

FICHA DE UNIDADE CURRICULAR

Curso:	Licenciatura em Treino Desportivo					
Unidade Curricular:	Modalidade Desportiva II (ténis)					
2.º ANO	Anual		ECTS: 4			
Horas de contacto:	T: 2	TP: 1	PL:	OT:	TC:	S:
Regente (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Professor-Adjunto Mestre Alexandre Santos (asantos@esdrm.pt)					
Docentes (categoria, grau académico, nome, e-mail):	Professor-Adjunto Convidado Dr. Pedro Felner ( <a href="mailto:pfelner@esdrm.pt">pfelner@esdrm.pt</a> )					
Objectivos:	<ol style="list-style-type: none"> <li>Dotar o aluno de instrumentos técnicos e científicos necessários para a melhoria e aperfeiçoamento da sua intervenção como treinador;</li> <li>Possibilitar ao aluno a aquisição de um conjunto de conhecimentos desportivos, gerais e específicos, que viabilizem uma competência técnica e profissional na intervenção como futuro treinador de ténis nas diversas áreas de intervenção profissional;</li> <li>Proporcionar o contacto directo com as diversas dinâmicas de treino, desde os escalões de iniciação até ao alto rendimento;</li> </ol>					
Conteúdos:	<p>1 - ESTUDO DO TREINO TÁCTICO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tática e estratégia: princípios básicos</li> <li>- Estilos de jogo</li> <li>- As cinco situações de jogo</li> <li>- Antecipação no ténis</li> <li>- Jogo de percentagens</li> <li>- Factores que influenciam a estratégia de um jogo</li> <li>- Jogo de pares para jogadores de competição</li> <li>- Tática. Como treinar?</li> <li>- Exercícios tácticos.</li> </ul> <p>2 - ESTUDO DO TREINO FÍSICO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Importância do treino físico no ténis: suas especificidades</li> <li>- O treino físico nas diferentes etapas de desenvolvimento</li> <li>- Como desenvolver a forma física no ténis</li> <li>- Aquecimento e retorno à calma</li> <li>- Planeamento e avaliação</li> <li>- Aplicações práticas</li> </ul>					
Avaliação:	<p>Continua:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Avaliação prática (40%): domínio motor (20%) e intervenção pedagógica (20%)</li> <li>o Trabalhos de pesquisa (20%)</li> <li>o Avaliação teórica (20%)</li> <li>o Assiduidade e empenho nas tarefas propostas (20%)</li> </ul>					
	<p>Final:</p> <p>É constituído por uma prova prática, escrita e oral. Se a nota obtida for igual ou superior a dez na prova prática, realiza de seguida a prova oral. Posteriormente, os alunos realizam a prova escrita.</p>					
Bibliografia principal:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comité Olimpico Espanol (1993). Ténis (I). Comité Olímpico Espanol.</li> <li>- Comité Olimpico Espanol (1993). Ténis (II). Comité Olímpico Espanol.</li> <li>- Crespo, M., Granitto, A &amp; Miley, D. (2002). Trabajando com Jovens Tenistas. ITF Ltd.</li> <li>- Felner, P (2007). Desenvolvimento de Padrões Técnico-Tácticos no Serviço e na Resposta em Jogadores Sub 14. Investigação e Ténis.</li> <li>- Grosser, M. &amp; Schonborn, R. (2003). Competitive Tennis for Young Players. Meyer &amp; Meyer Sport.</li> <li>- Groppe, J. (1993). Ténis para Jogadores Avanzados. Gymnos Editorial.</li> <li>- Mediero, L. (2001). Iniciación al Tenis. Tutor.</li> <li>- Mediero, L. (2000). Tenis Avanzado. Tutor.</li> <li>- ITF (1995). ITF Nivel 1 Manual de Entrenadores. ITF Ltd.</li> <li>- ITF (1998). ITF School Tennis Initiative Teacher`s Manual. ITF Ltd.</li> <li>- ITF (1999). Manual para Entrenadores Avanzados. ITF Ltd.</li> <li>- ITF (2003). Strength and Conditioning for Tennis. ITF Ltd.</li> <li>- ITF (2006). Tennis Psychology. ITF Ltd.</li> <li>- Rolo, C. &amp; Haan, D. (2009). Treino Mental no Ténis. Estratégias Práticas para o Sucesso. Edição Rolo Mental Coaching.</li> <li>- Schonborn, R. (2003). Advanced Techniques for Competitive Tennis. Meyer &amp; Meyer Sport.</li> <li>- Schonborn, R. (1999). Ténis - Entrenamiento Técnico. Tutor Editorial.</li> </ul>					