



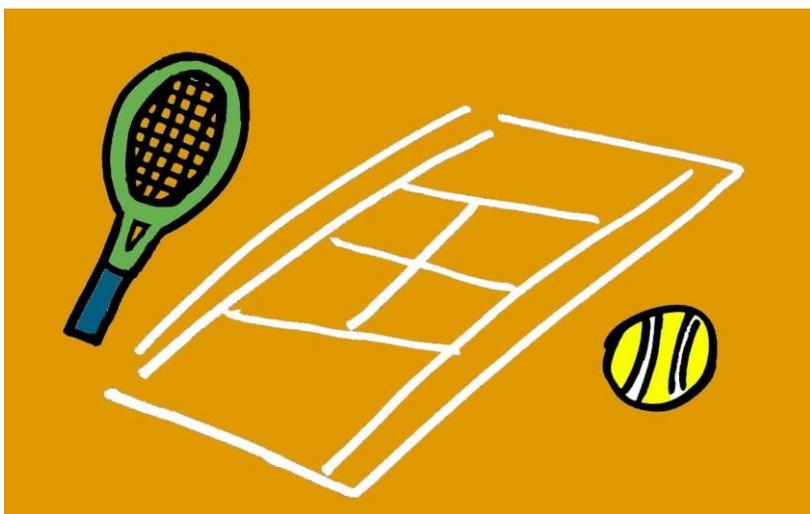
# Manual Prático do Tênis.

Sergio Naufel.

2

# MANUAL PRÁTICO DO TÊNIS:

DICAS E ORIENTAÇÕES PARA MELHORAR SEU JOGO:



AUTOR – SERGIO NAUFEL

Ilustrações e arte- Felipe de Paula Santos.

## Manual Prático do Tênis.

Manual Prático do Tênis:

Dicas e orientações para melhorar seu jogo:

Do Autor:

Sergio Naufel.

Texto. Ano 2017-

Ilustrações e Arte –

Felipe de Paula Santos.

Responsabilidade pela revisão:

Do Autor.

Supervisão: Maurice Tesson

2017. ISBN: 978-85-464-0469-8

E-book. 978-85-464-0468-1



REGISTRO DE OBRAS  
Protegido.

Nº 312233462

Hierarquia – Esportes – Educação.

---

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra.

Por qualquer meio e para qualquer fim, sem a autorização prévia, por escrito, “do autor”.

Obra protegida pela Lei de Direitos Autorais.

1ª Edição.

Ribeirão Preto = SP.

Ano 2017.

Sergio Naufel.

## APRESENTAÇÃO:

Todo Tenista se depara com diversas situações durante a disputa de jogos em torneios ou em uma disputa no clube ou academia.

Tipos de bola, torcida, raquete, roupas, quadras, pré-jogo, árbitro, ruídos fora da quadra e condições de tempo são alguns dos itens abordados neste livro.

São dicas para todos que praticam e se interessam por este maravilhoso esporte e buscam mais informação e orientação para melhorar seu desempenho nas quadras.

O Tênis exige treinamento e atenção aos detalhes.

As informações contidas aqui neste livro são essencialmente práticas, originadas de minha experiência como um jogador e treinador.

Tenha sempre este Manual Prático do Tênis na sua raqueteira para consultar sempre que quiser.

## AGRADECIMENTOS:

Agradeço a Deus em primeiro lugar que iluminou o meu caminho durante esta caminhada.

A meus pais, irmãos, minha esposa, minha filha e a toda minha família, que com muito carinho e apoio, não mediram esforços para que eu chegasse até esta etapa de minha vida.

Ao grande amigo, Carlos Nogueira, pelo convívio, e apoio e pela compreensão.

Ao meu Mestre eterno Tufic Derzi, companheiro de caminhada ao longo da minha vida de estudos, eu posso dizer que a minha formação, inclusive pessoal, não teria sido a mesma sem a sua pessoa.

A amiga Andrea Taboada, com quem partilhei o que era o broto daquilo que veio a ser esse livro, nossas conversas durante e para além dos grupos de estudos foram fundamentais.

Agradeço ao amigo pessoal Felipe Santos por ser parceiro das quadras e pela arte do livro.

Ao Ricardo Dipold por disponibilizar seu grande conhecimento e ajuda na parte especial das dicas do material.

Aos amigos e colegas, pelo incentivo e pelos apoios constantes.

E a todos aqueles que de alguma forma estiveram e estão próximos de mim, fazendo esta vida valer cada vez mais a pena.

## Manual Prático do Tênis.

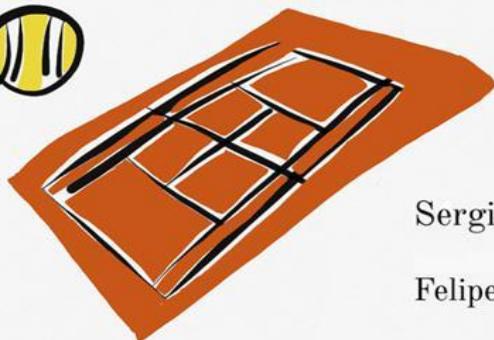
### Índice:

1-----Apresentação.	05
2-----Agradecimentos.	06
3-----Prefácio.	09
4-----Introdução.	12
5----1- Tipos de Bola.	13
6----2- Torcida.	15
7----3- Raquete.	17
8----4- Cordas.	25
9----5- Roupas.	27
10--6- Quadras.	30
11--7- Temperamento.	43
12--8 - Antes do Jogo.	45
13--9 - Arbitro.	51
14-10- Preparo físico.	54
15-11- Som.	55
16-12- Condições do Tempo.	56
17-13- Altitude.	63
18-14- O Jogo.	65
19-15- Bate Bola 5 minutos.	67
20-16- Final.	70

Manual Prático do Tênis.

# Manual prático do Tênis

Dicas e instruções para melhorar seu jogo



Sergio Naufel

Autor

Felipe Santos

Arte

Sergio Naufel.

8

## PREFÁCIO:

Tênis não é para os fracos!

E não estou falando apenas de profissionais. Qualquer um que se disponha a praticar esse esporte deve, a princípio, saber da enorme complexidade envolvida. Para explicar isso, podemos partir de uma pergunta: com qual parte do corpo se joga tênis? Alguém mais apressado dirá: com o braço dominante.

Outro, mais cuidadoso e percebendo a pegadinha: com a cabeça. E certamente teríamos o mais romântico que responderia: com o coração. Mas a verdade é que somente estaria certo quem dissesse: com o corpo e com a alma.

Vejamos um exemplo simples, do hipotético saque de um tenista destro amador: O corpo está em pé, apoiado nos pés.

Há decisões a serem adotadas; barulhos externos, um adversário olhando fixamente, um ponto a ser conquistado e toda a carga emocional de cada um, do resto de sua vida para além do tênis, agindo nos bastidores.

O cérebro aciona sua propriocepção e permite que se fique de lado mesmo sabendo que se vai sacar para frente.

Os olhos apontam para o canto da rede. O braço esquerdo faz o movimento de lançar a bola para o alto, ao mesmo tempo, o direito se projeta para o alto, depois faz uma lançada por trás da cabeça.

A mão esquerda se abre e solta à bola.

A direita segura firme a raquete na posição continental.

O pé direito dá um impulso para cima e para frente; o esquerdo, ao mesmo tempo, salta por sobre a linha.

Enquanto tudo isso acontece, o corpo se move suavemente para trás e, usando um movimento de alavanca, projeta-se todo para frente no momento de bater na bola.

O cérebro, em uma fração de segundo, faz as opções

entre o saque chapado ou slice, curto ou fundo, aberto ou fechado e, tendo se decidido, ajusta a mão e o braço direito a fim de bater de forma a adequar-se ao objetivo.

Aí os olhos fixam-se no ponto de contato da raquete com a bola e permanecem até que ela saia completamente, fazendo o triângulo do olhar.

O braço direito percorre todo o corpo e se move para o lado esquerdo, garantindo uma boa terminação, após saltar, a perna esquerda se joga para trás a fim de manter o equilíbrio.

Então o corpo todo se recompõe a espera da devolução, o saque vai ser bom?

Aí depende se a técnica foi bem feita, mas, também, de como está a autoconfiança do jogador, de seu estado de espírito, da capacidade de ler o jogo e o adversário, do controle, da ansiedade, da sua concentração.

E tudo isso falando apenas de um único saque de um jogador não profissional!

A grande verdade é que, para se jogar tênis, seja por diversão ou competindo, faz toda a diferença o aprendizado.

E não é só buscando ganhar partidas, mas também evitando as lesões e exercitando-se de forma segura, respeitando o adversário através de um jogar adequado, curtindo sua própria evolução, aprendendo a controlar o corpo e a mente.

E é nesse momento que emerge a necessidade de um professor.

Nesse livro, Sérgio Naufel aproveita toda sua experiência, de jogador profissional e de treinador consagrado, para detalhar cada uma das variáveis que sempre estarão presentes no dia a dia do tenista.

Você vai entender melhor os detalhes sobre os instrumentos como bola, raquete, roupas e quadras.

E poderá cuidar de seu preparo físico e mental, levando

em conta aspectos como adequação de seu temperamento, relação com árbitros e influência da torcida.

Esse não é um livro para ser lido, mas sim cuidadosamente vivenciado todos os dias.

São raras às vezes em nossa vida em que surgem oportunidades de conhecermos os segredos dos grandes mestres.

**Aproveitemos!**

Carlos Alberto Nogueira de Almeida.

Médico formado pela Faculdade de Medicina da USP de Ribeirão Preto.

Mestre e Doutor em Pediatria pela USP.

Nutrólogo com Título de Área de Atuação em Nutrólogia Pediátrica.

Membro Titular da Academia Latino America de Nutrologia.

Diretor do Dep. de Nutrologia Pediátrica da ABRAN.

Membro do Conselho do Departamento de Nutrologia da Sociedade Brasileira de Pediatria.

Professor Titular da Universidade de Ribeirão Preto.

Membro do Conselho Científico do ILSI Brasil.

Presidente da - The Obesity Society Latin American Affairs Section.

## INTRODUÇÃO:

No decorrer de minha carreira como Treinador/professor, senti a necessidade de passar meus conhecimentos de jogador não só técnicos e muito mais estratégicos e táticos para os meus alunos.

Não conseguindo encontrar nada na nossa literatura sobre o assunto, tive a ideia de criar palestras, uma aluna que era revisora de literatura disse que o a ajudou muito, com isso, sugeri juntar as palestras e montar um livro, com ajuda dela, iniciamos o projeto.

Nesse livro encontrara algumas dicas de como:

- Como devo lidar com quadras e bolas diferentes?
- Como devo lidar com temperaturas e lugares diferentes?
- Como devo lidar com árbitros e torcidas?
- Como desmistificar meu adversário mais facilmente?
- No que as vestimentas e o material podem me ajudar ou atrapalhar?
- Enfim, como devo lidar comigo mesmo?

Depois de ter adquirido uma boa experiência como jogador e agora como treinador/professor, fico a vontade de dividir esse livro com os tenistas, pois sei que poderá ajuda-los e servem para jogadores de todas as idades e níveis.