

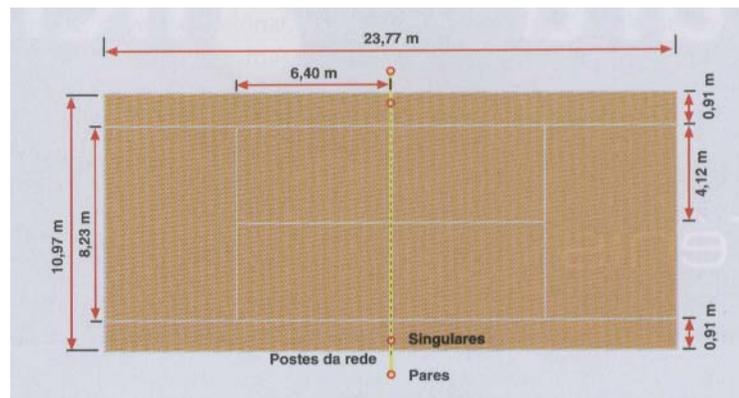
EDUCAÇÃO FÍSICA

TÊNIS



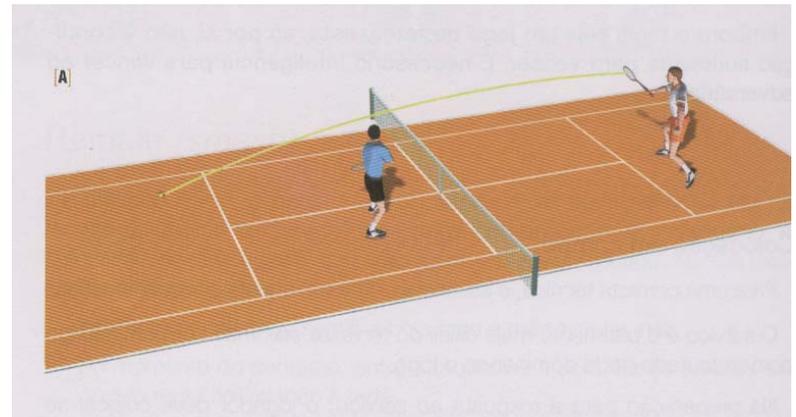
REGULAMENTO

- Campo [rectangular com a dimensão de 23,77m de comprimento e 8,23m de largura (singulares) e 23,77m x 10,97m (pares)];
- Rede (1,07m de altura)



OBJECTIVO DO JOGO

- Consiste em bater a bola por cima da rede, respeitando as regras do jogo, fazendo-a ressaltar no campo adversário e fora do alcance do jogador contrário.



Jogadores

- Individual

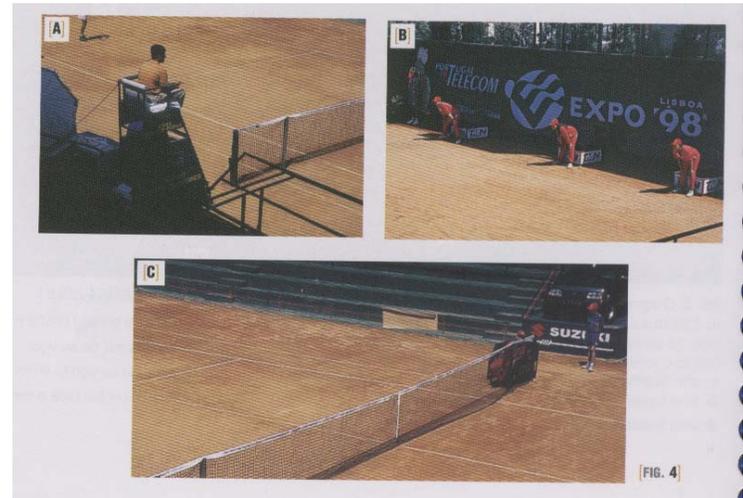


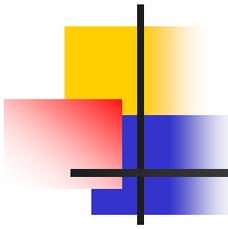
- Pares



Juízes

- **Primeiro árbitro** (encontra-se sentado numa cadeira colocada acima da rede. É responsável pela contagem e confirmação da pontuação dos jogadores e pelo controlo do jogo em campo).
- **Juiz de linha** (apoia as decisões do primeiro árbitro sobre as bolas fora ou dentro do campo);
- **Juiz de rede** (verificase a bola toca na rede quando um jogador efectua o serviço);
- **Juiz para faltas de pés** (serviço).



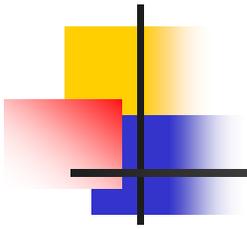


Pontuação

Contagem do jogo é feito da seguinte forma:

- primeiro ponto ganho **15**
- segundo ponto ganho **30**
- terceiro ponto ganho **40**
- Quarto ponto **jogo**

Quando a contagem é de **40-40** ou vantagem nula (deuce), um jogador tem de ganhar **dois pontos sucessivos** para vencer o jogo.



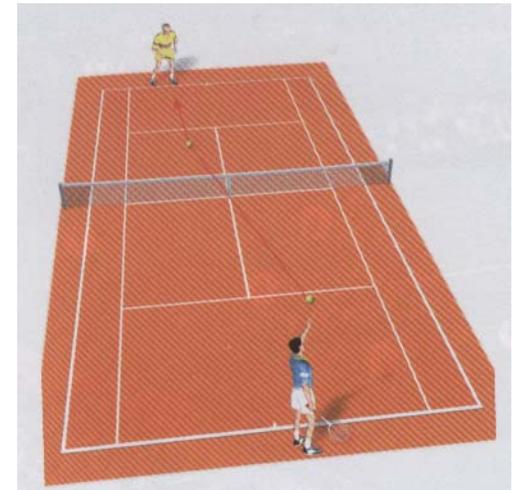
Pontuação

- Um encontro (ou partida) é disputada ao melhor de três ou de cinco **sets**.
- Um **set termina** quando um dos jogadores fizer pelo menos **seis jogos**, com **dois jogos de vantagem** sobre o adversário.
- No caso de o set atingir o **seis igual**, joga-se o **tie-break** (quebra-empates). O primeiro jogador a obter os sete pontos, com dois de vantagem, vence o **tie-break e o set**.

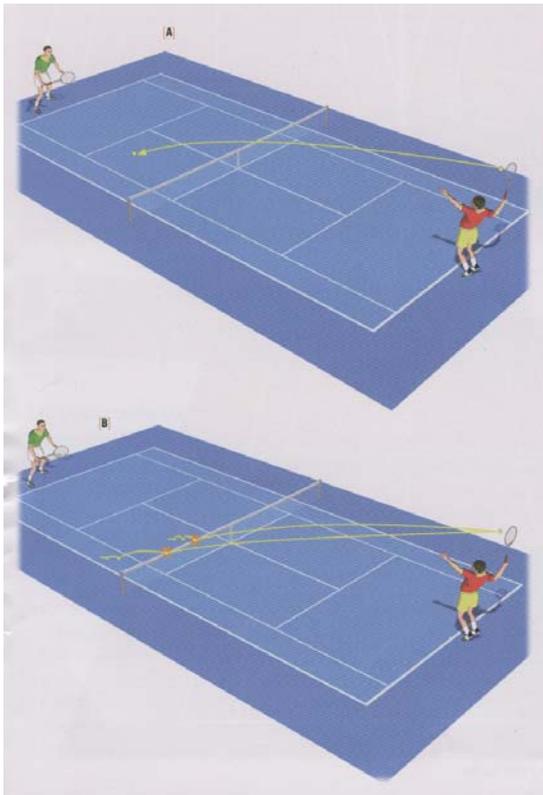
Início do jogo

Antes do jogo – árbitro procede ao sorteio – o vencedor pode:

1. escolher o lado do campo;
 2. serviço ou receptor do serviço.
- Cada jogo começa com o serviço.
 - Durante um jogo, o serviço pertence ao mesmo jogador, sendo atribuído ao adversário no jogo seguinte.
 - O serviço inicial é sempre realizado no lado direito da linha de fundo do campo.



Início do jogo (continuação)

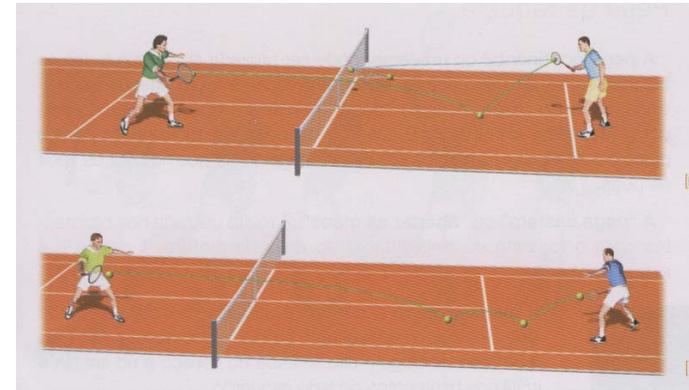


- Ponto seguinte, o serviço deve ser efectuado no lado contrário da linha de fundo, alternado desta forma a zona onde se executa o serviço, após cada ponto.
- O serviço é obrigatoriamente efectuado na diagonal, de forma a fazer ressaltar a bola no interior do rectângulo de serviço do campo adversário.
- Se o executante falhar a primeira tentativa de colocação do serviço, dispõe de outra oportunidade. Caso falhe – atribuído ponto ao adversário.
- O serviço é repetido quando a bola toca na rede (net) e cai no interior do rectângulo de serviço.
- O jogador na execução do serviço, não pode tocar a linha de fundo com os pés.

Ponto

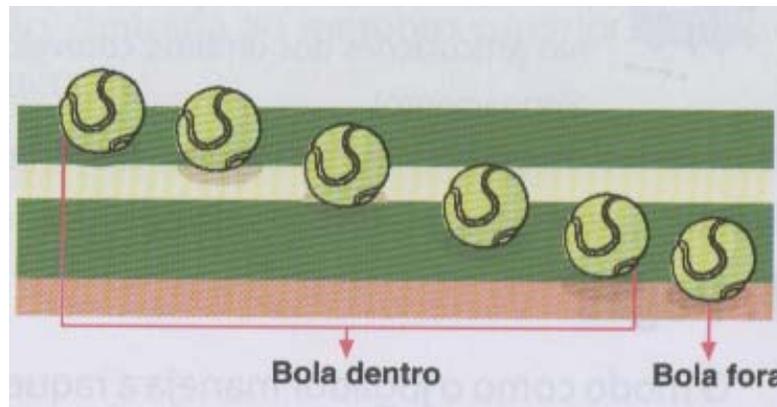
Um jogador ganha ponto quando:

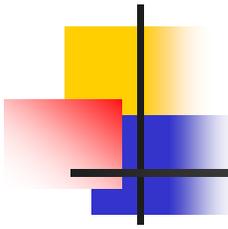
1. executa o serviço correctamente e a bola toca no adversário;
2. executa o serviço correctamente e a bola toca no adversário antes de ressaltar no solo;
3. o adversário não consegue devolver a bola sobre a rede, depois de esta ter ressaltado no seu campo;
4. a bola ressalta duas vezes seguidas, num lance, no campo adversário, antes de ser devolvida com êxito;
5. o adversário bate a bola mais de uma vez, num só lance;
6. O jogador contrário executa o batimento em vólei com a bola do lado errado da rede;
7. a bola é devolvida do contrário, ressalta para além da linha totalmente;
8. O jogador adversário toca na rede, na corda ou nos postes com qualquer parte do corpo ou com a raquete.



Bola Fora

A bola é considerada fora se nenhuma parte dela cair dentro dos limites do campo.





Fundamentos técnicos

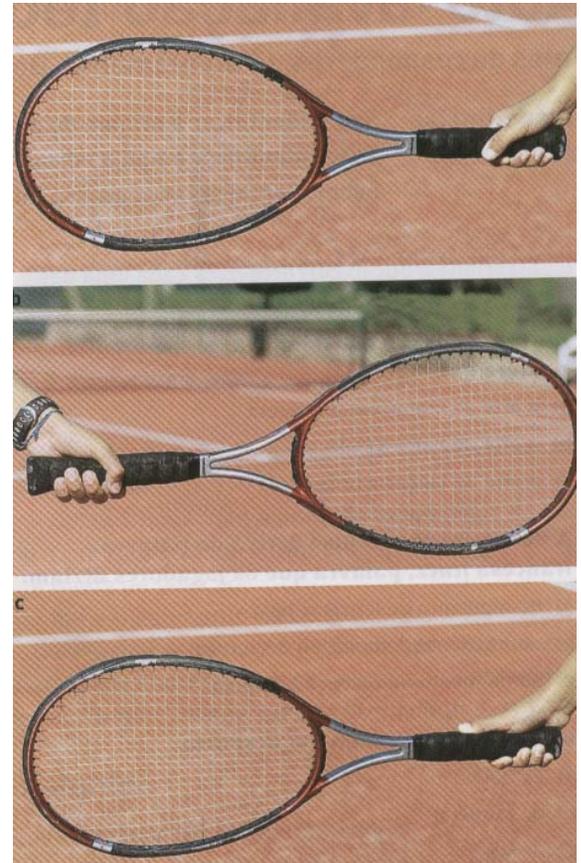
Há aspectos essenciais que qualquer jogador deve ter sempre presentes durante o jogo:

1. Manter o olhar na bola;
2. Manter o equilíbrio corporal e o trabalho de pés, de acordo com as situações;
3. Assegurar um bom balanço, controlo do movimento da raqueta e a posição da sua face.

Fundamentos técnicos

Pega na raquete

- Pega continental ou universal
(pode ser utilizada em quase todos os batimentos – obriga posição do corpo – lateral)
- Pega eastern ou apertar as mão
(batimentos com ressalto da bola abaixo do nível da cintura, à direita e à esquerda)



Fundamentos técnicos

Posição de atenção



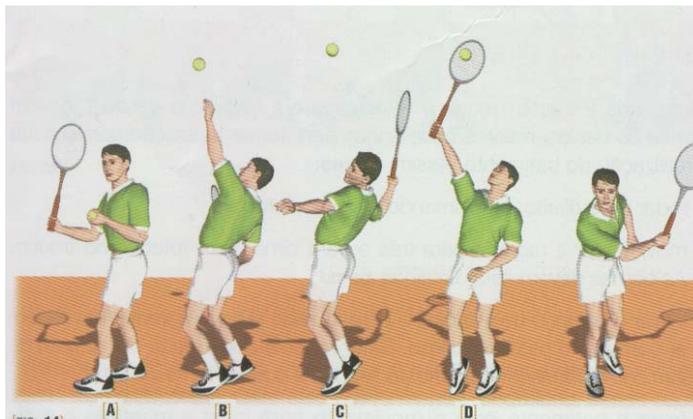
1. Posicionar a raqueta na horizontal, dirigida para o adversário, a mão esquerda segura a raqueta pelo coração da mesma;
2. Colocar os pés afastados, à largura dos ombros;
3. Semiflectir as pernas;
4. Inclinær o tronco ligeiramente à frente.

Fundamentos técnicos

Serviço

O serviço é executado para além da linha do fundo, do lado direito/esquerdo do campo do jogador que executa.

1. Colocar os pés afastados, um à frente do outro;
2. Apontar o pé da frente para o poste da rede e a raqueta para o campo de serviço (A);
3. Lançar a bola para cima com a mão do lado do pé da frente (B);
4. Recuar a raqueta simultaneamente com o movimento ascendente da bola e olhar para a bola (C);
5. Fazer o contacto com a bola no ponto mais alto, quando a bola começa a fase descendente, pela extensão completa do braço, e, finalmente, o movimento de balanço (D).



Fundamentos técnicos

Batimento à direita

Depois de ter determinado a velocidade e a trajetória da bola, devem fazer-se os deslocamentos necessários para tomar a posição conveniente na realização do batimento.

1. Rodar o pé direito, aproximando o pé esquerdo;
2. Movimentar a raqueta para trás e para cima, com rotação do tronco. As pernas devem estar flectidas (**A**);
3. Iniciar o balanço da raqueta. Bater a bola com a face da raqueta na vertical, o cotovelo ligeiramente flectido e o pulso firme (**B**);
4. Fazer o batimento com o movimento para cima e mantê-lo o mais longe possível, trazendo a raqueta à frente. O balanço empurra o jogador para a frente (**C**);

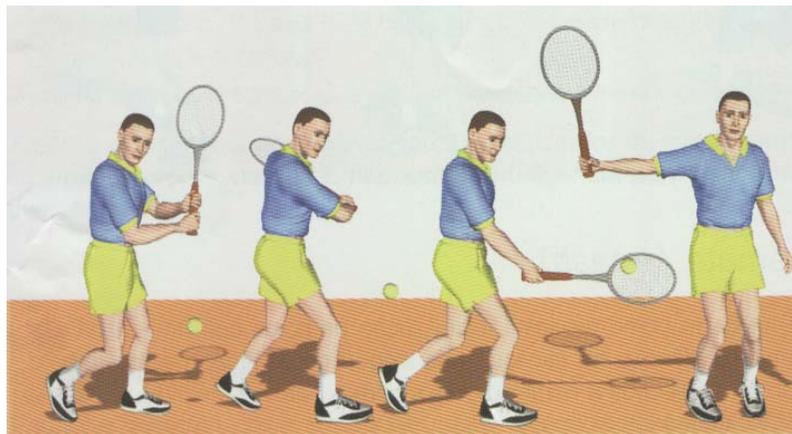


Fundamentos técnicos

Batimento à esquerda

Este batimento é idêntico à direita, excepto no momento da batida na bola, que é feita mais à frente.

1. Rodar mais o corpo para conseguir mais força no balanço da raqueta;
2. Manter o pulso firme.



Fundamentos técnicos



Batimento com as duas mãos

Este batimento é idêntico ao anterior.

1. A mão esquerda deve ficar ligeiramente acima da direita.
2. Dar mais um passo (para manter o equilíbrio), com apoio da retaguarda, após o batimento ou retirar a mão esquerda, imediatamente a seguir ao batimento.

Fundamentos técnicos

Remate (smash)

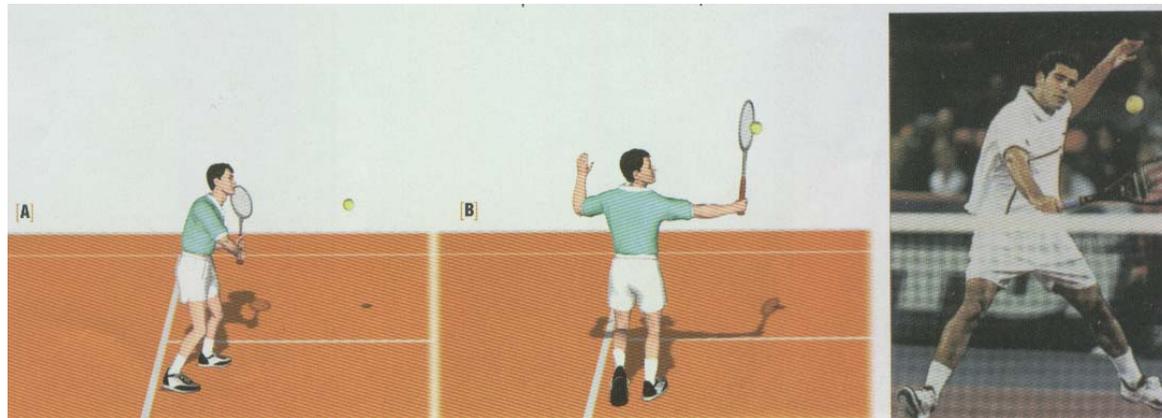
Reposta à devolução de bolas com trajectória alta.

O remate é idêntico ao serviço, mas exige coordenação de movimento.

1. A mão livre é flectida a partir do pulso, com o cotovelo flectido;
2. Fixar o olhar na bola e seguir a bola com a mão livre (A);
3. No momento do contacto, entre a raqueta e a bola, ter os ombros em ângulo recto em relação à rede;
4. Bater a bola acima do plano da cabeça, no ponto mais alto (B).



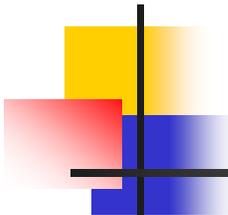
Fundamentos técnicos



Vólei

É o batimento antes do ressalto da bola no solo. A mão é flectida a partir do pulso com o cotovelo flectido. No momento do contacto entre a raqueta e a bola:

1. Ter os ombros em ângulo recto em relação à rede;
2. Simultaneamente ao movimento da "cabeça" da raqueta, rodar o corpo e dar um passo em frente para bater a a bola.



Fundamentos táticos

- Antes de aplicar qualquer tática, um jogador deve ter em atenção:
 1. que é importante manter a bola em jogo;
 2. que o adversário não saia da linha de fundo, devendo procurar mantê-lo nesta atitude defensiva;
 3. que as variações na trajectória dos batimentos são essenciais.

Fundamentos táticos

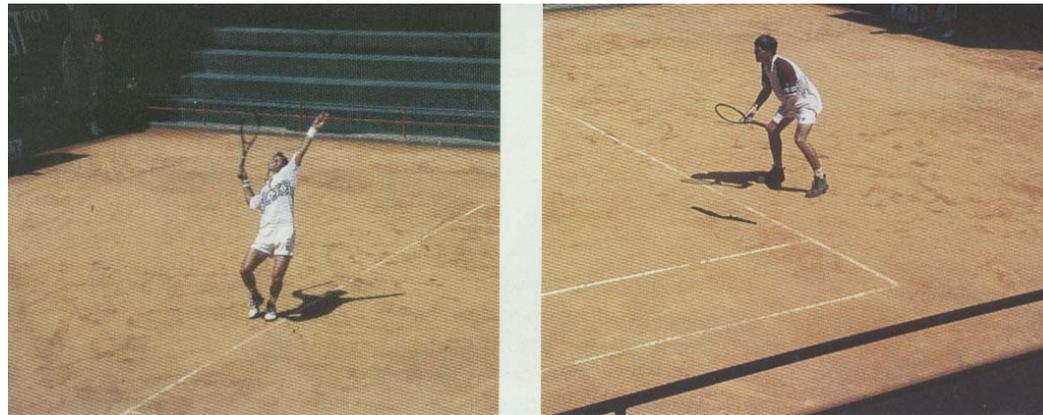
Jogo Individual

■ Colocação em campo

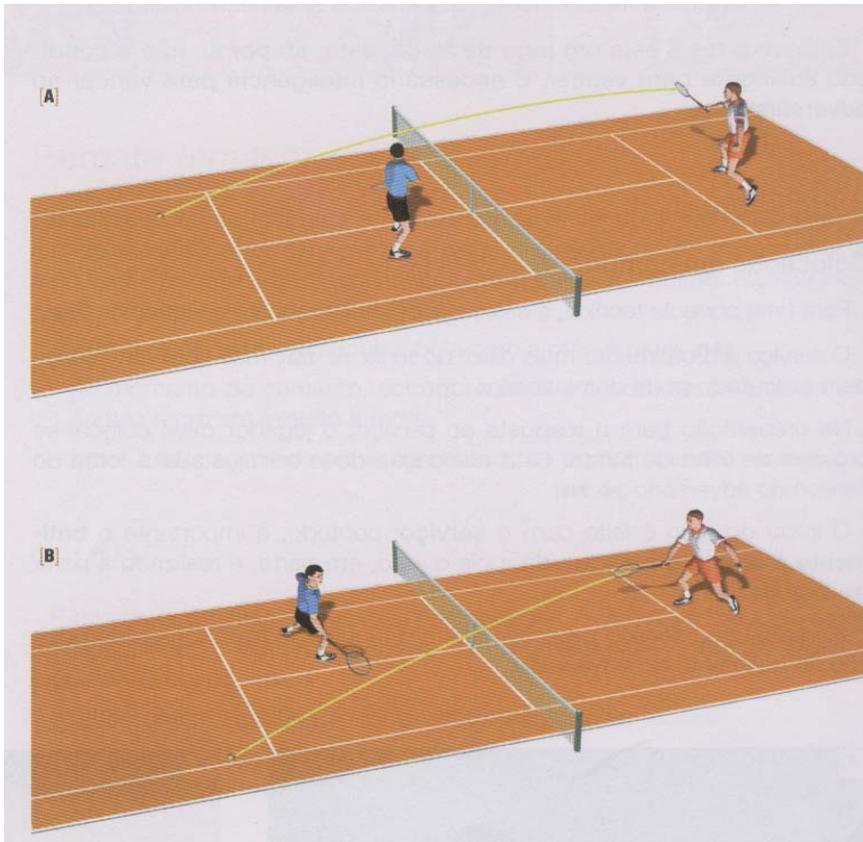
O serviço é o batimento mais difícil do ténis, mas com um serviço bem executado pode dominar-se o jogo;

Na preparação para a resposta ao serviço, o jogador deve colocar-se próximo da linha de fundo.

A resposta ao serviço deve ser feita em função da trajectória e da posição do batimento do adversário



Fundamentos tácticos



Jogo Individual

■ Posição de ataque e defesa

A devolução da bola para o campo contrário deve ser feita no sentido de dificultar a acção do oponente, colocando a bola em trajectórias:

1. Ao longo das linhas do campo (A);
2. Cruzadas (B).

Fundamentos táticos

Jogo Individual

■ Posição de ataque e defesa (continuação)

Depois de devolver a bola, o jogador deve deslocar-se para o meio do seu campo:

1. deve evitar a posição junto à linha de fundo (atitude defensiva)
2. tomar uma posição que lhe possibilite fazer vólei quer à direita quer à esquerda – forçar o adversário a recuar para a linha de fundo



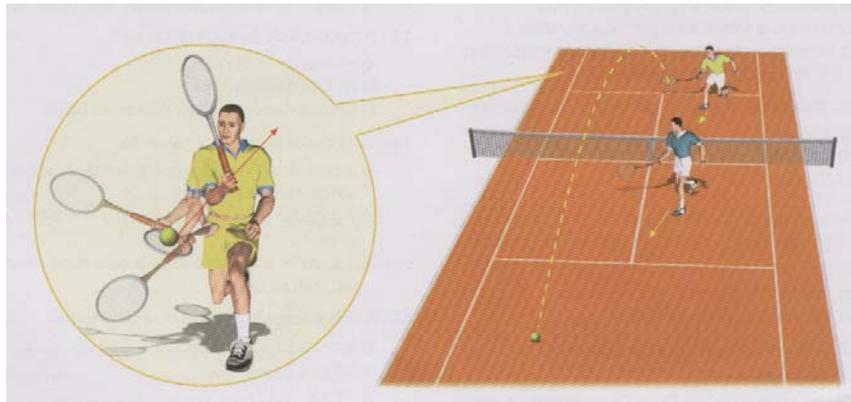
Fundamentos táticos

Jogo Individual

■ Posição de ataque e defesa (continuação)

1. Nas devoluções de bola com trajectória alta aplica-se o remate (smash);
As disposições táticas podem alterar-se rapidamente, através de um batimento por alto (lob).

Esta acção permite as mudanças táticas nos jogadores – faz recuar o jogador que estava junto à rede e outro avança para ela



Resumo das técnicas

Batimentos	Técnica	Objectivos tácticos	Trajectoria
Com ressalto no solo	Batimentos de esquerda e direita	Batimentos efectuados geralmente no fundo do campo, com a finalidade de manter o adversário afastado da rede, junto à linha de fundo, provocando o seu deslocamento nessa área.	
	Lob (balão)	Batimento ofensivo ou defensivo, geralmente efectuado no fundo do campo, executado de baixo para cima, de modo a fazer passar a bola por cima do adversário que se encontra junto à rede para finalização do ponto.	
	Approach	Batimento efectuado normalmente a meio-campo, com o objectivo de permitir a aproximação do jogador à rede.	
	Half-Volei (meio-vólei)	Batimento da bola imediatamente após o ressalto desta no solo, realizado preferencialmente a meio do campo ou junto à rede.	
Sem ressalto no solo	Vólei	Batimento geralmente efectuado junto à rede ou a meio-campo para finalizar o ponto.	
	Smash (remate)	Batimento efectuado por cima da cabeça, normalmente a meio-campo ou junto da rede, com o objectivo de finalizar o ponto.	
	Serviço	Batimento efectuado atrás da linha de fundo do campo para colocar a bola em jogo.	