

## ESTUDO DO BACKHAND COM UMA MÃO E DUAS MÃOS NO TÊNIS DE CAMPO

ALMEIDA, Kedison, (Universitário/ UNIBRASIL)

BUGAI, Ricardo, (Universitário/ UNIBRASIL)

O tênis é um esporte olímpico que exige grande agilidade e movimentação de seus praticantes e que requer muita técnica e bom condicionamento físico. É um esporte de alto gasto energético, já que suas partidas duram entre uma e quatro horas. O que se buscou neste estudo foi identificar qual das técnicas do *backhand* com uma e duas mãos são mais eficientes, para isso foi analisado os três tenistas profissionais que estão melhores ranqueados na ATP (Associação de Tenistas Profissionais), que executam o golpe de *backhand* com uma e com duas mãos, serão avaliados em jogos de *grand slam* Roland Garros e Wimbledon organizados pela ATP. Antes da década de 70, realizar um golpe de esquerda (*backhand*) com duas mãos era exceção, quase uma heresia. O objetivo desta pesquisa, é apontar os pontos positivos e negativos, vantagens e desvantagens relacionados a essas duas diferentes técnicas *backhand* com uma e *backhand* com duas mãos, através de dados quantitativos de números de erros forçados, erros não forçados e *winner*s. Nesta pesquisa, será abordada uma questão que é muito comum entre os tenistas, qual é a melhor alternativa para a execução do golpe de *backhand* com uma ou duas mãos? quais as vantagens e desvantagens de um e do outro? Qual a melhor opção para o tenista? Com base nessa indagação pesquisei alguns pontos, alcance, angulação, aprendizagem, ponto de contato, posicionamento dos pés, preparação dos golpes, previsão de lesões, velocidade da raquete. Sabendo que *backhand* juntamente com o *forehand*, é o golpe técnico mais utilizado em um jogo de tênis, também conhecido como golpes de base ou golpes de fundo, por que na maioria das vezes é realizado do fundo da quadra, por isso se faz necessário saber qual das duas opções é a mais eficiente. Só passou a receber um pouco de atenção quando jogadores como *Jimmy Connors*, *Chris Evert* e *Björn Borg* começaram a ganhar importantes títulos golpeando o *backhand* com ambas as mãos. Atualmente a questão se inverteu, a maioria dos tenistas juvenis e profissionais, adotaram o golpe de *backhand* com duas mãos, em relação aos tenistas profissionais, podemos observar através de dados da ATP (associação dos tenistas profissionais), que no atual *ranking*, temos apenas quatro jogadores entre os vinte melhores do mundo que executam o *backhand* com uma mão.

**Palavras-chave:** Tênis de campo, *backhand* com uma mão e duas mãos.