

SOPHIA AMUÍ BITTENCOURT TEIXEIRA

**A INCLUSÃO DE PRÁTICAS AQUÁTICAS NA PREPARAÇÃO FÍSICA DE
TENISTAS.**

Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso em Especialização em Ciência do Treinamento Desportivo do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná.

Orientador Prof. Julimar Luiz Pereira

Curitiba

2014

RESUMO

Para se adquirir um bom proveito nas práticas de esportes de alto rendimento como o Tênis, é necessário que se haja um treinamento completo para se explorar todas as capacidades motoras, cognitivas, sociais e afetivas do indivíduo além de promover o desenvolvimento físico e mental. Para verificar como as habilidades do atleta são ampliadas e trabalhadas, fiz algumas observações de treinamentos para o tênis e cheguei à conclusão de que adicionar outro esporte para se conseguir mais benefícios visando somente à melhoria seria a solução para se alcançar o trabalho de todas as capacidades necessárias ao tenista. Será visto nesse artigo além das necessidades físicas do tenista, um modo para se garantir que o mesmo consiga todas elas e algumas a mais nos treinos. Para isso, falarei dos benefícios dos exercícios aquáticos e a indicaremos para que o atleta consiga tais proficiências. Este treino complementar na água, não será o principal, mais sim um subsídio extremamente valioso ao atleta, e com isso ele poderá obter algumas vantagens nas competições.

Palavras- Chave: Tênis; Treinamento Complementar; Práticas Aquáticas.

ABSTRACT

To gain a good advantage in the practice of high performance sports like tennis, it is necessary that there is a complete training to explore all motor skills, cognitive, social and emotional beyond the individual to promote the physical and mental development. To see how the athlete's skills are enlarged and worked, made some observations of training for tennis and came to the conclusion that adding another sport to get more benefits in order to improve would be the only solution to achieve the work of all abilities necessary for tennis. Will be seen in this article beyond the physical needs of tennis, a way to ensure that they all get the same and some more in training. For this, I will speak of the benefits of water exercises and will indicate to the athlete can such proficiencies. This additional training in the water, will not be the main, but rather an extremely valuable athlete, allowance and with that he can get some advantages in competition.

Keywords: Tennis, Complementary Training, Aquatic Practices

1 INTRODUÇÃO

Nos últimos anos é possível perceber que a prática do tênis está crescendo de forma inesperada, visto que em Goiânia esse aumento é significativo, tanto em aspecto social ou não. Há indícios de que a quantidade de pessoas a procura do tênis tanto por lazer ou até mesmo para profissionalizar está cada vez crescendo mais. A mídia enfatiza bastante os esportes e com o tênis não é diferente, hoje em dia a prática mais procurada do tênis é o alto rendimento.

Por ter sido atleta da natação e atualmente praticar o tênis, houve uma curiosidade para mostrar que os dois pudessem se completar na preparação física. Frequentando as quadras de tênis e observando o desempenho dos tenistas nos jogos foi possível perceber que alguns se destacavam mais do que os outros. E assim foi acrescida a dúvida de como seria a preparação desses atletas.

Sabemos que para praticar o tênis de alto rendimento os atletas necessitam de um treinamento mais intenso, não só utilizando os jogos como forma de adaptar a técnica, mas outros métodos para que haja melhora nos objetivos, seja para força, potência, condicionamento físico, coordenação ou condicionamento aeróbico utilizando-se de outros esportes para complementar o treinamento.

No entanto além desses métodos complementares, busquei introduzir também a prática de atividades aquáticas onde será frisada a resistência aeróbica do atleta, flexibilidade e coordenação, visando incluir também como uma forma de relaxamento após o treino.

Dentre as práticas aquáticas que pude trabalhar visei apenas algumas, por exemplo, alguns exercícios de natação, hidroginástica, hidroboxe, *waterjump* e *waterbike*.

Realizei esse estudo em um clube em Goiânia utilizando 10 alunos onde todos eram da mesma faixa etária, do mesmo gênero e classe social sem ter vivência com o tênis. Trabalhei dois meses de aula apenas ensinando os movimentos e as regras com eles e depois utilizei essa experiência da relação entre o tênis e a natação.

2. PREPARAÇÃO FÍSICA

2.1 Preparação Física.

Para obter resultados desportivos significante é necessário que haja uma boa preparação física do atleta. Um tenista bem preparado tem mais chances de aumento das capacidades físicas, diminuindo risco de lesões, adquire uma melhora na técnica e há um aumento de concentração e confiança.

Uma importantíssima frase de Ann Quinn publicada no livro Tênis, de Suzana SILVA 2007, nos mostra um pouco sobre a preparação física do atleta de tênis: “O tenista não deve jogar tênis para entrar em forma, e sim, entrar em forma para jogar tênis.” E ainda continua afirmando que “não importa o quão habilidoso o tenista se torna, se um grau ótimo de condicionamento físico não for atingido e mantido, a performance do atleta será muito afetada.”

Para ter um bom preparo físico o tenista precisa de: Resistência Aeróbica Geral, Resistência Anaeróbia, Resistência Muscular Localizada, Força, Potência, Coordenação Motora Geral, Coordenação Olho-Mão, Tempo de Reação, Velocidade, Agilidade, Flexibilidade e Equilíbrio Dinâmico e Recuperado. Falarei um pouco de cada e os exercícios que realizei na água para trabalhar cada valência.

2.1.2 Resistência Aeróbia Geral.

Essa capacidade física é uma das mais preciosas em um tenista. É possível desenvolver a resistência em vários períodos e variando com a intensidade, utilizando se do planejamento do treinamento do atleta. Tendo como objetivo trabalho mais prolongado.

BOMPA (2002) O limite fisiológico dos órgãos e sistemas em atividade aeróbia aumentam e desenvolvem-se de maneira mais eficaz quando há o treinamento de trabalho de baixa intensidade e de longa duração. Sendo que a atividade contínua dificulta para o atleta manter esse consumo de máximo oxigênio.

Tendo visto que temos que combinar, portanto a frequência com intensidade e com duração de treinamento e havendo então diversos desportos para auxílio bem como ciclismo, corrida, natação, musculação e ergometria, onde será feito um trabalho individualizado e progressivo.

Para garantir esse trabalho de absorção de oxigênio busquei trabalhar com exercícios de *waterbike* com alta intensidade revezando com o treino de natação com exercícios de fundo alterando a sua intensidade. Sendo possível assim, ao entrar na quadra, o atleta jogará um período maior evitando fadigas.

2.1.3 Resistência Anaeróbia.

A resistência anaeróbica é um trabalho feito através de períodos intervalados com grandes cargas e com intenção de busca a uma velocidade específica. O jogo de tênis tem por média em seus pontos de 7 a 8 segundos de duração, portanto revela que o atleta em curta duração realiza grandes esforços e altos piques o que prova que é bem importante essa valência.

A resistência anaeróbica é mais bem desenvolvida quando se é executada de forma cíclica e em alta intensidade. Onde o intervalo de descanso após a atividade de alta intensidade deve ser longo para suprir o débito de oxigênio. Durante o descanso essa atividade deve ser leve e relaxante, evitar o número de repetições da atividade evitando acumular ácido láctico.

Podendo então essa valência ser trabalhada nos exercícios específicos do tênis, ciclismo, musculação e hidroginástica. A corrida para trabalhar a explosão seria feita na quadra de tênis, porém antes seria feito esse mesmo exercício, porém na água com o intuito de prevenir danos aos joelhos, onde o atleta iria correr em alta velocidade sendo puxado por um garrote preso na parede e em volta da sua cintura.

2.1.4 Resistência Muscular Localizada.

“É a capacidade do músculo de exercer uma força repetidamente durante certo período de tempo, ou de exercer e sustentar uma força.” (SILVA, 2007)

O tênis por ser um esporte que exige uma repetição excessiva de certos movimentos tanto com membros superiores quanto membros inferiores por um longo tempo é necessário que a resistência muscular seja bem trabalhada.

Além de trabalhar com um treinamento de compensação, pois o tenista no movimento do *forhand* exerce mais força apenas no lado dominante sendo que o outro lado fica descompensado por não haver o trabalho repetitivo. O mesmo acontece com os outros golpes, saque, *smash* e no *voleio*.

Essa valência teria resultados significativos na academia, porém utilizei os mesmos exercícios de musculação, porém na água utilizando garrotes, torniquetes, realizando o movimento do rotador externo e interno simulando o movimento do *forhand* e o *backhand*. Simulei também o golpe do saque e *smash*, porém fora da água. E para finalizar o trabalho dessa valência foram realizados uns exercícios de hidroginásticas para auxiliar nos movimentos do tênis e alongamentos.

2.1.5 Força.

Podemos entender por força sendo a capacidade de vencer resistências através de um estímulo neuromuscular, por exemplo, objeto, pessoa, etc.. (BARBANTINI, 1997)

Todo e qualquer tipo de esporte exige um pouco de força, porém no tênis não precisamos exagerar na força e sim na precisão, portanto queremos força para poder atingir uma boa velocidade, agilidade e potência, seja em seus movimentos ou em seus golpes.

Para tanto, não irei trabalhar força para adquirir apenas músculos e sim para haver uma potência, eficiência, velocidade. E para trabalhar força no tênis é ideal fazer um treinamento com ou sem carga adicional.

Buscando realizar esse treinamento na água trabalhei com golpes de tênis utilizando pesos dentro da piscina. Os tenistas fizeram lançamentos com *medicine Ball*, onde trabalhavam *forhand*, *backhand* e o *smash*; Foi feito também saltos e agachamentos com *medicine Ball* para trabalhar com flexão de quadril e de joelhos. A água disponibiliza uma maior resistência em seus exercícios disponibilizando mais força para o atleta. Por isso o uso de pesos para ser trabalhada com mais eficácia.

2.1.6 Potência.

“É a capacidade de exercer força na velocidade.” (SILVA, 2007)

O tênis de hoje é enfatizado pelo fato de haver mais movimentos explosivos e rápidos como, por exemplo, saques acima de 200 km por hora, *winnings* acima de 100 km por hora. E para que aconteça esse tipo de movimento com esse desempenho não é preciso apenas força e sim potência. Com esta valência o atleta consegue adquirir movimentações e golpes com mais eficiência.

Para trabalhar a eficiência não foi feito um trabalho muito diferente do que fizemos com a força. Realizei o mesmo treinamento porém feitos com alta velocidade, aumentando então a distância para jogar a bola. Utilizei também *kettlebell* (que se trata de uma bola de ferro fundido com uma alça) lembrando que sempre que foi utilizado esses objetos busquei simular os golpes do tênis.

2.1.7 Coordenação Motora Geral.

“É a capacidade de coordenar movimentos com diversas partes do corpo na ordem e tempos corretos. Ela nunca para de se desenvolver, pois em cada movimento novo que aprendemos exercitamos a coordenação.” (SILVA, 2007.)

A coordenação não é uma capacidade fácil de ser trabalhada, é uma capacidade que exige maior concentração e mobilidade motora. Essa capacidade no tênis é bastante trabalhada, pois permite ao atleta um maior domínio de várias ações técnicas em diversas e complicadas situações de jogos. Tenistas que possuem essa capacidade obtêm mais regularidade nos golpes, pois são capazes de superar mudanças nos percursos, efeitos e dinamismos dos golpes.

Para trabalhar com essa valência o ideal iniciei com atividades básicas trabalhando a mente e o cérebro até mesmo parado, após o desenvolvimento comecei a trabalhar com mais dificuldades. PLATANOV (2005) mostrou um treino para ser trabalhada essa coordenação para nadadores, então utilizei. Onde o tenista teria que nadar com determinadas quantidades de braçadas em um determinado ritmo. Aumentando assim sua intensidade e diminuindo sua quantidade de braçada. Porém não satisfeito só com esse exercício, dificultei um pouco, fazendo com que o tenista tivesse que misturar os nados, ou seja, ele nadava 400 metros com braçadas de um nado e a pernada com um nado diferente, exigindo assim maior concentração e coordenação. Após utilizar esse treinamento na água realizei exercícios quadra similares ao jogo de tênis. Onde o tenista teve que realizar jogos, porém jogando um jogador contra dois; utilizando duas bolas entre outros.

2.1.8 Coordenação Olho-Mão.

Impossível realizar uma partida de tênis sem essa capacidade, pois para rebater a bola primeiramente temos que ter uma concentração. E uma concentração bem importante é a de olhar para a bola, haja vista que qualquer mudança de direção de olhar saindo da bola é uma chance a menos de acertá-la, e perder a oportunidade de ter o golpe realizado com mais perfeição.

Tendo em vista, essa capacidade é bem melhor trabalhada em quadra, visando trabalhar o jogo em sim, apenas. Rebatendo bola com efeitos, jogando mais de uma bola porém acertar a bola com uma marcação ou cor diferente.

2.1.9 Tempo de Reação.

Essa capacidade em quanto menos tempo melhor será o desempenho do atleta durante seu jogo. É o tempo que o atleta demora em poder reagir a

determinado golpe. Onde há uma possibilidade do atleta até 'adivinhar' o que o adversário pretende. É possível considerar que esse estímulo no tênis é dado a partir da troca de bola onde o adversário joga a bola para o outro lado mudando a direção e o atleta é capaz de perceber o rumo e direção da bola e correr até ela para rebater.

Esse treinamento é mais propício ser trabalhado em quadra, porém, havendo possibilidades para utilizar essa reação repetida de sinais com um trabalho realizado na água. Na piscina, sendo um treinamento para apenas adaptar o atleta com um sinal e a sua velocidade de reação, onde o atleta ficaria em cima do bloco e ao sinal ver o tempo em que ele saltou do bloco. Enquanto na quadra teria um treino mais específico e eficaz. Trabalhando também para reagir de acordo com as mudanças de direções, mudanças de velocidades, partindo sempre da base (linha de fundo).

2.1.10 Velocidade.

A velocidade é uma valência que tem que ser requerida em alto valor no tênis, pois é a relação entre o tempo e espaço movimentando de forma mais rápida na quadra para chegar à determinada jogada. Intensidade, duração, volume, frequência dos estímulos e intervalos de descansos, todos esses fatores interferem no treinamento de velocidade.

No tênis essa valência é utilizada a todo momento e para trabalhar com a velocidade poderíamos utilizar uma corrida com tração, porém na água. Pois trabalharíamos também com o oxigênio. Pois como o tênis já é um esporte com alto impacto para o membro inferior principalmente joelho e tornozelo, pensei em um jeito de evitar usar formas de treino que visa causar mais impactos e a corrida terrestre é um desses treinamentos. Na água o impacto é bem menor, portanto não interfere tanto com problemas nas articulações.

Trabalhei com um exercício bem parecido com o que utilizei para melhorar a resistência anaeróbia. O aluno teria que correr ao redor da piscina com halteres em sua perna com pesos e a cada 3 voltas ele diminuiria aumentando assim sua velocidade.

2.1.11 Agilidade.

Em uma partida de tênis é impossível não vivenciar essa capacidade, pois o atleta está sempre ativo. Quando desvia de alguma bola, ou quando avança até a rede voleia e tem que voltar ao fundo da quadra para rebater um *lobby*. Ou até mesmo quando há interferência do vento, ou algum efeito que o adversário coloca na bola que muda a trajetória da bola é exigido assim mais agilidade do atleta.

Para essa capacidade não foi utilizado exercícios na água, pois não iria ter vigor. Para essa capacidade o melhor seria o trabalho na própria quadra de tênis. Trabalhei assim a corrida em V, corrida em 8, e aperfeiçoei com um treinamento para o *split step* (movimento de 'sambar' com as pernas não podendo o atleta ficar parado; ficando assim na posição de expectativa) utilizei cones e escadinha entre outros.

2.1.12 Flexibilidade

Como foi dito anteriormente o tênis é um esporte de alto impacto e por isso pode ser prejudicial para as articulações principalmente do joelho e tornozelo, prejudicando também o quadril, ombros cotovelos e punho.

Portanto, essa capacidade é bem prelevada e muito significativa no tênis, pois permite ao atleta uma maior amplitude de membros inferiores para correr e chegar mais próximo da bola e uma grande amplitude nos membros superiores para poder rebater a bola. E para que tenha um bom resultado é importante realizar esse trabalho diariamente.

Não é possível ter resultados repentinos de mobilidade articular, é preciso ter uma rotina diária de sessões de flexibilidade, adaptando-se de acordo com a intensidade, duração e amplitude de movimentos.

Alguns exercícios da hidroginástica podem auxiliar o tenista para aumentar essa flexibilidade. Trabalhar também com técnicas de relaxamento e *watsu* em uma água bem gelada após um treino exaustivo foi bem bacana.

2.1.13 Equilíbrio Dinâmico e Recuperado.

Para obter uma posição estável o tenista precisa de muito equilíbrio. Como ao pular, revidar uma bola de *smash* e cair sem que se desequilibre ou até mesmo correr em direção a bola aumentando a sua amplitude de movimentos dos membros inferiores e superiores para rebater a bola e voltar a sua posição sem se desequilibrar.

O tênis exige movimentos severos, mudanças de direções, frenagens bruscas e tudo para alcançar a bola, se posicionar corretamente a ela e rebater a bola com eficiência. Ele portanto precisa de equilíbrio dinâmico para se alongar, pular, correr, ir em várias direções sem desequilibrar. E o recuperado para poder realizar algum desses movimentos e voltar para a sua posição estática.

Foi realizado um trabalho com saltos, giros, inclinações e rolamentos onde ele tinha que realizar tais movimentos e se levantar. Trabalhei com exercícios em uma piscina de ondas, é mais preciso esse trabalho, mas se não houver pode trabalhar também em uma piscina normal, mas com a ajuda de auxiliares fazendo marolas para que o exercício se torne mais eficiente. Trabalhei também com alguns exercícios de flutuação, por exemplo, o tenista tinha que se manter parado em decúbito dorsal e ventral voltar à posição em pé e novamente se flutuar. Sempre dificultando essa atividade, utilizando materiais, pesos e outros materiais.

3. CONCLUSÃO

Percebemos que um atleta independente do esporte precisa de um treinamento geral e também específico para poder seguir em frente em seu âmbito profissional. Sendo ele capaz de desempenhar as capacidades físicas com o tempo e assim se aperfeiçoando tornando se então mais hábil e preparado fisicamente.

Com isso sabemos que há ligações benéficas entre dois ou mais esportes, como mostramos acima na relação entre o tênis e as práticas aquáticas.

Com base nos benefícios da água e os esportes que praticamos na água seja natação, hidroginástica, *waterjump* e *waterbike* podem trazer para um tenista percebe-se que mesmo com algumas dificuldades ou erros, foi possível mostrar que esse trabalho teve o objetivo cumprido.

Concluo então, que o auxílio das práticas aquáticas em treinos complementares para atletas de alto rendimento no tênis, são importantes e válidas para a melhoria do atleta. Houve um aprimoramento dos benefícios dados pelos exercícios aquáticos e mesmo com um pequeno tempo de observações, podemos notar isso na coordenação motora, resistência, desenvolvimento do condicionamento, reforço muscular, além das melhoras psicológicas, sociais e fisiológicas que o atleta está submetido. Joyner apud BLOOM afirma que “A corrida na piscina é uma preparação para os treinos mais exigentes”. Portanto, assim podemos tornar nossa pesquisa mais evidente.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABOARRAGE, Nino. **Treinamento de Força na Água**. Phorte Editora, 2008.

ALLEN, J. **Aprenda a jogar o tênis**. Compedium Editora, 1991.

BARSA, **Nova Enciclopédia Barsa**. São Paulo, 2001. Volume 5.

BARBANTI, V. J. **Teoria e prática do treinamento esportivo**. São Paulo: Editora Edgard Blücher, 1997.

BLOOM, Marc. **Mergulhe fundo**. Revista *Runners*, 2011. Com acesso em 03/12/2011 no período matutino. Disponível em <http://runnersworld.abril.com.br/materias/piscina/>

BOMPA, Tudor O. **Periodização: teoria e metodologia do Treinamento**. São Paulo. Phorte Editora, 2002.

CASTRO, Claudia Lúcia Barros. **Treinamento Aeróbio e Anaeróbio**. Com acesso em 19/11/2013 no período noturno. Disponível em <http://www.cremerj.org.br/palestras/711.PDF>

DAMASCENO, Leonardo Graffius. **Natação, Psicomotricidade e Desenvolvimento**. Campinas – SP: Editora Autores Associados, 1997.

DELGADO, Cesar Augusto e DELGADO, Shirley Nogueira. **A Prática da Hidroginástica**. Rio de Janeiro: 2ª edição: Sprint, 2004.

DIAS, Jorge Augusto e DIAS, Roberta Bolzani. **Atividades aquáticas: princípios físicos e respostas fisiológicas a imersão, uma revisão**. Acesso dia 20/11/2013 no período noturno. Disponível em <http://www.efdeportes.com/efd134/principios-fisicos-e-respostas-fisiologicas-a-imersao.htm>

DUARTE, Rui **Hidrogenástica: Uma introdução**. Acesso no dia 21/11/2013 no período noturno.

Disponível em http://www.promofitness.com/lmgs/content/article_305/ArtigoRuiDuarte_i27.pdf

DULL, Harold. **Watsu: Exercícios para o corpo**. São Paulo. Editora Summus, 2001.

FARIA, Eduardo. **Tênis & Saúde: Guia Básico de Condicionamento Físico**. Barueri – SP: Editora Manole, 2002.

FONTES, Hélio Augusto Ferreira. **Reduzir impacto para prevenir lesões**. Com acesso em 22/11/2013 no período matutino. Disponível em <http://www.copacabanarunners.net/reduzir-impacto.html>

GALLWEY, W. Timothy. **O Jogo interior de Tênis**. São Paulo. Editora Textonovo, 1996.

GOBBI, VILLAR & ZAGO. **A relação entre a resistência aeróbia e o treinamento desportivo**. Com acesso em 21/11/2013 no período noturno. Disponível no site <http://www.efdeportes.com/efd145/resistencia-aerobia-e-o-treinamento-desportivo.htm>

KATCH, Frank I. e KATCH, Victor L. e MCARDLE, William D. **Fisiologia do Exercício: Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. Rio de Janeiro. 5ª edição: Guanabara Koogan, 2003.

MAGLISCHO, Ernest W. **Nadando o mais rápido possível**. Barueri – SP. 3ª edição Manole, 2010.

MASON, Paul. **Natação, Guia passo a passo**. São Paulo. Editora: Zastras 2009.

MASSAUD, Marcelo Garcia e CORREA, Célia Regina Fernandes. **Natação para Adultos**. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

MULHER, Site. **Propriedades físicas da água trazem enormes benefícios.**

Com acesso dia 24/11/2013 no período noturno. Disponível em <http://mulher.sapo.pt/bem-estar/terapias/propriedades-fisicas-da-agua-t-980805.html>

OMAKI, Carlos. **Site** Com acesso dia 18/11/2013. No período matutino. Disponível em <http://revistatenis.uol.com.br/Edicoes/55/artigo76537-2.asp>

PLATANOV, Vladimir N. **Treinamento desportivo para nadadores de alto nível.** São Paulo Phorte Editora, 2005.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do Esporte: Conceitos e Novas Perspectivas.** Barueri – SP 2ª edição: Manole, 2009

SILVA, Suzana. **Tênis.** São Paulo: Odysseus Editora, 2007.

SKORODUMOVA, Anna P. **Tênis de Campo: Treinamento de Alto Nível.** Guarulhos – SP. Phorte Editora, 1999.

THOMAS, David G. **Natação – Etapas para o Sucesso.** São Paulo, Manole, 1999.

TORRES-QUEVEDO, Atana. **Fitness.** São Paulo, Marco Zero, 2006.

VIEIRA, Sílvia e FREITAS, Armando. **O que é natação?** Rio de Janeiro. Casa da Palavra, 2006.

VIVASAUDE, Revista. **Site.** Com acesso dia 17/11/2013 No período matutino. Disponível em <http://revistavivasaude.uol.com.br/saude-nutricao/116/academia-embaixo-dagua-varios-exercicios-foram-ajustados-para-serem-274265-1.asp/>