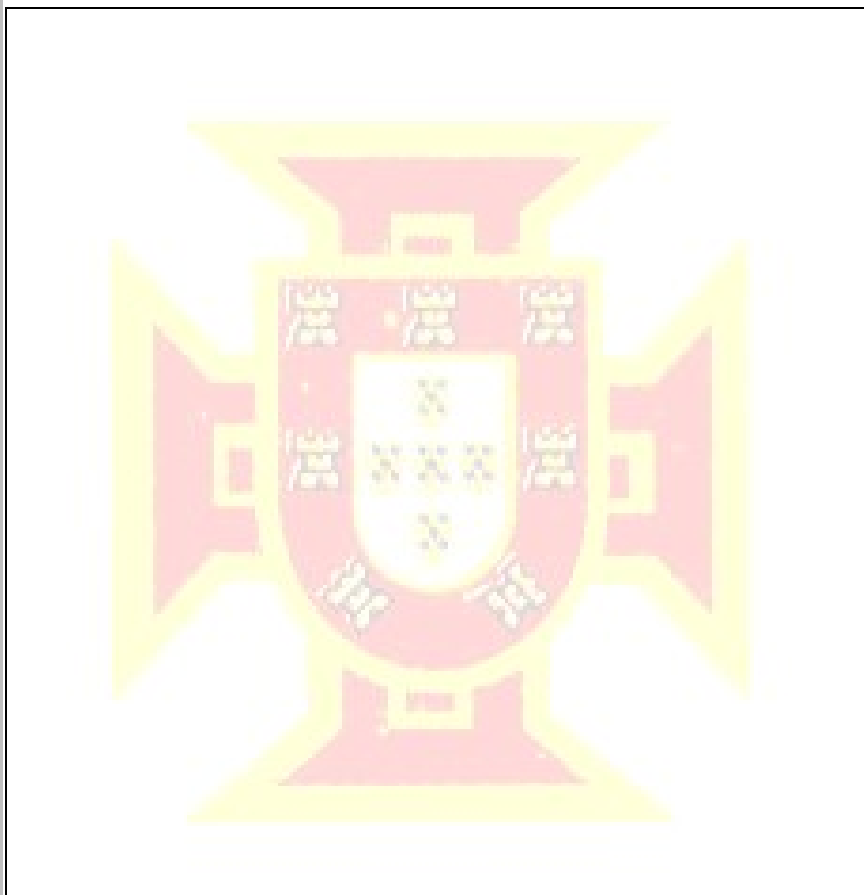


*Federação Portuguesa de Ténis*



**TÉNIS ESCOLAR**

## Introdução

Existem numerosas modalidades que apresentam um potencial educativo tão grande como o ténis, mas são raras, na nossa opinião, aquelas que despertam tanto interesse nas crianças. A classificação do ténis como uma modalidade de elite, aliada a uma noção ultrapassada que a sua prática comporta elevados encargos financeiros para o praticante, contribui largamente para o alheamento dos mais jovens em relação a uma das mais aliciantes modalidades do panorama desportivo. Apesar disso, o ténis apresenta-se hoje como uma das modalidades desportivas que evidencia maior expansão no país, justificando o aprofundamento do seu estudo, especialmente no âmbito do currículo do professor de Educação Física. Os novos programas escolares prevêm a abordagem do ténis no 2º ciclo do ensino básico, permitindo um primeiro contacto com esta modalidade, cuja prática não é de modo algum mais dispendiosa do que outras modalidades.

O ténis é uma modalidade desportiva que apresenta uma grande carga técnica o que aparentemente indica um processo de ensino/aprendizagem moroso e complexo. Como em qualquer outra modalidade, este processo encontra-se dependente da preparação e conhecimentos do professor para o ensino desta modalidade. A dinâmica própria do ténis por si só garante a adesão dos alunos desde que o professor consiga criar as condições para que eles consigam o mais rapidamente possível dominar minimamente os gestos técnicos que lhes permitam jogar uns com os outros. O sucesso do processo de ensino/aprendizagem do ténis depende de estratégias que conduzam o aluno o mais depressa possível à situação de jogo.

Na elaboração dessas estratégias deverá estar assegurado o respeito pela individualidade dos alunos, utilizando métodos que permitam aos alunos a procura das melhores soluções para os problemas motores que lhe irão ser propostos no decorrer das aulas de iniciação ao ténis. As diferenças anátomo-fisiológicas existentes entre cada aluno devem ser respeitadas e a imposição rígida de uma determinada técnica, durante a iniciação, pode levar ao insucesso e, em última instância, ao abandono da modalidade. O processo de ensino/treino deve procurar oferecer a possibilidade a todos os alunos de descobrirem a aptidão necessária a prática de ténis de médio a alto nível, favorecendo todas as expressões dessa aptidão, evitando o caminho, comum em quase todas as modalidades desportivas no nosso país, de acarinhar unicamente o sucesso imediato e fácil do aluno dotado ignorando o potencial escondido do aluno que com disciplina e trabalho poderá obter um sucesso futuro ainda maior. Numa modalidade onde os factores psicológicos como a concentração e o espírito de sacrifício são determinantes, a atenção do

professor para esses aspectos será preponderante na formação de futuros jogadores.

A raquete apresenta-se como um objecto estranho, interpondo-se entre o aluno e a bola, situação que não acontece com a maioria das modalidades que normalmente tem a oportunidade de experimentar. O sucesso no manuseamento da raquete reside na sua integração com o braço formando um sistema biomecânico indissociável, situação que se deve tornar o mais instintiva possível. A solução de todos os problemas relacionados com o domínio da coordenação espaço-temporal (trajectórias e ressaltos da bola, momento de impacto, etc.) passa pelo grau de integração que o aluno consegue desenvolver com a raquete. A imposição de uma forma "correcta" de manusear a raquete por parte do professor não permite que o aluno descubra por si, através da experimentação, qual a forma mais eficiente e confortável de o fazer, uma vez que existem muitas formas igualmente "correctas" (e eficientes) de utilizar uma raquete de ténis na execução de determinado gesto técnico. É fundamental, portanto, que o ensino dos gestos técnicos seja centrado na trajectória a imprimir à bola e não no gesto técnico em si, permitindo que o aluno se sinta à vontade com a raquete e desenvolva gradualmente uma relação estreita com ela, derivada da experimentação e da orientação do professor.

Será determinante que o professor conheça os aspectos fundamentais da execução correcta dos diferentes gestos técnicos, tendo sempre presente que o objectivo do ensino desses gestos técnicos têm por finalidade imprimir uma trajectória o mais eficiente possível à bola ao enviá-la para o campo adversário em condições ideais e não a sua execução rigidamente "correcta" destituída do seu objectivo no jogo.

## Exigências Técnicas do Ténis

O ténis é uma modalidade desportiva que apresenta uma grande carga técnica o que aparentemente indica um processo de ensino/aprendizagem moroso e complexo. Como em qualquer outra modalidade, este processo encontra-se dependente da preparação e conhecimentos do professor para o ensino desta modalidade. A dinâmica própria do ténis por si só garante a adesão dos alunos desde que o professor consiga criar as condições para que eles consigam o mais rapidamente possível dominar minimamente os gestos técnicos que lhes permitam jogar uns com os outros. O sucesso do processo de ensino/aprendizagem do ténis depende de estratégias que conduzam o aluno o mais depressa possível à situação de jogo.

A solução de todos os problemas relacionados com o domínio da coordenação espaço-temporal (trajectórias e ressaltos da bola, momento de impacto, etc.) passa pelo grau de integração que o aluno consegue desenvolver com a raquete. A imposição de uma forma "correcta" de manusear a raquete por parte do professor não permite que o aluno descubra por si, através da experimentação, qual a forma mais eficiente e confortável de o fazer, uma vez que existem muitas formas igualmente "correctas" (e eficientes) de utilizar uma raquete de ténis na execução de determinado gesto técnico. É fundamental, portanto, que o ensino dos gestos técnicos seja centrado na trajectória a imprimir à bola e não no gesto técnico em si, permitindo que o aluno se sinta à vontade com a raquete e desenvolva gradualmente uma relação estreita com ela, derivada da experimentação e da orientação do professor.

Podemos referir os objectivos do ensino da técnica em ténis:

1-Compreender e assimilar as componentes da trajectória da bola: altura, direcção, distância e velocidade;

2-Dominar os seguintes aspectos fundamentais: o ponto de impacto bola/raquete, a posição da cabeça da raquete, o movimento da raquete, o posicionamento do corpo, movimentação de pés e domínio das pegas;

3-Antecipar com sucesso qual a posição futura da bola e posicionar-se rapidamente para uma boa recepção;

4-Adaptar os deslocamentos aos diferentes ressaltos, efeitos e mudanças de velocidade imprimidas à bola.

É determinante no ténis procurar desde cedo a consistência e para tal é fundamental garantir condições de sucesso para o aluno que dá os primeiros passos na modalidade. O trabalho técnico deve ser dirigido em primeiro lugar para a consistência e para o controlo, ficando o desenvolvimento da potência para uma altura em que estes aspectos estejam suficientemente consolidados.

## **Controlo da Bola**

### **1. Direcção**

### **2. Altura**

### **3. Distância/Profundidade**

### **4. Efeito**

### **5. Velocidade**

### Controlo de Bola

O aluno deve sempre ter um objectivo em mente quando bate a bola. O objectivo mais básico é bater a bola, passando a rede e caindo no campo. No entanto, existem outros objectivos que variam de acordo com a perícia do aluno, a situação táctica, a posição do jogador no court e a dificuldade da bola recebida. De qualquer forma, os objectivos das diferentes pancadas no ténis podem ser descritas da seguinte forma:

- Direcção
- Altura
- Distância/Profundidade
- Efeito
- Velocidade

Os objectivos do controlo de bola e os princípios que os afectam podem ser explicados da seguinte forma

#### I. Direcção

A direcção em que a bola se desloca é determinada por:

1. O ângulo da face da raqueta no impacto
2. A direcção da bola recebida relativamente à bola enviada.

No ténis, existem cinco direcções básicas para onde uma bola que é batida pode ir:

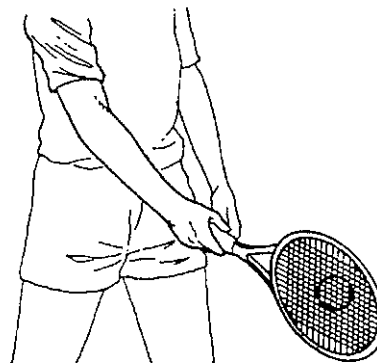
***esquerda, direita, para cima e para baixo***

O factor mais determinante para a direcção é o ângulo horizontal da face da raqueta no momento do impacto, que é afectada por:

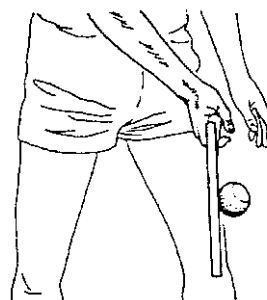
1. Alterações no ponto de contacto (por ex., bater a bola mais cedo tornará mais fácil cruzar a bola)
2. Posicionamento do corpo (open stance/closed stance)
3. Alterações na posição do pulso cotovelo etc

O efeito das diversas alterações do ângulo horizontal da face da raqueta no momento do impacto encontra-se ilustrado em seguida:

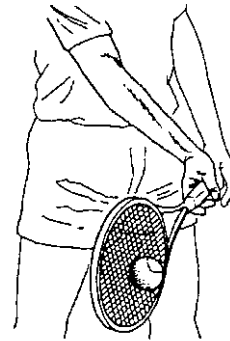
- ***Pulso virado para a frente, voltando a face da raqueta para a esquerda***



- ***Pulso virado ligeiramente para trás, voltando a face da raqueta directamente para a frente***



- **Pulso virado para trás, voltando a face da raqueta para a direita**



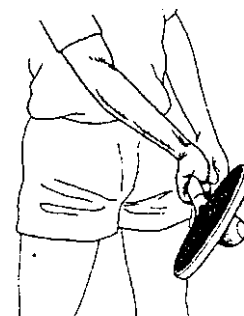
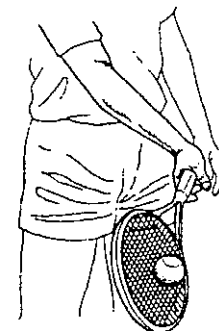
## II. Altura

A altura da bola é determinada por:

1. O ângulo vertical da face da raqueta no impacto
2. A trajetória do movimento da raqueta
3. A velocidade da raqueta no impacto

O efeito das mudanças ângulo vertical da raqueta na altura está ilustrado em seguida:

- **Face da raqueta aberta. Esta posição envia a bola para cima e transmite um efeito de rotação de recuo**





- **Face da raqueta Fechada.** Esta posição envia a bola para baixo e transmite um efeito de rotação de avanço

A altura da bola afecta directamente a sua profundidade

- **O PONTO DE CONTACTO**

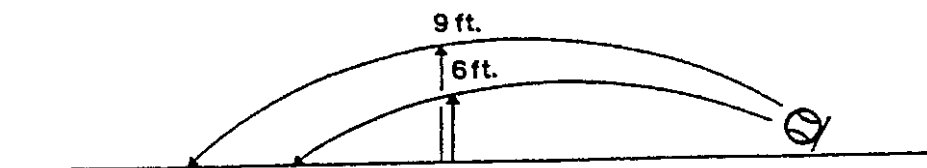
O ponto de contacto afecta a direcção da bola. As três dimensões a ser consideradas ao analisar o ponto de contacto são:

1. Altura da bola no contacto – alta/baixa
2. Largura da bola no contacto – perto/longe
3. Profundidade da bola no contacto – cedo/tarde

### III. Distância/Profundidade

É determinado por:

- A altura da trajectória da bola
- A velocidade da bola; quanto mais rápida for a bola com a mesma altura inicial, mais longe irá
- A rotação da bola; bolas com *top-spin* tendem a baixar mais cedo do que bolas em *slice* ou chapadas, para um mesma velocidade; os *slices* deslizam mais fundo

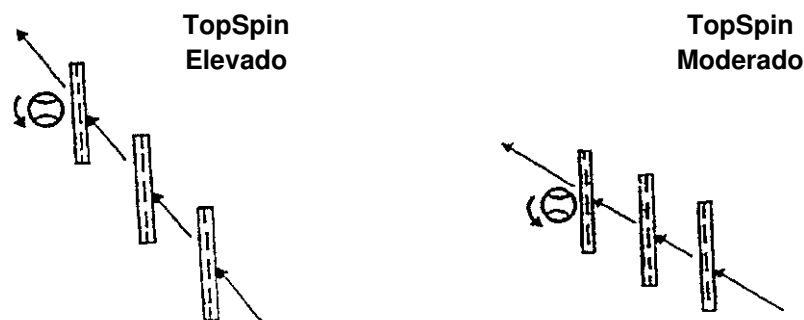


## IV. Rotação

A rotação é determinada por:

1. O movimento da raqueta – quanto maior a inclinação mais rotação é gerada
2. A velocidade da cabeça da raqueta no impacto
3. O ângulo da face da raqueta no impacto

### MOVIMENTO DA RAQUETA PARA O TOPSPIN



## V. Velocidade

A velocidade é primariamente determinada pela velocidade da cabeça da raqueta no momento do impacto, que por sua vez é influenciada por:

1. A distância que a raqueta viaja antes e depois do impacto
2. A continuidade e velocidade do recuo e do movimento para a frente (forças angulares) combinado com a transferência de peso (força linear);
3. Coordenação (*timing*, acertar no centro da raqueta, etc.)

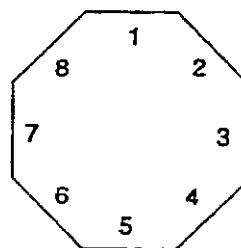
A velocidade da bola recebida e os materiais da raqueta também afectam a velocidade da bola a enviar.

## ***Pegas***

- 1. Análise das diferentes pegas***
- 2. Descrição das pegas básicas***
- 3. Fotografias das pegas básicas***



Nó do  
Indicador



## I. Análise das pegas

<b>Eastern de direita</b>	Nó do indicador na zona 3
<b>Eastern de esquerda</b>	Nó do indicador na zona 1
<b>Continental</b>	Nó do indicador na parte superior da zona 2
<b>Western de direita</b>	Nó do indicador na zona 4
<b>Semi-Western de direita</b>	Nó do indicador entre as zonas 3 e 4

## II. Descrição das pegas básicas

### 1. DIREITA

#### **Eastern de direita (“shake-hands”)**

- Palma atrás do punho
- Extensão natural da mão
- Força máxima exercida sobre a raqueta
- Fácil controlar bolas de diferentes alturas

#### **Semi-western**

- Palma mais atrás do punho que na Eastern
- Fácil controlar bolas acima da cintura
- Pega forte para bolas altas
- Conduz a direitas agressivas
- Necessita de open-stance para um impacto bem sucedido e controlo; O ponto de impacto é mais à frente que na Eastern
- A potência da Eastern com o topspin da Western

### 2. ESQUERDA

#### **Eastern de esquerda**

- Palma e nó do indicador no topo do punho

- Maior força atrás do punho, com um pouco de flexibilidade; Uma pega forte mas sensível

### 3. **ESQUERDA A DUAS MÃOS**

#### **Pega de direita em ambas as mãos**

- Muitos jogadores novos começam com esta pega adicionando a mão livre à raqueta por conveniência
- É uma pega simples para os principiantes
- Os jogadores devem ser encorajados para mudar progressivamente para uma pega a duas mãos mais flexível (à medida que evoluem)
- Maior força do que com uma mão

#### **Eastern de direita (mão esquerda)**

#### **Eastern de esquerda ou continental (mão direita)**

#### **Mãos juntas**

- Mais facilidade em gerar topspin
- Maior força com duas mãos
- Maior flexibilidade/força para controlar o swing
- Maior flexibilidade/força para controlar a face da raqueta
- Ponto de contacto diferente da pega a uma mão
- Permite a utilização da pega a uma mão em emergência

### 4. **SERVIÇO**

#### **Continental**

- A pega de serviço pode ser encontrada entre a eastern de esquerda e de direita;
- Permite gerar mais velocidade na cabeça da raqueta
- Permite maior variação do serviço (chapado, topspin ou slice com a mesma pega)

Pode-se iniciar o serviço com a pega eastern de direita no principiante, mudando progressivamente para a continental à medida que se ganha mais confiança.

## 5. VÓLEI

**Volei de direita** Eastern de Direita; desencorajar a utilização de pegas próximas de western ou semi-western

**Volei de esquerda** Eastern de Esquerda

À medida que evoluem e a sua confiança aumenta, os jogadores começam progressivamente a utilizar uma pega de vólei “universal”, a pega **continental**. Isto permite poupar tempo na execução e torna os vóleis baixos mais fáceis de controlar

## 6. SMASH

### **Smash de direita**

- Regra geral utiliza-se a pega de serviço, como a continental. Os principiantes geralmente começam com eastern de direita e progressivamente vão ajustando à medida que a confiança aumenta

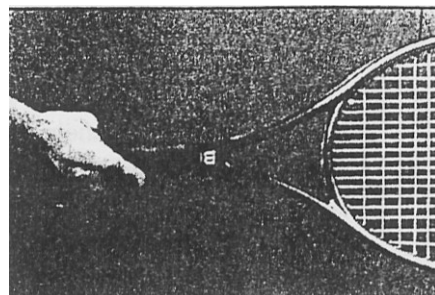
## 7. LOB (BALÃO)

**Smash de direita** Eastern de Direita

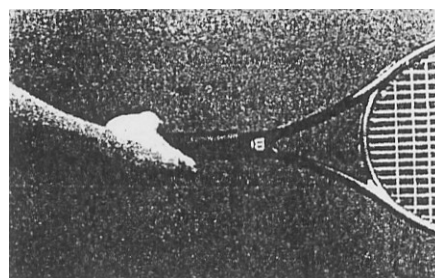
**Smash de Esquerda** Eastern de Esquerda

III. Fotografias das pegas básicas

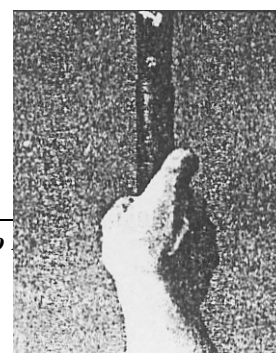
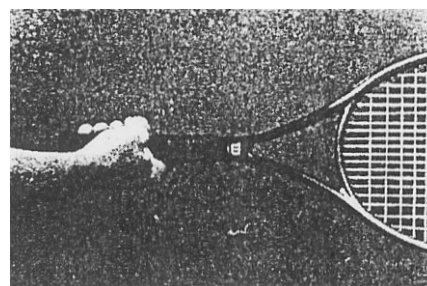
- Eastern de direita



- Semi-western



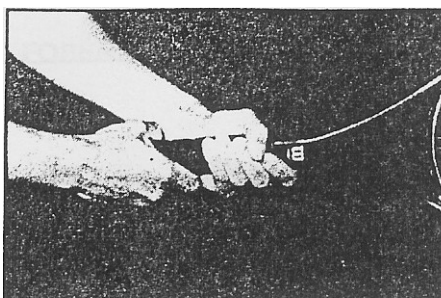
- Western



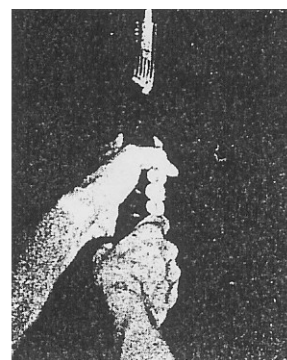
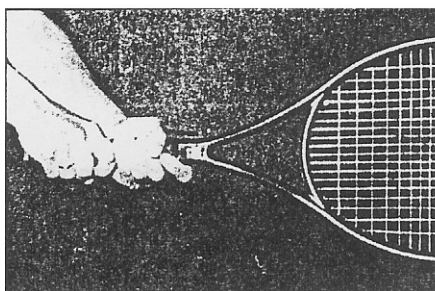


- Eastern de esquerda

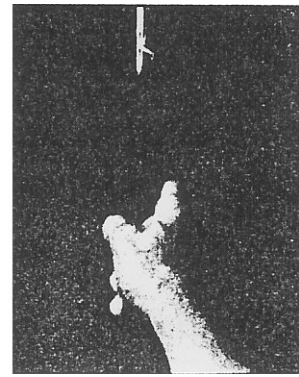
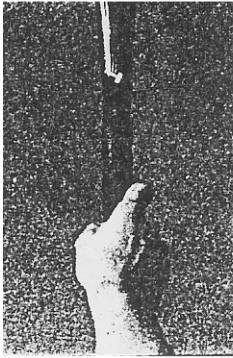
- Esquerda a duas mãos (sem mudança de pega)



- Esquerda a duas mãos (com mudança de pega)



- Continental



## ***Os elementos das pancadas básicas***

***O drive de direita***

***O drive de esquerda (uma mão)***

***O drive de esquerda (duas mãos)***

***O serviço***

***O vólei***

***O lob (balão)***

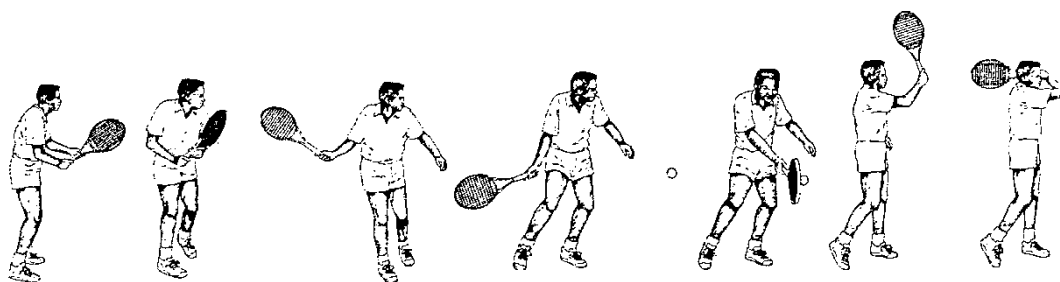
***O smash***

***Variações:***

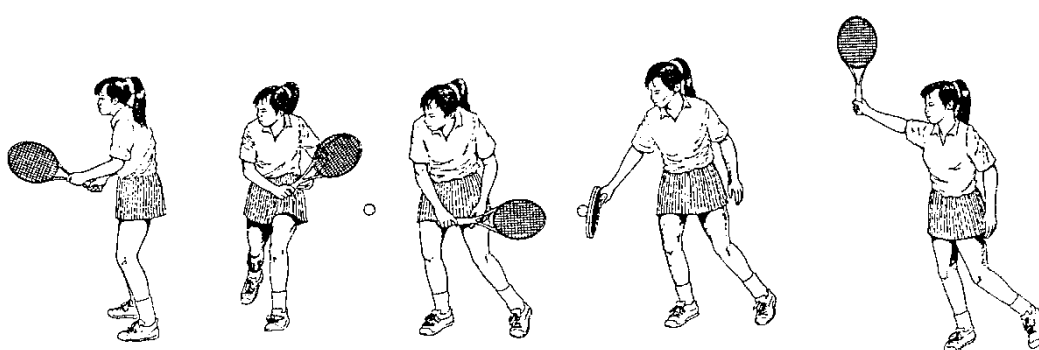
- Approach***
- Passing Shot***
- Drop Shot***
- Half Volley***

*As pancadas básicas*

**DIREITA**



### ESQUERDA A UMA MÃO



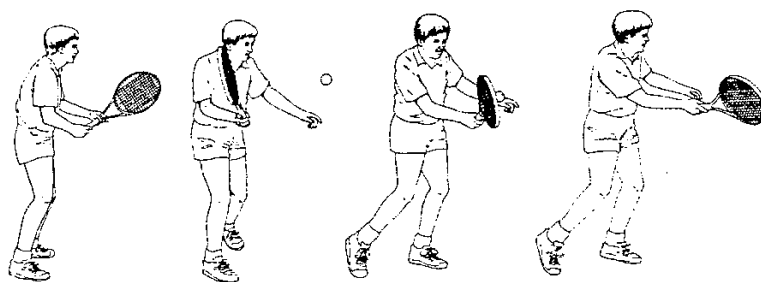
### ESQUERDA A DUAS MÃOS



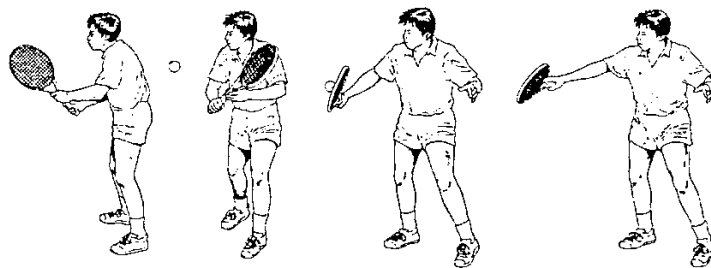
## SERVIÇO



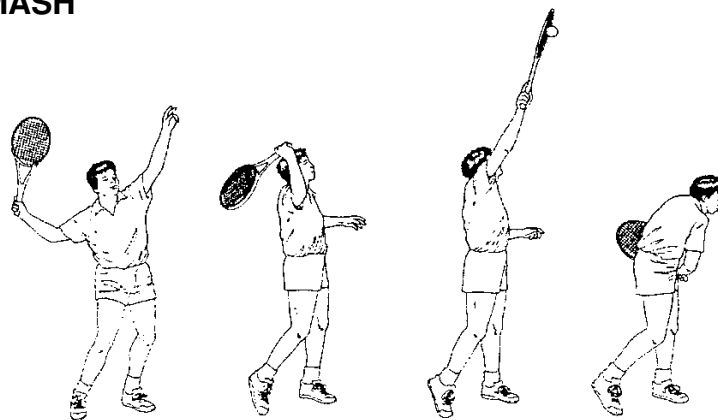
## VÓLEI DE DIREITA



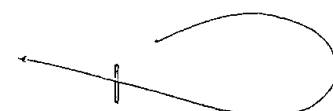
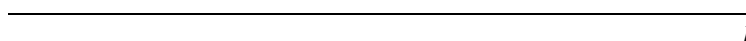
## VOLEI DE ESQUERDA



## SMASH



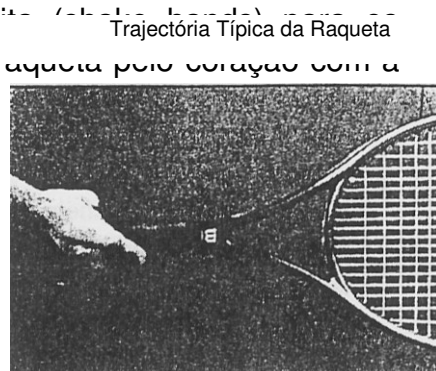
## O drive de direita



## A PEGA

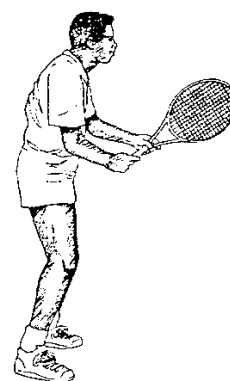
É recomendado ensinar a pega eastern de direita (para jogadores de direita) e a pega western de esquerda (para jogadores de esquerda) a principiantes. Para encontrar esta pega segurar a raqueta pelo coração com a mão livre. Colocar a palma da mão na face da raqueta. Deslizar a palma da mão para o punho.

Alguns jogadores começam por utilizar uma pega semi-western, o que é também aceitável.



## A posição de atenção

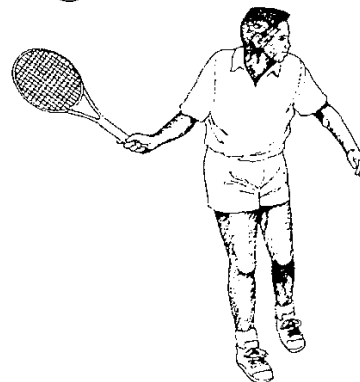
- A raqueta é segura à frente do corpo a meio caminho entre o lado direito e o lado esquerdo do corpo. A mão esquerda apoia o coração da raqueta.
- Os joelhos estão levemente flectidos
- Os pés estão à largura dos ombros com o peso bem distribuído em ambos os pés
- O peso encontra-se deslocado à frente sobre a frente dos pés
- O jogador está relaxado e concentrado na bola



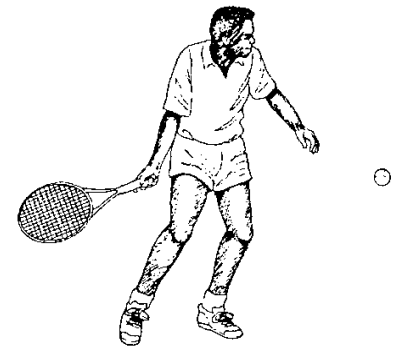
## A FASE DE PREPARAÇÃO

### Rotação de ombros

- O jogador roda os ombros e ancas perpendicularmente à rede. O ombro esquerdo está à frente
- Os pés ajustam-se lateralmente
- A rotação dos ombros inicia o recuo
- A cabeça da raqueta vai para trás e baixa, a uma altura inferior à da bola



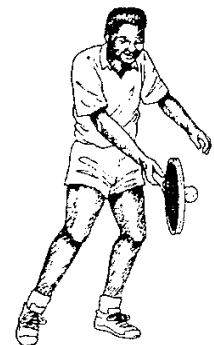
- A ponta da raqueta aponta para a frente
- Todos os ajustes devem ser completados durante esta fase
- Os joelhos flectem para assistir o movimento ascendente



## A FASE DE BATIMENTO

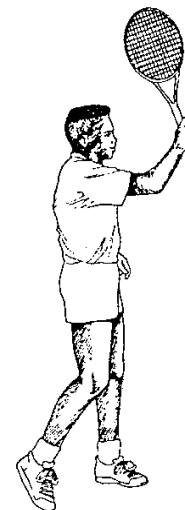
### O movimento para a frente

- O jogador avança para a bola com o pé esquerdo imediatamente antes do início do movimento da raqueta para a frente
- O contacto com a bola é à altura da cintura, à frente do corpo
- A face da raqueta está perpendicular à rede no momento do contacto
- O movimento é debaixo para cima



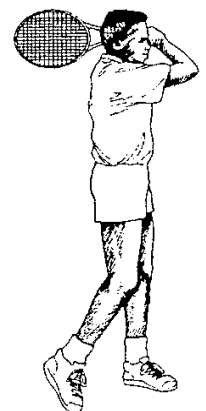
### A finalização

- A raqueta continua a seguir a bola depois do contacto num movimento longo e contínuo
- O cotovelo termina aproximadamente à altura do ombro – o braço pode terminar à frente do corpo ou flectido sobre o ombro, “abraçando” o pescoço
- A sola do pé direito levanta e aponta para o fundo, o jogador está em equilíbrio



Finish 1

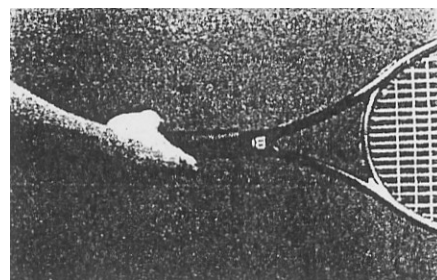
Finalização 1



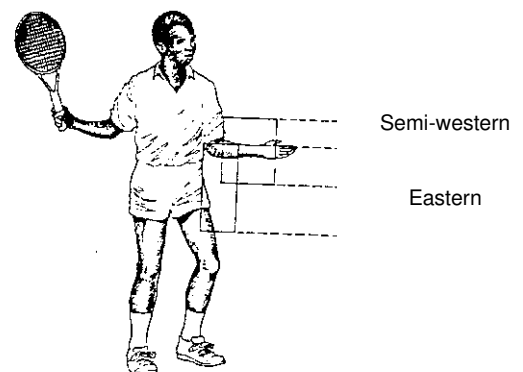
Finish 2

## Pega semi-western

O jogador ao utilizar esta pega geralmente bate em open stance (posição aberta)



- O cotovelo inicia o movimento do recuo
- A raquete está à altura da cabeça
- A área ideal de contacto é mais à frente e mais alta do que com a pega eastern
- O cotovelo regra geral termina alto



## O POSICIONAMENTO

O esquema seguinte ilustra as diferentes posições dos membros inferiores que podem ser utilizadas nas direitas. As áreas sombreadas determinam onde o peso do corpo está colocado durante a fase do batimento

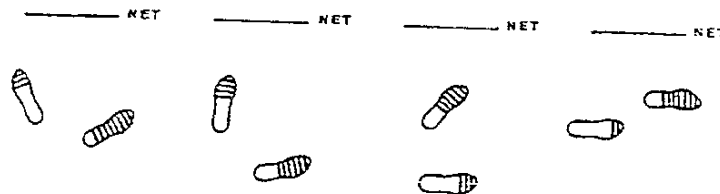
Aberta

Semi-aberta

Quadrada

Fechada



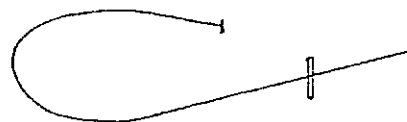


## O drive de Esquerda

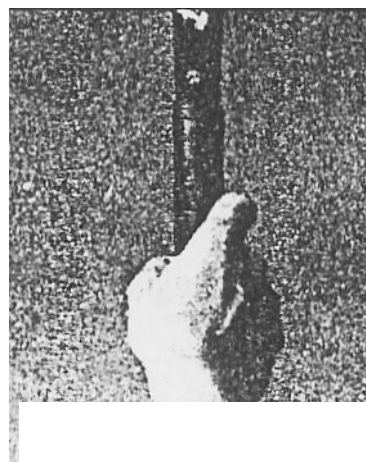
### **A PEGA**

A raqueta é geralmente segura com a pega de direita na posição de atenção. A pega é modificada para eastern de esquerda durante o recuo

A pega eastern de esquerda requer um quarto de volta para a esquerda a partir da eastern de direita, onde o nó do indicador está no topo da raqueta

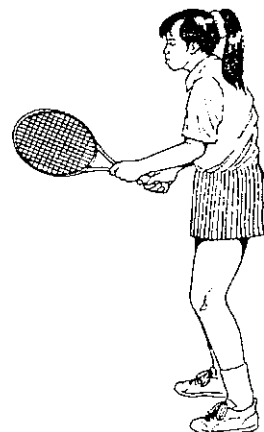


Trajectória Típica da Raqueta



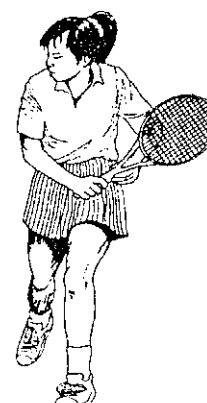
### **Posição de atenção**

A posição de atenção é idêntica à da direita. No entanto os principiantes poderão começar com a pega eastern de esquerda na posição de atenção



### **A FASE DE PREPARAÇÃO**

**Rotação de ombros/mudança de pega e recuo**



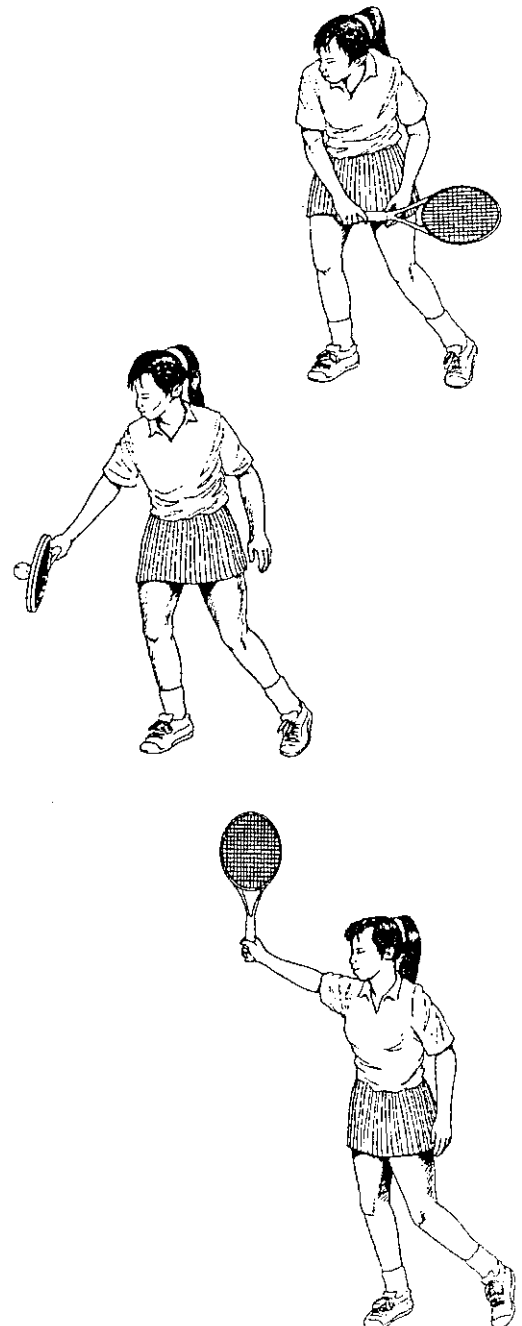
- O jogador roda os ombros e ancas perpendicularmente à rede. A pega muda enquanto os ombros rodam
- Os pés ajustam-se lateralmente
- O peso muda para o pé esquerdo
- A raqueta é puxada atrás pela mão esquerda que segura o coração
  
- A cabeça da raqueta vai para trás e baixa, a uma altura inferior à da bola
- A ponta da raqueta aponta para a frente
- Todos os ajustes devem ser completados durante esta fase
- Os joelhos flectem para assistir o movimento ascendente

## A FASE DE BATIMENTO

### O movimento para a frente e contacto

- O jogador avança para a bola com o pé direito imediatamente antes do início do movimento da raqueta para a frente
- O contacto com a bola é à altura da cintura, bem à frente do corpo
- A face da raqueta está perpendicular à rede no momento do contacto
- O movimento é de baixo para cima

### A finalização

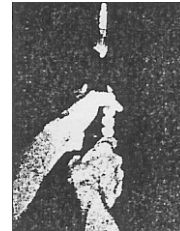


- A raqueta continua a seguir a bola depois do contacto num movimento longo e contínuo
- A mão termina acima do ombro, em frente ao olho direito
- A sola do pé esquerdo levanta e aponta para o fundo, o jogador está em equilíbrio

### O drive de esquerda a duas mãos

#### **A PEGA**

- A pega a duas mãos com mão direita dominante (com mudança de pega) – a mão direita usa uma eastern de esquerda ou continental. A mão esquerda usa uma eastern de direita.
- A pega a duas mãos com mão esquerda dominante (sem mudança de pega) – as duas mãos usam eastern de direita.
- Geralmente o jogador começa com duas pegadas de direita e, à medida que ganham experiência mudam progressivamente a pega para continental ou eastern de esquerda



Mão direita dominante



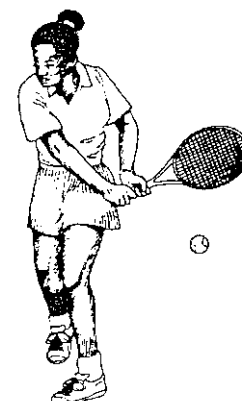
Mão esquerda dominante



O exemplo seguinte é de uma esquerda a duas mãos com mudança de pega:

#### **Posição de Atenção**

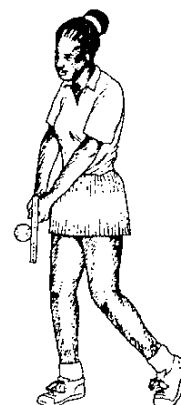
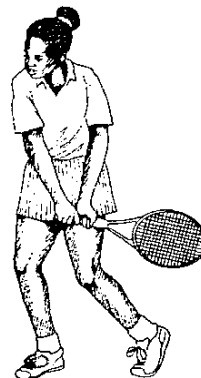
- Idêntica à de uma mão excepto que as mãos podem estar mais próximas na raqueta



## FASE DE PREPARAÇÃO

### Rotação de ombros e recuo

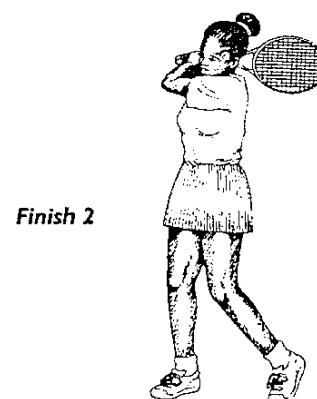
- O jogador roda os ombros e ancas perpendicularmente à rede. A pega muda enquanto os ombros rodam
- O peso muda para o pé esquerdo
- As mãos juntam-se
- A cabeça da raqueta vai para trás e baixa, a uma altura inferior à da bola
- A ponta da raqueta aponta para a frente
- Os joelhos flectem para assistir o movimento ascendente



## A FASE DE BATIMENTO

### O movimento para a frente e contacto

- O jogador avança para a bola imediatamente antes do início do movimento da raqueta para a frente
- O contacto com a bola é à altura da cintura, mas não tão à frente do corpo como na esquerda a uma mão e mais para o lado
- O braço direito está estendido no contacto
- O ponto de contacto está em frente à anca direita



- A face da raqueta está perpendicular à rede no momento do contacto
- O movimento é de baixo para cima

Finalização 1

### A finalização

- A raqueta continua a seguir a bola depois do contacto num movimento longo e contínuo
- As mãos terminam acima do ombro
- A sola do pé esquerdo levanta e aponta para o fundo, o jogador está em equilíbrio
- Os braços podem terminar estendidos à frente ou flectir e “abraçar” o pescoço

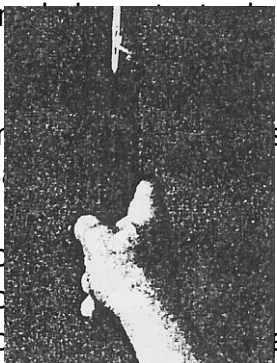
Finalização 2

### O Serviço

Devido ao serviço ser o gesto técnico que põe a bola em jogo, é considerado por vezes o mais importante de todos os gestos do ténis

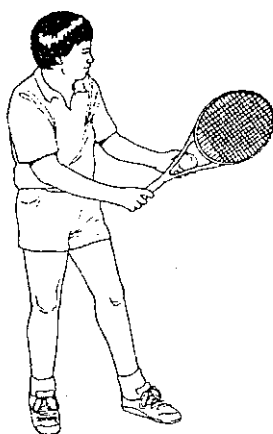
Os elementos essenciais de um bom serviço são:

- Aceleração
- Aceleração
- Bom posicionamento preciso
- Uma pega razoável (pulso numa posição confortável)



Pega Continental

A  
A  
F  
A  
é  
r  
-



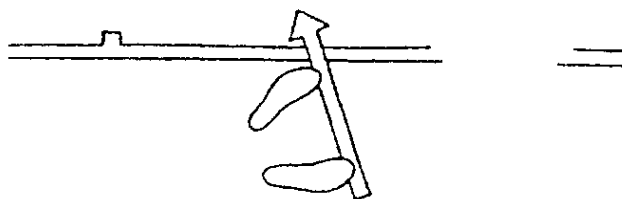
ada por

ra entre  
reita, é  
ançados

e em diante

### Posição de atenção/posicionamento

- Alinhar de lado para a rede com os pés confortavelmente à largura dos ombros. O pé direito está praticamente paralelo à linha do fundo. O pé esquerdo aponta para o poste direito da rede
- A raqueta é segurada a frente do corpo com o pulso e braço relaxado. Deve ser apoiada no coração com a mão esquerda. A linha diagonal formada pelas pontas dos pés deve apontar para o alvo



### Recuo e lançamento

- Os braços movimentam-se em simultâneo para baixo e em seguida para cima
- O lançamento é directo para cima com o braço esquerdo estendido, em linha com o pé esquerdo e à frente do corpo
- A palma da mão que segura a raquete está virada para baixo durante o recuo
- O peso transfere-se suavemente para o pé da frente
- A bola é atirada suficientemente alta de modo a facilitar o contacto com a raqueta quando o braço armado está totalmente estendido



## A rotação de potência

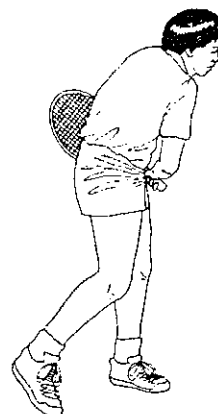
- Após o lançamento, o corpo começa a rodar para a frente e a raquete baixa, num movimento circular, atrás das costas e de seguida sobe até ao contacto

## O ponto de contacto

- O jogador deverá estender o corpo para cima, batendo a bola o mais alto possível
- O contacto deverá ser efectuado ligeiramente para a direita e à frente do corpo, aproximadamente em linha com o ombro direito e em extensão completa
- A bola deve ser batida com o braço e raquete em extensão completa
- No momento do contacto, o corpo roda e o peso é transferido para a frente, de forma a que a sola do pé direito aponta para trás
- De uma forma ideal uma linha recta poderá ser traçada da ponta da raquete ao calcanhar do pé esquerdo

## Finalização

- A raquete roda num arco largo e termina do lado esquerdo do corpo
- O peso do corpo é totalmente transferido para o pé da frente
- O calcanhar do pé esquerdo aponta para trás



À medida que o jogador se torna mais experiente, o pé direito pode ser movimentado para diante após o impacto. No entanto, no início o pé direito deverá ficar em contacto com a linha do fundo no chão. Isto ajudará a

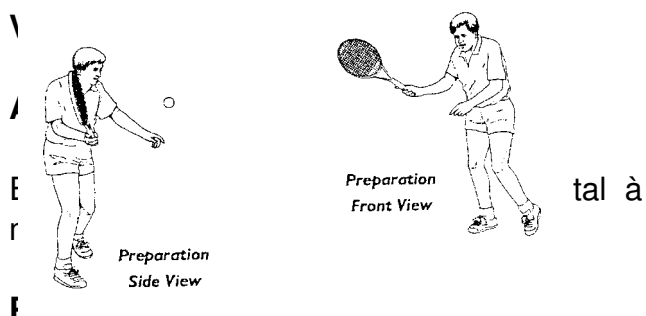
desenvolver o equilíbrio e força necessários para um lançamento eficaz e consistente.

## O vólei

No vólei o jogador atinge a bola antes do ressalto. Os jogadores geralmente voleiam posicionados entre a rede e o meio court

### A posição de atenção

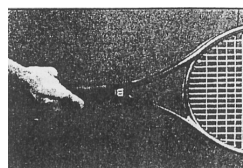
- A posição de atenção no vólei é a mesma que a das pancadas do fundo com a diferença de a raquete se encontrar mais alta e mais à frente do corpo



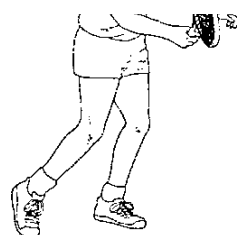
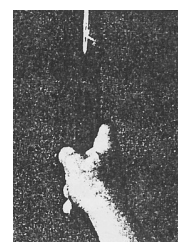
- Os ombros rodam parcialmente e a raquete esta alinhada atrás da bola a receber
- O recuo é compacto

### Ponto de contacto

- Avançar diagonalmente em direcção à trajectória da bola com o pé esquerdo imediatamente antes do movimento para a frente
- Contactar a bola à frente do corpo com o pulso firme
- A face da raquete estará aberta salvo no caso de bolas altas
- A finalização é também compacta, o



Pega Eastern Direita

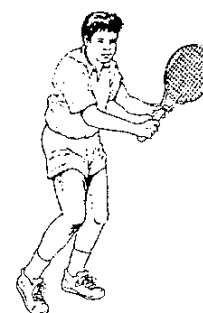


Preparação  
Vista Frontal

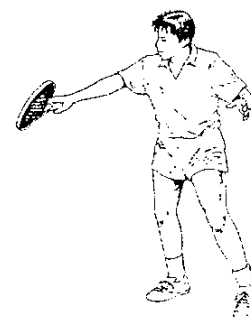
Preparação  
Vista Lateral



Preparation  
Side View



Preparation  
Front View





que possibilita a rápida preparação para outra pancada

## VÓLEI DE ESQUERDA

### A pega

Eastern de esquerda no início, continental à medida que vão evoluindo

### Preparação

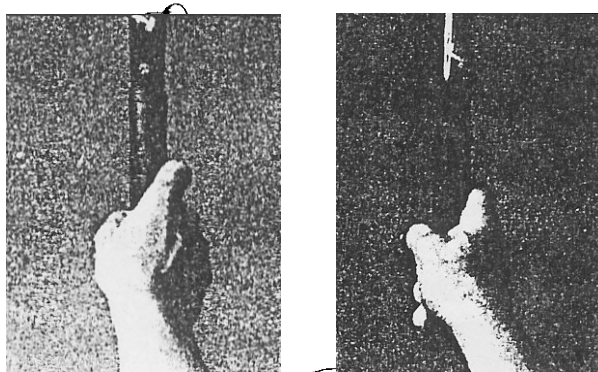
- Os ombros rodam parcialmente e a raquete esta alinhada atrás da bola a receber
- O recuo é compacto

### Ponto de contacto

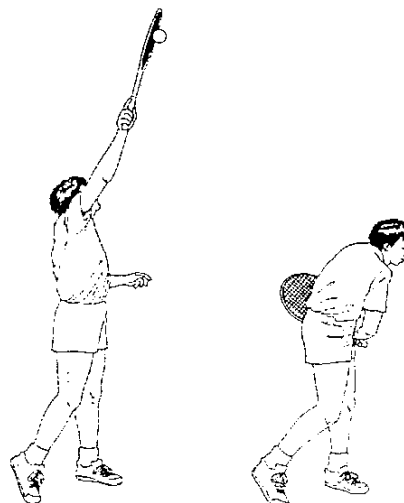
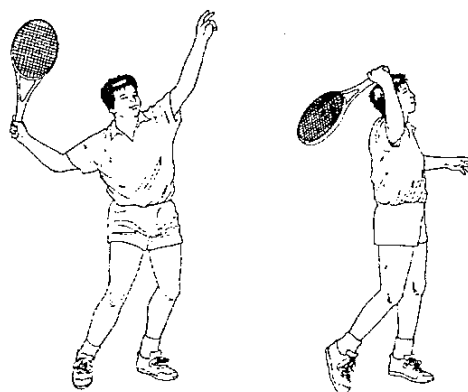
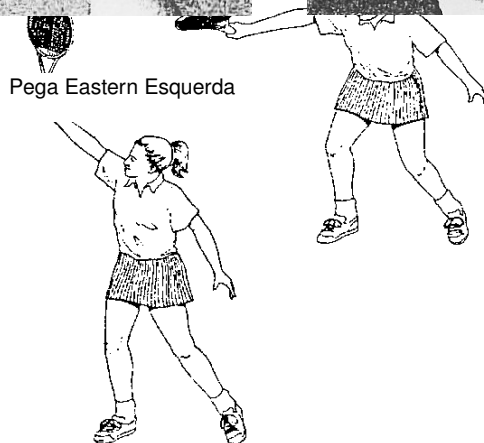
- Avançar diagonalmente em direcção à trajectória da bola com o pé direito imediatamente antes do movimento para a frente
- Contactar a bola à frente do corpo com o pulso firme
- A face da raquete estará aberta salvo no caso de bolas altas
- A finalização é também compacta, o que possibilita a rápida preparação para outra pancada

### O Lob (balão)

O balão consiste numa bola alta, geralmente usada como pancada defensiva para afastar o adversário da rede. Embora semelhante às pancadas do fundo, o lob é batido com a face da raquete aberta, menos



Pega Eastern Esquerda



recuo, mais movimento ascendente e menos força

## **A PEGA**

As pegas usadas no lob são idênticas às das pancadas do fundo. É fundamental ensinar os alunos a:

- Colocar-se rapidamente em posição
- Encurtar o recuo
- Abrir a face da raqueta
- Movimentar a raqueta para cima

À medida que o jogador se aperfeiçoa, pode tentar executar o lob ofensivo que tem uma trajectória mais baixa e topspin.

## O Smash

Os jogadores utilizam o smash como antídoto para o lob, ou antes ou depois do ressalto. O movimento é em tudo semelhante ao do serviço, com a diferença de um recuo mais abreviado.

O smash é um pouco mais difícil de executar que o serviço, uma vez que é uma bola de mais difícil leitura. No entanto o movimento é basicamente similar. É fundamental ensinar os alunos a:

- Virar-se de lado
- Preparar a raqueta cedo
- Colocar-se rapidamente debaixo da bola com passos pequenos
- Manter contacto visual com a bola
- Usar uma pega de serviço
- Estender ao máximo até ao contacto
- Regressar rapidamente à posição de atenção após o smash

## O Approach

O approach é uma situação de ataque, quando o jogador ataca uma bola a meio court que permite o seu avanço para a rede (subida à rede). O approach permite a transição entre a linha de fundo e a rede, entre as pancadas do fundo e as pancadas da rede (vólei, smash). Numa situação normal de troca de bolas ao fundo, os jogadores tentam procurar uma abertura (isto é bater em profundidade e angulo aberto de forma forçar o erro ou providenciar uma bola curta). Uma vez aparecendo a “aberta”, o jogador procura o winner directo ou então o approach. A intenção inicial do approach não é ganhar o ponto directamente mas sim procurar ganhar posição na rede para fechar o ponto com volei ou smash.

### Passing Shots

A resposta a um jogador que se encontra próximo da rede, é o lob (balão) ou o passing shot. O passing shot requer os seguintes elementos:

1. Preparar o gesto cedo – permite esconder a intenção do jogador
2. Precisão – deve ser batido baixo sobre a rede e perto das linhas
3. Top-spin – para a bola baixar logo que passa a rede
4. Ângulo – para passar o adversário

### O Dropshot

Esta pancada pretende colocar, intencionalmente, uma bola curta com pouco ressalto, no campo adversário. Pode ser utilizado pelas seguintes razões:

1. Para cansar o adversário
2. Para atrair um jogador para a rede
3. Para ganhar um ponto quando adversário está fora de posição

Um elemento fundamental do drop-shot reside na surpresa e disfarce do gesto. Deve ser, idealmente, batido com slice e quando o jogador se encontra próximo da linha do fundo.

A sua utilização frequente elimina as suas vantagens tácticas, por isso deve ser usado esporadicamente.

### O Half Volei

Este é um gesto que aparece quando o jogador contacta a bola imediatamente após o ressalto. Acontece usualmente quando o jogador bate uma bola próxima dos pés durante uma subida à rede. O half-vólei deve ser batido para cima e é geralmente uma pancada defensiva.

## ***Rotação da Bola***

- 1. Princípios gerais do efeito***
- 2. Os efeitos nas pancadas do fundo***
- 3. Vantagens do top-spin***
- 4. Limitações do top-spin***
- 5. Grau de top-spin***
- 6. Vantagens do slice***
- 7. Limitações do slice***
- 8. Grau do slice***
- 9. Efeitos no serviço***
- 10. Serviço em top-spin***

## Princípios gerais do efeito

### Porquê utilizar efeito (ou rotação da bola)?

- Para controlar melhor a trajectória da bola
- Para permitir uma maior margem de erro
- Porque as táticas e estratégias do ténis moderno o exigem (criando ângulos, passing shots, etc.)
- Equipamento moderno e diferentes superfícies dos courts permitem que sejam utilizados eficientemente

### O que é um efeito?

1. Os efeitos alteram a rotação da bola no ar
2. Os efeitos alteram a trajectória da bola
3. Os efeitos alteram o ressalto da bola
4. Os efeitos alteram o voo da bola depois do ressalto

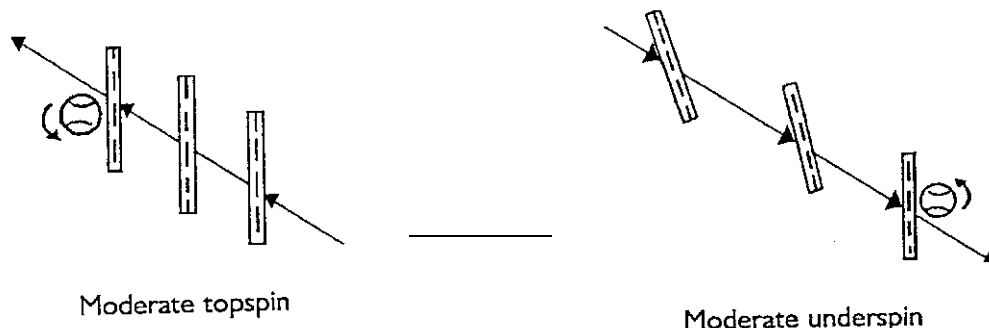
## Os efeitos nas pancadas do fundo

Existem basicamente dois tipos de efeitos nas pancadas do fundo:

- Top-spin (efeito de avanço)
- Slice (efeito de recuo)

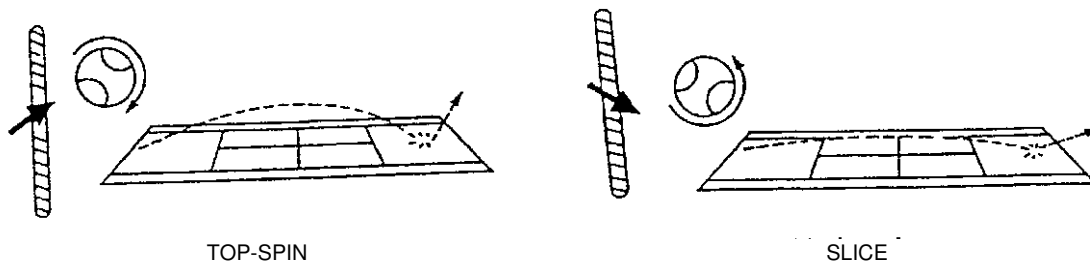
Para o top-spin, a raqueta começa em baixo e termina acima do ponto de contacto. Exige portanto um movimento de baixo para cima.

No caso do slice, a raqueta começa o movimento em cima e termina abaixo do ponto de contacto. Nesta situação, portanto, o movimento é de cima para baixo.



Top-spin moderado

Slice moderado



### Vantagens do top-spin

- **Controlo:** A maior vantagem de utilizar o top-spin reside no facto de manter a trajectória da bola baixa, mesmo quando se bate com força, permitindo ao jogador bater a bola mais alta e mais forte sobre a rede com menos risco de enviar a bola fora. Dá maior margem para erro.
- **Ritmo:** O top-spin torna-se especialmente importante para jogadores que imprimem um ritmo forte, uma vez que as bolas com maior velocidade tem maiores probabilidades de sair para fora. O top-spin ajuda a manter a bola no campo, forçando a bola para baixo.
- **Ressalto Alto:** O top-spin faz a bola baixar a trajectória, atingindo o chão com maior ângulo de ataque, o que resulta num ressalto mais elevado.
- **Ressalto Rápido:** Este efeito produz bolas que ressaltam mais rápido que bolas com slice ou chapadas com o mesmo ângulo ou velocidade, o que faz com que a recepção seja dificultada. Embora na maior parte dos gestos do ténis, a bola desacelere quando bate no chão, as pancadas em top-spin não desaceleram tanto uma vez que a bola roda na direcção da trajectória da bola. Em certas situações, a bola pode mesmo aumentar a sua velocidade no ressalto, se a velocidade inicial da bola for relativamente lenta e o efeito muito pronunciado (por ex . lob top-spin)

- **Timing:** Utilizar pancadas em top-spin para um jogador que se aproxima ou está na rede, torna a devolução difícil porque a bola baixa muito após passar a rede.
- **Profundidade:** É mais fácil manter o opositor no fundo do campo quando se bate em top-spin, porque estas pancadas ressaltam mais alto e vão mais fundo no campo.

### Limitações do top-spin

Embora, conforme verificamos, o top-spin apresente muitas vantagens, quando bem executado, também existem algumas limitações importantes na utilização deste efeito. Entre elas destacamos:

- **Timing:** As pancadas em top-spin são mais difíceis de temporizar. A raqueta contacta a bola por um período muito breve uma vez que a cabeça da raqueta se movimenta com grande velocidade para cima. Isto é particularmente verdade quando se recebe uma bola “pesada” (com muita energia cinética). Portanto, existe alguma tendência para não acertar “em cheio” na bola.
- **Bolas Baixas:** Uma vez que para bater uma bola em top-spin se executa um movimento de baixo para cima, com a raqueta a iniciar o movimento abaixo do ponto de contacto, torna-se difícil bater bolas muito baixas em top-spin.
- **Potência:** Top-spin excessivo retira a potência à pancada.
- **Bolas Altas:** Se o ponto de impacto for muito alto torna-se bastante difícil “escovar” a bola com um movimento de baixo para cima, especialmente no caso da esquerda a uma mão.

### Grau de top-spin

O grau de top-spin é determinado por:

- **A trajectória da raqueta:** qual o grau de inclinação do movimento ascendente da raqueta. Quanto mais agudo o ângulo (mais



A trajectória da raqueta no top-spin

inclinação) maior o efeito de rotação.

- **A velocidade da cabeça da raqueta no impacto**: Quanto maior for a velocidade maior o efeito.
- **O ângulo da da face da raqueta no impacto**: Na maior parte das pancadas do fundo a face da raqueta está perpendicular ao solo no momento do impacto.

### Vantagens do slice

- **Deslize**: Se a bola for batida com uma trajectória baixa, promove o deslize da bola e um consequente ressalto baixo, dificultando a devolução do adversário.
- **Timing**: As pancadas curtas são mais fáceis de executar em slice porque a raqueta tem um tempo de contacto mais longo com a bola.
- **Menor esforço**: O slice exige um esforço físico mínimo.
- **Bolas baixas**: É mais fácil bater uma bola baixa e curta com o slice.
- **Defesa**: As pancadas em slice podem ser utilizadas com eficiência em situações defensivas quando a única exigência é passar a rede com uma pancada curta com a face da raqueta aberta.
- **Bolas altas**: É mais fácil usar o slice em bolas altas devido essencialmente à relativa fraqueza do ombro nesta posição.

### Limitações do slice

- **Ritmo**: É difícil bater uma bola com ritmo, mais “pesada”, uma vez que a bola tem tendência para flutuar demasiado e sair fora.



- **Ressalto alto e lento:** As bolas em slice, com um ângulo de ataque relativo ao solo mais elevado, tem tendência para “parar” alto após o ressalto em certos tipos de piso, tornando a bola mais fácil de devolver.
- **Flutuação:** As bolas em slice tem tendência para “flutuar”, permitindo um volei mais facilitado.

### Grau do slice

- **A trajectória da raqueta:** qual o grau de inclinação do movimento descendente da raqueta. Quanto mais agudo o ângulo (mais inclinação) maior o efeito de recuo.
- **A velocidade da cabeça da raqueta no** a velocidade da ângulo constante rá produzido.



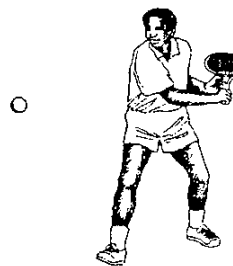
The trajectory of the racket for slice

**A raqueta:** “erta” a fac duzido (o â las do funde



A trajectória da raqueta no slice

- **O efeito da bola recebida:** Quanto maior o top-spin da bola recebida, maior é o produzido.



### A esquerda em slice

#### A pega

- Continental ou eastern de esquerda

#### O recuo

- A raqueta é levada para trás acima do nível da bola a devolver. A mão



esquerda apoia o coração da raqueta, a face da raqueta está aberta.

### **Movimento para a frente e contacto**

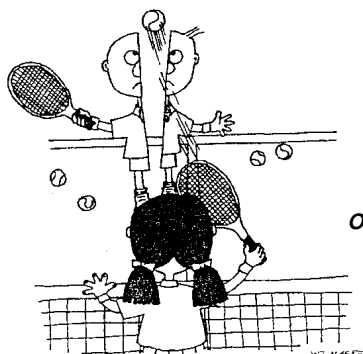
- O jogador executa pequenos passos de ajuste antes de avançar o pé direito para a bola. A raqueta move-se de cima para baixo com a face ligeiramente aberta (cerca de 5º no impacto) O ponto de contacto não é tão à frente como no top-spin.

### **Finalização**

- A raqueta continua a seguir a bola em direcção ao alvo, terminando à altura do ombro. O calcanhar do pé de trás fica virado para o fundo do campo.

## *A direita em slice*

A direita em slice é geralmente utilizada como pancada de emergência quando, por variadas razões, o jogador não se consegue posicionar para bater a bola em “drive”. É por vezes também utilizada como bola de aproximação em superfícies muito rápidas. As pegas mais utilizadas são a continental e eastern de direita.



*Slice can be very effective!*  
**O slice pode ser muito eficaz**

## Efeitos no serviço

- Os seguintes esquemas ilustram a diferença entre as trajetórias do voo da bola nos vários serviços em slice, em top-spin e “chapado”.

### Efeitos no serviço

#### Serviço chapado

Ligeira rotação para a frente na bola

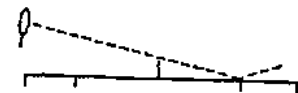
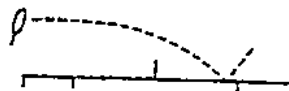
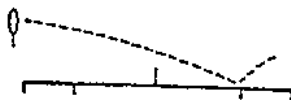
#### Serviço em topspin

Grande rotação para a frente na bola

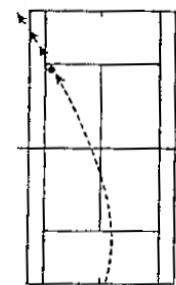
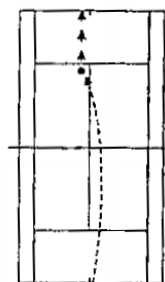
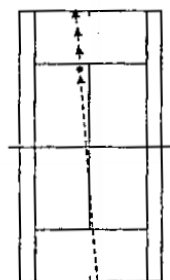
#### Serviço em slice

Rotação lateral e para a frente na bola

Vista lateral do ressalto



Trajectória do voo da bola



Ponto de impacto



Flat



Topspin



Slice

*Chapado*

*Topspin*

*Slice*

### Serviço em top-spin

#### **Execução**

A mecânica do serviço em top-spin é muito semelhante à do serviço de “chapa”, embora existam algumas diferenças importantes:

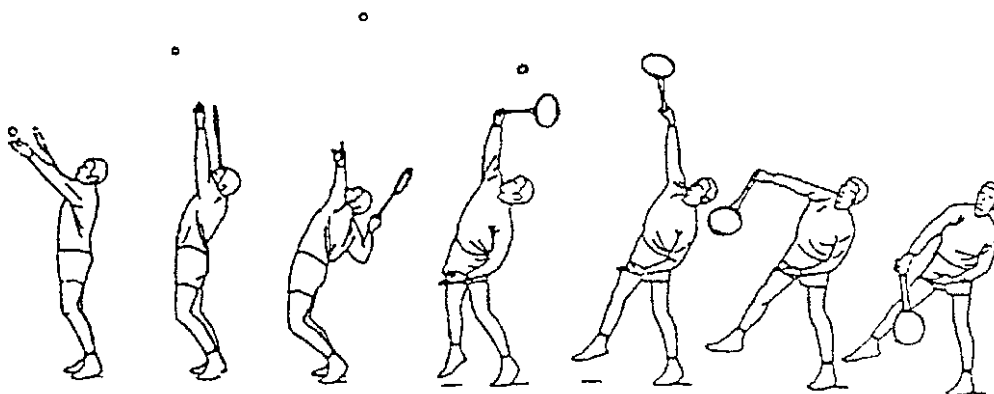
- Em vez de atingir a bola com o braço em extensão total, a raqueta “escova” a zona traseira da bola, com um ponto de impacto ligeiramente mais baixo, produzindo assim o efeito de avanço
- A bola é batida ligeiramente à esquerda do corpo do jogador
- O movimento da face da raqueta no contacto vai do lado esquerdo mais em baixo até ao lado direito na parte de trás da bola, aproximadamente das “7 à 1 hora” na parte de trás da bola
- A quantidade ou grau de rotação é determinada pelo ângulo da face da raqueta, pela trajectória da raqueta e pela velocidade da cabeça da raqueta no momento do contacto

#### **Utilização táctica**

- O serviço em top-spin é mais utilizado como segundo serviço ou como uma variação do primeiro. Permite ao jogador bater a bola bem acima da rede e, mesmo assim, colocá-la na zona de serviço. O top-spin faz com que a bola desça mais rápido do que o serviço de chapa
- A bola ressalta mais alto num serviço em top-spin dificultando a resposta
- Para jogadores de serviço rede, especialmente em pares, permite ao servidor mais tempo para se aproximar da rede, uma vez que a bola viaja mais lentamente do que no serviço chapado

- Alguns jogadores tem muita dificuldade em devolver serviços em top-spin porque a bola tem tendência para ricochetear na face da raqueta se na resposta se tenta apenas bloquear a bola. Isto é especialmente comum na resposta de esquerda
- Em pares, permite retirar o adversário do court no lado da vantagem no serviço (para jogadores dextros)

*Serviço em top-spin*



## Regulamento

### 1 - O CAMPO

O campo será um rectângulo com 23,77 m de comprimento e 8,23 m de largura.

Será dividida ao meio por uma rede, suspensa por um cabo de corda ou de aráme, com o diâmetro máximo de 0,8 cm cujas extremidades deverão ser amarradas ou passadas por cima, aos topos de dois postes os quais não

deverão medir mais da que 15 cm de lado, no caso de serem quadrangulares, ou 15 cm de diâmetro no caso de serem cilíndricos. Os centros dos postes estarão de cada lado a 0,914 m do limite do campo e do lado exterior, e a altura dos postes deverá ser tal que a extremidade do cabo da corda ou de arame esteja a 1,07 m acima do solo.

Quando for utilizado para um jogo de singulares, um campo marcado para o jogo de singulares e pares (ver regra 34) com uma rede de pares, a rede deve ser suportada a uma altura de 1,07 m, por dois postes, denominados postes de singulares, os quais não deverão ter mais de 7,5 cm de lado no caso de serem quadrangulares, ou 7,5 cm de diâmetro no caso de serem cilíndricos. Os centros dos postes de singulares deverão estar distanciados 0,914 m do limite do campo de singulares, de cada lado e para o exterior.

A rede deverá estar completamente estendida de modo que ocupe totalmente o espaço entre os dois postes e deve ter uma malha suficientemente pequena que evite que a bola passe através dela. A altura da rede deve ter 0,914 m ao central onde deve ser mantida tensa por uma cinta que não poderá ter mais de 5 cm de largura e ser completamente branca.

Deverá existir uma fita cobrindo a corda ou o cabo metálica e a parte superior da rede, que não poderá ter menos de 5 cm nem mais de 6,3 cm de altura de cada lado e será completamente branca. Não será permitida qualquer publicidade na rede, cinta ou fita ou postes de singulares. As linhas que limitam os extremos e os lados do campo serão, respectivamente, chamadas linhas de fundo e linhas laterais.

De cada lado da rede, a uma distância de 6,40 m dela e paralelamente, serão marcadas as linhas de serviço. O espaço de cada lado da rede entre a linha de serviço e as linhas laterais, será dividido em duas partes iguais, chamados retângulos de serviço, pela linha central de serviço, que deverá ter 5 cm de largura, marcada no meio, a igual distância paralelamente às linhas laterais. Cada linha de fundo será dividida ao meio, pelo prolongamento imaginário da linha central de serviço, por uma linha de 10 cm de comprimento por 5 cm de largura, chamada “marca central”, desenhada dentro do campo, perpendicularmente às linhas de fundo e em contacto com elas. Todas as outras linhas não deverão ter menos de 2,5 cm nem mais de 5 cm de largura, com excepção das linhas de fundo que poderão ter 10 cm de largura, devendo todas as medições ser feitas pela parte exterior das linhas. Todas as linhas devem ser da mesma cor. Se for colocada publicidade ou qualquer outro material no fundo do campo, não poderá conter branco, amarelo ou qualquer outra cor clara. Se for colocada publicidade nas cadeiras dos Juizes de Linha, colocadas no fundo do campo, não podem conter cor branca ou amarela.

NOTA: No caso do Campeonato Internacional de Ténis (Taça Davis) ou de outros Campeonatos Oficiais da Federação Internacional de Ténis, deverá

existir atrás da linha de fundo um espaço não inferior a 6,4 m e de cada lado das linhas laterais um espaço não inferior a 3,66 m.

## **2 - ACESSÓRIOS PERMANENTES**

Os acessórios permanentes do campo deverão incluir não só postes de singulares, corda ou cabo metálico, rede, postes cinta e fita, mas, também, onde existam vedações do fundo e dos lados, as tribunas, assentos e cadeiras fixas ou móveis à volta do campo e o Árbitro, Juíz de rede, Juizes de falta de pé, Juízes de linha e apanha-bolas quando estejam nos seus lugares.

NOTA: Para efeito desta regra, a palavra “Arbitro” compreende o Arbitro de cadeira, as pessoas com direito a lugar dentro do campo e todas as pessoas nomeadas para auxiliarem o arbitro de cadeira na direcção do encontro.

## **3 - A BOLA**

A bola deverá ter uma superfície exterior uniforme e ser de cor branca ou amarela. Se tiver alguma costura, não poderá ter pontos.

A bola deverá ter mais de 6,35 cm e menos de 6,67 cm de diâmetro e mais de 56,7 gr e menos de 58,5 gr de peso.

## **4 - A RAQUETA**

As raquetas que não preencham as seguintes especificações não estão aprovadas para jogar dentro das Regras de Ténis:

A) A superfície de batimento será plana e consiste num desenho de cordas cruzadas presas a um aro e alternadamente interlaçadas ou unidas onde se cruzam; o desenho das cordas deverá ser geralmente uniforme e em particular não menos denso no centro do que em qualquer outra área.

As cordas devem estar livres de objectos estranhos e perturbadores, excepto aqueles utilizados única e exclusivamente para limitar ou evitar o uso e o partir, ou as vibrações, e que sejam razoáveis em tamanho e colocação para tais propósitos.

B) O aro da raqueta não deverá exceder 81,28 cm. no seu comprimento total, incluindo a pega e 31,75 cm de largura total. A superfície das cordas não deverá exceder 39,37 cm de comprimento total e 29,21 cm de largura total.

C) O aro, incluindo a pega, deve estar livre de objectos estranhos e artifícios excepto, aqueles utilizados única e exclusivamente para limitar ou diminuir o uso, o partir ou as vibrações, ou para distribuição do peso. Todos os objectos devem ser razoáveis em tamanho e colocação para esses propósitos.

D) O aro, incluindo a pega e as cordas deve estar livre a qualquer artifício que possibilite alterar materialmente o formato da raqueta, ou alterar a distribuição do peso, durante disputa de um ponto.

A federação Internacional de Ténis deverá decidir os casos em que qualquer raqueta ou protótipo respeite as especificações acima mencionadas ou se é por outro lado, aprovada ou não, para jogar. Tal decisão pode ser tomada por sua própria iniciativa ou a pedido por alguém com interesse justificado no caso incluindo qualquer jogador, fabricante de equipamento, Federações Nacionais ou seus membros. Tais decisões e suas aplicações devem ser feitas de acordo com o estabelecido nos “Procedimentos para revisão e apelo da Federação Internacional de Ténis”, cujas cópias podem ser obtidas no escritório do respectivo Secretariado.

## **5 - SERVIDOR E RECEBEDOR**

Os jogadores devem-se colocar um de cada lado da rede; o jogador que primeiro põe a bola em jogo será chamado de Servidor e o outro será Recebedor.

## **6 - ESCOLHA DE CAMPO E SERVIÇO**

A escolha do lado do campo e do direito de ser Servidor ou Recebedor no primeiro jogo, deve ser determinada por sorteio. O jogador que ganhar o sorteio pode escolher ou pedir ao seu adversário que escolha: A) O direito de ser Servidor ou Recebedor, e neste caso, o outro jogador deve escolher o lado do campo; B) O lado do campo e neste caso, o outro jogador deve escolher o direito de ser Servidor ou Recebedor.

## **7 - O SERVIÇO**

O serviço deverá ser efectuado da seguinte maneira:

Imediatamente antes de começar a servir, o Servidor deve colocar-se com ambos os pés em repouso atrás (isto é, mais longe da rede do que está da linha) da linha de fundo e, entre a continuação imaginária da marca do centro e a linha lateral. O Servidor lançará então a bola ao ar, à mão em qualquer direcção e, antes que ela toque no chão, baterá com a raqueta, considerando-se o serviço concluído no momento do impacto da raqueta e da bola. Um jogador que apenas possa usar um braço, pode utilizar a raqueta para lançar a bola ao ar.

## **8 - FALTA DE PÉ**

A) O Servidor durante a Execução do serviço não deve:



1-Alterar a sua posição andando ou correndo. O Servidor não deve, por ligeiros movimentos de pés que materialmente não afectam a posição original tomada por ele, ser considerado “mudar a sua posição andando ou correndo”

2-Tocar, com qualquer dos pés qualquer área excepto aquela atrás da linha de fundo entre a extensão imaginária da marca central e as linhas laterais.

## **9 - EXECUÇÃO DO SERVIÇO**

A)Ao executar o serviço, o Servidor deverá colocar-se alternadamente por detrás da metade direita e da metade esquerda do seu lado do campo, começando em cada jogo pelo lado direito. Se um serviço for executado na metade errada do campo e não for detectado o erro, todos os pontos resultantes desse serviço ou serviços errados devem contar, mas a posição deverá ser corrigida logo que o erro seja descoberto.

B)A bola servida deverá passar por cima da rede e cair no solo dentro do rectângulo de serviço que fica diagonalmente oposto, ou sobre qualquer das linhas que limitam esse rectângulo, antes de ser devolvida pelo recebedor.

## **10 - FALTA NO SERVIÇO**

O serviço será falta:

- A)Se o Servidor cometer alguma infracção às regras 7, 8 ou 9;
- B)Se falhar a pancada na bola ao tentar bater na mesma;
- C)Se a bola de serviço tocar um acessório permanente (excepto a rede a cinta e a fita) antes de bater no solo.

## **11-SEGUNDO SERVIÇO**

Depois de uma falta (se for a primeira falta) o Servidor deverá servir de novo, por detrás da mesma metade do campo de onde serviu, a não ser que a serviço tivesse sido efectuado da metade errada, quando, de acordo com a regra 9, o Servidor somente terá direito a um serviço executado da outra metade.

## **12 - QUANDO SERVIR**

O Servidor não deve servir sem que o Recebedor esteja preparado. Se este último tentar devolver o serviço, será considerado como se estivesse preparado. Se contudo, o Recebedor indicar que não está preparado, não poderá reclamar falta pelo facto de a bola não ter batido no terreno nos limites fixados para o serviço.

### **13 - O “LET” (NULO)**

Em todos os casos que tenha de ser ordenado um “let” de acordo com as regras ou para permitir uma interrupção de jogo, deverão ser observadas as seguintes interpretações

A) Quando a voz foi dada somente em relação a um serviço, apenas esse serviço deve ser repetido;

B) Quando a voz foi dada devido a qualquer outra circunstância, o ponto deverá ser repetido.

### **14 - O “LET” NO SERVIÇO**

O Serviço é “let”:

A) Se a bola servida tocar a rede, a fita ou a cinta e for bater no solo, dentro da rectângulo de serviço ou após ter tocado na rede, fita ou cinta, tocar o recebedor ou qualquer coisa que ele use ou transporte antes de tocar no solo;

B) Se o serviço ou a falta forem executados antes do Recebedor estar preparado (regra 12).

No caso de um “let”, esse serviço não é contado e o Servidor deve servir de novo mas um serviço nulo não anula uma falta anterior.

### **15 - ORDEM DE SERVIÇO**

No fim do primeiro jogo, o Recebedor passa a Servidor e vice-versa, e assim por diante, alternadamente, em todos os restantes jogos do encontro. Se um jogador serviu fora da sua vez o jogador que deveria ter servido deve servir logo que o erro seja detectado, mas todos os pontos jogados anteriormente serão válidos.

Se for Jogado um jogo completo antes de se dar pelo erro, a ordem do serviço mantém-se tal como foi alterada. Uma falta feita num primeiro serviço antes da verificação do erro não é mantida (o jogador que passa a servir tem direito aos dois serviços regulamentares).

### **16 - MUDANÇA DE CAMPO (LADO)**

Os jogadores devem mudar de lado da campo no final do primeiro, terceiro e de todos seguintes jogos ímpares de cada partida. Também efectuará mudança de campo no fim de cada partida a não ser que o número total de jogos dessa partida seja par, caso em que a mudança só se efectuará no final da primeiro jogo da partida seguinte. Se for feito um erro e a sequência

correcta não estiver a ser seguida, os jogadores devem ocupar a sua posição correcta logo que a descoberta for feita e seguir a sua sequência original.

### **17 - BOLA EM JOGO**

Uma bola considera-se em jogo desde o momento em que foi servida. Desde que não seja anunciada uma falta ou um “let”, permanece em jogo até à decisão do ponto.

### **18 - PONTO GANHO PELO SERVIDOR**

O Servidor ganha a ponto:

A)Se a bola servida, não sendo um “let” segundo a regra 14, tocar no Recebedor ou em alguma coisa que ele use ou transporte, antes de tocar no solo;

B)Se o Recebedor, de outro modo previsto pela Regra 20, perder o ponto.

### **19 - PONTO GANHO PELO RECEBEDOR**

O Recebedor ganha o ponto:

A)Se o Servidor fizer duas faltas consecutivas no serviço;

B)Se o Servidor, de outro modo como o previsto na Regra 20, perder o ponto.

### **20 - PONTO PERDIDO PELO JOGADOR**

Um jogador perde ponto se:

A)Ele falhar, antes da bola em jogo bater duas vezes consecutivas no solo, devolvê-la directamente sobre a rede (excepto como o prevista na regra 24);

B)Ele devolver a bola em jogo de modo que ela bata no solo num acessório fixo ou outro objecto, fora das linhas que limitam o campo do seu adversário (excepto como o previsto na regra 24);

C)Ele devolver a bola antes de ter batido no solo e falhar a devolução mesmo quando permaneça fora do seu campo;

D)Ao jogar a bola, deliberadamente o jogador a transporta ou apanha com a sua raqueta, ou ainda deliberadamente toque com a sua raqueta mais de uma vez;

E)Ele ou a sua raqueta (na sua mão ou não) ou qualquer coisa que ele use ou transporte, tocar na rede, postes, postes de singulares, corda ou cabo de metal, fita ou cinta, ou o solo do campo do seu adversário, em qualquer altura, enquanto a bola estiver em jogo;

F)Ele devolver a bola antes de ela passar a rede;

G)A bola em jogo lhe tocar ou em qualquer coisa que ele use ou transporte, excepto a sua raqueta, na sua ou suas mãos;

H)Ele atirar a raqueta.e ela vá bater na bola;

I)Ele deliberadamente ou materialmente modificar o formato da sua raqueta durante a disputa do ponto.

## **21 - JOGADOR ESTORVA ADVERSÁRIO**

Se um jogador cometer algum acto que estorve a adversário ao efectuar a pancada, ou o faça deliberadamente, perde o ponto. Se o fizer involuntariamente o ponto deve ser repetido.

## **22 - BOLA CAINDO SOBRE A LINHA**

Uma bola caindo sobre uma linha é considerada como tendo tocado dentro do campo limitado nessa linha.

## **23 - BOLA TOCANDO ACESSÓRIOS PERMANENTES**

Se a bola em jogo tocar um acessório permanente (excepto a rede, postes, postes de singulares, corda ou cabo de metal, fita ou cinta) depois de ter batido no solo, o jogador que bateu a bola ganha o ponto; se tocar no acessório antes de bater no solo o seu adversário ganha o ponto.

## **24 - BOA DEVOLUÇÃO**

É uma boa devolução:

A) Se a bola tocar na.rede, postes, postes de singulares, corda ou cabo de metal, fita ou cinta, desde que passe sobre qualquer delas e bata no solo dentro do campo;

B) Se a bola servida ou devolvida, bater no solo dentro da campo devido e ressaltar, ou, o seu efeito contrário a faz voltar a passar sobre a rede e o jogador que a deve devolver se debruça sobre a rede e joga a bola, desde que nem ele qualquer parte da seu equipamento ou da sua raqueta toque a rede,

os postes de singulares, corda ou cabo de metal, fita ou cinta, ou o solo dentro do campo da seu adversário, e que por sua vez a devolução seja boa;

C) Se a bola é devolvida fora dos postes, ou postes de singulares, tanto acima como abaixo do nível do topo da rede, mesmo que toque nos postes ou postes de singulares, desde que toque no solo dentro do campo servido;

D) Se a raqueta de um jogador passar sobre a rede depois de ele ter devolvido a bola, desde que a bola passe a rede antes de ser jogada e seja correctamente devolvida;

E) Se um jogador conseguir devolver uma bola servida ou em jogo que tenha batido noutra bola que estivesse dentro do campo.

NOTA à regra 24 - Se num encontro de singulares, a por razões de conveniência for utilizado um campo de pares, equipado com postes de singulares para esse propósito, os postes de pares e aquelas partes da rede, corda ou cabo de metal e a fita, fora dos postes de singulares devem em qualquer caso ser considerados acessórios permanentes, e não são considerados como postes ou partes da rede dum jogo de singulares.

Numa devolução que passe por baixo da corda da rede, entre os postes de singulares e os postes de pares adjacentes, sem tocar tanto a corda da rede, como a rede ou os postes de pares, e cair dentro

## **25 - ESTORVO DE UM JOGADOR**

No caso de um jogador ser estorvado ao bater na bola por qualquer coisa fora da seu controle, excepto um acessório permanente do campo, ou excepto o previsto na regra 2, deve ser ordenado um “let”.

## **26 - MARCAÇÃO DURANTE UM JOGO**

A) Quando um jogador ganha o primeiro ponto do jog isso corresponde à marca 15 a seu favor; o segundo ponto equivale à marca 30 e o terceiro à marca 40. A conquista do quarto ponto corresponde à vitória excepto no caso da pontuação dos jogadores ser equivalente 40-40 (três pontos conquistados por cada um), sendo neste caso a vitória para o jogador que conseguir concretizar dois pontos consecutivos.

B) O jogador que primeiro ganhar seis jogos, ganha a partida. No entanto ele deve ganhar com uma diferença de dois jogos sobre o seu adversário, prolongando-se a partida até essa diferença ser atingida.

C) O sistema de marcação “tie-break” pode ser adoptado como alternativa ao sistema descrito na alínea B) desta Regra, desde que essa decisão seja anunciada antes do início do encontro.

Neste caso, devem ser observadas as seguintes regras:

-O “tie-break” deve ser usado quando a marcação for igual a seis jogos, em todas as partidas, excepto na terceira ou quinta partida de encontros à melhor de três ou de cinco partidas respectivamente, quando o sistema da alínea A) deve ser seguido, a não ser que tenha sido decidido e ordenado algo em contrário antes do início do encontro.

-Num jogo em que se use a marcação através do sistema de “tie-break” deve-se proceder do seguinte modo:

1-O Jogador que primeiro ganhar sete pontos ganha o jogo e a partida desde que vença por uma diferença de dois pontos. Se a marcação atingir uma igualdade a seis pontos, o jogo deve prolongar-se até que aquela diferença seja atingida. Deve ser usada a marcação numérica durante o jogo em “tie-break”.

2-O Jogador a quem calhava servir, deve ser o Servidor do primeiro ponto. O seu adversário será a Servidor do segundo e terceiro ponto, e a partir daí, cada jogador servirá dois pontos consecutivos até que o vencedor do jogo e da partida seja encontrado.

3-Desde o primeiro ponto, cada serviço deve ser feito alternadamente do lado direito e esquerdo do campo, começando pelo lado direito. Se ocorrer um serviço do lado errado do campo sem ser detectado toda a jogada e os pontos resultantes desse ou desses serviços errados contarão. No entanto, a posição errada deve ser corrigida logo que descoberta.

4-Os jogadores devem mudar de lado do campo depois de jogados seis pontos e múltiplos e na conclusão do jogo.

5-O jogo com a marcação de “tie-break” deve contar como jogo para a mudança de bolas, excepto se as bolas devessem ser mudadas no início desse jogo, caso em que se deve esperar até ao início do segundo após o “tie-break”, na partida seguinte.

#### ROTAÇÃO DO SERVIÇO

O Jogador que serviu primeiro no início do “tie-break” deverá receber no princípio do primeiro jogo da partida seguinte.

#### **28 - NUMERO MÁXIMO DE PARTIDAS**

O número máximo de partidas (sets) num encontro deve ser de cinco ou quando participarem senhoras de três.

## 29 - FUNÇÕES DOS JUIZES DE CAMPO

Nos encontros onde tenha sido nomeado um Árbitro de Cadeira, as suas decisões serão definitivas mas quando existe também um Juíz Árbitro, um apelo pode ser-lhe apresentado da decisão do Árbitra de Cadeira. Sobre uma “questão de direito” em todos esses casos decisão do Juíz Árbitro será definitiva.

Nos encontros onde haja assistentes do Árbitro de Caderira (Juízes de Linha, Juízes de Rede, Juízes de Falta de Pé) as suas decisões devem ser definitivas em “questões de facto” excepto se na opinião do Árbitro de Cadeira, foi cometido um claro erro, situação em que ele tem direito de alterar a decisão do seu assistente ou ordenar que seja jogado um “let” quando um assistente não for capaz de tomar comunicar imediatamente ao Árbitro de Cadeira. Quando um Árbitro de Cadeira for incapaz de tomar um decisão numa “questão de facto”, deve ordenar que seja jogado um “let”

## 30 - JOGO CONTÍNUO E PERÍODOS DE REPOUSO

O jogo deve ser contínuo desde o primeiro serviço até que o encontro esteja concluído, de acordo com as seguintes disposições:

A) Se o primeiro serviço é uma falta, o segundo serviço deve ser executado pelo Servidor, sem demora.

O Recebedor deve jogar sem incomodar a servidor e deve estar pronto para receber quando o Servidor estiver pronto para servir.

Quando da mudança de lado pode-se demorar o máximo de um minuto e vinte e cinco segundos, desde que a bola fica fora de jogo (no final de um jogo) até à altura em a bola é batida para o primeiro ponto do jogo seguinte.

O Árbitro de Cadeira deve usar os seus poderes quando existir uma interferência que torne impossível o jogo ser contínuo.

Os organismos de circuitos internacionais e provas por equipas reconhecidas pela FIT podem fixar o tempo permitido entre os pontos, o qual não deve qualquer caso exceder os trinta segundos.

B) O jogo nunca deve ser suspenso, atrasado ou interferido com a propósito de permitir a um jogador recuperar a sua força, respiração ou condição física. No entanto em caso de lesão accidental, o Árbitro de Cadeira pode autorizar uma suspensão de três minutos.

Os organizadores de circuitos internacionais e provas por equipas reconhecidas pela FIT, podem alargar esta suspensão de três para cinco minutos.

C) Se, por circunstâncias fora do controlo do jogador, o seu vestuário, calçado ou equipamento (excluindo a raqueta), ficar desajustado de tal modo que seja impossível ou indesejável para continuar a jogar, o Árbitro de Cadeira pode suspender o jogo enquanto a situação é remediada.

D) O Árbitro de Cadeira pode suspender ou atrasar a jogo em qualquer altura desde que seja necessário e apropriado.

E) Depois da terceira partida, ou quando participem senhoras depois da segunda partida, qualquer jogador tem direito a um descanso que não deve exceder os 10 minutos, ou em países situados entre uma latitude 15 graus norte e a latitude 15 graus Sul, 45 minutos e até mais, quando se tornar necessário por circunstâncias fora do controle dos jogadores. O Árbitro de Cadeira pode suspender o jogo por esse período de tempo desde que considere necessário. Se o jogo for suspenso e não for continuado nesse dia, o descanso só poderá ter lugar depois da terceira partida (ou quando senhoras participarem, da segunda) jogada nesse dia, contando-se como uma partida o que for jogado para terminar numa partida que tenha ficado por acabar.

Qualquer país ou comité organizador de um torneio, encontro ou competição, com excepção para a Taça Davís ou Taça da Federação, tem liberdade para modificar esta disposição ou omiti-la nos seus regulamentos desde que o anuncie antes de a prova começar.

F) O comité organizador de um torneio tem a possibilidade de decidir o tempo permitindo para o período de aquecimento antes de um encontro desde que não exceda os cinco minutos e seja anunciado antes do torneio começar.

G) Quando estiverem a ser aplicados os sistemas de pontos de penalidades e de pontos de penalidades não acumuláveis o Árbitro de Cadeira deve tomar as suas decisões dentro do estabelecido nesses sistemas.

H) Após violação do princípio de que o jogo deve ser contínuo, o Árbitro de Cadeira pode, depois de efectuar o aviso devido, desclassificar o prevaricador.

### **31 - INSTRUÇÕES**

Durante um encontro de uma competição por equipas um jogador pode receber instruções de um capitão de equipa que esteja sentado dentro do campo, somente durante as mudanças de campo num final de jogo, mas não quando muda de campo durante um “tie-break”.

Um jogador não pode receber instruções durante a disputa de qualquer outro encontro. O cumprimento desta regra deve ser rigorosamente seguido. Depois de um aviso, o jogador prevaricador pode ser desclassificado. Quando



um aprovado sistema de pontos de penalização está a ser usado, o Árbitro de Cadeira deve aplicar penalização de acordo com esse sistema

### **32 - MUDANÇA DE BOLAS**

Nos casos em que as bolas são mudadas depois de um combinado número de jogos, se as bolas não forem mudadas na correcta sequência o engano deve ser corrigido quando o jogador, ou par, que devia ter servido com as bolas novas voltar a servir. A partir daí as bolas devem ser mudadas depois do número de jogos originalmente acordado.