

RELATÓRIO DE ATIVIDADES

PROJETO: NRT TÊNIS FRANCA IV

TERMO DE COLABORAÇÃO 0053/2025

OUTUBRO A DEZEMBRO/2025

LOCAL: INSTITUTO NRT NOVA REPÚBLICA DO TÊNIS

ENDEREÇO: RUA ALFREDO TOSI, 1960, B. NÚCLEO AGRÍCOLA
ALPHA, FRANCA (SP)

DADOS TÉCNICOS

PROFESSOR: Ícaro Cardoso CREF: 138014 -G/SP

DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES:

Objeto – custeio para treinamento e competição no DESPORTO
RENDIMENTO, modalidade tênis de campo;

Objetivo Geral: preparar atletas para competições na modalidade
tênis de campo;

Objetivo Específico: realizar treinamentos na modalidade tênis de
campo.

1. Contexto Geral

Durante os meses de outubro a dezembro/2025, os atletas da
modalidade tênis realizaram um período de treinamento e a pré-
temporada, com foco na preparação técnica, tática e física para o
início da temporada seguinte.

2. Estrutura dos Treinos

Os treinos foram realizados conforme previstos e, em dezembro, em dois períodos diários, conforme descrito abaixo, aproveitando período de férias escolares:

2.1 - Período da manhã:

Duração: 2 horas - Treinamento técnico e tático em quadra

2.2 - Período da tarde:

Duração total: 3 horas, sendo 2 horas de treino em quadra e 1 hora dedicada ao treinamento físico

2.3 - Carga diária total:

4 horas de treino em quadra e 1 hora de treinamento físico

3. Conteúdos Trabalhados

3.1 Treino em Quadra (Técnico e Tático) -

Trabalhos de forehand e backhand

Aprimoramento das técnicas individuais

Exercícios de regularidade e controle de bola

Situações de jogo e pontos simulados

Desenvolvimento da tomada de decisão em quadra

fl. 2/4

3.2 Treinamento Físico

Preparação física geral

Exercícios de resistência, força e agilidade

Condicionamento físico específico para o tênis

Alongamentos e prevenção de lesões

4. Relatório de Competições

No mês de dezembro, os atletas participaram dos Jogos Abertos, realizados na cidade de Ribeirão Preto.

Categoria Masculina: venceu a equipe de São José do Rio Pardo na fase inicial e foi eliminada nas quartas de final, após derrota para a equipe de Araraquara.

Categoria Feminina: foi eliminada após derrota para a equipe de Valinhos.

A participação na competição foi fundamental para a avaliação do desempenho dos atletas em situação real de jogo, possibilitando a análise dos conteúdos trabalhados durante a pré-temporada.

5. Avaliação do Período

O período de pré-temporada foi positivo, com boa dedicação dos atletas e evolução nos aspectos técnicos, físicos e táticos. A carga de treino aplicada esteve de acordo com os objetivos planejados.

fl. 3/4

6. Encerramento das Atividades

Os treinos ocorreram até o dia 20 de dezembro, data em que os atletas entraram em período de férias, conforme o planejamento anual.

INSTITUTO NRT NOVA REPÚBLICA DO TÊNIS

CNPJ 18.468.040/0001-28

fl. 4/4

RELATÓRIO DE ATIVIDADES

PROJETO: FUTURO DO TÊNIS FRANCANO IV

TERMO DE COLABORAÇÃO 0053/2025

MESES: OUTUBRO A DEZEMBRO/2025

LOCAL: Ginásio Poliesportivo Pedro Morilla Fuentes (Pedrocão).
Rua dos Pracinhas, 750 - Res. Paraíso, Franca - SP, 14403-160

DADOS TÉCNICOS

PROFESSOR: Leonardo Ribeiro Dutra CREF: 145493-G/SP

DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES

Objeto – aulas de tênis de campo;

Objetivo Geral: Incentivo à prática da modalidade, bem como inclusão social, mediante núcleo de ensino e prática para crianças e jovens;

Objetivo Específico: realizar aulas de tênis de campo, visando a formação e o desenvolvimento na modalidade.

AULAS

Começam com o aquecimento. A partir daí, começa a parte técnica com organização para o treinamento de BACKHAND (esquerda) e FORHAND (direita). Noutros dias, a parte técnica foi complementada com SAQUE, VOLEIOS E SMASH.

Após esses exercícios, são ministrados jogos lúdicos com a participação do professor (Rei da Quadra, Jogos de Cooperação paralela e cruzadas, diversão com atividades lúdicas (vivo ou morto, Volta ao Mundo, Família).

INSTITUTO NRT NOVA REPÚBLICA DO TÊNIS

CNPJ 18.468.040/0001-28

fl. 2/2