Special Olympics

Guias de Treinamento

Guia de Treinamento de Tênis

Planejando uma temporada de treinamento e competição de tênis

Definindo metas
Componentes Essenciais ao Planejamento de uma Sessão de Treinamento de Tênis
Princípios de sessões de treinamento eficientes
10 Princípios Mais Importantes dos Técnicos para o Planejamento Eficaz
Dicas para condução de sessões de treinamento seguras
Competições da Prática do Tênis
Selecionando os membros da equipe
Criando envolvimento significativo na Unified Sports®
Sistema de Classificação de Tênis da Special Olympics
Folha do Sistema de Classificação de Tênis da Special Olympics
Avaliação das Habilidades Individuais na Competição
Traje de Tênis
Equipamento de Tênis

Definindo metas

Metas realistas, mas desafiadoras, para cada atleta são importantes para a sua motivação tanto em treinamento quanto em competição. As metas estabelecem e conduzem a ação dos planos de treinamento e de competição. Confiança esportiva em atletas contribui para tornar as participações divertidas e é crucial para a motivação do atleta. Por favor, veja os **Princípios de treinamento** para informações adicionais e exercícios na definição de metas.

Elementos da Definição de Metas

Definição de Metas é um esforço conjunto com o atleta e o técnico. As principais características da definição de metas incluem o seguinte.

Estruturadas em curto, médio e longo prazo

- Transformam sementes em sucesso
- Devem ser aceitas pelo atleta
- Variam em dificuldade — facilmente alcançáveis a desafiadoras
- Devem ser mensuráveis

Objetivo de curto prazo

- Aprender tênis em um ambiente completo.

Metas de longo prazo
O atleta irá adquirir habilidades básicas de tênis, comportamento social adequado e conhecimento funcional das regras necessárias para participar com êxito em competições de tênis.

Vantagens

- Aumenta o nível de aptidão física do atleta.
- Ensina auto-disciplina
- Ensina ao atleta habilidades esportivas que são essenciais em inúmeras outras atividades
- Fornece ao atleta meios de auto-expressão e interação social

Componentes Essenciais ao Planejamento de uma Sessão de Treinamento de Tênis

Cada sessão de treinamento precisa conter os mesmos elementos essênciais O montante de tempo gasto em cada elemento dependerá do objetivo da sessão de treinamento, do período da temporada em que a sessão está e da quantidade de tempo disponível para uma sessão em particular. Os seguintes elementos devem ser incluídos no treinamento programa de treinamento diário do atleta. Por favor, consulte as sessões marcadas em cada área para mais informações detalhadas e orientação sobre estes tópicos.

- Aquecimento
- Habilidades anteriormente ensinadas
- Novas Habilidades
- Experiência em competição
- Feedback sobre a performance

A etapa final ao planejar uma sessão de treinamento é projetar o que o atleta realmente fará. Lembre-se que, ao criar uma sessão de treinamento usando os componentes-chave de uma sessão de treinamento, a progressão ao longo da sessão permite uma gradual intensificação da atividade física.

1. Fácil a Difícil
2. Devagar a Rápido
3. Conhecido a Desconhecido
4. Geral a Específico
5. Começo ao Fim

Princípios de sessões de treinamento eficientes

Mantenha todos os atletas ativos
Atletas precisam ser ouvintes ativos.
Crie metas claras e concisas
A aprendizagem melhora quando os atletas sabem o que é esperado deles.
Dê instruções claras e concisas
Demonstre — aumenta a precisão das instruções.
Registre o progresso
Planeje o progresso junto com o seu atleta.
Dê retornos positivos
Enfatize e recompense as coisas que atleta está fazendo bem.
Providencie variedade
Varie os exercícios — previne o tédio.
Incentive o divertimento
Treinamento e competição são divertidos; ajude a manter assim para você e seus atletas.
Crie progressões
A aprendizagem aumenta quando a informação avança de:

- Conhecido para desconhecido — descobrindo novas coisas com sucesso
- Simples para complexo — “vendo que posso fazer”
- Geral para específico — isso é “Porquê eu estou trabalhando tão duro”

Planeje o máximo uso dos recursos
Use o que você improvisou de equipamento que você não tem — pense criativamente.
Permita diferenças individuais
Atletas diferentes, níveis de aprendizado diferentes, capacidades diferentes.

10 Princípios Mais Importantes dos Técnicos para o Planejamento Eficaz

1. Determine as funções e responsabilidades dos técnicos assistentes de acordo com seu plano de treinamento.
2. Quando possível, deixe todo o equipamento e a quadra preparados antes dos atletas chegarem. Ande pela área da quadra e remova objetos perigosos.
3. Forneça reforço positivo e “torne tudo divertido”.
4. Segurança: Cada atleta deve (1) encontrar seu próprio espaço pessoal, (2) abraçar as raquetes contra o peito quando estiver ouvindo as instruções do técnico e (3) atingir uma dica do técnico.Altere o plano de acordo com a variação climática e o ambiente de treino para adaptá-los às necessidades dos atletas.
5. Mude as atividades antes do atleta ficar entediado ou perder o interesse, mantendo todos os jogadores envolvidos.
6. Devote o fim da prática para diversão, atividade em grupo que possa incorporar desafio e diversão e forneça aos atletas algo para olhar para frente para o final de cada prática. Isso também ajudará na avaliação do progresso dos jogadores.
7. Os técnicos devem manter um comando da quadra pela voz, direção ou delegação.
8. Resuma a sessão e anuncie organizações para a próxima sessão.
9. Reconheça seus voluntários.

Dicas para condução de sessões de treinamento seguras

Apesar de os riscos serem poucos, os técnicos têm a responsabilidade de garantir que os atletas conheçam, entendam e percebam os riscos do tênis. A segurança e bem-estar dos atletas são as principais preocupações dos técnicos. O tênis não é um esporte perigoso, mas acidentes acontecem quando os técnicos esquecem de tomar precauções de segurança. É responsabilidade principal do técnico minimizar a ocorrência de danos providenciando condições seguras.

- Estabeleça regras claras para o comportamento em sua primeira prática e reforce-as. Alguns exemplos são:
  - Mantenha as suas mãos junto a si mesmo.
  - Ouça o técnico.
  - Quando ouvir apito, “Pare, Olhe e Ouça”.
  - Peça permissão ao técnico para sair do campo.
- Quando o tempo estiver ruim, tenha um plano para imediatamente remover os atletas em caso de intempéries.
- Certifique-se de os atletas tragam água para todos os treinos, especialmente em climas mais quentes.
- Cheque seu kit de primeiros socorros, reponha os suprimentos quando necessário.
- Treine todos os atletas e técnicos em procedimentos de emergência.
- Escolha um campo seguro. Não pratique em áreas com pedras ou buracos que possam causar riscos. Simplesmente dizer aos jogadores para evitar obstáculos não é o suficiente.
- Ande pela área da quadra e remova objetos perigosos. Seja particularmente vigilante quando estiver jogando em ginásios fechados tumultuados. Remova qualquer coisa contra a qual um jogador possa se chocar correndo.
- Reveja seus procedimentos de segurança e primeiros socorros. Tenha alguém treinado em primeiros-socorros ou CPR no ou bem próximo do campo durante a prática e os jogos.
- Faça aquecimento e alongamento apropriadamente no início de cada treino para prevenir danos musculares.

Competições da Prática do Tênis

Quanto mais os atletas competem, melhores eles ficam. Parte do plano estratégico para o tênis da Special Olympics é impulsionar maior desenvolvimento esportivo nos níveis locais. A competição motiva os atletas, técnicos e toda a equipe de gerenciamento esportivo. Adicione à sua programação tantas oportunidades de competição quanto possíveis. Aqui estão algumas sugestões:

1. Programe partidas com Programas da Special Olympics em locais próximos.
2. Pergunte ao colégio local se seus atletas podem praticar com a equipe e jogar partidas de prática.
3. Associe-se ao clube de tênis da comunidade e/ou associações.
4. Organize partidas semanais.
5. Crie uma liga de tênis ou clube em sua comunidade.
6. Incorpore componentes da competição no final de toda sessão de treinamento.

Selecionando os membros da equipe

A chave para uma equipe tradicional da Special Olympics ou Unified Sports de sucesso é a seleção apropriada dos membros da equipe.

Agrupamento por Habilidade para Partidas de Duplas da Unified Sports ou Partidas de Duplas
Equipes da Unified Sports trabalham melhor quando todos os membros da equipe possuem habilidades esportivas similares. Parceiros com habilidades muito maiores do que os colegas de equipe irão controlar a competição ou acomodar os outros não competindo com todo o seu potencial. Em ambas as situações, as metas de interação e trabalho de equipe são diminuídas e uma real experiência competitiva não é alcançada. Por exemplo, no tênis, um atleta de 8 anos não deve competir com um atleta de 30 anos.

Agrupamento por idade
Todos os membros da equipe devem ter idades próximas.

- Dentro de 3-5 anos de idade para atletas de 21 anos de idade ou menos
- Dentro de 10-15 anos para atletas 22 anos de idade ou mais

Criando envolvimento significativo em Unified Sports

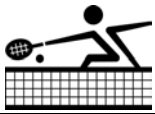
Unified Sports abraça a filosofia e os princípios da Special Olympics. Ao selecionar sua equipe da Unified Sports, você quer alcançar envolvimento significativo durante toda sua temporada esportiva. As equipes da Unified Sports são organizadas para promover envolvimento significativo para todos os atletas e parceiros. Todo colega de equipe tem uma função e a oportunidade de contribuir com a equipe. Envolvimento significativo também se refere à qualidade da interação e competição numa equipe Unified Sports. Conseguindo o envolvimento significativo de todos os colegas de equipe assegura uma experiência positiva e recompensadora para todos.

Indicadores de envolvimento significativo

- Os colegas de equipe competem sem correr riscos ou causar danos indevidos a eles mesmos ou aos outros.
- Os colegas de equipe competem de acordo com as regras da competição.
- Os colegas de equipe têm a habilidade e a oportunidade de contribuir com o desempenho do time.
- Os colegas de equipe entendem como misturar suas habilidades com as de outros atletas, resultando em melhor desempenho por atletas com menores habilidades.

O envolvimento significativo não é conseguido quando os membros da equipe

- Têm habilidades esportivas superiores em comparação com seus colegas de equipe.
- Atuam como técnicos em campo, ao invés de colegas de equipe.
- Controlam a maioria dos aspectos da competição durante períodos críticos da partida.
- Não treinam ou praticam regularmente e aparecem somente no dia da competição.



- Diminuem seu nível de habilidade drasticamente, de maneira que não machuquem os outros ou controlem todo o jogo.

Avaliação das Habilidades Individuais na Competição

Para atletas com habilidade menor, os técnicos devem usar a competição de habilidades individuais do tênis para classificar a capacidade de jogar. A competição de habilidades individuais consiste de sete habilidades básicas de tênis: voleio de forehand, voleio de bakhand, batida de linha de fundo de forehand, batida de linha de fundo de bakhand, saque (Lados Iguais), saque (Lado Vantagem a Favor) e alternar batidas de linha de fundo com movimento. A competição de habilidades individuais pode ser usada tanto como uma ferramenta de avaliação para medir os jogadores com menores habilidades quanto como um formato de competição para atletas que ainda não estão prontos para a competição tradicional de match play.

Traje de Tênis

O traje de tênis adequado é exigido para todos os competidores. Como técnico, discuta os tipos de roupas de tênis que são aceitáveis e não aceitáveis para treinamento e competição. Discuta a importância de vestir roupas adequadas, junto com as vantagens e desvantagens de certos tipos de roupa durante o treinamento e as competições. Por exemplo, calças longas ou jeans e shorts de jeans não são trajes adequados de tênis para qualquer evento. Roupa inadequada pode inibir o desempenho de um jogador e ser um perigo à segurança. Camisetas e shorts devem ser soltos para permitir o movimento livre. Leve os atletas para competições ou treinamentos em colégios ou faculdades e aponte o traje sendo usado. Você deve determinar o exemplo de se vestir trajes adequados para treinamentos e competições. Não recompense os atletas que não vierem vestidos adequadamente para treinar e/ou competir.

Camisetas

Camisetas são as mais confortáveis e práticas para práticas e treinamento. Tradicionalmente, as competições de tênis são jogadas com camisetas com gola vestidas dentro dos shorts.

Shorts

Durante a prática, os atletas devem usar shorts de ginástica soltos ou shorts de tênis convencionais. Durante a competição, um short ou bermuda tradicional de tênis é preferível. Vestir traje adequado de tênis para a competição pode trazer excitamento ao atleta para a competição.

Chuteiras

Os sapatos devem ser sapatos de tênis tradicionais com suporte para tornozelo, pés e calcanhar adequado. Sapatos de corrida não são adequados para tênis pois não apóiam o tornozelo. Tenha cuidado com sapatos de sola preta, pois eles marcam as quadras. As meias devem ser de tecido absorvente para prevenir bolhas. Se um atleta tiver propensão a bolhas, deve-se usar dois pares de meias.

Aquecimentos

Materiais de algodão são bons para jogadores de tênis. Eles devem ser usados antes e depois das práticas e competições. Os atletas não devem usar agasalhos durante o jogo a menos que seja um dia extremamente frio.

Traje de Tênis Feminino

Outros itens que podem ajudar o desempenho do jogador:

- Chapéus ou óculos escuros mantêm o sol e o vento longe dos olhos.
- Faixas mantêm o suor longe da mão da raquete e dos olhos.
- Protetor solar pode proteger os atletas da superexposição ao sol.

Equipamento de Tênis

O Tênis exige o tipo de equipamento citado abaixo. É importante que os atletas sejam capazes de reconhecer e entender como os equipamentos impactam seu desempenho. Faça com que os atletas nomeiem cada peça do equipamento, à medida que você demonstra seu uso. Os técnicos e atletas devem trabalhar juntos para selecionar o equipamento adequado para cada atleta.

Raquetes de Tênis

As raquetes de tênis mudaram drasticamente nos últimos anos. Os materiais da era espacial tornaram as raquetes leves e muito duráveis. Os atletas devem escolher uma raquete que “faça ele se sentir bem” e não seja muito pesada ou muito leve. O tamanho do grip é importante para boa técnica. Faça com que o atleta segure a raquete confortavelmente. Não deve haver mais de um dedo de espessura entre a base do polegar e as pontas dos dedos. Se os dedos estiverem tocando a base da mão, o grip é muito pequeno. Os atletas mais jovens podem se beneficiar de raquetes de tamanho júnior que são mais leves e menores. Cordas desembaraçadas e grips quebrados devem ser substituídos o mais rápido possível. Os técnicos devem ensinar aos atletas os devidos cuidados com suas raquetes e com todo o equipamento.

Os técnicos acharão os seguintes tamanhos de raquete: Uma raquete de 23 polegadas é recomendada para atletas de 8 a 10 anos, uma raquete de 25 a 26 polegadas é recomendada para atletas de 10 a 12 anos e uma raquete de 27 polegadas é recomendada para adultos. Essas são diretrizes gerais como força, tamanho do atleta e tamanho do grip são fatores determinantes para a raquete ideal a ser usada.

Bolas de Tênis

Uma variedade de bolas de tênis é importante para uma prática com sucesso. Idealmente, cada quadra teria um saltador (carrinho de ensino) de bolas. As bolas de prática podem ser obtidas de clubes de tênis (peça a um profissional de tênis por suas bolas antigas), colégios e faculdades.

Outros Auxílios para o Ensino

1. Caderno para registrar presença, números de telefone, comentários do aluno e relatórios de progresso e necessidades médicas para atletas especiais.
2. Alvos de qualquer formato, tamanho e cor podem ajudar a meta dos atletas para um local especifico (exemplos são uma pirâmide de bolas de tênis, cones, bambolês, círculos de giz e corda).
3. Bolas de Velocidade (bolas de espuma).
4. Balões para a prática de exercícios de coordenação motora.
5. Máquina de bolas para atletas praticarem uma variedade de habilidades.
6. Contêineres de bolas como alvos em jogos.
7. Caixa de rádio ou música para aumentar a atenção e o contentamento.

Special Olympics

Guias de Treinamento

Ensinando habilidades esportivas

Ensinando habilidades esportivas

Aquecimento
Relaxamento
Alongamento
- Alongamentos da Parte Superior do Corpo
- Alongamentos da Parte Inferior do Corpo
- Alongamento - Diretrizes de Referência Rápida

Coordenação Motora
- Avaliando a Preparação do Jogador
- Ensinando Coordenação Motora
- Exercícios para Coordenação Motora

Controle da Raquete
- Avaliando a Preparação do Jogador
- Ensinando o Controle da Raquete
- Exercícios para o Controle da Raquete

Batidas de linha de Frente
Forehand
- Ensinando o Forehand
- Gráfico de faltas e posições
- Dicas de treinamento

Backhand
- Ensinando o Backhand
- Gráfico de faltas e posições
- Dicas de treinamento

Exercícios para Batidas de Linha de Fundo de Backhand e Forehand
Voleio
- Avaliando a Preparação do Jogador
- Ensinando o Voleio
- Exercícios para Voleios

Saque
- Avaliando a Preparação do Jogador
- Ensinando o Saque
- Gráfico de faltas e posições
- Exercícios para Saques

Retorno do Saque
- Avaliando a Preparação do Jogador
- Ensinando o Retorno

Batendo com Movimento
- Avaliando a Preparação do Jogador
- Ensinando a Batida e o Movimento
- Exercícios para Ensinar Movimento

Estratégias de Ensino
- Exercícios para Praticar Estratégia
- Estratégia de Partidas de Simples
- Partidas de Duplas e Partidas de Duplas da Unified Sports®
- Exercícios de Partidas de Duplas

Plano de Lição Modelo de Oito Semanas
Mini Tênis
Entendendo o jogo
Modificações e adaptações
Preparação mental e treinamento
Treinamento Cruzado no Tênis
Programa de treinamento em casa

Aquecimento

Um período de aquecimento deve ser a primeira parte de toda sessão de treinamento ou preparação para competição. Quando possível, com um grupo de quatro ou mais, forme um círculo na quadra faça com que os jogadores fiquem de frente um para o outro com espaço suficiente para movimento livre. Aquecimentos são mais prováveis de serem eficientes em grupo. Os jogadores se fazem responsáveis, e a comunicação no círculo constrói espírito de equipe. O aquecimento começa devagar e gradualmente envolve todos os músculos e partes do corpo. Além de preparar o atleta mentalmente, o aquecimento também tem vários benefícios fisiológicos.

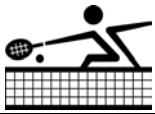
A importância de um aquecimento antes do exercício não pode ser exagerada. Isso é verdade até para um esporte como o tênis. Aquecer aumenta a temperatura do corpo e prepara os músculos, sistema nervoso, tendões, ligamentos e o sistema cardiovascular para os alongamentos e exercícios que estão por vir. As chances de dano são extremamente reduzidas aumentando-se a elasticidade muscular.

Aquecer:

- Aumenta a temperatura do corpo;
- Aumenta a taxa metabólica;
- Aumenta a taxa do coração e respiratória; e
- Prepara os músculos e o sistema nervoso para o exercício.

O aquecimento deve incluir atividades especificas do tênis, como corridas curtas, habilidades de trabalho com os pés e exercícios de quadra curta. O aquecimento do trabalho com os pés pode incluir pulo de lado a lado de maneira semelhante à forma que alguém de move horizontalmente ao longo da quadra durante um jogo. Siga o líder em um grupo - seja criativo com passos e pulos. Aquecimento consiste de movimento ativo orientado para um movimento mais vigoroso para elevar as capacidades cardíaca, respiratória e metabólica. O período de aquecimento deve durar de 5-10 minutos e precede o treinamento ou a competição. O aquecimento é uma parte de um programa equilibrado de treinamento para incluir as seguintes seqüências e componentes básicos.

Atividade	Finalidade	Tempo (mínimo)
Aquecimento	Esquentar os músculos	5 minutos
Alongamento	Aumentar a amplitude do movimento	10 minutos
Exercícios Específicos de Evento	Preparação da coordenação para treinamento / competição	40 minutos
Relaxamento	Reduz a batida nos músculos	5 minutos



Alongamento
Alongamento é uma das partes mais críticas do aquecimento e da atuação do atleta. Um músculo mais flexível é um músculo mais forte e saudável. Um músculo mais forte e saudável responde melhor ao exercício e as atividades e ajuda a prevenir lesões. Por favor, consulte a seção Alongamento para informações aprofundadas.

Flexibilidade é um elemento importante no desempenho ideal de um atleta no treinamento e competição. Alongamento segue atividades especificas ao tênis, como corridas curtas, habilidades de trabalho com os pés e exercícios de quadra curta.

Exercícios Específicos de Evento
Exercícios são atividades destinadas a ensinar habilidades do tênis. Progressões de aprendizado começam em um nível de habilidade baixo, avançam para um nível intermediário e, finalmente, chegam a um nível alto. Cada atleta deve ser incentivado a avançar ao seu máximo nível. Exercícios podem ser combinados com o aquecimento e levar a desenvolvimento específico de habilidade.

Habilidades são ensinadas e reforçadas por repetição de um pequeno segmento da habilidade a ser executado. Muitas vezes as ações para fortalecer os músculos que realizarão o treino são exageradas. Cada sessão de treinamento deve levar o atleta para a inteira progressão para que ele seja exposto a todas as habilidades que compõem um evento.

Relaxamento

O relaxamento é tão importante quanto o aquecimento, mas ele é ignorado às vezes. Ele pode prevenir câimbras, irritabilidades e outros problemas para os atletas da Special Olympics. O relaxamento gradualmente reduz a temperatura do corpo e os batimentos cardíacos, e acelera o processo de recuperação antes da próxima sessão de treinamento ou experiência competitiva. Após o jogo, a natureza prática ou restrições de tempo pode impedir os exercícios sistematizados de relaxamento. “Cansar” é bem melhor do que sentar e fortalecer. O relaxamento também é um bom momento para o técnico e o atleta conversarem sobre a sessão de treinamento ou a competição. Note que o relaxamento é também um bom momento para fazer alongamento adicional. Os músculos estão quentes e receptivos aos movimentos do alongamento que promovem uma maior flexibilidade.

Alongamento

O alongamento previne lesões ao aumentar a capacidade de movimento para juntas e músculos. Os atletas devem ser monitorados de perto durante o alongamento para garantir que estão fazendo de maneira adequada. Instrução deve envolver demonstração pelo técnico.

Alongamentos devem ser feitos sem saltar e livres de dor. Os atletas devem começar com um alongamento fácil para o ponto de tensão e manter esta posição por uma contagem vocal de 10 liderada pelo técnico. Cada alongamento deve ser repetido de ambos os lados do corpo. Os atletas devem ser lembrados de respirar ao alongar inspirando quando inclinando no alongamento, e então expirando. Uma vez alcançado o ponto de alongamento, o atleta deve manter-se inspirando e expirando enquanto mantém o alongamento.

Os alongamentos listados abaixo são diretrizes, os técnicos devem adequar a rotina de alongamento para o grupo de atletas que estão trabalhando. Todos os principais grupos musculares devem ser alongados, com ênfase nos ombros, tronco e pernas. Em um período de dez minutos, faça três exercícios de alongamento do grupo inferior do corpo e três exercícios de alongamento do grupo superior do corpo, alternando atividades em dias de malhação sucessivos. Em dias de treinamento quando os exercícios dominam a atividade, todos esses alongamentos podem ser usados em uma única sessão de malhação.

Parte inferior do corpo

- Alongamento do quadríceps estendido
- Alongamento do tendão
- Alongamento sentado com as pernas abertas
- Alongamento da virilha
- Rolamento do quadril
- Alongamento da panturrilha
- Alongamento do tornozelo

Parte superior do corpo

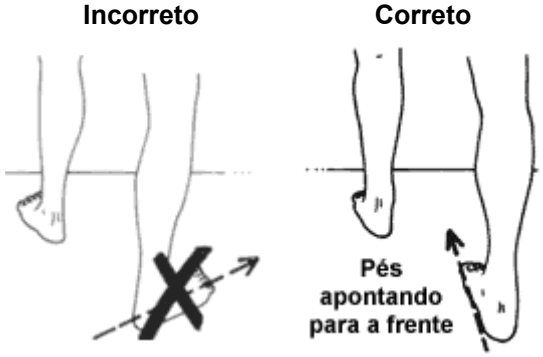
- Alongamento do ombro
- Alongamento do tríceps
- Alongamento do peito
- Alongamento lateral
- Alongamento lateral dos braços
- Círculos dos braços
- Alongamento do antebraço e do pulso
- Alongamento do pescoço

Alguns atletas, como aqueles com Síndrome de Down, podem ter baixo tônus muscular, o que faz com que eles pareçam mais flexíveis. Cuidado esses atletas não alongam além de um limite normal e seguro. Vários alongamentos são perigosos para executar para todos os atletas

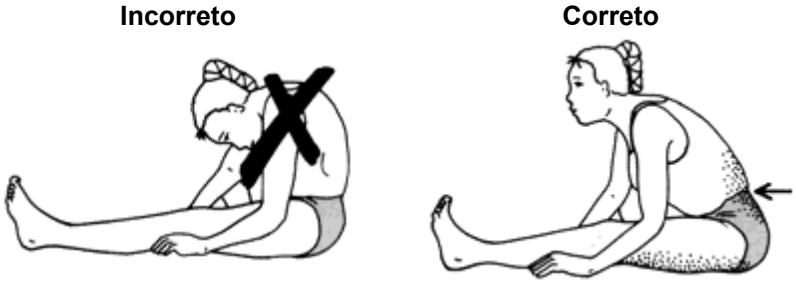
e nunca devem fazer parte de um programa de alongamento seguro. Entre os alongamentos que não são seguros estão os seguintes:

- Pescoço dobrando para trás
- Tronco obrando para trás
- Rolamento espinhal

Alongamento é eficaz somente se é feito com precisão. Os atletas precisa focar no posicionamento e no alinhamento corretos do corpo. Pegue o alongamento da panturrilha, por exemplo. Muitos atletas não mantêm os pés para frente, na direção que eles estão correndo.



Outro erro comum é dobrar as costas numa tentativa de conseguir um alongamento melhor do quadril. Um exemplo é um alongamento simples sentado com a perna para frente.



Neste guia, focaremos nos alongamentos básicos para os principais grupos musculares. Ao longo do caminho, também apontaremos algumas falhas, ilustraremos correções e identificaremos alongamentos que são mais específicos ao evento. Começaremos com a parte inferior do corpo e trabalharemos em direção à parte superior do corpo.

Dicas de treinamento

- As práticas devem ter um limite de jogador/técnico baixo.
- É importante que técnicos e assistentes certifiquem-se de que os alongamentos estão sendo feitos de maneira eficaz e não prejudicial ao atleta. Isto pode requerer atenção física direta e individual, particularmente para jogadores com baixa habilidade.
- Alguns alongamentos requerem um bom senso de equilíbrio. Se equilíbrio é um problema, use alongamentos que possam ser feitos em posições sentadas ou deitadas.

- Modelos atuais de treinamento de tênis de elite promovem usar atividades de alongamento (movimento) dinâmicas. Essas atividades são adequadas para os jogadores de tênis da Special Olympics, mas os técnicos devem ter cuidado ao usar com atletas que têm pouco equilíbrio.
- Técnicos devem preocupar-se com atletas que estejam fazendo os exercícios de maneira imprópria, assim como prestar atenção pessoal e reforço para aqueles que estejam fazendo corretamente.
- Use o alongamento como um “momento ensinável” com seus atletas. Explique a importância de cada exercício e qual grupo muscular está sendo alongado. Depois, pergunte aos atletas por que razão cada exercício de alongamento é importante.

Alongamentos da Parte Superior do Corpo

Alongamento do peito

- Juntar as mãos nas costas
- As palmas se tocando
- Empurrar as mãos na direção do céu

Círculos do braço

- Balançar os braços para frente em grandes círculos
- Repita indo para frente e para trás

Alongamento de tríceps

- Levante os braços sobre a cabeça
- Dobre o braço direito, traga a mão para trás
- Segure o cotovelo do braço dobrado e puxe gentilmente em direção ao meio das costas
- Repita com o outro braço

Alongamento do ombro

- Leve o cotovelo à mão
- Puxe o ombro oposto
- O braço pode estar esticado ou dobrado
- Repita com o outro braço

Alongamento lateral

• Incline para um lado com ou sem a mão sobre a cabeça

• Sinta alongar a lateral

• Repita do outro lado

Alongamento do antebraço e pulso

• Estenda o braço com o pulso flexionado para baixo com auxílio da mão oposta até que se sinta um alongamento no topo do antebraço

• Reverta o pulso para que a mão aponte para cima e o alongamento seja sentido no topo do antebraço

• Certifique-se de alongar ambas as direções com ambas as mãos

Alongamento do Pescoço

• Gire o pescoço de ombro a ombro com o queixo tocando o corpo sempre

• Não faça círculos completos pois eles podem hiperestender o pescoço

• Diga ao atleta para girar o pescoço para a direita, centro e esquerda. Nunca faça o atleta girar o pescoço para trás

Alongamentos da Parte Inferior do Corpo

Alongamento do Quadríceps Estendido

- Deitar de lado
- Dobre os joelhos em direção às nádegas enquanto segura o pé ou o tornozelo com a mão
- Empurre o pé diretamente em direção às nádegas
- Não curve os joelhos
- Mantenha o quadril no chão

Alongamento do Quadríceps Vertical

- Fique com o pé espalmado no chão
- Dobre os joelhos em direção às nádegas enquanto segura o tornozelo com a mão
- Empurre o pé diretamente em direção às nádegas
- Não curve os joelhos
- O alongamento pode ser feito sozinho ou se equilibrando com um parceiro ou cerca/parede

Alongamento da parte anterior da coxa

- Pernas esticadas e juntas
- Pernas não estão travadas
- Curve-se sobre os quadris, vá em direção ao tornozelo
- Com o aumento da flexibilidade, alcance os pés
- Empurre até os joelhos, forçando os dedos para o céu

Alongamento sentado com as pernas abertas

- Pernas abertas, curve-se sobre os quadris
- Vá em direção ao meio
- Mantenha-se assim

Alongamento da Virilha em Borboleta

- Sente-se com as plantas dos pés de tocando
- Segure os pés / tornozelos
- Curve-se a partir dos quadris
- Assegure que o atleta está erguendo a parte inferior de suas costas

Alongamento da Virilha Perpendicular

- Fique com os pés espalmados no chão
- Incline-se para um lado, dobrando levemente os joelhos
- Mantenha a perna oposta reta
- Repita com a outra perna

Alongamento de panturrilha

- Dobre uma perna um pouco à frente
- Dobre o tornozelo da perna atrás.
- O atleta pode também ficar de frente para a parede/cerca

Alongamento de panturrilha com joelho dobrado

- Dobre os dois joelhos para aliviar a tensão

Rolamentos de quadril

- Deite de costas, braços nas laterais com os ombros para baixo
- Role para o lado direito, mantendo a perna direita reta enquanto flexiona o joelho da perna esquerda
- Traga a perna esquerda para o corpo, expire e mantenha o alongamento
- Deite reto de costas, inspire e repita do lado oposto
- Trabalhe mantendo os quadris no chão para obter o alongamento completo pelas nádegas

Rolamentos de tornozelo

- Fique ou deita de costas
- Levante o pé do chão
- Aponte os dedos e movimente em um movimento de forma de oito
- Repita com o outro pé

Alongamento – dicas de referência rápida

Comece relaxado

- Não comece até que os atletas estejam relaxados e os músculos estejam aquecidos.

Seja sistemático

- Comece do alto do corpo e trabalhe em direção às pernas ou alterne entre parte superior e inferior do corpo.

Passe do geral para o específico

- Comece do geral, então vá para exercícios específicos ao evento.

Facilite o Alongamento antes dos Alongamentos Desenvolvedores.

- Os atletas devem desempenhar, alongamentos devagar e progressivos, sem saltar ou pular.

Use variedade

- Torne divertido. Use exercícios diferentes para trabalhar os mesmos músculos.

Respire naturalmente

- Os atletas devem ficar calmos e relaxados não segurar a respiração.

Permita diferenças individuais

- Os atletas começam e progridem em níveis diferentes.

Alongue regularmente

- Sempre inclua tempo para aquecimento e resfriamento.
- Incentive os atletas para alongar em casa também.

Coordenação Motora

Coordenação Motora é a fundação para golpear a bola de tênis. Sem desenvolver esta habilidade, o atleta se tornará frustrado por não fazer contato com a bola.

Avaliando a Preparação do Jogador
O jogador iniciante costuma ter dificuldade em reconhecer o relacionamento espacial entre a raquete e a bola. Os atletas iniciantes podem ocasionalmente se mover e perder a bola ou bater fora do centro. O jogador intermediário aprendeu o relacionamento entre a distância entre a raquete e a bola que está vindo. Os jogadores intermediários se tornaram proficientes em fazer contato com a bola perto do centro da raquete.

Preocupações com Segurança
Cada atleta deve estabelecer seu próprio espaço pessoal e deve permanecer nesse espaço sempre. Uma boa posição segura para cada atleta é apertar a raquete contra seu peito. Em um cenário de grupo, peça que os atletas coloquem suas raquetes contra a cerca quando não estiveram usando. Durante atividade em grupo, os atletas devem identificar seu próprio espaço ao segurar suas raquetes alongadas para que não toquem outros atletas. Deve haver espaço suficiente para que as raquetes não se toquem.

Ensinando Coordenação Motora

1. Utilize bolas de diferentes tamanhos, como balões, bolas de espuma, bolas de transição (baixa compressão) e Bolas de Velocidade, bem como bolas de tênis tradicionais. Bolas de Velocidade são bolas macias especialmente desenhadas por meio do **Registro Profissional de Tênis** (PTR), o Parceiro Oficial de Treinamento de Tênis da Special Oympics.
2. Para desenvolver coordenação motora, o jogador iniciante deve começar praticando com uma bola de tênis e sua mão (sem raquete).
3. Incentive os atletas a assistir a bola.
4. Incentive os atletas a manter suas cabeças paradas ao fazer contato.

Exercícios para Coordenação Motora

Exercício de Salto de Mão
O atleta executa a seguinte progressão:

- Arremessa gentilmente uma bola de espuma da mão esquerda para a mão direita.
- Coloca a bola na mão esquerda, salta no chão e pega com a mão direita.
- Encontra um parceiro e arremessa gentilmente a bola em direção ao parceiro com a bola saltando antes de ser pega.
- Salta gentilmente uma bola grande de espuma com a palma da mão da raquete, fazendo a progressão eventual para a bola de transição e depois para a bola tradicional de tênis (“bata gentilmente”).
- Preste atenção para manter a bola saltando de maneira controlada por 15 segundos (“fique no seu lugar”).

O técnico pode utilizar alvos e linhas na quadra (arcos, várias marcas, etc.) para tornar o exercício de saltar a mão mais avançado.

Pegadas em Copo/Cone

- O atleta segura um grande copo ou cone em sua mão dominante e pega uma bola arremessada no copo ou cone e arremessa de volta para o seu parceiro (“assista a bola”).

Palavras-chave

- “Assista a bola”.
- “Bata gentilmente”.
- “Fique no seu lugar”.

Controle da Raquete

Controlar a raquete é uma unidade importante para aprender habilidades do tênis. Os técnicos devem considerar o tamanho da raquete e do grip da raquete para seus jogadores.

Avaliando a Preparação do Jogador

Os iniciantes têm dificuldade em controlar suas raquetes em relação à bola que se aproxima. Um iniciante dá uma pancada na bola ao invés de controlar a raquete Os jogadores intermediários desenvolveram controle da raquete a um nível onde eles raramente perdem o contato da bola. Os golpes são relativamente suaves e controlados.

Ensinando a Habilidade

Embora os jogadores de tênis segurem a raquete (grip) de muitas formas para executar diferentes golpes, a Special Olympics recomenda usar o grip leste para atletas começando a jogar tênis. Veja o vídeo para informações adicionais sobre ensinar maneiras corretas de segurar no grip.

- O uso de bolas de espuma é recomendado quando atletas estão começando as progressões de habilidade.
- Os atletas devem aprender a maneira de segurar no grip “balançar as mãos com a raquete” forehand tradicional, onde o atleta:
  - Fica com os pés levemente separados com a raquete na mão que não segura a raquete.
  - Coloca a palma da mão da raquete contra as cordas da raquete e desliza a mão da raquete para baixo até que a mão alcance o grip.
  - Envolve os dedos ao redor do grip confortavelmente e “balança as mãos”.
- Usando esta maneira de agarrar o grip, faça com que os atletas pratiquem exercícios que aumentem sua habilidade de controlar a cabeça da raquete.

Grip de Backhand Eastern

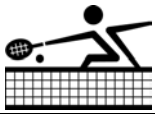
Grip de Forehand

Grip Semi-Oeste

Grip de Saque

Grip Oeste

Palavras-chave



- “Balançar as mãos com a raquete”
- “Balançar as mãos”
- “Assistir a bola”
- “Gentil”
- “Unhas para cima” e “Unhas para baixo”
- “Bata a bola no meio das cordas”
- “Controle a bola”
- “Bata”

Dicas de treinamento

- Enfatize controle e batidas gentis da bola. Este é um conceito difícil para alguns atletas da Special Olympics.
- Instrua os atletas para assistirem as cordas e tentar ter contato com a bola no centro da raquete (posição doce).
- É importante que o atleta esteja usando o tamanho, o comprimento e o peso adequado da raquete.
- Com menores níveis de habilidade pode ser útil usar parceiros como técnicos.
- Faça com que os atletas pratiquem movimento da raquete enquanto equilibram uma moeda na extremidade da raquete. Isso ensina os atletas a se mover sob controle e manter a raquete em um ângulo certo do chão.

Exercícios para Segurar a Raquete

Balanço da Raquete

- Os atletas seguram a cabeça da raquete no chão com uma mão no grip, então soltam a raquete, mas seguram-na antes de cair.
- Os exercícios podem ser mais difíceis ao fazer com que os atletas toquem uma parte do corpo (cabeça, ombros, joelhos etc.) antes de pegar a raquete.

Ande com o Cachorro (Siga as Linhas)

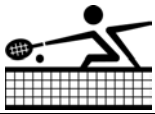
- Com a raquete tocando o chão, o atleta rola a bola no chão com a raquete ao seguir as linhas ao longo da quadra, tentando manter o controle da bola.
- Como andar com um cachorro na coleira, o atleta tenta manter a bola do lado da raquete.

Passe a Bola

- Com um parceiro, os atletas passam a bola do meio de suas cordas para o meio das cordas de seu parceiro sem usar as mãos.
- A bola é passada gentilmente para frente e para trás em um exercício seguindo a linha (pode ser usado como um jogo de equipe).
- Com suas raquetes, os atletas se alinham na linha de fundo e colocam uma bola nas cordas da raquete. Os atletas andam ou correm para a rede tentando manter a bola na corda. Se a bola cair, os atletas pegam a bola e continuam.

Ups

- Usando o grip de forehand “unhas para cima”, o atleta segura a raquete no nível de perda.
- O atleta joga uma bola nas cordas com a mão que não está com a raquete. “Bata a bola no meio das cordas”.
- O atleta desempenha o máximo de “ups” possível em 30 segundos.



Downs

- Usando o grip de forehand “unhas para baixo”, o atleta segura a raquete no nível de perda.
- O atleta salta a bola gentilmente para baixo com as cordas da raquete.
- O atleta desempenha o máximo de “downs” possível em 30 segundos.
- À medida que os jogadores avançam, faça com que eles fiquem “afiados”, driblando a bola usando a lateral de sua raquete.

Batida de Forehand

- Lembre os atletas de bater para cima, ao invés de para baixo no alvo.
- Os parceiros ficam de 5-10 pés de distância uns dos outros com um alvo entre eles batem a bola com um movimento gentil de forehand, tentando bater no alvo.
- Ênfase está no controle neste exercício “controle a bola”.

Batidas de Backhand

- Os parceiros ficam por volta de 5-10 pés de distância uns dos outros com um alvo entre eles e batem a bola com um movimento gentil de backhand, tentando atingir o alvo.
- Lembre os atletas de bater para cima, ao invés de para baixo no alvo.
- Ênfase está no controle neste exercício “controle a bola”.

Jogo de Arremesso-Batida-Pegada

- Os parceiros ficam de 10-15 pés de distância. Um parceiro arremessa gentilmente uma bola para que o parceiro possa bater de volta.
- Os atletas completam 10 batidas com sucesso e pegadas, então os papéis são trocados.

Rolamentos de Raquete

- O atleta rola a bola em volta da raquete em direção horária.
- A direção é revertida.

Ênfase no controle e melhoria devem ser implementadas seja ou não um jogo ou progressão. Os jogadores intermediários podem jogar os exercícios na forma de corridas de revezamento. Os exercícios podem ser jogados para o tempo com o número de tentativas de sucesso sendo registrado.

Batidas de linha de Frente

As Batidas de linha de Frente são os golpes básicos de rali no tênis. Uma Batidas de linha de Frente é qualquer bola que é jogada fora da cerca e é geralmente batida enquanto está perto da linha de fundo. Os técnicos devem incorporar exercícios de mobilidade no plano de prática, uma vez que o trabalho com os pés é uma parte essencial da boa produção de golpe. Recomenda-se começar com ensino estático e exercícios de progressão envolvendo trabalho com os pés.

Nota: Recomenda-se que um técnico foque em um golpe dentro de cada plano de lição.

Forehand

Ensinando a Habilidade

Os técnicos são incentivados a usar demonstração ao longo da progressão. Ao ensinar um habilidade existem quatro componentes básicos: Grip, posição de pronto, golpe e follow through. É melhor iniciar novos atletas em um formato de mini tênis (jogando na área de linha de serviço ou dentro da caixa de serviço). Isso permitirá maior sucesso e menos intimidação do que em uma quadra completa.

Grip de Forehand

- Faça com que os atletas aprendam o Grip de forehand tradicional “balançar as mãos com a raquete” (Grip de forehand leste), onde o atleta:
  - Fica com os pés levemente separados e segura a raquete com a mão que não costuma segurar a raquete.
  - Coloca a palma da mão da raquete contra a corda da raquete e desliza a mão da raquete para baixo até que a mão atinja o Grip.
  - Envolve os dedos ao redor do Grip confortavelmente e “balança as mãos”.
  - O Grip não pode ser segurado muito forte (“não tão forte, não tão solto”).

Grip de Forehand Leste

Grip Semi-Oeste

Grip Oeste

Preparar posição

- Os atletas ficam de frente com os joelhos levemente flexionados, os pés separados na extensão dos ombros e calcanhares para cima do chão.
- A raquete deve ser segurada confortavelmente no nível da cintura.
- Use as palavras-chave “olhos na bola” e “relaxe e esteja pronto”.

Golpe de Forehand

- Os atletas viram os ombros e os quadris para ficar lateralmente à rede (a raquete está numa posição de voleio com a corda encontrando a rede). Use as palavras-chave “fique de lado com sua raquete para trás e pareça um surfista” ou “vire seus ombros”.

- Os atletas colocam a raquete para trás e para baixo (apontando para a cerca de trás e para baixo em direção à superfície da quadra). O tamanho do movimento, quando colocado junto como um movimento, será uma volta em “C”.
- Antes de iniciar o movimento, o atleta toma alguns passos de ajuste em direção à bola.
- Demonstre a posição de ponto de contato (congele este posição e enfatize que isso é onde a bola é contatada).
- O golpe continua com um follow through equilibrada com a raquete alta e fora em frente (tome cuidado para não exagerar no follow through uma vez que os atletas irão colocar tudo junto quando forem realmente golpear uma bola), a raquete apontando para cima e em direção à rede (como “apertando as mãos de um gigante”).

Follow Through

- O movimento é concluído com um follow through que finaliza com a raquete apontando para o lado oposto da rede “finalize o golpe”, “aponte a raquete para o seu oponente”, “vire, pise, bata”.
- A follow through deve estar bem acima da cabeça, mudando de baixo para alto “mude de baixo para alto”.

Palavras-chave

- “Balançar as mãos’
- “Não tão forte, não tão solto”
- “Olhos na bola”
- “Relaxe e esteja pronto”
- “Fique de lado com sua raquete para trás e pareça um surfista”
- “Vire seus ombros”
- “Finalize o golpe”
- “Balançando as mãos de um gigante”
- “Aponte a raquete para o seu oponente”
- “Mude de baixo para alto”
- “Vire, pise, bata”

Gráfico de faltas e posições

Erro	Correção
Grip incorreto	Marque o Grip da raquete para um lembrete visual.
Ponto de contato	Peça ao atleta (sem a raquete na mão) para pegar a bola na

inadequado ou mal julgamento da bola	posição de contato adequada. Faça isso com uma bola arremessada diretamente ao atleta, progredindo para uma bola arremessada uma pequena distância do jogador, exigindo mais trabalho com os pés.
Quebra de pulso na preparação do golpe (uma preparação muito grande)	Com o jogador virado e a raquete levantada, faça com que o atleta coloque a palma da mão que não bate na corda (lateral da raquete em frente ao jogador) e complete o golpe desta posição. Colocando a mão na corda impedirá que a raquete tome uma preparação grande.
A raquete rola no follow through	Peça ao atleta para rolar a raquete pelo ombro. O maior follow through resultante aumentará o golpe.
Desviando a bola (alteração)	O desvio é um golpe de qualidade para desenvolver. Peça que o jogador atinja um follow through longo. O formato é uma banana de costas. Adicionar topspin para este jogador é fácil com uma velha raquete e pedindo ao atleta que toque o chão antes de ter contato com a bola.
Com bons movimentos de pulso no ponto de contato.	Faça com que o atleta obstrua o Grip. O atleta sentirá o Grip no seu braço.
Bate o pé de trás	Faça com que o jogador pare o pé da frente na posição adequada. Isso lhes permitirá ouvir e sentir o passo.
Virada do ombro não suficiente na preparação do golpe	Faça com que o jogador vire totalmente para o lado antes de alimentar uma bola.
Dê passos com o pé errado.	Use giz para traçar os pés na seqüência de trabalho de pé adequada.

Dicas de treinamento

- O ponto de contato é a parte mais importante do forehand. Enfatize o contato no pé da frente com uma cabeça de raquete perpendicular.
- Comece com o ponto de contato e o follow through para as primeiras 50 bolas que o atleta atingir. Trabalhar do ponto de contato fornecerá o melhor controle à medida que o golpe começa a tomar forma. Adicione a preparação do golpe uma vez que o atleta tenha demonstrado um contato equilibrado e posição de follow through.
- Incentive o atleta a bater o forehand gentilmente e enfatize que o tênis é um jogo de controle. Bater a bola pela cerca não é um home run no tênis!

Backhand

O backhand é batido no lado oposto do corpo como o forehand. É perfeitamente aceitável bater o backhand com as duas mãos. Um backhand com as duas mãos ajuda o atleta a controlar a preparação do golpe Lembre-se que alguns atletas podem ter dificuldade com isso e podem querer bater dois forehands. É importante explorar o backhand, mas prepare-se para trabalhar com dois forehands, se necessário.

Ensinando a Habilidade

Grip
Os atletas desempenham o Grip de backhand usando as seguintes dicas (essas dicas são usadas para a mão dominante para o jogador de duas mãos).

- Segure a raquete com o Grip de forehand.
- Vire a mão até que a primeira articulação do dedo indicador esteja no topo do Grip (volta de 1/4).
- Outra maneira de encontrar este Grip é colocar a raquete debaixo da axila esquerda e agarrar a raquete como se estivesse desembainhando uma espada.

Para um Grip de duas mãos, a mão dominante deve estar no Grip continental (mesmo que o saque) e a mão não dominante é colocada em um Grip de forehand leste. Para um jogador destro, a mão não dominante é um Grip de forehand para um jogador canhoto e isso se reverte ao se ensinar um jogador de mão dominante esquerda.

Grip de Backhand de 2 mãos

Grip de Backhand leste

Grip de Backhand Continental

Grip de Backhand Continental Esquerdo

Preparar posição
O atleta fica de frente com os joelhos levemente flexionados e os pés separados na extensão dos ombros. A raquete deve estar confortável no nível da cintura, inclinação de peso na frente dos dedos. Os atletas devem ser lembrados de manter seus olhos na bola (“olhos na bola”) e ficar relaxados e prontos (“relaxe e fique pronto”).

Golpe de Backhand
No golpe de backhand, os ombros e os quadris estão virados, então o atleta está posicionado lateralmente (a raquete está em posição de voleio com a corda encostando a rede). Use as

palavras-chave “fique de lado com sua raquete para trás e pareça um surfista” ou “vire seus ombros”. O atleta deve usar o Grip de forehand na posição preparada. Será necessário praticar a mudança de Grip para o backhand. O técnico deve ser observador, tendo a certeza de que isso está acontecendo. Use as palavras-chave “mude seu Grip”.

- A raquete é levada para baixo e para cima (apontando para a cerca traseira e para baixo na superfície da quadra), com um movimento contínuo. Isso permite que o aluno tenha um movimento em forma de uma curva em “C”.
- Alguns passos de ajuste são tomados em direção à bola.
- O técnico deve demonstrar a posição de ponto de contato. Congele na progressão e enfatize que é onde a bola é contatada. Use as palavras-chave “bata seu pé na frente”; “vire, pise, bata”.

Mantenha em mente que um ponto de contato de backhand de uma mão estará fora na frente do pé na frente, considerando que um ponto de contato de backhand de duas mãos estará próximo à posição do pé na frente. Use as palavras-chave “bata seu pé na frente”; “vire, pise, bata”.

Follow Through
O golpe continua com um Follow Through balanceado com a raquete alta e fora da frente (uma mão). Cuidado para não exagerar o Follow Through, uma vez que o atleta irá reunir tudo quando realmente acertar uma bola. A raquete terminará apontando para a rede como “apertando as mãos de um gigante”. O Follow Through de duas mãos irá envolver o ombro oposto em um contorno de movimento completo.

Palavras-chave

- “Olhos na bola”
- “Relaxe e esteja pronto”
- “Fique de lado com sua raquete para trás e pareça um surfista”
- “Vire seus ombros”
- “Mude seu Grip”
- “Bata seu pé na frente”
- “Apertando as mãos de um gigante”

Gráfico de faltas e posições

Erro	Correção
Grip incorreto	Marque o grip da raquete para um lembrete visual.
Ponto de contato inadequado	Arremesse algumas bolas para o atleta e peça a ele/ela para

ou mau julgamento da bola	congelar a raquete no ponto de contato.
Quebre o pulso na preparação do golpe (backhand de uma mão)	Faça com que o atleta use a palma que não irá bater e coloque-a nos fios ou na raquete. Isso impedirá uma preparação do golpe grande ou uma quebra no pulso.
A raquete gira no Follow Through	Faça com que o atleta pare no ponto de contato e adicione o Follow Through.
Desviando a bola	Faça com que o atleta toque a raquete no chão antes de se movimentar para frente Jogue uma bola e faça com que o jogador refresque as costas dela para estimular a sensação de topspin
Bate o pé de trás	Alimente as bolas atrás do jogador. Permita que a bola salte para que o atleta possa pisar e bater. O jogador deve começar em um lado da posição da rede.
Rotação excessiva do quadril e ombro (backhand de uma mão)	Peça para os atletas imaginarem que são juizes de baseball fazendo um movimento de sinal seguro.

Dicas de treinamento

- Muitos jogadores de tênis da Special Olympics gostam de bater dois forehands, um canhoto e um destro. É importante que os técnicos façam com que os atletas aprendam o golpe de backhand.
- O backhand exige mais força e controle e é bastante aceitável usar duas mãos.

Exercícios para Batidas de Linha de Fundo de Backhand e Forehand

Os exercícios a seguir estão apresentados em uma progressão de nível de habilidade básico para avançado. Alguns atletas da Special Olympics serão capazes de se mover rapidamente pela progressão e outros podem ficar a certos níveis por um tempo maior. Seja flexível e monitore o sucesso do atleta nesses exercícios. Seja cauteloso ao usar atletas como parceiros de treinamento, uma vez que entregar a bola um ao outro pode ser difícil, dificultando seu sucesso.

Exercícios Sombra
Esses exercícios são feitos sem uma bola e são uma maneira excelente de monitorar a produção do golpe adequada. Exemplos de formatos de jogo comuns incluem o seguinte.

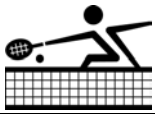
- Siga o mestre: O atleta ou o técnico lidera o grupo e o técnico checa a técnica.
- Simon Disse: os atletas seguem as instruções do líder apenas quando ele disser "Simon Disse, batam um forehand".
- Congelamento: o técnico pede um forehand ou um backhand e então, pede "congelem". Verifique os grips adequados e as técnicas neste ponto.

Exercícios de Forehand e Backhand de auto-queda
Esses exercícios também podem ser modificados para se tornar uma corrida de revezamento. Cada equipe tem 20 bolas para bater pela rede. Comece com uma queda de batida de linha de fundo. Se a bola aterrissar dentro da quadra, o atleta repete a habilidade; com um máximo de 3 bolas por atleta e então troca. Se ocorrer um erro, a próxima pessoa em ordem leva a vez. A primeira equipe a bater todas as bolas é a vencedora. Uma adaptação é fazer a posição do técnico do lado do atleta e jogar a bola.

O atleta deve:

- Agarrar a raquete com o grip adequado e ficar de lado da rede, com a raquete apontando para a cerca.
- Jogue uma bola da mão que não estiver com a raquete, na frente e lado do corpo.
- Dê um passo em direção à bola com pé da frente e acerte a bola pela rede e na quadra.
- Registre o número de jogadas com sucesso e monitore a melhoria conforme a temporada progrida.

Rali de Corredor



- O atleta fica na lateral na partida de simples de frente para o técnico ou um parceiro na lateral na partida de duplas a 3 pés de distância.
- Posicione uma bola de tênis na lateral na partida de simples e outra na lateral na partida de duplas.
- Faça com que os atletas fiquem atrás de seus alvos e, usando o grip adequado, bata levemente a bola no alvo do parceiro.
- Os parceiros fazem o rali para trás e para frente.
- Monitore quantas vezes o alvo é atingido.
- Para aumentar ou diminuir a dificuldade, use alvos menores ou maiores.

Exercícios de Bola Arremessada

- Um parceiro ou técnico arremessa bolas de tênis para os lados de backhand e forehand.
- Os atletas têm contato com a bola após o primeiro salto e a batem pela rede e na quadra.
- Use alvos, conte batidas consecutivas e mantenha a pontuação entre os jogadores. Seja criativo e mantenha os atletas interessados.
- Faça com que uma linha de atletas “façam a sombra” do batedor. O batedor fica na linha de serviço e os atletas seguem os movimentos do batedor.

Exercícios de Alimentação da Cesta

- O técnico alimenta bolas de um saltador para os alunos.
- Os alunos formam uma ou duas linhas de um lado da quadra (dependendo do número de atletas).
- O técnico gentilmente bate as bolas para o lado de backhand ou forehand.
- Os atletas batem um número designado de acertos e retornam ao final da linha.
- Os técnicos podem fazer as alimentações de maneira mais fácil ou mais difícil.
- Mantenha pontuação, prefira alvos ou tenha “interceptadores” que tentam bater nas bolas. Se uma bola é pega por um interceptador, eles se tornam o batedor.
- Tenha um atleta do mesmo lado da rede que o técnico e jogue fora do ponto.
- Seja criativo e crie combinações diferentes de forehands e backhands.
- Deixe que os jogadores ajudem a criar jogos.

Faça o Rali de Batida de Linha de fundo com um Parceiro ou Técnico.

- À medida que os jogadores progridem, eles podem fazer o rali da bola consecutivamente pela rede.

- Comece a linha de serviço e complete 10 batidas consecutivas. Após completar com sucesso 10 batidas, os atletas se movem para a área de meio curso e então para a área da linha de fundo.
- Faça o Rali usando uma variedade de bolas e alvos. Por exemplo: forehand para quadras cruzadas de forehand, backhand para quadras cruzadas de backhand; abaixo das jogadas de linha; ou todas as jogadas devem aterrissar além da linha de serviço.
- Faça o Rali de uma quantidade de batidas consecutivas. Defina metas realistas!

Bata os pontos na linha de fundo

- Os atletas jogam pontos (sem saque) usando batidas de linha de fundo.
- Jogue um jogo para um número designado de pontos (primeiro a ganhar 6 pontos, 11 pontos ou 12 pontos) dependendo do nível de habilidade.
- Faça com que os atletas joguem como uma equipe. Se ganhar um ponto o atleta fica no jogo; se perder o ponto o parceiro da equipe toma o seu lugar.

Volta ao Mundo (requer habilidades para rali)

- Este é um exercício com um grupo grande de no mínimo 4 atletas por lado.
- Duas linhas de atletas ficam nas extremidades opostas da quadra.
- Uma batida inicia o ponto e o rali começa.
- Cada jogador bate uma bola e corre para o final da linha do lado oposto da quadra. O próximo jogador em linha continua o rali.
- Quando uma bola é perdida, o jogador está fora.
- Os últimos dois jogadores jogam pelo ponto, mas não precisam correr para o outro lado da rede.
- Para jogadores de menores habilidades, o técnico alimenta a maioria das bolas.
- Variação: Jogar como uma equipe. Após a equipe devolver uma bola, cada jogador retorna para o final de sua respectiva linha. A equipe com o último jogador restante vence.

Volta ao Mundo: Variação Esqueci Minha Raquete

- Os atletas jogam Volta ao Mundo (acima), mas todos os membros da equipe dividem uma raquete de tênis. Este exercício requer que os atletas prestem atenção ao jogo.

Rei (ou Rainha) da Quadra; (três a seis jogadores) se mais jogadores use duas quadras.

- O rei ou a rainha retorna o saque ou um saque de batida de um membro do grupo. Os jogadores no grupo alternam pontos até que alguém vença dois pontos em uma linha e se torne o rei ou a rainha. O novo rei ou rainha substitui o velho rei ou rainha em seu lado da quadra. Este jogo é imensamente popular e pode ser jogado por muito tempo.

Voleio

Um voleio é um golpe que é jogado antes da bola saltar. É normalmente batido quando o jogador está dentro da linha de saque.

Avaliando a Preparação do Jogador

Os iniciantes têm mais êxito em bater o voleio porque isso não exige coordenação motora de jogar a bola sem saltar. Erros comuns cometidos por iniciantes e jogadores intermediários é fazer um movimento muito grande ou se mexer para baixo na bola. Os jogadores devem ser lembrados para focar no controle ao invés de velocidade e força.

Ensinando a Habilidade

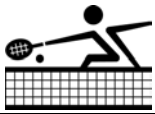
Grip
Os mesmos grips usados para o forehand e o backhand são usados para o voleio O forehand leste e o backhand leste devem ser usados pelos iniciantes e pelos intermediários. O grip do voleio para um jogador avançado é posicionado entre os grips de batida de linha de frente de forehand e backhand. O mesmo grip é usado para o voleio de forehand e o de backhand.

Preparar posição
A posição pronto é a mesma que para o forehand e o backhand.

Golpe de Voleio
A progressão de voleio inclui os seguintes passos:

- Comece com o atleta bloqueando a bola com sua mão (mãos para cima como se estivesse fazendo um “cinco”).
- Adicione a raquete, com o atleta segurando a raquete perto da garganta, para que os dedos fiquem atrás das cordas, fazendo uma “grande mão”.
- Movimente a mão para baixo no grip, eventualmente alcançando uma posição de grip leste.
- A mesma progressão é seguida para o backhand, com um “grande dedo” ao invés de uma “grande mão”.
- Os atletas viram de lado para a bola que se aproxima.
- Não há preparação no golpe de voleio.
- A bola deve ser encontrada na frente do corpo com um movimento curto.
- O pulso se mantém firme.

Tendo o atleta dominado o trabalho básico com a raquete, ele pode aprender a dar um passo no golpe. Os atletas devem trabalhar em executar adequadamente o voleio enquanto mantêm o equilíbrio.



Follow Through

- A cabeça da raquete deve permanecer acima do pulso durante o voleio.
- Existe um follow through curto, terminando na posição de pronto para o próximo voleio.
- As palavras-chave são “raquete para cima na cabeça” e “mantenha a raquete acima do pulso”.

Exercícios para Voleios

Batida de Voleio

- O atleta fica na posição de pronto e o técnico arremessa ou bate um bola para ele.
- O atleta dá um passo com um passo de passagem e bate a bola com a mão estendida, simulando um voleio de forehand ou backhand.
- A seguir, os atletas pegam a bola usando trabalho dos pés e arremessam de volta para o parceiro. Esse exercício poderia ser repetido varias vezes.

Pegadas em Copo/Cone

- Usando um copo/cone grande, faça com que os atletas peguem uma bola arremessada.
- Isso enfatiza que os atletas não precisam mudar para bater um voleio.

Arremesso de Voleio

- O técnico ou o parceiro arremessa uma bola e os jogadores batem um voleio de forehand ou backhand.
- Usando técnica adequada de voleio, os jogadores batem voleios para um parceiro.
- Conte quantos arremessos e pegadas podem ser concluídas antes de uma perda.

Exercícios de Alimentação de Voleio

O técnico alimenta bolas de um saltador para uma única linha de jogadores. Os jogadores batem um número específico de bolas e retornam para o final da linha.

Exercício de Voleio Cruzado

- Duas linhas de jogadores começam no canto da caixa de serviço.
- Alimente o voleio de forehand para a primeira pessoa na linha esquerda e então alimente um voleio de backhand para a linha direita. Continue a alimentar os voleios, alternando entre as duas linhas.
- Após fazer o voleio de um número designado de bolas, o jogador retorna para o final da outra linha.

Alternando voleios de forehand e backhand.

- O técnico alimenta quatro bolas, alternando voleios de forehand e backhand.

Exercício de Voleio de Canto

- Duas linhas são formadas nos cantos das caixas de serviço.
- Alimente uma bola para que o atleta deva se mover para bater o voleio.
- Após bater o voleio, o atleta toca o canto da caixa de serviço com a raquete e corre de volta para a rede para jogar outro voleio.
- Enquanto o jogador está correndo para tocar o canto, uma bola é alimentada para o jogador no lado do canto do backhand.

Aproxime-se e Voleie (Forehand, Backhand e Mesmo Lado)

- O jogador bate um tiro de aproximação da bola alimentada para a área de meia quadra.
- O segundo tiro é um voleio fundo de uma bola batida na linha de serviço.
- O técnico alimenta vários voleios, enfatizando o movimento para frente entre as batidas.

Exercícios de Rali

À medida que se tornam mais avançados, os jogadores podem praticar o voleio em uma situação de rali com um técnico ou parceiro.

Voleios Rápidos

- Dois jogadores ficam em linhas opostas de serviço e voleiam com controle para frente e para trás um para o outro.
- Mantenha o registro de batidas consecutivas.

Vantagem - Desvantagem

- O atleta voleia para um técnico ou parceiro que está fazendo o rali da linha de fundo.
- Volte-se para alvos específicos (exemplo: rebatidas de forehand em quadra cruzada).
- Mantenha a pontuação ou planeje um jogo para tornar essa situação competitiva.

Palavras-chave

- “Raquete em Liderança”
- “Mantenha a raquete acima do pulso”

Dicas de treinamento

- Enfatize que os atletas não devem mudar no voleio, mas sim “bater” ou “pegar” a bola. Faça com que os atletas batam e parem suas raquetes para evitar oscilação. Pergunta a eles com freqüência se eles conseguem ver sua raquete. Se eles perderem vista da raquete, eles levaram muito para trás.
- A cabeça da raquete deve estar acima do pulso ao longo do voleio.
- Os voleios são simples de se ensinar e muitos jogadores de tênis da Special Olympics são relativamente bem sucedidos com o golpe. Mas é comumente difícil de se fazer a transição da linha de fundo para a rede em uma situação de jogo. Muitos atletas podem usar o voleio somente quando estiverem na posição da rede em duplas. Embora possam não usar em suas partidas, incentive seus atletas a praticar seus voleios.
- Para estar equilibrado adequadamente após bater o voleio, é necessário usar o trabalho de pés adequado. No voleio de forehand, dê um passo com o pé da frente esquerdo e inversamente no backhand, dê um passo com o pé da frente direito.
- Ao alimentar bolas, certifique-se de que as bolas são alimentadas em pesos e velocidades diferentes, para que os atletas aprendam que nem todas as bolas se aproximam à altura do ombro. Inicialmente, os atletas devem receber dicas verbais como forehand e/ou backhand para ajudá-los a reagir mais rapidamente.

Saque

O saque é o golpe que inicia cada ponto. Os jogadores têm duas tentativas para bater o saque na caixa de serviço. O saque deve ser batido diagonalmente ao longo da quadra para ser um bom saque.

Avaliando a Preparação do Jogador

O saque pode ser a parte mais difícil do tênis para iniciantes. Pelo fato de o saque ser um movimento complexo, as seguintes modificações podem ser usadas para permitir os atletas a colocarem a bola em jogo.

- Use um golpe de forehand de auto-queda para colocar a bola na caixa de saque adequada. Note que as regras da Federação Internacional de Tênis (ITF) exigem que o saque seja batido de uma bola arremessada que não toca o chão.
- Permita que o sacador inicie o jogo ao bater para a caixa de serviço da direita ou da esquerda.
- Permita que o atleta tenha três tentativas no saque.
- Jogue bolas retornáveis mas não dentro das fronteiras (apenas saques perdidos).
- Jogue a bola na caixa adequada.
- Fique na linha de saque ou entre a linha de saque e a linha de fundo.

Nota: Essas modificações não são adequadas para competição, mas permitirão que os atletas coloquem a bola no jogo e joguem tênis.

Jogadores intermediários são mais prováveis de concluir um saque com êxito, mas ainda são propensos a falhas duplas. Eles podem se esforçar em colocar o arremesso consistente e portanto ter problemas ao sacar consistentemente. As seguintes modificações são adequadas para jogadores intermediários.

- Bata um saque com a mão em nível inferior ao do cotovelo (uma batida-queda de forehand com a bola batida no meio do ar).
- Use m movimento de saque abreviado:
  - Saque de 1/2 com a raquete na posição “back scratch”.
  - Saque de 3/4 é iniciado com a raquete atrás do corpo e apontando em direção ao chão.

Ensinando a Habilidade

Grip
Os iniciantes recorrerão geralmente a um grip de “panqueca” ou “frigideira”. Esse grip está geralmente entre o grip de forehand e até uma meia volta para a direita do grip de forehand. O

grip adequado é um “grip continental” (entre o forehand e o backhand), que é o mesmo grip que o do voleio. Muitos atletas se esforçam com esse grip porque ele exige uma velocidade da cabeça da raquete suficiente para ser bem sucedido. O grip é uma questão de conforto e os técnicos terão de fazer adaptações conforme necessário. Recomenda-se que os técnicos comecem a ensinar o saque usando um formato de mini tênis.

Preparar posição

- Fique de lado com a rede, atrás da linha de fundo, com os pés confortavelmente (na extensão dos ombros) separados.
- Segura a raquete na frente do corpo, com os braços relaxados e uma bola de tênis na mão que não a da raquete.
- Os ombros e os quadris devem estar alinhados diagonalmente para se direcionar para a caixa de saque apropriada.
- As palavras-chave são “relaxe”, “para onde está mirando?” “e “para onde seus pés estão apontando?”

Golpe de saque
Arremesso da bola (para o jogador destro)

- A mão esquerda arremessa (palavra-chave “levante e solte” ou “coloque a bola na segunda prateleira”) a bola levemente em frente e à direita do sacador, alta o suficiente para que a bola possa ter contato com uma raquete estendida.
- Enfatize que a bola está colocada, não jogada.
- Os técnicos podem ajudar o jogador ao ficar do lado do atleta e arremessando a bola até eles pegarem a idéia de que ambos os braços trabalham juntos. Ajude os atletas com um movimento de braços “juntos para baixo, juntos para cima”.

Movimento de saque

- É melhor fazer com que os atletas comecem com a raquete na posição backscratch descansando no ombro (isso representará metade da preparação do golpe inteira). O atleta arremessa e bate a bola desta posição (enfatize o ponto de contato).
- A preparação inteira pode ser adicionada quando os atletas forem capazes de obter o ponto de contato e arremessar para encontrar.
- Para auxiliar no ensino do golpe inteiro, coloque a raquete e o braço no movimento “juntos para baixo, juntos para cima”. A raquete irá se mexer ao topo dos pés do jogador, então em direção à cerca de trás e eventualmente atingirá a posição do ombro.
- A raquete alcança o contato da bola com o braço estendido.

Posição Backscratch

Posição Backscratch esquerda

Terminação

- Após o contato, o peso vem para frente na quadra e a raquete termina ao longo do corpo.

Gráfico de faltas e posições

Erro	Correção
O pé atrás desliza para o pé na frente antes do contato	Coloque um objeto no pé ou araste o pé atrás pelo movimento, em oposição a dar um passo.
O pé na frente desliza para frente antes do contato (falha do pé)	Coloque um objeto (bola/raquete) na frente do pé na frente.
Colocação inadequada	Imagine mirando um arco e flecha ou use giz para traçar os pés dos jogadores.
Mudanças de grip na preparação do golpe	Coloque pontos coloridos no grip para referência, onde as cores diferentes representam grips para diferentes golpes. Cada ponto deve indicar onde a articulação indicadora está colocada.
Usa grip inadequado.	Coloque pontos coloridos no grip para referência, onde as cores diferentes representam grips para diferentes golpes. Cada ponto deve indicar onde a articulação indicadora está colocada.
A preparação do golpe é muito curta	Faça com que os atletas se mexam pela topo de seus cadarços.
A preparação do golpe é muito rápida.	Faça com que o atleta saque em câmara lenta, aumentando a velocidade à medida que chegam na conclusão.
Os joelhos se curvam antes do arremesso	Dobre os joelhos primeiro, então conclua o saque.
Deixe reto o braço do saque	Saque ao movimentar ao longo do cadarço, então toque as costas antes de entrar em contato com a bola e concluir o movimento.
Falta de continuidade (obstáculo no movimento)	Peça que o jogador arremesse a bola apenas duas polegadas em altura, fazendo com que o jogador se apresse pelo golpe para alcançar um ponto de contato. O técnico pode também fazer o arremesso para o jogador.
O atleta joga o cotovelo	Exagere um arremesso alto, enfatizando alcançar para entrar em contato com a bola.
Arremesso tesoura	Coloque o braço arremessador em volta do braço da raquete.
Arremesso rápido	Faça um saque em câmara lenta ou coloque a mão arremessadora embaixo da raquete, permitindo que a raquete comece o golpe antes do arremesso ter sido feito.
Pese as alterações muito cedo	Faça com que o atleta se posicione com uma bola de tênis embaixo de cada pé (embaixo dos dedos, não dos calcanhares), que começa o movimento de saque de uma posição de inclinar-se

	para trás.
Ponto de contato inadequado	Os técnicos não ensinam com freqüência o arremesso de bola e raramente como arremessar. Enfatize o ponto de contato ao bater a bola de leve no ponto de contato contra a cerca ou backdrop.
Perda de equilíbrio.	Faça com que o aluno saque de uma posição com as pernas cruzadas.

Exercícios para Saques

Exercício de Lançamento

- Jogar uma bola pela rede e na caixa de serviço adequada.
- Usando um movimento de smash, alce um número designado de bolas na caixa de serviço adequada.
- Os atletas que estiverem se esforçando para pegar a bola pela rede pode começar na linha de serviço e trabalhar gradualmente ao ponto de lançar além da linha de fundo.
- Use várias bolas, como bolas de futebol, bolas de espuma etc.

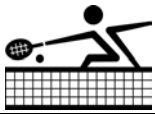
Exercício de Arremesso

- Fique na posição de pronto com uma bola na mão que estiver com a raquete.
- Segure a bola com as pontas dos dedos e aponte a palma para cima.
- Com o braço direito, levante a bola para cima e solte-a quando a mão atingir seu ponto mais alto.
- Permita que a bola caia na mão esquerda enquanto o braço direito está esticado.
- Conte o número de arremessos com sucesso e pegadas.
- Variações:
    - Ponha a raquete no chão no lado direito do sacador para atuar como um alvo.
    - Arremesse a bola como se fosse para o saque, mas permita que a bola caia no chão.
    - Conte o numero de vezes em que a bola atinge as cordas da raquete.
    - Arremesse a bola enquanto estiver no decorrer da cerca. A bola não deve tocar a cerca. Este exercício ajuda a mostrar ao atleta se o arremesso está correto.

Exercício de Alcance do Braço

- Coloque a palma da mão da raquete atrás do pescoço (posição back scratch). Certifique-se de que o cotovelo está curvado e apontando para cima.
- Estenda o braço atrás do pescoço até que ele fique reto e na frente do ombro.
- Agora, tente o exercício com uma raquete na mão do braço estendido.

Pegue uma bola do Arremesso de Serviço



- Comece com uma bola na mão que faz o arremesso e o braço saqueador na posição back scratch com a palma atrás do pescoço “encoste nas suas costas”.
- Arremesse a bola e estenda o braço como no Exercício de Alcançar o Braço e pegar a bola com o braço totalmente estendido.

Prática de Saque

- Com um balde de bolas na linha de fundo, pratique os saques dos lados iguais e do lado vantagem a favor. Dois atletas podem praticar saques ao mesmo tempo.
- Volte-se a alvos ou conte o número consecutivo de saques com sucesso.
- Jogue em equipes e se esforce para ver que equipe pode obter 10 saques na caixa correta primeiro. Quando um atleta perder um saque, ele vai para o final da linha.

Palavras-chave

- “Relaxe”
- “Onde você está mirando?”
- “Para onde seu pé está apontado?”
- “Levante e solte”
- “Coloque a bola na segunda prateleira”
- “Juntos para baixo, juntos para cima”.
- “Encoste nas suas costas”.
- “Bata apenas em um bom arremesso”.
- “Estenda o braço”.

Dicas de treinamento

- Explique as fronteiras e regras para o saque: (a) os atletas devem ficar atrás da linha de fundo; (b) duas tentativas são permitidas; (c) a bola deve ser sacada diagonalmente; e (d) o saque é refeito se bater e aterrissar na caixa de serviço correta (obstáculo).
- Enfatize as prioridades táticas adequadas: (a) jogue a bola e (b) use uma progressão de colocação, controle de profundidade, giro e ritmo.
- Comece com os atletas próximos da linha de serviço quando estiverem aprendendo a sacar. À medida que progridem, movimente-se para trás e eventualmente saque por trás da linha de fundo.
- Modifique o saque ao usar um golpe de forehand ou um saque de 1/2 ou 3/4. É mais divertido começar jogando pontos ao invés de jogar com falhas duplas.
- Forneça aos atletas correções aos saques perdidos.

- Para correções, considere que uma bola na rede indica que o arremesso está provavelmente muito distante na frente ou baixo demais e o atleta está batendo baixo, ao invés de alcançando alto.
- Um saque que vai longe indica que o arremesso da bola está muito além do corpo. É necessária mais extensão do braço batedor.
- Enfatize a importância de um arremesso preciso. Se a bola não estiver no lugar certo, fica difícil controlar o saque. Quando houver um arremesso ruim, incentive os atletas a pegar o arremesso e tentar de novo. Não há penalidade para um mau arremesso (“bata somente um bom arremesso”).
- Os atletas devem praticar o saque em todas as práticas. Um ponto não pode ser jogado sem colocar o saque na caixa de serviço correta.

Retorno do Saque

Após o saque, o retorno do saque é o tiro mais importante do tênis. Jogadores de tênis de sucesso têm retornos consistentes.

Avaliando a Preparação do Jogador

Os atletas da Special Olympics devem ser lembrados constantemente para estarem preparados e prestar atenção para o saque. Ensine os jogadores para assistir a bola durante o arremesso. Isso permite que ocorram habilidades de rastreamento imediatas. É freqüentemente necessário que o atleta se mova em direção à bola para o retorno. Esses podem ser conceitos bastante difíceis para ensinar, mas são necessários para o progresso do atleta.

Ensinando a Habilidade

- A posição básica de estar Pronto (usando um grip de forehand), apresentada na lição de batida de linha de frente, é usada no retorno do saque. Use as palavras-chave “relaxe”, “procure a bola” e “esteja Pronto”.
- Os atletas devem começar próximos da linha de fundo, próximos o bastante par tocar a linha lateral da partida de simples. A posição é a mesma para a partida de simples e para a partida de duplas.

Golpe de Retorno do Saque

- O Retorno do Saque é similar ao forehand e ao backhand, com uma preparação menor devido ao tempo reduzido para reagir à bola. Usa as palavras-chave “vire”, “diminua sua preparação” e “mexa os pés”.
- O aluno vira como se estivesse se preparando para um voleio e pega a raquete de volta, à medida que o corpo se vira. Isso ajuda a ensinar uma preparação do golpe mais curta.
- O trabalho com os pés é similar à preparação da batida de linha de frente Com tempo de reação limitado, o atleta pode tomar apenas um passo em direção à bola antes do contato. Certifique-se de que o passo inicial ou os passos alcançarão uma posição adequada de ‘split’. Um passo na direção errada dirá ao técnico que mais tempo é preciso para trabalhar em habilidades de rastreamento.
- Para praticar o retorno do saque, faça com que o atleta rastreie o saque que está por vir e pegue a bola em um formato de mini tênis. Aumente a distância, à medida que a habilidade progride.
- **Nota:** Um jogador de tênis nunca devem ter ambos os calcanhares no chão ao mesmo tempo. Ao se preparar para retornar o saque, um jogador precisa estar nas bolas de seus pés e dar um split e preparar logo após de retornar a bola.

Palavras-chave

- “Relaxe”
- “Procure a bola”
- “Esteja Pronto”
- “Vire”
- “Diminua sua preparação do golpe”
- “Mexa seus pés”

Batendo com Movimento

Para muitos jogadores de tênis da Special Olympics, se mover até a bola e então executar um golpe pode ser muito difícil. É importante que os técnicos instruam atletas que em uma partida a bola não virá até eles; eles precisam se mover até a bola. Exercícios de batida com movimento devem ser introduzidos nos estágios iniciais de desenvolvimento de habilidades e deve levar a praticas que preparam os atletas para a match play.

Avaliando a Preparação do Jogador

- Os iniciantes geralmente não gostam de correr até a bola. Eles preferem alcançar da cintura, estender seus braços e então mover seu pulso na bola, ao invés de mexer os pés.
- Os jogadores intermediários se moverão mais Prontamente à bola, mas ficarão freqüentemente “travados” com uma bola que está muito perto ou alcançarão uma bola que está muito longe.
- Os melhores jogadores de tênis se movem até a bola rapidamente e ficam em posição para executar seu golpe efetivamente. Eles estão raramente fora da posição e são equilibrados no final de cada golpe. Eles sempre parecem estar no lugar certo.

Ensinando a Habilidade
Existem cinco passos para desenvolver movimento eficiente ao longo da quadra.

1. O atleta precisa determinar a direção da bola que se aproxima. Para praticar, arremesse bolas ao atleta posicionado do outro lado da quadra. O atleta aponta na direção da bola que se aproxima com a mão que não é da raquete antes da bola alcançar a rede.
2. Faça contato com a bola. O atleta corre em direção à bola arremessada e a pega após apenas uma batida. Isso pode progredir em um exercício onde o atleta logo pega a bola nas linhas.
3. Vire os ombros e pegue a raquete de volta na posição de batida enquanto corre em direção à bola.
4. Fique a frente com o pé da frente, à medida que o contato é feito com a bola. Pedir para o atleta congelar neste ponto permite que o técnico tenha uma boa visão do trabalho com os pés do atleta.
5. Após a terminação, o atleta vira e toma alguns passos de corrida para trás para o centro da quadra. Voltando para uma posição de equilíbrio em direção ao centro da quadra com um split em preparação para o próximo tiro. Este split é feito no movimento para frente do oponente à bola.

Durante a seqüência, pratique o split para manter o equilíbrio. Para executar o split, à medida que o jogador começa seu movimento, o atleta pula nos dois pés. Use as palavras-chave “dê um split” ou “tome passos curtos”. Certifique-se de que o atleta entende que o split ocorre por toda a quadra em entre cada contato ou movimento da raquete.

Exercícios para Ensinar Movimento

- Demonstre a maneira correta de se mover até a bola.
- Exagere no que acontece se o atleta esquece de pegar a raquete de volta enquanto estiver correndo para a bola.
- Mostre o passo de hesitação para prevenir a corrida até a bola.

Exercícios Sombra

- O técnico convoca o “forehand de corrida”. O atleta corre para bater um forehand imaginário e completa um golpe de forehand, executando um “split” após se recuperar de cada golpe.
- O técnico convoca um “backhand de corrida”. O atleta corre para bater um backhand imaginário e completa um golpe de backhand, executando um “split” após se recuperar de cada golpe.

Exercícios de Arremesso

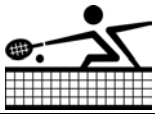
- Arremesse as bolas para lados alternados e faça com que os atletas batem e se movam.
- Arremesse as bolas progressivamente mais distante dos atletas.
- Arremesse as bolas sem um padrão e faça com que os atletas batam e se movam.

Exercícios de Alimentação com uma Cesta

- Os atletas ficam em uma linha na linha de fundo.
- Os jogadores respondem um de cada vez ao bater e se mover para uma bola alimentada pelo técnico.
- Os atletas correm lado a lado para bater um número designado de forehands backhands alternados.

Exercício de Cinco Bolas

- O técnico alimenta cinco bolas na seguinte seqüência: forehand, backhand, forehand de meia quadra, voleio de backhand e voleio de forehand.
- Os atletas batem as cinco bolas e voltam à linha de batida.



Exercícios de Agilidade

- Corridas de Ida-e-Volta: A linha lateral da partida de duplas é a linha de início. Corra para a linha de serviço central e volte para linha lateral da partida de duplas. Então, corra para a linha lateral da partida de simples e volte. Continue correndo para a linha lateral de serviço distante e volte. Isso pode ser feito várias vezes em um círculo ou em várias quadras. Com quatro ou mais jogadores, faça uma corrida de revezamento deste exercício dois contra dois ou três contra três etc.
- Corra nas linhas: Começando no canto da linha lateral da partida de duplas, corra até a rede e volte para o canto. Arraste-se para a linha lateral da partida de simples e corra até a rede. Volte até a linha de serviço e arraste-se até a linha de serviço central.
- Pulos na Linha: Os atletas ficam do lado de qualquer linha na quadra. O mais rápido possível, eles pulam para trás e para frente ao longo da linha por 30 segundos.
- Apertando o pulo: Uma ótima maneira de aumentar a agilidade. Faça várias rotinas de pular. Tente velocidade e duração.

Palavras-Chave

- “Relaxe”
- “Procure a bola”
- “Esteja pronto”
- “Split”
- “Dê passos curtos”

Dicas de treinamento

- Quando estiverem esperando em linha, os atletas devem estar ativos correndo ou mudando de lugar, ao invés de ficar parados.
- O equilíbrio é a chave para se mover bem. Ensine os atletas como serem equilibrados quando baterem a bola.
- Incorpore exercícios de movimento ou agilidade no final de cada prática. Esses exercícios podem ser feitos seguindo as linhas da quadra e correr como corridas de revezamento. Mantenha divertido!

Estratégias de Ensino

Uma meta de tempo de pratica deve preparar os atletas para a competição match play. Como técnico, é fácil ser pego em produção de golpe e nos aspectos técnicos do jogo. É sempre importante lembrar do jogo em si. O saque começa a jogar! Praticar o saque deve ser parte de cada prática. Retornar o saque é o segundo golpe mais importante em uma partida. Pratique durante cada sessão de treinamento. As partidas de tênis são vencidas pela pessoa que fizer os menores erros. Enfatize a consistência em seus exercícios. Pratique manter a pontuação e alternar os lados da quadra durante cada sessão de prática. Pratique o posicionamento dos atletas para a partida de duplas.

Exercícios para Praticar Estratégia

O melhor exercício para a competição é a competição. Tente simular as condições nas quais seus atletas jogarão partidas. Elabore jogos divertidos onde os jogadores podem praticar manter a pontuação. Por exemplo, jogue alguns jogos de “tênis sombra” sem uma bola. Jogue alguns jogos sem raquetes onde os atletas jogam e pegam a bola, usando as regras do tênis.

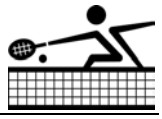
Os atletas de nível de pouca habilidade para a competição de habilidades individuais devem praticar a competição de habilidades. Isso irá ajudá-los a dominar os golpes básicos do jogo. Faça com que assistentes técnicos conduzam a competição de habilidades individuais com atletas. Siga as regras e mantenha a pontuação.

Atletas de nível intermediário devem jogar partidas de prática com seus colegas de equipe, técnicos e pais. Quanto mais eles praticam seguindo as regras, mudando de lados da quadra e mantendo a pontuação, mais proficientes eles se tornarão. Tenha um parceiro no lado da quadra para ajudar a direcionar o atleta para adequar as posições e ajudar com a pontuação.

Os jogadores avançados devem ser capazes de jogar um conjunto de regras com pouca supervisão externa. Chamar linha e manter a pontuação podem ainda apresentar alguns problemas. Faça com que um técnico monitore algumas quadras onde os atletas avançados estejam jogando partidas de prática.

Estratégia de Partidas de Simples

- *Seja consistente!* A maioria das partidas de simples são vencidas pelo jogador que fizer menos erros. Use alta desobstrução da rede para eliminar erros com a rede.
- Movimente seu oponente ao redor da quadra. Isso faz com que seu oponente perca bolas porque estão fora de posição e ficam cansados.
- Saques e retornos devem ser consistentes. Muitos pontos são perdidos em saques perdidos e retornos perdidos.
- Jogue agressivamente. Ponha pressão em seu oponente ao tomar vantagem de retornos batidos de maneira fraca. Saque e voleie, e corra a rede após bolas curtas.
- Atletas da Special Olympics vão muito bem com rotinas. Ensine a eles o que fazer entre pontos bem como o que fazer durante o ponto. Entre cada ponto, o atleta deve:
    - Transferir a raquete para mão não dominante.
    - Respirar fundo.



- Andar para pegar bolas distantes. Ter certeza de que a cabeça e os ombros estão segurados.
- Andar até a posição correta para o próximo ponto.
- Chamar a pontuação.

Partidas de Duplas e Partidas de Duplas da Unified Sports®

Os atletas que jogam partidas de duplas devem praticar as mesmas habilidades que os jogadores de partidas de simples. É importante dominar o saque e fazer o rali da linha de fundo. O posicionamento da dupla exige que atleta jogue a rede; portanto habilidades de voleio são mais usadas em partidas de duplas. A personalidade do atleta é importante na seleção de parceiros de duplas. Parceiros devem ser compatíveis e capazes de trabalhar juntos como uma equipe. Lembre-se, o parceiro precisa ser um exemplo positivo de comportamento esperado dos atletas. Par um jogo de duplas correr tranqüilamente, todos os participantes precisam saber como manter pontuação e como se posicionar para cada ponto. A repetição é a chave para fazer com que os atletas entendam seu papel e posicionamento na quadra.

Estratégia Básica para partidas de Duplas

- Tenha os primeiros saques. Isso pressiona o oponente a fazer um retorno mais difícil. O segundo saque pode ser batido mais leve com uma trajetória maior, garantindo uma bola bem colocada no jogo.
- Mire exatamente o meio da quadra em tiros de permanentes. Isso elimina erros e afasta o ângulo do oponente se ele retornar o saque.
- Mova como uma equipe. Se seu parceiro estiver na rede, tente se juntar a ele lá. Tente ter ambos os jogadores na rede ou ambos na linha de fundo. Tente evitar um split, com um na frente e um atrás, porque isso dá ao oponente aberturas na quadra.
- Se a equipe se achar em uma formação um na frente outro atrás, mire a bola na pessoa da linha de fundo ao invés da pessoa na rede. Procure sempre uma oportunidade de ir para frente na rede.
- O jogador da rede não deve agarrar as linhas laterais tão próximas; aprenda a ficar no meio entre a linha lateral da partida de simples e a linha de saque central. Você desiste um pouco do corredor, mas ajuda seu parceiro bem mais sendo uma força no meio. Se o oponente te passar no corredor, cumprimente-o. Os prós só fazem uma de quatro tentativas.

Exercícios de Partidas de Duplas

Os jogadores de todos os níveis de habilidade devem praticar para competição jogando partidas de prática. Isso também reforça manter a pontuação e posicionar estratégia. Tente equiparar níveis de habilidade ou tenha equipes jogando contra técnicos que podem controlar o ponto.

Pratique partida de duplas com uma equipe de duplas jogando contra um jogador de partida de simples. Essa é uma ótima idéia quando há número ímpar de jogadores durante a prática.

Pratique partidas de duplas com uma cesta de bolas. O técnico alimenta as bolas para a equipe de duplas para simular o jogo de ponto. Os jogadores sacam e o técnico alimenta um

número designado de bolas, fazendo a equipe de duplas bater voleios, smashs e batidas de linha de frente. O técnico deve enfatizar estratégia e posicionamento adequados.

Iniciantes devem dominar o saque para jogar partidas de duplas efetivas. Após bater o saque, o atleta pode querer ficar na linha de fundo ao invés de avançar para a rede. Neste nível, a maioria dos pontos serão vencidos em falhas duplas e vencedores de saque. Foque no saque e retorno de saque quando preparar para este nível de competição.

Jogadores intermediários são capazes de retornar mais saques; portanto a estratégia se torna uma parte maior do jogo. Pontos são mais longos, logo os técnicos devem enfatizar voleio como o caminho para finalizar o rali. Os atletas podem correr para a rede após saques e retornos de saque.

Jogadores avançados raramente falham duplo e os rebates freqüentemente envolvem três ou quatro tiros. Jogadores de alta habilidade devem praticar o saque e o voleio como forma de pressionar seus oponentes. Os técnicos devem enfatizar estratégia neste nível à medida que ele desenvolverem proficiência nos golpes básicos.

Plano de Lição Modelo de Oito Semanas

Semana 1

- Objetivos do plano de lição de oito semanas
- Examine **Procedimentos de segurança**
- Demonstre **Exercícios de aquecimento**
- Exercícios de controle da bola: **Exercício de batida da mão**
- **Balanço da raquete**
- **Explicação de equipamento**
- Introduza o **Forehand**, **grip**, **Preparar posição** e **Golpe**
- **Exercício sombra**
- **Forehand de auto-queda**
- **Exercícios de alimentação de cesta**
- Avaliações de habilidade
- **Relaxamento** E de fechamento

Semana 2

- **Exercícios de aquecimento**
- Exercícios de controle da bola: **Exercício de Salto de Mão**
- **Pegadas com Copo**
- Revisão do **Forehand**
- Reforço do exercício de forehand
- **Rali de Corredor**
- Introduza o **Backhand**
- Avaliação de habilidade
- **Relaxamento** E de fechamento

Semana 3

- **Exercícios de aquecimento**
- Exercícios de controle da bola: **Andar com o cachorro**, **Ups** E **Downs**
- Revisão **Forehand** E **Backhand**
- **Forehand e backhand com movimento**, **Exercício sombra**, **Exercício da bola arremessada**
- Introduza o **Voleio de forehand**
- Exercícios de voleio: **Batida de Voleio**, **Pegadas com Copo**, **Arremesso de Voleio**
- Avaliação de habilidade
- **Relaxamento** E de fechamento

Semana 4

- **Exercícios de aquecimento**
- Exercícios de controle da bola, **Batidas de forehand e backhand**, **Jogo de Arremesso-Batida-Pegada**
- **Reveja o voleio de forehand e introduza o voleio de backhand**
- Exercícios de voleio: **Voleio Cruzado**, **Exercício Alternado de Voleio de forehand/backhand**
- **Exercício de aproximação e voleio**
- Avaliação de habilidade
- **Relaxamento** E de fechamento

Semana 5

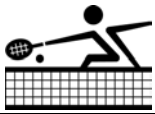
- **Exercícios de aquecimento**
- Exercícios de controle da bola: **Andar com o cachorro**, **Ups** E **Downs**, **Rolamentos da Raquete**
- Reveja o **Voleio de forehand e backhand**
- Introduza **O saque**
- **Exercício de Lançamento**, **Exercício de Arremesso**, **Exercício de Alcance do Braço**, **Exercício de Pegar uma Bola do Arremesso de Serviço**
- Avaliação de habilidade
- **Relaxamento** E de fechamento

Semana 6

- **Exercícios de aquecimento**
- Exercícios de controle da bola: **Batidas de forehand e backhand**, **Jogo de arremesso batida e pegada**
- Reveja o **Saque**, saque da linha de serviço e se mova gradualmente atrás da linha de fundo
- **Retorno do saque**
- Introduza o mini tênis
- Avaliação de habilidade
- **Relaxamento** E de fechamento

Semana 7

- **Exercícios de aquecimento**
- Exercícios de controle da bola: **Volta ao mundo**
- **Exercício de cinco bolas**
- Mini Tênis



- **Folha de classificação de tênis da Special Olympics**
- Introduza competição (formato de jogos)
- Passe pelas estações da competição
- **Relaxamento** E de fechamento

Semana 8

- **Exercícios de aquecimento**
- Competição
- **Relaxamento**
- Revisão **Desportismo**
- Observações e fechamento

Mini Tênis

Finalidade
Mini Tênis é designado para preparar os atletas para competição matchplay e fornecer uma transição para a quadra completa enquanto introduz vagarosamente a logística do jogo.

O Mini Tênis é um jogo de transição para atletas que foram bem sucedidos com a Competição de Habilidades Individuais e estão prontos para começar um matchplay competitiva, mas não estão bem preparados para um jogo de quadra completa. Mini Tênis é um jogo excelente para trabalhar em trabalho com os pés, preparação da raquete, movimento de quadra e as regras do tênis. Ao dimensionar as fronteiras da quadra de tênis, os atletas podem ter mais sucesso à medida que desenvolvem seu jogo em um ambiente mais compacto, não ameaçador. Adicionar apenas uma variável por vez permite que o atleta faça ajustes mais facilmente.

O Mini Tênis das partidas de duplas da Unified Sports é o primeiro passo de transição da Competição de Habilidades Individuais. Pequena cobertura de quadra reduz o componente de movimento, enquanto o parceiro de tênis da Unified fornece um modelo de golpe para o atleta. O parceiro também fornece incentivo e exaltação para os atletas em uma base individual.

Mini Tênis de partidas de duplas da Unified pode ser seguido por partidas de duplas de mini tênis tradicionais (todos os jogadores são atletas da Special Olympics) e por jogos de partida de simples em Mini Tênis. Essa progressão fornece ao atleta uma oportunidade seqüencial de aprendizado nos componentes da matchplay do tênis necessários para proceder com qualquer jogo de quadra completa.

Regras do Mini Tênis
O Mini Tênis segue as Regras da Federação Internacional de Tênis (ITF) com as seguintes exceções:

- O sacador deve se posicionar atrás da linha de saque para o saque. Será considerada uma falta com os pés, se o sacador pisar na linha de saque antes de entrar em contato com a bola.
- Apenas a área de caixa de saque está entre a primeira e a terceira linhas de base.
- As Bolas de Velocidade da PTR, que são maiores que bolas de tênis de tamanho regulamentado e fornecem um jogo de velocidade mais baixa, permitindo que os jogadores trabalhem em golpes e cobertura de quadra. Conforme o atleta progride na habilidade e movimento da quadra, as bolas de tênis de menor compressão podem ser usadas para fornecer velocidade maior da bola.

Entendendo o jogo

Não assuma que os jogadores de menor habilidade saberão até mesmo o alvo básico do jogo. Esses jogadores podem ter dificuldade com conceitos simples como distinguir entre colegas de equipe e oponentes.

Modificações e adaptações

Em uma competição, é importante que as regras não sejam alteradas para se adaptarem às necessidades especiais dos atletas. No entanto, os técnicos podem modificar os exercícios de treinamento, comunicação e equipamento esportivo para ajudar os atletas em alcançar o sucesso. Diferentes atletas necessitam sistemas diferentes de comunicação. Por exemplo, alguns atletas aprendem e reagem melhor quando os exercícios são demonstrados, enquanto que outros requerem muita comunicação verbal. Alguns atletas podem precisar de uma combinação — ver, ouvir e até ler a descrição do exercício ou treino.

Preparação mental e treinamento

Treinamento mental é importante para o atleta, seja se esforçando para fazer seu melhor pessoal ou competindo com outros. Quando apropriado, os atletas devem praticar imaginações mentais. A mente não pode diferenciar o que é real do que é imaginário. Prática é prática, mesmo que seja mental ou física. Pela que o atleta sente em uma posição relaxada, em um lugar calmo com poucas distrações. Diga ao atleta para fechar seus olhos e se imaginar desempenhando uma habilidade particular. Cada um está se vendo em uma grande tela de cinema na quadra de tênis. Ande com eles pelas habilidades passo a passo. Use o máximo de detalhes possível, usando palavras para trazer à tona os sensos de visão, audição, toque e cheiro. Peça ao atleta para repetir a imagem, imaginando novamente a habilidade com sucesso, até mesmo a ponto de ver a bola passando a rede.

Alguns atletas precisam de ajuda para iniciar o processo. Outros aprenderão a praticar desta forma sozinhos. A ligação entre desempenhar habilidades na mente e desempenhar habilidades na quadra podem ser difíceis de explicar. No entanto, o atleta que se imagina repetidamente completando corretamente uma habilidade e acreditando ser verdade é mais provável de tornar isso realidade. O que se passa na mente ou no coração de alguém se mostra em suas ações.

Treinamento Cruzado no Tênis

O Treinamento Cruzado é um termo dos dias modernos que se refere à substituição de habilidades que não as diretamente envolvidas no desempenho de um evento. O Treinamento Cruzado surgiu como resultado de uma re-habilitação de lesão e hoje também é usado em prevenção de lesões. Quando os jogadores de tênis possuem lesões que os impede de jogar, outras atividades podem ser substituídas para que o atleta possa manter sua atividade aeróbica e força muscular.

Existe um valor limitado e passagem ao exercício específico. Um motivo para “treinamento cruzado” pe evitar lesões e manter equilíbrio muscular durante um período de treinamento esportivo intenso e específico. Uma das chaves para o sucesso no esporte é ficar saudável e treinar por um longo período. O Treinamento Cruzado permite que os atletas façam exercícios de treinamento específicos ao evento com mais entusiasmo e intensidade e menos risco de lesões.

Programa de treinamento em casa

- Se os atletas treinarem apenas semanalmente com seus técnicos e não praticarem por si em casa, seu progresso será limitado.
- Um Manual do Atleta/ Guia de Treinamento em Casa pode ser baixado do Web site da Special Olympics para ajudar técnicos a integrar o treinamento em casa em sua temporada, bem como ajudar os atletas e suas famílias com idéias sobre como praticar entre as práticas.
- Nada desenvolve a habilidade esportiva do atleta quanto os jogos! Os pais/tutores pode incluir o atleta em competições familiares para prática adicional e passeios sociais.
- Para serem eficazes, os técnicos devem executar uma orientação para treinamento em casa para membros da família e/ou parceiros de treinamento. Ela pode ser uma sessão ativa onde os parceiros recebem experiência ativa com as diferentes atividades.
- Como uma ferramenta motivacional, um técnico pode querer premiar um certificado de atingimento para atletas e parceiros de treinamento que completarem um número determinado de sessões de treinamento em casa durante a temporada.

Special Olympics

Guias de Treinamento

Regras e Protocolo do Tênis

Regras e Protocolo do Tênis

Special Olympics
Regras do Tênis
Ensinando as Regras do Tênis
Regras da Unified Sports®
Procedimentos de protesto
Quadra de Tênis com Dimensões
Protocolo do Tênis
Senso esportivo
Glossário de Tênis

Ensinando as Regras do Tênis

O melhor momento para ensinar as regras do tênis é durante a prática. As Regras Oficiais de Esportes da Special Olympics devem reger todas as competições de tênis da Special Olympics. Como um programa de esportes internacional, a Special Olympics criou essas regras com base nas Regras da Federação Internacional de Tênis (ITR) para o tênis. As Regras da ITF deverão ser empregadas exceto quando conflitarem com as Regras Oficiais de Esportes da Special Olympics. Nesses casos, as Regras Oficiais de Esportes da Special Olympics deverão ser aplicáveis. Consulte a seção **Regras Oficiais de Esportes da Special Olympics** Para a listagem completa das regras de tênis.

Regras de Match Play

A competição será regida pelas Regras do Tênis do código oficial da ITF. Note itens de interesse particular abaixo.

Saque: O movimento de saque pode ser com a mão em nível inferior ao cotovelo ou com a mão em nível superior ao cotovelo. A bola não deve saltar antes de ser arremessada.

Pontuação: Jogo um-seis, não será usado ad pro, com um tiebreak de 12 pontos jogado em todos os seis jogos (6-6). Pontuação tradicional de amor, 15, 30, 40 etc ou pontuação simplificada de 1, 2, 3, 4 podem ser usadas. Nos lados iguais (ou 3-3), o sacador saca na lateral da quadra escolhida pelo recebedor.

Jogo contínuo: Juizes permitem 25 segundos entre pontos e 90 segundos em mudanças. Não há parada após o primeiro jogo.

Treinamento: Os jogadores podem receber treinamento de um técnico designado quando o jogador muda os finais no final do jogo. O treinamento não é permitido durante um tiebreack.

Bolas: Três novas bolas devem ser usadas para todas as partidas.

Oficiais: Os oficiais irão chamar linhas, deixadas de saque, falhas nos pés, violações de tempo e violações de código sob o sistema de penalidade de ponto da ITF. Atraso para a partida será penalizado de acordo com o sistema de penalidade de ponto.

Timeouts médicos e Paradas para banheiro: Um timeout médico para cada nova condição médica, ou agravamento de uma condição pré-existente, pode ser tirado durante o aquecimento ou a partida para uma condição médica tratável. Condições médicas tratáveis incluem, mas não se limitam a, lesões, doenças e condições relacionadas a batidas e câimbras. Uma vez notificado o juiz e o treinador ou a equipe médica ter chegado na quadra e feito um diagnóstico de que a condição é tratável, o tempo de três minutos de tratamento começa. Um jogador pode pedir uma ou mais paradas para o banheiro durante a partida. Não é permitido treinamento durante paradas médicas ou paradas para o banheiro. Os jogadores serão escoltados durante as paradas para o banheiro.

Regras da Unified Sports®

Existem poucas diferenças nas regras para a competição de duplas da Unified Sports conforme estipulado nas Regras de Esportes Oficiais da Special Olympics e modificações destacadas no livro de regras. As adições estão realçadas acima.

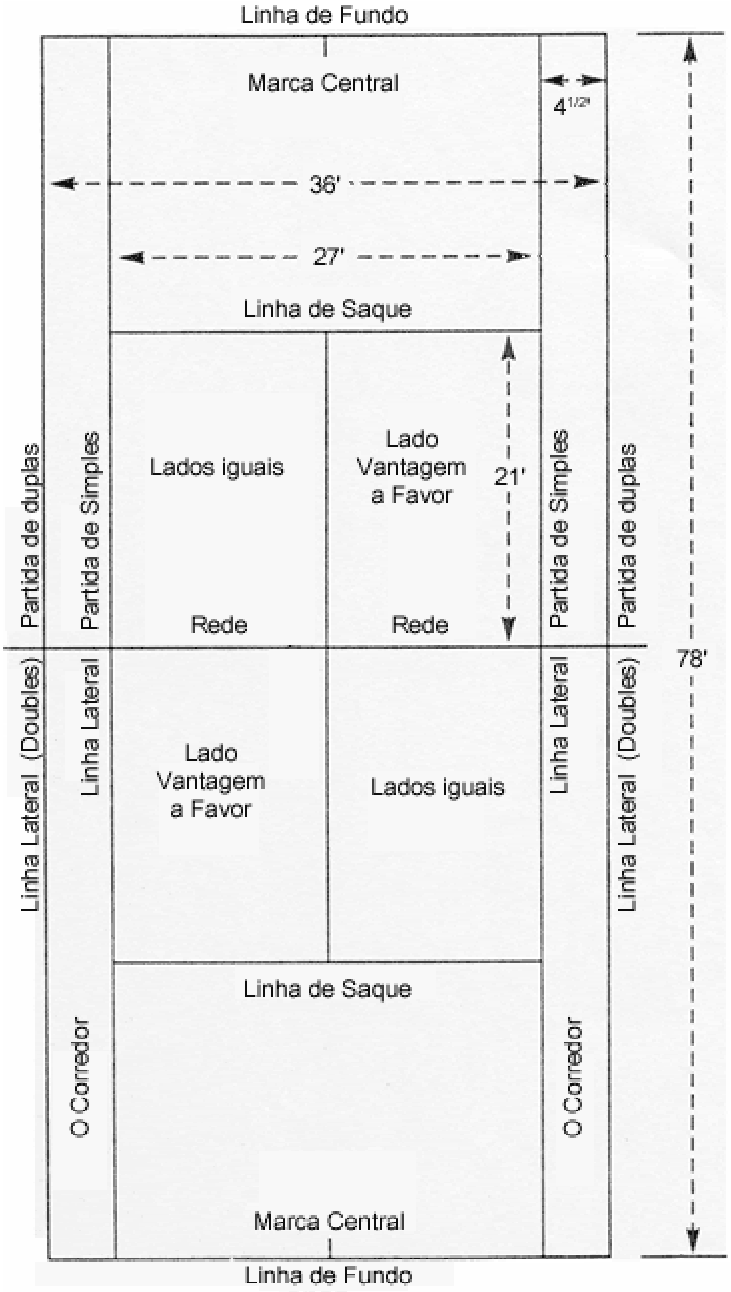
- Cada equipe de duplas da Unified Sports deverá consistir de um atleta e um parceiro.
- Cada equipe deverá determinar sua própria ordem de serviço e seleção de quadras (Lado vantagem a favor ou lados iguais).

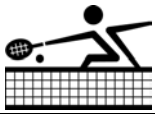
A seleção dos atletas e parceiros de idade e capacidade similares é essencial para a competição de duplas da Unified Sports. Apesar de terem sido implementadas modificações de regra para minimizar diferenças entre os atletas e parceiros, experiências inadequadas de competição e um alto risco de lesão resultam de equipes onde atletas e parceiros estão mal equiparados.

Procedimentos de protesto

Os procedimentos de protesto são governados pelas regras da competição. O papel da Equipe de Gerenciamento da Competição é pôr as regras em prática. Como técnico, sua função com os seus atletas é protestar uma ação ou evento que viole as Regras Oficiais do Tênis. Os protestos devem ser apresentados para corrigir uma violação específica à regra. Gazer um protesto é um assunto sério que impacta o cronograma da competição. Verifique com a Equipe de Gerenciamento da Competição antes da competição para aprender os procedimentos de protesto para a competição.

Quadra de Tênis com Dimensões





Protocolo do Tênis

Os técnicos e os atletas devem consultar o Código de Conduta do Órgão Nacional Regente no tênis para o seu respectivo país. Um recurso excelente nos Estados Unidos é o Código de Conduta da Associação de Tênis dos Estados Unidos (USTA), que pode ser encontrado na publicação da USTA *Amigo na Quadra*. Conduta geral pode incluir o seguinte:

- Os jogadores fazem chamadas de seu próprio lado da rede. Um jogador chama todos os tiros aterrissando em ou em direção ao lado da rede do jogador.
- Uma bola tocando qualquer parte da linha é bom.
- Um jogador não deve listar o auxilio de um espectador ao fazer uma chamada.
- Quando uma bola de uma quadra adjacente entra na área de jogo, qualquer jogador pode deixar, assim que o jogador se torna consciente da bola.
- O sacador deve anunciar a pontuação do jogo antes do primeiro ponto do jogo e a pontuação do ponto antes de cada ponto do jogo subseqüente.
- Os atletas e os técnicos precisam estar conscientes de barulhos rompendo dentro e fora da quadra.
- Respeite as partidas no jogo. Os espectadores externos não devem estar na quadra.

Senso esportivo

Um bom senso esportivo é o comprometimento do atleta e do jogador com um jogo justo, comportamento ético e integridade. Na percepção e na prática, o senso esportivo é definido como as qualidades que são caracterizadas pela generosidade e preocupação genuína com os outros. Abaixo estão destacados alguns pontos de foco e idéias sobre como ensinar e treinar senso esportismo para os atletas. Técnicos devem liderar pelo exemplo.

Tênis é um jogo que exige cooperação e cortesia de todos os participantes. Faça do tênis um jogo divertido elogiando os bons tiros de seu oponente e não mostrando os comportamentos a seguir conforme observado no *Amigo na Quadra da USTA*.

- Fazer barulhos excessivos após pontos.
- Reclamar sobre tiros, como bolas altas e bolas baixas.
- Constrangendo um oponente fraco sendo excessivamente cortês ou condescendente.
- Perdendo a paciência, usando linguajar obsceno, jogando sua raquete ou atirando uma bola com raiva.
- Ficar zangado quando estiver perdendo.

Esforço competitivo

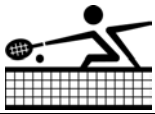
- Empenhar esforço máximo durante cada evento.
- Pratique com a mesma intensidade que você desempenharia na competição.
- Sempre termine o evento. Nunca desista.

Jogo justo sempre

- Sempre obedecer as regras.
- Demonstrar bom senso esportivo e jogo justo em todos os momentos.
- Respeite sempre a decisão dos oficiais.

Expectativas dos técnicos

1. Sempre dar um bom exemplo para os participantes e fãs.
2. Instrua os participantes das responsabilidades adequadas do senso esportivo e ordene que eles façam do senso esportivo e da ética uma prioridade.
3. Respeite o julgamento dos oficiais, respeite as regras do evento e não mostre comportamentos que incitaria os fãs.
4. Tratar os técnicos, diretores, participantes e torcedores adversários com respeito.
5. Apertar as mãos de oficiais e técnico adversário em público.
6. Desenvolva e aplique penas para os participantes que não respeitam os mais altos padrões do senso esportivo.



Expectativas de Atletas e Parceiros na Unified Sports

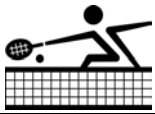
1. Tratar os integrantes da equipe com respeito.
2. Incentivar os integrantes da equipe quando eles cometerem erros.
3. Trate os oponentes com respeito. Cumprimente antes e depois do torneio.
4. Respeite o julgamento de oficiais, respeite as regras da competição e não mostre comportamento que incitaria os fãs.
5. Cooperar com os oficiais, técnicos ou diretores e participantes para conduzir competições justas.
6. Não retalie (verbal ou fisicamente) se outros atletas demonstrarem um mau comportamento.
7. Aceitar seriamente a responsabilidade e o privilégio de representar a Special Olympics.
8. Definir vencer como fazer o melhor possível.
9. Viver sob o alto padrão de senso esportivo definido pelo seu técnico.

Lembre-se

- Senso esportivo é uma atitude que é mostrada por como você e seus atletas atuam no e fora do campo do jogo.
- Ser positivo no que diz respeito à competição.
- Respeitar seus adversários você mesmo.
- Fique sempre sob controle, mesmo se estiver se sentindo bravo ou com raiva.

Glossário de Tênis

Termo	Definição
Ace	Bola sacada tão bem que o oponente falha em tocá-la com sua raquete.
Ad	Curta para vantagem na pontuação tradicional. É o primeiro ponto feito após os lados iguais. Não usado no sistema de pontuação sem ad para a competição de tênis da Special Olympics.
Lado Vantagem a Favor	Quadra de saque da esquerda.
Corredor	Área entre a linha lateral da partida de simples e a linha lateral do da partida de duplas.
Aproximação	A batida de meio da quadra que permite que o jogador venha para a rede para o voleio.
ATP	Associação de Profissionais do Tênis, a organização para os homens profissionais do tênis.
Backcourt	Área entre a linha de saque e a linha de fundo.
Backhand	O golpe que é usado para devolver bolas batidas no lado esquerdo de um jogador destro e lado direito de um jogador canhoto. Pode ser batida com uma ou duas mãos. Nota: Atletas devem aprender a bater um backhand adequado, não um forehand de direita e um de esquerda.
Segurada no Centro	Segurada no centro da rede, ancorada no chão para deixar a rede segura.
Tiro de Quadra Cruzado	Um tiro no qual a bola viaja diagonalmente pela rede de um canto a outro.
Lados Iguais	Um score de 40-40 na pontuação tradicional. Não usado no sistema de pontuação sem ad para a competição de tênis da Special Olympics.
Lados Iguais	A quadra da direita, assim chamada porque o ponto de lados iguais é jogado naquele lado.
Falha Dupla	O sacador perde o ponto se ambos os dois saques tentam falhar para cruzar a rede e parar na caixa de saque adequada.
Partida de duplas	Uma partida jogada por equipes de dois jogadores. A quadra é estendida para as linhas laterais de partidas de duplas (após o saque).
Para Baixo da Linha	Uma bola batida em uma linha reta perto da linha lateral.
Esboço	Procedimento estabelecido para determinar a posição de cada jogador em um torneio.



Drop shot	Um tiro de toque que é batido pela rede para forçar o oponente a correr par frente.
Etiqueta	Regras de comportamento na quadra de tênis.
Falha	Uma bola sacada que não cai na caixa de saque ou vai na rede.
Quinze	Primeiro ponto ganho por um jogador.
Falta de Pé	Um saque ilegal causado pelo sacador pisando na ou em cima da linha de fundo antes de bater a bola.
Forehand	O golpe usado para devolver bolas batidas do lado direito de um jogador destro e do lado esquerdo de um jogador canhoto.
Quarenta	O score de um jogador após vencer três pontos.
Jogo	A parte de um conjunto que é completado quando um jogador ou equipe vence quatro pontos. No tênis sem ad a pontuação é 1, 2, 3, “jogo”.
Bom	Uma bola que para dentro da quadra ou na linha formando a fronteira da quadra.
Grip	A parte de baixo da raquete que é usada para segurar a raquete.
Batidas de linha de frente	Golpes jogados após a bola ter saltado. Os forehands e os backhands são chamados de batidas de linha de frente.
Meio Voleio	Bola batida imediatamente depois do salto da bola na quadra.
Dentro	Uma bola que pára dentro da fronteira da quadra. Bolas que batem qualquer parte da linha são boas no tênis.
ITF	Federação Internacional do Tênis
Let	Um ponto re-jogado por causa de interferência; como uma bola rolando para a quadra durante o jogo. Este ponto poderia ser re-jogado com dois saques.
Saque Let	Um saque que atinge o topo da rede e pára na caixa de saque apropriada é re-jogado.
Lob	Um golpe batido alto no ar com a intenção de ser batido sobre um oponente jogando na rede.
Love	Um score de zero.
Partida	Uma partida de tênis da Special Olympics consiste de um set sem ad. Partidas tradicionais de tênis são melhores 2 de 3 ou melhores 3 de 5 sets.
Partidas de duplas Mistas	Jogo de duplas em que uma equipe masculina e uma feminina se opõem a outra equipe masculina e feminina.
Rede	A barreira de 3 pés que divide os dois lados da quadra. “Jogar a rede”

	significa atacar seu oponente ao se posicionar perto da rede e bater a bola antes de ela saltar.
Pontuação sem Ad	O sistema de pontuação usado no tênis da Special Olympics no qual o primeiro jogador que ganhar 4 pontos vence o jogo. Se o score de pontos atinge 3-3, o próximo ponto decide o jogo. O recebedor tem a escolha dos lados no 3-3.
Fora	Uma bola está “fora” se ela pára fora das fronteiras da quadra.
Smash	Um golpe agressivo jogado normalmente na rede quando a bola está acima da cabeça.
Ponto	A menor unidade do score, dada a um jogador quando o oponente não retorna uma bola no jogo.
Raquete	Um implemento usado para golpear a bola de tênis.
Rali	Uma série de bons tiros trocados entre os jogadores. Também um termo usado para o tipo de prática onde os jogadores batem as bolas intencionalmente para trás e para frente um para o outro.
Recebedor	O jogador que recebe o saque.
Árbitro	O oficial responsável por um torneio.
Saque	Curto para Saque. É o golpe usado para pôr a bola em jogo. Um sacador tem duas chances de pôr a bola em jogo diagonalmente na caixa de saque. O saque deve ser batido de uma bola arremessada (não de uma bola saltada).
Sacador	Jogador que saca a bola.
Caixa de Saque	Área da quadra onde um saque deve ser jogado. Lados Iguais ou Lado Vantagem a Favor.
Set	A unidade de pontuação que é concedida ao jogador ou à equipe que venceu 6 jogos de uma margem de pelo menos 2 jogos. Exemplos: 6-2, 6-4 ou 7-5. Se o score do jogo atingir 6-6 joga-se um tiebraker.
Mini Tênis	Mini Tênis é um jogo de transição usando a área da caixa de saque apenas.
Partida de simples	Uma partida jogada por dois jogadores.
Tie-breaker ou Tie-break	Um sistema usado para decidir um set quando o score é 6-todos (6-6).
Trinta	Score que indica que um jogador venceu 2 pontos.
Juiz	A pessoa que oficia uma partida.
Partidas de Duplas da Unified Sports	Um evento da Special Olympics jogado com uma equipe de duplas, consistindo de um jogador de tênis da Special Olympics e um parceiro de tênis. Idealmente, os colegas de equipe seriam de idade e níveis de

	habilidade similares.
Voleio	Um golpe feito batendo uma bola antes de tocar o chão. Normalmente feito dentro da linha de serviço.
WTA	Associação das Mulheres do Tênis; a organização para as profissionais mulheres do tênis.