

Seminário

Desporto e Ciência 2024

**14 e 15 de
Março de 2024**

**Colégio dos Jesuítas,
Universidade da Madeira**

Seminário Internacional Desporto e Ciência 2024

Comissão Organizadora

Rui Trindade, Helder Lopes, Élvio Gouveia, Catarina Fernando, Ana Luísa Correia, Ricardo Alves, Hélio Antunes

Comissão Científica

Élvio Gouveia, Helder Lopes, Rui Ornelas, Duarte Freitas, Catarina Fernando, Jorge Soares, Ana Rodrigues, Ricardo Alves & Hélio Antunes

Ficha Técnica

Livro de Atas Seminário Internacional Desporto e Ciência 2024

ISBN: 978-989-8805-98-0

Coordenação da Edição: Hélio Antunes, Helder Lopes, Rui Ornelas, Catarina Fernando, Cíntia França, João Martins, Francisco Santos & Élvio Gouveia

Editor: Universidade da Madeira

2024 – Funchal, Portugal

Suporte: Eletrónico

Formato: PDF/PDF/A

A Abordagem da Metodologia Play & Stay nas Escolas

1-Tatiana Andrade; 2-Adérito Nóbrega; 1- Ricardo Alves

¹Universidade da Madeira (UMa) - Departamento de Educação Física e Desporto

²Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva

Resumo

O artigo científico aborda detalhadamente a Metodologia Play & Stay do ténis, sendo considerada uma abordagem inovadora que revoluciona a forma como a modalidade é introduzida e ensinada, especialmente para crianças e jogadores iniciantes na modalidade. A metodologia é estruturada em diferentes fases, cada uma adaptada ao nível de habilidade e idade dos praticantes. Uma das principais características da Metodologia Play & Stay é o uso de equipamentos e courts com dimensões adequadas visando facilitar a aprendizagem do ténis e o aperfeiçoamento técnico dos jogadores. Deste modo, são utilizadas raquetes com dimensões menores, bolas mais leves e maiores e campos com dimensões reduzidas que são empregadas nas fases iniciais da metodologia, proporcionando uma transição mais suave para o jogo completo de ténis. Ao destacar as vantagens dessa abordagem, o artigo destaca não apenas o aspeto técnico do jogo, mas também os benefícios físicos, sociais e psicológicos para os participantes. Além de facilitar a aprendizagem dos fundamentos do ténis, a Metodologia Play & Stay promove um ambiente mais inclusivo e divertido, aumentando a participação e a retenção de jogadores no ténis durante anos. As consequências positivas da implementação dessa metodologia são discutidas em detalhes, incluindo o aumento da motivação, a melhoria das habilidades motoras e a redução do risco de desistência precoce da modalidade. Ao oferecer uma introdução progressiva e adaptada ao ténis, a Metodologia Play & Stay emerge como uma abordagem eficaz e sustentável para promover a prática do desporto entre pessoas de todas as idades e habilidades.

Introdução

O jogo de ténis pode ser desafiador para aqueles adultos novatos, devido a uma variedade de razões nomeadamente, o grande tamanho do campo, as dimensões da raquete pesada e as velocidades elevadas que a bola atinge são apenas alguns dos obstáculos que podem desencorajar os jogadores iniciantes na modalidade. Além disso, o ténis requer um conjunto de habilidades motoras básicas para executar os batimentos com algum sucesso, sendo que o próprio aspeto individual do jogo pode ampliar estas dificuldades. Deste modo, a introdução desta modalidade aos jogadores iniciantes exige que os treinadores sejam altamente qualificados e as abordagens de ensino utilizadas pelos mesmos devem ser adaptadas às necessidades individuais dos jogadores, visando sempre proporcionar uma experiência inicial saudável e agradável para os novatos (Herold, 2012).

A iniciação desportiva de qualquer modalidade é fundamental para garantir a retenção de novos praticantes, assim o primeiro contacto com a modalidade é fundamental para despertar o gosto e a motivação para a prática da mesma. Assim, a utilização de metodologias distintas do que é utilizado erradamente muitas vezes como a comparação das crianças a mini-adultos dentro de campo pode ser uma mais-valia para a aquisição por parte da criança de um conjunto de experiências que a façam continuar a praticar a modalidade (Balbinotti, 2009). Deste modo, a forma histórica como o ténis é ensinado com abordagens altamente tecnicistas, com o foco nos gestos motores, fazem com que a diversão e o prazer de jogar sejam colocados de lado, o que leva a uma desmotivação subsequente e um abandono da prática desportiva por parte da criança (Herold, 2012).

A Federação Internacional de Ténis preocupada com a forma histórica altamente tecnicista que o ténis estava a ser ensinado por todo o mundo introduz em 2007 uma nova metodologia denominada “Play & Stay” com o foco de apresentar o ténis como algo fácil e divertido (Herold, 2012). A metodologia “Play & Stay” visa assim trocar bolas e pontuar desde a primeira aula atraindo assim mais praticantes da modalidade (Herold, 2012).

Desenvolvimento

A Federação Internacional de Ténis identificou um conjunto de entraves na forma como o ténis era lecionado, sendo que, a mesma identificou que o Ténis atraía muita gente, mas não apresentava muito sucesso em retê-las na modalidade graças em grande parte às metodologias monótonas e pouco ou nada motivantes utilizadas na época (Miley, 2007). Assim, a mesma federação lança uma metodologia focada nas melhorias de participação no ténis em todo o mundo, denominada “Play & Stay” com o lema, “Serve – Rally – Score”, onde o principal foco passa por conseguir colocar os jogadores a servir, trocar bolas e jogar pontos desde a primeira aula visando melhorar a experiência dos praticantes. A metodologia de ensino do ténis Play & Stay, é aplicada nos escalões de sub-10, desde o ano de 2007 pela ITF e, a Federação Portuguesa de Ténis, é considerada uma das pioneiras no lançamento desta metodologia (Federação Portuguesa de Ténis, 2021). Este programa recebeu reconhecimento internacional e foi bem-sucedido em países líderes no mundo do ténis, tais como a Bélgica, a França, a Holanda, a Inglaterra, a Suíça e os Estados Unidos. Desde o ano de 2007 que a Federação Portuguesa de Ténis vem aplicando esta metodologia com enorme êxito em Portugal.

A presente metodologia tem como objetivo fundamental tornar o ténis muito mais acessível às populações que o praticam, mais divertido e acima de tudo mais fácil de aprender, sendo especialmente desenvolvido e direcionado para iniciantes na modalidade, crianças e jovens. A ideia central da metodologia é aprender durante a prática e garantir que o aluno se divirta durante a aquisição das suas habilidades. Assim, ao contrário dos métodos convencionais, nos quais se concentra inicialmente na técnica, praticando-a de forma repetitiva em cada treino antes de começar a jogar, com o Play & Stay, o foco

principal é começar a jogar desde o início, sendo que esta abordagem segue o conceito de "Aprendizagem Baseada em Jogos" aplicado ao ténis (Federação Portuguesa de Ténis, 2021). Deste modo, a técnica do ténis é então incorporada durante o jogo, o que requer uma maior participação do professor no processo.

A abordagem metodológica do Play & Stay incorpora uma série de ajustes para atender às diferentes faixas etárias dos jogadores que a praticam, incluindo modificações ao nível do equipamento e materiais utilizados, tais como no tamanho da raquete e com bolas adaptadas, além de adaptações nas dimensões dos campos e nas regras, conforme indicado pela Federação Portuguesa de Ténis (2021). A utilização de bolas mais lentas e tamanhos de campo mais reduzidos é importante neste projeto visto que ajuda a que esta primeira experiência seja positiva e que realmente o aluno consiga jogar ténis (Miley, 2007). A aplicação deste método oferece diversas vantagens, tais como uma maior segurança durante os jogos e na troca de bolas, facilita a ação técnica dos jogadores, promove o desenvolvimento técnico, e estimula a coordenação motora. Além disso, facilita a compreensão dos princípios táticos e o desenvolvimento dessas habilidades mediante as formas jogadas (Federação Portuguesa de Ténis, 2021).

De acordo com as orientações da Federação Portuguesa de Ténis (2021), há uma série de diretrizes a serem seguidas ao aplicar a metodologia Play & Stay, nomeadamente a priorização da progressão técnica da criança, adaptando sempre o equipamento antes de modificar as dimensões do campo, alternar entre os exercícios técnicos e jogos durante as sessões de treino, e garantir que cada sessão de treino permita um grande número de interações com a bola. Também enfatiza a resolução de problemas de jogo por meio da técnica e recomenda a adoção dessa metodologia em torneios locais com diferentes tipos de bola e dimensões de campo. Esta metodologia é então organizada em três fases distintas: vermelha, laranja e verde, como descrito pela Federação Portuguesa de Ténis (2021).

Fase Vermelha – Bolas e Campo Vermelho

	<p>Bola vermelha: São maiores e mais lentas do que as bolas normais em cerca de 75%.</p>		<p>Campo vermelho tem 11m de comprimento e 5/6m de largura. A rede tem que ter aproximadamente 80cm de altura.</p>
	<p>É recomendado para crianças dos 4-8 anos de idade e adultos principiantes.</p>		<p>Tamanho da raquete: de 41-53cm (16-21in) dependendo da estatura do jogador</p>



Figura 8 - Fase Vermelha (Federação Portuguesa de Ténis, 2021).

Fase Laranja – Bolas e Campo Cor de Laranja


	<p>Bola laranja:</p> <p>Têm menos pressão e são 50% mais lentas que as bolas normais</p>		<p>Campos cor de laranja têm 18m de comprimento e 6.5m-8.23m de largura.</p>
	<p>Recomendado para crianças dos 7-11 anos de idade e adultos na iniciação.</p>		<p>Tamanho da raquete: de 53-63cm (21-25in) dependendo da estatura do jogador</p>

Figura 9 - Fase Laranja (Federação Portuguesa de Ténis, 2021).

Fase Verde – Bolas e Campo Verde





	<p>Bola verde:</p> <p>Têm menos pressão e são 25% mais lentas que as bolas normais.</p>		<p>Campos Verdes: campo inteiro de ténis</p>
	<p>Recomendado para crianças com mais de 8 anos de idade e adultos na iniciação</p>		<p>Tamanho da raquete: de 63-68cm (25-27in) dependendo da estatura do jogador</p>

Figura 10 - Fase Verde (Federação Portuguesa de Ténis, 2021).

O ténis torna-se mais fácil quando são utilizadas bolas mais lentas como é o caso das bolas vermelhas, laranjas e verdes (Miley, 2017). A utilização das bolas adaptadas é fundamental dado que estas proporcionam aos seus jogadores um maior tempo para bater a bola e um maior controlo no batimento o que facilita os batimentos e as trocas de bolas (Herold, 2012). Assim, e sendo a altura ideal de batimento, ao nível da cintura do jogador, as bolas adaptadas asseguram assim que as crianças consigam bater a bola a essa altura e não na zona da cabeça como acontece quando são utilizadas as bolas amarelas (Herold, 2012). Assim, surgem algumas consequências para as crianças quando são utilizadas as típicas bolas normais nomeadamente as jogadas acabam por serem finalizadas muito cedo devido a erros dentro do court graças ao fraco controlo; criação de jogadas constantes atrás da linha de fundo visto que as crianças esperam a bola bater e devolvem-na muito alta por cima da rede para o adversário criando assim um ciclo de bolas altas empurrando ambos para o fundo do campo; os batimentos são executados em desequilíbrio sem conseguirem recuperar a posição no court; utilização de pegadas erradas para conseguirem bater na bola (Newman, 2010).

A ITF lançou assim três tipos de bolas a utilizar nesta metodologia, vermelhas, laranjas e verdes (Herold, 2012). Deste modo, as bolas vermelhas são mais lentas, não têm pressão, têm uma menor massa, produzem menos velocidade, proporcionam um maior tempo para bater a bola, proporcionam um maior controlo da bola, produzem um ressalto mais baixo,

um jogo mais lento (Herold, 2012). As bolas laranja e verde seguem na proporção inversa as vermelhas nas suas características, pela ordem aqui descrita.

A abordagem Play & Stay é o novo nome dado à antiga metodologia conhecida como Game Based Approach, a qual se fundamenta na compreensão do jogo de ténis, conforme destacado pela Federação Portuguesa de Ténis (2021). Os principais objetivos incluem a criação de um ambiente tático para o desenvolvimento da técnica, a utilização da função para aprimorar habilidades técnicas, a compreensão do jogo de ténis e a promoção da tomada de decisões desde os estágios iniciais de contato com essa metodologia (Federação Portuguesa de Ténis, 2021).

Considerações Finais

Os aspetos abordados nesta revisão metodológica sobre a Metodologia Play & Stay do ténis, é possível concluir que esta abordagem representa uma evolução significativa na forma como a modalidade é ensinada e praticada, especialmente direcionada para iniciantes e crianças. Através da divisão do processo de aprendizagem em fases adaptadas às habilidades e idades dos participantes, a metodologia proporciona uma transição suave e eficaz para o jogo completo de ténis.

As considerações finais destacam a importância do uso de equipamentos e campos dimensionados apropriadamente, bem como é dada ênfase no aspeto lúdico e inclusivo do ténis. Além disso, ressaltam-se ainda os benefícios físicos, sociais e psicológicos decorrentes da prática do ténis, tais como o desenvolvimento de habilidades motoras, a melhoria da autoconfiança e a promoção da interação social.

É importante salientar que a implementação da Metodologia Play & Stay pode contribuir significativamente para aumentar a participação e a retenção de jogadores, criando uma base sólida para o crescimento e desenvolvimento contínuo do ténis como uma atividade acessível e estimulante para pessoas de todas as idades e habilidades.

Por fim, recomenda-se que futuras pesquisas explorem ainda mais os efeitos dessa metodologia em diferentes contextos e populações, visando aprimorar ainda mais as práticas de ensino e promoção do ténis.

Referências

Herold, G. (2012). O Método Play And Stay: Uma Revolução na Iniciação ao Ensino do Ténis para Crianças. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/61864/000865368.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Balbinotti, C. (2009). A iniciação ao ténis, Ténis Show. Disponível em: http://tenisshow.clicrbs.com.br/colunistas_det.php?colunista=32

Miley D. (2007). Tennis...play and stay. ITF Coaching and Sport Science Review. 2, 42(15), p. 2-3.

Federação Portuguesa de Ténis (2021). Guia/Manual do Curso de Treinadores Nível 1 – 2021. Departamento de Formação.