

Escola de Ténis de São Miguel

Época Desportiva 2010/2011



13 de Dezembro de 2010



Sumário

- Objectivos Gerais;
- Objectivos Específicos;
- Organigrama;
- Regulamento da Escola;
- Códigos de Conduta;
- Conteúdos de Formação Específica;
- Planeamento Competitivo 2011;
- Atendimento ao público.



Objectivos Gerais

- Facultar boas bases técnicas aos praticantes, elevando o nível médio do ténis na Ilha de São Miguel e na Região;
- Dotar a Escola de condições ideais de trabalho para formação de base, facilitando o acesso dos atletas com estatuto de "**Jovem Talento Regional**" ou "**Percurso de Alta Competição**" às rotas das Selecções Nacionais e Centro de Alto Rendimento (CAR);
- Organizar uma actividade de encerramento da Escola, envolvendo alunos, familiares, dirigentes e equipa técnica;

(Cont.)



Objectivos Gerais

Organizar:

- O Torneio do European Junior Tour - Azores Open 12 & Under;
- Três torneios oficiais em cada um dos escalões oficiais da FPT.
- *A "Taça das Famílias";*
- *As "II Olimpíadas das Famílias";*
- *As "24 horas de Ténis";*



Objectivos Específicos

Aperfeiçoamento:

- Iniciar as experiências competitivas oficiais;
- Identificar atletas que possam transitar para as classes de Jogadores Avançados;
- Inculcar a importância do volume e qualidade de treino semanal para melhorar a performance.



Objectivos Específicos

Jogadores Avançados:

- Melhorar a qualidade técnica dos atletas que competem em provas oficiais;
- Aumentar as experiências competitivas oficiais;
- Identificar atletas que possam transitar para as classes de Competição;
- Inculcar a importância do volume e qualidade do treino semanal para melhorar a performance.

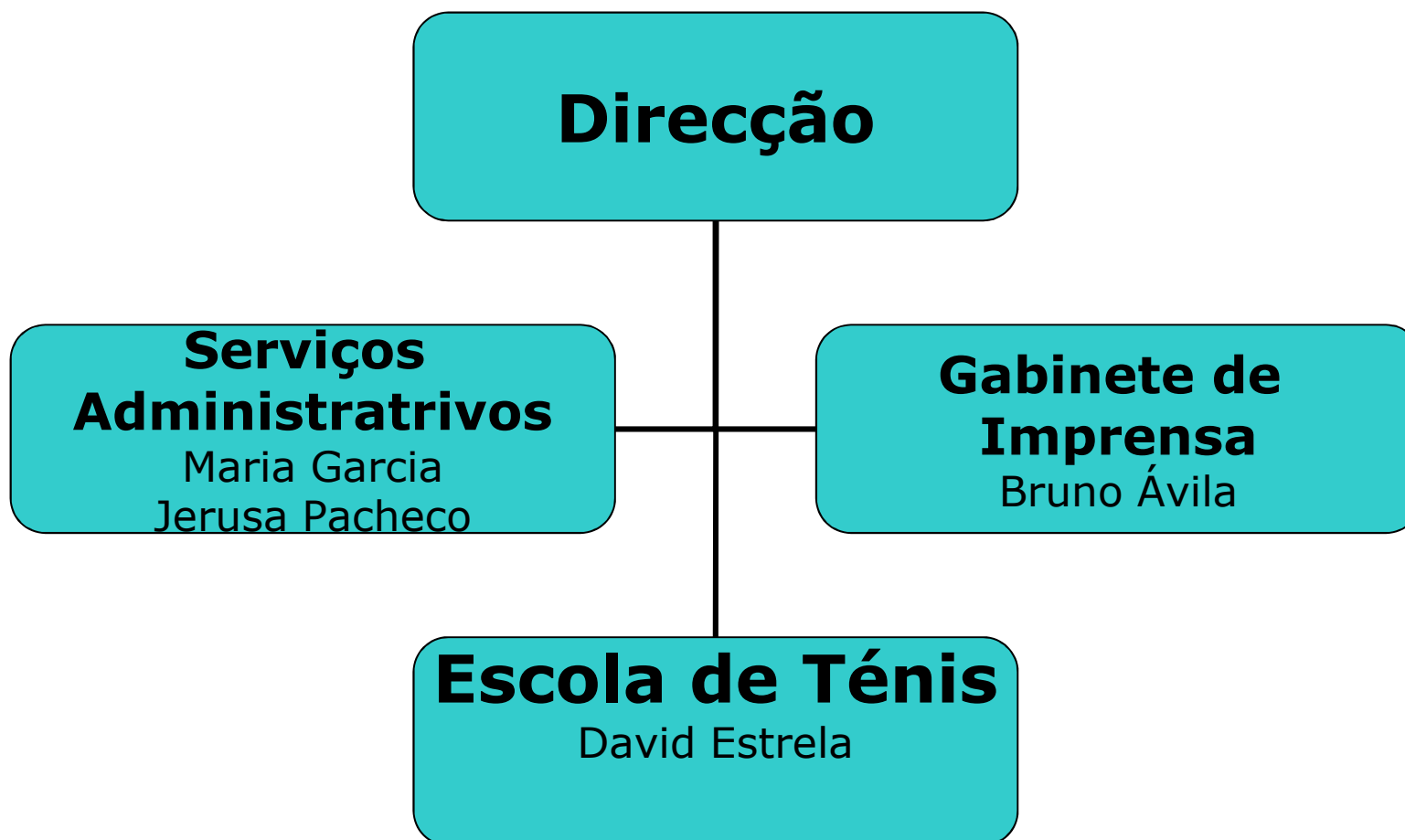


Objectivos Específicos

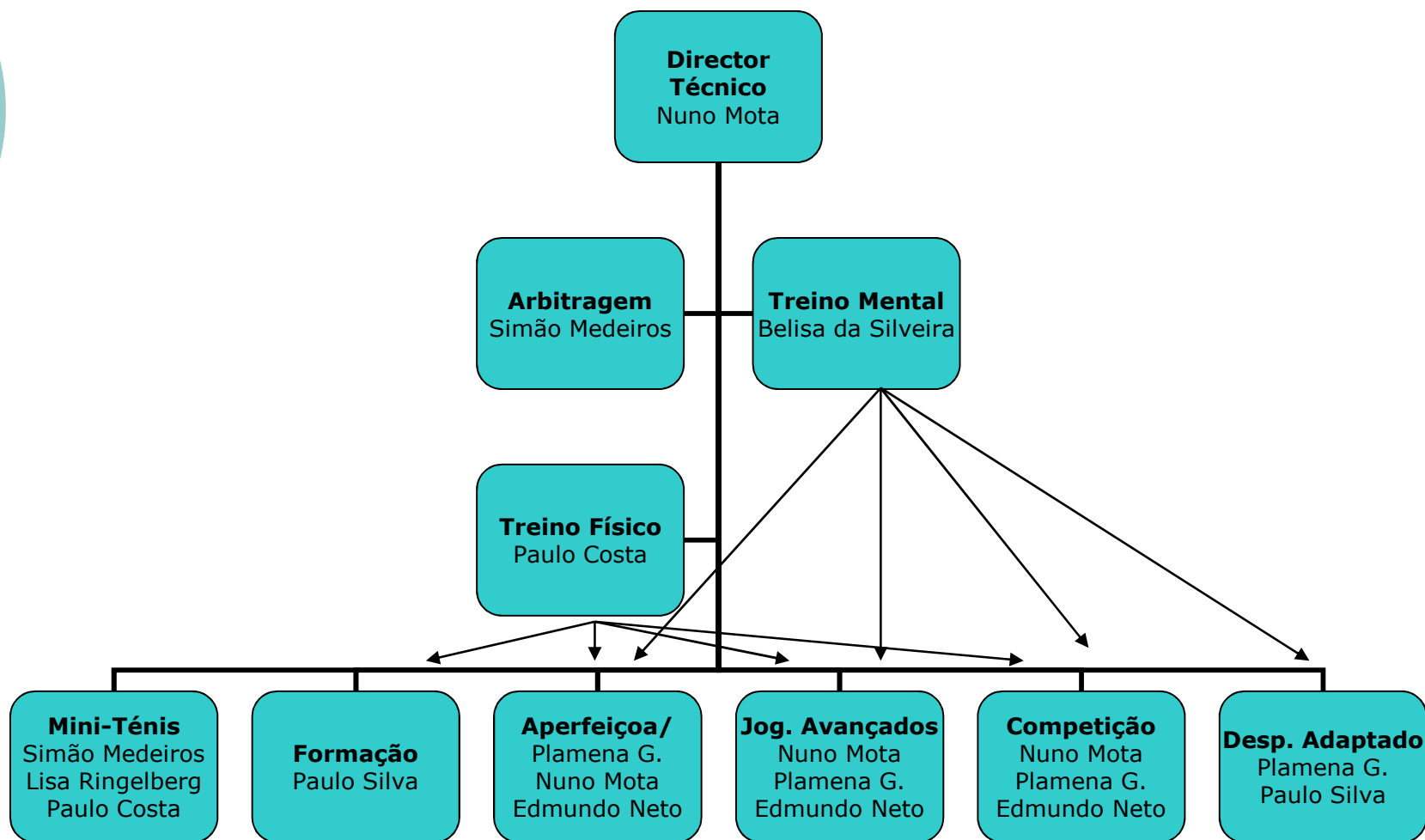
Competição:

- Preparar os atletas para alcançarem boas prestações (âmbitos regional, nacional, internacional e ao abrigo das Selecções Regionais);
- Preparar os atletas para um eficaz acesso aos lugares cativos no Centro Regional de Treino e, posteriormente, aos seis lugares de residentes do Centro de Alto Rendimento da F.P.T..

Organigrama C.T.S.M.



Organigrama E.T.S.M.





Reglamento

Códigos de Conduta

- **Treinadores;**
- **Atletas;**
- **Pais.**



Conteúdos de Formação Específica





Aperfeiçoamento

Objectivos:

- Recurso ao uso de bolas de ténis (**verde**, normais);
- Aprendizagem das regras do jogo;
- Introdução à competição (local);
- Garantir o êxito na execução dos gestos técnicos **básicos**, com recurso às empunhaduras de referência.

Aperfeiçoamento

Pré-Requisitos:

- Idade mínima: 8 anos;
- Frequência de 2, 3, 4 ou 5 unidades de treino semanais de **90** minutos;
- Gosto e pré-disposição para competir.





Aperfeiçoamento

Comportamentos Finais a Alcançar:

- Controle da bola em todos os gestos técnicos **básicos**;
- Algum controlo na utilização dos gestos técnicos **especiais**;
- Familiarização com os diferentes estilos de jogo;
- Cooperar com os companheiros nas tarefas;
- Apresentar comportamentos de ética desportiva e respeito na relação com o treinador, colegas e adversários;
- Demonstrar empenho na realização das tarefas;
- Cumprir as regras e rotinas de treino / jogo.



Jogadores Avançados

Objectivos:

- Recurso ao uso de bolas de ténis (**verde**, normais);
- Aprendizagem das regras do jogo;
- Cumprimento do programa competitivo local e regional;
- Aprendizagem dos gestos técnicos **especiais**;
- Garantir o êxito na execução dos gestos técnicos **básicos** com recurso às empunhaduras de referência.

Jogadores Avançados

Pré-Requisitos:

- Idade mínima: 8 anos;
- Frequência de 3 ou 4 unidade de treino semanais de **120** minutos;
- Testes físicos dentro dos valores de referência para a idade e género;
- Gosto e pré-disposição para competir;
- Pré-disposição para viajar.





Jogadores Avançados

Comportamentos Finais a Alcançar:

- Controle da bola em todos os gestos técnicos básicos;
- Cooperar com os companheiros na realização das tarefas;
- Apresentar comportamentos de ética desportiva e respeito na relação com o treinador, colegas e adversários;
- Demonstrar empenho na realização das tarefas;
- Cumprir as regras e rotinas de treino / jogo;
- Cumprir o programa competitivo.



Competição

Objectivos:

- Utilizar as bolas do tipo normal;
- Cumprir o programa competitivo local, regional, nacional e internacional;
- Garantir o êxito na execução dos gestos técnicos **básicos** e **especiais** com recurso às empunhaduras de referência.

Competição

Pré-Requisitos:

- Idade mínima: 10 anos;
- Frequência de 5 ou 6 unidades de treino semanais de 120 minutos;
- Testes físicos dentro dos valores de referência para a idade e género;
- Gosto e pré-disposição para competir;
- Pré-disposição para viajar.





Competição

Comportamentos Finais a Alcançar:

- Controle da bola em todos os gestos técnicos básicos e especiais;
- Cooperar com os companheiros na realização das tarefas;
- Apresentar comportamentos de ética desportiva e respeito na relação com o treinador, colegas e adversários;
- Demonstrar empenho na realização das tarefas;
- Cumprir as regras e rotinas de treino / jogo;
- Cumprir o programa competitivo.



Atendimento ao público

- Direcção - 3ª e 5ª das 18h30 às 19h00;
- Técnico - Sábado das 09h00 às 11h00;
 - Organização de horários;
 - Alteração de turmas;
 - Problemas disciplinares;
- Psicólogo - 3ª das 19h00 às 20h00;
 - Treino Mental;
 - Apoio aos estudos.



Uma boa época para todos!!