

\*Michael Massaaki da Silva Terada  
\*Sarah Brandão Leite.  
\*\*Maria Cristina Pinto.

m\_massaaki@hotmail.com

\*Acadêmico Curso de Educação Física.  
\*Acadêmico Curso de Educação Física.  
\*\*Docente Curso de Educação Física .

### INTRODUÇÃO

Existem varias teorias para o surgimento do atual tênis de campo, mas Orlando Duarte Figueiredo (2004) acredita que o jogo é uma modificação do handebol. O jogo surgiu em forma de uma brincadeira em uma festa dada pelo major Walter Wingfield em 1873. Após isso, o jogo foi evoluindo e em 1908 o tênis de campo apareceu como “jue de paume” nos jogos olímpicos de Londres. Assim, ao longo dos anos o esporte ganhou o nome que conhecemos hoje, tênis de campo, e foram instituídas as regras necessárias para o desenvolvimento do jogo.

Hoje o tênis de campo é um esporte complexo, dinâmico e ágil, podendo ser jogado um contra um ou disputa entre duplas. Devido ao seu dinamismo e competitividade o esporte ganhou grande atenção em questão de estudos de treino e metodologia. Junto a isso também foram utilizados caminhos diversos para aprimorar a sua prática.

Essa tenista ressalta que na época alguns preparadores físicos exigiam a prática do ballet clássico (Globo.com, entrevista com Maria Esther Bueno).

Segundo Eric Franklin (2012) no ballet clássico existem muitos movimentos que contribuem para desenvolver potência no tronco, braços e melhorar giros saltos e rotações externas. Movimentos fundamentais no tênis de campo em todo o jogo, seja em um saque ou em um contra ataque.



### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui – se que a dança e outros treinamentos são fundamentais para o desenvolvimento dos atletas de tênis de campo. O balé clássico ajudou aos atletas desenvolver mais equilíbrio dinâmicos e estáticos, também na extensão máxima e correta de seus membros, força e precisam ao manusear a raquete e resistência em campo para aguentar árduas horas de jogo.

### DESENVOLVIMENTO

O esporte exige dos atletas inúmeros requisitos, tais como equilíbrio, coordenação, agilidade, flexibilidade, força e outros. Com base nisso, Jean Bueno desenvolveu o treinamento funcional (TF), cuja sua finalidade é reduzir os números de lesões. Desta forma, o TF trabalha simultaneamente músculos inferiores e superiores.

Existem também outras modalidades que ao se trabalhar junto com o esporte, proporcionam muita eficiência em rendimento, como por exemplo, o ballet clássico. Um exemplo é a tenista Maria Esther Bueno, também conhecida como a bailarina do tênis, apelido que se deu por conta da maneira que ela jogava, com graça e harmonia em seus movimentos.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FIGUEIREDO, O. D.; Historia do esporte, 4 ed., São Paulo, 2004.  
BUENO, Jean; Treinamento Funcional Aplicado ao Tênis, [http://tenisshow.clicrbs.com.br/artigos\\_det.php?artigo=6](http://tenisshow.clicrbs.com.br/artigos_det.php?artigo=6).  
Bueno, Maria Esther; Entrevista com Maria Esther Bueno, Globo.com.  
Franklin, Eric; Condicionamento físico para dança, São Paulo, 2012.