

TENIS



História, técnica, aprendizagem, treinamento, alimentação e controle médico.

Por **EDUARDO DIAZ V.** — Prof. Ed. Fis.

Trad.: Major Eric Tinoco Marques

O tênis é um jogo de bola. A invenção dos jogos de bola é atribuída aos antigos habitantes da Ásia Menor.

Houve, evidentemente, em épocas diferentes, numerosas variedades destes jogos que foram praticados e aperfeiçoados com grande entusiasmo, desde os mais remotos tempos, pelos gregos.

Esta, era uma das diversões mais populares, tanto na Grécia como, mais tarde, em Roma. Podemos citar numerosos aficionados famosos da antiguidade, como Alexandre Magno e Dionísio, o Antigo, tirano de Siracusa.

A partir da Idade Média, a França foi o país onde o jogo de bola alcançou maior incremento. Acredita-se que tenha sido introduzido pelos romanos, passando depois para a Espanha e outros territórios. Foi denominado, a princípio, "palma", porque a bola era jogada com a palma da mão.

No início, o "jogo de palma" era praticado ao ar livre e com a mão desprotegida. No século XVI, a mão passou a ser envolvida por uma luva muito reforçada, que foi substituída posteriormente por uma espécie de raquete de formas ovalada e quadrada.

A seguir, o "jogo de palma" passou do ar livre para locais fechados, o que veio complicar o jogo, uma vez que a bola batia nas paredes, provocando situações imprevistas.

Continuou este desporto, que denominaram Tênis, evolucionando e ganhando adeptos no mundo. Mais tarde, teve de ser regulamentado a fim de evitar confusões, já que cada grupo aderira às regras que lhe pareciam melhores.

Em 1890, foi instituída a Copa Davis, disputada entre os Estados Unidos e a Inglaterra, porém logo se aceitou a participação de todos os países do mundo.

Desde 1912, o Tênis figura no programa dos Jogos Olímpicos. Atualmente, são realizados campeonatos mundiais, como o de Wimbledon, Copa Davis, Forest Hill, etc.

No Chile, já em fins do século passado, por volta de 1888, praticava-se este novo jogo no Círculo da União Central, local situado em Agustinas.

Este local foi destruído por um incêndio; porém, o entusiasmo não arrefeceu e, um ano mais tarde, era inaugurada uma nova quadra no Clube Hípico de Santiago.

O desenvolvimento do Tênis no Chile está intimamente ligado ao Santiago Lawn Tênis Clube, fundado em 1904, que foi a agremiação que o introduziu como



desporto e a que mais trabalhou pelo seu crescimento sendo, hoje, o centro deste desporto no país.

Dirigentes capacitados e entusiastas, juntamente com jogadores notáveis, deram impulso a essa atividade desportiva, que conta na atualidade com um grande número de praticantes e jogadores de categoria mundial.

A técnica do Tênis é complexa e requer um certo tempo de prática intensiva para se conseguir dominá-la; daí, conclui-se da necessidade de uma orientação pedagógico-médico-desportiva em tenra idade, ou seja, em criança, quando esta já tenha atingido um certo desenvolvimento e seja capaz de executar as ordens que recebe.

Para um rendimento progressivo, o aprendiz de Tênis precisa de fatores de ambiente, psíquicos e funcionais adequados, para que estes o permitam executar e desenvolver um processo normal de treinamento das funções novas e complexas.

A principal preocupação será o domínio da execução dos golpes básicos: direto, rebatido, serviço e, a partir destes, o posterior emprego dos golpes avançados: voleios, remates, etc.

Para satisfazer os desejos, interesses e inclinações da criança, devemos conduzir estas atividades de forma progressiva, em complexidade



crecente, e empregando uma forma recreativa a fim de que a aprendizagem da técnica dêste desporto agrade à criança e esta se sinta estimulada a continuar a sua prática.

Para isto, procuraremos fazer as aulas agradáveis, com o que conseguiremos manter o interesse, a receptividade e a vontade. Estimularemos o entusiasmo por meio das competições nas classes coletivas, contrôles



para assinalar-lhes o progresso e, principalmente, à base de jogos aplicados ao Tênis.

O Professor de Educação Física não deve esquecer que por meio desta atividade física não está somente formando a um desportista, talvez um futuro campeão, mas também um ser social, um futuro cidadão. Estará dando formação a um homem de trabalho, honrado e eficiente, cumpridor dos seus deveres de homem e de cidadão.

Deve tomar medidas para poder diagnosticar as dificuldades da aprendizagem e do ensino e procurar corrigir as deficiências que aparecerem.

As atividades que desenvolver devem projetar-se de forma que conduzam ao crescimento natural e amadurecimento da criança. Dará ao aluno uma boa parcela de responsabilidade na direção das atividades de grupo, para que êle demonstre a sua capacidade, seus progressos, e adote uma forma disciplinada de controle e manejo das atividades que lhe toca desenvolver para o seu próprio benefício.

Para conseguir todos êstes objetivos numa classe, o professor deve procurar manter a alegria e felicidade, e terá os seus alunos interessados e conseguirá uma aprendizagem mais rápida, mais eficiente e mais real.

Finalmente, deve estimular a cooperação, e destacar aquêle cuja conduta social é mais perfeita.

O treinamento é um conjunto de exercícios cientificamente dirigidos para pôr o organismo em condições de dar o máximo de rendimento com o mínimo de esforço.

Com o treinamento se obtém uma maior potência muscular e um melhor jôgo das articulações. A estas modificações se associam outras reações por parte do sistema circulatório e do sistema respiratório que experimentam um processo da acomodação a estas novas qualidades de músculos. O coração aumenta em força e eficiência, tem sua descarga pulsatória aumentada e diminui a taquicardia no trabalho muscular. O mesmo ocorre com o sistema respiratório, onde o cansaço do trabalho é muito menor do que o dos indivíduos que não estão treinados.

Um bom estado físico é indispensável ao tenista, uma vez que o jôgo, em geral, é rápido e com grandes

deslocamentos, além de uma duração imprevista que pode exigir do organismo um esforço extraordinário.

Êste estado atlético é conseguido com a prática do desporto e atividades ginásticas semelhantes aos movimentos da técnica do Tênis.

Num esquema de ginástica aplicada ao Tênis, incluímos exercícios de velocidade, destreza, resistência, força e coordenação.

No treinamento temos de considerar a idade, sexo e categoria do nosso aluno: é diferente para uma criança e um adulto; êste, deve ter práticas de aperfeiçoamento da técnica, tática e estratégia. Em compensação a uma criança deve ser dada uma motivação diferente, na qual se satisfaça a sua tendência de jogar, e

valendo-se disto, iniciá-la nos conhecimentos da técnica desportiva, bem como da sua orientação.

Êste verdadeiro plano de ensino do desporto do Tênis deve ser complementado com uma orientação de alimentação e contrôle médico. Em primeiro lugar é conveniente assinalar que um regime alimentício não tem por finalidade dar ao indivíduo condições físicas extraordinárias, senão permitir que as condições funcionais do sistema nervoso e muscular, não encontrem o seu funcionamento prejudicado por deficiências ou excessos alimentícios. Assim, o médico desportivo tem em suas mãos o futuro de um desportista. Devemos insistir que esta especialidade consiga controlar a massa dos desportistas, porque é ela quem orienta a preparação sob a forma científica, guiando e aconselhando o competidor, para evitar que se perca um treinamento longo.

