

TÉNIS DE MESA

Da Escola ao Alto Rendimento nos Clubes

27 a 29 de novembro de 2026 | 10 horas

Formação online

André Freitas

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O Ténis de Mesa é uma modalidade com forte presença nas escolas, mas o salto do ambiente recreativo do Desporto Escolar para a competição sistematizada de clube exige um entendimento profundo do desenvolvimento do atleta. Esta formação online aborda a transição metodológica, a escolha de materiais específicos e a leitura tática necessária para potenciar talentos desde a iniciação até ao rendimento.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

Data	Horário	Temática
27 NOV	19h-22h00	Transição e Metodologia de Treino • Diferenças fundamentais entre o Desporto Escolar e a formação em clube. • Planeamento de rotinas de treino, trabalho de pés (<i>footwork</i>) e esquemas de deslocamento. • O papel do treino de multibolas na correção técnica e no aumento da velocidade de reação. Materiais, Borrachas e Biomecânica dos Efeitos • Do material escolar ao material de rendimento: lâminas (<i>blades</i>) de madeira vs. carbono. • Especificidades das borrachas (<i>smooth</i>, picos curtos/longos, <i>anti-spin</i>). • A física do <i>spin</i> (topspin, backspin, sidespin) e a escolha do equipamento ideal para cada perfil de jogador.
28 NOV	9h-12h30	Leitura Tática e Análise de Vídeo • A importância do binomial Serviço / Receção no salto para o rendimento. • Estratégias de jogo contra diferentes estilos (atacantes de topspin vs. defensores de picos). • Metodologia de análise de vídeo para <i>scouting</i> e preparação de jogos.
29 NOV	9h-12h30	Gestão Competitiva, Análise de Casos e Avaliação • Análise prática de cliques de vídeo e estudo de casos de atletas em fase de transição. • Balanço da formação e avaliação final.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

27 de novembro 2026 – 19h-22h

28 e 29 de novembro – 9h00-12h30

(10 horas)

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos
- Estudantes da área de Desporto
- Atletas
- Todos os interessados na temática

FORMADORES

André Freitas

Formador e Licenciado em Ciências do Desporto, cruza o rigor académico com a vivência prática do rendimento desportivo.

O seu percurso no Ténis de Mesa soma dez anos no processo de formação como atleta, dois anos como sénior federado — mantendo-se **a competir no ativo** — e três anos dedicados ao treino de jovens na modalidade. Esta tripla perspetiva dá-lhe uma leitura precisa sobre a evolução do jogador da base ao alto rendimento. Com uma larga experiência na formação de públicos diversos, foca-se no ensino prático, incisivo e orientado a resultados.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	65€
-------------	-----

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.