

# PLANO GERAL DE TREINAMENTO PARA O TENISTA

Maj. KLEBER CALDAS CAMERINO — Inst. da EsEFE  
Colaboração: Cap. MÁRIO D'AVILA FERNANDES — Inst. da EsEFE

## 1. Objetivo do Plano

Estabelecer diretrizes gerais para o treinamento de um tenista, tendo em vista a sua participação em competições de alto nível.

## 2. Tempo de Treinamento

O tempo disponível permitirá estabelecer as formas de trabalho e a frequência de sessões semanais.

## 3. Períodos de Treinamento

Iniciando-se com os respectivos exames médicos e testes de avaliação física, consideraremos um período ideal de 18 (dezoito) semanas.

## 4. Planos Semanais e Diários

Com base nas diretrizes gerais de treinamento, serão organizados os planos semanais, que devem prever minuciosamente as atividades diárias.

Estes planos devem ser flexíveis para que possam se adaptar às condições de momento, modificando-se em vista de exigências incontestáveis.

## 5. Periodicidade do Treinamento

Em princípio serão ministradas, diariamente, duas sessões de treinamento, com cerca de duas horas cada uma.

## 6. Adaptação dos Ritmos Biológicos

A viagem para o local da competição deve ocorrer a partir da 15ª ou 16ª semana de treinamento e, sempre que possível, com uma antecedência de três semanas do início da competição.

## 7. Condicionamento Físico

Objetivos do Condicionamento Físico.

Desenvolvimento das qualidades físicas básicas e específicas do jogador, em seus principais aspectos:

a) *Preparo Orgânico* — visando à melhoria dos sistemas cardíocirculatório e respiratório do atleta,

PERÍODOS	OBJETIVO
1ª Semana . . . . .	Exames Médicos Testes Físicos
2ª a 5ª Semana . . . . .	Período de Condicionamento Básico
6ª a 11ª Semana . . . . .	Período de Condicionamento Específico (Jogos Amistosos — Condição Física Específica)
12ª a 14ª Semana . . . . .	Período de Aprimoramento
15ª a 18ª Semana . . . . .	Adaptação ao Local da Competição Complementos Táticos e Físicos Período de Competições (Manutenção da Forma)

aumentando a capacidade de absorver e transportar o oxigênio necessário a seus músculos durante esforços físicos de longa duração (aeróbicos). Igualmente procurar-se-á desenvolver resistência ao trabalho anaeróbico pelo aumento de suas reservas alcalinas.

b) *Preparo neuro-muscular*. — des-

tinado a aperfeiçoar a velocidade, aumentar a potência e a resistência localizada dos grupos musculares do tenista e melhorar a flexibilidade, a mobilidade e sua coordenação motora.

8. Meios a Empregar no Condicionamento Físico

OBJETIVO	QUALIDADES FÍSICAS	MEIOS
Preparo Orgânico	Endurance Resistência	<i>Circuit Training</i> <i>Interval Training</i> Longas Distâncias Sessões Tr. Técnico <i>Power Training</i>
Preparo Neuro-Muscular	Força Potência Resistência Muscular Velocidade Flexibilidade Coordenação	<i>Circuit Training</i> Trabalho Velocidade Sessões de: Ginástica Natural Ginástica Acrobática <i>Medicineball</i> Corda Elástica Sessão de Tr. Técnico
Recreação	=	Jogos Recreativos Caminhadas Natação Recreativa

## 9. Testes de Avaliação a Serem Empregados

TESTE	EXECUÇÃO	VERIFICAÇÃO
Teste de Cooper	Corrida de 12 min.	<i>Endurance</i>
Teste de Velocidade ....	Tiro de 50m Lançado	Velocidade de Deslo- camento
Teste do Circuito.....	Exercícios de Braços, Pernas e Abdômen .....	Força, Resistência Resistência Muscular local
Teste de Flexibilidade ..	Abertura Lateral e An- tero-Posterior das Per- nas, Flexão da Coluna ..	Flexibilidade Muscular Mobilidade Articular
Teste da Bicicleta Er- gométrica.....	6 Minutos de Esforço ...	Consumo de Oxigênio

### 10. Registro e Progressividade do Treinamento

Os Testes serão repetidos periodicamente e comparado cada resultado com os anteriores, a fim de avaliar a progressão do treinamento. A finalidade da verificação periódica é propiciar ao técnico condições de orientar-se quanto à aplicação das sobrecargas, bem como ser alertado sobre a possibilidade do aparecimento do supertreinamento ou da fadiga, o

que tornará necessário moderar ou mesmo suspender temporariamente o treinamento.

### 11. A Preparação Técnica

O preparo técnico objetiva a execução dos fundamentos (movimentos básicos) com um máximo de eficiência e precisão e um mínimo de esforço, procurando o automatismo do gesto específico até obterem-se os reflexos condicionados.

### 12. Meios a Utilizar

Basicamente, as sessões devem constar de repetições constantes, sobre as mais variadas condições de execução de todos os fundamentos do tênis, com especial ênfase naqueles característicos do jogador.

Deve-se considerar também a marcante contribuição de tais sessões ao condicionamento físico, dada a grande movimentação que elas exigem.

### 13. Quadro do Treinamento Técnico

DISPOSITIVO	TÉCNICA	
INDIVIDUAL	O Saque	
	O Drive de fundo da quadra (Esq. e Dir.)	— Chapado — Cortado ou <i>Chop</i> — Com <i>Top Spin</i>
	O Voleio (Dir. e Esq.)	— Fundo da quadra — Junto à rede — Cortado ou <i>Chop</i>
	O Smash (Dir. e Esq.)	
	O Lob (Dir. e Esq.)	— Efeito contrário — Chapado — Com <i>Top Spin</i>
	O Bate-Pronto (Dir. e Esq.) A Deixada (Dir. e Esq.)	

#### 14. Princípios Básicos do Treinamento

Serão sempre observados os princípios que regem o moderno condicionamento físico:

- a) Individualidade Biológica
- b) Princípio da Sobrecarga
- c) Teoria do *Stress*

#### 15. A Preparação Psicológica

A atitude psicológica do jogador depende de diversos fatores, entre os quais se incluem as boas condições físicas, técnicas e táticas, o ambiente em que é conduzido o treinamento, o relacionamento com o técnico e preparador físico, de adequada e sadia recreação nas horas de lazer, e também na situação particular de cada jogador, sob o aspecto social e familiar.

#### 16. A Preparação Tática

Sendo o coroamento e a complementação do trabalho físico e técnico, com o seguinte aproveitamento das características individuais de cada jogador, a preparação tática irá harmonizá-lo dentro do que requer o ténis moderno. Será dirigida por um orientador-tático, a quem caberá estabelecer as normas de ação, por ocasião não só de jogos-treinos, como também de jogos oficiais e palestras explicativas sobre a tática a adotar.

#### 17. Questões Administrativas

- a) Locais de Treinamento
- b) Material Necessário
- c) Destocamento, Viagens etc.

#### 18. Conclusão

- a) *Quadro do Treinamento Total*

b) A elaboração de um programa de Treinamento total só começará a apresentar resultados a partir de 3 meses de efetivo trabalho. Os métodos de treinamento visam a alcançar os objetivos fisiológicos e uma adequação do método do homem.

#### BIBLIOGRAFIA

Revista da EsEFE nº 102

DURAÇÃO	LONGA	MÉDIA	CURTA
PERÍODOS	BÁSICO	ESPECÍFICO	COMPETIÇÃO
FATORES COMPONENTES	Preparação Física		Preparação Técnica e Tática
	Preparação Psicológica		
Preparação Complementar e Alimentar			