

PLANEAMENTO ANUAL NO TÉNIS DE FORMAÇÃO

1 a 30 de novembro 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

TOMÁS CAMPOS

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O planeamento anual constitui uma das competências fundamentais do treinador de ténis.

Mais do que organizar treinos e competições, implica definir objetivos claros, estabelecer prioridades de desenvolvimento e estruturar um processo de aprendizagem adequado à idade, ao nível técnico e ao percurso desportivo de cada praticante.

Nas etapas de formação, o foco deve centrar-se no desenvolvimento global do jovem tenista, respeitando os princípios do desenvolvimento a longo prazo, equilibrando a evolução técnica, tática, física e psicológica com a participação competitiva.

Esta formação apresenta ferramentas práticas para planear uma época desportiva, organizar conteúdos de treino, definir objetivos por escalão e acompanhar a evolução dos praticantes de forma estruturada e sustentada.

OBJETIVOS

- Compreender os princípios do planeamento anual no ténis de formação
- Definir objetivos de desenvolvimento adequados aos diferentes escalões
- Estruturar uma época desportiva de forma organizada
- Integrar treino, competição e recuperação no processo de formação
- Aplicar estratégias de avaliação e monitorização da evolução dos praticantes
- Promover o desenvolvimento desportivo a longo prazo

FORMADORES

Tomás Campos

Treinador de Ténis, com experiência no ensino da modalidade a crianças e jovens. Tem desenvolvido a sua atividade na formação de praticantes, privilegiando metodologias pedagógicas centradas no desenvolvimento motor, na aprendizagem progressiva e na motivação para a prática desportiva. Ao longo do seu percurso, tem promovido abordagens ajustadas às diferentes etapas de desenvolvimento dos atletas, valorizando a utilização do Miniténis como estratégia para facilitar a aprendizagem, potenciar o sucesso e estimular o gosto pela modalidade.

AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pelo formador, os formandos são convidados a realizar um teste de avaliação, em formato digital, em cada módulo.

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 30 de novembro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa na escala de 0 a 20 valores. Será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em **regime online assíncrono**, através da plataforma Google Classroom, sendo necessário que cada formando tenha uma conta Google (Gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelo formador, podendo visualizar as apresentações e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Os formandos poderão colocar questões ao longo da formação, que serão respondidas pelo formador com a maior brevidade possível.

Módulo	Temática	Duração
1	Princípios do planeamento no ténis de formação • Objetivos do planeamento anual • Características dos diferentes escalões etários • Desenvolvimento a longo prazo do jovem tenista • Definição de prioridades por fase de formação • Papel do treinador no processo de desenvolvimento	2h
2	Organização da época desportiva • Estrutura do plano anual • Organização dos períodos de treino • Integração da competição no processo formativo • Gestão da carga de treino • Ajustamento do planeamento às necessidades dos praticantes	2h
3	Avaliação, monitorização e desenvolvimento contínuo • Avaliação técnica e pedagógica • Definição de indicadores de evolução • Monitorização do desenvolvimento do praticante • Ajustes ao longo da época • Reflexão e melhoria contínua no processo de treino	2h

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Todos os interessados na temática

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

1 a 30 de novembro 2026

(6 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	45€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

