



POR Júlio Brito

CORPO CONDICIONADO PARA O TÊNIS

Caro leitor, diante das matérias realizadas no decorrer deste ano, percebo a oportunidade de escrever sobre o condicionamento específico para o tênis, pois noto em minhas leituras das várias edições da revista, eventos relacionados a esta modalidade.

O tênis de fato se refere a um esporte onde, ao mesmo tempo em que você produz força com velocidade, tem que ter resistência para suportar um grande número de ações explosivas que acontecem no decorrer de um jogo inteiro. Agindo assim no sistema de acidose metabólica, mais conhecido como anaeróbio láctico, onde o indivíduo se caracteriza por ter um sistema cardiovascular e de força muscular em perfeito equilíbrio para gerar a capacidade de trabalho ideal por um longo período de tempo.

Jogado com raquetes, dinâmico, caracterizado por mudanças bruscas de direção, aceleração, desaceleração (frenagem) e troca de direção, o tênis exige do corpo uma grande força de reação com o solo. Onde o centro do corpo é responsável por toda ação de movimento gerada pelas extremidades. Ele (centro do corpo) é a casa geradora de força, composto por todos os músculos

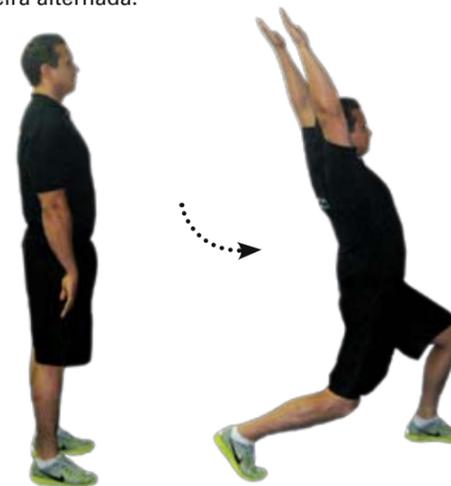
que circundam a região do tronco, quadril e coxa, mais conhecidos como "core". Este, é a região denominada no centro do corpo responsável pela função de estabilizar a coluna vertebral, amortecer a estrutura causada pela descarga do corpo em relação à queda no solo e transferir força para as extremidades, oferecendo um grau de sustentação à toda estrutural corporal. Se mal condicionada, levará, mais cedo ou mais tarde, a possíveis problemas articulares ou musculares.

Portanto, a metodologia da Julio Brito Performance® de Treinamento Funcional irá unir o útil ao agradável, proporcionando ao leitor movimentos para prevenir, reabilitar e gerar desempenho. Esses exercícios não servem somente para quem pratica tênis, mas também para aqueles que desejam ficar livres de qualquer tipo de dores no quadril, nas costas, nos cotovelos e ombros. Mas para isso, temos que estar ao lado de um bom professor de educação física para que o treino seja conduzido adequadamente, respeitando as características de cada indivíduo.

1. Mobilidade Articular

Avanço com extensão do corpo

Em pé, com os dois pés paralelos e afastados um pouco mais do que a largura dos ombros, avançar à frente uma das pernas e simultaneamente levantar os braços realizando uma extensão do tronco e do quadril. Realizar 1 a 2 séries de 20 repetições de maneira alternada.



Função: Prepara corpo e mente para o trabalho, ativando o sistema nervoso central e os músculos através de contrações e relaxamentos das musculaturas diante do movimento feito de maneira suave e não agressiva.

2. Postura

Abriu elástico

Em pé, com os dois pés paralelos e afastados um pouco mais do que a largura dos ombros, segure o elástico na altura dos ombros com as palmas das mãos voltadas para baixo na posição pronada. Logo em seguida, puxe o elástico afastando o mesmo para o corpo. Realizar 1 a 2 séries de 20 repetições.



Função: Fortalece toda a estrutura do ombro, oferecendo estabilidade e força para o úmero dentro da cavidade glenoide, por fortalecer os músculos posturais e permitir o movimento das escápulas que condicionam os músculos que circundam esta região.

3. Equilíbrio

Unipodal almofada

Apoiar uma das pernas na tentativa de se manter equilibrado. Realizar 1 a 2 séries de 1' em cada perna.



Função: Aguça os órgãos do sentido para responderem de maneira rápida, proporcionando reflexo articular para uma boa interação com o sistema muscular.

4. Estabilização

Prancha Ventral

Em decúbito ventral, apoiar o cotovelo, o antebraço e a ponta do pé no chão, de maneira que corpo permaneça alinhado com o ombro, como uma espécie de ponte. Obs: realizar 1 a 2 séries de 20 a 40 segundos, com respiração livre, evitando a respiração bloqueada.



Prancha lateral

Em decúbito lateral, apoiar o cotovelo, o antebraço e a lateral do pé no chão, de maneira que uma perna fique sobre a outra de forma alinhada com o ombro. O outro braço permanece no prolongamento do corpo, como uma espécie de ponte. Obs: realizar 1 a 2 séries de 10 a 20 segundos, com respiração livre, evitando a respiração bloqueada.



5. Exercícios específicos

Rotação Tronco Medicine Ball

Em pé, com os dois pés paralelos e afastados um pouco mais do que a largura dos ombros, segure a medicine ball e a eleve na altura dos ombros, mantendo os cotovelos semiflexionados. Em seguida, realize rotação do tronco e quadril para ambos os lados. Obs: realizar 2 a 3 séries de 20 repetições, com respiração livre, evitando a respiração bloqueada.



Condiciona, gerando potência às regiões do corpo responsáveis pelo movimento de rotação de maneira específica.

Prancha dorsal

Em decúbito dorsal, com os braços abertos alinhados com o ombro, flexionar os joelhos e apoiar os pés no chão. Na sequência, realize a extensão do quadril e permaneça em isometria, como uma espécie de ponte. Obs: realizar 1 a 2 séries de 20 a 60 segundos, com respiração livre, evitando a respiração bloqueada.



Função: Fortalece os músculos integrados, mas principalmente os músculos estabilizadores do tronco de maneira isométrica, proporcionando ganhos de força em toda região do corpo.