

TÊNIS—Treino 19—Prof. Thales Bom

PARTE INICIAL (AQUECIMENTO)

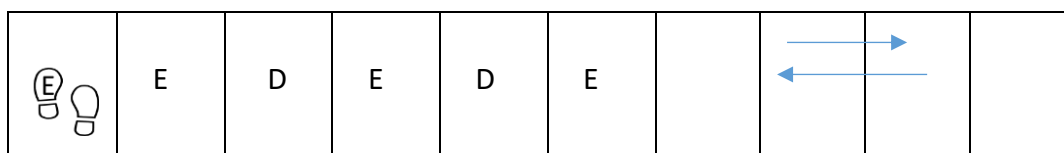
- Andar ou correr por volta de 12 minutos, de frente, lateralmente e de costas.
- Executar flexões de braços (20 vezes) e abdominais (30 vezes).
- Pular corda por 5min.

PARTE PRINCIPAL

- 1) Realizar a batida de direita-Forehand no paredão. Executar batidas por 5 min.
- 2) Realizar a batida de esquerda-Backhand no paredão. Executar batidas por 5 min.
- 3) Realizar o voleio por 5 minutos.
- 4) Vamos intensificar os treinos em Foot Work (Trabalho dos pés, como se movimentar para bater na bola). Utilizar uma escada de agilidade ou um desenho similar no chão para o desenvolvimento de coordenação, agilidade, força e resistência. A bola poderá vir de várias direções: direita, à frente, esquerda, atrás e intermediárias. Ter uma leitura rápida da bola e ter uma saída mais rápida em direção a ela, é o objetivo dos próximos exercícios.

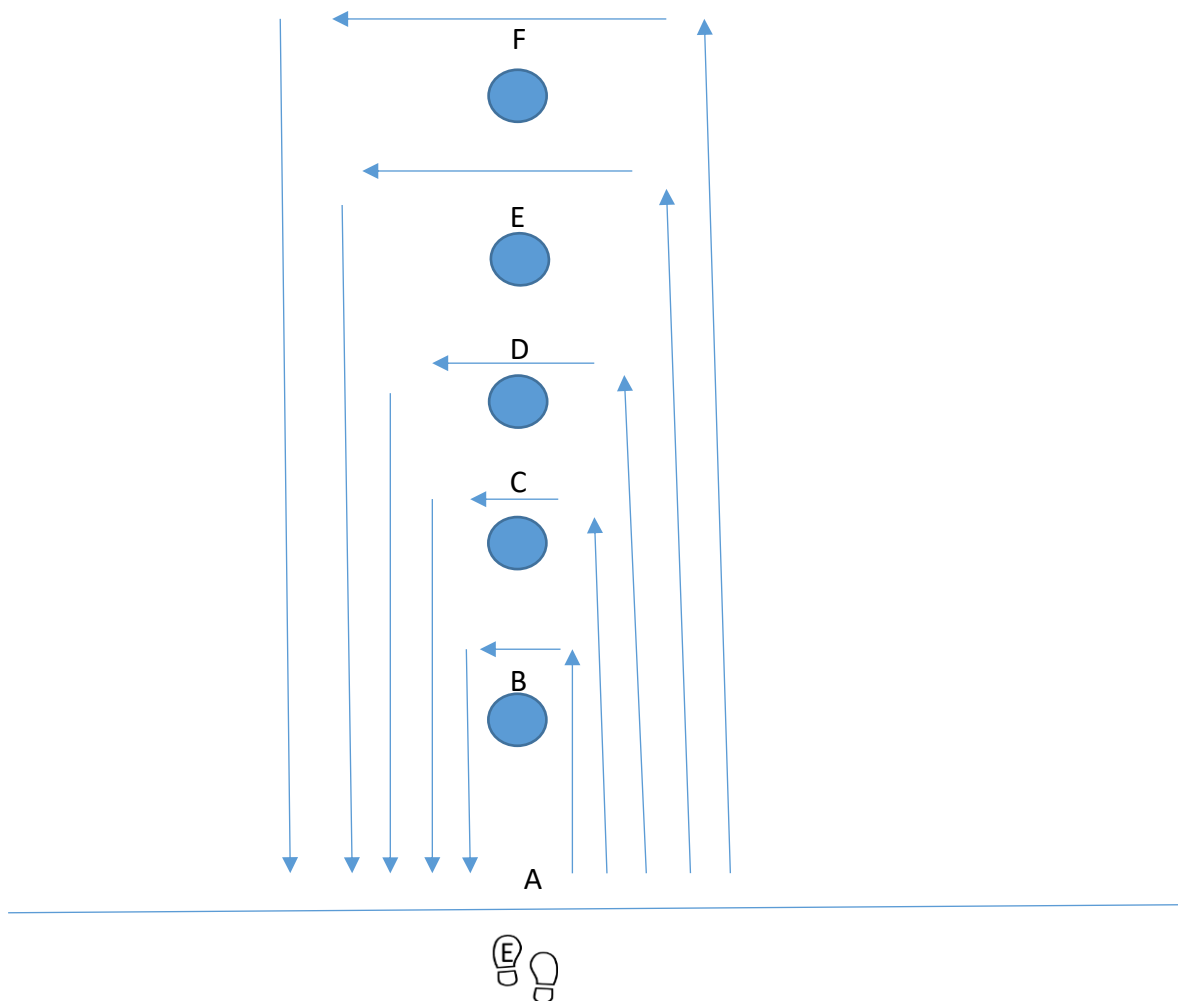
Saltar:

Ir e voltar de lado com elevação de joelhos, colocar um pé antes do outro, primeiro o esquerdo e depois o direito, até o final da escada. Executar 5 repetições e descansar 1 minuto.



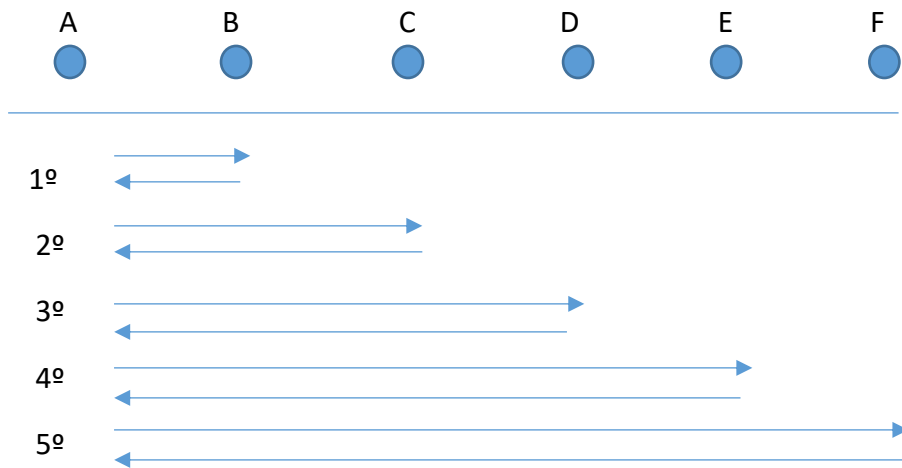
- 5) Executar o exercício abaixo com corridas de frente.
Colocar 5 latas uma a frente da outra separadas por 1m.
 - Deslocar-se do ponto A em direção à lata B, contornar a lata B, voltar ao ponto A e executar o split step novamente.
 - Deslocar-se do ponto A em direção à lata C, contornar a lata C, voltar ao ponto A e executar o split step novamente.
 - Deslocar-se do ponto A em direção à lata D, contornar a lata D, voltar ao ponto A e executar o split step novamente.
 - Deslocar-se do ponto A em direção à lata E, contornar a lata E, voltar ao ponto A e executar o split step novamente.
 - Deslocar-se do ponto A em direção à lata F, contornar a lata F, voltar ao ponto A e executar o split step novamente.

- Repetir a sequência 5 vezes. Descansar por 1 minuto e repetir a sequência mais 5 vezes.



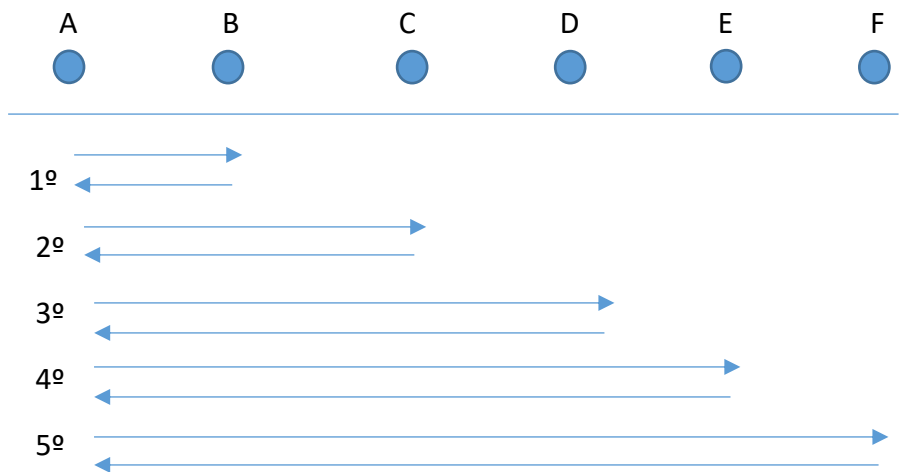
6) Executar o exercício abaixo com CORRIDAS DE LADO **SEM RAQUETE**.

- Sair da lata A em direção à lata B, tocar nela e retornar à lata A e tocá-la.
- Sair da lata A em direção à lata C, tocar nela e retornar à lata A e tocá-la.
- Sair da lata A em direção à lata D, tocar nela e retornar à lata A e tocá-la.
- Sair da lata A em direção à lata E, tocar nela e retornar à lata A e tocá-la.
- Sair da lata A em direção à lata F, tocar nela e retornar à lata A e tocá-la.
- Repetir a sequência 5 vezes. Descansar por 1 minuto e repetir a sequência mais 5 vezes.



7) Executar o exercício abaixo com CORRIDAS DE FRENTE E VOLTAR DE COSTAS.
SEM RAQUETE.

- Sair da lata A em direção à lata B, tocar nela e retornar à lata A e tocá-la.
- Sair da lata A em direção à à lata C, tocar nela e retornar à lata A e tocá-la.
- Sair da lata A em direção à lata D, tocar nela e retornar à lata A e tocá-la.
- Sair da lata A em direção à lata E, tocar nela e retornar à lata A e tocá-la.
- Sair da lata A em direção à lata F, tocar nela e retornar à lata A e tocá-la.
- Repetir a sequência 5 vezes. Descansar por 1 minuto e repetir a sequência mais 5 vezes.



Continuaremos a desenvolver as movimentações para os VOLEIOS.

Voleio é bater na bola sem que ela quique no solo.

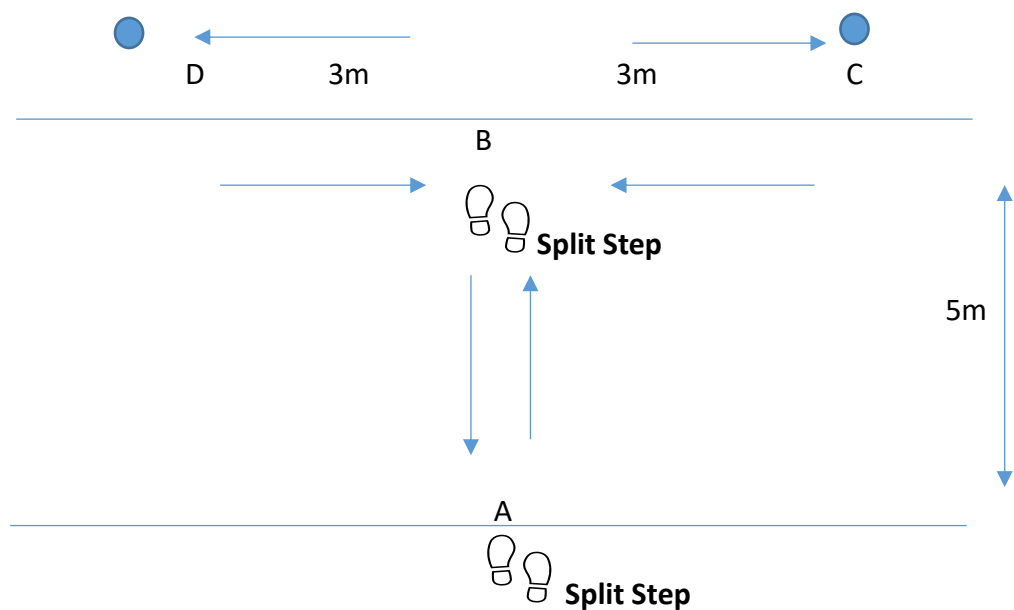
O voleio pode ser dividido em 3 partes:

1) **Stance-Posição de expectativa:** Os pés deverão estar separados na mesma largura dos ombros, joelhos flexionados, peso do corpo ligeiramente voltado para frente, segurando a raquete.

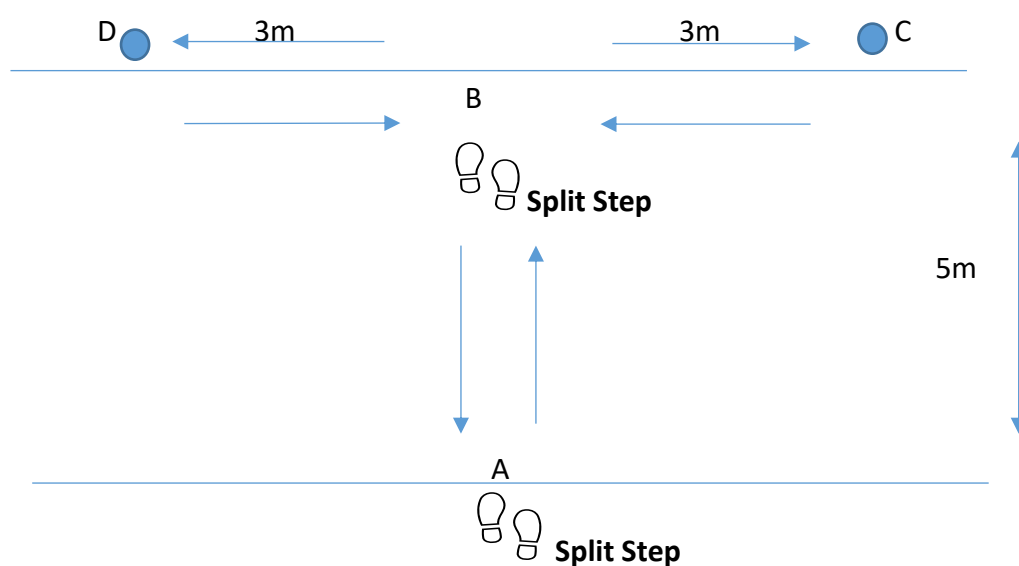
2) **Empunhadura correta:** A raquete deve ser segura bem firme para receber o impacto da bola e deve-se usar a **empunhadura Continental ou de Martelo**.

3) **Posicionamento:** Sair da posição de expectativa. Quando a bola vier na direção do lado direito do corpo, você deverá girar seu corpo para a direita, posicionar-se, se possível, com os dois pés no solo e experimentar bater na bola de volta (Forehand) à frente do corpo, para o jogador adversário, mantendo a cabeça da raquete fixa (estática). Quando a bola vier do lado esquerdo do corpo, girar para a esquerda e efetuar o voleio de esquerda (backhand), à frente do corpo, para o jogador adversário, mantendo a cabeça da raquete fixa (estática).

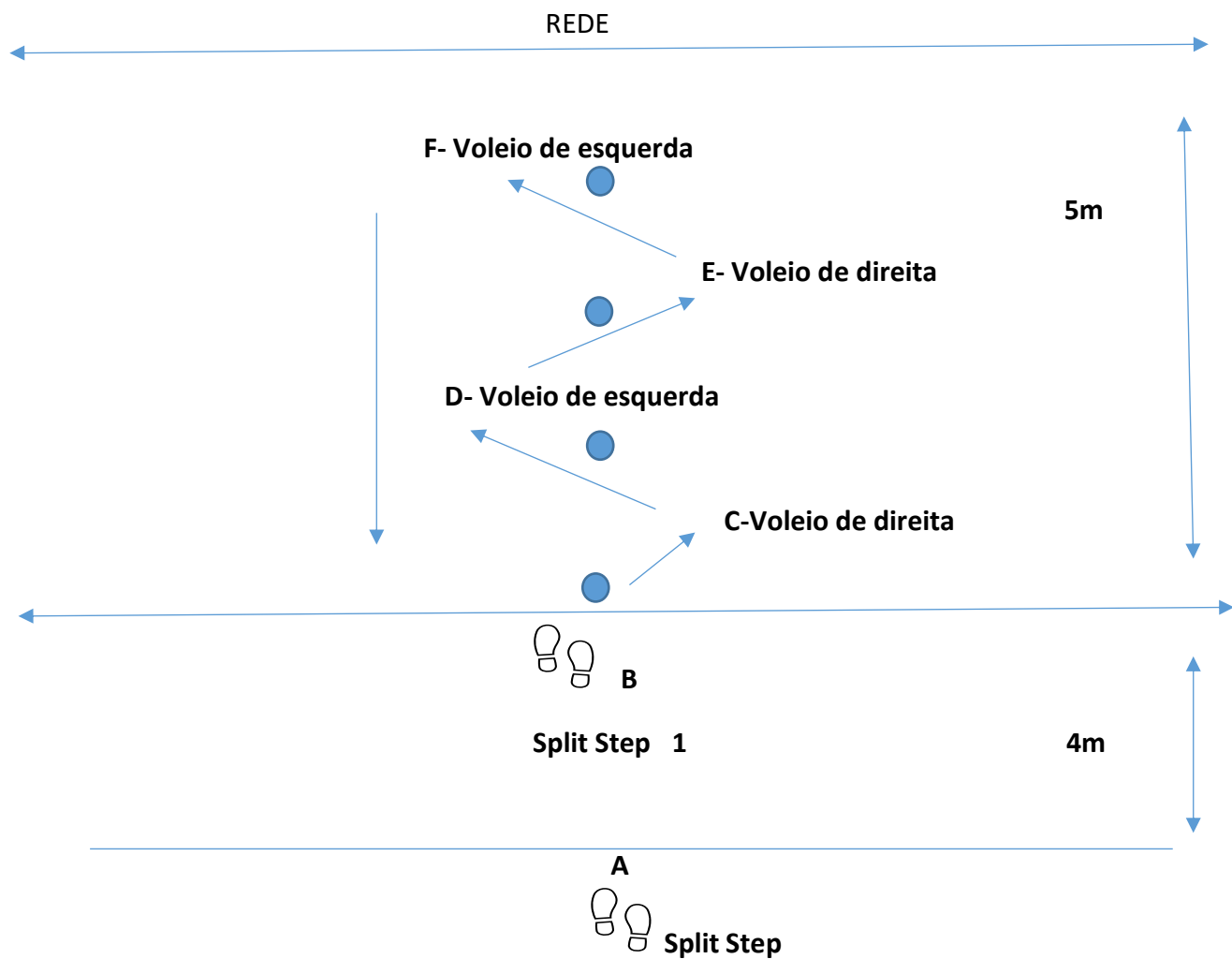
- 8) Executar o Split Step e ir do ponto A em direção ao ponto B (que estará em frente a 5m de distância), sempre correndo. Ao chegar no ponto B, girar à direita e tocar na lata C. Girar e voltar a posição B, executar novamente o split step, girar para a esquerda e tocar na lata D. Girar novamente e voltar para posição B, executar o split novamente e voltar de costas para A. **Sem raquete**. Repetir a sequência 5 vezes, descansar por 1 minuto e repetir a sequência mais 5 vezes.



- 9) Executar o Split Step e ir do ponto A em direção ao ponto B (que estará em frente a 5m de distância), sempre correndo de frente. Ao chegar no ponto B, girar à direita e executar um voleio de direita na posição da lata C. Girar e voltar a posição B e executar novamente o split step. Girar para a esquerda e executar um voleio de esquerda na posição da lata D. Girar novamente e voltar para B, executar o split step novamente e voltar de costas para A. **Com raquete.** Repetir a sequência 5 vezes, descansar por 1 minuto e repetir a sequência mais 5 vezes.



- 10) Colocar 4 latas em coluna, distante 1 m uma da outra.
Executar o split step em A, executar o split step em B, girar à direita e correr até C. Executar o voleio de direita, girar à esquerda e correr até D. Executar o voleio de esquerda em D, girar à direita e correr até E. Executar o voleio de direita em E, girar à esquerda e correr até F. Executar o voleio de esquerda em F, voltar para A de costas mas de frente para a rede. **Com raquete.**
Repetir a sequência 5 vezes. Descansar por 1 minuto.



PARTE FINAL

Realizar os alongamentos propostos em treinos anteriores, durante 10 minutos.

Referência Bibliográfica.

ANDERSON, B.; **Alongue-se**. 23. ed. São Paulo: Summus Editorial, 1983.