

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

ALESSANDRO GARBIN

**O TREINAMENTO TÉCNICO-DESPORTIVO DE TENISTAS INFANTO-JUVENIS
COM IDADE ENTRE 15 E 18 ANOS: UM ESTUDO DESCRITIVO-EXPLORATÓRIO**

Porto Alegre

2009

ALESSANDRO GARBIN

**O TREINAMENTO TÉCNICO-DESPORTIVO DE TENISTAS INFANTO-JUVENIS
COM IDADE ENTRE 15 E 18 ANOS: UM ESTUDO DESCRITIVO-EXPLORATÓRIO**

Trabalho apresentado à Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Professor Doutor Carlos Adelar Abaide Balbinotti

Porto Alegre 2009

RESUMO

A produção científica relacionada ao treinamento técnico de jovens jogadores de tênis possui um papel bastante importante no desenvolvimento e perpetuação competitiva desta modalidade. O presente estudo tem como objetivo principal descrever e explorar a frequência de execução dos Golpes de Preparação (GP) e dos Golpes de Definição (GD) durante o treinamento técnico-desportivo de tenistas infanto-juvenis confederados (competidores de nível nacional) com idade entre 15 e 18 anos. Mais especificamente, o trabalho procura verificar se existe diferenças estatisticamente significativas na frequência de execução de GP e GD da amostra geral, buscando oferecer ainda mais subsídios e informações sobre os treinamentos dos tenistas da população acima descrita, como contribuição à comunidade tenística. Para isso, foi aplicado o Inventário do Treino Técnico do Tenista (ITTT-12; Balbinotti, 2003). O ITTT-12 é respondido numa escala do tipo Likert de cinco pontos (1 – pouquíssima frequência a 5 – muitíssima frequência) para verificar, em valores nominais, a dimensão praticada com maior frequência por parte dos tenistas. O ITTT-12 foi aplicado em 60 tenistas de ambos os sexos, com idade entre 15 e 18 anos. Todos os sujeitos da amostra participam das competições promovidas pela Confederação Brasileira de Tênis. Constatou-se que a dimensão praticada com maior frequência pela amostra geral foi os GP. Os resultados deste estudo deixam claro a importância da prática sistemática dos GP durante os treinamentos técnicos dos tenistas desta população, para que eles obtenham uma evolução técnica adequada, e, por consequência, melhores resultados em competições. Recomenda-se que novos estudos realizados com tenistas de outras categorias e faixas etárias sejam desenvolvidos, para que se possa aprofundar os conhecimentos sobre o treinamento técnico no tênis.

PALAVRAS-CHAVE: Tênis; Treinamento Técnico; Tenistas Infanto-Juvenis.

LISTA DE TABELAS

TABELA 1: Estatísticas de tendência central, de dispersão e distribuição da amostra geral – “Tempo de participação em competições”

.....
29

TABELA 2: Comparações entre os escores das dimensões GP e GD dos tenistas

.....
30

INTRODUÇÃO

A técnica desportiva vem sendo objeto de diversos e variados estudos no meio científico da Educação Física já há bastante tempo. Isso se dá pelo fato de que desse assunto emerge uma gama infindável de pesquisas e trabalhos relevantes na área do Treinamento Desportivo, aplicados aos mais diferentes esportes e populações de praticantes que se possa imaginar. Por consequência, desses estudos acabam saindo importantes discussões e conclusões que vêm a contribuir para a evolução dos conhecimentos relacionados ao esporte de competição.

Entre esses conhecimentos, encontra-se também o treinamento competitivo infanto-juvenil, que possui um papel bastante importante no desenvolvimento e perpetuação de qualquer esporte competitivo. Sabe-se que se o desenvolvimento global de um atleta for bem executado desde a sua iniciação, com um trabalho organizado e responsável, sempre respeitando a individualidade do sujeito, as chances de ele se tornar não só um atleta de alto nível, mas também um cidadão de primeira grandeza, tornam-se muito maiores. Daí a importância de os profissionais formadores do esporte terem clara a ideia de que não só a técnica desportiva, mas todos os outros aspectos que envolvem o desenvolvimento de um esportista competidor, devem ser cuidadosamente planejados e presentes nas sessões diárias de treinamento.

De acordo com a Teoria do Treinamento Desportivo, a técnica, bem como a tática, a condição psicológica e a preparação física são elementos essenciais a serem desenvolvidos para que haja sucesso na prática esportiva de rendimento. Buscando sempre uma formação multilateral, os professores e treinadores têm o papel de fornecer os subsídios necessários para que os seus atletas possam pôr em prática, de forma competente, o que lhes for exigido durante as competições. Para isso, percebe-se a necessidade de, especialmente na fase de iniciação e formação no esporte, os praticantes terem experiências ricas e variadas, trabalhando todos os aspectos inerentes à prática do esporte escolhido, levando em conta as técnicas básicas específicas do esporte como carro-chefe.

A importância do ensino e aprimoramento técnico no esporte se dá para todos os esportes sem exceção, sejam eles de habilidades fechadas (ginástica artística, saltos ornamentais), habilidades abertas (tênis, futebol, esgrima), coletivos ou individuais, já que a técnica correta de execução dos movimentos específicos de

cada esporte serve como uma ferramenta essencial para que o esportista obtenha máxima eficiência com o mínimo de esforço durante a sua prática. Esse processo de aprimoramento técnico deve perdurar durante toda a carreira esportiva dos atletas, não importando a faixa etária, o tempo de prática, ou mesmo o nível competitivo, já que as técnicas já estabelecidas devem sempre ser otimizadas, assim como as técnicas menos desenvolvidas de cada atleta devem ser trabalhadas para que em uma situação real competitiva, na qual aquela técnica for exigida, ele possa utilizá-la de forma eficaz.

Nessa perspectiva percebe-se que quanto mais complexas forem as tarefas exigidas pela especificidade de cada esporte, maior a dificuldade de execução das técnicas, e, conseqüentemente, mais árdua a missão do professor de ensinar, do aluno de aprender, do treinador de desenvolver, e do atleta de se dedicar. No tênis, esporte alvo deste estudo, no qual a cada partida o tenista presencia as mais diversas situações e jogadas, com a influência de fatores ambientais (sol, vento), dificuldades impostas pelo adversário, bem como a incerteza da duração dos pontos e da partida em si, percebe-se a complexidade inerente à prática deste esporte apaixonante. Isso torna ainda mais importante a busca da execução qualificada das técnicas específicas do tênis em nome da eficiência, do sucesso, e, por conseqüência, da continuidade do atleta no esporte.

É importante, aqui, fazer uma ressalva quanto à fase do treinamento desportivo apresentado neste estudo. Pela faixa etária dos sujeitos-alvos do trabalho (competidores de nível nacional, entre 15 e 18 anos), podemos chegar à conclusão de que todos eles já passaram pela fase de iniciação ao esporte de forma satisfatória e se encontram, agora, na fase de formação, porém, em um estágio de especialização técnica bem avançado. Com isso, cabe citar que não serão abordados aqui elementos da técnica básica do tênis, uma vez que esses atletas já têm uma base técnica bem consolidada, e sim elementos da técnica desportiva já com uma função de aplicação tática durante o jogo.

Para isso, foi utilizado um instrumento metodológico chamado ITTT-12 (Inventário do Treinamento Técnico do Tenista), composto de doze itens que dizem respeito à frequência com a qual os tenistas da população acima descrita executam Golpes de Preparação (GP) e Golpes de Definição (GD) dos pontos durante as suas sessões de treinamento. Os itens consistem em descrições de jogadas específicas entendidas como básicas para o treino técnico-desportivo de qualquer tenista. Os

sujeitos da pesquisa responderam o inventário em uma escala do tipo Likert de cinco pontos (1 = pouquíssima frequência; e 5 = muitíssima frequência).

Todos os itens do ITTT-12 são sequências de golpes iniciados a partir de três possibilidades: o saque, a devolução de saque e as trocas de bolas de fundo de quadra. Percebe-se aqui a importância desse conjunto de técnicas específicas para que haja um bom desempenho a qualquer tenista, especialmente aos competidores que têm de conviver com a busca por um alto desempenho, além de bons resultados. De doze itens presentes no instrumento, quatro são relacionados ao saque, quatro à devolução de saque e quatro às trocas de bola de fundo de quadra, sendo que de cada quatro itens, dois estão contidos na dimensão GP, e dois na dimensão GD.

Visto isso, há de se comentar que existem na pesquisa algumas questões centrais a serem trabalhadas como norteadoras deste trabalho, são elas: Como acontece o treinamento técnico dos tenistas infanto-juvenis brasileiros competidores de nível nacional com idade entre 15 e 18 anos? Será que a organização das sessões de treinamento para os tenistas dessa população enfatiza conteúdos condizentes com o desenvolvimento técnico desses jovens atletas? O planejamento e organização desses treinamentos são adequados às necessidades técnicas dessa faixa etária tão importante, que precede o nível de competição profissional?

Essas questões, sem dúvida, são de extrema relevância para o desenvolvimento do trabalho dos profissionais formadores de tenistas, podendo ser de grande valia não só para futuros estudos nesta área, mas também para a prática diária desses profissionais dentro de quadra.

Partindo desse contexto, temos como objetivo geral do estudo descrever a frequência de execução dos GP e dos GD durante o treinamento técnico-desportivo de tenistas infanto-juvenis que competem em nível nacional (filiação à Confederação Brasileira de Tênis) e que possuem idade entre 15 e 18 anos. Os objetivos específicos do estudo são: (a) apontar se existe diferença estatística significativa entre a frequência que os tenistas da amostra geral treinam os GP e os GD dos pontos; (b) apontar se existe diferença estatística significativa na comparação entre a frequência que os tenistas da amostra geral treinam Golpes de Preparação e Golpes de Definição dos pontos. E que a partir dos resultados e discussões que venham a ser apresentados, possamos relativizar e desenvolver análises relacionadas com outros trabalhos nos quais se utilizou o mesmo instrumento

metodológico ou não, enriquecendo ainda mais a área de estudo do movimento humano aqui apresentada, que é o treinamento técnico de tenistas infanto-juvenis competidores.

Por fim, cabe aqui explicar brevemente como a fundamentação teórica do trabalho será apresentada: o primeiro capítulo tratará de uma revisão sobre os aspectos mais relevantes do treinamento técnico-desportivo segundo a Teoria do Treinamento Desportivo, com um foco nos estágios do desenvolvimento técnico-desportivo; no segundo, será feita uma revisão bibliográfica relacionada ao treinamento técnico-desportivo do tenista, bem como a descrição das principais combinações dos golpes que são alvo do estudo (GP e GD).

Após isso, seguem a metodologia utilizada, a apresentação e discussão dos resultados, finalizando com as conclusões.

1 REVISÃO DE LITERATURA

1.1 Apresentação da revisão

Na primeira parte da apresentação dos referenciais teóricos que embasam este trabalho, será desenvolvida uma revisão bibliográfica referente à teoria do treinamento desportivo geral, abordando questões centrais para o desenvolvimento e compreensão do tema escolhido. Serão descritos e comentados com maior força os aspectos relacionados à iniciação e ao desenvolvimento técnico-desportivo de esportes em geral, com uma ênfase no aperfeiçoamento técnico de jovens atletas.

A seguir, será desenvolvida uma revisão que tratará da relevância da organização e prática correta das rotinas de treinamento técnico específicas no tênis infanto-juvenil. Serão abordados, também, conhecimentos mais profundos sobre as sequências de golpes utilizados no estudo (GP e GD), discorrendo sobre a aplicação prática desses golpes, bem como sobre a importância do controle desses fundamentos por parte dos tenistas.

1.2 O treino técnico desportivo segundo a teoria do treinamento desportivo

Segundo diversos autores (VERCHOSHANSKI, 2006; PLATONOV, 2004; GOMES, 2002; BOMPA, 2002; WEINECK, 1999; MATVEEV, 1996; VERCHOSHANSKI, 1990; MATVEEV, 1986), a teoria do treinamento desportivo destaca a técnica como elemento primordial na preparação global de qualquer atleta praticante dos jogos desportivos, juntamente com a tática, o preparo físico e a preparação psicológica. Esses quatro elementos são de fundamental importância no processo que envolve a busca por um bom desempenho desportivo competitivo.

Mesmo não havendo como designar graus de importância entre cada um desses conteúdos, ao analisarmos a prática de diferentes esportes, podemos perceber que alguns possuem uma necessidade de aperfeiçoamento técnico mais complexo do que outros.

Na verdade, é importante comentar que cada modalidade esportiva possui na sua técnica uma função diferente. Em esportes como as ginásticas rítmica desportiva e artística, as lutas e os jogos desportivos, por exemplo, a técnica é

perceptivelmente mais elaborada e com dificuldade de execução maior do que em outras modalidades como a marcha atlética ou o levantamento de peso, nas quais a técnica é relativamente mais simples (WEINECK, 1999; CARVALHO, 1998; OZOLIN, 1989).

Também podemos perceber a diferença que há entre a importância dada à técnica em esportes em que a execução precisa dos movimentos específicos é determinante no resultado final (saltos ornamentais, patinação), e em esportes nos quais o resultado final pode ser favorável mesmo com algumas falhas de execução das técnicas específicas durante a competição (tênis, futebol, judô, etc.) (CARVALHO, 1998; KONZAG, 1984). Nessa perspectiva, o mais importante é que o treinamento técnico receba a atenção devida no processo de preparação desportiva, de acordo com as especificidades inerentes ao seu esporte.

Tal importância cresce na medida em que a técnica desportiva é percebida como grande parte da teoria, metodologia e biomecânica do esporte (VERCHOSHANSKI, 2001). Por meio do ensino e da prática organizada dos fundamentos técnicos e das ações a serem postas em prática, busca-se assegurar a forma mais eficiente de solucionar problemas e alcançar objetivos durante a prática de qualquer esporte.

Podemos considerar como “técnica desportiva” a união dessas ações e procedimentos técnicos (PLATONOV, 2004; BOMPA, 2002). Essas ações necessariamente devem ser desenvolvidas na prática, tanto em treinamentos como em competições, e permitir a execução de uma tarefa motora específica da forma mais objetiva e eficaz, com o menor gasto energético possível.

O conjunto desses movimentos executados de forma sincronizada e seqüencial, que formam qualquer exercício físico, pode ser de execução mais ou menos complexa, dependendo diretamente da especificidade da modalidade e da individualidade de cada atleta. A prática de cada desporto apresenta suas próprias necessidades de execução e treinamento no que diz respeito ao tempo de reação e execução dos movimentos, bem como ao número de repetições necessárias para alcançar os objetivos perseguidos (OZOLIN, 1989).

Da mesma maneira, cada indivíduo possui suas próprias possibilidades, as quais estão de acordo com seu desenvolvimento motor, cognitivo e psicológico, e que também influenciam de forma decisiva na hora de executar toda e qualquer tarefa técnica (DUGAS, 2006; BRITO; FONSECA; ROLIM, 2004; CALVO, 2003;

CARVALHO, 1998).

É importante acrescentar que também influenciam este processo o ambiente no qual se desenvolve a atividade esportiva e o sistema de organização competitiva do esporte. Aliás, em alguns desses esportes, o grupo de movimentos que representam a técnica desportiva é determinado e regulamentado pelas regras da competição. Além disso, o fato de as competições e de o treinamento se realizarem ao ar livre, ou em ambientes fechados, bem como em diferentes tipos de piso, também faz uma grande diferença. Sem dúvida, as condições meteorológicas podem influenciar fortemente em uma execução limpa e efetiva das habilidades técnicas no esporte. Assim, as adaptações decorrentes das dificuldades de execução impostas por estes fatores, mudam consideravelmente a forma de execução e os objetivos táticos das técnicas (CALVO 2003; VERCHOSHANSKI, 2001; CARVALHO, 1998). Como exemplo dessa assertiva podemos utilizar o próprio tênis, que possui nos calendários competitivos, tanto de nível profissional quanto infanto-juvenil, torneios realizados em tipos de piso diferentes, e também em quadras cobertas ou abertas.

Toda essa problemática inicial relacionada à técnica apresentada até aqui nos leva a concluir que a maneira como é desenvolvido o processo de ensino-aprendizagem e de aperfeiçoamento da técnica esportiva é fundamental no desempenho futuro de cada atleta (FERREIRA, 2000). Este é sem dúvida um dever dos mais importantes de todo técnico esportivo envolvido com a iniciação e/ou formação da técnica, em qualquer nível e faixa etária de qualquer atleta.

Quando se introduz um gesto técnico novo, em um primeiro momento se dá ao aluno uma ideia mais aproximada possível do movimento desejado, porém, de forma simplificada, por meio de movimentos pré-desportivos, demonstrações práticas e explanações verbais (BRUZI *et al.*, 2006; DIAZ, 2001; QUARESMA, 1999). Vale comentar, neste momento, que a aquisição de toda técnica esportiva está intimamente ligada ao repertório motor que se estabeleceu durante seu desenvolvimento esportivo.

Dessa forma, a preparação técnica pressupõe o enriquecimento das aptidões e dos hábitos já acumulados durante a vida esportiva dos atletas (BRITO; FONSECA; ROLIM, 2004; MARQUES, 2000; WEINECK, 1999; MATVEEV, 1986). Portanto, percebe-se a importância do trabalho técnico de base bem desenvolvido de forma coerente e responsável, respeitando as etapas de desenvolvimento

esportivo e humano dos indivíduos, e as características próprias de cada um.

Entre os principais deveres da preparação técnica de um atleta em desenvolvimento está a transformação de habilidades que não mais possibilitavam a ele alcançar resultados expressivos em novas habilidades que correspondam a este objetivo (MATVEEV, 1986). Mais uma vez estamos frente à necessidade da qualificação dos treinadores para que se possa buscar de forma satisfatória o crescimento técnico dos atletas. Esse crescimento passa obrigatoriamente por uma correta orientação tanto no momento de iniciação, quanto no de formação e aprimoramento.

Dessa forma, percebe-se que a base da melhoria técnica se dá na criatividade e no poder de organização e planificação de treinamentos por parte dos treinadores, bem como nos resultados das investigações científicas, que embasam teoricamente o trabalho prático.

O objetivo final dessa mescla de conhecimentos teórico-práticos sempre será encontrar a forma mais racional e eficaz possível de execução dos movimentos especialmente durante as competições, na busca de melhores resultados como esportistas (LIMA; MONTEIRO; BERGAMO, 2006; FORTEZA, 2004; MARTIN, 1991; OZOLIN, 1989). Se, a partir desse ponto, internalizarmos a ideia de que a técnica desportiva deve ser compreendida como algo dinâmico, capaz de se transformar constantemente, entenderemos de maneira mais clara a necessidade de se buscar incessantemente novas soluções para os inúmeros problemas derivados da prática desportiva (GRANELL; CERVERA, 2003).

Assim sendo, percebe-se que o treinamento técnico possui um papel diferenciado na preparação desportiva. Na verdade, o treinamento de um conteúdo tão complexo como a técnica consiste em fazer com que condições reais (desempenho já adquirido) atinjam condições ideais (desempenho almejado) (WEINECK, 1999). Porém, esse processo não é de fácil execução, e somente a prática empírica não fará com que sejam alcançados os complexos objetivos relacionados ao desenvolvimento técnico.

De fato, à medida que o atleta evolui na prática do seu esporte, as tarefas técnicas exigidas tornam-se mais difíceis. E quanto mais complexos forem os desafios, mais complicados serão os pré-requisitos necessários para o seu enfrentamento (MATVEEV, 1986).

Nessa perspectiva, como consequência da necessidade de obtenção das

habilidades específicas do esporte de forma completa e consistente, chegamos à conclusão de que no processo de aprendizagem e aprimoramento de novas habilidades, o número de repetições dos exercícios é de fundamental importância. Sem a presença de séries de repetições torna-se impossível formar hábitos motores, automatizar os movimentos e dar solidez à técnica (DIAZ, 2001; OZOLIN, 1989).

Porém, não se pode esquecer que uma certa maleabilidade relacionada à adaptação do gesto motor básico é de suma importância para a aplicação prática das técnicas desportivas. Isso porque normalmente, os indivíduos transferem para a técnica básica suas características pessoais, e isso define o estilo próprio de cada atleta. Além do fato de que, logicamente, as soluções para os problemas que surgem durante a prática dependem diretamente de um bom poder de adaptação do gesto motor adquirido (DIAZ, 2001; OZOLIN, 1989).

Assim, essa relação entre a importância da consistência dos gestos motores específicos do esporte e um bom desempenho prático competitivo, através de um domínio dos fundamentos suficiente para adaptá-lo da forma que se fizer necessário, nos mostra o quanto uma estrutura de treinamentos flexível é importante. Essa realidade deve estar sempre presente no planejamento e desenvolvimento prático dos treinamentos técnicos efetuados pelos treinadores.

Vista a complexidade inerente ao estudo da técnica desportiva, podem ser encontradas na literatura algumas etapas do desenvolvimento técnico no esporte, que vêm a contribuir para uma correta condução dos treinos técnicos por parte dos professores e treinadores esportivos.

Segundo Weineck (1999), as fases do aprendizado da técnica esportiva são: em um primeiro momento, a fase de informação e aquisição, que consiste no primeiro contato do iniciante com o movimento a ser aprendido e com o desenvolvimento dos requisitos básicos para a execução desse movimento; a fase de coordenação grosseira, que é quando o iniciante põe em prática as primeiras execuções do movimento acompanhadas de informações verbais simples, sendo que, no final desta fase, já há o domínio grosseiro dos movimentos ensinados; em seguida, ocorre a fase de coordenação fina, que, ao final, já deve apresentar grande controle e coordenação dos movimentos aprendidos; e, por último, a fase de fixação, complementação e disposição dos movimentos, que é a fase em que a técnica se caracteriza pela precisão, constância e harmonia.

Platonov (2004) nos mostra algumas etapas estruturadas de maneira

semelhante, com as fases da preparação técnica se caracterizando por três níveis: o de aprendizado inicial; o nível de aprendizado aprofundado; e, por fim, o nível de consolidação e posterior aperfeiçoamento.

Bompa (2002) nos explica o processo de desenvolvimento esportivo por meio de quatro estágios estruturados de forma bastante clara e organizada cronologicamente: o estágio de iniciação esportiva, que vai dos 6 aos 10 anos de idade, e é caracterizado pelo desenvolvimento multilateral, por meio do treino de habilidades básicas requisitadas em qualquer atividade física, sempre de forma lúdica; o estágio de formação esportiva, que vai dos 11 aos 14 anos e se caracteriza pelo incentivo à prática de diversas vivências cognitivas, sociais e motoras, e com pequeno aumento na intensidade dos treinos; o estágio de especialização, que vai dos 15 aos 18 anos, e é caracterizado por um aumento na frequência e intensidade dos treinamentos específicos e de repetições técnicas, com o objetivo de tornar sólido e eficiente o repertório técnico do esportista para a modalidade escolhida; e, por fim, o estágio de alto desempenho, iniciado a partir dos 19 anos, que se caracteriza por treinamentos de alta intensidade, com a presença de exercícios complexos, porém específicos, visando ao máximo desempenho e por, conseqüência, a bons resultados.

É interessante comentar, aqui, que a população alvo deste estudo, composta de tenistas com idade entre 15 e 18 anos, se encontra exatamente no estágio de especialização esportiva citado por Bompa (2002). Assim, podemos perceber que, relativizando as etapas de aprendizagem da técnica de Weineck (1999) e Platonov (2004) com este estágio de desenvolvimento esportivo geral em que se encontram estes tenistas, fica claro que eles estão, ou ao menos se espera que estejam, na última etapa de preparação da técnica. Essa afirmação vem perfeitamente ao encontro do tema deste estudo, que consiste em analisar o treinamento técnico de tenistas que competem em nível nacional por meio de um instrumento que avalie a frequência de execução em treinamentos de jogadas específicas que somente tenistas com um nível avançado de desenvolvimento técnico terão domínio suficiente para pôr em prática.

Por meio desta revisão buscou-se demonstrar a importância que a técnica desportiva tem no aprendizado e no aprimoramento de atletas de todos os níveis. Foi objetivo também constatar a necessidade de uma correta intervenção dos treinadores no planejamento e acompanhamento dos treinamentos, levando em

consideração que no aprendizado de novas técnicas fundamentadas em movimentos específicos, é indispensável que a sistematização dos treinamentos venha ao encontro das exigências inerentes às competições.

Já que a técnica não possui um fim em si mesma, sendo na verdade um meio para se alcançar o sucesso na prática esportiva escolhida, os treinamentos técnicos dos jogos desportivos, entre eles o tênis, devem sempre ter as técnicas reais de jogo como foco principal.

1.3 O treinamento técnico-desportivo no tênis

O domínio da técnica desportiva no tênis, por meio de movimentos sincronizados e eficientes é, sem dúvida, de extrema importância. Isso pode ser claramente percebido ao assistirmos um jogo de tênis de nível competitivo relativamente alto, em que os tenistas demonstram um extraordinário poder de adaptação e reação às dificuldades impostas pelo adversário, utilizando técnicas complexas e específicas para resolver os problemas que aparecem durante a partida.

Segundo Schönborn (1999), o tênis é uma das modalidades na qual o grau de incerteza antes de cada jogada é um dos maiores entre todos os esportes. Esse grau de incerteza se mostra tão acentuado devido a diversos motivos, entre eles: o fato de cada situação vivenciada pelos tenistas em cada ponto ser única, devido às seguidas trocas de direção, profundidade, efeito e velocidade da bola impostas pelos jogadores (GROPPÉL, 1993); o fato de que sempre que uma partida de tênis acontece em quadra descoberta, o desenvolvimento da mesma está intimamente relacionado com as condições do clima existentes naquele local e naquele momento, como o sol e calor forte, o vento, a chuva, que pode interromper a partida, etc.; além de a duração, tanto de cada ponto, como da partida inteira, ser uma completa incógnita, já que depende de uma série de variáveis que fogem do controle de qualquer tenista (UNITED STATES TENNIS ASSOCIATION, 1996).

Assim como em qualquer outra modalidade esportiva, no tênis, as características individuais inatas são determinantes tanto na aprendizagem quanto no aprimoramento de novas técnicas específicas. Portanto, quando se quer desenvolver o treino de novas habilidades, fatores como o talento natural e as

capacidades físicas mais ou menos desenvolvidas de cada atleta devem ser levados em conta para que haja uma correta estruturação do processo de crescimento técnico de cada jogador.

Esse processo caracterizado pela grande complexidade e necessidade de constantes adaptações que o envolve passa por um ponto chave no que diz respeito ao êxito desportivo: a compreensão da tarefa exigida, bem como os meios que se pode encontrar para executá-la de forma coerente.

Para que haja êxito na execução das técnicas desportivas específicas, é necessário que o atleta entenda para que, como, quando e porque ele pode e deve executá-las. Logicamente, para isso se faz indispensável mais uma vez a atuação do professor e/ou treinador no sentido de fornecer essas informações que contribuirão de forma decisiva na otimização da aprendizagem e do treinamento das técnicas desportivas (CRESPO; COOKE, 1999; GARCIA; FUERTES, 1996).

Deve-se lembrar, nesse momento, que no desenvolvimento geral de qualquer tenista não se pode deixar de lado outros fatores determinantes, como o domínio de noções táticas, um bom condicionamento físico e condições psicológicas adequadas. Mais uma vez vemos que o treinador de tênis deve dar a seus tenistas todos os subsídios necessários no sentido de desenvolver todas essas habilidades (MONTE; MONTE, 2007; SAVIANO, 1999; DENT; PANKHURST, 1998; MOLINA, 1995).

Portanto, entende-se que o planejamento e organização das sessões de treinamento no tênis devem contemplar a compreensão do jogo, bem como a adaptabilidade necessária para tomar corretas decisões durante as partidas, como requisitos cruciais para a obtenção de algum sucesso na prática dessa modalidade (CRESPO; COOKE, 1999; GARCIA; FUERTES, 1996). Para isso, faz-se necessário que, ao buscar uma maior consistência e aprimoramento das técnicas já estabelecidas, os treinadores montem exercícios que se aproximem da realidade encontrada no jogo. Isso, sem dúvida, fará com que os tenistas escolham os golpes mais coerentes, correspondentes às ações prévias efetuadas pelo adversário.

Com o objetivo de chegar a essa condição de bom nível de compreensão e domínio dos fatores relacionados ao jogo, fica clara a importância da obtenção de uma técnica considerada ideal. Essa técnica ideal tem como características: um máximo grau de efetividade; um bom controle na realização do movimento; um mínimo gasto energético possível; uma redução nos riscos de lesão; uma solução

ótima de todas as situações da partida; e uma capacidade de ajustar o próprio jogo às distintas condições do contrário e do tipo de piso (ZLESÁK, 1989).

A busca por este nível de técnica passa por três fases do treinamento: a técnica básica, o aperfeiçoamento técnico e a técnica avançada (ZLESÁK, 1994a; ZLESÁK, 1994b). Essas três fases são essenciais na construção de uma técnica eficaz. Se, por algum motivo, houver uma má condução desse processo, as consequências futuras podem dificultar seriamente um bom desempenho do atleta. O desenvolvimento do tenista em cada uma dessas fases deve ser respeitado, e o processo deve ser progressivo e bem consolidado.

Na fase do treinamento da técnica básica, todo o esforço empreendido pelo tenista e pelo treinador deve estar canalizado no sentido de que o aluno consiga o quanto antes criar modelos técnicos com bons níveis de estabilidade e controle dos gestos trabalhados, com um foco na execução de exercícios que contemplem as habilidades de manuseio da raquete e bola, do crescimento da coordenação, e das técnicas básicas de execução dos fundamentos do tênis (SCHÖNBORN, 1999).

Já na fase do aperfeiçoamento técnico, a meta é alcançar uma maior precisão dos golpes. O aperfeiçoamento busca estabilizar a técnica especialmente em situações reais de jogo e otimizar a capacidade do tenista de impor seu estilo próprio à técnica. Assim sendo, ocorre uma automatização da técnica aprendida na fase do treinamento da técnica básica. Busca-se, nessa fase, certo domínio da situação de forma própria, com a individualidade do sujeito se sobressaindo de forma a tornar o mais confortável possível a prática das técnicas exigidas.

Nesse momento, a necessidade de tomar decisões relacionadas com a solução dos problemas decorrentes do jogo passa a ser fundamental (SCHÖNBORN, 1999).

Por fim, podemos comentar, com relação à fase de desenvolvimento da técnica avançada, que o objetivo principal desta fase é, basicamente, aumentar a capacidade operativa do tenista por meio do domínio total da técnica, e de uma correta aplicação dela durante as partidas. Assim, é fundamental que durante essa fase do treinamento técnico-desportivo, os exercícios trabalhados estejam de acordo com as características individuais do tenista, bem como com as combinações de golpes e/ou jogadas que mais o favoreçam (FRAAYENHOVEN, 1998).

Todo o trabalho desenvolvido nas duas fases anteriores objetiva alcançar esse ponto. Aqui se revela se o treinamento técnico-desportivo de base e o

aperfeiçoamento foram realizados de forma satisfatória. Portanto, podemos considerar que uma das chaves para o sucesso é a efetividade do treinamento técnico-desportivo (SCHÖNBORN, 1999).

Essa fase do treinamento da técnica avançada se apresenta como a fase em que se encontram a provável maioria dos sujeitos inseridos como alvo deste estudo. Isto se dá pelo fato de que a amostra pesquisada está constituída por atletas que já obtiveram um bom desenvolvimento e treinamento técnico no tênis, e, além disso, já se encontram em um momento de grande prática competitiva. Porém, alguns tenistas participantes da amostra podem se encontrar ainda na fase de aperfeiçoamento, já que dos 60 indivíduos estudados, 12 (20%) declararam participar de competições de nível nacional há menos de três anos, além do fato de a variável posição no *ranking* da temporada vigente não ter sido considerada.

A seguir serão apresentadas as situações de jogo que estão ligadas com as combinações adequadas e eficientes de golpes.

Segundo Crespo e Miley (1999), existem quatro situações técnicas de golpes básicos que devem ser apresentadas e aprofundadas para uma melhor compreensão das variáveis dinâmicas que ocorrem em uma partida de tênis: os Golpes Preventivos, que são executados para evitar que o adversário desfira um golpe ganhador; os Golpes Neutros, são aqueles que não perseguem nenhum objetivo propriamente dito; os Golpes de Construção, são aqueles com os quais se intenta criar as condições para poder jogar um futuro golpe ganhador direto; e os Golpes Ganhadores são aqueles com os quais se intenta concluir o ponto diretamente.

Neste contexto, estas situações, por sua vez, podem ser organizadas em dois grandes grupos de combinações de jogadas: Golpes de Preparação (GP); Golpes de Definição (GD) (BALBINOTTI; MOTTA, 2009a; BALBINOTTI *et al.*, 2008; BALBINOTTI, 2003). Em cada ponto disputado, o tenista, independente da situação em que se encontre, muito mais do que defender sua posição e evitar a finalização do ponto por parte do adversário, estará buscando uma forma de definir o jogo a seu favor (BALBINOTTI; MOTTA, 2009a; BALBINOTTI, 2003; WOODS; FERNANDES, 2001).

Dessa forma, a definição dos golpes em dois grandes grupos – GP e GD – contempla totalmente a divisão proposta pela Federação Internacional de Tênis (ITF). Os golpes preventivos, neutros e de construção estão contidos nos GP, e os

golpes ganhadores incluídos nos GD. A seguir uma explicação mais ampla sobre cada uma dessas sequências de golpes.

1.3.1 Os Golpes de Preparação

Os Golpes de Preparação (GP) consistem em uma série de ações em sequência executadas com o objetivo de desequilibrar o adversário, deslocando-o da zona central da quadra, abrindo espaços para a execução de um golpe de definição no momento mais adequado.

As oportunidades que surgem derivadas de golpes de preparação bem efetuados, além de possibilitar golpes de definição de forma mais equilibrada, podem também acabar fazendo com que os próximos golpes do adversário não sejam eficientes o suficiente para livrá-lo de uma situação defensiva, ou mesmo podem forçar o seu erro, uma vez que o adversário estará em uma situação de desconforto durante o ponto. Assim, ele terá dificuldades em desferir golpes eficientes e precisos (BALBINOTTI; MOTTA, 2009a; BALBINOTTI, 2003).

Esses GP têm início obrigatoriamente em três momentos básicos do jogo de tênis: o saque, a devolução do saque e a troca de bolas desde o fundo da quadra.

Por meio do saque, o tenista tem a primeira chance de elaborar uma jogada com o intuito de preparar o ponto a seu favor. Uma utilização eficiente dessa técnica pode proporcionar ao sacador um melhor posicionamento na quadra para início da troca de bolas do ponto, o que indubitavelmente lhe favorecerá (BALBINOTTI; MOTTA, 2009a; DENT, 1995; COMITÉ OLÍMPICO ESPANHOL, 1993).

Para tanto, é de fundamental importância que um saque incisivo e de difícil resposta se dê de forma profunda e precisa, o que possibilitará um domínio do ponto por parte do sacador por meio de GP ou, se possível, de GD. É importante, aqui, comentar que o termo “bola profunda” e “bola bem colocada” se refere à profundidade e lateralidade relacionadas às linhas que delimitam a área de saque no jogo de tênis. Portanto, quanto mais profundo e bem colocado for o saque executado, menor a probabilidade de o devolvedor obter êxito por meio de uma devolução efetuada de forma equilibrada.

As situações relacionadas ao saque acima apresentadas demonstram o quanto uma correta utilização dessa técnica pode acarretar em vantagens para o sacador no sentido de comandar os pontos por meio de seus GP. Fica claro,

também, a importância decisiva que essa técnica possui para um bom desempenho e, conseqüentemente, para bons resultados de qualquer tenista. Afinal, é por meio do saque que se inicia todo e qualquer ponto disputado em uma partida de tênis.

Quanto à devolução do saque, fica expressa claramente a dependência da efetividade dessa técnica com relação à eficiência ou não do saque do adversário. Para uma execução da devolução que possibilite o domínio dos pontos por meio de GP, faz-se necessário que o tenista que se encontra na situação de devolvedor tenha uma leitura precisa do saque do adversário. Essa leitura acontece mais eficientemente através da utilização de habilidades como o curto tempo de reação e a antecipação bastantes presentes, bem como de um estudo prévio das características técnicas principais do adversário (SAMMEL, 1995; CHOMBART; THOMAS, 1992; JONES, 1982). Assim, se um tenista consegue executar boas devoluções repetidas vezes durante uma partida, a situação de vantagem para o comando do ponto, que a princípio era do sacador, acaba se invertendo. Isso sem dúvida se traduzirá também em vantagem no escore da partida.

Por fim, por meio da troca de bolas desde o fundo da quadra, o tenista elabora sua seqüência de GP basicamente utilizando a variação de profundidade, rotações e direcionamentos da bola, com o objetivo de forçar deslocamentos e adaptações que tirem o adversário de uma situação favorável de execução dos golpes. Isso acarretará em maiores possibilidades de vitória nesses pontos em que os GP forem efetuados com precisão e maestria (WOODS; FERNANDES, 2001; PESTRE, 1998; UNITED STATES TENNIS ASSOCIATION, 1996; CHOMBART; THOMAS, 1992; JONES, 1982).

Os GP advindos da troca de bolas desde o fundo da quadra certamente exigem um nível técnico bastante alto na medida em que a precisão e o controle de bola são determinantes para uma correta execução desses movimentos. Além disso, devemos lembrar que quanto maior o nível técnico do oponente, maior será o número de GP executados para a obtenção do sucesso na disputa dos pontos da partida.

O êxito ao buscar o desequilíbrio do adversário que se busca ao desferir GP sem dúvida está intimamente relacionado a uma execução qualificada das técnicas dos golpes envolvidos neste processo.

1.3.2 Os Golpes de Definição

Os Golpes de Definição (GD) são aqueles efetuados pelo tenista com um único objetivo: finalizar o ponto. Essas ações intentam executar jogadas que impossibilitem qualquer reação por parte do oponente, finalizando o ponto ali mesmo. O que muitas vezes acontece é o fato de o objetivo não ser alcançado e, apesar da intenção de vencer o ponto de forma direta e objetiva, a consequência é a necessidade de mais um ou dois golpes para que o ponto acabe (BALBINOTTI; MOTTA, 2009a; BALBINOTTI, 2003).

Os GD seguem uma divisão semelhante à dos GP, e acontecem a partir das mesmas situações iniciais: o saque, a devolução do saque e a troca de bolas desde o fundo da quadra. No que diz respeito ao saque, os GD dependem da utilização de dois fatores: a potência e a precisão do golpe. Essas duas características normalmente são encontradas juntas na correta execução técnica de um saque que defina o ponto a favor do sacador de maneira direta (BALBINOTTI; MOTTA, 2009a; JONES, 1982). Se uma das duas características não estiver presente, é bem possível que o sacador necessite de mais um ou dois golpes para matar o ponto.

Quanto à devolução do saque como GD, a dependência da forma como o sacador irá efetuar essa ação é determinante. Para que o tenista possa devolver um saque definindo o ponto, provavelmente o sacador já haverá desperdiçado seu primeiro serviço e não poderá mais contar com a máxima potência e precisão de seu golpe sob a iminência de cometer um segundo erro, o que caracterizaria uma dupla falta (CHOMBART; THOMAS, 1992), a qual consiste no erro do sacador nas suas duas chances de colocar o saque em quadra, dando assim o ponto de graça ao oponente sem nem sequer jogá-lo de forma mais elaborada.

Por sua vez, o devolvedor poderá tirar proveito dessa situação e executar um golpe com potência e precisão máxima, o que aumentará sua chance de finalizar o ponto ao seu favor já na devolução (WOODS; FERNANDES, 2001; DENT, 1995).

Por fim, os GD, por meio das trocas de bola desde o fundo da quadra, estão diretamente relacionados, da mesma forma que as técnicas acima descritas, à potência e precisão dos golpes. Assim como no saque, a presença de apenas uma dessas características na hora de efetuar os GD, nesta presente situação técnica, pode fazer com que o tenista tenha que desferir mais um ou dois golpes para concretizar a vitória no ponto jogado.

Assim como se percebeu nos GP, a profundidade e a rotação utilizadas também na busca da definição dos pontos são de extrema importância. Nessa perspectiva, quanto maior o domínio dessas habilidades técnicas por parte do tenista, maior dificuldade será causada ao adversário.

Portanto, refletindo sobre os conhecimentos até aqui apresentados, percebemos que é de suma importância que o treinamento das técnicas avançadas do tênis contemple a prática sistemática de combinações de jogadas eficientes e coerentes com a realidade individual de cada tenista. É importante também lembrar que as fases de formação básica e de aperfeiçoamento da técnica são essenciais no preparo de tenistas de boa qualidade técnica. Para isso, especialmente no que diz respeito a tenistas compreendidos na faixa etária dos sujeitos deste estudo, que se encontram em um momento de consolidação das técnicas mais eficazes quanto possível em termos competitivos, se faz necessário respeitar e trabalhar cuidadosamente os alicerces técnicos requisitados para que o atleta possa desempenhar eficientemente suas ações nas situações reais de jogo.

2 METODOLOGIA

2.1 População e amostra

Para esta pesquisa foi utilizada uma amostra de 60 tenistas infanto-juvenis de ambos os sexos, com idade entre 15 e 18 anos, todos participantes de competições do circuito nacional de tênis, filiados à Confederação Brasileira de Tênis.

Apenas dois atletas participantes deste estudo declararam participar de menos do que duas sessões de treinamento semanais. Esse fato revela que a amostra se encontra de algum modo nivelada no que diz respeito ao volume de treinamento a que estes tenistas estão submetidos. Entretanto, não é possível estabelecer relações no que diz respeito à qualidade e intensidade desses estímulos, nem quanto ao número máximo de sessões de treino, impossibilitando comparações a este respeito na amostra geral.

A maioria dos tenistas também declarou participar de competições oficiais da Confederação Brasileira de Tênis a mais de três anos. Dos 60 indivíduos da amostra total, 20% (12) disseram que participam dessas competições a menos de três anos. Este fato dificulta a existência da possibilidade de relacionar os dados apurados nesse estudo com o fato de uma parte da amostra se revelar estreante em competições, o que poderia de alguma forma sugerir que essa pouca experiência servisse de explicação para eventuais diferenças percebidas quanto ao objetivo do estudo.

2.2 Instrumento

Para esta pesquisa foi utilizado o Inventário do Treino Técnico desportivo do Tenista (ITTT-12)¹ desenvolvido por Balbinotti (2003). No ITTT-12 constam 12 itens que pretendem verificar duas dimensões associadas ao treino técnico-desportivo do tenista – Golpes de Preparação (GP) e Golpes de Definição (GD). As respostas aos itens do ITTT-12 foram dadas conforme uma escala de tipo Likert, bidirecional, graduada em cinco pontos, indo de “pouquíssima frequência” (1) a “muitíssima

¹ Uma cópia do inventário encontra-se em anexo.

frequência” (5). O ITTT-12 foi construído e validado (BALBINOTTI, *et al.*, 2004; BALBINOTTI, 2003) conforme os princípios comumente aceitos na literatura internacional (ANGERS, 1992; ASÇI; ASÇI; ZORBA, 1999; BARTOLOMEW, *et al.*, 1998; EKLUND; WHITEHEAD; WELK, 1997; BISQUERA, 1987). Nestes estudos foram apresentados de forma detalhada os seguintes resultados do processo de proposição e validação do instrumento: análises de itens, matriz de correlação entre os itens de cada uma das duas subescalas, estrutura fatorial exploratória e validação de conteúdo dos itens.

No cabeçalho deste instrumento estão presentes algumas questões que têm por objetivo trazer informações sociodemográficas dos participantes da pesquisa como: nome, categoria em que disputa, tempo de participação em competições, *ranking* oficial e tempo de prática semanal.

2.3 Procedimentos

2.3.1 Éticos

Foram observadas as questões éticas inerentes à pesquisa com seres humanos conforme previsto na Resolução do Ministério da Saúde nº 196/1996. Conforme essa resolução, e de maneira geral, foram observados os princípios de autonomia, beneficência, não maleficência e justiça (entre outros), bem como foi apresentado um Termo de Consentimento Livre e Informado², no qual, por sua vez, constava o tema e o objetivo geral da pesquisa na qual ele se insere (estudo para a realização de uma monografia de conclusão de curso de graduação) e como o atleta poderia participar. Ainda foi explicado aos atletas que os mesmos poderiam optar por não participar (se assim o desejassem), ou (no caso de participarem) não querer que seus dados fossem utilizados no estudo.

O Comitê de Ética em Pesquisa da UFRGS aprovou a pesquisa por estar ética e metodologicamente de acordo com a Resolução 196/96 e complementares do Conselho Nacional de Saúde sob o número 2007721.

2.3.2 Processuais

² Uma cópia do termo de consentimento encontra-se em anexo.

Após a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, a aplicação do Inventário foi realizada de duas maneiras: individualmente ou em pequenos grupos. Cada participante utilizou, em média, cinco minutos para responder ao Inventário. Os critérios adotados no recrutamento e compilação dos dados finais foram os seguintes: tenistas brasileiros infanto-juvenis (15 a 18 anos) dos sexos masculino e feminino, que participaram de competições nacionais no ano de 2009.

Importante destacar que, para não haver exclusões, a aplicação ocorreu com todos os atletas que demonstraram interesse em responder o ITTT-12; os dados dos tenistas que não satisfizeram os critérios de seleção não foram compilados. Conforme acordado com os atletas, os nomes dos participantes que responderam o ITTT-12 não serão revelados.

A aplicação do ITTT-12 ocorreu no período de descanso entre os jogos, durante os eventos realizados no Estado do Rio Grande do Sul, entre agosto e setembro de 2009 e em visitas realizadas aos clubes e academias onde estes atletas realizam seus treinamentos.

2.3.3 Estatísticos

O banco de dados foi construído no pacote estatístico SPSS, versão 15.0. Os dados obtidos foram analisados conforme as etapas a seguir. Primeiramente, foram calculados os índices que sustentaram a aderência à normalidade dos dados (K-S com correção Lilliefors, Assimetria, Achatamento). Foram calculados, também, os índices de tendência central, não-central e dispersão. Por fim, foram comparadas as médias por meio de Testes t de Student e Anova com seus respectivos testes complementares.

3 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Com o objetivo de responder adequadamente à questão central desta pesquisa, realizou-se a exploração dos escores obtidos pelo ITTT-12, seguindo princípios largamente aceitos e descritos na literatura especializada (BISQUERA, 1987; BRYMAN; CRAMER, 1999; PESTANA; GAGEIRO, 2003; REIS, 2000; SIRKIN, 1999). Cumprida essa etapa, segue a apresentação das estatísticas descritivas e das comparações das médias.

3.1 Estatísticas descritivas gerais

Para descrever os resultados obtidos, apresentaremos as estatísticas de tendência central (média, mediana, média aparada a 5% e a moda); de dispersão (desvio-padrão e amplitude total); e de distribuição da amostra (normalidade, assimetria e achatamento). Inicialmente, apresentaremos as estatísticas de tendência central e de dispersão da amostra geral. Como se pode observar na Tabela 2, os índices obtidos nas médias da frequência de treinamento das dimensões técnicas Golpes de Preparação (GP) e Golpes de Definição (GD) dos tenistas variaram consideravelmente; em valores nominais, a dimensão mais praticada foi Golpes de Preparação (média de 24,38) em relação aos Golpes de Definição (média de 18,38).

As duas dimensões, GP e GD, se apresentaram medianas, com valores nominais muito próximos às médias. A média aparada a 5% nas duas dimensões apresentou valores nominais muito próximos à média da frequência de GD e GP. Esse fato sugere que os casos extremos não estão afetando as médias das dimensões. Ambas as dimensões apresentaram apenas uma moda, o que sugere a não existência de problemas referentes à normalidade da distribuição das dimensões. A seguir, serão apresentadas as estatísticas de dispersão e distribuição da amostra.

Sobre a dispersão da amostra, percebe-se que não houve uma grande variação entre o desvio-padrão das duas dimensões. Destaca-se, ainda, que em nenhuma dimensão o desvio-padrão ultrapassou a metade do valor nominal das médias, indicando que a variabilidade e a dispersão dos dados são satisfatórias. Dos valores referentes à amplitude, nota-se que a menor amplitude total ocorreu na

dimensão Golpes de Definição (17); enquanto que a maior ocorreu na dimensão Golpes de Preparação (19).

No que se refere aos valores máximos, destaca-se que a variabilidade observada é relativamente baixa (de 27 a 30 pontos), considerando o valor nominal expresso. Essa pouca variabilidade encontrada (3 pontos), independente da variável em estudo, indica certa homogeneidade nos casos extremos à direita da curva. Quanto aos valores mínimos, a variabilidade observada é nula (ambas de 12 pontos), considerando, é claro, o valor nominal expresso. A inexistência de variabilidade encontrada, independente da variável em estudo, indica total homogeneidade nos casos extremos à esquerda da curva.

Foram testados os índices de normalidade da distribuição das dimensões por meio do cálculo Kolmogorov-Smirnov, com correlação de significância Lillifors ($p > 0,05$). Seus resultados indicaram que as dimensões Golpes de Definição e Golpes de Preparação apresentaram distribuições que não aderiram à normalidade para a amostra geral de 60 sujeitos.

Tabela 1: Estatísticas de tendência central, de dispersão e distribuição da amostra geral – “Tempo de participação em competições”

Dimensões	Categorias	Tendência Central e Não Central					Normalidade			Assimetria	Achatamento
		$\left[\begin{array}{ c c } \hline & \\ \hline \end{array} \right]$ (dp)	Mínimo/Máximo	Mediana	Trimediana 5%	Modo	K-S	Shapiro-Wilk	Significância	Skewness /EP _s	Kurtosis /EP _k
Definição	Geral	18,38 (9,15)	12 - 27	1 8	18,3 2	1 7	0,1 3	6 0	0,0 10	1,27	-0,63
Preparação	Geral	24,38 (6,00)	12 - 30	2 5	24,6 1	2 7	0,1 6	6 0	0,0 01	-3,77	2,89

3.2 Comparações das médias

3.2.1 Comparações entre as dimensões

Inicialmente, comparações entre dimensões foram realizadas com o auxílio do teste t pareado. Como se pôde ver, diferenças altamente significativas entre as dimensões GP e GD foram encontradas para a mostra geral, sempre favoráveis à dimensão GP.

Tabela 2: Comparações entre os escores das dimensões GP e GD dos tenistas

Dimensões Pareadas	t	gl	p
<i>Definição - Preparação</i>	-13,959	59	0,000

4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados encontrados permitem algumas afirmações e discussões interessantes a respeito do tema central desta pesquisa. Alguns dados se aproximam bastante de referenciais teóricos presentes na revisão bibliográfica feita no início do estudo, sendo que a maior contribuição se revelou em alguns resultados bastante interessantes sobre a frequência de treinamento dos GP e GD.

Esperamos que estes resultados tragam indicativos que possam contribuir principalmente para os treinadores ligados à prática e ao treinamento de tenistas pertencentes não só à população investigada, mas também de outras faixas etárias e categorias de competidores de tênis. A discussão dos resultados se dará por meio da análise da amostra geral para, na sequência, chegar às conclusões do trabalho.

4.1 Amostra geral

Os resultados das médias obtidas para a amostra geral nos mostram que a dimensão GP é praticada com maior frequência durante os treinamentos dos tenistas do que a dimensão GD. Essa afirmação não chega a surpreender, já que os estudos de Balbinotti *et al.* (2004, 2008) e Motta (2009) já haviam demonstrado resultados semelhantes em trabalhos anteriores sobre tenistas infanto-juvenis e adultos, respectivamente.

Os sujeitos da amostra, por se tratarem de competidores de nível nacional que fazem parte das duas últimas categorias infanto-juvenis que precedem o nível adulto profissional ou amador, constituem-se de tenistas que provavelmente já possuem certa experiência tenística, competitiva ou não, apesar da pouca idade. Isso denota que eles já tenham uma boa noção de como funciona de forma mais aprofundada o “jogo de tênis” propriamente dito.

Portanto, aspectos básicos da disputa de um jogo de tênis, como a regularidade, que consiste na ação de trocar bolas sem cometer erros não forçados (CRESPO; MILEY, 1999), e o controle dos golpes com variação de direcionamentos, profundidades e rotações, já são relativamente dominados pelos jovens tenistas, alvos do estudo. Isso explica a importância dada pelos treinadores e atletas ao treinamento dos GP percebida por meio dos resultados da aplicação do ITTT-12.

Sem dúvida, esse é um ponto positivo a que se chega durante a análise dos

resultados da amostra geral do trabalho. Aqui se demonstra uma correta condução das rotinas de treinamento em relação à técnica, pois muito mais vale a regularidade e a possibilidade de colocar o oponente em dificuldades, preparando os pontos com certa segurança, do que correr exagerados riscos tentando finalizar constantemente os pontos (BALBINOTTI; MOTTA, 2009b). E pelo o que dizem os números, esses jovens tenistas na sua maioria treinam exatamente nessa perspectiva.

Mais um ponto que sustenta a importância do treinamento técnico de tenistas com ênfase nos GP é o fato de que quanto mais alto for o nível da competição, e por consequência dos adversários, maior a necessidade da utilização dos GP de forma eficiente para que se alcance um bom desempenho. Nessa fase de desenvolvimento técnico, somente manter a bola na quadra oposta com regularidade sem cometer erros, porém sem maiores ambições táticas, já não é o suficiente para se conseguir sucesso (BALBINOTTI; MOTTA, 2009a; GROPPPEL, 1993; GROPPPEL, 1992). Portanto, para conseguir bater adversários de maior estirpe, devido ao equilíbrio técnico percebido entre tenistas mais maduros tecnicamente, como é o caso dos sujeitos da presente pesquisa, se faz necessária uma maior frequência de treinamento de GP em relação a GD.

É importante lembrar, também, que a esmagadora maioria das quadras de tênis existentes no Brasil são feitas de saibro. Esse tipo de piso torna o quique da bola e, por consequência, o jogo em si consideravelmente mais lentos se comparados com uma quadra de piso duro (cimento), por exemplo (BALBINOTTI *et al.*, 2004; WOODS; FERNANDES, 2001; CRESPO; MILEY, 1999). Sendo assim, os GP se fazem mais uma vez extremamente importantes na disputa de pontos no tênis infanto-juvenil brasileiro, já que os GD são perceptivelmente mais difíceis de serem executados de forma indefensável nesse tipo de piso. Isso justifica mais uma vez a predominância do treinamento de GP por parte dos tenistas brasileiros com idade entre 15 e 18 anos.

Por fim, um dado que gerou bastante surpresa foi a larga diferença das médias entre a frequência de treino dos GP (24,38) e dos GD (18,38). Essa surpresa se deve à ideia inicial de que talvez os GD, por pressupor um nível de tênis mais próximo do profissional, com a presença de muitos *winner*s (golpes vencedores) e jogadas plásticas efetuadas com muita potência e precisão, poderia ser praticado com maior frequência do que foi constatado pelos resultados do trabalho. Especialmente para a população alvo da pesquisa, de jovens tenistas que muitas

vezes se espelham em ícones do tênis de alto rendimento, essa assertiva é bastante realista. Porém, os dados estatísticos relativos à amostra geral demonstram uma menor frequência no treino dos GD.

Ao analisarmos os pontos de discussão acima descritos, podemos perceber que uma mudança de concepção em relação ao desenvolvimento dos treinamentos técnicos dos tenistas brasileiros está acontecendo. Isso porque durante muito tempo, esses treinamentos específicos foram baseados em modelos desenvolvidos a partir da performance de atletas profissionais, sem uma relação com a realidade da população com a qual se trabalha, bem como dos conteúdos relacionados a ela. O fato de os GP serem treinados com maior frequência por tenistas de 13 a 16 anos (BALBINOTTI, 2003), de 15 a 18 anos (presente estudo) e por tenistas adultos federados (MOTTA, 2009), demonstra claramente que hoje em dia o trabalho de preparação técnica de tenistas competidores no Brasil está sendo desenvolvido de forma muito mais coerente e organizada do que em outros tempos. Afinal de contas, os pontos disputados nas partidas de tênis, na sua maioria, se decidem nos erros efetuados e não nas jogadas indefensáveis (MCGRAW, 2002; CRESPO; MILEY, 1999; WOODS; HOCTOR; DESMOND, 1995; GROPPÉL, 1993), o que denota a importância de uma boa preparação das jogadas por meio de GP para que os tenistas atinjam um nível de jogo mais alto do que se encontram.

É importante ser dito neste momento, que este trabalho não tem como objetivo definir os GD como menos relevantes na preparação técnica adequada de tenistas. Os GD possuem sim grande importância na busca por melhores desempenhos e resultados, pois se efetuados de forma coerente, em momentos propícios da disputa dos pontos e das partidas, eles são de grande eficiência. Porém, o que não se pode esquecer é que sem a presença de GP executados de forma correta, dificilmente existirão GD precisos e indefensáveis (BALBINOTTI; MOTTA, 2009a; CRESPO; MILEY, 1999). Portanto, uma dimensão de golpes não pode ser considerada mais importante do que a outra, e sim diferente no que diz respeito ao momento, a forma e a frequência com a qual deve ser praticada durante os treinamentos e competições.

Contudo, podemos entender como ponto primordial do desenvolvimento deste trabalho, o fato de que a grande maioria dos sujeitos do estudo, compreendidos na população de tenistas infanto-juvenis competidores de nível nacional com idade entre 15 e 18 anos, treina mais frequentemente GP do que GD.

Isso mostra a evolução em andamento que acontece no planejamento e acompanhamento dos treinos técnicos desses tenistas, o que pode ser bastante benéfico não só para a evolução desses indivíduos como jogadores, mas também para o tênis brasileiro. Isto porque, se tivermos tenistas infanto-juvenis acompanhados e desenvolvidos de forma correta durante o processo de formação e aperfeiçoamento no tênis, com certeza no futuro poderemos esperar que tenhamos tenistas adultos jogando em um nível de tênis mais alto, seja no âmbito amador ou profissional.

CONCLUSÕES

O desenvolvimento deste trabalho teve por finalidade, além de cumprir todos os pré-requisitos de um trabalho científico no formato de monografia de conclusão de curso, trazer à tona aspectos práticos da condução dos treinamentos de tenistas infanto-juvenis que venham a contribuir com a comunidade científica e tenística geral. Buscou-se, também, analisar como acontece o treinamento técnico dos tenistas compreendidos na faixa etária relativa ao estudo (15 a 18 anos), no sentido de oferecer subsídios teóricos e estatísticos para os treinadores e profissionais que atuam diretamente com essa população. Essa faixa etária, indubitavelmente, é de grande importância para o tênis nacional, já que compreende as idades que precedem o nível de desempenho mais alto exigido nas categorias adultas, sejam elas profissionais ou não.

Como principais conclusões do trabalho, podemos citar o fato até certo ponto surpreendente, e extremamente positivo, de os GP serem largamente praticados com maior frequência do que os GD pela população que é alvo deste estudo. Isso deixa evidente um bom desenvolvimento dos treinamentos técnico-desportivos no tênis por parte de treinadores e atletas, quebrando os paradigmas relacionados à busca errônea de modelos copiados de tenistas de alto rendimento como carro-chefe das rotinas de treinamento.

Pôde-se perceber também, relativizando os resultados aqui encontrados com estudos no qual se utilizou o mesmo instrumento metodológico, o ITTT-12, porém com populações diferentes, que os resultados foram muito semelhantes no que diz respeito a uma maior frequência de treinamento dos GP em relação aos GD. Isso expressa perfeitamente a premissa de que os GP têm um papel fundamental no que diz respeito ao trabalho mais qualificado de cada ponto jogado, de cada partida disputada, e, conseqüentemente de um bom desempenho tenístico por parte de qualquer jogador de tênis.

Apesar disso, não podemos esquecer, é claro, que os GD também possuem a sua importância, porém é natural que sejam menos treinados do que os GP, já que acontecem com menor frequência também durante as partidas se comparados com esta dimensão.

Por fim, espera-se que o presente estudo venha a contribuir de alguma forma não só com a comunidade científica, mas também com a prática diária de

profissionais do tênis que têm nas mãos jóias preciosas para o tênis brasileiro – os tenistas infanto-juvenis. Essa população, se tiver a oportunidade de ser bem desenvolvida não só no âmbito técnico, mas global, poderá resultar em tenistas de alta qualidade que representarão bem o tênis nacional, seja no universo amador estadual e/ou nacional, ou no meio profissional de busca pelo altíssimo rendimento. Além disso, recomenda-se que novos estudos relacionados à frequência de treinamento dos GP e GD sejam desenvolvidos com populações de tenistas de outras faixas etárias e categorias de níveis técnicos, no sentido de enriquecer ainda mais a área de estudo do movimento humano aqui abordada, que é o treinamento técnico-desportivo de tenistas.

REFERÊNCIAS

BALBINOTTI, C.; MOTTA, M. A bola em jogo no tênis: o domínio das técnicas avançadas. In: **O ensino do tênis: novas perspectivas de aprendizagem**. Porto Alegre: Artmed, 2009a.

_____. Os modelos estratégico-táticos do tênis de competição. In: **O ensino do tênis: novas perspectivas de aprendizagem**. Porto Alegre: Artmed, 2009b.

BALBINOTTI, C.; BALBINOTTI, M.; MARQUES, A.; GAYA, A. O treino técnico desportivo do tenista infante-juvenil (13 a 16 anos): um estudo descritivo exploratório com três grupos submetidos a diferentes cargas horárias de treinos semanais. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Florianópolis, v. 29, 2008.

_____. O treino técnico desportivo de jovens tenistas brasileiros. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Florianópolis, v. 26, 2004.

BALBINOTTI, C. A formação técnica do jogador de tênis: um estudo sobre jovens tenistas brasileiros. Dissertação de doutorado apresentada na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto. Porto, 2003.

BOMPA, T. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2002.

BRITO, N.; FONSECA, A.; ROLIM, R. Os melhores atletas nos escalões de formação serão igualmente os melhores atletas no escalão sênior? Análise centrada nos *rankings* femininos das diferentes disciplinas do atletismo ao longo das últimas duas décadas em Portugal. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. Porto: Universidade do Porto, v. 4, n. 1, jan./jun. 2004.

BRUZI, A.; PALHARES, L.; FIALHO, J.; BENDA, R.; UGRINOWITSCH, H. Efeito do número de demonstrações na aquisição de uma habilidade motora: um estudo exploratório. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. Porto: Universidade do Porto, n. 2, 2006.

BRYMAN, A.; CRAMER, D. **Quantitative data analysis with SPSS release 8 for Windows: a guide for social scientists**. New York: Routledge, 1999.

CALVO, A. Detección o desarrollo del talento? Factores que motivam uma nueva orientación del proceso de detección de talentos. **Revista Apunts, educación física y deportes**. Barcelona, n. 71, 2003.

CARVALHO, J. O treino das técnicas desportivas na formação do jovem atleta. **Revista Treino Desportivo**. Lisboa, 1998.

CHOMBART, J.P.; THOMAS, R. **O tênis**. Coleção cultura geral. Porto: Rés, 1992.

COMITÉ OLIMPICO ESPANHOL. **Tenis II**. Madrid, 1993.

CRESPO, M; COOK, K. El enfoque táctico para la enseñanza del tênis. **ITF**

Coaches Review. Londres, n. 19,1999.

CRESPO, M.; MILEY, D. **Manual para entrenadores avanzados.** Londres: International Tennis Federation (ITF), 1999.

DELFORGE, C. Analysis of player-parent relationships and the role of the coach. **ITF Coaching and Sports Science Review.** London, v. 14, n. 38, 2006.

DENT, P.; PANKHURST, A. Análisis técnico: biomecánica práctica. **ITF Coaches Review.** Londres, n. 14, 1998.

DENT, P. Awareness of standars. **ITF Coaches Review.** Londres, n. 7, 1995.

DIAZ, R. O ensino da técnica. **Revista Treino Desportivo.** Lisboa, 2001.

DUGAS, E. La evaluación de las conductas motrices em los juegos colectivos; presentación de um instrumento científico aplicdo a la educación física.

FERREIRA, A. Da iniciação ao alto nível: um percurso a (re)pensar. **Revista Treino Desportivo.** Lisboa, 2000.

FORTEZA, A. DE LA R. **Treinar pra ganhar: a versão cubana do treinamento desportivo.** 1 ed. São Paulo: Phorte, 2004.

FORTI, U. **Curso avanzado de tênis.** Barcelona: De Vecchi, 1992.

FRAAYENHOVEN, F. Enfoque sistemático del desarrollo de jugadores de club y de competición. **ITF Coaches Review.** Londres, n. 14, 1998.

GARCIA, J; FUERTES, N. **Iniciación jugada a la técnica y La táctica em el tênis:** espacios reducidos y poco material. Manuales de iniciación deportiva. Cáceres, 1996.

GARGANTA, J. Modelação da dimensão táctica do jogo de futebol. In: **Estratégica e táctica nos jogos desportivos coletivos.** Oliveira, J.; Tavares, F. (Eds.). Porto: Universidade do Porto, 1996.

GOMES, A. C. **Treinamento desportivo: estruturação e periodização.** 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

GRANELL, J.; CERVERA, V. **Teoria e planejamento do treinamento desportivo.** Porto Alegre: Artmed, 2003.

GROPPEL, J. **Tenis para jugadores avanzados.** Madrid: Gymnos, Editorial Desportiva, 1993.

GROPPEL, J. **High Tech Tennis.** Champaign: 2a ed. Leisure Press, 1992.

JONES, C. M. **Tácticas de tênis:** analisis del jugador y del juego para vencer. Barcelona: Editora Hispano Europea, 1982.

JORGE, P. Ginástica rítmica: o ensino da técnica com praticantes. **Revista Treino Desportivo**. Lisboa: 2001.

KONZAG, I. La formación técnico-táctica em los juegos deportivos. **Revista Stadium**. Buenos Aires, n.107, 1984.

LIMA, W.; MONTEIRO, I.; BERGAMO, V. Conteúdos e cargas de treinamento: um estudo em atletas de basquetebol infanto-juvenis da cidade de Campinas.

MARQUES, A. Sobre as questões da qualidade no treino dos mais jovens. In: **Produção do conhecimento no treinamento desportivo: pluralidade e diversidade**. Francisco M. Da Silva (Org.). João Pessoa: Editora Universitária/UFPB, 2000.

MARTIN, D. Técnica deportiva e teoría del entrenamiento. Entrenamiento de la técnica y teoría del enternamiento. Consideraciones metodológicas y aplicativas. **Revista Stadium**. Buenos Aires, n. 147, 1991.

MATVEEV, L. P. **Preparação desportiva**. 1. ed. Londrina: Centro de Informações Desportivas, 1996.

MATVEEV, L. P. **Fundamentos do treino desportivo**. Lisboa: Livros Horizonte, 1986.

McGRAW, P. Filosofía del desarrollo del jugador. **ITF Coaches Review**. Londres, n. 28, 2002.

MOLINA, I. The comprehensive coaching system. **ITF Coaches Review**. Londres, n. 07, 1995.

MONTE, A.; MONTE, F. Testes de agilidade, velocidade de reação e velocidade para o tênis de campo. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, 2007.

MOTTA, M; O treinamento técnico desportivo: um estudo descritivo-exploratório com tenistas adultos federados. Dissertação de mestrado apresentada na Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2009.

OZOLIN, N. **Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo**. Havana: Científico-Técnica, 1989.

PANKHURST, A. Enseñanza basada en el Juego. **ITF Coaches Review**. Londres, n. 19, 1999.

PESTANA, M. H.; GAGEIRO, J. G. **Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade do SPSS**. 3. ed. Lisboa: Edições Silabo, 2003.

PESTRE, B. Como mejorar el juego em cancha rápida mediante situaciones tácticas.

ITF Coaches Review. Londres, n. 14, 1998.

PLATONOV, V. **Teoria geral do treinamento desportivo olímpico.** Porto Alegre: Artmed, 2004.

QUARESMA, E. Técnica desportiva: uma via para o sucesso do jovem praticante. **Revista Treino Desportivo.** Lisboa, 1999.

REIS, E. **Estatística descritiva.** Lisboa: Edição Silabo, 2000.

RIEDER, H. Como melhorar a técnica. **Revista Treino Desportivo.** Lisboa, n. 14, 1989.

SAMMEL, D. How to counter specialist styles. **ITF Coaches Review.** Londres, n. 7, 1995.

SCHÖNBORN, R. **Tênis: entrenamiento técnico.** Madrid: Tutor, 1999.

SCHÖNBORN, R. La estructura del entrenamiento técnico presentada de forma distinta. **ITF Coaches Review.** Londres, n. 12, 1997.

UNIERZYSKI, P. **Motor abilities and performance level among young tennis players.** Poznan: Academy of Physical Education, 1994.

UNITED STATES TENNIS ASSOCIATION. **Tennis tactics: winning patterns of play.** Champaign: Human Kinetics, 1996.

VERCHOSHANSKI, Y. Os horizontes de uma teoria e metodologia científica do treino desportivo. **Revista Treino Desportivo.** Lisboa, 2006.

VERCHOSHANSKI, Y. **Treinamento desportivo, teoria e metodologia.** Porto Alegre: Artmed, 2001.

_____. **Entrenamiento deportivo – planificación y programación.** Barcelona: Ediciones Martínez Roca S.A., 1990.

WEINECK, J. **Treinamento ideal.** 9 ed. São Paulo: Manole, 1999.

WOODS, R.; FERNANDEZ, M. Finding the best learning style. In: **Word-class Tennis Technique.** Roetert, P.; Groppe, J. (Eds.). Champaign: Human Kinetics, 2001.

ZLESÁK, F. Preparación de jugadores juniors para el ténis profesional. **Publicaciones Real Federación Española de Ténis,** 1994 a.

_____. Como mejorar la técnica (de nivel básico e avanzado). **Publicaciones Real Federación Española de Ténis,** 1994 b.

_____. Concepto de aprendizaje progresivo en el tenis. **Publicaciones Real Federación Española de Ténis,** 1989.