diversas faixas etárias, em contacto com a modalidade. Estas atividades são sempre organizadas com material do *Play and Stay*.

1.3.3. O Clube Ténis de Coimbra em números

O Clube Ténis de Coimbra tem na presente temporada 205 inscritos. Os alunos são distribuídos por vários níveis de aprendizagem/competição. No gráfico 1 podemos observar o número de alunos da atual época e das últimas 4 épocas desportivas. É importante referir que os números das épocas transatas dizem respeito ao final da respetiva época ao passo que, na época 2019/2020, o número corresponde ao atual número de alunos.

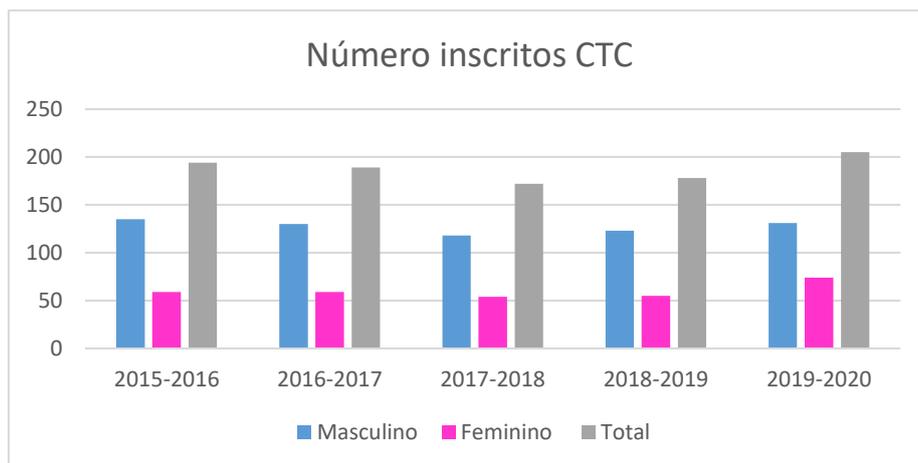


Gráfico 1-Número inscritos CTC.

Em relação ao número de turmas, o CTC, atualmente tem 95 turmas. As turmas são estruturadas de acordo com o nível do praticante/atleta e com a faixa etária. Como podemos ver no gráfico 2, o CTC investe na formação de crianças e jovens, mas também na formação de tenistas que fazem competição a nível nacional e internacional. Este facto é constatado pela quantidade de turmas que estão no nível de competição.

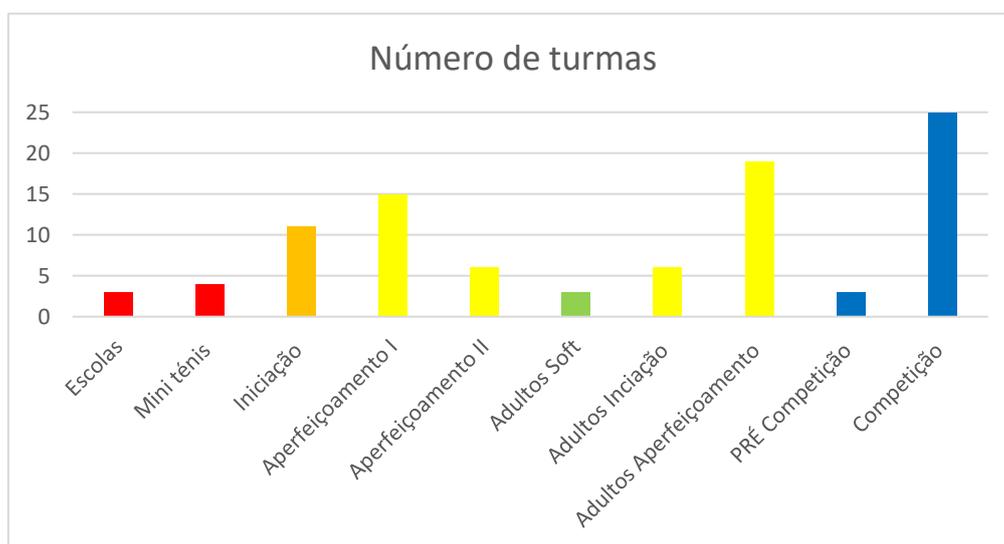


Gráfico 2- Número turmas CTC

2. Metodologia de treino

O Clube Ténis de Coimbra oferece todos as vertentes que o ténis pode oferecer, isto é, a competição, a formação e a recriação. Encontra-se também a oferta de treinos virados para a prática de lazer.

No clube são utilizados os termos “cestos de bolas” e “jogos”, o que na verdade diz respeito à metodologia do clube, sendo os “cestos de bolas” exercícios analíticos onde os atletas desenvolvem alguma componente técnica para aperfeiçoar os gestos técnicos da modalidade e a tática. Os “jogos” são utilizados para momentos saudáveis de competição e como tentativa de inserir a componente técnica que tem sido trabalhada.

Os treinadores nas aulas de iniciação/lazer procuram sempre trabalhar todos os aspetos técnicos, isto é, passar um pouco de tempo por todas as pancadas do ténis dando relevância técnica a um ou dois pormenores para não sobrecarregar o aluno. Sempre que é possível o foco é individualizado, procurando assim ir ao encontro das dificuldades do aluno. Neste tipo de treinos é fundamental assegurar a diversão e o prazer dos clientes.

De acordo com Lipovetsky (1994), o desporto é essencialmente uma atividade dominada pela busca do prazer, do dinamismo energético, da experiência de si próprio. O autor ainda diz que da prática desportiva se quer alcançar sensações positivas como equilíbrio, emoção corporal, prazer, forma física e psicológica.

Também Marivoet (2002, p.40) afirma que "O desporto praticado como ocupação de lazer permite a todas as idades vivenciar estados agradáveis e prazerosos, que vão ao encontro das necessidades mais sentidas neste final de século".

Os treinos de competição estão sempre associados à vertente competitiva. Alves (2005, citado por Borges, 2016, p.4) menciona que o treino é “um processo pedagógico complexo, porque aquilo que o treinador tem de fazer essencialmente é, de um modo apropriado e bem adaptado às capacidades e fraquezas de cada, ensinar novas destrezas e formas de obter sucesso na competição, desenvolvendo simultaneamente a capacidade de trabalho e de entrega do praticante, bem como espírito de equipa e a aptidão de cooperação, associados à vontade de superação” .

Nos escalões mais novos, é utilizado tanto o método analítico como método global, pois é ainda uma fase onde a técnica está a ser desenvolvida e aperfeiçoada,

necessitando assim de muita repetição. A técnica desportiva pode ser definida como o modo de realizar determinada tarefa motora de maneira eficaz e eficiente alcançando os objetivos previstos (Bompa, 1990). A metodologia do treino sofre sempre alterações dependendo do período em que o atleta se encontra. Se o atleta estiver num período competitivo, o treino vai ser focado para a especificidade do jogo do ténis.

Nos escalões mais velhos, o uso do “cesto de bolas” é utilizado durante a pré-época ou em casos em que o atleta por algum motivo tenha desenvolvido um erro em alguma pancada. Nestes casos, é utilizado o “cesto de bolas” para corrigir o erro. Este tipo de treinos é constituído maioritariamente por formas jogadas, aproximando assim o treino aos requisitos da competição. Como refere Devis (1996) as situações e os problemas do jogo são indissolúveis e relacionam-se com a tática de modo a que seja necessário compreender os aspetos táticos rudimentares para poder resolver as questões do jogo de ténis.

2.1. Metodologia torneios oficiais e acompanhamentos

No início da época desportiva, os treinadores elaboram um mapa de torneios para os atletas do clube participarem tendo em conta vários fatores como o nível, localização e escalão. Este mapa serve como orientação uma vez que os atletas têm total liberdade para escolher as provas onde querem participar. As provas ou são nacionais (podendo elas ser de nível C, B, A, regionais, nacionais e interclubes) e internacionais. As provas são organizadas por escalões sendo eles: Sub10 (Circuito *Smashtour*, Sub12, Sub14, Sub16, Sub18, Séniores e Veteranos (vários escalões por idade). Dependendo do nível da prova, há pontos para distribuir pelos jogadores consoante a sua prestação no torneio. É com o ganho destes pontos que se fazem os *rankings* do ténis no circuito nacional.

Cada atleta é responsável pela sua inscrição numa plataforma designada de *TieTennis* ou no site da *International Tennis Federation* (ITF), caso o torneio seja internacional. Antes de começar o torneio, os quadros podem ser visualizados nas respetivas plataformas.

Os torneios são compostos normalmente por um *qualifying*, um quadro principal e também um quadro de consolação, na variante de singulares masculinos e femininos, pares masculinos, femininos e mistos.

Os interclubes são provas que junta as equipas de cada escalão de diferentes clubes, em que primeiramente se joga a nível regional e seguidamente a nível nacional.

Regra geral, sempre que há um torneio com algum relevo, o clube disponibiliza sempre um treinador para acompanhar o/os atleta/atletas, monitorizando assim o seu desempenho dentro e fora do *court*.

2.2. Metodologia das etapas *Smashtour* e *Benjamim*

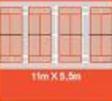
Segundo a Federação Portuguesa de Ténis (FPT) a metodologia *Play and Stay* consiste numa nova metodologia de ensino e aprendizagem do ténis desenvolvida pela Federação Internacional de Ténis (ITF). O grande princípio desta metodologia é aprender enquanto se joga. No fundo é o conceito *Game Based Approach* aplicado ao ténis. A técnica é inserida em contexto de jogo, respondendo assim a alguns princípios básicos a nível tático. A grande missão é garantir a diversão dos mais novos.

A metodologia *Play and Stay*, (Figura 3), apresenta um conjunto de regras adaptadas, nomeadamente ao nível da pontuação para que seja mais atrativo e dinâmico para as crianças. Outra grande alteração é ao nível das dimensões do *court* e tamanhos da raquete, que variam consoante a idade da criança.

De acordo com a ITF são seis os principais objetivos desta metodologia e do material adaptado, nomeadamente: permite uma maior diversão, maior taxa de sucesso, aprender melhor, tomar melhores decisões, desenvolver uma melhor técnica e evitar lesões precoces.

O circuito *Smashtour* é constituído por diversos torneios liderados da Federação Portuguesa de Ténis que usam a metodologia *Play and Stay*, colocando assim o escalão sub-10 em competição. Estes torneios são de uma extrema importância pois é lá que os mais novos ganham o “bichinho” pela competição, aprendem as regras do jogo, desenvolvem competências sócio afetivas e são transmitidos valores pelos treinadores. O circuito *Smashtour* percorre o país de norte a sul.

O circuito Benjamim é extremamente semelhante ao circuito Smashtour, mas é organizado pela Associação de Ténis de Coimbra (ATC). A metodologia utilizada é igual, existindo apenas algumas diferenças nas regras para tentar colocar o máximo de crianças em competição. As etapas do circuito são realizadas em vários clubes pertencentes à ATC.

ETAPA	IDADE	BOLA	QUADRA	ALTURA DA REDE	RAQUETE *(Dependendo do tamanho do jogador)	OPÇÕES DE PONTUAÇÃO (até 4 games)	DESCRIÇÃO DA ETAPA
	11-8 anos	 105cm	 11m x 5,2m	90 cm	Até 23" (43-58cm) ²	1 Setbreak de 7 ou 10 Melhor de 3 Setbreaks de 7 Partidas por tempo	Vermelha: com bolas mais lentas, quadras e raquetes menores os crianças poderão jogar mais devagar e por mais tempo. Os jogadores jogam em duplas, recebem partidas divididas, desenvolvendo boas técnicas e utilizando bolas reais.
	9 anos	 105cm	 18m x 8,5m	90 cm	23-25" (58-63cm) ²	Melhor de 3 setbreaks de 7 1 x set curto de 4 games (No set) Melhor de 3 sets curtos de 4 (2 ^o set (setbreak) / No set)	Laranja: Os jogadores passam para uma quadra maior de 18m x 8,5m e jogam em duplas, desenvolvendo uma ótima técnica de controle, passe e golpe e a possibilidade de desenvolver técnicas avançadas.
	10 anos	 105cm	 Quadra Normal	91 cm	25-28" (63-68cm) ²	1 x set curto de 4 games (No set) Melhor de 2 sets curtos de 4 (2 ^o set Super Setbreak) (No set)	Verde: A bola é mais rápida que a laranja, porém a quadra é maior e a rede é mais alta, o que ajuda os jogadores a desenvolverem boas técnicas e a desenvolverem técnicas avançadas.
	11 anos ou mais	 Bola Amarela	 Quadra Normal	91 cm	26-29" (66-73,7cm) ²	Qualquer sistema de pontuação dentro das Regras de Ténis	Uma vez que os jogadores tenham passado pelas etapas Vermelha, Laranja e Verde, provavelmente estarão prontos para treinar e competir com a bola amarela na quadra normal.

A Federação Internacional de Ténis recomenda que toda competição e treinamento para menores de 10 anos seja organizado utilizando as bolas mais lentas Vermelha, Laranja ou Verde, na quadra de tamanho apropriado e com a raquete de tamanho apropriado. Para os jogadores que estão começando no ténis mais tarde (idades de 8 anos) também é recomendado começar o treinamento e a competição com a laranja antes de passar para Laranja e depois Verde.

Figura 3-Metodologia Play and Stay, fonte: ITF.

2.3. Metodologia circuitos e ligas sociais

O desporto deve ser analisado através de duas perspetivas: competição e relação humana. Estas duas visões estão interligadas na medida em que devemos competir e fazer todos os esforços para vencer de forma justa, mas sempre tocados por um sentimento de cooperação que transcenda as desigualdades sociais e todas as formas de discriminação (Santos, 2011).

Os circuitos e ligas sociais são competições organizadas pelo CTC com o intuito de aumentar a competição no clube, mas sempre com vista o desenvolvimento sócio afetivo entre jogadores. Estas provas são disputadas em formato de pares ou singulares sempre com regras e condicionantes novas para diversificar a competição como por exemplo: jogos individuais por grupos, jogos de pares e pares mistos, jogos por tempo, jogos em equipas, pares entre membros de famílias, entre outros.

3.Recursos

Neste ponto, vamos encontrar os diversos recursos inerentes ao Clube Ténis de Coimbra nomeadamente: direção do clube, corpo técnico, recursos físicos, materiais, e canais de comunicação. Na direção do clube, (Anexo 3), podemos ver todo o organograma e as respetivas funções. No corpo técnico, (Ponto 14 dossier), vamos poder encontrar informações de cada treinador como grau académico, nível de treinador, entre outros. Os recursos físicos dizem respeito às instalações que o CTC tem para oferecer a todos os atletas, praticantes, treinadores, sócias, entre outros. Nos recursos materiais vamos ver todo o material pedagógico utilizados nos treinos de ténis assim como o seu estado de conservação e quantidade.

3.1. Recursos humanos

Dentro dos recursos humanos optei por criar dois organogramas, um para a direção do clube, (Figura 4), e outro para o corpo técnico, (Figura 5). Optei por esta distribuição por achar que a direção e a parte técnica são “grupos” diferentes embora exista uma ligação harmoniosa com um só objetivo: tornar o clube uma referência regional e nacional. O corpo técnico, (Anexo 2), será mais detalhado depois do respetivo organograma.

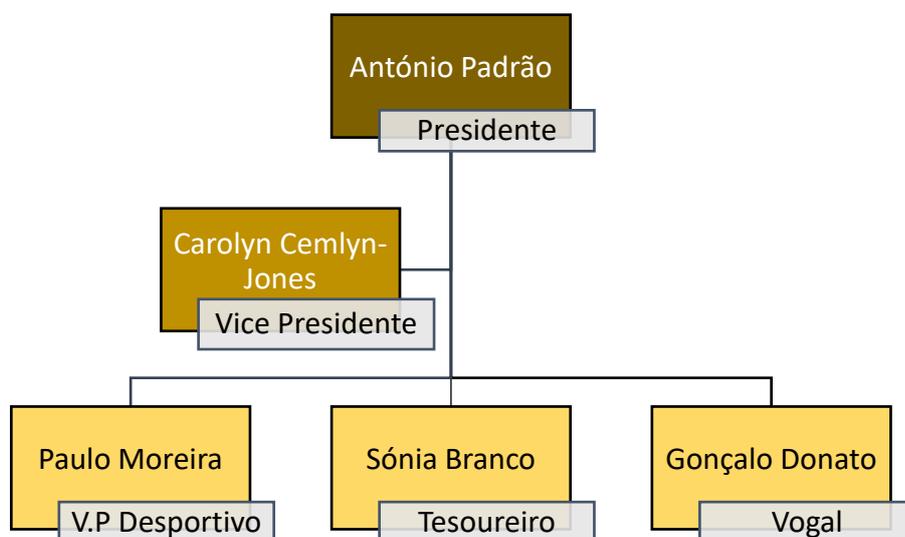


Figura 4-Organograma Direção Clube Ténis de Coimbra.

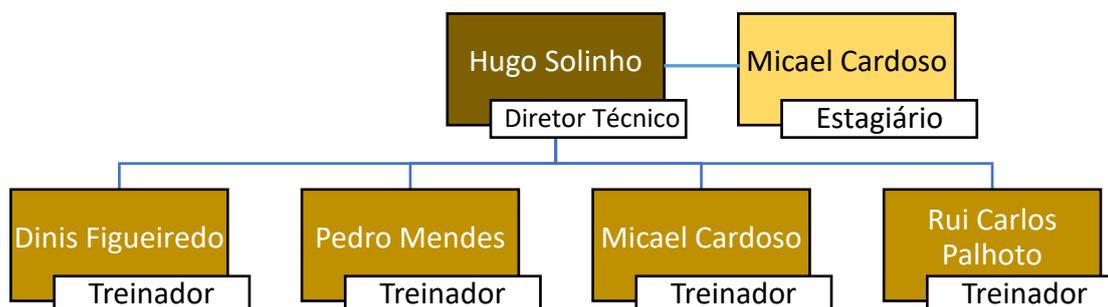


Figura 5-Organograma Corpo Técnico Clube Ténis de Coimbra.

Hugo Solinho Silva

- Diretor Técnico e Treinador
- Treinador de Ténis de Grau III- Federação Portuguesa de Ténis
- Licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física – FCDEF-UC
- Coordenador da Zona Norte do Programa Nacional de Detecção de Talentos- FPT
- Departamento de Formação- FPT

Dinis de Carvalho de Figueiredo

- Treinador
- Treinador de Ténis de Grau II- Federação Portuguesa de Ténis
- Licenciatura em Professores de Ensino Básico, Variante Educação Física – ESEC

Rui Carlos Saldanha Palhoto

- Treinador
- Treinador de Ténis de Grau II- Federação Portuguesa de Ténis
- 12º Ano de Escolaridade

Pedro Cabral Mendes

- Treinador
- Treinador de Ténis de Grau I- Federação Portuguesa de Ténis
- Doutoramento em Ciências do Desporto e Educação Física – Ramo de Treino Desportivo – FCDEF-UC

Micael Santos Cardoso

- Treinador
- Treinador de Ténis de Grau I- Federação Portuguesa de Ténis
- Licenciando em Desporto – IPG

Francisco Silva Y Matos

- Treinador
- Treinador Estagiário de Ténis de Grau I- Federação Portuguesa de Ténis
- Licenciando em Engenharia Mecânica- FCTUC

3.2. Recursos físicos

O Clube Ténis de Coimbra, (Figura 6), é um clube que preza pelo bem-estar de todos os elementos que participam no dia a dia do mesmo sejam eles treinadores, pais, dirigentes, atletas, praticantes, sócios, entre outros. Preza também pelo bom funcionamento dos treinos e como tal é essencial apresentar instalações com bastante qualidade para que tudo corra bem.



Figura 6-Vista aérea CTC, fonte: Google.

Tabela 2- Recursos físicos CTC.

 <p>Figura 7-Entrada CTC</p>	<p>A entrada do Clube de Ténis de Coimbra.</p>
 <p>Figura 8-Vista geral CTC</p>	<p>Vista geral Clube Ténis de Coimbra.</p>
 <p>Figura 9-Courts piso rápido</p>	<p>O CTC tem 3 courts de piso rápido onde se realizam treinos e torneios. Os 3 estão equipados com uma excelente iluminação artificial.</p>
 <p>Figura 10--Courts relva sintética</p>	<p>O CTC tem 2 courts de relva sintética onde também se realizam treinos e torneios. Os 2 estão equipados com uma excelente iluminação artificial. Nos dias de chuva os treinos realizam-se nesta superfície.</p>
 <p>Figura 11-Campo ténis de praia</p>	<p>Uma das instalações que o clube oferece. Aqui realizam-se todos os torneios de ténis de praia da região de Coimbra.</p>

 <p><i>Figura 12-Secretaria</i></p>	<p>Espaço que presta atendimento ao público.</p>
 <p><i>Figura 13-Wc antigos</i></p>	<p>Local onde os alunos podem trocar de roupa, tomar banho e realizar necessidades fisiológicas.</p>
 <p><i>Figura 14-Wc novos</i></p>	<p>Espaço que vai acolher os novos balneários do CTC.</p>
 <p><i>Figura 15-Ginásio</i></p>	<p>Espaço onde os atletas têm treinos e também onde podem treinar livremente</p>

 <p><i>Figura 16-Sala dos treinadores</i></p>	<p>Sala onde é guardado todo o material pedagógico essencial para os treinos de ténis.</p>
 <p><i>Figura 17-Sala de reuniões</i></p>	<p>Sala onde os treinadores têm reuniões de qualquer foro.</p>
 <p><i>Figura 18-Pavilhão miniténis</i></p>	<p>Pavilhão coberto onde se realizam as aulas de miniténis e todas as outras aulas em dias de chuva.</p>
 <p><i>Figura 19-Esplanada</i></p>	<p>Espaço de convívio onde as pessoas observam os treinos e torneios.</p>

 <p><i>Figura 20-Parede</i></p>	<p>Local onde os alunos podem realizar ativação funcional e bater bolas na parede</p>
 <p><i>Figura 21-Parque CTC</i></p>	<p>Parque de terra com alguma capacidade para veículos e motos.</p>
 <p><i>Figura 22-Bancadas</i></p>	<p>Bancadas onde se podem ver de perto treinos e torneios.</p>
 <p><i>Figura 23-Antigo restaurante</i></p>	<p>Local onde são lecionadas as aulas de miniténis em dias de chuva</p>

Observação: Todas as fotografias são de fonte própria.

3.3. Recursos materiais

O Clube Ténis de Coimbra apresenta todo o material pedagógico/didático, (Anexo 8), necessários para o bom funcionamento dos treinos de ténis desde raquetes, bolas, cones, fitas marcadoras, escadas de coordenação, cordas de saltar à corda, entre



Figura 24-Bolas.

outros. No anexo 8 podemos encontrar uma tabela com a tipologia do material com a respetiva ilustração assim como a sua quantidade e estado de conservação.

O material mais utilizado no clube são as várias bolas (vermelha, laranja, verde e amarela), (Figura 25), pelo facto de existirem imensos alunos/atletas e nos horários mais nobres, os campos estão todos ocupados com treinos, sendo assim é essencial ter um número elevado de bolas. Sendo um clube de ténis, as



Figura 25- Raquete e vários tipos de bola.

raquetes (vários tamanhos), também parte do material mais utilizado.

Durante os treinos são utilizados com bastante frequência fitas amarelas para criar alguns condicionamentos e situações táticas, cones para servirem de alvo ou para marcarem zonas do *court*.

Nos treinos de miniténis, é utilizado mais material, (Figura 26), que nos restantes treinos para colorir o *court* e chamar a atenção das crianças. São utilizados vários tipos de bolas, escadas de coordenação, alvos e por vezes até balões.



Figura 26-Material utilizado em miniténis.

O clube está muito bem equipado e maior parte do material está num bom estado de conservação. Penso que seria interessante o clube investir em algum material como plataformas de instabilidade, *steps* e mais arcos para as aulas de miniténis.

3.4. Canais de comunicação

O Clube Ténis de Coimbra utiliza diversos canais de comunicação, (Tabela 3), para entrar em contacto com toda a comunidade. O meio mais utilizado é por Facebook e correio eletrónico onde são anunciados eventos, torneios, resultados dos atletas do clube, entre muitos outros.

Durante o normal funcionamento do clube e sempre que há oportunidade, os treinadores conversam com os pais sobre os seus filhos, sobre a disponibilidade dos mesmos para realizarem torneios ou participarem em atividades. No início da época há sempre uma reunião com os pais dos atletas de competição onde são abordados assuntos relacionados com as competições e o funcionamento dos treinos de competição.

Tabela 3-Canais de comunicação Clube Ténis de Coimbra.

Email	ctcoimbra@gmail.com
Telefone	239403469
Telemóvel	+351 934157813
Site	http://www.clubeteniscoimbra.com/index.html
Facebook	https://www.facebook.com/clubedetenisdecoimbra/
Instagram	https://www.instagram.com/clubeteniscoimbra/
Morada	Urbanização Quinta da Estrela, Rua da Fonte do Castanheiro, 3030-246 Coimbra

Capítulo II- Metodologia de estágio

1. Objetivos de estágio

Após o início do meu estágio na entidade de estágio, o CTC, eu, o meu tutor, Hugo Solinho e o presidente do clube, António Padrão definimos objetivos desafiadores que pudessem ser tangíveis e realistas para que eu pudesse alcançar com sucesso e assim ir de encontro aos ideais do clube. Os objetivos foram subdivididos em gerais e específicos.

1.1. Objetivos gerais

Neste ponto são referidos os objetivos gerais do meu estágio. Estes pontos são essenciais para a realização de um bom trabalho, não só no estágio, mas também no nosso futuro profissional. Sendo assim os objetivos gerais são:

- Desenvolver trabalho, em contexto real de treino, sob supervisão, visando a consolidação de competências técnicas;
- Criar hábitos de reflexão crítica sobre as situações reais de treino e competição vividas com os praticantes desportivos, utilizando esta sua prática como meio e oportunidade de formação;
- Proporcionar uma experiência prática de relacionamento profissional com treinadores mais experientes;
- Participar na vida do clube desportivo envolvendo o relacionamento com os diferentes membros de uma comunidade desportiva;
- Desenvolver a necessidade de uma constante atualização nos domínios do conhecimento científico e pedagógico;
- Aprofundar competências que habilitem uma intervenção profissional qualificada;
- Refletir criticamente sobre a intervenção profissional e reajustar procedimentos sempre que necessário.
- Aplicar conhecimentos adquiridos ao longo do curso em contexto de trabalho.

1.2. Objetivos específicos

Este é o ponto mais frutífero do estágio, pois são estes que nos permitem enriquecer as nossas competências específicas da modalidade. Como objetivos específicos estabeleci os seguintes:

- Conduzir e visualizar sessões de treino (miniténis, iniciação, aperfeiçoamento, pré- competição, competição, adultos iniciação e adultos aperfeiçoamento);
- Orientar jogadores em competições oficiais e internas;
- Preparar as sessões de treino tendo em conta o nível e as características individuais dos alunos;
- Coordenar uma ação de fomento na escola;
- Organizar e coordenar uma competição interna;
- Participar em 1 ou 2 atividades do circuito *smashtour* sub-10;
- Fazer avaliações técnicas/táticas em diferentes tipos de aulas e nível.

2. Definição da área e fases de intervenção

O ténis medieval era um jogo de três pessoas ou mais, do mesmo lado, em que a bola era atingida no volley ou com ressalto utilizando a palma da mão (daí seu antigo nome francês *jeu de la paume*). A raquete (substituindo uma proteção manual anterior, a luva) foi introduzida por volta do século XVI (Gillmeister, 2008).

Curiosamente, a invenção da rede (inicialmente na forma de uma linha que dividia o campo antecedeu o da raquete como evidenciado em um poema político pelo historiador da corte da Borgonha Jean Molinet (Molinet, 1492).

Embora o jogo dos pares tenha começado a declinar no final do século XVII e muitos tribunais tenham sido utilizados para outras atividades como teatros, o ténis sobreviveu sob a forma de Ténis Real na França (3 campos em 1997), Grã-Bretanha (20 campos), Estados Unidos Estados Unidos (10 campos) e Austrália (4 campos) (Gillmeister, 2008).

Em 1874, Walter Clopton Wingfield cria uma nova vertente do ténis real, o *lawn-tennis*. Do jogo antigo, o seu sucessor manteve as regras básicas e equipamentos e a obrigação de servir apenas de um lado, porém, eliminou algumas regras que tornavam o jogo complicado. As bolas deixaram de ser constituídas por borrachas velhas e foi substituído por ar, com o resultado da descoberta pela Goodyear. A inovação da Wingfield chega aos Estados Unidos no ano de sua invenção, 1874, França antes de 1875 e Alemanha em 1876 (Gillmeister, 2008).

Em 1881, foi fundado o *National States Lawn Tennis Association* e a Federação Internacional de Lawn-Tennis (ILTF) em 1913, com os EUA a unirem forças passados 10 anos, quando todas as partes acabaram por se reconciliar com a introdução dos quatro grandes eventos que desde os anos 30 ficaram conhecidos como os torneios Grand Slam, nomeadamente o Torneio de Wimbledon, o Open dos EUA (jogado pela primeira vez em agosto de 1881, em Newport, Rhode Island), o Roland Garros (jogado desde 1891 em França) e o Open da Austrália (jogado desde 1905 e inicialmente chamado de Torneio Nacional da Austrália. O Campeonato Mundial de Equipas, a Taça Davis, foi disputada pela primeira vez entre as Ilhas Britânicas e os Estados Unidos em 1900. O *lawn-tennis* é uma modalidade olímpica desde o início (Atenas, 1896), mas foi interrompido por 64 anos após 1924. Esta competição foi restabelecida em 1988 (Seul) (Gillmeister, 2008).

Apesar da história dos principais torneios do atual circuito profissional, remeter na sua maioria para o séc. XIX, foi apenas em 1926 que teve lugar o primeiro tour profissional com um grupo de tenistas norte-americanos e franceses, que realizaram jogos de exibição com entradas pagas. Destes primeiros profissionais destacaram-se nomes como o do norte-americano Vinnie Richards e a francesa Suzanne Lenglen. A partir deste momento, a Federação Internacional de Ténis decretou que os jogadores que se tornassem profissionais não poderiam mais jogar os principais torneios amadores, originando assim a distinção entre jogadores profissionais e amadores.

Em 1968 surge a era Open do ténis e dessa forma todos os jogadores, amadores ou profissionais, passaram a estar autorizados a participar nos torneios do Grand Slam.

As primeiras emissões televisivas a cores ocorreram em 1967 e a partir de Wimbledon. Dezanove anos mais tarde, as tradicionais bolas brancas foram substituídas por bolas amarelas, para que fossem mais visíveis na televisão.

Em 2006, a organização do Open dos Estados Unidos torna-se vanguardista com a instalação do sistema *Hawk-Eye* (olho de falcão) que consiste na colocação no court de várias câmaras que seguem a trajetória da bola.

A Federação Internacional de Ténis (ITF) é o organismo mundial regulador do ténis e é composto por mais de duas centenas de associações/federações nacionais de ténis. Originalmente sediada em Paris, a ITF está instalada em Londres, desde a Segunda Guerra Mundial. Em 1972 foram ainda fundadas a Associação de Tenistas Profissionais (ATP) e a *Women's Tennis Association* (WTA), esta última por mulheres.

Decorreram seis anos entre a publicação do «Regulamento do Jogo do *Lawn-Tennis*», da autoria do major inglês Walter Clopton Wingfield, e a introdução deste desporto em Portugal.

Em 1880 tiveram lugar no nosso país os primeiros jogos de ténis, praticados entre os representantes da comunidade inglesa, que confraternizavam de raqueta na mão, nos relvados do Porto, Cascais e Carcavelos.

O ténis ia-se tornando popular entre os abastados comerciantes ligados à exportação do Vinho do Porto. Os diplomatas, residentes em Lisboa, tornaram o ténis famoso (Federação Portuguesa de Ténis, 2020).

Guilherme Pinto Basto foi o principal fundador do ténis em Portugal tendo sido nove vezes vencedor nos Campeonatos Internacionais de Portugal. Para além disso, fundou o *Club* Internacional de *Football* e o *Sporting Club* de Cascais. A sua capacidade organizativa levou-o depois a presidir à primeira direção da Federação Portuguesa de Lawn-Tennis, fundada em 16 de março de 1925 (Martins, 1995).

2.1. Caracterização da modalidade

Segundo Fernandez-Fernandez, Kinner, and Ferrauti (2010) e Fernandez-Fernandez et al. (2012), o ténis, é uma modalidade constituída por esforços de alta intensidade, com mudanças de direção, acelerações e travagens.

O ténis exige por parte do atleta uma grande performance ao nível das habilidades motoras, sendo necessário a execução de repetidos movimentos explosivos durante um período de tempo (Lees, 2003).

Para Kovacs (2006, 2007) e Fernandez-Fernandez, Sanz-Rivas e Mendez-Villanueva (2009), o jogo de ténis, disputa-se em regime alternado de predominância de solicitações de curta e longa duração, definindo-se como um desporto que exige exercício intermitente com ações curtas de intensidade variável, em muitos casos, máxima e submáxima, intervaladas com pausas após cada ponto, embora estas pausas sejam curtas, que dificulta uma recuperação total dos sistemas funcionais, permitem uma recuperação parcial entre os esforços, evitando a acumulação de ácido láctico e esgotamento do atleta. A maioria dos jogos profissionais verificam um rácio de trabalho-pausa de 1:2 e 1:5, com os pontos a poderem ter uma duração de 3 segundos, nas superfícies mais rápidas, e até 15 segundos nas superfícies mais lentas (Kovacs, 2006).

Os aspetos físicos relacionados com a performance no ténis, têm um peso determinante, derivado à especificidade da modalidade (Ferrauti, Weber, & Wright, 2003; Fernandez, et al., 2009). A duração de um jogo de ténis varia de acordo com o piso do court, em média 90 a 120 minutos em superfícies rápidas e 120 a 180 minutos em superfícies mais lentas (Ferrauti et al., 2003; Girard Lattier, Micallef, & Millet, 2006). A estratégia de jogo, o estilo de jogo do atleta, a velocidade das pancadas e a motivação dos atletas são fatores que influenciam a duração de uma partida de ténis (Kovacs, 2006).

Segundo Kovacs (2007), o ténis de alta competição, exige do atleta, um grande desempenho em quatro grandes áreas: técnico, tático, físico e psicológico. Ao contrário de outros desportos, que podem exigir altos níveis de aptidão física em alguns parâmetros, o ténis, exigem um grande desempenho na maioria das componentes físicas.

2.2. Fases de intervenção

Na fase de intervenção é importante referir aspetos essenciais para a realização de um estágio com sucesso, tais como:

- Observação de sessões de treino, pelo menos oito nos dois primeiros meses de estágio, com elaboração do plano e relatório;

- Observação de, no mínimo, uma sessão de treino por mês (no mínimo), após o período atrás referido, com elaboração de relatório;
- Observação e análise de uma sessão do desempenho em competição (no mínimo um jogo por mês) após o período atrás referido com elaboração de relatório;
- Avaliação dos atletas em termos antropométricos e motor/técnico (mínimo de dois momentos temporais durante a época desportiva) e elaboração de relatório;
- Planeamento e intervenção pedagógica em sessões de treino (mínimo de 4 exercícios por mês), após o período atrás referido, com elaboração de plano de treino e relatório;
- Realização de um projeto (no mínimo) de formação ou promoção desportiva envolvendo a entidade acolhedora;
- Participação em ações de formação, congressos, seminários e afins, produzindo relatórios;
- Produção de atas de reuniões com o coordenador e com o tutor de estágio.

3. Planeamento

Durante a realização do estágio realizado no Clube Ténis de Coimbra desenvolvi diversas atividades que me permitiram melhorar como profissional e pessoa. Essa evolução apenas foi alcançada pelo desenvolvimento de competências específicas do ensino da modalidade, assim como competências sociais. A capacidade de trabalhar em grupo, ter espírito de equipa e ser capaz de me integrar num local novo, foram fatores chave para a minha evolução.

Durante o estágio fiquei adstrito a vários escalões, com a tutoria do treinador Hugo Solinho, mas também com a ajuda dos restantes treinadores do clube, que se mostraram muito prestáveis desde o início. Sobre as tarefas planeadas desde início,

foram todas alcançadas com sucesso, exceto aquelas que ficaram condicionadas pelo Covid-19.

Uma das dificuldades que senti durante todo o ano letivo foi conseguir articular as exigências do estágio, tentando sempre ser o mais profissional possível, com a componente académica no Instituto Politécnico da Guarda, juntando as viagens entre a cidade da Guarda e Coimbra, sentindo por vezes que não tinha tempo para tudo. Felizmente, isto tudo foi possível agilizar com a ajuda do meu tutor, coordenador, professores e claro está, com uma boa planificação.

3.1. Calendarização

No início do meu estágio elaborei uma calendarização anual, (Figura 27), com aprovação do meu tutor onde distribui os objetivos, gerais ou específicos, pelo ano até ao fim do estágio curricular. Alguns dos objetivos fazem parte do GFUC da unidade curricular, porém outros decidi colocar pois acho que iriam permitir enriquecer o meu trabalho como estagiário e a minha experiência como treinador.

Esta calendarização acabou por sofrer modificações com o decorrer do estágio pela necessidade do CTC, pelo aparecimento de novas oportunidades que surgiram pelo caminho e com a constante oferta de formações específicas de ténis. Alguns dos pontos não se tornaram realidade pelo surgimento do Covid-19.

Calendarização anual											
Atividades	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Fev	Mar	Abr	Mai	Jun	Jul
Ínicio estágio	■										
Observação treinos	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Workshop Play and Stay	■										
Ação de Fomento	■										
Feira das Modalidades	■										
Workshop Split Step			■								
Orientação de treinos	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
Avaliações antropométricas e físicas			■								
2ª avaliações antropométricas e físicas								■			
Avaliações técnicas/táticas			■								
2ª avaliações técnicas								■			
Organização de torneios e acompanhamentos			■	■	■	■	■	■	■		
Bio banding sub 12 e sub 14		■	■								
Elaboração plano individual de estágio		■	■								
Realização projeto							■	■	■		
Entrega plano individual de estágio			■								
Observação e análise de um jogo oficial			■	■	■	■	■	■	■		
Entrega documentos relatório										■	
Defesa do relatório de estágio											■
Viagem Estoril Open									■		
Começo relatório de estágio				■	■	■	■	■	■	■	
Elaboração do dossier de estágio	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Figura 27-Calendarização anual.

3.2. Horário de estágio

Inicialmente o meu horário de estágio variava de semana para semana pelo facto do meu tutor ter achado melhor que começasse o estágio de forma progressiva para conhecer o clube, os treinadores, atletas e pais. Outra razão foi devida ao início do meu estágio em setembro, estando a semana completa em Coimbra. Com o decorrer do tempo, tal deixou de ser possível, pois começou o ano letivo, impossibilitando-me assim de estar sempre presente no clube.

No início do estágio tinha o compromisso de acompanhar treinos de determinado treinador, mas após o fim dos mesmos ficava sempre mais tempo no clube a observar os treinos que quisesse com total liberdade.

HORÁRIO					
	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
10-10:30				Iniciação (rotativo)	Atividades Acompanhamentos Formações
10:30-11					
11-11:30					
11:30-12					
15-15:30					
15:30-16					
16-16:30	ESC S.				
16:30-17	TEOTÓNIO	COMP S14			
17-17:30	COMP S12		MT		
17:30-18					
18-18:30	MT	MT	MT		
18:30-19					
19-19:30		AP I			
19:30-20			AD INIC		
20-20:30	COMP SENIOR				
20:30-21					

Figura 28-Horário semanal.

3.3. Planeamento e periodização

É essencial não confundir planeamento com periodização, que representa a maneira como são geridos os conteúdos do treino e a sua carga, mediante a manipulação do volume e da intensidade.

A periodização do treino tem como grande objetivo sequencializar e temporalizar as atividades, daí, ser parte integrante do planeamento (Raposo, 2017).

No início de cada época desportiva, cada treinador define um planeamento para o seu grupo de competição com base nos períodos competitivos mais importantes. No início do meu estágio elaborei dois planeamentos, (Ponto 10 dossier), para a época inteira, um de miniténis, (Figura 30), e outro de sub12, (Figura 29). Ambos os planeamentos foram elaborados por mim com a ajuda do meu tutor de estágio, Hugo

Solino. A periodização para grupos de adultos, iniciação e de aperfeiçoamento não existe neste clube uma vez que esta população apenas vê o ténis como vertente lúdica e como tal a parte competitiva não faz parte dos objetivos deste tipo de clientes.

É importante planear com algum detalhe o miniténis pois é a base de tudo, e como tal, há a necessidade de ser o mais sólida e completa possível. Contudo não deverá ser demasiado estruturado pois esta é a fase número um: Brincar Jogando. Nesta fase pretende-se a realização de jogos mais dinâmicos e interessantes com o objetivo de fidelizar o aluno a modalidade. Os exercícios de treino devem ser direcionados para a parte lúdica sendo organizados com base num desenvolvimento multifacetado das capacidades físicas (Coutinho, 2008).

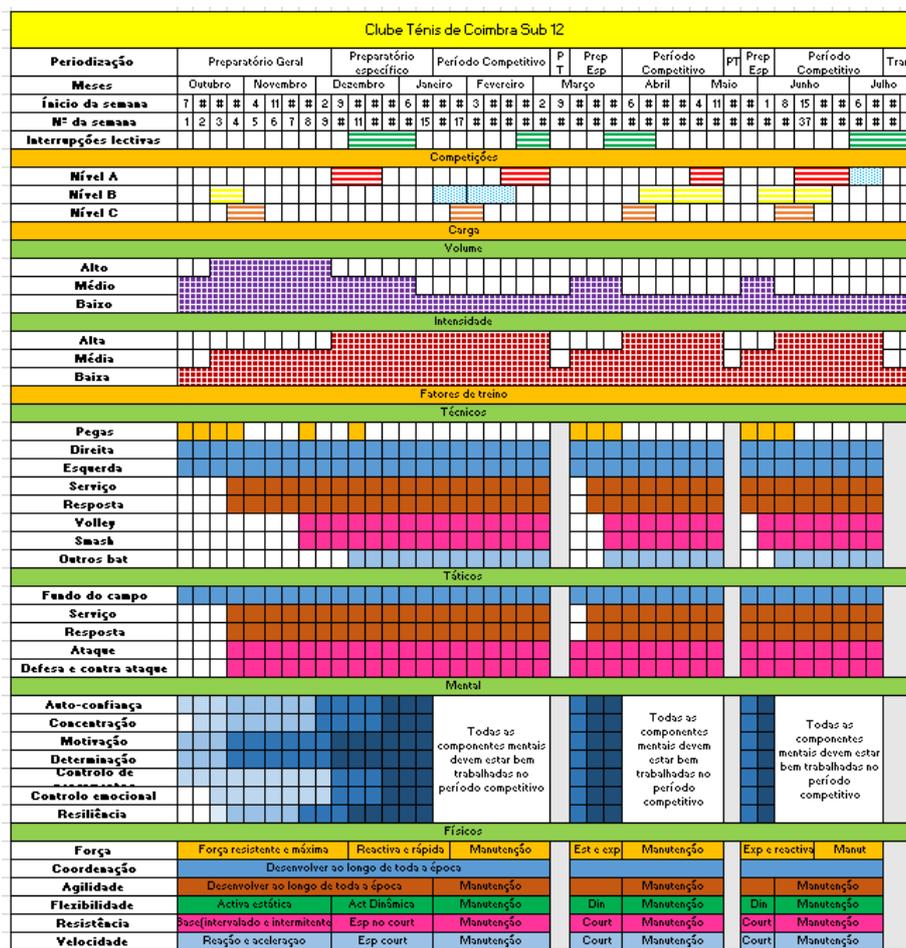


Figura 29-Periodização e planeamento sub 12.

Planeamento Miniténis			
abril			
Semana	Data:	Objectivos semanais	estado
semana 1	6 a 10 de abr	1. Velocidade	
		2. Pancadas de fundo	
		3. Esquerda-técnica	
		4. Capacidades coordenativas	
		5.	
		Principais exercícios propostos	
semana 2	13 a 17 de abr	1. Movimento	
		2. Pancadas de fundo	
		3. Consistência	
		4. Capacidades coordenativas	
		5.	
		Principais exercícios propostos	
semana 3	20 a 24 de abr	1. Movimento	
		2. Consistência	
		3. Serviço	
		4. Resposta	
		5.	
		Principais exercícios propostos	

Figura 30-Planeamento abril miniténis.

Capítulo III- Atividades desenvolvidas

1. Atividades desenvolvidas

Neste capítulo estão descritas todas as atividades que realizei durante o estágio curricular desde os treinos, acompanhamentos, avaliações, observações, entre outros.

1.1. Treinos

O treino é nada mais nada menos do que um processo contínuo de procura de estados de adaptação que permitam responder às exigências colocadas pela modalidade. Sendo assim, o treino desportivo é um processo dinâmico cuja missão é promover a melhoria do rendimento dos atletas (Rama, 2016). Segundo o autor, o rendimento é expressão das capacidades dos indivíduos na resolução de problemas, sejam elas em contexto de treino ou competição.

A sessão de treino é um conjunto de exercícios, devidamente organizados e estruturados, por forma, a constituírem um processo metodológico unitário e global (Castelo, 2009).

Durante a realização do meu estágio intervim em diferentes escalões, desde miniténis (bola vermelha), grupos de adultos e de aperfeiçoamento. Também exerci funções nos grupos de competição sub-12 e sub-14, embora maioritariamente em coadjuvação com os treinadores mais experientes.

A duração dos treinos varia dependendo do grupo com que se trabalha, sendo 45 minutos para os treinos de miniténis, 1 hora para os grupos de adultos e aperfeiçoamento e 1 hora e 30 minutos para os grupos de competição. Todos os treinos obedecem ao mesmo princípio, isto é, uma primeira fase de ativação funcional, uma segunda parte onde se trabalha componente mais técnica ou tática e por fim dá-se mais ênfase às formas jogadas, sejam elas livres ou condicionadas. Tudo isto pode variar dependendo se existirem competições no fim de semana, dando sempre prioridade a situações de jogo.

Geralmente os treinos com os escalões mais novos, independentemente do nível eram sempre ao início e meio da tarde, os adolescentes e adultos ao fim da tarde e início da noite.

1.1.1. Turmas

Durante o estágio curricular trabalhei com diversos grupos o que me proporcionou experiências desafiadoras onde tinha que mudar o método e estilo de ensino utilizado. Os grupos onde estive mais presente foram nas turmas de miniténis, aperfeiçoamento, competição sub12 e sub 14 e nas turmas de adultos.

A minha função nas turmas dependia um bocado do nível dos grupos, querendo dizer com isto que em todos os grupos era responsável por definir o plano de treino, (Ponto 2 dossier), dar a ativação funcional, desenvolver exercícios analíticos, globais ou mistos, fazer correções técnicas e táticas, dar *feedback* e até mesmo participar nos esquemas com os alunos. Apenas nos grupos de competição sub 12 e sub 14 trabalhava em coadjuvação com os treinadores Hugo Solinho e Dinis Figueiredo. Aqui fazia o que eles me pediam e dava alguns *feedbacks*. Nestes grupos, especialmente os de sub 12 é importante respeitar o ritmo da criança. Gallahuen e Ozmun (2003) afirmam que cada criança tem o seu próprio ritmo, e cada uma é genuína, mas também é necessário estimular tarefas motoras que trarão consequências progressistas na obtenção de habilidades motoras iniciais.

As turmas de miniténis, geralmente constituída entre 4 a 8 crianças, sempre foram muito desafiantes pois lidar com crianças é uma tarefa muito difícil pelos mais variados motivos, desde a falta de concentração, algum comportamento mais irrequieto, o estarem num local sem os pais por perto e o excesso de energia que elas produzem quando estão com outras crianças em simultâneo. Outro motivo é porque não tinha muitas vivências com este tipo de público. No entanto, há medida que o tempo foi passando, fui-me adaptando e aprendendo alguns truques para ter mais sucesso nestes grupos, como projetar mais a voz ou ser mais severo em algumas ocasiões. A relação com os alunos rapidamente melhorou e isso permitiu-me ter mais controlo sobre eles. Outra dificuldade, era por vezes conseguir colocar tarefas para todos sem que nenhum achasse a tarefa demasiado fácil, mas que simultaneamente não fosse difícil para eles alcançarem sucesso.

Nestas faixas etárias torna-se especialmente importante desenvolver as capacidades e habilidades motoras. Com efeito, as crianças terão todas as capacidades para desenvolver as suas habilidades motoras, entre os 4 e os 10 anos, pois a partir

daqui todas as aprendizagens já não são novidades para elas (Pangrazi, Chmokos & Massoney, citados por Neto, 1999).

Os grupos de aperfeiçoamento e adultos são grupos que querem muito aprender e entender as técnicas e táticas do jogo de ténis. Como tal era necessário explicar muito bem o porque das coisas. Uma das dificuldades que enfrentei inicialmente era conseguir dinamizar uma turma com 5/6 elementos criando formas jogadas onde eles obtivessem sucesso na tarefa. Muito rapidamente e com a ajuda dos outros treinadores percebi como alcançar sucesso nestes treinos. Quando trabalhava com estes grupos procurava de forma sistemática alcançar com sucesso 4 componentes essenciais para um excelente treino. São eles: criar situações para aumentar o tempo de empenhamento motor específico da modalidade, fornecer *feedbacks* com muita qualidade e alguma quantidade, organizar e gerir bem o treino e por último criar um bom clima de aula, isto é, procurar que todos os alunos se sentissem bem contribuindo para o bom funcionamento do treino (Piéron, 1988)

Nos grupos de competição, trabalhei quase sempre em coadjuvação com os treinadores Hugo e Dinis como já referi anteriormente. Por vezes, comandava o treino completo quando acontecia algum imprevisto com um dos treinadores. As minhas funções nestes grupos eram observar a metodologia dos treinos de competição, controlar estações durante o treino, dar *feedbacks*, bater com os alunos, realizar filmagens para depois serem analisadas com o atleta e colocar bolas do “cesto”.

1.2 Acompanhamento a torneios

Durante o estágio acompanhei alguns atletas do CTC aos torneios, (Ponto 3 dossier). Foi uma experiência muito boa pois permitiu-me envolver mais com o atleta, conhecer os pais, novos treinadores e outros jogadores.

Procurei de alguma forma acompanhar atletas diferentes para também vivenciar experiências competitivas e desafios diferentes. Os torneios em que acompanhei os atletas, são provas oficiais da FPT, exceto um que pertence à *Tennis Europe*.

Apenas realizei 3 acompanhamentos oficialmente devido ao cancelamento do estágio e também de todas as provas nacionais de ténis devido ao Covid-19.

1.2.1. Torneio Internacional IX Memorial António Luzio Vaz

Tabela 4-Informações torneio.

Torneio	IX Memorial António Luzio Vaz						
Atleta	Adv	Local	Cat	Esc	Dia	Hora	Treinador
D.S (POR)	E.F (FRA)	Coimbra	1	Sub12	07/12/19	10h	Micael Cardoso

No dia 7 de dezembro de 2019 acompanhei um atleta do CTC, (Figura 31), a um torneio internacional Sub12, (Tabela 4). Neste dia fui responsável por acompanhar a prestação do atleta durante o jogo, realizando estatística e um pequeno relatório, e também de preparar o encontro, aquecendo com o atleta. O D.S participou pela 1º vez num torneio internacional e como tal apresentou algum nervosismo e ansiedade. O adversário foi melhor em todos os aspetos e mostrou um nível de ténis significativamente superior. Contudo, houve aspetos bastantes positivos no jogo do D.S, nomeadamente o serviço. Apenas fez 2 duplas faltas e apresentou um serviço forte e seguro no 2º serviço. A percentagem de 1º serviços, contudo foi reduzida, apenas 54%. Para além do serviço, demonstrou ser capaz de impor o seu jogo ofensivo frente a um adversário superior.

A movimentação do D.S condicionou muito o seu jogo. Muitas vezes reagia tarde à bola do adversário e chegava atrasado para bater o que levava a cometer alguns erros.

De salientar ainda os erros não forçados. Muitas vezes quando o D.S se encontrava bem posicionado e apoiado cometia erros diretos por se apressar e tentar finalizar o ponto em bolas que não o deveria fazer. Deve construir melhor o ponto e ter mais calma.

Algumas decisões erradas no plano tático como tentar um amortie quando se encontrava afastado da linha de fundo ou tentar winners com pouco ângulo.



Figura 31-Acompanhamento atleta sub 12 torneio internacional.

Apesar de tudo, foi uma boa prestação face à experiência do D.S em torneios internacionais e onde se podem retirar algumas situações para desenvolver e melhorar no futuro.

1.2.2. Campeonato Regional de Equipas Sénior

Tabela 5- Informações torneio.

Torneio	Campeonato Regional de Equipas Sénior						
Atleta	Adv	Local	Cat	Esc	Dia	Hora	Treinador
F:S	P. B	Coimbra	-	Sénior	19/01/20	14h e 30min	Micael Cardoso

No dia 19 de janeiro de 2020 acompanhei o jogo do F.S a contar para o encontro do Campeonato Regional de Equipas contra o Clube Hotel Dona Inês, (Figura 32).

O F.S fez uma exibição fantástica sem muitos erros. Jogou com um adversário relativamente fácil, o que também permitiu ao Francisco uma excelente performance.

Como este acompanhamento foi de um jogador de nível sénior, não dei muita importância ao plano técnico, uma vez que este jogador já tem todas as pancadas consolidadas. Do ponto de vista tático, físico e psicológico, o F.S, esteve muito bem em todos os aspetos.



Figura 32-Acompanhamento regional equipas.

1.2.3. Campeonato Regional Individual Sénior

Tabela 6- Informações torneio.

Torneio	Campeonato Regional Individual Sénior						
Atleta	Adv	Local	Cat	Esc	Dia	Hora	Treinador
B. S	A.M	Cantanhede	-	Sénior	16/02/20	09h e 30min	Micael Cardoso

No dia 16 de fevereiro de 2020 acompanhei o jogo do B.S contra o A.M, encontro da final do Regional Absoluto da Associação de Ténis de Coimbra, (Figura 33).

O B.S mostrou um elevado nível perante o atleta espanhol, mas este acabou por ser superior nos momentos mais delicados do encontro. Do ponto de vista tático, o B.S sabia o que tinha que fazer, nomeadamente empurrar o adversário para o fundo do court, tentando de seguida o amortie. Porém, a bola do espanhol era quase sempre muito profunda e com muito spin, evitando assim as combinações do B.S. No nível físico, o B.S esteve muito bem, cedendo ligeiramente no 2º set.

Apenas fiz a estatística do primeiro set porque depois fui observar outros encontros, de outros atletas do CTC, estando sempre atento ao encontro principal.



Figura 33-Acompanhamento torneio regional absoluto.

1.2.4. Australian Open 2013

No mês de maio e face à pandemia que impossibilitou a realização de provas de ténis a nível nacional e internacional e respetivos acompanhamentos, observei a meia final entre Djokovic e David Ferrer na meia final do *Australian Open* 2013. Neste “acompanhamento” utilizei a aplicação *Tennis Math* para fazer a estatística do jogo e no final fui comparar com os dados oficiais fornecidos pela ATP.

Esta observação acabou por ser uma mais valia pelo facto de ter conseguido alcançar dados estatísticos praticamente reais, que foram comparados com os oficiais do circuito ATP. Isto mostra que consigo analisar e interpretar um jogo de ténis de maneira muito fidedigna. Apenas foi possível alcançar estes resultados durante o trabalho desenvolvido no processo de estágio.

1.3. Formações

Durante o estágio realizei diversas formações, (Ponto 4 dossier), com o intuito de melhorar as minhas competências para ser um melhor profissional. As formações foram muito gratificantes pois permitiram-me entrar em contacto com treinadores com uma vasta experiência no mundo do ensino/treino do ténis.

Fiz duas formações presenciais e algumas online devido ao Covid-19.

1.3.1. *Workshop Play and Stay*

Nos dias 14 e 15 de setembro realizei um workshop com a temática *Play and Stay*, (Figura 34), no Clube Ténis de Coimbra organizado pelo Departamento de Formação da Federação Portuguesa de Ténis em parceria com a ATC. O *workshop* inovou ao apresentar dupla creditação, ou seja, tanto treinadores da modalidade como professores de Educação Física renovavam créditos. O *workshop* foi orientado pelo preletor Hugo Solinho que é simultaneamente o meu tutor de estágio na entidade acolhedora.

A formação contou com uma parte teórica ao longo de toda a tarde de sábado, onde foi abordada a origem do *Play and Stay*, os diferentes tipos de bola, os diferentes courts, o Plano Nacional de Detecção de Talentos, entre outros. Também foi discutido os princípios técnicos e táticos de cada etapa de formação. No domingo, a formação assumiu um carácter prático e teórico-prático. A parte prática permitiu-me a mim e aos restantes formandos entrar em contacto com todos os tipos de bolas, com raquetes e *court's* adequados à fase de formação. Vimos ainda diversos exercícios, regras de

segurança e como poderíamos colocar 14/16 pessoas num court usando esta metodologia

Em suma esta ação de formação permitiu-me enriquecer e melhorar o meu trabalho com as etapas de formação do ténis ou até mesmo adultos a iniciar a modalidade. O facto de a formação ter sido aberta também a professores permitiu-me trocar algumas ideias com os mesmos e aprender a ser mais pedagógico com as faixas etárias mais novas.



Figura 34-Formação Play and Stay, fonte: Facebook CTC.

1.3.2. Workshop Split Step

Nos dias 2 e 3 de novembro realizei um workshop com a temática *Split Step*, (Figura 35), nas instalações da Associação de Ténis de Castelo Branco organizado pelo Departamento de Formação da Federação Portuguesa de Ténis em parceria com a ATCB. Este *workshop* teve como preletor o treinador César Coutinho que é atualmente o responsável pelo Departamento de Formação da FPT.

O objetivo da formação passou por abordar os aspetos fundamentais para o desenvolvimento competitivo de atletas nos grupos etários entre os 8 e os 11 anos de idade, e entre os 11 e os 14 anos de idade.



Figura 35-Formação Split Step, fonte: Facebook ATCB.

Foi apresentada uma metodologia aconselhada para o desenvolvimento das competências adequadas para o sucesso desportivo numa perspetiva de média/longo

prazo. A formação contou com uma componente teórica durante toda a tarde de sábado e toda a tarde de domingo. A manhã de domingo ficou reservada para uma sessão teórico-prática com 2 atletas do Clube Ténis de Setúbal.

Esta formação foi muito enriquecedora e permitiu-me aumentar o meu conhecimento de como trabalhar com estes escalões etários com o objetivo de alcançar o rendimento. Por outro lado, é também gratificante conhecer novos treinadores e trocar ideias e experiências com eles.

1.3.3. Cursos online ITF

Durante a fase de quarentena, participei nos cursos online que a ITF disponibilizou de forma gratuita para aumentar o conhecimento dos técnicos ou entusiastas da modalidade. Estes cursos abordavam diversos temas como *Play and Stay*, ténis feminino, tática, técnica, periodização, entre outros e funcionam com pequenos módulos interativos onde eram feitos *quizzes* com perguntas sobre a matéria disponibilizada e no final um pequeno exame.

1.3.4. Curso online Elevate Your Tennis Game: Learn from Champion Andre Agassi

No dia 6 de abril de 2020, comprei o curso online do Andre Agassi, (Figura 36), que abordava as seguintes temáticas: direita, esquerda, volley, serviço, smash, treino mental, amortie e outras pancadas de recurso.



Figura 36-Curso Agassi, fonte: Udemy

O curso é constituído por diversos vídeos onde o ex-tenista dá algumas dicas pessoais para melhorar determinado gesto técnico. No fim de cada capítulo era sempre facultado um documento pdf com alguns *drills* para

melhor a determinada pancada. Apesar do curso ser de pequena duração, apenas 1h, permitiu enriquecer a minha bagagem de treinador com bons conteúdos.

1.3.5. Formação online Desenvolvimento de Jovens Atletas Até aos 14 Anos

Nos dias 16, 17, 20, 21, 22, 23, 24, 27, 28 e 29 de abril de 2020 participei numa formação online, (Figura 37), utilizando a plataforma zoom com o treinador André Leite. Esta iniciativa foi levada a cabo pelo IPDJ e a Sapienta Sports. A formação teve a duração de 20h distribuídas pelos dias referidos. O horário da formação era da parte da manhã com início às 10h e fim ao 12h. O objetivo da formação era dar a conhecer aos treinadores novas técnicas e metodologias no desenvolvimento de jovens atletas até aos 14 anos.

As temáticas que se abordaram ao longo da formação foram diversas, estando distribuídas pelos diversos dias, sendo elas: técnica, tática, preparação física, preparação mental, acompanhamento de jovens atletas a torneios e filosofia e gestão de clubes.

Durante as temáticas desenvolvidas, o preletor, sempre que possível mostrava vídeos com atletas dele onde explicava mais detalhadamente os slides teóricos apresentados. Estes vídeos eram *drills* técnicos, táticos ou físicos.

A formação foi muito gratificante tanto a nível de conteúdo, conhecimento transmitido, mas também pela panóplia dos formandos que participaram como ex-jogadores profissionais de ténis, o que enriqueceu a formação pela partilha das suas experiências enquanto jogadores.



Figura 37-Cartaz promocional formação, fonte: Sapienta Sports.

1.4. Observações de treinos

Durante o estágio também realizei observações de treinos, (Ponto 1 dossier), de todos os treinadores que exercem funções no CTC, tendo assim passado por diversas metodologias e observações.

Segundo Evertson e Green (1986), a observação possibilita, por parte de quem observa (para além da aquisição e clarificação de informações sobre uma dada realidade), a identificação de problemas, o entendimento de conceitos, bem como a análise de relações e aplicações de esquemas de diferenciação dos mesmos.

Estas observações foram diminuindo de volume à medida que me ia inserindo mais no processo de treino. Numa fase mais adiantada, procurei sempre observar treinos fora do meu horário de estágio, procurando assim novas abordagens e grupos de alunos.

Sempre que realizava uma observação, fazia uma reflexão sobre quatro critérios: tempo de empenhamento motor, clima da aula, quantidade e qualidade de feedbacks e gestão da aula. Para além da parte pedagógica também observava os *drills* utilizados, tentando perceber se iam de encontro aos objetivos do treino ou se permitiam ajudar o aluno a corrigir alguma componente técnica. Também analisava os conteúdos e as formas jogadas.

Em anexo adicionava sempre o plano da aula observada permitindo-me aprender novos exercícios/jogos.

1.5. Avaliações técnicas/táticas/psicológicas/ físicas

Segundo Kovacs (2007), o ténis de elite, exige do atleta, um grande desempenho em quatro grandes áreas: (i) tático; (ii) técnico; (iii) física; e (iv) psicológico. Ao contrário de outros desportos, que podem exigir altos níveis de aptidão física em alguns parâmetros, o ténis, exigem um grande desempenho na maioria das componentes físicas. Como tal é necessária uma avaliação destes quatro fatores de treino para poder melhor prescrever o treino.

De acordo com Bishop (2003) a análise da performance envolve a criação de registos válidos ao longo do tempo por intermédio de observações sistemáticas, no sentido de se promoverem mudanças.

Durante o estágio, realizei avaliações técnicas, táticas, físicas e psicológicas, (Ponto 6 dossier), onde o objetivo era realizar estas avaliações 2 vezes durante a época, para perceber a evolução dos jogadores. No entanto com o aparecimento do Covid-19 e as suas consequências apenas foi possível realizar uma única vez.

1.5.1. Avaliações técnicas/táticas/psicológicas

No ténis, como em todas as modalidades individuais e coletivas existem quatro fatores de treino que devem ser bem desenvolvidos no período certo, a técnica, a tática, o psicológico e o físico. Como tal, durante a formação dos atletas estes fatores devem ser monitorizados com alguma frequência para se perceber a evolução do jogador e para melhor podermos prescrever o treino.

O desenvolvimento das habilidades técnicas é um dos fatores de treino que deve ser desenvolvido nos jovens tenistas. O treino técnico é um dos principais componentes no treino de tenistas, desde a iniciação até o alto rendimento. Ainda que o treino técnico perdure ao longo da carreira do tenista, o aperfeiçoamento das técnicas do ténis deve ser intensificado, em média, dos 11 aos 14 anos de idade (Fuentes, 2001).

Treinadores e jogadores concordam que a tática no ténis desempenha um papel predominante em todos os níveis e que desenvolver a estratégia e a destreza tática são essenciais para desenvolvimento dos tenistas (Crespo et al., 2002).

O ténis é uma modalidade individual onde a componente psicológica é de extrema importância uma vez que os jogadores não podem obter ajuda externa dependendo apenas de si durante todos os encontros. A gestão do stress, o controlo da atenção, o controlo de pensamentos, a motivação e a autoconfiança são algumas das características que têm de estar presentes num jogador de ténis. Estas são as competências psicológicas necessárias para o rendimento desportivo no ténis (Serpa, 2017).

Para avaliar estes três fatores de treino elaborei um documento, (Anexo 6), com os principais critérios de êxito em cada pancada, algumas intenções táticas, padrões de jogo e as principais características que um tenista deve apresentar no plano mental. Na avaliação era atribuído um valor de 1 a 4 sendo: 1- a melhorar, 2-suficiente, 3-bom e 4-excelente.

As avaliações foram feitas utilizando métodos diretos e indiretos, em casos de maior dificuldade de análise. Como ainda não tenho tanta experiência em detetar pormenores técnicos a “olho nu” contei com a ajuda dos treinadores Hugo Solinho e Dinis Figueiredo. A parte técnica era avaliada com exercícios de “cesto” onde os jogadores executavam todos os batimentos desde direitas, esquerdas, volley, smash, serviço e resposta ao serviço. A parte tática foi observada com pontos que eram realizados entres os jogadores avaliados. A parte mental foi avaliada através das atitudes dos jogadores, quer em situações mais isoladas ou situações de jogo, mas também com as suas rotinas do dia a dia como serem assíduos e pontuais e pelo empenho que demonstram.

Devido à pandemia do Covid-19 que obrigou o CTC a medidas drásticas, as segundas avaliações não foram possíveis de realizar, impossibilitando assim registar as progressões dos jogadores.

1.5.2. Avaliações físicas

No ténis, habilidades técnicas específicas da modalidade são fatores predominantes, embora também seja necessário um perfil complexo de fatores de desempenho físico (Fernandez et al., 2014).

Para a avaliação física, foi usado um protocolo idêntico ao utilizado nos estágios das seleções nacionais, que envolve os seguintes parâmetros: lançamento da bola medicinal; sprint 20m e salto horizontal. Decidimos enriquecer este protocolo adicionando outros testes como: teste Luc Leger, flexões, abdominais, teste da aranha, distância entre os dedos atrás das costas, sente e alcança e ainda calculámos o IMC. De acordo com a ITF os testes devem ser específicos, válidos, confiáveis e objetivos (International Tennis Federation, 2019).

O material utilizado foi fita métrica, fitas, cones, bola medicinal, cronómetro e colchão. A avaliação contou com a participação de 6 atletas, 5 atletas sub12 e 1 sub14. As avaliações foram realizadas com a ajuda do treinador Hugo Solinho.

Apenas foi realizada uma avaliação devido ao aparecimento do Covid-19.

CLUBE TÊNIS DE COIMBRA																				
TESTES FÍSICOS - ATLETAS DE COMPETIÇÃO																				
Grupo:		Sub-12														Data:				
TESTES		TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBIA TESTE PACER (LUC LEGER)				TESTES FORÇA				TESTE VELOCIDADE				TESTES				COMPOSIÇÃO CORPORAL		
Nomes	Idade (até ao fim do ano civil)	Percurso	Patamar	Velocidade (km.h-1)	VO2 Máx (ml.kg-1.min-1)	Força resistente		Força Explosiva		Vel e Agil		Velocidade		Flexibilidade		Peso (kg)	Altura (m)	IMC		
						Abdominais (máx 30")	Flexão Membros superiores (nº máx.)	Lançamento bola medicinal a partir da nuca (m) (1ª e 2ª tent.)	Impulsão horizontal (m) (1ª e 2ª tent.)	Aranha 4 bolas (1ª e 2ª tent.)	Corrida 20 m	Senta e alcança (cm)	Distância entre os dedos atrás das costas (cm)							
Jogador 1	11	53	7	11,50	51,96	14	20	4,65	4,55	1,50	1,57	16,01	15,88	4,33	4,20	10,00	11,5	42,90	1,59	17,00
Jogador 2	12	58	7	11,50	50,48	24	13	4,50	4,30	1,60	1,60	15,38	15,24	4,26	3,80	11,00	10,5	46,00	1,53	19,78
Jogador 3	11	44	6	11,00	49,50	24	12	3,60	4,00	1,60	1,60	16,13	16,45	4,18	3,98	15,00	7	37,60	1,40	19,32
Jogador 4	12	46	6	11,00	47,94	32	23	3,50	3,80	1,51	1,58	16,44	16,84	4,28	4,32	7,00	1,5	34,00	1,42	16,86
Jogador 5	12	74	9	12,50	55,56	20	15	4,20	4,45	1,82	1,86	14,94	15,47	4,15	4,30	8,00	13,5	36,40	1,49	16,40

Figura 38-Resultados atletas sub12.

CLUBE TÊNIS DE COIMBRA																				
TESTES FÍSICOS - ATLETAS DE COMPETIÇÃO																				
Grupo:		Sub-14														Data:				
TESTES		TESTE DE RESISTÊNCIA AERÓBIA TESTE PACER (LUC LEGER)				TESTES FORÇA				TESTE VELOCIDADE				TESTES				COMPOSIÇÃO CORPORAL		
Nomes	Idade (até ao fim do ano civil)	Percurso	Patamar	Velocidade (km.h-1)	VO2 Máx (ml.kg-1.min-1)	Força resistente		Força Explosiva		Vel e Agil		Velocidade		Flexibilidade		Peso (kg)	Altura (m)	IMC		
						Abdominais (máx 30")	Flexão Membros superiores (nº máx.)	Lançamento bola medicinal a partir da nuca (m) (1ª e 2ª tent.)	Impulsão horizontal (m) (1ª e 2ª tent.)	Aranha 4 bolas (1ª e 2ª tent.)	Corrida 20 m	Senta e alcança (cm)	Distância entre os dedos atrás das costas (cm)							
Jogador 1	14	89	10	13,00	55,60	28	21	6,50	6,20	2,11	2,12	13,81	13,77	3,61	3,61	5,00	0,5	57,00	1,79	17,79

Figura 39-Resultados atletas sub 14.

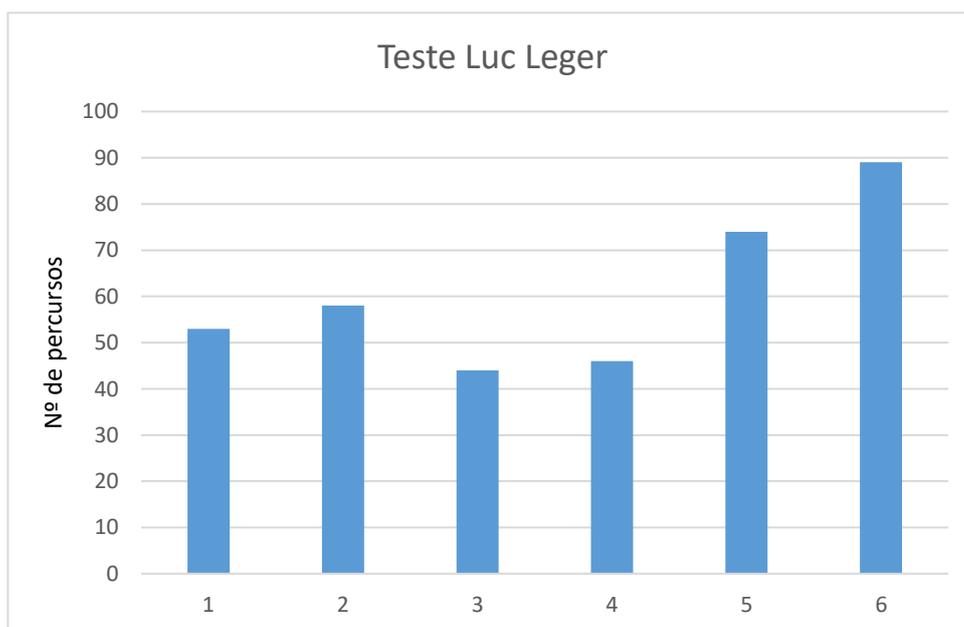


Gráfico 3- Teste resistência aeróbia.

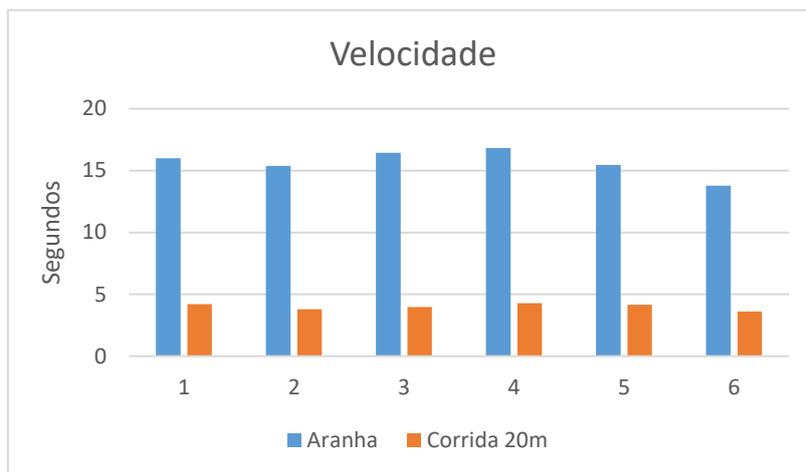


Gráfico 4-Testes velocidade.

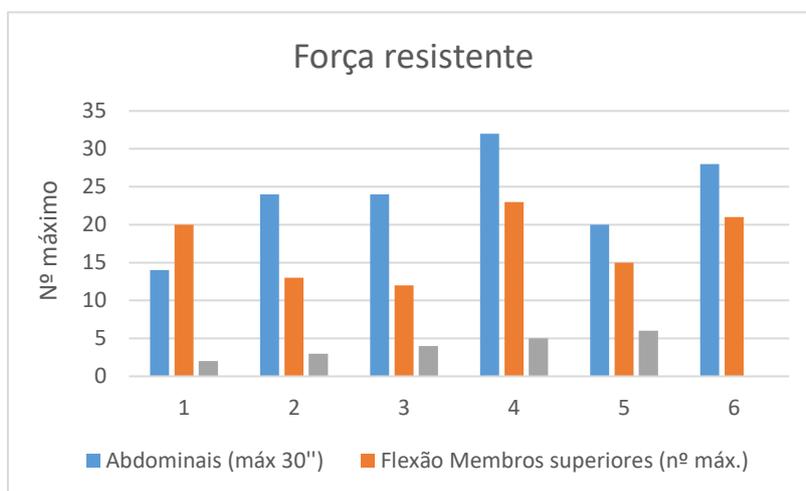


Gráfico 5-Testes força resistente

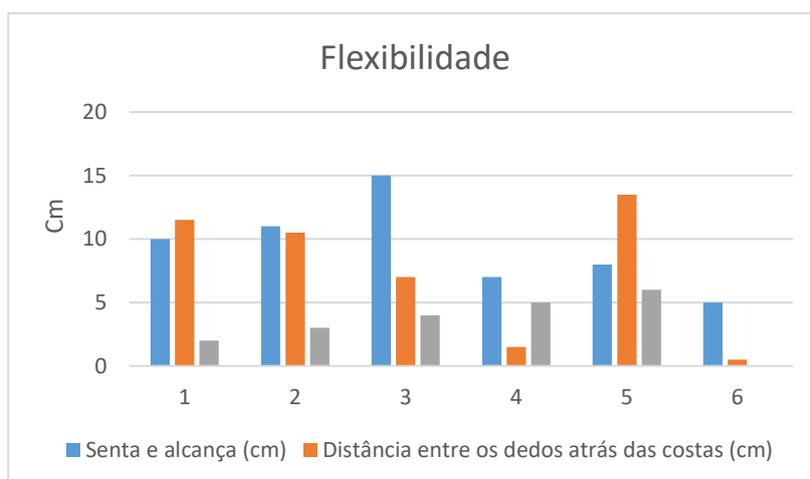


Gráfico 6-Testes flexibilidade.

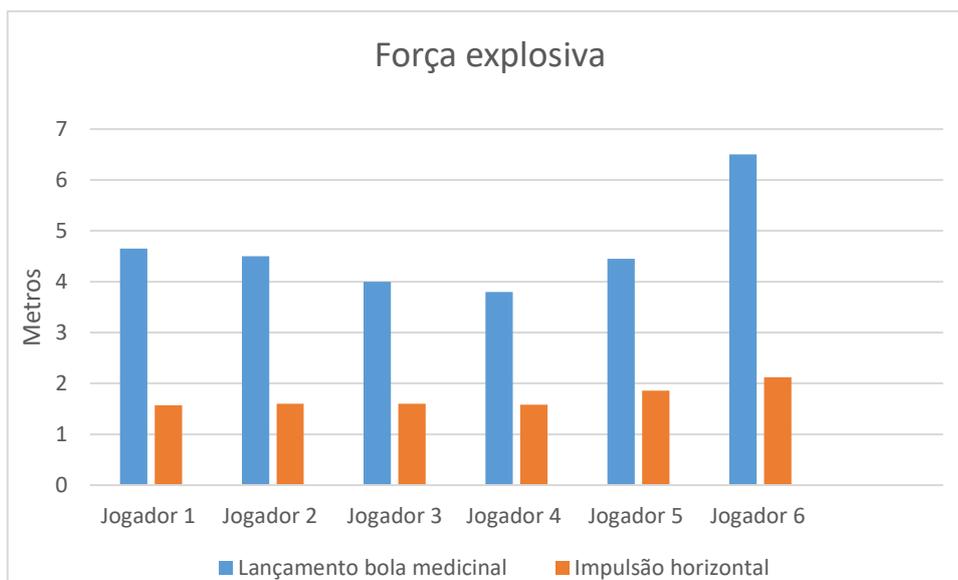


Gráfico 7-Testes força explosiva.

Tabela 7- Dados corporais atletas.

Nomes	Peso (kg)	Altura (m)	IMC
Jogador 1	42,90	1,59	17,00
Jogador 2	46,00	1,53	19,78
Jogador 3	37,60	1,40	19,32
Jogador 4	34,00	1,42	16,86
Jogador 5	36,40	1,49	16,40
Jogador 6	57,00	1,79	17,79

1.6. Atividades de fomento

Para promover e fomentar a modalidade do ténis é necessário chamar a atenção das pessoas através de ações de fomento. Estas ações de fomento têm como missão fazer com que as pessoas entrem em contacto com o ténis, utilizando a metodologia *Play and Stay*.

1.6.1. Escola São Teotónio

No dia 18 de setembro de 2019, realizei juntamente com outro treinador do CTC uma ação de fomento no Colégio São Teotónio, (Figura 40). A atividade contou com a participação de 2 grupos, um grupo com 21 crianças de 4 anos e outro grupo com 25 crianças de 5 anos.

Esta ação de fomento passou por colocar as crianças em contacto com a modalidade, mais especificamente o miniténis. Foi criado um percurso onde as crianças tinham de manipular a bola, demonstrar o seu equilíbrio, saltar, correr, entre outros. O objetivo da ação de fomento passou por sensibilizar os mais pequenos para a prática do miniténis e demonstrar que é uma modalidade fácil e divertida. No final da atividade falámos com a educadora de infância e entregamos-lhe fichas de inscrição para serem entregues na reunião de pais para estes inscreverem os seus filhos no ténis.

A ação de fomento permitiu-me desenvolver mais competências e perceber melhor as crianças. Simultaneamente foi muito positivo pois os grupos divertiram-se e alguns pais acabaram por inscrever os filhos para aulas de miniténis.



Figura 40-Ação fomento escola São Teotónio.

1.6.2. Feira das modalidades

Nos dias 27,28 e 29 de setembro tive a oportunidade de estar presente na Feira das Modalidades, (Figura 41), um evento organizado pela Câmara Municipal de Coimbra. Este evento tem como finalidade levar diversas escolas básicas do concelho a experimentar as mais diversas modalidades que a cidade tem para oferecer. A Feira das Modalidades foi realizada no Parque Verde de Coimbra.

Ao longo dos dias o espaço destinado ao CTC recebeu centenas de pessoas e as mais diversas escolas básicas, nomeadamente a escola EB de Casconha, EB da Conchada, EB de Almas de Freire, EB de S. Silvestre, EB de S. João do Campo, EB da Solum, EB da Solum Sul e EB de Fala. Para além das escolas também passavam durante o dia as mais diversas pessoas, de miúdos a graúdos onde jogávamos ténis com elas e mostrávamos o trabalho desenvolvido no clube. Na 1ª noite do evento alguns dos atletas deslocaram-se para o Parque Verde para demonstrarem o seu ténis, alegria e felicidade.

Participar neste tipo de eventos só enriquece as minhas competências profissionais e sociais e simultaneamente permite conhecer novas pessoas, treinadores, atletas e os seus pais.



Figura 41-Feira das modalidades, fonte: Facebook CTC.

1.7. Projeto de estágio

No âmbito do estágio, é necessário que o estagiário em concordância com o tutor e coordenador de estágio, realize um projeto que promova a entidade acolhedora e que envolva todos os elementos do clube. Neste contexto, acabei por planear uma viagem ao Estoril Open no dia 1 de maio de 2020, (Anexo 4).

O projeto, (Ponto 4 dossier), tinha como missão levar todos os elementos do Clube Ténis de Coimbra a assistir ao melhor torneio de ténis do país. É fulcral que os mais novos, que estão em escalões de desenvolvimento, entrem em contacto com esta realidade de forma a que se deixem influenciar positivamente pelos jogadores profissionais. Tem também como objetivo aumentar o espírito de equipa entre o clube e fomentar a interação entre os jogadores mais velhos com os mais novos.

Infelizmente o projeto não foi realizado devido ao Covid-19, que fez com que todo o circuito profissional de ténis sofresse uma suspensão por tempo indeterminado.

1.8. Gala CTC

No dia 22 de novembro de 2019 participei na gala do Clube de Ténis de Coimbra. Esta gala tem como objetivo juntar os seus associados, alunos e atletas num momento de confraternização e de destacar aqueles que se evidenciaram ao longo da última época desportiva, entregando prémios nas mais diversas categorias.

Nesta gala ficaram marcados grandes momentos como o anúncio da construção de um campo de Padel no clube e o reconhecimento do IPDJ pelo excelente trabalho ético desenvolvido pelos treinadores, atletas e pais ao longo dos anos. Com isso, o clube recebeu a bandeira da ética, sendo o primeiro clube de ténis do país a receber tal reconhecimento. Apesar de não ter participado na escolha dos nomeados, porque os nomeados são escolhidos pelos resultados obtidos durante todo o ano, e apenas comecei a estagiar em setembro, o meu tutor de estágio, Hugo Solinho, quis mostrar-me a metodologia da escolha dos nomeados, a escolha dos vencedores e a entrega dos prémios.

Foi um momento bastante agradável, assistindo a uma boa relação entre as várias pessoas do clube, treinadores, presidentes, alunos, atletas, pais e simpatizantes.



Figura 42-Treinadores CTC, fonte: Facebook CTC.

1.9. Torneio Benjamim Choupal

Nos dias 7 e 8 de março de 2020, ajudei na organização da 2ª etapa do circuito Benjamim, (Figura 43), circuito organizado pelo Associação de Ténis de Coimbra. Este circuito é para os escalões sub10 e utiliza a metodologia *Play and Stay*.

O torneio contou com a participação de 61 inscrições distribuídas pelos 3 níveis, bola vermelha, bola laranja e bola verde. A grande finalidade destas etapas é introduzir os tenistas mais novos à competição, explicar a importância de competir e as regras do jogo de ténis, tarefa que é difícil num treino de ténis devido à falta de tempo e à gestão dos alunos mais novos. Assim, enquanto eles jogam, vão sendo explicadas as regras à medida que o jogo vai avançando.

A minha tarefa para esta etapa, foi de recolher algumas inscrições durante as semanas anteriores. Tarefa muito difícil, principalmente quando é a 1ª vez que o aluno vai competir. No sábado, fiquei sempre responsável por um court de bola vermelha, onde tinha que arbitrar o jogo. Nas pausas dos jogos tinha oportunidade de falar com alguns pais e familiares dos jogadores. No domingo, assumi vários papéis. Não só fiquei a arbitrar alguns jogos como fiquei mais responsável com o que se passava fora dos campos, e ainda tive oportunidade de supervisionar um treinador estagiário, enquanto este arbitrava os jogos.

Foi uma experiência muito enriquecedora, pois nunca participei num evento com tantas crianças, pais e treinadores. Assim, melhorei as minhas competências no que diz respeito à interação com crianças e os respetivos pais.



Figura 43-Organização Benjamim Choupal, fonte: Facebook ATC

1.10. Atividades desenvolvidas Covid19

Durante a pandemia do Covid19, em que o clube onde estava a realizar o estágio, decidiu fechar as suas instalações para zelar pela segurança de todos os utilizadores do respetivo espaço, tive que arranjar soluções com o meu coordenador e tutor de estágio de forma a que não ficasse sem desenvolver tarefas por tempo indeterminado. Sendo assim, e face ao número de horas de contacto que apresentava (apenas horas no *court*) decidimos utilizar meios virtuais para desenvolver algum trabalho.

Para continuar então a desenvolver um bom trabalho, durante a quarentena, realizei pequenos vídeos, (Figura 44), que eram enviados para o meu tutor de estágio, onde ele posteriormente colocava nas redes sociais para incentivar atletas e alunos a manterem-se ativos. Outra tarefa realizada foi observar um jogo oficial do circuito ATP e efetuar um pequeno relatório sobre o mesmo. Para isso utilizei a aplicação *Tennis Math* e depois fui comparar os dados obtidos com a estatística oficial.

Por último, e esta foi a tarefa que me deu mais prazer em realizar, foi pesquisar e elaborar um trabalho sobre periodização do ténis, (Ponto 13 dossier). O trabalho aborda assim alguns modelos de periodização clássicos e contemporâneos e retrata a periodização do ténis em atletas juniores e seniores do circuito ATP. A realização deste trabalho permitiu-me aprofundar mais conhecimentos sobre uma área de interesse para mim e de entender a dificuldade que um treinador tem para periodizar o treino num atleta de alto rendimento que está sempre condicionado por diversos fatores.



Figura 44- Vídeo quarentena, fonte: Facebook CTC.

1.11. Resumo atividades realizadas

Neste subponto apresento uma síntese de todas as atividades e tarefas realizadas, (Tabela 8), durante todo o estágio desde treinos, acompanhamentos, observação de treinos, atividades de fomento, organização de torneios e muito mais.

Tabela 8- Resumo estágio.

Atividades realizadas	Descrição	Volume
Treinos em autonomia	Orientar de forma autónoma o treino. Criar situações para desenvolver técnica e tática. Dar <i>feedbacks</i> .	8h/sem
	Miniténis	
	Iniciação	
	Aperfeiçoamento Adultos Iniciação	
Treinos em coadjuvação	Ajudar os treinadores mais experientes nos treinos de competição	4h/sem
	Sub12	
	Sub 14 Sénior	
Formações	Aprofundar competências com preletores de elevado nível	5
	<i>Workshop Play and Stay (Coimbra)</i>	
	<i>Workshop Split Step (Castelo Branco)</i>	
	Cursos <i>online</i> ITF	
	Curso <i>online Elevate Your Tennis Game: Learn from Champion Andre Agassi</i>	
Curso online Desenvolvimento de Jovens Atletas até aos 14 anos		
Acompanhamentos	Orientar os atletas em contexto de competição e realizar relatórios	3
	Internacional Sub 12	
	Regional Equipas Sénior	

	Regional Individual Sénior	
Ações de fomento	Promover a modalidade	2
	Escola São Teotónio	
	Feira das modalidades	
Projeto de estágio	Viagem ao Estoril Open	1
Avaliações	Avaliar a evolução de atletas sub12 e sub 14 a nível técnico, tático, físico e mental	1
Organizações	Organizar e acompanhar torneios. Ajudar a arbitrar jogos, entre outros.	1
	Circuito Regional (Benjamim Choupal)	
Observações treinos	Observar e refletir criticamente sobre a sessão de treino	13
Outros	Outras atividades onde participei e que desenvolvidas durante a quarentena	4
	Gala CTC	
	Trabalho de periodização no ténis	
	Vídeos	
	Observação meia final Djokovic vs Ferrer	

Reflexão final

Antes de tudo é importante salientar que o estágio, foi um período onde pude observar facilmente toda a aprendizagem feita ao longo dos últimos 3 anos.

A escolha que fiz para estagiar no Clube Ténis de Coimbra foi acertada por um conjunto de razões. Razões essas que atualmente não fazem sentido na minha vida, mas que de alguma maneira irá contribuir para o meu desenvolvimento pessoal. A decisão de vir para Coimbra foi difícil porque iria partir do conhecido para o desconhecido, no entanto, são essas aventuras e experiências que por vezes marcam vidas e proporcionam experiências profissionais únicas e inesquecíveis.

No início do estágio defini objetivos com o meu coordenador e tutor de estágio que fossem mensuráveis e tangíveis. Para além destes, também defini objetivos pessoais, para me desafiar e evoluir pessoalmente. Este capítulo final da licenciatura foi árduo, motivador, exigente, mas que me fez tornar melhor profissional e ser humano. Para lidar com estes desafios todos procurei sempre rodear-me por bons profissionais. Hoje tenho a sorte de os chamar de amigos. Sem querer descobri que estes mesmos profissionais são ainda melhores do que estava à espera. O corpo técnico deste pequeno grande clube é constituído por elementos com elevada formação geral/académica e específica.

Se no início tinha receio de integrar a equipa e o clube, mesmo que em contexto de estágio, agora tenho medo de sair dele. Sinto que com o tempo ganhei um carinho especial pelos alunos, atletas, direção e treinadores. O Clube Ténis de Coimbra não dispõe de grandes recursos materiais e infraestruturas cobertas, mas tem algo de especial, uma energia vibrante que leva as pessoas a experimentarem o ténis e a interagirem com toda a dinâmica do clube, retendo-as lá.

O estágio passou por três fases de desenvolvimento que funcionam como *guideline* para qualquer estagiário, evidenciando, a primeira fase de integração e planeamento, a segunda fase é a de intervenção e a terceira e última fase destina-se à conclusão e à avaliação. A fase de integração e planeamento diz respeito ao envolvimento do estagiário com a entidade acolhedora e a planificação de treinos, atividades, torneios, entre outros. A fase de intervenção trata de inserir o estagiário no processo de treino entrando em contacto com os alunos e atletas. A última fase destina-

se à conclusão e à avaliação, onde o estagiário entrega um relatório de estágio descrevendo todo o seu trabalho.

Infelizmente, devido ao aparecimento do Covid-19 alguns dos objetivos previamente definidos não foram alcançados como o projeto de estágio que consistia numa viagem ao Estoril Open ou a organização e participação em torneios internos. Como tento sempre ver a outra face da moeda, tive que me adaptar e procurar outras ferramentas para enriquecer o meu estágio como formações online, visualização e análise de encontros profissionais e pesquisas sobre periodização no ténis de alto nível.

O estágio realizado demonstrou ser incrivelmente frutífero para a minha aprendizagem enquanto futuro treinador de ténis. Este, providenciou uma diversidade de contextos tal que incitou fortemente o desenvolvimento de uma progressiva capacidade de adaptação e aquisição de novas aptidões, tanto do foro técnico como social e humano.

Inicialmente, foram-me proporcionados uma panóplia de obstáculos a serem ultrapassados. Devido a uma falta de planificação pormenorizada das aulas e alguma insegurança com os alunos, as primeiras sessões de treino insurgiram-se de uma forma menos positiva. Os adultos em iniciação representaram, para mim, um desafio acrescido, visto que, tendencialmente, dada a minha idade, depositavam menos confiança em mim. Isto, incitou, com a ajuda do meu orientador, algumas alterações comportamentais e técnicas que me permitiram superar as adversidades iniciais. O facto de ganhar mais confiança, planear melhor as aulas, e comunicar de forma mais extensiva com os alunos foram fulcrais.

Aprendi também, enquanto estudante-estagiário, que a gestão do tempo é crucial para conciliar e suceder às tarefas que me proponho. Sendo que isto se reporta aos mais variados aspetos da vida, algo que tentei transmitir também aos alunos que lecionei.

Em suma, o estágio foi excelente em todos os níveis. O íntimo contacto com vários treinadores de excelência permitiu-me dar um grande salto evolutivo, e, ainda assim, espero aprender muito mais no futuro.

Para terminar, gostava de salientar que todo o trabalho desenvolvido esteve em estrita ligação com o meu coordenador de e tutor de estágio, aos quais estou eternamente agradecido, o Professor Doutor Nuno Serra e o Professor e Treinador Hugo Solinho Silva.

Bibliografia

Alves, F. (2006). *Periodização no treino desportivo*. Apontamentos da FMH. Lisboa

Bishop, D. (2003). *What is performance analysis and how can it be integrated within the coaching process to benefit performance*. Peak Performance, April, 4-7

Bompa, T. (1983). *Theory and Methodology of Training*. 3th ed, ed. Kendall. Debuque.

Castelo, J. (2009). *Futebol – Conceptualização e organização prática de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e contextos.

Coutinho C. (2008). *Sucesso no ténis*. A ciência por trás dos resultados. Edição do autor.

Crespo, M. & Reid, M. (2016). *Modern Tactics: An Introduction*. International Tennis Federation. Issue 27.

Evertson, C. M & Green, J. L. (1986). *Observation as inquiry and method*. In M. Wittrock (Ed.), *Handbook of research on teaching*, 162 - 230. New York: MacMillan.

Federação Portuguesa de Ténis. Conceito. Consultado em 15 de abril de 2020, em <http://www.tenis.pt/index.php/fomento/play-stay>

Federação Portuguesa de Ténis. Introdução do Ténis em Portugal. Consultado em 7 de abril de 2020, em <http://www.tenis.pt/index.php/fpt/tenis-em-portugal>

Fernandez, J. F., Ulbritch, A., Ferrauti, A. (2014). *Fitness testing of tennis players: How valuable is it? Spain*.

Fernandez-Fernandez J, Sanz-Rivas D, Mendez-Villanueva A (2009). *A review of the activity profile and physiological demands of tennis match play*. Strength Conditioning Journal. 31 (4):15–26. doi: 10.1519/SSC.0b013e3181ada1cb.

Fernandez-Fernandez, J., Kinner, V., & Ferrauti, A. (2010). *The physiological demands of hitting and running in tennis on different surfaces*. Journal of Strength and Conditioning Research, 24(12), 3255-3264. doi:10.1519/JSC.0b013e3181e8745f.

Fernandez-Fernandez, J., Zimek, R., Wiewelhoe, T., & Ferrauti, A. (2012). *High-intensity interval training vs. repeated-sprint training in tennis*. Journal of Strength and Conditioning Research, 26(1), 53-62. doi:10.1519/JSC.0b013e318220b4ff.

Ferrauti A, Weber K, Wright PR (2003). *Endurance: basic, semi-specific and specific*. In: M. Reid, A Quinn, M Crespo, (Editors). Strength and conditioning for tennis. London, ITF Ltd: 93–111.

Fuentes, J. P. (2001). *Análisis de la formación y de los planteamientos didácticos del entrenador de tenis de alta competición en España*. [Tesis doctoral]. Cáceres: Universidad de Extremadura.

Gallahue, D. & Ozmun, J. (2003). *Compreendendo o desenvolvimento motor: Bebês, crianças, adolescentes e adultos* (2a ed. Brasileira). São Paulo: Phorte.

Gillmeister, H. (2008). *Tennis History*. ITF Coaching and Sport Science Review. 15 (46): 1618

Girard, O., Lattier, G., Micallef, J. P., & Millet, G. P. (2006). *Changes in exercise characteristics, maximal voluntary contraction, and explosive strength during prolonged tennis playing*. British Journal of Sports Medicine, 40(6), 521-526. doi:10.1136/bjism.2005.023754.

International Tennis Federation. Consultado em 15 de abril de 2020, em <http://www.tennisplayandstay.com/home.aspx> International Tennis Federation. 2019. Fitness Testing.

Kovacs, M. S. (2006). *Applied physiology of tennis performance*. British Journal of Sports Medicine, 40(5), 381-385; discussion 386. doi:10.1136/bjism.2005.023309.

Kovacs, M. S. (2007). *Tennis physiology: training the competitive athlete*. Sports. Medicine, 37(3), 189-198.

Lees, A. (2003). *Science and the major racket sports: a review*. Journal of Sports Sciences, 21(9), 707-732. doi:10.1080/0264041031000140275.

Lipovetsky, G. (1994). *O Crepúsculo do Dever. A Ética Indolor dos Novos Tempos Democráticos*. Lisboa: Publicações Dom Quixote.

Marivoet, S. (2002). *Aspetos Sociológicos do Desporto (2)*. Lisboa: Livros Horizonte.

Martins, C. (1995). *O Ténis das origens à atualidade*.

Navarro, F. & Rivas, A. (2001). *Planificación y control del entrenamiento en natación*. Editorial Gymnos. Madrid.

Neto, C. (1999). *A Educação Motora e as "Culturas De Infância": A Importância da Educação Física e Desporto no Contexto Escolar*. Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.

Piéron, M. (1988). *Enseignement des Activités Physiques et Sportives: observation et recherche*. Liège: Université de Liège.

Rama, L. (2016). *Teoria e Metodologia do Treino- Modalidades individuais*.

Raposo, V. (2017). *Planeamento do treino desportivo: fundamentos, organização e operacionalização.*, Lisboa: Visão e Contextos.

Santos, J. A. R. (2011). *Acerca da Competição Desportiva.* Revista de Educação Física, Desporto e Saúde.

Serpa, S. (2017). *Psicologia do Desporto.* Lisboa.

Anexos

Anexo 1
Convenção de estágio

CONVENÇÃO

Ensino Clínico
Estágio
Cursos Técnicos Superiores Profissionais (CTeSP)
Licenciaturas
Mestrados

MODELO
GESP 003.05

Ano Letivo

____/____

20

2 DATAS DE REALIZAÇÃO E DURAÇÃO TOTAL

Início: 02-09-2019 Término: 12-06-2020 Duração: 621 meses / horas
D O S M A A A A D O S M A A A A

3 REGULAMENTOS APLICÁVEIS

- ▶ Regulamento Geral de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG
A condição de estudante do IPG mantém-se ao longo do estágio ou projeto de fim de curso estando, por isso, garantidos os direitos que assistem a qualquer estudante do ensino superior, designadamente, em termos de seguro escolar.
O estágio ou projeto de fim de curso, quando realizado em contexto de estágio, não é remunerado.
Qualquer uma das partes, envolvidas no processo de estágio ou projeto de fim de curso, poderá denunciar a acordo caso a outra não cumpra as disposições previstas no presente regulamento. Para o efeito, a parte denunciante deverá comunicar a decisão, devidamente fundamentada, ao Gabinete de Estágios e Saídas Profissionais (GESP).
- ▶ Durante o período de estágio ou projeto de fim de curso, o estudante fica sujeito à disciplina e regras da entidade de acolhimento (se aplicável), nomeadamente no que diz respeito ao horário laboral, normas de saúde, higiene e segurança no trabalho, bem como a qualquer regulamento interno existente.
- ▶ Regulamento dos Cursos Técnicos Superiores Profissionais do IPG
- ▶ Regulamento dos Cursos de Mestrado do IPG
- ▶ Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG
- ▶ Regulamento Específico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo
- ▶ Regulamento das Unidades Curriculares de Ensino Clínico do Curso de Enfermagem do IPG - 1.º Ciclo
- ▶ Regulamento Específico do Curso de Farmácia do IPG - 1.º Ciclo
- ▶ Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Restauração e Catering do IPG
- ▶ Regulamento da Unidade Curricular de Estágio da Licenciatura em Gestão Hoteleira do IPG

Os regulamentos aplicáveis, bem como informação relativamente ao Seguro Escolar, encontram-se disponíveis para consulta na página de internet do IPG sendo disponibilizados à Entidade de Acolhimento quando solicitados ao GESP.

4 ASSINATURAS

O(A) ESTUDANTE:

Nome: Nicolas Cardoso Assinatura: Nicolas Cardoso Data: 24/09/2019
D O S M A A A A

A ENTIDADE:

Nome: Helga Sílvia Silva Assinatura: [Assinatura] Data: 02/09/2019
D O S M A A A A

A DIREÇÃO DA UNIDADE ORGÂNICA:

Nome: Notícia Lopes Cruz Assinatura: Notícia Lopes Cruz Data: 31/07/2019
D O S M A A A A

ESCOLA SUPERIOR DE
EDUCAÇÃO, COMUNICAÇÃO
E DESPORTO - IPG

IPGPolitécnico da Guarda
Instituto de Educação e Desporto**CONVENÇÃO DE ESTÁGIO/ENSINO CLÍNICO****ANEXO E**
Treino Desportivo e Exercício e Bem-Estar
(Desporto)

MODELO

GESP.003

Anexo E

O presente documento é um anexo ao formulário GESP.003 - Convenção de Estágio/Ensino Clínico, sendo aplicável ao Estágio em Treino Desportivo e Estágio em Exercício e Bem-Estar no âmbito do curso de Licenciatura em Desporto da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto (ESECD) do Instituto Politécnico da Guarda (IPG).

1 DADOS RELATIVOS AOS INTERVENIENTES

- Estágio em Treino Desportivo - Modalidade: Ténis
- Estágio em Exercício e Bem-Estar - Área de intervenção: _____

Estudante/Treinador(a) estagiário(a): Micael Santos Cardoso N.º 5008765Docente orientador(a)/Coordenador(a) de estágio: Nuno SilvaSupervisor(a)/Tutor(a) na entidade de acolhimento: Hugo Silvestre Silva**2 CLÁUSULAS ESPECÍFICAS****1) Os acima identificados DECLARAM:**

- a) Ter conhecimento dos requisitos, direitos e deveres, de cada interveniente, previstos nos artigos 7.º, 8.º e 9.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI-IPG-047);
- b) Promover a interação em contexto profissional, permitindo ao estudante desenvolver competências científicas e técnicas relevantes para a realização de atividades subjacentes a profissão de Treinador do Desporto ou de Técnico de Exercício Físico;
- c) Organizar o estágio de acordo com três fases de desenvolvimento:
- Fase de integração (integração e diagnóstico da organização acolhedora, planeamento e calendarização das atividades a desenvolver);
 - Fase de intervenção (observação, planeamento e intervenção);
 - Fase de conclusão e avaliação (elaboração e defesa do relatório final de estágio), de acordo com o disposto no artigo 11.º do Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI-IPG-047);
- d) Conhecer que o processo de avaliação é de natureza contínua, estando os critérios e datas de avaliação previamente definidos no Guia de Funcionamento da Unidade Curricular (GFUC) de Estágio do respetivo menor da especialização;
- e) Que, nas situações aplicáveis, regem-se pelos seguintes documentos dos quais têm conhecimento:
- Regulamento de Estágio do Curso de Licenciatura em Desporto do IPG (RI-IPG-047);
 - Regulamento de Estágios e Projetos de Fim de Curso do IPG (RI-IPG-027).

3 ASSINATURASO(A) Estudante /
Treinador(a) Estagiário(a)17/10/2019

Data

Micael Santos

Assinatura

O(A) Docente Orientador(a) /
Coordenador(a) de Estágio19/11/2019

Data

Nuno Silva

Assinatura

O(A) Supervisor(a) / Tutor(a) na
Entidade de Acolhimento17/10/2019

Data

Hugo Silvestre Silva

Assinatura e Duração de Estágio

Anexo 2
Equipa técnica CTC

CLUBE TÊNIS DE COIMBRA

EQUIPA TÉCNICA 2019/2020



HUGO SOLINHO SILVA

Idade: 40 anos

Treinador de Tênis, Grau 3 - Federação Portuguesa de Tênis
Licenciatura em Educação Física - FCDEF - UC

DIRETOR TÉCNICO E TREINADOR

RUI CARLOS PAMPLONA SALDANHA PALHOTO

Idade: 60 anos

Treinador de Tênis, Grau 2 - Federação Portuguesa de Tênis
12º ano de Escolaridade

TREINADOR



DINIS DE CARVALHO FIGUEIREDO

Idade: 41 anos

Treinador de Tênis, Grau 2 - Federação Portuguesa de Tênis
Licenciatura em Professores de Ensino Básico, variante Educação Física - ESEC

TREINADOR

PEDRO CABRAL MENDES

Idade: 48 anos

Treinador de Tênis, Grau 1 - Federação Portuguesa de Tênis
Doutoramento em Ciências do Desporto - FCDEF - UC

TREINADOR



MICAEL SANTOS CARDOSO

Idade: 24 anos

Treinador de Tênis, Grau 1 - Federação Portuguesa de Tênis
Licenciando em Desporto - IPG - ESECD

TREINADOR

FRANCISCO SILVA Y MATOS

Idade: 18 anos

Treinador-Estagário de Tênis, Grau 1 - Federação Portuguesa de Tênis
Licenciando em Engenharia Mecânica - FCTUC

TREINADOR-ESTAGIÁRIO



Anexo 3
Direção do clube

DIREÇÃO DO CLUBE



António Padrão
PRESIDENTE



Carolyn Cemlyn-Jones
VICE PRESIDENTE



Paulo Estudante Moreira
VICE PRESIDENTE DESPORTIVO



Sónia Branco
TESOUREIRO



Gonçalo Donato
VOGAL

Anexo 4
Poster projeto estágio

Viagem Millenium Estoril **Open**

Inscrições na receção do Clube
(até 20 de abril)

**Bilhete sessão
diurna
+
Viagem de
autocarro ida e
volta**

50 €



934157813



ctcoimbra@gmail.com

Anexo 5

Poster torneio social adultos

28 de março

CIRCUITO SOCIAL ADULTOS

Inscrições gratuitas
(até 26 de março)

Mínimo 16 anos

 Clube Ténis de Coimbra

 934157813

 ctcoimbra@gmail.com

Cria a tua
equipa

Limite
tempo

3
jogadores

Formato
pares

Todos
contra
todos

**Lanche
convívio**



Anexo 6

Grelha testes técnicos, táticos e mentais

 RELATÓRIO - AVALIAÇÃO		Nível: Competição Sub 12	
Atleta:		Freq./semana:	
		1ª avaliação	2ª avaliação
Técnico	Boa posição de atenção (dinâmica)		
	Executa Split Step em todas as pancadas		
	Pegas Correctas		
	Pegar correctamente na raquete (posição de atenção)		
	Pegas golpes de fundo (direita)		
	Pegas golpes de fundo (esquerda)		
	Pega volley		
	Pega serviço/smash		
	Golpes de fundo do court		
	Direita		
	Movimentação (para os lados, frente e trás). Recuperação		
	Equilíbrio		
	Equilíbrio (utilização do braço não dominante)		
	Swings simples que permita evoluir para um gesto com boa aceleração		
	Uso coordenado de todo corpo(pernas, ancas, tronco, braços)		
	Follow through à frente do corpo		
	Esquerda		
	Movimentação (para os lados, frente e trás). Recuperação		
	Equilíbrio		
	Equilíbrio (utilização do braço não dominante)		
	Swings simples que permita evoluir para um gesto com boa aceleração		
	Uso coordenado de todo corpo(pernas, ancas, tronco, braços)		
	Follow through à frente do corpo		
	Jogo de Rede		
	Volei		
Movimentação (para os lados, frente e trás). Recuperação			
Movimento curto			
Cabeça da raquete acima do pulso			
Executa drive volleys a meio do court			
Smash			
Movimentação (para os lados, frente e trás). Recuperação			
Capacidade para bater de lado e acima da cabeça			
Serviço			
Estabilidade e equilíbrio na posição inicial e terminação			
Execução com ritmo			
Eficácia na colocação do serviço no lado esquerdo ou direito do rectângulo do serviço			
Contacto com a bola			
Consegue (ou está a trabalhar para conseguir) executar vários efeitos			
Resposta ao serviço			
Responde para ambos os lados, direita ou esquerda do adversário			
Executa o Split-Step			
Tem algum domínio sobre uma técnica compacta na resposta de um serviço mais rápido			
Tem algum domínio sobre entrar no court para atacar um serviço mais fraco			
Consistência dos golpes de fundo com profundidade a um bom ritmo (solidez)			
Capacidade para perceber e responder a bolas de diferentes trajectórias			
Capacidade para responder a bolas a diferentes velocidades			
Capacidade para executar, na situação correcta, os golpes em "open stance" e "square stance" (aberto e fechado)			
Capacidade para deslocar o adversário (Capacidade para abrir ângulos)			
Capacidade para tomar decisões adequadas perante as diferentes situações (defensivas, neutras e ofensivas)			
Approach em movimento e volley (boa execução do split step)			
Manter-se no ponto (noções de defesa)			
Noção de como cobrir o court			
Primeiro serviço agressivo (permite ganhar pontos directos)			
Segundo serviço consistente e comprido			
Ambos jogadores atrás			
Não tem pontos fracos importantes nos golpes de fundo básicos			
Para se "manter no ponto" quando sob pressão usa com destreza: 1)balão alto defensivo 2)slice 3)profundidade			
Tem algum domínio sobre o desenrolar do ponto, criando várias oportunidades de ataque com a direita e esquerda			
Tem, ou já está a trabalhar no uso apropriado do amortecimento e no movimento subsequente de resposta ao amortecimento			
Adversário sobe à rede			
Utiliza eficazmente lobs em top spin de direita e esquerda			
Utiliza eficazmente lobs defensivos altos			
Utiliza eficazmente passing-shots de direita e esquerda			
Transição Fundo-rede			
Consegue criar pressão no adversário desde o meio campo com: 1)precisão 2)batendo na subida 3)potência			
Executa o "Ghosting In" quando sente o adversário em dificuldades			
Mental	Entusiasmo pelo ténis		
	Empenho		
	Assiduidade		
	Gosta de jogar ténis quer em treino quer em competição		
	Mostra vontade de competir (atitude competitiva) contra qualquer adversário		
	Demonstra capacidade para resolver problemas taticamente em situações de jogo		
	É capaz de se auto motivar em todas as circunstâncias		
	Tem consciência das suas capacidades e trabalha consistentemente para ser melhor jogador		
	Dá consistentemente 100% em treinos/drills com: 1)esforço mental (concentração) 2) esforço físico		
	Começa a desenvolver uma imagem consistente de lutador (linguagem corporal positiva e auto-conversação)		
	1)a corrente do jogo está com o jogador 2) a corrente do jogo está contra o jogador 3) a corrente do jogo é neutra		
	Tem consistentemente rotinas: 1)entre os pontos 2) na mudança de campo 3) antes dos jogos		
Após encontro é capaz de rever se atingiu os objectivos propostos com o treinador/pais			
Diverte-se a jogar ténis			
Avaliação	Média de Pontos por Trimestre		
	1,0 2,0 3,0 4,0 excelente		

Anexo 7
Poster referente CTC



TOLERÂNCIA

IGUALDADE

CORAGEM

Clube Ténis de
Coimbra

DE MÃOS DADAS COMA **ÉTICA DESPORTIVA**
desde 1982...

INTEGRAÇÃO

ESPÍRITO
DE EQUIPA

RESPEITO

LEALDADE

FAIR-PLAY

Anexo 8
Recursos materiais

Ilustração	Quantidade	Estado
 Raquete sénior	7	Bom
 Raquete júnior 21'	12	Bom
 Raquete júnior 23'	35	Bom
 Raquete júnior 25'	8	Bom

	5	Bom
<p>Rede miniténis</p>	8	Bom
	4	Bom
	2	Bom
<p>Cestos chuva pano</p>	1	Bom
	1	Bom
<p>Cesto bola vermelha</p>		

	1	Bom
<p>Cesto bola laranja</p>	1	Bom
	5	Bom
<p>Cesto bola verde</p>	10	Razoável
	23	Bom
<p>Cesto bola amarela</p>	10	Razoável
	23	Bom
<p>Fitas amarelas</p>	23	Bom

<p>Fitas amarelas grandes</p>		
	<p>8</p>	<p>Razoável</p>
<p>Fitas formato L</p>		
	<p>6</p>	<p>Razoável</p>
<p>Seta branca</p>		
	<p>18</p>	<p>Razoável</p>
<p>Cones grandes</p>		
	<p>40</p>	<p>Bom</p>
<p>Cones pequenos</p>		
	<p>2</p>	<p>Razoável</p>

Escadas coordenação		
 <p data-bbox="443 618 529 651">Varas</p>	3	Bom
 <p data-bbox="448 949 525 983">Arco</p>	1	Bom
 <p data-bbox="381 1281 592 1314">Bola medicinal</p>	2	Bom

