

MANUAL PARA IMPLANTAÇÃO DE ESCOLINHAS DE TÊNIS NOS CLUBES

Projeto



Parceria



1. Apresentação

O Manual para Implantação de Escolinhas de Tênis nos Clubes faz parte do Projeto de Massificação do Instituto Tênis, que existe para oferecer aos seus parceiros uma iniciação correta e eficiente ao tênis, despertando o interesse na prática continuada do esporte, através de uma rotina saudável e socialmente inclusiva.

O Projeto orienta sessões de treinamento que respeitam as individualidades, provocam a participação, privilegiam o conhecimento guiado, tendo sempre o ensino da melhor técnica específica de cada golpe permeando este processo.

Nosso interesse final é na formação de um tenista/indivíduo autônomo e consciente de sua prática com total domínio de suas ações e conhecimento da relação de causa e efeito de cada uma de suas decisões relativas à prática do tênis.

Todas as sessões de treinamento do Projeto estão fortemente sustentadas em planejamentos que refletem potencialmente as necessidades mais prementes de cada turma. Isso somente é possível se contarmos com avaliações prévias capazes de refletir o estado REAL de competências adquiridas pelos alunos. As avaliações individualizadas nos permitem uma radiografia fidedigna das habilidades conquistadas e onde estão as defasagens encontradas. Este processo possibilita um acompanhamento das ações e facilita as eventuais correções de rumo.

A fim de lograr êxito em tarefa tão complexa, tanto no que diz respeito ao conhecimento necessário quanto ao número de crianças atendidas, buscamos contar sempre com um time de professores motivados, atentos e aptos a fazer frente a este desafio, que buscam atualizar-se constantemente e refletir diariamente sobre sua prática.

2. Organização

2.1 Distribuição dos níveis

A divisão dos níveis serve para deixar os grupos mais homogêneos e potencializar o processo de ensino-aprendizado.

Iniciação 1: 6 a 8 anos
Iniciação 2: 8 a 10 anos
Iniciação 3: 10 a 12 anos
Vagas por grupo: 8

Desenvolvimento 1: 7 a 8 anos
Desenvolvimento 2: 8 a 10 anos
Desenvolvimento 3: 10 a 12 anos
Vagas por grupo: 6

Aperfeiçoamento 1: 8 a 10 anos
Aperfeiçoamento 2: 10 a 12 anos
Vagas por grupo: 4

Pré-equipe: 8 a 10 anos

Equipe Infantil: 11 a 12 anos

Equipe Infanto-juvenil: 13 a 16 anos

Equipe juvenil: 17 a 18 anos

2.2 Objetivos dos níveis

Iniciação: Despertar na criança o interesse pelo tênis através da apresentação de todos os fundamentos técnicos e da regularidade como princípio estratégico-tático a ser trabalhado, de uma forma lúdica e prazerosa, motivando a criança e acreditando que, a partir do momento em que ela tome gosto pelo esporte, venha a se desenvolver com maior qualidade e intensidade.

Desenvolvimento: Desenvolver a qualidade técnica dos golpes, apresentando os efeitos possíveis de serem gerados nas rebatidas, iniciando um maior entendimento do jogo tendo o direcionamento, a altura

e a profundidade da bola como objetivos estratégico-táticos, introduzindo as regras e contagens oficiais.

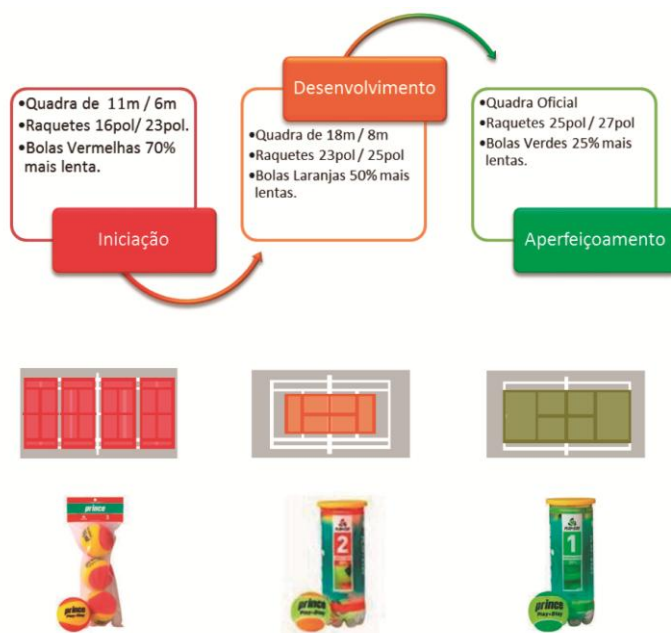
Aperfeiçoamento: Aperfeiçoar a técnica, finalizando o processo de aprendizagem dos golpes básicos e o desenvolvimento dos efeitos gerados na bola, tendo o início do desenvolvimento da potência como objetivo estratégico-tático, assim como a adaptação do aluno as dimensões da quadra oficial.

Pré-equipe e Equipe Infantil: Desenvolver as questões estratégico-táticas, no seu aspecto multilateral, dando ênfase na ligação entre as técnicas desenvolvidas até aqui e a compreensão de suas aplicabilidades na situação do jogo.

Equipe Infanto-juvenil: Desenvolver as técnicas avançadas que possibilitarão a execução de jogadas planejadas e combinadas inerentes ao jogo praticado no alto-nível.

Equipe Juvenil: Individualizar as respostas possíveis do atleta levando em consideração sua personalidade, suas questões antropométricas e fisiológicas, combinado com todo o arcabouço técnico-tático adquirido até aqui.

2.3 Materiais e espaços dos níveis



Os níveis subsequentes utilizam bolas e quadras oficiais.

3. Avaliação

3.1 Objetivo da avaliação

Como em qualquer processo de ensino-aprendizagem, uma Escola de Tênis necessita de ferramentas de acompanhamento da aquisição dos conteúdos desenvolvidos nas sessões de treinamento. Uma avaliação criteriosa e minuciosa permite este acompanhamento, evitando assim uma série de desvios indesejáveis, principalmente relativos à aquisição da técnica almejada. Através de testes fidedignos é possível obter uma “radiografia” confiável de como todo o processo é conduzido por parte dos professores e eventuais correções de rumo podem ser feitas.

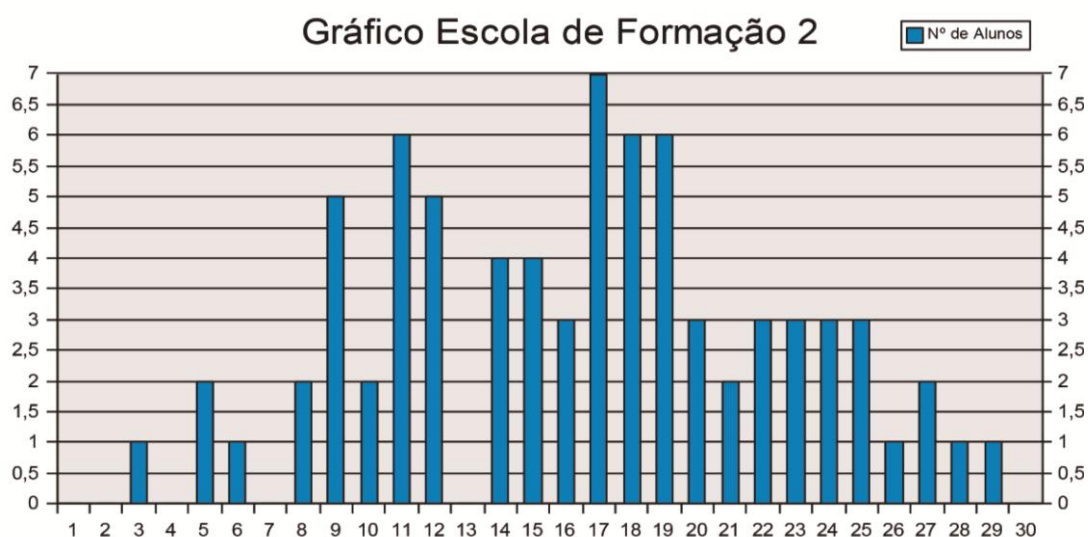
3.2 Como funciona?

Da forma como estão estruturadas, podemos abordar qualitativamente e individualmente uma quantidade grande de alunos. Os principais conteúdos do treino estão contemplados e fragmentados em sete aspectos cada um, que devem ser avaliados como objetivos alcançados ou não. Estes aspectos são: Forehand, Backhand, Voleio/smash, Saque, Movimentação e Recepção da bola, Aspectos estratégico-táticos e Socioemocionais. Cada nível de ensino envolvido na Escola possui seu formulário próprio de avaliação correspondente aos conteúdos relativos ao estágio observado. A análise destes resultados apresenta uma clara imagem de como se comporta a curva dos alunos frente à conquista ou não dos objetivos propostos no planejamento do treino.

As avaliações também tornam muito mais claros os critérios de progressão dos alunos através dos vários estágios da Escola, tirando certa subjetividade que normalmente permeia este processo. Também torna mais facilitada a tarefa de localizar aqueles possíveis talentos que sempre surgem.

3.3 Os indicadores de resultado

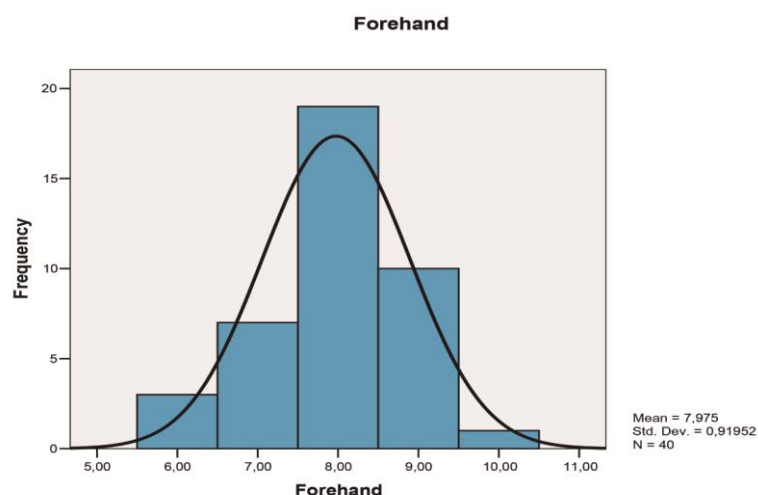
A maneira de apresentar os resultados é fundamental para uma correta análise e tomada de decisão fundamentada nos números alcançados. Num primeiro momento obtêm-se uma visão geral de toda a Escola tornando possível identificar o progresso geral dos alunos, conforme o gráfico a seguir.



Eixo Vertical (Y) – Indica número de alunos Eixo Horizontal (X) – Indica número de itens técnicos aprovados

Nesta demonstração é possível observar a curva de avaliação de toda a Escola relacionando o número de alunos pelo número de itens alcançados. Observamos neste gráfico, por exemplo, que sete alunos alcançaram aprovação em 17 itens de um total de 30.

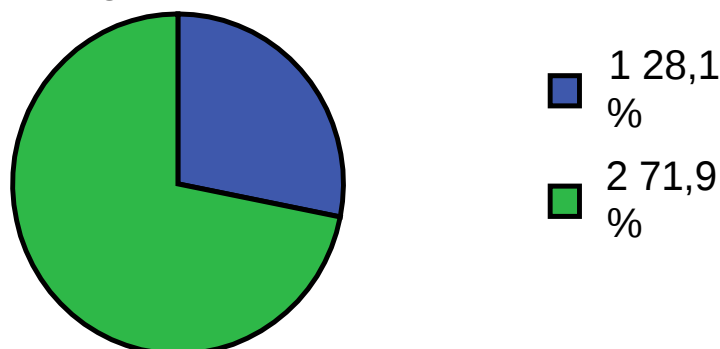
Também podemos utilizar outro tipo de representação gráfica que possibilita observar o aproveitamento em cada uma das grandes dimensões avaliadas, da seguinte forma:



No gráfico apresentado observamos o número de itens aprovados no eixo horizontal pelo número de alunos no eixo vertical.

Por fim, podemos reduzir a análise a cada um destes itens de aprovação em cada uma das dimensões, observando em qual questão exatamente estão os problemas e os acertos do processo, conforme apresentado a seguir:

Follow-Trough Pronunciado no Backhand



Nessa representação podemos observar exatamente o percentual de alunos que adquiriram este item do planejamento durante o período de treinamento e realizar as intervenções necessárias.

3.4 Protocolos de cada nível

Para que os dados obtidos se tornem confiáveis é necessário que um protocolo de avaliação seja seguido. Este protocolo deve possibilitar a observação por parte dos avaliadores de todas as questões envolvidas no processo de avaliação. As questões técnicas são abordadas em situação fechada, com número de repetições igual para todos os alunos. As questões estratégico-táticas são abordadas em situação semiaberta de treinamento.

3.5 O que fazer com a avaliação?

Após a obtenção dos resultados alcançados a tarefa de elaborar o planejamento para o próximo período de treinamento torna-se uma tarefa muito mais fácil e realista. As atividades propostas serão direcionadas para as reais deficiências presentes no processo, e não mais desconectadas da realidade. Também é possível identificar quais turmas e seus respectivos professores estão apresentando quais dificuldades em quais itens, tornando as intervenções muito mais eficientes.

4. Planejamento

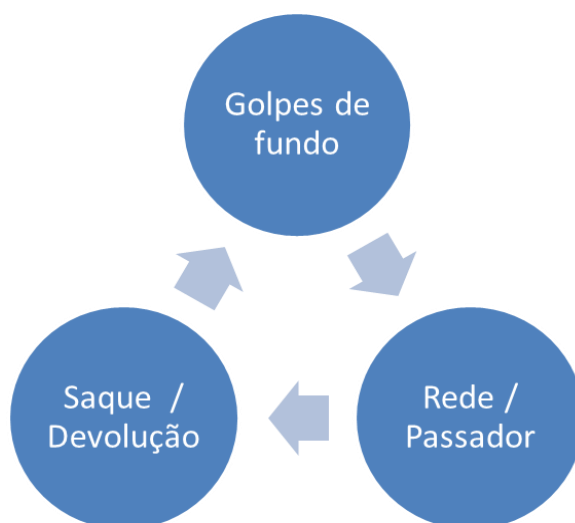
O planejamento tem que ser baseado em quatro diretrizes: contínuo, gradual, lógico e progressivo, para garantir o melhor e mais rápido aprendizado do aluno.

Cada um dos níveis possui seu planejamento próprio, com módulos específicos que atendam aos três grupos de técnicas básicas do tênis, a saber: golpes de fundo, saque e jogo de rede. Cada um desses módulos se estende por duas semanas, num ciclo contínuo. Isso não significa dizer que os alunos abordam as questões referentes aos golpes de fundo durante seu momento específico e somente os praticarão novamente após quatro semanas. A ênfase do conteúdo em destaque é respeitada em cada momento, mas a integração de TODOS os golpes e técnicas necessárias ao tenista estão presentes em TODAS as sessões de treino.

A avaliação serve como base para definir os conteúdos a serem trabalhados no semestre, pois diagnosticando as falhas na aprendizagem podemos atacar de forma mais eficaz os conteúdos com maior defasagem. Esses conteúdos devem estar inseridos no planejamento MACRO. Dessa forma o professor terá uma visão ampla para melhor distribuição da quantidade e duração de cada conteúdo.

4.1 Ciclos de planejamento

O planejamento deverá ser semestral, seguindo o ciclo de duas semanas para cada situação de jogo:



4.2 Estrutura do planejamento (macro)

2012		GERAL		TÉCNICO-TÁTICOS			CO-TÉCNICOS / ESTRATÉGICOS	MOVIMENTAÇÃO / RECEPÇÃO					
		A	B	A		B							
F E V E R E I R O	7	Forehands e Backhands	Saque	Primeira rotação (bambolê)	Top spin	Laçada "L"	Regularidade com direcionamento	Movimentação lateral					
	8			Follow through (spagueti)	Ritual de início	terminar dentro da quadra			Diagonais ofensivas e defensivas				
	9		Saque	Primeira rotação (bambolê)	Top spin	Laçada "L"	Regularidade com direcionamento	Movimentação lateral					
	10			Follow through (spagueti)	Ritual de início	terminar dentro da quadra			Diagonais ofensivas e defensivas				
	14	Forehands e Backhands	Saque / Devolução	Primeira rotação (bambolê)	Top spin	Laçada "L"	Regularidade com direcionamento	Movimentação lateral					
	15			Follow through (spagueti)	Ritual de início	terminar dentro da quadra			Diagonais ofensivas e defensivas				
	16		Saque / Devolução	Primeira rotação (bambolê)	Top spin	Laçada "L"	Regularidade com direcionamento	Movimentação lateral					
	17			Follow through (spagueti)	Ritual de início	terminar dentro da quadra			Diagonais ofensivas e defensivas				
	21	CARNAVAL											
	22												
23	Forehands e Backhands	Voleio	Primeira rotação (bambolê)	Top spin	Primeira rotação	Regularidade com direcionamento	Diagonais ofensivas e defensivas						
24			Follow through (spagueti)	Empunhadura	Raquete alta			Movim. approach / voleio (split e delay)					
28		Voleio	Primeira rotação (bambolê)	Top spin	Primeira rotação	Regularidade com direcionamento	Diagonais ofensivas e defensivas						
29			Follow through (spagueti)	Empunhadura	Raquete alta			Movim. approach / voleio (split e delay)					
1		Voleio	Primeira rotação (bambolê)	Top spin	Primeira rotação	Regularidade com direcionamento	Diagonais ofensivas e defensivas						
2			Follow through (spagueti)	Empunhadura	Raquete alta			Movim. approach / voleio (split e delay)					
M A R Ç O	7	G.F		Sequencia de pré-extensão	Sequência de extensão	Momento angular	Altura com profundidade		Passos de ajuste				
	8						Altura com profundidade	Diagonais / Laterais					
	9						Profundidade X Direcionamento	Passos de ajuste					
	13						Profundidade X Direcionamento	Diagonais / Laterais					
	14						Profundidade X Direcionamento	Passos de ajuste					
	15	G.F	Saque	Sequencia de pré-extensão, Sequência de extensão e Momento angular	Posição de troféu	Slice	Profundidade (2º quique)	Diagonais / Laterais					
	16						Profundidade (2º quique)	Passos de ajuste					
	20						Profundidade (2º quique)	Diagonais / Laterais					
	21				Sequencia de extensão		Profundidade (2º quique)	Passos de ajuste					
	22						Profundidade (2º quique)	Diagonais / Laterais					
23	Profundidade (2º quique)						Passos de ajuste						
27	G.F	Voleio	Sequencia de pré-extensão, Sequência de extensão e Momento angular	Posição do troféu no smash	Voleio com slice e voleios com diferentes alturas	Direcionamento	Passos de ajuste						
28						Direcionamento	Movim. approach / voleio - Mov. Em L						
29						Direcionamento	Passos de ajuste						
30						Direcionamento	Movim. approach / voleio - Mov. Em L						
A B R I L	3	G.F	Voleio	Sequencia de pré-extensão, Sequência de extensão e Momento angular	Posição do troféu no smash	Voleio com slice e voleios com diferentes alturas	Direcionamento	Passos de ajuste					
	4						Direcionamento	Movim. approach / voleio - Mov. Em L					
	5						Direcionamento	Passos de ajuste					
	6						Direcionamento	Movim. approach / voleio - Mov. Em L					
	10						Direcionamento	Passos de ajuste					
	11						Direcionamento	Movim. approach / voleio - Mov. Em L					
	12						Direcionamento	Passos de ajuste					
	13						Direcionamento	Movim. approach / voleio - Mov. Em L					
	17						G.F		Angulos curtos	Bolas de ataque de meio de quadra	Slice de backhand	Efeitos com direcionamento	Diagonais / Laterais
	18											Efeitos com direcionamento	Passos de ajuste / Passo cruzado
19	Efeitos com direcionamento	Diagonais / Laterais											
20	Efeitos com direcionamento	Passos de ajuste / Passo cruzado											
24	Efeitos com direcionamento e profundidade	Diagonais / Laterais											
25	Efeitos com direcionamento e profundidade	Passos de ajuste / Passo cruzado											
26	G.F	Saque	Angulos curtos, bolas de ataque e momento angular	Drive leg	Pronação	Profundidade com direcionamento	Diagonais / Laterais						
27						Profundidade com direcionamento	Passos de ajuste / Passo cruzado						
1						Profundidade com direcionamento	Diagonais / Laterais						
2						Profundidade com direcionamento	Passos de ajuste / Passo cruzado						
3						Profundidade com direcionamento	Diagonais / Laterais						
4						Profundidade com direcionamento	Passos de ajuste / Passo cruzado						
8						Profundidade com direcionamento	Diagonais / Laterais						
9						Profundidade com direcionamento	Passos de ajuste / Passo cruzado						
M A I O	10	G.F	Voleio	Angulos curtos, bolas de ataque e momento angular	Posição do troféu no smash	Voleio com slice, voleios com diferentes alturas e voleios curtos de definição	Profundidade com direcionamento	Diagonais / Laterais					
	11						Profundidade com direcionamento	Passos de ajuste / Passo cruzado					
	15						Direcionamento e profundidade	Passos de ajuste / Passo cruzado					
	16						Direcionamento e profundidade	Movim. approach / voleio - Mov. Em L					
	17						Direcionamento e profundidade	Passos de ajuste / Passo cruzado					
	18						Direcionamento e profundidade	Movim. approach / voleio - Mov. Em L					
	22	G.F	Voleio	Angulos curtos, bolas de ataque e momento angular	Posição do troféu no smash	Voleio com slice, voleios com diferentes alturas e voleios curtos de definição	Direcionamento e profundidade	Passos de ajuste / Passo cruzado					
	23						Direcionamento e profundidade	Movim. approach / voleio - Mov. Em L					
	24						Direcionamento e profundidade	Movim. approach / voleio - Mov. Em L					
	25						Direcionamento e profundidade	Movim. approach / voleio - Mov. Em L					
29	Jogos adaptados												
30													
31													
1													
5													
6													
7	Revisão												
8													
12													
13													
14													
15													
19													
20													
21	Avaliações												
22													
26													
27													
29													

É importante lembrarmos que o planejamento pode sofrer alterações no decorrer das aulas para melhor adaptar-se à evolução dos alunos e às condições externas que podem interferir no desenvolvimento das sessões (exemplo: chuva).

4.3 Sessão de aula

A sessão deve respeitar os tópicos e seus respectivos conteúdos descritos no planejamento macro, para desenvolver os exercícios e jogos que contemplem o ensino dos conteúdos.

Exemplo (usando como referência o planejamento macro acima):

No dia 22 de março a aula deverá ter os seguintes conteúdos:

*Geral (situação de jogo): **Golpes de fundo e Saque (principal)***

*Técnico-tático: **Sequencia de pré extensão, sequencia de extensão e momentum angular, nos golpes de fundo.***

*Posição do Troféu: **Sequencia de extensão e efeito de slice no saque.***

*Tático-técnico: **Profundidade no saque (considerando o 2º quique).***

*Movimentação: **Em diagonal e lateral.***

Os exercícios e jogos devem estar no nível de Desafio ótimo¹, com o professor tendo total autonomia para fazer progressões e regressões, para melhor atender às necessidades de cada grupo.

- (1) Desafio ótimo: Exercícios ou jogos que sejam desafiadores para os alunos, mas que não sejam difíceis a ponto de desmotivar e nem fáceis a ponto de banalizar.

5. Conteúdos e exercícios

Os conteúdos e exercícios são previamente discutidos e de conhecimento de todos os Professores de forma que não há possibilidade de duplas interpretações sobre o mesmo tema. Não acontecerá o grave equívoco de existirem duas abordagens distintas sobre qualquer item técnico ou tático. Todos os exercícios seguirão Planos de Aula elaborados com antecedência com base no planejamento semestral e apresentados a todos os profissionais envolvidos.

6. Recursos Humanos

O programa sempre buscará contar com os melhores profissionais disponíveis, exigindo formação pessoal e acadêmica diferenciada e constante atualização.

6.1 Postura e atitudes do professor

Todo profissional disposto a participar de qualquer processo de ensino-aprendizagem tem que possuir uma característica: VOCAÇÃO. As atividades diárias na busca pela aquisição de habilidade por parte dos alunos devem ser encaradas como um desafio a ser vencido diariamente. Dadas as características inerentes ao tênis, o aprendizado por parte dos alunos é longo.

Existem inúmeras estratégias de abordagem do conteúdo por parte do professor, que deve sempre estar atualizado sobre as possibilidades. Porém, nada suplanta a motivação e a vontade constante de fazer o melhor trabalho. Quando trabalhamos com crianças, essa compreensão é ainda mais urgente. Um professor desmotivado, que não tem objetivos bem definidos, desatualizado sobre as dinâmicas do processo, está fadado ao fracasso. É indispensável o envolvimento total na atividade por parte dos profissionais envolvidos

As características exigidas são várias, mas podemos dividi-las em três grandes grupos: Responsabilidade, Conhecimento e Comunicabilidade. Esses patrimônios morais e cognitivos junto com a Vocação e Motivação é que distinguem os profissionais que queremos.

Segundo o Manual Para Treinadores Avançados da *International Tennis Federation* (ITF), a função do treinador se caracteriza por:

I. Responsabilidades do treinador

- 1 - Garantir um ambiente seguro
- 2 - Ensinar aos alunos as habilidades necessárias
- 3 - Assegurar-se de que a aula seja uma experiência agradável para o aluno

II. Características do bom treinador

- 1- Um nível de jogo suficientemente bom
- 2 - Um bom conhecimento do jogo de tênis
- 3 - Conhecimento da metodologia básica de ensino
- 4 - Imagem e aparência adequadas
- 5 - Conhecimentos básicos das Ciências do Esporte: fisiologia, biomecânica, psicologia, aprendizagem motora, medicina esportiva e nutrição.

- 6 - Uso adequado da voz
- 7 - Capacidade de comunicação
- 8 - Capacidade de organização e liderança
- 9 - Saber manter a disciplina em todos os momentos
- 10 - Compreender os alunos e solidarizar-se com eles
- 11 - Valorizar o trabalho de longo prazo em detrimento dos resultados enganosos do curto prazo

Os estilos de ensino

A Pedagogia do Esporte descreve uma série de abordagens de ensino, todas fundamentadas e válidas. Estendemos que o melhor caminho é o uso híbrido destas abordagens, respeitando o momento, o nível do grupo e as individualidades. Entre os estilos existentes, destacamos o Cooperativo, fundamentado na descoberta dirigida e o estilo, e De Comando, fundamentado na tarefa. Há uma constante flutuação entre esses estilos por parte do professor na busca do melhor andamento das aulas. Quanto mais bem preparado o professor, mais fácil será definir o caminho a seguir.

