

ANA LÚCIA SPINOLA CASTRO

O TÊNIS E SEUS VÁRIOS SEGMENTOS

Monografia apresentada como exigência parcial para aprovação no curso de especialização em Ciências do Esporte na Universidade de Campinas, sob a orientação do Prof. Antônio de Pádua Báfero.

Campinas, 1994



SUMÁRIO

1. Introdução: O Tênis

- Histórico
- Definição
- Diagrama de uma quadra de tênis
- Medidas
- Piso
- Bolas
- Empunhadura
- Fundamentos: postura, forehand, backhand, voleio, saque, smash
- Contagem

2. O tênis iniciação

2.1. Idades

3. O tênis competição

3.1. Da iniciação à competição

4. O tênis recreação

4.1. Da iniciação à recreação

5. O tênis terapia

6. Conclusão

LAWN - TENNIS

"Faz justamente meio século que peguei uma raquete de tênis pela primeira vez e, com resultados desastrosos, golpeei minha primeira bola. Uma sensação inesquecível penetrou minha alma ao som delicioso da bola ao bater nas cordas, ainda que um tanto diminuída pelo tinir de vidro quebrado de uma janela próxima. Era uma nova emoção para os meus seis anos, uma emoção que até hoje produz a mesma sensação, embora não mais produza vidros quebrados. Já posso, pelo menos, bater a bola na quadra a maioria das vezes."

"Dou-lhe um conselho: **jogue tênis.**"

William T. Tilden

"Caro amigo esportista:

Para progredir melhor e mais rápido, é necessária a determinação. Seu tênis depende de sua personalidade, do seu caráter, das suas aptidões físicas, do seu golpe de vista e da sua **paixão.**"

Jean-Paul Loth

1. INTRODUÇÃO: O TÊNIS

Histórico

O tênis tem a sua origem num jogo que era praticado na França pelos nobres, durante os séculos XVII e XVIII. Tal jogo era conhecido como "jeu de paume" (jogo da palma) e consistia em fazer passar uma bola de borracha por cima de uma rede, golpeando-a com a palma da mão. Com o passar do tempo, começou-se a usar um pedaço de madeira em forma de palma para golpear a bola.

Em 1873, o major inglês Wingfield, inspirando-se no jogo da palma, criou na Índia o tênis. O nome "tênis" é atribuído ao fato de que os franceses, ao iniciar o jogo da palma, diziam "tenez" (pegue). Entretanto, o novo jogo recebeu inicialmente o nome de "esferística". Da Índia, o tênis foi levado para a Inglaterra, onde alcançou grande sucesso, difundindo-se pelo mundo inteiro. O nome oficial do jogo é Lawn Tennis, pois a sua prática foi iniciada em quadras de grama.

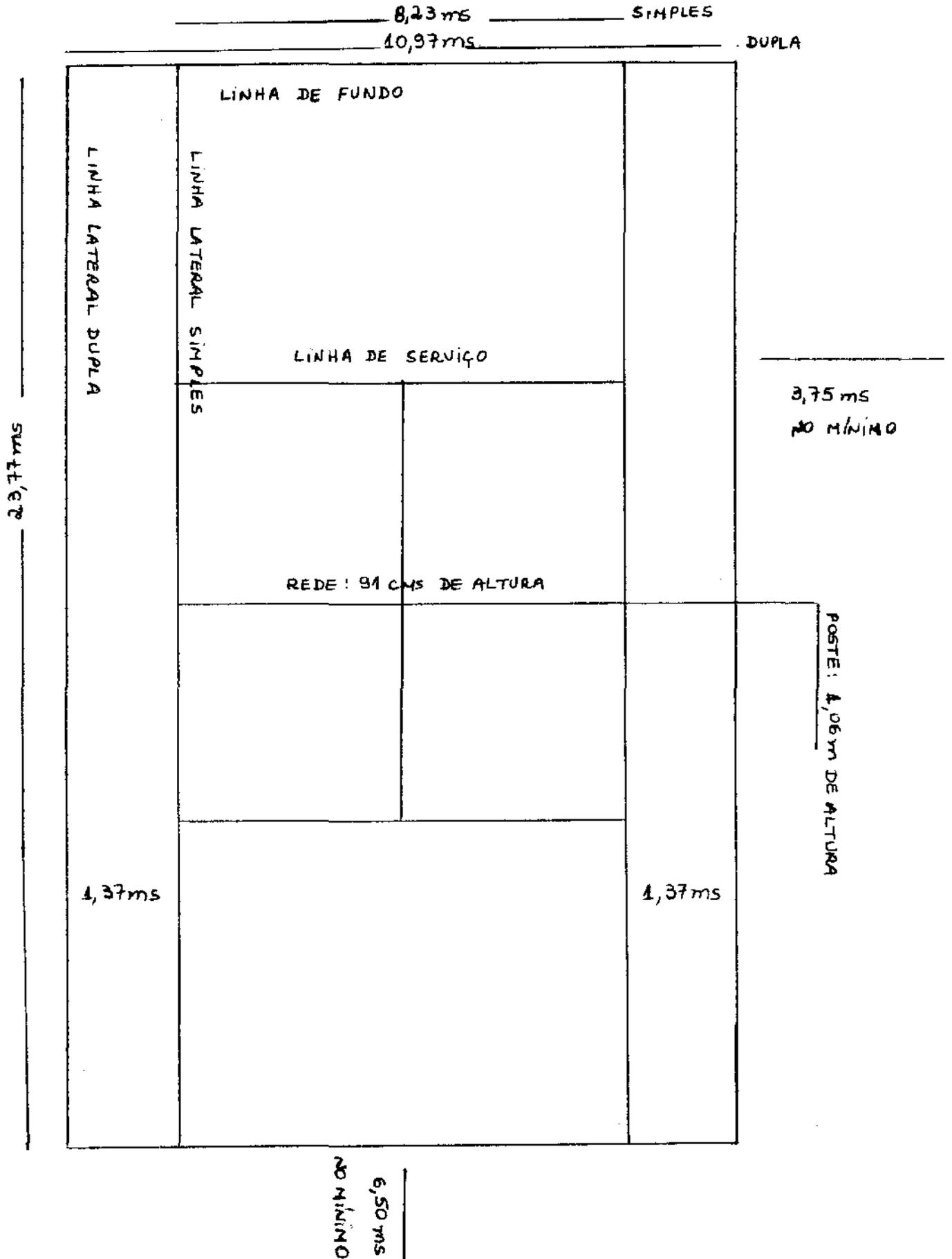
Apesar de ser muito praticado no All England Criquet Club (Londres), não havia regulamento algum para as dimensões da quadra e altura da rede.

Em 1875, um comitê de amadores do jogo da palma elaborou as primeiras regras, que persistem até hoje com pequenas modificações.

Definição

É um jogo que se pratica a dois ou a quatro e que consiste em fazer passar acima de uma rede, batendo com uma raquete, uma bola de borracha coberta de feltro, mas de tal sorte que não ultrapasse os limites traçados no terreno.

Diagrama de uma quadra de t4nis



Medidas da quadra

A quadra de tênis tem 23,77m de comprimento por 10,97m (dupla) e 8,23m (simples) de largura. É dividida ao meio por uma rede sustentada por dois postes de 1,06m de altura, colocados fora do campo a uma distância de 91cm das linhas laterais. Uma banda de tecido de algodão mantém o centro da rede a uma altura de 91cm.

Piso

O piso de uma quadra pode ser de:

- Terra batida (saibro)
- Grama
- Materiais sintéticos
- Asfalto
- Tipo carpete usado em quadras cobertas e aquecidas

Bolas

São de borracha cobertas de feltro. Devem ter um diâmetro mínimo de 6,35cm e um diâmetro máximo de 6,67cm. Devem ter também um peso mínimo de 56,70g e um peso máximo de 58,47g.

Deixando-se cair a bola de uma altura de 2,54m sobre uma superfície de cimento, ela deverá subir a uma altura mínima de 1,346m ou uma altura máxima de 1,473m, depois de quicar no solo.

Se submetida a uma pressão de 8,165 kg, deverá sofrer uma deformação de 7,90mm no máximo e 7,27mm no mínimo, isto a uma temperatura de 20°C.

Empunhadura

É a maneira de se segurar a raquete.

Hoje em dia, existe muita polêmica em torno da empunhadura a ser utilizada.

Fala-se em "Eastern", "Western", "Continental", "Martelo", mas na verdade o jogador deve segurar a raquete de forma que lhe é mais cômoda, sem, entretanto, prejudicar a boa execução dos golpes.

Existem, realmente, empunhaduras básicas que podem ser adaptadas pelo jogador, de acordo com seu gosto pessoal.

Outro fator que também é bem discutido nos meios tenísticos é a utilização de empunhaduras diferentes para golpes diferentes. Ou seja, uma empunhadura para o drive e o voleio de direita e outra empunhadura para o drive e o voleio de esquerda, saque e smash.

Quando se trata de iniciantes, a questão da empunhadura vai depender da linha seguida pelo professor. Se o professor for adepto da utilização de uma empunhadura para todos os golpes, ele certamente passará esta informação para o aluno. O mesmo acontecerá se ele for adepto da mudança de empunhadura.

Postura

O tênis exige um estado de atenção total durante o jogo. O jogador deverá manter uma postura que lhe permita deslocamentos rápidos e em qualquer direção. Para isso, o jogador não deve ficar "plantado" no solo, mas sim manter os pés em constante movimento.

A postura na quadra pode ser descrita da seguinte maneira: de frente para a rede, pés em afastamento lateral, paralelos, joelhos semiflexionados, tronco um pouco inclinado para frente, braços semiflexionados à frente do corpo, empunhando a raquete com uma das mãos e apoiando-a na outra.

Forehand (direita)

Posição de partida: De frente para a rede, pés em afastamento lateral, paralelos, pernas semiflexionadas, tronco um pouco inclinado para a frente. Braços semiflexionados à frente do corpo, empunhando a raquete com uma mão, apoiando-a na outra (altura do coração da raquete).

Execução: abertura lateral do braço que golpeia a bola, fazendo-se a extensão total para trás, mantendo a posição inicial da cabeça da raquete. Executa-se (simultaneamente à preparação do braço) $\frac{1}{4}$ de giro para a direita, colocando-se o pé contrário ao braço que golpeia a bola um pouco à frente. Nesse momento, o jogador está de lado para a rede. Inicia-se então a fase do impacto "raquete-bola".

Mantendo-se ainda a posição da cabeça da raquete, traz-se a raquete de trás para frente, com o braço estendido, fazendo com que ela percorra uma trajetória paralela ao solo (sempre na altura da cintura).

O impacto da bola deve acontecer na frente do ombro esquerdo. Durante o impacto, deve haver transferência do peso do corpo para o pé de apoio, com a semiflexão das pernas. Após o impacto, a raquete deve continuar a sua trajetória, sendo levada até o ombro contrário ao ombro do braço que golpeia a bola.

Backhand (esquerda)

A impressão de que a maioria dos jogadores tem uma direita (forehand) melhor do que a esquerda (backhand) é produto de uma espécie de instinto. Do ponto de vista técnico, a dificuldade dos dois golpes é a mesma.

A mecânica do backhand é muito parecida com a do forehand, porém inteiramente invertida.

Posição de partida: de frente para a rede, pés em afastamento lateral, paralelos, pernas semiflexionadas, tronco um pouco inclinado para a frente. Braços semiflexionados à frente do corpo, empunhando a raquete com uma mão, apoiando-a na outra (altura do coração da raquete).

Execução: a raquete é trazida para trás (lado esquerdo), mantendo-se o antebraço e cotovelo perto do corpo. A mão esquerda sustenta a raquete, ajudando a preparação do movimento. Executa-se, simultaneamente à preparação do braço, $\frac{1}{4}$ de giro para a esquerda, colocando-se o pé correspondente ao braço que golpeia a bola um pouco à frente. Nesse momento, o jogador está de lado para a rede. Inicia-se então a fase do impacto "raquete-bola".

Mantendo-se ainda a posição da cabeça da raquete, traz-se a raquete de trás para frente com o braço estendido, fazendo com que ela percorra uma trajetória paralela ao solo (sempre na altura da cintura). O impacto da bola deve acontecer na frente do ombro direito. Durante o impacto, deve haver transferência do peso do corpo para o pé de apoio, com a semiflexão das pernas. Após o impacto, a raquete continua a sua trajetória na mesma direção dada à bola e chega naturalmente até o nível do ombro.

Voleio

O aprendizado do voleio é muito parecido com o dos golpes de fundo de quadra. Na verdade, pode ser considerado mais simples, visto que as dificuldades apresentadas pelo pulo da bola não existem. O voleio, como o nome indica, é a batida na bola antes que esta toque o solo. É uma das armas principais de que pode dispor jogador, principalmente no jogo de duplas.

Voleio de direita

Quando o jogador, depois de preparar o seu ataque, corre em direção à rede para matar o ponto com um voleio, ou durante um jogo de duplas se encontra na rede, deve adotar a seguinte posição:

Posição de partida: de frente para a rede, pés em afastamento lateral, paralelos, joelhos semiflexionados, tronco um pouco inclinado para a frente. Braços semiflexionados à frente do corpo, empunhando a raquete, de tal sorte, que a borda superior desta fique ao nível do ombro.

Execução: a preparação do braço é bem mais curta que a preparação para os golpes de fundo de quadra. Abertura lateral do braço, fazendo-se uma extensão para trás até o ponto em que a raquete atinja a direção do ombro, mantendo sempre a posição inicial da cabeça da raquete. Simultaneamente, coloca-se o pé contrário que golpeia a bola um pouco à frente, de maneira que o jogador fique em diagonal com a rede (mais ou menos num ângulo de 45°).

Inicia-se a fase do impacto "raquete-bola". Traz-se o braço de trás para frente e a bola deve ser atingida num movimento de cima para baixo. Durante o impacto, deve haver transferência do peso do corpo para o pé de apoio. O impacto deve acontecer sempre na frente do corpo. Após o impacto, a continuação do braço é bem curta.

Voleio de esquerda

Posição de partida: idêntica à do voleio de direita.

Execução: mantendo a posição da cabeça da raquete e mantendo o antebraço e cotovelo perto do corpo, traz-se a raquete para trás (lado esquerdo) até a direção do ombro (contrário ao braço que golpeia a bola).

Inicia-se a fase do impacto "raquete-bola". Traz-se o braço de trás para frente e golpeia-se a bola com um movimento de cima para baixo. Durante o impacto, deve haver transferência do peso do corpo para o pé de apoio. Após o impacto vem a continuação do movimento que deve ser a mais curta possível. Deve-se atingir a bola sempre à frente do corpo.

Simultaneamente à preparação do braço, coloca-se o pé correspondente ao braço que golpeia a bola um pouco à frente, de maneira que o jogador fique em diagonal com a rede (mais ou menos num ângulo de 45°).

Saque

É o golpe de maior importância no tênis, pois, a partir dele, se constrói toda a jogada. É de fundamental importância a perfeita coordenação entre os movimentos do corpo, do braço, da raquete e o lançamento da bola. Apesar de essa coordenação ser comum a todos os golpes, ela adquire grande realce no saque, pois nesse golpe o jogador pode dominar todos os elementos, independentemente da vontade do adversário.

Pode-se dizer que a maior dificuldade na execução do saque consiste em lançar a bola para o alto, na medida certa. Existem vários tipos de saque, mas os movimentos de base são idênticos em quaisquer deles. O que vai diferenciá-los são os efeitos colocados na bola.

Posição de partida: de pé, em diagonal com a rede, perna esquerda um pouco à frente, com o pé formando um ângulo de 45° com a linha de fundo. Pé direito permanece paralelo à linha de fundo. As pernas devem estar afastadas o suficiente para se ter uma base ampla de equilíbrio. Todo o peso do corpo fica depositado na perna direita. Braço direito empunhando a raquete à frente do corpo (como no drive). Mão esquerda segura as bolas que serão lançadas para o alto para a execução do golpe.

Execução: circundação ântero-posterior do braço que golpeia a bola, seguida de uma flexão, levando-se a mão à altura da nuca e mantendo-se o cotovelo apontado para o alto. Extensão do braço, partindo-se para o impacto "raquete-bola", que acontecerá acima e um pouco à frente da cabeça. Durante a extensão do braço, faz-se a rotação do tronco e a transferência do peso do corpo para a perna esquerda.

Após o impacto, a raquete deve continuar sua trajetória, sendo levada para o lado esquerdo do corpo. A perna direita é levada para frente numa larga passada. Ao mesmo tempo que se inicia a circundação do braço que golpeia a bola, inicia-se também o lançamento, para o alto, da bola que vai ser golpeada. O braço que lança a bola funcionará como um "pêndulo", sendo movimentado à frente do corpo, acompanhando a linha de fundo. A bola deverá ser lançada com a palma da mão voltada para cima. Após o lançamento, o braço continua a subir, sendo totalmente estendido como se apontasse para a bola.

Smash

Este golpe é o "parente próximo" do saque, porém menos importante no desenvolvimento do jogo. A bola chega ao tenista com velocidade, direção e altura sempre distintas; mas, em compensação, nenhuma regra obriga o jogador a se colocar a uma distância determinada da rede ou colocar a bola em uma determinada zona do campo adversário. O smash é considerado, dentro da técnica do jogo, como sendo o golpe decisivo por excelência. Costuma ser a resposta natural para o lob. Em linhas gerais, consiste em rebater uma bola alta por cima da cabeça, lançando-a violentamente no campo adversário.

Posição de partida: em diagonal com a rede, perna esquerda um pouco à frente. As pernas devem estar afastadas o suficiente para se ter uma base ampla de equilíbrio. Braço direito empunhando a raquete à frente do corpo, de tal modo que sua borda superior fique na altura do ombro.

Execução: idêntica à do saque com uma diferença no início do movimento. No smash, parte-se para flexão do braço, trazendo-o pela frente do corpo, com uma preparação bem mais curta. Após a flexão, parte-se para o impacto "raquete-bola" com a extensão do braço. O impacto acontecerá acima e um pouco à frente da cabeça. Durante a extensão do braço, faz-se uma rotação do tronco e a transferência do peso do corpo para a perna que está na frente com flexão da mesma. Após o impacto, a raquete deve seguir sua trajetória, sendo levada para o lado esquerdo do corpo com uma continuação um pouco mais curta.

Contagem

Partida: melhor de três ou cinco sets para o masculino e melhor de três sets para o feminino.

Cada set é composto de games. Para se ganhar um set, o jogador deverá conquistar seis ou mais games, com uma diferença de dois pontos caso o jogo empate em 5 a 5.

Cada game é constituído por pequenos pontos que são denominados da seguinte maneira: 15, 30, 40 e mais um ponto para se obter o game. No caso de empate em 40, dois pontos mais devem ser disputados para a obtenção do game. Esses dois pontos são chamados de "vantagens". **Vantagem a favor**, se quem ganha o ponto é o sacador e **vantagem contra**, se quem faz o ponto é o jogador que não está sacando. É necessário que um mesmo jogador ganhe os dois pontos para se fechar o game. Se um jogador ganha um ponto e perde o outro, a contagem volta para 40 iguais.

No caso de empate em 6 a 6, usa-se para encurtar o jogo uma contagem chamada "tie-break". Depois do empate 6 a 6, o jogador a quem cabe o serviço saca apenas uma vez e passa o saque para o outro jogador que, por sua vez, saca duas vezes e o saque volta para o primeiro, que também saca duas vezes e assim por diante. O primeiro a sacar no "tie-break" saca na direita. Quando o saque muda para o outro, ele vai sacar na esquerda e depois na direita e assim sucessivamente, sempre se alternando o lado da quadra.

Os pontos no "tie-break" são enumerados (1, 2, 3, etc.). Há um mínimo de sete pontos e um máximo de treze pontos. Se o jogo empata 6 a 6 no "tie-break", ele acaba em sete de qualquer maneira. Quando a soma dos games de cada jogador for um número ímpar, acontece a troca de lado. No "tie-break" os jogadores trocam de lado quando a soma dos pontos for igual a seis.

Durante a contagem dos pontos, diz-se sempre os pontos do jogador sacador em primeiro lugar.

Nota 1: Conta a história que a contagem 15, 30 40 foi baseada no mostrador dos relógios.

Nota 2: Serviço, como sinônimo de saque, tem sua explicação no antigo "jeu de paume" em que criados tinham como serviço a colocação da bola em jogo.

2. O TÊNIS INICIAÇÃO

2.1. Idades

Como qualquer outro esporte, o tênis pode ser iniciado com pouca idade. É claro que nesses primeiros anos serão respeitadas as características físicas da criança. Usa-se, para isso, raquetes pequenas, leves, bolas de espuma, assim como quadras com dimensões bem reduzidas e redes a uma altura compatível com a altura da criança. O jogo limita-se a pequenas brincadeiras.

Com um pouco mais de idade, a criança já passa a utilizar raquetes um pouco maiores, bolas de tênis e a usar a quadra oficial, mas ainda sem grandes preocupações com a técnica e perfeição dos gestos. E, a partir daí, com o avanço da idade, inicia-se pra valer.

Pode-se dizer que as etapas citadas correspondem às seguintes faixas etárias: até 6 anos, a primeira etapa. Dos 6 aos 11 anos, a segunda etapa e, a partir dos 12 anos, a terceira.

Entretanto, pode-se dizer que o tênis é um esporte que pode ser iniciado em qualquer idade. Encontra-se pelas quadras pessoas que iniciaram aos 20, 30, 40, 50 e 60 anos. E é claro que quando se inicia tardiamente, não há pretensões de se tornar um profissional.

3. O TÊNIS COMPETITIVO

3.1. Da iniciação à competição

A maioria dos jogadores, principalmente os profissionais, inicia-se no tênis com bem pouca idade.

De tal forma que se apaixonam pelo esporte, que fazem dele a razão de suas vidas. Não há então outro caminho a seguir senão o das competições. Geralmente começam nas suas cidades, estados, países, até se tornarem profissionais. Entretanto, o mundo das competições profissionais é muito difícil e exige doses de dedicação integral. A concorrência é enorme. Existem milhares de ótimos tenistas tentando o profissionalismo, o que faz com que só os realmente muito bons consigam atingir o objetivo.

Existem também aqueles que não almejam tanto e permanecem competindo apenas nas suas cidades, estados e países. São aqueles que jogam bem mas não têm condições excepcionais. Passam a vida competindo dentro das suas categorias e se contentam com troféus e não hesitam em pagar as suas despesas para poder competir. Normalmente estes tenistas são pessoas que têm uma grande dose de competitividade dentro de si. E geralmente competem até a categoria de veteranos. Há casos de tenistas que iniciam tardiamente (aos 30 anos, por exemplo) e após um período passam a competir nas suas categorias de idades.

Pode-se dizer então que, para muitos, este é um caminho natural. Inicia-se e acaba-se tomando gosto pelas competições.

4. O TÊNIS RECREAÇÃO

4.1. Da iniciação à recreação

Assim como existem pessoas que iniciam e vão pelo caminho das competições, existem outras que iniciam, também se apaixonam pelo esporte, mas apenas usam o tênis como meio de se divertir, encontrar os amigos, relacionar-se, fazer novos amigos, etc.

É claro que existe uma pequena dose de competitividade nesses tenistas, mas tudo se limita aos grupos formados dentro dos clubes. Normalmente são tenistas de fim de semana e que jogam duplas (uma simples de vez em quando, no momento em que aparece uma quadra livre). Normalmente esses tenistas alcançam um nível técnico médio e são felizes com ele.

Dentro desse conceito, muitos hotéis e spas oferecem o tênis como opção de lazer e recreação.

É fácil encontrar alguém do mesmo nível, da mesma idade para jogar, em qualquer lugar do mundo.

5. O TÊNIS TERAPIA

O jogo de tênis também pode ser encarado como uma eficiente terapia de combate às tensões, stress; auxiliar no combate à obesidade e no controle emocional. E o que é mais fascinante é que se realiza tudo isso, divertindo-se. Existem milhares de pessoas, de mais diversas profissões, que, após um dia de tensões e pressões, vão buscar alívio batendo na bolinha.

Gordinhos e gordinhas tentam queimar algumas calorias jogando tênis. Tentam alcançar a sonhada forma física, suando nos aquecimentos, exercícios preparatórios, enfim, correndo atrás da bola. Pessoas tímidas, envergonhadas do próprio físico, críticas cruéis da própria individualidade, descobrem parceiros idênticos, fazem amigos e se desembaraçam, não só para o tênis, mas para a vida.

O jogo de tênis também pode ser usado como terapia na terceira idade. Da mesma maneira que pode ser jogado com força, rapidez, como fazem os profissionais, pode ser jogado de forma suave, com movimentos lentos e tranquilos. Com isso, as pessoas de idade avançada também podem jogar tênis. O bate-rebate da bola parece que hipnotiza e faz a pessoa reviver aquilo que ela vai esquecendo com o tempo: a sua porção criança. Não se exige nada, apenas que brinque e se divirta um pouco.

6. CONCLUSÃO

O tênis não é um jogo fácil. Parece bastante simples quando você assiste a jogadores profissionais experimentados batendo a bola de um lado para o outro numa quadra, mas é fácil desiludir-se quando se tenta fazer o mesmo.

Os primeiros passos no tênis são dirigidos no sentido de simplesmente bater a bola de maneira que cruze a rede e caia na quadra do outro lado. Mas a maior parte das primeiras tentativas das pessoas de bater a bola com uma raquete resultam num erro completo ou, quando a bola e a raquete entram em contato, não há nenhum controle sobre a velocidade e a direção da bola.

Para entender porque o tênis é um jogo tão difícil, é necessário considerar a maneira pela qual é jogado. Essencialmente, jogar tênis implica bater a bola com um implemento, a partir de uma variedade de posições, de uma maneira controlada.

Vários fatores tornam o jogo bem complicado. Primeiro, você tem que bater na bola que está se movendo. Segundo, precisa bater na bola com uma raquete. Terceiro, a bola precisa ser batida numa variedade de posições. E, quarto, tem que controlar a bola quando bate nela.

Como se vê, o tênis não é um jogo fácil de aprender – é quase certamente mais difícil de assimilar do que outros jogos de raquete e bola. Por que, então, o jogamos? Para responder a essa pergunta, nada melhor do que as considerações de uma das melhores tenistas de todos os tempos, a americana Billie-Jean King.

– "Pode ser que você queira jogar tênis porque viu na televisão ou leu sobre a vida fascinante dos melhores tenistas da atualidade. E é verdade que, para os que se aplicam a ele, o tênis pode oferecer uma carreira excitante com recompensas lucrativas.

"Mas quando eu tive minha primeira aula de tênis, as coisas eram bem diferentes. Ser bom em tênis envolvia tempo e esforço consideráveis e não havia nenhum pote de ouro no fim do arco-íris.

"Nós adotamos o jogo pelo desafio de dominar um esporte difícil, o espírito de competição, divertimento, aptidão e ar puro. Lutamos para melhorar e esforçamo-nos pela perfeição. Mas foi o amor pelo jogo e o prazer que tiramos do fato de fazê-lo bem que nos levaram adiante.

"O tênis pode ser apreciado em vários níveis diferentes desde o jogo puramente social, no seu clube, até a competição mais séria.

"Onde você vai chegar depende de você. Mas, quaisquer que sejam suas ambições e o que quer que consiga, espero que você tire tanto prazer do tênis quanto eu."

BIBLIOGRAFIA

Robin Davison - Lungley, *VAMOS JOGAR TÊNIS*.

Jean-Paul Loth, *TENNIS EN TROIS JOURS*.

A.G. Holden - G. Gladman, *LAWN TENNIS*.

Clarence Jones, *COMO JOGAR TÊNIS*.

Tom Ravensdale, *TÊNIS - DA INICIAÇÃO À COMPETIÇÃO*.