

Tênis – Treino 2 – Prof. Thales Bon

Olá, pessoal!

Como estamos em quarentena há mais de quatro meses, não podemos permanecer sedentários por tanto tempo, pois nessa situação, perdemos massa muscular, resistência física, velocidade nas reações, flexibilidade e força.

Proponho retomar algumas ações que eram feitas nos cursos, com atividades que possam ser realizadas em casa, já que cerca de 50% dos alunos pertencem ao grupo de risco para Covid19 e a recomendação para estes, é “ficar em casa”.

É possível realizar este primeiro conjunto de atividades em um espaço de 3x3 metros ou 4x4 metros.

Os objetivos dos exercícios propostos serão:

- Melhorar a resistência cardiorrespiratória para manter o rendimento durante toda uma partida de tênis, quando essa prática for retomada.
- Melhorar a velocidade de movimentação em quadra.
- Manter a flexibilidade por meio de exercícios de mobilidade articular, minimizando o risco de lesões.
- Melhorar a força dos músculos dos membros superiores e inferiores com a realização de movimentos potentes.



Parte Inicial (Aquecimento):

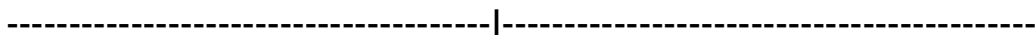
- Andar ou correr durante 6 minutos (de frente, de costas, de lado, sendo 3 movimentos para o lado direito e 3 para o lado esquerdo).

- Realizar exercícios de alongamentos para minimizar o risco de lesões, utilizando como orientação, o conjunto de desenhos fornecido no início das aulas, no CEPEUSP, em março deste ano. Publicado no livro *Alongue-se*, de Bob Anderson. Realizá-los durante 6 minutos.

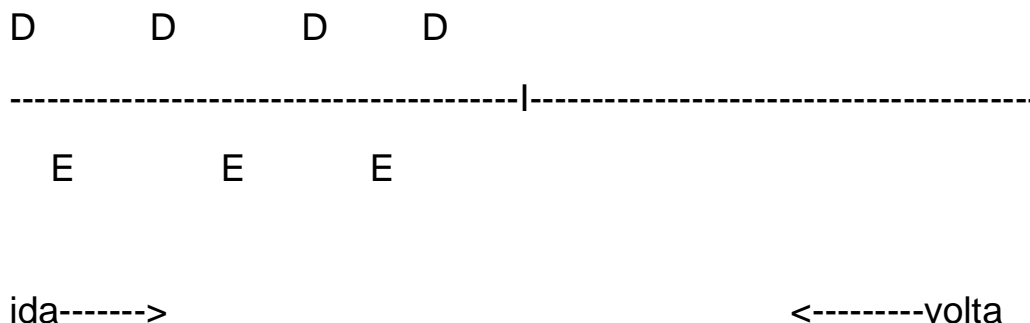
Parte Principal:



- Desenhar uma linha reta no chão (com giz, por exemplo), com 4 metros de comprimento, fazendo uma marca no meio, como se fosse a linha do saque da quadra.



1) Utilizar a linha desenhada no chão e colocar o pé direito do lado esquerdo da linha e depois o pé esquerdo do lado direito da linha. Repetir os movimentos alternadamente. Iniciar o movimento em uma das extremidades da linha e prosseguir até a outra extremidade. Repetir o exercício voltando ao início da linha. Repetir 3 vezes.



2) Repetir o exercício anterior, porém de costas. Repetir 3 vezes.

3) Utilizar a linha desenhada no chão e saltar de um lado para outro da linha, apoiado apenas no pé direito. Voltar ao início e repetir o exercício apoiado apenas no pé esquerdo. Repetir por 3 vezes.

4) Utilizar a linha desenhada no chão e saltar com os dois pés juntos de um lado para o outro da linha, alternadamente, de frente na ida e de costas na volta. Repetir a sequência 3 vezes.

5) Colocar sobre a linha alguns objetos, como tubos de bolas, baldes, cones, garrafas pet, enfim, o que tiver disponível, distantes 50 centímetros um do outro, aproximadamente. Executar movimentos em zigue-zague, contornando os objetos, andando e posteriormente, correndo. Iniciar o movimento em uma das extremidades da linha e prosseguir até a outra extremidade. Repetir o exercício voltando ao início. Repetir o exercício 3 vezes.



Parte Final:

1) Alongamento para musculatura posterior da perna estendida. Permanecer na posição de 15 a 20 segundos. Trocar a perna.



2) Alongamento da musculatura posterior das pernas e glúteos. Permanecer na posição de 15 a 20 segundos.



3) Alongamento para a musculatura lateral do tronco. Permanecer na posição de 15 a 20 segundos. Trocar de lado.



4) Alongamento da musculatura anterior da coxa. Permanecer na posição de 15 a 20 segundos. Trocar a perna.



5) Alongamento da musculatura posterior das pernas, principalmente panturrilha. Permanecer na posição de 15 a 20 segundos. Trocar a perna.



6) Alongamento da musculatura posterior dos braços. Permanecer na posição de 15 a 20 segundos. Trocar o braço.



7) Alongamento da musculatura dos ombros. Permanecer na posição de 15 a 20 segundos. Trocar o braço.



Imagens: Freepik e Google Imagens

Referência Bibliográfica

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