



Desporto Escolar



NÍVEL 1 – FASE ESCOLA

**DOCUMENTO DE APOIO PARA
FORMAÇÃO ALUNOS JUÍZES-
ÁRBITROS**

TÉNIS

IDENTIDADE DO DESPORTO ESCOLAR

VISÃO

Garantir uma oferta desportiva escolar variada aos alunos, envolvendo as comunidades escolar e local, em todas os agrupamentos de escolas e escolas não agrupadas.



VALORES

- Responsabilidade e integridade;
- Excelência e exigência;
- Curiosidade, reflexão e inovação;
- Cidadania e participação;
- Liberdade.

Contribuir de forma articulada para os seis eixos estratégicos do programa:

1. +Desporto | +atividade física;
2. Formação de alunos e professores;
3. Cidadania, inclusão e ética;
4. Cogestão e codecisão na escola;
5. Desporto verde e sustentável;
6. Envolvimento das | nas comunidades.

MISSÃO



- Consciência e domínio do corpo;
- Bem-estar, saúde e ambiente;
- Raciocínio e resolução de problemas;
- Pensamento crítico e pensamento criativo;
- Relacionamento interpessoal;
- Desenvolvimento pessoal e autonomia;
- Sensibilidade estética e artística.

ÁREAS DE COMPETÊNCIA

Perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória



Desporto Escolar

MISSÃO E VISÃO DA ARBITRAGEM NO DESPORTO ESCOLAR

Missão



Promover o desenvolvimento de competências de arbitragem no Desporto Escolar, capacitando os alunos para tomarem decisões justas, conhecerem as regras e atuarem com confiança, espírito de liderança, cooperação e respeito por todos os intervenientes no jogo.

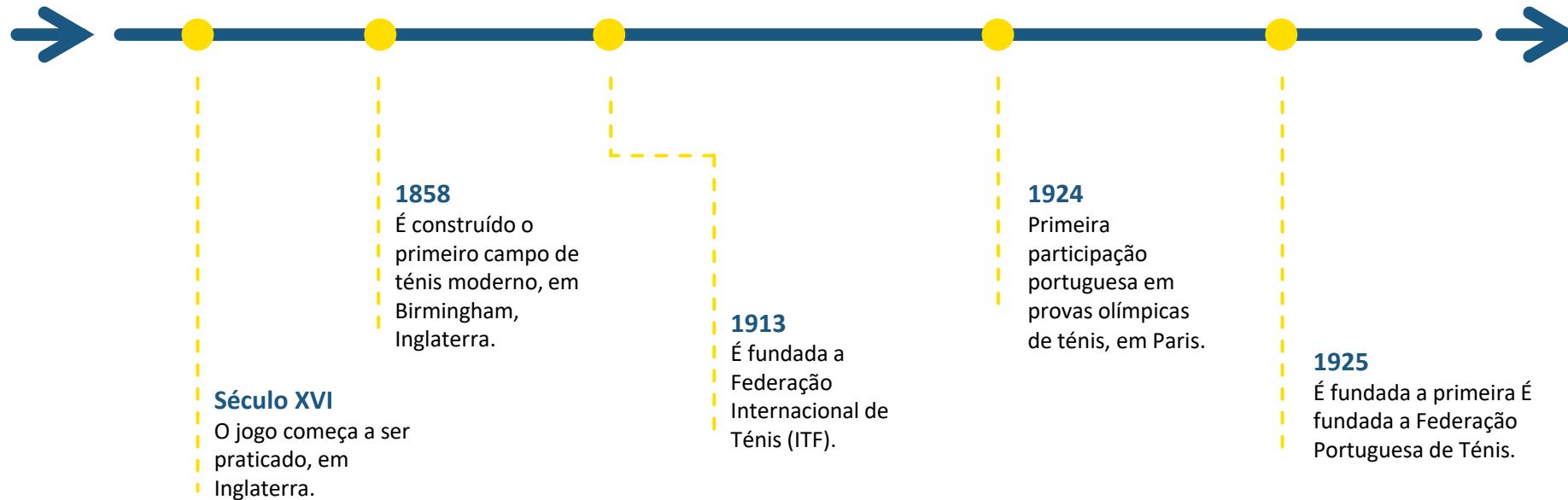
Visão



Ser um modelo de excelência nacional na formação de alunos juiz-árbitros, promovendo uma cultura de responsabilidade, ética desportiva e cidadania ativa, através de experiências significativas no contexto do Desporto Escolar.



Ténis – Breve Síntese histórica





Desporto Escolar

Ténis – Caracterização e objetivo do jogo

Caracterização

O ténis é um jogo de raquetas disputado entre dois jogadores (singulares), ou entre grupos de dois jogadores do mesmo sexo (pares) ou de ambos os sexos (pares mistos).

Além das partidas de singulares e de pares, podes disputar provas por equipas. Neste tipo de competição, os jogadores de cada equipa disputam partidas de singulares e de pares.

Este jogo de raquetas também pode ser praticado por atletas paralímpicos em cadeira de rodas.

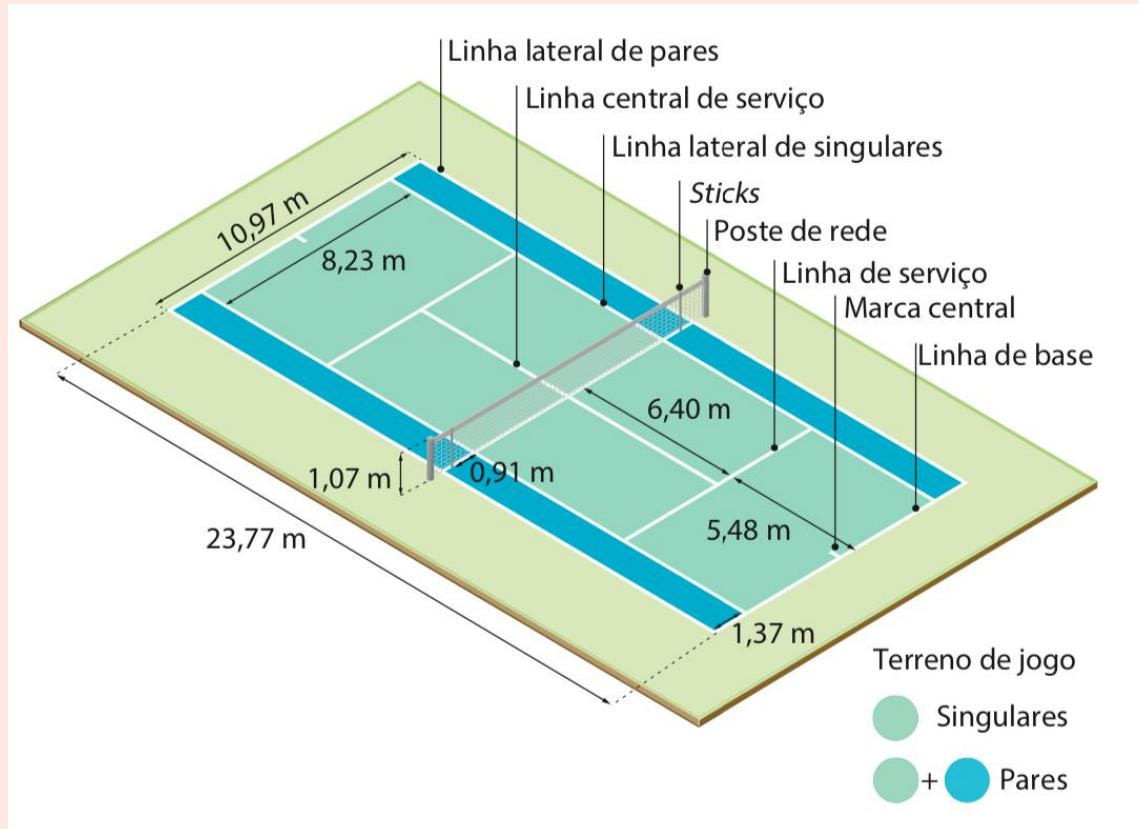
OBJETIVO DO JOGO:

O objetivo do jogo passa por conquistar pontos aos adversários, passando a bola por cima da rede e fazendo-a ressaltar no campo adversário, e evitar que o adversário consiga fazer o mesmo.



Desporto Escolar

Ténis – Terreno de jogo





Desporto Escolar

No Desporto Escolar tens várias Fases de Abordagem do jogo

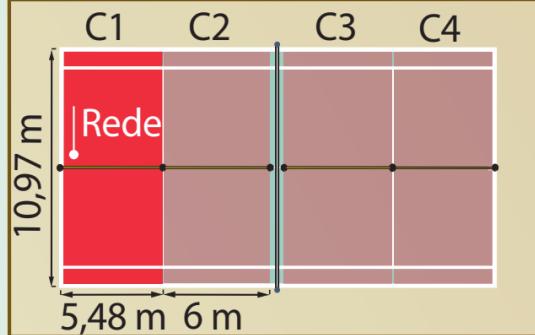
Este sistema é baseado no sistema denominado Play&Stay implementado pela Federação Internacional de Ténis e que te vai ajudar a aprender e a melhorar o teu jogo. Para isso, basta utilizares as bolas e o tamanho do campo que melhor se enquadra com o nível do teu jogo.

Campo vermelho

Comprimento: 11 m
Largura: 5 a 6 m



25%
da pressão

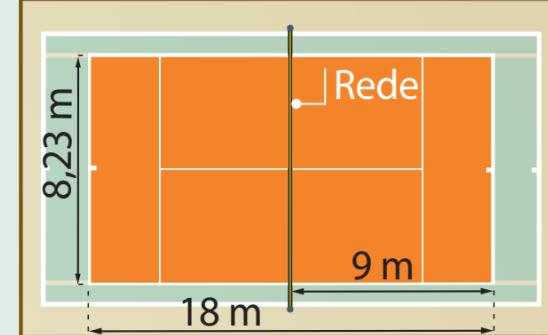


Campo laranja

Comprimento: 18 m
Largura: 6,5 a 8,23 m



50%
da pressão

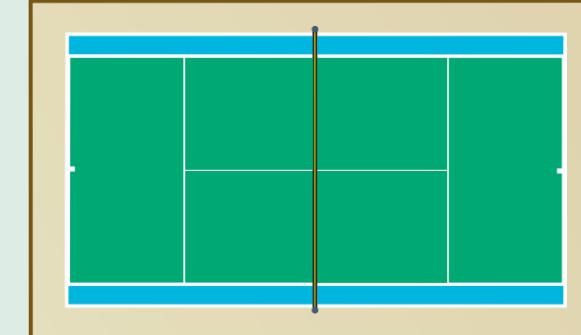


Campo verde

Campo do tamanho normal



75%
da pressão

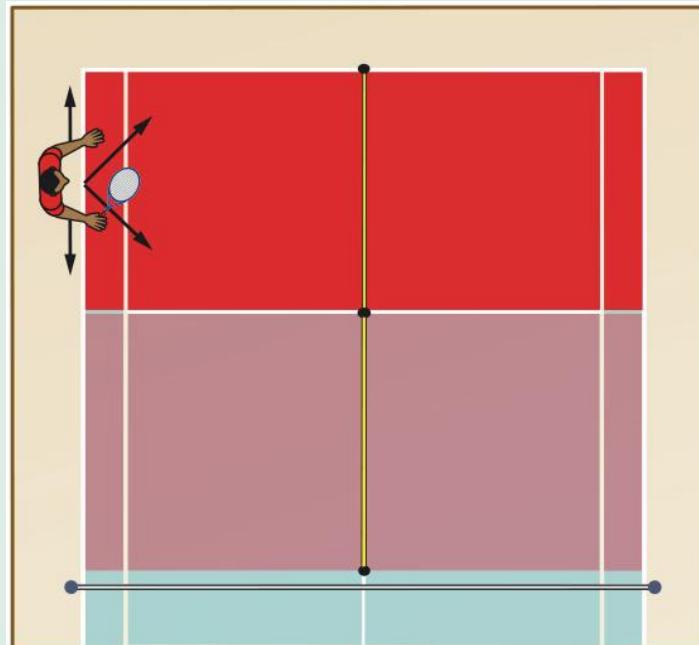




Desporto Escolar

Campo vermelho – Características

- A bola vermelha é maior e o voo é mais lento.
- O terreno de jogo é mais curto em comprimento e largura, sendo os deslocamentos predominantemente laterais e para a frente.
- Os deslocamentos à retaguarda são limitados.
- Mais tempo para realizar o movimento, parar e equilibrar na preparação dos batimentos.

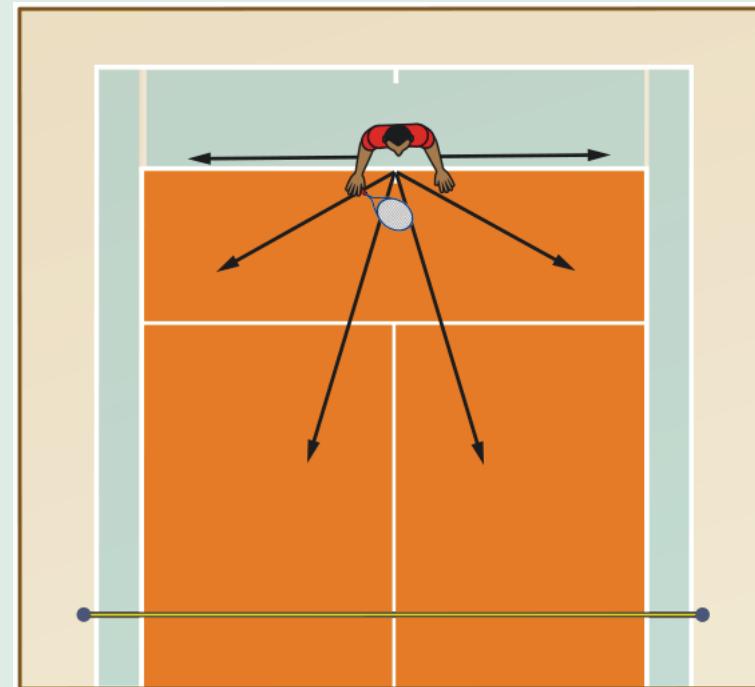




Desporto Escolar

Campo laranja – Características

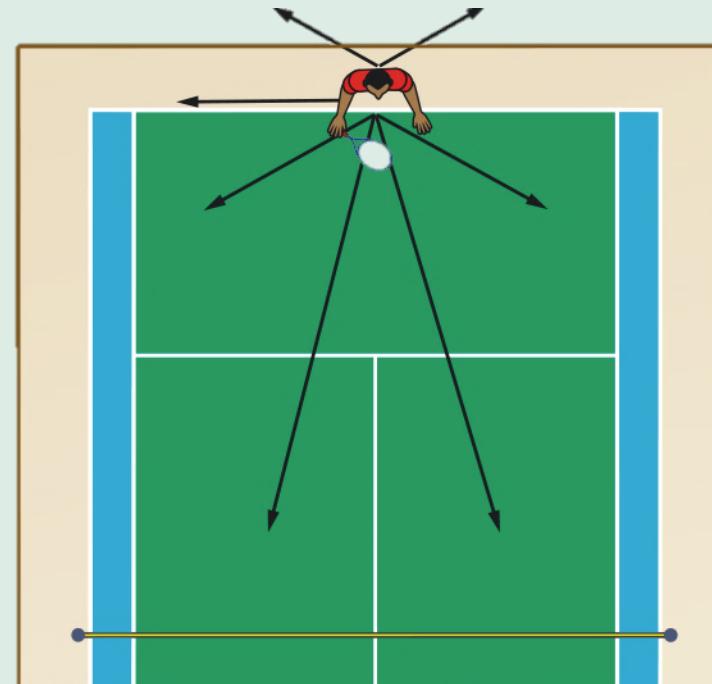
- A bola laranja já apresenta uma dimensão normal, tendo agora uma pressão de 50%, o que implica que o ressalto da bola, assim como a velocidade que esta pode atingir, sejam maiores.
- Menos tempo para se posicionar e preparar a realização dos batimentos.
- Campo mais curto em termos de comprimento.
- Os deslocamentos são maiores para cobrir a totalidade da área de jogo.





Campo verde – Características

- A bola é mais dura e a energia transferida para a bola, como resultado dos batimentos, tem mais influência no seu ressalto no meio-campo adversário.
- O terreno de jogo passa a ter as medidas oficiais, implicando uma maior exigência nos deslocamentos para garantir a cobertura da área de jogo.





Desporto Escolar

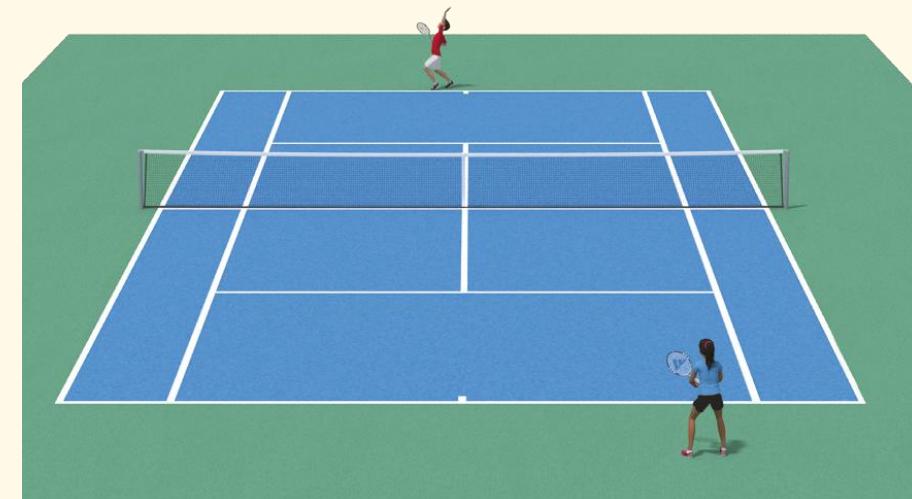
Ténis – Regulamento

Encontro

JOGOS OFICIAIS: Cada encontro de ténis é jogado à melhor de três ou de cinco *sets*. (nos jogos femininos só se jogam à melhor de três sets). Vence o encontro o jogador ou o par que primeiro conquistar dois (à melhor de três) ou três (à melhor de cinco) dos *sets* em disputa.

No Desporto Escolar aplicam-se outros sistemas de encontro, tais como:

- À melhor de 3 partidas com “Tie-Break” nas 2 primeiras sendo a terceira um “Super Tie – Break” até aos 10 pontos.
- À melhor de 3 partidas curtas (até 4 jogos) com “Tie-Break” nas 2 primeiras aos quatro iguais, sendo a terceira partida um “Super Tie – Break” até aos 10 pontos.
- Uma partida curta ou short set (até 4 Jogos) com “Tie-Break” aos quatro iguais (esta possibilidade pode ser utilizada no sistema de grupos ou combinado e para ordenação dos alunos e, ainda quando existirem muitos alunos nos respetivos quadros).
- Poderá ainda ser aplicado o sistema do ‘ponto de ouro’ aos 40/40 em cada jogo.
- A melhor de três “Tie-Breaks” nas situações onde exista dificuldade em utilizar o sistema habitual de contagem de pontos (ex: bola vermelha).





Ténis – Regulamento

Início e reinício do jogo

INICIA-SE

- Após a realização de um sorteio, com um serviço por parte de um dos jogadores.

REINICIA-SE

- Nos restantes jogos de cada *set*, os jogadores vão alternando o serviço.

Sorteio:

O jogador ou par que vence o sorteio pode escolher entre três opções:

- iniciar a **servir**;
- iniciar a **receber** o serviço;
- **lado do campo** em que inicia a partida.

O outro jogador ou par escolhe uma das restantes opções.



Desporto Escolar

Ténis – Regulamento

Serviço

O serviço deve ser executado atrás da linha de fundo e ser dirigido à área diagonalmente oposta.

O servidor deve alternar o serviço entre a metade direita e a metade esquerda do campo: quando o somatório dos pontos é par, serve do lado direito; quando é ímpar, serve do lado esquerdo.

Os jogadores em cadeira de rodas devem executar o serviço com a cadeira parada. Caso não consigam lançar a bola, outra pessoa poderá fazê-lo.

No início de cada jogo, o serviço é sempre executado do lado direito do campo.

(A)



(B)



Exemplo de serviço do lado direito, em jogo de singulares (A) e de serviço em cadeira de rodas (B).



Desporto Escolar

Ténis – Regulamento

Serviço

NORMAS DO SERVIÇO

- Sempre que o primeiro serviço de cada ponto for executado em falta, o servidor executa um segundo serviço.

LET NO SERVIÇO

- Ocorre quando a bola toca na rede e ressalta para a área de serviço correta. O servidor repete o serviço.

NOTA: É possível eliminar a regra do *let* caso a organização do torneio o preveja.

ORDEM DE JOGO

- **Partidas de singulares:** após o serviço, a bola é batida, alternadamente, entre os jogadores.
- **Partidas de pares:** após a devolução do serviço, realizada pelo recebedor que se encontra na área diagonalmente oposta à do servidor, qualquer jogador pode efetuar os batimentos seguintes.



Desporto Escolar

Ténis – Regulamento

Sistema de pontuação

PONTUAÇÃO NUM SET

A pontuação num set pode ser realizada de várias maneiras. Apresentamos-te a mais utilizada em provas oficiais.

Para ganhar um set, o jogador ou par necessita de vencer pelo menos seis jogos e de ter uma diferença, no mínimo, de dois jogos para o seu adversário.

Caso se verifique uma igualdade a seis jogos no set, o método mais utilizado para desempatar o set é o tie-break:

- Neste sistema são disputados pontos, sendo que vence o primeiro jogador a conquistar sete pontos (com diferença de dois pontos para o adversário). Neste sistema, o serviço alterna quando o somatório dos pontos é um número ímpar: 1-0; 2-1; 3-0, etc.



Desporto Escolar

Ténis – Regulamento

PONTUAÇÃO NUM JOGO

Sem ponto	→	Zero
1.º ponto	→	15
2.º ponto	→	30
3.º ponto	→	40
4.º ponto	→	Jogo

Em caso de igualdade 40-40

Neste caso, para vencer o jogo é necessário conquistar uma vantagem de dois pontos. O primeiro jogador a obter um ponto fica em «vantagem» e se conquistar o ponto seguinte vence o jogo; se o ponto seguinte for ganho pelo adversário, a «vantagem» é anulada e o jogo volta a ficar empatado 40-40.

PONTUAÇÃO NUM JOGO – “PONTO DE OURO”

- Neste sistema não se aplica vantagem aos 40 – 40, o jogador a conquistar o ponto seguinte vence o Jogo em disputa.



Desporto Escolar

Ténis – Regulamento

Interrupções do jogo

Mudança de campo

Ocorre uma troca de campo no final do primeiro, do terceiro e de todos os seguintes jogos ímpares de cada *set*.

Durante um *tie-break*, troca-se de lado após a disputa de seis pontos.

TEMPO DE PAUSA:

Entre cada ponto, tens no máximo até 25 segundos para efetuar o serviço.

Na troca de campo, tens um período máximo de 90 segundos para descansar. No final de cada *set*, há uma pausa até um máximo de 120 segundos.



Ténis – Regulamento

Faltas

Um jogador ou par ganha ponto sempre que o adversário:

- comete duas faltas consecutivas ao servir (não coloca o serviço na área adequada);
- não devolve a bola antes de esta bater duas vezes no chão (nos jogos em cadeira de rodas, a bola pode ressaltar duas vezes no solo, sendo que o segundo ressalto pode acontecer fora da área de jogo);
- coloca a bola diretamente fora sem ressalto dentro da área de jogo;
- realiza dois toques consecutivos no mesmo batimento.





Desporto Escolar

Ténis – Noções fundamentais de jogo

Funções e fases

No jogo de ténis vais desempenhar a função de servidor (quando inicias o jogo com serviço) ou de recebedor (quando realizas o batimento após serviço).

SERVIDOR

Inicia-se o ponto
com o serviço.



RECEBEDOR

Posição base para
resposta ao serviço.



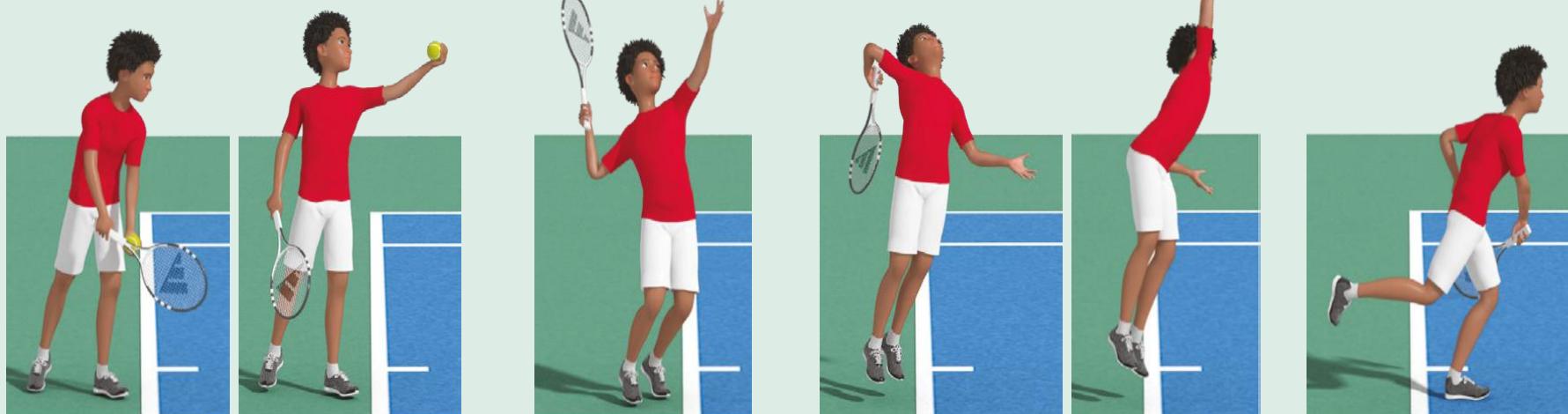


Desporto Escolar

Em situação de jogo

SERVIÇO

Técnica de serviço





Em situação de jogo

RESPOSTA AO SERVIÇO

Posição base, batimento de direita e batimento de esquerda

- Para realizares uma boa resposta ao serviço assume a posição base, para que possas reagir rapidamente à trajetória da bola. O principal objetivo é coloques a bola dentro do terreno de jogo, através de um batimento de direita ou de esquerda a duas mãos.
- Sempre que tiveres oportunidade, direciona a bola para um local onde o teu adversário seja mais vulnerável, dificultando assim a sua devolução.

POSIÇÃO BASE





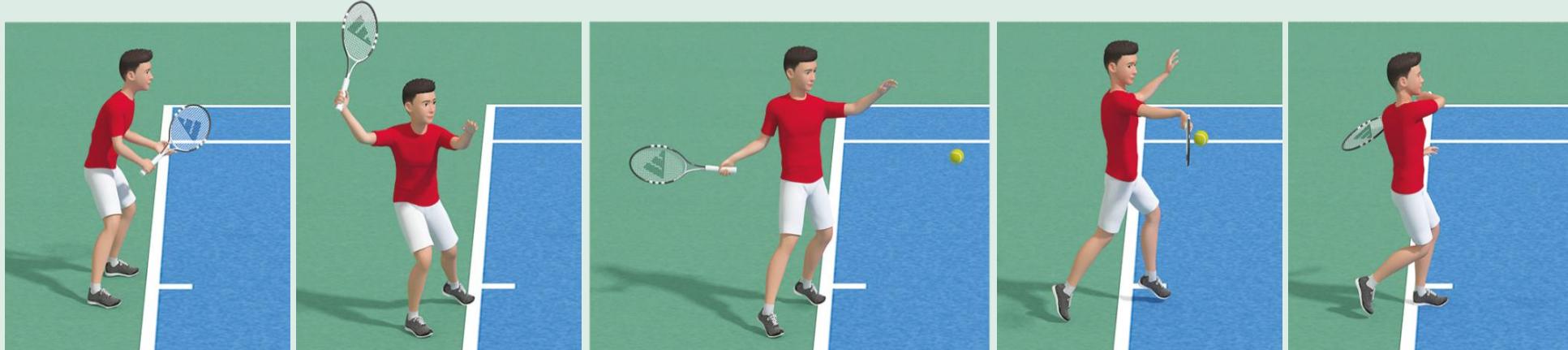
Desporto Escolar

Em situação de jogo

RESPOSTA AO SERVIÇO

Posição base, batimento de direita e batimento de esquerda

BATIMENTO DE DIREITA





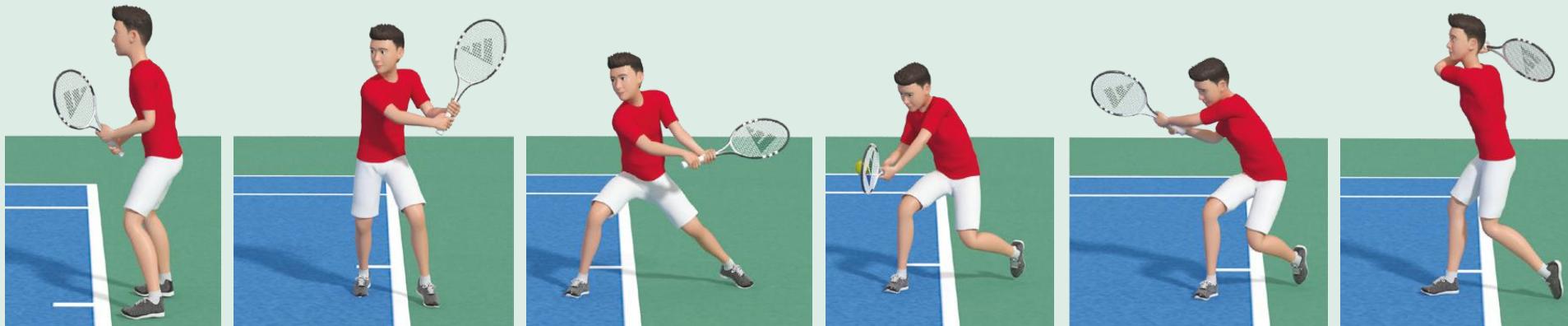
Desporto Escolar

Em situação de jogo

RESPOSTA AO SERVIÇO

Posição base, batimento de direita e batimento de esquerda

BATIMENTO DE ESQUERDA





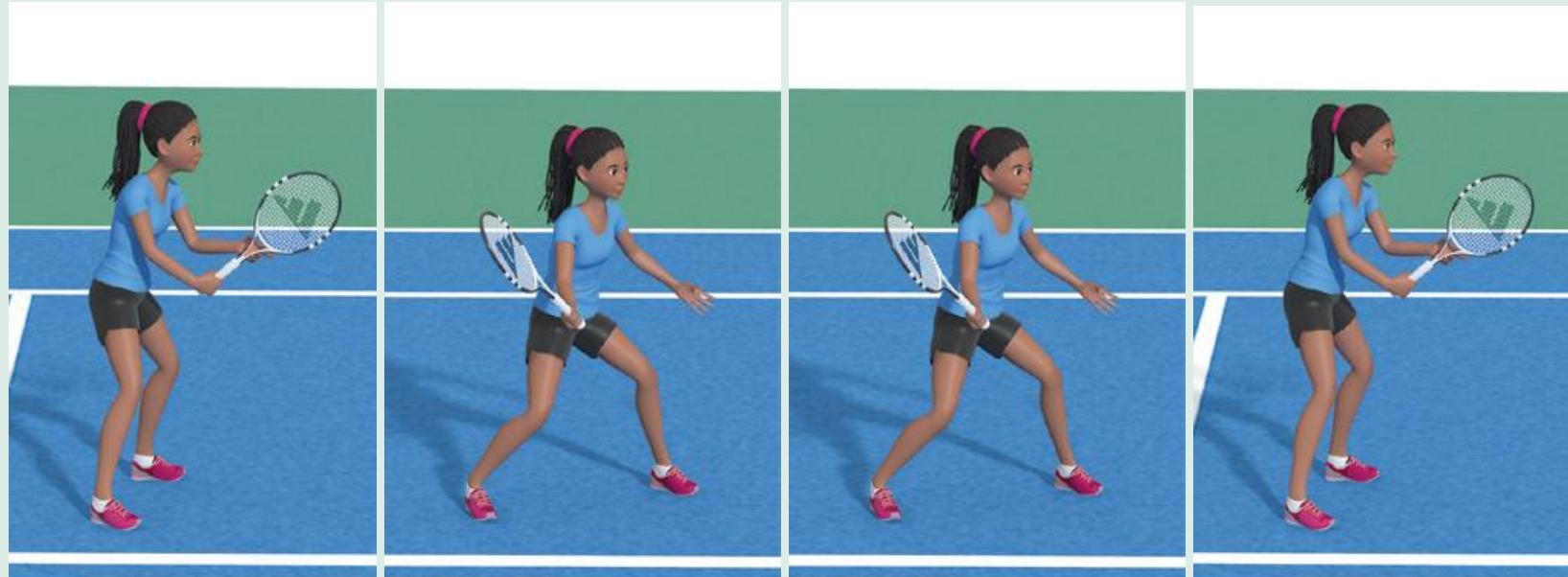
Desporto Escolar

Em situação de jogo

DESENVOLVIMENTO

Transição para a rede e jogo de rede

VÓLEI DE DIREITA





Desporto Escolar

Em situação de jogo

DESENVOLVIMENTO

Transição para a rede e jogo de rede

VÓLEI DE ESQUERDA





Desporto Escolar

Em situação de jogo

DESENVOLVIMENTO

Transição para a rede e jogo de rede

SMASH





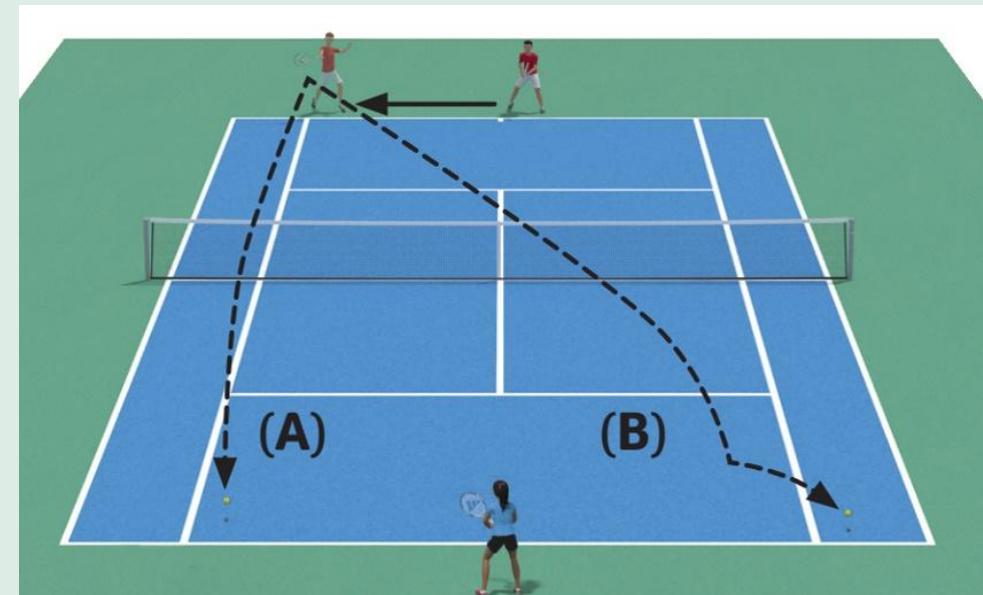
Desporto Escolar

Em situação de jogo

DESENVOLVIMENTO

Jogo no fundo do campo

- Assume uma **posição de atenção** e mantém um **enquadramento** correto no terreno de jogo de modo a poderes realizar atempadamente deslocamentos para o local onde deves realizar o batimento.
- Na troca de bolas no fundo do campo, explora os espaços vazios através da realização de **batimentos ao longo (A)** ou **batimentos cruzados (B)**, tendo em conta a posição do teu adversário no campo.





Desporto Escolar

Em situação de jogo

DESENVOLVIMENTO

Jogo no fundo do campo

POSIÇÃO DE ATENÇÃO NO DECORRER DO JOGO

- Coloca a raqueta centrada, à frente do corpo, e segura o punho com a pega de direita. A mão esquerda segura o coração da raqueta, orientando-a para cima.
- Flete ligeiramente os joelhos, com os pés à largura dos ombros.





Desporto Escolar

Em situação de jogo

DESENVOLVIMENTO

Transição para a rede e jogo de rede

- Sempre que o teu adversário colocar uma bola com o ressalto mais curto (dentro da área de serviço), explora a transição para a rede através de um batimento de direita ou de esquerda.
- Assim que te encontres na zona perto da rede, assume rapidamente a posição de atenção de modo a poderes finalizar o ponto através de:
 - vólei de direita ou de esquerda, nas bolas baixas;
 - ou de *smash*, nas bolas que passem por cima da tua cabeça.
- Se for o teu adversário a realizar a transição para a rede, explora os batimentos mais rasantes à rede ou tenta passar pelo adversário colocando a bola alta (balão) e com grande profundidade para o fundo do campo.



Desporto Escolar

Regras e Procedimentos Básicos para Jovens Árbitros de Cadeira de Ténis



Introdução à Arbitragem de Ténis para Jovens em contexto do Desporto Escolar

O que é um árbitro de cadeira?

O árbitro de cadeira é a pessoa responsável por controlar o jogo de ténis a partir de uma cadeira elevada ao lado do campo. Ele garante que as regras sejam cumpridas, anuncia os pontos e toma decisões importantes durante o jogo.



Desporto Escolar

Introdução à Arbitragem de Ténis para Jovens em contexto do Desporto Escolar

Nos encontros/torneios de DE todos os alunos deverão estar disponíveis e preparados para realizarem as funções de árbitro de cadeira quando não estão a jogar. Para tal, devemos dar a formação inicial das regras básicas e como proceder. Tal deve ser praticado durante os treinos e sempre que se estejam a realizar jogos, de maneira que todos fiquem preparados para exercer essas funções nos encontros/torneios.

SUGESTÃO NOS ENCONTROS/TORNEIOS DE:

O aluno que terminou o seu jogo e venceu o mesmo, vai arbitrar o seguinte jogo, desde que seja no seu escalão e preferencialmente não estejam envolvidos nesse jogo colegas do seu GE. Desta maneira o aluno considera como prémio o facto de ir arbitrar.



Desporto Escolar



Introdução à Arbitragem de Ténis para Jovens em contexto do Desporto Escolar

Gestos Básicos a serem utilizados pelo Árbitro de Cadeira

Bola Fora: O jovem árbitro anuncia verbalmente 'Fora' e coloca o dedo indicador apontando para cima.



Bola Dentro: O jovem árbitro com expressão neutra, anunciando "Dentro" verbalmente e estende o braço, apontando o dedo para a zona onde a bola foi dentro. A bola está claramente dentro das linhas ou toca as linhas.





Introdução à Arbitragem de Ténis para Jovens em contexto do Desporto Escolar

Gestos Básicos a serem utilizados pelo Árbitro de Cadeira

Falta: O jovem árbitro anuncia verbalmente ‘Falta’ quando o servidor falha o 1º serviço (não coloca a bola dentro da respetiva zona de serviço ou comete uma infração na execução do mesmo).

Dupla Falta: O jovem árbitro indica a ‘dupla’ falta’ com dois dedos levantados com firmeza e de seguida contabiliza esse ponto para o recebedor, verbalizando claramente o resultado atual após esse ponto.

Interrupção do Jogo: O jovem árbitro levanta o braço com a palma da mão. Um jogador está a pedir tempo ou a ajustar os atacadores.

Jogador Ganha o Ponto: O jovem árbitro aponta com o braço estendido para o lado do jogador vencedor e de seguida verbaliza claramente o resultado após esse ponto.

Aviso ao Jogador: O jovem árbitro aponta a mão para o jogador infrator e verbaliza o aviso, indicando qual a infração.



Desporto Escolar



🎾 Introdução à Arbitragem de Ténis para Jovens em contexto do Desporto Escolar

Dicas para Jovens Árbitros

- **Falar com clareza:** Anunciar o resultado após cada ponto.
- **Postura e Comunicação:** Manter uma postura firme e imparcial. Comunicar-se de forma clara, audível e respeitosa com jogadores e público.
- **Manter a calma:** Mesmo em momentos difíceis ou de dúvida.
- **Observar bem:** Estar atento à bola, às linhas e ao comportamento dos jogadores.
- **Gestão de Situações de Dúvida:** Caso não consiga ver claramente um lance, pode decidir pela repetição do ponto em situações de dúvida.
- **Interrupções:** Estar atento a situações que possam exigir a interrupção do jogo, como condições meteorológicas adversas ou emergências médicas.



Introdução à Arbitragem de Ténis para Jovens em contexto do Desporto Escolar

Conclusão

Ser árbitro de cadeira de ténis é uma responsabilidade que exige atenção, conhecimento das regras, capacidade de decisão e ética profissional. Para os jovens que iniciam nesta função, o respeito pelos procedimentos básicos e a vontade de aprender são fundamentais para o sucesso e para garantir jogos justos e bem conduzidos, sendo fundamental a relevância e importância que cada professor responsável pelo GE dá à introdução da arbitragem com os seus alunos no dia a dia dos treinos, que irá possibilitar que os mesmos ao passarem por essa função adquiram respeito pela figura do árbitro de cadeira.



Desporto Escolar



<https://desportoescolar.dge.medu.pt/>



<https://www.facebook.com/desportoescolar/>



Instagram: [@Desportoescolar](https://www.instagram.com/desportoescolar)



https://x.com/DEscolar_Port



www.youtube.com/@DEdesportoescolar



MEIOS OFICIAIS DE COMUNICAÇÃO DO DESPORTO ESCOLAR



DESEJAMOS UM EXCELENTE ANO LETIVO!

