

*Universidade Estadual de Campinas
Faculdade de Educação Física*

**O jogo de tênis como uma alternativa na
formação continuada da prática
esportiva.**

Carlos Eduardo Sanita

Campinas - Novembro 2003



Carlos Eduardo Sanita

**O jogo de tênis como uma alternativa na formação
continuada da prática esportiva.**

Monografia apresentada como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharel em Educação Física na modalidade de Treinamento em Esportes oferecido pela Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas.

Orientador: Profº Drº Sergio Stucchi

Campinas/2003

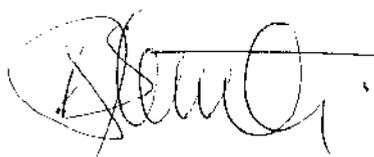
Carlos Eduardo Sanita

**O jogo de tênis como uma alternativa na formação continuada da
prática esportiva**

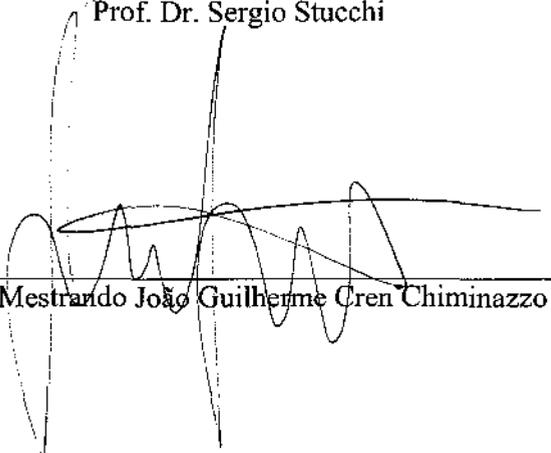
Universidade Estadual de Campinas

Faculdade de Educação Física

Banca Examinadora



Prof. Dr. Sergio Stucchi



Prof. Mestrando João Guilherme Cren Chiminzazzo

In memoriam vó Lurdinha, Lurdes Vicente Ferreira de Castro, que apesar de ter deixado esse plano há muito tempo, teve um papel fundamental para que eu chegasse aonde cheguei. Assumindo o papel de segunda mãe. Obrigado por tudo, do seu neto Eduardo.

“Dedico este trabalho a todas as pessoas que de alguma maneira puderam contribuir a realização desse: minha mãe, meu pai, meus irmãos, meu cachorro, á alguns de meus parentes, meus amigos e a Deus”.

Agradecimentos

- Primeiramente eu agradeço a Deus, por tudo que ele me ofereceu e me oferece até hoje, proporcionando tudo o que sou e tenho nessa minha passagem.

- Aos meus pais, primeiramente porque sem eles eu não estaria aqui e nem tinha escrito a monografia! A minha mãe, Iara “Véia”, por me apoiar, ser sempre muito carinhosa e uma amiga com que poderei contar sempre, além de ser a maior responsável, por eu me tornar à pessoa que sou hoje. Ao meu pai, Luiz Carlos; “Carlão” / “Veio”, também por me ajudar, apoiar, ser um amigo a qual sempre poderei contar, ser um bom pai e meu parceiro de duplas. Obrigado por tudo, certamente os melhores pais que Deus poderia me dar.

- Ao meu irmão Eloy, apesar das nossas desavenças, é o melhor irmão que eu poderia ter (gostou né “gordo”). E por quem, incentivarei e torcerei para que consiga alcançar seus objetivos.

- À meus outros irmãos, Guilherme “Borda” e Maria Luiza.

- À minha tia (vó), “Zazá” Eloísa, por ceder seu tempo, sua casa e sua paciência para me ajudar na correção desse trabalho, além de sempre fornecer, de maneira carinhosa, ajuda e COMIDA! A prima Carol, por ser super legal comigo, conversando, falando besteira e fazendo bolos! HUM!

- Ao meu cachorro, Pop, por sempre me divertir e me encher o saco (de vez em quando), sendo mais ser humano, que muitas pessoas espalhadas pelo mundo. É o meu irmão de quatro patas.

- A todos meus amigos e amigas que fizeram parte da minha vida, ao longo da minha jornada, que nunca me deixaram na mão, sempre me apoiando e espero que continuem fazendo parte da minha existência. Pessoal da rua, bairro, Colégio Anglo, Clube Cultura e todos os outros.

- Ao Marcelão, meu professor, treinador e amigo. Devo a ele quase tudo que aprendi sobre tênis e sobre o ocultismo.

- A todas pessoas que conheci ao longo desses 4 anos de faculdade, principalmente a turma 00D. Onde com algumas pessoas tive mais contato, me tornando amigo e outras as quais, tive menos contato, mas tenho a mesma consideração.

- A todos meus alunos, e ex-alunos.

- A meu orientador, Sergio Stucchi, que aceitou me orientar na última hora. Obrigado por tal feito, por nossas conversas, e por contribuir e fazer parte da minha formação acadêmica.

- Ao João Guilherme Chiminazzo, por ter feito parte da banca, com o papel de argüidor, e ter contribuído na melhora do trabalho. Espero que agente possa conversar, sobre esse esporte que nós dois gostamos tanto, obrigado.

- A minha psiquiatra Lica, que teve um papel fundamental para que esse trabalho fosse feito. Além de estar colaborando para o meu autoconhecimento. Obrigado.

- A todas as outras pessoas que esqueci de citar (minha cabeça não é boa), mas que de alguma forma contribuíram para a realização desse trabalho.

- E a todos os seres que habitam o mundo dos espíritos, por sempre me ajudarem, na medida do possível e protegerem. Principalmente os quais tive mais contato como: T.R das A., D. 7, M., S. N., V., T., T. M., O M. e todos as outras energias que olharam por mim. Em especial para meu anjo da guarda e meu orixá. Obrigado por tudo.

Resumo

Fundamentada em literatura especializada e objetivando fornecer subsídios aos profissionais que se interessam pela prática esportiva, será traçada, no presente estudo, uma linha correlacionando-se todo o processo de aprendizagem do tênis, desde o seu ensino, no período da infância, até a fase adulta do praticante. Para isso, no entanto, é necessário que se divida o trabalho em duas etapas. A primeira refere-se ao ensino do tênis para crianças de idade escolar formal e não formal. Nesse período, como o aluno está se desenvolvendo, o professor deve preocupar-se exclusivamente, com o processo educativo (aprendizagem) desenvolvendo-lhe as habilidades básicas e necessárias ao seu crescimento motor adequado e a prática do esporte. Dessa forma, trabalhará a globalidade, ou seja, o cognitivo, o afetivo-social e o motor, pois um depende do outro, para a formação integral do indivíduo, servindo-lhe de base para a realização de etapas posteriores na vida e no esporte. Na continuidade dessa prática esportiva, em faixa etária (12-14 anos), iniciar-se-á um treinamento mais específico. A segunda etapa busca ensinar as habilidades específicas do esporte (técnica, tática, jogo mental, condicionamento físico e ambiente social favorável); os movimentos, que antes eram naturais, passarão a ser especializados para a participação nas propostas de competições em suas várias etapas evolutivas. Sendo assim, as capacidades físicas, que antes eram um complemento do processo de aprendizagem, tornam-se primordiais ao praticante devido às características do esporte, a fim de melhorar o rendimento e prevenir lesões, independentemente dos objetivos dos praticantes: seja recreativo, ou alta competição. Concluindo a idéia deste tema, gostaria de demonstrar que o ensino da prática do tênis, da sua iniciação a especialização, promoverá um ideal ao praticante para as dimensões sociais de atleta, ou não atleta. Estas duas formas de participação deverão ser valorizadas á medida de nossa evolução social e esportiva.

Abstract

Based on special literature and trying to supply for professionals interested on sports. On the present work will be traced a line connecting all the learning tennis process. Since the childhood till the adult phase, of a player. It's necessary to split the work in two parts. The first one is turned to the teaching tennis for children at school age. This time as the children is developing his abilities, the teacher must think exclusively with the learning process increasing his abilities to his motor development to practice the sport. This way he'll work the globality or the cognitive social-affective and the movement, cause one depends of the other for the integral formation of the player, serving as a base for the realization for the next parts in life and sports. The next phase at the age of (12-14 years), it will begin a more specified training program, cause now it is time to work specific abilities for the sport itself (technical, tactical, mental play, physical conditioning and social environment). The movements that once were naturals will now be specialized for the evolution phases. At this moment physical abilities that once were a part of the learning process, become priority for the player, trying to improve the game itself and to prevent injuries even if the goals of the performer are? For recreation, or high performance. So the idea of this work is to that teaching tennis since the beginning to its specialization will concern an ideal for the performer to social dimensions of athlete or non-athlete. Those two forms of participation will be very important as our sporting and social evolution.

Sumário

Introdução	12
Capítulo 1: Iniciação no tênis	18
1.1 - Pedagogia do tênis	21
1.2 - Métodos de ensino	32
1.3 - Mini-tênis	33
Capítulo 2: Especialização no tênis	34
2.1 – Técnica	36
2.2 – Tática	43
2.3 – Jogo Mental	45
2.4 – Ambiente Específico	47
2.5 – Preparação Física	49
Capítulo 3: Relações quanto aos objetivos dos jogadores decorrentes do trabalho de especialização	53
3.1 – Objetivo Recreativo	53
3.2 – Objetivo Alta competição	53
Considerações Finais	55
Referencial Bibliográfico	58

Sumário

(Quadros e figuras)

Quadro de Convergências	24
Quadro de Avaliação	29
Figura 1: Espaço das ações específicas do esporte	47
Figura 2: Fundo de quadra	47
Figura 3: Áreas (zona) de perigo e de saque, ou próxima à rede.	48
Figura 4: Medidas oficiais da rede	48
Quadro dos Períodos sensíveis do desenvolvimento das capacidades físicas	51

Introdução

O estudo a ser desenvolvido buscará fornecer subsídios aos profissionais ligados ou não, á prática do t nis de campo. Fornecer , através de uma revisão bibliográfica, uma base para o desenvolvimento de todo um processo de aprendizagem, passando pelas várias etapas como: a inicia o, a especializa o e os objetivos do praticante, obedecendo a uma lógica de trabalho, desde a infância, até um ideal de praticante, ou seja, na forma o de um adulto atleta, ou não atleta.

Trabalho feito para que melhore o ensino do tênis, que muitas vezes é realizado por profissionais que acabam esquecendo, ou não trabalhando alguns fatores primordiais a boa forma o do indivíduo dentro do esporte, como: o processo educativo, preocupando-se demais com as habilidades e gestos específicos ao esporte, que   secundária, não seguindo a lógica de desenvolvimento principalmente na fase da infância; necessidade dos treinadores e professores trabalharem mais enfaticamente a globalidade do indivíduo, e não somente preocupando-se com o desenvolvimento motor e biológico; e, quando for   etapa certa, trabalhar as qualidades físicas nos treinos, para proporcionar um maior desenvolvimento dos praticantes independentemente dos seus objetivos.

Inicialmente, para tratar do assunto tênis,   necessário fazer um breve histórico da chegada deste ao nosso país, e, assim entrar diretamente na realiza o do processo de aprendizagem ideal,   forma o de futuros praticantes.

Histórico do Tênis no Brasil

O poderio econ mico britânico no século XIX ganhou o mundo, e da mesma forma com que esse país contribuiu para a economia mundial também influenciou no desenvolvimento esportivo moderno. Vários dos esportes modernos praticados hoje teve

como pólo de desenvolvimento e divulgação a Inglaterra. Não seria diferente com o tênis, na verdade, esse esporte teve origem muito anterior a essa época, talvez sendo mais correto dizer: origem do tênis moderno, ou tênis real. E foi através desse país que o tênis acabou chegando ao Brasil.

Esta prática esportiva chegou ao Brasil pelas mãos dos engenheiros ingleses que vinham trabalhar no país no final do século XIX e, principalmente, dos técnicos da Light and Power (energia elétrica) e da São Paulo Railway (estradas de ferro), que iniciaram o processo de urbanização dos grandes centros, como São Paulo e Rio de Janeiro. De acordo com registros históricos em Niterói, Rio de Janeiro, foi o primeiro lugar aonde esse esporte chegou por volta de 1888, no Clube Rio Cricket.

Uns dez anos depois nascia o primeiro clube de prática do tênis, “Club Blitz de Ciclismo”, fundado no dia 15 de outubro de 1898, em Porto Alegre, no Rio Grande do Sul. Já em São Paulo, as primeiras quadras de tênis foram construídas em 1892, no “São Paulo Athletic Club”, fundado pelos ingleses. O esporte no país, nessa época, só era praticado como lazer e convívio social. Os primeiros torneios só começaram a aparecer por volta de 1904, em São Paulo.

Até o ano de 1955, mais ou menos, o tênis brasileiro era membro, juntamente com o futebol, basquete, vôlei, esgrima, vela etc, da Confederação Brasileira de Desporto (CBD), sendo o futebol o carro-chefe da entidade. O futebol recebia parte do leão e as migalhas eram distribuídas aos demais esportes. Mas, no campeonato Infanto-juvenil de Santos, em 1955, é que teve início o movimento de emancipação, que aconteceu com a fundação da Confederação Brasileira de Tênis no dia 19 de novembro de 1955. Foi publicado, no “Diário Oficial” do dia 8 de março de 1956 o Decreto de Nº 38.759, do presidente Juscelino Kubitschek, sobre a criação da nova entidade. O primeiro presidente foi Leoberto Leal.

Entre os tenistas brasileiros, o nome de maior repercussão mundial foi o de Maria Ester Bueno. Posteriormente, outros tenistas brasileiros de categoria internacional foram Ronald Barnes, Carlos Fernandes, Edson Mandarino, Ivo Ribeiro, Thomas Kock, Mary Habitch, Patrícia Medrado, Carlos Albetro Kirmayr, Marcos Hocevar, Cássio Mota, Luís Mattar, Jaime Oncins, Fernando Meligeni, Gustavo Kuerten. E também nova geração dos tenistas brasileiro que vem sendo representada por Flávio Saretta, André Sá, Alexandre Simoni, Ricardo Mello, Francisco Costa, Marcio Carlsson, Daniel Melo, etc.

* * *

Após fazer um breve histórico sobre a chegada do tênis no Brasil, pode-se concluir que este sempre possuiu características de um esporte elitista e aristocrático, restringindo a prática entre poucas pessoas, geralmente em instituições privadas, como clubes, academias, não sendo oferecido fora desses ambientes.

As características herdadas do tênis contribuíram para que o esporte fosse pouco divulgado e praticado pela minoria da população brasileira, limitando os praticantes a pessoas que possuíam e freqüentavam um certo nível econômico-social.

Os esportes em geral, incluindo o tênis, passaram por várias etapas de valorização ao longo dos períodos de desenvolvimento da sociedade brasileira, servindo para sua popularização, sofrendo várias influências como da política, economia, mas, em especial a da mídia. (Stucchi, 2003:1).

Fato esse observado no cenário do tênis brasileiro, inicialmente nas décadas de 50 e 60, com a tenista Maria Éster Bueno, que se destacou no cenário do tênis mundial, ganhando vários torneios importantes, e que foram reproduzidos para a população brasileira na forma de películas mostradas em jornais que precediam os filmes nos cinemas naquela época (STUCCHI, 2003:2). Informações acabavam atingindo e influenciando um certo número de

peessoas, que tinham acesso a essas informações e aos ambientes onde eram praticados o esporte, a praticarem tal atividade, como única forma de atingir o grande sucesso.

A tendência com o passar do tempo juntamente com as evoluções tecnológicas foram a de aumentar cada vez mais as influências da mídia sobre a população, não só sobre as práticas esportivas, como nos costumes e atividades do dia-dia das pessoas. Esses avanços tecnológicos permitiram que um maior número de pessoas tivesse acesso aos meios de comunicação, começando a incentivar e aumentar o número de praticantes, de acordo com o surgimento de pessoas ou equipes nacionais que se destacassem no cenário esportivo mundial e ao valor que a mídia repassava a esses fatos.

Dentro do tênis nacional, além da tenista Maria Ester Bueno, se destacaram vários outros atletas durante os anos que se sucederam, como já foi mencionado nesse texto. Na década de 90, surgiu, no cenário nacional, um tenista que iria mudar este esporte no Brasil. Com suas conquistas inéditas, um nacionalismo exacerbado e com uma simplicidade que era só dele, “GUGA”, Gustavo Kuerten, mesmo não tendo a repercussão mundial na proporção de Maria Ester Bueno (que foi tricampeã em Wimbledon 59, 60, e 64; e tetracampeã no US Open 59, 63, 64 e 66; número um do mundo em 59, 60, 64 e 66; com um total de 589 títulos internacionais na carreira), caiu nas graças da mídia e da população brasileira mudando a história e quase tudo relacionado ao tênis no Brasil.

O fato de ter um novo ídolo, o tênis que antes era menos divulgado e despertava pouco interesse nas pessoas acabou se tornando um esporte amplamente conhecido e praticado por um número cada vez maior de pessoas. Com tudo isso principalmente a maneira como o tênis era oferecido á população brasileira, e a forma como era ensinado, nas várias instituições, começaram a ser amplamente discutidas pelos estudiosos do tênis. Observaram uma certa deficiência na maneira como esse esporte era oferecido (fato esse já observado, mas sem a dedicação devida), tendo como base de comparação às potências do tênis mundial.

Os países que mais se destacam no cenário mundial do tênis possuem amplos projetos, onde este esporte é oferecido a todas as pessoas, nos diferentes segmentos da organização social, como por exemplo, em praças públicas, nas escolas e nos centros esportivos criados pelos governos. Com essa constatação feita, busca-se hoje, uma maior abrangência dessa prática, estendendo-a aos diferentes níveis sociais, aumentando-se assim o número de praticantes e tornando o esporte acessível a todos que o queiram praticar.

Dentro desse estudo, procurou-se abordar o ensino e aprendizagem do tênis, nos locais desvinculados às instituições privadas, como clubes e academias, levando-as para as praças públicas, as escolas públicas, aos centros esportivos, e outros. De maneira que atinja as pessoas não pertencentes àquelas instituições, dando-lhes o direito e a condição de praticar o tênis de forma completa e integral, visando a formação de um indivíduo social-esportivo.

Muitas das pessoas que praticam o tênis, hoje em dia, tiveram a oportunidade de aprendê-lo ainda quando crianças, mas a maioria dos praticantes desse esporte fê-lo já na fase adulta, principalmente após atingir um certo status profissional, comprovando, mais uma vez seu caráter elitista. Não só esse fator deve ser levado em conta, mas outros possíveis como falta de oportunidade, chance de prática, um local próprio para o desenvolvimento do esporte, e muito outros que poderiam ter influenciado e conspirado para a não prática numa idade e fase corretas para a aprendizagem.

Tratar-se-á, aqui, do processo de aprendizagem no período melhor (fase) para o ensino, e o desenvolvimento do indivíduo global. No entanto, mesmo aprendendo o tênis na fase ideal para o desenvolvimento da prática esportiva, várias das pessoas ligadas ao processo de ensino-aprendizagem fazem um trabalho voltado quase que exclusivamente às aquisições físicas e ao ensino das habilidades específicas, esquecendo-se de todo o processo necessário para o bom desenvolvimento das crianças: o global, afetivo-social, cognitivo e motor. (Tani,

1983), ou formação do “homem total”, biológico, sociológico e psicológico. (Mauss, 1974) e multidisciplinar.

Dentro de uma lógica do ensino-aprendizagem, as pessoas deveriam ter a oportunidade de aprender o tênis ainda na fase infantil, obedecendo ao processo de aprendizagem ideal, não desprezando etapas de desenvolvimento, obtendo uma formação mais global concernente á prática física esportiva.

Como direito de todo cidadão, a prática deve ser oferecida com maior abrangência, para os vários segmentos da organização social, pelas praças públicas, escolas e qualquer outro ambiente que torne possível seu oferecimento para, de maneira que o tênis apareça para todas as pessoas.

Capítulo 1: Iniciação no tênis

Neste primeiro capítulo, será abordada a primeira etapa do trabalho que diz respeito ao ensino do tênis para crianças na fase da infância, independentemente de um lugar específico à essa prática. Serão oferecidas oportunidades e condições para que este seja oferecido a uma gama maior da sociedade, não se estendendo somente aos Clubes e Academias, como comumente é visto na realidade brasileira, mas que atinja, também, os outros segmentos sociais como os Parques, Escolas, Centros Esportivos etc, abrangendo um maior número de praticantes.

A faixa etária que diz respeito a crianças nessa fase, abrange a faixa etária dos 4/5 aos 12/13 anos de idade. Assim como a Educação Física Escolar, esse trabalho de iniciação ao tênis buscará essencialmente, no seu processo educativo (aprendizagem), atender adequadamente as necessidades biológicas, psicológicas, sociais e culturais da população a que se destina.(TANI, 1988:1).

Os profissionais, que aí trabalham, devem ter o conhecimento dos processos de crescimento, de desenvolvimento e de aprendizagem motora, já que estes são de fundamental importância para a elaboração das aulas e atividades. Em primeiro lugar, através desses conhecimentos, será possível programar os objetivos, conteúdos e métodos de ensino coerentes às características de cada criança. Em segundo lugar, poder-se-á realizar a avaliação de maneira mais apropriada quanto aos comportamentos de cada indivíduo. Finalmente, possibilitará a interpretação do real significado do movimento dentro do ciclo de vida do ser humano e sua evolução dentro da prática esportiva (TANI, 1988:2).

Esses aspectos são muito utilizados no ensino do tênis, já que para iniciar um trabalho com uma criança, é necessário o instrutor estar sempre estipulando objetivos de acordo com o nível de desenvolvimento dos alunos: estar sempre atento e avaliando se os exercícios estão

num nível apropriado aos praticantes, e se estes correspondem ao estímulo positiva ou negativamente; preparando-os para fazer progressões ou regressões dentro da atividade; e finalmente possibilitar que o aluno entenda, o que essa prática proporciona para o seu crescimento e desenvolvimento.

Acima de tudo, o professor deve estar sempre preocupado com a globalidade do processo de aprendizagem, dentro da iniciação da prática esportiva, pois, assim estará trabalhando os aspectos como cognitivo, afetivo-social e motor de seus alunos. Quando se tratar desses três domínios do comportamento humano, dois princípios devem ser considerados: o da totalidade e o da especificidade. No princípio da totalidade, em qualquer que seja o comportamento, sempre há a integração e a participação de todos os domínios. No princípio da especificidade, apesar de em todos os comportamentos existir a participação de todos os domínios, cada um deve ser analisado de maneira específica, para observar a predominância de um sobre o outro (TANI, 1988:6).

Os três domínios que abrangem de maneira global o desenvolvimento do comportamento do ser humano, podem ser definidos segundo, Tani, 1988, como se segue:

O cognitivo - Fazem parte desse domínio todas as “operações mentais como a descoberta ou reconhecimento da informação, a retenção ou armazenamento de informação, a geração de informações a partir de certos dados e a tomada de decisão ou feitura de julgamento acerca da informação”. (MAGILL, 1980 apud in TANI, 1988:5). E a partir dessas informações, os objetivos são relacionados e ordenados de acordo com as diferentes operações mentais que abrangem das mais simples as mais complexas. (BLOOM, 1956 apud in TANI, 1988)

O afetivo-social - Está relacionado aos sentimentos, e emoções. De acordo com psicólogos sociais os “comportamentos afetivos são basicamente adquiridos pelo processo de aprendizagem” (TANI, 1988:5). Segundo Krathwohl, Bloom e Masia, 1964 apud in Tani,

1988, existem cinco categorias principais desse domínio relacionados ao comportamento humano, são elas: receber, responder, valorizar, organizar e categorizar um valor ou complexo de valores. Esse domínio está muito envolvido no processo real de ensino-aprendizagem, já que aspectos como motivação, interesse, responsabilidade, cooperação e respeito ao próximo estão sempre presentes, e, conseqüentemente, devem ser trabalhados adequadamente. (TANI, 1988:5).

O domínio motor - Está relacionado aos movimentos realizados pelos seres humanos, sendo mencionado, às vezes, como domínio psicomotor, devido o grande envolvimento do aspecto mental ou cognitivo na maioria dos movimentos. Segundo Singer, 1980, apud in Tani (1988), incluídos no domínio motor apresentam-se três tipos de comportamentos: contactar, manipular e ou mover um objeto; controlar o corpo ou objeto quando em equilíbrio; e mover ou controlar o corpo, ou parte do corpo, no espaço, sob situações previsíveis ou imprevisíveis. (TANI, 1988:5).

Conhecidos os domínios do comportamento do ser humano esses deverão aparecer no ensino do tênis de forma efetiva, para a educação global da criança, obedecendo a naturalidade dos movimentos, que são típicos da infância. Estes segundo Tani (1988:11), são de grande importância biológica, psicológica, social, cultural e evolutiva, pois é através deles que o ser humano interage com o meio ambiente, o qual deve ser favorável ao desenvolvimento e prática do esporte. Marcel Mauss (1974:215), reforça essa idéia tratando o homem num tríplice ponto de vista, ou seja, biológico, psicológico e sociológico, e sua relação com a forma de se movimentar nas diferentes influências culturais. E suas inter-relações são necessárias para que se possa estruturar as atividades com movimentos naturais e que respeitem o desenvolvimento da criança, dentro de um processo de ideal aprendizagem do tênis de campo.

As habilidades, sendo básicas nessa fase, têm que ser trabalhados com muito cuidado pelo profissional responsável, pois ainda segundo ainda Tani, (1988:12), o progresso da criança é medido através de seus movimentos, sendo esses a essência da infância. Esse mesmo autor faz a seguinte ressalva “[...] movimentos ou habilidades motoras desenvolvem a afetividade, a socialização, a cognição e as qualidades físicas...” (TANI, 1988:7). Com isso, todos os professores que queiram trabalhar e desenvolver, com seus alunos, um bom trabalho de base (iniciação), devem ter esses conceitos bem definidos ao iniciar uma atividade com essa faixa etária. Precisam respeitar o bom desenvolvimento dos movimentos, já que esses possuem características naturais e devem ser estimulados como tal, e de forma global. Na primeira etapa do processo de aprendizagem do tênis de campo, para crianças na faixa etária entre 4/5 e 12/13 anos, os profissionais devem ficar despreocupados com a especialização dos movimentos pré-determinados e específicos, obedecendo, particularmente, as interações tão importantes para o ensino do tênis, ou seja, a sua pedagogia.

1.1 - Pedagogia do tênis.

Ao falar do procedimento pedagógico, é necessário apontar os principais objetivos (gerais) para o desenvolvimento da criança através da prática esportiva, preparando-a para uma continuação dentro desse esporte, ou mesmo para a sua vida esportiva em outras modalidades esportivas. Simplesmente, proporcionar um bom desenvolvimento global da criança, independentemente do caminho a ser percorrido após esse período de iniciação.

A partir desses objetivos gerais, surgem os objetivos mais específicos relacionados aos domínios comportamentais: sendo o cognitivo, afetivo-social e motor.

O cognitivo tem como principal objetivo, possibilitar que a criança consiga desenvolver a capacidade de receber informações, guardá-las e utilizá-las para tomadas de decisão, domínio que é imprescindível á prática do tênis, já que esse é um esporte em que a

todo e qualquer momento é necessário fazer, com o mínimo de tempo possível, essas relações com as informações. Por isso, é uma prática esportiva muito benéfica para o desenvolvimento desse domínio.

O propósito afetivo-social é muito trabalhado na prática tenística, pois proporciona, uma grande interação do aluno com o professor, com outros alunos, com adversários e parceiros. Interage, também, as possíveis emoções e sentimentos gerados com a relação social, como a motivação, interesse, cooperação e respeito ao próximo, todos oferecidos pela prática, bem formando e bem desenvolvendo, socialmente, um indivíduo. O tênis permite uma grande integração social, apesar de ser um esporte individual, principalmente na fase de aprendizagem, onde o ensino pode ser feito de forma coletiva.

Finalmente, o motor. Segundo Tani, (1988:5) “[...] o domínio motor é mencionado como domínio psicomotor, em função com o grande envolvimento do aspecto mental ou cognitivo na maioria dos movimentos”. Mais coerente, portanto, é tratar esse domínio como psicomotor, já que não é possível realizar um gesto motor sem a participação e integração da mente ou cognição. Por isso, o objetivo principal é o de desenvolver no aluno a coordenação neuro-muscular e geral, que é uma qualidade física com uma participação muito grande da cognição. Qualidade física indispensável para a prática do tênis, devido ser feita com um implemento acessório, a raquete, como sendo o prolongamento do braço; ser jogado com uma bola de dimensão reduzida e outras características que acabam tornando o tênis um esporte que requer muito e desenvolvimento da coordenação neuro-muscular, a qual deve trabalhada com ênfase no período de aprendizagem.

Nesse momento, as capacidades físicas apresentam-se inseridas nas habilidades básicas de andar, correr, saltar, arremessar, receber e rebater (Tani, 1988), necessárias ao ideal de desenvolvimento motor e, conseqüentemente, á prática do esporte, sendo elas pré-

requisitos para a capacitação do sujeito às atividades e tarefas propostas e relacionadas ao processo pedagógico do ensino do tênis.

Stucchi, 2003, discute as habilidades básicas e sua relação com o ensino do tênis, que apesar de utilizar, o termo “básicas”, essas habilidades são básicas e não simples, e assim como qualquer outra apresenta um nível de exigência a ser transposta, respeitando o desenvolvimento dos alunos.

“A expressão” habilidades básicas “, indicada por autores que estudam o desenvolvimento e a organização do movimento humano, pode denotar condição simplificada nas ações do ensino e da aprendizagem, (Tani, 1983, pág. 82) É uma falsa impressão. A organização dos movimentos do corpo, necessária à prática do Tênis de Campo, respeita a mesma dificuldade que todas as outras formas de organização de movimentos para as ilimitadas tarefas exigidas ao corpo humanos e possíveis de serem realizadas”.(STUCCHI, 2003: 6).

Para orientar e entender melhor o procedimento pedagógico, Stucchi, 2003, aponta um quadro denominado por “Quadro de Convergências”, que indica alguns dos elementos para poder organizar a aprendizagem e promovendo as mais variadas formas de cruzamento de elementos, para poder desenvolver as ações práticas, desde a fase inicial da aprendizagem, até a fase introdutória da participação em alta competição.(STUCCHI, 2003:4) Abaixo, o Quadro de Convergências.

QUADRO DE CONVERGÊNCIAS

entre (1) habilidades básicas, (2) materiais, indivíduo e grupo, e (3) habilidades específicas

(2)	Bola	Raquete	Quadra	Rede	Paredão	Nº pessoas	(3)
(1)							(3)
ANDAR							Saque
CORRER							Direto na base
SALTAR							Revés na base
ARREMESSAR							Voleio direto
RECEBER							Voleio revés
REBATER							Cortada

Andar – capacidade de locomoção através de deslocamentos em diferentes direções, passo a passo equilibrado.

Correr – capacidade de locomoção através de deslocamentos em diferentes direções, com maior velocidade, como consequência de um andar mais eficiente.

Saltar – capacidade de impulsionar o corpo para diferentes direções, como consequência de uma locomoção mais aprimorada.

Arremessar – capacidade de projetar um objeto partindo de seu próprio corpo.

Receber – capacidade de interceptar um objeto parando em seu corpo.

Rebater – capacidade de mudar a trajetória de um objeto com uma parte do corpo.

Saque – Ato de iniciar o ponto.

Direto da base – Rebatida com a palma da mão no fundo da quadra.

Revés da base – Rebatida com o dorso da mão no fundo da quadra.

Voleio Direto – Rebater a bola antes de quicar no chão com a palma da mão.

Voleio Revés – Rebater a bola antes de quicar o chão com o dorso da mão.

Cortada – Rebatida feita sobre a cabeça, numa bola alta para terminar o ponto.

Fonte: STUCCHI, 2003

Esse quadro, feito por Stucchi, foi baseado em alguns autores, mas com influência principal de Tani, 1988. Retrata a associação das habilidades básicas, juntamente com os materiais e meios utilizados, como itens de fundamental importância no processo do domínio dos movimentos, não sendo diferente com o ensino do tênis.

O quadro acaba sugerindo uma gama enorme de diversidade de associações e ações entre as diferentes formas de movimentos e matérias, atuando de maneira livre, mas seguindo um roteiro de atividades, partindo das mais simples para as complexas, dentro de uma panificação e programação pedagógica.

A relação dos alunos com os materiais utilizados nessa etapa de aprendizagem proporcionam diferentes possibilidades, favorecendo lúdica, como “brinquedos das brincadeiras”. (OLIVEIRA, 1986:26).

Serão relacionados, agora, os possíveis materiais e aplicações para o processo de aprendizagem do tênis.

A *bola* é utilizada nesse esporte, como nas diversas outras modalidades, como sendo indispensável á sua prática. Por isso, ela acaba se tornando o primeiro elemento, numa seqüência pedagógica, a ser conhecida, percebida, controlada e dominada. (STUCCHI, 2003:8). A partir do domínio corporal, a bola deve, se tornar presente no conteúdo da aula de tênis, para o aluno manuseá-la e explorá-la, combinando as habilidades básicas em uma ordem progressiva de dificuldades. Movimentos com esse material são de fundamental importância para a aquisição das habilidades primeiras, num processo pedagógico.

Utilizando o quadro, pode-se cruzar várias maneiras de trabalhar as habilidades básicas com a bola, passando pelos exercícios mais básicos de utilização, até atingir os de complexidade maior. Dentro dessa progressão, deve-se tentar abordar o máximo de atividades, com a finalidade de aumentar as experiências de aprendizagem com esse elemento, variando quantidade, seu tamanho, sua textura, seu peso e tipos, a fim de trabalhar a lateralidade; e as mais diferentes formas de interação motora entre os sujeitos em primeiro lugar individualmente, depois em duplas e, a seguir, em grupos. Assim serão dominadas as possíveis trajetórias da bola, além de trabalhar as mais variadas partes do corpo como, por exemplo, palma e dorso da mão (principal), pés, cabeça, partes do tronco e outras, desenvolvendo as habilidades básicas nas diversas possibilidades de exploração desse objeto.

Segundo Stucchi, 2003:9, “deve-se desenvolver a máxima intimidade com a bola para que, no futuro, as outras etapas sejam concluídas com mais naturalidade”. Então essa relação sujeito-bola é de suma importância para se iniciar e desenvolver um bom trabalho de iniciação ao tênis e servindo de base para a utilização dos outros objetos (elementos).

A *raquete* é um implemento necessário para a prática desse esporte, e que ao longo da história do tênis moderno, sofreu constantes modificações, e ainda vem sofrendo, tudo para tornar esse equipamento, mais adaptados às exigências de manipulação do corpo humano e do esporte em geral. Nesse período, os alunos, possivelmente, já terão definido, ou mostrado a

tendência para qual lado se tornara o dominante. Mesmo assim, deve-se trabalhar a lateralidade. Nas mesmas propostas de trabalho, da bola, a raquete servirá para a conscientização corporal, passando pelo contato com todo o corpo, principalmente com as ambas as mãos, dando ênfase maior nas duas faces da mão – palma e dorso, correspondentes as duas faces da raquete.(STUCCHI, 2003:10).

Esses implementos deverão adaptar-se ao biótipo da criança, isto é, ao seu peso e tamanho. Devem ser explorados nos seus dois lados (palma, dorso), aro superior e inferior, cabo, cabeça e coração (meio da raquete), se esta o possuir. Após um período básico de exploração da raquete, a bola começará a ser utilizada juntamente com ela, que deverá ser controlada e trabalhada em suas várias partes.

O professor deverá oferecer aos seus alunos, se possível, uma grande variedade de tipos de raquetes, de diversos tamanhos, pesos, formatos, materiais, desde que essas não deixem de possuir lados que correspondam à palma e dorso da mão. O aluno tem que tatear, perceber e conhecer as várias partes desses instrumentos, além de realizar procedimentos das habilidades básicas, para que essas não se tornem um entrave ou empecilho no desenvolvimento futuro das habilidades específicas, já que essas passarão a ser um prolongamento do braço.

A combinação dos três elementos, corpo do sujeito, raquete e bola, deverão seguir um sincronismo perfeito. Para isso ser possível, o professor tentará promover, com o máximo de tempo, o contato entre os três elementos, diminuindo vários fatores que passam a dificultar os movimentos que serão utilizados no jogo do tênis. (STUCCHI, 2003:12). Por isso, quanto mais oportunidade o professor der para essa combinação, mais proveitosa e rapidamente, chegará ao jogo.

A quadra ou espaço das ações, nessa etapa da aprendizagem, pode ser compreendido por qualquer espaço livre, onde seja possível iniciar esse processo. Sua utilização vai se

alterando, de acordo com os objetivos propostos. E, à medida que os movimentos vão se configurando, os espaços, que antes eram suficientes para a execução da dinâmica, vão se alterando e ganhando outros significados. (STUCCHI, 2003:12).

As habilidades básicas deverão ser trabalhadas de forma individual e coletiva, feitas com, e sem raquetes e bolas, promovendo o sincronismo entre todas elas. O importante, é que o aluno vivencie e desenvolva um trabalho nas dimensões do espaço de realização do jogo, sendo ele específico, ou não. Caso o professor tenha a seu dispor uma quadra com as dimensões específicas, deve trabalhar as distâncias e os setores específicos da quadra, como a de “simples”, a de “duplas”, a de “base”, a de “zona de perigo”, as “áreas de saque” etc.

Stucchi, 2003:13, faz a seguinte ressalva sobre a quadra de tênis específica no processo de aprendizagem “Para o jogo oficial a quadra oficial é fundamental, porém, qualquer espaço livre que tenha dimensões que permitam atividades de um grande grupo poderá substituir a quadra oficial numa adaptação circunstancial”. Isso reforça a idéia que essa etapa da aprendizagem poderá ser desenvolvida fora de um ambiente específico, desde que esse seja favorável e permita que o trabalho aconteça.

A *rede* é o elemento que divide a quadra em duas metades, podendo ser vista como um obstáculo a ser transposto, ou como ponto de referência para que o sujeito execute uma ação de acordo com o espaço do outro lado da quadra, como por exemplo, uma bola mais próxima ou distante, mais alta ou mais baixa da rede. A rede viria a ser um obstáculo, que de acordo com a posição do jogador, na quadra, influenciaria nas ações para cada situação. Assim sendo, a rede deverá aparecer num momento seguinte ao da adaptação da bola e raquete, como um obstáculo a ser vencido e transposto pelo aluno.

O professor deverá variar as ações com relação á rede, como utilizá-la em diferentes alturas, com a finalidade de desenvolver, no aluno, uma adaptação mais abrangente. (STUCCHI, 2003:13-14).

O *paredão*, parede para treinamento, apresenta um papel bastante importante no processo de aprendizagem, por auxiliar, e muito, nos movimentos bola e raquete. No início desse processo, como as habilidades básicas aparecem e devem ser desenvolvidas de maneira consciente, o paredão acaba sendo um grande auxiliar. (TANI, 1988).

O uso do paredão possibilitará com que o aluno, ao executar seus arremessos e rebatidas, devolva a habilidade de dominar as possíveis variações da bola: altura, distância, velocidade e direção.

A parede de treinamento pode ser trabalhada, variando o seu formato e a altura da faixa nela contida, e que simboliza a rede, ampliando as variáveis do treinamento. O paredão pode ser utilizado desde o início do processo de aprendizagem, até nas fases mais adiantadas do treinamento específico do tênis.

O *numero de pessoas* é um elemento pedagógico com papel muito importante na aprendizagem, contribuindo como item que modifica as propostas de movimentos, passando das ações individuais, as coletivas, seguindo para as combinações em grupo. Apesar do tênis ser um esporte de característica individual. Seus domínios devem ser desenvolvidos tanto inicialmente, como num momento mais avançado, de forma coletiva, trabalhando as habilidades básicas em seguida, com os elementos: bola, raquete, espaço e rede.

Trabalhando com a variação do número de pessoas, acaba-se beneficiando o domínio social, de fundamental importância no desenvolvimento da criança dentro de uma lógica social, ampliando o processo de ensino pedagógico global.

Após fazer uma breve discussão acerca da relação dos elementos e das aplicações pedagógicas relacionadas às habilidades básicas, é necessário, realizar um controle avaliatório das tarefas realizadas, a fim de controlar e saber como o aluno responde a determinados estímulos. Para isso, utiliza-se o quadro abaixo, que segue a mesma lógica do anterior desenvolvido por Stucchi (2003). Este sugere a criação e a organização de procedimentos

seqüenciais, que respeitam as etapas de desenvolvimento, levando em consideração as habilidades básicas necessárias como um pré-requisito na utilização dos materiais.

Para tanto é necessário realizar uma combinação dos itens como indicadores de conteúdo das ações na aprendizagem, associando um teste para cada cruzamento entre as cédulas. Por exemplo, correr/raquete – cédula 8; receber/bola – cédula 5 e, assim, sucessivamente.

QUADRO DE AVALIAÇÃO
STUCCHI, 2003.

	Bola	Raquete	Quadra	Rede	Paredão	Nº pessoas	Data do teste
ANDAR	1	7	13	19	25	31	
CORRER	2	8	14	20	26	32	
SALTAR	3	9	15	21	27	33	
ARREMESSAR	4	10	16	22	28	34	
RECEBER	5	11	17	23	29	35	
REBATER	6	12	18	24	30	36	

Na fase infantil, a melhor maneira de relacionar a aprendizagem do tênis ao desenvolvimento das habilidades básicas é trabalhar de forma lúdica, principalmente, com os objetos do jogo. Os movimentos do brincar (ludo-motricidade), nessa faixa etária são de grande importância ao desenvolvimento do corpo e para as fases seguintes do ciclo vital. Já na fase adulta, os movimentos se ampliam e passam a relacionarem-se com o trabalho (ergo-motricidade), e os movimentos buscam o rendimento. Porém, de acordo com Freire (1991:49), até o indivíduo adulto necessita relacionar os movimentos às experiências lúdicas. Portanto, acabou criando uma inter-relação do interesse brincar e do trabalhar (ludo-ergo-motricidade), como forma mais equilibrada de se trabalhar os movimentos com as pessoas.

Por esse motivo, a iniciação ao tênis é feita por meio de atividades lúdicas, brincadeiras, jogos teóricos e práticos, ensinado-o de maneira livre e criativa, dentro de uma dimensão social, com um caráter descompromissado. Dessa forma, são dados os fundamentos

e as habilidades básicas, desse esporte, necessárias ao desenvolvimento total da criança, tornando a aprendizagem fácil, estimulante e agradável.

As atividades, brincadeiras e jogos utilizados na iniciação devem apresentar algumas características distintas, de tal maneira que consigam desenvolver globalmente a criança na prática, como:

1. Adaptarem-se a-) aos jogadores (idade, desenvolvimento motor, cognitivo e social, nível de compreensão do aluno, isto é, se são capazes de assimilar a informação transmitida verbalmente. Se os alunos forem muito jovens, estas deverão ser transmitidas verbalmente); b-) meios (instalações e materiais disponíveis; e o tamanho do público das aulas) e c-) aos objetivos propostos (em curto prazo, aula; médio, programação semanal e mensal; e em longo prazo, anual e durante todo o processo de iniciação);
2. Divertidas, facilitando a aprendizagem por tornarem-se prazerosas e alegres para os participantes;
3. Variadas: mantendo sempre um nível adequado de motivação por parte dos alunos; exercícios suficientemente exigentes, realizando progressões e regressões, rapidamente, ao detectar algum desajuste, além de tornarem os exercícios divertidos;
4. Intercalarem-se em princípio, meio e fim. Adequando-se a cada parte da aula, deixando os mais exigentes para o meio, e os mais descompromissados para o início e no final da aula;
5. O professor deve explicar e demonstrar as regras e características dos jogos: de forma clara, simples e objetiva, pontuação fácil; falar somente quando tiver a atenção de todo o grupo e colocar nomes divertidos nas atividades;

6. Se houver eliminação, o instrutor deverá considerar a reintegração do excluído e criar atividades gratificantes para os eliminados, motivando e estimulando aos alunos á progressão nas atividades;
7. Prêmio para todos os participantes, desde os ganhadores, os mais esforçados, os mais companheiros, a melhor equipe, até os perdedores, de forma a premiar e estimular sempre os alunos;
8. Garantir a segurança dos participantes durante as atividades;
9. As práticas devem servir a todos os jogadores;
10. O professor deve ser imparcial, só participar para equilibrar, colaborar para que haja êxito, animar continuamente os jogadores, preparar o material a ser utilizado com antecedência e para as possíveis casualidades (pausas, descansos e alunos que não querem praticar), mantendo de alguma forma, todos os participantes com tarefas que possibilitem o desenvolvimento geral;
11. Aceitar sugestões e opiniões quanto às atividades praticadas e
12. Não castigar os alunos com: burla ou sarcasmo, trabalho físico, passividade, ou exclusão prolongada da aula, e outras maneiras que possam prejudicar a aprendizagem.(CRESPO; MILEY 1995).

Todas as características acima descritas deverão ser levadas em conta na elaboração de todas as atividades. Além disso, o professor responsável pelo processo pedagógico, deverá assumir e escolher um método de ensino que proporcione uma melhor aprendizagem. Para isso, deve escolher o melhor entre os vários métodos tradicionais e atuais, ou criá-los. Serão demonstrados três métodos e estilos de ensino dentre os vários aplicados ao tênis, não importando qual seja o escolhido, o criado ou o adaptado pelo professor, mas que sejam eficientes ao desenvolvimento do aluno e á aprendizagem do esporte.

1.2 – Métodos e estilos de ensino do tênis

Os métodos de ensino são importantes para que se possa alcançar os objetivos das aulas e de cada fase do ensino do tênis, principalmente por ser adotada uma metodologia de ensino, que facilita o nosso planejamento. (BRUSTOLIN, 1995:34).

Não existe um método melhor que o outro. O que importa, é o professor utilizar um que o possibilite desenvolver aquilo que programou aos alunos.

Dentre alguns dos muitos métodos conhecidos no Brasil e no mundo, somente três serão citados a seguir, sendo o terceiro o mais revolucionário e popularizado.

O primeiro é o de ordem direta de ensino, em que o instrutor diz ao aprendiz como pegar no cabo da raquete, como posicionar o corpo, que movimento deve ser usado, que tipo de balanço etc. De acordo com a idéia deste trabalho, este método acaba não promovendo o desenvolvimento crítico social nos alunos, fazendo com que somente reproduzam algo, trabalhando com exercícios específicos da modalidade. Este é denominado método tradicional ou tecnicista. (CRESPO; MILEY 1999:29).

O segundo exemplo é o de descoberta livre. Aquele que o professor passa aos alunos metas, tal como rebater no fundo ou rebater bola alta, sendo levados, naturalmente, a imaginar como executarão estas metas. Chamado de método atual. (CRESPO; MILEY 1999:30).

O terceiro método é o de descoberta guiada, Cayer (1994) apud in Brustolin (1995). Está entre os dois extremos dos métodos anteriores: é aquele em que o professor trabalha, fornecendo um ótimo ambiente de aprendizagem, a fim de começar uma tarefa, auxiliando o estudante, quando necessário, e discutindo com ele as suas dificuldades e soluções técnicas possíveis para o bom desempenho. As pessoas aprendem mais naturalmente quando lhes é dada uma meta ou tarefa, tática, (o quê fazer), do que quando lhe é dada uma técnica, ou modelo de golpe para copiar (como fazer). Sendo este o de maior eficiência para treinar, tanto principiantes como jogadores profissionais.

Estes três métodos apresentados são baseados nos livros voltados para professores de tênis de campo. CRESPO; MILEY, 1994-1995 e 1999 e no livro de BRUSTOLIN, 1995.

1.3 – Mini-tênis

O mini-tênis é uma forma de jogo para a aprendizagem desenvolvido na Suécia, com o nome de baby tênis, como resposta aos métodos tradicionais de ensino do tênis para crianças. A partir disso, foi criado um jogo oficial, adaptado as reais capacidades e necessidades das crianças. Como por exemplo, quadras menores, redes mais baixas, raquetes menores e mais leves, bolas menores, mais lentas e macias, jogos mais curtos e com contagem simples.

Essas mini-quadras podem ser montadas nos mais diferentes locais como em parques, pátios de escolas, centros esportivos, play-grounds e estacionamentos, tornando o jogo mais acessível a um maior número de crianças, quebrando aquele elitismo da prática, restrito aos clubes e academias especializados. Esta modalidade busca proporcionar maiores oportunidades a uma atividade divertida e ativa, e que, acima de tudo, se utiliza um esporte tão importante para o desenvolvimento da coordenação, liberando sentimentos de afetividade e criatividade.

Os professores que trabalham com o mini-tênis devem se preocupar com os objetivos educativos e formativos dos alunos, considerando aspectos importantes referentes ao desenvolvimento infantil, aprendizagem motora e seus princípios psico-pedagógicos, aspectos didáticos da educação motora e elementos básicos do jogo de tênis. Sempre, com o objetivo principal de desenvolver a criança, através de uma prática esportiva rica de experiências, facilitando o alcance dessa meta de maneira completa e divertida, ou seja, jogando e praticando tênis.

2º Capítulo: Especialização no tênis

Dando seqüência a etapa de formação de base, ou seja, da iniciação dentro da prática do tênis, inicia-se uma segunda do estudo, que é analisar, dentro da especificidade do esporte, sua técnica, sua tática, seu jogo mental, condicionamento físico e ambiente social favorável, a aplicação do treinamento esportivo, coerente com um bom trabalho de base. As habilidades, que antes eram básicas, passarão a ser especializados dentro das necessidades da prática desse esporte, numa dimensão de mais competitividade.

Os movimentos específicos a prática do esporte são, inclusive trabalhados na fase de iniciação, mas de forma generalizada e global, sem cobrar perfeição do gesto, sem o caráter analítico, tratado na segunda etapa. Na etapa, os gestos e movimentos passarão a ser trabalhados com muito mais ênfase, e com uma abrangência maior em cima da especificidade da técnica e tática do jogo. Os outros fatores que influenciam um bom desenvolvimento dentro do esporte, como o jogo mental, o condicionamento físico e ambiente social favorável, não deverá ser descartado. Nesse momento, é necessário trabalhar dentro de um ambiente específico, como a quadra de tênis propriamente dita, devido às necessidades do esporte que passará a ser e a exigir um local com as dimensões oficiais.

O tênis, por ser um esporte de habilidades abertas, onde cada movimento é executado de forma diferente, nunca permite ao praticante executar dois golpes iguais, pois sempre há influências e variação de algum tipo, exigindo que, ao realizar qualquer gesto específico, o jogador passe pelos seguintes processos: Percepção – Decisão – Ação – Retroinformação – “feedback”. (CRESPO; MILEY, 1999:32.).

Sendo assim, os golpes do tênis dependem de muitos fatores para serem executados durante uma partida, como os objetivos táticos que, certamente são os maiores influenciadores na técnica de execução, modelando, portanto, os gestos específicos dos jogadores. Outro fator

é como a bola acaba chegando no momento da recepção e rebatida, tornando o tênis um esporte de habilidade aberta.

Técnica, tática, jogo mental, ambiente específico e preparação física, serão tratados, a seguir, de forma particular.

2.1 - Técnica

Serão tratados, aqui, os movimentos específicos do jogo, que são:

Saque - início de cada ponto, individual e dupla – 1º e 2º saque.

Direto¹ e Revés¹ (forhand – palma da mão e backhand – dorso da mão) – Jogo de base, incluindo devoluções de saque, passada lateral, passada acima, golpe de aproximação à rede e deixadas.

Voleios direto e revés – Jogo de rede, incluindo voleio baixo (defensivo), voleio alto (ofensivo) e troca de voleios.

Cortada (smash) – jogo alto, acima da cabeça, com semelhança a cortada do vôlei. STUCCHI, 2003:15.

Todas as rebatidas realizadas pelos membros superiores apresentam características próprias, de movimentos circulares, como os arremessos. Uns mais amplos, outros menores, uns mais curtos; golpes acelerando o movimento de baixo para cima, outros de cima para baixo; alguns cruzam a frente do corpo com diferentes intensidades e velocidades; outros são

¹ Entende-se por direto, o golpe do tênis em que a palma da mão dominante fica voltada para frente, forhand ou erroneamente chamada de direita, pela maioria dos praticantes e profissionais da área. Revés é o golpe caracterizado por ser realizado com o dorso da mão dominante, chamado de backhand ou, também, erroneamente chamado de esquerda.

realizados pelo lado do corpo, por sobre a cabeça; e também os lineares; (STUCCHI, 2003:16).

Os gestos específicos do tênis podem ser entendidos em três etapas que são fundamentais á execução desse, com perfeição. As fases dos golpes são descritas, em seguida, baseadas nos trabalhos de Stucchi (2003) e Crespo; Miley (1995 e 1999).

- *Antecipação ou backswing* – movimento de impulso que busca forças dentro de uma movimentação equilibrada para a rebatida, precedendo o contato entre a bola e raquete.
- *Contato* – contato entre a bola e a raquete, mantendo também um equilíbrio perfeito, para aplicar o impulso de forças com melhor aproveitamento.
- *Terminação ou “follow through”* – seria o acompanhamento da raquete após a rebatida, em consequência das forças aplicadas e da intenção do golpe. Feito também com um equilíbrio perfeito, melhorando o golpe.

Para analisar, com eficácia, os golpes e melhorar suas respectivas técnicas, é necessária uma compreensão da biomecânica destes. Segundo Crespo; Miley, 1999:22, uma ótima técnica é aquela que permite a combinação mais eficiente de potência e controle, reduzindo os esforços e risco de lesões, tanto na técnica da rebatida, como na movimentação. Isso sugere que os treinadores preocupem-se menos com a aparência do golpe, e, mas com sua eficácia, trabalhando esses princípios nas diferentes fases de cada golpe, ou seja, antecipação (“backswing”), contato e terminação (“follow through”).

As atenções podem ser distribuídas nos conceitos biomecânicos do tênis: equilíbrio, inércia, oposição de forças (ação e reação), momentum, energia elástica e a cadeia de coordenação – para a concretização das fases acima citadas. Crespo; Miley (1999), falam da sigla BIOMECC, onde o equilíbrio é tratado como “balance”.

A seguir, de maneira resumida, será tratado cada um desses princípios:

- *Equilíbrio* é a habilidade de se manter equilibrado, tanto estática como dinamicamente. No tênis, é necessário um equilíbrio dinâmico, devido aos movimentos constantes. É importante os jogadores treinarem essa habilidade, mantendo alinhado o eixo céfalo-caudal, para manter em equilíbrio o corpo.

- *Inércia* na física é “todo corpo que se mantém em repouso, ou em velocidade constante, quando a somatória das forças exercidas sobre ele for nula”; no tênis, é toda condição que o tenista tem ao sair de um estado de velocidade constante, para entrar em movimento novamente ou parar o corpo. Por exemplo, numa bola de recuperação no lado direito da quadra.

- *Oposição de forças, ação e reação*, seguindo o princípio físico de que “toda força exercida em um certo sentido (ação) com determinado módulo, direção e intensidade, gera uma força igual e de sentido contrário (reação)”. No esporte em pauta, constantemente isso é observado, por exemplo, no contato da raquete com a bola, e, na ação das pernas (flexão) contra o solo, durante a execução do saque, quando o piso provoca uma força reativa, que é a impulsão.

- *Momentum* é o produto da massa pela velocidade, podendo ser linear, transferência do peso do corpo para frente, na execução do slice², ou angular, produzido pela rotação do corpo, quadril e tronco, e braço num golpe de direto, por exemplo.

- *Energia elástica* é “a energia armazenada no músculo e no tendão como resultado da extensão do músculo”. Facilmente observado nos movimentos de rotação de tronco, nos golpes; aterrissagem no solo após um salto; e em outras situações onde há uma extensão no músculo, que exerce uma força para retornar à posição que lhe é normal.

² Golpe do tênis de direto ou revés, onde o movimento busca um efeito específico, como se fosse tirar uma fatia da bola, iniciando-se o movimento acima do ponto de impacto e a concluindo-o abaixo. Movimento descendente.

- *Cadeia de coordenação* seria o ritmo ou sincronismo das partes do corpo na execução de um golpe. Segundo Groppel, 1994 apud in Cespo e Miley, 1999:23, “os segmentos do corpo que atuam como um sistema de elos da mesma corrente, na qual a força gerada por um elo ou segmento do corpo é transferida ao elo seguinte”. A coordenação de todos esses segmentos permite uma maior eficiência, transferência de aceleração e força por todos segmentos, além de permitir um maior controle, prevenir lesões e gerar maior potência. A seqüência dos segmentos do corpo acontece do maior para o menor: pernas, quadril, tronco, braço/ombro, cotovelo e pulso, ou seja, flexão e extensão de joelhos, rotação do quadril, rotação do tronco, rotação do braço ao redor do ombro, extensão do cotovelo – pronação do antebraço e flexão do pulso.

Aplicando esses princípios, de maneira prática, o treinador poderá melhorar, de um modo geral, fases dos golpes de seus alunos, promovendo, como já foi dito, um maior controle, o aumento da potência, a diminuição do risco de lesões e a melhor utilização de energia, na execução desses movimentos. A parte biomecânica foi baseada em CRESPO; MILEY, 1999, Manual para treinadores avançados, págs 22 a 30.

Em seguida, serão abordadas as características específicas de cada golpe.

O Saque

O saque, certamente, é o movimento do tênis que exige maior grau de coordenação, por solicitar a utilização dos dois braços, pernas, quadril e tronco.

Antecipação – A raquete pendula ao lado do corpo, o cotovelo flexiona e a raquete vai para as costas, a bola é arremessada, acima da cabeça, pelo outro braço, simultaneamente.

Contato - A raquete vai de encontro á bola, com uma extensão do cotovelo, levantando o calcanhar do apoio de trás.

Terminação – A raquete cruza a frente do corpo para baixo e vai terminar o movimento naturalmente, ao lado do corpo. (STUCCHI, 2003:18).

Alguns fatores devem ser levados em consideração como um movimento fluido e contínuo da raquete, um gesto simples e coordenado, um lançamento da bola preciso e equilibrado e uma boa empunhadura. (CRESPO; MILEY, 1995).

Empunhaduras do saque podem ser a continental e leste de direita ou “eastern”. Recomenda-se continental, pois essa permite o movimento de flexão do punho, no momento do contato com a bola, para jogadores intermediários avançados, por proporcionar um melhor emprego de efeitos na bola, os quais são: plano, lifitado (top spin³) e slice (batendo por fora da bola, como se fosse corta-la).

Direto (forhand)

Direto como golpe de base, juntamente com o revés, é caracterizado por ser realizado com a palma da mão. Suas fases podem ser caracterizadas especificamente da seguinte forma, segundo Stucchi (2003) e Crespo; Miley (1995 e 1999).

Antecipação - Ao perceber o vôo da bola vindo para a área correspondente à direção, onde se encontra a palma da mão dominante, inicia o movimento levando a raquete para trás, girando os ombros e quadril. O ombro contrário ao da raquete vai à frente. O mesmo implemento, então, vai para trás (mostrar-se à tampa do cabo da raquete para a bola). Fazer o deslocamento para se posicionar com relação à distância da bola, com a perna esquerda ligeiramente à frente.

Contato - A raquete vai ao encontro da bola, para o ponto de contato, num plano anterior à linha imaginária do corpo e, mais ou menos, na altura da cintura. A posição dos pés

³Efeito top spin é realizado de maneira que a trajetória da raquete inicia-se por baixo do ponto de impacto e termina por cima dele. Movimento ascendente. Tanto no saque como no direto e revés.

deve acompanhar o movimento de deslocamento exigido no momento, levantando o calcanhar de trás, buscando um equilíbrio dinâmico total. O movimento da raquete é ascendente

Terminação - Esse contato com a bola deve ser prolongado para caracterizar uma “condução” desta pela raquete e vai terminar o movimento com ela cruzando a frente do corpo, até as articulações encontrarem seus limites, terminando, ligeiramente estendido, ou flexionando-se o cotovelo sobre o ombro oposto.

Empunhaduras utilizadas na execução do golpe direto: continental, não utilizada mais devido às exigências do jogo (mais efeito e velocidade); leste (“eastern”); semi-oeste (“semi-western”) e oeste (“western”). Para iniciantes ensina-se a leste, mas, de acordo com o aumento do nível do jogador, a tendência é de ir virando a empunhadura, chegando, num semi-oeste ou oeste, somente as que permitem aumentar a potência e aceleração na batida.

Os efeitos mais comuns no direto são o liftado (top spin), cortado (slice) e chapado ou plano.

Revés (backhand)

O revés, como um golpe de base, é realizado com o dorso da mão. Suas fases podem ser caracterizadas, segundo Stucchi (2003) e Crespo; Miley (1995 e 1999) como:

Com uma das mãos:

Antecipação – O jogador realiza um giro de ombros e quadril, até ficar de lado em relação à rede, os pés também se ajustam lateralmente. A raquete é levada pela mão esquerda para trás, a ponta do cabo, assim como no direto aponta para a bola e, em seguida, começa um movimento descendente, para encaixar-se por baixo da bola que chega.

Contato – O ponto de impacto encontra-se bem à frente do corpo e da perna direita, e na altura da cintura. Na hora do impacto, a cabeça da raquete fica perpendicular em relação ao solo, o movimento é ascendente em direção ao objetivo do golpe.

Terminação – A raquete continua seu movimento ascendente, passando por cima do ombro, além do olho direito do jogador. A planta do pé esquerdo sai do chão, mesmo assim, mantendo o equilíbrio.

Com as duas mãos:

Antecipação – As mãos juntas sobre o cabo da raquete e o jogador realiza um giro de ombros e quadril, até ficar de lado em relação à rede; os pés também se ajustam lateralmente. Em seguida, começa um movimento descendente, para encaixar-se por baixo da bola que chega.

Contato – O ponto de impacto é mais atrás e mais próximo que o de revés de uma mão. O braço direito fica estendido no momento do impacto, com a cabeça da raquete que fica perpendicular em relação ao solo. O movimento é ascendente em direção ao objetivo do golpe.

Terminação - A raquete continua seu movimento ascendente, com ambas as mãos por cima dos ombros, podendo terminar com os braços ligeiramente estendidos, ou flexionando-se os cotovelos por cima do ombro direito. A planta do pé esquerdo sai do chão.

Empunhaduras do revés de uma mão são: continental, não mais ensinada, devido às exigências do jogo (mais efeito top spin); leste de revés, empunhadura do “punho atrás do cabo” e leste extrema. Revés com as duas mãos são: a mão dominante utiliza continental ou leste de esquerda, e a mão não dominante leste de direito ou semi-oeste de direito.

Os efeitos mais comuns no revés são o *liftado* (top spin), *cortado* (slice) e *chapado* ou plano.

Voleio - de direto e revés.

O Voleio é o golpe realizado ainda quando a bola está na fase de vôo, sem deixá-la quicar. Para Stucchi (2003) “esses golpes são versões reduzidas dos golpes de base”, sendo

com movimentos menores e mais simples. Segundo Stucchi (2003) e Crespo; Miley (1995 e 1999) as etapas desse golpe são:

Antecipação – Os ombros giram parcialmente e a raquete se abre por trás e na linha da bola, como que, para amortecer seu vôo. O movimento é compacto e as pernas atuam de maneira contrária ao dos braços, ficando levemente à frente. Por exemplo, no voleio direto a perna esquerda, está à frente.

Contato - Num contato sempre muito antecipado, mantendo o punho firme. Se o contato for mais baixo que a rede, o amortecer será utilizado. Se o contato for mais alto que a rede, poderá dar-se mais velocidade á rebatida descendente.

Terminação - É reduzida e a raquete deve voltar á posição de início para o próximo golpe, permitindo uma rápida recuperação à posição de espera.

Nas empunhaduras utilizadas nos voleios, usa-se, geralmente a continental para os dois lados, para facilitar o golpe e a movimentação. Contudo, existem jogadores que utilizam leste de direto e leste de revés para realizá-los.

Cortada – “Smash”

Esta acontece quando a bola chega ao jogador num plano muito mais alto que a rede, e a raquete realiza um movimento de cortada, similar ao movimento do saque, possuindo, no entanto, um grau maior de esforço, devido dificuldade de avaliar a trajetória da bola. (CRESPO; MILEY, 1995:67). Segundo Stucchi (2003) e Crespo; Miley (1995 e 1999), as fases da cortada podem ser divididas em:

Antecipação - Este movimento é similar ao saque, com a diferença que a bola já está em jogo, à raquete vai da frente do corpo, direto para o ombro, preparando-a cedo. O jogador posiciona-se lateralmente em relação à rede.

Contato - Igual ao saque, se há tempo para posicionar-se bem embaixo da bola num primeiro voo, a cortada pode ser forte e vencedora. Se a bola alta for justa sobre a altura do jogador, pode-se utilizar um salto para o contato com uma cortada menos eficiente. Nesse momento é imprescindível que o jogador mantenha a cabeça alta e olhar na bola.

Terminação - Como a bola ainda está em jogo, a terminação do movimento da cortada deverá ser a retomada do equilíbrio, o mais rápido possível retornando a posição de espera.

2.2 – Tática

É um elemento da prática esportiva que tem como pré-requisito o domínio da técnica em suas variáveis. Poder utilizar determinada técnica a favor de uma estratégia tática exigida num certo momento. Segundo Zanette, 1998, (Introdução).

“A necessidade de se desenvolver a tática e estratégia nos jogadores de tênis, assim como sua aplicação no jogo, é de fundamental importância, para a performance não só de alto rendimento, como também para os jogadores iniciantes e intermediários perceberem, o que fazer? Com a bola ao invés de só como? Desenvolvendo uma consciência daquilo que eu posso fazer numa partida”.

Existem vários conceitos de estratégia e tática. Crespo, Andrade e Arranz (1993:14) apud in Zanette (1998) definem estratégia, “como um conceito mais geral e englobador que a tática, como por exemplo: jogar ofensivamente”. Para Crespo; Miley (1995:26), “a estratégia supõe a elaboração de um plano geral ou esquema de jogo”. A tática é definida por Jones (1973:10) apud in Zanette (1998), como sendo, “os métodos que se adota, para procurar o cumprimento dos objetivos”. Segundo Crespo, Andrade e Arranz (1993:14) apud in Zanette (1998), “tática é o sistema especial que dissimula e, habilmente, se utiliza, para conseguirmos um fim”. Schonborn (1990:13) apud in Zanette (1998), conceitua tática, “como sendo a utilização racional e lógica da técnica em situações determinadas”. E Crespo; Miley (1998:26), definem tática como a colocação em prática, durante o jogo, de um plano determinado.

A tática ao meu ver, seria uma condição a qual o jogador utiliza seu “arsenal” técnico, de forma racional e antecipada, a fim de alcançar um objetivo estratégico, ou a um plano de jogo pré-determinado.

Apesar de existirem diversas definições dos conceitos de táticas, segundo Fraayenhoven (1990:02) apud em Zanette (1998), “a tática é uma tanto esquecida na literatura aplicada ao ensino do tênis, pois encontramos vasto número de livros sobre técnica, preparação física e psicologia, mas poucas são as publicações específicas sobre tática”. Como pode ser observada dentro da especificidade do tênis, a tática é, com certeza, muito importante para o jogo, e lhe deve ser atribuída maior importância.

A tática deve estar presente desde o processo de iniciação, pois Cayer (1994) apud in Brustolin (1995) afirma que os alunos aprendem mais naturalmente, quando lhes é dada uma meta ou tarefa (o quê fazer) - tática, do que quando lhes é dada técnica, ou modelo de golpe para copiar (como fazer), desenvolvendo a tática como meio para uma orientação crítica neste processo de aprendizagem. Dessa forma, prepara-os para uma fase de especificidade do esporte, onde a tática pode ser desenvolvida com maior naturalidade e entendimento por parte do aluno.

Os recursos táticos que acabam moldado a técnica na execução dos golpes são: regularidade, das rebatidas; profundidade, da bola em relação à quadra; altura, da bola em relação à rede; direção, bola paralela, cruzada e outras; velocidade (força), da rebatida; efeitos, colocados na bola, como liftado, cortado e outros; e precisão, dos golpes em relação à quadra.

Para trabalhar esses recursos táticos, é necessário, desenvolvê-los dentro das cinco situações de jogo:

1. O jogador saca: 1ºsaque e 2ºsaque
2. O jogador recebe: Devolução de 1ºsaque e 2ºsaque

3. O jogador e seu adversário estão no fundo da quadra
4. O jogador sobe a rede
5. O adversário sobe a rede

Essas cinco situações podem variar de acordo com a postura assumida pelos jogadores: ofensiva, neutra e defensiva. Ofensiva, é quando o jogador assume uma postura de atacar o adversário - bolas mais velozes (fortes), profundas e com uma certa colocação. Neutra, o jogador não força a jogada, nem é forçado, ficando na troca de bolas, esperando um erro do adversário. Defensiva, o adversário assume uma postura de ataque, e o jogador se vê forçado a se defender com bolas lentas e profundas.

Durante uma sessão de treinamento, o técnico deverá trabalhar e desenvolver a tática sempre através das cinco situações dadas, aproximando-as o máximo a realidade do jogo propriamente dito e, as variações táticas serão como forma de melhorar e tornar mais eficiente e eficaz a técnica dos golpes. Não se deve esquecer que a tática tem íntima relação com as áreas, ou partes da quadra de tênis, que serão descritas no item “Ambiente específico”.

2.3 Jogo mental

O jogo mental, no tênis com certeza tem fundamental importância no seu período de especialização, pois, sem um bom controle mental, o qual acaba atrapalhando todo os outros, - técnica, tática e preparação física -, apesar de estarem intimamente ligados entre si. Jimmy Connors, jogador de tênis, que na década de 80, despontava e se destacava no cenário mundial, afirmava “O tênis é 95% mental”, tal a importância desse aspecto no alto nível. Mesmo não sendo assim, o jogo mental deve ser desenvolvido, devido a algumas características psicológicas que a prática de tênis apresenta. Segundo Crespo; Miley 1998:58, algumas delas são:

- Esporte individual;
- Sistema de competição por eliminatórias;
- Ninguém sabe quando acaba uma partida (sem hora para terminar);
- Há muitas pausas entre os pontos;
- O jogador deve tomar inúmeras decisões em um pequeno espaço de tempo;
- Os pais estão excessivamente envolvidos com os jogadores;
- Não existe tempo nem substituições no jogo;
- Nem sempre quem ganha é aquele que faz mais pontos e;
- Sistema de pontuação nunca permite ao jogador que se sinta seguro com o resultado.

Por essas razões, o jogador tem que estar sempre lidando com as habilidades mentais como: motivação, concentração, controle emocional (ativação e relaxamento), ou nível de ansiedade, controle dos pensamentos e as possíveis inter-relações entre elas.

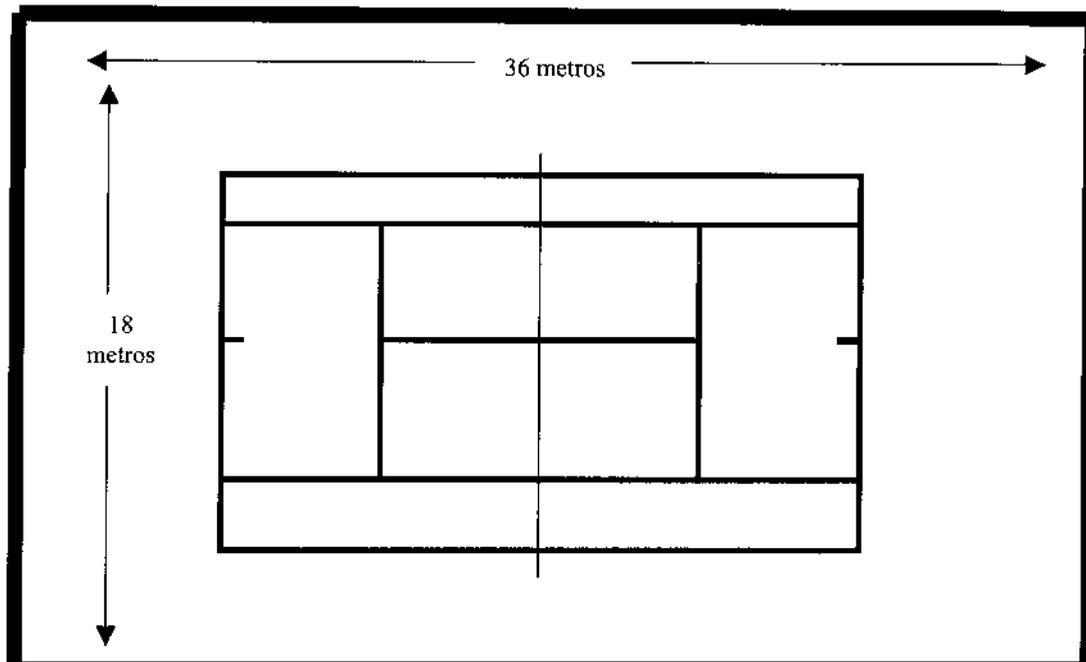
O treinador deve estar ciente das características do esporte e com as habilidades necessárias para o bom rendimento mental dos jogadores, nos treinos e nas partidas (mantendo um maior controle emocional, concentração e outras qualidades mentais), com a finalidade de ajudar a desenvolvê-las nos alunos, de maneira simplificada e objetiva, dentro da especificidade do esporte.

2.4 – Ambiente Específico

Nesse momento, para o jogo de tênis, é necessário um ambiente específico, devido às especializações então realizadas, e deverá haver uma íntima relação da quadra, com as características desse esporte e suas especificidades.

Abaixo esta um desenho, representado o ambiente específico para a prática do tênis, juntamente com suas medidas oficiais.

Figura 1: Espaço das ações específicas do esporte



O espaço da ambiente das ações do jogador compreende um retângulo de 36 metros de comprimento por 18 metros de largura. Dentro deste espaço está situada a quadra para o jogo. Esta tem um formato de um retângulo com 23,79 m. de comprimento por 10,97 m. de largura, onde para o jogo de simples, a quadra diminui nas laterais para uma largura de 8,23 m.

A partir das medidas da quadra de tênis, acima demonstradas foram feitas algumas divisões, de forma imaginária, somente para relacioná-la com os princípios táticos do jogo. Ela pode ser dividida em área de base, ou de fundo de quadra; área (zona) de perigo, e área de ataque (saque), ou área próxima à rede. (STUCCHI, 2003 e CRESPO; MILEY, 1995).

Figura 2: Fundo de quadra

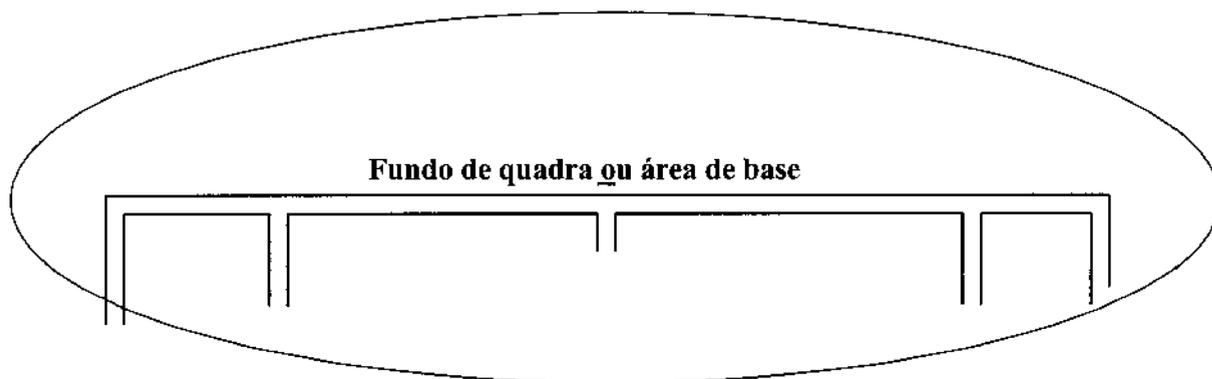
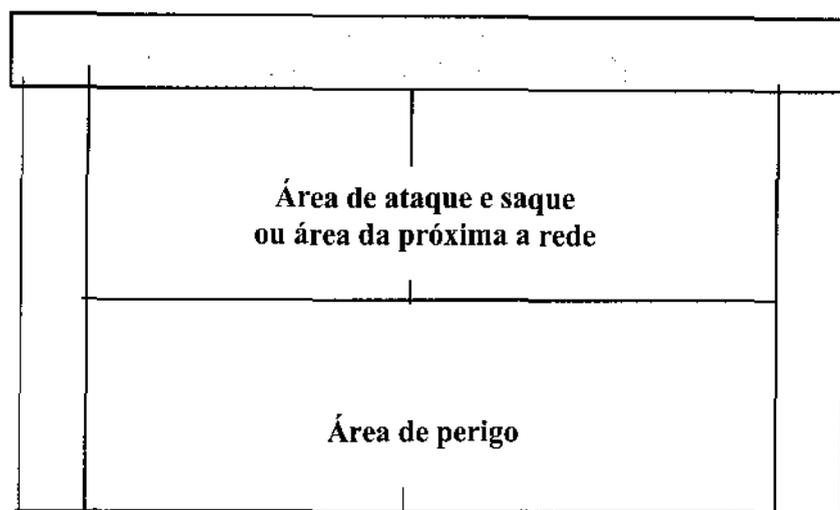
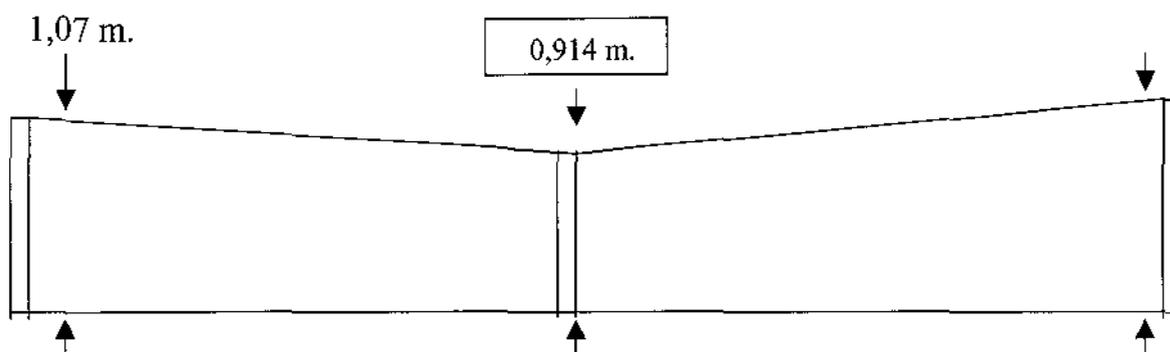


Figura 3: Áreas (zona) de perigo e de saque, ou próxima à rede.



Além das dimensões e divisões da quadra de tênis, a rede é um obstáculo que acaba, também, influenciando a tática e todas as identificações do jogo. Portanto, nesse momento, ela deve ser trabalhada, de acordo com suas características reais.

Figura 4: Medidas oficiais da rede



Como nessa fase é necessário um ambiente específico para a prática do esporte, o treinador passará a desenvolver o trabalho dentro dessa necessidade.

A ambientação criada pelas entidades de organização dos torneios, também é tratada na especialização, pois os praticantes começam a se envolver em competições, independentemente dos objetivos destes, onde esses grupos passarão a ter íntima relação com o desenvolvimento da prática, pelos jogadores. As entidades que dirigem as atividades do

tênis são divididas em: ligas locais, ou regionais; federações estaduais; confederações nacionais e federações internacionais.

2.5 - Preparação física

A preparação física, ou o condicionamento físico torna-se necessário nessa fase, porque a capacidades físicas, que antes eram somente um complemento no processo de aprendizagem, torna-se primordial ao indivíduo, de acordo com as necessidades do esporte e suas características peculiares. São elas:

- Pelo fato do tênis ser um esporte unilateral, pode causar uma série de modificações musculares como aumento da força de agarrar da mão dominante, em relação ao não-dominante; da força de rotação interna dos ombros, sendo o dominante cerca de 38% mais forte que o não dominante e desequilíbrios da força isométrica no cotovelo foram fatores relatados por (KRAEMER & cols 1995).
- Com partidas de duração indeterminada, podendo durar 30 minutos ou mais de 2 horas, acaba exigindo uma certa preparação por parte do jogador, tendo em vista as especificidades dos esforços do tênis, caracterizadas por um esporte em que as demandas energéticas provêm 70% da via metabólica anaeróbia aláctica; 20% anaeróbia láctica e 10% aeróbia. Isto, pelo fato da relação dos intervalos, trabalho e repouso, apresentarem 1:3,4s no masculino profissional e 1:2,7s no feminino profissional, fonte quadro apresentado em GARRETT; KIRKENDALL 2003:826. E na mesma página Kibler e Chandler 1995, numa pesquisa feita com jogadores recreativos, observaram que os intervalos apresentaram uma variação maior, a qual poderia estar relacionada com os níveis de habilidade dos participantes. As relações dos intervalos, trabalho e repouso, apresentaram as seguintes características:

- No saibro (quadra lenta, feita com pó de tijolo e telha), nos homens 16,7/29,2s e nas mulheres 15,8/33,6s e;

- Na quadra rápida, a relação foi de 14,2/32,5s nas mulheres e 12,7/28,4s nos homens.

- Em partidas disputadas em diversos pisos: saibro, asfáltica, carpete, grama; e com diferentes características: duro, flexível, escorregadio, outro que trava, por exemplo, há necessidade de se trabalhar muito as articulações dos membros inferiores com fortalecimento e flexibilidade, para aumentar a capacidade de adaptação nas diferentes situações e características de cada quadra.
- Para outros motivos, como movimentos repetitivos do braço dominante, muitos saltos e aterrissagens e mudanças freqüentes de direção, deverá haver contribuição da preparação física, para que o jogador desenvolva resistência, força, velocidade, flexibilidade e coordenação, a fim de preparar seu corpo de maneira segura, para um bom desenvolvimento dessa prática, melhorando seu rendimento e principalmente, prevenindo lesões, para uma boa qualidade de vida, tanto na prática do esporte de lazer, como da alta competição.

A melhora do rendimento do praticante do tênis caminha juntamente com a preparação e o trabalho das capacidades físicas, pois disto depende o bom desenvolvimento dentro do esporte, atendendo a demanda e as necessidades físicas que vão aumentando, devido às características do aumento do nível de jogo, que acaba exigindo mais do organismo, pelo aumento da velocidade, da força de rebatida, e na mesma linha estão os adversários, que também realizam essas mudanças, contribuindo para o aumento da intensidade e do volume de uma partida.

Segundo Skorodumova (1999:39), para submeter e suportar as cargas e as mudanças que se operam em seu organismo, o tenista deve ser muito resistente, rápido, forte, ágil e flexível, características de jogador para a alta competição e que, também, deverão ser desenvolvidas nos jogadores de prática de lazer.

Sendo assim, as capacidades físicas dominantes no tênis de campo são:

- Força dividida em força rápida, explosiva e de resistência;
- Velocidade dos movimentos da reação a estímulos visuais e dos deslocamentos;
- Resistência aeróbia, anaeróbia láctica e aláctica;
- Agilidade com movimentos rápidos e mudanças de direção frequentes;
- Coordenação geral e óculo manual;
- Flexibilidade das articulações dos membros superiores e inferiores, e das costas e;
- Equilíbrio, necessário para todo e qualquer gesto do tênis seja realizado com o máximo de aproveitamento energético e de esforços. Baseado em CHIMINAZZO (2001).

As capacidades físicas, durante a vida humana, possuem certos períodos sensíveis, para a aquisição dessas habilidades, nos quais o indivíduo melhor reage aos exercícios que irão desenvolvê-las. (CHIMINAZZO, 2001:18).

Abaixo, é apresentado um quadro adaptado do livro de Gomes, 2002:91 que mostra os períodos sensíveis para o desenvolvimento das capacidades físicas:

Períodos sensíveis do desenvolvimento das capacidades físicas (adaptado de Zakharov, Gomes, 1992).

Sexo		Idade									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Velocidade	M*	3	2	3	3						
	F*	3	3	3	3		2		2	2	
Velocidade-força	M		2	2	2		3	3			
	F	2	2	1	3	2					
Força	M		1	1	3			3	2	2	3
	F		1	1	3	1					2
Coordenação	M	1	1	3	2	1			2		
	F	3	3	2		2	2				
Flexibilidade	M	1	1	3			1	1		2	
	F	2	1	1		1	1	1	2		2
Resistência	M					1	2		2	3	1
	F				2	2					

1=Período de baixa sensibilidade de desenvolvimento; 2= Período de média sensibilidade de desenvolvimento; 3= Período de alta sensibilidade de desenvolvimento.* Refere-se M=Sexo masculino; F=Sexo feminino.

Conhecendo os períodos sensíveis ao desenvolvimento das capacidades físicas, o treinador deverá utilizá-los desde a fase de iniciação, para aproveitar os períodos corretos para o melhor amadurecimento e aquisição das capacidades, não deixando de lado os outros domínios comportamentais do movimento humano. Por exemplo, é bom lembrar que na fase de iniciação, o objetivo principal do domínio motor é a coordenação, que tem seus períodos mais sensíveis, justamente na faixa etária melhor para esta, permitindo, também, que outras capacidades se desenvolvam nesse período.

A fase de especialização é mais propícia ao desenvolvimento e à aquisição de outras capacidades físicas como a força e a velocidade, por exemplo. (Gomes, 2002:91).

Os trabalhos de aumento das capacidades físicas começam a sair das obrigações do treinador, e ficarão a cargo de um profissional especializado na área, na medida do envolvimento do sujeito, com a prática esportiva.

A melhora de certas capacidades acaba favorecendo e atuando, de forma preventiva, no risco de lesões, contribuindo para o fortalecimento das áreas mais exigidas, como músculos, tendões, articulações protegendo-as, aumentando a capacidade regenerativa do organismo, nas diferentes vertentes; melhorando os sistemas cardíacos, respiratórios, endócrinos e neuro-muscular; aumentando a mobilidade articular das articulações mais exigidas; melhorando os gastos energéticos e diminuindo a fadiga muscular aumentando a performance. (GARRETT; KIRKENDALL 2003).

A preparação física nessa fase de especialização torna-se fundamental para a melhora do jogador, independentemente dos objetivos dentro da prática do tênis, tanto para a alta competição, como para o recreativo.

Capítulo 3 – Relações quanto aos objetivos dos jogadores decorrente do trabalho de especialização.

3.1 – Objetivo recreativo

Nessa dimensão de prática o tenista pode jogar tanto esporadicamente, como em torneios competitivos, onde mantém o propósito de vencer as partidas e os torneios sem, contudo, dar prioridade às classificações competitivas, projetando maior interesse ao caráter recreativo do tênis. O competir e o vencer, além de ser parte importante no jogo, beneficiam, sobremaneira, a diversão e a saúde. (GARRETT; KIRKENDALL 2003).

Este objetivo é desenvolvido em parceria com as preocupações sócio-culturais, ou seja, o estudo, o trabalho, as relações sociais, a religião a política e as entidades que organizam as competições como: as ligas locais, ou regionais, as federações estaduais, as confederações nacionais e internacionais.

Mesmo objetivando a recreação, no esporte, para a boa qualidade de vida, o jogador mantém a prática (técnica, tática, jogo mental e preparação física), buscando o seu rendimento, não abdicando, aos demais segmentos dentro do contexto sócio-cultural onde está inserido.

3.2 – Objetivo alta competição

Esta dimensão de prática engloba os indivíduos que buscam uma participação voltada para a disputa de torneios mais competitivos, que exigem uma melhor performance do jogador, tornando-o um atleta mais especializado. Os tenistas, que fazem parte desse universo, participam de torneios em diferentes níveis, jogam tênis competitivo, regularmente num ritmo

intenso, comumente objetivando à classificação em algum sistema de ranking, mantendo o foco principal no desempenho. Disputam cada torneio com muita intensidade, não se importando, muitas vezes com pequenas lesões. (GARRETT; KIRKENDALL 2003).

As relações sociais mantidas pelo alto competidor apresentam-se diferentemente do recreativo que mantém uma vida social mais intensa, não abrindo mão dela em favor do esporte. No entanto os competitivos mantêm certas relações sociais, porém renunciam a elas facilmente, em favor do esporte e do rendimento, restringindo, em muito, as suas relações.

Para melhorar os seus níveis de jogo, os jogadores treinam com muito mais ênfase, volume e intensidade, nas várias segmentações da prática do tênis, efetuando, até, um treinamento adicional a fim de aperfeiçoar sua aptidão física e seu desempenho, dentro da quadra, mesmo diante da fadiga e da lesão. (GARRETT; KIRKENALL 2003).

Jogadores que visam esse objetivo devem trabalhar não com um, mas com vários profissionais envolvidos, para melhorar os resultados com mais facilidade. Realizam, assim um treinamento holístico, global, em que vários profissionais atuam como uma equipe multidisciplinar (um técnico de tênis, um preparador físico, um nutricionista e psicólogo) compondo o treinamento esportivo. (CHIMINAZZO, 2001:9).

Nos dois objetivos os jogadores buscam o seu rendimento, sendo diferentes quanto à característica dessa performance, no recreativo essa apresenta um caráter necessário à prática, enquanto na alta competição, apresenta-se de maneira obrigatória, devido a grande exigência do esporte e das competições.

Considerações Finais

Após haver traçado uma linha correlacionando todo o processo de aprendizagem no tênis, partindo da infância no período de iniciação, passando pela fase de especialização, demonstrei todo o trabalho desenvolvido na formação de um praticante ideal, ou seja, um adulto que joga tênis. Assim o estudo oferecerá subsídios aos professores e profissionais que trabalham com o tênis, ou pretendem trabalhar, respeitando as individualidades dos alunos, as etapas evolutivas e o processo global de aprendizagem, tão importante na primeira infância nas fases seguintes do desenvolvimento. Enfim, ensinando o tênis de forma criativa e crítica, respeitando os alunos, por inteiro, e visando uma prática esportiva de maior longevidade.

O trabalho de iniciação poderá ser desenvolvido em ambiente não específico, como em parques e praças públicas, escolas, centros esportivos e qualquer local onde se possa, de maneira favorável, permitir a realização desse trabalho. O material adaptado é barato e pode ser improvisado, forçando a criatividade do professor que estará desenvolvendo o trabalho com os alunos. Proporcionando facilidades descaracterizando o caráter elitista do esporte, esta adaptação permite que o tênis chegue a um número muito maior de pessoas, popularizando a sua prática. O trabalho de iniciação buscará atender alunos a partir de 5 anos de idade que estão numa fase escolar formal e não formal, e, a partir disso, atenderá todas as demandas e necessidades dessa etapa, trabalhando em cima das habilidades básicas, relacionando-as com os movimentos do tênis, tendo como preocupação a globalidade do cognitivo, afetivo-social e motor, desenvolvidos dentro de um ambiente social e cultural favorável.

Tani (1988:11) faz uma ressalva quanto à atuação dos profissionais em geral de educação física:

“Apesar de nós, profissionais de educação física defendermos a integração mente-corpo, na prática, observamos que em varias situações acaba-se dando uma preocupação exacerbada ao aspecto muscular, com pouca atenção ao desenvolvimento global da criança nessa etapa”.

Respeitando este trabalho de base na fase que é tão importante para a formação integral e completa da criança, esta proposta, proporcionará, também, a médio e longo prazo, que alunos desenvolvam sua coordenação motora por meio do tênis e tenistas com potencial para especialização em competições. Dependendo da continuidade, ou não, dessa prática. Mesmo que o aluno não continue dentro do esporte, este já lhe ofereceu um certo benefício. Caso venha continuar dentro da prática esportiva, na idade correta, iniciará uma segunda parte do trabalho, que é aplicar o princípio da especificidade, na qual buscará desenvolver-se especialidade do esporte.

Na especialização, iniciada após um bom trabalho de base e respeitando a idade correta, o professor assumirá o papel de treinador, sem deixar de ensinar os alunos, de acordo com as características da especificidade do esporte, ou seja, a técnica, a tática, o jogo mental, a preparação física, e ambiente social favorável. O instrutor deverá lembrar que, nessa fase, será necessário desenvolver o trabalho num local específico do esporte. Por esse motivo, terá de trabalhar em lugar propício á aplicabilidade e ao desenvolvimento.

As capacidades físicas, que antes eram um complemento do processo de aprendizagem, tornar-se-ão primordiais para prevenir lesões e aumentar o rendimento, devido às características próprias do esporte: unilateralidade, partidas sem ter hora para terminar e disputas em diversos pisos com diferentes características, independentemente dos objetivos do praticante: recreação ou alta competição.

Para os dois objetivos, acima citados, o papel do treinador será o mesmo com relação ao trabalho desenvolvido, mudando apenas algumas de suas características de atuação, exigindo mais do aluno que visa seu alto rendimento e sua maior performance.

O ensino do tênis, da iniciação a especialização, promoverá um ideal de praticante, para as dimensões sociais de atleta e não atleta, sendo estas duas formas de participação valorizadas na medida de nossa evolução social e esportiva.

De acordo como os objetivos trabalhados pelo praticante, na fase de especialização, acabará tornando-se ao longo de sua vida um adulto atleta, ou não (alta competição/recreativo).

Independentemente de qual seja o ideal de praticante, formado ao final de um trabalho desenvolvido em longo prazo, o importante será que nós, profissionais de educação física, possamos ensinar e dar a oportunidade de praticar uma modalidade esportiva, que, após séculos, continuam com algumas características elitistas. Proporcionar, a um número, cada vez maior de pessoas, todos os benefícios que o esporte pode oferecer: no desenvolvimento motor, capacidades físicas do indivíduo, dentro de um processo de aprendizagem que respeita todas as etapas evolutivas do indivíduo; no campo cognitivo, estimule uma infinidade de ações e atitudes mentais, necessárias á prática do tênis, desde o básico até um nível de complexidades de informativas; social e afetivo, por ser uma modalidade que pode ser ensinada de maneira coletiva, além de nos períodos de disputa de torneios, permitir a chance de conhecer novos lugares e pessoas. Além disso, o esporte dará a oportunidade ao praticante de estudar e jogar em universidades internacionais e inúmeros outros benefícios.

Esse estudo pretende oferecer ao profissional de educação física, melhores condições de desenvolver seu trabalho a uma porção, cada vez maior de indivíduos, elevando o número de praticantes de tênis, em qualquer dimensão do esporte por ele escolhida e, ao final desse processo evolutivo, o atleta e o não atleta serão respeitados e valorizados no contexto social e esportivo.

Referencial Bibliográfico:

BRUSTOLIN, Milton – Tênis no Brasil – historia, ensino e idéias. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1995.

CHIMINAZZO, João G. – A preparação física na modalidade tênis de campo: O estudo de um caso. Campinas, Faculdade de Educação Física – UNICAMP, 2001.

CRESPO, Miguel; MILEY, Dave. ITF Manual para treinadores de primeiro nível. Tradução e diagramação Elson Longo. Revisão e supervisão geral Daniel Rosenbaum. (Nível 1 CBT) – 1995.

CRESPO, Miguel; MILEY, Dave. ITF Manual para treinadores avançados. Tradução e diagramação Elson Longo. Revisão e supervisão geral Daniel Rosenbaum. (Nível 2 CBT) – 1999.

CRESPO, Miguel; MILEY, Dave. ITF Manual para treinadores avançados. Tradução e diagramação Elson Longo. Revisão e supervisão geral Daniel Rosenbaum. (Nível 3 CBT) – 1999.

GARRETT Jr, William E; KIRKENDALL, Donald T. e Cols. “A ciência do exercício e dos esportes”. Tradução Claudia Ridel Fuziwick... [et al.] - Porto Alegre: Artmed, 2003.

FREIRE, J. B. *De corpo e alma: o discurso da motricidade* São Paulo : Summus, 1991.

GOMES, Antonio C. – Treinamento desportivo: estruturação e periodização. Porto Alegre: Artmed, 2002.

KRAEMER WJ; TRIPLETT NT; FRY, et al. An in-depth sports medicine profile of woman college tennis players. *J Sports Rehabil* 1995; 4:79-98.

KINBLER WB; CHANDLER TJ. Raquets sports. Baltimore: Williams an Wilkinas, 1995:351 550.

MAUSS, Marcel – Sociologia e antropologia. São Paulo: Edusp, 1974.

OLIVEIRA, P. S. *Brinquedo e indústria cultural*. Petrópolis: Editora Vozes, 1986.

SKORODUMOVA, Anna P. Tênis de campo: treinamento de alto nível. Organização e adaptação científica Antonio Carlos Gomes, Patrícia Medrado; tradução Alexander Bazin. – Guarulhos, SP: Phorte Editora; São Paulo: FMU, 1998.

STUCCHI, Sergio – Pedagogia do tênis de campo. Campinas, Faculdade de Educação Física, Departamento de Estudos do Lazer – UNICAMP, 2003. (No prelo)

TANI, Go... [et al.]. Educação física escolar: fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista. – São Paulo: EPU: Editora da Universidade de São Paulo, 1988.

ZANETTE, Francisco Assis N. – Planificação de treino tático-estratégico para tenistas, baseado em estudo de caso, através de uma observação qualitativa estruturada. Porto Alegre, 1998. Disponível em: <www.geocities.com/tenisul/artigo_cientifico.html>. Acesso em: 16 de set. 2003.