
EDUCAÇÃO FÍSICA

BIANCA SILVESTRINI ROSSI

**SISTEMATIZAÇÃO DE TREINOS VOLTADOS PARA O TÊNIS
DE CAMPO DENTRO DA ABORDAGEM DA PEDAGOGIA DO
ESPORTE**



Rio Claro
2017

BIANCA SILVESTRINI ROSSI

**SISTEMATIZAÇÃO DE TREINOS VOLTADOS PARA O TÊNIS DE
CAMPO DENTRO DA ABORDAGEM DA PEDAGOGIA DO
ESPORTE**

Orientador: Prof. Dr. Guy Ginciene

Co-orientadora: Prof. Dra. Fernanda Moreto Impolcetto

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto de Biociências da Universidade
Estadual “Júlio de Mesquita Filho” – Campus de
Rio Claro, para obtenção do grau de Bacharela
em Educação Física

Rio Claro

2017

796.07 Rossi, Bianca Silvestrini
R831s Sistematização de treinos voltados para o tênis de campo
dentro da abordagem da pedagogia do esporte / Bianca
Silvestrini Rossi. - Rio Claro, 2017
47 f. : il., figs., quadros

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação
Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de
Biociências de Rio Claro

Orientador: Guy Ginciene

Coorientador: Fernanda Moreto Impolceto

1. Educação física - Estudo e ensino. 2. Pedagogia do
esporte. 3. Planos de treino. 4. Tênis de campo. I. Título.

AGRADECIMENTOS

Em algum momento, no futuro, sei que vou olhar para trás e ver todos esses quatro anos maravilhosos que vivi na UNESP - Rio Claro. Foram tempos de muito aprendizado e crescimento pessoal. Não digo que foram fáceis, pois a cada ano que passou, novas dificuldades foram surgindo e novas experiências foram adquiridas. Inicialmente, gostaria de agradecer a todos os amigos que fiz nessa faculdade. Todos foram essenciais para meu crescimento e minha jornada e espero que sejam amizades cultivadas pelo resto de nossas vidas.

Agora gostaria de agradecer ao meu orientador e amigo, Guy. Já passamos por tantas coisas juntos que é até engraçado pensar. Já foi meu técnico, meu parceiro de treino de Tênis de Campo, professor, colega de trabalho e agora meu orientador. Todas essas fases de nossas vidas fizeram com que nos tornássemos amigos e me orgulho muito disso. Sinto que não poderia ter escolhido outra pessoa para essa função tão importante e agradeço por tudo que fez e continua fazendo pela minha carreira profissional.

Por fim, gostaria de agradecer meus pais, pois sem eles nada seria possível. Agradecer todo o apoio, paciência e persistência nesses anos de faculdade e principalmente nessa época de elaboração do Trabalho de Conclusão de Curso. Tenho lembranças muito boas dos dois e agradeço todo o carinho e dedicação que tem por mim e pela Polly.

Sou grata a todos os momentos que vivi e pelas pessoas especiais e amigas que caminharam comigo nessa jornada.

Obrigada Deus, por me proporcionar essa experiência, por todas as oportunidades vivenciadas e por tudo que ainda há de vir.

RESUMO

Integrar os elementos técnico e tático é um dos desafios das abordagens atuais da Pedagogia do Esporte. No Tênis de Campo não é diferente e a modalidade ainda carece de planejamentos desse processo. Diante disso, o objetivo deste trabalho foi organizar um planejamento de treinos para o Tênis de Campo - integrando os elementos tático e técnico - para tenistas jovens de idade entre 12 e 16 anos, com experiência na modalidade, de forma a subsidiar treinadores e professores. Para o desenvolvimento do processo de planejamento, este trabalho foi estruturado em duas etapas. Na primeira etapa foi realizada uma revisão de literatura sobre: (a) Abordagens tradicionais de ensino; (b) Abordagens atuais da Pedagogia do Esporte voltados ao Tênis de Campo; (c) Conteúdos de treinamento. O último capítulo (c) foi subdividido ainda em dois tópicos: (1) Tática e (2) Técnica, este último com um sub tópico intitulado "Relação entre habilidade técnica e técnica esportiva". Por último, na segunda etapa, foi feito o planejamento e organização dos planos de treino para o Tênis de Campo, organizado em um capítulo com dois tópicos: (a) O processo de planejamento dos treinos; (b) Elaboração dos planos de treino. Ao final deste trabalho, observou-se que o processo de planejamento demanda um trabalho árduo e demorado, porém com resultados eficazes, objetivos bem delineados e metodologias adequadas. Espera-se que os treinos aqui elaborados possam contribuir para a construção de novos treinos e novas investigações na área.

Palavras-chave: *Pedagogia do Esporte; Planos de treino, Tênis de campo.*

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO	5
2. INTRODUÇÃO	7
3. OBJETIVO GERAL	11
4. MATERIAIS E MÉTODOS (PROCEDIMENTOS DE PESQUISA).....	12
5. ABORDAGENS TRADICIONAIS DE ENSINO	14
6. ABORDAGENS ATUAIS DA PEDAGOGIA DO ESPORTE VOLTADOS AO TÊNIS DE CAMPO	17
7. CONTEÚDOS DE TREINAMENTO	22
7.1 Tática	22
7.2 Técnica	24
<i>7.2.1 Relação entre habilidade técnica e técnica esportiva.....</i>	<i>25</i>
8. PLANOS DE TREINO	26
8.1 O processo de planejamento dos treinos	27
8.2 Elaboração dos planos de treinos no Tênis de Campo	32
9. CONSIDERAÇÕES FINAIS	41
10. REFERÊNCIAS.....	43

1. APRESENTAÇÃO¹

Para iniciar esse projeto, começo contando o motivo que me levou a escolher esse tema para o Trabalho de Conclusão de Curso (TCC). A história começa em 2012, exatamente no mês de outubro, aos meus 16 anos.

Como todo final de semana, eu e meus pais íamos ao Clube Cristóvão Colombo em Piracicaba para assistirmos aos jogos do campeonato de futebol, torcendo pelo “Porcada”, um time do pessoal da cidade de Saltinho-SP. Num desses finais de semana do mês de outubro, eu e minha mãe resolvemos caminhar próximo a um pequeno córrego que passa dentro do clube, onde se localizam as quadras de Tênis de Campo. Por curiosidade, paramos para olhar as pessoas que estavam praticando a modalidade e foi naquele momento, que despertou em mim a vontade de começar a jogar. Sem perder tempo, na segunda feira seguinte fui ao clube para obter mais informações sobre as aulas.

Conversei com o professor Faggin - que me daria às aulas - e já comecei na sexta-feira da mesma semana, as 16 horas. Não foi preciso mais que duas aulas para perceber que aquela era a modalidade esportiva que eu mais havia gostado de praticar e a qual tinha me saído melhor. Com isso, passei a treinar mais vezes na semana e minha paixão foi só aumentando.

O ano de 2013 foi difícil, 3º ano do Ensino Médio, época de vestibular, escolher o que fazer para seguir como profissão, uma fase muito complicada para qualquer adolescente. Foi na musculação e principalmente no Tênis de Campo que eu encontrava refúgio para me aliviar de todas as tensões e “fugir” das responsabilidades de tomar uma decisão tão importante: escolher a profissão que seguiria.

Meu professor, Faggin, se tornou meu parceiro e confidente. Contava muitas coisas para ele na época e gostava de ouvir seus conselhos, era uma pessoa muito sincera, por isso o admirava. Em uma de nossas conversas, ele disse que eu levava jeito para ser professora de Educação Física, em especial, de Tênis de Campo, por não ter vergonha de falar com as pessoas e não ter medo de encarar desafios. Essa

¹ Com o decorrer da elaboração do projeto, modificações foram sendo feitas quanto à organização dos conteúdos e as nomenclaturas utilizadas. Dessa forma, entende-se que o título mais adequado ao trabalho final é: “O ensino do Tênis de Campo na perspectiva das abordagens atuais da Pedagogia do Esporte: elaboração de planos de treino”. No entanto, por conta das normas de entrega do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), não foi possível realizar essa alteração, logo manteve-se o título inicial do projeto.

conversa me trouxe várias inquietações sobre a fase do vestibular, já que o meu sonho até então era fazer Medicina Veterinária. No fim, comecei a ajudá-lo em algumas aulas e a partir daí tive a certeza de que gostava muito do que estava fazendo e era isso que eu queria seguir. Prestei então o vestibular para o curso de Educação Física e entrei na UNESP – Rio Claro em 2014.

Dentro na Universidade, comecei a procurar meios de continuar com meus treinos de Tênis de Campo, pois minha rotina havia mudado e eu não queria deixar de treinar. Foi aí que apareceu o Guy, procurando pessoas interessadas em treinar e consequentemente jogar o “InterUnesp”. Comecei com os treinos às segundas e quartas-feiras e percebi que o método de ensino e treino era diferente do que eu estava acostumada com o Faggin, por esse motivo não conseguia atingir alguns objetivos dentro dos treinos.

Em uma conversa com o Guy, percebi que a metodologia utilizada pelo Faggin era mais tradicional, ele ensinava por meio de “*Drills*”² e era focado na técnica da modalidade, com realização de golpes perfeitos e bem executados. Além disso, ele não abordava em seus treinos as situações de jogo e intenções táticas, e era nessa parte que o Guy focava, por isso eu tinha dificuldades em conseguir realizar os exercícios durante os treinos. A partir disso, comecei a me interessar mais por essa área e por esse tipo de ensino, percebendo uma melhora gigantesca em meu desempenho nos jogos que participava.

Depois de alguns anos, no final de 2016, fui convidada pelo Guy para auxiliá-lo nos treinos físicos no Clube de Campo de Rio Claro, e estou com ele até hoje. Esses treinos acontecem duas vezes por semana, com adolescentes de 12 a 16 anos, onde procuramos implementar essa forma de ensino. Além de treinarmos a parte física, procuramos englobar a parte tática dos jogos, na qual os alunos são instigados a tomar decisões durante os treinos para conseguirem resolver os problemas e atingir determinados objetivos desses exercícios (jogos). Com isso, surgiu a vontade de desenvolver o presente projeto, no qual procuro elaborar treinos segundo as abordagens atuais da Pedagogia do Esporte para auxiliar/subsidiar técnicos e professores de Tênis de Campo.

² *Drills*: formato de ensino característico do tênis, no qual os professores lançam bolas para que os alunos executem o movimento repetidas vezes. Muito similar ao treino dos “fundamentos” dos esportes coletivos.

2. INTRODUÇÃO

Historicamente o Tênis de Campo teve origem na Era Moderna, criado pelo Major inglês Walter Clopton Wingfield com o nome de *Sphairistike*. Este jogo foi criado em 23 de fevereiro de 1874 e possuía algumas regras diferentes das utilizadas hoje em dia. O *Sphairistike* possuía as seguintes características: o saque era realizado abaixo da linha do ombro, o sacador tinha apenas uma chance de colocar a bola em jogo e somente ele tinha o direito de contar os pontos; não havia área de recepção de saque e os pontos eram contados similarmente ao que é hoje (GILLMEISTER, 2008; MAZO; BALBINOTTI, 2009).

A popularização do jogo deu-se quando o Major Wingfield comercializou-o em uma caixa de madeira, em uma espécie de *kit*, com o objetivo de possibilitar as pessoas de praticá-lo em qualquer lugar. Tempos depois, as regras foram modificadas pelo próprio Major, alterando principalmente o nome de *Sphairistike* para *Lawn Tennis* (tênis no gramado/campo). A partir daí o jogo só cresceu e teve seu lançamento oficial, com as novas regras, no *All England Criquet Club*, local onde é disputado atualmente um dos quatro maiores torneios de Tênis de Campo do mundo, *Wimblebon*. Depois desse lançamento, outras modificações em relação às regras foram surgindo e muitas alterações foram sendo realizadas – na quadra, na bola, na raquete e no nome da modalidade: *Lawn Tennis* para *Tennis* (Tênis de Campo) (GILLMEISTER, 2008; MAZO; BALBINOTTI, 2009).

A sua prática foi se expandindo pelo mundo e tornou-se um fenômeno sociocultural. O Tênis de Campo permaneceu amador até meados do século XX (MAZO; BALBINOTTI, 2009), quando alguns atletas passaram a ser remunerados e as Federações começaram a ser criadas: ITF – Federação Internacional de Tênis; ATP – Associação de Tenistas Profissional (masculino); e WTA – Associação de Tênis (feminino).

Com toda essa popularização do Tênis de Campo, a realização de torneios e a criação de federações, muitas pessoas passaram a procurar essa modalidade esportiva para praticar de forma espontânea e/ou sistematizada, atribuindo diferentes sentidos a esse envolvimento (saúde, preenchimento do tempo livre, competição etc.).

A partir do interesse por aprender a jogar Tênis de Campo, formas de ensino começam a emergir e se transformar até chegar aos métodos conhecidos

atualmente. De forma geral, as abordagens de ensino do Tênis de Campo podem ser divididos em dois grupos: os tradicionais e os atuais.

As abordagens tradicionais de ensino, que ainda são utilizadas por alguns treinadores na atualidade, possuem características particulares: ensino focado prioritariamente na técnica; baixa preocupação com a fase de vida em que o aluno/atleta se encontra (idade); foco da aula voltado a instruções pelo professor/treinador sobre que fazer, sem estimular a autonomia dos alunos; busca pela performance e resultados como algo principal; utilização de tarefas fragmentadas, repetitivas (*drills*) e descontextualizadas da vivência real do jogo (VALENTINI et al., 2009).

Esse tipo de abordagem metodológica, por centrar o ensino da modalidade na técnica esportiva e no seu desenvolvimento rápido, acaba, em muitos casos, privilegiando os mais habilidosos. Desse modo, alguns praticantes acabam abandonando a prática por diversos motivos, entre eles: lesões – devido ao excessivo número de repetições nos treinos –, *burnout*³ (GOULD *et al.*, 1997) e desmotivação – por não perceberem o real motivo pelo qual estão treinando. Além disso, em muitas situações de jogo os alunos/atletas não conseguem implementar o que foi aprendido, como consequência muitos se frustram e acabam tendo experiências negativas com o Tênis de Campo.

Em contrapartida a essa prática tradicional, centralizada na execução perfeita da técnica, com enfoque no desempenho, existem outras abordagens para o processo de ensino-aprendizagem que foram desenvolvidas ao longo dos tempos e com linhas de pensamentos diferentes. São abordagens centradas nos alunos/atletas e que privilegiam tarefas de interação com o adversário (materializada em muitos casos por jogos como um meio para o ensino). Este tipo de abordagem estimula os alunos/atletas a tomarem decisões e criarem autonomia para que eles próprios façam parte do processo de aprendizagem. Ou seja, se na abordagem tradicional os professores/treinadores ditavam o que os alunos/atletas deveriam fazer, nestas abordagens tradicionais os alunos/atletas que elaboram soluções (cognitivas e motoras) para os problemas postos pelos professores/treinadores.

³ *Burnout* ou Síndrome de *Burnout* é um sintoma associado a sinais de exaustão emocional e reduzida realização profissional (PÊGO; PÊGO, 2016; MASLACH; GOLDBERG, 1998). Em outras palavras, é um esgotamento físico e mental, que em muitos casos determinam o abandono da prática esportiva.

São abordagens de ensino que se complementam e trazem uma evolução positiva do atleta, dando enfoque ao contexto e as adaptações dos jogos, materiais e regras. Os alunos passam, então, a manter o foco nos objetivos desses jogos, ao invés de se preocuparem com a técnica perfeita dos golpes, ocorrendo o aprendizado através dessa prática e não pela prática repetitiva das habilidades motoras (VALENTINI et al., 2009).

Nessa linha, uma dessas abordagens de ensino existentes é conhecida como TARGET, que tem como objetivo desenvolver estratégias pautadas na Tarefa (*Task*), Autoridade (*Authority*), Reconhecimento (*Recognition*), Grupo (*Grouping*), Avaliação (*Evaluation*) e Tempo (*Time*), no contexto motivacional para maestria (VALENTINI et al., 2009 apud VALENTINI; RUDISILL; GOODWAY, 1999a, 1999b).

Outra abordagem existente é o Modelo de Educação Esportiva (*Sport Education Model*), idealizado por Siedentop (1994), com o objetivo de disseminar a prática de diferentes esportes com indivíduos de várias idades e níveis de habilidades motoras, com enfoque inclusivo, adaptando estratégias de ensino para atender a esse público-alvo (VALENTINI et al., 2009).

Complementando a apresentação das abordagens atuais, em 1986, Bunker e Thorpe introduziram discussões dentro da abordagem do TGfU (*Teaching Games for Understanding*), que é uma proposta de ensino voltada para a introdução dos jogos dentro do ensino do esporte. Vale salientar que o TGfU busca contrapor a abordagem tradicional de ensino (também conhecida como tecnicista), que possui enfoque único e prioritário nas habilidades técnicas e muitas vezes oportuniza experiências negativas para o processo de formação dos jogadores (BOLONHINI, 2009).

Essas abordagens atuais, como dito anteriormente, não desconsideram o ensino da habilidade técnica dos esportes, mas contrapõe seu ensino de forma isolada e descontextualizada, no qual o aluno não é oportunizado a compreender o “por quê”, “quando” e “como” utilizar esse aprendizado.

Os autores que seguem essas abordagens atuais apontam que reduzir o espaço de jogo e alterar as regras podem ser estratégias eficientes e adequadas para proporcionar a compreensão da lógica do esporte (BOLONHINI, 2009). Por meio de jogos e situações que estimulam a resolução de problemas, os alunos e atletas voltam sua atenção para problemas táticos do jogo, desenvolvendo intenções táticas e habilidades técnicas de forma articulada.

Apesar disso, estudos tem verificado que as abordagens tradicionais ainda são predominantes no processo de ensino do Tênis de Campo (BOLONHINI, 2009; GARCÍA, 2009; VALENTINI et al., 2009; GINCIENE et al., 2017, no prelo). Dessa forma, muitas pessoas aprendem a jogar Tênis de Campo sem desenvolver a capacidade tática necessária para a modalidade.

Diante da relevância dessas abordagens atuais e do baixo número de materiais didáticos em português destinados ao ensino do Tênis de Campo nessas perspectivas, em especial para um público experiente na modalidade (sem a capacidade tática desenvolvida), faz-se pertinente iniciar um processo de planejamento que vise subsidiar treinadores e professores de Tênis de Campo.

3. OBJETIVO GERAL

O objetivo deste trabalho foi organizar um planejamento de treinos para o Tênis de Campo – integrando os elementos tático e técnico – para tenistas jovens de idade entre 12 e 16 anos, com experiência na modalidade, de forma a subsidiar treinadores e professores.

4. MATERIAIS E MÉTODOS (PROCEDIMENTOS DE PESQUISA)

Para o desenvolvimento do processo de planejamento e organização dos planos de treino, este trabalho foi estruturado em duas etapas:

1ª etapa - Revisão de literatura

O projeto conta com uma pesquisa qualitativa que “é um método sistemático de investigação e, em medida considerável, segue o método científico de solução de problemas” (THOMAS, NELSON & SILVERMAN, 2012, p. 41). Dentro dos tipos de pesquisas qualitativas, esse projeto conta com uma revisão de literatura em textos, artigos, livros, teses e dissertações que já foram publicados sobre assuntos relacionados com o tema do projeto (ensino e treino do Tênis de Campo).

O objetivo de uma revisão de literatura é procurar localizar e compreender a literatura pesquisada de forma mais focada no assunto para assim elaborar hipóteses ou apresentar conclusões sobre determinado tema, assim como desenvolver uma explicação mais geral sobre um determinado fenômeno (THOMAS, NELSON & SILVERMAN, 2012).

Para realização desta fase, foi organizado um marco conceitual por meio da literatura sobre Pedagogia do Esporte e Tênis de Campo, com o objetivo de fundamentar o processo de planejamento de treinos dessa modalidade esportiva segundo as abordagens atuais de ensino. Dessa forma esta revisão foi dividida em 3 capítulos: (a) Abordagens tradicionais de ensino; (b) Abordagens atuais da Pedagogia do Esporte voltados ao Tênis de Campo; (c) Conteúdos de treinamento. O último capítulo (c) foi subdividido em dois tópicos: (1) Tática e (2) Técnica, este último com um sub tópico intitulado “Relação entre habilidade técnica e técnica esportiva”.

2ª etapa - Planejamento e organização de treinos para o tênis

Nessa etapa foram desenvolvidos planos de treino específicos para o treinamento tático-técnico para tenistas jovens com idade entre 12 e 16 anos, com experiência na modalidade. Para efeito de apresentação, esta etapa foi organizada em um capítulo, intitulado “Planos de treino”. Este capítulo foi estruturado em dois tópicos ; (a) O processo de planejamento dos treinos; (b) Elaboração dos planos de treino.

Esses planos de treino contaram com objetivos específicos incorporado a proposta dos autores dentro da abordagem da Pedagogia do Esporte, englobando os aspectos tático-técnicos dentro das atividades, de acordo com as necessidades exigidas pela modalidade esportiva.

5. ABORDAGENS TRADICIONAIS DE ENSINO

O esporte foi se desenvolvendo juntamente com as transformações que foram acontecendo no mundo e nas atividades humanas, se tornando em um dos fenômenos mais importantes do início do século XXI, apoiado em vários significados e finalidades. Aos poucos foi sendo objeto de pesquisa e investigação por diferentes áreas de conhecimento, como a Pedagogia, que contribuiu de forma muito significativa para as problemáticas relacionadas às práticas esportivas (GALATTI et al., 2014).

Esse processo de valorização social do esporte foi crescendo e a ciência foi se inserindo com mais força nos estudos que abrangiam esse fenômeno. A partir da década de 1960, passou a evidenciar duas outras características presentes no esporte: a secularização (distanciamento da essência ritualística de cunho religioso) e a especialização (as técnicas e procedimentos das modalidades, assim como suas aplicações) (GUTTMANN, 1978 apud GALATTI et al., 2014).

Com o passar do tempo a ciência foi tornando-se mais presente dentro das pesquisas que abrangiam o esporte. Foi-se percebendo, portanto, o quão importante era valorizar esse fenômeno sociocultural. Com isso, passou-se a ampliar as diferentes formas de pesquisa nas diferentes áreas do conhecimento que possuíam o esporte como objeto de estudo. Dentre as pesquisas realizadas na então chamada “ciência tradicional” daquela época (década de 1960), estavam os métodos de ensino tradicional, que passaram a ser aplicados ao campo prático (GALATTI et al. 2014).

Essa ciência tradicional ampliou as capacidades para a compreensão do esporte e ao mesmo tempo se viu incapacitada de responder certas questões em relação ao esporte e ao seu ensino, necessitando de uma nova busca de respostas e reorganização do pensamento científico existente (GALATTI et al. 2014). Com isso, novas linhas de pensamento para o ensino do esporte foram surgindo, e consequentemente novas abordagens de ensino apareceram.

A “ciência tradicional” teve sua fundamentação científica entre os séculos XVI e XVII, com pensadores como Galileu, Bacon, Descartes e Newton (GALATTI et al. 2014). O método de ensino dessa época era pautado nessa ciência tradicional e por consequência, no princípio analítico-sintético, que propõe o ensino e a aprendizagem de determinado esporte a partir de suas habilidades isoladas, com

destaque para repetições das partes para que se aprimore a habilidade técnica do atleta (GALATTI et al. 2014).

Nessa perspectiva, esse processo de ensino deve preceder o jogo final, como em uma ordem cronológica para o ensino da técnica e o aprimoramento da mesma para que se torne a melhor possível (GALATTI et al. 2014).

Essas abordagens tradicionais, portanto, são centradas no ensino da técnica, com movimentos fracionados (aprende-se as partes para chegar ao todo), com aulas baseadas em repetições de movimentos, onde o aluno aprende “como fazer” antes de aprender e compreender “o que fazer”, ou seja, aprende a técnica antes da tática (BOLONHINI; PAES, 2009; CAMARGO; MARTINS, 1999; GARCÍA, 2009; MARINOVIC; IIZUKA; NAGAOKA, 2006; UNIERZYSKI; CRESPO, 2007; VALENTINI et al., 2009; BELLI et al., 2017).

Outra característica dessa metodologia de ensino é que ela se volta apenas para a reprodução, por parte do aluno, daquilo que o treinador demonstra (SCAGLIA; REVERDITO; GALATTI; 2013). Isso torna o ensino descontextualizado da lógica do jogo, já que o aprendiz executa os movimentos repetidamente durante os treinos, de forma descontextualizada, apenas copiando os gestos do professor. Consequentemente, muitos alunos não conseguem posteriormente aplicá-los na lógica do jogo, o que se torna um problema frequentemente observável.

Nessa perspectiva de ensino, os treinadores, além de demonstrarem os gestos motores que seus atletas devem reproduzir, ensaiam ações táticas (jogadas) pré-determinadas, tanto para ações ofensivas, como para as defensivas. Determinam dessa forma, o que os atletas devem fazer, como devem se posicionar na quadra e/ou onde jogar, a fim de futuramente aplicarem essas jogadas em confrontos reais. Nesse tipo de ação do treinador, as características de imprevisibilidade e situações do jogo são desconsideradas. Isso limita a forma de pensar e agir dos jogadores, desestimulando a busca por novas soluções de problemas táticos (GALATTI et al. 2014).

Segundo Galatti et al. (2014), uma aprendizagem vivenciada por esse tipo de modelo (aprender o simples e evoluir para o complexo), é limitado a imitações, demonstrações e repetições. Como consequência, o jogador cria uma dependência do treinador quanto à cópia dos movimentos técnicos, e tem dificuldades em transferir esse aprendizado para as situações de jogo e dificuldades com as tomadas de decisão, tornando o ambiente pouco estimulante ou inadequado as demandas do

jogo (SCAGLIA; SOUZA, 2004; SCAGLIA; REVERDITO; GALATTI, 2013; LEONARDO; REVERDITO; SCAGLIA, 2009).

Esses princípios tradicionais de ensino permaneceram presentes nas primeiras propostas metodológicas sistematizadas (GARGANTA, 1995), e ainda estão presentes nas práticas pedagógicas atuais, apesar das críticas de inúmeros pesquisadores (REVERDITO; SCAGLIA, 2009; FERREIRA, 2009; MESQUITA; PEREIRA; GRAÇA, 2009; GALATTI et al., 2013; GALATTI et al., 2012).

Nos esportes de raquete, em especial no Tênis de Campo, não é diferente e a abordagem tradicional continua presente, focando o ensino primeiramente na técnica para posteriormente introduzir o jogo.

Com a perspectiva de criar um rompimento com esse tipo de abordagem metodológica, surgiram referenciais que passaram a sustentar o ensino baseado na lógica do jogo, valorizando a aquisição de conhecimentos e compreensões táticas, orientadas para a resolução de problemas e exploração de situações reais de jogo, rompendo com a divisão de conteúdo e aprendizagem por meio de imitações e repetições. Surgem então, as abordagens atuais de ensino dos esportes.

6. ABORDAGENS ATUAIS DA PEDAGOGIA DO ESPORTE VOLTADOS AO TÊNIS DE CAMPO

As tendências atuais voltadas ao ensino dos esportes, em especial os esportes de raquete, tem o objetivo de fazer, entre outras coisas, com que os alunos compreendam a lógica do jogo. Para isso a ideia das abordagens atuais da Pedagogia do Esporte é fazer com que o ensino seja pautado inicialmente no “o que” fazer para, de forma articulada e contextualizada siga para o “como” fazer (BELLI et al., 2017).

Segundo Galatti et al. (2014):

“a Pedagogia do Esporte, enquanto disciplina das Ciências do Esporte, tem como objeto de estudo e intervenção do processo de ensino, vivência, aprendizagem e treinamento do esporte, acumulando conhecimento significativo a respeito da organização, sistematização, aplicação e avaliação das práticas esportivas nas suas diversas manifestações e sentidos” (p. 153).

No modelo tradicional de ensino, o aluno mantém seu foco na execução do movimento (BELLI et al., 2017), na perfeição técnica e na rápida evolução do desempenho, passando a esquecer o contexto do jogo, o que nas abordagens atuais de ensino (Pedagogia do Esporte) é diferente. Nela, o foco é direcionado às situações de jogo, em tomar boas decisões sobre cada uma dessas situações, em criar jogadas de vantagem para si e dificultar o adversário (BELLI et al., 2017).

Com isso, a técnica e tática estão sempre articuladas e não podem ser tratadas de maneira isolada. A execução técnica está associada com elementos de percepção, tomada de decisão, ação e análise dos golpes, ou seja, a técnica relacionada aos elementos táticos (BOLONHINI, 2009).

Crespo e Unierzyski (2007) ressaltam que o processo de ensino deve ser baseado em situações de jogo, onde as aulas se pautam em jogos adaptados (quadra e regras) e discussões sobre os elementos táticos da prática. É necessário então, que a capacidade de tomada de decisão seja desenvolvida nessas aulas, e a técnica seja aprendida a partir dessas situações de jogo, e não separadamente (BOLONHINI, 2009).

Se na abordagem tradicional o desempenho é visto como o objetivo final, relacionado a um bom desenvolvimento das habilidades técnicas, baseados em repetições sistemáticas e *drills* (VALENTINI et al, 2009), nas abordagens atuais da Pedagogia do Esporte, o desempenho é observado como uma combinação da

compreensão de elementos táticos com a capacidade dos alunos/atletas em utilizarem a técnica de maneira eficiente, dentro das situações do jogo (BOLONHINI, 2009).

Nessas situações, é importante que o aluno busque conhecimento por meio de questionamentos guiados pelo técnico a fim de solucionar os problemas (BELLI et al., 2017). A intenção é que esse aluno entenda o que acontece no jogo e desenvolva uma capacidade de percepção tática que faça com que ele crie respostas eficientes para diferentes contextos que aparecerão dentro da prática (BOLONHINI, 2009).

Em relação as abordagens que se pautam nesses princípios estão o *Teaching Games for Understanding* (TGfU) e suas variações: *Play Practice* (PP), *Tactical Games Model* (TGM) e *Game Sense* (GS).

O TGfU foi escrito pela primeira vez no Reino Unido, no início dos anos 1980, em ideias geradas por Thorpe, Bunker e Almond (1986), baseadas em um trabalho anterior de Mauldon e Redfern (1981) (HOPPER; KRUISSELBRINK, 2002).

A abordagem baseia-se em ensinar por meio da compreensão tática ao mesmo tempo em que desenvolve as habilidades técnicas, sem centrar o ensino em apenas um aspecto ou outro (HOPPER; KRUISSELBRINK, 2002). Segundo Bolonhini (2009), “concentra-se na ideia de uma relação de progressão da tática para a técnica, e não em uma relação de exclusão, ou tática ou técnica” (p.47), ou seja, a técnica está presente, mas é enfatizada no momento em que o aluno percebe as razões táticas para determinado gesto motor (BOLONHINI, 2009).

O processo de ensino do Tênis de Campo segue a mesma linha. Assim como nas outras modalidades de rede divisória, a lógica interna do jogo é passar a bola para o outro lado da rede de forma a dificultar a devolução do adversário (BELLI et al., 2017; GINCIENE, 2017). A partir disso são sistematizadas as etapas de aprendizagem desses esportes, respeitando as particularidades de cada modalidade (BELLI et al., 2017).

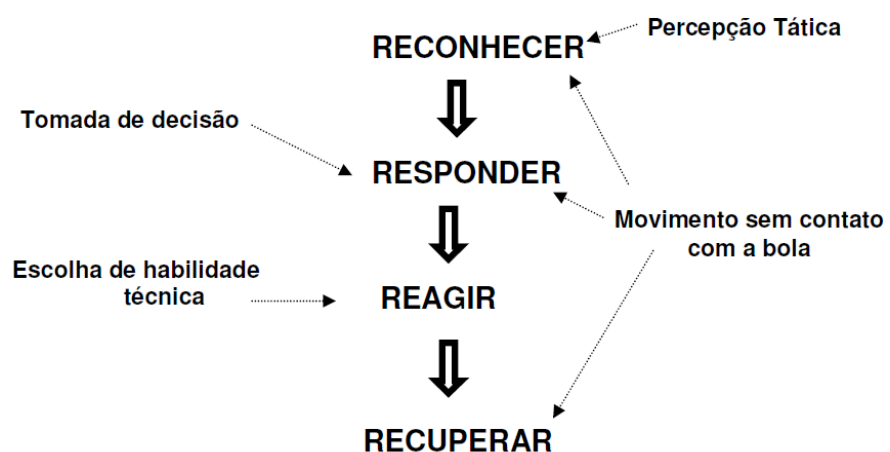
Pensando o processo de ensino dentro dessa lógica (passar a bola para a quadra adversária de forma a dificultar o adversário), é importante que o jogador compreenda quais ações dificultam a devolução da bola pelo seu adversário, não se limitando apenas em passar a bola sem propósito ou intenção (BOLONHINI, 2009). É preciso uma percepção das situações de jogo, analisando as suas próprias ações e as ações adversárias, para que o jogador possa responder de forma eficiente.

Nesse sentido, os treinos devem levar os alunos a compreenderem a lógica do jogo, estimulando-os a tomarem boas decisões táticas e técnicas nas diferentes situações de jogo vivenciadas.

Mas como estruturar esses treinos? No planejamento o treinador pode variar os espaços do jogo (quadradas mais largas, mais estreitas, mais fundas ou mais curtas), os equipamentos (bolas mais lentas para iniciantes, por exemplo), o número de jogadores (superioridade numérica, inferioridade numérica etc.) e principalmente as regras (BELLI et al., 2017; BOLONHINI, 2009). O foco, então, deve ser nas tomadas de decisões dos jogadores para solucionarem os problemas que esse jogo adaptado pode trazer.

Hopper (2003) propõe um modelo de quatro momentos para a compreensão da tática e leitura de jogo, chamado de “Modelo dos 4 R’s”: *read*, *respond*, *react*, *recover* (reconhecer, responder, reagir e recuperar). O *read* é a leitura por parte do jogador da situação de jogo; o *respond* é a resposta do jogador a partir da leitura da bola em relação ao seu posicionamento para executar o gesto técnico; o *react* está associado a reação, ou seja, a resposta técnica ligada a elementos de força, direção e efeito da bola; e por fim, o *recover*, é a recuperação da posição em quadra para iniciar o primeiro passo novamente (BOLONHINI, 2009; HOPPER, 2003).

Figura 1: Modelo dos 4 “R’s”.



Fonte: BOLONINHI (2009, p. 50)

Como é possível perceber, na proposta do TGfU e no modelo dos 4R's, o ensino das modalidades esportivas baseia-se na combinação da compreensão tática e no conseqüente desenvolvimento da habilidade técnica. Vale ressaltar que esses modelos não excluem os elementos técnicos, mas invertem a ordem de ensino, ou seja, se no modelo tradicional o percurso era desenvolver a técnica para depois aprender a tática, nessas abordagens a ideia é iniciar o processo pela compreensão do jogo, desenvolvendo as intenções táticas, de modo que a técnica seja aprendida de forma significativa, para o que o jogador saiba utilizá-la de forma eficiente durante o jogo (BOLONHINI, 2009). Nas palavras de Bolonhini (2009, p. 43): “É a partir da experiência de jogar, e da compreensão da importância de determinados domínios de habilidades específicas da modalidade que deve ocorrer o ensino da técnica”.

No Tênis de Campo não é diferente. Por ser um esporte com um contexto de jogo complexo, onde a decisão de um jogador depende das ações de seu adversário, os pontos são compostos por situações imprevisíveis e isso exige do jogador inteligência, criatividade e tomadas rápidas de decisão (BOLONHINI, 2009). Dessa forma, para combinar a técnica e a tática em um jogo dentro de um treinamento, o treinador precisa saber o desenvolvimento dos seus alunos e qual nível eles podem alcançar (HOPPER; KRUISSELBRINK, 2002).

Como forma de ilustração dentro da modalidade Tênis de Campo, o modelo tradicional teria o ensino baseado na aprendizagem de cada gesto motor de forma isolada do contexto do jogo: (1) aprender a rebater de *Forehand* (2) aprender a rebater de *Backhand*; (3) aprender a rebater em deslocamento para os dois lados; (4) aprender a sacar; e assim por diante. Em contrapartida, nas abordagens atuais, o ensino seria pautado em alguma ação tática presente na modalidade, por exemplo: marcar o ponto, onde os alunos devem ter uma conscientização tática de como fazer isso (jogar nos espaços vazios, movimentar o adversário, entre outros) e só depois introduzir habilidades técnicas que os ajudem a aperfeiçoar os golpes. Nota-se que na abordagem tradicional é necessário aprender o primeiro passo para depois ir avançando e só chegar ao jogo no final, enquanto na outra abordagem, o jogo já é introduzido desde o início.

Dessa forma, os jogos são recursos pedagógicos capazes de fomentar essa aprendizagem. O treinador deve definir muito bem o que ele quer ensinar tática e tecnicamente, para proporcionar durante os treinos situações imprevisíveis, que estimulem a inteligência, a criatividade e as tomadas de decisões. Esses jogos,

portanto, devem se aproximar da lógica interna do jogo formal, e cabe ao professor elaborá-los.

Hopper e Kruisselbrink (2002), afirmam que essa forma de ensino prepara melhor os alunos para o jogo formal, por que utiliza mais tomadas de decisões do que o modelo tradicional. Para eles, esse modelo baseado na técnica envolve pouca tomada de decisão e pouca dinamicidade de jogo, com isso, o aluno tem dificuldade de percepção das situações de jogo e possui respostas mecânicas dentro do jogo formal.

Para ilustrar, pode-se citar uma situação real. O jogador está em um contexto de jogo formal; seu adversário saca e posteriormente esse jogador precisa devolver a bola; para esta devolução, ele precisa se posicionar adequadamente e tomar uma decisão sobre qual local da quadra é melhor rebater, de modo a dificultar a recepção de seu adversário; em seguida deve se posicionar para receber novamente a bola e iniciar um novo ciclo.

Essas e outras situações são possíveis de serem treinadas em jogos com regras e espaços adaptados, que enfatizem uma solução de acordo com o objetivo tático a ser treinado. Além disso, é necessário um momento de conscientização tática dos alunos, guiada pelo treinador (BOLONHINI, 2009). Essa conscientização é baseada em perguntas que instigam os alunos a pensarem no objetivo do jogo e em suas possíveis ações para atingir esse objetivo (“Qual o objetivo do jogo? O que pode ser feito para atingir esse objetivo? Como movimentar o adversário para o lado?”).

O aspecto central dessas abordagens é o engajamento do aluno com o ambiente em que ele joga, no qual o jogo não se limite a ser apenas uma troca de bolas, mas que o leve a refletir sobre suas ações e decisões tomadas dentro das situações de jogos adaptados (BOLONHINI, 2009).

Para que o aluno se engaje e o professor saiba exatamente o que e como estruturar um treino, alguns conceitos são necessários, como a compreensão da tática e da técnica. Esses aspectos serão abordados a seguir com o propósito de esclarecer e apoiar professores e treinadores no desenvolvimento das atividades.

7. CONTEÚDOS DE TREINAMENTO

Cada modalidade exige determinados conteúdos de treinamento para um melhor desempenho esportivo e por isso, treinadores e professores devem compreender e estudar esses conteúdos dos esportes para que consigam ensinar e treinar adequadamente sem que haja equívocos. No Tênis de Campo isso não é diferente. Há conteúdos específicos para essa modalidade, os quais são exigidos durante treinos e jogos. Dessa forma, os conteúdos trabalhados dentro dessa modalidade e que serão enfatizados nesse planejamento são: tática e técnica.

Esses conteúdos são de extrema importância e segundo Higger (2002), a interação desses elementos dentro de um treinamento é importante para tornar o exercício, a prática e o jogo mais eficiente.

7.1 Tática

A ação tática, segundo González e Bracht (2012), é aquela que compreende a ação individual do jogador. Dentro de situações de jogo, o jogador tem interação total com o adversário e sofre influências de suas jogadas, dessa forma, é necessário que ele saiba assimilar essas informações e escolha a melhor decisão dentro de cada situação de jogo.

Dessa forma, as ações táticas dos jogadores não devem ser baseadas em execuções técnicas perfeitas, mas em tomadas de decisões rápidas que precedem os momentos de execução. Assim, é exigido um desenvolvimento tático de cada jogador para antecipações contínuas e diversificadas para cada jogada, exigindo uma avaliação e planejamento contínuos dessas ações, portanto, uma visualização prévia do que pode ser realizado ou não (GONZÁLEZ, 1999).

O conjunto de ações executadas dentro de um jogo em que há interação com o adversário é a tática, pois acontecem em contexto variável, imprevisível e também aleatório (GONZÁLEZ; BRACHT, 2012). Segundo Mahlo (1981), a ação tática é a atuação consciente e orientada para a solução de problemas em situações de jogo, onde o jogador desenvolve um processo de percepção, análise da situação, decisão e solução motora.

Essas ações táticas do próprio jogador são definidas como tática individual, muito utilizada no Tênis de Campo. A tática individual, segundo González e Bracht (2012), define-se como um “discernimento para adaptar-se de forma consciente diante de situações nas quais os sujeitos têm que escolher entre as diferentes

alternativas, em função de seus adversários” (p. 35). Diante das diferentes situações de jogo apresentadas em uma partida, os atletas devem mudar sempre as suas ações táticas individuais a fim de resolver os problemas que são colocados. Isso acontece tanto em ações defensivas – para não perder o ponto –, quanto em ações ofensivas, nas quais é preciso ganhar o ponto utilizando uma boa tomada de decisão. É necessário então, que essa ação tática individual seja feita a cada bola e esteja diretamente ligada a lógica do jogo e conseqüentemente às ações de ataque e defesa do adversário.

No caso do tênis de campo, a tática individual pode ser percebida nas ações ofensivas de rebater a bola de forma a dificultar a devolução do adversário, como por exemplo, a ação de criar espaços com bolas anguladas para marcar o ponto. Em situações defensivas, a ideia de voltar sempre ao meio para proteger os espaços, devolver a bola de forma a ganhar tempo para recuperação e/ou dificultar a ação do adversário.

A tática individual do tênis pode ser observada dentro dos problemas táticos característicos dos esportes de rede e parede (GINCIENE, 2014; MITCHELL; OSLIN; GRIFFIN, 2013), como pode-se observar na quadro 1:

Quadro 1: Modelo dos 4 “R”s

ATAQUE
Criar espaços na quadra
Marcar o ponto
Atacar em dupla
DEFESA
Defender os espaços
Defender um ataque
Defender em dupla

Fonte: adaptado de Mitchell, Oslin, Griffin (2013)

Dentro de cada problema tático do jogo existem intenções táticas. Por exemplo: para criar os espaços na quadra, o jogador pode utilizar os ângulos ou a profundidade. Nesse sentido, a tática individual é materializada pela ação de utilizar rebatidas angulas a fim de criar espaços.

No problema tático de defender os espaços, os jogadores precisam ter a intenção tática de fechar os ângulos do adversário, que normalmente se encontram

próximo ao meio da quadra, de modo a diminuir os espaços vazios disponíveis para o ataque.

7.2 Técnica

Cada modalidade esportiva possui o seu gesto motor específico e a noção da técnica de cada atleta está vinculada com o modo com que ele mesmo executa o movimento (GONZALÉZ; BRACHT, 2012).

Não é difícil ouvir falar sobre a técnica do tênis nos comentários feitos por telespectadores ou por comentaristas esportivos, nos trabalhos acadêmicos e principalmente nos treinos de modalidades esportivas. Também não é a toa que esse é um dos conceitos mais falados e discutidos no mundo esportivo, no qual se fala sobre a técnica perfeita, o golpe perfeito, a rebatida invejável de Roger Federer etc. São descrições e comentários sobre como executar essa técnica perfeita e qual seria o gesto mais adequado para determinada situação comentada.

Segundo Lasierra, Ponz e Andrés (1993), a técnica esportiva é um modelo correto e ideal de movimento que serve para solucionar um problema motor específico. Dessa forma, cada esporte possui a sua técnica específica. No Tênis de Campo, o *forehand* é um dos golpes mais utilizados, caracterizado pela rebatida com a mão dominante do jogador. A mão direita caso ele seja destro e a mão esquerda caso seja canhoto. Esse golpe é descrito da seguinte forma:

[...] na fase de preparação do golpe, o tenista concentra o peso do corpo sobre o pé direito (para tenistas destros), flexiona os joelhos e realiza rotação do quadril para trás, posicionando-se de lado para a rede. Então inicia a condução da raquete em direção à bola com a extensão dos joelhos. Em seguida executa a rotação do quadril para frente e depois a rotação dos ombros. O braço e a raquete são os últimos componentes a serem acionados. O posicionamento dos pés durante a preparação do forehand é fundamental para gerar potência, por meio do apoio, que aumenta o momento de inércia (HOFER, 2004 apud SILVA e LEMOS, 2014).

No decorrer do tempo, os próprios alunos terão necessidade de aprimorar o movimento de seus golpes para serem mais eficientes no jogo, com isso é importante que eles saibam como realizar esses diferentes movimentos exigidos no momento da prática (GINCIENE, 2014). Dessa forma, as principais técnicas exigidas nessa modalidade podem ser observadas no Quadro 2.

Quadro 2: Técnicas do Tênis de Campo

Golpes de fundo	<i>Top spin</i>
	<i>Slice</i>
Golpes de rede	Voleio
	<i>Smash</i>
Saque	
<i>Drop-shot</i>	
<i>Lob</i>	

Fonte: adaptado de Ginciene (2014)

7.2.1 Relação entre habilidade técnica e técnica esportiva

A Habilidade técnica ou habilidade motora específica é definida como uma realização bem sucedida de uma ação motora para solucionar um problema dentro de um determinado esporte (GONZALÉZ; BRACHT, 2012). Ou seja, as habilidades técnicas são específicas dos participantes de cada modalidade. É o resultado de uma aprendizagem normalmente prolongada que depende da aptidão do indivíduo em responder a um problema motor de forma eficiente para atingir um objetivo final.

Já a técnica esportiva, como dita anteriormente, é aquele movimento motor específico de cada modalidade. Dessa forma, no Tênis de Campo possuímos a técnica de “saque com efeito *topspin*” e a competência que cada indivíduo tem de responder a esse problema motor de forma eficiente e atingir o objetivo do saque, que é conhecida como a habilidade técnica.

De maneira simplificada, a técnica é aquilo que se espera que o indivíduo expresse. É específica de cada modalidade (a bandeja no basquetebol, o salto tesoura no atletismo etc.), no caso do Tênis de Campo: voleios, golpes de fundo (*slice* e *top spin*), saque “chapado”, saque “*american twist*” etc. Já a habilidade é de autoria de cada pessoa, é aquilo que esse autor executa/expresa durante o jogo.

No Tênis de Campo, uma modalidade de interação direta com o adversário e de ações motoras imprevisíveis, não existe um movimento que seja executado sempre da mesma forma. Logo, os golpes serão adaptados para cada situação e cada problema motor. Por exemplo, se uma bola vem mais baixa na direita, é necessário adaptação do movimento para a devolução dessa bola.

8. PLANOS DE TREINO

As modalidades esportivas exigem dos treinadores intervenções baseadas em planejamentos a fim de atingir o objetivo final, que é a aprendizagem e/ou treinamento dessa modalidade. Dentre as diversas possibilidades existentes, optou-se pela proposta de González e Bracht (2012), que apresentam um formato de planejamento para o ensino dos esportes na escola. Apesar do objetivo do presente trabalho não ser as aulas de Educação Física Escolar, mas sim um público de jovens experientes, optou-se por essa estrutura por ser pautada na identificação dos saberes corporais dos alunos, que dão origem à um processo de organização das aulas segundo a lógica de ensino tática-técnica, ao contrário do ensino tradicional dos esportes, técnica-tática.

Nesse sentido, o objetivo dessa unidade de treino é desenvolver um elemento de desempenho ainda pouco trabalhado por treinadores de jovens tenistas, a tática individual, como constatado por Ginciene et al. (2017, no prelo). Mais do que isso, o intuito é organizar treinos que também contribuam para o desenvolvimento da habilidade técnica por meio das abordagens atuais da Pedagogia do Esporte

Dessa forma, este processo de sistematização parte da “identificação de conhecimentos prévios, por meio da observação e análise dos seus componentes durante o jogo que se pretende ensinar” (GONZÁLEZ; BRACHT, 2012, p. 104). Depois dessa observação há uma posterior elaboração do planejamento para orientar as aulas e/ou treinos (GONZÁLEZ; BRACHT, 2012).

A identificação dos problemas foi feita a partir das experiências e vivências pessoais da autora do presente Trabalho de Conclusão de Curso e de seu orientador, ambas com o Tênis de Campo. A autora foi atleta da modalidade, participou de diversas competições, foi assistente técnica da equipe universitária de Tênis de Campo da UNESP Rio Claro, foi professora-estagiária do Projeto de Extensão na modalidade na mesma instituição e atualmente é estagiária no Departamento de Tênis do Clube de Campo de Rio Claro. O orientador foi atleta, treinador da modalidade, professor da disciplina de Tênis de Campo no ensino superior e atualmente realiza pós-doutorado com foco na modalidade, além de ser preparador físico da equipe de Tênis de Campo do Clube de Campo de Rio Claro.

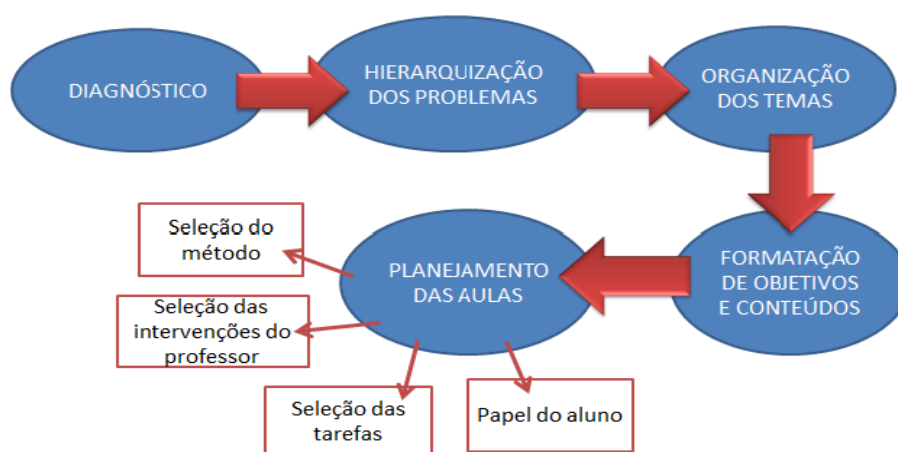
Diante disso, foram realizadas reuniões entre a autora e o orientador a fim de identificar os possíveis problemas que jovens tenistas experientes na modalidade enfrentam em relação ao desempenho da tática individual em jogos. Dessa forma,

estruturou-se os treinos por meio das cinco etapas apresentadas por González e Bracht (2012), que serão apresentadas a seguir.

8.1 O processo de planejamento dos treinos

González e Bracht (2012) propõem cinco etapas para o processo de planejamento das aulas, que neste trabalho chamaremos de treinos, conforme a figura 2.

Figura 2: Etapas do planejamento



Fonte: adaptado de González e Bracht (2012).

A primeira etapa (etapa 1) acontece por meio de uma observação dos comportamentos de jogo do aluno para que se identifiquem os principais problemas que comprometem o seu desempenho. Preferencialmente, essa observação deve ser feita em situações de jogo. A partir disso, se identifica em qual etapa o aluno se encontra para então elaborar uma proposta de aprendizagem (GONZÁLEZ; BRACHT, 2012). Nessa etapa realiza-se a “descrição e listagem dos problemas técnicos, táticos e de compreensão das regras que prejudicam o desenvolvimento do jogo” (GONZÁLEZ; BRACHT, 2012, p. 105).

Os problemas comumente encontrados em jovens tenistas que estão habituados ao treinamento tradicional são relacionados ao desempenho da tática individual. Normalmente a intenção de conquistar o ponto com a força dos golpes sobressai as outras intenções, como a criação de espaços por meio dos ângulos e espaços vazios na quadra adversária. No quadro 3 é possível observar alguns

problemas normalmente identificados e que servirão de base para o planejamento dessa unidade de treino.

Quadro 3: Etapa 1 - diagnóstico

Identificação dos problemas	
1. Dificuldades para criar espaços na quadra (em especial utilizando os ângulos)	
1.1	Más decisões
1.2	Utilização da força
1.3	Dificuldade técnica para criar espaços na quadra nas situações de jogo
2. Dificuldade em defender os espaços na quadra	
2.1	Não utilizam bolas defensivas para ganhar tempo e recuperar o espaço
2.2	Movimentam-se (recuperação) de forma inadequada - falta de split e corrida de recuperação errada
3. Dificuldade em defender um ataque	
3.1	Demora para fazer a leitura da bola
3.2	Movimentação e velocidade (agilidade) inadequada

Na etapa 2 parte-se do conjunto de problemas identificados anteriormente e selecionam-se os problemas técnicos-táticos e de compreensão de regras, que na opinião do treinador, causam mais limitações ao jogo. É preciso priorizar os problemas para o treinamento, ou seja, colocá-los em ordem de prioridade para uma posterior melhora dos mesmos (GONZÁLEZ; BRACHT, 2012).

Nessa etapa, portanto, ocorre a “descrição e listagem dos problemas técnicos, táticos e de compreensão de regras que mais prejudicam o desenvolvimento do jogo” (GONZÁLEZ; BRACHT, 2012, p.106).

O quadro 3 apresenta a hierarquização dos problemas desta unidade de treino.

Quadro 4: Etapa 2 - hierarquização

Hierarquização dos problemas	
1. Dificuldades para criar espaços na quadra (em especial utilizando os ângulos)	
1.1	Más decisões
1.2	Utilização da força
1.3	Dificuldade técnica para criar espaços na quadra nas situações de jogo
2. Dificuldade em defender os espaços na quadra	
2.1	Não utilizam bolas defensivas para ganhar tempo ao recuperar o espaço
2.2	Movimentam-se (recuperação) de forma inadequada - falta de split e corrida de recuperação errada
3. Dificuldade em defender um ataque	

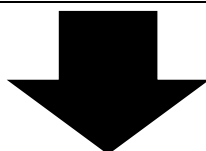
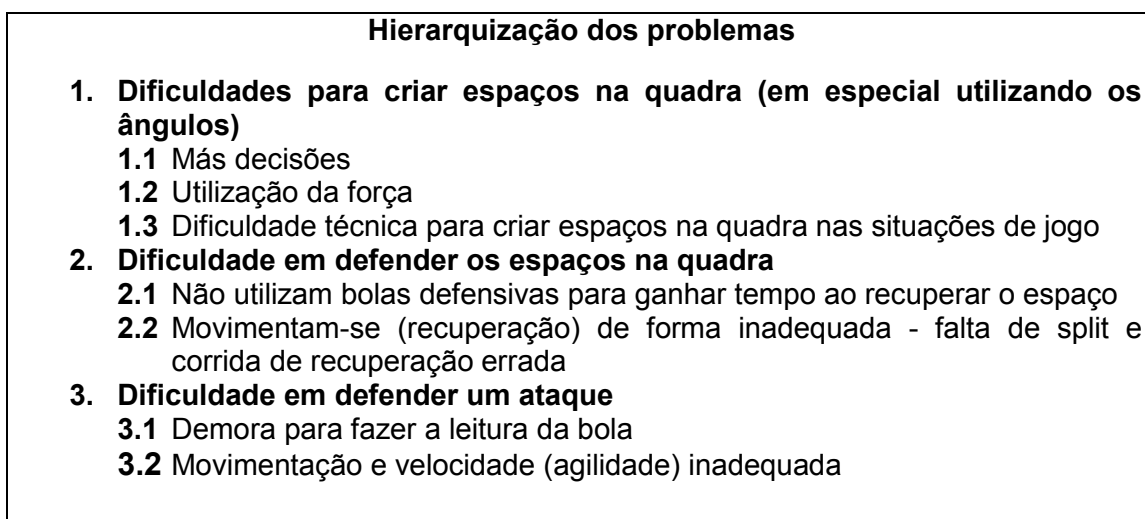
- 3.1** Demora para fazer a leitura da bola
- 3.2** Movimentação e velocidade (agilidade) inadequada

Na etapa 3 o conjunto de problemas considerados mais relevantes são convertidos em objetivos/propósitos ou expectativas de aprendizagens a serem alcançadas no final de um período de treinos. Essas expectativas são formuladas levando em conta que não é possível solucionar os problemas em uma aula só, e isso deve considerar o nível de superação do problema dos alunos (GONZÁLEZ; BRACHT, 2012).

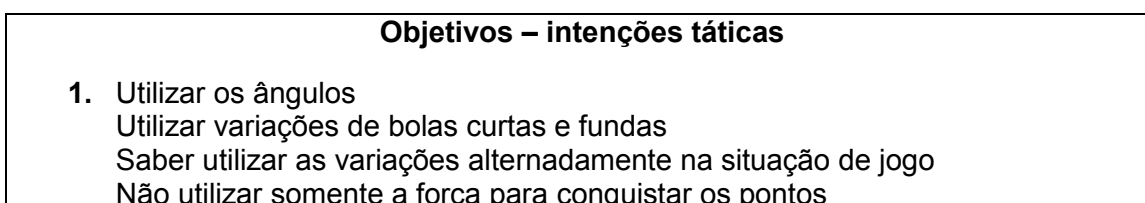
Nesse sentido, nesta etapa realiza-se a “formulação de expectativas de aprendizagem ou objetivos com base na lista de problemas técnico-táticos e de compreensão de regras que mais prejudicam o desenvolvimento do jogo” (GONZÁLEZ; BRACHT, 2012, p.107).

Os quadros 5, 6 e 7 apresentam esse processo sequencial de formulação de objetivos de aprendizagem.

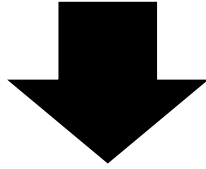
Quadro 5: Etapa 3 - formulação das expectativas de aprendizagem



Quadro 6: Etapa 3 - formulação das expectativas de aprendizagem



2. Aprender a utilizar bolas fundas para recuperar o espaço
Fechar os ângulos da quadra (depois do saque; nas situações de jogo de fundo e de rede)
3. Melhorar a antecipação do movimento defensivo



Quadro 7: Etapa 3 - formulação das expectativas de aprendizagem

Objetivos – problemas técnicos

1. Posicionar-se bem
Saber rebater de *forehand* e *backhand*
2. Corrida de ir até a bola
Corrida de recuperação pós rebatida
3. Split
Atenção ao posicionamento do atleta que ataca
Atenção e posicionamento para rebater a bola

Na etapa 4, após determinar os conjuntos de objetivos frente aos problemas encontrados, é necessário que sejam organizados em uma sequência de temas abordados nas aulas de forma a proporcionar maior aprendizado, não significando que ao dar prioridade a um assunto, os outros fiquem isolados do processo de aprendizagem (GONZÁLEZ; BRACHT, 2012).

Nessa etapa, portanto, elabora-se a “sequência de temas que serão desenvolvidos nas aulas e a identificação dos temas que serão “transversais” à unidade” (GONZÁLEZ; BRACHT, 2012, p. 108).

No quadro 8 pode-se observar os temas desta unidade de treinos:

Quadro 8: Etapa 4 - escolha dos temas

Temas

1. Compreender os objetivos do jogo e as regras
2. Aprender a rebater de *forehand* e *backhand* utilizando os ângulos
3. Saber se posicionar corretamente no quadra
4. Movimentar-se de forma adequada
5. Utilizar o split
6. Perceber quando é necessário usar bolas defensivas para se recuperar
7. Leitura de jogo e bola

Na etapa 5, depois de cumprir todos os outros passos e estabelecer os temas das aulas, é necessário a organização das mesmas. É nesse momento que ocorre a seleção do “método” de treino a ser utilizado, que está totalmente vinculado com o tipo de conteúdo que será desenvolvido. Para essa escolha, deve predominar a ideia de compreensão das ações que a modalidade demanda e não na reprodução de técnicas esportivas, ou seja, não se deve ensinar apenas “como fazer” – habilidade técnica, mas “o que fazer”, e “quando fazer” – intenções táticas (GONZÁLEZ; BRACHT, 2012).

Segundo os autores, é necessário lembrar-se de alguns itens: todo movimento de interação com o adversário é um ato tático e não pode ser ensinado apenas como gesto técnico; a aprendizagem progride do “o que fazer” para “como fazer”; e por fim, joga-se melhor quando se entende o que está acontecendo no jogo e não apenas o “saber executar bem” de determinada habilidade motora (GONZÁLEZ; BRACHT, 2012).

Um exemplo dessa etapa pode ser observada no quadro 9:

Quadro 9 Passo 5: aula de Tênis de Campo

AULA DE TÊNIS DE CAMPO	
Objetivo da aula: trocar o maior número de bolas	
1. Jogo 1 – primeiros movimentos no quadradinho	Objetivo: trocar bolas com o adversário contando pontos Condições do jogo: 2 pontos a cada erro do adversário; 1 ponto a cada <i>winner</i>
2. Jogo 2 – quadra toda	Objetivo: trocar o maior número de passes Condições: o ponto só é ganho no erro do adversário; não vale <i>winner</i>
3. Conscientização tática (o que fazer?) – perguntas	Professor: Qual o objetivo do jogo? Aluno: Trocar o maior número de passes P: Quais são as condições para o jogo? A: Não fazer <i>winner</i> e não errar para dar ponto para o adversário P: Como forçar o erro do adversário? A: Dificultar as bolas em curtas e fundas e movimentar o adversário e jogar nos espaços vazios
4. Jogo 3 – adaptado	Igual ao jogo 2 de forma adaptada, no quadradinho. As regras se mantêm e o objetivo também.
5. Jogo 4 – adaptado	Igual ao jogo 3 de forma adaptada, utilizando os dois quadradinhos. As regras se mantêm e o objetivo também
6. Jogo final adaptado igual o jogo inicial (jogo 2)	

Esses passos permitem que o planejamento dos treinos seja algo mais completo, atingindo todos os problemas táticos encontrados. Dessa forma, o ensino dos esportes torna-se algo facilitador para compreensão dos alunos frente as situações de jogo, de forma que evoluam para melhores tomadas de decisão e execução de movimentos. No conjunto de aulas que compõe uma unidade de treino, o conteúdo deve ter o foco nas intenções táticas (táticas individual) e não nas habilidades motoras isoladas. Assim, as atividades dos treinos devem ser feitas priorizando a interação entre os alunos e devem ocupar a maior parte da prática. A reflexão sobre as ações táticas dos jogadores (conscientização tática) deve estar constantemente presente durante os treinos para que seja estimulada essa conscientização tática (GONZÁLEZ; BRACHT, 2012).

8.2 Elaboração dos planos de treinos no Tênis de Campo

Nesse item será apresentado 7 planos de treino, que foram fundamentados por todas as etapas descritas anteriormente. Cada um foi estruturado em 5 partes: (1) primeiros movimentos; (2) jogo inicial; (3) conscientização tática-técnica; (4) jogo adaptado; e (5) jogo final.

Essas etapas foram adaptadas das proposta do TGfU (THORPE; BUNKER; ALMOND, 1986), do *Tactical Games Model* (MITCHELL; OSLIN; GRIFFIN, 2013) e do modelo do Segundo Tempo (GONZÁLEZ; DARIDO; OLIVEIRA, 2014).

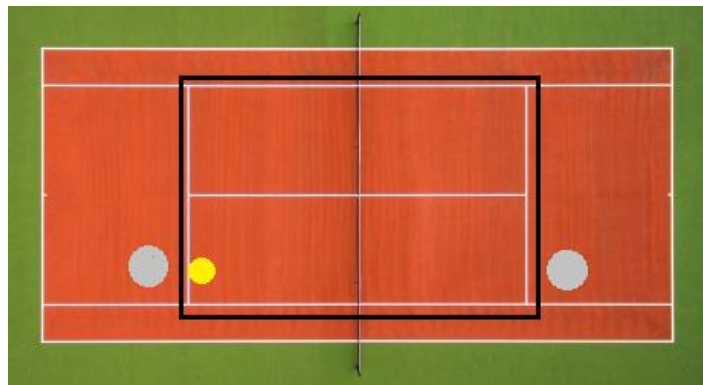
O objetivo dos primeiros movimentos (1) é dar continuidade ao aquecimento em um formato de jogo simplificado e que tenha relação ao objetivo da aula. O jogo inicial (2) tem o intuito de inserir os jogadores em uma situação na qual eles sejam oportunizados a tomarem decisões táticas (de acordo com o objetivo de cada treino). Na conscientização tática (3), a ideia é oportunizar os jogadores a refletirem sobre suas ações e encontrarem uma solução tática para o problema do jogo inicial. O jogo adaptado (4) é o momento de treino daquela solução tática encontrada na fase anterior, por meio de jogos com regras e espaços modificados. Por último, realiza-se o jogo final (5), de modo a proporcionar aos jogadores a vivência do que treinaram durante aquela sessão.

A conversa inicial com os jogadores, os alongamentos e aquecimentos são partes importantes de um treino, no entanto essas fases não estão descritas em cada treino, visto que o objetivo deste trabalho é apresentar o processo de treino dos elementos táticos e técnicos.

Para a leitura e compreensão das atividades descritas nos planos de treino, algumas definições devem ser consideradas, quais sejam:

- Quadra adaptada: é uma quadra determinada pelo treinador, diferente da quadra oficial (menor, mais larga ou mais curta). Nas atividades utilizaremos área de saque como uma quadra adaptada (ou duas ou as quatro áreas) e o quadradinho na longitudinal, sem rede.

Figura 3: Quadra de Tênis de Campo

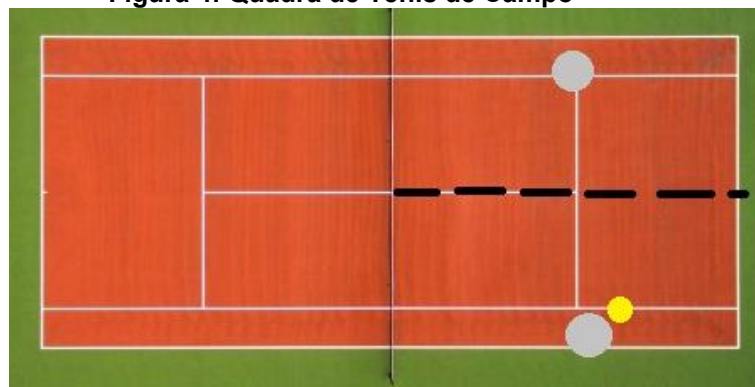


Elaborado pela autora

Legenda da figura: bola amarela - bola do jogo; bolas cinza - jogadores; linha preta contínua – delimitação da quadra (área de saque)

- Quadradinho longitudinal: utilização de um lado da quadra dividida ao meio sem rede, como mostra a figura 4.

Figura 4: Quadra de Tênis de Campo



Elaborado pela autora

Legenda da figura: bola amarela - bola do jogo; bolas cinza - jogadores; linha tracejada - delimitação da quadra dos jogadores

- *Winner*: bola rebatida em local que o adversário não consiga defender. Bola vencedora.

- Rebatida no estilo “ping-pong”: o jogador rebate a bola para baixo com a intenção de que ela pingue na sua quadra antes de ir para a quadra adversária. O adversário rebate após ela ter pingado na sua quadra ou antes de pingar, rebatendo no ar.

- *Split*: é um salto pequeno com os dois pés paralelos ao mesmo tempo, realizado no mesmo lugar (salto na vertical), como preparação para a próxima jogada.

A seguir serão apresentados os planos de cada treino:

Quadro 10: Plano de treino 1

TREINO 1

Objetivo: marcar o ponto

1. **Jogo quadradinho – primeiros movimentos (aquecimento)**

Objetivo: trocar bolas e marcar ponto

Descrição: o jogo acontece no espaço do quadradinho da área de saque, um jogador de frente para o outro. Os jogadores trocam bolas como em um jogo oficial e vão contando os pontos.

2. **Jogo inicial 1x1 – quadra toda**

Objetivo: marcar o ponto

Descrição: o jogo acontece na quadra toda, onde os jogadores trocam bolas nas mesmas regras de um jogo oficial, com o intuito de atingir o objetivo do jogo forçando o erro do adversário ou fazendo *winner*.

3. **Conscientização tática-técnica (O que fazer? Como fazer?) – perguntas**

Professor: Qual o objetivo do jogo?

Aluno: Marcar o ponto

P: Como marcar o ponto?

A: Forçando o erro do adversário ou utilizando *winner*

P: Como fazer isso?

A: Jogar nos espaços livres, onde o adversário não está (movimentar) e dificultar as bolas (curtas, fundas, anguladas...)

4. **Jogo adaptado**

4.1 – 1x1 (dois quadradinhos)

Objetivo: marcar o ponto

Descrição: o jogo acontece em quadra reduzida (nos quadrados de saque) de forma a reforçar a conscientização tática-técnica feita anteriormente.

4.2 – 1x1 com espaço delimitado

Objetivo: marcar o ponto jogando a bola nos espaços vazios (atacante)

Descrição: o jogo acontece na quadra toda, com a condição de que os jogadores não podem pisar em áreas laterais da quadra. O treinador, portanto, deve marcar

uma faixa de 1 metro em cada lateral de quadra. A bola pode pingar, mas o jogador não pode pisar.

5. Jogo final igual ao jogo inicial

Repetir o jogo inicial para observar se os alunos conseguiram entender as ações táticas dentro do jogo.

Quadro 11: Plano de treino 2

TREINO 2

Objetivo: manter a bola em jogo

1. Jogo do frescobol – primeiros movimentos (aquecimento)

Objetivo: manter a troca de bola o máximo possível

Descrição: de frente um para o outro no espaço do quadradinho da área de saque, os jogadores trocam bolas sem deixar pingar.

2. Jogo inicial 1x1 – quadra toda

Objetivo: manter o rally (bola em jogo)

Descrição: os jogadores trocam bolas no formato de um jogo oficial com a condição de só marcar o ponto no erro do adversário, não vale *winner*.

3. Conscientização tática-técnica (O que fazer? Como fazer?) – perguntas

P: Qual o objetivo do jogo?

A: Manter a troca de bolas

P: Como manter essa troca de bolas?

A: Não utilizar bolas que o adversário não consiga devolver como o *winner*

P: Se só marca o ponto no erro do adversário e não vale *winner*, como fazer com que ele erre?

A: Utilizar bolas variadas em profundidade e movimentar o adversário para os lados

4. Jogo adaptado 1x1 – meia quadra x quadra inteira

Objetivo: ganhar o ponto

Descrição: o jogo acontece de forma normal em regras, porém de um lado só vale meia quadra e do outro vale a quadra inteira. O ponto só é ganho no erro do adversário.

5. Jogo final igual ao jogo inicial

Quadro 12: Plano de treino 3

TREINO 3

Objetivo: criar espaços na quadra

1. Movimentação – primeiros movimentos (aquecimento)

Objetivo: movimentar o mais rápido possível

Descrição: posicionar um cone em cada lado da linha de simples, em linha reta. Os jogadores foram duplas, onde um é o principal e o outro tem o objetivo que superar o primeiro. Posicionados ao meio dos dois cones, ao sinal, o jogador principal corre até um cone fazendo a movimentação delimitada pelo treinador, ao tocar o primeiro cone, o segundo sai correndo, fazendo a mesma movimentação tentando ultrapassar o primeiro jogador. O jogo termina quando o segundo consegue ultrapassar, ou de acordo com o treinador delimitando um número específico de

corridas até o cone.

Variações: movimentação lateral, de frente, ir de frente e voltar lateralmente, etc.

2. **Jogo 1x1 – quadra toda**

Objetivo: tirar o adversário da quadra para os lados

Descrição: o jogo se inicia com dois cones ao fundo de cada lado da quadra na mesma direção da linha de simples, delimitando a área em que os jogadores podem jogar. Quem pisar para fora perde o ponto, logo, a ideia é forçar o adversário a passar essa área.

Condições: o jogador não pode deixar de devolver a bola por perceber que vai pisar para fora da área delimitada pelo cone.

3. **Conscientização tática-técnica (O que fazer? Como fazer?) – perguntas**

P: Qual é o objetivo do jogo?

A: Fazer com que o adversário pise para fora da área marcada pelos cones

P: Como conseguir que o adversário pise para os lados (fora da área)?

A: Jogar bolas anguladas, forçando o adversário a ir para os lados para devolver a bola

P: Quais são as opções para jogar a bola?

A: Bolas fundas ou bolas mais curtas e abertas

P: O que é necessário para conseguir angular essas bolas?

A: Se posicionar bem para receber e chegar na bola

4. **Jogo adaptado**

4.1 – **Quadrado 1x1**

Objetivo: tirar o adversário para os lados

Descrição: o jogo acontece com a quadra adaptada – o quadrado da área de saque. O jogador precisa fazer com que o adversário saia para os lados da área delimitada pelas linhas do quadrado.

4.2 – **Quadrado “ping-pong” 1x1**

Objetivo: tirar o adversário para os lados

Descrição: mesmo jogo do anterior, com a variação da rebatida no estilo do saque do “ping-pong”. Ou seja, os jogadores devem rebater a bola para baixo, de modo que ela pingue na própria quadra antes de passar para o lado do adversário.

5. **Jogo final igual ao jogo inicial**

Quadro 13: Plano de treino 4

TREINO 4

Objetivo: criar espaços na quadra utilizando os ângulos

1. **Jogo 1x1 quadrado – primeiros movimentos (aquecimento)**

Descrição: os jogadores devem disputar o ponto no quadrado, no estilo “ping-pong” (rebatendo a bola para baixo).

Condições: 1 ponto a cada erro do adversário, 2 pontos a cada *winner* (bolas em que o jogador não consiga chegar).

2. **Jogo do winner 1x1 - quadra toda**

Objetivo: fazer o *winner* no espaço delimitado no meio da quadra

Descrição: o jogo se inicia com dois cones no fundo de cada lado da quadra. Esses cones devem formar um gol no centro da quadra, delimitando o espaço em que se deve fazer o *winner*. Para que o ponto seja ganho, os jogadores devem rebater

bolas anguladas com o objetivo de jogar o adversário para os cantos, deixando o espaço central livre para direcionar a bola na área delimitada.

3. Conscientização tática-técnica (O que fazer? Como fazer?) – perguntas

P: Qual é o objetivo do jogo?

A: Fazer o *winner* no espaço delimitado no meio da quadra.

P: Como conseguir fazer esse *winner*?

A: Movimentar o adversário para os lados, com bolas anguladas.

P: Quais são as opções para bolas anguladas e depois *winner*?

A: Bolas fundas e mais abertas ou bolas anguladas e subida à rede para *winner*

P: O que é necessário para que consiga angular bem as bolas?

A: Se posicionar bem para receber e chegar bem na bola.

4. Jogo adaptado

4.1 – “Ping-pong” longitudinal 1x1

Descrição: utilizando a quadra no sentido longitudinal, os alunos possuem uma área delimitada ao fundo com o mesmo intuito de fazer o *winner*.

Condição: não há rede, portanto os jogadores devem bater a bola no estilo “ping-pong” (para baixo) a fim de que ela pingue uma vez na sua quadra, uma vez na quadra adversária e caia dentro do espaço de *winner*, sem que o adversário consiga chegar.

4.2 – Jogo adaptado – “Ping-pong” longitudinal 1x1

Descrição: mesmo jogo do anterior, porém o jogador não pode deixar a bola pingar na sua quadra antes de devolve-la, ou seja, deve tocar na bola direto, assim que ela atravessar o seu campo.

5. Jogo final igual ao jogo inicial

Quadro 14: Plano de treino 5

TREINO 5

Objetivo: defender os espaços na quadra

1. Jogo 1x1 – quadradinho – primeiros movimentos (aquecimento)

Descrição: os jogadores devem jogar dentro da área do quadradinho e não podem pisar para fora. É obrigatório dar um pingo dentro do quadradinho antes de devolver a bola.

2. Jogo dos dois pingos 1x1 – quadra toda

Objetivo: fazer a bola pingar duas vezes dentro da quadra adversária.

Descrição: o jogo acontece de maneira livre, onde a única condição é ganhar o ponto fazendo a bola pingar duas vezes na quadra adversária. Os jogadores devem explorar diferentes tipos de bola (curtas, longas, voleios) e movimentar o adversário em diferentes direções.

3. Conscientização tática-técnica (O que fazer? Como fazer?) – perguntas

P: Qual é o objetivo do jogo?

A: Fazer a bola pingar duas vezes na quadra do adversário

P: Precisa utilizar a força?

A: Não

P: Se não utiliza a força, como as bolas podem ser rebatidas para atingir o objetivo?

A: Bolas variadas em direção e profundidade

P: Por que essas bolas variadas?

A: Para “cansar” o adversário e conseguir atingir o objetivo, que é fazer a bola pingar duas vezes na quadra

4. Jogo adaptado 1x1 – quadradinho

Objetivo: fazer a bola pingar duas vezes na quadra adversária

Descrição: o jogo acontece igual ao anterior, porém no espaço do quadradinho de saque. É colocado um cone atrás da linha de fundo do quadradinho e a cada rebatida, o jogador deve voltar e passar por trás do cone. O adversário deve utilizar bolas variadas a fim de atingir seu objetivo.

5. Jogo final igual ao jogo inicial

Quadro 15: Plano de treino 6

TREINO 6

Objetivo: defender os espaços na quadra

1. Jogo quadradinho longitudinal – primeiros movimentos (aquecimento)

Objetivo: bater a bola por cima de si próprio

Descrição: o jogo acontece no espaço do quadradinho longitudinal e os jogadores ficam no mesmo espaço, sem área delimitada para cada um. Cada jogador deve rebater a bola de baixo para cima, passando essa bola por cima de si próprio e dificultando a devolução do adversário. Após essa rebatida, é a vez do adversário rebater a bola.

Condições: o ponto é ganho quando a bola pinga fora do espaço delimitado; quando o jogador não rebater de baixo para cima e ela não passa por cima de si; quando o adversário não consegue devolver a bola.

2. Jogo inicial 1x1 – quadra toda

Objetivo: sempre voltar ao cone no centro

Descrição: o jogo acontece na quadra toda, onde os jogadores trocam bolas nas mesmas regras de um jogo oficial. Em cada rebatida na bola, os jogadores devem passar por trás de um cone posicionado no centro da quadra, distante 1 metro da linha de fundo.

Condição: o jogador perde o ponto se não voltar ao cone antes de rebater a próxima bola.

3. Conscientização tática-técnica (O que fazer? Como fazer?) – perguntas

Professor: Qual o objetivo do jogo?

Aluno: Bater e sempre voltar ao centro

P: Como voltar ao centro sem perigo de perder o ponto?

A: Jogando bolas fundas e mais altas

4. Jogo adaptado

4.1 – 1x1 – quadradinho

Objetivo: sempre voltar ao cone no centro

Descrição: o jogo acontece igual ao inicial, porém com a quadra adaptada de forma a reforçar a conscientização tática-técnica feita anteriormente. O aluno rebate e volta ao centro passando por trás do cone antes da próxima bola.

4.2 – Jogo adaptado 1x1 – dois quadradinhos

O jogo é igual ao anterior, porém utilizando os dois quadradinhos de forma deixar a quadra mais larga e enfatizar a necessidade de explorar os espaços vazios.

5. Jogo final igual ao jogo inicial

Quadro 16: Plano de treino 7

TREINO 7

Objetivo: defender os espaços, corrigindo corrida de recuperação e *slipt* (preparação para o movimento)

1. Jogo 1x1 - quadradinho – primeiros movimentos (aquecimento)

Objetivo: trocar bolas contando os pontos (vários jogos)

Condição de jogo 1: jogo com 1 bola

Condição de jogo 2: jogo com 2 bolas

Condição de jogo 3: jogo com uma bola, sempre voltando ao cone no fundo do quadradinho e no centro

Condição de jogo 4: jogo com uma bola e um pé só. A cada ponto, trocar a perna

2. Jogo inicial 1x1 – quadra toda

Objetivo: sempre voltar ao espaço delimitado por cones no fundo da quadra, fazendo *slipt*.

Descrição: o jogo acontece na quadra toda e os jogadores trocam bolas nas mesmas regras de um jogo oficial. A cada rebatida na bola eles devem voltar ao centro e fundo da quadra, passando por uma área delimitada por cones (em formato de quadrado), fazendo o *split* dentro dessa área para a preparação da próxima jogada.

Condição: o jogador perde o ponto se não voltar até a área delimitada e não fizer o *split*.

3. Conscientização tática-técnica (O que fazer? Como fazer?) – perguntas

Professor: Qual o objetivo do jogo?

Aluno: Rebater, sempre voltar ao espaço delimitado e fazer o *split*.

P: Como devolver as bolas para voltar ao centro?

A: Jogar bolas fundas, mais altas e mais anguladas.

P: Como é a corrida de recuperação da bola rebatida?

A: Correr lateralmente até o espaço marcado – para poder observar o adversário –, fazer o *split* e correr de frente até a bola para rebatê-la.

4. Jogo adaptado

4.1 - 1x1 imitação

Objetivo: imitar o adversário

Descrição: Em duplas, colocar um cone em cada lado da área de simples, em linha reta. Um dos jogadores como sendo o imitado, o outro é o imitador. O imitado fica a frente (olhando para a rede) e o imitador nas suas costas, também de frente para a rede. Ao sinal do treinador, o imitado deve realizar movimentações de corrida de um lado ao outro e o outro jogador deve imitá-lo. As movimentações devem ser sempre de frente para o cone e recuperando lateralmente (olhando para a rede) e fazendo um *split* ao centro da quadra. A quantidade de repetições da movimentação é delimitada pelo treinador.

Condições: sequência sem raquete, com raquete apenas segurando a frente do corpo, com raquete e movimentação de rebatida.

4.2 - Jogo adaptado 1x1 – quadradinho longitudinal

Objetivo: sempre voltar ao espaço delimitado por cones, fazendo *slipt*.

Descrição: o jogo acontece igual ao inicial, porém na quadra longitudinal e no estilo

de rebatida “ping-pong”. A cada rebatida, voltar ao espaço delimitado, respeitando o objetivo do jogo.

5. Jogo final igual ao jogo inicial

9. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da elaboração desse projeto, observou-se que a revisão de literatura foi fundamental para que se conhecessem algumas abordagens de ensino dos esportes existentes. Foi possível notar o quão importante é o “como” e “o que” ensinar aos alunos e jogadores desse esporte.

Diversas são as linhas de pensamento e como os autores defendem a sua visão. A abordagem tradicional possui um foco maior para o ensino da técnica, em especial pela busca de um movimento “perfeito”. O jogo acontece quando esses padrões de movimento estiverem “prontos”.

Já as abordagens atuais são pautadas no ensino da tática, por meio de jogos que levem os alunos a refletirem sobre sua prática. A técnica aparece como uma ferramenta dessa intenção tática. O mais importante nesse contexto são as situações de jogo, a autonomia do jogador para que ele consiga tomar suas decisões durante o jogo e saber qual a melhor maneira de agir em determinado momento.

Com essa linha de pensamento, o projeto foi desenvolvido em um planejamento de treinos pautados nessas abordagens atuais de ensino, destinada à jogadores experientes de tênis, com idade entre 12 e 16 anos.

Para esse planejamento, uma discussão entre as experiências e vivências da autora e orientador foram importantes para identificar problemas comuns que esse público enfrenta, em especial dos aspectos táticos.

Nessas discussões foi possível notar o quanto os alunos carecem de pensamento tático em seus jogos e o quanto professores/treinadores da área ainda aplicam somente treinos baseados em *drills* e se preocupam a maior parte do treino com a técnica e o movimento executado da forma mais perfeita possível. É notável nessas aulas que os jogadores apresentem dificuldades em aplicar todo esse conhecimento na prática do jogo. Não a toa, o intuito deste trabalho foi o de planejar treinos para dar um suporte a esses treinadores e mostrar o quanto a dimensão tática é importante para o desenvolvimento dos jogadores.

Os planos de treino foram pautados em algumas situações-problema encontrados na maior parte dos alunos com experiência na modalidade e assim foram desenvolvidos a partir das concepções de González e Bracht (2012). Esses planos contaram com jogos utilizando a quadra toda,

conscientização tática (pelo técnico), jogos adaptados para buscar a compreensão e ação tática dos jogadores e por fim, o jogo apresentado inicialmente para analisar a compreensão do objetivo tático da aula.

Do ponto de vista de um treinador, esses planos de treino demandam um planejamento árduo e demorado, porém com resultados eficazes. A organização proposta por González e Bracht (2012) é complexa, apresentando dificuldades na compreensão, porém é notável a eficiência dos planos de treinos elaborados a partir da proposta, pois define mais objetivamente o que vai ser treinado e ainda contribui para a escolha adequada da metodologia de treino. Dessa forma, o treinador necessita, primeiramente, ter em mente como seus alunos são/estão e como se comportam em quadra. Para isso é necessário um olhar crítico para identificar quais são suas dificuldades e como melhorá-las. A partir disso, é necessário planejar aulas que contemplem essas necessidades e proporcionem aos alunos cada vez mais autonomia e visão de jogo.

Já do ponto de vista de um aluno e jogador, esse tipo de abordagem de ensino pode trazer muitos benefícios. Além de estimular a autonomia dos alunos para que raciocinem sozinhos dentro do jogo, traz uma visão mais ampla de todas as jogadas e situações de jogo que esses alunos podem enfrentar durante a partida. Com isso, proporciona mais capacidade de análise da jogada de seus adversários e da bola, a fim de terem mais sucesso em situações defensivas e ofensivas e não se prenderem a golpes esteticamente perfeitos.

Sendo assim, ao final deste trabalho, espera-se que os treinos aqui criados possam contribuir para a construção de novos treinos e novas investigações na área. Espera-se, também, que este planejamento sirva de exemplo para treinadores e futuros treinadores do Tênis de Campo, como algo esclarecedor e facilitador de ensino.

10. REFERÊNCIAS

BELLI, T.; et al. Pedagogia do esporte e tênis de mesa: novas perspectivas para o ensino-treino do efeito na iniciação esportiva tardia. **Pensar a Prática**, v. 20, n. 2, p. 420-429, 2017.

BOLONHINI, S. Z.; PAES, R. R. A proposta pedagógica do Teaching Games for Understanding: reflexões sobre a iniciação esportiva. **Pensar a Prática**, v. 12, n. 2, p. 1-9, 2009.

BOLONHINI, Sabine Z. **Pedagogia do Esporte e a iniciação ao Tênis de Campo: um estudo nos principais clubes de São Paulo**. 2009. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Educação Física, UNICAMP, Campinas.

CAMARGO, F. E. B.; MARTINS, M. S. **Aprendendo o tênis de mesa brincando**. Piracicaba: [s.n.], 1999.

DE PAULA, Patrícia R.; BALBINOTTI, Carlos. Iniciação ao tênis na infância: os primeiros contatos com a bola e a raquete In: BALBINOTTI, Carlos et al. **O ensino do tênis: novas perspectivas de aprendizagem**. Porto Alegre, RS: Artmed Editora, 2009.

FERREIRA, H. B. **Pedagogia do esporte**: identificação, discussão e aplicação de procedimentos pedagógicos no processo de ensino-vivência e aprendizagem da modalidade basquetebol. 2009. 249f. Dissertação (Mestrado em Educação Física)-Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2009.

GALATTI, L. R.; et al. Pedagogia do esporte e basquetebol: aspectos metodológicos para o desenvolvimento motor e técnico do atleta em formação. **Arquivos em Movimento**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 2, 2012.

GALATTI, L. R.; et al. Pedagogia do esporte: a diversidade na iniciação em basquetebol. In: RAMOS, V.; SAAD, M. A. MILISTETD, M. **Jogos desportivos coletivos**: investigação e prática pedagógica. Florianópolis: UDESC, 2013, p. 81-104.

GALATTI, L. R.; et al. Pedagogia do esporte: tensão na ciência e o ensino dos jogos esportivos coletivos. **Rev. Educ. Fís/UEM**, v. 25, n. 1, p. 153-162, 1. trim. 2014.

GARCÍA, J. P. F. Métodos de ensino e destrezas de comunicação no ensino do tênis. In: BALBINOTTI, C. et al. In: **O ensino do tênis: novas perspectivas de aprendizagem**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2009.

GARGANTA, J. Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos. In: GRAÇA, A. B. S.; OLIVEIRA, J. (Org.). **O Ensino dos jogos desportivos**. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos - FCDEF-UP, 1995, p. 11-25.

GÁRCIA, Juan Pedro F. Métodos de ensino e destrezas de comunicação no ensino do tênis In: BALBINOTTI, Carlos et al. **O ensino do tênis: novas perspectivas de aprendizagem**. Porto Alegre, RS: Artmed Editora, 2009.

GILLMEISTER, Heiner. **Tennis History**. ITF Coaching and Sports Science Review. v. 15, n 46, p. 16-18, 2008.

GINCIENE, G. Tênis de campo. In: GONZÁLEZ, F. J.; DARIDO, S. C.; OLIVEIRA, A. A. B. De (Org.). **Esportes de marca e com rede divisória ou muro/parede de rebote**. Maringá: Eduem, 2014, p. 157–205.

GINCIENE, G. et al. Ensino do Tênis e a prática pedagógica dos professores. **Pensar a Prática**, 2017, no prelo.

GONZÁLEZ, F. J.; BRACHT, V. **Metodologia do Ensino dos Esportes Coletivos**. Vitória: UFES, 2012.

GONZÁLEZ, F. J.; DARIDO, S. C.; OLIVEIRA, A. A. B. DE. **Práticas corporais e a organização do conhecimento – esportes de marca e com rede divisória ou muro/parede de rebote**. Maringá: Eduem, 2014.

GONZÁLEZ, F. J. Influência do nível de desenvolvimento cognitivo na tomada de decisão durante jogos motores de situação. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 10, n. 1, p. 3-14, 1999.

GOULD, D. *et al.* Burnout in Competitive Junior Tennis Players: III. Individual Differences in the Burnout Experience. **The Sport Psychologist**, 1997. v. 11, p. 257–276.

HIGGER, Yuval. Physical training for Tennis – the need for better integration, **ITF coaching & sport Science review**, v 26 (10), p. 13-14, 2002.

HOPPER, Tim F.. Four Rs for Tactical Awareness: Applying Game Performance Assessment in Net/Wall Games, 2003, v. 14, n. 2, p. 16-21.

HOPPER, T.; KRUISSELBRINK, D. **Teaching Games for Understanding: What does it look like and how does it influence student skill learning and game performance?** 2002. Disponível em: <http://www.readyrugby.com.au/LiteratureRetrieve.aspx?ID=20625>. Acesso em: 18 set. 2017.

LASIERRA, G.; PONZ, J. M.; ANDRES, F. **1.013 Ejercicios y juegos aplicados al balonmano**. Barcelona: Paidotribo, 1993.

LEONARDO, L.; REVERDITO, R. S.; SCAGLIA, A. J. O ensino dos esportes coletivos: metodologia pautada na família dos jogos. **Motriz**, Rio Claro, v. 15, n. 2, p. 236-246, abr./jun. 2009.

MAHLO, F. **La acción táctica en el juego**. La Habana: Pueblo y Educación., 1981.

MARINOVIC, W.; IIZUKA, C. A.; NAGAOKA, K. T. **Tênis de mesa: teoria e prática**. São Paulo: Phorte, 2006.

MASLACH, C.; GOLDBERG, J. Prevention of Burnout: new perspectives. **Applied & Preventive Psychology**. 1998;v. 7 (1), p. 63-74.

MAZO, Janice; BALBINOTTI, Carlos. A história do tênis na Era Moderna In: BALBINOTTI, Carlos et al. **O ensino do tênis: novas perspectivas de aprendizagem**. Porto Alegre, RS: Artmed Editora, 2009.

MESQUITA, I. M. R.; PEREIRA, F. R. M.; GRAÇA, A. B. S. Modelos de ensino dos jogos desportivos: investigação e ilações para a prática. **Motriz**, Rio Claro, v. 15, n. 4, p. 944-954, 2009.

MITCHELL, S. A.; OSLIN, J. L.; GRIFFIN, L. L. **Teaching Sport Concepts and Skills**. 3. ed. [S.l.]: Human Kinetics, 2013.

PAES, Roberto Rodrigues. **Educação física escolar: o esporte como conteúdo pedagógico do ensino fundamental**. Canoas: Ed. da Ulbra, 2001.

PÊGO, F. P. L.; PÊGO, D. R. Síndrome de Burnout. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 14, n. 2, p.171-176, 2016.

REVERDITO, R. S.; SCAGLIA, A. J. **Pedagogia do esporte**: jogos coletivos de invasão. São Paulo: Phorte, 2009.

SCAGLIA, A. J.; REVERDITO, R. S.; GALATTI, L. R. Ambiente de jogo e ambiente de aprendizagem no processo de ensino dos jogos esportivos coletivos: desafios no ensino e aprendizagem dos jogos esportivos coletivos: In: NASCIMENTO, J. V.; RAMOS, V.; TAVARES, J. (Org.). **Jogos desportivos**: formação e investigação. Florianópolis: UDESC, 2013. p. 133-170.

SCAGLIA, A. J.; REVERDITO, R. S.; GALATTI, L. R. A contribuição da Pedagogia do Esporte ao ensino do esporte na escola: tensões e reflexões metodológicas. In: MARINHO, A.; NASCIMENTO, J. V. DO; OLIVEIRA, A. A. B. DE (Ed.). **Legado do esporte brasileiro**. Florianópolis: Editora UDESC, 2014. p. 45–86.

SCAGLIA, A. J.; SOUZA, A. Pedagogia do esporte: In: BRASIL. Comissão de Especialistas – ME. **Dimensões pedagógicas do esporte**. Brasília: UNB/Cad, 2004. p. 6-52.

SILVA, Giuliano Roberto da; LEMOS, Diego Alvarenga. OS FUNDAMENTOS FOREHAND, BACKHAND E SAQUE DO TÊNIS – UMA ABORDAGEM TEÓRICA. **Revista Didática Sistêmica**, v. 16, n. 1, p.128-145, 2014.

SIMÕES, Daniel P.; BALBINOTTI, Carlos. As qualidades físicas no tênis: considerações teóricas e práticas In: BALBINOTTI, Carlos et al. **O ensino do tênis: novas perspectivas de aprendizagem**. Porto Alegre, RS: Artmed Editora, 2009.

THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 6ª edição. Porto Alegre, RS. Artmed, 2012. 458 p.

THORPE, R.; BUNKER, D.; ALMOND, L. **Rethinking games teaching**. Leicstershire: Univesity of Loughborough, 1986.

UNIERZYSKI, P.; CRESPO, M. Review of modern teaching methods for tennis. **Revista Internacional de Ciencias del Deporte**. v. 7, n. 3, p.1-10. 2007.

VALENTINI, Nadia C.; et al. Considerações sobre o desenvolvimento e a aprendizagem motora em crianças In: BALBINOTTI, Carlos et al. **O ensino do tênis: novas perspectivas de aprendizagem**. Porto Alegre, RS: Artmed Editora, 2009.

ORIENTADOR

Prof. Dr. Guy Ginciene

CO-ORIENTADORA

Prof. Dra. Fernanda Moreto Impolcetto

GRADUANDA

Bianca Silvestrini Rossi