

---

## Tênis de Campo II

**Prof. Dr. Sérgio Stucchi**

Departamento de Estudos do Lazer  
Faculdade de Educação Física da Unicamp  
[sstucchi@fef.unicamp.br](mailto:sstucchi@fef.unicamp.br)

### Resumo

Após a primeira etapa de aprendizagem do jogo de tênis, o sujeito alcança condição de praticante com mais necessidade de atenção a detalhes que o conduzam ao aprimoramento de seu jogo para mais competitividade. Esta segunda parte da pedagogia do jogo de tênis vai buscar em Louis Cayer elementos que determinam situações que passam a servir de fatores de avaliação do processo de aprendizagem. Isto vem facilitar a organização dos treinamentos, indicando elementos extraídos das situações reais que ocorrem dentro do jogo.

Palavras-chave: Tênis de Campo; Jogo Mental; Tática de Jogo

### Abstract

After the first level of the tennis training, the person is considered a trainee that needs to have special attention to details which help him improve his game for more competitiveness. The second part of the pedagogy of the tennis game makes use of Louis Cayer's elements to determine situations to help in the learning process evaluation. This process will improve as well make the training development easy, indicating elements from real game situations.

Key-word: tennis court, mental game, game tactics

## Elementos de influência nos movimentos técnicos

Dentro das preocupações de quem ensina o esporte, é reconhecida a seqüência de etapas a serem vencidas pelos sujeitos no jogo. Os métodos comungam das fases

introdutória, intermediária e avançada, que caracterizam os diferentes estágios de respostas diante das diversas situações do jogo esportivo.

Após a fase inicial da aprendizagem do tênis de campo, com a combinação dos materiais com as “habilidades básicas”, o Quadro de Convergências apresentado por Stucchi (2007, p.195) demonstra a necessidade de desenvolvimento que combine o que é básico de movimentos e de materiais didáticos, com o que é específico como técnica e tática. O planejamento didático que é baseado no referido diagrama, pretende demonstrar atingir a etapa avançada - coluna da direita do quadro demonstrativo – passando a ser foco das ações para o domínio do jogo. (Gallahue, 1999) e (Cayer, 1990).

Saque (serviço), direto na base (forehand), revés da base (backhand), voleio direto (volley forehand), voleio revés (volley backhand) e cortada (smash).

O quadro sugere a organização de procedimentos seqüenciais, respeitando etapas a serem superadas, levando em conta os movimentos naturais como habilidades básicas necessárias para a aprendizagem e também como pré-requisito para a técnica mais apurada que são os movimentos do jogo.

Essa fase de envolvimento denota uma organização que têm subordinações às convenções de espaço da quadra como também às regras oficiais do jogo com seus *tempos de pausas* e *pontuação*. A geográfica do jogo apresenta características de lugar próprio; um retângulo de no mínimo 18X36m, onde está centralizada a quadra com 23,77 X 19,97 m dividida ao meio por uma rede com altura de 107 cm nas extremidades e 0,91m no centro e contendo áreas de saque e corredores de duplas. Estes elementos passam a influenciar nos movimentos corporais, indicando procedimentos táticos.

Nesta fase, os materiais do jogo também exercem grande influência nas decisões e escolhas de alternativas. As raquetes têm um formato padrão variando entre 63 a 68 cm de comprimento, pesando entre 280 e 350 gramas. A bola como principal objeto de interferência, continua sendo elemento a ser reconhecido, percebido, controlado e dominado em todas as suas características desta nova fase. Estes importantes itens como componentes do jogo deverão continuar a ser incorporados, porém agora, pelas suas diferentes formas de aplicação dentro de planejamento tático de como utilizá-los.

A "manipulação" dos espaços e equipamentos, nesta fase, exige adestramento extremamente especializado, pois, este fator é a principal característica do jogador de alta-

competição. Os movimentos agora recebem sofisticados detalhes com múltiplas formas de rebatidas exigidas para cada situação do jogo. A bola sofre muitos efeitos dos movimentos da raquete, e suas formas de vôo e de quicar no solo é motivo de grande atenção do jogador.

### **Movimentos do jogo**

De maneira padronizada, os movimentos recebem denominações dentro das três principais situações de jogo, baseado na Federación (1979):

**Situação: Saque** no início de cada ponto, individual ou em dupla pode-se usar o 1º ou o 2º saque e esses dois movimentos têm diferenças significativas. Na mesma situação está incluída a **resposta de saque**;

**Situação: Jogo de base**, movimentação que solicita as rebatidas com o **direto e o revés** (palma da mão – dorso da mão), incluindo bolas curtas, devolução de saque, passada lateral, passada acima, golpe de aproximação da rede;

**Situação: Jogo de rede** que contempla **voleios direto e revés**, voleio baixo (defensivo), voleio alto (ofensivo), jogo alto acima da cabeça (cortadas). Jogo de Duplas com trocas de voleios.

Na fase de domínio avançado do jogo, esses movimentos aparecem incluídos em situações específicas que exigem treinamento especializado. Os movimentos solicitados devem acontecer de maneira orientada para princípios físicos que são comuns a todos: alvos pré-determinados; intenções de golpes; percepção avançada dos diferentes vôos da bola, 1º vôo, antes da primeira quicada no solo e 2º vôo, após o quicar no solo; altura, velocidade, profundidade e direção da bola.

Todas as rebatidas descrevem movimentos circulares semelhantes a arremessos. Uns mais amplos e lentos outros menores e rápidos. Alguns movimentos circulares são feitos acelerando o movimento de baixo para cima, outros de cima para baixo. Cruzam a frente do corpo com diferentes intensidades de velocidade; arremessos pela lateral do corpo e por sobre a cabeça. Todos são feitos em razão da intenção de rebatida, uma bola com vôo mais curto, outra com vôo mais longo ou com determinado efeito. O movimento que inicia a ação de jogo, saque, e os que mantêm a bola em jogo, no direto e no revés da base da

quadra, nas situações de aproximação da rede, os golpes que acontecem próximos à rede para manter a bola em jogo, e aqueles que têm a intenção de definir o ponto disputado. Cada intenção de rebatida tem suas características próprias.

De uma forma geral, todos os movimentos aparecem e ficam subordinados a três atitudes estimuladas e realizadas seqüencialmente e que demonstram diferentes graus de experiências anteriores, sofisticação e resultados: antecipação, contato e terminação.

**a) antecipação** – Situação que estimula impulsos na busca de forças dentro de uma movimentação equilibrada para a rebatida. Têm como pré-requisitos a visão central e a visão periférica para a leitura das informações dadas pela situação de momento que inclui espaço da quadra, rede, adversário, vôo da bola.

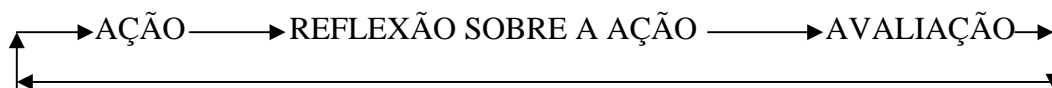
**b) contato** – Momento de encontro da raquete com a bola, também dentro de um equilíbrio perfeito e de forma específica, com a alternativa de rebatida já selecionada, ou seja, o efeito a ser aplicado na bola; a direção a ser dada no golpe, a altura e a velocidade pretendida.

**c) terminação** - Extensão do movimento como consequência das forças aplicadas e produto da rebatida escolhida para aquele momento do jogo, ligada a uma nova situação, determinada pela continuidade definida tanto pelo produto da própria ação como pela reação do adversário.

Uma observação importante deve ser feita no sentido de permitir um rendimento pessoal destes aspectos dos gestos técnicos. Um modelo de movimento, baseado em algum jogador especial, poderá ser apresentado. Porém, a transferência do gesto motor como procedimento didático-pedagógico, deverá ser estimulada de maneira pessoal e individual. Como consequência, as diferenças serão determinantes para que estilos pessoais apareçam na forma de jogar.

Alguns itens são comuns a todas as pessoas. Estes são: distância percorrida, peso da raquete, velocidade da bola, irregularidade do piso, condições climáticas, utilização das alavancas dos seguimentos corporais e formas de fazer contato com a bola (efeitos). A diferença está no fato de tomada de consciência da própria técnica para execução dos golpes, que permitirá a criatividade na combinação das influências internas e externas para fazer adequações necessárias no momento. Para tanto, vamos buscar em Cayer, 1996, a

pedagogia da ação, reflexão, reação e avaliação, que contempla os três momentos da rebatida, necessários para a execução dos golpes no tênis.



**Ação sugerida - Reflexão necessária - Avaliação exigida**

O significado da **ação** no esporte individual para o desenvolvimento dos movimentos do tênis de campo.

A ação no tênis deve ser percebida e realizada dentro uma das situação dadas. Decidir o que fazer, como proceder com um movimento desejado e avaliar seu resultado. Através de uma avaliação real, se percebe uma nova situação melhorada. Portanto este procedimento identifica a necessidade de enfatizar o desenvolvimento das seguintes capacidades:

PERCEBER----- DECIDIR-----EXECUTAR-----AVALIAR

Este processo de aprendizagem no treinamento utiliza componentes denominados de metodologia das “habilidades abertas”, que tem demonstrado bons resultados em todos os esportes acíclicos como hockey, o futebol e o tênis. (Hildebrandt, 1986)

- A) **PERCEPÇÃO**: contexto tático - identificação e interpretação – antecipação. É a capacidade de identificar as características de vôo da bola, resultando uma velocidade de reação ou antecipação de acordo com a situação. É também a capacidade de interpretar o contexto tático utilizado na situação, considerando seu grau de complexidade.
- B) **DECISÃO**: objetivo tático - intenção e alvo pretendido - o que fazer. É a capacidade de escolha do que fazer. Isto é instrumento para a criação de um objetivo tático. A intenção correta do golpe e sua direção, fatores influenciados pelo contexto da ação global (visão periférica) e determinado pela avaliação feita sobre o adversário em suas características

(auto-análise e visão central). O processo de decisão é um fator adquirido e fundamental na seleção, realização e avaliação dos golpes.

C) EXECUÇÃO: objetivo técnico - como fazer. É a capacidade de executar um golpe como pré-requisito para uma boa técnica mínima pessoal que evolui de acordo com a intensidade e o volume das experiências vividas.

Devido à necessidade do domínio de movimentos específicos, condicionados, se defini a palavra técnica com a seguinte abordagem:

Técnica pode ser considerada como movimentos e gestos que além de mecanizados, são influenciados por circunstâncias que fogem do controle direto do jogador. Por exemplo, o meio ambiente, as situações do jogo, posicionamento do adversário e também intenções de acerto dos alvos nos espaços da quadra. Além de que técnica, sugere economia de energia com máxima eficiência, devendo permitir que o sujeito mantenha uma evolução de acordo com suas características e estilo. Técnica pessoal.

D) AVALIAÇÃO: *feedback* - experiência de aprendizagem - maturidade pessoal – como reorganizar. Capacidade de analisar as situações técnica e tática do ambiente, manter as mesmas ferramentas ou selecionar outras para uma nova situação dentro do tempo permitido. Através da consciência dos resultados da execução de um golpe, o sujeito aprende por experiência. O *feedback* é um processo de avaliação permanente e fundamental. Sabe-se que a importância da avaliação depende do que se está focando ou das perguntas que se faz sobre a tarefa proposta.

Uma avaliação correta sobre pontos específicos, deve levar o sujeito a:

1 - ter consciência do resultado da decisão tomada sobre sua performance e do ambiente, portanto, melhorar o ciclo: **antecipação ---- decisão ----- execução ----- avaliação**

2 – dar mais consciência à sua autocorreção através da modificação de um momento da sua capacidade de modificar sua habilidade (aberta) e a conseqüente melhora de sua performance.

A capacidades de perceber, decidir, executar e avaliar, devem ser a base do desenvolvimento das **ações**.

A) AÇÃO: Como fazer (técnica)

É fundamental a compreensão da terminologia para se ter uma referência prática quando

em ação, nos exercícios de treinamento.

#### Atenção na bola

- direção
- distância
- altura
- velocidade
- efeito (*spin*)

#### Fundamentos

- atitude
- recepção
- intenção
- ponto de contato
- cabeça da raquete
- trajetória da raquete
- biomecânica
- trabalho de pés

### B) DECISÃO: O que fazer (Tática)

Para entender a ação é necessário enfatizar “o que fazer” antes do “como fazer”.

A seguir, estão os elementos que são base de todas as situações que ocorrem no jogo e suas variáveis.

#### Situações de jogo

- sacando
- devolvendo o saque
- ambos na linha de base
- quando o adversário vem na rede
- quando se está indo para a rede

#### Variáveis

- características do jogador
- meio ambiente
- zonas de jogo
- fases do jogo
- estilo de jogo
- bola recebida
- bola rebatida

É necessária a utilização do jogo em suas várias formas para a aplicação do método que considera a ação dentro destes elementos. O significado de cada situação e variáveis exige sua compreensão e definição dentro do contexto do jogo e torna-se o objetivo tático para a realização de uma ação específica.

É reconhecida a importância de método específico com instrumentos de controle de cada situação que avaliem a escolha e aplicação de técnica e tática como elementos a serem observados e modificados. Fica incompleto fazer apenas uma avaliação técnica. O conveniente é que se faça uma avaliação técnico-tática devido à dificuldade de se avaliar uma técnica sem saber qual foi a intenção da tarefa.

### C) PERCEPÇÃO

O aprendizado de uma “habilidade aberta” é feito em três fases: **cognição, fixação, automatização.**

**Cognição:** Dentro do jogo é necessário raciocinar sobre a situação e as variáveis, buscando o entendimento do contexto para um objetivo tático e técnico.

**Fixação:** Dentro de cada situação de jogo, a utilização das habilidades específicas

condicionadas num contexto fechado, ocorre para que um golpe e uma situação sejam identificadas, solicitadas e utilizadas pelo jogador.

**Automatização:** Movimentos reflexos são fixados para executar uma habilidade em situação de jogo rápido, o sujeito precisa diferenciar o contexto tático para poder selecionar suas decisões e ações.

Diante das várias situações que ocorrem no jogo, o sujeito deve perceber, interpretar e decidir de forma antecipada uma técnica que responde a uma estratégia tática dentro do planejamento de jogo.



### Treinamento da percepção

Como em todos os campos de atuação, é necessário o desenvolvimento de qualidades específicas e, neste caso, a percepção das diversas situações de jogo também devem ser dominadas.

Este tipo de treinamento tem intenção de desenvolver simultaneamente com as capacidades de percepção a fim de permitir que se:

1. perceba diferentes situações rapidamente;
2. decida qual golpe escolher para cada situação (bola funda, curta, alta, baixa, cruzada, paralela, efeito em cima, embaixo);
3. se jogue com flexibilidade, variação e contraste

Os eventos oficiais abertos à participação no jogo, sempre foram importantes para se obter sucesso nas propostas de trabalho com aprendizagem motora, desde a forma desinteressada de competição, até o nível mais elevado de rendimento econômico da alta-competição.

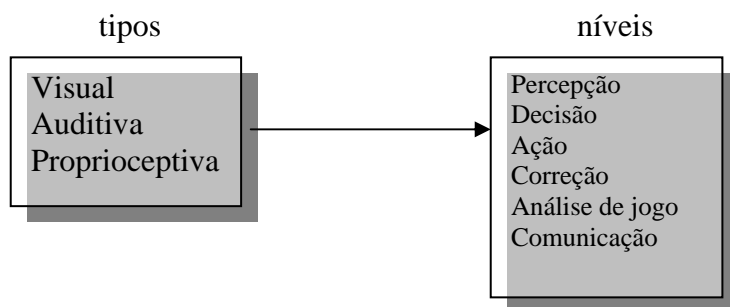
Palavras de incentivo como; “será muito bom”, “você se sairá bem”, “você está preparado”, são úteis para acelerar o processo de aprendizado. Reforçar positivamente



ajuda a focalizar a tarefa objetivo, tornando dicas poderosas e significativas para a seleção de movimentos e entendimento das situações que ocorrem nos jogos. As experiências de fracasso não devem ser ironizadas, pois prejudicam as futuras percepções e decisão dos próximos planos de jogo.

#### D) AVALIAÇÃO – *feedback*

A avaliação deve ser discutida profundamente. Esclarecida sob todos os aspectos e serem bem entendidas em todas as seções de treino, tornando cada vez mais possível de se realizar correções. Quanto mais variações em torno da situação vivida, mais possibilidade de auto-análise. As avaliações podem ser de três tipo e em seis níveis:



#### *Exemplo Prático*

Desenvolvimento de habilidade com trocas de bolas (rally).

Sabendo que os objetivos e os exercidos estão intimamente relacionados, a orientação técnica deve determinar procedimentos a longo prazo e associá-los ao desenvolvimento da capacidade de se realizar trocas de bolas. Deve preparar uma progressão para o desenvolvimento desta habilidade e estabelecer um objetivo a curto e médio prazo com intuito de se atingir o objetivo a longo prazo. Quanto mais identificação e clareza de “o que fazer”, mais lógica será a progressão. Outro fator importante é o monitoramento dos objetivos para uma melhor avaliação da progressão.

Fatores relevantes para o desenvolvimento da habilidade na “troca de bolas”:



Cada fator tem suas características e apresentam suas próprias dinâmicas e progressão:

**FIRMEZA:** 10, 15, 20 repetições de rebatidas seguidamente;

**PROFUNDIDADE:** vôo da bola acima da rede, quicando na área de saque, na linha de saque, na zona de perigo e na linha de base;

**TEMPO:** 10 trocas de bola em 30 segundos, em 20 segundos, em 15 segundos;

**PRECISÃO:** dividir a quadra em setores como alvos;

**MUDANÇA DE RITMO:** recepção, projeção e variações de intensidade na movimentação corporal e dos golpes;

**MOBILIDADE:** mudanças rápidas de direção nos deslocamentos e diferentes golpes.

Estes procedimentos devem ser estabelecidos como objetivos a curto, médio e longo prazo e, para que isto ocorra, o trabalho no “como fazer” deve ser de maneira controlada avaliada e progressiva.

O controle de bola é um componente do sistema técnico-tático e tem como definição “o desenvolvimento da técnica básica através da conquista progressiva do domínio do transporte da raquete e do vôo da bola, como componentes fundamentais da tática do jogador”.

A capacidade de controlar a troca de bola aparece em:

#### CINCO SITUAÇÕES DE JOGO

1. Ambos no fundo da quadra
2. Indo para a rede
3. Adversário vindo para a rede
4. Sacando
5. Devolvendo saque

#### SETE VARIÁVEIS

1. Nível de jogo
2. Zonas de jogo
3. Fases do jogo
4. Estilos de jogo
5. Características da bola recebida
6. Características da bola rebatida
7. Meio ambiente

#### OITO FUNDAMENTOS PARA A PRODUÇÃO DE GOLPES

- Anterior a execução
- 1) Atitude
  - 2) Recepção
  - 3) Intenção
- Durante a execução
- 4) Ponto de contato
  - 5) Controle da cabeça da raquete
  - 6) Controle do percurso da raquete
  - 7) Biomecânica
  - 8) Trabalho de pés

#### SÃO CINCO OS OBJETIVOS DE CONTROLE DE BOLA

1. Direção
2. Distância
3. Altura
4. Velocidade
5. Efeito (spin)

O método de treinamento deve dividir as habilidades em:

**TRÊS NÍVEIS**

- 1) Perceptual
- 2) Decisão
- 3) Ação

**QUATRO TIPOS**

- 1) Visual
- 2) Auditivo
- 3) Proprioceptivo
- 4) Verbal

O controle do desenvolvimento das habilidades deve ocorrer de forma a se realizar:

- A) Correção
- B) Comparações por tabelas e análises
- C) Comunicação

Para o controle das habilidades específicas do jogo de tênis, podemos utilizar um procedimento elaborado pela USTA (1985), em conjunto com a Associação de Tênis Profissional dos Estados Unidos (USPTA) e a Associação Nacional de Tênis Interno (quadras cobertas) (agora uma parte da Associação Internacional de Esportes de Raquetes, IRSA). Um sistema para classificar jogadores, chamado Programa Nacional de Classificação de Tênis (NTRP). Esta escala de classificação apresenta uma ordem que vai de **1.0** a **7.0**, agrupando os sujeitos de acordo com o nível de habilidade desde o início da aprendizagem, passando pela fase intermediária do domínio do jogo, chegando a alta-competição podendo atingir o nível do profissionalismo.

Definição dos diferentes níveis:

**1.0** - *Este jogador acabou de se iniciar ao jogo de tênis.*

**1.5** - *Este jogador tem experiência limitada de jogo e ainda trabalha primordialmente em rebater a bola sobre a rede; tem algum conhecimento de contagem de pontos, mas não está familiarizado com as posições básicas e procedimentos para jogos de simples e duplas.*

**2.0** - *Este jogador pode ter tido algumas lições, mas necessita experiência na quadra; tem fraquezas evidentes no movimento e está começando a demonstrar conforto nos jogos de simples e de duplas.*

**2.5** - *Este jogador tem movimentos inseguros e está aprendendo a julgar o vôlei da bola; tem pouca noção de quadra ou é frequentemente pego fora de posição. Está começando a manter a bola no jogo com outros jogadores do mesmo nível de habilidade.*

**3.0** - *Este jogador pode rebater com sucesso moderado; pode sustentar rebatida de pouca velocidade, mas não está confortável com todas as rebatidas, falta controle quando tenta aumentar a potência dos golpes.*

**3.5** - *Este jogador consegue golpear com confiança e direção em tentativas dentro de seu alcance incluindo voleios diretos e revés, mas ainda falta profundidade e variedade, raramente faz duplas-faltas, tem o segundo saque seguro e, ocasionalmente, comete erros no serviço forçado.*

**4.0** - *Este jogador tem confiança nos golpes em ambos os lados, direto (forehand) e revés (backhand), utilizando efeitos; tem habilidade de usar uma variedade de golpes incluindo passadas acima e bolas curtas, rebatidas com aproximação da rede e voleios; pode colocar o primeiro serviço e forçar o adversário ao erro; raramente está fora de posição em jogos de duplas.*

**4.5** - *Este jogador passou a usar mais a força e os efeitos; tem um bom trabalho de pernas; pode controlar a profundidade das rebatidas e é capaz de mover o oponente para frente e para trás; pode realizar o primeiro serviço com força e precisão e colocar em jogo o segundo serviço; é capaz de correr para a rede com algum sucesso nos serviços tanto em simples como em duplas.*

**5.0** - *Este jogador tem uma boa antecipação para as rebatidas; freqüentemente tem uma rebatida excelente ou uma excepcional consistência em torno do qual o jogo pode ser estruturado; pode regularmente forçar erros em bolas curtas; pode executar passadas acima, bolas curtas, semi-voleios e cortadas direto e revés; tem boa profundidade e efeitos na maioria dos segundo serviços.*

**5.5** - *Este jogador pode ser ranqueado no nível estadual, desenvolveu potência e/ou consistência como a melhor arma, pode variar de estratégia e estilo de jogo em uma situação de disputa, de acordo com a necessidade.*

**6.0** - *Este jogador desenvolve treinamento intenso para torneios nacionais em nível juvenil e adulto.*

**6.5** - *Este jogador tem razoável chance de participar no nível 7.0, tem experiência em torneios satélites e obteve um ranking estadual máximo.*

**7.0** - *É um jogador de alta competição, atualmente ranqueado entre os 500 melhores na contagem da ATP e, no feminino, ranqueada entre as 200 melhores na contagem da WTA.*

*Este jogador está comprometido com competições a nível internacional, e sua maior fonte de recursos é através de prêmios dos torneios vencidos.*

### **Organização de uma sessão de Treinamento Específico**

O técnico deve perseguir sempre o aprimoramento de seus atletas. Um dos aspectos de seu trabalho é desenvolver ações específicas e bem definidas. Portanto, é necessário construir um contexto que permita vivências de situações táticas para visualizar objetivos específicos que justifiquem o aprendizado e o aprimoramento das ações do jogador de forma clara, controlada e avaliada por todos.

As sete variáveis identificadas anteriormente são úteis para projetar maneiras sistemáticas de ações tático-técnicas específicas. Elas estão presentes nas cinco situações em que o jogo se desenvolve e exige atitudes específicas do jogador.

Nível de jogo, Zonas de jogo, Fases do Jogo, Estilos de Jogo, Características da Bola Recebida, Características da Bola Rebatida e Meio Ambiente.

São estas as funções das sete variáveis:

1. **Características do jogador:** ajudam o técnico a escolher o objetivo correto e determinar o nível de dificuldade certo para o exercício.
2. **Meio ambiente:** ajudam a identificar as situações de jogo e a entender as adaptações técnicas necessárias.
3. **Fases, zonas, estilos e comportamentos:** são usadas para determinar o tema tático global da sessão que será usada para especificar a ação através das outras duas variáveis.
4. **Percepção e projeção:** estabelecem o entendimento conseguido pelos sujeitos, das características da trajetória da bola necessária para se atingir o objetivo pretendido.

**Quadro (1)** de convergências entre técnica, tática e capacidades:

<b>Setor da quadra</b>	<b>Fases (técnico/tática)</b>	<b>Estilos (comportamentos)</b>
Fundo da quadra (base)	Ataque	Jogar com força
$\frac{3}{4}$ da quadra (zona de perigo)	Contra-ataque	Jogar com precisão
Meio da quadra (linha de	Defesa	Jogar com rapidez (tempo)

saque)		
Rede	Troca de bolas	Jogar com segurança

Usar um elemento de cada coluna para determinar o tema das situações de jogo. A coluna escolhida primeiro será responsável pela orientação do treino.

Exemplo:

Escolher a coluna que indica **Ataque** que pode ser associado a **Fundo de Quadra e Jogar com Precisão**. Uma situação de ataque do fundo de quadra, onde a intenção é de melhorar a precisão para forçar o adversário a correr mais.

Para este nível de proposta, é necessário reconhecimento do nível em que o jogador se encontra para torná-las bem específicas e proveitosas. Para tanto é necessário:

1. Que o jogador identifique as características da bola recebida e sua origem, como por exemplo, um efeito em baixo executado com o revés = (feito em baixo) paralelo à linha lateral, vinda de 3/4 de quadra, sem velocidade e funda.
2. Identifique o objetivo pretendido pelo golpe e suas características como exemplo, direto curta, cruzado, com efeito, em cima.

Quando isto puder ser realizado, se poderá determinar as opções possíveis que a jogador poderá executar como sua habilidade final desenvolvida. Assim, é de fundamental importância se realizar avaliação correta que poderão conduzir o treino com comentários apropriados e estímulos precisos.

### **Etapas do planejamento de uma sessão de treinamento**

A explicação e a demonstração das habilidades com sua aplicação tática incluem descrição minuciosa no contexto tático.

(Com ilustração real ou diapositiva)

Uma bola rebatida pelo adversário, vinda de determinada zona da quadra, com o adversário em uma posição, e enviada para um alvo; na antecipação uma bola percebida em sua trajetória com características de altura, direção, profundidade, efeito e velocidade.

Para o objetivo tático: a escolha de uma rebatida, usando um tipo de golpe selecionado; em determinado setor da quadra; dentro de uma fase do jogo; com características de altura, efeito, profundidade, direção e velocidade; com objetivo comportamental de força, precisão, consistência e velocidade.

### 1) Avaliação inicial

Criar um exercício que ofereça ao jogador a oportunidade de executar uma habilidade em condições normais de jogo, a fim de determinar seu nível de competência. Esta avaliação inicial também ajuda a determinar quanto de trabalho e desenvolvimento será necessário para cada jogador.

A seguir, sugestão de instrumento de coleta de dados para registro de teste que estabeleça o atual estágio de domínio dos movimentos técnicos específicos.

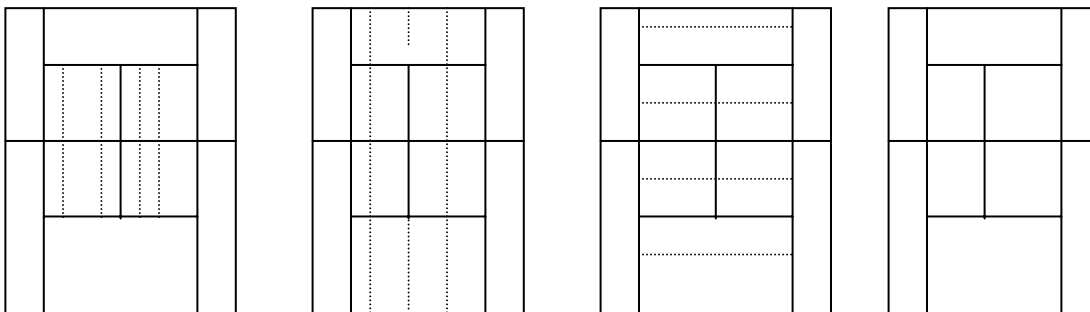
#### Quadro (2) - Sugestão de formulário para testes técnicos

NOME	SAQUE	DIRETO NA BASE	REVÉS NA BASE	VOLEIO DIRETO	VOLEIO REVÉS	CORTADA	DATA
1º teste							
2º teste							
3º teste							
4º teste							

O domínio dos movimentos será demonstrado através de teste com 20 (vinte) repetições do mesmo golpe, num espaço específico indicado na quadra, devendo ser anotados erros e acertos. Na medida em que o treinamento for aplicado, cada movimento desenvolvido e dominado através de seu controle motor, os espaços da quadra poderão ser modificados aumentando o grau de dificuldade do acerto no alvo. Exemplo:

**No sentido longitudinal da quadra:** toda a área de saque; metade da área de saque; 1/3 da mesma área; metade da quadra; 1/3 da quadra; ¼ da quadra.

**No sentido transversal da quadra:** ½ área de saque próxima da rede; ½ área distante da rede; ½ zona de perigo próxima da rede; ½ zona de perigo distante da rede.



## 2) Ensino e treinamento

Este estágio implica no desenvolvimento progressivo da habilidade necessária para o aluno atingir um objetivo tático. Correções devem ser feitas e *feedback* deve ser realizado durante este estágio. Os passos deste estágio de ensino e treinamento incluem:

**Demonstração e explicação:** Demonstrar e explicar o ângulo da raquete, a posição do corpo, o trabalho de pés, o movimento da raquete num golpe específico para atingir o objetivo tático.

**Aquisição da habilidade:** dar ao jogador um nível básico de competência através de vários exercícios progressivos.

Obs: alguns jogadores precisam de mais desenvolvimento e mais sessões de treino do que outros que apresentam mais competência após alguns poucos treinos.

**A necessidade de uma boa base:** Jogadores com mais dificuldades para executar uma habilidade complexa, necessitam retomar exercícios progressivos mais simples, revendo aos exemplos baseados no “Quadro de Convergências” (Stucchi, 2007 p.196) das habilidades básicas.

**Constância para o desenvolvimento de uma habilidade:** Jogadores que aprenderam uma habilidade, mas demonstram dificuldade para executá-las em situações de jogo, devem trabalhar a habilidade com *mais* exercícios de desenvolvimento nas situações de jogo.



Obs: correções devem ser feitas tanto na fase elementar quanto na fase de desenvolvimento.

**Treinamento:** uma vez aprendida, uma habilidade deve ser testada em condições de jogo. As situações podem ser cada vez mais difíceis e desafiadoras, variando os seguintes fatores:

### **Intensidade**

Aumentar gradualmente a dificuldade (alto-baixo, rápido-lento, efeito em cima da bola e em baixo da bola)

### **Variações**

Adicionar mais movimento, exigindo mais mobilidade enquanto executa uma habilidade.

### **Precisão**

Exigindo mais precisão enquanto executa uma habilidade para o acerto num alvo cada vez menor.

## **Quadro (3) - Sugestão de formulário para teste de habilidade.**

### Tabela de controle dos movimentos em “paredão”

movimento	data	tempo de execução	nº de repetições
Distante da parede (bola quica duas vezes) somente <b>direto</b>			
Distante da parede (bola quica duas vezes) somente <b>revés</b>			
<b>Saque</b> – a bola deve retornar na mão			
<b>Voleio direto</b> alternar com uma quicada			
<b>Voleio revés</b> alternar com uma quicada			
<b>Cortada</b> (smash) movimento curto para o chão depois parede e seguir mesmo golpe			
(Com a bola quicando uma vez) Duas rebatidas direto e duas rebatidas revés (alternância)			
Direto cruzada e amortecer com voleio revés. Revés cruzada e amortecer com voleio direto			

**Avaliação da performance:** Habilidades são avaliadas em exercícios controlados. Este exercício tem alguns objetivos determinados:

Testar o progresso em situações de competição;

Avaliar o progresso a curto e longo prazo;

Ajudar no desenvolvimento de estratégias mais individuais para melhorar cada jogador;

Reforçar os aspectos positivos de cada jogador;

Ajudar a avaliar se um jogador está preparado para usar uma determinada habilidade numa situação de jogo.

### ***3) Situação de jogo***

Neste estágio se testa uma habilidade integrando-a numa situação competitiva. Podem ser criadas situações usando dois ou mais jogadores. O próprio evento de um jogo real, com sua súmula (scalt), serve para registros de fatos e situações que ocorreram e se modificaram.

Nos estágios iniciais, estes exercícios devem ser controlados, para certificação de que a habilidade treinada apareceu mesmo que num jogo de situações simuladas.

Por exemplo: Se for estabelecida uma situação que requer uma passada acima defensiva, após uma aproximação da rede, o jogador que está fazendo a aproximação, deve estar consistente, e esta ação deve refletir uma situação real de jogo. O jogador que fez a aproximação da rede deve tentar executar a cortada.

O nível técnico de exigência do exercício e sua complexidade tática devem progredir de acordo com o nível de competência do jogador para o objetivo do exercício.

Quando se avalia a performance do jogador numa situação de jogo, deve-se levar em consideração os erros normais que ocorrem devido a movimentos desequilibrados e fatores psicológicos. O jogador pode apresentar facilidade para executar uma habilidade em situações de treino e apresentar dificuldades diante das pressões na situação de jogo real. O domínio afetivo interfere no domínio motor (gesto técnico) e pode ser a causa dos erros. (Burn-out) Este domínio é desenvolvido de acordo com o volume de experiências oferecidas aos jogadores.

**Referências.**

BARREIROS, J. **Percepção & Acção II**. Revista da Universidade Técnica de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana. “A coordenação de acções rápidas de intercepção e o problema da estrutura temporal do movimento”. Serviço de Edições Cruz Quebrada, Lisboa, 1995.

CAYER, L. “**Action Method**” como sistema de enseñanza. (S. Intern. P.E.T. Madrid). Simposium, 1993.

COCHRANE, J W; NETTO, J A S P **Minitenisesc**. São Paulo, 1982. 28p.

FEDERACION Alemana de Tenis. **El tenis: entrenamiento, forma física**. Barcelona: Hispano Europea, 1979.

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

GALLAHUE, D. **Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos**. São Paulo, Phortes, 2003.

GARCÍA, J.P.F., FUERTES, N.G. **Tenis; Espacios reducidos y poco material**. Artes Gráficas Copegraf, S.L., Cáceres, 1996.

GARDNER, H. **Inteligências múltiplas. Teoria e prática**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

HILDEBRANDT, R. **Concepções abertas no ensino da educação física**. Rio de Janeiro, Ao Livro Técnico, 1986.

MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. Editora Edgard Blücher Ltda, São Paulo, 1984.

STURM, K. H. **Ténis**. Título original: Neues Tennislehrbuch. Tradução de Ursula Zimmermann e Carlos Figueiredo. Lisboa: Editorial Estampa Ltda., 1982.

TANI, G. **Educação Física Escolar. Fundamentos de uma abordagem desenvolvimentista**. São Paulo: EDUSP, 1988.

U.S.T.A. United States Tennis Association. **Guide to teaching sportmanship**. Princeton: Center for Education and Recreational Tennis. 1985.