

TÊNIS: UMA ABORDAGEM GERAL DA MODALIDADE

Rodrigo Poles Urso^{1,2}
Rafael Pacharon^{2,3}
Adriano Eduardo Lima-Silva⁴
Rômulo Bertuzzi¹

RESUMO

O tênis é uma modalidade esportiva de raquete bastante popular tanto no Brasil como em diversos outros países do mundo, sendo praticada tanto em âmbito recreacional como profissional. No âmbito recreacional, os praticantes procuram melhorar a qualidade de vida a partir da prática da modalidade, à medida que os tenistas profissionais buscam melhorar ao máximo seu desempenho esportivo para conquistar títulos e melhores colocações no ranking internacional. Nesse sentido, considerando que informações a respeito de diversos aspectos da modalidade, como sua história, organizações, regras e outros, são de grande interesse por parte do público praticante, assim como dos profissionais de educação física que atuam ou que possam atuar futuramente com a modalidade, o objetivo do presente trabalho foi discorrer sobre esses diferentes aspectos relacionados ao tênis.

Palavras-chave: história, organizações, regras, técnico-tático, esforço físico.

INTRODUÇÃO

Entre as principais modalidades esportivas de raquete, o tênis se destaca como uma das mais populares tanto no Brasil como no

Recebido para publicação em 05/2014 e aprovado em 11/2014.

¹ Grupo de Estudos em Desempenho Aeróbio (GEDAE). Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo,

² Instituto Tênis

³ Grupo de Estudo e Pesquisa em Capacidades e Habilidades Motoras (GEPCHAM). Escola de Artes, Ciências e Humanidades,

⁴ Grupo de Pesquisa em Ciência do Esporte (GPCE). Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco,

mundo afora, possuindo mais de 75 milhões de praticantes no mundo inteiro (PLUIM et al., 2007). Além de ser praticado por tenistas recreacionais, que buscam através dessa atividade uma melhor qualidade de vida, o tênis também é jogado por atletas profissionais de altíssimo nível. Nessa circunstância, o alto desempenho é dependente de um ótimo desenvolvimento nas áreas técnica, tática, física e psicológica (KOVACS, 2007).

O tênis é uma modalidade olímpica disputada por ambos os gêneros e que apresenta diversos torneios profissionais realizados em quase todas as semanas do ano (FERNANDEZ-FERNANDEZ et al., 2006). Nessas ocasiões, grande quantidade de premiações em dinheiro é distribuída entre os jogadores, de maneira que o vencedor de qualquer um dos principais torneios profissionais (*Grand Slams*) chega a receber premiações acima de 1 milhão de dólares. Dessa maneira, o tênis é capaz de mobilizar uma economia muito grande, pois, além de distribuir grande quantidade de dinheiro entre os principais atletas profissionais, a modalidade atrai grande número de espectadores e empresas patrocinadoras.

Essencialmente, tanto o tênis como outras modalidades de raquete (badminton, tênis de mesa, squash e outras) possuem como principal característica a utilização da raquete para rebater a bola, fazendo com que ela atinja uma determinada área em que o oponente não consegue alcançá-la (LEES, 2003). Adicionalmente, a modalidade é caracterizada por ser praticada tanto individualmente, em partidas de simples (1 vs. 1), como coletivamente, em partidas de duplas (2 vs. 2).

No Brasil, a popularidade do tênis teve grande aumento a partir dos títulos conquistados pelo atleta brasileiro Gustavo Kuerten, mais conhecido como “Guga”, a partir do ano de 1997, quando conquistou seu primeiro título de Roland Garros (CARTA; MARCHER, 2004). Além do seu altíssimo nível de jogo, Guga se destacava também pelo seu carisma e identidade com o povo brasileiro. Foram com o Guga, principalmente, as poucas vezes em que partidas de tênis foram transmitidas em canais de televisão aberta.

Embora o tênis seja conhecido por grande parte da população brasileira, a prática da modalidade parece se restringir muito às classes sociais mais elevadas, de modo que a grande maioria das quadras de tênis está localizada em clubes e academias particulares das grandes cidades. Apesar de haver mais de dez mil quadras espalhadas pelo território brasileiro (PACHARONI; MASSA, 2012), a revista *TenisBrasil*

reportou em março de 2011 que no Brasil inteiro existem apenas 248 quadras públicas, distribuídas somente em 14 Estados do País (TENISBRASIL, 2011). Além disso, quase a metade dessas quadras está localizada apenas no Estado de São Paulo.

No entanto, embora no Brasil a prática do tênis pareça ser muito mais propícia às classes sociais mais elevadas, a modalidade conta com grande número de adeptos e espectadores no mundo, capaz de mobilizar grande quantia de dinheiro. Assim, o presente trabalho teve como objetivo abordar aspectos gerais dessa modalidade e destacar suas principais características.

HISTÓRIA

O tênis praticado nos dias de hoje nem sempre foi jogado da mesma maneira ao longo da sua história. Além disso, não se sabe ao certo quais foram os jogos precursores da modalidade. Sabe-se que os primeiros jogos com bola, que provavelmente foram os primeiros precursores do tênis e de tantas outras modalidades, eram praticados antes mesmo do nascimento de Cristo.

Na Idade Média, jogos com bola, como o Ciogan e o Tchigan, eram frequentemente praticados pelos muçumanos durante suas celebrações religiosas. Acredita-se que para a prática desses jogos utilizava-se um material parecido ao de uma raquete atual, de maneira que elas eram encordoadas com tripas de animais. Assim, a partir de 711 d.C., quando houve a invasão da península ibérica e também do sudoeste da França pelos muçulmanos, ocorreram intercâmbios de costumes e jogos entre os povos. Conseqüentemente, a mistura dos jogos praticados pelo povo europeu (de origens romana e grega) e dos muçumanos parece ter contribuído para o surgimento do tênis (PASCUAL, 1993).

Séculos mais tarde, alguns documentos revelam que jogos com bola semelhantes ao tênis atual eram frequentemente praticados por padres e nobres da França da época. A partir disso, com a finalidade de distinguir jogos que usavam e não usavam algum tipo de material para rebater a bola, foram introduzidas no final do século XIII regras que distinguiam cada um desses jogos. Dessa maneira, jogos que usavam apenas as mãos para jogar ganharam maior popularidade,

pois a duração dos pontos era maior (fato que atraía mais espectadores) e não requeria espaços grandes para a prática. Surgiu-se então o *Jeu de Paume* (jogo com a palma da mão) (PASCUAL, 1993).

Durante a partida de *Jeu de Paume*, os praticantes franceses utilizavam a palavra “tenez”, que significa “segure”, logo antes de colocar a bola em jogo. Com o passar do tempo, a partir da influência da pronúncia inglesa, originou-se o nome da modalidade “tennis” (PASCUAL, 1993). Com relação aos equipamentos usados para a prática do jogo, acredita-se que a raquete passou a ser utilizada por volta do século XVI, sendo usada como uma forma de proteção para as mãos. Já a rede, ou simplesmente uma linha que dividia a quadra, começou a ser usada antes mesmo da raquete, por volta do século XV (GILLMEISTER, 2008).

Entretanto, foi apenas em 1874, com o patenteamento do Sphairistike (que mais tarde recebeu o nome de Lawn Tennis) por parte do major Walter Clopton Wingfield, que o tênis se estruturou e passou a ser disseminado pelos outros países da Europa, na América do Norte e na Austrália (GILLMEISTER, 2008; MAZO; BALBINOTTI, 2009). Desse modo, em 1877, foi organizado o primeiro torneio de Lawn Tennis, no clube All England Criquet Club, localizado no subúrbio de Wimbledon (PASCUAL, 1993; MAZO; BALBINOTTI, 2009).

Nessa ocasião, embora a modalidade obtivesse grande sucesso, alguns questionamentos quanto às regras do jogo foram destacados. Nesse sentido, o período de 1877 a 1888 foi marcado principalmente pelas alterações nas regras da modalidade. A partir de então, diversos outros torneios em outros países foram criados e pouco se alterou com relação às regras. Até que em 1896 o tênis foi uma das modalidades que fizeram parte do primeiro Jogos Olímpicos da Era Moderna (MAZO; BALBINOTTI, 2009).

No Brasil, o tênis chegou em 1888 nas cidades de Santos e Niterói, através dos engenheiros britânicos que vieram ao País para trabalhar na construção das estradas de ferro. Dessa maneira, as primeiras quadras de tênis foram construídas em 1889 na cidade de Niterói. Além dos britânicos, os imigrantes alemães que chegaram à região Sul no século XIX também contribuíram para a expansão do tênis brasileiro. A partir disso, alguns clubes de tênis foram criados nas regiões Sul e Sudeste do País. Anos mais tarde, nas décadas de 1920 e 1930, foram criadas as primeiras federações regionais de tênis, as

quais contribuíram fortemente para a expansão e desenvolvimento da modalidade (MAZO; BALBINOTTI, 2009).

ORGANIZAÇÕES

A principal organização do tênis mundial é a International Tennis Federation (ITF). A ITF (antigamente nomeada como International Lawn Tennis Federation) foi fundada em 1913, quando membros de 13 nações se reuniram para uma conferência em Paris devido à necessidade de uma entidade que regulamentasse a modalidade (INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION, 2013a). Atualmente, essa organização possui como principal função desenvolver e promover a modalidade, além de regulamentá-la e organizar as principais competições internacionais. Desse modo, a ITF é responsável por organizar os circuitos adulto, juvenil, sênior, de cadeira de rodas e o Beach Tennis (modalidade esportiva semelhante ao tênis praticada na areia), tanto do masculino quanto do feminino (INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION, 2013b).

Outra organização mundial muito importante é a Association of Tennis Professionals (ATP). Fundada em 1972, a ATP surgiu com o intuito de regulamentar o tênis profissional masculino, o qual era disputado de forma amadora (sem distribuição em dinheiro entre os competidores) até o ano de 1968. A partir de então, foi criado o ranking da ATP, e diversos torneios no mundo todo começaram a distribuir entre os atletas grandes premiações em dinheiro (ASSOCIATION OF TENNIS PROFESSIONALS, 2013a). Uma vez que a ATP foi criada para regulamentar o tênis profissional masculino, a Women's Tennis Association (WTA), fundada em 1973, foi criada para regulamentar o tênis profissional feminino (WOMEN'S TENNIS ASSOCIATION, 2013a).

Em nível sul-americano, a Confederación Sudamericana de Tenis (COSAT) tem o papel de estreitar os vínculos entre as confederações nacionais afiliadas a ela (confederações de países como Brasil, Argentina, Colômbia, Chile e outros) com a ITF. Além disso, desempenha o importante papel de organizar torneios sul-americanos nas categorias sub 14 e sub 16 anos para ambos os gêneros (CONFEDERACIÓN SUDAMERICANA DE TENIS, 2013). Já em nível nacional, a Confederação Brasileira de Tênis (CBT) tem como missão oferecer suporte verdadeiro a toda a comunidade do tênis brasileiro,

organizar torneios de todas as faixas etárias (juvenil, adulto e seniores) e regulamentar em nível nacional o tênis praticado em cadeira de rodas e o Beach Tennis. Adicionalmente, a CBT promove cursos de capacitação para treinadores e árbitros da modalidade (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS, 2010). Por fim, cada Estado brasileiro possui uma federação de tênis, que se responsabiliza por organizar as competições da sua região.

PRINCIPAIS COMPETIÇÕES E RANKINGS

Com exceção das competições de tênis organizadas pelo Comitê Olímpico Internacional durante os Jogos Olímpicos, as principais competições mundiais são organizadas pela ITF, sendo conhecidas como os Grand Slams. Fazem parte dos Grand Slams o Australian Open, Roland Garros, Wimbledon e US Open; mais de US\$ 20.000,00 são distribuídos entre os atletas de ambos os gêneros em cada um desses torneios (INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION, 2013c). Além dos Grand Slams, a ITF também é responsável por organizar a Davis Cup e a Fed Cup, que são competições disputadas anualmente entre as equipes de cada nação dos gêneros masculino e feminino, respectivamente (INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION, 2013d). Além de organizar as principais competições do tênis mundial, a ITF também se responsabiliza pelos torneios profissionais de menores premiações e pontuações. No caso dos homens, a ITF organiza os torneios da categoria Future (premiações de US\$ 10.000 e US\$ 15.000) e, em se tratando das mulheres, os torneios ITF distribuem valores de US\$ 10.000 a US\$ 100.000 entre os participantes (INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION, 2013e).

As demais competições profissionais dos gêneros masculino e feminino são todas organizadas pela ATP e WTA, respectivamente, de modo que a pontuação no ranking e a quantidade de premiação distribuída em dinheiro variam de acordo com o nível da competição. Assim, seguindo uma ordem decrescente, os níveis das competições da ATP são: Barclays ATP World Tour Finals, ATP World Tour Masters 1000, ATP 500, ATP 250 e Challengers (premiações de US\$ 35.000 até US\$ 125.000) (ASSOCIATION OF TENNIS PROFESSIONALS, 2013b). Seguindo esse mesmo tipo de ordem, os níveis das competições da

WTA são: Premier Mandatory, Premier 5, Premier e International (WOMEN'S TENNIS ASSOCIATION, 2013b).

A ATP e a WTA também são responsáveis por organizar os rankings das categorias de simples e dupla em seus respectivos gêneros. Tanto na categoria de simples quanto na categoria de dupla existe o Ranking de Entrada. Nesse ranking o tenista acumula ao longo do ano suas melhores pontuações de até 18 torneios na categoria de simples, e de até 14 torneios na categoria de dupla. Além do Ranking de Entrada, existe também o ranking da Corrida dos Campeões, no qual cada jogador inicia o ano sem nenhum ponto e vai acumulando pontos até o fim do ano. A Corrida dos Campeões existe, justamente, para classificar os oito melhores jogadores de simples e as oito melhores duplas do ano para disputar a Barclays ATP World Tour Finals (INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION, 2013f).

REGRAS BÁSICAS E CONTAGEM DOS PONTOS

O jogo de tênis pode ser disputado de duas maneiras: partida de simples e partida de duplas. A partida de simples consiste na disputa individual entre dois jogadores do mesmo gênero (1 vs. 1). Por sua vez, a partida de duplas consiste na disputa entre quatro jogadores (2 vs. 2). Contudo, as partidas de duplas podem ser disputadas por jogadores do mesmo gênero ou cada dupla formada por um homem e uma mulher (dupla mista).

As partidas de tênis são disputadas em uma superfície plana e retangular, que possui 23,77 m de comprimento e 8,23 m de largura para as partidas de simples e 10,97 m de largura para as partidas de duplas (ISHIZAKI; CASTRO, 2006). O espaço adicional ao redor da quadra é requerido para que os jogadores possam realizar seus deslocamentos de maneira a impactar a bola em uma maior zona de conforto. Não obstante, a quadra é dividida em duas partes iguais por uma rede suspensa através de uma corda ou cabo metálico, possuindo altura de 1,07 m nas extremidades e 0,914 m no centro. As linhas no final da quadra são chamadas de linhas de base, que se encontram com as linhas laterais. Já as áreas de saque/serviço estão posicionadas a 6,4 m da rede, divididas em duas partes iguais por uma linha central, e finalizadas pelas linhas de saque/serviço, que conectam as duas

linhas laterais da quadra de simples (INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION, 2013g).

Com relação à pontuação, uma partida de tênis é disputada, em sua maioria, em 3 *sets*, ou seja, vencerá aquele que conseguir vencer 2 *sets* primeiro (ISHIZAKI; CASTRO, 2006). As exceções são alguns torneios profissionais masculinos, como os Grand Slams ou a Davis Cup, disputados em melhor de 5 *sets* (vencedor deve ganhar 3 *sets*).

Cada *set* será vencido pelo tenista que completar primeiro 6 *games*, desde que com uma vantagem mínima de 2 *games* (por exemplo, 6 a 4). Caso haja empate em 5 a 5, a disputa irá até 7 *games* para que haja um vencedor, podendo esse *set* ser encerrado em 7 a 5 ou 7 a 6 com a disputa de um *tie-break* (INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION, 2013g).

Para vencer um *game*, o tenista deverá vencer 4 pontos. O primeiro recebe a contagem de “quinze”, o segundo de “trinta”, o terceiro de “quarenta” e o quarto completa o *game*. Em caso de empate em “quarenta a quarenta” disputam-se mais dois pontos, chamados de “vantagem”. Vencerá o tenista que fizer dois pontos seguidos. Ademais, os tenistas deverão trocar o lado da quadra a cada soma ímpar de *games* (por exemplo: 1 a 0, 2 a 1, etc.).

Por sua vez, o *tie-break* é um sistema de pontos corridos utilizado quando o placar indica 6 a 6 em *games*, o qual vencerá o tenista que completar primeiro sete pontos, com diferença mínima de 2; ou seja, em caso de 6 a 6 a disputa seguirá até 8, ou até que um dos tenistas vença com uma diferença de 2 pontos. No *tie-break* os tenistas alternam o saque após cada soma ímpar de pontos (1 a 0, 2 a 1, etc.). A cada 6 pontos disputados, os tenistas devem trocar o lado da quadra (ISHIZAKI; CASTRO, 2006).

Antes de iniciar o jogo, um sorteio deverá ser realizado, em que o vencedor deste poderá escolher se deseja iniciar sacando ou devolvendo o saque; ao tempo que o perdedor do sorteio poderá escolher o lado da quadra que deseja iniciar a partida. O ponto é iniciado com o saque, e a partir desse momento o jogador perderá o ponto quando: i. rebater a bola para fora das demarcações da quadra; ii. rebater a bola na rede; iii. deixar a bola tocar duas vezes o solo antes de golpeá-la; e iv. na situação de sacador, errar as duas tentativas de saque que possui, ou seja, cometer uma dupla-falta. Por outro lado, o jogador vencerá o ponto quando: i. realizar um *winner* (golpe vencedor

caracterizado pelo adversário não conseguir tocar na bola, ou quando este a toca e a bola continua sua trajetória inicial, ou seja, jogador rebate para “trás”); e ii. o adversário cometer um dos erros citados anteriormente, possivelmente originados pela qualidade da bola recebida (ISHIZAKI; CASTRO, 2006; INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION, 2013g).

No jogo de duplas, cada tenista saca durante um *game* inteiro, alternando-se sucessivamente. Ao iniciar um novo *set*, a ordem do sacador entre os dois tenistas da dupla pode ser alterada, assim como o lado da devolução do saque (ISHIZAKI; CASTRO, 2006). Por fim, vale ressaltar que algumas variações na regra e no formato de disputa podem ser encontradas em torneios locais ou amadores.

MATERIAIS E SUPERFÍCIES DE QUADRA PARA A PRÁTICA

Para a prática do tênis, faz-se necessária a utilização de alguns materiais específicos que visam potencializar o desempenho, assim como gerar maior conforto e segurança aos praticantes. Entre esses materiais, os principais são: a raquete, a corda, a bola e o calçado.

Iniciando pelas raquetes de tênis, seus aros são feitos basicamente de alumínio e grafite. O grafite, por sua vez, é leve e tem alto poder de absorção ao impacto da bola, e por isso é o material mais indicado (TÊNIS PROSHOP, 2013a). Ademais, deve-se atentar para a escolha do perfil do aro da raquete, podendo este ser largo e fino. Sabe-se que, quanto mais largo for o aro, maior será a velocidade de bola, maior será o conforto e menor será o controle. Por outro lado, os opostos destas características são aplicados às raquetes de aro fino. Combinando com o perfil do aro, a área da cabeça da raquete segue a mesma linha de raciocínio, com seus tamanhos variando de 88 a 135 polegadas. As raquetes de até 93 polegadas são conhecidas como *mid size*, as de 93 a 104 polegadas, *mid plus*, e as acima de 105 polegadas, *oversize*. Já o comprimento do aro da raquete possui medidas de 27, 26, 25, 23, 21 e 19 polegadas. As raquetes de 27 polegadas (68,58 cm) são para uso adulto e proporcionam maior alcance e potência nos golpes.

Outra característica fundamental da raquete é seu equilíbrio, podendo ser caracterizada pela cabeça pesada (maior potência),

equilibrada e cabeça leve (maior controle). Não só para escolher uma raquete, deve-se levar em consideração o tamanho da empunhadura (medida do cabo da raquete). As empunhaduras para raquete de tênis consistem nos tamanhos L0, L1, L2, L3, L4, L5 e L6 (nomenclatura europeia); ao escolher uma raquete com o cabo bastante fino, a tendência deste é rodar entre a mão, ao mesmo tempo que, se a empunhadura for grossa demais, a tendência desta é escapar da mão, podendo em ambos os casos gerar falhas ao executar um golpe, como também lesionar o jogador (TÊNIS PROSHOP, 2013b).

Em uma raquete, o tipo de corda torna-se elemento fundamental para o desempenho do jogador, assim como na prevenção de lesões. Dessa forma, os tipos de cordas mais comuns são: nylon, tripa sintética, poliéster, tripa natural, multifilamento, copolímero e híbrida. Atualmente, a corda mais utilizada pelos jogadores profissionais masculinos é a copolímero; entretanto, os mais diversos tipos de corda visam combinar com os mais diferentes padrões de jogo, bem como com os padrões financeiros. Não obstante, a espessura das cordas exerce influência direta sobre o desempenho. Ao utilizar, por exemplo, cordas mais finas, o jogador imprimirá maior velocidade à bola e menor controle; ao mesmo tempo que, ao utilizar cordas grossas, o jogador aumentará o controle de bola e perderá na velocidade (TÊNIS PROSHOP, 2013c). Nesse sentido, a tensão a ser colocada nas cordas da raquete pode ser alta (maior precisão, menor velocidade de bola, menor conforto e menor durabilidade) ou baixa (menor precisão, maior velocidade de bola, maior conforto e maior durabilidade).

Outro material básico para a prática do tênis é a bola. Com a evolução da ciência e das metodologias do ensino do tênis, através de programas como o Play and Stay da ITF, hoje em dia há quatro padrões de bolas: vermelha, laranja, verde e tradicional. A bola vermelha é feita de borracha/feltro ou espuma, sendo aproximadamente 75% mais lenta do que a bola tradicional, e destina-se, sobretudo, a crianças. Por sua vez, a bola laranja é feita de borracha/feltro, sendo aproximadamente 50% mais lenta que a bola tradicional, e também se destina ao uso de crianças. Já a bola verde também é feita de borracha/feltro, sendo 25% mais lenta que a bola tradicional, e utilizada por adultos iniciantes. Nesse sentido, a bola tradicional também é feita de borracha/feltro, e sua prática, no geral, destina-se a adolescentes/adultos ou jogadores que já avançaram nos estágios anteriores (TÊNIS PROSHOP, 2013d).

Adicionalmente, existem três tipos de bolas tradicionais (I, II e III). A bola do tipo I (velocidade alta) é mais rígida e quica menos, sendo ideal para quadras de superfícies mais lentas. A do tipo II (velocidade média) representa a bola padrão, apresentando o mesmo diâmetro da bola tipo I, porém é menos rígida. E a bola do tipo III (velocidade baixa) possui diâmetro 6% maior que o das outras e quica mais alto que as demais, sendo de uso próprio para quadras de superfícies muito rápidas (INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION, 2013a).

Entre outros materiais, destacam-se os calçados específicos. A movimentação de um tenista em quadra envolve, em média, 85% de deslocamentos laterais e diagonais, o que faz a estrutura de um calçado para tênis ser completamente diferente da de um calçado para corrida ou caminhada, que visam apenas o movimento para frente. Um calçado para a modalidade em questão visa dar maior estabilidade para mudanças de direções em alta velocidade, proporcionar maior amortecimento, além das barras de antitorsão, diminuindo os riscos de torções e quedas (TIVOLLI, 2007).

O tênis pode ser praticado em diferentes tipos de superfícies. Entre as superfícies mais conhecidas estão o saibro (*clay court*), a grama (*grass court*) e o piso duro/rápido (*hard court*). A quadra de saibro é composta por terra e argila, coberta com pó de tijolo, sendo considerada a superfície mais lenta (COUTINHO, 2008). Entre os vários torneios que existem neste piso, o mais famoso é o Grand Slam Roland Garros. Por sua vez, a quadra de grama, que recebe o nome devido à composição da superfície, é considerada o piso mais veloz (COUTINHO, 2008), sendo o Grand Slam Wimbledon disputado neste piso. Já a quadra dura/rápida abrange diferentes tipos de superfície, como cimento, asfalto, acrílico e carpete, e é considerada o piso mais equilibrado (COUTINHO, 2008). É nesta quadra que os Grand Slams Australian Open e US Open são disputados. Entre outros tipos de superfícies estão: har-true, grama artificial, e outros menos habituais, como o piso de madeira, lona e azulejo (INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION, 2013i).

ASPECTOS TÉCNICO-TÁTICOS

Uma das maiores preocupações do tenista é com a qualidade de seus golpes²⁴. Entre as ações técnico-táticas básicas que envolvem

a prática do tênis estão os golpes de fundo/base, saque, devolução, voleio e *smash* (ABURACHID; GRECO, 2008).

Os golpes de fundo podem ser realizados pelo lado direito e esquerdo do corpo. O golpe realizado com a palma da mão virada para frente recebe o nome de *forehand*. Já o golpe realizado com o dorso da mão virado para frente recebe o nome de *backhand*, podendo ser realizado com apenas uma das mãos ou com a utilização das duas mãos na raquete. Ademais, os golpes de fundo têm como objetivos fundamentais manter o adversário no fundo de quadra, explorando os espaços vazios e dificultando sua devolução (ABURACHID; GRECO, 2008).

O saque, por sua vez, tem como objetivo colocar a bola em jogo a fim de iniciar a disputa do ponto, como também dificultar a devolução do adversário. O saque é o único golpe em que o êxito ou o fracasso só depende do executante (ABURACHID; GRECO, 2008). Por outro lado, a devolução tem como objetivo colocar a bola em jogo, como também neutralizar o saque adversário, por exemplo, através de um golpe profundo.

Ao iniciar o ponto, uma das ações que podem ser tomadas pelo jogador é a subida à rede. Tal ação ocorre, normalmente, quando a bola do adversário se encurta e o jogador se aproveita para atacar o campo adversário (ABURACHID; GRECO, 2008). Uma vez nesta zona da quadra, os golpes mais comuns a serem executados são: voleio e *smash*. O voleio é um golpe antecipatório e ofensivo, e para caracterizar sua ação a bola deve ser rebatida antes de tocar o solo. Outro golpe que ocorre na mesma zona de quadra sob caráter ofensivo é o *smash* ou *overhead*, que é realizado com a bola acima da cabeça. Entre outras ações técnico-táticas comumente utilizadas nesta situação de jogo estão o *approach* (golpe utilizado para se aproximar da rede), a passada (golpe utilizado para transpor o adversário que está na rede) e o *lob* (golpe onde a trajetória da bola passa por cima do adversário, dirigindo-se ao fundo de quadra).

A fim de potencializar a execução dos golpes, os jogadores de tênis podem aplicar três tipos básicos de efeito: *topspin*, *slice* e chapado/*flat* (ISHIZAKI; CASTRO, 2006). De acordo com Ishizaki e Castro (2006), o efeito depende da trajetória da raquete em relação à bola; o *topspin*, por exemplo, ocorre quando a raquete tem trajetória ascendente; já o *slice* ocorre quando a trajetória da raquete é de cima para baixo; por sua vez, o chapado caracteriza-se pelo movimento da raquete paralelo ao chão.

Dependendo do golpe a ser executado, o tenista deverá empunhar sua raquete de diferentes maneiras. A utilização da empunhadura que melhor se adapta ao golpe é fundamental para o progresso do tenista. As empunhaduras mais utilizadas são: i. continental: utilizada, por exemplo, para saque, voleio, *smash*, golpes com *slice*, entre outros; ii. *eastern* de direita: usada normalmente para o golpe de *forehand*; iii. *semi-western* de direita: basicamente utilizada para o golpe de *forehand*; iv. *western* de direita: usada para o golpe de *forehand*; v. *eastern* de esquerda: empunhadura utilizada por tenistas que batem esquerda com uma das mãos; vi. *western* de esquerda: utilizada por tenistas que batem esquerda com uma das mãos (ISHIZAKI; CASTRO, 2006). Nesse sentido, os tenistas que executam o golpe de *backhand* com duas mãos utilizam duas empunhaduras diferentes (uma para cada mão), sendo a empunhadura mais tradicional formada pela mão dominante na continental e a mão não dominante na empunhadura *eastern* de direita.

DEMANDA DE ESFORÇO DA MODALIDADE

O tênis é uma modalidade esportiva caracterizada por esforços intermitentes, a qual apresenta estímulos de alta intensidade de curta duração (4-10 segundos), com pausas curtas entre os ralis (10-20 segundos) e pausas mais longas nas trocas de lado da quadra e a cada *set* jogado (90 e 120 segundos, respectivamente) (FERNANDEZ-FERNANDEZ et al., 2006). Em média, uma partida dura 1,5 hora, com razão de esforço e pausa entre 1:1 e 1:5, e possui tempo efetivo de jogo entre 15 e 30% (FERNANDEZ-FERNANDEZ et al., 2006; KOVACS, 2007). Durante toda a partida, o tenista chega a executar por volta de 300-500 esforços intensos, realizando por volta de 2-4 mudanças de direção e 2,5-3 golpes por ponto disputado (FERNANDEZ-FERNANDEZ et al., 2006; MENDEZ-VILLANUEVA et al., 2007). Portanto, é necessário que o tenista tenha as diferentes capacidades físicas (velocidade, força e resistência) bem desenvolvidas para obter alto nível de desempenho (KOVACS, 2007).

Diferentes fatores, como tipo de piso da quadra, tipo de bola, altitude, gênero, comportamento tático e estado de treinamento, têm sido apontados como capazes de influenciar nas demandas físicas

dos tenistas ao longo de uma partida (O'DONOGHUE; INGRAM, 2001; COOKE; DAVEY, 2005; FERNANDEZ-FERNANDEZ et al., 2006; JOHNSON et al., 2006; FERNANDEZ-FERNANDEZ et al., 2009; MARTIN et al., 2011). Por exemplo, em comparação com as quadras rápidas (piso duro ou de grama), as quadras de característica lenta (piso de saibro) apresentam valores mais elevados de tempo efetivo de jogo, duração dos ralis, número total de golpes realizados e de medidas fisiológicas, como a frequência cardíaca média e as concentrações de lactato no sangue (JOHNSON et al., 2006; MARTIN et al., 2011). Em partidas disputadas por jogadores de comportamento tático mais ofensivo, os ralis tendem a durar menos do que em jogos de tenistas de característica defensiva, por causa da maior velocidade das bolas imposta pelos golpes (FERNANDEZ-FERNANDEZ et al., 2009). Portanto, esses diferentes fatores devem ser considerados pelos jogadores, assim como pelos integrantes da equipe interdisciplinar (técnicos, preparadores físicos, psicólogos, nutricionistas e outros), que trabalham em conjunto, visando à melhora do desempenho do tenista (PACHARONI et al. 2014).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O tênis, de fato, originou-se na Europa, sendo disseminado para os outros continentes, principalmente, no final da década de 1880. Atualmente, é uma modalidade esportiva com grande número de adeptos no mundo todo, ainda que no Brasil, predominantemente, seja praticada pelas classes sociais mais elevadas. A modalidade conta com diferentes organizações tanto em nível mundial (ITF, ATP, WTA e COSAT) quanto nacional (CBT e federações estaduais) para regulamentá-la, além de organizar diversas competições e rankings do amador ao profissional. Entre as suas particularidades, o tênis se destaca pelo formato das pontuações, assim também como pela utilização de materiais específicos e prática em diferentes superfícies. Além disso, destacam-se os aspectos técnico-táticos e físicos requeridos pela modalidade para uma prática segura e eficiente.

ABSTRACT

TENNIS: A GENERAL APPROACH OF THE SPORT

Tennis is a very popular racket sport in Brazil and in other several countries, being practiced in both recreational and professional context. In the recreational level, practitioners seek to improve the quality of life from the practice of sport, as the professionals seek to improve the most of their sporting performance to win titles and better positions in the international ranking. In this sense, considering that information regarding several aspects of the sport, such as its history, entities, rules and others, are of great interest from the public practitioner, as well as the physical education professionals who work or who can act with this sport in the future, this study aimed to discuss these different aspects related to tennis.

Keywords: history, entities, rules, technical-tactical, physical effort.

REFERÊNCIAS

ABURACHID, L. M. C.; GRECO, P. J. Ações técnico-táticas em situação de definição no tênis. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v.16, n.4, p.1-16, 2008.

ASSOCIATION OF TENNIS PROFESSIONALS (2013a). **History – How it all began**: EUA. Disponível em: <<http://www.atpworldtour.com/Corporate/History.aspx>>. Acesso em: 27 ago. 2013.

ASSOCIATION OF TENNIS PROFESSIONALS (2013b). **Tournaments**: EUA. Disponível em: <<http://www.atpworldtour.com/Tournaments/Tournament-Landing.aspx>>. Acesso em: 27 ago. 2013.

CARTA, G.; MARCHER, R. **O tênis no Brasil: de Maria Esther Bueno a Gustavo Kuerten**. São Paulo: Códex, 2004.

CONFEDERACIÓN SUDAMERICANA DE TENIS (2013). **Estatuto de la Confederación Sudamericana de Tenis “COSAT”**: Chile.

Disponível em: <http://www.cosat.org/1_sobre_cosat/EstatutosCOSAT.pdf>. Acesso em: 27 ago. 2013.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TÊNIS (2010). **Estatuto CBT 2010**: Brasil. Disponível em: <<http://cbtenis.com.br/cms/site.aspx/Estatuto>>. Acesso em: 27 ago. 2013.

COOKE, K.; DAVEY, P. Tennis ball diameter: the effect on performance and the concurrent physiological responses. **Journal of Sports Sciences**, v.23, n.1, p.31-39, 2005.

COUTINHO, C. **Sucesso no tênis: a ciência por trás dos resultados**. Lisboa: Autor e Ard-Cor, 2008.

FERNANDEZ-FERNANDEZ, J.; MENDEZ-VILLANUEVA, A.; PLUIM, B. Intensity of tennis match play. **British Journal of Sports Medicine**, v.40, n.5, p.387-391, 2006.

FERNANDEZ-FERNANDEZ, J.; SANZ-RIVAS, D.; SANCHEZ-MUÑOS, C.; PLUIM, B. M.; TIEMESSEN, I.; MENDEZ-VILLANUEVA, A. A comparison of the activity profile and physiological demands between advanced and recreational veteran tennis players. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v.23, n.2, p.604-610, 2009.

GILLMEISTER, H. Tennis history. **ITF Coaching and Sport Science Review**, v.15, n.46, p.16-18, 2008.

INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION (2013a). **Organization – History**: Inglaterra. Disponível em: <<http://www.itftennis.com/about/organisation/history.aspx>>. Acesso em: 27 ago. 2013.

INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION (2013b). **Organization – Role**: Inglaterra; Disponível em: <<http://www.itftennis.com/about/organisation/role.aspx>>. Acesso em: 27 ago. 2013.

INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION (2013c). **Grand Slams – Overview**: Inglaterra. Disponível em: <<http://www.itftennis.com/about/grand-slams/overview.aspx>>. Acesso em: 27 ago. 2013.

INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION (2013d). **ITF events – 2013 ITF calendar**: Inglaterra; Disponível em: <<http://www.itftennis.com/about/itf-events/itf-calendar.aspx>>. Acesso em: 27 ago. 2013.

INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION (2013e). **Players – Ranking Points**: Inglaterra. Disponível em: <<http://www.itftennis.com/proccircuit/players/ranking-points.aspx>>. Acesso em: 27 ago. 2013.

INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION (2013f). **Players – Rankings explained**: Inglaterra. Disponível em: <<http://www.itftennis.com/proccircuit/players/rankings-explained.aspx>>. Acesso em: 27 ago. 2013.

INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION (2013g). **Rules of Tennis**: Inglaterra. Disponível em: <www.itftennis.com/media/136148/136148.pdf>. Acesso em: 19 ago. 2013.

INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION (2013h). **History of the rules – the ball**: Inglaterra. Disponível em: <<http://www.itftennis.com/technical/rules/history/>>. Acesso em: 14 jul. 2011.

INTERNATIONAL TENNIS FEDERATION (2013i). **ITF approved tennis balls & classified tennis surfaces – a guide to products and test methods**: Inglaterra. Disponível em: <<http://www.itftennis.com/media/118889/118889.pdf>>. Acesso em: 27 ago. 2013.

ISHIZAKI, M. T.; CASTRO, M. **Tênis: aprendizagem e treinamento**. São Paulo: Phorte, 2006.

JOHNSON, C. D.; MCHUGH, M. P. Performance demands of professional male tennis players. **British Journal of Sports Medicine**, v.49, n.8, p.696-699, 2006.

KOVACS, M. S. Tennis physiology: training the competitive athlete. **Sports Medicine**, v.37, n.3, p.189-198, 2007.

LEES, A. Science and the major racket sports: a review. **Journal of Sports Sciences**, v.21, n.9, p.707-732, 2003.

MARTIN, C.; THEVENET, D.; ZOUHAL, H.; MORNET, Y.; DELÈS, R.; CRESTEL, T. et al. Effects of playing surface (hard and clay courts) on heart rate and blood lactate during tennis matches played by high-level players. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v.25, n.1, p.163-170, 2011.

MAZO, J.; BALBINOTTI, C. A história do tênis na Era Moderna. In: BALBINOTTI, C. **O ensino do tênis: novas perspectivas**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

MENDEZ-VILLANUEVA, A.; FERNANDEZ-FERNANDEZ, J.; BISHOP, D.; FERNANDEZ-GARCIA, B.; TERRADOS, N. Activity patterns, blood lactate concentrations and ratings of perceived exertion during a professional singles tennis tournament. **British Journal of Sports Medicine**, v.41, n.5, p.296-300, 2007.

O'DONOGHUE, P.; INGRAM, B. A notational analysis of elite tennis strategy. **Journal of Sports Sciences**, v.219, n.2, p.107-115, 2001.

PASCUAL, M. J. Historia del tenis. In: REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TENIS. **Tenis (I)**. España: Comité Olímpico Español, 1993.

PACHARONI, R.; MASSA, M. Processo de formação de tenistas talentosos. **Motriz**, v.18, n.2, p.253-261, 2012.

PACHARONI, R.; URSO, R. P.; NETO, L. B.; MASSA, M. Multi and interdisciplinary intervention in tennis. **ITF Coaching and Sport Science Review**, v.62, n.22, p.12-13, 2014.

PLUIM, B.; MILLER, S.; DINES, D.; RENSTROM, P.; WINDLER, G.; NORRIS, B., et al. Sport science and medicine in tennis. **British Journal of Sports Medicine**, v.41, n.11, p.703-704, 2007.

TENISBRASIL. Quadras públicas: São Paulo. Disponível em: <<http://tenisbrasil.uol.com.br/quadrapublicas/>>. Acesso em: 28 mar. 2011.

TÊNIS PROSHOP. **Tipos de materiais do aro**: Brasil. Disponível em: < <http://tenisproshop.com.br/tipos-de-materiais-do-aro>>. Acesso em: 10 ago. 2013a.

TÊNIS PROSHOP. **Tamanho de empunhadura**: Brasil. Disponível em: <<http://www.tenisproshop.com.br/centro-tecnico/dicas-de-raquetes/tamanho-de-empunhadura>>. Acesso em: 20 ago. 2013b.

TÊNIS PROSHOP. **Espessura das cordas**: Brasil. Disponível em: <<http://www.tenisproshop.com.br/centro-tecnico/dicas-de-cordas/espessuras-de-corda>>. Acesso em: 20 ago. 2013c.

TÊNIS PROSHOP. **Bolas soft**: Brasil. Disponível em: <<http://www.tenisproshop.com.br/centro-tecnico/dicas-de-raquetes/bolas-softs>>. Acesso em: 20 ago. 2013d.

TIVOLLI, F. **Calçados para tênis: mais essenciais do que imaginamos**: Brasil. 2007. Disponível em: <tenisbrasil.uol.com.br/>

instrucao/54/Calçados-para-tenis-mais-essenciais-do-que-imaginamos/>. Acesso em: 20 ago. 2013.

WOMEN'S TENNIS ASSOCIATION. **WTA Tournament Schedule**: EUA. Disponível em: <<http://www.wtatennis.com/tournaments>>. Acesso em: 17 ago. 2013a.

WOMEN TENNIS ASSOCIATION. **WTA Tournament Schedule**: EUA. Disponível em: <<http://www.wtatennis.com/tournaments>> Acesso em: 27 ago. 2013b.

Endereço para correspondência:

Rua Monte Alegre, 835, apto 105
Perdizes
05014000 São Paulo - SP
E-mail: rodrigo_urso@hotmail.com