

AGRADECIMENTOS

A todos os treinadores e atletas com quem trabalhei e trabalho; ao ténis, que moldou grande parte de quem sou. E claro, à Sofia.

RESUMO

O ténis é uma modalidade desportiva caracterizada por uma relação exercício: descanso que varia entre os 1:3 e os 1:5, variação essa maioritariamente devida às diferentes superfícies em que se disputa – terra batida, pisos duros, pisos sintéticos cobertos e ao ar livre, relva – e à conseqüente adaptação de estilos de jogo; a alta intensidade do esforço determina que o sistema energético predominante seja o anaeróbio aláctico, tendo o sistema aeróbio a responsabilidade da recuperação entre pontos e entre jogos. As características do jogo, as dimensões do court e a velocidade a que a bola se desloca, exigem velocidade, agilidade e força explosiva nos movimentos técnicos específicos.

No processo de controlo do treino surge na procura da evolução, nas componentes física, psicológica e técnico-tácticas. Na escolha das provas de avaliação deve considerar-se a fiabilidade e objectividade das mesmas, a relação com a performance – especificidade. É neste aspecto que incide a maior dificuldade na escolha/criação das provas. A criação de provas deve ser mesmo encorajada, já que o controlo do treino busca o controlo sobre a evolução do atleta provocada pelo treino, e não a detecção de talentos. Na detecção de talentos será necessário o uso de protocolos com resultados passíveis de serem comparados com uma norma.

A elaboração de um protocolo de controlo do treino no ténis deve obedecer a determinadas condições: é essencial o conhecimento do perfil fisiológico de um encontro de ténis e o comportamento fisiológico do atleta através de uma época e carreira constituída por esses encontros, de forma a que a preparação física dos atletas seja a mais adequada em termos de performance específica e prevenção de lesões; no controlo psicológico, a preparação deverá ter como objectivo final, no caso de jovens atletas no percurso de Alta Competição, as exigências do circuito profissional, o que, na formação, passa pelo desenvolvimento dos factores associados ao sucesso desportivo, pelo apoio dado na melhoria dos hábitos de vida, e pela construção do perfil psicológico como jogador de ténis. O controlo técnico-táctico ainda se baseia muito na intuição do treinador, pelo que são necessários mais estudos neste campo.

