

PREPARAÇÃO FÍSICA GERAL E ESPECÍFICA PARA TENISTAS DE ALTO DESEMPENHO

João Carlos Nogueira Louzada¹, Arestides Pereira da Silva Júnior¹, Ana Lúcia Lago Nakamura¹, Maria Luiza de Jesus Miranda²

¹Mestrando USJT – Universidade São Judas Tadeu, São Paulo – SP – Brasil; ²Professora Doutora USJT – Universidade São Judas Tadeu, São Paulo – SP – Brasil

icpersonal@ig.com.br, arestidesjunior@yahoo.com.br, anafitness@itelefonica.com.br,
prof.mlmiranda@usjt.br

INTRODUÇÃO; A preparação física ao longo dos tempos vem mudando o esporte competitivo em todo o mundo. Já se foi o tempo em que o mais habilidoso, inteligente e não tão bem fisicamente levava vantagem nos esportes. Atualmente outros requisitos são muito importantes para o atleta ter uma carreira bem sucedida, tornando-se um verdadeiro campeão. Capacidades físicas como força, resistência e velocidade se bem desenvolvidas podem fazer a diferença em competições de alto nível. O resultado final de uma partida de tênis depende respectivamente de: capacidades de coordenação (13,5 %), arranque a custa da força; força e velocidade (12 %), reação (10 %), flexibilidade (9 %), rapidez (8,5 %), resistência anaeróbia alática (8,5 %), resistência aeróbia (8,5 %), resistência de força (7,5 %), resistência anaeróbia láctica (7,5 %). Os 15 % restantes cabem a diferentes combinações de capacidades físicas, de modo que as capacidades relacionadas à velocidade determinam o vencedor em pouco mais de 30 %, enquanto a resistência em todas suas manifestações tem 32 % do total. **OBJETIVO;** Levantar meios e métodos de treinamento físico (geral e específico) que propiciem aos tenistas de alto rendimento incremento na sua forma desportiva. **METODOLOGIA;** Através de uma pesquisa bibliográfica (Tomas e Nelson, 2002) foram levantadas diversas literaturas pertinentes e relevantes ao assunto. **RESULTADOS;** A preparação física geral está ligada ao desenvolvimento das capacidades físicas não específicas de cada modalidade, mas cujo desenvolvimento influi direta ou indiretamente no êxito da atividade esportiva. Em qualquer esporte não se depende só das capacidades específicas do esporte, mas também do nível de aptidão física geral. Esta preparação cria base para a preparação específica, assegurando assim, o desenvolvimento múltiplo das capacidades físicas (força, velocidade, resistência, flexibilidade, e agilidade) que são necessárias com primícias no aperfeiçoamento de determinado esporte. A preparação física específica tem relação íntima com a execução da modalidade, no caso deste estudo o tênis. A especificidade de um exercício se apresenta a partir do sistema de energia predominante, dos grupos musculares envolvidos e do movimento específico da modalidade.

Capacidades	Força	Resistência	Velocidade
Preparação Física Geral	Musculação	Corrida Bicicleta Corda	Tiros Curtos Pliometria
Preparação Física Específica	Aceleração nos Golpes Medicine Ball	Longas Trocas de Bolas	Deslocamentos Específicos

Tabela 1 – Meios e métodos de treinamento relacionado às capacidades físicas.

CONCLUSÃO; A partir deste estudo, podemos concluir que capacidades físicas como a força, velocidade e resistência são requisitos essenciais para que os tenistas de alto desempenho possam obter sucesso em suas carreiras profissionais. Se bem desenvolvidas, através de exercícios de preparação física geral e preparação física

especifica, estas capacidades poderão proporcionar a estes atletas melhoras significativas em sua forma desportiva.