

PERDER TAMBÉM SE TREINA

Preparar o Jogador para Competir no Ténis

1 a 31 de dezembro de 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Tomás Campos

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Saber jogar ténis e saber competir não são exatamente a mesma coisa. A competição introduz exigências que nem sempre estão presentes nas situações habituais de treino: há um resultado, cada erro tem consequências, surgem momentos de maior pressão e o jogador precisa de tomar decisões, adaptar-se ao adversário e preparar-se continuamente para o ponto seguinte.

Estas competências não têm de ser adquiridas apenas através da experiência competitiva. O próprio treino pode criar oportunidades para aprender a lidar com o marcador, responder ao erro, disputar momentos decisivos, alterar estratégias e desenvolver comportamentos que permitam ao jogador manter-se envolvido e eficaz ao longo do jogo.

A formação “Perder Também se Treina — Preparar o Jogador para Competir no Ténis” propõe uma abordagem prática à integração das exigências da competição no processo de treino, explorando formas de criar tarefas, manipular condições de pontuação e introduzir problemas competitivos ajustados aos objetivos e características dos praticantes.

Mais do que preparar o jogador para ganhar, pretende-se preparar o jogador para competir: decidir, adaptar-se, lidar com aquilo que acontece durante o jogo e estar pronto para disputar o ponto seguinte.

OBJETIVOS

No final da formação, os formandos deverão ser capazes de:

- Distinguir o domínio das competências técnico-táticas da capacidade de responder às exigências da competição;
- Identificar comportamentos competitivos suscetíveis de serem desenvolvidos em contexto de treino;
- Integrar situações de competição na organização das tarefas de treino;
- Utilizar diferentes condições e sistemas de pontuação para criar problemas competitivos específicos;
- Construir tarefas que permitam treinar situações de vantagem, desvantagem e momentos decisivos do jogo;
- Promover respostas adequadas perante o erro e a evolução do resultado;
- Desenvolver estratégias que favoreçam a recuperação da atenção entre pontos;
- Adequar a intervenção do treinador às diferentes situações competitivas;
- Promover progressivamente a autonomia do jogador na tomada de decisão e resolução dos problemas do jogo;
- Utilizar a observação da competição como referência para a definição de objetivos e tarefas de treino.

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. Todos os formandos podem colocar questões que serão, tão prontamente quanto possível, respondidas pelo formador.

Módulo	Temática	Duração
1	Jogar ténis não é o mesmo que competir • Do domínio técnico à capacidade de competir • As exigências específicas da situação competitiva • O marcador como elemento do jogo • Erro, consequência e tomada de decisão • Comportamentos competitivos que podem ser desenvolvidos no treino	2h
2	Trazer a competição para dentro do treino • Criar tarefas com intenção competitiva • Utilizar diferentes sistemas e condições de pontuação • Treinar situações de vantagem e desvantagem • Criar pressão e consequência de forma ajustada • Preparar momentos decisivos do jogo • Adaptar decisões ao adversário e à evolução do resultado	2h
3	Depois do erro vem o ponto seguinte • Reagir ao erro e recuperar para a ação seguinte • Rotinas entre pontos • Atenção, frustração e continuidade competitiva • A intervenção do treinador durante o processo • Desenvolver autonomia na resolução dos problemas do jogo • Utilizar a experiência competitiva para orientar o treino seguinte	2h

AVALIAÇÃO

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

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia **31 de dezembro de 2026**, sendo permitida **apenas uma tentativa em cada teste**.

Cada teste será classificado numa escala de **0 a 20 valores**. A classificação final da formação corresponderá à média aritmética das classificações obtidas nos testes realizados.

Será emitido certificado aos formandos que obtenham uma **classificação final igual ou superior a 10 valores**.

FORMADOR**Tomás Campos**

Treinador de Ténis, desenvolve a sua atividade no ensino da modalidade a crianças e jovens, acompanhando praticantes em diferentes etapas do processo de aprendizagem e desenvolvimento. A sua experiência no ensino do Ténis proporciona-lhe um contacto próximo com os desafios associados à progressão dos praticantes, desde a aquisição e consolidação das competências da modalidade até à sua aplicação em situações de jogo.

Na presente formação, abordará estratégias para integrar as exigências da competição no treino, explorando formas de preparar os jogadores para lidar com o marcador, o erro, a tomada de decisão e os momentos decisivos do jogo.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores de Ténis;
- Estudantes e profissionais das áreas do Desporto e da Educação Física;
- Outros profissionais com intervenção no ensino, treino e desenvolvimento de praticantes de Ténis.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

1 a 31 de dezembro de 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.

